

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	花蓮縣馬太鞍休閒農業發展協會		
聯絡人	陸亮均	E-mail	liangjyunlu@gmail.com

教案名稱	河流、火堆到餐桌		設計者	陸亮均
對象	國小中低年級		適合人數	10-40人
特色主題	以馬太鞍部落之阿美族人傳統文化為主題，結合濕地物產；引導大眾對馬太鞍的鄉土自然文化有更深入的認知。		活動時間	四小時 冬天及日落後無法進行，在水域活動有危險。
			活動地點	馬太鞍濕地、芙登溪、體驗區
食農教育 六大方針	<input type="checkbox"/> 支持認同在地農業 <input checked="" type="checkbox"/> 地產地消永續農業 <input type="checkbox"/> 深化飲食連結農業 <input checked="" 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)	SDGs2 終結飢餓 SDGs11 永續城鄉 SDGs15 陸域生態
食農教育 三面六項 及學習內容	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1; text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">農業生產與環境</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">農業生產與安全</div> </div> <div style="flex: 2; text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">農業與環境</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">農業生產與環境</div> </div> </div>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1; text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">農業生產與環境</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">農業與環境</div> </div> <div style="flex: 2; text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">農業生產與環境</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">農業與資源永續</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">社會責任與倫理</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">全球糧食議題</div> </div> </div>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1; text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">農業生產與環境</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">農業與環境</div> </div> <div style="flex: 2; text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">農業生產與環境</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">農業與資源永續</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">社會責任與倫理</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">全球糧食議題</div> </div> </div>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1; text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">農業生產與環境</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">農業與環境</div> </div> <div style="flex: 2; text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">農業生產與環境</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">農業與資源永續</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">社會責任與倫理</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">全球糧食議題</div> </div> </div>

	飲食 健康 與消費	飲食與 健康	<input checked="" type="checkbox"/> 認識食物 <input 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 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 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 checked="" 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	因為濕地本身就是阿美族傳統領域，所以能夠保留跟推廣至關重要。設計策略以從土地到餐桌的體驗與認識，結合在地飲食文化與生態教育，強調「阿美族巴拉告文化與濕地資源永續」，傳達「尊重自然、永續共生」的價值。		
活動目標	<ul style="list-style-type: none"> 更深入了解在地文化，吸取與大自然共榮共存的理念。 參與對象透過巴拉告體驗及石頭火鍋能認識傳統阿美族飲食文化。 透過實作（製作食器、石煮鍋）體驗「從河流到餐桌」的文化脈絡。 體會團隊協作與分享的精神。 		
活動流程			
時間	主題	活動流程及內容	活動整備
15分鐘	開場活動	報到及破冰：報到、破冰小遊戲及聊天	人力：主理人、助手、解說老師 設備：簽到表、相機 活動材料：無 活動地點：欣綠農園蘋婆樹下

45分鐘	主要活動一	解說導覽：導覽芙登溪與濕地，解說傳統漁法、生態環境。 (在此會說明溪流安全性，全程導覽請聽從導覽員指示及體驗場域為工作人員指定位置)	人力：解說老師、助手 設備：相機 活動材料：無 活動地點：溼地及木棧道
60分鐘	主要活動二	製作傳統食器：用檳榔葉鞘製作碗和勺子。	人力：食器製作老師、助手 設備：相機 活動材料：檳榔葉鞘(用麻袋裝起來，浸致溪水中至少1小時)、免洗筷、削鉛筆機、剪刀、老虎鉗 活動地點：體驗區
45分鐘	午餐及午休	於欣綠農園享用午餐，餐後自由活動稍作修整。	人力：主理人 設備：無 活動材料：無 活動地點：欣綠農園餐廳
60分鐘	主要活動三	巴拉告：親身下水體驗巴拉告捕漁法。	人力：巴拉告老師、助手 設備：相機 活動材料：三角網*2、臉盆 活動地點：芙登溪
60分鐘	主要活動四	石煮鍋：了解石煮鍋實作原理與品嘗。	人力：石煮鍋老師*2 設備：相機 活動材料：竹筒鍋、魚肉、野菜、夾子、湯勺 活動地點：體驗區
15分鐘	總結活動	引導反思：心得分享、反思「自然共生」。	人力：主理人、助手 設備：相機 活動材料：無 活動地點：體驗區
參考資料			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 獨一無二的馬太鞍傳統漁獲法 2. 野到濕地去！ 3. 我的野菜集 			

活動附件

		
		
用檳榔葉鞘製作食器	體驗傳統捕魚法 - 巴拉告	石煮鍋

活動整備 彙整	人力需求	<ul style="list-style-type: none"> ● 主理人：負責報到簽到、時間控管、協調餐飲及各活動老師。 ● 解說老師：進行濕地與巴拉告文化導覽。 ● 食器製作老師：帶領傳統食器製作。 ● 巴拉告老師：指導捕撈體驗，確保安全。 ● 石煮鍋老師 (2 名)：指導石煮鍋操作與烹飪。 ● 助手 (2-3 名)：協助拍攝記錄、器材準備、學員引導。
	活動地點	<ul style="list-style-type: none"> ● 報到：欣綠農園蘋婆樹下或停車場。 ● 導覽：馬太鞍濕地及木棧道。 ● DIY 手作：體驗區（製作食器、石煮鍋）。 ● 巴拉告：芙登溪 ● 午餐：欣綠農園餐廳。
	設備與材料	<ul style="list-style-type: none"> ● 報到區：簽到表、指示牌、名牌。 ● 導覽活動：相機。 ● 食器製作：檳榔葉鞘（事先浸泡）*體驗人數、麻袋、免洗筷*體驗人數、削鉛筆機*3、剪刀*10、老虎鉗*2。

	<ul style="list-style-type: none"> ● 巴拉告：三角網×2、臉盆、替換衣物、毛巾(客人自行攜帶)。 ● 石煮鍋：竹筒鍋、石頭、火源、魚肉、野菜、香草、夾子、湯勺、碗筷。(石煮鍋老師會準備) ● 通用：攝影機/相機、記錄用紙筆。
活動備案	<ul style="list-style-type: none"> ● 雨天方案： ● 小雨：穿雨衣、戴斗笠後照常進行。 ● 大雨或溪水暴漲：導覽改為室內簡報+影片演示；巴拉告改以模型示範。
活動宣傳及報名	<ul style="list-style-type: none"> ● 宣傳管道：馬太鞍休閒農業區粉專、IG、本地學校 ● 報名方式：直接與學校合作（學校戶外教學項目）

活動檢討與優化	
1. 活動宣傳	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 宣傳針對性與有效性不足，參與者普遍反映活動知名度不高，接觸到的人有限。 ➤ 建議未來可加強目標族群的宣傳策略，並拓展合作管道以提升曝光度。
2. 報名流程	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 報名資訊不夠清楚，聯絡窗口分屬不同單位（休區管理與遊程推廣），造成詢問時出現資訊落差。 ➤ 後續已調整，但仍建議未來提供更明確、單一的報名與聯繫管道。
3. 行政作業	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 目前課程設計與聯繫作業（Google 表單整理、寄送 email 等）均由聘用青年負責，行政量大導致處理稍慢。 ➤ 建議未來可分工或增加行政支援，以提升效率。
4. 活動執行	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 現場流程順暢，學員參與度與興趣都很高。 ➤ 參加者回饋良好，整體體驗滿意度高。
5. 調整建議	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 現階段尚無需要大幅修改之處，建議持續保留既有流程並強化行政與宣傳環節。