


彰化縣民權華德福
實驗國民中小學
教學分享



~與我們一起實踐善美真~

Wayne

Wayne

Wayne

Wayne

教學分享

「節氣」，是古人留給我們重要的智慧，農民依循著節氣安排耕種的節奏，雖然以台灣的氣候，二十四節氣可能無法完全符應，但節氣裡蘊含的智慧與氣候的變化，仍是我們想帶著孩子去體驗與感受的，只需要一點轉化，我們依然可以透過節氣的推進，讓孩子從古人的智慧中學習。我們都希望孩子真實的與自然、與大地生活與工作，那麼對於氣候的變化或是自然的流動，孩子若可以投身其中，用全感官去學習便是最好的途徑，本著這樣的想法，我們約莫一個月會有一次養生課，通常從符合當時節氣或節慶的食材著手，發想適合的料理，並且結合老師想帶著孩子學習的，例如：雙手的意志、刀具的使用等，帶領孩子從烹飪、烘焙中自然而然的感受節氣與節慶的氛圍。

養生課實錄——

「中秋養生」：柚子果醬

今天孩子們做柚子果醬，他們很認真的處理柚子果肉，有些孩子可能是第一次剝柚子，所以一開始有些困難，但在幾番嘗試以後，孩子們都很順利的剝下已被削去綠色外皮的柚子白皮，接著孩子們不停歇的認真把果肉一一取下，教室裡瀰漫著淡淡的柚子香氣跟濃濃的孩子笑聲，微涼的秋天感覺更加舒適了。

不過，孩子畢竟是孩子，比較沒辦法把柚子的籽取得很乾淨，尤其是一些非常小的籽，孩子們沒辦法一一取出，因此煮出來的柚子醬略有苦味，就像人生有苦有甜吶～請爸爸媽媽包容喔！雖然我們用了16顆柚子，不過煮出來的量還是只有一些，數量有限，抹麵包、抹餅乾都可以唷，希望家裡的每個人都可以品嚐到美味。

玻璃瓶老師有用熱水消毒過，也按照我查到可以殺菌且類似真空的方法，趁著果醬熱熱的時候放進瓶子後倒放，但還是不宜久放，要趕快吃掉，如果有開過就要記得冷藏唷！



Wayne

Wayne

「寒露養生」：地瓜煎餅

今天孩子們養生課，我們配合才剛過的寒露節氣，做了地瓜餅，在這個時節多吃點富含鐵、粗纖維的地瓜，對身體的調養是有幫助的，又為了讓孩子持續練習使用刀具以及手的工作意志，因此加入需要切塊以及揉地瓜麵糰的地瓜餅，同時也首次讓孩子嘗試使用油鍋。

孩子們在一年級的基礎之上，手更加靈巧，因此一年級對他們來說略顯困難的削皮工作，到了二年級都顯得簡單許多。此外，有前面幾次切、揉的經驗，老師幾乎只需要稍作提醒，孩子們就可以自己工作，真的是長大了呢！在整個過程，可以窺見孩子們合作的方式，以及掌握工具的能力，他們都能夠自己協調出合作的模式，雖然過程需要老師稍作協助，不過大致上都很順利。

在煎的過程，孩子們也都架勢十足，順利的完成今天的地瓜餅，他們一邊煎一邊說好想吃，一邊煎一邊討論看起來有多好吃，最讓老師感動的，是每個孩子都很照顧家人，在分的時候都會想到有幾位家人，自己要做幾塊才夠？

唯一有點狀況的是，在最後收拾的時候，孩子們被地瓜餅迷得神魂顛倒，開始有點亂流，因此有孩子撞到鍋子，鍋子掉下去時有孩子為了救鍋子，結果手燙傷了，事後我們一起釐清、梳理事件，討論了事件怎麼發生？不小心造成事件的孩子以後可以怎麼做會更好？大家如何預防事件再次發生？下次如果還有發生類似狀況，我們可以怎麼處理？

Wayne

無論是什麼事件，也無論是平順或有狀況，我想我們都可以跟著孩子一起學習。



Wayne



Wayne



Wayne



Wayne

「冬至養生」：搓湯圓（配合冬慶）

在冬慶之前，我們一起預備了許多，其中包含說了兩則冬至的故事，一則是墨斗公的故事，一則是冬至公主也就是早上美蓉老師也有說的那則故事，孩子們都十分有感覺，這些都是希望孩子對冬慶能有更多感受與溫暖。

很感謝翊恩媽媽、子瑜媽媽、權輝媽媽、惟齡媽媽在煮湯圓時的幫忙，讓老師可以專心跟孩子們一起工作，平常這些收拾工作其實都是孩子們會自己完成，但因為今天時間比較緊湊，沒有時間讓鍋子冷卻，才拜託媽媽們幫忙收拾，十分感謝大家。

冬至是夜最長而日最短的日子，在古代，過了冬至以後，就是一個新的開始，也代表著光明即將重回這個世界，華德福學校每年的冬季慶典都會走螺旋，也是基於這樣的原因，希望走入黑暗中，將光帶出來，給自己也給需要的人。

