

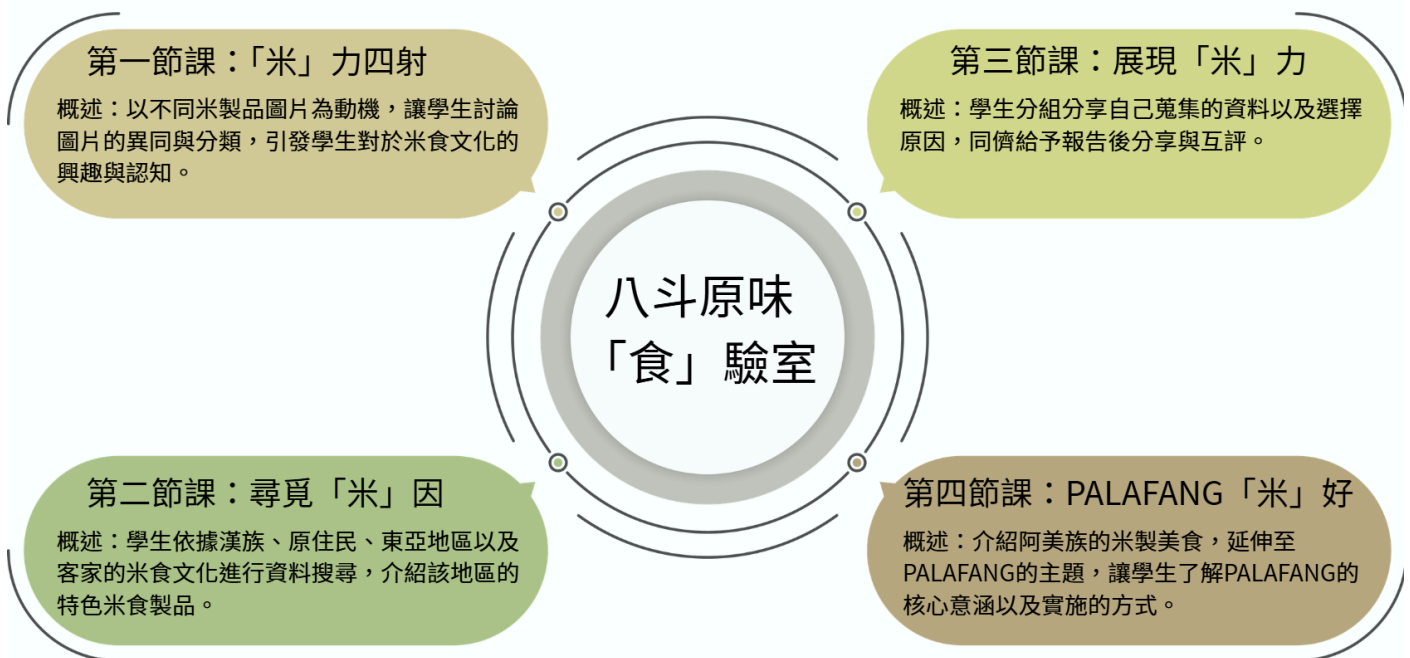
基隆市立八斗高中 114 學年度綜合活動領域輔導團共備教案

教學設計理念說明

本課程以八斗高中為核心，八斗高中是完全中學，學校有高比例的原民學生，學校也有辦理原民週的活動。從在地緊密的原民與非原民互動出發，透過米食作為跨越文化的橋樑。本課程不談抽象的教條，而是邀請學生從餐桌上的「分類」開始自我察覺。

課程設計分為四個階段：首節以在地生命經驗為引，以米食圖片的分類活動，察覺自己的邏輯；次節融入科技自學，引導學生自主挖掘米食背後的意義與自然資源利用。第三節讓學生做成果發表。末節則落實於文化共融，讓學生更加深入認識八斗在地阿美族盛會 palafang 文化。

單元課程架構圖



教學單元案例

領域/科目	綜合活動(輔導/家政)	設計者	基隆市國中綜合輔導團員 (張雁婷、江雅真、陳正賢、劉智綺、 李若維、張榕真、郭淑娟)、八斗 高中教學團隊
實施年級	八年級	總節數	共 4 節
單元名稱			
設計依據			
核心 素養	總綱 核心素養	C3 多元文化與國際理解	
	領綱 核心素養	綜-J- C3 探索世界各地的生活方式，理解、尊重及關懷不同文	

