



## 教案 D

### Ina 的野菜廚房

以花蓮地區原住民部落（阿美族）為例，透過野菜圖卡認識野菜飲食文化，了解採集原則與古今保種智慧，進而認同里山資源的合理運用與相關文化保存之重要性。

1. 認識常見的野菜種類
2. 認同原民野菜飲食文化

### 教學對象

國小四年級以上至成人

### 教學材料

野菜廚房遊戲包（遊戲底圖、野菜卡、基礎食材卡、料理加分卡、豆類加分卡）

### 場地需求

具平整桌面且適合小組討論的室內空間

### 教學時間

60 分鐘

## 活動流程

### 1. 開場

利用分組問答競賽引起學習動機。

#### • 題目範例

Q：「馬太鞍」的名稱由來？

- (1) 為紀念一位部落獵人勇士
- (2) 「溼地」的意思
- (3) 某種野菜的阿美語

Q：關於「麵包樹」的描述，何者不正確？

- (1) 果實可用來煮湯
- (2) 傳統住屋的建材
- (3) 是台灣土生土長的原生植物

Q：下列何者不是「十心湯」的食材？

- (1) 黃藤心
- (2) 檳榔心
- (3) 玻璃心

### 2. 桌遊：「野菜廚房」

透過野菜卡牌遊戲，認識常見的野菜名稱與外觀，並引發參加者對野菜的興趣。

#### • 遊戲設置

- (1) 將遊戲底圖攤開平放在桌面上。
- (2) 隨機抽取 8 張料理加分卡，翻開並放置於遊戲底圖對應的料理方框內。
- (3) 將 4 張豆類加分卡放置於遊戲底圖對應的圓框內。
- (4) 每人隨機抽 1 張野菜卡，數字最小的人擔任桌長。
- (5) 將野菜卡與基礎食材卡充分洗勻，由桌長隨機發給每位玩家 5 張牌做為手牌。剩餘卡牌放置於遊戲底圖中央的綠色野菜區（牌庫）。
- (6) 每位玩家的面前須留有可操作的桌面空間，做為個人的「廚房區」。
- (7) 手牌中若有「基礎食材卡」，須翻開放置於自己面前的廚房區，做為食材使用，並將手牌補到 5 張（5 張手牌皆為野菜卡）。

## • 遊戲規則

由桌長開始，依順時針方向進行遊戲。每位玩家有自己的回合，回合內可依序執行以下 4 個動作：

(1) 巡視：在遊戲底圖上放置 1 至 3 張野菜卡，卡片只能擺放在數字對應的月分。可全部放在同一月分，也可放不同月分。若放置野菜卡的當下，該月分的卡牌數量  $\geq 3$  張，即可進行採集。

(2) 採集：採集對象為順時針方向最近的一把野菜，玩家可取走該月分全部的野菜卡，並將採集回的野菜卡攤開放置於自己面前的廚房區。

(3) 料理時間 & 豆類保存：

①若廚房的野菜卡、基礎食材卡可組合成指定料理（即遊戲底圖上的 8 張料理加分卡），玩家須大聲喊出：「上菜囉～（料理加分卡名稱）！」即可取回該張料理加分卡，同時將使用過的野菜卡跟基礎食材卡放置於遊戲底圖中央的紅色野菜區（棄牌區）。

②若手牌或廚房區有豆類的野菜卡（例如：樹豆、翼豆、鵲豆），可在此階段換取對應的豆類加分卡，並將欲兌換的野菜卡放置於棄牌區。

③此階段可同時兌換多張料理及豆類加分卡。

(4) 補牌：將手牌補滿到 5 張。若此時抽到基礎食材卡，須立即翻開放置於廚房區，並再次補牌，直到 5 張手牌都是野菜卡，玩家回合結束。（此階段不可再返回煮料理或換取豆類加分卡）

