115 學年度基隆市原住民族教育資源中心-子計畫 4

原民傳統食材 vs SDGs 課程研發實施計畫

壹、依據：

一、《原住民族教育法》第 19 條及第 27 條規定，推動原住民族教育課程、教材與教學方法之研發及推廣，並以多元文化觀點納入原住民族歷史文化及價值觀。

二、依據十二年國民基本教育課程綱要及原住民族教育相關政策，結合在地文化知識與跨領域課程，促進學生對原住民族文化之理解與尊重。

三、依據 115 學年度基隆市原住民族教育資源中心計畫及相關工作推動需求辦理。

貳、目的：

一、透過課程教材研發與推廣，增進教師及學習者對基隆市原住民族飲食文化及在地傳統食材之認識。

二、認識原住民族飲食文化所蘊含之歷史脈絡、生活智慧及文化意義。

三、研發可融入學校課程之教學內容與活動，引導教師介紹原住民族群的傳統主食、特色食材及飲食文化，提升課程在地化與多元文化教育之實踐。

四、結合聯合國永續發展目標（SDGs），以海責任消費、優質教育及食材利用為課程主軸，推動兼具文化理解、環境意識與實作學習之食育教育。

參、辦理單位：

一、主辦單位：基隆市教育處

二、承辦單位：基隆市立八斗高級中學、基隆市原住民族教育資源中心

三、協辦單位：基隆區漁會

肆、活動資訊：

一、辦理時間：115 年 12 月 9 日(星期三) 13:10~17:10

二、辦理地點：基隆區漁會

三、參與對象：本市一般教師、專職族語老師、族語教學支援老師、部落耆老，共 20 人。

四、活動流程(**實際課程時間依現場執行為主**)

時間	課程	內容	備註
12:10－13:10	準備工作		工作人員、講師誤餐
13:10－13:30	報到及食材展示	場地準備、分組	
13:30－14:10	原住民族飲食文化	講師分享	
14:10－14:40	傳統食材認識	二大類食材介紹、示範料理與試吃	
14:40－16:10	創意 Finger Food 實作	分組料理製作	
16:10－16:40	山海永續餐桌分享	成果展示及交流	
16:40－17:10	教材共創與回饋	教案討論、學習單	協助完成教案
17:10－17:40	場復	清潔及器材整理	工作人員、講師、學員誤餐

伍、SDGs 永續發展目標結合

本課程以 SDG 14「永續海洋與保育」為主要推廣目標，並延伸結合 SDG 12「責任消費與生產」。

永續目標	課程連結	教學實踐
SDG 4	優質教育	藉由食材知識講解及創意料理實作，提供體驗式學習，傳承傳統飲食知識與文化。
SDG 12	責任消費與生產	食材完整利用、減少剩食及選擇在地食材

陸、課程內容規劃：研習代碼 5820164

本課程以「山林、海洋、飲食、永續」四個面向進行食材教材研發，透過傳統食材分類，讓參與者認識原住民族飲食文化及其現代應用。

一、傳統食材分類與教材內容

分類	食材	課程內容
山林香料	馬告、刺蔥、月桃	香料特性、傳統調味、保存與運用
山海主食	豬肉、鎖管	傳統肉食文化、基隆海洋飲食
野菜文化	茫草心	野菜採集、植物辨識、傳統食用方式
傳統雜糧	小米、地瓜、長豆	傳統主食、農耕文化及營養多樣性

二、創意料理實作(**實際料理實作將依現場材料進行調整**)

以傳統食材為基礎，設計適合教學推廣的 Finger Food（一口創意料理），讓學員透過實際操作，了解食材特性與料理轉化方式。

料理一 **小米地瓜山林小塔/馬告麵包片**	**料理二** **月桃葉蒸鹹馬告小米豬肉**
食材：小米、地瓜泥、刺蔥、季節蔬菜。 教學：傳統雜糧及農耕文化。	食材：豬肉、馬告、月桃、小米、苧葉包肉。 教學：傳統香料運用及肉食文化。
以上為研發方向，實際料理將依食材取得、講師專業提供的傳統處理方式調整。 器材需求:卡式爐、鍋、蒸籠、切菜版、洗手槽、刀具	

