

# 素養導向課程設計

## 課程名稱：注腳雙溪之淡蘭飯包

### 一、設計理念

位於新北市雙溪區的「注腳雙溪」，是一個詮釋雙溪文化的空間，以淡蘭古道雙溪中繼站作為與地方農產連結，結合地方的黑毛豬、山藥、野薑花等友善農產設計一個淡蘭飯包，並透過解說與實作的歷程，讓學習者實際感受天然的大地食材，並在過程中倡議環境保護及綠色飲食的重要性。

本課程實施淡蘭飯包的課程之前老師帶領學員於雙溪老街進行採買、走讀的過程，讓學習者了解過去淡蘭古道對於當時交通、貿易、防守等的重要性，更透過古蹟的保留認識雙溪過去的風華歲月，及因經濟、產業的轉移使雙溪從繁華到沒落的歷程。故本課程將以雙溪農產品作為課程主軸，梳理雙溪的農產及飲食文化。

### 二、課程架構



領域/科目	社會、綜合活動	設計者	蕭妘羽
-------	---------	-----	-----

實施年級	國中階段	教學節次	2 節，90 分鐘
單元名稱	注腳雙溪之淡蘭飯包		
<b>設計依據</b>			
學習重點	學習表現	<p>社 1a-IV-1 發覺生活經驗或社會現象與社會領域內容知識的關係。</p> <p>社 1b-IV-1 應用社會領域內容知識解析生活經驗或社會現象。</p> <p>地 1b-IV-2 歸納自然與人文環境互動的結果。</p> <p>公 1c-IV-1 運用公民知識，提出自己對公共議題的見解。</p> <p>社 2a-IV-1 敏銳察覺人與環境的互動關係及其淵源。</p> <p>社 2a-IV-2 關注生活周遭的重要議題及其脈絡，發展本土意識與在地關懷。</p> <p>社 2b-IV-3 重視環境倫理，並願意維護生態的多樣性。</p> <p>社 2c-IV-2 珍視重要的公民價值並願意付諸行動。</p> <p>社 2c-IV-3 欣賞並願意維護自然與人文之美。</p>	核心素養
	學習內容	<p>歷 D-IV-1 地方史探究。</p> <p>地 Cb-IV-1 農業生產與地理環境。</p> <p>家 Ab-IV-2</p>	
		<p>社-J-A2 覺察人類生活相關議題，進而分析判斷及反思，並嘗試改善或解決問題。</p> <p>社-J-C1 培養道德思辨與實踐能力、尊重人權的態度，具備民主素養、法治觀念、環境倫理以及在地與全球意識，參與社會公益活動。</p> <p>社-J-C2 具備同理與理性溝通的知能與態度，發展與人合作的互動關係。</p> <p>綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。</p> <p>綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。</p>	

	<p>飲食的製備與創意運用。</p> <p>家 Cc-IV-2 生活用品的創意設計與製作，以及個人興趣與能力的覺察。</p> <p>童 Da-IV-2 人類與生活環境互動關係的理解，及永續發展策略的實踐與省思。</p> <p>童 Db-IV-2 人文環境之美的欣賞、維護與保護。</p> <p>家 Ca-IV-2 消費管道的分析比較、資源運用與風險評估，以及合宜的消費行為。</p> <p>家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。</p>	
<p>議題融入</p>	<p>實質內涵</p> <p>環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。</p> <p>環 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。</p> <p>戶 J4 理解永續發展的意義與責任，並在參與活動的過程中落實原則。</p> <p>食 J5 探討農業發展與食物生產之社會責任與倫理議題，並能實踐公民責任的行動。</p> <p>食 J9 善用地、當季食材，設計並製作創意餐點或簡易加工食品。</p> <p>食 J12 探究飲食文化與在地農業及環境的關聯性，運用地農產品製備餐點，認同並支持在地飲食文化及農業發展。</p>	
	<p>所融入之學習重點</p>	<p>食農教育、環境教育、戶外教育。</p>
	<p>與其他領域/科目的連結</p>	<p>社會科、綜合活動領域</p>
	<p>教材來源</p>	<p>教師自製教具、教師自製圖檔</p>
	<p>教學設備/資源</p>	<p>淡蘭飯包食材。</p>

## 學習目標

- 1.認識淡蘭古道中雙溪中繼站對於古道的重要性。
- 2.能了解產業經濟轉移的歷程與對地方的影響。
- 3.培養發展本土意識與在地關懷的情超。
- 4.認識新北市雙溪區的在地飲食文化及地方產業特色。
- 5.知道兩食的食材如何從產地到餐桌。
- 6.能發揮創意製作出美味的淡蘭飯包。
- 7.能確實執行綠色消費減塑行動。
- 8.培養珍惜食物的情操。

