

臺南市安南區土城國民小學

114 學年度「罐頭料理食農教育研習」實施計畫

一、依據：

- (一) 食農教育法及食農教育推動計畫。
- (二) 臺南市政府教育局推動食農教育及學校午餐相關計畫。
- (三) 本校 114 學年度食農教育推動計畫暨食農遊學課程實施計畫。

二、目的：

- (一) 落實食農教育六大核心素養（飲食與健康、飲食生活、飲食文化、農業生產與環境、農事生產、食農愛農）於教師增能課程之中。
- (二) 引導教師認識罐頭食品的加工原理、標示判讀與食物保存知識，建立支持在地、減少浪費的飲食觀念。
- (三) 結合在地農產與罐頭食材，研發兼具營養、惜食與在地特色之創意料理，作為食農教育課程實作素材。
- (四) 透過教師實作體驗，提升食農教育課程設計、跨域整合及教學實踐能力。
- (五) 建立跨校食農教育交流社群，促進教學經驗分享，深化食農教育在校園扎根。

三、辦理單位：

- (一) 主辦單位：臺南市安南區土城國民小學
- (二) 協辦單位：本校食農教育推動小組

四、研習日期：中華民國 114 年 12 月 3 日（星期三）下午 1 時 30 分至 4 時 30 分，計 3 小時。

五、研習地點：臺南市安南區土城國民小學 食農教室

六、參加對象：臺南市各級學校教師，預計 30 名（額滿為止，依報名先後順序錄取）。

七、研習時數：參加全程研習者，登錄教師專業研習時數 3 小時。

八、課程內容：

時間	課程內容	講師／主持人
13:00 - 13:30	報到、領取研習資料及食農教育手冊	承辦人 林慧清
13:30 - 13:40	開場與課程說明 (食農教育精神與罐頭食材於校園課程之運用)	校長 李貞慧
13:40 - 14:30	從產地到餐桌：罐頭食品與食農教育 (罐頭加工原理、標示判讀、食物里程、惜食觀念)	研習講師
14:30 - 14:40	休息時間	—
14:40 - 15:50	罐頭料理實作 (在地食材+罐頭創意搭配、惜食料理分組操作)	研習講師
15:50 - 16:20	成品分享、品嚐與食農教學經驗交流	研習講師
16:20 - 16:30	綜合座談、回饋問卷、賦歸	承辦人 林慧清

九、報名方式：請於研習日前一週至「全國教師在職進修資訊網」報名，或洽本校承辦人。

十、經費概算表：

項次	項目名稱	單價(元)	數量	單位	金額(元)	備註
1	講師鐘點費	2000	3	節	6000	外聘講師每節 2,000 元
2	罐頭食材費 (鮭魚、玉米、番 茄、肉醬等罐頭)	120	30	份	3600	實作料理用
3	生鮮副食材費 (蔬菜、蛋、麵 條、米等)	80	30	份	2400	搭配罐頭使用
4	調味料及耗材費	50	30	份	1500	油、鹽、醬料 及廚房耗材
5	餐盒／點心費	80	30	份	2400	研習中場點心
6	文具及印刷費	30	30	份	900	講義、學員手 冊
7	雜支 (圍裙、手套、清 潔用品等)	—	1	式	1200	實作衛生耗材
合計					18,000	新臺幣壹萬捌 仟元整

※本研習經費由本校食農教育相關經費或上級補助款項下支應，如有不足由本校相關經費勻支。

十一、預期效益：

(一) 落實食農教育法精神，協助教師將「飲食、農業、環境」三大面向整合於課程之中。

(二) 參與教師能正確判讀罐頭食品標示，掌握食物保存與食安知

能，培養惜食愛物之飲食生活態度。

(三) 教師能運用在地農產結合罐頭食材，發展具在地特色之食農教育教學示例與課程模組。

(四) 建立跨校食農教育教師社群，持續推動食農教育在校園、家庭及社區之扎根與擴散。

十二、注意事項：

(一) 響應食農教育「環境友善」精神，請學員自備環保餐具、水杯及擦手巾。

(二) 實作課程請著輕便服裝並繫長髮，配合食農教室衛生及食品安全規定。

(三) 為珍惜資源、避免食材浪費，請報名後務必全程參與，如有事不克參加請於前一日告知承辦人。

十三、本計畫陳 校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：林慧清

處室主任：

會計：

校長：李

貞慧

臺南市安南區土城國民小學

114 學年度「罐頭料理食農教育研習」辦理成果

壹、活動基本資料

研習名稱	114 學年度「罐頭料理食農教育研習」
辦理日期	中華民國 114 年 12 月 3 日（星期三）13:30~16:30
辦理地點	臺南市安南區土城國民小學 食農教室
主辦單位	臺南市安南區土城國民小學
參加對象	臺南市各級學校教師
參加人數	共計 30 人
研習時數	3 小時

貳、活動目的

- 一、落實食農教育法精神，協助教師將「飲食、農業、環境」三大面向整合於課程之中。
- 二、引導教師認識罐頭食品的加工原理、標示判讀及食物保存知識，建立惜食、減塑、支持在地之飲食生活態度。
- 三、結合在地農產與罐頭食材，發展兼具營養、便利與在地特色之創意料理，作為食農教育課程實作素材。
- 四、透過實作體驗與交流，提升教師食農教育課程設計與跨域整合教學能力，建立跨校食農教育社群。

參、活動內容摘要

- 一、本研習於 114 年 12 月 3 日下午 1 時 30 分至 4 時 30 分於本校食農教室辦理，計 3 小時，由校長 李貞慧主持，承辦人 林慧清規劃執行。
- 二、課程以食農教育六大素養為核心，內容包含：從產地到餐桌之罐頭食品介紹（加工原理、標示判讀、食物里程與惜食觀念）、罐頭食材結合在地農產之創意料理示範、教師分組實作及料理成品分享與教學經驗交流。
- 三、實作菜色運用鮪魚罐、玉米粒罐、番茄罐、肉醬罐等常見罐頭食材，搭配在地時令蔬菜，發展出快速、營養、惜食且適合學校午餐及家庭餐桌之創意料理，呼應食農教育「在地、當季、惜食」之核心精神。
- 四、活動最後安排綜合座談，由與會教師分享於各校推動食農教育之經驗及將罐頭料理融入教學之構想，並完成研習回饋問卷。

肆、活動花絮

	
<p>研習報到入場：教師陸續抵達土城國小食農教室，領取研習資料、食農教育手冊與當日實作食材，準備展開一場結合罐頭與在地農產的食農教育增能課程。</p>	<p>開場與課程說明：由校長親自致詞，闡述食農教育法精神與本校推動食農教育之願景，並引導教師思考「罐頭」在食農教學中可扮演的角色。</p>



罐頭食材標示判讀講解：講師以實際罐頭為教材，帶領教師認識營養標示、保存期限、製造日期與成分來源，培養支持在地、選擇友善食材的食農素養。



罐頭食材營養與食安說明：講師從加工原理、食物保存到食物里程，深入淺出說明罐頭食品的营养價值與食安觀念，連結食農教育「飲食與健康」核心素養。



學員分組實作料理：教師分組進入實作課程，運用鮪魚罐、玉米粒罐、番茄罐等罐頭食材，搭配在地時令蔬菜，發揮創意設計兼具營養與惜食精神之料理。



教師團隊合作烹調：講師示範罐頭料理「輕鬆做臺南滋味」，學員們專注觀摩烹調技巧，並交流如何將料理過程轉化為學生可操作的食農教學活動。



罐頭創意料理成品展示：各組教師完成色香味俱全的創意料理，呈現罐頭食材結合在地農



成品分享與交流品嚐：與會教師共同品嚐料理成果並合影留念，於分享中交流各校食農教

產的多元樣貌，成為未來食農教育課程的最佳教學範例。

育推動經驗，建立跨校食農教育教師社群，為下一階段課程合作奠定基礎。

伍、成效檢討與建議

- 一、教師參與踴躍且互動熱烈，課程兼顧食農教育理論與實作體驗，學員回饋肯定罐頭食材融入食農教學之實用性與可行性。
- 二、實作課程連結在地農產與惜食觀念，協助教師具體理解食農教育從「知道」到「做到」的歷程，深化食農素養之內化。
- 三、分組實作及成果分享有助於不同學校教師交流教學現場經驗，建議後續可規劃進階場次（如校園農園料理、節慶食農主題）持續推動。
- 四、建議結合學校午餐、家政課程、社區共餐及親子食農活動推廣應用，讓食農教育自校園延伸至家庭與社區。
- 五、本次研習圓滿達成預期目標，與會教師專業知能、食農素養及教學設計能力均獲得實質提升。

