

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	藜不開米		設計者	高世忠
學習對象	成年以上大眾		教學時間	4小時
選用之農業作物或社區特色	小米、臺灣藜		適合人數	40人
			活動場域	小米學堂
設計理念	<p>早期小米為原住民的主要作物，它不只是糧食，更是生活文化，但隨著社會與經濟的發展，許多小米品種跟著流失。小米學堂展出排灣族與小米共同生活的軌跡，透過藜不開米的活動來了解小米與排灣族的文化吧！</p>		聯合國永續發展目標 (SDGs)	SGD2 SGD10 SGD12
			操作地點	小米學堂
食農教育法六大方針	<p>■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</p>			
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	<p>■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</p>	
		農業與環境	<p>■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</p>	
	飲食健康與消費	飲食與健康	<p>■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</p>	
		飲食消費與生活型態	<p>■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</p>	
飲食生活與文化	飲食習慣	<p>□飲食的重要性 ■愉悅的進食 □分享與感恩 □進餐禮儀</p>		
	飲食文化	<p>■在地飲食特色 ■飲食與文化的傳承 □全球與多元飲食文化</p>		

教學目標		知識: 認識小米的種植、品種與文化 態度: 願意了解和接觸排灣族文化 技能: 學會使用小米做料理	
教學材料		小米故事館、杵、臼、竹籃、月桃葉	
活動流程			
時間	學習項目	活動流程及內容	準備事項
20min	〈開場〉 水火儀式 1. 燒許願木片 2. 打屁股 3. 洗手	入村儀式 旅人來到此地, 藉水火儀式, 將訊息傳遞給祖靈。 請學員在以木片寫上許願, 燒火後煙飄到大武山上, 願望也以此傳遞給祖靈。	木片與火源
40min	小米故事多	透過達人介紹小米故事館解說小米的樣態(館內26種, 小米的顏色和植株差異等), 並說明種植階段小米與臺灣藜一起種植的技法等; 小米在排灣族文化中的角色、故事和排灣族語的關聯等, 讓學員了解小米在排灣族生活的重要性,	小米故事館
20min	搗小米	介紹完小米的故事後, 讓學員操作小米可以加工成的食物及飾品 在吃小米前, 需要把小米的外殼給去除, 將學員分為2人一組, 先將小米脫粒後, 以杵、臼工具將小米脫殼。此時說明在傳統文化中男、女搗小米的差別。	杵、臼、竹篩
20min	動手包小米阿粿(小米粽)	介紹小米阿粿與常見粽子的差別, 除了使用的原料不同之外, 會包上一層可食用「假酸漿葉」最外層再包上月桃葉。說明後由達人示範教學, 再由學員自行包小米阿粿(小米粽)。	月桃葉、假酸漿葉
30min	小米祝福吊飾	早期家戶將小米吊在梁上曬乾及儲存, 現在轉化成吊飾, 也象徵部落給學員們的祝福。說明後由達人示範教學, 再由學員自行製作吊小米飾。	小米束、編繩、串珠

10min	小米採收歌	小米是部落生活重要的作物, 早期農人在種植小米時, 每一階段整地、播種、除草、疏苗、趕鳥、採收都有一個小祭典, 今天教唱「採收歌」, 讓旅人來到此都有一個愉快的心情	歌詞
60min	說菜(用餐)	提供使用小米、臺灣藜、樹豆、洛神等食材和原民特色的餐點, 藉由說菜的方式, 讓學員在接觸小米文化後, 餐盤上的食物、食物裡的故事, 更加了解排灣族的傳統文化與飲食習慣, 進而產生興趣。	
40min	福利社	介紹在地工藝師(部落文健站媽媽)的手作作品、產地作物及加工品的展示, 了解小米學堂守護的不只是小米這個食材, 而是排灣族的文化; 以消費來支持部落文化延續。	
參考資料			
食農教育資源整合平台－小米 解謎豆子－小米			
教學附件			