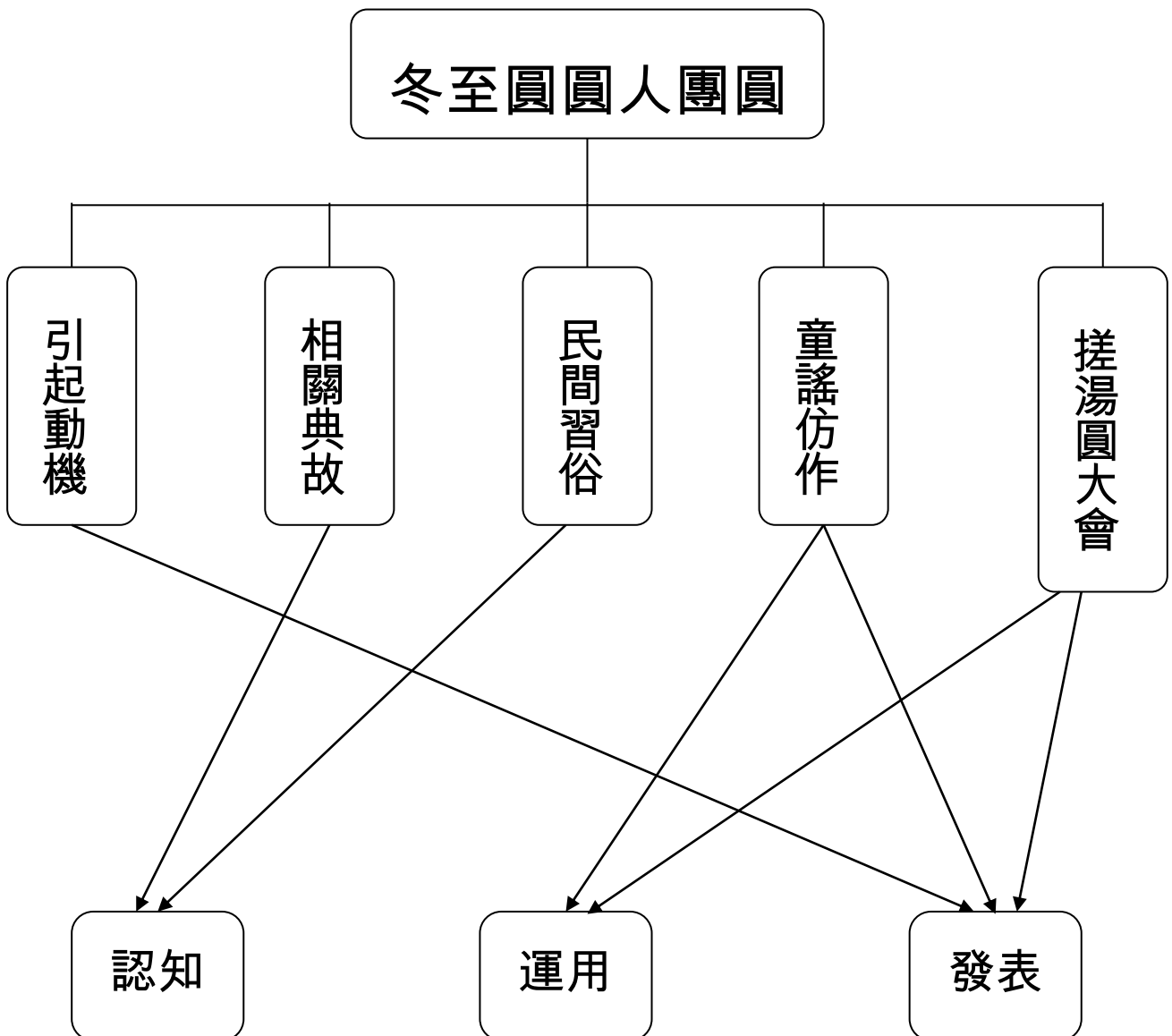


# 冬至圓圓人團圓

## 壹 設計理念

本活動從讓學生了解冬至的由來、各項民間傳統習俗或傳說開始，然後藉由冬至的詩歌賞析以及童謠仿作讓學生對此節日有更深一層的體驗和認識。在冬至這樣一個歲末感恩的時節，圓圓的湯圓有著圓滿與團圓的吉祥意味，因此最後安排讓學生能親手搓湯圓然後分享品嘗，期望同學也能從中感受到傳統習俗所象徵的特別意義。