陸、結語

本次「罐頭料理食農教育研習」順利完成所有預定課程，感謝講師專業分享、各校教師熱烈參與，以及本校校長 李貞慧的支持與行政團隊用心籌備。本校將秉持食農教育法精神，持續以食農教室為基地，推動在地化、生活化、課程化之食農教育，引導師生從一罐罐頭、一道料理出發，認識食物、認識農業、認識土地，讓食農教育的種子深植於校園、家庭與社區之中。

臺南市安南區土城國民小學

114 學年度食農教育「左手香萬用膏製作」計畫及專業成果

一、計畫依據

- (一) 依教育部《食農教育法》及食農教育推動計畫辦理。
- (二) 依臺南市政府教育局推動食農教育相關計畫辦理。
- (三) 依本校 114 學年度食農教育課程計畫辦理。

二、計畫目的

- (一) 結合校園食農教室場域，引導學生認識本土常見藥用植物——左手香（到手香）的特性、生長條件與民俗應用，深化「從產地到餐桌、從植物到生活」的食農連結。
- (二) 透過實際動手操作，讓學生體驗從採摘、清洗、研磨、萃取到製膏的完整加工歷程，培養學生對在地植物利用與綠色生活的認知。
- (三) 以分組合作的方式，培養學生溝通協調、安全操作器具、衛生概念與細心觀察等核心素養。
- (四) 建立學生「自己動手做、植物入生活」的健康價值觀，將課程成果——左手香萬用膏帶回家與家人分享，延伸食農教育影響力。

三、辦理單位

主辦單位：臺南市安南區土城國民小學

協辦單位：本校食農教育推動小組、社區食農講師

四、辦理時間與地點

辦理時間：中華民國 114 年 12 月 5 日（星期五）下午 1 時 30 分至 3 時 30 分，共 2 小時。

辦理地點：本校食農教室（土城國小校內）。

五、參加對象

本校班級學生，預計約 25 至 30 人，並由導師、食農教育推動小組成員陪同協助。

六、課程內容與實施方式

本次課程以「左手香萬用膏」為主題，採「植物認識 → 食材處理 → 油脂萃取 → 蜂蠟調膏 → 分裝命名」五段式流程設計，搭配講師示範與學生實作，讓每位學生都能完成一份屬於自己的成品。實施方式如下：

1. 植物認識（10 分鐘）：講師介紹左手香（學名 *Plectranthus amboinicus*）的形態、味道、民俗用途與藥用價值，連結兒茶素、三萜類等抗氧化成分的科學說明，引發學生對植物的好奇。
2. 食材處理（20 分鐘）：學生分組將新鮮左手香葉片清洗、去梗、秤重，並進行初步揉葉，讓葉中精油氣味釋放出來。
3. 油脂萃取（25 分鐘）：以慢磨機／調理機加入植物油（橄欖油）進行冷壓萃取，分組觀察油液顏色變化，記錄萃取時間。
4. 蜂蠟調膏（30 分鐘）：依「植物油：蜂蠟 = 4：1 至 5：1」比例隔水加熱融合，講解蜂蠟比例與膏體軟硬之關係；溫度稍降後加入薄荷腦與精油增添香氣。
5. 分裝命名（25 分鐘）：將完成的膏體迅速倒入已消毒的鋁盒中，待冷卻後封蓋並貼上自製標籤，由學生為自己的作品命名與分享。
6. 課程回饋（10 分鐘）：學生分享心得、收拾場地並完成學習單，講師回饋並引導學生將成品帶回家給家人試用。

七、經費概算表

本次活動經費總計新臺幣 7,500 元整，由本校食農教育相關經費項下支應，明細如下表：

項次	項目	單位	數量	單價 (元)	金額 (元)	備註
1	新鮮左手香葉材	公斤	2	300	600	在地小農供應
2	冷壓橄欖油	瓶 (500ml)	2	350	700	食用級基底油
3	天然蜂蠟	包 (200g)	2	300	600	膏體成型用
4	薄荷腦	包 (30g)	1	200	200	增加清涼感
5	精油（茶樹／尤加利）	瓶 (10ml)	2	250	500	提升香氣

)				
6	75% 食品級酒精	瓶 (500ml)	2	150	300	容器消毒用
7	鋁製分裝盒	個	40	20	800	成品分裝
8	標籤貼紙與封口膜	份	1	300	300	成品標示
9	拋棄式手套、口罩、 紙巾	組	30	30	900	衛生耗材
10	課程講師鐘點費	小時	2	1,000	2,000	依規定支給
11	雜支(含學習單影 印、清潔用品)	式	1	600	600	
合 計					7,500	新臺幣柒仟伍佰元 整

備註：實際採購數量及金額將依當天參與人數與市場價格略作調整，並依本校會計核銷流程辦理。

八、預期效益

(一) 認知層面：學生能認識左手香的形態、特性及民俗應用，建立對本土植物之科學素養。

(二) 技能層面：學生能正確操作清洗、揉葉、萃取、加熱、分裝等加工流程，並養成衛生與安全操作習慣。

(三) 情意層面：學生在分組合作中培養溝通協調能力，並透過完成成品建立自信與成就感。

(四) 生活實踐：學生將親手製作之左手香萬用膏帶回家中與家人分享、試用，將食農教育延伸至家庭生活情境。

九、注意事項

(一) 操作隔水加熱及使用調理機時，須由教師、講師全程在旁協助，避免燙傷及夾傷。

(二) 課前確認學生是否對特定精油成分過敏，必要時得調整使用品項。

(三) 成品為外用塗抹之保養膏體，請學生勿食用；使用前先於手腕內側測試。

(四) 課後協同收拾、清潔工具與場地，並完成器材歸位。

十、本案陳核

本計畫陳 校長 核可後實施，修正時亦同。

專業成果——活動紀實

本次「左手香萬用膏製作」課程於 114 年 12 月 5 日下午在本校食農教室順利舉辦，全程約兩小時。課程由食農講師帶領學生從認識左手香的植物特性開始，循序漸進完成洗葉、揉葉、萃取、加熱、調膏到分裝命名，每位學生都能將親手製作的成品帶回家。以下為當天活動各階段之紀實，紀錄學生專注操作與彼此協作的精采瞬間。



課前場勘與教學準備：講師團隊於食農教室完成器材、植物樣本與簡報之最後確認，教室桌面同時展示左手香新鮮葉材、橄欖油、蜂蠟、精油與分裝鋁盒等本日操作素材。



課程序幕——左手香萬用膏主題揭示：講師以大型簡報導入課程主題，向全班學生介紹今日將共同完成的「左手香萬用膏」，並引導學生觀察桌上所擺放的新鮮葉片與材料。



食材初處理：兩位學生協助講師將新鮮左手香葉材投入慢磨機前的整理袋中，學生在實作前先熟悉葉片的質地與氣味，建立對植物原料的具體感受。



講師示範與全班觀摩：講師以慢磨機進行左手香葉材的初步研磨，學生環繞講師桌前專注觀察，學習在操作過程中辨識葉汁顏色與氣味變化。



近距離觀察萃取過程：講師逐一將揉好的葉材投入機器，學生在旁屏息觀察葉汁如何被慢慢擠壓出來，理解「冷壓萃取」與一般榨汁的差異。



油脂與葉汁融合：講師示範將萃取後的左手香葉汁倒入備好的橄欖油基底中，讓學生實地觀察油與葉汁的交互作用，並說明此步驟對於後續膏體香氣與功效的重要性。



分組實作——隔水加熱調膏：學生分組將植物油與蜂蠟以 4:1 比例隔水加熱，由教師在旁協助控溫與安全操作，學生輪流以攪拌棒緩慢攪動，等待蜂蠟完全融化。



細心分裝——倒入鋁盒：學生們圍在講師身旁，看著加入精油與薄荷腦的膏液被迅速倒入消毒後的鋁盒中，並學習「趁熱迅速」與「冷卻封蓋」的分裝技巧。



成果初現——一盒盒成品排列完成：講師將今日完成的左手香萬用膏依序排放於桌面，學生們在旁見證自己投入的努力轉化為一份份可以帶回家分享的實品。



學生展示成品大合照：完成課程後，學生開心地手持自己製作的左手香萬用膏合影留念，臉上的笑容是本日食農教育課程最佳的學習回饋，也象徵食農教育走入家庭生活的開始。

活動成效與回饋

本次課程在師生通力合作下圓滿完成，學生不僅學會了左手香膏的製作方法，更深入理解了在地植物與生活運用的密切連結。多數學生於課後回饋單表示，最印象深刻的是「葉子原來可以變成膏」的轉化過程，並表示願意將成品帶回家給家人試用，將學習成果延伸至家庭場域。教師亦觀察到，學生在分組合作、器具使用及衛生觀念上均有明顯成長，充分達成本次食農教育課程預期之認知、技能與情意三面向目標。

