



濕地餐桌



此教案運用十大惜食行動中：
✓可以選 ✓吃格外 ✓吃在地 ✓惜食材

你很好，我很好，剛剛好，就很好
剛剛好的攝取當地當季蔬果，包括醜蔬果，都很好

教學理念

有鑑於今年食農教育法的通過，以全民的力量共同達成農業永續為格外重要的任務。此次教案規劃是以濕地做發想延伸，其與森林、海洋並列世界三大生態系，並被譽為生產力最豐富的生態之一，是許多生物的棲息地及食物來源；在臺灣，面積最大的濕地生態便是水稻田。活動內容帶領民眾親近濕地，瞭解濕地與生活－食的連結，並透過有趣的遊戲及互動，培養孩子瞭解食物從產地到餐桌的過程，帶入食在地、吃當季、惜食不排格外的理念，並引導其在日常實踐。

教學對象

國小三到四年級，結合課綱－濕地與水生植物，藉由將濕地生態與「日常生活－食」的串聯，傳遞惜食理念。

濕地餐桌

教學目標

一、認知

1. 認識食物來源及原貌
2. 認識食物生產季節
3. 認識濕地裡可食用水生生物

二、情意

1. 建立珍惜食物的意識
2. 覺知生命及食物的價值

三、技能

1. 在日常中實踐完食不浪費的能力

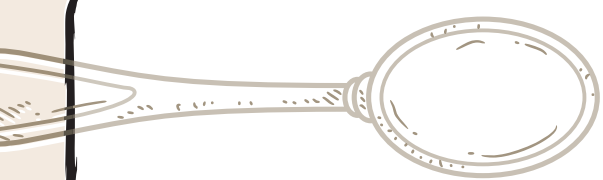
教學流程

引起動機

一、【濕地與我】-10~15 分鐘

1. 播放數張圖片，詢問學員哪些是濕地？他們有甚麼共通點？再帶出濕地的定義。
2. 播放常見食物照片，詢問學員是否吃過？知道其生長在哪裡嗎？





開發活動

一、濕地探索 -60 分鐘

1. 目的：帶學員們走入濕地，以五感中的視覺、觸覺讓學員認識濕地的樣貌、濕地生物、以及濕地裡的食物，加深印象。
2. 介紹：洲仔濕地位於高雄市左營區蓮池潭邊。明清時期，半屏山南側佈滿水田，蓮池潭水域亦比現今廣闊，之後清朝疏濬蓮池潭，並在周邊興建水利設施，潭的東北側堆積淤泥，彷彿一片沙洲浮出於蓮池潭上，於是當時的人稱該地區為「洲仔」。早期居民以農耕維生，尤以菱角最為知名。

二、惜食遊戲 -100 分鐘

透過 3 階段系列遊戲引導孩子逐步瞭解食物從產地到餐桌的過程，認識食材的不同季節性及地區性，藉以傳遞食當季、食在地的理念，也帶領他們將角色帶入，練習成為一個有意識的消費者，學習尊重食物，並實踐不浪費以及不排格外的態度。

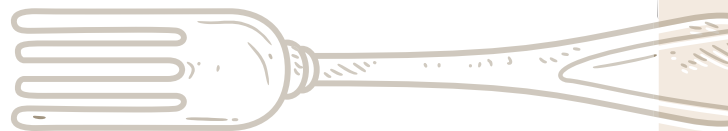
1. 【階段一】你很好，我很好 -50 分鐘

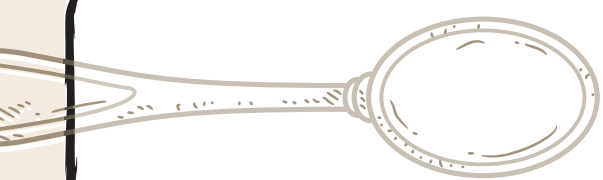
1-1 主題：吃當季、吃格外

- ##### 1-2 介紹：
- 玩家扮演臺灣各地濕地食材，在生長過程中，將有機會面臨各式各樣不同的事件，如：遭外力碰撞、遭害蟲咬了一口等，每遭遇一次事件，便會被畫上一顆黑點，直到成功於 16 宮格中從起點到達終點。