		化及族群，展現多元社會中應具備的生活能力。	
綜合活動	主題軸	社會與環境關懷	
	主題項目	文化理解與尊重	
學習重點	學習表現	3c-IV-1 探索世界各地的生活方式，展現自己對國際文化的理解與尊重。	
	學習內容	家 Cb-IV-1 多元的生活文化與合宜的禮儀展現。	
議題融入	學習主題	文化差異與理解	
	實質內涵	多 J4 了解不同群體間如何看待彼此的文化。	
與其他領域/科目的連結	● SDGS-永續城鄉、永續發展夥伴關係		
教材來源			
教學設備/資源			
學習目標			
<p>1. 學生能透過米食圖片的分類活動，察覺自己的邏輯，並比較不同標準下所產生的認知差異。</p> <p>2. 學生能運用科技工具自主查找特定族群（漢、原、東南亞、客家、異國）的米食背景資料，並歸納其製作方式、米的種類與文化用途，轉化為具邏輯性的簡報內容。</p> <p>3. 學生能理解不同族群對於「米」的運用智慧（例如客家的保存智慧、原住民的自然共存、東南亞的氣候適應），進而接納並欣賞多元文化的獨特性。</p> <p>4. 學生在小組簡報製作與練講分享過程中，能有效分工、溝通想法，並能向全班展現該組對族群米食文化的探究成果。</p> <p>5. 學生能透過對阿美族 Palafang（作客文化）意義與流程的學習，連結八斗在地的生活經驗，理解飲食如何作為社群分享與人際互動的核心。</p>			
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式		時間	學習評量
<p>第一節課：「米」力四射</p> <p>1、引起動機：老師先展示幾張生活中常見的米食，讓同學猜 猜看是那些食物?</p> <p>2、任務 1：發給每組一組圖片卡（包含漢族、客家人、阿美族、泰雅族、東南亞新住民及其他國家的米食，請大家來認識跟分類</p> <p>(1) 自由分類：分類後，請一組同學發表分類原因，並與其他組別核對。</p> <p>(2) 使用時機與場合：分類後，請一組同學發表分類原因，並與其他組別核對。</p> <p>(3) 製作方式：分類後，請一組同學發表分類原因，並</p>		<p>6</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>7</p>	<p>口頭分享</p> <p>小組加分</p>

<p>與其他組別核對。</p> <p>(4) 地理族群分類：分類後，請一組同學發表分類原因，並與其他組別核對。</p>	7	
<p>3、「分類挑戰賽」</p> <p>(1)挑戰 1：同樣是「葉子包米」，誰在裡面？</p> <p>選手 A：泰雅族 / 排灣族 - Cinavu (吉納富/阿拜)</p> <p>特徵：常用「假酸漿葉」包覆（可連葉子一起吃），內餡可能是小米或糯米。</p> <p>文化：假酸漿葉能幫助消化，體現了原住民對山林植物藥性的了解。</p> <p>選手 B：漢人 - 粽子 (肉粽)</p> <p>特徵：常用竹葉或月桃葉，內餡豐富（肉、香菇、蛋黃），葉子不能吃。</p> <p>文化：節慶色彩濃厚，講求配料鹹香與油脂浸潤米粒</p>	8	
<p>(2)挑戰 2：同樣是「長管形狀」，味道一樣嗎？</p> <p>選手 A：泰雅族 - 竹筒飯</p> <p>特徵：直接將生米裝入新鮮竹筒火烤，米飯表面會有一層薄薄的竹膜。</p> <p>文化：山林獵人的便當，吃的是竹子的清香。</p> <p>選手 B：東南亞新住民 - 筒炙米糕 (如印尼/大馬的 Lemang)</p> <p>特徵：同樣是用竹子，但會加入「椰奶」和「鹽」去烹煮，甚至會墊香蕉葉。</p> <p>文化：新住民家鄉的開齋節必備美食，口感帶有濃郁奶香。</p>	8	
<p>4、課程總結</p> <p>(1) 請各組將這 30 張圖片貼在一張大表格：「山區（泰雅/阿美）」、「平原（漢/客）」、「跨海（東南亞/亞洲）」的位置。</p> <p>(2) 討論為什麼不同族群都選擇「米」？讓學生利用生活中米食的異同，認識不同的文化</p> <p>預告下周任務：介紹不同族群的米製品</p>		

