



『十二主題』課程教案

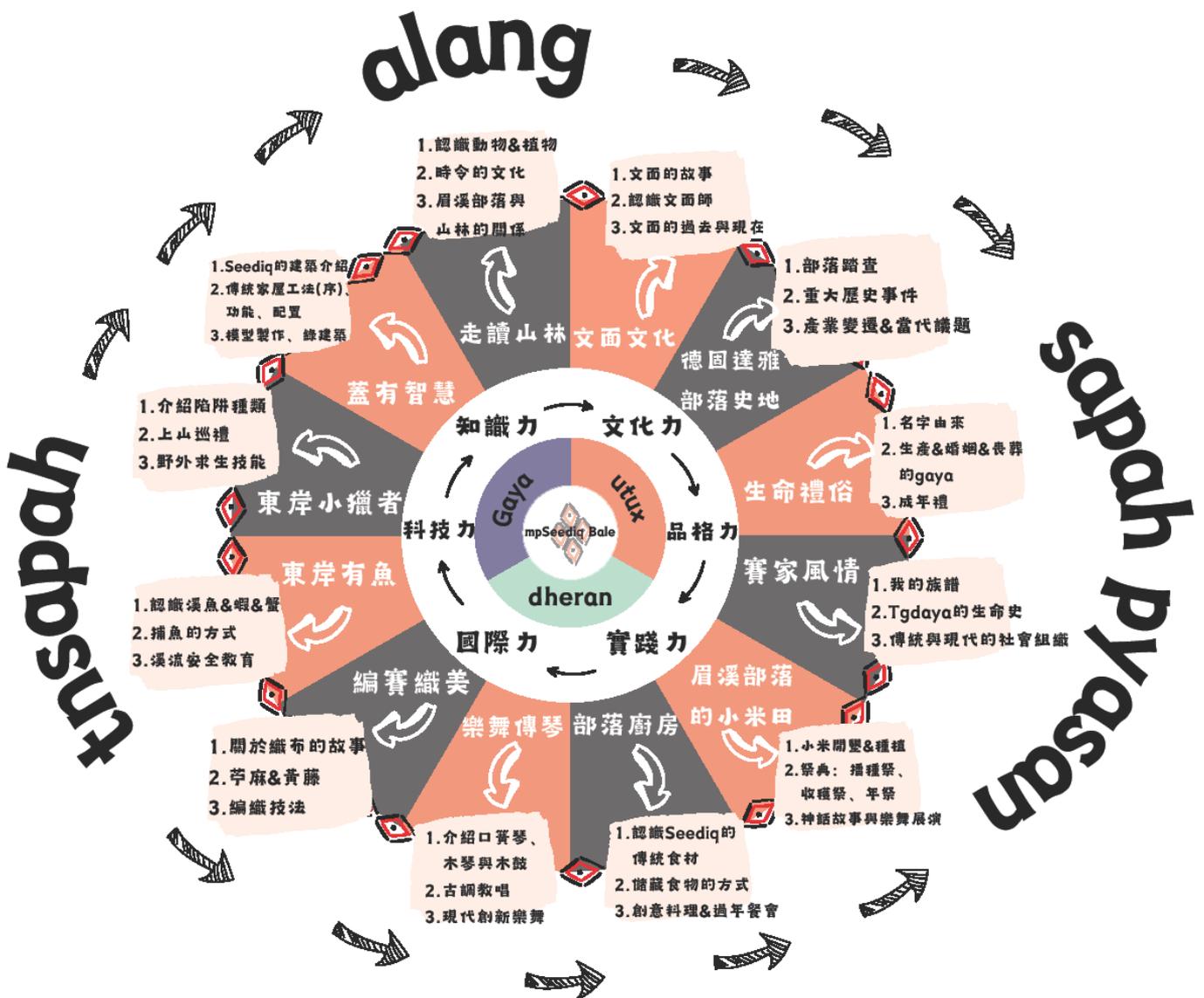
部落廚房



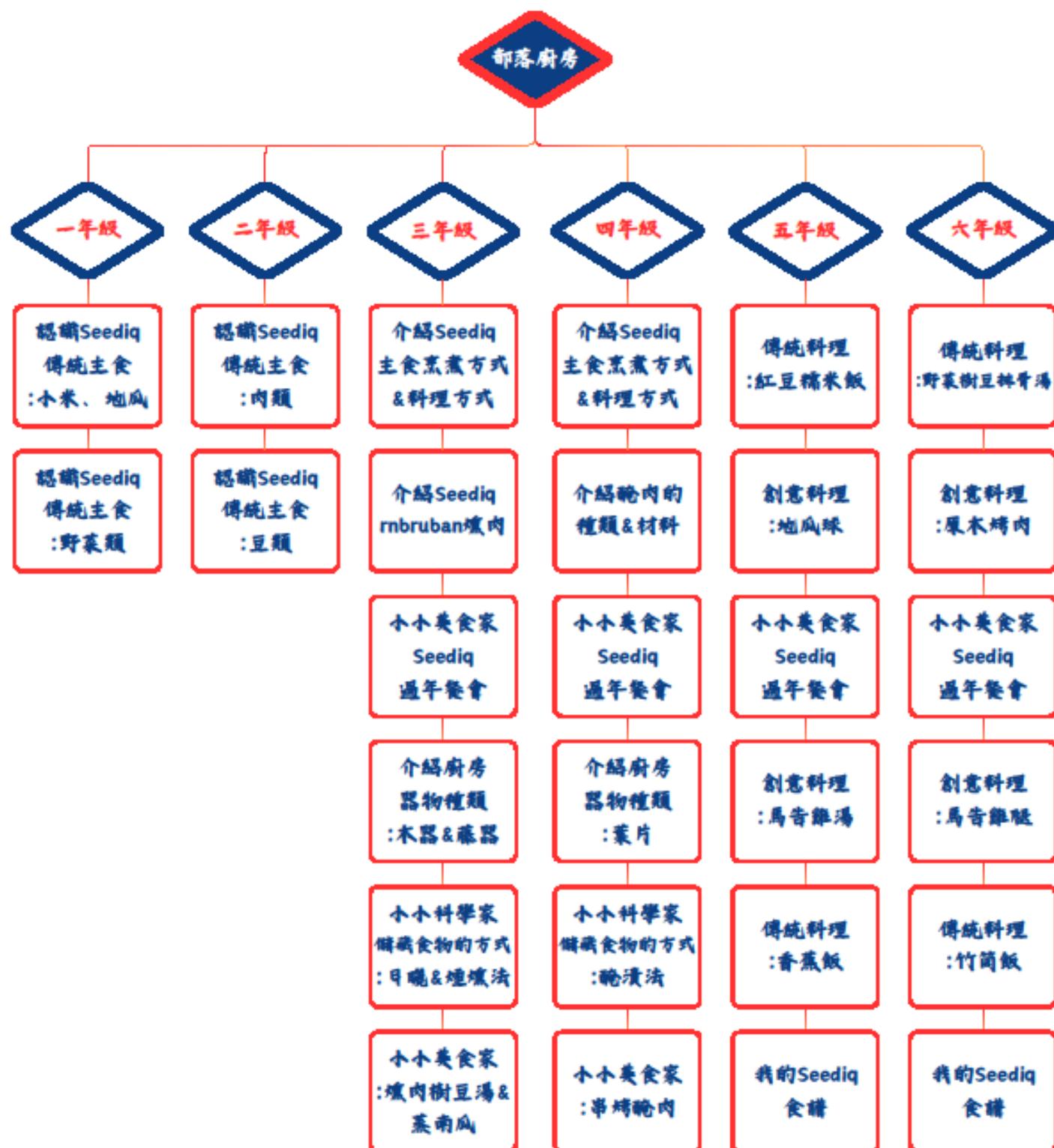


『十二主題』課程教案

南豐德固達雅賽德克族民族小學課程架構圖



【部落廚房】主題課程學習內容圖



目錄

一年級/部落廚房/認識賽德克的傳統主食:小米、地瓜	07
一年級/部落廚房/認識賽德克的傳統主食:野菜	15
二年級/部落廚房/認識傳統食物-肉類	26
二年級/部落廚房/認識傳統食物-豆類	38
三年級/部落廚房/小小美食家~Seediq 過年餐會~~燻肉蒜苗、黃金地瓜薯塊	47
三年級/部落廚房/介紹賽德克傳統主食烹煮方式與料理方式	51
三年級/部落廚房/介紹賽德克傳統燻肉 rnbruban 的種類與材料	54
三年級/部落廚房/介紹傳統廚房器物的種類	59
三年級/部落廚房/小小科學家~~介紹儲藏食物的方式	65
三年級/部落廚房/小小美食家~~燻肉樹豆湯、蒸南瓜	68
四年級/部落廚房/介紹賽德克傳統野菜烹煮方式和料理方式	74
四年級/部落廚房/介紹醃肉的種類與材料	78
四年級/部落廚房/小小美食家~~Seediq 過年餐會~~獵人小米肉粽	83
四年級/部落廚房/小小美食家~Seediq 飲食文化~~串烤醃肉	89
四年級/部落廚房/小小科學家~介紹儲藏食物的方式~~醃漬法	92
四年級/部落廚房/介紹傳統廚房器物的種類~~葉片	97
五年級/部落廚房/創意料理-地瓜球	104
五年級/部落廚房/傳統料理-紅豆糯米飯	107
五年級/部落廚房/小小美食家-賽德克過年餐會	112
五年級/部落廚房/傳統料理-香蕉飯	118
五年級/部落廚房/創意料理-馬告雞湯	123
五年級/部落廚房/我的賽德克食譜	126
六年級/部落廚房/創意料理-原木烤肉	131
六年級/部落廚房/傳統料理-野菜樹豆排骨湯	133
六年級/部落廚房/小小美食家-賽德克過年餐會	136
六年級/部落廚房/傳統料理-竹筒飯	142
六年級/部落廚房/創意料理-馬告雞腿	146
六年級/部落廚房/我的賽德克食譜	148





南投縣南豐德固達雅賽德克族民族實驗小學教學單元設計

主題名稱	部落廚房		設計者	王藝璇
單元名稱	認識賽德克的傳統主食： 小米、地瓜		教學總節數	共 <u>20</u> 節。
教學對象年段/年級	<input type="checkbox"/> 第一學習階段 (1~2 年級) <input checked="" type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級 <input type="checkbox"/> 第二學習階段 (3~4 年級) <input type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級 <input type="checkbox"/> 第三學習階段 (5~6 年級) <input type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級		<input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期	
設計依據				
核心素養	E-A2 具備探索賽德克傳統飲食文化的問題思考能力, 並透過體驗與實驗操作處理日常生活問題。			
學習重點	學習表現	<ul style="list-style-type: none"> ● 能觀察賽德克傳統主食的種類與外觀。 ● 探討賽德克傳統主食，並能了解種植與採收的季節。 ● 認識不同的烹煮方式，進而感受食物的珍貴。 		
	學習內容	<ul style="list-style-type: none"> ● 賽德克傳統主食，如小米、地瓜，並說出正確名稱。 ● 賽德克傳統主食生長的環境與過程。 ● 賽德克傳統主食的烹煮方式。 		
議題融入	實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>以總綱十九項議題為考量、並落實議題核心精神，建議列出將融入的議題實質內容。</u> ● <u>聯合國永續發展目標 SDGs 也可以參考。</u> ● <u>議題融入不是必要的項目，可視需要再列出。</u> 		
	所融入之學習重點	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>列出示例中融入之學習重點(學習表現與學習內容)，以及融入說明，建議同時於教學活動設計之備註欄說明。</u> ● <u>若有議題融入再列出此欄。</u> 		
教學設備/資源	講述、影片欣賞、實際體驗、團體討論、耆老授課、美勞創作、實物教學			

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
一、引起動機 小米野菜粥與煮食的介紹 (一)與學生討論你們現在主要吃的食物是什麼？ 	1 節	能踴躍發言 能正確說出

(二)請學生想一想以前賽德克的主食是什麼？

(三)現在吃的主食跟以前有什麼不一樣？

二、發展活動

(一)老師拿出主食(小米、地瓜)與學生討論舊經驗:你們認識這些食物嗎？

(二)透過五官讓學生接觸這些主食。

(三)引導學生認識主食的名稱。

小米 macu、地瓜 bunga

(四)問題討論

1、教師介紹這些主食與賽德克族的關係。

(環境、氣候、生長條件)

2、讓學生選擇想種哪一種主食(讓學生透過實際的種植與觀察部落的環境與氣候是否適合這些主食的生長)。

3、與學生討論種植之前的準備工作(例如:種子的準備、農地、工具等)

4. 與學生討論部落的環境與氣候與這些植物的生長關係。

5. 引導學生討論分享種植過程的辛苦，並珍惜食物。

(1)分享種植過程中最辛苦的部分、印象最深刻的是什麼？

(五)老師拿出圖卡，引導學生認識並說出主食的華語和族語名稱。



小米 macu



bunga 地瓜

(六)影片欣賞

1

https://www.google.com/search?q=%E8%B3%BD%E5%BE%B7%E5%85%8B+%E5%B0%8F%E7%B1%B3&rlz=1CIASVC_zh-TWTW956TW956&oq=&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqCQgGECMYJxjqAjiJCAAQIxgnG0oCMgkIARAjGCcY6gIyCQgCECMYJxjqAjiJCAMQIxgnG0oCMgkIBBAjGCcY6gIyCQgFECMYJxjqAjiJCAyQIxgnG0oCMhIIBxAuGCcYrwEYxwEY6gIYjgXSAQkyNTM2ajBqMTwoAgiwAgE&sourceid=chrome&ie=UTF-8#fpstate=ive&vld=cid:025b6ab3,vid:t4qkHk2Im4A,st:0(文化小辭典 6' 41 秒)

根據影片來說說看：

(1)影片內說的是哪一個主食？

(2)你有沒有在部落看過？

(3)小米播種的季節是什麼時候？

(4)小米在什麼季節收成？

(5)小米的外觀是什麼顏色？

6 節

能正確說出族語
能用心觀察
能正確說出

能正確說出

能專心觀看影片

能正確說出
能專心聆聽

(6)請你說出吃過的小米料理？

2

https://m.facebook.com/yunlin638/videos/618342738364777/?locale=ms_MY&rdr(雲林 638 晁陽綠能農場 1 分 59 秒)

根據影片來說說看：

1. 影片內說的是哪一個主食？
2. 你有沒有在部落看過？
3. 地瓜播種的季節在什麼時候？
4. 地瓜在什麼季節收成？
5. 請你說出你吃過的地瓜料理？

(七)做做看：

1. 讓孩子進行創意拼圖，並能在時間內拼出完整的小米和地瓜。如下圖(分組進行)



2. 分組分享:拼圖的技巧與方法。

三、綜合活動

- (一) 讓學生透過五官接觸這些主食，並說出具體感受。
- (二)請學生說出自己喜歡小米 macu 還是 bunga 地瓜？並說明原因。
- (三)讓孩子說出:如何在生活中實踐”對食物的正確態度
- (四)引導孩子能說出 1. 健康食物的選擇 2. 食材得來不易，不浪費 3 尊重土地的態度

~~~~~單元結束~~~~~

### 一、引起動機

- (一)與學生討論你們現在主要吃的食物是什麼？
- (二)請學生想一想以前賽德克的主食是什麼？
- (三)現在吃的主食跟以前有什麼不一樣？

### 二、發展活動

(一)問題討論

- 1、教師介紹這些主食與賽德克族的關係。  
(環境、氣候、生長條件)
- 2、讓學生選擇想種哪一種主食(讓學生透過實際的種植與觀察部落的環境與氣候是否適合這些主食的生長)。
- 3、與學生討論種植之前的準備工作(例如:種子的準備、農地、工具等)
4. 與學生討論部落的環境與氣候與這些植物的生長關係。
5. 引導學生討論分享種植過程的辛苦，並珍惜食物。  
(1)分享種植過程中最辛苦的部分、印象最深刻的是什麼？

(二) 老師問:你們認識芋頭 sari 嗎?

能專心觀看影片

能正確說出  
能專心聆聽

能正確完成拼圖並分享  
能專心聆聽

能正確說出

1 節

能實際觸摸及說出  
能正確說出  
能踴躍發言

1 節

能踴躍發言  
能正確說出

6 節

能正確說出族語  
能用心觀察  
能正確說出

請學生舉手回答並說出外觀或特色。

(三) 老師問:你們認識芋頭 sari、南瓜 tmurak 嗎?

請學生舉手回答並說出外觀或特色。

(四) 老師拿出圖卡，引導學生認識並說出主食的華語和族語名稱。



芋頭 sari



南瓜 tmurak

(五) 根據圖片來說說看:

- (1) 圖片內說的是哪一個主食?
- (2) 你有沒有在部落看過?
- (3) 芋頭播種的季節是什麼時候?
- (4) 芋頭在什麼季節收成?
- (5) 芋頭的外觀是什麼顏色?
- (6) 請你說出吃過的芋頭料理?

賽德克族之主食

農獵時代，賽德克族以農業與狩獵為主，賽德克族係以甘藷、芋頭、小米及黍 (basaw) 為主要農作食物，搭配瓜、豆類與野菜食用。直至近代才有早稻 (陸稻) 的傳入，增加了早稻種植。

其中，小米及黍是採燒墾游耕的輪耕方式播種。而燒墾游耕的農獵時代，穀物的成長沒有化學肥料及農藥的輔助，除天候因素外，全賴土地固有的有機之利，所以，賽德克族人對新耕地的利用，採第一年種小米、第二年種黍米的交替輪作方式，至第五年才種植其他如甘藷、早芋頭、豆類、瓜類等農作物，此時再另墾新耕地播種小米。

(出處:賽德克族文化誌

作者:田哲益, Watan Diro, 余秀娥

出版日期:2021/09/12)

2.

<http://kplant.biodiv.tw/aplant/0701%E5%8E%9F%E4%BD%8F%E6%B0%91%E6%A4%8D%E7%89%A9/%E5%8D%97%E7%93%9C/page1.html> (網頁)

根據影片來說說看:

- (1) 網頁介紹的是哪一個主食?
- (2) 你有沒有在部落看過?
- (3) 南瓜播種的季節在什麼時候?
- (4) 南瓜在什麼季節收成?
- (5) 南瓜的外觀是什麼顏色?
- (6) 請你說出你吃過的南瓜料理?

(五) 做做看:

能專心觀看影片

能正確說出  
能專心聆聽

能專心觀看影片

能正確說出  
能專心聆聽

能正確完成拼圖並分享  
能專心聆聽

1. 讓孩子進行創意拼圖,並能在時間內拼出完整的芋頭和南瓜。如下圖(分組進行)



芋頭 sari



南瓜 tmurak

2. 分組分享:拼圖的技巧與方法

### 三、綜合活動

- (一)讓學生透過五官接觸這些主食,並說出具體感受。
- (二)請學生說出自己喜歡芋頭 sari 還是南瓜 tmurak ? 並說明原因。
- (三)讓孩子說出:如何在生活中實踐”對食物的正確態度
- (四)引導孩子能說出 1. 健康食物的選擇 2. 食材得來不易,不浪費 3 尊重土地的態度

~~~~~單元結束~~~~~

*小小美食家

一引起動機

- 1 讓孩子說說看原住民傳統美食有哪些?
- 2. 你吃過哪些?讓你印象深刻一道菜是什麼?
- 3 參加美食分享會應該注意哪些事情?

二發展活動

- 1. 專心參與美食品嚐的課程
- 2. 觀察五年級學生食材有哪些?
- 3. 製作的流程與步驟?
- 4. 應該注意的事項有哪些?
- 5. 他們使用的食材與傳統食物有什麼關係?
- 6. 為什麼會取用這些食材呢?

三綜合活動

- 1. 用心品嚐後說出感想
- 2. 你覺得完成一到美食,最重要的是哪一個步驟?為什麼?
- 3. 注意餐桌禮儀
- 4. 將讓你印象最深刻的一道美食畫下來

1 節

4 節

能正確說出
能實際觸摸及說出
能正確說出
能踴躍發言

能正確說出
能踴躍發言

能正確說出
能踴躍發言

能正確說出
能踴躍發言

參考資料：（若有請列出）

1 小米野菜粥與煮食的介紹

https://www.google.com.tw/search?q=%E8%B3%BD%E5%BE%B7%E5%85%8B+%E9%87%8E%E8%B1%AC&scas_esv=598262889&tbm=vid&sxsrf=ACQVn0-y2i0E0a4fJAwl_4u3T0dHf0PXeQ:1705196498422&source=lnms&sa=X&ved=2ahUKEwj33b3839uDaxV9k1YBHcbCASYQ_AUoA3oECAMQBQ&biw=1280&bih=551&dpr=1.5#fpstate=ive&vld=cid:f701bd27,vid:27KYDq7ral4,st:0(永續節慶飲食行動—賽德克族傳統料理的製作 4' 30~7' 38)

2

https://www.google.com/search?q=%E8%B3%BD%E5%BE%B7%E5%85%8B+%E5%B0%8F%E7%B1%B3&r1z=1C1ASVC_zh-TWTW956TW956&oq=&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqCQgGECMYJxjqA j IJCAAQIxgnG0oCMgkIARA jGCcY6gIyCQgCECMYJxjqA j IJCAMQIxgnG0oCMgkIBBA jGCcY6gIyCQgFECMYJxjqA j IJCA YQIxgnG0oCMhIIBxAuGCcYrweYxwEY6gIY jgXSAQkyNTM2a jBqMTWoAgiwAgE&sourceid=chrome&ie=UTF-8#fpstate=ive&vld=cid:025b6ab3,vid:t4qkHk2Im4A,st:0(文化小辭典 6' 41 秒)

3 https://m.facebook.com/yunlin638/videos/618342738364777/?locale=ms_MY&_rdr(雲林 638 晁陽綠能農場 1 分 59 秒)

4 <http://kplant.biodiv.tw/aplant/0701%E5%8E%9F%E4%BD%8F%E6%B0%91%E6%A4%8D%E7%89%A9/%E5%8D%97%E7%93%9C/page1.html>(網頁)

附錄：

列出與此示案有關之補充說明。例如：學習單、簡報…等。





南投縣南豐德固達雅賽德克族民族實驗小學教學單元設計

| | | | | |
|------------------|---|---|--------------|---|
| 主題名稱 | 部落廚房 | | 設計者 | 王藝璇 |
| 單元名稱 | 認識賽德克的傳統主食:野菜
龍葵(sama qucun)、昭和菜
(sama watan)、蔞蕎(qucun)
兔仔菜(sama robaw)、
山萵苣(sama balay) | | 教學總節數 | 共 <u>22</u> 節。 |
| 教學對象年段/年級 | <input type="checkbox"/> 第一學習階段 (1~2 年級) <input checked="" type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級
<input type="checkbox"/> 第二學習階段 (3~4 年級) <input type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級
<input type="checkbox"/> 第三學習階段 (5~6 年級) <input type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級 | | | <input type="checkbox"/> 上學期
<input checked="" type="checkbox"/> 下學期 |
| 設計依據 | | | | |
| 核心素養 | E-A2 具備探索賽德克傳統飲食文化的問題思考能力,並透過體驗與實驗操作處理日常生活問題。 | | | |
| 學習重點 | 學習表現 | <ul style="list-style-type: none"> ● 能觀察賽德克傳統野菜的種類與外觀。 ● 探討賽德克傳統野菜,並能了解種植與採收的季節。 ● 認識野菜的不同烹煮方式,進而感受食物的珍貴。 | | |
| | 學習內容 | <ul style="list-style-type: none"> ● 賽德克傳統野菜,如,並說出正確名稱。 ● 賽德克傳統野菜生長的環境與過程。 ● 賽德克傳統野菜的烹煮方式。 | | |
| 議題融入 | 實質內涵 | <ul style="list-style-type: none"> ● <u>以總綱十九項議題為考量、並落實議題核心精神,建議列出將融入的議題實質內容。</u> ● <u>聯合國永續發展目標 SDGs 也可以參考。</u> ● <u>議題融入不是必要的項目,可視需要再列出。</u> | | |
| | 所融入之學習重點 | <ul style="list-style-type: none"> ● <u>列出示例中融入之學習重點(學習表現與學習內容),以及融入說明,建議同時於教學活動設計之備註欄說明。</u> ● <u>若有議題融入再列出此欄。</u> | | |
| 教學設備/資源 | 講述、影片欣賞、實際體驗、團體討論、耆老授課、美勞創作、實物教學 | | | |

| 教學活動設計 | | |
|---|-----|-------|
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 備註 |
| 一、引起動機
(一)影片:賽德克族有哪些常食用的野菜? (2分39秒)
https://www.google.com/search?q=%E8%B3%BD%E5%BE%B7%E5%85%8B+%E9%87%8E%E8%8F%9C&sca_esv=24d583d56b5e5120&sca_upv=1&rlz=1C1ASVC_zh-TWTW956TW956&biw=1920&bih=953&sxsrf=ACQVn09caJSNKP9kWETzLQYHvaahW7y5sA%3A1709370139017&ei=G-viZZRpt6faug-kx5SYDg&ved=0ahUKEwjUyLP_m9WEAxW3k1YBHaQjBeMQ4dUDCBA&uact=5&oq=%E8%B3%BD%E5%BE%B7%E5%85%8B+%E9%87%8E%E8%8F%9C&gs_lp= | 1 節 | 能專心觀看 |

Egxnd3Mtd2l6LXNlcnAiEOizveW-t-WFiyDph47oj5wyBRAhGKABMgUQIRigAUjpK1CqBViSKHABeAGQAQCYAXKgAeUEqgEDOS4xuAEDyAEA-AEBmAlLoAL-BMICChAAGEcY1gQYsAPCagQQIxgnwgIGEAAYHhgPwgIEEAAYHsICCBAAGAgYHhgPwgICECbCAhEQLhiABBikBRixAxiDARjUAsICDhAAGIAEGIoFGLEDGIMBwgIFEAAyGATCaggQABiABBiiBJgDAIgGAZAGCpIHBDEwLjE&scIient=gws-wiz-serp#fpstate=ive&vld=cid:ace53c44,vid:rIcScfHlfBc,st:0

(原視族語新聞)

(二)說說看：影片中提到的野菜，有哪些？你吃過嗎？

二、發展活動

1. 教師展示圖卡：龍葵(sama qucun)、昭和菜(sama watan)、落蔞(qucun)

(1)、龍葵是什麼？

龍葵有「烏仔菜」、「黑籽仔菜」、「烏甜仔菜」等別稱，龍葵葉因帶有苦味，因此又有「苦菜」之稱。龍葵原產於熱帶、溫帶地區，在台灣主要分布於平地到海拔 2,500 公尺以下的林地、未開墾荒野或田野，屬於茄科、茄屬的 1~2 年生草本植物。

(2)、耆老說：雖有苦味但將其煮湯，據老人家傳述龍葵湯可以消腫、利尿、舒緩脖子僵硬情況。



(3) 龍葵煮法：(影片 8 分 40 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=Xi09hRQljnE>

2、

(1) 仔細觀察，昭和草的葉脈中間有微微藍紫色，邊緣不規則鋸齒狀，生命力旺盛且長得很快。花吐出的時候非常低調，在末端長出一朵朵呈現磚紅色的管狀花，如沒有注意很容易忽略它的存在。野菜通常指生長於山間野外，沒有經過人為栽培的野生可食植物。昭和草可以說是野菜中的佼佼者，成株可食用外，重點是好吃阿，不論是清炒或者是涼拌、裹麵粉香煎，都別有一番風味。

(2) 耆老說：昭和菜消熱解毒、行氣利尿、消積通便之效。治感冒發熱、腹痛腹脹、消化不良。

7 節

能踴躍發表

能專注聆聽

能專心觀看



能專注觀看

(3) 昭和菜煮法：(影片4分09秒)

https://www.google.com/search?q=%E5%8E%9F%E4%BD%8F%E6%B0%91+%E6%98%AD%E5%92%8C%E8%8F%9C%E7%9A%84%E7%85%AE%E6%B3%95&ca_esv=88befd5be5da9ff0&sca_upv=1&r1z=1C1ASVC_zh-TWTW956TW956&sxsrf=ACQVn097bn1k5WHk7QOwFRyfdTaJm2_8Tw%3A1709380408230&ei=OBPjZczZDa6evr0PldSE4AE&ved=0ahUKEwjM1ZKgwTWEAxUuj68BHVUqARwQ4dUDCBA&uact=5&oq=%E5%8E%9F%E4%BD%8F%E6%B0%91+%E6%98%AD%E5%92%8C%E8%8F%9C%E7%9A%84%E7%85%AE%E6%B3%95&gs_l=EGxnd3Mtd216LXN1cnAiHOWOn-S9j-awkSDmmK31kozoj5znmTnha7ms5UyCBAAGIAEGKIEGgQABiABBiiBDIEAAYiQUYogQyCBAAGIAEGKIESpSmUPwJWP0fcAF4AJABAJgBT6ABsgaqAQIxM7gBA8gBAPgBAZgCDKAC3QXCAGoQABhHGNyEGLADwgIIECEYoAEYwwTCAGwQIRgKKGKABGMMEGCrCAGoQIRgKKGKABGMMEAMAiAYBkAYKkgcCMTI&sc_lent=gws-wiz-serp#fpstate=ive&vld=cid:cca17fc3,vid:dhaCKyxAY9I,st:0

(山海智慧)

- 3、
- (1) 落蕎可以幫助消化、增進食慾、消除胃脹氣的功能賽德克族人非常喜愛的醃料之一，常常搭配著山胡椒 (Mqri) 及鹽巴直接配飯吃，甚至當作零嘴食用，享受其原汁原味。
 - (2) 落蕎性喜冷涼，一般在秋冬栽植，至翌年春季或初夏採收。臺灣農村俗諺「七月蔥、八月蒜、九月落蕎」即是指最適宜的栽培季節為農曆9月。落蕎定植後，至農曆2-3月時即可採。

能專注聆聽



(3) 美食小知識：落蕎

能專注聆聽



在享用賽德克的美食同時，常可見到類似蒜頭及洋蔥的小配料直接擺放在米飯旁，雖然看似小小一顆，但他的後勁威力卻是相當驚人啊！～（不敢吃嗆辣食物的朋友請勿嘗試）

這就是落蕎（Qowsun，又稱小蒜）與小洋蔥（Pixin），是賽德克族人非常喜愛的配料之一，常常搭配著山胡椒（Mqri）及鹽巴直接配飯吃，甚至當作零嘴食用，享受其原汁原味。據說中國古代在立春時，要獻上五種春後冒出的野菜嫩芽給春神，古人相信這樣可以淨化大地之氣，落蕎就是其中一種；因此吃落蕎也有淨化、迎新的意義象徵喔！

