

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	一群農夫		
聯絡人	翁鳳徽	E-mail	wei651114@gmail.com

方案名稱	蓮香惜玉		設計者	一群農夫																				
對象	國小低中高年級		適合人數	20-80人																				
特色主題	白河蓮花是當地的重要農產與文化象徵，蓮花從花、葉、蓮蓬到蓮子，每一部分皆能充分利用，展現「全利用」的精神。透過蓮子產業的導入，讓孩子們認識在地農業特色，理解珍惜食材的重要性，並將農業、飲食與生活文化緊密結合。		活動時間	80分鐘 花期：每年5月～8月 蓮子採收期：大約6月～9月																				
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 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)	SDG2 SDG4 SDG11 SDG12																				
食農教育 三面六項 及學習內容	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">農業生產與安全</td> <td style="width: 25%;">農業生產與特色</td> <td style="width: 25%;">農業生產方法</td> </tr> <tr> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/>農業相關生涯</td> <td><input type="checkbox"/>科技於農業生產的應用與影響</td> </tr> <tr> <td></td> <td><input type="checkbox"/>農業與全球經濟</td> <td></td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">農業與環境</td> <td style="width: 25%;">農業生產與環境</td> <td style="width: 25%;">農業與資源永續</td> </tr> <tr> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/>社會責任與倫理</td> <td><input type="checkbox"/>全球糧食議題</td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">飲食健康與消費</td> <td style="width: 25%;">認識食物</td> <td style="width: 25%;">飲食的均衡與健康</td> </tr> <tr> <td></td> <td><input type="checkbox"/>生命發展階段與營養</td> <td><input type="checkbox"/>飲食與疾病</td> </tr> </table>	農業生產與安全	農業生產與特色	農業生產方法		<input checked="" 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	農業生產與環境	農業與資源永續		<input checked="" 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	認識食物	飲食的均衡與健康		<input type="checkbox"/> 生命發展階段與營養	<input type="checkbox"/> 飲食與疾病		
農業生產與安全	農業生產與特色	農業生產方法																						
	<input checked="" 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	農業生產與環境	農業與資源永續																						
	<input checked="" 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	認識食物	飲食的均衡與健康																						
	<input 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 checked="" type="checkbox"/> 食品衛生與食品安全 <input type="checkbox"/> 加工食品的製作與選購 <input checked="" type="checkbox"/> 地產地消 <input checked="" type="checkbox"/> 綠色消費
飲食 生活 與文化	飲食習慣	<input 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		<p>台南白河曾是臺灣最重要的蓮子產業重鎮，擁有廣大的蓮田與完整的產業鏈。然而，隨著快速發展，產業也面臨了諸多挑戰——缺工問題日益嚴重、病蟲害防治不易、觀光體驗流於表面（僅止於「吃全蓮花套餐」或「蓮葉船拍照」），使得當地的農業價值與文化內涵逐漸被忽略。</p> <p>一群農夫希望藉由「蓮子的食農教育」課程，重新讓孩子與民眾看見白河蓮花的多重價值。透過田間觀察、剝蓮子體驗、文化與飲食連結，將蓮子的「全利用精神」轉化為具體的學習歷程：花瓣可泡茶、蓮葉可包食、蓮蓬可作工藝、蓮子可入點心。這樣的體驗，不只是觀光消費，而是一場認識在地、理解農業困境、培養珍惜食材與支持農業的教育過程。</p> <p>設計理念的核心在於：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 回到產地：讓學員直接走進蓮田，認識農業生態與耕作不易。 • 深化學習：不只是「吃」，而是「理解」蓮子如何從田間走到餐桌。 • 在地永續：將食農教育與白河的文化故事、農業困境結合，讓參加者帶回「珍惜、支持、連結」的態度。
活動目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知識面 (Knowledge) <ul style="list-style-type: none"> • 了解蓮子的生長過程：從蓮花、蓮蓬到蓮子，認識其農業價值。 • 知道蓮花不同部位的用途（葉可包食、花瓣可泡茶、蓮蓬可作工藝、蓮子入料理）。 • 認識蓮子在飲食文化中的角色（白河特色、節慶食材、養生食補）。 2. 技能面 (Skills) <ul style="list-style-type: none"> • 能分辨蓮花各部位並說出用途。 • 親手體驗剝蓮子，了解加工步驟與飲食鏈。 • 具備基本的食材觀察與記錄能力（透過小組田間探索）。 3. 態度面 (Attitude) 	

	<ul style="list-style-type: none"> 感受農民在田間勞動的辛苦，培養珍惜食材與友善消費的態度。 培養尊重自然、珍惜資源的環保意識。 樂於參與在地農產活動，支持本土農業。 <p>4. 感受與收穫 (Experience & Reflection)</p> <ul style="list-style-type: none"> 在蓮田間觀察、動手體驗與品嚐的過程中，建立與土地的連結。 體驗「全利用」的理念，理解不浪費、懂珍惜的價值。 帶回對「白河在地農業與文化」的記憶與情感，願意與家人分享。
--	---