## 貳 主題架構圖



## 參 教學活動設計

主題 名稱	節慶篇	單元 名稱	冬至圓圓人團圓	適用年級	5 年級
				教學節數	4 節
分段能力指標					
<b>社會領域</b> 1-3-2 瞭解各地風俗民情的形成背景、傳統的節令、禮俗的意義及其在生活中的重要性。 2-3-2 探討臺灣文化的淵源，並欣賞其內涵。					
<b>語文領域</b> 5-2-8 能共同討論閱讀的內容，並分享心得。 6-2-10 能發揮想像力，嘗試創作，並欣賞自己的作品。					
<b>自然與生活科技領域</b> 2-3-4-1 長期觀測，發現太陽升落方位(或最大高度角)在改變，在夜晚同一時間，四季的星象也不同，但它們有年度的規律變化。					
教學目標					
一、 能了解冬至的由來與意義。 二、 能知道與冬至相關的民間習俗。 三、 能知道冬至晝長夜短的自然現象。 四、 能模仿創作童詩並和同學分享 五、 能和小組伙伴共同製作傳統年節食品：湯圓。					
統整相關領域					
社會 語文 自然與生活科技					

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	六大議題
<p><b>一、引起動機</b> 老師準備幾則與冬至相關的字謎，讓同學猜。 例：「冬至日長一半，望望月兒半圓」射一字。 謎底：「門」。</p> <p><b>二、「冬至的二三事」(上)</b> (一) 說明冬至的由來： 冬至是廿四節氣之一，在立冬後四十六天，大多落在陽曆十二月廿二日或廿三日。</p> <p>(二) 冬至的相關傳說： 說張仲景的「怯寒嬌耳湯」故事。</p> <p>(三) 介紹冬至的民間習俗： 1. 冬至的應節食品為湯圓，意義是為恭賀添歲之喜。除了節食外，一般國人還有在冬令進補的習慣。</p> <p>2. 祭祖祀，舉行冬祭；有錢的人家還會請來戲班，我們稱為「冬節戲」。</p> <p>(四) 解說冬至的意義： 傳統農業社會中，農民生活作息完全是依照農作的生產週期，節氣會影響農產，所</p>	<p>5 分</p> <p>25 分</p>	<p>※故事內容請參考補充資料第二。</p>	<p>字謎</p>	<p>1.上課參與度</p>	

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	六大議題
<p>以農民生活其實深受節氣所支配。進入了冬至，代表了農忙後的秋收冬藏，闔家利用此時團圓在一起、享受一段辛勤耕耘後的悠閒時光。</p> <p><b>三、 冬至詩歌賞析</b></p> <p>老師提供一則冬至詩詞，供同學欣賞與朗誦。</p> <p>如：</p> <p>辛酉冬至 作者：陸游  今日日南至，吾門方寂然。  家貧輕過節，身老怯增年。  畢祭皆扶拜，分盤獨早眠。  惟應探春夢，已繞鏡湖邊。</p> <p>-----第一節結束-----</p>	10分		冬至詩詞一首	2.冬詩的朗誦	
<p><b>四、「冬至的二三事」(下)</b></p> <p>(一) 講述冬至的自然現象：  由於太陽此時直射南回歸線，所以北半球的冬至是『白晝最短，夜晚最長』的一天。在民間又有人稱呼它作「冬節」、「至節」或「長日」。</p> <p>而過了冬至這一天，長夜會一天比一天更短，這也是象徵了農家越來越多的光明希望。</p> <p>(二) 說明「乾冬至、濕過年」的意思為何：</p>	20分			1.上課參與度	