後續本校將持續推動食農教育相關課程，並結合本校食農教室、校園香草園與在地小農資源，規劃更多元的植物利用、香草加工與綠色生活實作課程，深化學生對「食農即生活」的理解與認同。

臺南市安南區土城國民小學

114 學年度食農教育

「蘆竹溝地區遊學」

實施計畫及成果



中華民國 114 年 12 月

壹、計畫名稱

114 學年度食農教育「蘆竹溝地區遊學」教師專業成長研習計畫

貳、依據

- 一、食農教育法。
- 二、臺南市政府推動食農教育相關計畫。
- 三、本校 114 學年度校訂課程及食農教育推動計畫。

參、目的

- 一、深化教師對在地食材、漁村文化與沿海生態的理解，建立食農教育的在地連結。
- 二、藉由實地走讀蘆竹溝漁村及虱目魚養殖場域，培養教師將食農議題融入課程的能力。
- 三、透過虱目魚丸實作及在地風味餐體驗，引導教師體會「從產地到餐桌」的食農脈絡。
- 四、促進教師專業社群交流，凝聚跨校食農教育推動共識。

肆、辦理單位

- 一、主辦單位：臺南市安南區土城國民小學。
- 二、協辦單位：蘆竹溝在地社區及在地養殖業者。

伍、辦理時間及地點

- 一、時間：中華民國 114 年 12 月 18 日（星期四）下午。
- 二、地點：臺南市安南區土城國民小學食農教室、蘆竹溝漁村及虱目魚養殖場域。

陸、參加對象及人數

臺南市各級學校教師，預計 30 人。

柒、課程內容與活動流程

時間	活動內容	地點	主持／講師
13:30—14:00	報到	土城國小食農教室	工作人員
14:00—14:10	開幕致詞與計畫說明	土城國小食農教室	校長／承辦人
14:10—15:30	食農教育講座：沿海、歷史、虱目魚—蘆竹溝食農脈絡介紹	土城國小食農教室	在地講師
15:30—16:30	蘆竹溝海堤生態走讀：認識牡蠣養殖、潟湖地景與漁村產業	蘆竹溝海堤	在地講師
16:30—17:10	虱目魚養殖場參訪：認識虱目魚一生與在地養殖工法	在地虱目魚養殖場	養殖業者
17:10—18:00	虱目魚丸實作體驗：從產地到餐桌的食農行動	土城國小食農教室	在地師傅
18:00—19:00	在地食材風味餐及綜合座談：教師專業對話與回饋	土城國小食農教室	校長／承辦人
19:00	賦歸	—	—

捌、經費概算表

項目	單價 (元)	數量	金額 (元)	說明
講師鐘點費	2,000	4 節	8,000	外聘專業講師授課鐘點費（含食農講座及實作指導）
講師交通費	500	2 人	1,000	外聘講師往返交通費
實作材料費	150	30 人	4,500	虱目魚丸實作材料（魚漿、配料、手套、餐盒等）
在地風味餐費	200	30 人	6,000	在地食材風味餐費（含虱目魚相關料理）
文具印刷費	—	1 式	1,500	研習手冊、學習單、講義印製及文具用品
雜支	—	1 式	1,000	場地佈置、耗材及不可預期支出
合計			22,000	新臺幣貳萬貳仟元整

※本經費由本校食農教育相關經費或上級補助項下支應；如有不足由本校相關經費勻支。

玖、預期效益

- 一、教師能認識蘆竹溝在地漁村文化、虱目魚養殖及沿海生態特色。
- 二、教師能將在地食材及食農議題轉化為教學素材，融入校訂課程。
- 三、建立教師專業社群，持續推動食農教育與在地連結。
- 四、強化本校食農教育亮點，深化「從產地到餐桌」之教學實踐。

拾、本計畫經陳 校長核可後實施，修正時亦同。

專業成果照片

活動日期：114年12月18日（星期四）

活動地點：土城國小食農教室、蘆竹溝海堤、在地虱目魚養殖場



圖 1：蘆竹溝海堤生態走讀：認識牡蠣養殖與潟湖地景。



圖 2：在地講師說明蘆竹溝沿海生態與漁村產業特色。



圖 3：食農講座：沿海、歷史、虱目魚—蘆竹溝食農脈絡。

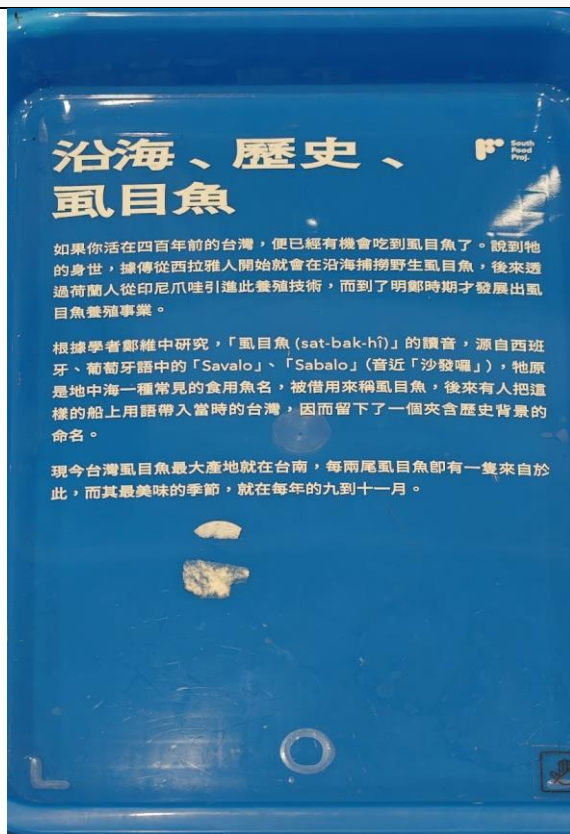


圖 4：教學媒材：沿海歷史與虱目魚命名由來介紹。



圖 5：虱目魚丸實作體驗：教師動手做、體會從產地到餐桌。



圖 6：教師專注捏製虱目魚丸，體驗在地飲食文化。



圖 7：在地師傅示範與教師合作完成餐點製作及擺盤。



圖 8：養殖場參訪：認識養殖工法及一生。



圖 9：養殖業者實地解說魚產業現況與在地特色。



圖 10：在地食材風味餐及綜合座談：教師交流與回饋分享。

臺南市安南區土城國民小學

114 學年度食農教育研習-肉排煎法 實施計畫

一、依據：

- (一)食農教育法及食農教育推動計畫。
- (二)臺南市政府教育局推動食農教育相關政策。
- (三)本校 114 學年度食農教育實施計畫辦理。

二、目的：

- (一)結合食農教育理念，引導教師認識在地食材並體驗料理過程。
- (二)透過實作研習提升教師對肉品挑選、處理及煎煮技巧之專業素養。
- (三)促進教師將食農教育融入課程設計與教學實務，深化學生對食物的認識與感恩。
- (四)增進跨校教師間之專業對話與經驗交流。

三、辦理單位：

- (一)主辦單位：臺南市安南區土城國民小學。
- (二)協辦單位：臺南市政府教育局。

四、辦理時間：

中華民國 114 年 12 月 21 日（星期日）上午 9 時至下午 1 時 30 分，共計 4 小時。

五、辦理地點：

臺南市安南區土城國民小學食農教室。

六、參加對象：

臺南市公私立各級學校教師，預計招收 30 人。

七、研習主題：

食農教育系列研習－肉排煎法（從食材到餐桌的美味之旅）。

八、課程內容：

詳如附件議程表。

九、報名方式：

請至「全國教師在職進修資訊網」線上報名，全程參與者核發研習時數4小時。

十、經費來源：

由本校食農教育相關經費項下支應，經費概算詳如附表。

十一、預期效益：

- (一)使參與教師熟悉肉排食材選用與煎煮要領。
- (二)強化教師將食農教育融入教學現場之能力。
- (三)建立教師間食農教育交流平台，分享教學經驗。

十二、獎勵：

辦理本研習有功人員依本市教育局相關規定辦理敘獎。

十三、本計畫陳奉校長核可後實施，修正時亦同。**附件一、研習議程表**

時間	課程內容	主講人／主持人
08:50-09:00	報到	承辦人員
09:00-09:10	開幕致詞與研習說明	土城國小校長
09:10-10:00	食材的故事：在地肉品認識與挑選要領	聘請講師
10:00-10:10	休息	—
10:10-11:30	肉排處理與調味技巧（實作）	聘請講師
11:30-12:30	煎煮火候掌握與擺盤美學（實作）	聘請講師
12:30-13:10	成果品嚐與綜合討論	全體學員