柒、聯繫單位：

一、原教中心助理:02-2469-2366#62 李嘉禎助理。
e-mail:amuy19961996@gmail.com

二、原教中心副召集人:02-2469-2366#81 陳嬿涵秘書。
e-mail:c123456747@yahoo.com.tw

捌、預期效益：

一、完成原住民族傳統食材與 SDGs 議題之課程研發及教材初步建置，提供本市學校教師作為課程設計與教學應用之參考。

二、增進參與教師對基隆在地原住民族飲食文化、傳統食材及其文化脈絡之理解，提升原住民族教育與多元文化教學知能。

三、透過食材展示、講師分享、分組料理實作及成果交流，促進參與者從文化、環境及永續面向理解原住民族飲食智慧。

四、引導參與者在地食材選擇、食材完整利用及減少剩食等概念，培養永續食育觀念。

五、蒐集課程回饋及教案共創成果，作為後續教材修正、課程推廣及跨領域教學合作之依據。

玖、附件一(講師資料)

講師姓名：吳欣敏
亞文瓦旦｜泰雅族原住民
現任｜找到幸福咖啡店、桷楓實業有限公司主理人
專業領域｜原住民族文化・食農教育・在地飲食研發

專業簡介

吳欣敏，泰雅族人，筆名亞文瓦旦。擁有 16 年資訊產業工作經驗，投入地方創生、原住民族文化推廣及在地飲食研發。 長期關注原住民族文化傳承與地方教育，參與偏鄉社會服務活動逾 20 年，曾舉辦環山部落平等國小夏令營等教育活動。 2015 年創立「找到幸福咖啡店」，持續以基隆在地特色及原住民族文化為核心，投入特色餐飲研發、傳統食材運用、食農教育及文化體驗課程。透過飲食、香料、植物及手作體驗，將原住民族生活智慧轉化為容易理解與參與的教育內容，推動文化傳承、永續飲食及跨領域學習。

專業經歷

一、創業與課程主理經歷

2015－2026 年｜找到幸福咖啡店主理人，持續營運並研發在地風味餐飲。
2021 年至今｜桷楓實業有限公司主理人，投入原住民族文化、特色產品研發及地方創生。
2026 年｜「從土地到餐桌」原住民族食材培訓課程主理人。

二、食農教育與餐飲教學經歷

2018－2019 年｜宜蘭社區大學綠領學院食農教育講師。
2020 年｜臺北市立百齡高級中學烘焙課程「戚風蛋糕失敗的六大真相」教　師研習。
2020 年｜暖暖親子館 88 節蛋糕活動教學。
2021－2022 年｜宜蘭壯圍青年活動署農村廚房講師。
2022 年｜陽明山福田園休閒農場農村廚房講師。

三、文化體驗與創意手作教學經歷

2022 年｜桃園圖書館纏繞畫課程教學。
2025 年｜明治大學原住民族香料與擴香石運用課程。
2025 年｜基隆教師教學研習「原住民族文化與飲食的認識」課程。

專業教學領域

1. 原住民族文化與飲食教育：認識泰雅族文化、生活智慧、傳統飲食及文化傳承。
2. 原住民族傳統食材運用：馬告、刺蔥、月桃、小米、野菜等在地食材的認識與料理應用。
3. 食農教育與永續飲食：從土地到餐桌，認識食材來源、地方飲食文化及永續發展。
4. 餐飲創意與實作教學：特色風味餐飲、烘焙、農村廚房及創意料理。
5. 植物香料與生活手作：原住民族香料運用、植物應用及擴香石創作。

教學理念

「從土地認識文化，從飲食理解生活。」相信飲食不只是食物的製作，更承載著土地、族群與生活的記憶。透過實際操作、感官體驗及文化故事分享，讓學習者認識原住民族傳統智慧，理解在地食材與環境永續的關係，進而將文化融入日常生活，實踐文化傳承與永續共好。

