

# 臺東縣卑南鄉初鹿國民小學 114 學年度原住民教育資源中心計畫

## 子計畫-卑南族飲食文化-竹出好滋味

壹、依據：臺東縣原住民族教育資源中心整體推動方案。

貳、目的：

一、充實學生原住民族教育知能，延續卑南族人在飲食文化料理的智慧。

二、透過實作與經驗的分享，教導學生如何連結食物、文化、健康及環境之教育。

參、辦理單位

一、指導單位：教育部。

二、主辦單位：臺東縣政府教育處。

三、承辦單位：臺東縣卑南鄉初鹿國民小學。

肆、活動時間：115 年 5 月 2 日(星期六)、115 年 5 月 6 日(星期三下午)

伍、活動地點：初鹿國小

陸、參加對象：本校 4-6 年級學生

柒、課程與活動流程

課程流程表

| 日期        | 時間                          | 課程內容                                            | 講師    | 對象           | 助教  |
|-----------|-----------------------------|-------------------------------------------------|-------|--------------|-----|
| 115.05.02 | 08:00-08:20                 | 學員報到                                            | 王秀玲   | 4-6 年級<br>學生 |     |
|           | 08:20-10:00<br>(2 節/100 分鐘) | 1. 認識麻竹、桂竹<br>2. 採集桂竹、麻竹筍<br>3. 鋸桂竹             | 劉麗娟小姐 |              | 松敬源 |
|           | 10:10-11:00<br>(1 節/50 分鐘)  | 1. 麻竹筍剝殼及清洗<br>2. 麻竹筍烹煮                         | 南媼嬪老師 |              | 孫家儀 |
|           | 11:10-12:00<br>(1 節/50 分鐘)  | 紅豆糯米竹筒飯、<br>樹豆排骨湯食材介紹<br>烹煮樹豆排骨湯<br>(製作流程請參閱附件) | 南媼嬪老師 |              | 孫家儀 |
|           | 12:00-13:00                 | 午餐時刻                                            | 王秀玲   |              |     |

申請類別(請單選)：

(1) 原住民族課程設計及教材研發類：

- ☐ 1. 阿美族飲食文化
- ☐ 2. 排灣族飲食文化
- ☐ 3. 布農族飲食文化
- ☒ 4. 卑南族飲食文化
- ☐ 5. 魯凱族飲食文化
- ☐ 6. 雅美族飲食文化
- ☐ 7. 噶瑪蘭族飲食文化

(2) 原住民族教育相關研習或活動，包含研發與推廣原住民族教學方法、評量方式類：

- ☐ 1. 原住民族歷史正義與轉型正義師資研習課程
- ☐ 2. 發現天生科學家-原住民族文化科學研習課程
- ☐ 3. 原住民族文化與科學展覽會
- ☐ 4. 教支老師教學輔導社群
- ☐ 5. 以「認識微歧視樣態」、「族群友善」、「認識多元差異」為課程主軸，辦理相關教師增能研習

以教師/學生研習課程（請提供課程表、講師名單及實施方式）為例：

一、單日型：總計\_\_\_\_\_小時。

二、多日型：共計  2  日 總計 11 小時。

|           |                             |                                              |       |              |     |
|-----------|-----------------------------|----------------------------------------------|-------|--------------|-----|
|           | 13:00-14:40<br>(2 節/100 分鐘) | 製作紅豆糯米竹筒飯                                    | 南媼嬪老師 | 4-6 年級<br>學生 | 孫家儀 |
|           | 14:50-16:30<br>(2 節/100 分鐘) | 1. 品嚐紅豆糯米竹筒飯、<br>樹豆排骨湯<br>2. 活動分享、環境整理       | 南媼嬪老師 |              | 孫家儀 |
| 115.05.06 | 13:20-14:10<br>(1 節/50 分鐘)  | 1. 卑南族酸辣湯的由來<br>2. 認識卑南族酸辣湯食材                | 南媼嬪老師 |              | 孫家儀 |
|           | 14:20-16:00<br>(2 節/100 分鐘) | 1. 製作卑南族酸辣湯<br>2. 課程分享<br>3. 卑南族酸辣湯隔日與家人一起品嚐 | 南媼嬪老師 |              | 孫家儀 |