時間	課程內容	主講人／主持人
13:10-13:30	研習回饋與賦歸	承辦人員

附件二、經費概算表

項目	單價(元)	數量	小計(元)	備註
講師鐘點費	2000	4 小時	8000	外聘講師，依規定支給
講師交通費	600	1 人次	600	依實際里程核實支給
食材費	300	30 份	9000	肉品、油、調味料、配菜等
耗材費	50	30 份	1500	紙巾、手套、圍裙、餐具等
印刷費	30	30 份	900	研習手冊、學習單
雜支	—	—	1000	布條、文具、誤餐等
合計			21,000	新臺幣貳萬壹仟元整

※本經費由本校食農教育相關經費項下支應，核實報支，並依政府採購法及相關規定辦理。

臺南市安南區土城國民小學

114 學年度食農教育研習-肉排煎法 辦理成果報告

活動名稱	114 學年度食農教育研習-肉排煎法
辦理日期	中華民國 114 年 12 月 21 日（星期日）09:00~13:30
辦理地點	臺南市安南區土城國民小學食農教室
主辦單位	臺南市安南區土城國民小學
參加對象	臺南市公私立各級學校教師
參與人數	30 人
活動主題	從食材到餐桌－肉排煎法實作研習

一、活動說明

本次食農教育研習以「肉排煎法」為主題，邀請臺南市各級學校教師齊聚土城國小食農教室，藉由講師專業引導，從在地肉品的認識、食材挑選、肉排處理與調味、煎煮火候掌握，到擺盤美學及成果品嚐，逐步帶領參與教師完整體驗一塊好肉排的誕生歷程。活動結合理論講解與實作演練，讓教師親身感受食物的溫度與來源，並將食農教育理念內化為教學能量。

二、活動目標達成情形

- (一)參與教師能正確辨識肉品部位與品質，提升食材選用能力。
- (二)透過實作熟悉肉排處理、調味、煎煮及擺盤之完整流程。
- (三)促進教師將食農教育精神融入課程，發展跨領域教學素材。
- (四)建立教師專業交流平台，分享食農教育推動經驗。

三、活動檢討與建議

- (一)研習採理論搭配實作方式進行，教師反應熱烈、學習成效良好。
- (二)食農教室空間規劃完善，能同時容納教學示範與分組實作。
- (三)建議未來可延伸辦理蔬食、海鮮、發酵食品等系列研習，建構完整食農教育研習地圖。
- (四)感謝講師專業分享，及全體與會教師熱情參與。

四、活動花絮（照片紀錄）



說明：研習於土城國小食農教室揭開序幕，講師以「完美肉排的科學與哲學－從理性到極致的升級指南」破題，學員圍坐在中島式料理檯前，準備展開一段從食材科學走向料理美學的學習旅程，現場氣氛專注而期待。



說明：研習採小班制設計，學員分組就座於明亮通風的食農教室；講師立於操作檯前，以親切而專業的語調引導大家認識本日課程節奏與學習目標，並鼓勵教師在過程中提問與分享教學現場的食農經驗。



說明：「工欲善其事，必先利其器」，講師展示西餐主廚刀與牛排刀，逐一說明刀身結構、適用部位以及切肉時的施力角度，學員們專注聆聽並近距離觀察刀刃造型與肉品纖維走向之間的對應關係。



說明：講師於操作檯前介紹本日料理所需的橄欖油、海鹽、香料與白酒等調味食材，並說明它們在肉排料理中分別擔任提味、去腥、增香與堆疊層次的關鍵角色，學員們專注紀錄各項食材的使用比例與時機。



說明：講師說明「舒肥法（Sous Vide Cooking）」與「超高溫烤箱（Broiler / High Heat Oven）」兩種現代肉排料理法的原理與差異，從精確控溫、真空鎖汁到高溫鎖住肉汁鮮嫩口感，將科學原理融入廚藝實作，讓教師對熟成與火候掌握有了全新的體會。



說明：主廚與協同講師於螢幕前共同介紹兩款主角食材－澳洲肋眼牛排（Australian Ribeye）與西班牙梅花豬（Spanish Pork Collar），詳細解析兩者油花分布、肉質特性以及最適合搭配的調味組合與料理手法。



說明：承辦人肯定研習內容紮實生動；現場氣氛輕鬆活潑，講師同步講解澳洲肋眼的前處理重點，理論與實作緊密銜接，讓教師在輕鬆氛圍中吸收專業料理知識。



說明：講師親自示範肉排下鍋瞬間的關鍵動作—以高溫鎖住肉汁、形成完美的梅納反應焦香層；學員紛紛舉起手機與相機紀錄整個煎煮過程，期待稍後能親手複製這份恰到好處的金黃焦色與油亮光澤。



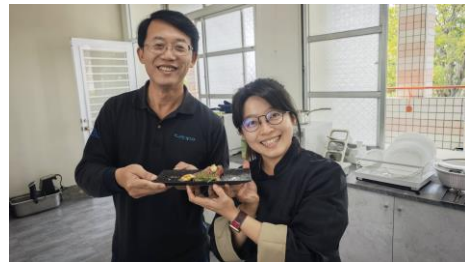
說明：講師現場示範擺盤與淋醬技巧，從醬汁濃稠度、香草配置到食材的高低層次都一一細說，學員們圍繞操作檯仔細觀察，學習如何將家常肉排提升為餐廳級的料理呈現，深刻體會料理也是一門視覺藝術。



說明：校長與講師合影留念，臉上洋溢著滿滿的成就感；背景簡報同步展示牛排前處理「熟成、清修、退冰、回溫、風味、餐前處理」的完整流程圖，提醒大家好料理來自每一個細緻的步驟。



說明：學員親自下鍋實作，謹慎掌握油溫與下鍋時機，將醃製過的肉排輕放於熱鍋中；搭檔則於一旁紀錄火候變化與煎煮秒數，落實「從觀摩到動手」的食農教育精神，也展現教師之間互助共學的良好默契。



說明：完成料理的教師雙人組合，捧著黑色長盤上的肉排成品合影，搭配新鮮香草點綴與精緻配菜擺盤，分享共同完成料理的喜悅；這一刻，象徵著食農教育從產地到餐桌、再到心中感動的完整學習歷程。



說明：本次研習最令人垂涎的成品特寫—外層金黃焦脆、內層鎖汁鮮嫩，搭配迷迭香、蒜片與粗粒黑胡椒提香，靜置於不鏽鋼網架上等待餘溫均勻分佈、肉汁回流，正是一塊完美肉排誕生前最重要的最後一道工序。

～本研習圓滿完成，後續將持續推動食農教育相關活動～

臺南市安南區土城國民小學

115 學年度食農社團「餐桌禮儀&醬燒雞料理」課程實施計畫

一、依據

- (一) 教育部食農教育法及食農教育推動計畫。
- (二) 臺南市政府教育局推動國民中小學食農教育實施計畫。
- (三) 本校 115 學年度食農社團實施計畫暨年度行事曆。

二、目的

- (一) 認識西式餐桌擺設與基本用餐禮儀，培養學生餐桌應有的禮節與品味。
- (二) 透過摺口布、擺餐具的實作體驗，提升學生手部精細動作與美感素養。
- (三) 運用臺南在地食材設計「照燒雞腿佐鮮蔬」料理，連結地產地消與飲食生活。
- (四) 藉由跨校合作（小學x大學餐飲系），擴展學生學習視野，啟發未來職涯想像。

三、辦理單位

- (一) 主辦單位：臺南市安南區土城國民小學。
- (二) 合作單位：崑山科技大學餐飲管理及廚藝系。

四、辦理時間及地點

- (一) 時間：中華民國 115 年 4 月 22 日（星期二）10:00~16:00。
- (二) 地點：臺南市安南區土城國民小學 食農教室。

五、參加對象

本校食農社團學生，計約 16 名，由社團指導老師帶隊參與。

六、課程內容

時間	課程主題	課程內容	授課講師
10:00-10:30	課程開場與西餐文化導論	認識西式餐桌文化、餐具種類與擺設原則，建立用餐禮儀基本概念。	崑山科大餐飲系 張雅婷 講師
10:30-11:30	口布摺疊與餐桌擺設實作	示範皇冠摺、扇形摺等口布技法，引導學生實際動手摺出造型口布並完成個人桌位佈置。	崑山科大餐飲系 講師團
11:30-12:30	西餐用餐禮儀與情境演練	刀叉使用順序、麵包與飲品取用方式、餐巾使用時機，輔以互動問答強化記憶。	崑山科大餐飲系 講師團
12:30-13:30	中午用餐／休息	於食農教室享用餐點，學生實際運用所學之餐桌禮儀。	—

13:30-14:00	臺南在地食材與健康飲食	介紹臺南農特產地圖、節令蔬果與在地雞肉來源，建立地產地消觀念。	崑山科大 講師
14:00-15:30	醬燒雞料理示範與實作	「照燒雞腿佐鮮蔬」分組製作：醃漬、煎香、收醬與配菜擺盤，學習火候控制與味覺平衡。	崑山科大 主廚 講師
15:30-16:00	成果擺盤、品嚐與回饋分享	完成擺盤拍照、分組品嚐，分享學習心得並進行場地復原。	全體講師與帶 隊老師

七、經費概算表

項次	項目	單價(元)	數量	單位	小計(元)	備註
1	講師鐘點費(外聘大專講師)	2,000	6	節	12,000	張雅婷講師等，含示範指導
2	助教/協同教學費	600	6	節	3,600	崑山科大餐飲系協同教學2人
3	雞腿肉(去骨)	120	5	公斤	600	在地養雞場採購
4	在地時令蔬菜(青花菜、玉米筍、紅蘿蔔、洋蔥)	300	4	份	1,200	鮮蔬配菜使用
5	醬料及調味料(醬油、味醂、清酒、糖、白芝麻、蔥)	1,200	1	式	1,200	照燒醬製作
6	餐桌禮儀教具(口布、刀叉組、餐盤、酒杯、桌花)	3,500	1	式	3,500	示範及學生實作使用
7	學生圍裙、廚帽、手套等耗材	150	20	份	3,000	含備用
8	印刷費(學習單、食譜、桌牌、菜單卡)	800	1	式	800	彩色印製
9	誤餐費/場地耗材	100	20	份	2,000	學生及工作人員
10	雜支(瓦斯、清潔、文具、攝影紀錄等)	1,100	1	式	1,100	場地復原及紀錄
	合計				29,000	新臺幣貳萬玖仟元整

※經費來源：本校食農教育推動經費/合作單位資源支應，依實際核銷情形辦理。

八、預期效益

- (一) 學生能說出至少3項西式餐桌禮儀規範並於用餐情境中正確展現。
- (二) 每位學生均能完成1項口布造型及1組餐桌擺設成品。
- (三) 學生分組完成「照燒雞腿佐鮮蔬」一道料理，並以擺盤呈現美感。
- (四) 透過與大學餐飲系合作，深化食農教育的專業性與延伸性。

九、其他事項

- (一) 課程過程全程注意學生用刀、用火安全，講師及帶隊老師全程陪同。
- (二) 課程結束後完成成果照片、紀錄及成果報告，作為食農教育推動之依據。

(三) 本計畫陳 校長核可後實施，修正時亦同。

專業成果紀錄

餐桌禮儀&醬燒雞料理 課程花絮

本次課程於115年4月22日於本校食農教室辦理，與崑山科技大學餐飲管理及廚藝系合作，由張雅婷講師及主廚講師帶領食農社團學生，從西式餐桌禮儀、口布摺疊、餐具擺設到「照燒雞腿佐鮮蔬」料理實作，完整體驗一場「從餐桌到餐盤」的食農學習旅程。學生在大學講師團隊細心引導下，不僅學會用餐禮節，也認識臺南在地食材如何被烹調為一道兼具美味與健康的料理，課程氣氛熱絡、成果豐碩。



課程開場由崑山科技大學餐飲系講師為食農社團孩子進行課程介紹，介紹今日的學習主題：「餐桌禮儀」與「照燒雞腿佐鮮蔬」料理實作，現場氣氛輕鬆活潑，學生們專注聆聽，期待一整天的食農學習旅程。



講師手持鮮豔的酒紅色口布，向學生介紹西式餐桌中口布的角色與意涵。從顏色搭配、擺放位置到摺疊造型，皆能為一張餐桌增添儀式感，孩子們專注觀察，準備動手挑戰自己的第一個口布作品。



兩位崑山科大餐飲系講師親自示範口布摺疊技法，並協助學生擺放刀叉、杯具與餐盤。學生在桌邊圍觀，仔細觀察每一個摺角與擺放角度，感受餐飲服務中對細節的尊重與用心。



口布實作開始！學生在講師指導下逐步完成扇形摺與皇冠摺，每個摺角都需要按壓平整、邊緣對齊，看似簡單的口布，實則考驗孩子們的耐心與專注，桌上的造型口布逐漸成型。



兩位女同學完成屬於自己的「皇冠口布」，立於精緻的餐盤上，臉上展現滿滿成就感。從一塊平凡的方布，化為餐桌上的優雅亮點，孩子們親身感受到「美感是可以動手創造的」。



講師蹲下身協助兩位男同學調整口布造型，細心修正每一個摺面與角度。在大學講師團隊一對一的耐心指導下，男孩們的口布作品也展現出整齊細膩的線條，學習氣氛溫暖而專業。



講師以投影簡報帶領學生比較兩種西式餐桌擺設範例，引導學生思考「餐桌設計哪個正確？」。透過具體圖像與情境對照，孩子們學會觀察餐具的位置、間距與整體美感配置。



完成口布與餐具擺設後的食農教室宛如一間小型餐廳，每一桌都鋪上潔白桌巾、擺好酒杯、刀叉與造型口布。學生們坐在自己佈置的餐桌前，準備進入西式用餐情境演練。



用餐禮儀互動問答時間，講師熱情提問，學生們紛紛舉手搶答。從刀叉拿法、餐巾使用時機到敬酒順序，孩子們在活潑互動中把抽象的禮儀規則轉化為可實踐的生活素養。



講師示範如何優雅地端起餐具、品嚐料理，並提醒學生用餐時的姿勢與聲量控制。學生們依樣執起筷子與刀叉，認真模仿，整間教室彷彿化身為靜謐而有禮的餐廳現場。



三位學生並肩坐於餐桌前，仔細端詳手中的餐盤與酒杯，依照剛才所學調整餐具位置與口布角度。從擺設到入座的細節，孩子們學到的不只是禮儀，更是對「他人」與「場合」的尊重。



上午課程結束，講師團隊與食農社團學生及帶隊老師合影留念，螢幕上「土城國小食農教育 Restaurant service」字樣，象徵小學與大學跨域合作所開展的食農教育新風景。



下午課程聚焦於臺南在地食材，講師以「臺南農產大地圖」帶領學生認識安南區、後壁、玉井等地的特色食材。學生翻閱手中學習單，把「家鄉味」與「課堂料理」連結起來。



崑山科大講師講解「台南在地食材的用餐禮儀」單元，結合食材來源、烹調方式與餐桌呈現，引導學生理解「食農」不只是種與吃，更包含對食物文化的尊重與餐桌上的展現。



主廚講師戴上廚師帽，向學生介紹今日料理主角——「照燒雞腿佐鮮蔬」。從食材清單、調味比例到火候控制，皆以淺顯易懂的方式說明，孩子們圍在示範台前，眼神充滿好奇與期待。



示範開始！主廚現場煎香雞腿，醬汁香氣瞬間瀰漫整間食農教室，孩子們近距離觀察油鍋中雞皮如何由白轉金、由生轉熟，親眼見證「梅納反應」帶來的香氣與色澤變化。



主廚講師持鍋示範收醬技巧，紅亮的照燒醬在鍋中翻滾，學生們踮腳圍觀，邊聽邊筆記。透過親眼所見，孩子們學到的不只是料理步驟，更是一份對職人專注與火候的敬意。



成品出爐！金黃酥香的照燒雞腿，淋上閃亮醬汁、撒上蔥花與白芝麻，搭配青花菜、玉米筍、紅蘿蔔與洋蔥，色彩繽紛、營養均衡，完整呈現「鮮蔬入盤、在地入味」的餐桌風景。



進入分組實作時間！學生們在工作檯前合力處理鍋具與食材，有人扶鍋、有人翻面、有人準備配菜。透過分工合作，孩子們把上午所學的禮儀與下午的廚藝整合為一場完整的料理體驗。



