

農村食農教育方案表

農業部農村發展及水土保持署

填表單位	彰化芳苑-油籽學堂		
聯絡人	陳煥明	E-mail	oil.house888@gmail.com

方案名稱	油籽學堂小芝事		設計者	彰化芳苑-油籽學堂
對象	國小3-4中年級學生		適合人數	30人
特色主題	<ul style="list-style-type: none"> ● 前身為自家祖先1933年開立的新建發製油廠，傳承祖先早期的精神，至今已成為百年企業。 ● 擁有完善的資源及技術，並提供完整的芝麻、花生相關課程可供教學。 ● 藉由烏溪流域及濁水溪流域提供天然優渥的地理環境，以生產高品質的原物料。 ● 重視栽種管理、取得來源，攜手與農民契作保障價格，落實友善的土地循環。 		活動時間	120分鐘
				全年皆可
特色主題			活動地點	彰化縣芳苑鄉斗苑路芳苑段157號
食農教育六大方針	<input checked="" type="checkbox"/> 支持認同在地農業 <input checked="" type="checkbox"/> 地產地消永續農業 <input checked="" type="checkbox"/> 深化飲食連結農業 <input checked="" type="checkbox"/> 珍惜食物減少浪費 <input type="checkbox"/> 培養均衡飲食觀念 <input checked="" type="checkbox"/> 傳承與創新飲食文化		聯合國永續發展目標 (SDGs)	SDG3 良好健康與福祉 SDG4 優質教育 SDG11 永續城市與社區 SDG12 負責任生產與消費 SDG16 和平正義與制度
食農教育三面六項及學習內容	農業生產與環境	農業生產與安全	<input checked="" type="checkbox"/> 在地農業生產與特色 <input type="checkbox"/> 農業生產方法 <input type="checkbox"/> 農業相關生涯 <input type="checkbox"/> 科技於農業生產的應用與影響 <input type="checkbox"/> 農業與全球經濟	

		農業與環境	<input checked="" type="checkbox"/> 農業生產與環境 <input type="checkbox"/> 農業與資源永續 <input type="checkbox"/> 社會責任與倫理 <input type="checkbox"/> 全球糧食議題
	飲食健康與消費	飲食與健康	<input type="checkbox"/> 認識食物 <input type="checkbox"/> 飲食的均衡與健康 <input checked="" type="checkbox"/> 生命發展階段與營養 <input type="checkbox"/> 飲食與疾病
		飲食消費與生活型態	<input type="checkbox"/> 飲食消費行為 <input type="checkbox"/> 食品衛生與食品安全 <input checked="" type="checkbox"/> 加工食品的製作與選購 <input type="checkbox"/> 地產地消 <input type="checkbox"/> 綠色消費
	飲食生活與文化	飲食習慣	<input checked="" type="checkbox"/> 飲食的重要性 <input type="checkbox"/> 愉悅的進食 <input checked="" type="checkbox"/> 分享與感恩 <input type="checkbox"/> 進餐禮儀
		飲食文化	<input checked="" type="checkbox"/> 在地飲食特色 <input type="checkbox"/> 飲食與文化的傳承 <input type="checkbox"/> 全球與多元飲食文化
	設計理念	1. 近年食安問題嚴重，食安事件層出不窮，藉由認識台灣優良油品增加選擇。 2. 認識芝麻油對身體的健康知識，以及如何於生活中正確的食用及料理，使身體獲得營養與健康。 3. 學習台灣飲食文化，以芝麻、花生製成的傳統點心，認識古早味點心，理解不同時空背景下的飲食習慣差異。	
活動目標	1. 學習國外芝麻與本土種差異、認識芝麻生長需求，學習彰化芳苑環境特性與農事生產。 2. 認識台灣傳統榨油產業生產過程，藉由器具、解說加深產業印象，認識國產商品。 3. 藉由芝麻醬手作體驗 DIY，了解食材加工延伸產品，以及感恩得來不易的食物，並與他人分享健康友善環境的食物。 4. 將芝麻醬結合古早味芝麻煎餅，帶學員認識早期農業背景上飲食文化與		