(5) 以上動作皆不能反向操作。

(6) 若巡視階段放置 1 至 3 張野菜卡後，無法啟動採集或組合料理的話，則直接進行補牌，一個回合即告結束。

(7) 牌庫卡片用完即遊戲結束。

## • 計分說明

(1) 手牌、基礎食材卡皆不計分。

(2) 廚房區的野菜卡，每種野菜 1 分。

(3) 料理加分卡、豆類加分卡，每顆星星算 1 分，依此類推。

## 3. 課程引導

(1) 將所有野菜卡放在對應的月分位置，檢視遊戲中出現了哪些野菜。詢問參加者曾經看過、吃過哪些野菜，用什麼樣的方式料理野菜，鼓勵分享個人生活經驗。

(2) 詢問參加者從未看過的野菜有哪些，討論可能的原因（例如：作物種類單一、除草劑使用、田埂水泥化、野菜知識缺乏等）。

(3) 檢視遊戲中出現的豆類，說明地方品系保存與因應氣候變遷的關聯，並簡介國內保種案例成果，帶出基因多樣性與育種工作的重要性。

(4) 從文化認同、糧食安全、地方產業、技轉價值、社會照顧與生態環境等角度切入，引導參加者理解野菜與自身的連結，進一步認同「吃野菜」這件事代表的深層意義與多元價值。

