

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
			活動地點	白河蓮子田
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	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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 認識食物 <input checked="" type="checkbox"/> 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	

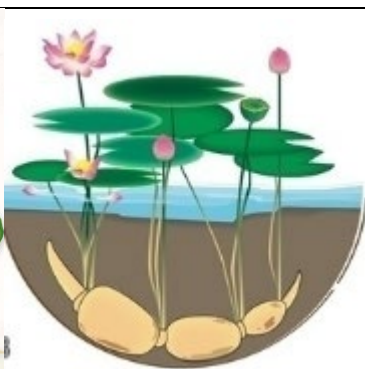
		飲食 消費與 生活型態	<input type="checkbox"/> 飲食消費行為 <input checked="" type="checkbox"/> 食品衛生與食品安全 <input type="checkbox"/> 加工食品的製作與選購 <input checked="" type="checkbox"/> 地產地消 <input checked="" type="checkbox"/> 綠色消費
	飲食 生活 與文化	飲食習慣	<input type="checkbox"/> 飲食的重要性 <input type="checkbox"/> 愉悅的進食 <input checked="" 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。 ● 親身體驗剝蓮子，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 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 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 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 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 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 活動材料：鉛筆 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： 「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 活動材料：剝殼工具、小碗</p>

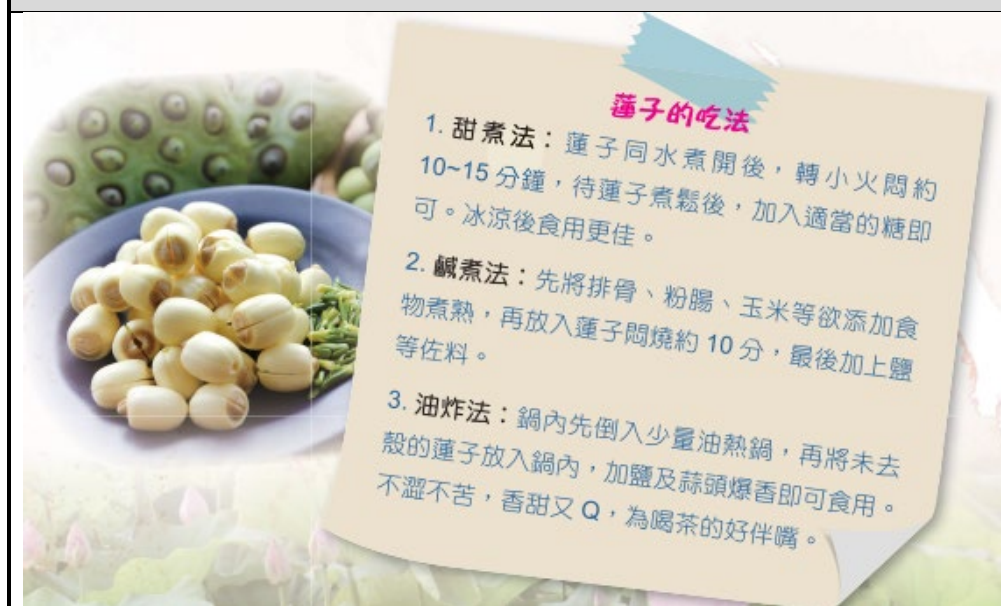
		<p>有多辛苦？」</p> <p>「如果今年天氣異常、蓮子長不好，會對農民造成什麼影響？」</p> <p>「你覺得這份食物來到我們的餐桌，需要多少人的努力？」</p>	
			
20分鐘	<p>藕粉珍貴 (體驗刮藕粉)</p>	<p>藕粉製作從開挖蓮藕開始接著切開藕節徹底清洗、碾碎成藕漿，藕漿移至濾網上加水搓揉(洗粉)經網目將蓮藕纖維分離，洗出來的蓮藕水則放置水缸靜置沉澱一晚再反覆倒出濾砂，去除雜質沉澱為濃度高的藕泥分裝到大瓷碗後，經刨刀將碗裡粉漿刮成薄片。</p>	<p>人力：1人解說、1人協助</p> <p>活動材料：刨粉碗、湯匙</p>
			
10分鐘	<p>總結活動 引導學生反思</p>	<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。	<p>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」。</p> <p>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！</p>	蓮藕	富含膳食纖維、胡蘿蔔素、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。	<p>生藕：可做成排骨蓮藕湯、蓮藕沙拉、糯米蓮藕等。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	同上頁
				蓮葉	維生素C、荷葉鹼、多醣、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。

1.
挖蓮藕



將土裡的
蓮藕挖起

2.
清洗泥土



將蓮藕上的泥
土清洗乾淨

3.
絞碎



洗好的蓮藕放入機
器中攪碎成蓮藕漿

4.
洗粉



以清水沖洗蓮
藕纖維的殘渣

5.
過濾



透過濾網再次過
濾，避免砂土殘留

6.
沉澱



讓蓮藕水沉澱成
濃稠的蓮藕泥

7.
晾乾



分裝後蓋上紗
布將水分吸乾

8.
刮藕粉



將碗裡的藕粉
一片片刮下

9.
日曬



將藕粉放至日曬板
上，透過陽光曬乾

10.
包裝



日曬完成的藕
粉進行分裝

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。 助手／工作人員（3人）：維持秩序、輔助教具操作、收拾場地。 攝影紀錄（1人）：拍攝活動照片與影片。 點心準備（2人）：事先熬煮蓮子湯、準備蓮子糕及分裝。 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。 導覽區：白河蓮田，規劃安全步道，準備觀察卡與遮陽帽。 DIY 體驗區：臨時帳篷／棚架下，設桌椅與工具（剝蓮子器、碗筷）。 品嚐區：可於體驗區旁或社區空間，準備餐具、清潔用品。 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。 田間探索：探索卡、鉛筆、相機或手機。 DIY 剝蓮子體驗：小刀或剝殼器、湯匙、小碗、廢料收集桶。 品嚐蓮子點心：蓮子湯、蓮子糕、餐具、衛生紙。 攝影：相機、錄影機、充電電池。 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）。 設備故障：準備額外工具（剝殼器、多組餐具），避免器材不足。 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？