捌、活動聯絡人：初鹿國小王秀玲教導主任、連絡電話 089-571027。

玖、報名方式：

一、本次活動以本校 4-6 年級學生為原則，預計招收 30 人。

二、報名表請參閱(附件 1)。

拾、預期效益：

一、透過在地專業師資的實作與經驗的分享，傳承卑南族傳統美食文化。

二、培養原住民族學生之料理能力，以達原住民族身、心、靈適性發展。

三、藉此活動激發原住民下一代對自我傳統文化的欣賞與學習，進而自我認同。

| 績效評核項目  | 績效衡量指標及預期成果(關鍵績效指標(KPI)為量化者，請說明計算方式) | 說明                                          |
|---------|--------------------------------------|---------------------------------------------|
| 講座及實作講師 | 1. 內聘講師 11 節<br>2. 內聘助理 11 節         | 1. 內聘講師共 2 人授課共 11 節<br>2. 內聘助理共 2 人授課 11 節 |
| 物品費     | 竹筒飯及酸辣湯罐完成 30 份                      | 1. 紅豆糯米竹筒飯完成 30 份<br>2. 酸辣湯完成 30 罐          |
| 參與人數    | 參加學生人數最少達 80%                        | 參加人數須達 24 人以上                               |

## 拾壹、活動經費

一、經費來源：由原住民族教育資源中心經費項下支應。

二、經費概算：

| 項目           | 單價   | 單位 | 數量 | 合計    | 備註                             |
|--------------|------|----|----|-------|--------------------------------|
| 講座鐘點費        | 1000 | 節  | 11 | 11000 | 內聘(劉麗娟小姐)-2 節<br>內聘(南媼嬪老師)-9 節 |
| 講座助理         | 500  | 節  | 11 | 5500  | 講師助理(松淑源)2 節<br>講師助理(孫家儀)9 節   |
| 二代健保<br>補充保費 | 348  | 式  | 1  | 348   | 內聘講師 232<br>內聘助理 116           |
| 物品費 1        | 350  | 人  | 30 | 10500 | 紅豆糯米竹筒飯材料                      |
| 物品費 2        | 350  | 人  | 30 | 10500 | 酸辣湯材料、玻璃瓶等                     |
| 物品費 3        | 150  | 人  | 30 | 4500  | 樹豆排骨湯                          |
| 膳費           | 120  | 人  | 36 | 4320  | 學生、講師及工作人員                     |
| 保險費          | 50   | 人  | 30 | 1500  |                                |
| 雜支           | 1832 | 式  | 1  | 1832  | 鋸子、手套及文具                       |
| 合 計          |      |    |    | 50000 | 各核定項目經費依實際需求<br>可相互勻支。         |