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	六大議題
<p>以前人們也會以冬至的天氣來預測過年的天氣；意思是說若冬至這天是好天氣的話，那麼過年可能就會下雨，會是壞天氣了。</p> <p><b>五、「圓的聯想」童謠仿作</b></p> <p>(一) 老師提供一則相關童謠，與同學共同吟唱討論。</p> <p>如：</p> <p>問 什麼圓，圓上了天？ 什麼圓圓，水中間？ 什麼圓圓，街前賣啊？ 什麼圓圓，你~面前？</p> <p>答 月兒圓，圓上了天。 荷葉圓圓，水中間。 燒餅圓圓，街前賣阿。 鏡兒圓圓，你面前。</p> <p>(二) 請同學加以聯想並模仿創作。</p> <p>-----第二節結束-----</p>	20分	<p>※此乃對唱的童謠，故可請一方問，另一方答唱。</p> <p>※問句中的「圓」在第二輪時可改成「方」、「尖」等字更添趣味。</p>		2.口頭發表	
<p><b>六、搓湯圓大會</b></p> <p>(一) 湯圓大不同：</p> <p>介紹湯圓種類有傳統的花生、芝麻等有不同口味的包餡湯圓、紅白小湯圓以及客家的鹹湯圓。</p>	15分			1.上課參與度	家政教育 1-3-7

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	六大議題
(二) 示範製作客家鹹湯圓。 (三) 大家一起搓湯圓。 (四) 湯圓下鍋烹煮。 (五) 湯圓的饗宴。	45 分	※作法可參考補充資料第三。	鹹湯圓材料與器具		家政教育 1-3-6
七、 整理場地與清潔復原工作	10 分			2.湯圓成品互評	
八、 填寫學習單	10 分		學習單	3.學習單	
-----第三、四節結束-----					

# 『冬至圓圓人團圓』補充資料

## 一、 參考書籍或網站

順序	書名 \ 網站	出版社 \ 網址
1	小番薯	<a href="http://kids.yam.com/act/dragon/thanks.htm">http://kids.yam.com/act/dragon/thanks.htm</a>
2	台灣節慶	<a href="http://www.gio.gov.tw/info/festival_c/index_c.htm">http://www.gio.gov.tw/info/festival_c/index_c.htm</a>
3	文建會	<a href="http://www.cca.gov.tw/">http://www.cca.gov.tw/</a>
4	臺灣歲時小百科（上）	臺原出版社

## 二、冬至的傳說

### 張仲景的「祛寒嬌耳湯」

河南南陽有個名醫叫做張仲景，醫術十分高明。不管是什麼樣的疑難雜症，只要經過張仲景的治療，都可以迅速痊癒。人們都尊稱他是個醫聖。張仲景原本在長沙做官，告老還鄉後回到河南老家。還鄉的時候，正是酷寒的嚴冬。他走到白河岸邊，發覺河面都凍成了冰。來來往往為生計奔忙的鄉親們，穿著單薄的衣服，面黃肌瘦，連耳朵都凍爛了。張仲景看了，心中著實感到不忍。等他一回到家，登門求醫的人接踵而至。門前車馬雜沓，全是鄉裡官宦富豪人家。張仲景從早忙到晚，可是心中仍記掛著那些凍傷耳朵的窮鄉親們。

