

(全年級/農作飲食/食用植物-農耕體驗-飲食文化/下學期)

一、教學設計理念說明

- (一) 有效統整學生學習經驗的目標，採協同合作的教學模式，發展統整性的課程方案，並善用多元的教學方法，重視學生學習與發展的歷程，啟發學生好奇與探索的熱情，培養思辨與創新的素養，以促使學生適應、經營和創造現在與未來的生活。
- (二) 建立人與自己、人與他人、人與環境之尊重多元、同理關懷、公平正義與永續發展的和諧共生關係，傳承文化與創新藝術。
- (三) 戶外教育是培養學生德、智、體、群、美五育均衡發展，強調親身體驗的學習，尤其重視身體、感官和心靈的教育。
- (四) 傳承部落優質且正向的生活智慧、樂舞及技藝文化，活化文化的生命與永續力，以建立沉浸式族語教學平台，提升運用族語的溝通語表達能力。

二、教學單元案例

領域/科目	綜合/農作飲食	設計者	瓦旦·卡洛
實施年級	全年段	總節數	共 8 節，320 分鐘(上學期 3 週)
單元名稱	(3 月第一週)紅藜、地瓜		
設計依據			
學習重點	學習表現	2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。 3c-II-1 參與文化活動，體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。 視 1-II-2 能探索媒材特性與技法，進行創作。 視 3-III-1 能觀察、參與和記錄學校、社區的藝文活動，體會藝術與生活的關係。	核心素養 綜-E-B3 覺察生活美感的多樣性，培養生活環境中的美感體驗，增進生活的豐富性與創意表現。 綜-E-C3 體驗與欣賞在地文化，尊重關懷不同族群，理解並包容文化的多元性。 藝-E-B3 感知藝術與生活的關聯，以豐富美感經驗。 藝-E-C3 體驗在地及全球藝術與文化的多元性。
	學習內容		
議題融入	實質內涵	戶 E3 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	
	所融入之學習重點	能走出教室，走進部落，親身體驗族群文化的知識與學習，實踐「部落即教室」的教學理念。	
與其他領域/科目的連結	自然與生活科技、多元文化教育		
教材來源	自編、太魯閣·風味食譜集、		
教學設備/資源	PPT、網路、參考書籍、烹煮器具		
學習目標			
1. 能建立尊重多元、同理關懷、公平正義與永續發展的和諧共生關係，傳承文化與創新藝術。 2. 能體驗與欣賞在地文化，尊重關懷不同族群，理解並包容文化的多元性。 3. 能走出教室，走進部落，親身體驗族群文化的知識與學習，實踐「部落即教室」的教學理念。 4. 能參與文化活動，體會文化與生活的關係，並認同與肯定自己的文化。 5. 能了解自我文化，尊重與欣賞多元文化，關心全球議題。			

教學活動設計

教學活動內容及實施方式

時間
(分)

備註

【太魯閣族吃的文化】

原住民的飲食與生活環境有極大的關係，食材因居住的區域地形有所不同。山區以獸肉為主，海岸則以海產為主要食材。靠山吃山的太魯閣族也有不少食材是穀類、薯類與野菜。例如：傳統主食、蔬菜、肉類、慶典美食(族語名稱詳見附錄一)，教師提問後讓學生小組討論並揭示。今天要介紹的是有「料理界紅寶石」之稱的紅藜及再一次介紹傳統主食-地瓜。(可栽種時期)

活動一：認識紅藜與地瓜

引起動機：拿出紅藜與地瓜實品讓學生先行觀察與觸摸，請學生辨認出兩種食用植物的名稱及其食用的經驗。

發展活動：

任務一、紅藜 pgu



傳統稱為紅藜，於2008年12月正名為台灣藜，是台灣原住民耕作百年以上的傳統作物。其為一年生草本植物，植株生長強健、耐旱性極佳，而其中的穀粒被稱「料理界的紅寶石」。在台灣，紅藜為原住民傳統的糧食作物，多與稻米、糯米或芋頭共煮，成為粽子、竹筒飯，或供作釀造小米酒之用，而非原住民也開始把它與麵粉共煮，成為烘培和餐飲料理。目前在屏東(瑪家鄉)、臺東與花蓮地區原住民有栽種。紅藜之蛋白質含量高達14%，與小麥相當，為稻米的2倍；其膳食纖維高達14%，為燕麥的3倍，地瓜的7倍。

任務二、地瓜 bunga



傳統上太魯閣族以山田寮焚墾的農業型態為主，主要種植的作物是小米、玉米、甘薯等等，這些農作物是太魯閣族的主食。

30

問答評量

30

問答評量

番薯（學名：*Ipomoea batatas*），又名**地瓜**、**甘薯**、**紅薯**，是常見的**多年生雙子葉植物**，草本，其蔓細長，莖匍匐地面。也指其**塊根**。塊根**無氧呼吸**產生**乳酸**，皮色發白或發紅，肉大多為**黃白色**，但也有**紫色**，除供食用外，還可以製**糖**和**釀酒**、製**酒精**。

綜合活動：

- 一、歸納統整，學生分享對兩种植物的認識。
- 二、請學生完成問題學習單或 Q&A。

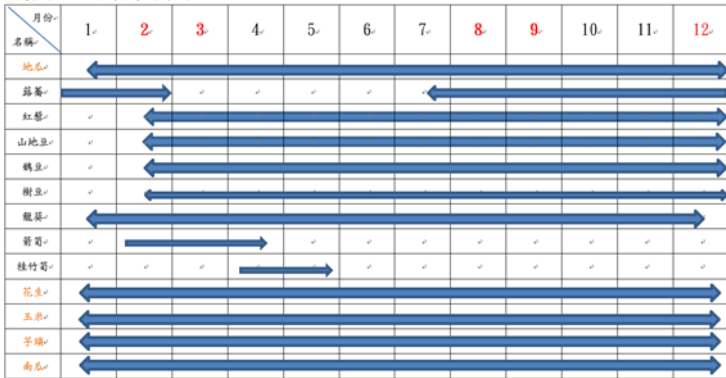
活動二：小小農夫

引起動機：拿出紅藜和地瓜的種子或幼苗，以及其生長週期及農耕工具的正確使用方法，並請學生注意耕種時的安全注意事項。

20 學習單

10 問答評量

栽種植物之生長時間梯圖。



發展活動：

任務一、紅藜與地瓜耕種

引起動機：經驗連結

1. 教師說明活動注意事項
2. 學生分組

【發展活動一：耕種教學流程】

1. 耆老進行種植前的祈禱儀式
2. 教師示範如何種植紅藜和地瓜(含整理田地)

◎種植番薯常用**扦插**法，將長約 20 公分（7.9 英寸），末端帶有數片番薯葉的番薯藤，於泡水發根後，以斜插的方式將根部淺埋到**土壤**裡約 5 公分（2.0 英寸）深即可。初時澆水勿過量，以免番薯藤腐爛，待根部生長健全後，即可增加澆水量，以促進番薯藤及番薯葉生長，惟土壤勿過於潮濕，以免**蝸牛**大量繁殖並啃食番薯葉。若要種出番薯食用，則要在番薯藤長出一節節的藤時，把歧出的根鬚拉離土壤，使養分能回送到源頭，而在根部長出碩大的番薯。

3. 學生開始種植紅藜和地瓜

◎紅藜也含天然皂素，種在小米旁可保護小米，免被蟲鳥啄食。用其種子來種植，一月底播種，二月下旬地植。

4. 器材整理

【發展活動二：除疏教學流程】

1. 耆老進行除疏前的祈禱儀式
2. 教師示範如何除草(含整理田地)
3. 學生開始分區域除草
4. 除完草後，讓學生觀察紅藜和地瓜的幼苗生長區域，那些區域是否有需要分疏(株)的必要。
5. 教師示範如何分疏(株)

80 操作評量

20 操作評量

<p>6. 學生開始分區域分疏(株)</p> <p>【發展活動三：採收教學流程】</p> <ol style="list-style-type: none"> 耆老進行採收前的祈禱儀式 教師示範如何採收 學生開始分區域採收 器材整理 <p>綜合活動：在耕種體驗過程中做形成性評量，隨時掌握學生在耕種步驟和技巧上的成效。</p> <p>活動三：部落廚房</p> <p>引起動機：</p> <p>教師講述：(先備知識：已假設學生已有原住民文化認知的能力，且具有原住民飲食之生活觀念)在我們太魯閣族傳統慶典時，會製作許許多多的傳統美食，有：香蕉飯、竹筒飯、麻糬、炒山蘇等等。太魯閣族辦理相關祭儀、慶典、嘉慶等活動，也都有分豬肉的習俗，不管如何，親友都會分配到豬肉，而且每人都須分到，否則就失禮，也就是如此，我們太魯閣族也是很重視「禮數」的原住民族之一。分享食物，就是要讓我們的親友不只有在吃飽，也共同分享喜悅，凝聚親族之間的深厚情誼。</p> <p>發展活動：</p> <p>任務一、紅藜飯(紅藜壽司)</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>90</p>	<p>問答評量</p> <p>問答評量</p> <p>操作評量</p>
 <p>任務二、烤地瓜(地瓜圓)</p>  <p>綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 歸納統整，學生分享此次主題課程的學習經驗。 請學生完成問題學習單。 教師總結—分享與討論： <ol style="list-style-type: none"> 所有人、事、物存在的形式與內容，都具有美感的成份，「美食的享煮」最能普遍引起多數人心的感動，尤其是我們舌尖裡的太魯閣族美食，讓我們生活中處處都是美。 美感經驗除了來自創意想法，創意做法也能創造美感經驗，如何做出 	<p>20</p>	<p>問答評量 學習單</p>

