

**素養導向課程設計**  
**課程名稱：走讀部落野菜園—發現土地的味道**  
**教案設計：蕭妘羽老師**

## **一、農場名稱：Lipahak 三峽野菜園區**

(一)農場地址：新北市三峽區隆恩街 158 號

(二)農場介紹：

Lipahak 三峽野菜園區位於新北市三峽區隆恩街，是一座以原住民族農耕文化與生態景觀為核心所打造的體驗型農園。園區名「Lipahak」源自原住民族語，象徵與土地、部落文化與自然智慧的連結。這裡不僅是種植原民作物的耕地，更是一座讓文化重現、生態教育並進的學習場域。

農園主要栽培部落傳統野菜與原生植物，如：昭和菜、龍葵、馬齒莧、刺莧、野莧等，皆為原住民族飲食文化中的重要作物。在種植方式上，園區融合傳統農法與現代友善耕作技術，維護生物多樣性與土地健康，同時展現出原住民族順應自然、尊重土地的農事智慧。

為推動原住民族產業與文化發展，園區積極配合新北市政府「特色農・主題遊」產業品牌策略，並串聯過往原民產業推動成果，將農業、文化、教育與觀光相結合，發展出具有在地精神與文化特色的農事體驗與食農教育課程。來到這裡可以認識每一種植物背後的文化故事與生活智慧，讓更多人透過親身體驗，理解並尊重原住民族與土地共生的價值。

## **二、教案設計理念**

本課程以原住民野菜文化為核心，藉由「走讀農園、觀察野菜、理解飲食文化」等歷程，引導學生從真實場域中建立對食物來源的理解與尊重。課程設計強調素養導向，將「知識、態度、技能」結合，培養學生對自然環境、在地文化與生活飲食的關懷。

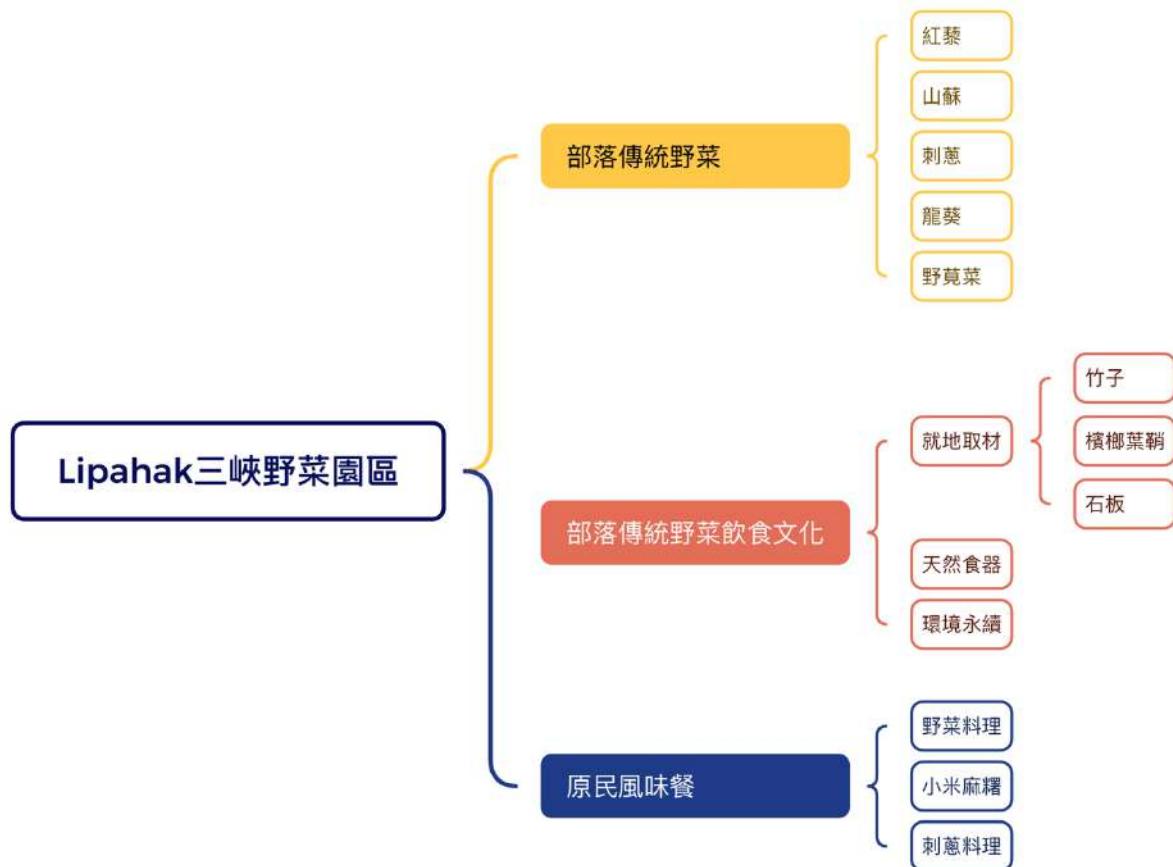
首先，透過農場實際踏查觀察野菜，學生能辨識不同植物的外觀、習性與用途，並認識野菜在原住民生活中扮演的重要角色，培養從環境學習的能力。