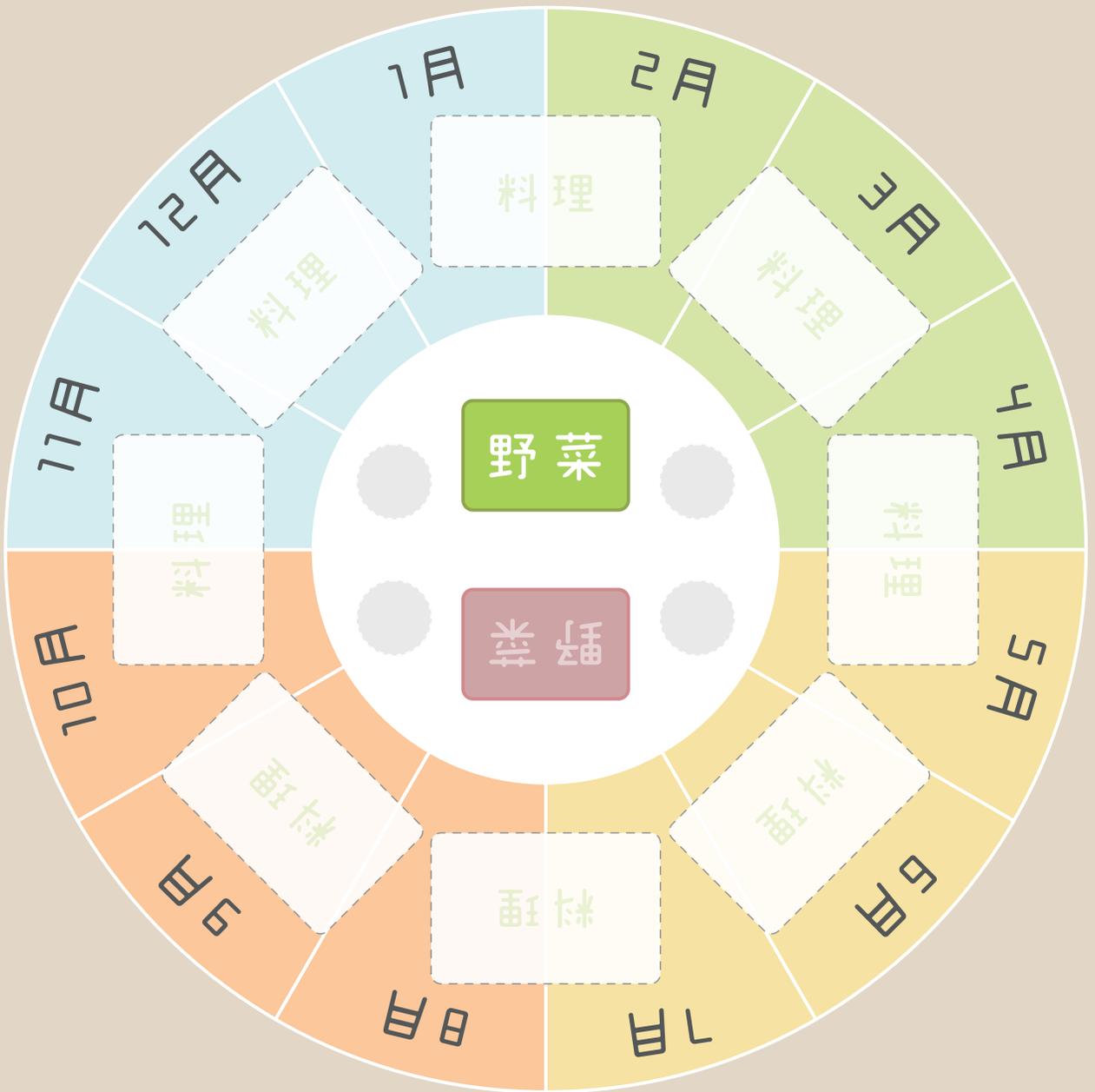
## 單元評估

1. 完成「野菜廚房」桌上遊戲。
2. 能說出 5 種常見野菜名稱。
3. 能分享曾經食用過的野菜料理。

## 教學建議

透過桌遊引發學習動機後，可結合現地進行當地的野菜觀察、野菜採集與料理體驗活動或參觀地區的野菜栽培農場、保種中心。





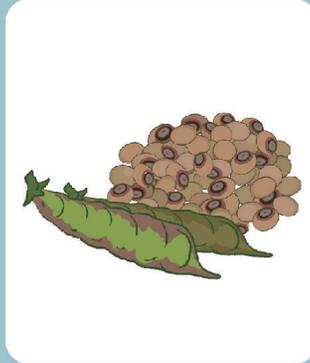
【註】此為遊戲底圖示意，實際輸出尺寸建議 600x600mm，以符合各卡牌放置。

# 1 山蘇



☆ 山蘇蝸牛湯

# 1 樹豆



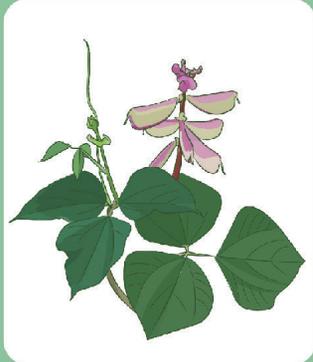
☆ 樹豆排骨湯

# 2 細葉碎米薺



☆ 天然調味料

# 2 鵲豆



☆ 豆類保種

# 3 水芹菜



☆ 四季野菜

# 3 龍葵



☆ 龍葵肉絲麵

# 4 昭和草



☆ 昭和草煎蛋

# 4 箭竹

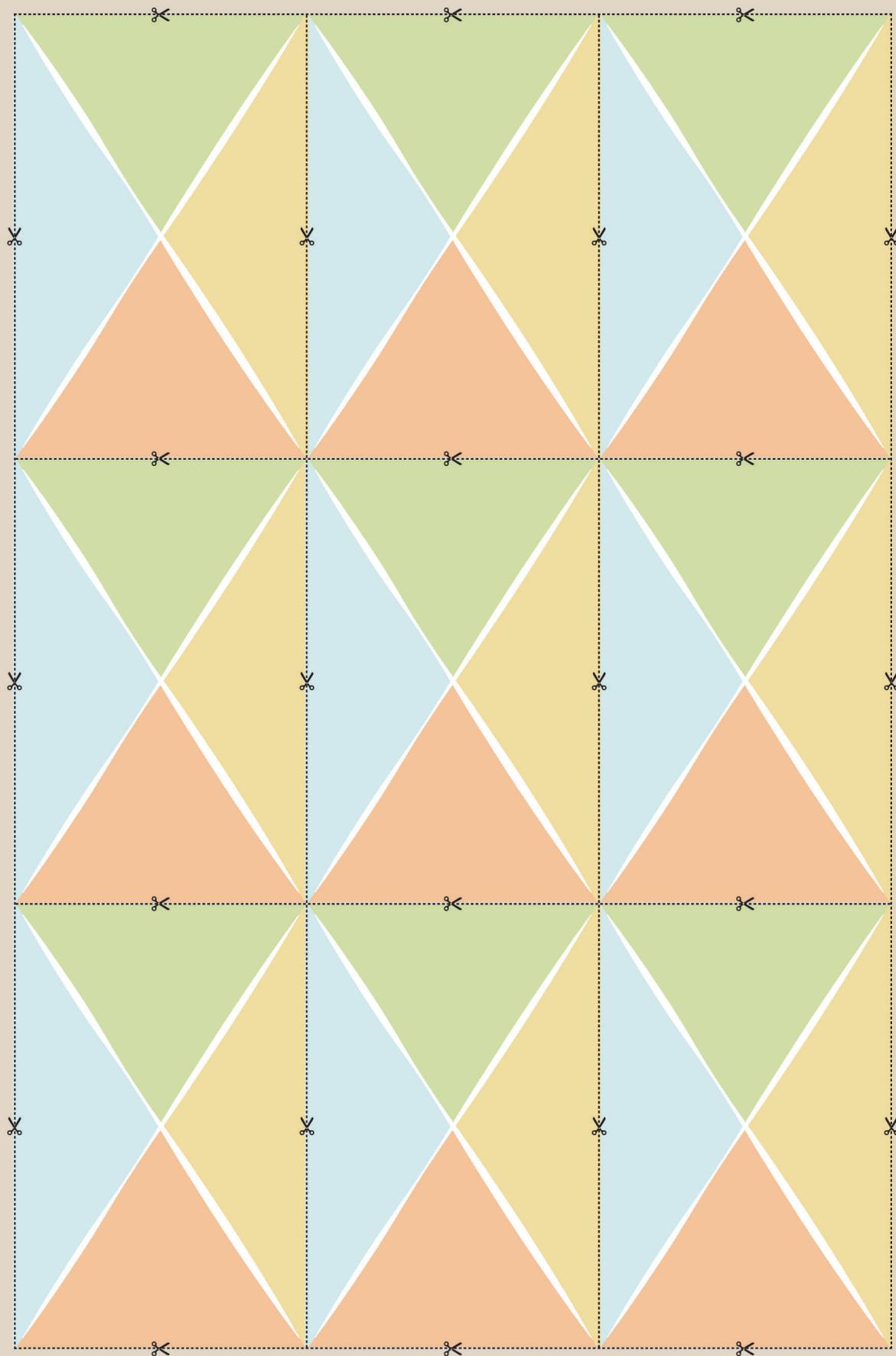


☆ 四季野菜

# 5 山萵苣



☆ 四季野菜



### 5 野苧菜



☆ 野苧菜蛋花湯

### 6 檳榔



☆ 十心湯

### 6 麵包果



☆ 魚香麵包果湯

### 7 刺蔥



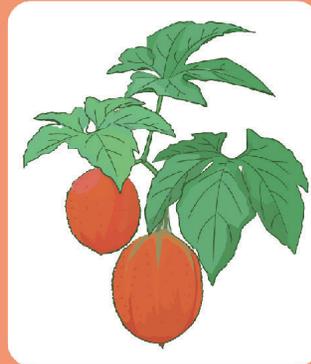
☆ 天然調味料

### 7 咸豐草



☆ 四季野菜

### 8 木鱉子



☆ 木鱉子蝸牛湯

### 8 刺蔥



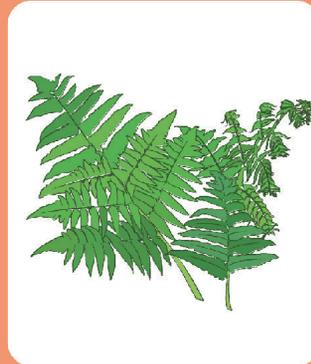
☆ 天然調味料

### 9 月桃

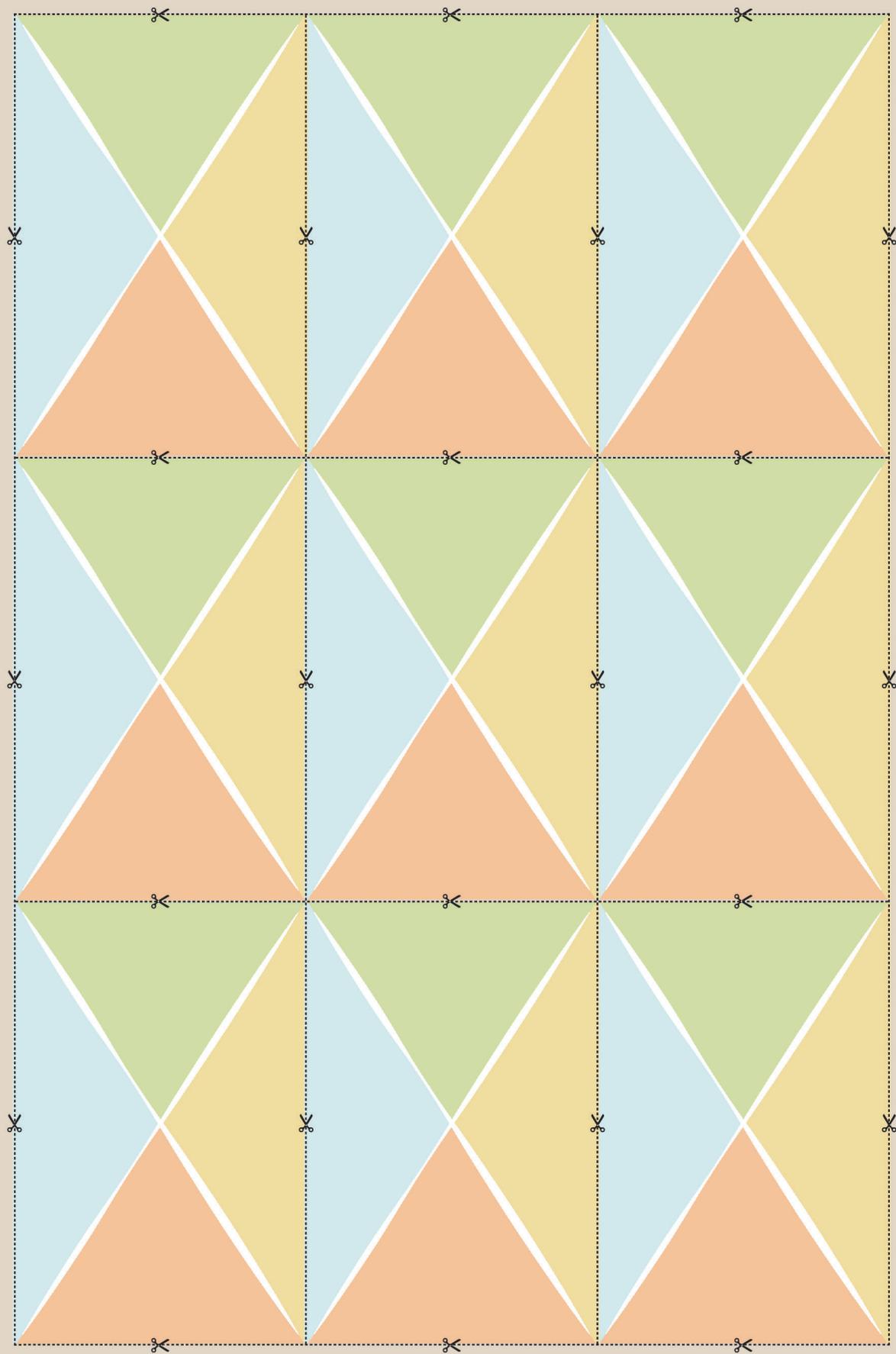


☆ 十心湯

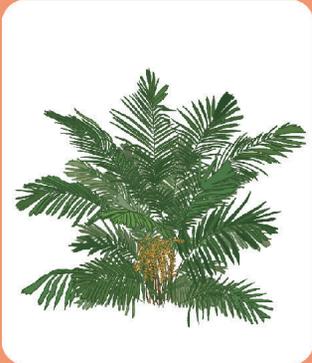
### 9 過貓



☆ 花生小魚乾炒過貓



# 10 山棕



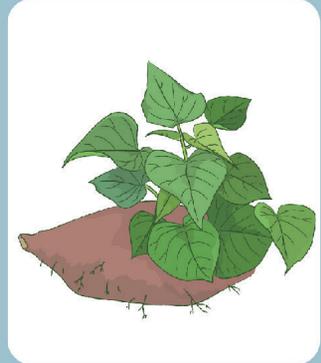
☆ 十心湯

# 10 黃藤



☆ 十心湯

# 11 地瓜葉



☆ 四季野菜

# 11 翼豆



☆ 豆類保種

# 12 五節芒

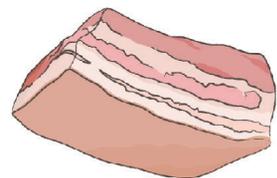
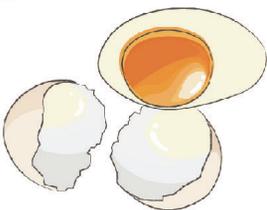
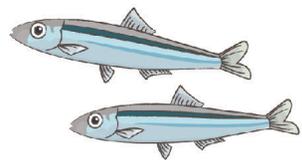
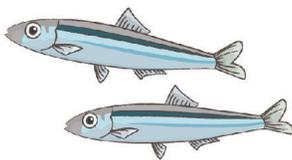
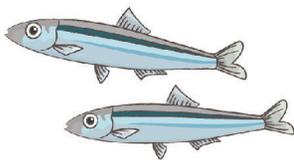


