

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	古坑-糧莘有機庇護農場		
聯絡人	蔡雅亘	E-mail	LS72581131@gmail.com

方案名稱	對「藜」愛不完		設計者	糧莘有機庇護農場
對象	國小3-4中年級學生		適合人數	25人
特色主題	雲林縣第一個有機庇護農場，「以訓練替代照顧」為經營理念，讓身心障礙朋友實現有愛無礙的就業夢想。擁有友善、安全、簡易的環境及作業流程，提供紅藜相關的食農教育課程可供教學。種植被稱為台灣紅寶石之稱的紅藜，一個富含極多營養價值的農作物。		活動時間	120分鐘 全年皆可
			活動地點	雲林縣古坑鄉楠子23-32號
食農教育 六大方針	<input checked="" type="checkbox"/> 支持認同在地農業 <input 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 SDG11 永續城市與社區 SDG16 和平正義與制度 SDG17 夥伴關係
食農教育 三面六項 及學習內容	農業生產 與安全 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	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. 藉由了解農作物紅藜的相關知識與內容，學習從產地到餐桌概念。 2. 了解庇護工場對身障朋友的關懷與功能，認識台灣友善農業的益處。 3. 藉由教育示範、感官體驗的方式，認識紅藜產業、庇護工場的概念，了解自然人文。 4. 藉由實際體驗，累積和紅藜有關的美好經驗，並親自操作採收紅藜，認識食物多元變化和培養對食物的感激之心。 5. 藉由課程讓學生與身障朋友互相交流學習，融入團體生活，培養對他人的包容心，了解各產業多元發展可能性。		
活動目標	1. 藉由認識紅藜產業，學習紅藜的營養價值與其功效。 2. 藉由採收體驗，認識紅藜原始樣態及處理辦法，並學習與身障朋友互動。 3. 帶領學員製作紅藜食品，了解食材變化的運用，藉由採收到實際操作料理，學習從產地到餐桌概念。 4. 藉由和身障朋友共同合作完成任務，培養學員對身障朋友的包容心，並藉此讓學員了解庇護工場的功能與理念。		

活動流程-對「藜」愛不完

時間	主題	活動流程及內容	活動整備
----	----	---------	------

10分鐘	<p>開場活動 認識「藜」，真高興</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識紅藜的樣貌及營養 <p>我認識藜：</p> <p>將稻米、鼠尾草、蔓越莓等酷似紅藜的農作物圖片和紅藜的圖片放在一起，讓學員們做搶答，並介紹紅藜的樣貌：最高可長至2.8公尺、鬚根細長而旺盛、莖為有稜的圓柱狀，有紅色、紫紅色、青黃色或綠色溝紋等。</p> <p>營養價值：</p> <p>蛋白質含量高達14%，與小麥相當，為稻米的2倍；膳食纖維高達14%，為燕麥的3倍，地瓜的7倍等，讓學員知道台灣紅寶石的營養價值。</p>	<p>人力：1人解說 活動材料：紅藜分辨牌、紅藜營養成分表、紅藜實體</p>
90分鐘	<p>主要活動 有「藜」真好</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識紅藜的生長環境 ● 體驗採摘與清洗紅藜 ● 學習與身障朋友合作 ● 製作彩虹紅藜米苔目冰 <p>活動一：藜家真漂亮(10分鐘) 以紅藜生長解說牌認識生長的過程，一般播種期有春、秋兩作，春作播種期在2月，秋作在8月。生長速度快，播種後約3~7天就會發芽，3個月後就可採摘，但因為紅藜果穗成熟轉色後仍會持續充實，故為了產量豐收及採收品質更好一些，皆會多等一段時間再採收，但若等到果穗「過熟」才收成，採收時容易落粒，穀粒會轉為黑色，脫殼後的籽實也會變黑，嚴重影響品質，因此果穗轉色後10至14天採收，才可收穫最好品質的臺灣藜。</p>	<p>人力：1人解說、2人協助 活動材料： 活動一：紅藜生長解說牌 活動二：採收工具 活動三： 漏勺 木鏟 大淺盤 平底鍋 湯鍋 瓦斯爐 在來米粉100公克 水160公克 馬鈴薯粉50公克 紅藜籽適量</p>

	<p>活動二：就是「藜」了(40分鐘)</p> <p>讓身障朋友帶領學員親自下田採收，活動以組為單位並和一位身障朋友同組，每組採摘一串紅藜，和身障朋友一同完成任務，培養孩子和身障朋友的友好互動，藉由分組活動任務，加強孩子活動時更注意紅藜的樣貌及型態，同時訓練學員對他人的包容心跟善良之心。採收後分享各組成果，再由身障朋友帶學員一同將剛採收的紅藜清洗，將紅藜以清水沖洗直至泡沫消失即可，清洗時邊補充沖洗紅藜會出現泡沫是因為紅藜的外皮含有天然的皂素，對人體無害，讓學員更了解紅藜外，也能帶給學員【身障朋友雖然行動不便，但只要在專人的引導下，都可以發揮他們的專長】的概念，認識庇護工廠的魅力。</p> <p>活動三：彩虹紅藜(40分鐘)</p> <p>彩虹紅藜米苔目冰製作：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 在來米粉秤重50公克、水160公克，放入平底鍋加熱混合攪拌至漿糊狀2. 再將馬鈴薯粉50公克、在來米粉50公克倒入淺盤均勻混和粉末，並加入先前煮成漿糊狀的材料一同倒入淺盤3. 加入紅藜籽均勻混和，成團後分成六小團，搓揉成條，	
--	--	--