1-3 玩法：

1. 玩家隨意抽角色牌，每張角色牌代表一種濕地食材，抽完牌後開始找尋夥伴，抽到同樣食材的為一組。
2. 關主抽籤，籤為 1-12，代表月份，值當月期間內適宜栽種的食材團隊便可隨機派一人抽籤決定前進的步數，籤為 1-3，代表前進步數；若到達事件格中，團隊間成員必須抽籤，抽到紅色籤者代表遭受事件波及，身上將被畫上一顆黑點，正式成為格外品。重複以上，當所有團隊到達終點，此階段結束。
3. 問題引導與討論
 - a. 恭喜各位小朋友成功長大成健康的蔬菜，還記得剛剛你是甚麼食材以及你的生長月份嗎？是不是每一種都不太一樣？再看看你們卡牌上的盛產期，這就是食材最新鮮最多的時候，我們可以在什麼月份吃到最新鮮的你呢？（當季的食物，不但健康便宜也最新鮮，更少了長期冷凍保存的不必要能源使用。）
 - b. 還記得剛剛你們在成長過程中有遇到甚麼狀況嗎？
 - c. 那有哪些小朋友身上被畫上了黑點呢？請到前方來
 - d. 如果你是消費者，你會買這些帶有黑點的蔬果嗎？為甚麼？
 - e. 他們是不是跟大家一樣，擁有相同的生長過程，也消耗了一樣的能量？關主替孩子把黑點擦掉，你們看看，其實很多的蔬果都只是外表比較不完美，但其實只要處理過後，裡頭都是一樣漂亮營養的哦，那是不是一樣是好吃的食物呢？
4. 各組獲得第一塊菜餚拼圖。





2. 【階段二】我們之間的距離 -20 分鐘

2-1 主題：吃在地

2-2 介紹：在生鮮食材成熟後，接著面臨的就是運送，每組玩家間各代表不同地區的濕地海鮮食材，以情境題的方式，玩家須以距離遠近為基準，由近至遠排出購買優先順序。

2-3 玩法：

1. 階段一的卡牌背面每組成員皆為不同地區的同種濕地海鮮，由關主出情境題，如：居住在桃園的菜先生到市場要買虱目魚，虱目魚組便要排出購買的先後順序，離桃園最近的排第一個。

2. 問題引導與討論

還記得剛剛你的生長地點嗎？如果我住在臺北，我需要特地去買臺南的虱目魚嗎？（當地的食物，不但最新鮮，也少了遠程運輸的不必要能源使用，不僅健康便宜，碳足跡也最低）

3. 各組過關後會拿到第二塊菜餚拼圖。

3. 【階段三】剛剛好，就很好 -30 分鐘

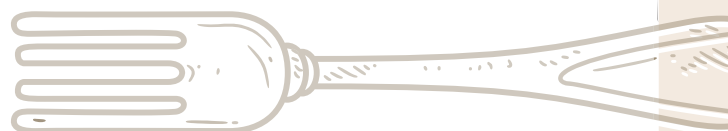
3-1 主題：可以選、惜食材

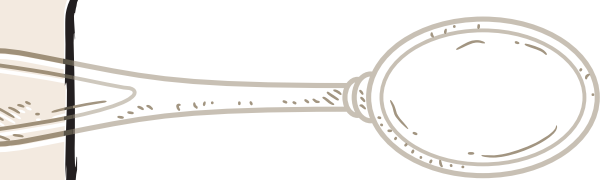
3-2 介紹：運送後便是銷售階段，玩家擔任消費者的角色，運用現有經費選購食材，以不過量，不浪費為過關基準。

3-3 玩法：

1. 每組各拿到一個桶子，用以盛裝購買的食材，食材以各式種子表示。
2. 團隊皆有 800 元可去各攤位購買食材，在購買時，關主會釋出各種優惠，如第二件半價等，團隊必須自行評估是否接受此優惠，以避免過量。

種子食材	價錢	優惠
桃花心木	80\$/個	兩個150\$
水黃皮	60\$/杯	第二杯半價(30\$)
銀葉樹	90\$/杯	加10\$多一杯
瓊崖海棠	50\$/杯	第二杯6折(30\$)
薏苡	50\$/杯	買兩杯送一杯



- 
3. 每組最多只吃得下 300g 的食物，前方會放置一 300g 物體，團隊須以感受方式估算自己的承裝重量，並在完成後至前方秤重，每組有兩次機會，以最接近者為優勝，且可少於 300g 但不可大於 300g。
 4. 問題引導與討論
 - a. 超過 300g 的組別須提出至少一個解方及改善方法以過關。
 - b. 你覺得餐桌上剩下的食物都去了哪裡？
 5. 過關後獲得最後一塊菜餚拼圖，每組拼出一道菜餚，結束此回合。

綜合活動

一、【濕地餐桌】-70 分鐘

1. 目的：糧食生產約佔全球溫室氣體總排放的四分之一，我們每日的飲食正塑造著環境未來；藉由濕地餐桌，讓學員去計算一道上桌菜餚的環境衝擊值，並思考日常生活中對於食的選擇及平衡方式。
2. 介紹：每組拼湊出的菜餚拼圖背面皆有食材環境衝擊表（為自訂估算值，以溫室氣體排放，以及生產過程中消耗的土地和淡水資源，包括加工、包裝和運輸為綜合基準訂定），數值越大，表示生產、製造、運輸過程中對環境造成的衝擊越大。