☆ 十心湯

# 12 林投

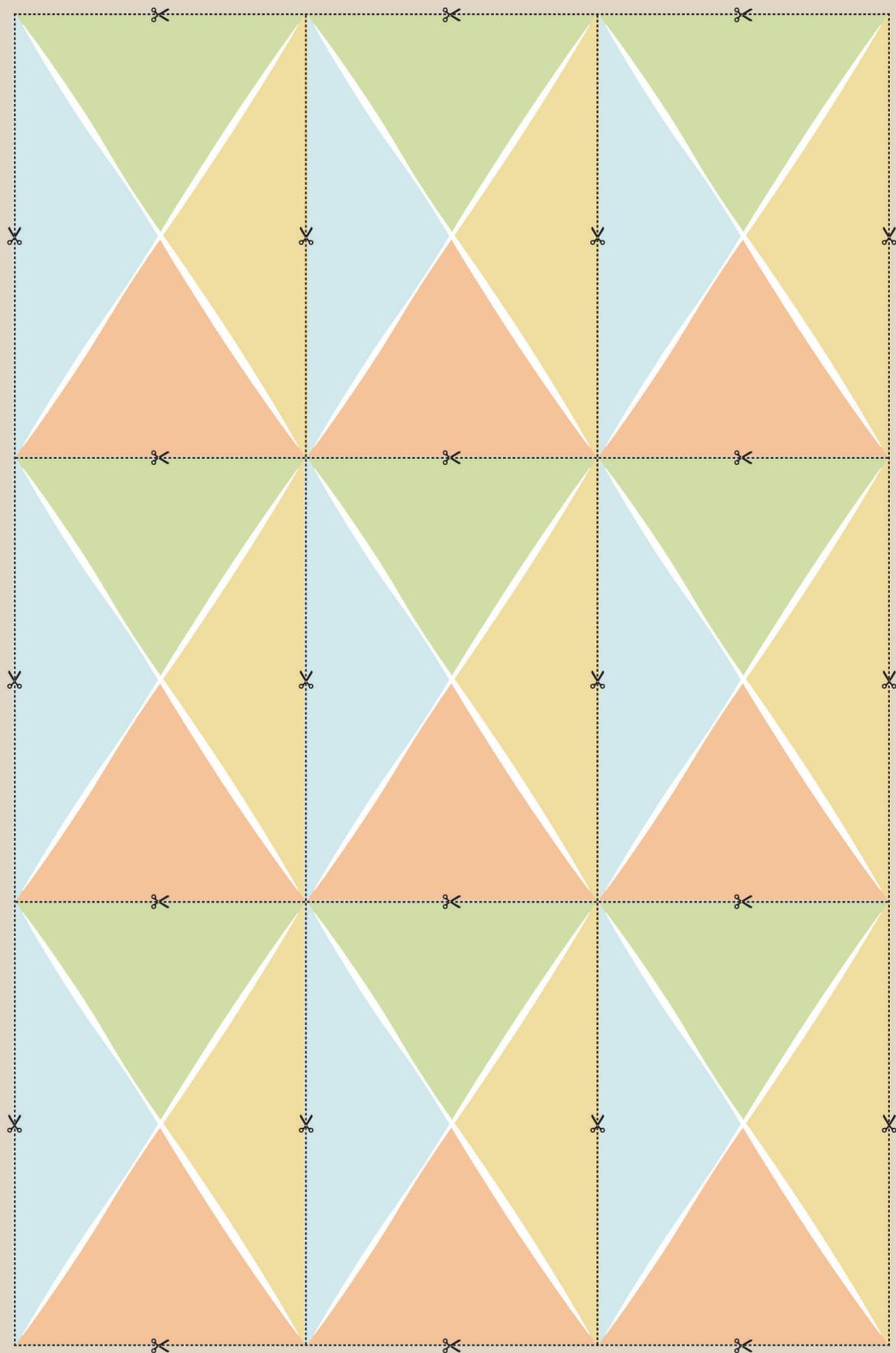


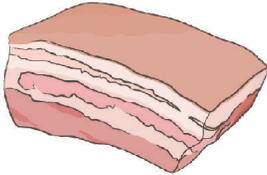
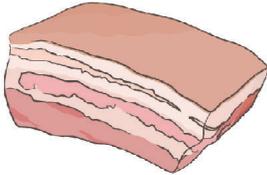
☆ 阿里鳳凰



