

認識布 農族的 傳統食

姓名：_____ 日期：_____

● 活動一：你認識哪些植物呢？🌱

請在下列植物中圈出你聽過或吃過的：

☐ 小米 ☐ 芋頭 ☐ 地瓜 ☐ 月桃
☐ 樹豆 ☐ 竹筍 ☐ 山芹菜 ☐ 馬告

🍴 我最喜歡的植物是：_____
因為它：_____

● 活動二：布農族也會吃這些！👨🌾

請觀察老師給的布農族植物圖片卡，再完成下列表格：

植物名 稱	長什麼樣？（簡單 畫）	可以吃的部 位	怎麼吃？（煮 法）
小米	🍷	_____	_____
地瓜	🍷	_____	_____
馬告	🍷	_____	_____
月桃葉	🍷	_____	_____

🍴 我覺得最好吃的是：，因為：_____

● 活動三：動手做「植物小名片」📷

請從今天學到的植物中選一種，設計一張「植物小名片」
（老師可以提供範本卡紙）

-  名稱：_____
-  我畫的樣子：_____
-  可吃的部位：_____
-  怎麼吃：_____
-  這種植物還有什麼用途嗎？_____
-

● 活動四：布農族的智慧真厲害！

請圈選你覺得布農族使用植物的智慧：

- ☐ 種植小米時會配合節氣與祭典
- ☐ 用馬告來煮湯或做香料
- ☐ 月桃葉可用來包食物或防蟲
- ☐ 地瓜葉不吃丟掉

 我覺得最有趣的是：，因為：_____

● 學習總結

今天我學到了：

- ☐ 一種叫「_____」的布農食用植物
- ☐ 原住民也很會_____
- ☐ 我下次想自己動手試試：_____

認識布 農族的 傳統食

姓名：_____ 日期：_____

● 活動一：你認識哪些植物呢？🌿

請在下列植物中圈出你聽過或吃過的：

☐ 小米 ☐ 芋頭 ☐ 地瓜 ☐ 月桃
☐ 樹豆 ☐ 竹筍 ☐ 山芹菜 ☐ 馬告

👉 我最喜歡的植物是：_____

因為它：_____

● 活動二：布農族也會吃這些！👨🌾

請觀察老師給的布農族植物圖片卡，再完成下列表格：

植物名稱	長什麼樣？（簡單畫）	可以吃的部位	怎麼吃？（煮法）
小米	☒	_____	_____
地瓜	☒	_____	_____
馬告	☒	_____	_____
月桃葉	☒	_____	_____

👉 我覺得最好吃的是：_____，因為：_____

● 活動三：動手做「植物小名片」📱

請從今天學到的植物中選一種，設計一張「植物小名片」
（老師可以提供範本卡紙）

-  名稱：_____
-  我畫的樣子：_____
-  可吃的部位：_____
-  怎麼吃：_____
-  這種植物還有什麼用途嗎？_____
-

● 活動四：布農族的智慧真厲害！

請圈選你覺得布農族使用植物的智慧：

- ☐ 種植小米時會配合節氣與祭典
- ☐ 用馬告來煮湯或做香料
- ☐ 月桃葉可用來包食物或防蟲
- ☐ 地瓜葉不吃丟掉

 我覺得最有趣的是：，因為：_____

● 學習總結

今天我學到了：

- ☐ 一種叫「_____」的布農食用植物
- ☐ 原住民也很會_____
- ☐ 我下次想自己動手試試：_____



傳統布農飲食與現代飲食相遇

姓名：_____ 日期：_____

活動一：誰吃什麼？比一比！

請將下列食物分成「傳統布農飲食」或「現代飲食」：

食物名稱	傳統 / 現代（請圈選）
------	--------------

小米粥	傳統 / 現代
-----	---------

竹筒飯	傳統 / 現代
-----	---------

漢堡	傳統 / 現代
----	---------

烤山豬肉	傳統 / 現代
------	---------

炸雞	傳統 / 現代
----	---------

馬告雞湯	傳統 / 現代
------	---------

我最想嘗試的傳統食物是：_____

因為：_____

活動二：我來畫一畫

請畫出一份「我的理想便當」，裡面可以有傳統布農食物和現代食物哦！

 我的便當長這樣：（請在這裡畫圖）

 我的便當裡有：

☒ _____（傳統食物）

☒ _____（現代食物）

活動三：說說看，有什麼不一樣？

請完成下列表格，想一想兩種飲食有什麼不同：

比較項目	傳統布農飲食	現代飲食
常見食材	_____	_____
烹調方式	_____	_____
特色	_____	_____

 我發現：_____

活動四：飲食中的智慧與文化

請圈出正確的敘述（可複選）：

- ☐ 布農族常用當地天然食材，不浪費資源
 - ☐ 現代飲食吃起來比較快，營養比較好
 - ☐ 馬告是布農族用來調味與保健的植物
 - ☐ 吃炸雞和薯條對身體最健康
-

學習總結

今天我學到了：

- ☒ 傳統布農族會吃_____
 - ☒ 我最欣賞布農族飲食的地方是：_____
 - ☒ 我希望自己吃得健康又有文化味道！
-

小任務（可做為延伸作業）

-  回家請問家人：「你有吃過哪些原住民的傳統食物？」
-  寫下來或拍照，下一堂課和大家一起分享！