



稻草紆壓捶打棒 製作體驗

說明

臺灣水稻種植面積廣，稻穀收割後剩餘之稻草可回收，再次利用製成各式各樣的手工藝品。本次活動所用之稻草經過曬乾、網綁、修整等步驟，製成捶打棒，其具活絡筋骨、緩解身體痠痛之效用。



- 材料器具 | 稻草束、束帶 (1 條)、棕繩 (30-40 公分, 5 條)、剪刀、橡皮筋 (1 條)、布質長型束袋
- 操作時間 | 30 分鐘 (不含事前準備)
- 適合季節 | 全年

體驗流程

一 事前準備：

水稻收割後將稻草放置於田間曬乾 (3-7 天)，經整理後取一束稻草以束帶綁在稻草中段 (圖 1)。



圖 1 | 以束帶網綁稻草中段

二 製作流程：

1. 每次取 3-5 支稻草，從稻草底端反向對折，平均蓋住束帶並壓緊 (圖 2)。
2. 以橡皮筋綁在欲打結處將稻草束固定，橡皮筋上方處 (不要重疊) 以棕繩纏繞、綁緊 (圖 3)。
3. 打完第一個節後將橡皮筋向下方尚未網綁處移動，重複步驟，平均綁於五處。
4. 修飾稻草不平整處，放入束袋中後即完成稻草紆壓捶打棒 (圖 4、圖 5)。



圖 2 | 將稻草向下摺並壓緊



圖 3 | 以棕繩網綁稻草



圖 4 | 修飾捶打棒外觀



圖 5 | 將稻草紆壓捶打棒放入束袋中



知識引導



一 稻草纖維及利用：

稻草具備輕巧、透氣、柔軟、耐用、便宜、易取得等優點，可直接透過紮束、編織等方式加工製成草繩、草鞋、蓆墊等生活用品，以及其他手工藝品。

二 稻草紓壓捶打棒之功效：

曬乾的稻草經綑綁、修整之後製成捶打棒，在手、腳、背等易感痠痛的身體部位進行捶打，可放鬆肌肉、舒緩不適及改善血液循環。按摩敲打時隔著布質束袋，可避免皮膚對稻草過敏或被不平整處刺傷。

三 稻草其他利用方式：

近年來為推行減少化學肥料及除草劑之施用，政府鼓勵農友將田間收割後之稻草應用於田間管理。除了可直接平鋪於畦上，取代田間常用於抑制雜草生長的塑膠黑布，亦可將稻草曬乾後翻入田區，待其分解後可作為肥料利用。

四 製品如何保存？

稻草易吸濕發霉，應以日曬除去濕氣，建議將成品置放於通風陰涼處保存。另建議定期清洗外層包覆捶打棒的束袋。

體驗學習重點



1. 了解傳統稻草纖維之應用及未來發展性。
2. 製作過程中可在稻草之間混雜曬乾之香茅，具防蟲、舒緩功效。
3. 稻草除可做為手工藝之材料，也可應用於田間管理，稻草曬乾後可作為畦面覆蓋材料，或翻耕入土，待其分解後可作為肥料。