

# jijibanana 集元果觀光工廠

## 「戶外體驗學習目標」規劃表

觀光工廠戶外教育體驗學習目標			
體驗主題/類別	一起去蕉遊	體驗時間 (分鐘/小時)	6 節課/240 分鐘
月份	全年	建議人數	40 人(師生比 20:1)
作物	香蕉	費用(元)	600 元
主要對象(複選)	(建議適合對象以親子族群或國中小學生為主) <input type="checkbox"/> 幼兒園 <input checked="" type="checkbox"/> 國小學童： <input checked="" type="checkbox"/> 低年級 <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級 <input checked="" type="checkbox"/> 國中生 <input type="checkbox"/> 高中生 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭親子 <input type="checkbox"/> 長青族		
教育理念說明	<p>1. 素有「香蕉王國」的稱號，集集山蕉更是鼎富盛名，曾在日治時代指名為日本皇宮中的御用貢品。<u>我們希望藉由香蕉黑金歷史故事的介紹以及獨特創新的全食料理，讓遊客認同並支持在地的飲食文化。</u></p> <p>2. <u>香蕉不只是可以吃的水果，它在日常生活當中，食衣住行育樂各方面，都能發揮它的妙用。集元果藉由「香蕉全利用」的理念，設計以「一起去蕉遊」為主題的一系列食農教育活動，讓遊客認識香蕉對我們的各種好處及重要性，培養大家辨識與選擇好香蕉的能力並實踐於生活當中。</u></p> <p>3. <u>集集特有的山蕉，肉Q、香甜又可口，正是因為這裡獨特的氣候和環境所造就。我們會透過慣性農法與友善農法的差異介紹，讓遊客了解農場應當如何妥善操作，才能維持生態、生產和生活之間的平衡，讓這塊土地的美好能夠永續發展下去。</u></p> <p>(結合場域經營理念與食農教育推動方針<sup>1</sup>，說明為何選擇該作物、體驗主題，與在地相關產業及場域資源或特色連結性等。)</p>		
*學習目標	<p>項目 1：與您「蕉」心</p> <p>1-1 能從故事解說中了解集集山蕉的輝煌歷史並產生文化的認同感。</p> <p>1-2 能根據解說認識香蕉在地生產的經營方式與特色。</p> <p>1-3 能根據解說與觀察認識山蕉與平地蕉的差別。</p> <p>1-4 能從實際觀察及解說認識來自世界各地的香蕉。</p> <p>1-5 能從實際操作中體驗香蕉採收的辛勞。</p> <p>1-6 能從石虎的蹤跡了解當地良好的生態系統。</p> <p>1-7 能根據解說知道友善環境的農作物生產方法才能維持生態平衡永續發展。</p> <p>項目 2：「蕉」您好手藝</p> <p>1-1 能透過食物里程的計算，了解吃在地對環境保護的好處。</p>		

	<p>1-2 能從小獵人包阿拜的製作得到樂趣並了解原住民飲食文化的特色。</p> <p>1-3 能在愉快的氣氛當中一起分享小獵人包阿拜的美食。</p> <p>1-4 能透過討論知道香蕉為什麼被稱為「快樂水果」的原因。</p> <p>1-5 能發揮創意設計一道營養均衡、好看又好吃的香蕉料理。</p> <p>項目 3：蕉的全料理</p> <p>1-1 能透過圖卡解說了解香蕉不同部位，可以製作出不同的料理。</p> <p>1-2 能從實物及圖卡解說中了解吃山蕉的好處以及如何選擇。</p> <p>1-3 能和家人或朋友一起開心體驗香蕉全料理美食。</p> <p>1-4 能透過香蕉全料理美食的實踐體驗，肯定在地的飲食文化特色。</p> <p>1-5 能從解讀食品標章中，了解香蕉的來源是安全衛生有保障的。</p> <p>1-6 能在日常生活中，藉由標章選擇對環境友善又安全的農產品。</p> <p>1-7 能對土地及種植香蕉的農民表示感謝之意。</p> <p>1-8 能對學校的營養午餐所提供的香蕉等水果感到珍惜。</p>
<p>*學習者學習條件</p>	<p>低年級</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 知道知道新鮮的蔬菜水果，屬綠燈食物有益身體健康。</li> <li>2. 知道珍惜食物是良好的飲食習慣。</li> <li>3. 具備健康安全消費的基本常識。</li> <li>4. 能感知和親近自然環境之美，愛護生命及珍惜資源。</li> <li>5. 具好奇心，能動手做並運用於生活與學習。</li> <li>6. 能對週遭的人、事、物表達關懷、感恩和分享。</li> <li>7. 能與他人共同合作並相互幫助。</li> </ol> <p>中年級</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 知道食物的種類及個人的營養需求。</li> <li>2. 知道均衡飲食可以增進身體健康。</li> <li>3. 具備飲食辨識與選擇的基本能力。</li> <li>4. 知道植物的身體構造和生長繁殖的過程。</li> <li>5. 了解人類食物的種類、來源與飲食習慣和環境息息相關。</li> <li>6. 人類生存與生活需依賴自然資源，知道要珍惜使用。</li> <li>7. 對於家鄉產業的變遷有基本的概念。</li> </ol> <p>高年級</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 知道兒童及青少年飲食問題與健康影響。</li> <li>2. 對於每日飲食指南與多元飲食文化有初步的理解。</li> <li>3. 對於食品生產、加工、保存與衛生安全有初步的認識。</li> <li>4. 能透過閱讀相關文本，了解世界各國多元的飲食文化。</li> <li>5. 知道生物多樣性對人類的重要。</li> <li>6. 初步知道碳足跡與水足跡所代表環境的意涵。</li> <li>7. 知道環境品質繫於資源的永續利用與維持生態平衡。</li> <li>8. 了解消費者權益的保障，需要消費者、業者與政府共同努力。</li> </ol> <p>國中</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 對於食物來源、飲食安全的重要性有初步認識。</li> </ol>