## 教學活動設計

### 教學活動內容及實施方式

時間  
備註

#### 活動一、「認識淡蘭古道」

##### 【引起動機】

老師說明：「臺灣有很多的古道，你有聽過淡蘭古道嗎？這條古道是通往哪裡的呢？在當時又有哪些功能呢？我們今天就一起透過實際的走讀來了解真相吧！」

##### 【發展活動】

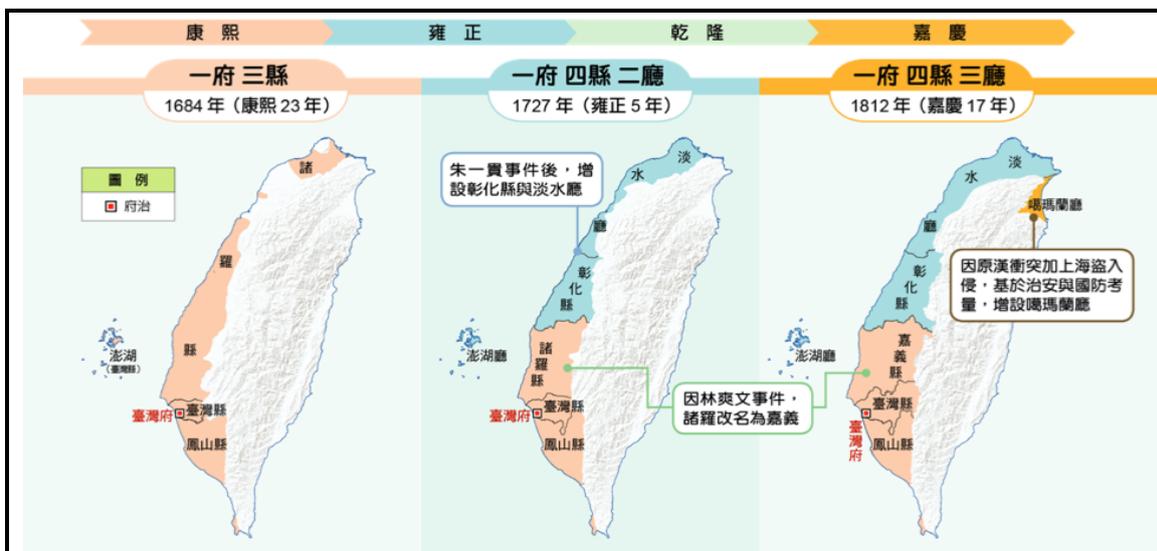
一、老師介紹淡蘭古道的歷史脈絡

(一)清代時北臺灣的行政劃分

1721年(康熙60年)爆發朱一貴事件，朱一貴以「反清復明」為號召，武裝起義，攻陷臺灣府城後，自立為王，後遭清廷趁隙之際，一舉覆滅。清廷有鑑於此，認為原有的「一府三縣」行政區劃已不敷統治需求，便擴編為「一府四縣二廳」增設「彰化縣」與「淡水廳」。

2  
分  
鐘

8  
分  
鐘



圖一：引自康軒七上歷史

1723 年(清朝雍正初年)設置淡水廳成立，疆域包含今日北臺灣的新北市、基隆市及桃園縣、新竹縣市、苗栗縣的沿海地區。

1800 至 1900 年期間，居住在北臺灣的漢人開始由西部往東部發展，當時往來蘭陽平原的交通只能透過海上航運到宜蘭縣烏石港，或是走由官方所設置的淡蘭古道步行兩地往來，所以淡蘭古道就成為清代時期淡水廳往來噶瑪蘭廳的主要交通道路。

清朝時吳沙與蛤仔難的原住民從事番產交易歷經多年，他將草藥、布匹、鹽、糖、刀等貨物賣給番社，又從番社換回如鳥獸、木材等山產，吳沙的交易有信用深得蛤仔難人的信任，並獲得番目的頭銜及地位。1796 年(嘉慶元年)，吳沙率領漳、泉、粵三籍的流民入墾蛤仔難，在頭圍建立據點，也就是現在的宜蘭縣頭城鎮，成為漢人正式拓墾宜蘭的開始。當時因漢人陸續湧進蛤仔難開闢荒畝，規模日漸擴大，移民之間以及漢人、原住民的衝突漸多，於是墾民籲請臺灣府將蛤仔難收歸版圖，設官治理。故在 1810 年(嘉慶十五年)，清廷奏准於蛤仔難設廳，並將蛤仔難改名為「噶瑪蘭」，納入大清帝國的版圖，1812 年(嘉慶十七年)噶瑪蘭廳正式設立。

