

領域/科目	自然領域	設計者	鄭光輝、蔡麗敏	
實施年級	國小自然三年級	教學節次	共 6 節，本次教學為第 1-6 節	
實施單元	改編自康軒版國小自然三下 CH1. 田園樂			
單元名稱	太魯閣族獵人便當-香蕉飯			
設計依據				
學習重點	學習表現	自然領域 po-II-1 能從日常經驗、學習活動、自然環境，進行觀察，進而能察覺問題。 自然領域 ah-II-1 透過各種感官了解生活周遭事物的屬性。	核心素養	自-E-A1 能手運用五官，敏銳的觀察周遭環境，保持好奇心，想像力持續探索自然。
	學習內容	自然領域 INb-II-6 常見植物的外部形態主要由根、莖、葉、花、果實及種子所組成。 自然領域 INg-II-1 自然環境中有許多資源。人類生存與生活需依賴自然環境中的各種資源，但自然資源都是有限的，需要珍惜使用		自-E-C2 透過探索科學的合作學習，培養與同儕溝通表達，團隊合作及和諧相處的能力。 能以原住民族文化主體性的觀點，思考日常生活中自己與他人遭遇的問題，並從日常生活中建立主動解決問題的態度及能力。
議題融入	實質內涵	環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟均衡發展）與原則。 原-U-C1 具備運用族語的積極態度，養成與他人對話尋求共識的公民素養，主動參與原住民族公共議題的討論及自然生態活動，並實踐與反思人類永續發展之議題。		

	所 融 入 之 學 習 重 點	5-V-6 能樂於分享參與漁撈/狩獵、農耕、文化歲時祭儀等活動經驗。 Bf-IV-2 漁撈/狩獵文化參與經驗的分享。 Bf-V-1 漁撈/狩獵生態、環境保育、永續經營知識技能。
學習目標		
1.學生能從日常經驗、學習活動、自然環境，進行觀察。 2.藉由香蕉飯，讓學生了解部落對於資源的珍惜態度(SDGs)，並且讓學生了解原住民族的食物加工與狩獵文化之間的關係。 3.學生能藉由耆老的引導，學習製作香蕉飯的技能。 4.學生能了解原住民族也有其科學脈絡，並能與西方科學對話，並且產生行動實際製作出一個廣告標示連結西方科學及原住民族科學。		

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註

WOLF 模組第一步驟:傳承傳統世界觀(文化)

20 分鐘

太魯閣耆老

- 1.自然智慧: 香蕉飯是太魯閣族外出狩獵的飯糰或出遠門時常攜帶的糧食，是族人仰賴的主食。

2.製作方法:

材料：香蕉、糖、香蕉葉、棉繩 製作步驟：



- 1.把圓糯米洗乾淨，泡在水裡一個晚上。讓糯米吸飽水，吃起來才好吃。



2. 先把香蕉葉剪成約 20 公分的方形，用水洗乾淨。洗的時候要把葉子上的污垢刷乾淨，可要小心不要把葉子刷破囉！



3. 把洗淨的香蕉葉放進滾水裡燙一下，等葉子變色了就可以撈起來沖冷水，放在一旁備用。



3. 把泡好的糯米水分瀝乾，加入剝皮的香蕉和糖，一起揉捏混合均勻。如果需要的米量是三升的米，那香蕉需要的量大概要 20 根。製作香蕉飯用的香蕉越熟越好，才有香濃的香蕉味。

------------------------	--	--	--



5. 把混合好的香蕉飯放在燙好的香蕉葉上，鋪成長條狀捲起來，把香蕉葉兩頭用棉線綁緊。要順著香蕉葉的紋路包，葉子才不會破掉。

	  	6. 把包好的香蕉飯放在蒸籠裡，大約蒸一到二小時就可以吃了。	
		在吃香蕉飯的時候也有小撇步，先解開一頭的棉繩，把香蕉葉像剝香蕉皮一樣剝開，就可以享用裡頭香 Q 可口的香蕉飯。香蕉飯不僅熱熱的吃很可口，就算放冷了也很好吃喔！	
【經典及文化】：請太魯閣族耆老分享，香蕉飯的由來，以及部落			

現在在哪些時候會製作香蕉飯(感恩節、聖誕節)，教唱香蕉之飯

20 分鐘

自編香蕉飯之歌

歌(<https://youtu.be/rJmylloo4Vw>)

Uyas hlama blbul 香蕉飯之歌 詞曲:鄭光輝

$\begin{array}{c} \text{3} \quad \text{2} \quad \text{1} \quad \text{2} \quad \text{3} - \quad | \quad \text{3} \quad \text{2} \quad \text{1} \quad \text{2} \quad \text{3} - \quad | \quad \text{1} \quad \text{1} \quad \text{1} \quad \text{1} \quad \text{3} \quad | \quad \text{2} - - - | \\ \text{hla-ma b-l-bul} \quad \text{hla-ma b-l-bul} \quad \text{ma-lu bi u} - \text{qun} \\ \text{香蕉飯} \quad \text{香蕉飯} \quad \text{非常的好吃} \end{array}$

$\begin{array}{c} \text{3} \quad \text{2} \quad \text{1} \quad \text{2} \quad \text{3} - \quad | \quad \text{3} \quad \text{2} \quad \text{1} \quad \text{2} \quad \text{3} - \quad | \quad \text{1} \quad \text{1} \quad \text{1} \quad \text{2} \quad \text{1} \quad | \quad \text{1} - - - | \\ \text{hla-ma b-l-bul} \quad \text{hla-ma b-l-bul} \quad \text{ku-xul bi T-ru-ku} \\ \text{香蕉飯} \quad \text{香蕉飯} \quad \text{太魯閣族的最愛} \end{array}$

4. 【傳說】：請族裡耆老分享太魯閣族有關於小米相關的傳說故事。 Uyas Sika bari pusu niya o saw nii, knsdan Truku seuxal o meysa bi biyax Tuxan, Utux ka pusu balay tmhkuun ni pyyahan kana ana manu. 風篩歌大意：過去太魯閣族的傳統生活許多時候常求助上天或大自然的力量 Manu saw kiya do phdagan ni mdngu ka masu do gtuun ni sbhurun da, smtama bgihur miyuk, nasi ungat bgihur do meysa bgihur miyuk da, tgeuyas mlawa Si-ka-ba-ri! Si-ka-ba-ri! 因此當小米曬乾後攪和成小米堆時呼求風神助吹，邊唱邊求 Si-ka-ba-ri ! Ini lawa bsiyaq, miyuk ka bgihur, dmux masu o mgeanak mtgututu, lpi o wada yupan bgihur, dmux o ckanun ni skuun. 不一會兒、一陣陣風就來吹，靠著風力分別篩選米粒與什物，以備舂米或保存用。 Bari o Utux, sika bari o mlawa bgihur miyuk lpi, Si-ka-ba-ri! Si-kaba-ri! ksun mlawa do miyuk ka bgihur da, bgihur nii o Utux. Bari 是神之意， sikabari 求神吹篩，求神吹篩時風才會吹來，風即是神。 Bari o Utux, sika bari o mlawa bgihur miyuk lpi, Si-ka-ba-ri! Si-kaba-ri! ksun mlawa do miyuk ka bgihur da, bgihur nii o Utux. 因此，太魯閣族的傳統感恩節 Mgay Bari 就是在紀念求神吹篩的靈。 Jiyax euda mqaras o paah mngari idas bitaq maxal idas kngkingal hngkawas ka muda mqaras, Qpahan Nsgan alang ka pusu na muda	20 分鐘	
--	--------------	--

qmeepah qrasan nii, 每年的九月～十月進行，由行政單位（鄉公所）主辦， qrasan Mgay Bari nii o muda paru balay mqaras kngkingal hngkawas, nii o pusu balay qrasan Truku. 傳統感恩節都會盛大舉行，這是太魯閣族重要的節慶。		
---	--	--