此外，古人在冬至時節，除了吃湯圓外，其實也有將湯圓黏在家中器物的習慣，原因是出自於感謝，感謝萬事萬物在過去一年的照顧，昨天早上搓湯圓前，老師請孩子們現在心裡想想自己要感謝誰，除此之外，也請他們留下最後一小塊，試著做出適合爸爸或媽媽的湯圓，並且說出他們的想法。有些爸爸媽媽因為忙著觀賞哥哥姐姐的表演，或是照顧更小的弟妹，以及需要上班，所以沒聽到孩子們的分享，老師一併分享喔：

☯ 承清——毛毛蟲湯圓，因為我覺得毛毛蟲很可愛，想跟爸爸分享。

☯ 品睿——兩個超級大的方形湯圓，因為這兩個最大，很適合爸爸跟媽媽。（昨天品睿堅持他要做豆腐湯圓，所以他把每一個湯圓都整成方形，哈哈）

☯ 語恩——大愛心，謝謝媽媽這麼愛我。

☯ 筱甯——鞋子，因為爸爸很喜歡跟我玩踢我的遊戲，我要送爸爸一雙鞋子☺；飯，因為媽媽總是幫我們買飯，我想謝謝媽媽。



Wayne

Wayne

「聖誕養生」：手揉聖誕花圈麵包

這次的手揉麵包，對孩子來說其實較以往困難很多，因為麵包的麵糰比較不容易成團，需要揉蠻長的一段時間，所以一般做麵包都會使用機器打麵糰，老師自己試做時，就一邊揉著黏糊糊的麵糰一邊想：這真的有辦法揉到不黏手嗎？

果然，孩子們一開始混合粉類材料時還很興奮的說：「哇！好涼喔！」「哇！糖有點刺刺的，好好玩。」加入牛奶和雞蛋以後，開始一個接著一個喊著：「老師，好黏喔！」「老師，它一直黏在我的手上，怎麼辦？」於是老師跟他們說，手要用力，等等就會發生很神奇的事，過不久，開始有孩子的麵糰漸漸不黏手，他們總算相信，手上那糰黏呼呼玩意兒真的會變得不黏手。慢慢的，一個、兩個、三個……陸陸續續有孩子完成麵糰，但這時候又來了考驗！我們準備加入奶油啦！加入奶油後，麵糰會再度變得有點黏手，請孩子們加入奶油後，老師暫時到外面去洗手，沒想到這時教室內發出很驚人的讚嘆聲：「哇！好美喔！」老師趕緊進教室去看看發生什麼奇景啦？孩子們七嘴八舌的說：「老師，奶油加進去以後，變成金黃色的欸！而且好香喔！」真是可愛極了，好像麵糰是什麼稀世珍寶一樣。

在不斷的靜置、發酵後，就是最後的整型，要用麵糰條編辮子，對孩子來說是全新的體驗，他們很仔細的遵守老師說的，編的時候空隙不要太大，終於完成一個又一個可愛、美麗的聖誕花圈麵包。出爐後，孩子們興奮的在教室嚷嚷：「哇！好香喔！好想吃一口。」還為了可以試吃麵包而用光速整理完教室呢！

Wayne

今天讓老師特別感動的是，孩子們在揉的過程難免抱怨，因為真的需要花很多力氣與時間，甚至有孩子說自己快失去耐性，但他們依然堅持著完成，並且很努力的將力氣放在手上，同時也可以互相合作在空檔時清理教室，在其他孩子忙碌時彼此幫助，完成充滿愛的手揉聖誕花圈麵包。

就用孩子們充滿力量與愛的聖誕花圈麵包，

祝福大家聖誕快樂！



Wayne

Wayne

Wayne

Wayne

「臘八養生」：臘八粥

學期即將結束的幾天，剛好是臘八節，在這寒風呼呼吹的時刻，最適合來一碗暖呼呼的點心了！配合主課程悉達多王子的故事，我們講了關於臘八粥的故事，因此在我們要開始煮粥以前，孩子都十分有感覺。

當孩子們看著眼前的各種雜糧，他們興奮的七嘴八舌討論起名字，在清洗完畢後，孩子們分組將食材投入鍋中，並且在這個過程我們一起分辨什麼食材要先放？什麼食材後放？透過眼睛去觀察食材熟透的程度如何？在一陣又一陣的攪拌、一聲又一聲的詢問後，所有的食材終於軟透了，我們也加入了黑糖及敲碎的核桃，孩子們滿足的看著眼前辛苦的成果，當一口一口甜蜜的臘八粥送入口中時，內心也溫暖了起來。

這次的臘八粥孩子有能力煮得更多與其他班級分享，孩子們開心得像鳥兒一般，愉快得帶著臘八粥造訪各班，雖然害羞卻清楚地說明那是他們自己煮的臘八粥，要跟其他人分享，呼應了臘八粥由來之一的故事意涵，在寒冷的冬日中顯得更加溫暖。



Wayne

Wayne