※以上賽德克母語均統一取用都達語系。

(三)耆老說明

- 1、耆老帶著學生認識龍葵(sama qucun)
- 2、引導學生認識野菜名稱(中文與賽德克族語)。
- 3、請耆老示範如何正確採集部位
- 4、請耆老口述烹煮方式

(四)昭和菜

- 1、耆老帶著學生認識昭和菜(sama watan)
- 2、引導學生認識野菜名稱(中文與賽德克族語)。
- 3、請耆老示範如何正確採集部位
- 4、請耆老口述烹煮方式

(五)落蕎

- 1、耆老帶著學生認識落蕎(qucun)
- 2、引導學生認識野菜名稱(中文與賽德克族語)。
- 3、請耆老示範如何正確採集部位
- 4、請耆老口述烹煮方式

(六)實際採集

- 1、耆老帶著學生實際採集老師協同
- 2、引導學生認識野菜名稱(中文與賽德克族語)。
- 3、請耆老示範如何正確採集部位
- 4、如何不去破壞與保護環境的關係
- 5、要如何生態永續

(七)認識基本的調味料

例如:鹽巴、糖、醬油、胡椒粉
讓學生實際品嚐分辨出外觀與味道

(八)烹煮技巧與衛生

能專心聆聽

1 節

1 節

能注意用餐禮儀
能踴躍說出

能專心觀看

| | | |
|---|------------|--|
| <p>1、使用食材時的衛生注意
2、火候的控制與調味的控制</p> <p>(九)製作龍葵湯
1、老師請學生採集回來龍葵，請學生練習剝除需要的部分
2、開始進行清洗。
3、老師與學生一起進行烹煮。
4、將鍋子倒入少許的水後，等水滾之後在放入龍葵，等滾後再放入少許鹽巴。
5、使用完器具的整潔處理
6、請學生發表食用感覺
參考網址：
https://www.youtube.com/watch?v=PPjXHokXaDE</p> <p>三、綜合活動
(一)享用野菜料理
(二)請學生說一說食材取得不易，享用時應珍惜食物不浪費。
(三)分享與討論：烹煮方式與健康的關係</p> <p>~~~~ ~~~~~單元結束~~~~~</p> <p>一、引起動機
(一)賽德克族有哪些常食用的野菜？（影片2分39秒）
https://www.google.com/search?q=%E8%B3%BD%E5%BE%B7%E5%85%8B+%E9%87%8E%E8%8F%9C&sca_esv=24d583d56b5e5120&sca_upv=1&rlz=1CIASVC_zh-TWTW956TW956&biw=1920&bih=953&sxsrf=ACQVn09caJSNKP9kWETzLQYHvaahW7y5sA%3A1709370139017&ei=G-viZZRpt6faug-kx5SYDg&ved=0ahUKEwjUyLP_m9WEAxW3k1YBHaQjBeMQ4dUDCBA&uact=5&oq=%E8%B3%BD%E5%BE%B7%E5%85%8B+%E9%87%8E%E8%8F%9C&gs_lp=Egxn3Mtd216LXN1cnAiEOizveW-t-WFiyDph470j5wyBRAHGKABMGUQIRigAUjpK1CqBViSKHABeAGQAQCYAXKgAeUEqgEDOS4xuAEDyAEA-AEBmAILoAL-BMICChAAGEcY1gQYsAPCagQQIxgnwgIGEAAYHhgPwgIEEAAYHsICCBAAGAgYHhgPwgICECbCAhEQLhiABBiKBRixAxiDARjUAsICDhAAGIAEGIoFGLEDGIMBwgIFEAAyGATCaggQABiABBiBJgDAIgGAZAGCpIHBDEwLjE&sclient=gws-wiz-serp#fpstate=ive&vld=cid:ace53c44,vid:rIcScfHlfBc,st:0
(原視族語新聞)
(二)說說看：影片中提到的野菜，有哪些？你吃過嗎？</p> <p>二、發展活動
(1)教師展示圖卡：介紹兔仔菜(sama robaw)、山萵苣(sama balay)、山蘇(cruhing)
(2)兔仔菜的嫩芽及出苔前之根生葉，可當野菜煮食，但具有微麻醉性，不可多食，生葉嚼食極苦，取幼苗或嫩葉煮沸，飲湯解渴，可至肚痛和腹瀉</p> | <p>7 節</p> | <p>能踴躍發表</p> <p>能專注聆聽</p> <p>能專心觀看</p> |
|---|------------|--|



能專心觀看
能踴躍發表

(3) 影片介紹 (1 分鐘)

<https://catalog.digitalarchives.tw/item/00/45/bf/1d.html>

(典藏台灣)

味道有點苦苦的，煮起來稠稠的，賽德克族人會用它來治肝，也會拿來煮湯，有的會把它曬乾了以後在煮。兔仔菜有抗病的作用，但是因為兔仔菜很苦，所以平常不會特別吃，除了保健的時候會吃。

2、山萵苣常用葉子來煮湯，喝湯水，吃葉菜，身體不適與宿醉狀態，具有清腸子，讓身體流汗的效應。



能專心觀看

(一) 賽德克族有哪些常食用的野菜？ (影片 1 分鐘)

<https://catalog.digitalarchives.tw/item/00/45/bf/17.html>

(典藏台灣)

(二) 說說看：影片中提到的野菜，有哪些？你吃過嗎？

(1) 教師展示圖卡：介紹兔仔菜(sama robaw)、山萵苣(sama balay)、山蘇(cruhing)

(2) 山蘇花在賽德克族裡有很多的用途，像是葉子在殺豬的時候可以拿來鋪在地上，或者拿來當觀賞用的，也可以摘嫩葉來食用。

特徵：原生種，普遍產於台灣各地中低海拔原始森林內，附生於樹幹、岩壁的蕨類，基部常堆積許多其他樹種的落葉而形似於鳥巢，故而得名。

能專注聆聽



| | | |
|---|-----------------------|--|
| <p>(3) 影片介紹 (1:33~5:30)
 https://www.google.com/search?q=%E8%B3%BD%E5%BE%B7%E5%85%8B+%E5%B1%B1%E8%98%87%E7%BE%8E%E9%A3%9F&sca_esv=24d583d56b5e5120&sca_upv=1&rlz=1C1ASVC_zh-TWTW956TW956&hl=zh-TW&biw=1920&bih=953&tbm=vid&sxsrf=ACQVn09MLNn3luzoBJJlZSy5UCYI4z2saw%3A1709383829725&ei=1SDjZcLrK_bBvr0Pn76_iAk&oq=%E8%B3%BD%E5%BE%B7%E5%85%8B+%E5%B1%B1%E8%98%87%E7%BE%8E&gs_l=ip=EgInd3Mtd216LXZpZGVvIhPos73lvrflhYsg5bGx6JiH576OKgIIADI FECEYoAEyBRAhGKABmgUQIRigATIFECEYoAFI0D1QhBFYwy1wA3gAkAEAm AFMoAGcA6oBATi4AQHIAQD4AQGYAgqgAoIDwgIEAAYgAQYogSYAwCIBgG SBwIxMA&sclient=gws-wiz-video#fpstate=ive&vld=cid:90456042,vid:eU_bCuIgPxU,st:0
 (美食—山蘇篇)
 老師問：請說一說：山蘇對人體健康有哪些好處？他們烹調的方式你喜歡嗎？為什麼？
 (三)耆老說明
 1、耆老帶著學生認識兔仔菜(sama robaw)
 2、引導學生認識野菜名稱(中文與賽德克族語)。
 3、請耆老示範如何正確採集部位
 4、請耆老口述傳統的烹煮方式
 (四)製作昭和菜
 1、耆老帶著學生認識山萵苣(sama balay)
 2、引導學生認識野菜名稱(中文與賽德克族語)。
 3、請耆老示範如何正確採集部位
 4、請耆老口述傳統的烹煮方式
 (五)製作山蘇
 1、耆老帶著學生認識山蘇(cruhing)
 2、引導學生認識野菜名稱(中文與賽德克族語)。
 3、請耆老示範如何正確採集部位
 4、請耆老口述傳統的烹煮方式
 (六)兔仔菜製作
 1、老師請學生採集回來龍葵，請學生練習剝除需要的部分
 2、開始進行清洗。
 3、老師與學生一起進行烹煮。
 4、將鍋子倒入少許的水後，等水滾之後在放入龍葵，等滾後再放入少許鹽巴。
 三、綜合活動
 (一)享用野菜料理
 (二)請學生說一說食材取得不易，享用時應珍惜食物不浪費。
 (三)分享與討論：烹煮方式與健康的關係
 ~~~~~單元結束~~~~~
 *小小美食家
 一引起動機
 1 讓孩子說說看原住民傳統美食有哪些？</p> | <p>1 節</p> <p>4 節</p> | <p>能注意用餐禮儀
 能踴躍說出</p> <p>能專心聆聽</p> <p>能注意用餐禮儀
 能踴躍說出
 能認真畫出來</p> |
|---|-----------------------|--|

| | | |
|---|--|--|
| <p>2. 你吃過哪些？讓你印象深刻一道菜是什麼？</p> <p>3 參加美食分享會應該注意哪些事情？</p> <p>二發展活動</p> <p>7. 專心參與美食品嚐的課程</p> <p>8. 觀察五年級學生食材有哪些？</p> <p>9. 製作的流程與步驟？</p> <p>10. 應該注意的事項有哪些？</p> <p>11. 他們使用的食材與傳統食物有什麼關係？</p> <p>12. 為什麼會取用這些食材呢？</p> <p>三綜合活動</p> <p>5. 用心品嚐後說出感想</p> <p>6. 你覺得完成一到美食，最重要的是哪一個步驟？為什麼？</p> <p>7. 注意餐桌禮儀</p> <p>8. 將讓你印象最深刻的一道美食畫下來</p> | | |
| <p>參考資料：（若有請列出）</p> <p>1 https://www.google.com/search?q=%E8%B3%BD%E5%BE%B7%E5%85%8B+%E9%87%8E%E8%8F%9C&sca_esv=24d583d56b5e5120&sca_upv=1&rlz=1C1ASVC_zh-TWTW956TW956&biw=1920&bih=953&sxsrf=ACQVn09caJSNKP9kWETzLQYHvaahW7y5sA%3A1709370139017&ei=G-viZZRpt6faug-kx5SYDg&ved=0ahUKEwjUyLP_m9WEAxW3k1YBHaQjBeMQ4dUDCBA&uact=5&oq=%E8%B3%BD%E5%BE%B7%E5%85%8B+%E9%87%8E%E8%8F%9C&gs_l=Egxnd3Mtd216LXN1cnAiE0izveW-t-WFiyDph47oj5wyBRAhGKABMGUQIRigAUjpK1CqBViSKHABeAGQAQCYAXKgAeUEqgEDOS4xuAEDyAEA-AEBmAILoAL-BMICChAAGEcY1gQYsAPCAGQQIxgnwgIGEAAyHhgPwgIEEAAyHsICCBAAGAgYHhgPwgICECbCAhEQLhiABBiKB RixAxiDARjUAsICDhAAGIAEGIoFGLLEDGIMBwgIFEAAYgATCaggQABiABBiiBJgDAIgGAZAGCpIHBDEwLjE&sc llient=gws-wiz-serp#fpstate=ive&vld=cid:ace53c44,vid:rIcScfHlfBc,st:0 (原視族語新聞)</p> <p>2 龍葵煮法 https://www.youtube.com/watch?v=Xi09hRQI_jnE</p> <p>3. 昭和菜煮法：</p> <p>https://www.google.com/search?q=%E5%8E%9F%E4%BD%8F%E6%B0%91+%E6%98%AD%E5%92%8C%E8%8F%9C%E7%9A%84%E7%85%AE%E6%B3%95&sca_esv=88befd5be5da9ff0&sca_upv=1&rlz=1C1ASVC_zh-TWTW956TW956&sxsrf=ACQVn097bn1k5Whk7Q0wFRyfdTaJm2_8Tw%3A1709380408230&ei=OBPjZczZDa6evr0P1dSE4AE&ved=0ahUKEwjM1ZKgwTWEAxUuj68BHvUqARwQ4dUDCBA&uact=5&oq=%E5%8E%9F%E4%BD%8F%E6%B0%91+%E6%98%AD%E5%92%8C%E8%8F%9C%E7%9A%84%E7%85%AE%E6%B3%95&gs_l=Egxnd3Mtd216LXN1cnAiHOWOn-S9j-awkSDmmK31koko j5znmotnha7ms5UyCBAAGIAEGK IEMggQABiABBiiBDIIEAAyIQUYogQyCBAAGIAEGK IESPsmUPwJWP0fcAF4AJABAJgBT6ABsgaqAQIxM7gBA8gBAPgBAZgCDKAC3QXCagoQABhHGNYEGLADwgiIECEYoAEYwwTCAGwQIRgKKGKABGMMEGCrCAGoQIRgKKGKABGMMEmAMAIAYBkAYKkgcCMTI&sc llient=gws-wiz-serp#fpstate=ive&vld=cid:cca17fc3,vid:dhaCKyxAY9I,st:0
(山海智慧)</p> <p>4 賽德克族有哪些常食用的野菜？（影片 2 分 39 秒）</p> <p>https://www.google.com/search?q=%E8%B3%BD%E5%BE%B7%E5%85%8B+%E9%87%8E%E8%8F%9C&sca_esv=24d583d56b5e5120&sca_upv=1&rlz=1C1ASVC_zh-TWTW956TW956&biw=1920&bih=953&sxsrf=ACQVn09caJSNKP9kWETzLQYHvaahW7y5sA%3A1709370139017&ei=G-viZZRpt6faug-kx5SYDg&ved=0ahUKEwjUyLP_m9WEAxW3k1YBHaQjBeMQ4dUDCBA&uact=5&oq=%E8%B3%BD%E5%BE%B7%E5%85%8B+%E9%87%8E%E8%8F%9C&gs_l=Egxnd3Mtd216LXN1cnAiE0izveW-t-WFiyDph47oj5wyBRAhGKABMGUQIRigAUjpK1CqBViSKHABeAGQAQCYAXKgAeUEqgEDOS4xuAEDyAEA-</p> | | |

AEbMAlLoAL-

BMICChAAGEcY1gQYsAPCagQQIxgnwgIGEAAYHhgPwgIEEAAYHsICCBAAGAgYHhgPwgICECbCAhEQLhiABBikBRixAxiDARjUAsICDhAAGIAEGIoFGLEDGIMBwgIFEAAyGATCaggQABiABBiiBJgDAIgGAZAGCpIHBDEWljE&sc
lient=gws-wiz-serp#fpstate=ive&vld=cid:ace53c44, vid:rIcScfHlfBc, st:0

(原視族語新聞)

5. <https://catalog.digitalarchives.tw/item/00/45/bf/1d.html>

(典藏台灣)

6 賽德克族有哪些常食用的野菜? (影片 1 分鐘)

<https://catalog.digitalarchives.tw/item/00/45/bf/17.html>

(典藏台灣)

7 https://www.google.com/search?q=%E8%B3%BD%E5%BE%B7%E5%85%8B+%E5%B1%B1%E8%98%87%E7%BE%8E%E9%A3%9F&sca_esv=24d583d56b5e5120&sca_upv=1&r1z=1C1ASVC_zh-TWTW956TW956&hl=zh-TW&biw=1920&bih=953&tbm=vid&sxsrf=ACQVn09MLNn31uzoBJJ1zSy5UCYI4z2saw%3A1709383829725&ei=1SDjZcLrK_bBvr0Pn76_iAk&oq=%E8%B3%BD%E5%BE%B7%E5%85%8B+%E5%B1%B1%E8%98%87%E7%BE%8E&gs_lp=Eg1nd3Mtd216LXZpZGVvIhPos731vrflhYsg5bGx6JiH5760KgIIADIFECEYoAEyBRAhGKABMgUQIRigATIFECEYoAFI0D1QhBFYwylwA3gAkAEAmAFMoAGcA6oBATi4AQHIAQD4AQGYAgqgAoIDwgIEEAAYgAQYogSYAwCIBgGSBwIxMA&scclient=gws-wiz-

video#fpstate=ive&vld=cid:90456042, vid:eU_bCuIgPxU, st:0

(美食－山蘇篇)

附錄：

列出與此示案有關之補充說明。例如：學習單、簡報…等。





南投縣南豐德固達雅賽德克族民族實驗小學教學單元設計

| | | | |
|-------------------|---|---|---|
| 主題名稱 | 部落廚房 | 設計者 | 王藝璇 |
| 單元名稱 | 認識傳統食物-肉類
山羌 pada、山豬 boyak、
山羊 miric、飛鼠 rapic | 教學總節數 | 共 <u>20</u> 節。 |
| 教學對象年段/年級 | <input type="checkbox"/> 第一學習階段 (1~2 年級) <input type="checkbox"/> 一年級 <input checked="" type="checkbox"/> 二年級
<input type="checkbox"/> 第二學習階段 (3~4 年級) <input type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級
<input type="checkbox"/> 第三學習階段 (5~6 年級) <input type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級 | | <input checked="" type="checkbox"/> 上學期
<input type="checkbox"/> 下學期 |
| 設計依據 | | | |
| 核心素養 | E-A2 具備探索賽德克傳統飲食文化的問題思考能力, 並透過體驗與實驗操作處理日常生活問題。 | | |
| 學習重點 | 學習表現 | <ul style="list-style-type: none"> ● 能觀察賽德克肉類食物的種類與外觀。 ● 探討賽德克肉類食物的取得方式。 ● 認識肉類不同的烹煮方式, 進而感受食物的珍貴。 | |
| | 學習內容 | <ul style="list-style-type: none"> ● 賽德克的肉類食物, 並說出正確名稱。 ● 賽德克肉類生長的环境。 ● 賽德克肉類不同的烹煮方式。 | |
| 議題融入 | 實質內涵 | <ul style="list-style-type: none"> ● <u>以總綱十九項議題為考量、並落實議題核心精神, 建議列出將融入的議題實質內容。</u> ● <u>聯合國永續發展目標 SDGs 也可以參考。</u> ● <u>議題融入不是必要的項目, 可視需要再列出。</u> | |
| | 所融入之學習重點 | <ul style="list-style-type: none"> ● <u>列出示例中融入之學習重點(學習表現與學習內容), 以及融入說明, 建議同時於教學活動設計之備註欄說明。</u> ● <u>若有議題融入再列出此欄。</u> | |
| 教學設備/資源 | 講述、影片欣賞、討論、耆老授課、圖卡 | | |
| 學習重點概念(名詞) | | | |

| 教學活動設計 | | |
|---|-----|--------------------|
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 備註 |
| 一、引起動機
觀看影片
https://www.facebook.com/ipcf.ipcf/videos/%E5%8E%9F%E8%A6%96-%E8%B3%BD%E5%BE%B7%E5%85%8B%E6%97%8F-raus-%E9%9D%92%E5%89%9B%E6%AB%9F%E7%AF%87%E6%B3%A5%E5%9C%9F%E8%A3%A1%E9%95%B7%E5%87%BA%E4%BE%86%E7%9A%84%E6%95%85%E4%BA%8B-promo/4819510788089688/
原視 賽德克族 raus 青剛櫟篇《泥土裡長出來的故事》 PROMO
(一)你們在影片中看到什麼?
(二)你吃過影片中的肉食料理嗎? | 1 節 | 能專心觀看

能踴躍發言 |

二、發展活動

影片介紹：

<https://www.youtube.com/watch?v=Npv3HKq-vfo>

(台視新聞 1 分 24 秒)

https://www.google.com/search?q=%E5%8F%B0%E7%81%A3%E5%B1%B1%E7%BE%8C&sca_esv=1fc9c7ca6eaf3670&sca_upv=1&rlz=1CIASVC_zh-TWTW956TW956&hl=zh-TW&biw=1920&bih=953&tbm=vid&sxsrf=ACQVn0_5ZRRyJBW42gKJooHsBuxVHKY8PA%3A1709392060709&ei=vEDjZYDnKqH2roPq0ybSAI&ved=0ahUKewiAtb3U7dWEAxWKg1YBHSj2BiYQ4dUDCA0&uact=5&oq=%E5%8F%B0%E7%81%A3%E5%B1%B1%E7%BE%8C&gs_lp=Eg1nd3Mtd216LXZpZGVvIgz1j7DngaPlsbHnvowyyBBAjGCcyBRAAGIAEMgUQABiABDIFEAAyGAQyBRAAGIAEMgUQABiABDIFEAAyGAQyBRAAGIAESPoHUPIEWJIGcAB4AJABAJgB0qABoAGqAQEzuAEDyAEA-AEBmAI DoAKmAZgDAI gGAZIHATM&client=gws-wiz-video#fpstate=ive&vld=cid:5f46a8fa,vid:a7Hb10CoT0Y,st:0

0(台灣山羌 1 分 03 秒)



boyak 山豬



山羌 pada

(一)上面兩張圖是什麼動物嗎?

(1)用中文和族語說說看

(二)說說看這兩種動物的外觀與特性?

1. 請學生寫在便利貼上, 分別貼在黑板上。

便利貼上寫出:

(1)外觀

(2)特性

(3)生長環境

(4)主食

2. 依據學生寫的便利貼做分類, 並全班一起檢視。

3. 教師引導做小結。

山豬: 生態說

6 節

能專心觀看

能正確說出

能正確寫出

| | | |
|--|--|---------------------------|
| <p>台灣山豬，又叫野豬，移動性很強，從平地到海拔三千公尺的高山都有山豬的蹤跡，森林、草叢、竹林、開墾田地都是牠們活動的場所；入冬之後，山豬會朝低海拔遷徙。</p> <p>山豬一胎可以生三至六隻，小豬會一直跟在母豬旁邊生活，大體而言，群體行動的時候較多，食物種類極為廣泛，蚯蚓、昆蟲、地下莖、嫩葉、幾乎葷素不忌。（王家祥／文）</p> <p><u>歷史說</u></p> <p>一般人對於豬的印象，大多是又懶、又笨又髒，然而台灣土產的山豬卻力大無窮，敏捷過人，郁永河撰《裨海紀遊》謂：「山豬，蓋野彘也。兩耳與尾略小，毛鬣蒼色，稍剛；大者如牛，牙出唇外，擊木可斷，力能拒虎，怒則以牙傷人，輒折骨穿腹，行疾如風，獵者不敢射。」。</p> <p>現今的台灣山野間，仍常可見到毛粗硬、嘴尖牙粗的山豬，台灣有許多原住民族，都喜歡獵山豬，豬肉用以醃食，山豬牙則用來做頭飾或胸飾，以示自己的勇猛，此外，許多山產店更以豬肉招徠食客，許多人為了嚐鮮，也都顧不了什麼生態保育了。（劉還月／文）</p> <p>山羌：臺灣山羌，偶蹄目，鹿科，鹿屬，為台灣特有亞種。植食性，以樹葉嫩芽、蔓藤、蕨類、或草本植物為食。</p> <p>日夜街活動，白天比例較高，但晨昏較為頻繁。然而，在人為干擾較多的地方，偏向夜行性的趨勢。雄性山羌常發出似狗吠的叫聲。頭體長 78-83 cm，尾長 12-14 cm，硬角長 5-8 cm（限雄性），體重 11-14 kg。型如中型犬、四肢細長，全身大致為黃褐色。雄性有角，犬齒發達。雌性無角，前額較黑。臺灣全島海拔 100-3,000 公尺以上的森林，如楠梓仙溪、東埔樂樂地區、南二段、東部加薪到大分段等地。</p> <p>(三)有沒有吃過這兩種動物的料理？</p> | | <p>能踴躍說出</p> <p>能仔細觀察</p> |
|--|--|---------------------------|

問題討論

1. 拿出幾張肉食料理的照片，並請學生說說看，你有沒有吃過？



- 2. 這些料理中，還有添加其他那些食材？
- 3. 請學生想一想，你覺得還可以怎麼煮？
請學生寫出來，並分享討論

三、綜合活動

- (一)讓學生將圖卡與動物的習性或特色配對，配對完後能正確說出。(附件一)
- (二)分享與討論。
 - (1)這些肉類食物怎麼獲得的？
 - (2)如何才能一直保有這些肉類來源？
 - (3)享用這些料理時，要心存什麼態度？
- (三)教師總結

~~~~~單元結束~~~~~

一、引起動機

觀看影片

[https://www.google.com/search?q=%E5%B1%B1%E7%BE%8A&sca\\_esv=19c5bc5ef87e6314&sca\\_upv=1&bih=953&biw=1920&rlz=1C1ASVC\\_zh-TWTW956TW956&hl=zh-TW&tbm=vid&sxsrf=ACQVn0-iCqTwv4EE49nq5bvb-YmNTHU6cA%3A1709433934781&ei=TuTjZeWNL5G90-kP1vax-As&ved=0ahUKewj17MvTideEaxWR3jQHVVZ7DL8Q4dUDCA0&uact=5&oq=%E5%B1%B1%E7%BE%8A&gs\\_lp=Eg1nd3Mtd216LXZpZGVvIgb1sbHnvooyChAAGIAEGIoFGEMyChAAGIAEGIoFGEMyChAAGIAEGIoFGEMyChAAGIAEGIoFGEMyChAAGIAEGIoFGEMyChAAGIAEGIoFGEMyBRAAGIAEMgUQABiABDIFEAAYgAQyBRAAGIAESIY1UM8FWL8wcAN4AJABAjgBTqAB-g0qAQIxMbgBA8gBAPgBAZgCDqACkATCagYQABgeGA\\_CAgQQIxgnwgIGEAYBBgwgIIEAAYgAQYogTCAGUQIRigAZgDAIgzGAZIHAjE0&sclicent=gws-wiz-video#fpstate=ive&vld=cid:d92b86ba,vid:4y4IpT-023o,st:0](https://www.google.com/search?q=%E5%B1%B1%E7%BE%8A&sca_esv=19c5bc5ef87e6314&sca_upv=1&bih=953&biw=1920&rlz=1C1ASVC_zh-TWTW956TW956&hl=zh-TW&tbm=vid&sxsrf=ACQVn0-iCqTwv4EE49nq5bvb-YmNTHU6cA%3A1709433934781&ei=TuTjZeWNL5G90-kP1vax-As&ved=0ahUKewj17MvTideEaxWR3jQHVVZ7DL8Q4dUDCA0&uact=5&oq=%E5%B1%B1%E7%BE%8A&gs_lp=Eg1nd3Mtd216LXZpZGVvIgb1sbHnvooyChAAGIAEGIoFGEMyChAAGIAEGIoFGEMyChAAGIAEGIoFGEMyChAAGIAEGIoFGEMyChAAGIAEGIoFGEMyChAAGIAEGIoFGEMyBRAAGIAEMgUQABiABDIFEAAYgAQyBRAAGIAESIY1UM8FWL8wcAN4AJABAjgBTqAB-g0qAQIxMbgBA8gBAPgBAZgCDqACkATCagYQABgeGA_CAgQQIxgnwgIGEAYBBgwgIIEAAYgAQYogTCAGUQIRigAZgDAIgzGAZIHAjE0&sclicent=gws-wiz-video#fpstate=ive&vld=cid:d92b86ba,vid:4y4IpT-023o,st:0)

- (台灣長鬃山羊 3 分 03 秒)
- (一)你們在影片中看到什麼？
- (二)你吃過影片中的肉食料理嗎？

二、發展活動

1 節

能正確說出

能專心觀看

1 節

能正確說出

能專心觀察與回答  
能正確並說出



山羊 (miric)



飛鼠 (rapic)

6 節

(一)上面兩張圖是什麼動物嗎?

(1)用中文和族語說說看

(二)說說看這兩種動物的外觀與特性?

