

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		成功鎮農會		
聯絡資訊	聯絡人	張慈惠	E-mail	cgtfa09596494@gmail.com
	臉書	【台東縣成功鎮農會】 https://www.facebook.com/cgtfa		

方案名稱	木鼈果日記2.0		設計者	張慈惠、黃蒼芯
對象	不設限，但不建議未滿6歲者參加。		適合人數	10人以上至40人
特色主題	木鼈果		活動時間	120分鐘 全年皆可
			活動地點	成功鎮農會、成農花海廚房；或其他室內型空間。
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 type="checkbox"/> 珍惜食物減少浪費 <input checked="" 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)	SDG 3 良好健康與社會福利 SDG 2 消除飢餓 SDG 4 優質教育 SDG 12 負責任的消費與生產
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
	飲食與健康	<input checked="" type="checkbox"/> 認識食物 <input checked="" type="checkbox"/> 飲食的均衡與健康(*營養的木籠果) <input type="checkbox"/> 生命發展階段與營養 <input type="checkbox"/> 飲食與疾病
飲食健康與消費	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(*木籠果怎麼吃、木籠果食品選購) <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 type="checkbox"/> 飲食的重要性 <input type="checkbox"/> 愉悅的進食 <input 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(*阿美族野菜文化) <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	木籠果為台東海岸線特色作物，外觀酷似龍蛋，成熟果實的內層紅色假種皮含有豐富的營養素，包含茄紅素、維生素 B5、膳食纖維、礦物質，以及 β -胡蘿蔔。因為營養密度驚人，也被喻為「天堂來的果實」。從種植故事、作物介紹、延伸料理等方面，學員能夠全方位認識木籠果。	
活動目標	<ol style="list-style-type: none"> 認識作物「木籠果」，了解木籠果可食用的部位及營養，讓大眾可以與木籠果更加親近。 推廣台灣原生種木籠果，發揮食農教育精神，鼓勵食用國產農產品、愛護環境、幫助農民。 木籠果的紅色假種皮含有豐富的營養。除了可以製作成飲品、冰品，更可以發揮想像力打造木籠果的創意料理，如木籠果牛軋餅。 	

活動流程

時間	主題	活動流程及內容	活動整備
10分鐘	開場	1. 介紹食農教育主題 2. 環境與動線說明	
15分鐘	我是誰？我是木鼈果	<p>「來自天堂的果實」木鼈果，其獨特的外型與營養價值是現今許多人所關注的作物之一。透過影片與模型，讓民眾瞭解木鼈果的外型、構造與可食用部位。</p> <p style="text-align: center;">【範例照片】</p> 	OPEN 食農開箱影片，木鼈果， https://www.youtube.com/watch?v=iBGjFdQLrkA&list=PLooEjB1hhwI5dTU6-wr2ttvyC6SKZ_tJ&index=2

35分鐘	木鼈果日記2.0	什麼是木鼈果？由農民老師藉由「木鼈果日記2.0」繪本與民眾進行互動，介紹木鼈果的種植故事與歷史、苦瓜屬特性、假種皮處理方式、主要營養素，以及原生種與越南種的差異。繪本中的精彩圖文與照片，建立民眾對於木鼈果的認識。	「木鼈果日記2.0」繪本
40分鐘	小廚師料理show	<p>「木鼈果日記2.0」繪本中，也收錄了木鼈果在料理上的多樣應用，如：果醬、果汁、燉飯等，可以讓木鼈果走進我們的餐桌，但如何挑選、食用與保存則由專業的農民老師來解惑。同時，可安排體驗活動，製作「木鼈果牛軋餅/雪花餅」，好吃、好看又好玩，大人小孩都非常喜歡。</p> <p>【範例照片】</p>  	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「木鼈果日記2.0」繪本 2. 料理體驗道具與材料