再引入原住民飲食文化，如：山田燒墾、竹筒煮飯與季節採集，讓學生理解這些智慧背後所蘊含的尊重自然、順應節氣、就地取材的精神，培養其文化理解與反思力。

本課程也重視多感官參與與動手實作，讓學生不僅「聽」故事，更能「看」野菜、「觸」摸植物，甚至透過料理或簡單加工體驗「品嚐」其風味。期許提升學生的學習動機與印象，加深對知識的內化。

最後，課程引導學生關注生態永續與飲食教育，理解野菜不僅是餐桌上的食材，更承載了族群智慧與環境倫理。學生能在學習過程中培養出尊重自然、珍惜食物、理解文化多樣性的態度，並能將這些理念延伸到日常生活中，實踐「知行合一」的素養目標。

### 三、課程架構



領域/科目	社會	設計者	蕭妘羽
實施年級	五、六年級	教學節次	共 3 節，共 120 分鐘
單元名稱	走讀部落野菜園—發現土地的味道		
<b>設計依據</b>			
學習表現	2a-III-1 關注社會、自然、人文環境與生活方式的互動關係。 2b-III-2 理解不同文化的特色，欣賞並尊重文化的多樣性。 3c-III-3 主動分擔群體的事務，並與他人合作。	核心素養	社-E-B3 體驗生活中自然、族群與文化之美，欣賞多元豐富的環境與文化內涵。 社-E-C3 了解自我文化，尊重與欣賞多元文化，關心本土及全球議題。
學習重點	Ba-III-1 每個人不同的生活背景與經驗，會使其對社會事務的觀點與感受產生差異。 Bb-III-1 自然與人文環境的交互影響，造成生活空間型態的差異與多元。 Bc-III-1 族群或地區的文化特色，各有其產生的背景因素，因而形塑臺灣多元豐富的文化內涵。	學習內容	