<p>創意的太魯閣族料理，並對我們生活帶來正向影響或改變，如同達基力原民風味餐的郭老師說過：用心做好每一道傳統食物，融入我們文化的內涵就是傳承太魯閣族文化。</p> <p>3. 請每位學生利用課後時間蒐集具備創意、美感與解決生活問題(人、事、物等)的案例(分組後準備的材料)，於下節課進行實作與分享。</p> <p>四、從美食製作的過程及材料中可知傳統太魯閣族人環保的觀念，以前沒有這麼先進的設備，卻可以和大自然和平相處，不會製造一堆垃圾，這也是我們該學習的地方。</p> <p>※紅藜是近期非常熱門的養身食材，可發展成特色之創意料理。</p>		
<p>參考資料：</p> <p>箭筍拌鮮蔬食譜</p> <p>(一)材料：箭筍 4 兩、青花椰菜 1/2 顆、西洋芹 1 根、小黃瓜 1 根、紅甜椒 1/4 顆</p> <p>(二)調味料：鹽、糖、白胡椒粉、香油各 1 小匙</p> <p>(三)製作步驟</p> <p>步驟 1：青花椰菜切小朵，箭筍、西洋芹、紅甜椒切條狀；小黃瓜切條抓鹽，靜置 5 分鐘備用。</p> <p>步驟 2：將箭筍、青花椰菜、西洋芹、紅甜椒汆燙後，再入冰水冰鎮後撈起。</p> <p>步驟 3：將步驟 2 和小黃瓜加入所有調味料拌勻即可。</p>		
<p>附錄：</p> <p>一、太魯閣族的飲食</p> <p>(一)傳統主食：masu (小米)、sqmu (玉米)、pgu (藜)、sari (芋頭)、bunga (地瓜)、lhngay (鳩麥)、brisan (高粱)、小黍 (basaw)、payayrbagan (旱稻)。</p> <p>(二)蔬菜：sangas (食茱萸)、rmala (過溝菜蕨)、ngiraw (香菇)、pajiquitux (昭和草)、sungut (樹豆)、qihung (可食之菌類如懸鉤子)、sruhing (山蘇)、tarux sari (芋頭莖)、beyluh (豆)、sama (山萵苣)、pajiqqowlung (龍葵)、lxi djima (桂竹筍)、lxi skuy (箭筍)、powriqwarux (藤心)、piyung、quwaq (以部落不同稱呼：梨瓜)、mqrig (山胡椒)、layan (綠豆)、qlung (木耳)、layanembanah (紅豆)、gisang (菜豆) 等等。</p> <p>(三)肉類：山豬 (bowyak)、山羊 (mirit)、山羌 (pada)、飛鼠 (rapit)、鹿 (rqnux)、熊 (kumay)、猴 (runday)、雞 (rudux)、松鼠 (brihut)、果子狸 (rqbux)、老鼠 (qowlit)、兔 (sbirat)、飛禽類 (qqbhni) 等等。</p> <p>(四)慶典美食：香蕉糕 (hlablbul)、竹筒飯 (tutu hlama)</p>		

【農作飲食】課程學習單



日期： 年 月 日

年級： 地點：

姓名：

Kingal、你會用族語說出或寫出今天學到的這兩種植物的名稱嗎？

答：

Dha、請簡單說出或寫出這兩種植物的外觀及食用方法。

答：

Tru、這兩種植物種植的時間和方式為何？

答：

Spat、在農耕體驗的過程中，寫下你覺得難忘的經驗...

答：



Rima、這次的課程學會烹煮哪幾道佳餚？寫下烹煮過程中，需要注意和你覺得特別或有趣的地方？

答：

Mataru、除了今日學會的美食以外，你認為利用今日的食材還可以變花出什麼樣的料理呢？答：





【農作飲食】課程學習單



日期: 年 月 日

年級: 地點:

姓名:

Kingal、用族語說出今天學到的兩種植物名稱?

答:

Dha、請說出這兩種植物的樣子和吃它的方法。

答:

Tru、你知道這兩種植物要在什麼時候種和怎麼種嗎?

答:

Spat、說說看你在農田工作的感覺是什麼?

答:



Rima、這次的課程學會哪些煮菜的方法?寫下需要注意和你覺得特別或有趣的地方?

答:

