

(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 月第二週)樹豆、玉米			
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	略		
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、 <u>太魯閣·風味食譜集</u> 、
教學設備/ 資源	PPT、網路、參考書籍、烹煮器具
學習目標	
<ol style="list-style-type: none"> 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
<p>【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。今天介紹在部落裡不需特別種植就可常見的樹豆及常見農作物-玉米(可栽種時期)。</p> <p>活動一：認識樹豆與玉米</p> <p>引起動機：拿出樹豆與玉米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。</p> <p>發展活動：</p> <p>任務一、認識樹豆 sungut</p>  <p>樹豆是原住民的營養補品，燉豬腳據說有強筋健骨之效。樹豆的種類有很多種，主要以豆子的顏色區分。一黑二紅三黃四白，這是樹豆的等級〈原住民朋友告訴我的〉。黑豆品種最好，但是最難種植。</p> <p>不但死亡率高、結果率低、豆子小、豆莢容易長蟲及發霉。</p> <p>任務二、認識玉米 sqmu</p>	30	問答評量
	30	問答評量



玉米是全世界總產量最高的重要糧食作物。因為玉米可以在各種不同的氣候下生長，因此被傳播到全球各地。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。

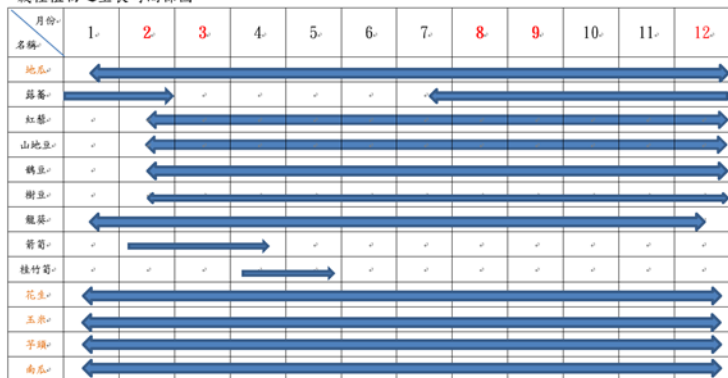
綜合活動：

- 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：拿出樹豆和玉米的種子或幼苗，介紹其生長週期及農耕工具的正确使用方法，並請學生注意耕種時的安全注意事項。

栽種植物之生長時間梯圖。



發展活動：

任務一、樹豆和玉米耕種

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. 教師示範如何種植樹豆和玉米(含整理田地)

◎種樹豆的方法:一般在4~5月間播種，在播種前7~10天能夠施用腐熟堆肥每公頃2,000~3,000公斤，作基肥均勻撒施，然後再耕犁碎土耙平，使土壤與肥料完全混合，再依種植行株距1.4~1.6公尺×1.0~1.2公尺挖一定植淺溝，溝深約5~10公分（視土壤質地而異），直播於定植穴2~3粒種子，然後再覆土，俟苗高10~15公分再疏苗存留一株；或可以利用72格塑膠育苗盤在3月下旬或4月上旬先行育苗，俟子葉2~3枚，苗高約15~20公分，可在4月中旬或下旬移植，但必須選擇陰天或午

20 問答評量
學習單

10 問答評量

80 操作評量

後 3~4 點溫度稍低時再按定植穴定植，輕輕壓實植株根際土壤，並充分澆水，使定植穴保持濕潤以利種子植株生長；利用育苗盤育苗，隨時可以淘汰弱苗，減少缺株，種子用量比較少，每公頃約 1.0~1.2 公斤，直播者就需要 2.0~2.5 公斤。

◎種玉米的方法:

1、挖溝或穴，將玉米種子埋入後，輕輕覆一點土，不要破壞溝或穴的地形。因此玉米發芽後，就會在溝裡成長。

2、等玉米成長到一定程度之後進行「培土」，此時只要把溝壁或穴壁的土壟抹平，「培土」的工作就會變得很輕鬆。開花之前若能培土兩次會更好。

3、玉米開花受粉期間及之後，最好不要澆水，否則會讓花粉黏潮，受粉不易。

4、等到玉米開花受粉一段時間之後，將植株頂上的雄蕊剪除，植株就會專心的培育種子。

1. 學生開始種植樹豆和玉米

2. 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，讓學生觀察樹豆和玉米的幼苗生長區域，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)

6. 學生開始分區域分疏(株)

【發展活動三：採收教學流程】

1. 耆老進行採收前的祈禱儀式

2. 教師示範如何採收

3. 學生開始分區域採收

4. 器材整理

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。

活動三：部落廚房

引起動機：

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。

發展活動：

任務一、樹豆排骨湯(樹豆燉豬腳)

20 操作評量

10 問答評量

10 問答評量

90 操作評量



任務二、水煮玉米(法式玉米烘蛋)



綜合活動：

一、歸納統整，學生分享此次主題課程的學習經驗。

二、請學生完成問題學習單。

三、教師總結——**分享與討論：**

1. 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。
2. 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。
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。

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。

※樹豆是太魯閣族重要農作物常與排骨一起煮湯，是禦寒與補充能量的傳統美食。

參考資料：

龍葵魚仔蛋花湯



附錄：

一、太魯閣族的飲食

(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)。

(二)蔬菜：sangas (食茱萸)、rmala (過溝菜蕨)、ngiraw (香菇)、pajiqutux (昭和草)、sungut (樹豆)、qihung (可食之菌類如懸鈎子)、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。

(三)肉類：山豬 (bowyak)、山羊 (mirit)、山羌 (pada)、飛鼠 (rapit)、鹿 (rqnux)、熊 (kumay)、猴 (rungay)、雞 (rudux)、松鼠 (brihut)、果子狸 (rqbux)、老鼠 (qowlit)、兔 (sbirat)、飛禽類 (qqbhni) 等等。

(四)慶典美食：香蕉糕 (hlablbul)、竹筒飯 (tutu hlama)

【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:

