

食育在官田國民小學的實踐旅程

The Practice of Food Education in Guantian Elementary School

林保良 / 台南市官田國小校長

摘要

隨著社會型態的轉變，飲食型態與習慣也跟著改變，而忽略了飲食的重要；加上飲食工業化及食安問題層出不窮，不斷影響著國民的健康，讓我們正視到飲食崩解的嚴重。為了建立正確的飲食知識與選擇食物的能力以改善飲食生活，並傳承固有飲食文化，食育的推動與落實即顯得必要且重要。官田國小針對學生規劃「官田觀田－從種子到餐桌的實踐旅程」此一課程方案，透過學校供餐的實施、農場的實習、食品的烹飪、食品廢棄物的再生利用等各種體驗活動，以促進孩子對飲食生活的理解、認識在地文化及農業與自然的關係，進而培養學生對食物的意識、土地的情感、正確飲食觀念及良好的飲食習慣。

關鍵字：食育、食農教育、環境教育、在地食材

Abstract

Due to the change of the society, the habit of diet has been altered accordingly. Consequently, the critical issue of food education has been ignored. There are growing issues of food security caused by food industrialization, which affects the health of our citizens. This causes us to be aware of the importance of healthy diet. In order to set up the correct concept and the ability to choose good food, it's necessary to educate people to improve their diet habits. Guantien Elementary School has thus initiated an innovative curriculum: "The Journey from Farm to Dinning Table."

This project aims at cultivating students' concept of the local culture, together with understanding the relationship between nature and agriculture, as well as the awareness of the food and the land. To help students understand the diet, correct dining concept, and good dieting habits, hand-on courses including the providing of school lunch, the practice of the farm, the cooking of food, and recycling of the food waste have been implemented to achieve this educational goal.

Key words : Food Education、Food and Agriculture Education、environmental education、Locavore

壹、前言

醫學之父希波克拉提斯(Hippocrates)說：「你的食物就是你的醫藥，你的醫藥就是你的食物」(轉引自周雅雲，2014)。由此可見，食物對我們人的身體健康有著密切的關係。但隨著社會型態的轉變，飲食型態與習慣也跟著改變，而忽略了飲食的重要；加上飲食工業化及食安問題層出不窮，不斷影響著國民的健康。為了建立正確的飲食知識與選擇食物的能力以改善飲食生活，並傳承固有飲食文化，食育的推動與落實即顯得必要且重要。茲將動機說明如下：

一、食安問題層出不窮

近幾年來食安問題層出不窮，毒奶粉、三聚氰胺、塑化劑、瘦肉精、問題醬油、毒澱粉、胖達

人人工香精、混合油與銅葉綠素及劣質混充米等標示不符事件一一爆發，加上農藥殘留的問題依舊存在，使得消費者人心惶惶，食在難安。因此，落實食育以培育國人正確的飲食知識、選擇食物的能力及實踐健全的飲食生活的能力即顯得重要。

二、飲食型態的改變

面對西方速食文化及因生活忙碌外食人口增加的影響下，飲食的重要性逐漸被忽略了，營養偏差、不規律的飲食習慣、肥胖、慢性病等問題一再出現。造成愈來愈多人營養失衡、飲食習慣不良，「飲食崩壞」現象讓人憂心。孩子的口味與飲食習慣，是可以被要求、被建立的，但在琳琅滿目加工食物陷阱與誘惑的時代，「食育」已經遠比「智育」還重要！兒童是未來的主人翁，他的身心健康更是攸關國力興衰的關鍵，孩子從小學會自我管理飲食生活的能力相形重要。

三、健康亮紅燈

現代的食品工業，助長了孩子喜愛甜、香的口味，並以視覺刺激食慾感官。對於沒有健康觀念的家長，就在這樣不友善的飲食環境中，讓孩子、家人與自己吃進上百種人工添加物。色素香精會傷害大腦神經傳導物質，其他添加物則傷肝腎，還有一些物質累積過量會致癌。

衛生福利部在 103 年 3 月 16 日公布民國 100 年台灣最新癌症調查，顯示罹癌人數再攀新高；其中大腸癌更是連續六年蟬聯榜首，這與國人喜愛吃紅肉、少吃蔬果及飲食西化的飲食習慣有關。顯見，從小就養成孩子正確的食物營養、安全與健康的習慣與態度是相當重要的。

四、培養孩子帶著走的能力

美國教育學者杜威主張「生活即教育，教育即生活」，在我們生活周遭的人、地、事、物即是最好的學習素材。但隨著時間的流逝，我們所生活這塊土地曾經發生的人、事、地、物卻逐漸為人所淡

忘。因此，我們希望透過教師專業發展點燃教師的熱情，利用校本食育課程用心找尋激發孩子學習的那扇門，不放棄任何一位孩子讓其適性發展，為他們裝上飛向未來的那雙翅膀，振翅翱翔。

綜合上述，透過學校供餐的實施、農場的實習、食品的烹飪、食品廢棄物的再生利用等各種體驗活動，以促進孩子對飲食生活的理解，養成正確飲食觀念及良好的飲食習慣，乃是當前教育的核心。經由種植、摘取、清洗和烹煮的體驗，幫助孩子完整了解從種子到餐桌的過程，一方面可以降低食物里程，一方面亦可培養學童對鄉土與物產的情感，更讓良好的飲食習慣與觀念，能夠從小扎根，真是一舉數得。

貳、食育的定義與內涵

「食育」對於台灣而言是個較為陌生與新穎的議題，有關食育的定義與內涵即顯得眾說紛紜。因此，在推動食育之際，有必要將其意涵加以釐清，以避免瞎子摸象。茲將食育的定義與內涵探究如下：

一、食育的定義

「食育」給人的直覺印象即認為是飲食教育或營養教育，但這樣的定義稍嫌狹隘；故有人提出「食農教育」來取代，將農事體驗亦納入食育的內涵；亦有提出「綠食育」這個名詞，強調綠色飲食。主婦聯盟(2015)將綠食育定義為「以教育目的和方法，達到環保、永續、正義意涵為主軸的綠色飲食實踐」，並可分為農業教育、飲食教育和環境教育三大領域，內容囊括飲食、農業、生態、營養、文化等五大面向的整合教育概念，範疇擴及食物生產、運送、消費到製作和食用等部分。其以促進滿足個人營養需求和身心健康的飲食觀念及實踐為起點，立基於全球生態環境保護的觀照，提倡土地永續和社會正義的農林漁牧施作方式，延續並發展在地的、社區、富有歷史傳統的意涵的及多元的飲食文化特色。

其實，食育不是只有飲食教育及農事體驗而已，它也是環境教育，也是生命教育，是一種綜合學科的主題學習活動。在綜合幾位研究者（黃曉君，2012；主婦聯盟，2014；林卉文，2014；劉倩吟，2014）的觀點，將食育界定為：經由農業教育與飲食教育的實施以建立學生正確的飲食知識與行為，並藉此教育學生重視在地農業與環境的問題，是一種從種子到餐桌的主題學習活動。

二、食育的內涵

食育概念的面向甚廣（黃曉君，2014），對於內涵的界定亦看法不一。日本食育基本法（陳建宏，2015）提到：透過學校供餐的實施、農場的實習、食品的烹飪、食品廢棄物的再生利用等各種體驗活動，以促進幼童對飲食生活的理解。而國內食農教育立法論壇（2015）所提出飲食教育法草案揭示高級中等以下學校應提供食農教育，提升國民對食物營養、食物安全、食物生產與在地飲食文化之認識。