完成料理的學生與帶隊老師、主廚講師一起比出大拇指合影，桌面上散落著鍋具、食材與作品。從「煮」到「擺」、從「學」到「享」，孩子們在歡笑中收穫了一整天的食農記憶。



三位身穿土城國小食農圍裙的小廚師，自信端出親手完成的「照燒雞腿佐鮮蔬」，餐盤上有醬色油亮的雞腿、翠綠青花菜與彩色配菜，為今日「餐桌禮儀&醬燒雞料理」課程，畫下最美的句點。

結語

本次「餐桌禮儀&醬燒雞料理」課程，結合崑山科技大學餐飲管理及廚藝系的專業師資與本校食農教育推動方向，讓學生在一整天的課程中，從「優雅入席」到「親手上菜」，完整體驗一場兼具知識、美感與味覺的食農學習。學生不僅學會西式餐桌禮儀與口布實作，更透過臺南在地食材完成一道照燒雞料理，深刻體會「食物從哪裡來、如何吃得有禮、如何吃得健康」的核心精神。未來本校將持續推動跨域合作，讓食農教育在土城國小校園裡開出更豐盛的果實。

臺南市 114 年度食農遊學地圖推動計畫

土城國小—平日校際場(東原國小體驗) 計畫及執行成果

山海相遇·從產地到餐桌的食農行動課程

壹、計畫

一、計畫基本資料

計畫名稱	臺南市 114 年度學校食農遊學地圖推動計畫—土城國小平日校際場(蝦蝦樂園)
辦理單位	指導單位：臺南市政府教育局 主辦單位：臺南市安南區土城國民小學 參與學校：臺南市東山區東原國民小學 協辦單位：城西里魚塢、城西里社區發展協會
活動主題	蝦蝦樂園×校際遊學—生態養殖、食魚教育與在地海味體驗
活動日期	114 年 6 月 26 日 (星期四) 09:00~13:00
活動地點	臺南市安南區城西里魚塢、土城國小教室
參與對象	東原國小師生來訪交流，土城國小師生擔任接待，採校際遊學交流方式辦理
活動人數	學生 28 人、教師 7 人，合計 35 人 (東原國小與土城國小師生)
講師團隊	郭言良老師 (在地養殖業者)、陳淑英老師、蔡滄莉老師等講師群

二、計畫緣起與目的

為呼應臺南市政府教育局推動「學校食農遊學地圖」之政策，並深化校際間之課程交流，本校以土城在地養殖漁業為主軸，規劃「蝦蝦樂園」食農體驗課程，邀請位於山區的東原國小師生來訪，進行一場「山與海」的校際遊學。透過實地走訪魚塢、認識生態與科技養殖，再由親手剝蝦、料理實作體驗食材到餐桌的完整歷程，讓學生在「行動中學習」，建立珍惜食物、尊重土地與在地產業的素養。

- (一) 以校際遊學形式，促進不同地理環境學校之課程交流與學生互動。
- (二) 介紹安南區在地養殖漁業，認識生態養殖、科技養殖與水產品種。
- (三) 透過剝蝦、料理實作，體驗「從產地到餐桌」之食農循環，深化惜食教育。
- (四) 結合在地產業資源，建構可持續推動之食農遊學教學模組。

三、活動課程表

時間	課程內容	主講人	地點
09:00 - 09:10	開幕與校際相見歡（兩校師生大合影）	校長／教育局 長官	城西里魚塢
09:10 - 10:00	蝦蝦樂園巡禮～生態養殖環境、科技養殖設備介紹	郭言良老師	城西里魚塢
10:00 - 10:40	蝦寶寶吃甚麼？～輪蟲、益生菌、飼料 蝦的一生～蝦的圖式解說	陳淑英老師	城西里魚塢
10:40 - 11:30	認識蝦蝦家族～辨認白蝦、草蝦、泰國蝦、斑節蝦等	蔡滄莉老師	城西里魚塢
11:30 - 12:10	蝦蝦上餐桌～剝蝦抽腸實作體驗	講師群	土城國小教室
12:10 - 12:50	蝦蝦好料理／蝦的加工製品 ～鮮蝦海鮮粥、月亮蝦餅、蝦捲製作	講師群	土城國小教室
12:50 - 13:00	成果分享、回饋與閉幕	校長／講師群	土城國小教室

四、預期效益

- （一）東原國小（山區）與土城國小（海濱）兩校師生共學，深化「山海互學」之教育意涵。
- （二）學生透過實地操作、食材處理與料理製作，建構完整之食農知識體系。
- （三）以城西里魚塢為核心，串接學校教室、社區資源，發展可複製之食農遊學動線。
- （四）建立兩校長期交流機會，為後續校際課程合作奠定基礎。

貳、執行成果

一、活動辦理概況

本次平日校際場於 114 年 6 月 26 日順利辦理，為臺南市土城國小x東山區東原國小之校際遊學交流活動，東原國小師生一行 35 人來訪。活動以城西里魚塢為起點，由在地養殖業者郭言良老師率講師群，現場介紹生態養殖環境與科技養殖設備，並透過圖卡、實物及問答互動，帶領學生認識蝦的種類、食性與生命週期；後半場移師土城國小教室，進行剝蝦抽腸、月亮蝦餅、蝦捲與鮮蝦海鮮粥之料理實作，最後以兩校師生共同品嚐作品、心得回饋圓滿落幕。

二、執行重點

- 認識白蝦、草蝦、泰國蝦、斑節蝦等蝦蝦家族，由講師以實物比對種類差異。
- 學習益生菌科技養殖，從輪蟲、飼料到水質管理，掌握健康養殖原理。
- 現場觀察電控養殖設備，了解臺南在地養殖產業之科技化發展。
- 剝蝦、抽腸實作，並親手製作月亮蝦餅、蝦捲與鮮蝦海鮮粥。
- 兩校學生共同下廚、共食在地好味道，是一次珍貴的生活學習行動課程。

三、活動花絮



▲校際相見歡：土城國小與東原國小師生於城西里魚塢前舉「食農遊學地圖」布條合影，一日「山海校際交流」正式展開。



▲開場介紹：講師以圖卡介紹白蝦、草蝦、泰國蝦、斑節蝦等蝦蝦家族特徵，引發學生對在地養殖產業的好奇與想像。



▲魚塭實地巡禮：講師於塭岸蹲坐解說生態養殖環境，學生席地圍坐近距離觀察養殖池、植被與水質之關聯。



▲科技養殖設備介紹：講師指向養殖池畔的監測設備，說明水質感測、自動投餌與養殖管理科技化之運作方式。



▲電控設備解說：講師打開電控箱，現場示範養殖管理科技化之操作，讓學生了解現代養殖業並非「靠天吃飯」，而是「靠科技吃飯」。



▲蝦料理課程：移師土城國小教室，講師以簡報介紹台菜蝦料理，並準備食材、爐具，帶領學生進入料理實作環節。



▲剥蝦抽腸實作：東原國小學生分組合力，學習正確的剥蝦、抽腸泥動作，認識蝦的構造與食材處理要領。



▲月亮蝦餅示範：講師於講桌前示範月亮蝦餅之製作要領，說明蝦泥調味、春卷皮包裹與煎製火候。



▲蝦捲動手做：學生圍桌合作完成蝦捲包裹，從餡料調製到春卷皮包覆，每個步驟都自己來。



▲現場煎製：學生輪流以筷子翻動鍋中蝦餅、蝦捲，看見作品慢慢變色金黃，興奮之情溢於言表。



▲成果共享：兩校師生齊聚教室，端出自己親手完成的月亮蝦餅作品合影，為一日「山海食農遊學」留下美味的句點。

四、辦理成效檢討與建議

(一) 成效分析 本次與東原國小進行「山與海」的校際交流，學生對於不同地理環境的產業展現高度好奇心。透過動手做蝦捲與海鮮粥，學生能體會食材得來不易，有效達成惜食教育目標，並具體實踐「從產地到餐桌」之食農教育精神。