## (二)淡蘭古道的功能與重要性

嘉慶年間噶瑪蘭的治安並不安定，移民的族群中產生衝突，如：漳、泉械鬥，有海盜的劫掠騷擾，成為噶瑪蘭治安一大困擾。所以淡水與噶瑪蘭之間須保持交通暢順，萬一噶瑪蘭有發生衝突，淡水廳的兵力可迅速前往支援平亂。故淡蘭古道成為一條移民、墾殖、軍事防務、交易往來的重要道路。

## (三)淡蘭古道的路線

淡水廳治設立之初，當時評估有三條淡蘭路線，而這三條民間走出來的淡蘭

古道，分別通過漳州人、泉州人及廣東客籍移民主要的拓墾區域。接下來老師將介紹這三條道路的用途。

### 1.淡蘭古道北路又稱為官道

(1)此路發展最早，從先民游獵、遷徙山徑時就開始形成，後來功能逐漸演變成官府平亂征戰、巡查、海防的通道，並為確保官兵定期巡查的通行安全，加速民間使用通行、通商、墾拓、修築的機會，進而修整出許多捷徑。

(2)路線：北路（暖暖至三貂嶺）：暖暖-碇內-楓仔瀨-架魚坑-伽石（豎石）-三貂嶺下-三爪子坑（汛）-芋仔潭（食）-三貂嶺。

### 2.淡蘭古道中路（民道、山徑）

(1)此路為生活民道，繞經臺灣東北角的這條為正路，是漳州漳浦縣人吳沙入墾噶瑪蘭所走的路線。還有一個說法是，平埔族人白蘭氏經狩獵開拓山路，被視為是淡蘭古道的開闢者，

(2)路線：暖暖至頂雙溪，暖暖-十分寮-楓仔嶺-頂雙溪。現今分為「暖東舊道」及「蘭入山孔道」二大古徑。

### 3.淡蘭古道南路（茶道）

(1)南路為清朝時期重要的經濟茶路。1860年臺灣開港通商，北台灣植茶大盛，茶葉成為當時最主要出口商品，影響官府不得不正視，促成臺灣巡撫劉銘傳循此山徑關巨道通宜蘭。清朝時利用水路載貨時以石碇楓仔林及深坑為主要渡口，將貨物集散後，循景美溪、新店溪、淡水河載至大稻埕，再利用陸路載貨則可由山區耕作地，主要循便道，翻越山嶺，經坪林尾、石碇、深坑、六張犁等節點抵達大稻埕，形成茶路。

(2)路線：由萬華、六張犁至深坑、石碇經坪林、石碇、石牌到宜蘭礁溪或頭城，包括現存的外按古道與跑馬古道，現今南路又稱為淡蘭便道。



圖二：引自淡蘭古道 <https://reurl.cc/8646Zo>

8  
分  
鐘

#### (四)雙溪渡船頭

雙溪渡船頭是清朝時期淡蘭古道重要的關口，因為水陸交通便利，成為貨物轉運站，大宗貨物與客船全部順雙溪運到出海口舊社，再換乘帆船轉運各地，回程利用小型船隻轉運日用品逆行上溯到頂雙溪為當時的雙溪小鎮帶來無盡的繁榮，全盛時期的長安街上擁有各式商店，雲集戲院、中藥店、米店、布莊，甚至還有旅館、鞋店等，能想像當時商家林立的熱鬧大鎮，後來火車及公路興建後，渡船頭漸漸沒落，僅剩矗立百年的石砌房屋見證昔日風華。



圖二：雙溪渡船頭

#### (五)雙溪雙貢生莊厝

這座百年古厝為傳統閩南式建築風格，是雙溪區內仍在使用的古厝，屋內牆上未做任何現代裝潢修飾，完整呈現早期石砌原貌。古厝外觀雖飽經歲月風霜，但當年的雕琢裝飾依然清晰可見，如左廂房上象徵花開富貴的茶花浮雕作品，保存完整。