活動流程

時間	主題	活動流程及內容	活動整備
10分鐘	開場活動 認識一群農夫	<p>1. 團隊介紹與引導開場</p> <p>帶領者介紹白河在地農夫推廣蓮子產業的理念，並以口頭說明與示範照片，引導學員理解永續農業與蓮子「全利用」的價值。</p> <p>2. 認識蓮子生態與構造</p> <p>帶領者運用簡報或實體蓮子，說明蓮子的生長環境、生長周期，以及蓮花、蓮蓬、蓮子、蓮藕等部位的構造。重點包括：蓮子的發芽方式、蓮子的外殼與胚乳、蓮子心、蓮藕的構造等。</p> <p>3. 蓮子與蓮藕的營養價值介紹</p> <p>帶領者以圖示說明蓮子、蓮藕、藕粉的主要營養成分（如膳食纖維、蛋白質、礦物質、維生素 B 群等），並補充各部位的食用方式與應用。</p>	<p>人力：1人解說 活動材料：團隊 PPT 、營養成分表、蓮花、蓮蓬與蓮子實物或圖片</p>



20分鐘	主要活動一 蓮田探險	<p>1. 分組田間觀察</p> <p>學生分組前往田間，由帶領者引導各組尋找蓮花不同部位（蓮葉、蓮花、蓮蓬），觀察形狀、顏色、成熟度等特色，並在學習單上記錄。</p> <p>2. 回到教室統整與討論</p> <p>帶領者引導學生分享觀察結果，並討論除了蓮子之外，還有哪些食材可以做到「全利用、不浪費」，讓學生理解在地農產與日常飲食之間的連結。</p>	<p>人力：1人解說</p> <p>活動材料：鉛筆</p> <p>活動地點：蓮子田</p>
20分鐘	主要活動二 剝殼體驗	<p>學生親手剝蓮子，認識蓮子的「去芯、乾燥、加工」流程，體驗農事勞動的細緻與繁複。帶領者在操作過程加入引導提問，讓學生理解蓮農的日常工作量與產業挑戰，</p> <p>提問：</p> <p>「你覺得剝 10 顆蓮子需要多久？那農夫每天要剝數千顆時會</p>	<p>人力：1人解說、1人協助</p> <p>活動材料：剝殼工具、小碗</p>

		<p>有多辛苦？」</p> <p>「如果今年天氣異常、蓮子長不好，會對農民造成什麼影響？」</p> <p>「你覺得這份食物來到我們的餐桌，需要多少人的努力？」</p>	
--	--	---	--



20分鐘	藕粉珍貴 (體驗刮藕粉)	<p>藕粉製作從開挖蓮藕開始接著切開藕節徹底清洗、碾碎成藕漿，藕漿移至濾網上加水搓揉(洗盼)經網目將蓮藕纖維分離，洗出來的蓮藕水則放置水缸靜置沉澱一晚再反覆倒出濾砂，去除雜質沉澱為濃度高的藕泥分裝到大瓷碗後，經刨刀將碗裡粉漿刮成薄片。</p>	<p>人力：1人解說、1人協助 活動材料：刨粉碗、湯匙</p>
------	-----------------	---	-------------------------------------



10分鐘	總結活動 引導學生反思	<p>由帶領者引導學生反思，將體驗轉化為情感上的理解。</p> <p>1. 引導回顧 帶領者請學生分享剝蓮子時遇到的困難或最累的部分，帶回到實際農事的辛勞。</p> <p>2. 連結農業現況與食物價值 帶領者簡要說明蓮農的工作量、氣候與市場波動，讓學生理解農</p>	<p>人力：1人解說 口頭討論</p>
------	----------------	---	-------------------------

	<p>業困境與產業挑戰。</p> <p>3. 學生心得分享 請學生分享：「今天的體驗讓你最有感的是什麼？想對蓮子農夫說一句話嗎？」</p> <p>4. 小結與延伸 帶領者點出重點：食物背後的勞動、珍惜農產品、支持在地與永續的重要性。</p>	
--	--	--

參考資料

1. 一群農夫_故鄉的蓮花依舊盛開-教材設計完稿-共48頁-A5

活動附件

蓮子的吃法

- 1. 甜煮法：**蓮子同水煮開後，轉小火悶約10~15分鐘，待蓮子煮鬆後，加入適當的糖即
可。冰涼後食用更佳。
- 2. 鹹煮法：**先將排骨、粉腸、玉米等欲添加食
物煮熟，再放入蓮子悶燒約10分，最後加上鹽
等佐料。
- 3. 油炸法：**鍋內先倒入少量油熱鍋，再將未去
殼的蓮子放入鍋內，加鹽及蒜頭爆香即可食用。
不澀不苦，香甜又Q，為喝茶的好伴嘴。