曾慶玲和李秀靜（2013）從高中家政課程中歸納出食育的重要概念如下：1. 家庭共食與烹飪學習；2. 低碳飲食與環境保護；3. 飲食問題與健康飲食；4. 糧食系統與食物主權。王暄茹（2015）則認為食農教育包括飲食教育和農事教育，不只是自然課的延伸，而是結合飲食倫理、健康飲食、烹飪、營養教育、食品加工、食品安全、味覺訓練、農事體驗，甚至包括外來種對生態的威脅、農村的面貌、糧食自給率等嚴肅問題。綜合上述，食育的內涵應包括以下三大層面：

- （一）飲食教育：包括營養教育、健康飲食、食品安全、食品標示、飲食習慣、食物料理、飲食文化等。
- （二）農事教育：作物栽培、管理、採收等農事體驗及在地產業與文化。
- （三）環境教育：低碳飲食、食物浪費、地產地消、廢棄物處理、飲食倫理等。

參、理念與目的

本校弱勢學生（單親、隔代教養、新住民子女及經濟弱勢）約佔全校學生的48%，家庭文化資本不足，恐會造成學生在知識經濟社會的競爭力不足，重複階級再製而無法翻身。加上教育是為了未來生活做準備，還有什麼比「學好怎麼活」更重要的事？因此，我們針對學生設計出一系列課程以認識在地文化、食物及了解農業與自然的關係，培養學生對食物的意識、土地的情感，希望透過這些學習歷程，可以拉近學生與食物、農業、自然及土地的關係；亦能培養孩子自理生活的能力。基於此一理念，我們希望透過「從種子到餐桌的『食』踐旅程」的課程，培養以下的能力：

一、行動力：

透過農作、手作料理、創作等課程中，透過繪本的閱讀、教師的引導、分組合作學習、實地踏查、實作，習得與人合作的能力、觀察萬物的方法、分析統整歸納的能力……等，培養學生帶著走的能力。

二、健康力：

藉由相關的課程，學生能理解健康飲食的重要性，培養自我管理健康飲食的能力，進而推展到家庭中。

三、環境力：

在「深耕官田」的課程中，經由友善大地的耕作方式，建立地產地消的觀念，落實環保愛地球。

四、創新力：

一系列的課程中，以活潑多元的教材，資訊科技的融入，培養孩子學會探索、發現、應用與創新，創造未來無限可能。

五、幸福力：

結合「深耕官田」、「官田好食」、「食在自然」，形塑親子餐桌良性互動的優質文化，吃進幸福的記憶、吃出家庭力。

六、全球力：

經由「官田好食寨」課程的繪本，引起學生對在地文化的興趣，進而建立起對在地文化的自信與認同，並能理解不同族群的文化差異，成為優雅的全球人。

肆、推動方式

我們生活的這塊土地是孩子學習的最佳場域，孩子親自動手做的學習才是與記憶最深刻的連結。本校 98 年開始與官田區農會四健會向行政院農業委員會農糧署農業向下扎根計畫申請經費，實施「學童種稻」的體驗課程，實踐「地方產業課程化、特色課程產業化」；加上在 100 年學校同仁參與台南市食育教材編輯工作，更遇到食安問題層出不窮，讓我們意識到「食育」的重要。因此，引發我們去研發一套具在地特色的食農教育課程方案。全

校教師皆攜手投入此一課程方案的規劃、設計與實施，由校長擔任課程領導與教學領導，教務主任及教學組長負責課程架構分析，學務處及總務處進行全校性教育活動的規劃及情境的營造，其他教師則進行教材的研發及主題單元教學的設計，並於彈性課程及融入領域教學實施教學，豐富孩子的學習視野。我們期盼透過此一課程方案，讓我們的孩子能立足官田，胸懷世界，以謙卑、愛物、感恩的心，來面對其未來的人生。以下就本校的課程發展歷程、架構及實施方式說明如下：

一、課程發展歷程

本校 98 年開始與官田區農會四健會向行政院農業委員會農糧署農業向下扎根計畫申請經費，實施「學童種稻」的體驗課程，實踐「地方產業課程化、特色課程產業化」；加上遇到食安問題層出不窮，讓我們意識到「食育」的重要。因此，引發我

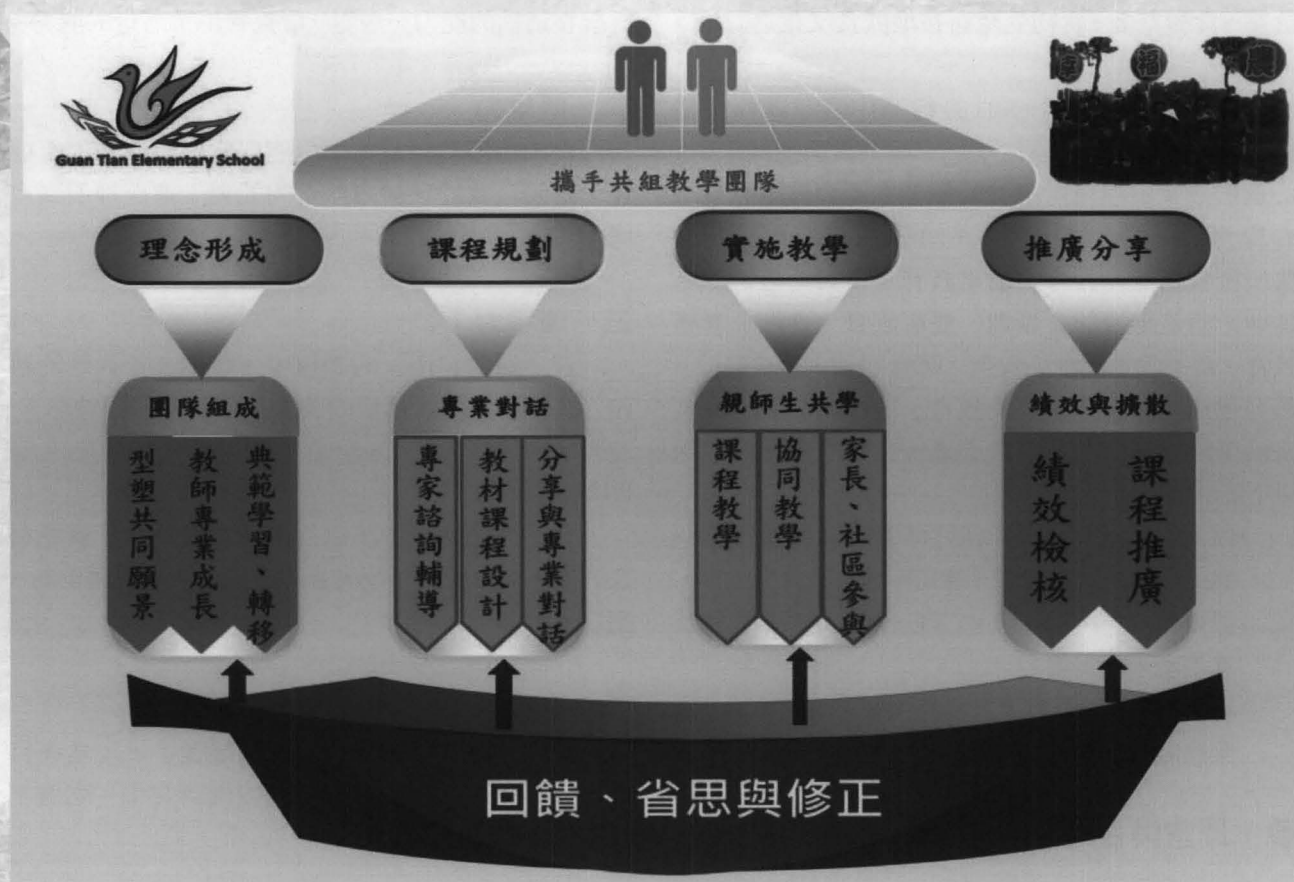


圖 1 課程發展歷程圖

們去研發一套具在地特色的食育課程方案。前圖 1 即為本校課程發展的歷程：

二、課程架構

食育的實施對於國內而言，顯得比較雜亂且偏向於活動式的體驗活動，較無一系統化的課程實施架構。基於上述食育內涵的探究，我們從在地文化、農事教育、飲食教育及食物原味的體驗四個層面來進行課程的規劃。在地文化層面我們透過教師自編的神奇的落水花生－菱角、小水雉的超級奶爸、少年阿寬的奇幻旅行－探訪陳永華諮議參軍的歷史足跡及烏山頭水庫的美麗與哀愁等四套校本課程，讓孩子認識在地的產業、生態及文化；農事教育層面我們創立面積約 1200 平方公尺的校園農場，讓孩子學習各種作物的栽培、管理及產銷；飲食教育層面我們規劃食物營養、健康飲食、食品標示、食物安全、飲食文化及低碳飲食等課程；食物原味的體驗層面則透過手做料理培養對食物原味的品味。

我們希望透過「官田觀田－從種子到餐桌的實踐旅程」此一課程方案，讓學生能體驗以前父執輩耕作的辛苦，養成愛物惜物的觀念；更藉由親自種植作物，學習自然農法，以減少化肥及農藥的使用，懂得如何讓我們吃得更安全與健康，亦為環境保護盡一份責任。也藉此讓孩子體驗大自然孕育萬物的力量，讓孩子從撒下一粒種子、流下辛勤耕種的汗水、採收成熟的果實到吃下真原味的食物，吃出孩子的健康力，並逐步的培育孩子的多元能力，成為一個懂得吃是一門藝術與美學的全球化優質公民。官田觀田－從種子到餐桌的實踐旅程之校本課程架構圖如右圖 2：

三、實施方式

學校落實食育課程必須有周延的規畫，以下就從在地文化、農事教育、飲食教育及食物原味的體驗四個層面來說明學校所採取的方式：

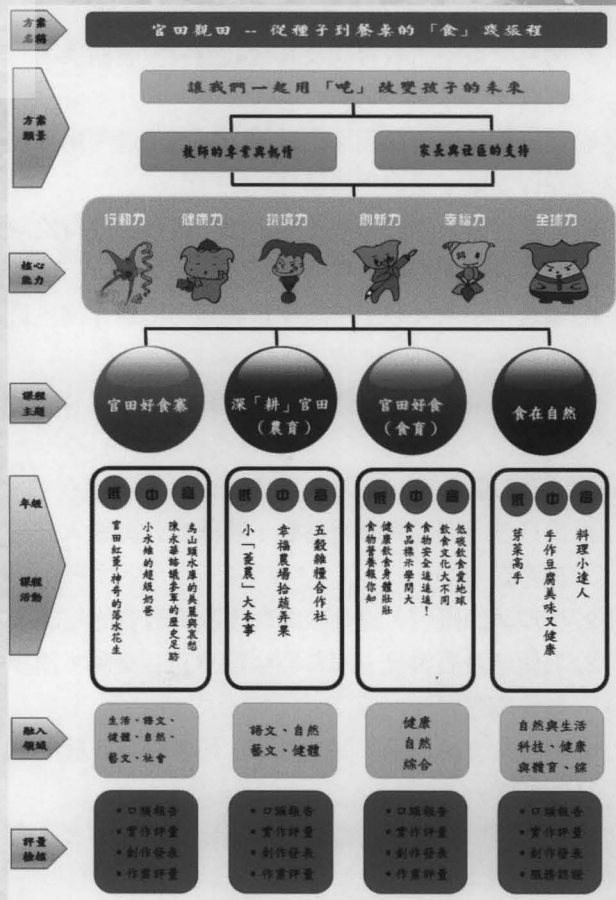


圖 2 課程架構圖

(一) 在地文化

1. 申請精進教學計畫經費，成立校本課程工作坊。
2. 邀請專家學者指導教師編撰校本課程教材的專業知能。
3. 教師分組編輯教材文本，並尋求台南藝術大學學生協助插畫繪製。
4. 校本課程融入課程教學，讓學童認識在地產業與文化。
5. 辦理小小解說員、獨立研究等比賽，培養學童能主動探索、學習。
6. 規畫戶外教學，讓學童實際去踏查。

(二) 農事教育

1. 利用校園閒置空地整建校園農場，作為農事教育基地。
2. 引進當地農會四健會，協助推動農事體驗課程。

3. 撰寫計畫申請教育局及其他社會資源有關農場的經費。
4. 發展學校特色課程深化教學，每班每週利用彈性課程安排 1 節農事體驗課。
5. 聘請社區大學農作栽培講師與學校教師進行協同教學，以彌補教師專業不足。
6. 編製「小農人週記」讓學童觀察與紀錄作物生長情形。
7. 設置落葉堆肥，自行生產有機肥料。

(三) 飲食教育

1. 進行健康與體育教材盤點，將飲食教育融入健康教育課程中。
2. 辦理教師研習，提升教師教授飲食教育的知能。
3. 暑假結合農會及主婦聯盟辦理食育育樂營，讓學童快樂學習。
4. 購置食育繪本融入閱讀教學，培養學童正確的飲食知識。
5. 利用親職教育辦理健康飲食講座，導正家長正確飲食觀念。

(四) 食物原味體驗

1. 每週供應一天由學校廚房自行熬煮的非基改豆漿，讓學童味蕾記住食物的原味。
2. 融入自然領域課程，讓學童自己動手做豆腐，並與市面販售之豆腐的味道做比較。
3. 高年級學生利用綜合活動領域課程，進行烹飪課程，學習料理食物。
4. 農場收成之作物作為學校午餐之食材，落實地產地消與節能減碳。
5. 應屆畢業生分組自行動手料理謝師宴，表達對師長的感謝之意。

伍、困境與省思

在推動食育的期間，有豐收的喜悅，也有美味入口的滿足；但也有辛苦揮汗與挫折心碎的無奈。茲將所面臨的困境說明如下：

一、教師專業的不足

飲食教育與農事教育對國小教師而言存在著專業不足的困境，教師只能邊做邊學，甚至影響到投入的意願。

二、經費拮据

不管是農場的經營、農具有機肥料的添購或烹飪設備的充實，都需要經費來支持，但對學校而言是一筆沉重的負擔，加上社會資源取得不易，亟待政府的重視與經費的補助。

三、時間不足

教師除了平常的教學工作難以負荷其他額外的教學，但農作物的生長、管理是需要一段漫長時間的等待，對教師而言普遍反映教學時間不夠，有待克服。

四、家長觀念的落差

家長欠缺食育重要性的觀念，對於鄉村學校的家長而言，是希望他的孩子透過教育向上流動，擺脫繼續從事農業的困境。把孩子送到學校是要好好學習，不是要到學校學習農事，要種田就不必到學校去。

官田國小歷經百年的興衰，曾經的繁華已然散盡，但基於對教育懷抱的夢想與堅持，教學團隊依然投入熱情，翻轉孩子的學習，為孩子蓄積飛向未來的能力而努力。「官田觀田—從種子到餐桌的『食』踐旅程」課程教學方案，在教師精心的設計研發與推動下，教師的專業自信點燃了孩子對學習的熱情，教師的熱誠付出凝聚家長、社區與學校成為一個緊密的共同體，最終體驗「教育即生活，生活即教育」的教育理想。本教學方案，並非只是狹隘的讓孩子體驗種種農作物、作料理美食如此而已；而是希望透過嚴謹的課程教學方案設計，重新連結孩子與這塊土地的情感，建立對在地的認同感，儲備帶著走的能力，自信優雅的迎向他的未來人生。（限於篇幅，參考資料請見本會網站）