	現今的差異，體驗不同年代的飲食文化。		
活動流程			
時間	主題	活動流程及內容	活動整備
20分鐘	開場活動 你芝到嗎?	●芝麻冷知識 ●認識芝麻作物 以問答互動的方式提出問題：猜猜看為什麼阿里巴巴與四十大盜故事中，咒語喊出芝麻開門不是玉米開門?地瓜開門呢?讓學員天行空回答，爾後提出芝麻開門雖是戲劇成分居多，但可考證因故事環境背景，芝麻為中東地區乾旱區早期經濟作物用來榨油及飲食，且芝麻果實蒴果，再彈開種子時有蹦開的意象，當果莢爆開散出裡面的種子，就好像寶庫的門打開，露出裡面的財寶。以故事問句導入作物的生長環境及物種特性，在拿出國外品種與當地芝麻台南一號實際植株讓學員認識物種差異，最後以影片介紹彰化當地芝麻的生長環境及耕作方式。	人力：1人解說 設備：投影幕 活動材料：芝麻解說影片
80分鐘	主要活動一 芝事工坊	●認識食材優良營養 ●芝麻醬製作&製作台式古早味小吃大麥餅 步驟一:芝麻鈣厲害(10分鐘) 為什麼我們需要攝取芝麻的營養呢?以提問方式增加學員互動性，最後請以猜數字的定時炸彈猜牛奶、豆類、分別是幾倍的數字，(請學員1-20猜一個數字、第二個學員往下續猜)，最後公布答案鈣質是牛奶的12	人力：1人解說、2人協助 設備：研磨機、烹飪器具 活動材料：玻璃罐、手持木棒 古早味煎餅材料： 芝麻190克 乾酵母2克 中筋麵粉140克 低筋麵粉20克

		<p>倍、豆類的8倍，是對人體優良的營養，並介紹其中營養成分及黑白芝麻的分別，認識常見食物。</p> <p>步驟二：芝麻醬製作(30分鐘) 認識芝麻後，為了讓學員了解食材的多樣性、芝麻加工的過程，帶學員體驗芝麻醬DIY，首先將芝麻倒入研磨機內，手持木棒將芝麻推入機器中心，下方以乾淨的玻璃罐承接，裝填時為了讓芝麻醬更扎實的填滿玻璃罐，需邊裝邊拿起玻璃罐輕敲桌面，將多餘的空氣震出，延長保存期限，最後寫上日期以及姓名，這樣專屬自己的芝麻醬就做好囉！</p> <p>步驟三：大麥餅製作(40分鐘) 接著結合古早味煎餅，製作特製的芝麻煎餅。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 首先將40毫升的水、酵母2克、糖3克放入杯中攪拌，放置一旁備用。 2. 再將140克的中筋麵粉、20克低筋麵粉、泡打粉0.5克、砂糖30克放入碗中攪拌，並將160毫升的水邊倒入邊混合，混合完後就可以到入剛剛的酵母液了。 3. 攪至黏稠後打入一顆全蛋及10克的液態奶油繼續攪拌至乳白色，放置15分鐘。 4. 以中小火加熱平底鍋，倒入麵糊蓋上鍋蓋，等到上層無 	<p>泡打粉0.5克 砂糖33克 蛋1顆 液態奶油10克</p>
--	--	---	--

		<p>濕麵糊後，放上奶油塊和剛剛辛苦製作的芝麻醬適量，接著將麵餅對折就完成啦。</p> <p>古早味的煎餅加上營養健康的手作芝麻醬，熟悉早期人們懷念的味道，理解在以前沒有西式甜點食，大家利用常見芝麻、花生餡料做成的台式小點，藉由點心認識早期農業生活。</p>	
20分鐘	總結活動 芝己芝彼	<p>●思考健康飲食</p> <p>●心得分享</p> <p>認識芝麻對人的好處後，除了今日所學的料理之外，想想看還有什麼食材，可以像芝麻一樣富含人體所需的營養，少量攝取就能達到人們每天所需的營養？最後以有獎徵答的方式，複習今日所學，分享心得，並撰寫至學習單內。</p> <p>有獎徵答問答參考：</p> <p>1. 芝麻主要分為哪三種顏色？ A: 白芝麻、黑芝麻、茶（褐）芝麻。</p> <p>2. 芝麻中哪一項營養特別高，有助於骨骼健康？ A: 鈣。</p> <p>3. 芝麻油適合用來做高溫油炸嗎？為什麼？ A: 不適合。因為芝麻油在高溫下易產生苦味與變質。</p> <p>4. 芝麻在臺灣主要在哪些縣市有栽種？（任答其一） A: 彰化、臺南、雲林、屏東等。</p>	<p>人力：1人解說</p> <p>活動材料：學習單</p>