蓮產品	營養或藥用成分	食用價值	藥用與其他價值	蓮產品	營養或藥用成分	食用價值	藥用與其他價值
蓮子	富含硫胺素、荷葉鹼、蛋白質、脂肪及錳、鈣、磷、鉀等礦物質。	蓮子除供煮湯食用外，也可油炸，或加工製成許多甜點，更可搭配其他菜，料理出色香味皆具的蓮子大餐。	另外，蓮的花含黃酮類成分；蓮鬚富含荷葉鹼；蓮芯含甲基蓮心鹼；蓮梗富含荷葉鹼；蓮蓬富含花青素、生物黃酮類。蓮的各部位都可「入藥」。 蓮蓬、蓮藕渣、蓮子殼、蓮葉、蓮的花朵等，除了可以當染料，也可提煉成保健食品或保養品喔！	蓮藕	富 含 膳 食 纖 維、胡 蘿 蔴 素、維生素C、 維生素E、蛋 白質、脂肪、 澱粉、荷葉鹼 及銅錳等礦物 質。	生 藕：可做成排骨 蓮藕湯、蓮藕沙拉、 糯米蓮藕等。 藕粉：沖泡後飲用 可退火健胃，風味 更加。另蓮藕粉也 是蓮子大餐、蓮藕 果凍的主要原料之 一。 蓮藕茶（藕帶）：消 暑退火，味道香， 堪稱是白河的咖 啡，為招待客人的 上等茶飲。	同上頁
				蓮葉	維 生 素 C、荷 葉 鹼、多 醇、 黃 酮 類 物 質	有香氣，可蒸餾成 荷葉露，為清涼飲 料。另外也可包飯 蒸煮成荷葉香飯， 包排骨煮成荷葉排 骨，這兩道菜是白 河名菜喔！	

蓮藕富含蛋白質、澱粉、單寧，切割後會變成藍黑色並且發酵，因此採藕後得在最短的時間內處理完畢。



活動整備 彙整	人力需求	總召／主持人：負責流程掌控與串場。 報到組（2人）：協助簽到、發放教材與名牌。 導覽解說員（2人）：介紹白河蓮田生態與蓮子全利用。
------------	------	---

	<p>活動帶領人 (2人)： 田間探索 → 引導學生觀察葉、花、蓮蓬並記錄用途。 剝蓮子體驗 → 示範與協助學生操作。</p> <p>助手／工作人員 (3人)：維持秩序、輔助教具操作、收拾場地。</p> <p>攝影紀錄 (1人)：拍攝活動照片與影片。</p> <p>點心準備 (2人)：事先熬煮蓮子湯、準備蓮子糕及分裝。</p> <p>醫護支援 (1人可兼任)：準備急救箱，必要時聯繫當地診所。</p>
活動地點	<p>報到區：蓮田入口或社區活動中心，準備桌椅、簽到表、教材。</p> <p>導覽區：白河蓮田，規劃安全步道，準備觀察卡與遮陽帽。</p> <p>DIY 體驗區：臨時帳篷／棚架下，設桌椅與工具（剝蓮子器、碗筷）。</p> <p>品嚐區：可於體驗區旁或社區空間，準備餐具、清潔用品。</p> <p>休息與集合區：擺放飲水、遮陽設施、垃圾分類桶。</p>
設備與材料	<p>報到：簽到表、名牌、筆、摺頁、地圖。</p> <p>田間探索：探索卡、鉛筆、相機或手機。</p> <p>DIY 剝蓮子體驗：小刀或剝殼器、湯匙、小碗、廢料收集桶。</p> <p>品嚐蓮子點心：蓮子湯、蓮子糕、餐具、衛生紙。</p> <p>攝影：相機、錄影機、充電電池。</p> <p>場地安全：遮陽棚、飲水桶、醫藥箱。</p>
活動備案	<p>雨天備案：活動改至室內教室進行（用圖片、影片、實物展示代替田間探索）。</p> <p>設備故障：準備額外工具（剝殼器、多組餐具），避免器材不足。</p> <p>產季提早結束：若蓮子不在盛產期，改以「蓮子乾貨、蓮藕」或「影片、教具」帶領學生認識完整生命週期。</p>
活動宣傳及報名	<p>FB 粉絲專頁、 與旅行社或親子教育團體合作 報名方式： Google 表單線上報名</p>

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

- 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「蓮藕料理」或「乾燥蓮子加工體驗」。

學員回饋

- 學生是否積極參與，能否正確說出蓮花各部位用途？
- 家長／教師的滿意度與建議？