#### 二、分享與討論

(一)老師提問：「同學們聽過淡蘭古道的發展歷程與對當時的重要性後，比對現在的交通發展，你有什麼想法？」

(二)老師提問：「對於清代非常熱門的茶產業及重要經濟，比對現在古道的功能，你有什麼看法？或可能對地方造成什麼影響？我們可以做哪些努力呢？」

註：教師可依循可能參訪的時間安排路線，或是停留在注腳雙溪工作室觀看牆面地圖聽導覽解說。

#### 【統整與總結】

#### 三、統整

- 1.認識淡蘭古道中雙溪中繼站對於古道的重要性。
- 2.能了解產業經濟轉移的歷程與對地方的影響。
- 3.培養發展本土意識與在地關懷的情超。

5  
分  
鐘

5  
分  
鐘

5  
分  
鐘

## 活動二、手作淡蘭飯包

### 【引起動機】

老師說明：「清代時期淡蘭古道因經商、貿易的需求，雙溪成為淡蘭古道的中繼站，因聚落形成集市、商鋪及飲食的需求。注腳雙溪工作室落腳於雙溪，盤點雙溪的農業，收集在地飲食文化，凝聚在地烹飪高手一起研發充滿雙溪故事的淡蘭飯包，我們今天就跟著注腳雙溪簡淑慧老師一起學習，動手做淡蘭飯包吧！」

### 【發展活動】

- 一、活動前先將半成品的餐盒方至學員桌上，並加上蓋子，能保持衛生及神秘感。
- 二、老師說明淡蘭飯包運用哪些在地食材，並詳細說明。



圖一：淡蘭飯包，左邊為實體餐盒，右邊為淡蘭飯包說明。

### (一) 老師介紹環保食器，野薑花葉及野薑花的料理方式

1.野薑花葉具有清香，粽子則會帶有野薑的花香味，可取代粽葉。

2.野薑花的料理：

野薑花有很多的料理方式喔！野薑花的鮮花經過烘乾，可泡花茶、可解渴。或是將花切細碎加入蛋和新鮮的花朵一起煎成野薑花蛋，也可以煮成蛋花湯。野薑花沾酥炸粉油炸也很爽口。將莖剝開後，取其上方嫩芽烹煮肉絲也能成為美味的一道菜。如果薑的價格上漲時，野薑花的地下莖可取代爆香材料，能驅寒及預防失溫和感冒。野薑花葉還能包粽子喔！

3.老師分享新鮮的野薑花，讓學生裝飾自己的飯包。

### (二) 雙溪雞卷

1.老師介紹阿娥雞卷：「阿娥雞卷位於雙溪火車站正對面，阿娥家是已經營三代的豬肉攤商，在當地歷史悠久。阿娥雞卷裡沒有雞肉，而是使用自家賣

3  
分  
鐘

3  
分  
鐘

5  
分  
鐘

5  
分

<p>的黑豬肉做餡，加入芋頭、洋蔥、荸薺、魚漿等食材，用五香粉和一點點糖調味，裹上麵衣下油鍋炸，口感料多扎實，黑豬肉肥瘦合宜、很多外地觀光客聞名而來，在地人也很喜歡吃。」</p>	鐘
<p>2.老師說明雞卷名稱的由來：「雞卷裡面雖然沒有雞肉，「雞卷」原意為台語「加卷」加有多餘的意思。台灣早年物資不豐厚的年代，會把宴席的剩菜，加入洋蔥、豬肉丁、荸薺、青蔥等食材切碎後，把加(Ke)的東西捲(kíng)起來，以豬網油包裹在外層，炸過後再切塊來吃，這樣又成為總舖師的一道加碼菜餚，後來在製作上因取材不易及健康因素而改成使用腐皮包裹在外層，腐皮將餡料捲成細長筒狀，所以「加卷」(Ke-kíng)就成為傳統的在地美食，從臺菜餐館到路邊攤子都可見其身影。」</p>	3 分 鐘
<p>3.老師邀請學員品嚐看看。</p>	5
<p>(三)茶花莊的茶葉蛋： 老師介紹茶花莊的茶葉蛋。茶花莊位於雙溪區梅竹溪 67 號，是雙溪著名的休閒農場，園內具有多達 800 種茶花而聞名，具有豐富的生態，道地的雙溪特產美食。</p>	5 分 鐘
<p>(四)老師介紹馬卡紅串組的食材，並讓學生自己組合自己的餐盤 1.雙溪黑毛豬： 黑毛豬肉質甜美，具有白豬沒有的甜味，脂肪油而不膩，黑毛豬與白豬最大的不同是毛為黑色，但皮一樣是白色的，具本土特性及產品區隔之能力，能滿足國人之消費需求，另一方面可減少進口豬肉及相關產品所帶來的衝擊。在雙溪地區豬肉攤除了賣豬肉外，更會將豬肉製作成好吃的黑豬肉香腸，非常受到顧客的歡迎。</p>	8 分 鐘
<p>(五)微醱開花： 1.使用厚雨農莊酵素果釀(SGS 認證)的食材。 2.教師說明厚雨農莊酵素果釀的好處及實用的方式。 3.使用小黃瓜設計自己專屬的黃瓜花台，並使用酵素提味及點綴。</p>	
<p>(六)山藥蜂蜜地瓜椰泥球： 1.使用來來有機山藥、羌之谷有機農場友善養殖蜂蜜、吳家兄弟有機農場地瓜。 2.教師示範用山藥蜂蜜地瓜椰泥球的做法，並邀請學員動手做。並解說當地的食材。</p>	2 0 分 鐘