議題融入	<p><b>實質內涵</b></p> <p>原 E6 了解並尊重不同族群的歷史文化經驗。</p> <p>原 E11 參與部落活動或社區活動認識原住民族文化。</p> <p>原 E13 了解所在地區原住民族部落的自然生態環境，包括各種動植物生態。</p> <p>環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。</p> <p>食 E4 瞭解農業對環境保護及永續發展的價值與重要性。</p> <p>食 E10 瞭解食物從農場到餐桌的過程，辨別及選擇對環境較低傷害的農產品。</p> <p>食 E13 瞭解食物來源及餐食製備過程中的辛勞，養成惜食與感恩的情懷。</p> <p>食 E15 參與體驗活動、認識家鄉飲食文化，瞭解飲食文化傳承的意義，欣賞與尊重多元飲食文化。</p>
<b>所融入之學習重點</b>	<p>2c-III-1 反省自己或社會的價值觀、偏見與歧視，並探究其緣由。</p> <p>Ba-III-1 每個人不同的生活背景與經驗，會使其對社會事務的觀點與感受產生差異。</p>
<b>與其他領域／科目的連結</b>	社會科、原住民族教育、食農教育、環境教育。
<b>教材來源</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>教案設計老師自編教材。</li> <li>一個人的餐桌(2021年4月6日)。 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wRhJL5rNkM0">https://www.youtube.com/watch?v=wRhJL5rNkM0</a></li> <li>大愛電視 DaAi TV(2017年2月10日)。【本草大夫】誰說路邊的野花不能採?這種大花咸豐草可是對人體有益呢，可以像菊花茶一樣，拿來泡水喝，抗發炎。 <a href="https://www.facebook.com/watch/?v=10154948162826202">https://www.facebook.com/watch/?v=10154948162826202</a></li> <li>國立臺灣史前文化博物館(2019年4月13日)。新食器時代：檳榔鞘環保容器。<a href="https://reurl.cc/yAARd1">https://reurl.cc/yAARd1</a>。</li> <li>農業部臺東區農業改良場(無)。原住民阿拜 (A Bai) 與吉納福製作方法。 <a href="https://www.ttdares.gov.tw/theme_data.php?theme=news&amp;sub_theme=news&amp;id=2544">https://www.ttdares.gov.tw/theme_data.php?theme=news&amp;sub_theme=news&amp;id=2544</a>。</li> </ol>
<b>教學設備／資源</b>	電腦設備、野菜卡。

## 學習目標

1. 學生能認識部落常見野菜（如紅藜、山蘇、刺蔥、龍葵、野莧等）的外觀特徵、季節性與食用方式。
2. 學生能理解原住民傳統飲食文化（如：山田燒墾、竹筒煮食、就地取材）的智慧與其與自然環境的關聯。
3. 學生能透過走讀農園觀察野菜，培養植物辨識與環境探索的能力。
4. 學生能透過小組討論、卡牌活動或料理體驗，將所學知識轉化為具體實踐與分享。
5. 能透過分工合作培養團隊精神，並完成炊事體驗。

## 教學活動設計

### 教學活動內容及實施方式

#### 活動一、部落傳統野菜(40分鐘)

##### 【活動說明】

學生在教師與導覽員的引導下，於農園中實際觀察與認識部落傳統野菜，如：紅藜、山蘇、刺蔥、龍葵、野莧等當季野生植物。透過走讀形式，讓學生從自然環境中直接接觸野菜，理解其外觀、特色與文化意涵，並體會原住民族順應自然、尊重土地的智慧。

##### 【引起動機】

一、老師說明：「今天我們要做一桌原住民風味餐，會用到哪些特別的野菜呢？我們一起到野菜園裡尋寶吧！」

##### 【發展活動】

一、老師說明：野菜園中栽種多種原住民傳統野菜與原生植物，種植方式融合傳統農法與友善耕作技術，強調尊重自然、維護生物多樣性，展現出原住民族「與土地共生」的農事智慧。大家跟著老師一起來認識吧！

一、引導學生到農場巡視及認識野菜，一邊走一邊解說。

二、教師出示野菜卡並搭配附件一「野菜卡」，讓學生抽牌，根據卡牌上的線索去尋找對應的野菜。

三、教師介紹：昭和菜、龍葵、馬齒莧、刺莧、野莧、木鱉子、大花咸豐草、山蘇、車前草、刺蔥、魚腥草、黃鵲菜、紫背草、野薑花、假人參、皇宮菜等野菜。

(一)昭和菜：又稱山茼蒿或野茼蒿，是菊科昭和草屬的一種植物，全株可食，早年常見於田邊，是農家日常料理。



圖一：昭和菜

### 時間

### 備註

2分鐘

30分鐘

學生能說出至少5種原住民常見野菜的名稱與外觀特徵。

(二)龍葵：也被稱為黑珠仔菜、烏籽菜，龍葵未熟的綠果有生物鹼，是一種毒素，不可誤食。還好龍葵每顆所含毒量輕，普通成年人通常要吃到五十顆以上才會有較嚴重的中毒症狀。