10分鐘	學習回饋	<p>在「木鼈果日記2.0」繪本中有收錄學習單，民眾可進行自我測驗，誰能獲得食農知識王。</p> <p>【範例照片】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>外觀</th> <th>圓形</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>纺錘長形</td> <td>圓形</td> </tr> <tr> <td>柔嫩溫潤</td> <td>具油味</td> </tr> <tr> <td>可做成各式料理</td> <td>多用於榨油染色</td> </tr> </tbody> </table> <p>筆記本不小心被弄髒了!! 你知道答案嗎? :o</p> <p>1. 每年的 ~ 月可以吃到木鼈果~ 2. 木鼈果是葫蘆科，生長方法很相似 3. 适合熬湯、烹炒；除了煮湯也可取假種皮製成果泥 4. 木鼈果有分 樣與 樣，兩者的不同處有：</p> <p>5. 木鼈果的營養主要以 和 最為豐富，其中 的 含量是蕃茄的 0 倍以上 6. 木鼈果的 是傳統中藥，具微毒性，不可以直接食用 7. 青果的 還未轉成紅色時，可以不用取下 8. 三章1Q有：請寫上他們的名字~</p>	外觀	圓形	纺錘長形	圓形	柔嫩溫潤	具油味	可做成各式料理	多用於榨油染色	「木鼈果日記2.0」繪本
外觀	圓形										
纺錘長形	圓形										
柔嫩溫潤	具油味										
可做成各式料理	多用於榨油染色										

參考資料

1. 本教具是與農遊業者共同研發，其相關資料參考請參閱，
https://www.facebook.com/cgtfa?locale=zh_TW。
2. OPEN 食農開箱影片，木鼈果，
https://www.youtube.com/watch?v=iBGjFdQLrkA&list=PLooEjB1hhwI5dRTu6-wr2ttvyC6SKZ_tJ&index=2。

活動附件





木蘿果日記2.0 | 木蘿果教具 feat. 這位植物老師

成功嶺農會為台東地區東部海岸線上極具代表與重點之一的農業推廣經營三缺一，長年致力於特色作物的木蘿果、咖啡、壯齡橙、鳳梨等推廣行銷，並於112年通過農遊評鑑，依據特色作物規劃設計農遊體驗活動，受到一般民衆之喜愛。

教具簡介

一、教具發想：
成功嶺農會本身雖已有教案「我的木蘿果日記」之雛形基礎，但內容較著重於料理體驗操作，對於作物的結構介紹較為薄弱，再加上過去僅以平面圖示進行說明，對於作物的瞭解程度與及吸引度較低，於是團隊今年度設計了立體可互動模型，並於繪本中增加知識性內容，期盼能在本案進行提升與優化，讓食農教育的講述內容更加完整。

二、教學方向：
三大教學目標：觀察、農事、加工、飲食。
模型分件的設計概念，除了認識作物本身的構造，亦可知道木蘿果在加工時，需處理的人工複雜程序。
分辨包含：果皮、果肉、假種皮群、假種皮、種子。

觀察
立體模型使用
觀察外型及構造

農事
手冊內含生長序
營養系及相關知識

加工
了解木蘿果的
加工過程

飲食
木蘿果可食用部位
及料理方法

實作圖片

東大附小課程流程1-前導木蘿果介紹
東大附小課程流程2-木蘿果模型拆解
東大附小課程流程3-手冊輔助使用
東大附小課程流程4-木蘿果牛乳霜餅乾

當我們農在一起！

活動整備 彙整	人力需求	2位，農民老師、助手。
	活動地點	客製化地點，體驗場地建議以室內為佳。
	設備與材料	「木蘿果日記2.0」繪本、投影設備與麥克風、料理體驗道具與材料
	活動備案	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本教案以室內空間為主。 2. 本教案可搭配其他體驗活動共同操作。
	活動宣傳及報名	<ol style="list-style-type: none"> 1. 宣傳管道：FB、IG、line 社群 2. 線上報名，便於傳播

活動檢討與優化

1. 適合靜態互動，但會使用到鍋具與火源，請多加注意。
2. 可接受幼兒參加，但須事前預約與溝通體驗內容之調整。
3. 可搭配其他體驗活動方案進行預約與操作。