食 材 環 境 衝 擊 表

肉類	牛肉 +12	羊肉 +5	雞肉 +1.8	豬肉 +2
海鮮	魚肉+2	蛤蜊 -0.5	白蝦 +2	牡蠣 -1
主食	米飯 +0.8	麵條 +0.4	麵包 +0.3	馬鈴薯 +0.1
蔬果	水蓮 +0.1	蓮子 +0.1	銀耳 +0.1	菱角 +0.1
加工製品	奶油 +1.5	起司 +1.5	魚丸 +2.5	蝦餃 +2.5
調 味 料				
辣椒 +0.1	蒜頭 +0.1	薑 +0.1	蔥 +0.1	蒜 +0.1
糖 +0.2	醬油 +0.2	胡椒粉 +0.2	米酒 +0.2	葵花油 +0.2

3. 各組分析菜餚食材，計算其環境衝擊值，並結合上一階段遊戲內容，尋找出對生態更有益的方法，在結尾輪流上台分享。

菜名：_____

食材	數值

總數值 _____

上台分享

1. 你是哪道菜?使用了甚麼食材?
2. 總數值為多少?哪個食材數值最大?哪個最小?
3. 想想看，有甚麼方法可以降低數值?
4. 你會想要調整這道菜嗎?如何調整?
5. 今日活動甚麼讓你最印象深刻?
6. 你會怎麼跟大家分享呢?



教學評估

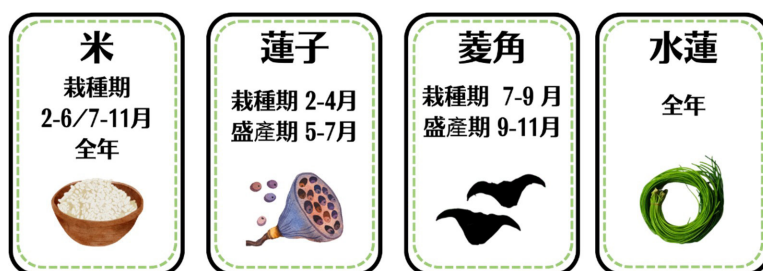
1. 觀察力：能透過觀察，回答出課程提問，以更認識濕地。
2. 學習力：可以說出 4 個（含以上）的濕地食物，及其產季。
3. 解決思考力：能思考互動活動中的關卡任務，並回答出解決及改善方法。
4. 表達力：能透過討論，完整而流暢地在台上分享今日的活動收穫。



教學附件說明

1. 角色牌

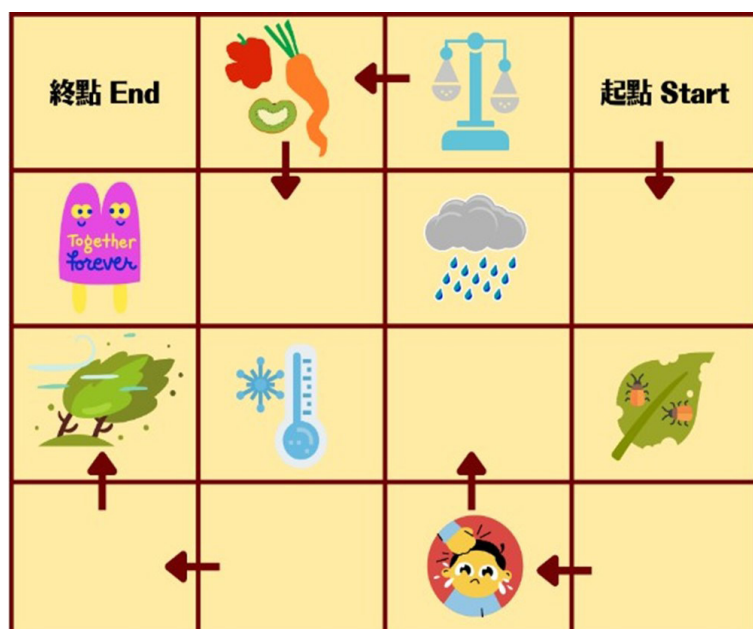
正面（各六張）



背面（各一張）



2. 九宮格



3. 關卡說明：



連日豪雨，
蔬果外觀受影響



市場供需不平衡
(產量過剩，導致
蔬果滯銷而過熟)