1. 請學生寫在便利貼上, 分別貼在黑板上。

便利貼上寫出:

(1)外觀

(2)特性

(3)生長環境

(4)主食

2. 依據學生寫的便利貼做分類, 並全班一起檢視。

3. 教師引導做小結。

**山羊：生態說**

台灣長鬃山羊是一種軀體健碩, 骨骼粗壯的大型草食性動物, 在分類上屬於牛科。

分布在海拔二百公尺至三千八百公尺的森林內, 尤其喜歡待在鬆黏板岩的懸崖附近, 較不易受到天敵攻擊, 便於脫逃。

長鬃山羊的腳和蹄部構造, 先天上便能適應這類容易崩塌的碎石坡。

**歷史說**

羊也是台灣土產的動物之一, 高拱乾修《台灣府志》載有:「山羊, 能陡險, 生深山中, 皮堪作鞋。」, 《福建通志》還記錄有另一種羊:「黃羊, 水沙連、紅頭嶼山, 有鬻其皮為褥者舌。」長鬃山羊則為台灣特有亞種, 主要的分佈

能正確寫出

地點在中高海拔的針葉林和崩崖一帶，為狩獵者主要的獵物之一，大量被捕殺之後，今已下多見。

生性敏感而又帶點害羞的長鬃山羊，因血緣與羚羊相近，也被稱作台灣羚羊。（劉還月／文）

長鬃山羊活動覓食的時間大多在早晨或黃昏，以蕨類、灌木、草本植物或低矮的樹葉為主食。（王家祥／文）

**飛鼠：**一般人所稱的飛鼠又叫做鼯鼠，其實是指松鼠科（Sciuridae）、大鼯鼠屬（Petaurista）的動物，在臺灣有臺灣大赤鼯鼠、白面鼯鼠和臺灣小鼯鼠等3種。其中臺灣大赤鼯鼠和白面鼯鼠是臺灣特有亞種，在臺北動物園夜行動物館就可以看到牠們的身影。夜行動物館的白面鼯鼠叫「小白」，喜歡吃栗子；2隻大赤鼯鼠分別取名為「小飛俠」和「小叮噹」，都是經過動物訓練課程、與動物保母黃惠琴互動良好的個體。

鼯鼠是非常奇特的哺乳類動物，食衣住行幾乎都在樹上完成，在樹與樹間移動大都是採滑翔的姿勢，滑翔用的飛膜由前肢擴展至後肢之髁關節，飛膜的分布和運動的方式都和蝙蝠（唯一真正會飛的哺乳動物）截然不同。

夜行性的鼯鼠白天都在樹洞內睡覺，以樹葉、種子、果實、花芽等為主要食物，大多單獨覓食，偶而有成對或3隻一起出現。在動物園園區，晚上也可以看見野生的飛鼠在樹梢活動。

（三）有沒有吃過這兩種動物的料理嗎？？

#### 問題討論

1. 拿出幾張肉食料理的照片，並請學生說說看，你有沒有吃過？



2. 這些料理中，還有添加其他那些食材？

3. 請學生想一想，你覺得還可以怎麼煮？

請學生寫出來，並分享討論

能正確說出





附件一: 動物圖卡配對連連看

班級: 年 班 學生座號:

學生姓名:



●  
人為干擾較多的地方，偏向夜行性的趨勢。雄性常發出似狗吠的叫聲。型如中型犬、四肢細長，全身大致為黃褐色。雄性有角，犬齒發達。雌性無角，前額較黑。

●  
移動性很強，從平地到海拔三千公尺的高山都有牠們的蹤跡，森林、草叢、竹林、開墾田地都是牠們活動的場所。

## 附件二：動物圖卡配對連連看

班級： 年 班 學生座號：

學生姓名：



●

分布在海拔二百公尺至三千八百公尺的森林內，尤其喜歡待在鬆黏板岩的懸崖附近，較不易受到天敵攻擊，便於脫逃。長鬃山羊的腳和蹄部構造，先天上便能適應這類容易崩塌的碎石坡。

●

衣住行幾乎都在樹上完成，在樹與樹間移動大都是採滑翔的姿勢，夜行性的鼯鼠白天都在樹洞內睡覺，以樹葉、種子、果實、花芽等為主要食物，大多單獨覓食。





## 南投縣南豐德固達雅賽德克族民族實驗小學教學單元設計

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                 |                                                                         |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>主題名稱</b>      | 部落廚房                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>設計者</b>                                                                                                                                                                      | 王藝璇                                                                     |
| <b>單元名稱</b>      | 認識傳統食物-豆類                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>教學總節數</b>                                                                                                                                                                    | 共 <u>20</u> 節。                                                          |
| <b>教學對象年段/年級</b> | <input type="checkbox"/> 第一學習階段(1~2年級) <input type="checkbox"/> 一年級 <input checked="" type="checkbox"/> 二年級<br><input type="checkbox"/> 第二學習階段(3~4年級) <input type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級<br><input type="checkbox"/> 第三學習階段(5~6年級) <input type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級 |                                                                                                                                                                                 | <input type="checkbox"/> 上學期<br><input checked="" type="checkbox"/> 下學期 |
| <b>設計依據</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                 |                                                                         |
| <b>核心素養</b>      | E-A2 具備探索賽德克傳統飲食文化的問題思考能力,並透過體驗與實驗操作處理日常生活問題。                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                 |                                                                         |
| <b>學習重點</b>      | <b>學習表現</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>●能觀察賽德克豆類食物的種類與外觀。</li> <li>●探討賽德克豆類食物的取得方式。</li> <li>●認識豆類不同的烹煮方式,進而感受食物的珍貴。</li> </ul>                                                 |                                                                         |
|                  | <b>學習內容</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>●賽德克的豆類食物,並說出正確名稱。</li> <li>●賽德克豆類生長的環境。</li> <li>●賽德克豆類不同的烹煮方式。</li> </ul>                                                              |                                                                         |
| <b>議題融入</b>      | <b>實質內涵</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>以總綱十九項議題為考量、並落實議題核心精神,建議列出將融入的議題實質內容。</u></li> <li>● <u>聯合國永續發展目標 SDGs 也可以參考。</u></li> <li>● <u>議題融入不是必要的項目,可視需要再列出。</u></li> </ul> |                                                                         |
|                  | <b>所融入之學習重點</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>列出示例中融入之學習重點(學習表現與學習內容),以及融入說明,建議同時於教學活動設計之備註欄說明。</u></li> <li>● <u>若有議題融入再列出此欄。</u></li> </ul>                                     |                                                                         |
| <b>教學設備/資源</b>   | 講述、影片欣賞、實際體驗、團體討論、耆老授課、美勞創作、實物教學                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                 |                                                                         |

| 教學活動設計                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------|
| 教學活動內容及實施方式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 時間  | 備註             |
| 一、引起動機<br>觀看影片<br><a href="https://www.google.com/search?q=%E8%B3%BD%E5%BE%B7%E5%85%8B+%E6%A8%B9%E8%B1%86&amp;sca_esv=65322ac989286f4e&amp;sca_upv=1&amp;rlz=1C1ASVC_zh-TWTW956TW956&amp;hl=zh-TW&amp;biw=1920&amp;bih=953&amp;tbm=vid&amp;sxsrf=ACQVn09pTTCbT71_z0AX1HiG0wXuenPtZg%3A1709447384274&amp;ei=2BjkZberEJ-4vr0P2pCukAU&amp;ved=0ahUKEwi39-fgu9eEAXufnK8BHVqIC1IQ4dUDCA0&amp;uact=5&amp;oq=%E8%B3%BD%E5%BE%B7%E5%85%8B+%E6%A8%B9%E8%B1%86&amp;gs_lp=Egln3Mtd216LXZpZGVvIhDos731vrf1hYsg5qi56LGGmggQIRigARjDBEi1N1DODVj-M3ACeAcQAQCYAUegAcwFqgECMTO4AQPIAQD4AQGYAg-">https://www.google.com/search?q=%E8%B3%BD%E5%BE%B7%E5%85%8B+%E6%A8%B9%E8%B1%86&amp;sca_esv=65322ac989286f4e&amp;sca_upv=1&amp;rlz=1C1ASVC_zh-TWTW956TW956&amp;hl=zh-TW&amp;biw=1920&amp;bih=953&amp;tbm=vid&amp;sxsrf=ACQVn09pTTCbT71_z0AX1HiG0wXuenPtZg%3A1709447384274&amp;ei=2BjkZberEJ-4vr0P2pCukAU&amp;ved=0ahUKEwi39-fgu9eEAXufnK8BHVqIC1IQ4dUDCA0&amp;uact=5&amp;oq=%E8%B3%BD%E5%BE%B7%E5%85%8B+%E6%A8%B9%E8%B1%86&amp;gs_lp=Egln3Mtd216LXZpZGVvIhDos731vrf1hYsg5qi56LGGmggQIRigARjDBEi1N1DODVj-M3ACeAcQAQCYAUegAcwFqgECMTO4AQPIAQD4AQGYAg-</a> | 1 節 | 能專心聆聽<br>能專心觀看 |

[gAuMFwgIFEAYgATCaggQABiABBi iBMICBxA jGLACGCfCagcQABi  
ABBgNmAMAIAYBkgcCMTU&scient=gws-wiz-  
video#fpstate=ive&vld=cid:2c654fc3,vid:Y2C9eEvrC2c,s  
t:0](https://www.youtube.com/watch?v=2c654fc3)

(原文會原視 2 分 29 秒)

(一)你們在影片中看到什麼?

(二)樹豆的族語怎麼說?

**sunguc**

(二)你吃哪些樹豆料理?請說說看

二、發展活動

(一)老師拿出主食樹豆圖片，學生討論舊經驗:你們認識這  
個食物嗎?



樹豆 sunguc

(二)透過五官讓學生接觸這些主食。請學生說出感覺。

(三)引導學生認識主食的名稱。

樹豆 sunguc

(四)老師將白米飯和樹豆糯米飯進行比較?

1、觀察兩種(外型、顏色)是否一樣?

2、聞聞看味道有什麼不同?

3、品嚐兩種口感的感覺?

(五)製作樹豆糯米飯流程介紹(大概 20 份)

1、製作過程需要一些食材例如 3 公斤的糯米、  
半斤的樹豆、鹽巴、白的下面有破洞(放一塊絲瓜布)、  
大鍋子、木頭燒。

2. 請部落耆老說明

3、先把糯米泡 6 小時，之後瀝乾 1 小時。(可以事先準備用  
好的)

4、鍋子裝水先將紅豆煮熟到裂開，之後瀝乾

5、將兩種食材混和放入白裡面上面蓋上鍋蓋，

放在裝好水的大鍋子上面，用材火燒差不多 40 分鐘

6、使用完器具的整潔處理

(六)問題討論

1、在什麼時候要吃樹豆米飯?

2、煮飯時使用的白要用什麼樣的木頭?

3、用手抓的方式?

4、製作樹豆糯米飯的技術有什麼?

在賽德克族的美食當中，常常可見一道不起眼的紅豆糯米  
飯，它可是賽德克族人過去在歡迎貴賓、結婚喜慶、或打獵

6 節

能踴躍發言  
能正確說出族語

能正確說出

能實際觸摸及觀察

能完成觀察並正確說出

能專心聆聽

能正確回答

豐收時，用來慶祝的主要傳統美食，在族人眼裡的傳統吃法，是以手直接抓飯，並將它搓揉揉成圓球後再吃，可是會越捏、越嚼、越香Q的喔！更特別的是，一定要用梧桐樹的木頭所製成的木桶，並以炭火蒸煮，紅豆糯米飯才會特別的香！

(七)

1. 拿出幾張樹豆料理的照片，並請學生說說看，你有沒有吃過？



排骨排骨湯



樹豆豬腳湯

2. 這些料理中，還有添加其他那些食材？
3. 請學生想一想，你覺得還可以怎麼煮？  
請學生寫出來，並分享討論

觀看影片：

[https://www.google.com/search?q=%E5%8E%9F%E4%BD%8F%E6%B0%91+%E6%A8%B9%E8%B1%86%E6%96%99%E7%90%86&sca\\_esv=65322ac989286f4e&sca\\_upv=1&rlz=1C1ASVC\\_zh-TWTW956TW956&biw=1920&bih=953&tbm=vid&sxsrf=ACQVn096pKr85MMCW0V4Hbu4bZ1x9McZrg%3A1709447889457&ei=0RrkZe--G TDvr0PuumZ0AM&ved=0ahUKEwiv69nRvdeEAXX0oa8BHbp0BjoQ4dUDCA0&uact=5&oq=%E5%8E%9F%E4%BD%8F%E6%B0%91+%E6%A8%B9%E8%B1%86%E6%96%99%E7%90%86&gs\\_lp=Eg1nd3Mtd2l6LXZpZGVvIhbl\\_jp\\_kvY\\_msJEg5qi56LGG5paZ55CGMggQABiABBiiBDIEEAYgAQYogQyCBAAGIAEGKIEGgQABiABBiiBEiDPFDtCF\\_jkNnAEeACQAQCYAWygAaIqgEEMTUuMbgBA8gBAPgBAZgCEKACsgbCAGUQABiABMICBxAAGIAEGA2YAwCIBgGSBwQxNS4x&scient=gws-wiz-video#fpstate=ive&vld=cid:7354bd27,vid:Zr6vbbMCBwc,slt:0](https://www.google.com/search?q=%E5%8E%9F%E4%BD%8F%E6%B0%91+%E6%A8%B9%E8%B1%86%E6%96%99%E7%90%86&sca_esv=65322ac989286f4e&sca_upv=1&rlz=1C1ASVC_zh-TWTW956TW956&biw=1920&bih=953&tbm=vid&sxsrf=ACQVn096pKr85MMCW0V4Hbu4bZ1x9McZrg%3A1709447889457&ei=0RrkZe--G TDvr0PuumZ0AM&ved=0ahUKEwiv69nRvdeEAXX0oa8BHbp0BjoQ4dUDCA0&uact=5&oq=%E5%8E%9F%E4%BD%8F%E6%B0%91+%E6%A8%B9%E8%B1%86%E6%96%99%E7%90%86&gs_lp=Eg1nd3Mtd2l6LXZpZGVvIhbl_jp_kvY_msJEg5qi56LGG5paZ55CGMggQABiABBiiBDIEEAYgAQYogQyCBAAGIAEGKIEGgQABiABBiiBEiDPFDtCF_jkNnAEeACQAQCYAWygAaIqgEEMTUuMbgBA8gBAPgBAZgCEKACsgbCAGUQABiABMICBxAAGIAEGA2YAwCIBgGSBwQxNS4x&scient=gws-wiz-video#fpstate=ive&vld=cid:7354bd27,vid:Zr6vbbMCBwc,slt:0)

(東台有線 1 分 16 秒)

4. 請說出影片中提到樹豆對身體的好處？

生育特性：樹豆為一年至多年生的矮灌木，耐貧瘠、乾旱，不耐寒，忌霜害；樹豆的根系淺，易受風害，應選擇避風地區種植。樹豆的花序屬於無限型生長，以致樹豆開花、結莢及豆莢成熟時間參差不一，在採收上無法一致。

株型與特性：樹豆為多年生矮灌木。樹高一般超過 1.5 公尺，分枝多，其株幅可達 2.5 公尺寬，有灰白色細毛。莢果為長橢圓形，外披粗毛。種子通常有褐色、黃色、黑色等。

生長環境與採收食用：台灣種植分佈在海拔 1500 公尺以下的山野及丘陵的果園、路旁、田野間均有零星的栽培。樹豆

能正確說出

能專心觀看

能正確說出

採收樹豆常見於阿美族、泰雅族、排灣族、布農族和魯凱族的部落裡，是原住民的三大主食之一，主要食用鮮豆或乾豆。

除了烹調製作料理，也常被原住民小孩當成零嘴食用。樹豆的種子及葉片蛋白質含量均高，是重要的蛋白質來源。樹豆是原住民的傳統食材和重要的能量攝取來源，其有「原住民威而剛」之稱，以前原住民勇士上山打獵時，經常把樹豆和豬腳一起烹調料理成為「勇士湯」，以增強勇士的體力和耐力。

早期各民族皆有對「生殖」的崇拜，原住民認為樹豆的繁殖能力很強，故樹豆的繁殖能力便是原住民崇拜的對象，他們認為多吃樹豆比較容易生男孩。以樹豆籽為主，炒熟食用或燉排骨，風味絕佳。(農業主題館)

