

國立東華大學 101 第二學期通識課程

「校園綠色廚房」課程計畫

科目名稱：校園綠色廚房(Green Kitchen at Campus)

授課地點：校定教室、壽豐有機農業區學習田、綠色實驗餐廳

授課老師：宋秉明；**田園講師：**康天德、陳文富；**廚房講師：**郭煒琪

課程助理：蔡政家、陳志銘

選課規則：本課程因欲選者遠多於修課設計人數，為注重修課品質及課程設計所需，乃於第一堂課時一律以抽籤為選課名單，各年級分配人數為：四年級及以上15名、三年級10名、二年級10名、一年級5名。

課程目標：本課程期盼以「對環境友善」及「對自己健康」等兩大主軸，透過在田間與廚房的觀察、體驗、實作等行動，播種「綠色種子」在修課者身上，讓修課者帶回至自己原本的家，以及校園的每個角落。

課程內容與方式：此一系系列「從有機農田到健康餐桌的學習探索」的歷程將是一種生活態度的實踐，詳細內容包括：

- 1)對有機農作的認識與實際田間體驗，瞭解農作食材耕作之艱辛與農作食材形成之過程與與環境影響的關連，同時體認與關懷農人健康的議題，
- 2)瞭解在地農作的市場與銷售過程與公平交易(fair trade)的精神，亦瞭解生活在地在活絡經濟與食物里程（food miles）的關係與食物足跡（food foot print）等節能減碳之議題，
- 3)從食物DIY製備的過程中體會的生活中的「勞動」樂趣，並重拾「家庭共食」的記憶，
- 4) 從日常生活中的飲食發現什麼是「真實的食物」與「該知道的飲食真象」，以漸漸注意到「安全與健康飲食」的議題。

綜言之，本課程將採取實際體驗與行動的方式透過「綠色廚房」的概念與生活中有趣的勞動（行動）傳遞給修課者對環境友善、自身健康、提昇人生樂趣的機會與價值觀。基本上，本課程的核心精神是由在地有機無毒農業與健康飲食所串連，而行進的路線則成一循環：校園→農田→廚房→餐桌→全球環境→校園。

本課程之進行主要採取分組實際體驗與行動的方式，即除了在校園的教室進行全班教學外，大部分均以分組方式在「田園」裡與「廚房」間施以小班制或各組獨立作業方式進行，細節如下：

教室課-在校定教室講授食物與環境間的關連、如何選擇健康與安全的食品、介紹有機無毒農業、在地消費與節碳和促進地方經濟的意義、食物里程的生活的關聯、公平交易(fair trade)的意義、如何在校園實踐綠色生活、如何創造有趣的個人生活勞動等。

田園課-實際親臨（騎自行車）在地有機無毒農場（本課程已向農戶租得一分地做為學習田）目睹農夫耕作、耳聞農夫經驗、雙手體驗，實際體會有機無毒農作過程中如何對環境友善，也感受農夫的辛勞。

廚房課-透過「誰來晚餐」的活動，實際在「綠色實驗餐廳」廚房操作簡易式、居家式、單身式的食物製備與烹調，可為自己或家人製備輕食，例如蔬菜湯、豆漿、蔬果汁、沙拉、蔬菜炒飯、蔬菜煎餅、健康蔥油餅及其他等。

除以上三種型態外，若時間及經費許可，將舉辦農村體驗活動，實際到有機無毒農戶現場由農夫親自現身說法並選擇具趣味性與收穫感的農事體驗。

課程計畫(本課程內容常因天候變化而調整，請於上課前一天一定要收信或向組長確認上課訊息。本計畫暫僅列至3月份)

- 2/25 第一次上課 -- 課堂簡介、抽籤並確認修課名單、分組、分組認識確認聯絡方式。
- 3/4 田園課 -- 騎單車到東華有機農業專區、認識有機農田、農事體驗。
- 3/9-10(六、日任選一天, PM 4-7) 廚房課 – 綠色實驗餐廳(誰來晚餐?)，做餐體驗與學習、共食(每次20人，50元可吃到飽)。
- 3/18 教室課 – 食農教育、食物里程、食物真實性，分組作業說明。
- 3/25 田園課 -- 騎單車到東華有機農業專區、農事體驗。

課程評量與注意事項：

本課程之評量主要依據為，**課程參與40%、課程作業30%、服務學習30%**。

- 1.修課者必須會騎並自備單車，凡田園課請自備飲用水，廚房課請自備多次性使用餐具。
- 2.本課程核心精神在參與、體驗及服務，故強烈要求課堂準時出席，無論任何原因抽點未到並達（含）三次以上者，學期成績不予及格。
- 3.除一般原校定課程時間外，本課程預定將超出甚多行動課程所需之時間，若可能無法參與者，建議請勿修課。

4.本課程所需之田園材料費預計為每人100元，於開學後收齊。至於校外活動費原則上亦由參與者自行負擔，但若獲得補助則採部份負擔。

5. 服務學習為到「綠色實驗餐廳」義務服務，以一次2小時，共5次(10小時)為基準，5次以上者至餐廳工讀，109/小時。5次(得30分)、4次(得25分)、3次(得20分)、2次(得10分)、1次(得5分)、0次(得0分)

6. 開學第一週上課未參與抽籤者視同放棄修課機會。