

農村社區食農教育方案

農業部農村發展及水土保持署

112年農村食農教育管理計畫

方案名稱	水稻「美」(阿美族)學		設計者	張慈惠
學習對象	學生(3-9年級)		教學時間	3hr
選用之農業作物或社區特色	水稻		適合人數	30-40人
			活動場域	產銷班or學校
設計理念	2021年我國糧食自給率降至31.3%，國人食米量自1980年代每人每年吃100公斤，降到43.0公斤。飲食習慣的改變也影響了米食的食用，希望能以更健康的食用方式鼓勵學生多吃米。且從原住民阿美族的農耕文化為起點，引導學生更認識餐盤中的米食。		聯合國永續發展目標 (SDGs)	SDG2、SDG10、SDG12
			操作地點	成功鎮
食農教育法六大方針	<ul style="list-style-type: none"> ■支持認同在地農業 □地產地消永續農業 ■深化飲食連結農業 □珍惜食物減少浪費 ■培養均衡飲食觀念 ■傳承與創新飲食文化 			
食農教育概念面向(三面六項)	農業生產與環境	農業生產與安全	<ul style="list-style-type: none"> ■在地農業生產與特色 ■農業生產方法 □農業相關生涯 □科技於農業生產的應用與影響 □農業與全球經濟 	
		農業與環境	<ul style="list-style-type: none"> □農業生產與環境 □農業與資源永續 □社會責任與倫理 ■全球糧食議題 	
	飲食健康與消費	飲食與健康	<ul style="list-style-type: none"> ■認識食物■飲食的均衡與健康 □生命發展階段與營養 □飲食與疾病 	
		飲食消費與生活型態	<ul style="list-style-type: none"> □飲食消費行為 □食品衛生與食品安全 ■加工食品的製作與選購 ■地產地消 □綠色消費 	
飲食生活與文化	飲食習慣	<ul style="list-style-type: none"> □飲食的重要性 ■愉悅的進食 ■分享與感恩 □進餐禮儀 		
	飲食文化	<ul style="list-style-type: none"> ■在地飲食特色 ■飲食與文化的傳承 □全球與多元飲食文化 		

教學目標		<p>知識：認識阿美族水稻文化的工藝及族語。</p> <p>態度：認同在地農業、願意多吃米食。</p> <p>技能：學會運用在地蔬果製作米奶飲品調製。</p>	
教學材料		<p>1. 編織秧披的材料(竹片、藤、粗棉手套、小刀)</p> <p>2. 簡報(1.在地食材米食與營養均衡2.加工製品的製作)</p> <p>3. 水稻農事工作族語小遊戲：族語拼貼。</p> <p>4. 米奶製作解說牌及道具(食材、果汁機、量杯、手套)</p>	
活動流程			
時間	學習項目	活動流程及內容	準備事項
5 min	活動開場	<p>1. 認識彼此</p> <p>2. 介紹下一個課程體驗工具的運用</p>	秧苗or大碗公
50 min	秧披製作	<p>1. 介紹阿美族水稻工藝技術： 阿美族較多遷徙在平原，從日據時代學習到水稻栽種技術，位在成功鎮的阿美族人早期都以種水稻或是漁撈維生。也因此承襲了許多製作跟水稻栽培有關的工藝技術。</p> <p>2. 成品材料採集方式： 秧披大都用竹或藤來編織，因為要去上林所以採集大都是男性，女性則在家中協助曬竹。</p> <p>3. 製作秧披道具使用解說及注意事項。</p> <p>4. 製作秧披及注意事項解說： 道具：製作秧披解說牌</p>	<p>1. 簡報</p> <p>2. 製作秧披材料</p> <p>3. 秧披解說牌</p>
30 min	在地食材的重要性	<p>1. 水稻農事工作族語小遊戲： 完成秧披製作後，進行族語教學及農事工作對應拼貼遊戲。以傳遞對阿美族人來說，農耕是生活日常。</p> <p>早期以米食為主要的食物，近年因全球化，影響了大家的飲食習慣以及糧食自給率，說明地產地消的重要性：</p> <p>2. 全球糧食議題：</p>	<p>1.簡報</p> <p>2.水稻「美」學族語拼貼道具</p>

		<p>減少米食影響了糧食自給率跟農地地景及文化, 糧食自給率降低, 代表田間生產的量變少, 可能間接影響到田間的生態和文化豐富度。</p> <p>3. 地產地消： 介紹傳統農事大碗公料理, 早期農家媽媽會以大碗公盛裝飯菜, 碗裡裝著滿滿的飯、大塊的肉和農村常見的菜餚, 提供給田間工作的人食用, 裡面大部分是使用在地生產的食材。在地生產、在地消費的模式, 除了能夠維持糧食安全外, 也是支持在地產業的重要力量。</p>	
50 min	安全及均衡飲食的重要性	<p>1. 食材均衡的重要性： 現今許多體重控制的人都說要減少米飯攝取, 但真的是這樣嗎? 體重控制重要的是均衡飲食, 而非減少或避吃某特定食材。可以把米飯變成不一樣的形式攝取, 例如: 米奶。</p> <p>2. 什麼是安全的食品加工： 加工食品並非萬惡不赦, 有許多的食物因為有了加工技術的幫助, 延長了食物腐敗的時間, 在合理的範圍內使用加工食品, 有時候可以增加營養的攝取量, 和學員分享如何製作與選購米食加工品。</p> <p>3. 製作米奶飲品： <ul style="list-style-type: none"> ● 介紹材料及道具及注意事項 ● 介紹製作米奶圖卡 ● 製作米奶飲品DIY ● 製作創意米奶飲品(撰寫自己的食譜) </p>	<p>1. 米奶飲品調製圖卡</p> <p>2. 米奶調製道具</p> <p>3. 木釐果、鳳梨、柑橘、米飯、水、果汁機、量杯、手套)</p>

20 min	回饋	<ol style="list-style-type: none"> 1. 品嚐自己調製的米奶創意飲品。 2. 寫下自己的米奶飲品食譜。 3. 學習單。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 食譜撰寫 2. 學習單
--------	----	---	---

參考資料

1. 上下游新聞－糧食自給率<https://www.newsmarket.com.tw/blog/175838/>
2. 食農教育資訊整合平臺－稻米
https://fae.moa.gov.tw/map/food_item.php?id=169
3. 東台灣叢刊18－日治時期阿美族農業型態與部落環境變遷

教學附件

秧披



木鱉果米奶

木 鱉 果 米 奶

白米飯：100 g
水：250 cc
砂糖：15 g
木鱉果汁：100 cc
冰塊少許

成農花田
一餐一食