



農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

112年食農教育推廣計畫

台灣水沙連好生活文化協會

社會
產業組

計畫簡介及亮點

(1)親子共學，橋接學校與家庭的食農教育

以親子共學為主軸。除了開啟更多親子交流互動的契機外，也從父母自身建立正確健康食育觀念開始。

(2)透過遊戲教材，將經驗與知識生活化

以遊戲化教材為媒介，導入遊程，培養理想的食物選擇能力，內化與生活化食農教育。

(3)農人分身乏術，專業共同協力，健全食農教育

本協會成員具備遊程設計與實務專業，協力友善小農，擔任「修補、連結、優化」的角色，健全社會產業在食農教育的發展。

精選照片



計畫聯絡人/職稱：唐淑惠/總幹事

Food and Agricultural Education

主辦單位：農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

執行單位：中國生產力中心
CPC China Productivity Center



廣告



農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

112年食農教育推廣計畫

台灣水沙連好生活文化協會
--地瓜體驗日--

社會
產業組

主題農產品

甘藷

學習者

親子家庭

(以國小孩童為對象)

概念面項

- 農業生產與環境
- 飲食健康與消費
- 飲食生活與文化

學習內容

1. 農業生產與環境
2. 認識食物
3. 飲食與文化的傳承

教學理念

讓孩子親身下田認識地瓜生態環境，也從最能引起孩童共鳴的多樣顏色，引導親子聰明選擇健康飲食，並將地瓜文化記憶、俗俚語或歌謠融入繪本、桌遊體驗中，體現台灣在地的飲食生活文化。

教學目標

1. 從體驗挖地瓜的活動來認識地瓜的生長與採收過程。
2. 認識常見的地瓜種類、特色與營養。認識彩虹飲食，多樣食物顏色聰明吃！
3. 聽聽阿公阿嬤的蕃薯俗俚語，讓孩子體會古早生活文化
4. 吃原形食物，一起動手來，簡單就能端出健康美味地瓜料理。

教學大綱

教學時間	教學內容
30分鐘	【主題1】地瓜園生態派對 內容： 1、下田挖地瓜，樂趣多：認識農田常見的昆蟲生態，體會地瓜綿延不絕的強大生命力地瓜
40分鐘	2、透過卡牌遊戲，當一次農夫，務農的酸甜苦辣就在遊戲中。對環境友善的種植，生物牌會愈多，地瓜生長得愈好，表示農夫、消費者與環境三贏。反之，抽到【破壞生態】的牌卡會失去生物牌，甚至可能讓遊戲重來
20分鐘	【主題2】地瓜超人變身記 內容： 透過白地瓜三兄弟冒險變身的故事，認識研發改良後的地瓜品種，結合不同產地的氣候土質，各自擁有突出的植化素與營養成份。並讓孩子動手找找特色貼紙，強化地瓜營養連結。
60分鐘	【主題3】蕃薯小廚師 內容：介紹並提供一周地瓜早餐食譜，帶領親子應用地瓜製作創意料理，讓地瓜應用融入生活日常。

計畫成果照片



計畫聯絡人/職稱：

Food and Agricultural Education

主辦單位：農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

執行單位：中國生產力中心
CPC China Productivity Center



廣告



農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

112年食農教育推廣計畫

台灣水沙連好生活文化協會
--地瓜園生態派對--

社會
產業組

教材形式

桌遊

學習者

8歲以上

規格篇幅

圖卡(5.6*8.7cm)，共88張
遊戲底圖*1、生物收集區*4
遊戲說明書*1、遊戲盒*1

建議教學
時間

1小時

製作過程



使用說明

地瓜園生態派對

在這個桌遊中，你將成為一位農夫，負責照顧地瓜園周圍環境的生物們，同時創造一個充滿生態多樣性的農場。你的目標是讓生物在適合的棲地生存，讓食物鏈的頂端生物有足夠的食物，建立一個完整的生態系統，挑戰永續農業與大自然共生的任務！你也來加入這個充滿無限希望的生態派對吧。

遊戲目標

收集棲地生態底圖上的6種生物卡牌，最快集滿6種生物牌者獲勝。

遊戲配件

生物牌X66
農夫行動牌X12
棲地生態底圖X1
食物鏈收集區X4
遊戲說明書X1
農夫命運牌X10

遊戲設置

- 分別洗勻生物牌、農夫行動牌和農夫命運牌，並將其放置在棲地生態底圖上的對應位置。
- 從生物牌牌庫中翻開三張牌，放在「選擇區」，供玩家取牌選擇。
- 每位玩家獲發5張生物牌為起始手牌，其餘的生物牌作為「牌庫」。