### 三、綜合活動

- (一)讓學生畫出一棵樹豆並表現特徵。
- (二)分享圖畫並能說出樹豆的外觀、特徵和健康的重點。
- (三)同學回饋。
- (四)教師總結

~~~~~單元結束~~~~~

一、引起動機

觀看影片

https://www.google.com/search?q=%E8%B3%BD%E5%BE%B7%E5%85%8B+%E7%B4%85%E8%B1%86%E7%B3%AF%E7%B1%B3%E9%A3%AF&sca_esv=65322ac989286f4e&sca_upv=1&rlz=1C1ASVC_zh-TWTW956TW956&hl=zh-TW&tbm=vid&sxsrf=ACQVn09Q71HDU6w9Z_guQQHZXQ3FfZXObg:1709450111085&source=lnms&sa=X&ved=2ahUKFwi8oYf1xdeEAxUN1K8BHfxOAlgQ0pQJegQIBhAI&biw=1920&bih=953&dpr=1#fpstate=ive&vld=cid:6e9dea76,vid:-L7JoTi3uFQ,st:0

(美麗心台灣 3 分 55 秒~4 分 46 秒)

觀看圖片

- (一)你們認識圖中的豆嗎?



- (二)你有吃過嗎?
- (三)分享吃過的感覺?

二、發展活動

能專心畫畫
能正確說出
能踴躍回饋

1 節

能專心觀看

能用心觀察並說出來

能用心觀察並說出來

6 節

(一)老師拿出主食紅豆、與學生討論舊經驗:你們認識這個食物嗎?

(二)透過五官讓學生接觸這些主食。

(三)引導學生認識主食的名稱。

紅豆(bais)

(四)製作紅豆糯米飯流程介紹(大概 20 份)

1、製作過程需要一些食材例如 3 公斤的糯米、半斤的紅豆、鹽巴、白的下面有破洞(放一塊絲瓜布)、大鍋子、木頭燒。

2. 請部落耆老說明

3、先把糯米泡 6 小時，之後瀝乾 1 小時。(可以事先準備用好的)

4、鍋子裝水先將紅豆煮熟到裂開，之後瀝乾

5、將兩種食材混和放入白裡面上面蓋上鍋蓋，

放在裝好水的大鍋子上面，用材火燒差不多 40 分鐘

6、使用完器具的整潔處理

(五)問題討論

1、在什麼時候要吃紅豆米飯?

2、煮飯時使用的白要用什麼樣的木頭?

3、用手抓的方式?

4、製作紅豆糯米飯的技術有什麼?

在賽德克族的美食當中，常常可見一道不起眼的紅豆糯米飯，它可是賽德克族人過去在歡迎貴賓、結婚喜慶、或打獵豐收時，用來慶祝的主要傳統美食，在族人眼裡的傳統吃法，是以手直接抓飯，並將它搓揉揉成圓球後再吃，可是會越捏、越嚼、越香Q的喔！更特別的是，一定要用梧桐樹的木頭所製成的木桶，並以炭火蒸煮，紅豆糯米飯才會特別的香！

問題討論

1. 拿出幾張紅豆料理的照片並說說看，你有沒有吃過?



紅豆糯米飯 Kulu hlama

2. 這些料理中，還有添加其他那些食材?

3. 請學生想一想，你覺得還可以怎麼煮?

請學生寫出來，並分享討論

三、綜合活動

(一)請學生繪製紅豆糯米飯的流程。

(二)分享圖畫並能說出紅豆的外觀、特徵和健康的關係

(三)同學回饋。

能專心聆聽

能正確說出

能踴躍回饋

能正確說出

1 節

能正確繪出

| | | |
|--|------------|--|
| <p>(四)教師總結</p> <p>~~~~~單元結束~~~~~</p> <p>*小小美食家</p> <p>一引起動機</p> <p>1 讓孩子說說看原住民傳統美食有哪些？</p> <p>2. 你吃過哪些？讓你印象深刻一道菜是什麼？</p> <p>3. 參加美食分享會應該注意哪些事情？</p> <p>二發展活動</p> <p>1. 專心參與美食品嘗的課程</p> <p>2. 觀察五年級學生食材有哪些？</p> <p>3. 製作的流程與步驟？</p> <p>4. 應注意的事項有哪些？</p> <p>5. 他們使用的食材與傳統有什麼關係？為什麼會取用這些食材呢？</p> <p>三綜合活動</p> <p>1. 用心品嚐後說出感想</p> <p>2. 你覺得完成一美食，重要的是哪一個步驟？為什麼？</p> <p>3. 注意餐桌禮儀</p> <p>4. 將讓你印象最深刻的一道美食畫下來</p> | <p>4 節</p> | <p>能正確說出</p> <p>能注意用餐禮儀</p> <p>能正確說出</p> <p>能認真畫出來</p> |
| <p>參考資料：（若有請列出）</p> <p>1https://www.google.com/search?q=%E8%B3%BD%E5%BE%B7%E5%85%8B+%E6%A8%B9%E8%B1%86&sca_esv=65322ac989286f4e&sca_upv=1&rlz=1C1ASVC_zh-TWTW956TW956&hl=zh-TW&biw=1920&bih=953&tbm=vid&sxsrf=ACQVn09pTTCbT71_z0AX1HiG0wXuenPtZg%3A1709447384274&ei=2BjkZberEJ-4vr0P2pCukAU&ved=0ahUKEwi39-fgu9eEAXUfnK8BHVqIC1IQ4dUDCA0&uact=5&oq=%E8%B3%BD%E5%BE%B7%E5%85%8B+%E6%A8%B9%E8%B1%86&gs_l=EpEg1nd3Mtd216LXZpZGVvIhDos731vrf1hYsg5qi56LGGMggQIRigARjDBEi1N1DODVj-M3ACeACQAQCYAUegAcwFqgECMT04AQPIAQD4AQGYAg-gAuMFwgIFEAAyGATCaggQABiABBi iBMICBxA jGLACGCfCAGcQABiABBgNmAMAiAYBkgcCMTU&sclient=gws-wiz-video#fpstate=ive&vld=cid:2c654fc3,vid:Y2C9eEvrC2c,st:0</p> <p>(原文會原視 2 分 29 秒)</p> <p>2https://www.google.com/search?q=%E5%8E%9F%E4%BD%8F%E6%B0%91+%E6%A8%B9%E8%B1%86%E6%96%99%E7%90%86&sca_esv=65322ac989286f4e&sca_upv=1&rlz=1C1ASVC_zh-TWTW956TW956&biw=1920&bih=953&tbm=vid&sxsrf=ACQVn096pKr85MMCW0V4Hbu4bZ1x9McZrg%3A1709447889457&ei=0RrkZe--G TDvr0PuumZ0AM&ved=0ahUKEwiv69nRvdeEAXX0oa8BHbp0B joQ4dUDCA0&uact=5&oq=%E5%8E%9F%E4%BD%8F%E6%B0%91+%E6%A8%B9%E8%B1%86%E6%96%99%E7%90%86&gs_l=EpEg1nd3Mtd216LXZpZGVvIhbljp_kvY_msJEG5qi56LGG5paZ55CGMggQABiABBi iBDI IEAAyGaqYogQyCBAAGIAEGKIEMggQABiABBi iBEiDPFDtCF jkNnAEeACQAQCYAWyGAAI IqgEEMTUuMbgBA8gBAPgBAZgCEKACsgbCAGUQABiABMiCBxAAGIAEGA2YAw</p> | | |

CIBgGSBwQxNS4x&sclient=gws-wiz-
video#fpstate=ive&vld=cid:7354bd27, vid:Zr6vbbMCBwc, st:0

(東台有線 1 分 16 秒)

3https://www.google.com/search?q=%E8%B3%BD%E5%BE%B7%E5%85%8B+%E7%B4%85%E8%B1%86%E7%B3%AF%E7%B1%B3%E9%A3%AF&sca_esv=65322ac989286f4e&sca_upv=1&rlz=1C1ASVC_zh-TWTW956TW956&hl=zh-

TW&tbm=vid&sxsrf=ACQVn09Q71HDU6w9Z_guQQHZXQ3FfZX0bg:1709450111085&source=lnms&sa=X&ved=2ahUKEwi8oYf1xdeEAxUN1K8BHfx0A1gQ0pQJegQ1BhAI&biw=1920&bih=953&dpr=1#fpstate=ive&vld=cid:6e9dea76, vid:-L7JoTi3uFQ, st:0

(美麗心台灣 3 分 55 秒~4 分 46 秒)

附錄：

列出與此示案有關之補充說明。例如：學習單、簡報…等。





南投縣南豐德固達雅賽德克族民族實驗小學教學單元設計

| | | | |
|------------------|---|--|---|
| 主題名稱 | 部落廚房 | 設計者 | 陳麗惠 |
| 單元名稱 | 小小美食家~Seediq過年餐會
~~燻肉蒜苗、黃金地瓜薯塊 | 教學總節數 | 共_4_節。 |
| 教學對象年段/年級 | <input type="checkbox"/> 第一學習階段(1~2年級)
<input checked="" type="checkbox"/> 第二學習階段(3~4年級)
<input type="checkbox"/> 第三學習階段(5~6年級) | <input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級
<input checked="" type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級
<input type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級 | <input checked="" type="checkbox"/> 上學期
<input type="checkbox"/> 下學期 |
| 設計依據 | | | |
| 核心素養 | E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
E-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。
E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。 | | |
| 學習重點 | 學習表現 | <ul style="list-style-type: none"> ● 能了解賽德克族過年飲食文化。 ● 能表現餐桌禮儀。 ● 能表達出對食物和環境的認識與感受。 ● 能小組設計創意料理及餐桌佈置。 | |
| | 學習內容 | <ul style="list-style-type: none"> ● 賽德克族過年飲食文化 ● 餐桌禮儀 ● 食物的烹調方式(水煮、蒸煮、熱炒、燻烤)。 ● 創意料理 ● 餐桌佈置 | |
| 議題融入 | 實質內涵 | <ul style="list-style-type: none"> ● <u>以總綱十九項議題為考量、並落實議題核心精神，建議列出將融入的議題實質內容。</u> ● <u>聯合國永續發展目標 SDGs 也可以參考。</u> ● <u>議題融入不是必要的項目，可視需要再列出。</u> | |
| | 所融入之學習重點 | <ul style="list-style-type: none"> ● <u>列出示例中融入之學習重點(學習表現與學習內容)，以及融入說明，建議同時於教學活動設計之備註欄說明。</u> ● <u>若有議題融入再列出此欄。</u> | |
| 教學設備/資源 | 燻肉、蒜苗、食用油、醬油、香油、糖、炒鍋
地瓜、黑胡椒粒、白胡椒粉、鹽 | | |

| 教學活動設計 | | |
|---|-----|----|
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 備註 |
| 一、引起動機
(一) 元旦過年快到了，引導學生討論年節應準備的事宜。
(二) 我們認識、製作過許多賽德克族的食物，我們是否也能與家人、師長、朋友一起分享？

二、發展活動
(一) 與學生討論要如何呈現菜單以及準備料理？
1、與學生討論之前看過哪些傳統主食及燻料理？是否看過家 | 40' | |

人嘗試創新呈現？

2、老師介紹一些用傳統主食及燻肉做改變的創意料理。
例如獵人小米肉粽、香蕉糯米飯、南瓜盅、黃金地瓜球、炒燻肉蒜苗等。

(二)請學生小組討論設計傳統主食「燻肉蒜苗」及「黃金地瓜薯塊」各一道創意料理的作法。

1、老師重點說明，創意料理的材料簡單且容易取得，製作過程不用太複雜。

2、編寫食譜：食材、調味料、料理方式、食物盛器與擺盤。

3、分組發表、討論可行性、同儕回饋與小組修正。

~第一節完~

(三)全班共同設計賽德克風格的餐桌佈置。

1、佈置要項：食物容器的選擇，以傳統容器、在地素材、環境及文化元素佈置餐桌。

播放影片參考網址：

<https://youtu.be/YTeLVKuhSHU?si=FrY331RGS-tgYgDL>

總片長 2 分 51 秒

2、討論並繪製平面示意圖

->討論場地要在哪裡？

->討論場地如何規劃？

->討論設計場地的布置圖。

->準備場地布置的素材

->進行場地布置

->討論邀請人員名單、設計邀請卡、進行邀請。

3、說明傳統用餐文化及規則

(1)長輩未開動孩童不能先用餐

(2)要把好吃部位先留給長輩吃

(3)小米粥吃的時候會從外圍先吃，如果從中間先吃會不禮貌或是怕中間太燙

~第二節完~

(三)創意料理動手做

1、創意料理菜單：燻肉蒜苗

2、材料：燻肉一斤 蒜苗一把 食用油 醬油 香油 糖

3、依小組分配工作進行料理分工。

(1)切燻肉~~片狀

(2)清理蒜苗~~將蒜葉跟蒜白分開切段。



(3)料理

-->鍋子倒入約 1 層的油及香油，接著放入蒜白並用中火翻炒 2 分鐘。

食譜設計單

40'

餐桌佈置平面示意圖

邀請人員名單

邀請卡

用餐文化說明單

食譜設計單

40'



- >接著放入燻肉，繼續用中火翻炒 1 分鐘。
- >放入醬油拌炒
- >加火燜煮 10 分鐘
- >放入蒜葉段拌炒
- >加入糖、香油調味
- >翻炒 2 分鐘



-->起鍋盛盤

4、老師說明注意事項:食材和器具的衛生、烹煮安全事項、調味的使用、環保永續概念。

(四) 創意料理動手做

1、創意料理菜單：黃金地瓜薯塊

2、材料

地瓜 2 條 食用油 黑胡椒粒 白胡椒粉 鹽

3、料理

-->地瓜用洗菜菜瓜布反覆刷洗乾淨，地瓜表面有凹的小縫洞用牙刷刷洗，洗得很乾淨就能連皮吃，電鍋外鍋 1 杯水(電鍋附的量杯)即 200CC 這樣蒸的時間約 15 分鐘，按下電鍋蒸至電鍋跳即可取出。



-->地瓜切掉兩端蒂頭，切滾刀塊如照片。



-->鍋中小火加 1 大匙油，要可耐高溫油炸油。

-->薯塊均勻擺好，薯塊每一個平切面貼著鍋底這樣很好控制熟度煎起來也美，每個切面蓋鍋煎 4 分鐘，用筷子幫薯塊翻另一個切面，薯塊每個切面都煎金黃就可以。

40'

食譜設計單



-->薯塊煎的時間15分鐘，熄火後趁鍋熱，撒上調味料搖晃一下鍋子，讓調味料均勻就完成了。



4、老師說明注意事項:食材和器具的衛生、烹煮安全事項、調味的使用、環保永續概念。

(五) 各組餐桌佈置

~第三節完~

三、綜合活動

- (一) 各組發表自己設計的創意料理及餐桌佈置概念。
- (二) 邀請貴賓享用各組創意料理，進行品嚐與分享。
- (三) 表現餐桌禮儀，互相鼓勵與交流。

~第四節完~

創意料理及餐桌佈置構想
說明表單

品嚐回饋單

參考資料：(若有請列出)

若有參考資料請列出。

附錄：

列出與此示案有關之補充說明。例如：學習單、簡報…等。

這些食物嗎？」

(二)透過五官讓學生觀察主食。

(三)引導學生認識主食的名稱。

~第一、二節完~

(四)認識傳統主食的植株結構與外部形態。

教學場域：部落農場

1、paye/早稻，屬禾本科稻屬，一年生草本作物。生長於旱地，山坡地亦可栽培，早稻的口感較水稻差，主作為糧食，亦可用為釀酒之原料。



2、macu/小米，小米一年一收，收成大約在7~8月間，小米可用來醃肉或釀酒，亦可熬煮成小米粥或煮熟搗成小米麻糬，亦是賽德克族播種祭與收穫祭祭祀儀式重要的祭品。



3、bunga/地瓜，旋花科(Convolvulaceae)牽牛花屬(Ipomoea)一年生草本。塊根肥厚，肉質、圓形、橢圓形或紡錘形，顏色因品種或土壤不同而有所不同，外皮長為紅色、黃色或白色，肉白色、黃色或紫色。



4、tmurak/南瓜，是一年生蔓性草本植物。南瓜家族，幅員廣綽，種類甚多，果實大小不一，造型千變萬化。南瓜全年均能生育，3~10月盛產，台灣各地均有生產。南瓜的莖長大到十到十二節會開雌花，下一節就開雄花；隔三朵雄花後會再開一朵雌花，非常有秩序。長在同一棵植物體上的雄花和雌花樣一眼就可分別出來；因為雌花的花梗上端有個小瓜，雄花則沒有。



5、sari/芋頭，為多年生草本塊莖性植物，芋頭富含澱粉，

40'

可煮食烤食，風味甚佳。



~第三節完~

【活動二】認識賽德克傳統主食生長環境與生產季節

教學場域：第一場域 教室 / 第二場域 部落農場

- 1、介紹這些主食與賽德克族的關係。
(環境、氣候、生長條件)
- 2、讓學生思考哪些主食適合生長在部落的環境與氣候。
- 3、引導學生到部落訪談耆老
 - (1)要訪談哪位耆老?
 - (2)要問哪些問題?
 - (3)設計訪問表
- 4、透過訪談耆老的成果，分組討論部落的環境與氣候與這些植物的生長關係。
- 5、小組分享訪談成果。

~第四、五節完~

【活動三】體驗賽德克傳統主食烹煮方式及品嚐會

教學場域：傳統家屋

- 1、介紹賽德克傳統主食烹煮方式：水煮、蒸煮、燻烤。



- 2、請學生思考與討論賽德克傳統主食(paye/旱稻、macu/小米、bunga/地瓜、tmurak/南瓜、sari/芋頭)分別可運用什麼傳統烹煮方式?
- 3、以地瓜為例，分三組分別運用水煮、蒸煮、燒烤不同的烹煮方式料理。
- 4、地瓜品嚐會分組佈置：食物容器的選擇、餐桌佈置等。

~第六、七節完~

三、綜合活動

- 1、進行品嚐會
- 2、比較不同的烹煮方式料理主食口感有何差異?
- 3、分組討論並發表。
- 4、整理場地及垃圾分類。

~第八節完~

參考資料：(若有請列出)

若有參考資料請列出。

附錄：

列出與此示案有關之補充說明。例如：學習單、簡報…等。

80'

訪談紀錄表

80'

40'

品嚐回饋單

南投縣南豐德固達雅賽德克族民族實驗小學教學單元設計

| | | | |
|------------------|--|--|---|
| 主題名稱 | 部落廚房 | 設計者 | 陳麗惠 |
| 單元名稱 | 介紹賽德克傳統燻肉 rnbruban 的種類與材料 | 教學總節數 | 共_4_節。 |
| 教學對象年段/年級 | <input type="checkbox"/> 第一學習階段 (1~2年級)
<input checked="" type="checkbox"/> 第二學習階段 (3~4年級)
<input type="checkbox"/> 第三學習階段 (5~6年級) | <input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級
<input checked="" type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級
<input type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級 | <input checked="" type="checkbox"/> 上學期
<input type="checkbox"/> 下學期 |
| 設計依據 | | | |
| 核心素養 | E-A2 具備探索賽德克傳統飲食文化方式的問題思考能力，並透過體驗與實驗操作處理日常生活問題。 | | |
| 學習重點 | 學習表現 | <ul style="list-style-type: none"> ● 能觀察並分辨賽德克傳統燻肉 rnbruban 肉品的種類。 ● 能正確操作並探究燻肉方式、過程及結果，進行檢討。 | |
| | 學習內容 | <ul style="list-style-type: none"> ● 燻肉 rnbruban 肉品的種類：水鹿 rquenux、山羌 pada、飛鼠 rapic、田鼠 qolic qtehur ngungu。 ● 燻肉 rnbruban 的方式：燒木煙燻密閉式、開放式、直接烤肉。 | |
| 議題融入 | 實質內涵 | <ul style="list-style-type: none"> ● <u>以總綱十九項議題為考量、並落實議題核心精神，建議列出將融入的議題實質內容。</u> ● <u>聯合國永續發展目標 SDGs 也可以參考。</u> ● <u>議題融入不是必要的項目，可視需要再列出。</u> | |
| | 所融入之學習重點 | <ul style="list-style-type: none"> ● <u>列出示例中融入之學習重點(學習表現與學習內容)，以及融入說明，建議同時於教學活動設計之備註欄說明。</u> ● <u>若有議題融入再列出此欄。</u> | |
| 教學設備/資源 | 燻肉、生肉、鐵桶、木炭、三角架、烤肉網架、溫度計 | | |

| 教學活動設計 | | |
|---|-----|----|
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 備註 |
| 一、引起動機
(一)我們每天都要吃東西，如果無法每天採買食物或，若多買的食物要如何保存？
(二)引導學生討論現代保存食物的方式。
(三)進階討論傳統賽德克族人狩獵回來的獵物如何保存？

二、發展活動
【活動一】認識燻肉 rnbruban 過程
(一)引導學生認識賽德克族保存肉類食物的方式。
1、煙燻法(燻肉)-讓肉類乾燥延長保存期限。
2、醃漬法(醃肉)-透過發酵將肉類醃熟進行保存。 | 40' | |

(二)引導學生認識煙燻法

播放「科學小原子 #69 賽德克族燻肉」

https://youtu.be/p3QhTipCNp0?si=KMlfeY_HL31UBShE

影片總長 25 分 39 秒

(三)與學生討論影片內容

1、為什麼要燻肉？

(1)體積變小(2)保存時間變長(3)水分減少重量變輕

2、燻肉的時間：約 2、3 天

3、如何判斷燻肉已經完成？

(1)顏色(2)硬度(3)表層的脂肪顏色

(四)拿出燻肉與生肉讓學生比較差異：外觀、重量、體積

~第一節完~

【活動二】認識燻肉 rnbruban 的方式及肉品的種類

(一)播放「科學小原子#69 賽德克族燻肉」

影片總片長 25 分 39 秒，自 8 分 18 秒觀看至 14 分 35 秒止

https://youtu.be/p3QhTipCNp0?si=KMlfeY_HL31UBShE

引導學生認識燻肉的 3 種方式-密閉式、開放式、直接烤肉

文化生活常識：在過去沒有冰箱的年代，賽德克族老人家是把肉用燻乾的方式克服搬運和保存的難題。因為獵肉在煙燻脫水後，體積減小了，重量也減輕了，在搬運上更加便利，燻乾後的肉不容易腐敗，可延長食物的保存期限。

(二)介紹燻肉 rnbruban 肉品的種類：水鹿 rgenux、山羌 pada、飛鼠 rapic、田鼠 qolic qtehur ngungu。



~第二節完~

【活動三】製作燻肉 rnbruban

(一)將三塊同樣重量與外型的生肉用三種方法如密閉式、開放式、直接烤肉式製作燻肉。

1、首先將肉切成等重，並盡量體積相當。

2、分成密閉式、開放式、直接烤肉式三個實驗組製作燻肉。

3、密閉式：在鐵桶底部升好火紅木炭，放上約 20 公分

討論紀錄表

40'

討論紀錄表

60'

觀察紀錄表

| | | |
|--|-----|-------|
| <p>高的三角架，在架上懸掛肉塊，加蓋罩起來，烘烤 1 小時。</p> <p>4、開放式：在升好火紅木炭的烤肉架上，放上約 20 公分高的三角架，在架上懸掛肉塊，烘烤 1 小時。</p> <p>5、直接烤肉式：直接將肉塊放在已升好火紅木炭的烤肉架上，烘烤 1 小時。</p> <p>(二) 用溫度計量測接近肉塊的溫度。</p> <p>(三) 製作過程請學生觀察肉塊外觀顏色並記錄。</p> <p>(四) 1 小時後，用磅秤量測肉塊重量、體積及觀察顏色、硬度。</p> <p style="text-align: center;">~第三節完~</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 與學生討論燻肉的實驗過程與心得</p> <p>(二) 將實驗過程及結果撰寫成一份「專題報告」。</p> <p style="text-align: center;">~第四節完~</p> | 20' | 專題報告表 |
| <p>參考資料：(若有請列出)</p> <p><u>若有參考資料請列出。</u></p> | | |
| <p>附錄：</p> <p><u>列出與此示案有關之補充說明。例如：學習單、簡報…等。</u></p> | | |





下

學

期



南投縣南豐德固達雅賽德克族民族實驗小學教學單元設計

| | | | | | |
|------------------|--|---|---|--------|--|
| 主題名稱 | 部落廚房 | | 設計者 | 陳麗惠 | |
| 單元名稱 | 介紹傳統廚房器物的種類
~~木器、藤器 | | 教學總節數 | 共_9_節。 | |
| 教學對象年段/年級 | <input type="checkbox"/> 第一學習階段(1~2年級) <input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級
<input checked="" type="checkbox"/> 第二學習階段(3~4年級) <input checked="" type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級
<input type="checkbox"/> 第三學習階段(5~6年級) <input type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級 | | <input type="checkbox"/> 上學期
<input checked="" type="checkbox"/> 下學期 | | |
| 設計依據 | | | | | |
| 核心素養 | E-A2 具備探索賽德克傳統飲食文化方式的 <u>問題思考能力</u> ，並透過體驗與實驗操作處理日常生活問題。 | | | | |
| 學習重點 | 學習表現 | <ul style="list-style-type: none"> ● 能觀察賽德克傳統廚房器物之外部形態 ● 能辨識賽德克傳統廚房器物之材質與製作工法。 ● 能探究賽德克傳統廚房器物的用途。 | | | |
| | 學習內容 | <ul style="list-style-type: none"> ● 傳統廚房器物的種類：木器如蒸籠木桶、杵臼；藤器如米罐、米篩等。 ● 賽德克傳統廚房器物之材質與製作工法。 ● 傳統廚房器物的用途。 | | | |
| 議題融入 | 實質內涵 | <ul style="list-style-type: none"> ● <u>以總綱十九項議題為考量、並落實議題核心精神，建議列出將融入的議題實質內容。</u> ● <u>聯合國永續發展目標 SDGs 也可以參考。</u> ● <u>議題融入不是必要的項目，可視需要再列出。</u> | | | |
| | 所融入之學習重點 | <ul style="list-style-type: none"> ● <u>列出示例中融入之學習重點(學習表現與學習內容)，以及融入說明，建議同時於教學活動設計之備註欄說明。</u> ● <u>若有議題融入再列出此欄。</u> | | | |
| 教學設備/資源 | 相機或手機 | | | | |

| 教學活動設計 | | |
|--|-----|----|
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 備註 |
| 一、引起動機
(一)說說看在日常的餐桌上，你看過哪些容器盛裝食物？
(二)你知道賽德克族常用哪些器具盛裝食物？
木器、藤器、竹器、石器、葉片…等
二、發展活動
【活動一】認識傳統廚房器物「木器」的種類
(一)展示圖片木器：如蒸籠木桶、杵臼。 | 40' | |



(二) 播放【賽德克禮俗要角 糯米糕禮不可少 2020-02-20
Bunun IPCF-TITV 原文會 原視族語新聞】

<https://youtu.be/S240aqWXeMc?si=ct4Dn9-RqynSDQaz>

影片總長 7 分 49 秒

(三) 請學生發表影片內容。

(四) 分組討論並紀錄操作流程。

- 1、傳統糯米及紅豆糯米糕的差異？
- 2、什麼時候會蒸糯米糕？
- 3、蒸紅豆糯米糕的流程？有哪些應注意的事項？
- 3、糯米飯做成圓圓的飯糰象徵什麼？

(五) 分組發表與回饋。

~第一節完~

【活動二】認識傳統廚房器物的材質與製作工法

(一) 播放【梧桐樹造蒸桶 首重乾燥不易破裂 2021-02-22
Atayal IPCF-TITV 原文會原視族語新聞】

<https://youtu.be/OJKR13MCJMs?si=q5hJ5ZS6XmzMMzCG>

影片總長 5 分 53 秒

(二) 請學生討論影片內容。

- 1、製作蒸桶的材材是什麼？梧桐樹
- 2、什麼季節砍下梧桐樹來製作蒸桶比較耐用？為什麼？
在秋冬砍下，較不易龜裂。
- 3、製作工法？用刀刮刨挖空樹心
~~依據樹徑挖空，桶緣壁厚約 2 公分
~~桶高約 50 公分左右
- 4、製作一座蒸桶需多少時間？一個月
- 5、傳習這項技藝的重要性是什麼？

~第二節完~

【活動三】認識梧桐樹

(一) 播放【你認識梧桐樹嗎】

https://youtu.be/2_hvq5SHTm0

影片總長 1 分 18 秒

(二) 學生分組上網蒐尋梧桐樹的資料

~~分布、型態特徵、物候資訊、栽種環境、用途、培育
或繁殖等資訊。

(三) 分組報告

(四) 教師統整說明梧桐樹的資料

樹種名：梧桐

討論紀錄表

40'

討論紀錄表

80'

討論紀錄表

樹種學名：*Firmiana simplex*

科屬：梧桐科梧桐屬



一. 天然分布：中國、日本南部及台灣東部、南部低海拔次生林中常見。

二. 型態特徵：

落葉中喬木，高可達 20 公尺，樹皮平滑，綠色，具多數分枝，小枝直立或斜上昇，光滑無毛。單葉互生，全緣或掌

裂，通常在幼時三裂，螺旋狀互生，基部心形，掌狀脈；3~7 淺至中裂，葉柄長；托葉小。花成圓錐或總狀花序，集生小枝先端，雌雄同株；萼片 5，基部常癒合；花瓣缺。蓇葖果扁平球形，具長柄，成熟前開裂。種子球形褐色表面有皺紋。

三. 物候資訊：花期 6-7 月；結果期 9-11 月。

四. 栽種環境：陽性樹種，生長喜好陽光溫暖之處，不耐寒。適生於肥沃、濕潤的砂質壤土。樹枝萌芽力弱，一般不宜修剪。

五. 景觀用途：綠化觀賞樹用：樹形優美，適合做綠化觀賞樹用。

六. 其他用途：

木材用途：環孔材，邊材帶白色，心材黃褐色，木材輕軟，木理通直；切削、加工、乾燥及割裂容易，但耐朽保存性低，可做建築材，器具及樂器材用。

七. 培育或繁殖簡要說明：以種子播種繁殖，成熟採收即時播種，種子在播種前先用溫水浸種催芽。

資料來源：莊溪老師製作認識植物網站、亞泥生態園區網站
~第三、四節完~

【活動三】認識傳統廚房器物「藤器」的材質與製作工法

(一) 展示圖片藤器：如米罐、米篩。



(二) 播放【賽德克族 藤帽 科學小原子 97】影片
影片總長 25 分。

- 1、探討黃藤的生長環境
- 2、探討張力和拉力的作用

(三) 播放【耆老手工編黃藤 延續泰雅傳統智慧.mov】

<https://youtu.be/BkW3dOTRNj4>

影片總長 2 分 38 秒。

影片簡介：

上山取藤，帶手套訪藤刺傷到手，挑選要製作藤編的黃藤學問多，粗細不可亂選，太小的還須讓它生長，要挑選與大姆只差不多粗的，最重要的，羅耆老說，要避免在春夏季節取藤，因為編織起來容易斷裂。

取藤回來後就是要曬乾，至少兩天，接著就要把黃藤捲起來，長老特別表示，在捲黃藤的時候千萬不可以交錯。不過耆老表示要將黃藤保留百年以上的方法，除了要留捲的動作，後續的處理秘方，其實很簡單。

泰雅族的傳統藤編，早期是族人生活及工作用具，已經退休的羅耆老，作藤編的堅持是來自於他的父親，沒有工作室、

40'

討論紀錄表

40'

| | | |
|--|-----------------------|---|
| <p>沒有店面，秉持延續傳統的精神，產出許多精緻的大小不同的作品，而延續至今，價值就在文化的智慧裡。</p> <p>1、師生共同探討黃藤採收的時機？
2、師生共同探討黃藤如何保存？
~第五、六節完~</p> <p>【活動四】認識其他廚房器物的知識
(一)介紹賽德克族主打體驗實作與文化學習的部落廚房「原夢觀光農園」的特色料理與食物盛器
播放【探訪原食秘境 尋找秘境餐廳】EP. 9 #原夢觀光農園】
https://youtu.be/HxiYkY8OeU0?si=1H2bzpqBhbsyTPzn</p> <p>(二)原夢觀光農園的經營特色：屬賽德克族體驗實作與文化學習的觀光農園
(三)請學生討論影片內容有哪些介紹？
(四)在影片中發現哪些特色料理？
(五)在影片中發現哪些不同的食物盛器？
~~木器、竹器、竹器、石器、葉片
(六)不同的食物盛器適合盛裝何種食材？
~~應考慮耐熱度、盛器深度、衛生、取得容易、文化性、美觀…等
(七)請說說原夢觀光農園的經營方式的優缺點？
優點：使用在地食材、可做文化體驗
缺點：地點偏遠、食材及菜單受季節氣候影響
(八)請試著提出改善建議。
~第七節完~</p> <p>【活動五】聽耆老說故事
(一)到 Dongan 部落「原夢觀光農園」聽主人說創業故事
(二)學生提問
1、為什麼取名「原夢觀光農園」的意涵？
2、曾使用哪些不同的食物盛器？傳統或現代？
3、不同的料理在選擇食物盛器時，應注意什麼？
4、最想跟學生們說的話？</p> <p>三、綜合活動
(一)請學生口頭發表心得
(二)與貴賓合影
(三)課後製作感謝卡親送至 Dongan 部落「原夢觀光農園」
~第八、九節完~</p> | <p>40'</p> <p>80'</p> | <p>討論紀錄表</p> <p>討論紀錄表
相機或手機
感謝卡</p> |
| <p>參考資料：(若有請列出)
賽德克族文化誌 作者：田哲益, Watan Diro, 余秀娥, 晨星出版社。
賽德克族有用植物之探討-Qwarux(黃藤)為例
http://yabit.et.nthu.edu.tw/2018yabit/award/2/2010041.pdf</p> | | |
| <p>附錄：
【賽德克禮俗要角 糯米糕禮不可少 2020-02-20 Bunun IPCF-TITV 原文會 原視族語新聞】
https://youtu.be/S240aqWXeMc?si=ct4Dn9-RqynSDQaz
影片摘要：</p> | | |

元月 1 日是清流部落賽德克族過新年、部落婦女們都在過新年前夕準備蒸傳統糯米及紅豆糯米糕直到現在部落仍然保留這種傳統習俗、尤其是紅豆糯米糕、部落只有喜事或客人來訪及舉辦活動、桌上是少不了紅豆糯米糕。

賽德克族人蒸糯米糕前置工作繁鎖、從糯米和紅豆及姑婆芋葉子等事前需準備好待用。

Kumu 姊姊遵循老人方法用木材蒸糯米糕、她說等鍋子的水滾了才能把蒸桶放上去。

賽德克族人部落如果有喜事就要蒸煮糯米糕、從早期就有這種習俗、一直留傳到現在。

煮糯米飯送到新郎家倒在大竹盆內，把糯米飯做圓圓的飯糰象徵圓滿、也有老人說，把糯米飯搗過後，是表示愛情長長久久，一直都要黏在一起。

南投縣南豐德固達雅賽德克族民族實驗小學教學單元設計

| | | | |
|------------------|--|---|---|
| 主題名稱 | 部落廚房 | 設計者 | 陳麗惠 |
| 單元名稱 | 小小科學家~介紹儲藏食物的方式~日曬法、煙燻法 | 教學總節數 | 共 8 節。 |
| 教學對象年段/年級 | <input type="checkbox"/> 第一學習階段 (1~2年級)
<input checked="" type="checkbox"/> 第二學習階段 (3~4年級)
<input type="checkbox"/> 第三學習階段 (5~6年級) | <input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級
<input checked="" type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級
<input type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級 | <input type="checkbox"/> 上學期
<input checked="" type="checkbox"/> 下學期 |
| 設計依據 | | | |
| 核心素養 | E-A2 具備探索賽德克傳統飲食文化方式的 ¹ 問題思考能力，並透過體驗與實驗操作處理日常生活問題。 | | |
| 學習重點 | 學習表現 | <ul style="list-style-type: none"> ● 能簡單分辨或分類所觀察到的賽德克傳統食物的種類。 ● 能簡單分辨或分類食物儲藏的方式。 ● 能了解一個因素改變可能造成的影響，進而預測活動的大致結果。在教師的指導說明下，能了解日曬法、煙燻法的方式、過程及結果。 ● 能知道觀察、記錄所得自然現象的結果是有其原因的，並依據習得的知識，說明自己的想法。 ● 能專注聆聽同學報告，提出疑問或意見。並能對探究方法、過程或結果，進行檢討。 | |
| | 學習內容 | <ul style="list-style-type: none"> ● 傳統食物的種類：肉類、野菜、豆類。 ● 儲藏食物的方式：日曬法、煙燻法。 ● 日曬法、煙燻法的操作過程及結果。 ● 觀察、記錄、分析、綜合、應用等能力。 | |
| 議題融入 | 實質內涵 | <ul style="list-style-type: none"> ● <u>以總綱十九項議題為考量，並落實議題核心精神，建議列出將融入的議題實質內容。</u> ● <u>聯合國永續發展目標 SDGs 也可以參考。</u> ● <u>議題融入不是必要的項目，可視需要再列出。</u> | |
| | 所融入之學習重點 | <ul style="list-style-type: none"> ● <u>列出示例中融入之學習重點(學習表現與學習內容)，以及融入說明，建議同時於教學活動設計之備註欄說明。</u> ● <u>若有議題融入再列出此欄。</u> | |
| 教學設備/資源 | 新鮮樹豆、乾樹豆、生肉品(排骨)、可密封容器 | | |

| 教學活動設計 | | |
|---|-----|----------|
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 備註 |
| 一、引起動機
(一)喚起舊經驗：之前學習過的知識內涵，如賽德克傳統食物的種類。
(二)喚起舊經驗：之前學習過的知識內涵，如賽德克傳統食物的保存方法~煙燻法、醃漬法、日曬法。
(三)運用圖片、照片或實物連結學生舊經驗。 | 40' | 圖片、照片或實物 |



二、發展活動

【活動一】認識日曬法~~以樹豆為例

- (一) 播放「採收樹豆與曬樹豆」影片(播放至 6:44 秒)
https://youtu.be/ohmb_P6QwUg?si=CkCufH_jtI8dJ-qq
 - (二) 與學生討論影片內容
 - >採收豆莢
 - >日曬至豆莢裂開
 - >挑除豆莢及雜質，只留下豆子
 - >豆子再曬一曬後常溫收藏
- ~第一節完~

【活動二】設計實驗驗證日曬法的保存效益~以樹豆為例

- (一) 科學方法：觀察→假設→實驗→分析→結論
 - (二) 進行採收新鮮樹豆活動。
 - (三) 老師另外準備乾樹豆、容器，引導學生觀察新鮮樹豆和乾樹豆的差異。
 - (四) 引導學生討論如何驗證日曬法能有效保存樹豆？
討論實驗設計方法。
 - (五) 實驗設計
 - 1、學生分成兩組，一組實驗組，一組控制組。
 - 2、變項：日曬減少水份。
 - 3、分別將新鮮樹豆和乾樹豆分裝在密閉容器。
 - 4、實驗假設：日曬減少水份可以延長樹豆的保存時間。
 - (六) 待 1 週後進行觀察樹豆的變化。
- ~第二、三節完~

【活動三】樹豆湯實驗活動

- (一) 科學方法：觀察→假設→實驗→分析→結論
 - (二) 準備新鮮樹豆和乾樹豆、等量生肉品(排骨)。
 - (三) 引導學生討論如何驗證煮熟新鮮樹豆所時間的差異？
討論實驗設計方法。
 - (四) 實驗設計
 - 1、學生分成兩組，一組煮新鮮樹豆，一組煮新鮮樹豆，並分別加入等量等質的肉品增加風味。
 - 2、開始烹煮並計算時間，時間計算至樹豆煮至軟。
 - 3、過程中觀察樹豆的變化。
 - (五) 品嚐品嚐新鮮樹豆肉湯和乾樹豆肉湯(放些鹽調味)
- ~第四、五節完~

【活動四】認識煙燻法~~以豬肉為例

- (一) 引導學生複習賽德克族保存肉類食物的方式。
煙燻法(燻肉)-讓肉類乾燥延長保存期限。
- (二) 引導學生跨文化認識不同的煙燻法

討論紀錄表

80'

實驗紀錄表

80'

實驗紀錄表

40'

討論紀錄表

| | | |
|---|--|------------------------|
| <p>播放「在悉尼熏制四川腊肉 巴适！ Make Chinese Sichuan cured&smoked pork in Sydney Auatralia!」
 https://youtu.be/DDWMInKLirI
 總片長 7 分 21 秒</p> <p>播放「波蘭姨丈怎麼做煙燻肉的？Polish uncle shows us how to make smoky meat Polish Taiwanese family」
 https://youtu.be/Qu7x5mG-Swg
 總片長 5 分 28 秒</p> <p>(三)分組討論，並繪製成海報
 1、為什麼要燻肉？
 2、燻肉風味的差異？
 3、燻肉工作的差異？
 4、燻肉時間的差異？
 (四)各組海報發表與同儕回饋。
 ~第六、七節完~</p> <p>三、綜合活動
 (一)討論一
 1、觀察並分析【活動二】實驗成品。
 2、各組發表與回饋。
 3、形成結論：日曬減少水份可以延長樹豆的保存時間。
 (二)討論二
 1、分析【活動三】實驗成品。
 2、形成結論：煮熟新鮮樹豆肉湯比煮熟乾樹豆肉湯所需時間少。
 3、口頭分享新鮮樹豆肉湯和乾樹豆肉湯的品味心得。
 ~第八節完~</p> | | <p>海報</p> <p>心得報告單</p> |
| <p>參考資料：(若有請列出)
 一、https://youtu.be/JKu9foRz6Ts?si=gXdrjHniyD_1sc5D【賽德克族的傳統飲食文化 2017-01-16 Seediq TITV 原視族語新聞】</p> | | |
| <p>附錄：
 列出與此示案有關之補充說明。例如：學習單、簡報…等。</p> | | |

南投縣南豐德固達雅賽德克族民族實驗小學教學單元設計

| | | | |
|------------------|---|--|---|
| 主題名稱 | 部落廚房 | 設計者 | 陳麗惠 |
| 單元名稱 | 小小美食家
~~燻肉樹豆湯、蒸南瓜 | 教學總節數 | 共_7_節。 |
| 教學對象年段/年級 | <input type="checkbox"/> 第一學習階段(1~2年級)
<input checked="" type="checkbox"/> 第二學習階段(3~4年級)
<input type="checkbox"/> 第三學習階段(5~6年級) | <input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級
<input checked="" type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級
<input type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級 | <input type="checkbox"/> 上學期
<input checked="" type="checkbox"/> 下學期 |
| 設計依據 | | | |
| 核心素養 | E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
E-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。
E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。 | | |
| 學習重點 | 學習表現 | <ul style="list-style-type: none"> ● 能了解賽德克族過年飲食文化。 ● 能表現餐桌禮儀。 ● 能表達出對食物和環境的認識與感受。 ● 能小組設計創意料理及餐桌佈置。 | |
| | 學習內容 | <ul style="list-style-type: none"> ● 賽德克族飲食文化 ● 餐桌禮儀 ● 食物的烹調方式(水煮、蒸煮、熱炒、燻烤)。 ● 創意料理 ● 餐桌佈置 | |
| 議題融入 | 實質內涵 | <ul style="list-style-type: none"> ● <u>以總綱十九項議題為考量、並落實議題核心精神，建議列出將融入的議題實質內容。</u> ● <u>聯合國永續發展目標 SDGs 也可以參考。</u> ● <u>議題融入不是必要的項目，可視需要再列出。</u> | |
| | 所融入之學習重點 | <ul style="list-style-type: none"> ● <u>列出示例中融入之學習重點(學習表現與學習內容)，以及融入說明，建議同時於教學活動設計之備註欄說明。</u> ● <u>若有議題融入再列出此欄。</u> | |
| 教學設備/資源 | 五花肉、樹豆、鹽、木炭或乾木、烤肉三角架、烤肉桶
樹豆、南瓜、水、鹽、湯鍋 | | |

| 教學活動設計 | | |
|---|-----------------------|--|
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 備註 |
| <p>一、引起動機</p> <p>(一) 母親節快到了，引導學生討論如何表達孝順。</p> <p>(二) 我們認識、製作過許多賽德克族的食物，我們是否也能與家人、師長、朋友一起分享？</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 與學生討論要如何呈現菜單以及準備料理？</p> <p>1、與學生複習之前做過的傳統主食及醃肉料理有哪些？是否嘗試創新呈現？</p> <p>2、老師介紹一些用傳統主食及醃肉做改變的創意料理。
例如獵人小米肉粽、香蕉糯米飯、南瓜盅、黃金地瓜球、串烤醃肉等。</p>      <p>(二) 請學生小組設計傳統主食及燻肉各一道創意料理。</p> <p>1、老師重點說明，創意料理的材料簡單且容易取得，製作過程不用太複雜。</p> <p>2、編寫食譜：食材、調味料、料理方式、食物盛器與擺盤。</p> <p>3、分組發表、討論可行性、同儕回饋與小組修正。</p> <p style="text-align: center;">~第一節完~</p> <p>(四) 全班共同設計賽德克風格的餐桌佈置。</p> <p><u>1、佈置要項：食物容器的選擇，以傳統容器、在地素材、環境及文化元素佈置餐桌。</u></p> <p>播放影片參考網址：
https://youtu.be/YTeLVKuhSHU?si=FrY331RGS-tgYgDL
總片長 2 分 51 秒</p> <p>2、討論並繪製平面示意圖</p> <ul style="list-style-type: none"> ->討論場地要在哪裡？ ->討論場地如何規劃？ ->討論設計場地的布置圖。 ->準備場地布置的素材 ->進行場地布置 ->討論邀請人員名單、設計邀請卡、進行邀請。 <p>4、說明傳統用餐文化及規則</p> | <p>40'</p> <p>40'</p> | <p>照片</p> <p>食譜設計單</p> <p>餐桌佈置平面示意圖</p> <p>邀請人員名單
邀請卡</p> <p>用餐文化說明單</p> |

- (4)長輩未開動孩童不能先用餐
 - (5)要把好吃部位先留給長輩吃
 - (6)小米粥吃的時候會從外圍先吃，如果從中間先吃會不禮貌或是怕中間太燙
- ~第二節完~

(四)創意料理動手做

1、創意料理菜單：燻肉樹豆湯

2、材料

五花肉 三斤

樹豆 半斤

鹽

木炭 3 包 或乾木

烤肉三角架及桶 1 組

3、依小組分配工作進行料理分工。

(1)燻肉組~~密閉式：

~~五花肉條狀懸掛燻烤；燻烤 1 小時

~~過程中要不斷觀察與轉動肉的切面

~~確保肉品燻烤平均受熱

(2)備料組

~~清洗乾樹豆水泡 1 小時備用

4、老師說明注意事項：食材和器具的衛生、烹煮安全事項、調味的使用、環保永續概念。

5、開始料理

~~燻肉切厚片

~~放入樹豆

~~加入水

~~燉煮 1 小時

~~加入鹽調味

~~起鍋

~第三、四節完~

(五)創意料理動手做

1、創意料理菜單：蒸南瓜

2、材料

南瓜 1 顆

鹽

3、開始料理

~~南瓜洗乾淨削皮去囊籽，也可以不削皮看個人喜好。

~~灑鹽巴 1 小匙也可不加，吃原味也非常好吃。

~~隔水蒸 30 分鐘，看你喜歡的軟爛度做調整。

~~完成

5、發揮創意巧思，可在南瓜上配搭什麼食材？



食譜設計單

80'

40'

食譜設計單

| | | |
|--|---------------------|--------------------------|
| <p>5、配搭不同食材，口感會如何改變？
~第五節完~</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 各組繪製海報表現所設計的創意料理及餐桌佈置概念。</p> <p>(二) 邀請貴賓及低年級學生參加發表會。</p> <p>(三) 各組發表與師生回饋。</p> <p>(四) 邀請貴賓品嚐各組創意料理。</p> <p>(五) 進行品嚐與貴賓點評建議。</p> <p>(六) 各組回饋。</p> <p>(七) 注意事項：表現餐桌禮儀，互相鼓勵與交流。
~第六、七節完~</p> | <p>,</p> <p>80'</p> | <p>海報</p> <p>點評建議回饋單</p> |
| <p>參考資料：(若有請列出)
若有參考資料請列出。</p> | | |
| <p>附錄：
列出與此示案有關之補充說明。例如：學習單、簡報…等。</p> | | |



四

年

級





南投縣南豐德固達雅賽德克族民族實驗小學教學單元設計

| | | | |
|------------------|---|--|--------|
| 主題名稱 | 部落廚房 | 設計者 | 陳麗惠 |
| 單元名稱 | 介紹賽德克傳統野菜烹煮方式和料理方式
~~水煮、熱炒 | 教學總節數 | 共_8_節。 |
| 教學對象年段/年級 | <input type="checkbox"/> 第一學習階段 (1~2年級) <input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級
<input checked="" type="checkbox"/> 第二學習階段 (3~4年級) <input type="checkbox"/> 三年級 <input checked="" type="checkbox"/> 四年級
<input type="checkbox"/> 第三學習階段 (5~6年級) <input type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級 | <input checked="" type="checkbox"/> 上學期
<input type="checkbox"/> 下學期 | |
| 設計依據 | | | |
| 核心素養 | E-A2 具備探索賽德克傳統飲食文化方式的 ¹ 問題思考能力，並透過體驗與實驗操作處理日常生活問題。 | | |
| 學習重點 | 學習表現 | 能觀察賽德克傳統野菜之植物外部形態。
● 能正確辨認與採集賽德克傳統野菜。
● 能探究烹煮方式、過程及結果，進行檢討。 | |
| | 學習內容 | ● 賽德克的野菜，如山蘇 cruhing、莧仔菜 sama robo、過貓 rmala、山蕨菜 giril/girin、龍葵 sama kudung、筍子(箭/麻/桂) lexi、香菇 ngiro、木耳 qelung 等。
● 傳統烹煮方式：水煮、熱炒。 | |
| 議題融入 | 實質內涵 | ● <u>以總綱十九項議題為考量、並落實議題核心精神，建議列出將融入的議題實質內容。</u>
● <u>聯合國永續發展目標 SDGs 也可以參考。</u>
● <u>議題融入不是必要的項目，可視需要再列出。</u> | |
| | 所融入之學習重點 | ● <u>列出示例中融入之學習重點(學習表現與學習內容)，以及融入說明，建議同時於教學活動設計之備註欄說明。</u>
● <u>若有議題融入再列出此欄。</u> | |
| 教學設備/資源 | 野菜實物或圖片
鋤頭、剪刀、背籃、帽子、手套、飲用水
鹽巴、糖、醬油、胡椒粉、食用油
湯鍋、炒鍋 | | |

| 教學活動設計 | | |
|--|-----|-----------------------------|
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 備註 |
| 一、引起動機
(一)說說看你知道賽德克族有哪些常食用的野菜?
(二)你吃過那些野菜?

二、發展活動
【活動一】認識賽德克野菜
(一)老師拿出賽德克賽德克野菜如山蘇 cruhing、莧仔菜 sama robo、過貓 rmala、山蕨菜 giril/girin、龍葵 sama kudung、筍子(箭/麻/桂) lexi、香菇 ngiro、木耳 qelung 等。並提問「你們認識這些食物嗎?」 | 40' | <u>實物或圖片</u>

五感觀察紀錄表 |

(二)透過五官讓學生觀察主食。
(三)引導學生認識主食的名稱。(中文與族語)
~第一節完~

(四)認識賽德克野菜の植株結構與外部形態。

1、龍葵 sama kudung，雖有苦味但將其煮成湯品，據老人家傳述龍葵湯可以消腫、利尿、舒緩脖子僵硬情況。



2、莧仔菜 sama robo，全草具清熱解毒、利濕之功效。可治痔瘡腫痛、經痛、痢疾。其嫩莖葉可入菜。



3、山蘇 cruhing，山蘇喜歡陰溼的生長環境，生長在海拔2500 公尺以下山區潮溼的樹幹、石頭上或腐植土堆積的地面；其嫩芽先端捲曲，質地柔滑嫩脆，可食用。



4、山蕨菜 giril/girin，是可食用蕨類植物嫩卷芽的通稱。蕨菜在臺灣話稱為蕨苕 (kueh-niau)，常以國語轉寫為過貓。

實物或圖片

五感觀察紀錄表

40'



~第二節完~

【活動二】認識賽德克野菜的生長環境與採集季節

- 1、介紹這些野菜與賽德克族的關係。
(環境、氣候、生長條件)
- 2、讓學生思考哪些野菜會生長在部落的那些環境。
- 3、引導學生到部落採集野菜
 - (1)決定要到部落何處進行採集?
 - (2)需注意哪些安全問題?
 - (3)那些區域可採集?公有地與私有地之限制
 - (3)要準備那些工具?例如鋤頭、剪刀、背籃、帽子、手套、飲用水等。

~第三節完~

- 4、出發至部落採集
 - (1)耆老帶著學生實際採集老師協同
 - (2)引導學生認識野菜
 - (3)請耆老示範如何正確採集
 - (4)如何不去破壞生態並保護環境的關係
 - (5)要如何採集方能兼顧生態永續

~第四節完~

【活動三】體驗賽德克野菜烹煮方式及品嚐會

- 5、介紹賽德克野菜烹煮方式：水煮、熱炒。
- 6、分組討論：請學生思考並討論所採集的賽德克野菜可運用什麼傳統烹煮方式？
- 7、認識基本的調味料，例如鹽巴、糖、醬油、胡椒粉、食用油。
- 8、指導烹煮技巧與衛生，例如食材的清潔衛生、火候的控制與調味的拿捏。

~第五節完~

9、分組分別運用水煮或熱炒等不同的烹煮方式料理。

- (1)料理範例：製作龍葵湯
 - >清洗採集回來的龍葵，剝除需要的部分，
 - >將鍋子倒入少許水，開火等水滾之後放入龍葵，
 - >等再滾後放入少許鹽調味即可盛鍋備用。

參考網址：

<https://www.youtube.com/watch?v=PPjXHokXaDE>

(片長1分25秒)

40'

部落地圖野菜配對圖卡

40'

操作紀錄表

40'

操作紀錄表

80'

操作紀錄表

| | | |
|---|-----|--|
| <p>烹煮要領及注意事項：
有些偏方，可不能亂信。中藥藥典記載，龍葵屬性涼，據說多吃，可以清涼降火、降血壓，不過專家說，龍葵含有一種龍葵鹼，具有毒性，過量會影響腸胃道和神經系統，可能造成噁心嘔吐，甚至致死，所以吃多有害無益，並切記需煮熟方能食用。</p> <p>(2) 料理範例：炒山蘇
->清洗採集回來的山蘇，剝除需要的部分，
->炒菜鍋放入少許的油再放入搗碎的蒜頭，
->等蒜頭呈現金黃色爆香後，放入山蘇開始大火快炒
->最後放入少許的鹽味即可盛盤備用。</p> <p>參考網址：
https://youtu.be/vRU5r65JJmc?si=q00fBThJ-ui13fGz</p> <p>10、 <u>品嚐會分組佈置：食物容器的選擇、餐桌佈置等，以傳統容器、在地素材、環境及文化元素佈置。</u></p> <p>參考網址：
https://youtu.be/YTeLVKuhSHU?si=FrY331RGS-tgYgDL</p> <p style="text-align: center;">~第六、七節完~</p> <p>三、綜合活動
(一)享用野菜料理
(二)分組發表與回饋
(三)將製作野菜的過程寫成食譜
~第八節完~</p> | 40' | <p style="text-align: center;">操作紀錄表</p> <p style="text-align: center;">餐桌佈置平面圖
設計理念發表單</p> <p style="text-align: center;">食譜設計單</p> |
| <p>參考資料：（若有請列出）
<u>若有參考資料請列出。</u></p> | | |
| <p>附錄：
<u>列出與此示案有關之補充說明。例如：學習單、簡報…等。</u></p> | | |

南投縣南豐德固達雅賽德克族民族實驗小學教學單元設計

| | | | |
|------------------|--|---|--------|
| 主題名稱 | 部落廚房 | 設計者 | 陳麗惠 |
| 單元名稱 | 介紹醃肉的種類與材料 | 教學總節數 | 共_4_節。 |
| 教學對象年段/年級 | <input type="checkbox"/> 第一學習階段(1~2年級) <input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級
<input checked="" type="checkbox"/> 第二學習階段(3~4年級) <input type="checkbox"/> 三年級 <input checked="" type="checkbox"/> 四年級
<input type="checkbox"/> 第三學習階段(5~6年級) <input type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級 | <input checked="" type="checkbox"/> 上學期
<input type="checkbox"/> 下學期 | |
| 設計依據 | | | |
| 核心素養 | E-A2 具備探索賽德克傳統飲食文化方式的 ¹ 問題思考能力，並透過體驗與實驗操作處理日常生活問題。 | | |
| 學習重點 | 學習表現 | <ul style="list-style-type: none"> ● 能觀察並分辨賽德克傳統醃肉肉品的種類及材料。 ● 能正確辨認賽德克傳統調味品。 ● 能正確操作並探究醃漬方式、過程及結果，進行檢討。 | |
| | 學習內容 | <ul style="list-style-type: none"> ● 醃肉 qnmasan 的材料：小米 macu、鹽巴 timu、肉品 wawa。 ● 醃肉 qnmasan 肉品的種類：家豬 babuy、野豬 boyak、山羌 pada、飛鼠腸子 bilaq rapic、山羊 miric。 ● 傳統調味料：鹽膚木、鹽巴、山胡椒 mao。 | |
| 議題融入 | 實質內涵 | <ul style="list-style-type: none"> ● <u>以總綱十九項議題為考量、並落實議題核心精神，建議列出將融入的議題實質內容。</u> ● <u>聯合國永續發展目標 SDGs 也可以參考。</u> ● <u>議題融入不是必要的項目，可視需要再列出。</u> | |
| | 所融入之學習重點 | <ul style="list-style-type: none"> ● <u>列出示例中融入之學習重點(學習表現與學習內容)，以及融入說明，建議同時於教學活動設計之備註欄說明。</u> ● <u>若有議題融入再列出此欄。</u> | |
| 教學設備/資源 | 肉品、鹽、添加物(山胡椒 mao、蒜頭、生薑、白米飯、鹽膚木)、容器 | | |

| 教學活動設計 | | |
|---|-----|----|
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 備註 |
| 一、引起動機
(一)我們每天都要吃東西，如果無法每天採買食物或，若多買的食物要如何保存？
(二)引導學生討論現代保存食物的方式。
(三)進階討論傳統賽德克族人狩獵回來的獵物如何保存？

二、發展活動
【活動一】認識醃肉過程
(一)引導學生認識賽德克族保存肉類食物的方式。
1、煙燻法(燻肉)-讓肉類乾燥延長保存期限。
2、醃漬法(醃肉)-透過發酵將肉類醃熟進行保存。 | 40' | |

| | | |
|--|-----|-----------------------------------|
| <p>(二)引導學生認識醃漬法，播放「科學小原子 #50 泰雅族醃肉」影片(播放至 6:44 秒)
 https://youtu.be/9MHeDK0DV54?si=UBhMpzB5ThBI2QMA</p> <p>(三)與學生討論影片內容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、為什麼醃漬法可以讓肉類保存-透過發酵將肉類醃熟延長保存。 2、討論醃漬的流程： <ol style="list-style-type: none"> (1)肉塊切差不多一口大小 ->(2)肉灑鹽靜置約一天 ->(3)小米蒸煮至半熟放涼 ->(4)肉與小米拌勻 ->(5)放入容器（陶罐、玻璃罐、塑膠罐）密封 ->(6)夏天約 7 天、冬天約 20 天後可食用。 <p style="text-align: center;">~第一節完~</p> | | <p>準備肉品、鹽、添加物、容器</p> <p>討論紀錄表</p> |
| <p>【活動二】認識醃肉 qnmasan 肉品的種類
 老師拿出醃肉成品請學生觀察與品嚐：</p> <p>(一)老師提問</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、醃肉的外觀和味道？ 2、是用什麼肉品所製成的？ 3、製作醃肉的所需時間？ <p>(二) 老師介紹</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、介紹醃肉(qnmasan) 肉品的種類：家豬 babuy、野豬 boyak、山羌 pada、飛鼠腸子 bilaq rapic、山羊 miric 等。 2、請學生分享不同肉品的醃肉口感。 3、除了肉、鹽、小米，你看過其他的材料出現在醃肉裡嗎？例如山胡椒 mao、蒜頭、生薑、白米飯等。 4、介紹傳統調味料：鹽膚木、山胡椒 mao。 | 40' | <p>觀察紀錄表</p> |
| <p>(1)播放
 https://youtu.be/xQ2bqF_vonw?si=c61LBJLgw_R850U-
 【日光小林復育民族植物 羅氏鹽膚木替代鹽 2019-12-27 IPCF-TITV 原文會 原視新聞】</p> <p>(2)播放 https://youtu.be/v7AcwkFzYLU?si=gN5zNS1xXj-9PQ10 【山胡椒(馬告)採收趣】</p> <p>(三)發表與討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、請學生分享不同添加物的醃肉成品外觀口感。 2、分組製作表格記錄。 3、各組發表與同儕回饋。 <p style="text-align: center;">~第二、三節完~</p> <p>【活動三】認識醃肉的科學原理</p> <p>一、分三組閱讀以下研究內容</p> <p>(一)探討醃肉的由來</p> <p>很早以前，泰雅族地區因為在高山叢林穿梭活動，常因大量流汗，所以需要的鹽分很多，只要有鹹味的食物就很下飯。</p> | 40' | <p>觀察紀錄表</p> <p>研究文本</p> |

因此在傳統的部落生活裡，母親利用小米、鹽巴醃漬豬肉讓此發酵後，給予外出狩獵的男子們攜帶，方便食用。然而，在高山地帶要取得鹽巴非常不易，才獨創出此一特殊保存食物的方法。傳統上，醃肉並非人人可吃，在一些部落只有長輩能優先吃，泰雅醃肉是對遠道來的親朋好友，最上等的見面禮。

泰雅族人會直接夾醃肉(不經烹煮)配白飯吃，即使現代冰箱已經普及，醃肉仍是泰雅居民的熱門食物，每次只要端上桌大家都會搶著吃，這是專屬於泰雅的家鄉味。

再來，也是因為在早期的環境中，儲藏食物方面沒有更妥善的處理方式，不像現在有冷凍庫可以儲存，唯一的方法，就是用鹽和小米(飯)醃製成既酸又鹹的醃肉製品，何況酸鹹的口味，原本有助於增進食慾的效果。就這樣醃肉的醃製法在泰雅族裡面，便一直普遍的流傳了下來

(二) 泰雅原住民醃肉的製作過程和方法

醃肉的方法是以未完全煮熟的小米夾於肉層，置於容器內使其發酵。醃肉成品帶有濃郁的酸腐味，但非常可口。醃製的材料主要是以生的肉類為主，而配方大致是用白米飯、或是俗稱的小米、跟鹽巴和在一起，而白米或小米，大多是煮成半熟的狀態才不至於變的太爛，製作過程、方法大概如以下步驟：

1. 首先將肉類，以鹽醃漬一個晚上，也可以石頭壓緊，讓肉類脫水。(也有很多是製作醃肉前直接鹽醃即可)
2. 將煮成半熟(全熟亦可)的白米或小米、糯米晾乾之後，與大量的鹽巴，將生肉一起醃製。
3. 醃製時，先在最底層鋪上的醃製材料，再整齊的放置一層新鮮的肉類，逐層依順序擺放。最上一層肉類完成時，再以編織好的芒草葉鋪蓋在上面緊密的封閉。
4. 在常溫下放置至少 10 天左右，冬天則會醃製時間比較久。以往，製作醃肉多將生肉放在陶甕內。現在，也有放在塑膠容器裡醃製，如果要發酵口味酸一點，可以醃久一點。

(三) 探討醃肉製作的「科學原理」

1. 食物保存原理

(1) 早期泰雅原住民在山上生活，打獵是很重要的食物來源之一，打到的獵物除了分享給部落族人，往往還是會剩下。而早期又沒有冰箱保存這些肉，所以用醃漬的方式來保存食物。

(2) 醃豬肉的產生，不外乎就是拉長保存的時間，微生物需要水才能生存生長。把肉變乾，最簡單的方法就是靠日曬風吹，但宜蘭泰雅族在高山上溼冷的環境，要讓肉脫水，只好以大量的鹽巴來保存。

(3) 因為肉含有供給生物生存的各種營養，又含有大量的水分，故肉類非常容易變質。有足夠空氣時，未經適當處理或保存的肉上面會滋生細菌，肉會變得發霉、發黏；缺少空氣時，如果沒有保護或處理，也會變酸、腐敗。

2. 鹽度的滲透作用

(1)當鹽度大幅改變時，因為滲透作用的關係，細胞可能漲破或萎縮。鹽漬時，食鹽進行滲透作用進入細胞內，細胞內水份則因鹽類之滲透壓而向外部滲出，如此直至平衡為止。

(2)一般而言，分子會從濃度高的環境流向濃度低的環境(水則會從濃度低的環境流向濃度高的環境)，並在最後達到內外平衡。因此，當外界濃度較低時，水便會試圖流進微生物體甚至使之脹破；反之，若外界濃度夠高(如高鹽)，微生物便無法獲得水分生長。

(3)食鹽不僅會導致食品脫水，降低微生物可以使用的的水分，更會使微生物因滲透壓而無法繁殖，且食鹽中的氯離子對微生物有直接毒性，因此可延長保存時間。

3. 蛋白質變性原理

(1)肉中的蛋白質含量在 10%至 20%之間，而肥肉是脂肪含量較多的肉，瘦肉的蛋白質含量比肥肉多。新鮮肉的平均含水量是 60%至 70%，脂肪含量與水含量成反比。一般的瘦豬肉的蛋白質含量約為 10%至 17%，肥豬肉則只有 2.2%。

(2)蛋白質在某些物理和化學因素作用下，其特定的空間構象被改變，從而導致其理化性質的改變和生物活性的喪失，這種現象稱為蛋白質變性。

(3)蛋白質變性的作用，是蛋白質受物理或化學因素的影響，改變其分子內部結構和性質的作用。一般認為蛋白質的二級結構和三級結構有了改變或遭到破壞，都是變性的結果。

(4)能使蛋白質變性的化學方法有：加強酸、強鹼、重金屬鹽、尿素、乙醇、丙酮等，能使蛋白質變性的物理方法有加熱(高溫)、紫外線及 X 射線照射、超聲波、劇烈振蕩或攪拌等。

4. 發酵原理

(1)米的主要成分是澱粉(多糖的一種)，尤其以支鏈澱粉為主。當肉的微生物和小米結合時，分泌澱粉酶，將澱粉水解成爲葡萄糖。隨後，葡萄糖在無氧條件下在真菌細胞內發生糖酵解代謝，將葡萄糖分解成爲酒精和二氧化碳，已經生成的酒精也可被氧化成爲醋酸。

(2)在發酵過程開始時，可以保留少量空氣，以便使食用真菌利用有氧呼吸提供的大量能量快速繁殖，加快發酵速度。然而在真菌增殖後，就應該防止更多氧氣進入，以致葡萄糖被氧化成二氧化碳或者醱糟變酸。

5. 食品加工原理

(1)認識肉毒桿菌

肉毒桿菌為極厭氧之產孢桿菌，其所產生之毒素是致病因子。毒素之產生是由於食品處理或保存不當，醃製食品酸度不足。此毒素不耐熱，經煮沸後毒力會消失。

(2)肉毒桿菌如何預防？

a. 要有效地滅菌或控制其 pH 值，將 pH 值控制在 4.5 以下。

b. 於醃製或保存食品時，欲使毒素破壞須要煮沸至少 3 分

| | | |
|--|--|-------|
| <p>鐘且食物要攪拌。</p> <p>(3)微生物和 pH 值不同微生物可適應的 pH 值不同，細菌適合生長的 pH 值是 6.5 ~ 7.5、黴菌則是 4.0 ~ 6.0，而 pH 值低於 4.6 以下的酸性食品會使大部分的細菌無法生長。</p> <p>不同微生物可適應的 pH 值不同，細菌適合生長的 pH 值是 6.5 ~ 7.5、黴菌則是 4.0 ~ 6.0，而 pH 值低於 4.6 以下的酸性食品會使大部分的細菌無法生長。</p> <p>(4)台灣大學食品科學研究所教授丁俞文說：食品品質下降的原因大致上是受到外界因子(例如：溫度、pH 值)、本身成分化學反應(例如：蛋白質變性)、酵素因子和微生物的影響，因為食物本身就是化學結構的組合。因此，產生化學反應是很正常的。</p> <p>二、各組繪製圖表發表
三、同儕回饋與討論</p> <p style="text-align: center;">~第四節完~</p> | | 圖表紀錄單 |
| <p>參考資料：(若有請列出)</p> <p>https://youtu.be/JKu9foRz6Ts?si=gXdrjHniyD_1sc5D【賽德克族的傳統飲食文化 2017-01-16 Seediq TITV 原視族語新聞】</p> <p>「<u>叮瑪麵</u>」~ 泰雅醃肉的科學
http://yabit.et.nthu.edu.tw/2018yabit/award/8/2016009.pdf</p> | | |
| <p>附錄：</p> <p><u>列出與此示案有關之補充說明。例如：學習單、簡報…等。</u></p> | | |

南投縣南豐德固達雅賽德克族民族實驗小學教學單元設計

| | | | |
|------------------|--|---|--------|
| 主題名稱 | 部落廚房 | 設計者 | 陳麗惠 |
| 單元名稱 | 小小美食家~~Seediq過年餐會
~~獵人小米肉粽 | 教學總節數 | 共_4_節。 |
| 教學對象年段/年級 | <input type="checkbox"/> 第一學習階段(1~2年級) <input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級
<input checked="" type="checkbox"/> 第二學習階段(3~4年級) <input type="checkbox"/> 三年級 <input checked="" type="checkbox"/> 四年級
<input type="checkbox"/> 第三學習階段(5~6年級) <input type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級 | <input checked="" type="checkbox"/> 上學期
<input type="checkbox"/> 下學期 | |
| 設計依據 | | | |
| 核心素養 | E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
E-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。
E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。 | | |
| 學習重點 | 學習表現 | <ul style="list-style-type: none"> ● 能了解賽德克族過年飲食文化。 ● 能表現餐桌禮儀。 ● 能表達出對食物和環境的認識與感受。 ● 能小組設計創意料理及餐桌佈置。 | |
| | 學習內容 | <ul style="list-style-type: none"> ● 賽德克族過年飲食文化 ● 餐桌禮儀 ● 食物的烹調方式(水煮、蒸煮、熱炒、燻烤)。 ● 創意料理 ● 餐桌佈置 | |
| 議題融入 | 實質內涵 | <ul style="list-style-type: none"> ● <u>以總綱十九項議題為考量、並落實議題核心精神，建議列出將融入的議題實質內容。</u> ● <u>聯合國永續發展目標 SDGs 也可以參考。</u> ● <u>議題融入不是必要的項目，可視需要再列出。</u> | |
| | 所融入之學習重點 | <ul style="list-style-type: none"> ● <u>列出示例中融入之學習重點(學習表現與學習內容)，以及融入說明，建議同時於教學活動設計之備註欄說明。</u> ● <u>若有議題融入再列出此欄。</u> | |
| 教學設備/資源 | 小米、冬蝦、香菇、五花肉、紅蔥頭酥、蒜頭、五香粉、白胡椒、醬油、米酒、黑醋、粽葉、棉線、鍋爐。 | | |

| 教學活動設計 | | |
|--|-----|----|
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 備註 |
| 一、引起動機
(一) 元旦過年快到了，引導學生討論年節應準備的事宜及飲食文化。
https://youtu.be/JKu9foRz6Ts
賽德克族的傳統飲食文化 2017-01-16 Seediq TITV 原視族語新聞(總片長4分43秒)~~詳如附錄
(二) 我們認識、製作過許多賽德克族的食物，我們是否也能與家人、師長、朋友一起分享？ | 40' | |

| | | |
|--|-----------------------|---|
| <p>二、發展活動</p> <p>(一)與學生討論要如何呈現菜單以及準備料理？</p> <p>1、與學生複習之前做過的傳統食材及肉類料理有哪些？是否嘗試創新呈現？</p> <p>2、老師介紹一些用傳統主食及醃肉做改變的創意料理。
例如獵人小米肉粽、香蕉糯米飯、南瓜盅、黃金地瓜球、串烤醃肉等。</p> <p>(二)請學生小組設計傳統食材及肉類各一道創意料理。</p> <p>1、老師重點說明，創意料理的材料簡單且容易取得，製作過程不用太複雜。</p> <p>2、編寫食譜：食材、調味料、料理方式、食物盛器與擺盤。</p> <p>3、食材的份量，以 30 人份的份量估算。</p> <p>4、分組發表、討論可行性、同儕回饋與小組修正。</p> <p style="text-align: center;">~第一節完~</p> <p>(五)全班共同設計賽德克風格的餐桌佈置。</p> <p>1、<u>佈置要項：食物容器的選擇，以傳統容器、在地素材、環境及文化元素佈置餐桌。</u></p> <p>播放影片參考網址：
https://youtu.be/YTeLVKuhSHU?si=FrY331RGS-tgYgDL
<u>總片長 2 分 51 秒</u></p> <p>2、討論並繪製平面示意圖</p> <ul style="list-style-type: none"> ->討論場地要在哪裡？ ->討論場地如何規劃？ ->討論設計場地的布置圖。 ->準備場地布置的素材 ->進行場地布置 ->討論邀請人員名單、設計邀請卡、進行邀請。 <p>6、說明傳統用餐文化及規則</p> <ul style="list-style-type: none"> (7)長輩未開動孩童不能先用餐 (8)要把好吃部位先留給長輩吃 (9)小米粥吃的時候會從外圍先吃，如果從中間先吃會不禮貌或是怕中間太燙 <p style="text-align: center;">~第二節完~</p> <p>(三)創意料理動手做</p> <p>1、創意料理菜單：獵人小米肉粽 (30 顆)</p> <p>2、材料</p> <ul style="list-style-type: none"> 小米 三斤 冬蝦 150 克 香菇 15 朵(大) 五花肉 二斤(切 30 小塊) 紅蔥頭酥 一大匙 蒜頭 適量 五香粉 適量 白胡椒 適量 | <p>40'</p> <p>40'</p> | <p>圖片</p> <p>食譜設計單</p> <p>餐桌佈置平面示意圖</p> <p>邀請人員名單
邀請卡</p> <p>用餐文化說明單</p> <p>食譜設計單</p> |
|--|-----------------------|---|

醬油 適量
米酒 適量
黑醋 適量

3、依小組分配工作進行料理分工。

- (1) 清洗粽葉組：粽葉洗乾淨後泡水
- (2) 切肉塊組：二斤(切成 30 小塊)
- (3) 備配料組：切香菇丁、清洗小米 (已先泡四小時)。
- (4) 炒餡料組：

【滷肉】

- >起油焗
- >炒香蒜頭
- >加入紅蔥頭酥拌炒完加入五花肉
- >加入五香粉炒一下
- >加入水、米酒、醬油、醋燉煮
- >加白胡椒粉、油蔥酥
- >燉煮半小時到你要的軟硬度
- >過濾肉汁，肉盛盤

【炒料】

- >香菇切丁
- >炒香香菇
- >加入滷肉汁
- >加醬油加糖
- >炒至收乾

【炒小米】

- >小米要泡(四小時)
- >起油焗
- >先放蒜頭再放油蔥酥
- >加入小米拌炒
- >加入肉汁
- >加入白胡椒粉
- >加一點醬油
- >炒乾就好

(5)全班一起包小米肉粽

- >粽葉放法(下短上長)
- >折成一個漏斗狀
- >依序放料(米→炒好的肉及餡料)
- >蓋上米
- >粽葉往內折，再往下折
- >綁粽子
- >水滾煮三十分鐘
- >三十分鐘後拿起來放涼
- >成品

參考作法

<https://youtu.be/r0bEQprfd2Y> (影片長 5 分 17 秒)

4、老師說明注意事項:食材和器具的衛生、烹煮安全事項、

食譜設計單

| | | |
|---|-----|-------------------------------------|
| <p>調味的使用、環保永續概念。
~第三節完~</p> <p>三、綜合活動
 (一) 各組發表自己設計的創意料理及餐桌佈置概念。
 (二) 邀請貴賓享用各組創意料理，進行品嚐與分享。
 (三) 表現餐桌禮儀，互相鼓勵與交流。
 ~第四節完~</p> | 40' | <p>創意料理及餐桌佈置構想說明表單</p> <p>品嚐回饋單</p> |
| <p>參考資料：（若有請列出）
 若有參考資料請列出。</p> | | |
| <p>附錄：
 整理自 https://youtu.be/JKu9foRz6Ts
 賽德克族的傳統飲食文化 2017-01-16 Seediq TITV 原視族語新聞（總片長 4 分 43 秒）</p> <p>文化小辭典單元，我們來介紹賽德克族的傳統飲食，有醃肉有地瓜還有小米飯。
 (Plahan) 炊食處傳統賽德克族的廚房，(Icux) 器皿來做成攪拌器小米稀飯 ido macu。
 Qnmasan 醃製食品以前沒有冰箱，都會用小米跟鹽將肉品食物保存。
 Sntmuwan (tmuwan 鹹的) 以鹽醃漬過去用來醃製各種蔬菜, 例如白蘿蔔、長年菜、大白菜。
 tbuqan 梧桐木是用來製作碗公可以裝醃肉, 木質的碗公非常輕巧。
 liwas 陶盤已是現代用品了。
 Supu meeqan pmalu ba saau phuwe 分享共食 愛與分享。
 過去傳統生活裡祖先的訓誡是，不工作者，沒有飯吃 ini qmeepah uka uqun，不論男女只要是成年人，心中都會有，有福同享 suupu meqan、有難同當 suupu mqqeruc，分擔當榮耀的信念 pmalu ba saasu phuwe。
 或許也就是因為我們這種與生俱來的觀念 psu dungan lnlungan rudan cbeyo。
 Plahan 炊食處
 icux 器皿來做成攪拌器
 Qnmasan 醃肉
 Sntmuwan (tmuwan 鹹的) 以鹽醃漬
 tbuqan 梧桐木
 liwas 陶鍋
 Supu meeqan pmalu ba saau phuwe
 分享共食 愛與分享列出與此示案有關之補充說明。例如：學習單、簡報…等。</p> | | |





南投縣南豐德固達雅賽德克族民族實驗小學教學單元設計

| | | | |
|------------------|--|---|--------|
| 主題名稱 | 部落廚房 | 設計者 | 陳麗惠 |
| 單元名稱 | 小小美食家~Seediq飲食文化
~~串烤醃肉 | 教學總節數 | 共_4_節。 |
| 教學對象年段/年級 | <input type="checkbox"/> 第一學習階段(1~2年級) <input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級
<input checked="" type="checkbox"/> 第二學習階段(3~4年級) <input type="checkbox"/> 三年級 <input checked="" type="checkbox"/> 四年級
<input type="checkbox"/> 第三學習階段(5~6年級) <input type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級 | <input type="checkbox"/> 上學期
<input checked="" type="checkbox"/> 下學期 | |
| 設計依據 | | | |
| 核心素養 | E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
E-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。
E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。 | | |
| 學習重點 | 學習表現 | <ul style="list-style-type: none"> ● 能了解賽德克族飲食文化。 ● 能表現餐桌禮儀。 ● 能表達出對食物和環境的認識與感受。 ● 能小組設計創意料理及餐桌佈置。 | |
| | 學習內容 | <ul style="list-style-type: none"> ● 賽德克族飲食文化 ● 餐桌禮儀 ● 食物的烹調方式(水煮、蒸煮、熱炒、燻烤)。 ● 創意料理 ● 餐桌佈置 | |
| 議題融入 | 實質內涵 | <ul style="list-style-type: none"> ● <u>以總綱十九項議題為考量、並落實議題核心精神，建議列出將融入的議題實質內容。</u> ● <u>聯合國永續發展目標 SDGs 也可以參考。</u> ● <u>議題融入不是必要的項目，可視需要再列出。</u> | |
| | 所融入之學習重點 | <ul style="list-style-type: none"> ● <u>列出示例中融入之學習重點(學習表現與學習內容)，以及融入說明，建議同時於教學活動設計之備註欄說明。</u> ● <u>若有議題融入再列出此欄。</u> | |
| 教學設備/資源 | 醃肉、長竹籤、木炭、烤肉架、小米、水 | | |

| 教學活動設計 | | |
|--|-----|----|
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 備註 |
| 一、引起動機
(一) 引導學生討論賽德克飲食文化。
(二) 我們認識、製作過許多賽德克族的食物，我們是否也能與家人、師長、朋友一起分享？

二、發展活動
(一) 與學生討論要如何呈現菜單以及準備料理？
1、與學生複習之前做過的傳統主食及醃肉料理有哪些？是否 | 40' | |

| | | |
|---|-----------------------|---|
| <p>嘗試創新呈現？</p> <p>2、老師介紹一些用傳統主食及醃肉做改變的創意料理。
例如獵人小米肉粽、香蕉糯米飯、南瓜盅、黃金地瓜球、串烤醃肉等。</p> <p>(二) 請學生小組設計傳統主食及醃肉各一道創意料理。</p> <p>1、老師重點說明，創意料理的材料簡單且容易取得，製作過程不用太複雜。</p> <p>2、編寫食譜：食材、調味料、料理方式、食物盛器與擺盤。</p> <p>3、分組發表、討論可行性、同儕回饋與小組修正。
~第一節完~</p> <p>(六) 全班共同設計賽德克風格的餐桌佈置。</p> <p><u>1、佈置要項：食物容器的選擇，以傳統容器、在地素材、環境及文化元素佈置餐桌。</u></p> <p>播放影片參考網址：
https://youtu.be/YTeLVKuhSHU?si=FrY331RGS-tgYgDL
總片長 2 分 51 秒</p> <p>2、討論並繪製平面示意圖
->討論場地要在哪裡？
->討論場地如何規劃？
->討論設計場地的布置圖。
->準備場地布置的素材
->進行場地布置
->討論邀請人員名單、設計邀請卡、進行邀請。</p> <p>7、說明傳統用餐文化及規則</p> <p>(10) 長輩未開動孩童不能先用餐
(11) 要把好吃部位先留給長輩吃
(12) 小米粥吃的時候會從外圍先吃，如果從中間先吃會不禮貌或是怕中間太燙
~第二節完~</p> <p>(四) 創意料理動手做</p> <p>1、創意料理菜單：串烤醃肉</p> <p>2、材料
醃肉 一斤
長竹籤 30 支
木炭 3 包
烤肉架 2 組</p> <p>3、依小組分配工作進行料理分工。</p> <p>(1) 切醃肉~~每塊 2 立方公分
(2) 串肉串~~每串 5 塊
(3) 起火燒紅木炭</p> <p>4、老師說明注意事項: 食材和器具的衛生、烹煮安全事項、調味的使用、環保永續概念。</p> <p>5、開始烤肉串</p> <p>(五) 創意料理動手做</p> | <p>40'</p> <p>40'</p> | <p>食譜設計單</p> <p>餐桌佈置平面示意圖</p> <p>邀請人員名單
邀請卡</p> <p>用餐文化說明單</p> <p>食譜設計單</p> |
|---|-----------------------|---|

| | | |
|---|-----|--|
| <p>1、創意料理菜單：小米粥</p> <p>2、材料
小米 半斤
水</p> <p>3、料理
-->小米用洗淨
-->加水高出小米平面 20 公分
-->過程中要持續攪拌避免黏鍋
-->煮約 30 分鐘至小米軟嫩為止
~第三節完~</p> <p>三、綜合活動
(一) 各組發表自己設計的創意料理及餐桌佈置概念。
(二) 邀請貴賓享用各組創意料理，進行品嚐與分享。
(三) 表現餐桌禮儀，互相鼓勵與交流。
~第四節完~</p> | 40' | <p>創意料理及餐桌佈置構想
說明表單</p> <p>品嚐回饋單</p> |
| <p>參考資料：（若有請列出）
<u>若有參考資料請列出。</u></p> | | |
| <p>附錄：
<u>列出與此示案有關之補充說明。例如：學習單、簡報…等。</u></p> | | |

南投縣南豐德固達雅賽德克族民族實驗小學教學單元設計

| | | | | |
|------------------|--|--|---|---------|
| 主題名稱 | 部落廚房 | | 設計者 | 陳麗惠 |
| 單元名稱 | 小小科學家~介紹儲藏食物的方式~醃漬法 | | 教學總節數 | 共_12_節。 |
| 教學對象年段/年級 | <input type="checkbox"/> 第一學習階段(1~2年級) <input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級
<input checked="" type="checkbox"/> 第二學習階段(3~4年級) <input type="checkbox"/> 三年級 <input checked="" type="checkbox"/> 四年級
<input type="checkbox"/> 第三學習階段(5~6年級) <input type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級 | | <input type="checkbox"/> 上學期
<input checked="" type="checkbox"/> 下學期 | |
| 設計依據 | | | | |
| 核心素養 | E-A2 具備探索賽德克傳統飲食文化方式的 ^{問題} 思考能力，並透過體驗與實驗操作處理日常生活問題。 | | | |
| 學習重點 | 學習表現 | <ul style="list-style-type: none"> ● 能簡單分辨或分類所觀察到的賽德克傳統食物的種類。 ● 能簡單分辨或分類賽德克食物儲藏的方式。 ● 能了解一個因素改變可能造成的影響，進而預測活動的大致結果。在教師的指導說明下，能了解醃漬法的方式、過程及結果。 ● 能知道觀察、記錄所得自然現象的結果是有其原因的，並依據習得的知識，說明自己的想法。 ● 能專注聆聽同學報告，提出疑問或意見。並能對探究方法、過程或結果，進行檢討。 | | |
| | 學習內容 | <ul style="list-style-type: none"> ● 傳統食物的種類：肉類、野菜、豆類。 ● 儲藏食物的方式：醃漬法。 ● 醃漬法的操作過程及結果。 ● 觀察、記錄、分析、綜合、應用等能力。 | | |
| 議題融入 | 實質內涵 | <ul style="list-style-type: none"> ● <u>以總綱十九項議題為考量、並落實議題核心精神，建議列出將融入的議題實質內容。</u> ● <u>聯合國永續發展目標 SDGs 也可以參考。</u> ● <u>議題融入不是必要的項目，可視需要再列出。</u> | | |
| | 所融入之學習重點 | <ul style="list-style-type: none"> ● <u>列出示例中融入之學習重點(學習表現與學習內容)，以及融入說明，建議同時於教學活動設計之備註欄說明。</u> ● <u>若有議題融入再列出此欄。</u> | | |
| 教學設備/資源 | 五花肉、小米、鹽、容器(陶罐、玻璃罐、塑膠罐)、野菜 | | | |

| 教學活動設計 | | |
|---|-----|----|
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 備註 |
| 一、引起動機
(一)我們每天都要吃東西，請問食物有哪些種類？要如何保存？
(二)引導學生討論賽德克傳統食物的種類？沒有電力及現代機器設備時，族人如何保存食物？

二、發展活動
【活動一】認識傳統食物的種類 | 40' | |

(一)運用圖片、照片或實物引導學生認識賽德克傳統食物。



(二) 學生共同討論傳統食物的種類有哪些？

(三) 學生分組討論傳統食物如何分類？

傳統食物的種類有肉類、野菜、豆類。

(四) 各組發表與回饋

~第一節完~

【活動二】認識賽德克傳統食物儲藏的方式

(一) 複習前節所歸納之傳統食物分類結果。

(二) 引導學生討論賽德克傳統食物如何保存食物？

傳統食物保存方法：日曬法、煙燻法、醃漬法。

(三) 學生分組討論不同類別傳統食物的保存方法？

日曬法：肉類、野菜、豆類

煙燻法：肉類

醃漬法：肉類、野菜

(四) 各組發表與回饋

~第二節完~

【活動三】認識醃漬法

(一)引導學生認識泰雅族保存食物的醃漬法~肉類。

播放「科學小原子#50 泰雅族醃肉」影片(播放至 6:44 秒)

<https://youtu.be/9MHeDK0DV54?si=UBhMpz5ThBI2QMA>

(二)與學生討論影片內容

1、為什麼醃漬法可以讓肉類保存-透過發酵將肉類醃熟延長保存。

2、討論醃漬的流程：

(1)肉塊切差不多一口大小

->(2)肉灑鹽靜置約一天

->(3)小米蒸煮至半熟放涼

->(4)肉與小米拌勻

->(5)放入容器(陶罐、玻璃罐、塑膠罐)密封

->(6)夏天約7天、冬天約20天後可食用。

3、醃肉是屬於泰雅族或賽德克族的傳統食物？

源於泰雅族，近代因生活文化相互影響，賽德克族也開始有醃肉的製作與食用。

【活動四】依影片所示分組製作醃肉

一、材料

五花肉 二斤

小米 半斤

鹽

容器(陶罐、玻璃罐、塑膠罐)

二、醃製過程

(1)肉塊切差不多一口大小

討論紀錄表

40'

討論紀錄表

80'

討論紀錄表

實作紀錄表

| | | |
|---|-----|-------|
| <p>->(2)肉灑鹽靜置約一天(提前一天準備)
->(3)小米蒸煮至半熟放涼
->(4)肉與小米拌勻
->(5)決定是否加入添加物
->(6)放入容器(陶罐、玻璃罐、塑膠罐)密封
->(7)夏天約7天、冬天約20天後可食用。
~第三、四節完~</p> <p>三、綜合活動
(一)醃肉熟成後檢視各組成品
(二)討論是否成功?失敗?
(三)討論及檢討各組醃肉的材料、流程、技巧。
(四)發表與回饋</p> <p>四、討論依據長者口述製作醃肉的優缺點?
優點：手把手教導，可容易學習與操作。
缺點：缺乏科學數據，無法有效控制醃肉的成功率及口感的一致性。</p> <p>五、討論如何找到解決方法，以有效控制醃肉的成功率及口感的一致性。
~第五節完~</p> | 40' | 討論紀錄表 |
| <p>【活動五】醃肉實驗設計
一、討論可能會影響醃肉製作的變因，可能有哪些?
(1)肉塊的大小。(2)肉的部位。(3)瓶子大小及材質。
(4)鹽的多寡。(5)小米(飯)的多寡。
(6)放置的位置(溫度)。(7)瓶子是否乾燥。
(8)醃製的時間。(9)是否裝填緊密。</p> <p>二、製作醃肉時，可能會出現那些變化?
(1)肉可能會變熟。(2)味道改變(酸酸的)。
(3)比較鹹。(4)軟硬度。(5)酸鹼度。</p> <p>三、為了控制變因，本實驗全部以「豬里肌肉」來實驗；以小瓶玻璃罐封裝，統一放在學校防潮溫控櫃子裡面。</p> <p>四、實驗設計
(一)分組討論「實驗設計模組」
《實驗一》探討不同「鹽的比例」和「豬肉」的變化關係
《實驗二》探討不同「小米生熟比例」和「豬肉」(不加鹽)的變化關係
《實驗三》探討不同「小米生熟比例比例」和「醃肉」(鹽巴 6%)的變化關係
(二)編寫「實驗設計模組」
~第六、七節完~</p> | 80' | 實驗設計表 |
| <p>五、設計發表與討論
(一)分組報告「實驗設計模組」</p> | 40' | |

| | | |
|---|-----|-------|
| <p>(二) 同儕回饋與建議
(三) 各組討論與修正
~第八節完~</p> | | |
| <p>六、操作「實驗設計模組」
(一) 器材準備
(二) 製作記錄表單
(三) 操作與記錄
(四) 發表實驗結果
~第九節完~</p> | 40' | 實驗紀錄表 |
| <p>【活動六】認識賽德克族保存食物的醃漬法~野菜
(一) 引導學生認識賽德克族保存食物的醃漬法~野菜。
播放「老一輩傳統醃菜做法，鹹香入味，放半年不壞，只恨買少了」影片
https://youtu.be/r5ii9Ng0110?si=uZWbqdCh5_8j0ooj
總片長 4 分 47 秒
(二) 與學生討論影片內容
1、為什麼醃漬法可以讓野菜延長保存。
溶液的擴散和滲透是醃製食品加工的理论基礎，產生防腐作用包含高滲透壓作用、抗氧化作用、降低水分活度作用、生理毒害作用、對酶活性的影響。~詳見參考資料。
2、討論影片中醃漬的流程：
(1) 清洗乾淨
->(2) 日曬約一天瀝乾水份
->(3) 加鹽搓揉
->(4) 放入容器（陶罐、玻璃罐、塑膠罐）密封
->(5) 約 2 至 3 天後可食用。
~第十節完~</p> | 40' | 討論紀錄表 |
| <p>【活動七】實作醃漬法並設計實驗驗證~以野菜為例
(一) 科學方法：觀察→假設→實驗→分析→結論
(二) 老師準備野菜、鹽、容器。
(三) 引導學生討論如何驗證醃漬法能保存食物？討論實驗設計方法。
(四) 實驗設計
1、學生分成兩組，一組實驗組，一組控制組。
2、變項：鹽。
3、實驗假設：鹽可以延長野菜的保存時間。
(五) 分別製作醃漬野菜。
(六) 待 3 天後進行觀察。
~第十一節完~</p> | 40' | 實驗紀錄表 |
| <p>(七) 綜合活動
1、觀察並分析【活動七】實驗成品。
2、各組討論是否有成功?失敗?原因?
3、各組發表與回饋。</p> | 40' | 討論紀錄表 |

4、形成結論：鹽可以延長野菜的保存時間。
~第十二節完~

參考資料：（若有請列出）

- 一、https://youtu.be/JKu9foRz6Ts?si=gXdrjHniyD_1sc5D【賽德克族的傳統飲食文化 2017-01-16 Seediq TITV 原視族語新聞】
- 二、<http://yabit.et.nthu.edu.tw/2018yabit/award/8/2016009.pdf>【「咁瑪麵」~ 泰雅醃肉的科學】
- 三、<https://www.newton.com.tw/wiki/%E9%86%83%E8%A3%BD%E5%93%81>【醃製品】

附錄：

列出與此案有關之補充說明。例如：學習單、簡報…等。

南投縣南豐德固達雅賽德克族民族實驗小學教學單元設計

| | | | | | |
|------------------|---|---|---|--------|--|
| 主題名稱 | 部落廚房 | | 設計者 | 陳麗惠 | |
| 單元名稱 | 介紹傳統廚房器物的種類
~~葉片 | | 教學總節數 | 共_8_節。 | |
| 教學對象年段/年級 | <input type="checkbox"/> 第一學習階段 (1~2年級) <input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級
<input checked="" type="checkbox"/> 第二學習階段 (3~4年級) <input type="checkbox"/> 三年級 <input checked="" type="checkbox"/> 四年級
<input type="checkbox"/> 第三學習階段 (5~6年級) <input type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級 | | <input type="checkbox"/> 上學期
<input checked="" type="checkbox"/> 下學期 | | |
| 設計依據 | | | | | |
| 核心素養 | E-A2 具備探索賽德克傳統飲食文化方式的問題思考能力，並透過體驗與實驗操作處理日常生活問題。 | | | | |
| 學習重點 | 學習表現 | <ul style="list-style-type: none"> ● 能觀察傳統廚房器物的葉片種類之外部形態。 ● 能探究廚房器物葉片的用途及使用效益。 | | | |
| | 學習內容 | <ul style="list-style-type: none"> ● 傳統廚房器物的葉片種類：如香蕉葉、麻竹葉、月桃葉、姑婆芋等。 ● 傳統廚房器物葉片的用途及使用效益。 | | | |
| 議題融入 | 實質內涵 | <ul style="list-style-type: none"> ● <u>以總綱十九項議題為考量、並落實議題核心精神，建議列出將融入的議題實質內容。</u> ● <u>聯合國永續發展目標 SDGs 也可以參考。</u> ● <u>議題融入不是必要的項目，可視需要再列出。</u> | | | |
| | 所融入之學習重點 | <ul style="list-style-type: none"> ● <u>列出示例中融入之學習重點(學習表現與學習內容)，以及融入說明，建議同時於教學活動設計之備註欄說明。</u> ● <u>若有議題融入再列出此欄。</u> | | | |
| 教學設備/資源 | 心智圖應用軟體 | | | | |

| 教學活動設計 | | |
|--|-----|----|
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 備註 |
| 一、引起動機
(三)說說看在日常的餐桌上，你看過哪些容器盛裝食物？
(四)你知道賽德克族常用哪些植物葉片盛裝食物？

二、發展活動
【活動一】認識賽德克族傳統廚房器物的葉片種類
(三)老師拿出傳統廚房器物的葉片種類之圖片：如香蕉葉、麻竹葉、月桃葉、姑婆芋等。並提問「你們認識這些葉片嗎？」
1、香蕉葉 2、麻竹葉 | 80' | 圖片 |



3、月桃葉



4、姑婆芋



(二)引導學生認識其名稱。(中文與族語)

(三)說說看你在哪裡看過這些植物？生長的环境？

(四)學生上網蒐尋資料

(四)分組討論並紀錄。

| 項目 | 在哪裡看過這些植物 | 生長的环境 |
|-----|-----------|-------|
| 香蕉葉 | | |
| 麻竹葉 | | |
| 月桃葉 | | |
| 姑婆芋 | | |

(五)分組發表與回饋。

~第一、二節完~

【活動二】認識賽德克族傳統廚房器物的葉片植株結構與外部形態

1、拿出香蕉葉、麻竹葉、月桃葉、姑婆芋等實物，請學生運用感官觀察並紀錄。(紀錄表)

2、分組討論並紀錄。

| 項目 | 看起來 | 聞起來 | 摸起來 |
|----|-------------|-----|-----|
| 途述 | 顏色、形狀、紋路... | | |

紀錄表

實物

80'

紀錄表

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

3、分組發表與回饋。

~第三、四節完~

【活動三】傳統廚房器物葉片的用途

1、葉片在飲食文化中的用途，以下影片播放。

播放【LiMA新聞世界 第72集】香蕉葉的秘密

<https://youtu.be/KhHP4qWG11I?si=koAGwJiwHdI-jtdG>

總片長 9 分 04 秒

影片簡介

在今天的全球部落誌單元，首先要帶您跟著對南美洲國家哥倫比亞的人民而言，日常生活中不可或缺的香蕉葉，經歷從產地運送到民眾手上的旅程。在哥倫比亞的街頭，四處可見 tamales(玉米粉蒸肉)，這樣的日常傳統美食，可以追溯到古阿茲特克和馬雅文明之前，是軍隊、獵人和旅行者遠行所必備的食物，製作 tamales 的重要素材之一，就是包裹在外面的香蕉葉，而在傳統市場裡販賣，用來包裹 tamales 的香蕉葉，也讓產地的原住民族人可以達到經濟上的獨立自主。

「LiMA」是南島語族的共同詞彙，也是數字「五」的意思。

「LiMA新聞世界」以原住民主體出發的深度電視新聞專題節目，固定每週五在原住民族電視台播映，追蹤報導原住民族關切的公共議題，關心當代原住民族的社會文化現象，掌握原住民社會的脈動，勾勒未來原住民族社會發展的願景，提供政府決策和社會討論的關鍵觀點。

播放【20160401 香蕉葉盛裝食物 不用一次性餐具】

<https://youtu.be/Sd59eRlftAM?si=kyfjVXHXsAkWM3a3>

總片長 2 分 17 秒

影片簡介：倡導環保概念

播放【#104 盡善盡美--麻竹全方位的用途】

https://youtu.be/W0AIJ_j0rBw?si=dy9UDrIr1lQIQyih

總片長 5 分 27 秒

影片簡介：麻竹的多元應用

播放【月桃是台灣之寶，全身皆可用 Alpinia zerumbet】

https://youtu.be/8ENN2MYh_w?si=2NpQ_ge5oEK7W84C

總片長 6 分 19 秒

影片簡介：

說起野菜，如果你的餐桌上少了它，說實話，完全無損你的美食生活；但如果你將野菜帶上餐桌，則將豐富你的味蕾體驗，為美食生活增添內涵。就像不吃異國食物的人，他的美食生活並不因此而有所遺憾，但如果他樂於擁抱異國料理，那麼他的餐桌將因此而豐富起來。

月桃可以說是台灣之寶，在物力維艱的農業時代，台灣人將

80'

討論紀錄表

月桃運用到了極點。原住民將整株月桃曬乾後，用來編製草蓆、籃子和各式器皿；漢族社會拿月桃葉來包粽子或做標墊。也有人拿月桃花來製做月桃醬，做法同於果醬，就是將月桃花瓣切碎加糖熬煮。然因月桃花久煮不爛，以致月桃醬的口感滿另類。

比較鮮為人知的是月桃的種子，它是氣味很傑出的香料，也有藥用價值，在中藥界稱為本砂仁，是知名中藥砂仁的代用品。而砂仁本身也是被人廣為使用的香料。

月桃的果實成熟後就可以直接使用了，如果要加以保存，最好先曬乾。

今天要拿月桃籽來製做滷包，材料是四顆果實的種子，含殼也無妨。果殼的氣味同於種子，只是效淡。

由於今天只使用 269 公克的豬小排，所以滷包的份量不需要太多。

中藥店買的香料常有一層不明粉末，下鍋前我通常會用水把它沖掉，現在就拿去沖水。

之後將它裝進泡茶袋，滷包就製做完成了。

沒用完的月桃籽可以裝罐保存。這一罐要用到明年十月，月桃才會再度果熟。

一大匙白糖，先小火將糖炒至金黃。

牛小排翻面，最好煎至四面金黃。

水滾後蓋鍋轉小火，熬一小時

中間可以掀蓋察看，翻個面或試味道。

熬煮一小時後應該就好了，湯汁不用收太乾，拌飯滿好的。

個人認為添加本砂仁的滷包氣味更傑出，層次更豐富，用它來煮牛肉麵應該也是上選。

播放【給樹校長示範姑婆芋用途】

https://youtu.be/HVWXGZD4mm8?si=MZfzJKFsOnjln_5

總片長 1 分 27 秒

影片簡介：姑婆芋用途的多元應用

2、師生共同討論影片內容。

3、學生分組上網蒐集香蕉葉、麻竹葉、月桃葉、姑婆芋的用途，整理紀錄。

4、分組發表與回饋。

~第五、六節完~

三、綜合活動

(一) 請學生說說看香蕉葉、麻竹葉、月桃葉、姑婆芋等，在賽德克傳統飲食文化中如何運用？

~~食物盛器、包裹食物、桌巾…等用途。

(四) 運用心智圖彙整本單元所學之知識。

(五) 學生個別發表與同儕回饋。

~第七、八節完~

80'

心智圖

參考資料：（若有請列出）

若有參考資料請列出。

附錄：

列出與此示案有關之補充說明。例如：學習單、簡報…等。



五

年

級





南投縣南豐德固達雅賽德克族民族實驗小學教學單元設計

| | | | |
|------------------|--|--|---|
| 主題名稱 | 部落廚房 | 設計者 | 杜愛凡 |
| 單元名稱 | 創意料理-地瓜球 | 教學總節數 | 共 3 節。 |
| 教學對象年段/年級 | <input type="checkbox"/> 第一學習階段（1~2年級） <input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級
<input type="checkbox"/> 第二學習階段（3~4年級） <input type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級
<input checked="" type="checkbox"/> 第三學習階段（5~6年級） <input checked="" type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級 | | <input checked="" type="checkbox"/> 上學期
<input type="checkbox"/> 下學期 |
| 設計依據 | | | |
| 核心素養 | E-A2
具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 | | |
| 學習重點 | 學習表現 | 1. 能說出地瓜球的製作方式。
2. 能欣賞文化創新，了解部落創意料理的發展。 | |
| | 學習內容 | 1. 了解地瓜球製作方式
2. 了解部落料理創新發展 | |
| 議題融入 | 實質內涵 | 多 E1 了解自己的文化特質。 | |
| | 所融入之學習重點 | 能了解賽德克族的傳統料理及其文化意義。 | |
| 教學設備/資源 | 1. 食材：地瓜、木薯粉、細白糖、水
2. 電腦和投影設備
3. 廚房（需要油炸）
4. 鐵盆、湯匙 | | |

| 教學活動設計 | | |
|---|------|----|
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 備註 |
| <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">第一節</div> | | |
| 一、 引起動機
(一) 詢問學生有沒有吃過地瓜球？通常會在什麼時候吃？ | 5 分 | |
| 二、 發展活動
(一) 觀看地瓜球製作影片：
https://youtu.be/M7IlyhFMe5c?feature=shared

(二) 族語老師說，以前小時候，都是把地瓜切塊直接油炸。後來才開始出現圓圓胖胖的地瓜球，吃起來更Q彈有嚼勁。大家一起想想，地瓜球 | 30 分 | |

為什麼會膨起來：

1. 水分蒸發：地瓜含有大量水份。當地瓜球投入熱油中，內部水分会迅速被加熱並轉化為蒸氣。由於蒸氣體積遠大於液態水，導致地瓜球內部壓力增加，進而使地瓜球膨脹。
2. 澱粉膨化：地瓜中的澱粉在吸收熱量後會膨脹，增加地瓜球的體積。
3. 氣體膨脹：在地瓜球的製作過程中，揉搓會使空氣進入地瓜球，進入地瓜球的空氣受熱膨脹後撐開地瓜球麵團。

由上述可知地瓜球膨脹受到水氣、澱粉以及空氣這三種因素影響，如果有仔細觀察的話，會發現有些攤販老闆會在油炸過程中不停擠壓地瓜球，為什麼這個動作能讓地瓜球膨脹呢？

以上文字擷取於：地瓜球如何膨脹？地瓜球製作原理說明！

網址：<https://www.techchickensoup.com/technology/sweet-potato-balls-intro/>

也可以參考科展實驗：

【Q勁十足的QQ BALL -探討不同變因對地瓜球特性之影響】
chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://twsf.ntsec.gov.tw/activity/race-1/58/pdf/NPHSF2018-030211.pdf

三、 綜合活動

40 分

- (一) 介紹下節課主講商家與參觀須知

-----第一節課結束-----

第二、三節

一、 引起動機

5 分

- (一) 介紹主講商家

二、 發展活動

70 分

- (一) 認識地瓜球與部落廚房

1. 學習地瓜的族語
 2. 介紹地瓜球的製作材料與步驟
- (1) 食材：地瓜、木薯粉、細白糖、水

(2)步驟：1. 地瓜去皮切厚片蒸熟，加入糖趁熱壓成泥狀，再加入水、木薯粉，拌揉成耳垂軟度的粉糰。2. 粉糰搓成長條，再分切成小塊，揉成小圓球。3. 油溫不要太高（150度），入炸成半透狀，浮起後再按壓脹大，反覆按壓脹大（約12分鐘）即可撈出。

3. 介紹部落廚房與創意料理的發展

5 分

三、 綜合活動

(一) 心得分享

(二) 回答問題

1. 地瓜球的材料有哪些？

2. 如何製作地瓜球？

3. 你覺得傳統料理（紅豆糯米飯）跟創意料理（地瓜球）的差別？例如：吃的時間不同，傳統料理有更多的規範和限制……。

-----第二、三節課結束-----

參考資料：（若有請列出）

地瓜球製作

網址：<https://youtu.be/M7IlyhFMe5c?feature=shared>

地瓜球如何膨脹？地瓜球製作原理說明！

網址：<https://www.techchickensoup.com/technology/sweet-potato-balls-intro/>

Q勁十足的QQ BALL -探討不同變因對地瓜球特性之影響

網址：chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://twsf.ntsec.gov.tw/activity/race-1/58/pdf/NPHSF2018-030211.pdf

附錄：

南投縣南豐德固達雅賽德克族民族實驗小學教學單元設計

| | | | |
|------------------|--|--|---|
| 主題名稱 | 部落廚房 | 設計者 | 杜愛凡 |
| 單元名稱 | 傳統料理-紅豆糯米飯 | 教學總節數 | 共 4 節。 |
| 教學對象年段/年級 | <input type="checkbox"/> 第一學習階段 (1~2年級)
<input type="checkbox"/> 第二學習階段 (3~4年級)
<input checked="" type="checkbox"/> 第三學習階段 (5~6年級) | <input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級
<input type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級
<input checked="" type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級 | <input checked="" type="checkbox"/> 上學期
<input type="checkbox"/> 下學期 |
| 設計依據 | | | |
| 核心素養 | E-A3
具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | | |
| 學習重點 | 學習表現 | 1. 說出紅豆糯米飯的文化意義。
2. 能關懷自身文化，了解紅豆糯米飯的文化意義。
3. 能團隊合作，製作紅豆糯米飯。
4. 能說出木桶蒸飯的科學原理。 | |
| | 學習內容 | 1. 製作紅豆糯米飯。
2. 紅豆糯米飯的文化意義。
3. 了解用木桶蒸飯的科學原理。 | |
| 議題融入 | 實質內涵 | 多 E1 了解自己的文化特質。 | |
| | 所融入之學習重點 | 能了解賽德克族的傳統料理及其文化意義。 | |
| 教學設備/資源 | 1. 電腦與投影設備
2. 兩杯米，每杯裝100g的米，300g的水
3. 兩個木桶、菜瓜布
4. 可以用來蒸飯的瓦斯爐 | | |

| 教學活動設計 | | |
|--|----|----|
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 備註 |
| <p style="text-align: center;">第一節：認識紅豆糯米飯</p> <p>一、 引起動機</p> <p>(一) 詢問學生有沒有吃過紅豆糯米飯？通常會在什麼時候吃？</p> <p>二、 發展活動</p> <p>(一) 教師提問，並請學生在影片中找答案：
 *備註：紅豆糯米飯和糕的差別在於，糕是在糯米飯煮好後，還要用木桶搗成麻糬狀，並且可以包肉等內餡，再用葉子包起來變成糯米糕飯糰。</p> <p>1. 在賽德克族的習俗中，什麼場合會需要製作紅豆糯米飯、紅豆糯米糕？</p> <p>2. 製作紅豆糯米飯前，需要準備哪些用具、食材？</p> | | |

3. 製作紅豆糯米飯的步驟有哪些？

(二) 觀看紅豆糯米飯、糯米糕製作影片，共 7 分 49 秒。

【賽德克禮俗要角 糯米糕禮不可少 2020-02-20 Bunun IPCF-TITV 原文會 原視族語新聞】

影片網址：<https://youtu.be/S240aqWXeMc?feature=shared>

(三) 老師解說

1. 學習紅豆糯米飯的族語

2. 說明紅豆糯米飯在賽德克族中的意義

(1) 在傳統上，紅豆飯為部落的喜宴、慶典或是男人打獵回來等特殊節日才會食用，一般會搭配地瓜、鹹鯖魚以及豬肉。若要帶到山上食用，為了方便，會包在姑婆芋或是月桃葉中，而早期舒適的氣候，小米與地瓜可存放一至兩天，因此非常適合作為帶上山的便當。(擷取自：<https://reurl.cc/RWODgg>)

(2) 傳統製作紅豆飯所採用的豆子，長輩們稱之為「山地豆」，是臺灣的原生種，產量不多，其形狀、大小如綠豆般，略帶紅的色澤；而米飯的部分使用小米(macu)，為賽德克族人主食，但由於現今小米鮮少人種植，且作物採一年一收，需要長期照顧，經濟效益不高，因此現今改用紅豆搭配糯米，製成紅豆糯米飯。(擷取自：<https://reurl.cc/RWODgg>)

(四) 學生紀錄影片中的製作流程，老師補充傳統與現代的差別。

1. 現代做法：

紅豆用熱水煮滾放半小時，糯米至少泡四個小時，混合後加少許鹽消脹氣，最後以梧桐木桶蒸 25 分鐘即可。

2. 傳統做法：

傳統的做法會先浸泡豆子後再煮，目的是為了節省煮滾的時間，也沒有另外加鹽。

三、 綜合活動

(一) 回顧課程內容

1. 紅豆飯為部落的喜宴、慶典或是男人打獵回來等特殊節日才會食用。

2. 製作紅豆飯需要紅豆、糯米、蒸鍋、木桶。

3. 小米為賽德克族人主食，但現今改用紅豆搭配糯米，製成紅豆糯米飯。

-----第一節結束-----

第二、三節：提出 紅豆糯米飯的 實驗假設、進行實驗

一、 引起動機

(一) 從學生紀錄回顧紅豆糯米飯製作過程

二、發展活動

(一) 引導學生思考問題：

1. 為什麼煮飯時木桶底部要墊著菜瓜布？（防止糯米掉落）
2. 為什麼要加入鹽巴？（增加口感）
3. 為什麼糯米要泡水？不泡會怎樣？（吸水可以讓米飯受熱均勻）
4. 為什麼糯米放在木桶中可以煮熟？（是蒸氣蒸熟的）
5. 為什麼煮米飯的時候，要拿筷子戳洞？（使上層米飯也可以被蒸氣蒸熟）

(二) 引導學生提出實驗假設

以下實驗參考自【中華民國第 53 屆中小學科學展覽會：模「飯」生 p. 16-17】

網址：

chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://twsf.n
tsec.gov.tw/activity/race-1/53/pdf/080820.pdf

蒸飯時在米堆中戳蒸氣對流孔，是否能解決「上下層硬度不均勻」的問題？推測是否因為上層米粒比較沒有接觸到蒸氣所以比較硬。

(三) 設計實驗

泡 2 杯米，每杯裝 100g 的米，300g 的水，泡水 25 分鐘。

在米粒堆中分別平均戳 1、7 個蒸氣對流孔。

用木桶蒸飯，開大火，每次蒸飯時間為水沸騰後 30 分鐘。

每桶飯取上、下層各三粒飯粒進行測量，比較上、下相差多少。

(四) 講解實驗課程的分工與分組、準備材料等安全注意事項。

(五) 進行實驗

以下實驗參考自【中華民國第 53 屆中小學科學展覽會：模「飯」生 p. 16-17】

網址：

chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://twsf.n
tsec.gov.tw/activity/race-1/53/pdf/080820.pdf

1. 泡 2 杯米，每杯裝 100g 的米，300g 的水，泡水 25 分鐘。

2. 在米粒堆中分別平均戳 1、7 個蒸氣對流孔。



圖片取自：模「飯」生

3. 用木桶蒸飯，開大火，每次蒸飯時間為水沸騰後 30 分鐘。
4. 每桶飯取上、下層各三粒飯粒進行測量，比較上、下相差多少。

(六) 實驗討論

對流孔越多越平均，可以讓上、下層的米飯硬度黏性較接近。

一、 綜合活動

- (一) 對流孔越多越平均，可以讓上、下層的米飯硬度黏性較接近。

-----第二、三節結束-----

第四節：實驗結果討論、紅豆糯米飯的文化比較

一、 引起動機

- (一) 回顧上一堂課的實驗結果

二、 發展活動

- (一) 實驗結果討論

1. 蒸糯米飯時，用筷子戳洞的原因討論。
2. 這次實驗可以改進的地方？

例如，會讓實驗變得不準確的因素？如何操作會更好等等。

- (二) 介紹不同的煮飯方式，與木桶蒸飯的差別。

參考自【中華民國第 53 屆中小學科學展覽會：模「飯」生 p. 5-6】

網址：

chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://twsf.n
tsec.gov.tw/activity/race-1/53/pdf/080820.pdf

| 煮飯方法 | 優點 | 缺點 |
|-------|--|--|
| 電鍋 | <ul style="list-style-type: none"> ● 煮飯很方便。 ● 除了煮飯，還可以煮其他菜。 | <ul style="list-style-type: none"> ● 外鍋加的水量不好控制。 ● 內鍋加的水量不好控制，所以不容易控制飯的軟硬。 ● 第一次煮水加太多，太濕軟。 |
| 電子鍋 | <ul style="list-style-type: none"> ● 煮飯很方便。 | <ul style="list-style-type: none"> ● 飯比較沒有粒粒分明的感覺。 ● 1.2 倍的水量不好測量。 ● 水量不好控制，所以不容易控制飯的軟硬。 ● 第一次煮水加太多，太濕軟。 |
| 瓦斯爐火煮 | <ul style="list-style-type: none"> ● 有鍋巴香香的很好吃。 | <ul style="list-style-type: none"> ● 煮的過程中要隨時注意火的大小，火太大會燒焦，火太小飯會煮的爛爛的。 ● 關火、轉小火的時間不好控制。 |
| 蒸汽蒸飯 | <ul style="list-style-type: none"> ● 全部煮法裡面最有粒粒分明的感覺。 ● 不用控制火的大小，不用管水要加多少，很方便，對於第一次煮飯的我們很輕鬆。 | <ul style="list-style-type: none"> ● 飯粒比較硬一點點，口感不太習慣。 |

(三) 上網搜尋其他族群的米食料理進行簡單比較。

| 國家／族群 | 類似的米食料理 | 食用時機 | 參考資料 |
|-------|--------------|-------|---|
| 日本 | 紅豆飯 | 慶祝、驅魔 | https://reurl.cc/WRqVLZ |
| 排灣族 | 吉拿富 (cinavu) | 生命禮俗 | https://reurl.cc/096yx1 |

一、 綜合活動

(一) 各組分享實驗與討論心得，並請別組回饋意見。

-----第四節結束-----

參考資料：(若有請列出)

賽德克禮俗要角 糯米糕禮不可少 2020-02-20 Bunun IPCF-TITV 原文會 原視族語新聞
影片網址：<https://youtu.be/S240aqWXeMc?feature=shared>

賽德克族傳統美食「紅豆飯」一製成
影片網址：<https://kntongan.blogspot.com/2016/06/blog-post.html>

中華民國第 53 屆中小學科學展覽會：模「飯」生
網址：<chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://twsf.ntsec.gov.tw/activity/race-1/53/pdf/080820.pdf>

賽德克巴蘭社婦人紅豆飯煮食過程~羅春美~林忠妹(無翻譯字幕)
影片網址：https://youtu.be/v0tMpxh_XbM?feature=shared

附錄：

南投縣南豐德固達雅賽德克族民族實驗小學教學單元設計

| | | | |
|------------------|--|--|---|
| 主題名稱 | 部落廚房 | 設計者 | 杜愛凡 |
| 單元名稱 | 小小美食家-賽德克過晚餐會 | 教學總節數 | 共 9 節。 |
| 教學對象年段/年級 | <input type="checkbox"/> 第一學習階段 (1~2年級)
<input type="checkbox"/> 第二學習階段 (3~4年級)
<input checked="" type="checkbox"/> 第三學習階段 (5~6年級) | <input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級
<input type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級
<input checked="" type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級 | <input checked="" type="checkbox"/> 上學期
<input type="checkbox"/> 下學期 |
| 設計依據 | | | |
| 核心素養 | E-A3
具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。

E-B3
具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。 | | |
| 學習重點 | 學習表現 | 1. 能說出品嚐料理的感受。
2. 能說出製作料理的感受。
3. 能尊重其他同學發表的經驗與感受。
4. 能團隊合作，上台報告心得。
5. 能透過判讀網路資訊來認識傳統料理。
6. 能運用美感設計簡報和場地布置。 | |
| | 學習內容 | 1. PPT製作報告簡報
2. 以圖畫文字記錄製作傳統料理的歷程與心情。
3. 紅豆糯米飯的文化意義與製作心得 | |
| 議題融入 | 實質內涵 | 多 E1 了解自己的文化特質。 | |
| | 所融入之學習重點 | 能了解賽德克族的傳統料理及其文化意義。 | |
| 教學設備/資源 | 1. 電腦和投影設備
2. 製作邀請卡的 A5 卡片
3. 賽德克餐桌所需材料 (裝飾植物、桌子、桌布……)
4. 廚具和餐具 | | |

| 教學活動設計 | | |
|--|-----|----|
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 備註 |
| <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 10px;">第一、二節</div> 一、 引起動機
(一) 賽德克元旦新年要到了，說說看，新年會吃到哪些食物呢？
(二) 介紹賽德克餐桌當天流程：
1. 五年級負責製作紅豆糯米飯 | 5 分 | |

2. 邀請全校師生參加、品嚐
3. 發表紅豆糯米飯文化意義、實驗過程
4. 收拾環境

二、發展活動

30 分

- (一) 紅豆糯米飯製作方式複習
- (二) 想想看，餐桌上可以放哪些代表賽德克新年的布置？
 1. 顏色可以用紅、黑、白。
 2. 可以用賽德克的紋路。
 3. 可以用南豐國小的自然植物作為裝飾。
- (二) 設計賽德克新年餐桌

| 項目 | 內容 | 負責組別 |
|------|---------------------------|------|
| 環境布置 | 桌椅擺放、菜餚介紹、主視覺布置（活動名稱、歡迎牌） | - |
| 邀請卡 | 繪製邀請卡，可以複印後發送給各班。 | |
| 器具 | 餐盤、餐具、擺盤、盛飯…… | - |
| 食材 | 製作紅豆糯米飯需要的食材 | |
| 設備 | 投影設備、準備簡報筆、麥克風、收集各組簡報 | - |

三、綜合活動

- (一) 各組上台分享討論結果，並請別組回饋意見。

5 分

-----第一、二節結束-----

第三、四、五節

一、引起動機

5 分

- (一) 回顧賽德克餐桌發想單

二、發展活動

110 分

- (一) 繪製邀請卡（畫完分送給各班）

老師請學生在A5卡片上寫下「收件人、活動名稱、時間、日期、內容、邀請人」，全班一起製作**五張**送給其他班級、一人再製作**一張**分送給校內師長。
- (二) 繪製餐桌設計圖
 1. 顏色可以用紅、黑、白。

| | | |
|--|-------|--|
| <p>2. 可以用賽德克的紋路。</p> <p>3. 可以用南豐國小的自然植物作為裝飾。</p> <p>4. 請學生提出想法，老師協助在黑板上記錄設計圖。</p> <p>(三) 依照設計圖，收集材料、製作擺飾</p> <p>(四) 製作【紅豆糯米飯文化意義、實驗過程】的發表簡報</p> <p>三、 綜合活動</p> <p>(一)各組上台分享製作結果，並請別組回饋意見。</p> <p>-----第三、四、五節結束-----</p> <p style="text-align: center;">第六、七節 (賽德克餐桌當天)</p> | 5 分 | |
| <p>一、 引起動機</p> <p>(一) 當天活動流程提醒、分配工作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 五年級負責製作紅豆糯米飯 2. 邀請全校師生參加、品嚐 3. 發表紅豆糯米飯文化意義、實驗過程 4. 收拾環境 | 5 分 | |
| <p>二、 發展活動</p> <p>(一) 分組準備賽德克餐桌</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 製作紅豆糯米飯 2. 場地布置 3. 擺放食物 4. 準備報告的簡報 | 110 分 | |
| <p>三、 綜合活動</p> <p>(一) 邀請全校師生到場，準備品嚐美食。</p> <p>-----第六、七節結束-----</p> <p style="text-align: center;">第八、九節 (賽德克餐桌當天)</p> | 5 分 | |
| <p style="text-align: center;">(一到六級共同參與)</p> <p>一、 引起動機</p> | 10 分 | |

| | | |
|---|------|--|
| <p>(一) 發現美食</p> <ol style="list-style-type: none">1. 賽德克元旦新年的意義？2. 詢問學生看到哪些食物？3. 你吃過哪些食物？4. 你叫得出食物的名字嗎？ <p>二、 發展活動</p> <p>(一) 初識美食</p> <ol style="list-style-type: none">1. 請中、高年級學生簡單介紹食物名稱、食材、文化意義 <p>(二) 品嚐美食</p> <ol style="list-style-type: none">1. 一到六年級共同享用美食2. 清理餐具3. 中場休息 <p>(三) 認識美食</p> <ol style="list-style-type: none">1. 聆聽高年級報告製作過程與心得 <p>(四) 分享心得感想</p> <ol style="list-style-type: none">1. 請中、低年級分享、紀錄參與心得（各班可以帶開完成）2. 高年級整理場地 <p>三、 綜合活動</p> <p>(一) 回顧今日美食</p> <ol style="list-style-type: none">1. 詢問學生吃了哪些食物？2. 食物的名字、食材？3. 傳統食物的文化意義是？ <p>-----第八、九節結束-----</p> | 60 分 | |
| 參考資料：（若有請列出） | | |
| 附錄： | | |





南投縣南豐德固達雅賽德克族民族實驗小學教學單元設計

| | | | |
|------------------|---|--|--------|
| 主題名稱 | 部落廚房 | 設計者 | 杜愛凡 |
| 單元名稱 | 傳統料理-香蕉飯 | 教學總節數 | 共 8 節。 |
| 教學對象年段/年級 | <input type="checkbox"/> 第一學習階段 (1~2年級) <input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級
<input type="checkbox"/> 第二學習階段 (3~4年級) <input type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級
<input checked="" type="checkbox"/> 第三學習階段 (5~6年級) <input checked="" type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級 <input type="checkbox"/>上學期
<input checked="" type="checkbox"/>下學期 | | |
| 設計依據 | | | |
| 核心素養 | E-A3
具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | | |
| 學習重點 | 學習表現 | 1. 說出香蕉飯的文化意義。
2. 能關懷自身文化，了解香蕉飯的文化意義。
3. 能團隊合作，製作香蕉飯。
4. 能說出香蕉飯的科學原理。 | |
| | 學習內容 | 1. 製作香蕉飯
2. 香蕉飯的文化意義
3. 香蕉飯的科學原理 | |
| 議題融入 | 實質內涵 | 多 E1 了解自己的文化特質。 | |
| | 所融入之學習重點 | 能了解賽德克族的傳統料理及其文化意義。 | |
| 教學設備/資源 | 1. 香蕉
2. 圓糯米、白米各200公克
3. 鋼盆、蒸籠、廚房 | | |

| 教學活動設計 | | |
|---|-------|----|
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 備註 |
| <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px 5px;">第一節</div> <p>四、 引起動機</p> <p>(二) 詢問學生有沒有吃過香蕉飯？通常會在什麼時候吃？</p> <p>五、 發展活動</p> <p>(五) 認識香蕉飯</p> <p>1. 學習香蕉飯的族語</p> <p>2. 教師說明香蕉飯在賽德克族中的意義</p> <p>(1) 香蕉保存期限比較久，熱量也很高，這樣獵人們就可以吃得飽飽的。</p> <p>(2) 因為方便，所以現在香蕉飯比較常拿來迎接貴賓或著是在感恩祭的時候吃。</p> | 5min | |
| | 10min | |

(※尚未找到詳細的賽德克族資料，因此參考：

「賽德克巴萊」香蕉入菜：<https://reurl.cc/v0kRrA>

太魯閣族見晴國小香蕉飯：<https://reurl.cc/qrkWlp>

泰雅族香蕉飯：<https://reurl.cc/Qe4Kr0>)

3. 香蕉飯怎麼做？

(1) 教師與學生討論大家印象中香蕉飯的製作過程，並記錄在黑板上。

(2) 教師播放影片，並帶領學生討論與黑板上的相同與不同處 (<https://www.youtube.com/watch?v=zYGTK1oBVxA>，播放 8 分 22 秒至 12 分 06 秒)。

20min

六、 綜合活動

(六) 教師帶領學生思考，煮出好吃的香蕉飯關鍵是什麼？

5min

-----第一節結束-----

第二節

一、 引起動機

(一) 教師回顧學生上次課堂討論出將蕉飯的製作過程以及煮出好吃香蕉飯的關鍵。

(二) 引導學生思考製作香蕉飯一定要用糯米嗎？香蕉的熟度會不會影響香蕉飯好吃的程度呢？

5min

二、 發展活動

(一) 香蕉的熟度

1. 教師準備不同(不熟、剛好以及過熟)的香蕉讓學生品嚐，並請學生發表對不同熟度香蕉口感的看法，想像用這些香蕉煮出來的香蕉飯可能會是怎麼樣。

2. 師生共同將討論結果記錄下來。

(二) 飯的種類

1. 教師引導學生思考，除了糯米之外，還有什麼樣的米可以用來做香蕉飯？口感吃起來又會如何呢？

2. 師生共同將討論結果記錄下來。

30min

三、 綜合活動

(一) 教師帶領學生回顧出香蕉熟度與飯的種類搭配出來的口感預測表(如下)。

5min

| 香蕉的熟度 | 不熟 | 過熟 |
|-------|----|----|
| 口感 | | |

| | | |
|------|-----|----|
| 米的種類 | 圓糯米 | 白米 |
| 口感 | | |

-----第二節結束-----

第三節

一、引起動機

(一) 教師回顧上次課堂整理的香蕉飯口感預測表。

5min

二、發展活動

(二) 教師帶領學生訪問耆老，詢問耆老都怎麼做香蕉飯，以及詢問香蕉的熟度、米的種類匯兌煮出來的香蕉飯口感有什麼影響。

30min

(三) 請學生將耆老的回答記錄下來。

三、綜合活動

(一) 教師帶領學生比較耆老意見與自己的結果有什麼區別。

5min

-----第三節結束-----

第四、五節

一、引起動機

(一) 教師帶領學生複習香蕉飯的製作過程。

5min

二、發展活動

(一) 教師帶領學生運用不同種類的米製作香蕉飯。(參考資料：香蕉傳奇科展)

60min

1. 準備圓糯米、白米各 200 公克
2. 圓糯米需提早浸泡一晚、白米浸泡 30 分鐘瀝乾備用。
3. 不同米飯種類，各加入 200 公克的適熟香蕉。
4. 用手將香蕉捏成泥狀與不同米飯種類攪和均勻。
5. 將不同米飯種類的香蕉飯置入鋼盆。
6. 放入蒸籠，蒸 40~60 分鐘。

三、綜合活動

(一) 教師帶領學生品嚐製作出來的香蕉飯，並將口感記錄下來。

15min

-----第四、五節結束-----

第六、七節

一、 引起動機

(一) 教師帶領學生回顧香蕉不同熟度的口感預測。

5min

二、 發展活動

(一) 教師帶領學生運用不同熟度的香蕉製作香蕉飯。(參考資料：香蕉傳奇科展)

60min

1. 將 400 公克的圓糯米浸泡一晚、瀝乾
2. 選用兩種熟成度的香蕉：過熟、不熟，各 200 公克
3. 新鮮香蕉葉以滾水燙熟備用
4. 用手將香蕉捏成泥狀與圓糯米攪和均勻
5. 包起來並用棉線將兩邊綁緊，呈糖果狀並放入鋼盆。
6. 放入蒸籠，蒸 40~60 分鐘

三、 綜合活動

(一) 教師帶領學生品嚐製作出來的香蕉飯，並將口感記錄下來。

15min

-----第六、七節結束-----

第八節

一、 引起動機

(一) 教師帶領學生回顧口感預測表。

5min

二、 發展活動

(一) 教師帶領學生討論香蕉飯不同口感的原因：

1. 香蕉含有分解澱粉的酵素，越熟的香蕉就有越多的酵素，所以吃起來也比較軟Q，也會比較甜。(參考資料：香蕉傳奇科展)
2. 教師帶領學生分享不同種類的米煮出來的香蕉飯為何也會有不同的口感。

15min

(二) 上網搜尋其他族群的香蕉飯料理進行簡單比較與發表。

15min

| 國家／族群 | 類似的米食料理 | 食用時機 | 參考資料 |
|-------|---------|------|---|
| 太魯閣族 | 香蕉飯 | 打獵 | https://reurl.cc/qrkwlp |
| 泰雅族 | 香蕉飯 | 打獵 | https://reurl.cc/Qe4Kr0 |

| | | |
|---|------|--|
| <p>三、 綜合活動</p> <p>(一) 教師進行整體課程的回顧，並預告下一節課將製作賽德克食譜。</p> | 5min | |
| <p>參考資料：(若有請列出)</p> <p>「賽德克巴萊」香蕉入菜：https://reurl.cc/v0kRrA</p> <p>太魯閣族見晴國小香蕉飯：https://reurl.cc/qrkWlp</p> <p>泰雅族香蕉飯：https://reurl.cc/Qe4Kr0</p> <p>香蕉飯製作過程：https://www.youtube.com/watch?v=zYGtk1oBVxA</p> <p>香蕉傳奇科展：台中市 96 學年度第 48 屆國民中小學科學展覽會實施計畫 (nthu.edu.tw)</p> | | |
| <p>附錄：</p> | | |

南投縣南豐德固達雅賽德克族民族實驗小學教學單元設計

| | | | |
|------------------|--|--|------------------------------|
| 主題名稱 | 部落廚房 | 設計者 | 杜愛凡 |
| 單元名稱 | 創意料理-馬告雞湯 | 教學總節數 | 共 4 節。 |
| 教學對象年段/年級 | <input type="checkbox"/> 第一學習階段 (1~2年級) | <input type="checkbox"/> 一年級 | <input type="checkbox"/> 二年級 |
| | <input type="checkbox"/> 第二學習階段 (3~4年級) | <input type="checkbox"/> 三年級 | <input type="checkbox"/> 四年級 |
| | <input checked="" type="checkbox"/> 第三學習階段 (5~6年級) | <input checked="" type="checkbox"/> 五年級 | <input type="checkbox"/> 六年級 |
| 設計依據 | | | |
| 核心素養 | | E-A2
具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 | |
| 學習重點 | 學習表現 | 1. 能說出馬告雞湯的製作方式。
2. 能欣賞文化創新，了解部落創意料理的發展。 | |
| | 學習內容 | 1. 馬告雞湯製作方式
2. 部落料理創新發展 | |
| 議題融入 | 實質內涵 | 多 E1 了解自己的文化特質。 | |
| | 所融入之學習重點 | 能了解賽德克族的傳統料理及其文化意義。 | |
| 教學設備/資源 | | 1. 馬告、雞肉半隻或雞腿適量
2. 電腦和投影設備
3. 鍋子、刀、瓦斯爐 | |

| 教學活動設計 | | |
|---|---|----|
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 備註 |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">第一、二節</div> <p>四、 引起動機</p> <p>(一) 教師邀請學生分享吃過什麼有加馬告的食物，並形容自己印象中馬告是什麼樣的東西，並記錄在黑板上。</p> <p>五、 發展活動</p> <p>(一) 猜猜我是誰</p> <p>1. 教師準備黑胡椒粒、花椒粒與馬告，事先不標示名稱，請學生觀察，並用鼻子聞與實際嚐嚐三種香料。</p> | 5min

20min | |

| | | |
|--|-------|--|
| <p>2. 教師請學生形容三個香料的外觀、香氣與味道，並請學生投票猜猜這三者分別是什麼香料。</p> <p>3. 教師公布正確的答案，並說明馬告對賽德克族的重要性。</p> <p>(二) 馬告小檔案</p> <p>1. 教師請學生分組並上網查詢資訊，製作馬告小檔案海報，說明可以包含：馬告的族語、外觀、香氣與味道以及馬告可以用來製作那些美食等等資訊。</p> <p>2. 教師請各組學生發表馬告小檔案。</p> | 50min | |
| <p>六、 綜合活動</p> <p>(一) 教師回顧兩節課內容，並預告接下來將會參訪部落廚房，實際了解馬告料理的製作。</p> | 5min | |
| -----第一、二節結束----- | | |
| 第三、四節 | | |
| <p>一、 引起動機</p> <p>(一) 教師回顧前兩節課有關馬告的內容。</p> <p>(二) 介紹主講商家</p> | 5min | |
| <p>二、 發展活動</p> <p>(一) 認識馬告雞湯與部落廚房</p> <p>1. 介紹馬告雞湯的製作材料與步驟</p> <p>(1)材料：馬告、雞肉半隻 或 雞腿適量</p> <p>(2)步驟：</p> <p>①將雞肉或雞腿放入滾水中川燙以去除血水。</p> <p>②燉鍋中放入2000ml水及薑片，以大火煮滾。</p> <p>③放入雞肉、馬告，水滾後轉小火悶煮30~40分鐘即可完成。</p> <p>2. 介紹部落廚房與創意料理的發展</p> | 60min | |
| <p>三、 綜合活動</p> <p>(一) 心得分享</p> <p>(二) 回答問題</p> <p>1. 馬告雞湯的材料有哪些？</p> <p>2. 如何製作馬告雞湯？</p> | 15min | |
| -----第三、四節結束----- | | |

參考資料：（若有請列出）

附錄：

南投縣南豐德固達雅賽德克族民族實驗小學教學單元設計

| | | | |
|------------------|---|---|--------|
| 主題名稱 | 部落廚房 | 設計者 | 杜愛凡 |
| 單元名稱 | 我的賽德克食譜 | 教學總節數 | 共 4 節。 |
| 教學對象年段/年級 | <input type="checkbox"/> 第一學習階段 (1~2年級) <input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級
<input type="checkbox"/> 第二學習階段 (3~4年級) <input type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級
<input checked="" type="checkbox"/> 第三學習階段 (5~6年級) <input checked="" type="checkbox"/> 五年級 <input type="checkbox"/> 六年級 | | |
| 設計依據 | | | |
| 核心素養 | E-A3
具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | | |
| 學習重點 | 學習表現 | 1. 說出香蕉飯的文化意義。
2. 能關懷自身文化，了解香蕉飯的文化意義
3. 能合作製作出賽德克食譜 | |
| | 學習內容 | 1. 香蕉飯的文化意義。
2. 製作出賽德克食譜。 | |
| 議題融入 | 實質內涵 | 多 E1 了解自己的文化特質。 | |
| | 所融入之學習重點 | 能了解賽德克族的傳統料理及其文化意義。 | |
| 教學設備/資源 | 1. 電腦和投影設備
2. 圖畫紙、製作過程照片、平板、繪圖工具
3. N 次貼 | | |

| 教學活動設計 | | |
|---|-------|----|
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 備註 |
| <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">第一節</div> | | |
| 四、 引起動機
(一) 教師帶領學生回想香蕉飯的口感跟味道，引導學生思考可以透過製作食譜將香蕉飯的故事和食譜告訴其他人。 | 10min | |
| 五、 發展活動
(一) 構思食譜
1. 教師播放香蕉飯製作過程的相片或影片，引導學生回憶香蕉飯的材料以及製作過程。
2. 師生討論食譜需要有什麼？(教師可查詢食譜圖片讓學生對食譜有概念) | 25min | |

| | | |
|---|-------|--|
| <p>3. 教師提供學生香蕉飯製作過程的照片作為食譜製作的材料。</p> <p>(二) 教師請學生發表初步的食譜構想</p> | | |
| <p>六、 綜合活動</p> <p>(一) 教師帶領學生回顧本節課內容。</p> <p>-----第一節結束-----</p> <p style="text-align: center;">第二、三節</p> | 5min | |
| <p>一、 引起動機</p> <p>(一) 教師帶領學生複習食譜所需的內容。</p> | 10min | |
| <p>二、 發展活動</p> <p>(一) 教師發下食譜製作材料(圖畫紙、製作過程照片、平板、繪圖工具)，請學生開始製作自己的食譜。</p> <p>(二) 教師引導學生列出食譜的要素：名稱、材料數量、製作步驟……</p> <p>(三) 請學生先寫出每項要素的內容。</p> | 60min | |
| <p>(四) 請學生在空白處畫上相關插圖，或是老師可以事先影印好相關圖片，請學生用剪貼的方式裝飾食譜。</p> | 10min | |
| <p>三、 綜合活動</p> <p>(一) 教師請學生開始進行收尾與收拾環境，並預告下一節課需要與大家分享自己的香蕉飯食譜。</p> | 5min | |
| <p>-----第二、三節結束-----</p> <p style="text-align: center;">第四節</p> | | |
| <p>一、 引起動機</p> <p>(一) 教師請學生準備好自己的食譜，準備發表。</p> | 30min | |
| <p>二、 發展活動</p> <p>(一) 教師發下N次貼，並說明N次貼用來投給自己覺得製作優良且精良的食譜，並且給予製作者鼓勵或讚美。</p> <p>(二) 教師請學生依序發表自己製作的食譜。</p> <p>(三) 教師請學生運用N次貼開始對同學的作品進行回饋。</p> | 5min | |
| <p>三、 綜合活動</p> <p>(一) 教師針對全班食譜製作以及同儕的評語進行總結。</p> | | |

| | | |
|-----------------|--|--|
| -----此單元結束----- | | |
| 參考資料：（若有請列出） | | |
| 附錄： | | |





南投縣南豐德固達雅賽德克族民族實驗小學教學單元設計

| | | | |
|------------------|--|---|--------|
| 主題名稱 | 部落廚房 | 設計者 | 杜愛凡 |
| 單元名稱 | 創意料理-原木烤肉 | 教學總節數 | 共 2 節。 |
| 教學對象年段/年級 | <input type="checkbox"/> 第一學習階段(1~2年級) <input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級
<input type="checkbox"/> 第二學習階段(3~4年級) <input type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級
<input checked="" type="checkbox"/> 第三學習階段(5~6年級) <input type="checkbox"/> 五年級 <input checked="" type="checkbox"/> 六年級 | | |
| 設計依據 | | | |
| 核心素養 | E-A2
具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 | | |
| 學習重點 | 學習表現 | 1. 能說出原木烤肉的製作方式。
2. 能欣賞文化創新，了解部落創意料理的發展。 | |
| | 學習內容 | 1. 原木烤肉製作方式
2. 部落料理創新發展 | |
| 議題融入 | 實質內涵 | 多 E1 了解自己的文化特質。 | |
| | 所融入之學習重點 | 能了解賽德克族的傳統料理及其文化意義。 | |
| 教學設備/資源 | 1. 電腦和投影設備 | | |

| 教學活動設計 | | |
|---|------|----|
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 備註 |
| <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 10px;">第一、二節</div> <p>七、引起動機</p> <p>(一) 回顧中年級所教「燻肉製作方式」。</p> <p>透過影片「科學小原子#69賽德克族燻肉」了解燻肉和烤肉的差別(觀看7:40-14:36)。</p> <p>影片連結：https://youtu.be/p3QhTipCNp0?feature=shared</p> <p>1. 烤肉溫度大約100度，可以最快使肉變熟、產生香味，且體積縮減多，但容易焦黑產生致癌物質。</p> <p>2. 燻肉溫度大約80度左右，速度慢，但是比較不容易焦掉，也可以延長食物的保存期限。</p> <p>(二) 介紹主講商家</p> | 10 分 | |

南投縣南豐德固達雅賽德克族民族實驗小學教學單元設計

| | | | |
|------------------|--|--|---|
| 主題名稱 | 部落廚房 | 設計者 | 杜愛凡 |
| 單元名稱 | 傳統料理-野菜樹豆排骨湯 | 教學總節數 | 共 4 節 |
| 教學對象年段/年級 | <input type="checkbox"/> 第一學習階段 (1~2年級)
<input type="checkbox"/> 第二學習階段 (3~4年級)
<input checked="" type="checkbox"/> 第三學習階段 (5~6年級) | <input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級
<input type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級
<input type="checkbox"/> 五年級 <input checked="" type="checkbox"/> 六年級 | <input checked="" type="checkbox"/> 上學期
<input type="checkbox"/> 下學期 |
| 設計依據 | | | |
| 核心素養 | E-A2
具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 | | |
| 學習重點 | 學習表現 | 1. 說出野菜樹豆排骨湯的文化意義。
2. 能關懷自身文化，了解野菜樹豆排骨湯的文化意義
3. 能團隊合作，製作野菜樹豆排骨湯。 | |
| | 學習內容 | 1. 野菜樹豆排骨湯
2. 野菜樹豆排骨湯的文化意義 | |
| 議題融入 | 實質內涵 | 多 E1 了解自己的文化特質。 | |
| | 所融入之學習重點 | 能了解賽德克族的傳統料理及其文化意義。 | |
| 教學設備/資源 | 1. 電腦和投影設備
2. 食材：兔子菜、苦苣菜、紅鳳菜、樹豆、薑、排骨、鹽、米酒
3. 器具：鍋子、瓦斯爐、餐具 | | |

| 教學活動設計 | | |
|--|------|----|
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 備註 |
| <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">第一節</div> | | |
| 一、引起動機
(三) 詢問學生有沒有吃過野菜樹豆排骨湯？通常會在什麼時候吃？ | 5 分 | |
| 二、發展活動
(一) 觀看影片，共2分29秒。
影片連結： https://youtu.be/Y2C9eEvrC2c?feature=shared
影片內容：
今天要說的文化小辭典是樹豆sunguc，樹豆是從日據時代開始種植，過去各族都會有不同的稱呼，而賽德克族稱為sunguc，除了米食之外，早期賽德克族人會將樹豆當作主食之一，但現在人口 | 30 分 | |

| | | |
|---|------|--|
| <p>年輕族群外移，在部落已經很少看到族人種植樹豆！</p> <p>(二) 認識樹豆</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 影片中提到，樹豆（湯）的族語是什麼？ 2. 樹豆在賽德克族飲食中的意義是？（是重要的主食） 3. 樹豆湯又被稱為什麼？（勇士湯） 4. 為什麼叫勇士湯？（男人工作時會喝的湯，營養價值高。） <p>(三) 樹豆的營養價值</p> <p>在台灣，樹豆常見於阿美族、泰雅族、排灣族、布農族和魯凱族的部落裡，是原住民的3大主食之一。研究指出，樹豆除了富含蛋白質與植化素，其中的成分更具有調節血糖、抗菌、抗瘧疾等多種功效。台灣民間將樹豆作為藥用植物，俗稱「蒲姜豆」，有清熱解毒、補中益氣、利水、消食等功效。</p> <p>（擷取自：2024飲食趨勢—調節血糖，豆中之王「樹豆」正夯）</p> <p>網址：https://www.commonhealth.com.tw/article/89207</p> | | |
| <p>三、綜合活動</p> | | |
| <p>(一) 提醒下課實作課的注意事項</p> | 5 分 | |
| -----此節課結束----- | | |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">第二、三、四節</div> | | |
| <p>七、 引起動機</p> | | |
| <p>(四) 回顧上節課樹豆的相關知識</p> <p>(五) 介紹主講耆老</p> | 5 分 | |
| <p>八、 發展活動</p> | | |
| <p>(七) 認識野菜樹豆排骨湯</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習野菜樹豆排骨湯的族語 2. 請耆老說明野菜樹豆排骨湯在賽德克族中的意義 | 15 分 | |
| <p>(八) 實作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹食材 <ol style="list-style-type: none"> (1) 食材：兔子菜、苦苣菜、紅鳳菜、樹豆、薑、排骨、鹽、米酒 (2) 器具：鍋子 2. 說明製作野菜樹豆排骨湯的步驟與注意事項 <p>前一晚將樹豆泡水，並將野菜放在一旁備用，製作時先將排骨汆燙，在水中加入米酒去腥，等到水滾後加入薑片，接著加入樹豆與野菜並加鹽，並蓋上鍋蓋悶煮約半個小時，等到樹豆變軟後即可食用。（參考自：https://icook.tw/recipes/404062）</p> | 80 分 | |

3. 學生分組製作原住民野菜樹豆排骨湯
4. 烹煮過程學習安全用火
5. 清理環境並準備分享食器。

九、 綜合活動

(一) 心得分享與紀錄

(二) 說出野菜樹豆排骨湯在賽德克族中的意義

1. 野菜樹豆排骨湯的材料有哪些？
2. 如何製作野菜樹豆排骨湯？
3. 為什麼要吃野菜樹豆排骨湯？什麼時候可以吃？

20 分

-----此節課結束-----

參考資料：（若有請列出）

樹豆辭典：<https://youtu.be/Y2C9eEvrC2c?feature=shared>

2024飲食趨勢—調節血糖，豆中之王「樹豆」正夯：

<https://www.commonhealth.com.tw/article/89207>

樹豆排骨湯食譜：<https://icook.tw/recipes/404062>

附錄：

南投縣南豐德固達雅賽德克族民族實驗小學教學單元設計

| | | | |
|------------------|--|--|---|
| 主題名稱 | 部落廚房 | 設計者 | 杜愛凡 |
| 單元名稱 | 小小美食家-賽德克過年餐會 | 教學總節數 | 共 6 節。 |
| 教學對象年段/年級 | <input type="checkbox"/> 第一學習階段 (1~2年級)
<input type="checkbox"/> 第二學習階段 (3~4年級)
<input checked="" type="checkbox"/> 第三學習階段 (5~6年級) | <input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級
<input type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級
<input type="checkbox"/> 五年級 <input checked="" type="checkbox"/> 六年級 | <input checked="" type="checkbox"/> 上學期
<input type="checkbox"/> 下學期 |
| 設計依據 | | | |
| 核心素養 | E-A3
具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。

E-B3
具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。 | | |
| 學習重點 | 學習表現 | 1. 能說出品嚐料理的感受。
2. 能說出製作料理的感受。
3. 能尊重其他同學發表的經驗與感受。
4. 能團隊合作，上台報告心得。
5. 能透過判讀網路資訊來認識傳統料理。
6. 能運用美感設計簡報和場地布置。 | |
| | 學習內容 | 1. 運用PPT製作報告簡報
2. 以圖畫文字記錄製作傳統料理的歷程與心情。
3. 分享樹豆排骨湯的文化意義與製作心得 | |
| 議題融入 | 實質內涵 | 多 E1 了解自己的文化特質。 | |
| | 所融入之學習重點 | 能了解賽德克族的傳統料理及其文化意義。 | |
| 教學設備/資源 | 1. 電腦、投影設備
2. 樹豆排骨湯食材、器具 | | |

| 教學活動設計 | | |
|---|-----|----|
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 備註 |
| <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 10px;">第一、二節</div> 四、 引起動機
(一) 賽德克元旦新年要到了，說說看，新年會吃到哪些食物呢？
(二) 介紹賽德克餐桌當天流程： <ol style="list-style-type: none"> 1. 六年級負責製作樹豆排骨湯 2. 邀請全校師生參加、品嚐 3. 發表樹豆排骨湯（勇士湯）的文化意義 | 5 分 | |

4. 收拾環境

五、 發展活動

- (一) 樹豆排骨湯的製作方式複習
- (二) 想想看，餐桌上可以放哪些代表賽德克新年的布置？
1. 顏色可以用紅、黑、白。
 2. 可以用賽德克的紋路。
 3. 可以用南豐國小的自然植物作為裝飾。
- (三) 設計賽德克新年餐桌

| 項目 | 內容 | 負責組別 |
|------|---------------------------|------|
| 環境布置 | 桌椅擺放、菜餚介紹、主視覺布置（活動名稱、歡迎牌） | - |
| 器具 | 餐盤、餐具、擺盤、盛飯…… | - |
| 食材 | 製作樹豆排骨湯需要的食材 | |
| 設備 | 投影設備、準備簡報筆、麥克風、收集各組簡報 | - |

- (四) 繪製餐桌設計圖
1. 顏色可以用紅、黑、白。
 2. 可以用賽德克的紋路。
 3. 可以用南豐國小的自然植物作為裝飾。
 4. 請學生提出想法，老師協助在黑板上記錄設計圖。
- (五) 依照設計圖，收集材料、製作擺飾
- (六) 製作【樹豆排骨湯（勇士湯）的文化意義】的發表簡報

四、 綜合活動

- (一) 各組上台分享製作結果，並請別組回饋意見。

-----第一、二節結束-----

第三、四節（賽德克餐桌當天）

七、 引起動機

- (一) 當天活動流程提醒、分配工作
1. 六年級負責製作樹豆排骨湯
 2. 邀請全校師生參加、品嚐

70 分

5 分

5 分

| | | |
|---|------|--|
| <p>3. 發表樹豆排骨湯（勇士湯）的文化意義</p> <p>4. 收拾環境</p> | | |
| <p>八、 發展活動</p> <p>(一) 分組準備賽德克餐桌</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 製作樹豆排骨湯 2. 場地布置 3. 擺放食物 4. 準備報告的簡報 | 70 分 | |
| <p>九、 綜合活動</p> <p>(一) 邀請全校師生到場，準備品嚐美食。</p> | 5 分 | |
| -----第三、四節結束----- | | |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>第五、六節（賽德克餐桌當天）</p> </div> | | |
| <div style="background-color: yellow; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>（一到六級共同參與）</p> </div> | | |
| <p>四、 引起動機</p> <p>(一) 發現美食</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 賽德克元旦新年的意義？ 2. 詢問學生看到哪些食物？ 3. 你吃過哪些食物？ 4. 你叫得出食物的名字嗎？ | 5 分 | |
| <p>五、 發展活動</p> <p>(一) 初識美食</p> <p>請中、高年級學生簡單介紹食物名稱、食材、文化意義</p> <p>(二) 品嚐美食</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一到六年級共同享用美食 2. 清理餐具 3. 中場休息 <p>(三) 認識美食</p> <p>聆聽高年級報告製作過程與心得</p> <p>(四) 分享心得感想</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請中、低年級分享、紀錄參與心得（各班可以帶開完成） 2. 高年級整理場地 | 70 分 | |

| | | |
|---|-----|--|
| <p>六、 綜合活動</p> <p>(一) 回顧今日美食</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問學生吃了哪些食物？ 2. 食物的名字、食材？ 3. 傳統食物的文化意義是？ <p>-----第五、六節結束-----</p> | 5 分 | |
| <p>參考資料：(若有請列出)</p> | | |
| <p>附錄：</p> | | |





下

學

期



南投縣南豐德固達雅賽德克族民族實驗小學教學單元設計

| | | | |
|------------------|--|--|--------|
| 主題名稱 | 部落廚房 | 設計者 | 杜愛凡 |
| 單元名稱 | 傳統料理-竹筒飯 | 教學總節數 | 共 7 節。 |
| 教學對象年段/年級 | <input type="checkbox"/> 第一學習階段（1~2年級） <input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級
<input type="checkbox"/> 第二學習階段（3~4年級） <input type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級
<input checked="" type="checkbox"/> 第三學習階段（5~6年級） <input type="checkbox"/> 五年級 <input checked="" type="checkbox"/> 六年級 | | |
| 設計依據 | | | |
| 核心素養 | E-A3
具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | | |
| 學習重點 | 學習表現 | 1. 說出竹筒飯的文化意義。
2. 能關懷自身文化，了解竹筒飯的文化意義
3. 能團隊合作，製作竹筒飯。 | |
| | 學習內容 | 1. 製作竹筒飯
2. 了解竹筒飯的文化意義 | |
| 議題融入 | 實質內涵 | 多 E1 了解自己的文化特質。 | |
| | 所融入之學習重點 | 能了解賽德克族的傳統料理及其文化意義。 | |
| 教學設備/資源 | 1. 電腦和投影設備
2. 竹筒飯食材：圓糯米（看人數決定份量）
3. 竹筒飯器具：桂竹筒、香蕉葉、棉繩（一份一個）、瓦斯爐
4. 水果飯食材：圓糯米（看人數決定份量）、百香果（看人數決定份量）、鳳梨（一顆）
5. 水果飯器具：烤架 | | |

| 教學活動設計 | | |
|--|-------|----|
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 備註 |
| <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">第一節</div> | | |
| 十、 引起動機
（六）詢問學生有沒有吃過竹筒飯？是在什麼時候吃到的？ | 5min | |
| 十一、 發展活動
（九）認識竹筒飯
1. 學習竹筒飯的族語
2. 教師說明竹筒飯在賽德克族中的意義 | 30min | |

| | | |
|--|-------|--|
| <p>(1) 傳統上是在有慶典、祭典或獵人要上山打獵之前的時候，大部分會把它當作中午餐點來吃。現在不管是慶典或什麼時間都可以吃，想吃的時候可以吃，任何時間都可以做。竹筒飯平常沒有規定誰不能吃或誰可以吃，因為竹筒飯是很平常的東西，只要是想吃的人都可以吃。</p> <p>(擷取自：https://reurl.cc/RWv3mg)</p> <p>3. 竹筒飯怎麼做？</p> <p>(1) 教師與學生討論大家印象中的竹筒飯製作過程(包含材料、方法)，並記錄在黑板上。</p> <p>(2) 教師播放影片，帶領學生討論與黑板上的相同與不同處(https://www.youtube.com/watch?v=w_bEx400WNA)</p> | 5min | |
| <p>十二、 綜合活動</p> <p>(十) 教師帶領學生回顧本節課內容，並提問為何老人家將竹筒飯丟到火堆裡烤時竹子不會燒成炭？</p> <p>-----第一節結束-----</p> <p style="text-align: center;">第二節</p> | 5min | |
| <p>四、 引起動機</p> <p>(一) 教師回顧竹筒飯的製作過程以及上次課堂討論為何傳統的方法中將竹筒飯丟到火堆裡烤時竹子不會燒成炭。</p> | 5min | |
| <p>五、 發展活動</p> <p>(一) 教師帶領學生進行燒水杯實驗。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 預測：教師請學生預測紙杯裝水時用火燒或不惑將水杯燒破洞，並請學生試著講出理由。 2. 觀察：教師帶領學生實際操作實驗，觀察紙杯的變化並記錄下來。 3. 解釋：教師帶領學生思考為何紙杯不會被燒穿。 <p>(二) 教師帶領反思燒水杯實驗與傳統中竹筒飯烹煮過程的關聯(竹筒飯中裝有水，水未完全蒸發前竹筒並不會被燒成炭)。</p> <p>(三) 教師複習熱的傳導方式(傳導、對流、輻射)，並請學生思考主竹筒飯的過程中是依靠哪些熱的傳導方式？</p> <p>(四) 教師帶領學生思考，如果不用桂竹，而是用其他容器的話會不會成功呢？</p> | 65min | |
| <p>六、 綜合活動</p> <p>(一) 教師回顧本節內容，並預告下次課程將會實際製作竹筒飯。</p> <p>-----第二節結束-----</p> <p style="text-align: center;">第三、四節</p> | 5min | |
| <p>一、 引起動機</p> <p>(一) 教師回顧竹筒飯的製作過程。</p> | 5min | |
| <p>二、 發展活動</p> <p>(一) 教師帶領學生製作竹筒飯。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹食材與器具 <ol style="list-style-type: none"> (1) 食材：圓糯米(看人數決定數量) | 65min | |

| | | |
|--|-------|--|
| <p>(2)器具：桂竹筒、香蕉葉、棉繩(一份一個)</p> <p>2.說明製作竹筒飯的步驟與注意事項</p> <p>前一晚先將圓糯米泡在水中，並準備好足量的桂竹筒與香蕉葉。準備當天先將泡好的糯米倒進竹筒約九分滿，並加適量的水，再用香蕉葉和棉繩封口。把裝好的竹筒飯整齊的直放進大鍋子裡排好，再在鍋子裡加水到九分滿。蓋上鍋蓋大約煮一到二小時以後就有好吃的竹筒飯可以吃了！</p> <p>(擷取自：https://reurl.cc/RWv3mg)</p> <p>3.學生分組製作原住民竹筒飯</p> <p>4.烹煮過程學習安全用火</p> <p>5.清理環境並準備分享食器。</p> <p>6.食用方法：</p> <p>握住竹筒開口的那頭，把有竹節的那頭用力往地上敲，剝開裂成兩半的竹筒就可以享用了。開來的竹筒飯在糯米的外層包著竹子的薄膜，吃起來方便不沾手，聞起來有清淡的竹香，放進嘴裡細細咀嚼，糯米和竹香混合成香甜的滋味。</p> <p>(擷取自：https://reurl.cc/RWv3mg)</p> | 10min | |
| <p>三、 綜合活動</p> <p>(一) 學生品嚐竹筒飯、分享口感與味道，並進行環境收拾。</p> <p>-----第三、四節結束-----</p> <p style="text-align: center;">第五、六節</p> | 5min | |
| <p>一、 引起動機</p> <p>(一) 教師公布接下來要使用的食材：鳳梨、百香果與布置場地。</p> <p>二、 發展活動</p> <p>(一) 教師帶領學生製作水果飯。</p> <ol style="list-style-type: none"> 前一晚預先將圓糯米泡水、瀝乾備用。 將鳳梨頭切除，並用湯匙挖掉足夠多的果肉(已可以放入夠多的糯米為原則)。 將鳳梨放上烤架火烤。 | 65min | |
| <p>三、 綜合活動</p> <p>(一) 品嚐水果飯、分享口感並整理環境。</p> <p>-----第五、六節結束-----</p> <p style="text-align: center;">第七節</p> | 10min | |
| <p>一、 引起動機</p> <p>(一) 教師帶領學生回顧竹筒飯與水果飯製作的過程。</p> | 5min | |
| <p>二、 發展活動</p> <p>(一) 教師帶領學生進行課程反思：</p> <ol style="list-style-type: none"> Fact(事實) <ol style="list-style-type: none"> 過程中最讓你印象深刻/最不一樣/最有趣是什麼? 竹筒飯會成功的原理是什麼? Feelings(感受) | 30min | |

| | | |
|--|------|--|
| <p>(1)在製作竹筒飯或水果飯的過程中，什麼事情令你開心或是緊張？</p> <p>3. Findings(發現)</p> <p>(1)你在製作的過程中有發現製作竹筒飯或是水果飯有什麼特別的技巧嗎？</p> <p>4. Future(未來)</p> <p>(1)你覺得還有什麼可以嘗試的飯呢？</p> <p>三、 綜合活動</p> <p>(一) 教師進行整體課程的回顧，並預告要製作食譜。</p> <p>-----此單元結束-----</p> | 5min | |
| <p>參考資料：（若有請列出）</p> | | |
| <p>附錄：</p> | | |

南投縣南豐德固達雅賽德克族民族實驗小學教學單元設計

| | | | |
|------------------|--|---|--------|
| 主題名稱 | 部落廚房 | 設計者 | 杜愛凡 |
| 單元名稱 | 創意料理-馬告雞腿 | 教學總節數 | 共 2 節。 |
| 教學對象年段/年級 | <input type="checkbox"/> 第一學習階段(1~2年級) <input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級
<input type="checkbox"/> 第二學習階段(3~4年級) <input type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級
<input checked="" type="checkbox"/> 第三學習階段(5~6年級) <input type="checkbox"/> 五年級 <input checked="" type="checkbox"/> 六年級 | | |
| 設計依據 | | | |
| 核心素養 | E-A2
具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 | | |
| 學習重點 | 學習表現 | 1. 能說出馬告雞腿的製作方式。
2. 能欣賞文化創新，了解部落創意料理的發展。 | |
| | 學習內容 | 1. 了解馬告雞腿製作方式
2. 了解部落料理創新發展 | |
| 議題融入 | 實質內涵 | 多 E1 了解自己的文化特質。 | |
| | 所融入之學習重點 | 能了解賽德克族的傳統料理及其文化意義。 | |
| 教學設備/資源 | 電腦和投影設備 | | |

| 教學活動設計 | | |
|---|------|----|
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 備註 |
| <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">第一、二節</div> | | |
| 十、 引起動機
(一) 詢問學生有沒有吃過馬告雞腿？通常會在什麼時候吃？
(二) 還記得五下第01單元「馬告雞湯」學過關於馬告的知識嗎？
(三) 介紹主講商家 | 10 分 | |
| 十一、 發展活動
(一) 認識馬告雞腿與部落廚房
1. 學習烤肉的族語 | 65 分 | |

| | | |
|---|-----|--|
| <p>2. 介紹馬告雞腿的製作材料與步驟</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 先將蒜頭及馬告拍碎備用。 (2) 取一深盤放入馬告及蒜頭，放入雞腿加入少許米酒一起抓拌。 (3) 抓拌混合均勻調味料後，雞腿皮面朝上靜置，醃製至少 3 小時。 (4) 起油鍋，小火，雞腿皮面朝下入鍋油煎翻面續煎直至金黃色即可完成。 <p>(擷取自：https://reurl.cc/13eRoD)</p> <p>3. 介紹部落廚房與創意料理的發展</p> <p>十二、 綜合活動</p> <p>(一) 心得分享</p> <p>-----此單元結束-----</p> | 5 分 | |
| <p>參考資料：(若有請列出)</p> | | |
| <p>附錄：</p> | | |

南投縣南豐德固達雅賽德克族民族實驗小學教學單元設計

| | | | |
|------------------|--|--|---|
| 主題名稱 | 部落廚房-六下-第三單元 | 設計者 | 杜愛凡 |
| 單元名稱 | 我的賽德克食譜 | 教學總節數 | 共 3 節。 |
| 教學對象年段/年級 | <input type="checkbox"/> 第一學習階段 (1~2年級)
<input type="checkbox"/> 第二學習階段 (3~4年級)
<input checked="" type="checkbox"/> 第三學習階段 (5~6年級) | <input type="checkbox"/> 一年級 <input type="checkbox"/> 二年級
<input type="checkbox"/> 三年級 <input type="checkbox"/> 四年級
<input type="checkbox"/> 五年級 <input checked="" type="checkbox"/> 六年級 | <input type="checkbox"/> 上學期
<input checked="" type="checkbox"/> 下學期 |
| 設計依據 | | | |
| 核心素養 | E-A3
具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | | |
| 學習重點 | 學習表現 | 1. 說出竹筒飯的文化意義。
2. 能關懷自身文化，了解竹筒飯的文化意義
3. 能合作製作出賽德克食譜 | |
| | 學習內容 | 1. 竹筒飯的文化意義。
2. 製作出賽德克食譜。 | |
| 議題融入 | 實質內涵 | 多 E1 了解自己的文化特質。 | |
| | 所融入之學習重點 | 能了解賽德克族的傳統料理及其文化意義。 | |
| 教學設備/資源 | 1. 電腦和投影設備
2. 圖畫紙、製作過程照片、平板、繪圖工具
3. N 次貼 | | |

| 教學活動設計 | | |
|--|-------|----|
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 備註 |
| <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">第一、二節</div> | | |
| 四、 引起動機
(一) 教師帶領學生複習食譜所需的內容。 | 5min | |
| 五、 發展活動
(一) 教師發下食譜製作材料(圖畫紙、製作過程照片、平板、繪圖工具)，請學生開始製作自己的食譜。
(二) 構思食譜
1. 教師播放竹筒飯製作過程的相片或影片，引導學生回憶竹筒飯的材料以及製作過程。 | 70min | |
| | 5min | |

| | | |
|--|--------------------------------------|--|
| <p>2. 師生討論食譜需要有什麼？(教師可查詢食譜圖片讓學生對食譜有概念)</p> <p>3. 教師提供學生竹筒飯製作過程的照片作為食譜製作的材料。</p> <p>(三) 教師請學生發表初步的食譜構想</p> <p>六、 綜合活動</p> <p>(一) 教師請學生開始進行收尾與收拾環境，並預告下一節課需要與大家分享自己的竹筒飯食譜。</p> <p>-----第一、二節結束-----</p> <p style="text-align: center;">第三節</p> <p>四、 引起動機</p> <p>(一) 教師請學生準備好自己的食譜，準備發表。</p> <p>五、 發展活動</p> <p>(一) 教師發下N次貼，並說明N次貼用來投給自己覺得製作優良且精良的食譜，並且給予製作者鼓勵或讚美。</p> <p>(二) 教師請學生依序發表自己製作的食譜。</p> <p>(三) 教師請學生運用N次貼開始對同學的作品進行回饋。</p> <p>六、 綜合活動</p> <p>(一) 教師針對全班食譜製作以及同儕的評語進行總結。</p> <p>-----此單元結束-----</p> | <p>5min</p> <p>30min</p> <p>5min</p> | |
| <p>參考資料：(若有請列出)</p> | | |
| <p>附錄：</p> | | |