<p>課程四：Palafang -米好-</p> <p>第一階段：導入與動機引發 (5 分鐘)</p> <p>【情境提問】：</p> <p>「大家去部落旅遊或出國旅行時，通常做的第一件事是什麼？(拍照、打卡、買紀念品)」</p> <p>「如果我們不只是觀光客，而是以『客人』的身份去『拜訪朋友』，互動會變得有什麼不同？」</p> <p>第二階段：palafang 儀式的簡介 (15 分鐘) 簡報+影片呈現</p> <p>【關鍵詞揭示】：介紹阿美族語 <i>Palafang</i> (作客/拜訪)，強調其「互為貴客」的精神。</p> <p>這個詞在當代的文化推廣中，常被賦予「連結」與「交流」的意義：</p> <p>回家與扎根：雖然字面是作客，但在許多部落活動(如「花蓮跳浪藝術節 <i>PALAFANG</i>」)中，它象徵著一種邀請，請大家來到這個地方，像家人一樣交流、感受在地的生活氣息。</p> <p>旅遊與體驗：現在許多部落旅遊會用「一起 <i>Palafang</i>」作為口號，意思是邀請遊客不只是走馬看花，而是帶著「拜訪朋友」的心情，深度進入部落文化。</p> <p>1.前奏 —— 預約與報信</p> <p>在過去，雖然常有驚喜的造訪，但禮貌上通常會有簡單的預約。</p> <p>(1)報信 (Sifajay)：抵達門口時，會先有聲音的試探(例如呼喊或咳嗽聲)，而不是直接開門，這代表對家主空間的尊重。</p> <p>2.款待 —— 檳榔與米酒 (交流的開端)</p> <p>進入家屋後，主人與客人間的「款待儀式」是核心。</p>	<p>10</p> <p>25</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>15</p>	
--	--	--

(1)共飲：主人會拿出小米酒或其他飲品。在阿美族文化中，這不是為了買醉，而是透過「共同飲用」縮短人與人的距離。

(2)家常閒談：詢問彼此家人的近況（族人非常看重家族連結），分享近期農作或狩獵的收穫。

3.分享 —— 換工與餐桌

Palafang 往往不只是坐著聊天，還伴隨著實質的「互動」。

(1)湊熱鬧與幫忙：如果剛好主人家在處理農事或修補工具，客人會自然地加入。

(2)採集與共食：主人可能會去後院採集野菜（如龍葵、山苦瓜）煮一鍋熱騰騰的野菜湯。對族人來說，「一起吃飯」是把對方當作自己人的最高象徵。

4.回禮 —— 伴手禮的循環

(1)客人帶去的：通常是自家產的農作物、醃肉（Siraw）或菸草。

(2)主人回贈的：回程時，主人往往會讓客人「帶點東西走」，可能是剛採的果子或家裡的乾貨。這種「給予」的循環確保了關係的持久。

5.告別 —— 約定下次的連結

阿美族的告別通常不會斷得很乾脆，會伴隨著「下次換你來我家」或「下次祭典見」的約定。

第三階段：阿美族常使用的米食(10 分鐘)－簡報呈現

阿美族的飲食文化中，糯米（及早期的小米）佔有極其神聖且核心的地位。對阿美族人來說，米製品不只是食物，更是祭儀、慶典以及「連結感情」的媒介。

以下是阿美族最常使用的米製品及其背後的文化意義：

1. 杜侖 (Toron) —— 阿美族麻糬

這是最廣為人知的阿美族米製品，與漢人的麻糬不同，它是將糯米蒸熟後，放入木臼中以木杵搥打而成。

(1)文化意義：搥打杜侖需要體力與眾人協作，象徵著部落的團結。

(2)口感：因為是全糯米搥打，口感極為 Q 彈香軟。

(3)使用時機：豐年祭 (Ilisin)、婚禮、以及 Palafang (拜訪) 時，主人常會準備杜侖款待貴客。

2. 哈哈 (Hakhak) —— 糯米飯

在還沒打成麻糬 (Toron) 之前，剛蒸熟的糯米飯稱為「Hakhak」。

(1)食用方式：族人習慣用手抓食，配上鹹魚、燻肉或野菜。

(2)特色：阿美族非常講究糯米的品質，特別是著名的紅糯米 (Katepaay)。

3. 紅糯米 (Katepaay) —— 祭儀之米

花蓮光復鄉 (太巴塢部落) 是紅糯米的主要產區。

(1)地位：被視為「神聖之米」。早期只有在重要祭儀、婦女產後坐月子、或招待極為尊貴的客人時才會使用。

(2)營養：富含花青素與營養，是阿美族傳統的滋補聖品。

4. 糯米酒 (Epah / Rice Wine)