(二) 執行檢討 由於參與學生人數較多（28人），在進行精細動作（如抽腸泥）教學時，講師需花較多時間逐一指導，致流程稍有延遲；另戶外時段近中午氣溫漸高，對部分學生造成體力負擔。

(三) 未來建議

1. 未來建議可安排本校高年級學生擔任「小小助教」，協助友校同學進行操作，除解決師資人力分配問題，更能增加兩校學生的互動機會，深化校際交流情誼。
2. 戶外解說可調整至較涼爽的早晨時段，並增設遮陽休息區。
3. 料理實作時間可適度延長，使每組學生皆能完成作品並進行擺盤分享。

(四) 後續延伸 本次校際場成果，可作為後續校際交流之示範案例，並將活動紀錄、講師簡報、料理流程及學生回饋彙整為校本食農教育素材庫，提供姊妹校與市內其他學校參考運用，持續擴大食農遊學地圖之推動效益。

五、結語

土城國小李貞慧校長表示：「孩子們不只是學知識，而是在土地上深耕對食物的理解與尊重。」本次校際遊學感謝臺南市政府教育局之指導與支持、城西里言良會長的場域提供、淑英老師等講師團隊之專業帶領，使活動得以順利圓滿。未來，土城國小將持續以食農遊學地圖為平臺，串接校際、社區與在地產業，讓更多孩子在「從產地到餐桌」的學習中，培養帶得走的素養。

六、承辦人感言

學務主任林慧清說：

回顧這次的食農遊學校際場，最讓我感動的，不只是孩子們在魚塢邊那一雙雙好奇的眼睛，更是兩校師生一起剝蝦、一起做料理、一起品嚐成果時，那份毫無距離的笑聲。從規劃、聯繫、布場到課程帶領，我深刻感受到「食農教育」不只是課程，更是一場跨越山海、跨越學校的「人」與「土地」的相遇。

感謝臺南市政府教育局的政策推動與經費支持，感謝城西里郭言良會長無私提供魚塢場域與專業解說，感謝陳淑英老師、蔡滄莉老師等講師團隊，將生硬的養殖知識化為孩子聽得懂、做得到的生活體驗；也感謝東原國小校長及師生願意遠道而來，與我們進行一場「山與海」的對話。

回到學校，我們會把孩子們親手剝下的每一隻蝦、煎出的每一塊月亮蝦餅，化為下一堂課的養分，繼續以「食農遊學地圖」為平臺，把土城的海風、城西的魚塢、社區裡的人情味，傳遞給更多臺南的孩子。期待未來能與更多友校攜手，讓食農教育從一日的體驗，變成孩子們一生的素養。

#食農教育 #臺南食農遊學地圖 #蝦蝦樂園 #土城國小 #東原國小
#學習不只是坐在教室裡 #從產地到餐桌 #臺南市教育局 #海味相迎

檔 號：
保存年限：

臺南市政府教育局 函

地址：708201臺南市安平區永華路2段6號
承辦人：余婕瑀
電話：(06)2991111分機8440
電子信箱：remember0926@mail.tainan.gov.tw

受文者：臺南市安南區土城國民小學

發文日期：中華民國114年2月4日
發文字號：南市教安(二)字第1140130670號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：如說明五 (0130670A00_ATTCH1.pdf、0130670A00_ATTCH2.odt)

主旨：核定補助貴校辦理「114年臺南市學校食農遊學地圖推動計畫」活動經費，請依說明辦理，請查照。

說明：

- 一、依據「114年臺南市學校食農遊學地圖推動計畫」辦理。
- 二、旨揭計畫委由貴校辦理，並採簡化流程方式先行撥款，請於114年12月19日（星期五）前檢附簡式收支清單、核定函及核定經費概算表影本、賸餘款繳款書影本（無則免）至本局辦理核結。
- 三、請貴校依核定項目執行，並加強內部審核，妥為保管相關原始憑證，以備查核。
- 四、核定經費概算表請各校自行於114年3月31日（星期一）前自行下載完竣。（下載網址：<https://reurl.cc/geokmX>）
- 五、檢附旨揭計畫及活動成果報告（附件1、2）各1份。

正本：臺南市新化區大新國民小學、臺南市鹽水區岸內國民小學、臺南市將軍區漚汪國民小學、臺南市佳里區仁愛國民小學、臺南市南區日新國民小學、臺南市安南區土城國民小學、臺南市新市區大社國民小學、臺南市關廟區關廟國民小學、臺南市玉井區玉井國民小學、臺南市龍崎區龍崎國民小學、臺南市大內區二溪國民小



臺南市政府教育局補助或委辦經費概算表

申請機關：臺南市安南區土城國民小學					
計畫名稱：113年臺南市學校食農遊學地圖推動計畫					
編製日期：113年12月24日					
計畫經費總額：75000元，申請金額：75000元，自籌款：0元					
計畫經費明細					教育局核定 (申請單位勿填)
用途別科目	單位	數量	單價	預算數	說明
28專業服務費	份	8	2,000	16,000	外聘講師 執行未達核定節數八成，不得勻支
23旅運費	份			-	外聘講師交通費
28專業服務費	式	1	338	338	二代健保補充保費(講師費*2.11%)
24印刷裝訂與廣告費	式	1	16,362	16,362	活動資料印刷裝訂
26保險費	式	1	2,000	2,000	學生及家長參加活動保險費
31使用材料費	份	60	250	15,000	食材費2場*30人
32用品消耗	份	60	100	6,000	膳食費2場*30人
32用品消耗	份	80	10	800	茶水費
32用品消耗	式	1	4,500	4,500	文具用品、烹調器材用品等
4交通及運輸設備租金	輛	2	7,000	14,000	租用車輛費用
合計				75,000	教育局核定補助 75000元
承辦單位		主辦會計		機關長官	
教師兼學務主任 林慧清		會計室主任 吳譽嫻		臺南市安南區土城國民小學校長 李貞慧	
教育局承辦單位		會計審核		約聘人員 余健 臺南市政府教育局會計室 113.1.21 審核章 (3)	
註： 1. 此表各項說明及其科目歸屬請自行參考「地方教育發展基金用途別科目名稱、編號及定義」表歸屬至適當之二級用途別。 2. 教育部補助款部分依照教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點辦理。 3. 受本局補助或委辦者，請切實按核定經費概算表辦理，部分費用有單價規定者，單價不得超支。 4. 經費之動支依直轄市及縣(市)附屬單位預算執行要點辦理，執行如遇調整，屬於原項目增減數量、金額由機關首長核定，新增項目應報局審核。 5. 雜支最高以【(用人費用以外之經常支出)*6%】編列。 6. 申請補助計畫，下列經費不予補助： (1) 人事費。但因特殊需要，經本局同意者，不在此限。 (2) 內部場地使用費。 (3) 行政管理費：水電費、電話費、燃料費及設備維護等費用。但因配合本局政策需要者，不在此限。					

臺南市 114 年度食農遊學地圖推動計畫

土城國小—假日親子場 計畫及執行成果

壹、計畫

一、計畫基本資料

計畫名稱	臺南市 114 年度學校食農遊學地圖推動計畫—土城國小假日親子場
辦理單位	指導單位：臺南市政府教育局 主辦單位：臺南市安南區土城國民小學 協辦單位：良心蝦樂園
活動主題	蝦蝦樂園—生態養殖、食魚教育與在地海味體驗
活動日期	114 年 5 月 24 日（星期六）09:00~13:00
活動地點	臺南市安南區城西里魚塢、社區活動中心、土城國小教室
參與對象	台南市學童與家長，採親子組隊報名，計約 15 組親子
活動人數	親子學員約 30 人（含家長與學童），工作人員及講師 5 人

二、計畫緣起與目的

臺南市安南區土城里位於鹽水溪畔，自古即為養殖漁業重鎮，當地白蝦、草蝦等水產養殖產業歷史悠久，是孩子們最熟悉、卻又最不了解的「家鄉味」。為推動本市食農教育向下扎根，結合在地養殖產業特色，本校特規劃「食農遊學地圖—假日親子場」活動，邀請親子共同走入魚塢、認識家鄉產業，並透過料理實作將「從產地到餐桌」的概念具體呈現，培養孩子愛鄉土、惜食物的素養。

- （一）認識臺南安南區在地養殖漁業，了解生態養殖與科技養殖之差異。
- （二）透過實地觀察、講解與遊戲，認識蝦的種類、生態與生命週期。
- （三）結合料理實作，體驗「從產地到餐桌」之食農循環，培養惜食、愛鄉情感。
- （四）促進親子共學，深化家庭與學校在食農教育上的合作關係。