		<p>發揮創意搓成喜歡的長短粗細。</p> <p>過粗會煮不熟請學員注意，完成後放入滾水煮5-10分鐘，時間內需輕輕攪拌，煮至微微透明狀後即可撈出，放入冷水中，加上喜歡的配料即可完成。</p> <p>本活動設計結合紅藜作物與米苔目傳統美食，利用紅藜天然色素製作各種色彩，藉由創新飲食，認識食物的多樣性。並引導學員學習從產地到餐桌概念，從紅藜田到主食，學習對食物的營養知識，以及製作料理的過程，藉由烹飪課程學習分工合作及珍惜認真烹煮的食物</p>	
20分鐘	總結活動 永遠記得「藜」	<ul style="list-style-type: none"> ●以紅藜成熟度辨識圖，複習今日紅藜知識 ●分享庇護夥伴共同活動心得 <p>複習今日學習到的紅藜生長環境、品種特性、飲食營養、加工品的產生，知識，並請以辨識圖的生長周期複習今日學習重點，並請大家腦力激盪，分享紅藜還能發展哪些食品？再面對不同的群體時我們以什麼方法來一起完成活動及展現包容及尊重的心？請同學分享想法並以學習單做活動總結。</p>	<p>人力：1人解說</p> <p>活動材料：紅藜成熟度辨識圖、學習單</p>
			

參考資料

1. 古坑-糧莘有機庇護農場

活動附件

你能認出我們嗎？



白藜麥



蔓越莓



鼠尾草



紅藜

紅藜營養成分表

蛋白質含量高達 14%，與小麥相當，為稻米的 2 倍

膳食纖維高達 14%，為燕麥的 3 倍，地瓜的 7 倍



營養成份超級比一比

營養成份	紅藜	地瓜	小麥	米	燕麥	大豆
澱粉(%)	50.3	28.6	68.4	77.2	66.2	25.3
膳食纖維(%)	14	2.4	11.3	0.3	5.1	13
蛋白質(%)	14.4	1.0	14	7.5	11.5	36.8
鈣(ppm)	2523	340	290	50	390	1710
脂肪(g)	0.91	3	1.6	0.5	10.1	18.0

農業部農村發展及水土保持署南投分署



雲林古坑

穀莘有機庇護農場

雲林古坑紅藜 \$ 身障友善環境

學校： 班級： 姓名： 座號：

一、你還記得我嗎?以下有許多和台灣紅藜相似農作物，需要運用上課時所學的知識將台灣紅藜找出並圈起來。



三、我是紅藜高手!選出有關台灣紅藜的正確選項。

- () 1.下列哪個時候是最適合採摘紅藜的時機?
A.剛結穗時 B.結穗後，並且還是綠色時的4-7天 C.結穗時，而且發紅後的10-14天時
() 2.沖洗紅藜時會出現的泡沫是因為紅藜的外皮含有什麼？對人體有害嗎？A.天然的皂素，無害 B.葡萄糖素，無害 C.清潔劑，有害
() 3.請問下列哪種營養元素是紅藜沒有的?
A.蛋白質 B.膳食纖維 C.膽固醇
() 4.請問以下那一朝是適合紅藜生長的環境?
A.各種土地 B.像水稻一樣的水田 C.高地或沼澤地
() 5.下列有關台灣紅藜和國外藜的敘述，何者為正確的?
A.台灣紅藜主要為白、紅、黑色 B.與國外藜相比，台灣藜的籽實較小 C.國外藜比台灣紅藜更小，而且是紅、橘紅及橘黃等顏色。

四、腦力激盪:請發揮你的想像力，想想紅藜除了放在馬拉糕裡一起吃提升營養價值之外，還有哪些紅藜的新吃法？請與父母討論，並寫出及畫出三項

二、我讓藜很熟:下列有各式各樣熟度的紅藜，需要各位幫忙挑出可以採收的紅藜，而且在照片底下的括弧內打勾。



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）→紅藜介紹、採收紅藜、帶領米苔

	<p>目冰製作。</p> <p>助手／工作人員（2人）：維持秩序、輔助體驗操作、收拾場地、拍攝活動照片。</p>
活動地點	操作、DIY 體驗區：教室內，設桌椅與工具（教具、烹飪工具、採收工具）。
設備與材料	<p>報到：簽到表、筆。</p> <p>就是藜了：採收工具。</p> <p>米苔目冰：烹飪工具。</p> <p>攝影：相機、錄影機、充電電池。</p> <p>場地安全：飲水桶、醫藥箱。</p>
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）	
課程設計	<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「紅藜創意料理設計」。
學員回饋	<ul style="list-style-type: none"> 學生是否積極參與，能否正確說出紅藜的營養價值？以及友善農業的益處？ 家長／教師的滿意度與建議？