遊戲進行

- 猜拳決定起始順序，從贏家開始順時針方向輪流執行二動作。
- 1-1出牌：選擇一張手牌，各玩家輪流打出生物牌地上空餘的生物牌。
- 2-2集牌：按照食物鏈路徑順序以2張小生物交換後補1張大生物牌。

積分計算

每張生物牌右下角皆會顯示星星點數，加總所有收集到的生物牌星星點數。

注意事項

- 每位玩家要先出一張手牌完成破冰，才可以做交換牌。
- 玩家食物鏈收集區的生物牌與手牌裡的生物牌為各自獨立區域，不可交叉使用。
- 因農夫行動牌或命運牌「獲取」棲地生物，若該地中無該種生物時，則無法獲取該生物；因農夫行動牌或命運牌「失去」棲地生物，若玩家收集區或手牌中無該種生物時，則無法執行。

● 跨越不同棲地收集生物牌時，則需抽一張農夫行動牌，並按照行動牌內容發動效果。（跨越棲地，如：農田到森林，森林到森林，森林到農田）

● 每當集滿同一棲地的生物牌時，需要抽取一張農夫命運牌，並根據牌卡執行動作。

● 任一玩家集滿6種生物牌後，則贏得此局，遊戲結束。其它玩家則計算收集到的生物牌星星點數，依分數高低排名次。

注意：每回合執行順序為：出牌（或棄牌）→補牌（手牌少於5張）→抽農夫行動牌→抽農夫命運牌。確保每一個步驟皆執行完後，才能繼續下一個順序。

使用情境



計畫聯絡人/職稱：總幹事 唐淑惠

Food and Agricultural Education

主辦單位：農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

執行單位：中國生產力中心
China Productivity Center



廣告



農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

112年食農教育推廣計畫

台灣水沙連好生活文化協會
--地瓜超人變身記--

社會
產業組

教材形式
**遊戲
繪本**

學習者
親子

規格篇幅
親子

建議教學
時間
0.5小時

製作過程



使用說明



故事中所指的白地瓜雖然也源自中美洲，但不同於現今市面上的西蘭一號(白皮白肉地瓜)。而是明末荷蘭人占領台灣時由福建傳入，日治時期在台灣種與推廣種植。早期的地瓜肉白，所以俗稱「白地瓜」，以前阿公阿媽吃的地瓜就是這種，白地瓜是當時最重要的營養來源，但也較無味。

透過白地瓜三兄弟冒險變身的故事，呈現研發改良後的地瓜風味，結合不同產地的氣候土質，各自擁有突出的植化素、營養成份，大小朋友吃了也會一樣有超能力！

而每個人物有各自的出場詩(俗俚語)，除了表現角色個性特質，也希望家長老師帶小朋友細細品味，讓孩子更熟悉台灣地瓜文化與其中蘊涵的生活智慧。

最後，以地瓜兄弟與各種食材的相遇，帶出原型/加工食物、彩虹飲食的觀念，很值得家長師長進一步延伸利用。因此我們根據這些飲食原則，設計了一周簡單料理、營養滿分的地瓜早餐食譜。

有看也要有食，看完這本書後，全家人一起下廚同樂吧！

西班牙地瓜烘蛋(四人份)

- 食材：冰烤地瓜2條、雞蛋4顆、鴻喜菇200g、小蕃茄適量、九層塔少許。調味料：醬油、鹽巴
- 作法：
 - 1.先將小蕃茄、鴻喜菇、九層塔洗淨，並將小蕃茄切片。
 - 2.將冰烤番薯地瓜剝皮並切小塊。
 - 3.熱油鍋，放入鴻喜菇放進去，加入醬油一匙、胡椒粉適量，炒軟後呈起備用。
 - 4.開小火倒油，放入切好的冰烤地瓜與小蕃茄。(平鋪在鍋中)。
 - 5.將4顆蛋加少許鹽攪均勻，再加入炒熟的鴻喜菇，倒入鍋中，蓋過地瓜。
 - 6.放上數葉九層塔。
 - 7.蛋液快要凝固的時候蓋上鍋蓋，小火燜7分鐘，再開火燜8分鐘即可呈起。