### (七)草仔粿

- 1.製作草仔粿會使用乾燥的鼠麴草製作，如圖二，鼠麴草是野生的，沒辦法人工種植。



圖二：鼠麴草

2.光復前民生物質缺乏，家中製作的草仔粿，主要做為祭祖供品，為過年過節時酬神祭祖重要供品，過去在清明時節掃墓祭祖之餘，平時能吃到米食製品不是件容易的事情，家庭能夠製作米食加工製品，代表著有好的經濟能力，所以每逢節慶大街小巷都會有「炊粿」的香味飄散著，是屬於漢人節慶的味道，草籽粿的草香味、軟 Q 的外皮，包過著炒得鹹香的菜脯內餡，用以表達對已逝親人的思念，並祈求其保佑在世後代子孫平安健康。

光復後草籽粿除作為墓粿外，草仔粿更普遍以街食小吃出現於傳統市場，呈現一種俗民化的消費現象，在觀光老街、廚藝教室及時尚禮品中儼然成為創新伴手禮，藉由文化的可建構性，使在地傳統美食重新獲得重視，至今已成為生活中不可或缺的存在。

- 3.老師教學生製作草仔粿。

三、學員分享作品並分享口感。

四、完成祈福卡的撰寫

- 1.老師邀請學員寫下今天製作淡蘭飯包的感受及心情。

#### 【統整與總結】

一、統整

- 1.認識新北市雙溪區的在地飲食文化及地方產業特色。
- 2.知道兩食的食材如何從產地到餐桌。
- 3.能發揮創意製作出美味的淡蘭飯包。
- 4.能確實執行綠色消費減塑行動。
- 5.培養珍惜食物的情操。

參考資料：(若有請列出)

3  
分  
鐘

- 1.注腳雙溪(2023)。看見雙溪 綠色文旅。  
[https://www.youtube.com/watch?v=WT\\_PZflfQcA&t=8s](https://www.youtube.com/watch?v=WT_PZflfQcA&t=8s)
- 2.陳靜宜(2021)。《喔!臺味原來如此》。麥浩斯出版股份有限公司。
- 3.曾怡陵(2018)。東寶黑豬肉棧-高級餐廳指定用肉。鄉間小路，44(10)，67-67。
- 4.李怡欣(2020)。行過森林水梯田走讀百年淡蘭道的前世今生。鄉間小路，46(10)，10-15。
- 5.王振叡(2024)。淡蘭散策-走一趟馬偕之路。鄉間小路，50，(3)，24-33。
- 6.林育安(2018)。內斂野薑花，久久自芬芳 化身美容聖品，葉、花、莖可清香入菜，豐年雜誌，68(8)，114-116。
- 7.吳安娜(2011)。野薑花的多樣化利用。桃園區農業專訊，(76)，4-5。
- 8.龔財立、姜金龍(2006)。山藥栽培品種簡介。桃園區農業專訊，(55)，6-11。
- 9.許瑞翔(2023)。探究雙溪地方創生方案。臺北城市科技大學通識學報(12)，123-137。
- 10.張慶宗(2009)。中中苗三縣市的福德祠初探。臺灣源流，(48)(49)，142-155。
- 11.莊貢生古厝。<https://newtaipei.travel/zh-tw/attractions/detail/110938>。
- 12.黃韶顏(2020)。淡蘭古道南路綠色旅遊培力起飛大學社會責任實踐之研究 - 以深石平觀光產業分析為例。休憩管理研究，7，(2)，1-36。
- 13.黃信捷、陳建安(2022)。閩臺文化的保存與創新：以宜蘭傳統藝術中心為例。華人文化研究，10，(2)，51-60。

附錄：