	<p>2.能針對生態、媒體、消費與保健等飲食相關的訊息進行解讀。</p> <p>3.對於健康消費問題能提出解決策略並且對社會表達關懷。</p> <p>4.知道香蕉長短粗細不一是源自於基因的遺傳與改變。</p> <p>5.了解生物技術的進步，有助於解決農業、食品及環境等相關問題。</p> <p>6.知道人類可採取適當的農業行動來維持生物的多樣性與生態平衡。</p> <p>7.對於臺灣農業經營的特色有初步了解。</p> <p>8.能了解農業生產與地理環境有密切關係。</p> <p>9.能對地名和生產活動、產物命名等商品行銷關係進行探究。</p> <p>10.能透過閱讀相關文本，從中培養關懷自然生態與公民意識。</p>		
學習前準備	<p>*教師可準備：</p> <p>1.香蕉故事繪本</p> <p>2.學習單或闖關卡</p>	<p>*學生可準備：</p> <p>1.文具</p> <p>2.筆記本或可拍照 3C 產品</p> <p>3.個人隨身藥品、防蚊液</p> <p>4.環保餐具、環保杯</p> <p>5.防曬用品或雨具等</p>	<p>農場可準備：</p> <p>斗笠、小鏟刀、鍋具圍裙、會議室（投影設備、麥克風、白板、白板筆）、室內用餐地點、DIY 體驗教室，教學標示牌等</p>

備註\*：由老師填寫(建議可與鄰近學校老師諮詢產出)

體驗學習方案流程與內容大綱			
體驗時間	預計操作方式與內容大綱 <sup>2</sup>	場域/教材/參考資料/注意事項	食農教育學習內容 <sup>3</sup>
20 分鐘	<p><b>項目 1：與您「蕉」心</b></p> <p>內容：</p> <p>一、一字千金知多少</p> <p>讓學員猜千字的代表意涵，台灣在舊時期有著香蕉王國的美譽，說明歷史脈絡為日本天皇指名集集出口的山蕉作為御用貢品，曾經是香蕉黑金的故事。再藉由圖文卡片介紹園區特殊的經營方式、香蕉的生長歷程、文化地理背景、以及園區有幾種可食蕉，稍後帶到園區導覽時解答。</p>	<p><b>項目 1：與您「蕉」心</b></p> <p><b>場域：香蕉生態園區</b></p> <p><b>教材：教學簡報、教具卡</b></p> <p><b>參考資料：網路資料、蕉農經驗</b></p> <p><b>注意事項：防蚊措施</b></p>	<p>C-2-1 在地飲食特色</p> <p>A-1-1 在地農業生產與特色</p> <p>C A</p>
50 分鐘			

<sup>2</sup>

<sup>3</sup>。

10 分鐘	<p><b>二、猜猜我是什麼蕉</b></p> <p>園區導覽介紹重點：香蕉不是樹的迷思，山蕉與平地蕉的差別在於海拔以及生長週期，辨識兩者差異性，給同學親自採香蕉，以及第二堂課要用的香蕉葉，沿途解答園區內可食用的香蕉：玫瑰蕉、皇后蕉、梨子蕉、蘋果蕉、蛤蠣蕉，以及常見觀賞用蕉的辨識。</p> <p>。認識香蕉的多倍體繁殖，與香蕉種子的生長，香蕉的花果根莖葉等各部位介紹。</p>		B	B-1-1 認識食物
	<p><b>三、最「蕉」心無距離</b></p> <p>讓大家猜猜什麼動物常出沒在農場裡，介紹完整生態系概念，再帶大家認識石虎，了解受迫害的原因為棲地與人類重疊。農場為了保護石虎，經營友善農法說明與動物息息相關，說明與慣性農法的差異與衝擊，並帶回教室填寫學習單。</p>		A	A-2-1 農業生產與環境  A-2-2 農業與資源永續
	  	<p>香蕉摘採體驗</p> <p>觀賞用蕉導覽</p> <p>食用蛤蠣蕉</p>		
20 分鐘	<p><b>項目 2：「蕉」您好手藝</b></p> <p>內容：</p> <p><b>一、吃蕉吃什麼？</b></p> <p>讓小朋友回想上</p>	<p><b>項目 2：「蕉」您好手藝心</b></p> <p><b>場域：餐廳</b></p>	B	