Kana lqlaqi matas, rsrisaw ni weuwa, kykuyuh ni dsnew o mseupu nanak rmgrig ni meuyas, pnslian alang ni Pnrhulan uri o mseupu balay teumal kana. 所有的學生，青年男女，婦女及弟兄都會組團參加，民間團體或教會團體也會組團參加。 Qrasan Mgay Bari o kika paru balay qrasan Truku. 感恩節是太魯閣族最偉大的節慶。 5. 【網路相關資源】： 太魯閣族傳統美食『hlama blbul 香蕉飯』 http://library.taiwanschoolnet.org/cyberfair2012/cchps2012/narrative03_02_02.htm 族語 e 樂園 太魯閣語 文化篇 23 Mgay Bari 感恩祭 https://web.klokah.tw/extension/cu_practice/index.php?d=33&l=23&view=article WOLF 模組第二步驟:表達自我世界觀(學生自我概念) 1.學生異質分組，教師引導小組討論。 2.【提問】:為什麼原住民族(太魯閣族 or 泰雅族)不單純吃香蕉就好，要製作成為香蕉飯? 3.【提問】:你認為香蕉飯要好吃要選用哪一種香蕉? 4.【提問】:可不可以使用芭蕉製作香蕉飯? 5.【提問】:你認為要製作香蕉飯成功必須要有什麼祕訣? WOLF 模組第三步驟:探索世界觀(體驗) 1.邀請太魯閣族耆老帶領學生製作香蕉飯 hlama blbul。 2.請學實際吃三種不同香蕉，並說出其中的感覺。 (1).沒黑點的香蕉。 (2).有黑點的香蕉。 (3).煮熟的香蕉。 3.學生評選不同組製作出來的香蕉飯。	20 分鐘	小白板引導學生討論
--	--------------	------------------

--	--	--

WOLF 模組第四步驟:形成世界觀(科學概念)

1.請學生利用國際通用香蕉轉色圖將香蕉熟成的等級分為
1~7 個等級:

- (1).第 1 級為表皮全綠
- (2).第 2 級為表皮綠略黃
- (3).第 3 級為綠中帶黃
- (4).第 4 級為黃中帶綠
- (5).第 5 級為黃兩端綠
- (6).第 6 級為全黃
- (7).第 7 級為出現褐色斑點

註一：國際通用香蕉轉色圖（來源：Dole Food Company）

級數	1	2	3	4	5	6	7
顏色	全綠	綠,略帶黃	綠中帶黃	黃中帶綠	黃,兩端仍綠	全黃	出現褐色斑點
圖							

2.播放吉娃斯愛科學：香蕉與多酚。【youtube】：

https://www.youtube.com/watch?v=oaiEuRFoPlM&ab_channel=EngineTV%E5%8E%9F%E9%87%91%E5%8B%95%E7%95%AB

3.教師用講述法，統整吉娃斯愛科學的香蕉變黑的西方科學概念。

4.教師引導評量並提問：

- (1).為什麼有黑點的香蕉比較甜?酵素扮演什麼角色。
- (2).為什麼大自然要讓香蕉越來越具有甜味?對香蕉這個物種有什麼好處?
- (3).你認為什麼熟度的香蕉最適合做香蕉飯?為什麼?

適當熟度的香蕉，因為做出來的香蕉飯口感較佳，甜度適中。過熟的香蕉製作而成的香蕉飯濕度較高，口感不佳，雖然甜度夠，但吃起來感覺糊糊爛爛的。半熟及不熟香蕉製作的香蕉飯，米飯感覺硬度高，甜度也不夠，口感不佳。

60 分鐘

60 分鐘

準備三種材料

- (1).沒黑點的香蕉。
- (2).有黑點的香蕉。
- (3).煮熟的香蕉。

斯 娃 吉
科 愛
學

WOLF 模組第五步驟:西方科學知識與原住民族科學的對話

1.【教師提問】：香蕉飯是太魯閣族上山打獵的便當，如果沒有香蕉飯，還可以用哪些東西來取代呢？

【參考答案】：竹筒飯(tutu hlama)、糯米飯(hlama butul)、米糕(hlama)。

2.【教師提問】：除了太魯閣族，還有哪些族群有製作香蕉飯呢？

【參考答案】：泰雅族、賽德克族。

3.【教師提問】：不同族群對香蕉飯的製作方式有一樣嗎？

【參考答案】：大同小異。

4.【教師提問】：香蕉的甜和糖果的甜有一樣嗎？哪一種對身體比較好？

【參考答案】：不一樣，香蕉的甜。

5.【教師提問】：太魯閣族香蕉飯製作好後，是自己享用，還是會大家一起分享呢？

【參考答案】：大家一起分享。

6.【實作評量】：請學生製作出包含原住民族與西方科學結合創意香蕉飯標示廣告，讓顧客買香蕉飯時同時理解香蕉科學概念及原住民族科學文化內涵。

40 分鐘