

# 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	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 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	■認識食物□飲食的均衡與健康 □生命發展階段與營養 □飲食與疾病
		飲食 消費與 生活型態	□飲食消費行為 □食品衛生與食品安全 □加工食品的製作與選購 ■地產地消□綠色消費
	飲食 生活 與文化	飲食習慣	□飲食的重要性 □愉悅的進食 ■分享與感恩 □進餐禮儀
		飲食文化	■在地飲食特色 ■飲食與文化的傳承 □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"><li>更深入了解在地文化，吸取與大自然共榮共存的理念。</li><li>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。</li><li>透過實作（製作食器、石煮鍋）體驗「從河流到餐桌」的文化脈絡。</li><li>體會團隊協作與分享的精神。</li></ul>		
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	<b>解說導覽：</b> 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)	<b>人力：</b> 解說老師、助手 <b>設備：</b> 相機 <b>活動材料：</b> 無 <b>活動地點：</b> 溼地及木棧道
60分鐘	主要活動二	<b>製作傳統食器：</b> 用檳榔葉鞘製作碗和勺子。	<b>人力：</b> 食器製作老師、助手 <b>設備：</b> 相機 <b>活動材料：</b> 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 <b>活動地點：</b> 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。	<b>人力：</b> 主理人 <b>設備：</b> 無 <b>活動材料：</b> 無 <b>活動地點：</b> 欣綠農園餐廳
60分鐘	主要活動三	<b>巴拉告：</b> 親身下水體驗巴拉告捕漁法。	<b>人力：</b> 巴拉告老師、助手 <b>設備：</b> 相機 <b>活動材料：</b> 三角網*2、臉盆 <b>活動地點：</b> 芙登溪
60分鐘	主要活動四	<b>石煮鍋：</b> 了解石煮鍋實作原理與品嚐。	<b>人力：</b> 石煮鍋老師*2 <b>設備：</b> 相機 <b>活動材料：</b> 竹筒鍋、魚肉、野菜、夾子、湯勺 <b>活動地點：</b> 體驗區
15分鐘	總結活動	<b>引導反思：</b> 心得分享、反思「自然共生」。	<b>人力：</b> 主理人、助手 <b>設備：</b> 相機 <b>活動材料：</b> 無 <b>活動地點：</b> 體驗區
<b>參考資料</b>			
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"> <li>● 主理人：負責報到簽到、時間控管、協調餐飲及各活動老師。</li> <li>● 解說老師：進行濕地與巴拉告文化導覽。</li> <li>● 食器製作老師：帶領傳統食器製作。</li> <li>● 巴拉告老師：指導捕撈體驗，確保安全。</li> <li>● 石煮鍋老師（2名）：指導石煮鍋操作與烹飪。</li> <li>● 助手（2-3名）：協助拍攝記錄、器材準備、學員引導。</li> </ul>
	活動地點	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 報到：欣綠農園蘋婆樹下或停車場。</li> <li>● 導覽：馬太鞍濕地及木棧道。</li> <li>● DIY 手作：體驗區（製作食器、石煮鍋）。</li> <li>● 巴拉告：芙登溪</li> <li>● 午餐：欣綠農園餐廳。</li> </ul>
	設備與材料	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 報到區：簽到表、指示牌、名牌。</li> <li>● 導覽活動：相機。</li> <li>● 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。</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 巴拉告：三角網x2、臉盆、替換衣物、毛巾(客人自行攜帶)。</li> <li>● 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)</li> <li>● 通用：攝影機/相機、記錄用紙筆。</li> </ul>
	活動備案	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 雨天方案：</li> <li>● 小雨：穿雨衣、戴斗笠後照常進行。</li> <li>● 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。</li> </ul>
	活動宣傳及報名	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 宣傳管道：馬太鞍休閒農業區粉專、IG、本地學校</li> <li>● 報名方式：直接與學校合作(學校戶外教學項目)</li> </ul>

活動檢討與優化	
1. 活動宣傳	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 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。</li> <li>➢ 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。</li> </ul>
2. 報名流程	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 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。</li> <li>➢ 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。</li> </ul>
3. 行政作業	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 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。</li> <li>➢ 建議未來可分工或增加行政支援，以提升效率。</li> </ul>
4. 活動執行	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 現場流程順暢，學員參與度與興趣都很高。</li> <li>➢ 參加者回饋良好，整體體驗滿意度高。</li> </ul>
5. 調整建議	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 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。</li> </ul>