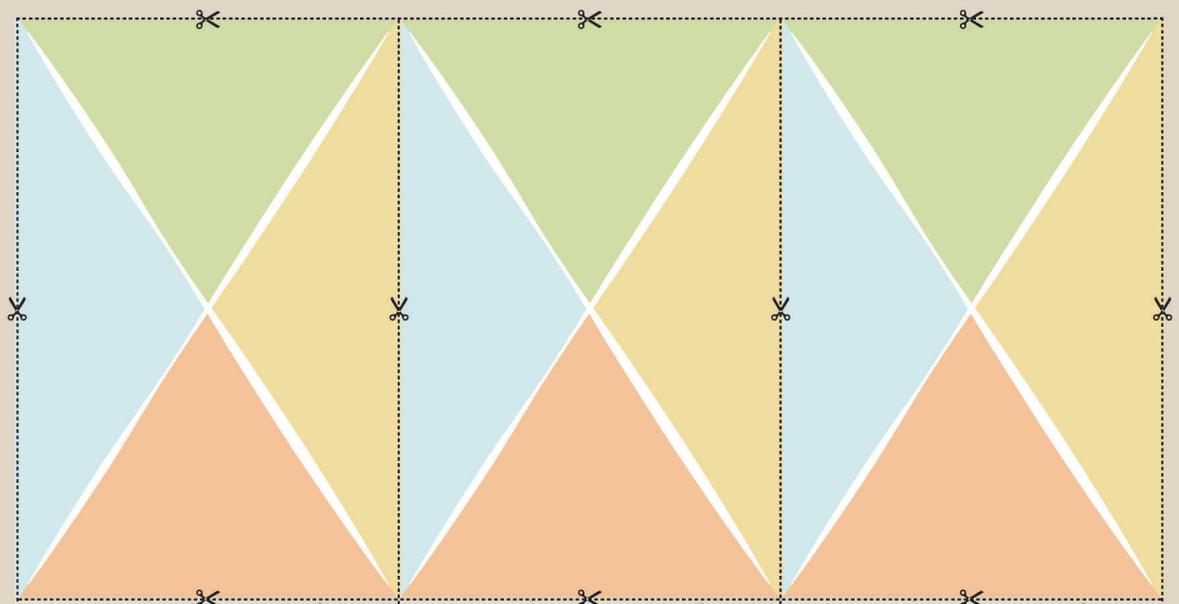
附件二：野菜卡

附件三：基礎食材卡



		
<p>★★★ ★★★ ★★★ ★★★ ★★★</p> <p>月桃 黃藤 林投</p> <p>檳榔 山棕 五節芒</p> <p>任意 3 種</p> <p><b>十心湯</b></p> 	<p>★★★ ★★★ ★★★</p>  <p><b>山蘇蝸牛湯</b></p> 	<p>★★★ ★★★ ★★★ ★★★ ★★★</p> <p>神農 + 林投 = 2</p> <p><b>天然調味料</b></p> 
<p>★★★ ★★★ ★★★</p>  <p><b>木鱉子蝸牛湯</b></p> 	<p>★★★ ★★★ ★★★</p>  <p><b>花生小魚乾炒過貓</b></p> 	<p>★★★ ★★★ ★★★</p> <p>x2</p>  <p><b>阿里鳳凰</b></p> 

附件三：基礎食材卡



附件四：料理加分卡



<p>★★★ ★★★ ★★★</p> <p>昭和草煎蛋</p> 	<p>★★★ ★★★ ★★★</p> <p>野苧菜蛋花湯</p> 	<p>★★★ ★★★ ★★★ ★★★ ★★★ ★★★</p> <p>四季野菜</p> <p>不同季節的野菜 4種</p> 
<p>★★★ ★★★ ★★★</p> <p>魚香麵包果湯</p> 	<p>★★★ ★★★ ★★★</p> <p>樹豆排骨湯</p> 	<p>★★★ ★★★ ★★★</p> <p>龍菜肉絲麵</p> 

★★★★★



x2

★★★★★



x3

★★★★★  
★★★★★



x4

★★★★★  
★★★★★  
★★★★★



x5