拾貳、獎勵與差假：

拾叁、本計畫陳縣府核准後實施，修正時亦同。

承辦人：

主任：

主計：

校長：

教師兼  
教導主任 王秀玲

教師兼  
教導主任 王秀玲

會計員 林玉婷

校長 黃潮源

**臺東縣立初鹿國民小學 114 學年度原住民教育資源中心計畫  
卑南族飲食文化-竹出酸辣好滋味**

**報名表暨家長同意書**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                         |           |       |            |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------|-------|------------|--|
| 一、報名基本資料：                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                         |           |       |            |  |
| 學校                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                         |           | 班級    |            |  |
| 學生姓名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                         |           | 性別    |            |  |
| 學生身分證號                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                         |           | 出生年月日 |            |  |
| 家長/監護人：                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                         | 與學生<br>關係 |       | 緊急聯<br>絡電話 |  |
| 聯繫教師姓名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                         |           | 聯絡電話  |            |  |
| 用餐方式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食 |           |       |            |  |
| 二、健康狀況聲明：如過敏、服藥、哮喘、心血管疾病、其它重大疾病等。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                         |           |       |            |  |
| <input type="checkbox"/> 無任何重大疾病。<br><input type="checkbox"/> 有（請家長詳盡告知學生需特殊照顧事項）_____                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                         |           |       |            |  |
| <p>若貴子弟遭遇緊急意外狀況或急症需立即送醫，家長在接獲本校人員通知後，無法於緊急時間內抵達協助送醫事宜，為避免延誤及影響學童健康，本人同意營隊安排救護車就近送往附近醫院。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                         |           |       |            |  |
| <p>三、本人同意並遵循下列事項：</p> <p>我認知並瞭解戶外活動是謹慎的冒險運動，具有隱藏的危險性，可能導致個人體傷或財產損失及第三者傷害。我了解活動指導員和工作人員在活動過程中，將擔任艱難的引導，並竭盡全力做好安全維護；然而，縱使在最妥善的規劃和最專業的執行之下，依然可能因參與學員個人的健康狀況和能力，或對天氣狀況、大自然力量、地形錯誤判斷、器材故障等，而發生極低的潛在風險。</p> <p>本人了解戶外活動強調隊員間彼此之相互合作與團隊運作，並在活動指導員指導下進行戶外活動。課程或活動期間，倘若因不遵守指導員指導與規範、或因自己的疏忽、擅自行動、裝備不當使用，或者不可抗拒之因素而發生危險意外時，本人及法定監護人將不對臺東縣教育處及活動相關指導員與工作人員提出訴訟及求償理賠之要求。</p> <p>我同意接受此項活動存在上述危險，我參加此活動係為自願。我對此同意書已充分閱讀瞭解，並同意上述之所有條約。</p> <p>我同意提供所有課程中所拍攝之照片臺東縣教育處作為課程宣導推廣之用，並使臺東縣教育處對其享有所有權利且不限於重製、改作、散布、公開發表及再授權等著作財產權利。</p> |                                                         |           |       |            |  |
| 家長/監護人簽名：_____                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                         |           |       |            |  |
| 中華民國 115 年__ 5 __月__ 日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                         |           |       |            |  |





## 卑南族酸辣湯 binaleng

### 料理步驟-



1. 將麻竹筍剝去外殼後，筍頭切成小塊，放進大鍋中煮熟。冷水下鍋，水要蓋過筍，大火燒滾後轉小火煮1小時。煮熟的竹筍會呈淡黃色，試味道，若有苦味就繼續煮到苦味消失。



2. 把筍塊和煮筍的水放涼，蓋上鍋蓋或保鮮膜，靜置一週發酵。酸辣湯的上面若有浮白色發酵菌，用濾勺或湯匙撈掉。



3. 試味道，若已有酸味，即可加上鹽、拍碎的蒜頭、小辣椒和野生小蕃茄，裝罐保存。若沒有野生小蕃茄，可用青芒果替代。



4. 將酸辣湯放入冰箱冷藏，低溫可停止發酵，隨時可食用。平時飲用時，會只喝湯，保留筍塊，後續再續加煮過的涼水，就可以一直有酸辣湯可以喝。

資料來源

<https://icook.tw/recipes/446781>





## 紅豆糯米竹筒飯

### 料理步驟-



1. 圓糯米和紅豆洗淨，泡一晚，洗淨備用。麻竹鋸好一節一節外皮洗刷乾淨備用。



2. 熱油鍋先將糯米倒進翻炒，加入油蔥酥、胡椒粉、紅豆及薑汁翻炒後，倒入 2 碗水加入調味料翻炒均勻，把米炒至半熟收汁盛起備用。



3. 每一節竹筒把半熟米裝至 9 分滿，須輕敲兩下，讓米粒紮實，若是用生米沒炒至半熟，竹筒的空間要留多一點讓它膨脹，大約裝七分滿就好！最後用月桃葉封口。



4. 米裝好之後，要找一個高鍋，高度一定要高過竹筒，水注入 7~8 分滿，水滾煮 40 分鐘，打開鍋蓋看米心熟成度。先取一支來敲開看看，軟 Q 米心熟透就可以取出。若在水煮過程，避免竹筒傾倒或水泡進竹筒裡，可用耐熱袋先封口煮熟。



5. 竹筒飯好吃就是帶有竹筒和糯米的香氣，最愛的竹筒裡的那層薄膜…，口感香氣怡人，讓人想念的味道！

資料來源

<https://cookpad.com/tw/%E9%A3%9F%E8%AD%9C/11756059-%E7%AB%B9%E7%AD%92%E9%A3%AF>