37

【地瓜超人的寶物】



使用情境



計畫聯絡人/職稱：總幹事 唐淑惠

Food and Agricultural Education

主辦單位：農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

執行單位：中國生產力中心
CPC China Productivity Center



廣告



農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

112年食農教育推廣計畫

台灣水沙連好生活文化協會
--端午肉粽很蕃薯--

社會
產業組

食物日主題

地瓜粽

參與者

麒麟國小
師生與家長

概念面項

- 農業生產與環境
- 飲食健康與消費
- 飲食生活與文化

活動內容

在端午節時分，帶領國小師生家長，製作色彩多樣、容易入口的地瓜粽，代替傳統糯米粽，品嚐另一種屬於端午的清涼滋味。

三要一不要
執行方式

要在地食材當季吃
要揪人共食快樂吃
要原型食物真好吃
不要浪費食物適量吃

食物日活動說明

時間	流程
20分鐘	【主題1】地瓜粽製作教學：黑糖地瓜粽、椰香西谷米粽
40分鐘	【主題2】包地瓜粽體驗
20分鐘	【主題3】食物日宣傳、認識地瓜
20分鐘	【主題4】共享美味時刻

計畫成果照片



端午肉粽很蕃薯

2023.05.15 食物日

麒麟國小/山味農場
台灣水沙連好生活文化協會



計畫聯絡人/職稱：總幹事 唐淑惠

Food and Agricultural Education

主辦單位：農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

執行單位：中國生產力中心
CPC China Productivity Center



廣告



農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

112年食農教育推廣計畫

台灣水沙連好生活文化協會
--水田慢食農，料理好食節--

社會
產業組

食物日主題

親子料理

參與者

親子家庭
(以國小孩童為對象)

概念面項

- 農業生產與環境
- 飲食健康與消費
- 飲食生活與文化

活動內容

三種體驗，一次滿足：
小小農夫
小小廚師
小小工匠

三要一不要
執行方式

要在地食材當季吃
要揪人共食快樂吃
要原型食物真好吃
不要浪費食物適量吃

食物日活動說明

時間	流程
60分鐘	【主題一】小小工匠 自己動作用自然素材—竹子製作食器，環保、獨特而有溫度的食器，讓飲食有一個更深層次的體驗與樂趣！
90分鐘	【主題二】小小廚師 從產地到餐桌，由專業廚師選用在地新鮮食材，大人孩子也能一起做的美味料理。
60分鐘	【主題三】小小農夫 大人小孩脫下鞋子，赤腳踩泥巴，遊筍田、玩水圳。從事無毒友善耕作的農夫爸爸用十年的時間，讓彩鵲回到田裡，也讓所有的孩子回到田裡。

計畫成果照片



計畫聯絡人/職稱：總幹事 唐淑惠

Food and Agricultural Education

主辦單位：農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

執行單位：中國生產力中心
CPC China Productivity Center



廣告



農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

112年食農教育推廣計畫

台灣水沙連好生活文化協會
--你農我農食物日--

社會
產業組

食物日主題

小農交流

參與者

一般大眾

概念面項

- 農業生產與環境
- 飲食健康與消費
- 飲食生活與文化

活動內容

邀請三位在地友善耕作的農人，分享他們務農路上的心路歷程，並一起享用小農們用心種植，廚師精心料理的美味佳餚！

三要一不要
執行方式

要在地食材當季吃
要揪人共食快樂吃
要原型食物真好吃
不要浪費食物適量吃

食物日活動說明

時間	流程
60分鐘	【主題一】茭白筍蘿蔔糕DIY活動 用當季當地的埔里特產-茭白筍，製作蘿蔔糕，特色加分，營養滿分！
90分鐘	【主題二】小農好食嚮宴 邀請山味農場廚師以創意料理烹調小農用心耕作的蔬果，帶大家先從餐桌上的美味料理來認識在地小農。
60分鐘	【主題三】你農我農交流會 邀請三位小農：以溫室栽培出繽紛鮮甜的彩椒的美好農場何嘉軒、號稱「最資深的青農，最年輕的老農」的「最佳主茭腳白筍農場」江雅惠、是廚師也是農夫的「山味農場」潘欣怡，三年前回家與爸爸一起用最黏人的土種植地瓜、當季蔬菜。務農年資從三年，十五年到三十年的對話，聽得很過癮，務農除了吃苦耐勞，還要樂天要有傻勁，心臟還要夠大顆！

計畫成果照片



計畫聯絡人/職稱：總幹事 唐淑惠

Food and Agricultural Education

主辦單位：農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

執行單位：中國生產力中心
CPC China Productivity Center



廣告