		5. 芝麻可以做成哪些好吃的食物? A: 飯糰、餅乾等	
--	--	--------------------------------	--



參考資料

- 彰化芳苑-油籽學堂
- 維基百科-<https://zh.wikipedia.org/wiki/芝麻>

活動附件

芝麻解說影片：<https://youtu.be/HT1ROA3dNZw?si=wazbVoryyuX2qiRQ>

彰化芳苑 油籽學堂			
學校:	班級:	姓名:	座號:
一、選擇題 1. 我們所攝取芝麻的營養中，鈣質是豆類的幾倍? (A) 8倍 (B) 12倍 (C) 3倍 2. 承上題，芝麻的鈣質又是牛奶的幾倍? (A) 2倍 (B) 5倍 (C) 12倍 3. 實際上為什麼咒語是芝麻開門而不是玉米或地瓜呢? (A) 因為蒴果果實爆開時就像寶庫的門打開一樣 (B) 因為芝麻很像門 (C) 以上皆是 4. 在芝麻中，最為珍貴的營養素是什麼呢? (A) 脂肪 (B) 膳食纖維 (C) 芝麻素			
二、詳答題 想想看還有什麼食材，可以像芝麻一樣富含人體所需的營養，少量攝取就能達到人們每天所需的營養？ <div style="border: 1px dashed black; height: 100px; width: 100%;"></div>			

**彰化芳苑
油籽學堂
食農教育**

學校: 班級: 姓名: 座號:

一、選擇題

- 請問在我們所攝取芝麻的營養中，鈣質是豆類的幾倍?
(A) 8倍 (B) 12倍 (C) 3倍
- 承上題，芝麻的鈣質又是牛奶的幾倍?
(A) 2倍 (B) 5倍 (C) 12倍
- 實際上為什麼咒語是芝麻開門而不是玉米或地瓜呢?
(A) 因為蒴果果實爆開時就像寶庫的門打開一樣 (B) 因為芝麻很像門 (C) 以上皆是
- 在芝麻中，最為珍貴的、也是最少的營養素是什麼呢?
(A) 脂肪 (B) 膳食纖維 (C) 芝麻素

二、學一反三

除了芝麻外，想想看還有什麼食材，可以像芝麻一樣富含人體所需的營養，少量攝取就能達到人們每天所需的營養？又能做成什麼食物大量攝取呢？寫下你的答案並跟我分享吧！

學習單

活動整備 彙整	人力需求	總召／主持人：負責流程掌控與串場。 活動帶領人（1人）： 破冰 → 問答互動 芝麻醬製作 → 示範與協助學員操作。
------------	------	--

		助手／工作人員（2人）：維持秩序、輔助教具操作、收拾場地、拍攝活動照片。
	活動地點	上課、DIY 體驗區：教室內，設桌椅與工具（投影設備、烹飪器具）。
	設備與材料	報到：簽到表、筆。 芝麻醬製作：研磨機、玻璃罐、木棒、抹布、食材。 大麥餅製作：煎餅材料、烹飪器具 攝影：相機、錄影機、充電電池。 場地安全：飲水桶、醫藥箱。
	活動備案	設備故障：準備額外 DIY 工具，避免器材不足。
	活動宣傳及報名	FB 粉絲專頁、官方網站宣傳及報名

活動檢討與優化（於活動執行後進行，提供團隊檢視成效及活動優化參考）	
<p>課程設計</p> <ul style="list-style-type: none"> • 增加更多互動元素（比賽、小遊戲），提升學童專注力。 • 延伸課程，例如「製作芝麻油」。 <p>學員回饋</p> <ul style="list-style-type: none"> • 學生是否積極參與，能否正確說出芝麻的營養價值？以及國內外芝麻的物種差異 • 家長／教師的滿意度與建議？ 	