龍葵為漢原通吃的野菜，臺語念作烏甜仔菜(oo-tinn-á-tshài)，它的別稱「大頭根」則是阿美語 Tatukem 的音譯。



圖二：龍葵

(三)馬齒莧：是一年生草本植物，全草肥厚多汁，通常匍匐無毛；圓柱形莖下部匍匐，上部略能直立；莖分歧甚多，帶有紫紅色；夏季開淡黃色小花。

調理後清脆爽口、風味獨特，既可生吃亦可熟食，種植時病蟲害少，生長快速，可作為健康蔬菜之用。



圖三：馬齒莧

(四)刺莧：刺莧菜生性強健，喜溫暖，低溫生長緩慢，耐乾旱與貧瘠，對土壤要求不高，強光和半日照都能適應。給予適當光線及排水良好之土壤，再加上適當施肥會生長得很旺盛，所以常見於道路兩旁、荒廢地、廢耕地、公園綠地、河床及果園等地。

葉先端圓鈍，具小尖刺，莖依品種不同有綠色及紫紅色，莖節處具硬銳刺，具有分枝。



圖四：刺莧

(五)野莧：野莧菜屬莧科植物，有強韌耐旱特質。野莧菜口感較韌，是國人不愛的主因，但可採集嫩葉，炒薑絲、煎蛋，或與魩仔魚煮

湯。植株過老時採收根部，民間稱為「土人蔘」，洗淨煮雞湯，甘香涼補。



圖五：野莧

(六)木鱉子：木鱉果為多年生草質藤本植物，植株生長速度快，抗病耐蟲，但不耐低溫及強風，每年入冬後，地上部會逐漸枯萎進入休眠狀態，翌年春天氣溫回暖後植株才重新生長。木鱉子於每年5–6月開花結實，9–11月果實成熟，木鱉子因種子扁圓如鱉甲而得名，

木鱉子的嫩葉和未成熟果實烹煮後美味可口，粗大的塊狀根莖則可做為洗滌原料，是阿美族等原住民部落傳統的民俗植物。



圖六：木鱉子

(七)大花咸豐草：俗稱「恰查某」，早期蜂農為了增加蜂蜜的產量，引進大花咸豐草來當作蜜源植物。沒想到繁殖能力極強的大花咸豐草，就這樣在台灣落地生根，被列為國內具備危害程度的外來植物，成為強勢的入侵種，也取代了台灣原生地植物。



圖七：大花咸豐草

(八)山蘇：鐵角蕨科鐵角蕨屬，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，也可用盆栽栽種，作為優雅的室內觀葉植物。葉片為劍狀長橢圓形，嫩芽先端捲曲，質地柔滑嫩脆，可食用，故山蘇是原住民常吃的野菜，一年四季皆可採食，一般採收捲曲的嫩葉食用，其口感脆嫩可口，炒肉絲或小魚乾即可成為一道美味的佳餚。



圖八：山蘇

(九)車前草：別名野甜菜、五斤草、當道，因常成群著生於車道、馬路、步道旁而得名，幼嫩的車前草葉，可作為野菜使用，為救荒野菜。



圖九：車前草

(十)刺蔥：刺蔥學名「食茱萸」，原住民通常種植於住家旁的菜園，以方便取食嫩梢。刺蔥的嫩枝長滿銳利的尖刺，老幹也有短硬瘤刺，連鳥兒也不敢在上面棲息，因此有「鳥不踏」之稱。



圖十：刺蔥

四、教師請小組討論：

1. 「你曾經在生活中吃過或聽過這些野菜嗎？」
2. 「這些野菜除了清炒或煮湯，還能怎麼變化呢？接下來我們要親手嘗試。」

**【統整與總結】**

一、統整

1. 教師帶領回顧：請學生分享「今天印象最深刻的一種野菜」與原因。
2. 分享交流：各小組派代表介紹一種找到的野菜，並說明它的特色與用途。

8  
分鐘

## 活動二、部落傳統野菜飲食文化(40分鐘)

### 【活動說明】

學生透過聽原住民傳統生活故事、觀察圖片與真實體驗，認識原住民開墾、炊事與飲食文化上的智慧。讓學生了解食材不僅是生存來源，更承載文化與生態理念。

### 【引起動機】

老師展示一張野炊料理的照片，老師提問：「你們有沒有在露營或烤肉時，自己煮過飯或湯？如果在沒有鍋子的情況下，你覺得要怎麼煮？」

### 【發展活動】

#### 一、原住民的炊事方式

(一)教師說明：「原住民的傳統烹調方式，從食材、容器、炊具到湯杓都可以就地取材。過去原住民出外狩獵或工作時，只要隨身攜帶一包鹽巴，利用唾手可得的素材，就能煮出一鍋美味的料理。」

(二)教師說明：「原住民族群各個都有靠山吃山，靠海吃海的稱號，原住民烹飪具備就地取材的特性。」

##### 1. 竹子的運用

很多族都會做竹筒煮飯，通常會使用一年生的新竹竹筒作為容器，裡頭的竹膜較有韌性，能牢牢地保住飯，而且水分較多、不易燃，可以燒煮至米飯熟透。竹筒剖開後，也能代替鍋子煮蝦煮魚，有人說因為煮飯需要的時間較長，竹筒蝦魚反而較為常見。



圖十一：竹筒蝦（引自網路）

##### 2. 檳榔葉鞘

檳榔樹的葉鞘可以成長形的鍋具，放入野菜、魚蝦等食物和鹽巴，並注入清水炊煮。也有設計者將檳榔葉鞘設計為時尚的便當盒。



圖十二：檳榔樹的葉鞘食器。

3. 石板屋是魯凱族和排灣族的傳統建築物，具有冬暖夏涼的特性，由於石板具有保溫作用，原住民往往將石板燒熱，將肉類置於上，燒烤至熟，也別有一番特殊風味。

1  
分  
鐘

15  
分  
鐘

學生能理解原住民傳統飲食文化。

能認識部落常見野菜的食用方式。



圖十三：石板烤肉

#### 4. 葉子的運用：月桃葉、血桐、林投葉

臺灣原住民極具特色的傳統美食阿拜（A Bai），外型像粽子，常使用月桃葉或血桐來包。主體大多是小米或糯米，最內層的餡料則為醃得鹹香的豬肉。

以前部落的歲時祭儀以小米的種植與收成為中心，因此小米是珍貴且神聖的作物，只有當祭典、節慶、結婚、生育等重要活動時才會製作，代表敬天、感謝土地及祖先，以及與家人好友分享的心意。



圖十四、月桃葉



圖十五、血桐



圖十六：阿拜（A Bai）

阿里鳳鳳(alivongvong)是阿美族、噶瑪蘭族的傳統美食，又稱為情人粽。在以前的社會裡，阿美族男人外出打獵或種田前，女人們會先用林投葉編織成小容器，在裡面塞入糯米、魚肉、豬肉等餡料，再放入蒸籠裡蒸煮，煮熟後讓出外工作的丈夫帶便當。就是外表美觀內餡好吃，是道富含美學和濃厚情感的美食。



圖十七：阿里鳳鳳



圖十八：林投葉

#### 二、介紹原住民的料理方式

台灣原住民料理方式多元，普遍使用烤、煮、蒸、醃漬等方法，並大量運用在地食材，如：野菜、小米、魚、山產，搭配山胡椒（馬告）、刺蔥等香料入菜。

代表性的料理包含：竹筒飯（烤或水煮）、石板烤肉、奇拿富或阿拜（糯米、肉或魚餡，葉片包裹後水煮）。

5分鐘

### 三、原住民的飲食文化

(一)老師說明：「原住民族群的老祖先具有生態史觀，讓許多野生植物菜永續繁殖，所以會隨著季節的變化採集不同的食材，如在阿美族族群裡，三月到六月的採收箭竹，六月到八月的採收麵包樹，九月芒心與十月芒花，十一月到隔年年初採集紫背草、山萮苣、兔兒菜、鵝兒腸與光果龍葵等，十二月採收甘蔗心。」

(二)就地取材：阿美族人最能顯現的就地取材，如：最富盛名的野菜「情人的眼淚 lalopela 或 tahoper」，只要是下雨過後，在花蓮不受污染草地上長出的綠色木耳，太陽出來時，又消失不見，阿美族人給它取了一個很美的名字為「情人的眼淚」。這種植物用來涼拌或是快炒，都清脆可口。其實情人的眼淚就是水木耳，俗稱落雨菇，只在春、夏兩季的雨後生長，其脆嫩的口感不管是熱炒、涼拌或是煮湯都很適合，微辣的口味相當獨特。



圖十九：雨來菇



圖二十：炒過的雨來菇

(三)阿美族的構樹湯也有它的文化故事喔！構樹的聚合果很奇特，成熟了就逆裂出一條條閃著光澤的橘紅色小果。然後一個個球狀或線狀果實，就像紅彩球般掛在樹枝上，奇鮮嫩多汁的模樣，令人垂涎。

阿美族就地取構樹的嫩枝葉先用沸水川燙，再撈起來料理，或炒或煮，其實線狀果實在出長成之時，族人最喜歡摘取與蝸牛肉搭配，意涵著在一起嚐鮮的每個人永遠黏搭在一起又相親相愛。

台灣原住民的飲食文化裡，紅藜是「酒糟花」，原民會利用它的澱粉酵素使穀物發酵，作為酒引，其餘則是在祭典儀式裡將艷麗的穗貫作為裝飾，所以種植的量並不多，也不會特別照顧。

(四)老師說明原住民飲食理念：「其實原住民老祖先將最為傳統的野菜菜餚料理，原始野味的保留、清清淡淡的配置，凸顯出天然養身、健康活力、無污染、無負擔特性，而且簡單又自然的野味野菜菜餚料理即是最佳養身概念，讓生活在這土地上的人親身地體驗融合大自然就地取材的樂趣。」

### 四、原住民的開墾：山田燒墾

(一)老師說明：「山田燒墾的背後是原住民順應自然的農作哲學，耕種是與大自然借地，收成後就還給自然。」

但山田燒墾在日治時期被禁止，原住民改為水田耕作，現在已經很難再看到傳統完整的山田燒墾方式了。

### 五、議題討論

(一)學生能比較現代生活與傳統飲食方式的差異，思考如何從中學習永續利用資源。

#### 【統整與總結】

#### 一、統整

1. 學生能比較現代生活與傳統飲食方式的差異，思考如何從中學習永續利用資源。

10  
分鐘

9  
分鐘

### 活動三、原民風味餐(40分鐘)

#### 【活動說明】

學生透過觀察、品嚐與動手體驗，認識原住民傳統飲食文化中使用的特色食材，如：山胡椒、刺蔥、野菜等，理解這些食材背後的保存智慧與文化意涵。課程中讓學生在實際參與原民風味料理並體驗飲食如何連結土地、族群與文化。

#### 【引起動機】

一、老師說明：「教師展示鹹豬肉、小米、赤蔥等食材，提問：「你們有吃過這些食物嗎？你曾經在哪裡看過呢？」

二、教師說明：「今天我們要用這些傳統食材，做出三道充滿故事的原住民傳統料理！」

#### 【發展活動】

##### 一、食材認識與文化故事

(一)鹹豬肉：原民老師說明其由醃製保存方式而來，為阿美族、泰雅族重要的傳統料理。

(二)小米麻糬：介紹小米是阿美族與排灣族的重要主食，與祭典、慶典緊密相連。

(三)赤蔥料理：赤蔥（山蔥）是原住民日常常見的香料，與野菜搭配能凸顯風味。

##### 二、分組料理體驗

(一)第一組：鹹豬肉野菜拌炒（用少量熟鹹豬肉與野菜快炒）。

(二)第二組：小米麻糬製作（將蒸熟的小米搗製成麻糬）。



圖二十一：教師介紹搗麻糬

(三)第三組：赤蔥炒蛋加赤蔥醬（學習赤蔥的切法與調味）。



圖二十二：赤蔥炒蛋



圖二十三：赤蔥醬

3  
分鐘

5  
分鐘

20  
分鐘

能透過分工合作完成炊事。

### 三、擺盤及認識天然食器



圖二十四：天然石器擺盤

7  
分鐘

### 四、品嚐與分享

(一)各組展示及說明所擺盤的料理設計理念。

(二)學生品嚐時間。

【統整與總結】

#### 一、統整

1. 你今天認識了哪三種原住民料理？
2. 這些料理食材的保存或烹調方式，反映了什麼生活智慧？
3. 如果要將這些料理改良加入你喜歡的食材，還可以怎麼做？

5  
分鐘

#### 試教成果：

1. 野野有限公司(2025年04月20日)。原民食農教育。

<https://www.facebook.com/share/r/1FdBjbxWqp/>

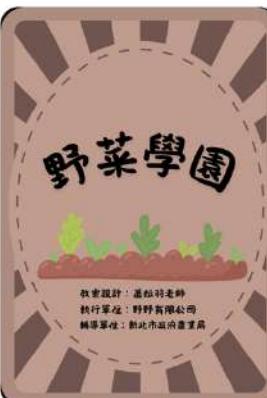
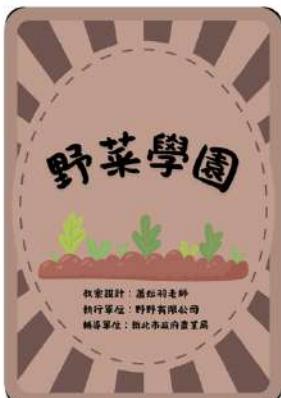
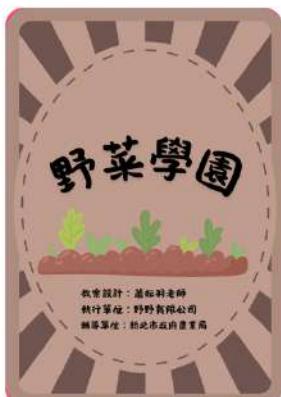
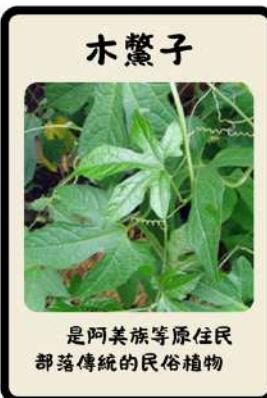
#### 參考資料：

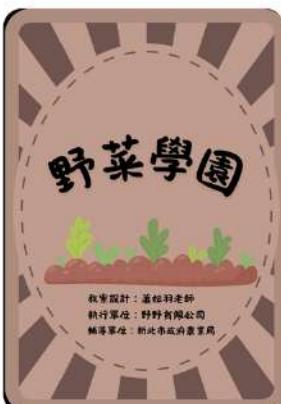
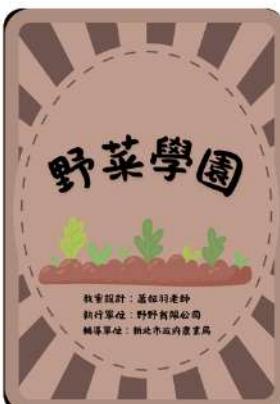
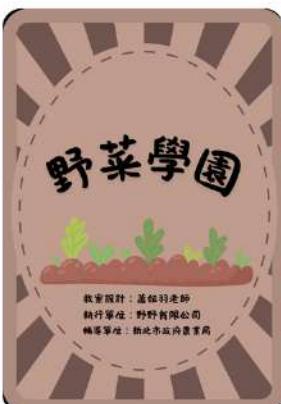
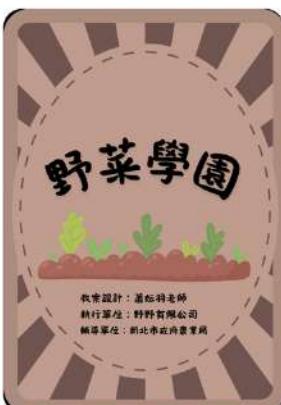
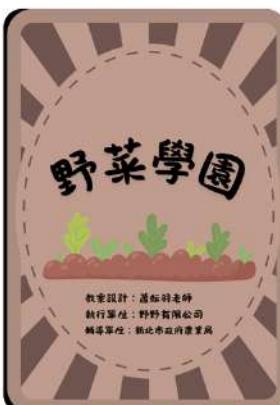
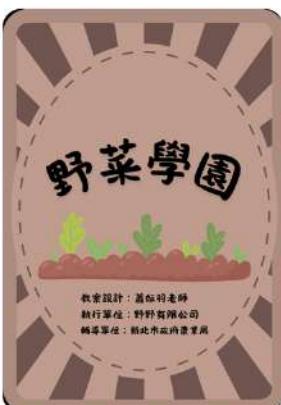
1. 農業知識入口網(無)。植物圖鑑。  
[https://kmweb.moa.gov.tw/theme\\_list.php?theme=plant\\_illustration](https://kmweb.moa.gov.tw/theme_list.php?theme=plant_illustration)
2. 李怡欣、廖詠恩(2021)。原食雜學筆記。鄉間小路，47，(4)，40–41。
3. 黃東秋、黃于、黃羽(2015)。阿美族料理的傳統與創意。華人文化研究，3，(1)，113–133。
4. 劉詠汶(2022)。原住民辛香料山胡椒之利用與繁殖。花蓮區農業專訊，(119)，9–12。
5. 陳昊安(2014)。台灣藜 穀物中的紅寶石。禪天下，(114)，72–75。

#### 附錄：

1. 附件一 野生植物卡牌。

## 附件一 野生植物卡牌





<p><b>蕗薹</b></p>  <p>蕗薹的葉片類似葱，辛辣且帶有洋蔥的層次感，可生食、炒食、醃漬或水煮。</p>	<p><b>構樹</b></p>  <p>構樹為落葉喬木，雌雄異株，雄花序為柔荑花序，果肉橙紅色，內有一種子。</p>	<p><b>落雨菇</b></p>  <p>雨來菇似木耳，真菌和藻類的結合體，大雨過後才會出現在乾淨無污染的草地上。</p>	<p><b>月桃</b></p>  <p>排灣族及魯凱族會採集葉鞘，曬乾後，取纖維編織成日常生活編織品</p>
<p><b>臺灣藜</b></p>  <p>為臺灣特有的植物，被當作慶典食材，它代表著豐收與祝福。</p>	<p><b>山胡椒(馬告)</b></p>  <p>新鮮果實可以直接食用，或壓破泡於水中，乾燥果實作為調味料使用。</p>	<p><b>劍筍(SDEC1) (阿美族語)</b></p>  <p>台灣的特有種，春季跟秋季盛產期，適合涼拌、煮湯、炒肉絲。</p>	<p><b>過溝菜蕨</b></p>  <p>別名過貓，可以用來煮湯、炒酸菜、豆豉、小魚乾食用，涼拌。</p>