米製品的另一種轉化形式就是酒。

(1)用途：在任何 Palafang 或祭祀場合，酒是人與神、人與人之間溝通的橋樑。

(2)傳統：傳統酒麴會加入多種部落植物 (如大葉田香草) 製作，帶有獨特的草本香氣。

5. 阿拜 (Abai) 與 相似米食

雖然阿拜在排灣、魯凱族更為盛名，但在阿美族某些地區也有類似的米食，將糯米 (或小米) 揉成糰，內裹肉餡，外包月桃葉或假酸漿葉蒸熟。

第四階段：實作活動——「文化轉譯與設計」 (15 分鐘)

【小組任務：設計你的 Palafang 指南】：

假設班級要前往一個陌生的部落或社區進行服務學習，請各組設計一份「Palafang 禮節指南」。

1. 任務要求：

(1)設計一個「有禮貌的開場」 (取代大聲喧嘩)。

(2)選出一個最能代表你們班的「伴手禮」 (須符合永續或具代表意義)。

第五階段：結語與總結 (5 分鐘)

【老師總結】：Palafang 提醒我們，真正的「連結」是需要花時間去經營的。無論是面對全球議題或是身邊的朋友，當我們把自己當成「客人」時，會多一份尊重；當我們把對方當成「貴客」時，會多一份包容。

5

教學省思（試教成果，非必要項目）

活動一

活動二

活動三

參考資料：（若有請列出）

附錄：

本單元雙向細目表

學習表現		3c-IV-1 探索世界各地的生活方式，展現自己對國際文化的理解與尊重。	
學習內容			
家 Cb-IV-1 多元的生活文化與合宜的禮儀展現	學習目標：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過米食分類活動，察覺個人邏輯並比較多元標準的差異。 2. 利用科技查找不同族群米食資料，歸納特徵並製作邏輯簡報。 3. 理解各族群米食智慧，接納並欣賞多元文化的獨特性。 4. 展現小組分工與溝通能力，共同發表族群米食探究成果。 5. 從阿美族 palafang 作客文化學習，連結在地經驗與社群分享核心。 	

內容標準		表現標準				
主題	次主題	A	B	C	D	E
社會與環境關懷	文化理解與尊重	能運用科技精準探究並歸納米食文化，展現邏輯思辨與專業表達；在團隊中積極協作領航，並對族群智慧與獨特性抱持深度同理與欣賞	能運用工具查找米食文化資料，展現邏輯分類及積極參與分工有效溝通，對多元文化展現包容與欣賞的態度	能在引導下完成分類，查找基本資料完成歸納，能完成分配的工作表達尚可，對族群表達基本的尊重	僅能單一分類，難以察覺分類邏輯，資料不全，簡報內容零碎，團隊參與度低，難理解飲食文化智慧	未達D級
單元評量 評分指引						

評量方式	<input type="checkbox"/> 高層次紙筆 評量 <input type="checkbox"/> 實作及口語 評量				
評量工具	高層次紙筆				

米力大成

我的組別：

被評分組別：

口語清晰音量適中：	0 0 0 0 0
報告內容清楚：	0 0 0 0 0
有趣吸引人：	0 0 0 0 0
簡報製作完整：	0 0 0 0 0
讓人有收穫：	0 0 0 0 0

被評分組別：

口語清晰音量適中：	0 0 0 0 0
報告內容清楚：	0 0 0 0 0
有趣吸引人：	0 0 0 0 0
簡報製作完整：	0 0 0 0 0
讓人有收穫：	0 0 0 0 0

被評分組別：

口語清晰音量適中：	0 0 0 0 0
報告內容清楚：	0 0 0 0 0
有趣吸引人：	0 0 0 0 0
簡報製作完整：	0 0 0 0 0
讓人有收穫：	0 0 0 0 0