50 分鐘	<p>一餐吃什麼，食物從哪裡來，對於香蕉的料理有什麼食用的方式，以及為什麼要選擇在地的蔬果?碳排放量、食物里程計算。</p>	<p><b>教材：</b>教學簡報或圖卡、香蕉葉、爆香配料綠香蕉、蕉你好手藝學習單、教具</p> <p><b>參考資料：</b>網路資料、耆老口述</p>	B-2-4 地產地銷
10 分鐘	<p><b>二、小獵人包阿拜</b></p> <p>將剛採回來的香蕉葉烤熟變軟在旁邊準備，煮熟綠香蕉，說明不同顏色的香蕉營養，繼續步驟剝皮、切塊備用，將米飯、餡料與綠香蕉包裹進去香蕉葉裏頭，並用棉繩綁緊，水蒸 40 分鐘即可食用，過程中說明原住民食用阿拜的飲食文化，且全程不使用一次性餐具，強調自然環保概念。介紹原住民飲食文化特色，與香蕉阿拜的發想來源「集集」的由來，一說是當地原住民的一個部落名稱。另一說，則是布農族語中「JiJi」的音，「JiJi」有「肉」的意思，也就是說，集集曾經是布農族與漢人交易肉品的地方。而集集鎮民風純樸，轄內有 11 個里，現在就讓我們來了解一下他們善的故事。</p>	<p><b>注意事項：</b>清潔洗手、注意衛生</p>	C-1-2 愉悅進食  C-2-1 在地飲食特色  C
	<p><b>三、香蕉營養小教室</b></p> <p>請大家分享香蕉食用口感，並說明除了香蕉本身，香蕉花、香蕉皮、都可以再做成料理，也有不同的營養</p>		B-1-2 飲食的均衡與健康

	<p>素。香蕉為什麼是「快樂水果」呢?也和它的營養素有關。請大家透過小組討論,假設自己是一名廚師會如何發揮創意設計出營養均衡、既好看又好吃的料理呢?請於學習單寫下結果。</p>		
	 <p>介紹小獵人包阿拜食材及不同顏</p>	 <p>示範烤過的香蕉葉實際製作小獵人包</p>	 <p>分享阿拜小獵人包並解說原住民飲食</p>
<p>20 分鐘</p> <p>50 分鐘</p>	<p><b>項目 3：蕉的全料理</b> 內容： <b>一、蕉的美食</b> 讓小朋友回想上一餐吃什麼，食物從哪裡來，對於香蕉的料理有什麼食用的方式，以圖文方式介紹蕉的不同部位，可以製作成什麼料理。香蕉花、香蕉皮可以吃嗎?其實香蕉皮比果肉更營養呢!好吃的山蕉要如何選擇香蕉呢?可以從果實形狀、大小及顏色、蒂頭長短來判斷喔!</p> <p><b>二、蕉的全料理</b> 將剛剛所介紹到的香蕉部位，製作成山蕉特色餐，讓小朋友們直接體驗香蕉的全料理食</p>	<p><b>項目 3：蕉的全料理</b> <b>場域：調理教室</b> <b>教材：圖卡、教具</b> <b>參考資料：網路資料、地方媽媽料理</b> <b>注意事項：</b></p>	<p>B-1-1 認識食物</p> <p>B C C-1-1 飲食的重要性</p> <p>C C-1-2 愉悅的進食 C-2-1 在地飲食特</p>

<p>10 分鐘</p>	<p>材。</p> <p><b>三、惜食感恩回饋</b></p> <p>分享餐廳使用的食材，正確解讀食品標示內容，如石虎農作標章、有機標章、產銷履歷標章。等以及不使用一次性餐具、可調整食物量多寡，目的即是讓孩子們感知食物得來不易，珍惜所擁有的食材。傳達惜食、環保、均衡飲食的概念。</p>		<p>色</p> <p>B</p> <p>B-2-2 食品衛生與 食品安全</p> <p>C</p> <p>B-2-5 綠色消費 C-1-3 分享與感恩</p>
--------------	--	--	--



展示並介紹香蕉創意點心



山蕉全食料理特色風味餐介紹



黃香蕉、綠香蕉都可以做成美味好吃的料



香蕉皮其實比果實更營養



友善石虎農作標章表示安全蔬果



認識產銷履歷農產品標章的重要性