遭昆蟲咬了一口
，外觀受傷



雙胞胎，
不符合賣場規格



颱風過境
，外觀受傷



形狀特殊，
不符合賣場規格



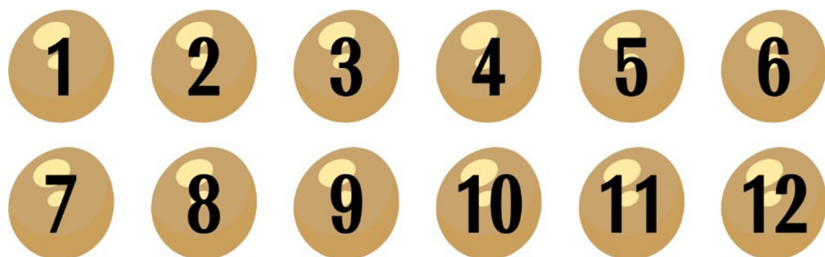
溫度驟變，而長得
較小較不美觀



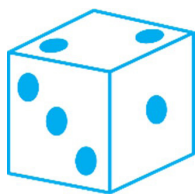
遭外力碰撞
，局部小嗑傷

4. 籤

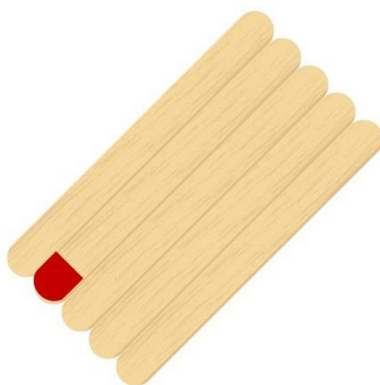
月份籤 1~12



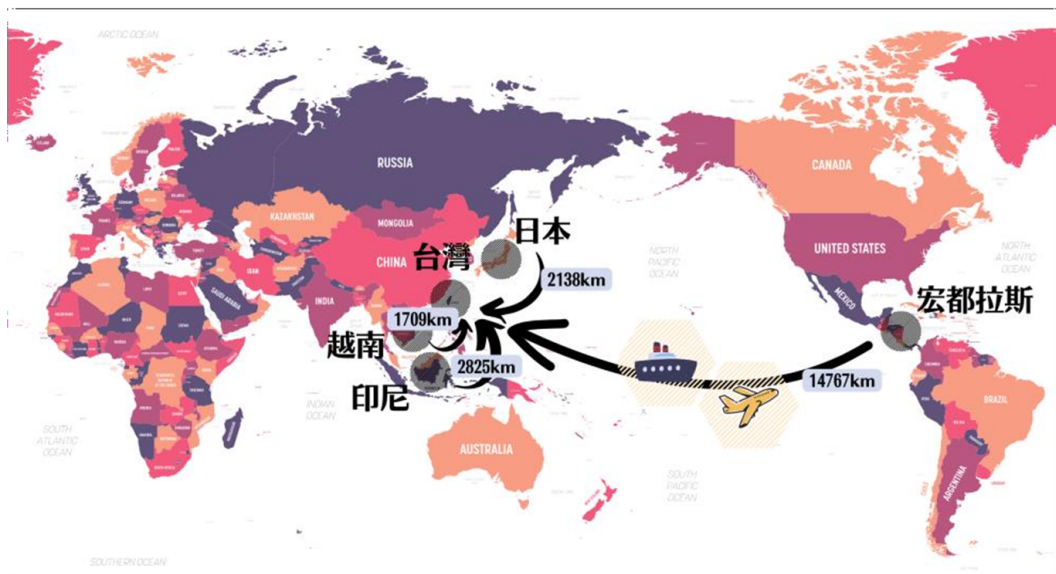
步數籤 (骰子 1-3)

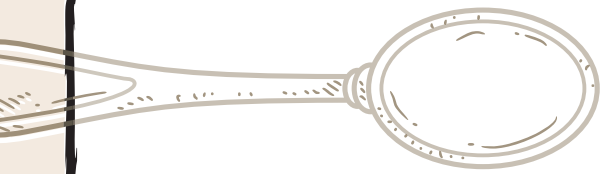


事件籤 (五支不帶紅色木籤及一支帶紅色木籤)



5. 地圖





111-03 濕地餐桌－學習單

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

Q1. 請舉出四種濕地食物，以及他們的產季。

食材 1：_____ 產季：_____

食材 2：_____ 產季：_____

食材 3：_____ 產季：_____

食材 4：_____ 產季：_____

Q2. 你是什麼食材以及你的生長月份是幾月？

Q3. 剛剛你們在成長過程中有遇到甚麼狀況嗎？

Q4. 如果你是消費者，你會買這些帶有黑點的蔬果嗎？為什麼？

Q5. 你代表的食材是生長在哪裡呢？

Q6. 你覺得餐桌上剩下的食物都去了哪裡？

Q7. 今天活動最深刻的內容是什麼呢？