三、活動課程表

時間	課程內容	主講人	地點
09:00 - 09:10	開幕與貴賓介紹	教育局長官 / 校長	城西里魚塢

09:10 - 10:00	蝦蝦樂園巡禮～生態養殖環境、科技養殖設備介紹	郭言良老師	城西里魚塭
10:00 - 10:40	蝦寶寶吃甚麼？～輪蟲、益生菌、飼料 蝦的一生～蝦的圖式解說	陳淑英老師	城西里魚塭
10:40 - 11:30	認識蝦蝦家族～辨認白蝦、草蝦、泰國蝦、斑節蝦等	蔡滄莉老師	城西里魚塭
11:30 - 12:10	蝦蝦上餐桌～剝蝦抽腸實作體驗	講師群	自然教室
12:10 - 12:50	蝦蝦好料理／蝦的加工製品 ～鮮蝦海鮮粥、蝦餅、蝦壽司製作	講師群	自然教室
12:50 - 13:00	成果分享與閉幕	校長 / 講師群	自然教室

四、預期效益

- (一) 親子共同參與在地食農體驗，建立對家鄉養殖產業之認同。
- (二) 學童透過觀察、討論、料理實作之多元學習，發展食農素養。
- (三) 將魚塭、社區活動中心、學校三點串聯為食農遊學動線，深化校際與社區連結。
- (四) 藉由活動紀錄與成果分享，作為日後校際遊學營與課程發展之素材。

貳、執行成果

一、活動辦理概況

本次假日親子場於 114 年 5 月 24 日順利辦理，參與親子報名情況踴躍，學員與家長全程參與。活動以城西里魚塢為起點，由在地養殖業者郭言良老師率領講師群，現場介紹生態養殖環境與科技養殖設備，再透過圖卡與實物，帶領親子認識蝦的種類、食性與生命週期；後半場移師社區活動中心與校內教室，進行剝蝦、抽腸及鮮蝦料理實作，最後以親子共食、心得分享圓滿結束。

二、活動花絮



▲開幕與課程介紹：講師於城西里魚塢旁，以實景與蝦子圖卡向親子說明本日課程主題，揭開「食農遊學—親子場」序幕。



▲蝦蝦樂園巡禮：親子席地而坐，認真聆聽生態養殖與科技養殖設備之介紹，了解在地養殖產業之運作。



▲魚塢生態觀察：講師於塢岸帶領學童與家長近距離觀察養殖環境，說明水質、植被與蝦類生長之關聯。



▲大合照：「土城國民小學食農遊學地圖—親子場」全體親子與講師合影，為上午戶外課程留下美好紀錄。



▲蝦料理示範：講師於教室中以簡報與實物，講解蝦仁飯、台式燉飯等台菜蝦料理之製作流程與食材處理要領。



▲剝蝦抽腸實作：親子分組進行剝蝦與抽腸實作，學童在家長陪同下認識蝦的構造、學習正確的處理方式。



▲鮮蝦壽司 DIY：以剝好的蝦仁搭配蔬菜、海苔，親子合力捲製鮮蝦壽司，體驗「從產地到餐桌」的食農循環。



▲親子共食與分享：完成料理後，親子們相互品嚐彼此作品，分享學習心得，活動於溫馨氛圍中圓滿落幕。

三、辦理成效檢討

(一) 達成情形 親子報名踴躍、全程出席率高；課程動線由魚塭→社區活動中心→教室，戶外與室內交互運用，學員注意力維持良好，課程目標達成度高。

(二) 參與回饋 家長普遍肯定「親子共做料理」的安排，認為孩子從觀察、剝蝦到料理皆能動手實作，比一般講座更具體；學童亦表示「原來家鄉的蝦這麼好玩、這麼好吃」，對在地產業產生新的認識。

(三) 改進建議

1. 戶外場域受天候影響較大，建議下次安排兩備動線。
2. 剝蝦及料理實作可再加長時間，使每組親子皆能充分完成作品。
3. 可增加學習單與闖關設計，使學習脈絡更具系統性。

(四) 後續延伸 本次假日親子場成果，可作為 114 年 11 月 7 日「平日校際營」之先行範例，並將活動紀錄、講師簡報與料理流程彙整為校本食農教育素材庫，供日後課程持續發展使用。

檔 號：
保存年限：

臺南市政府教育局 函

地址：708201臺南市安平區永華路2段6號
承辦人：余婕瑀
電話：(06)2991111分機8440
電子信箱：remember0926@mail.tainan.gov.tw

受文者：臺南市安南區土城國民小學

發文日期：中華民國114年2月4日
發文字號：南市教安(二)字第1140130670號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：如說明五 (0130670A00_ATTCH1.pdf、0130670A00_ATTCH2.odt)

主旨：核定補助貴校辦理「114年臺南市學校食農遊學地圖推動計畫」活動經費，請依說明辦理，請查照。

說明：

- 一、依據「114年臺南市學校食農遊學地圖推動計畫」辦理。
- 二、旨揭計畫委由貴校辦理，並採簡化流程方式先行撥款，請於114年12月19日（星期五）前檢附簡式收支清單、核定函及核定經費概算表影本、賸餘款繳款書影本（無則免）至本局辦理核結。
- 三、請貴校依核定項目執行，並加強內部審核，妥為保管相關原始憑證，以備查核。
- 四、核定經費概算表請各校自行於114年3月31日（星期一）前自行下載完竣。（下載網址：<https://reurl.cc/geokmX>）
- 五、檢附旨揭計畫及活動成果報告（附件1、2）各1份。

正本：臺南市新化區大新國民小學、臺南市鹽水區岸內國民小學、臺南市將軍區漚汪國民小學、臺南市佳里區仁愛國民小學、臺南市南區日新國民小學、臺南市安南區土城國民小學、臺南市新市區大社國民小學、臺南市關廟區關廟國民小學、臺南市玉井區玉井國民小學、臺南市龍崎區龍崎國民小學、臺南市大內區二溪國民小



臺南市政府教育局補助或委辦經費概算表

申請機關：臺南市安南區土城國民小學					
計畫名稱：113年臺南市學校食農遊學地圖推動計畫					
編製日期：113年12月24日					
計畫經費總額：75000元，申請金額：75000元，自籌款：0元					
計畫經費明細					教育局核定 (申請單位勿填)
用途別科目	單位	數量	單價	預算數	說明
28專業服務費	份	8	2,000	16,000	外聘講師 執行未達核定節數八成，不得勻支
23旅運費	份			-	外聘講師交通費
28專業服務費	式	1	338	338	二代健保補充保費(講師費*2.11%)
24印刷裝訂與廣告費	式	1	16,362	16,362	活動資料印刷裝訂
26保險費	式	1	2,000	2,000	學生及家長參加活動保險費
31使用材料費	份	60	250	15,000	食材費2場*30人
32用品消耗	份	60	100	6,000	膳食費2場*30人
32用品消耗	份	80	10	800	茶水費
32用品消耗	式	1	4,500	4,500	文具用品、烹調器材用品等
4交通及運輸設備租金	輛	2	7,000	14,000	租用車輛費用
合計				75,000	教育局核定補助 75000元
承辦單位		主辦會計		機關長官	
教師兼學務主任 林慧清		會計室主任 吳譽嫻		臺南市安南區土城國民小學校長 李貞慧	
教育局承辦單位		會計審核		約聘人員 余健 臺南市政府教育局會計室 113.1.21 審核章 (3)	
註： 1. 此表各項說明及其科目歸屬請自行參考「地方教育發展基金用途別科目名稱、編號及定義」表歸屬至適當之二級用途別。 2. 教育部補助款部分依照教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點辦理。 3. 受本局補助或委辦者，請切實按核定經費概算表辦理，部分費用有單價規定者，單價不得超支。 4. 經費之動支依直轄市及縣(市)附屬單位預算執行要點辦理，執行如遇調整，屬於原項目增減數量、金額由機關首長核定，新增項目應報局審核。 5. 雜支最高以【(用人費用以外之經常支出)*6%】編列。 6. 申請補助計畫，下列經費不予補助： (1) 人事費。但因特殊需要，經本局同意者，不在此限。 (2) 內部場地使用費。 (3) 行政管理費：水電費、電話費、燃料費及設備維護等費用。但因配合本局政策需要者，不在此限。					