到了冬至那一天，他就把家中的工作交給弟子們，自己到南陽東關的一塊空地上搭起醫棚，給窮人捨藥治療凍傷。藥方的名字叫做「祛寒嬌耳湯」。做法是先把羊肉、辣椒和一些祛寒的藥材放在鍋裡熬煮，等煮熟後，將羊肉及藥材撈起切碎，用麵皮包成耳朵樣子的「嬌耳」，再下鍋煮熟。來乞藥的人們，每人都給一大碗湯，兩雙嬌耳。大家吃了祛寒嬌耳湯後，只覺得渾身溫暖，兩耳發熱。張仲景一直捨藥到年三十，終於把鄉親們的耳朵全治好了。

張仲景捨「祛寒嬌耳湯」的事一直在民間流傳著。為了紀念他為人們治病的恩德，每到冬至這一天，人們都要包嬌耳吃。「嬌耳」又稱「餃兒」，也就是現在我們所吃的餃子。傳說吃了冬至餃子，包管耳朵不會凍傷。中國南方則在冬至吃糯米糰，搓兩個又大又圓的糯米圓黏在門環上。

以上資料摘自文建會網站：

<http://www.cca.gov.tw/Culture/Arts/cyears/b239/>



### 三、搓湯圓大會

#### (一) 補充說明：

客家人通常在冬至的前一晚，會先煮鹹「板圓」當點心吃；到了早上才煮甜「板圓」來祭祖、拜神明。鹹板圓是客家人相當具有特色的一項民俗小吃。通常鹹的板圓不包餡，而會在湯中加入許多豐富的配料。像是香菇、蝦米、瘦肉、香菜、蔥蒜葉花、芹菜香菜等等都有，這依照個人的喜好而有所不同。

#### (二)「客家鹹板圓」的準備材料：

**【器具】** 大鐵盆、麵粉袋、容器、棉布

**【材料】** 糯米粉或壓乾的糯米漿、香菇、肉絲、乾蝦仁、紅蔥頭、萵苣、大蒜、蔥、香菜適量及調味料。

#### (三) 製作方法：

##### **【搓小湯圓】：**

1. 將糯米洗淨泡水一夜，磨成米漿後裝成袋，加壓脫水變成板脆，取出板脆置於大盆中，加入板母，反覆用力搓壓揉，直到和勻至韌軟，而且雪白有光澤。
2. 用手撥一塊，搓成香蕉狀的長條形。
3. 把長條型的板再斷成葡萄大小的圓柱型，大家再放在兩隻手掌中，慢慢揉成圓形。
4. 揉成大小如葡萄的丸子後，放在布上以吸取部分水分即成小湯圓。

##### **【下鍋烹煮】：**

1. 爆香佐料（香菇、肉絲、乾蝦仁、紅蔥頭、萵苣、大蒜、蔥）備用同時滾水。
2. 水滾後放入小湯圓，燙至浮起熟透，然後放入加配料的高湯。
3. 起鍋前再放入少許的香菜並放入萵苣就大功告成了。

#### ※備註：

◎沒經驗的同學可能會將小湯圓揉成橢圓形或兩顆粘在一起，而老經驗的長輩，手掌中一次可以放四五顆一起揉也不會黏在一起。

◎將搓好的小湯圓放在棉布上是為了將湯圓的水分吸乾。

（資料來源：[http://www.mikefarm.com/rice\\_dumpling.htm](http://www.mikefarm.com/rice_dumpling.htm)）

# 冬至圓圓人團圓

\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_號

學生姓名:\_\_\_\_\_

各位同學今天搓湯圓大會的活動令你印象深刻嗎？你給今天自己的表現打幾分呢？關於冬至這個傳統節日，你是否又有更深一層的了解和體驗了呢？現在請你回憶一下這四堂課老師所介紹過的相關習俗、由來或傳說，試著考考自己你還記得多少呢？

## 一、冬至的二三事~~~（請完成以下的文章）

冬節在周代已有，自漢以來，冬節更為隆重。「唐書」載：「元正，歲之始；冬至，陽之復，二節並重。」唐代時因與新年並重，所以民間又有「冬至大如年」的說法，等到了宋代民間更為熱烈慶祝，且杭州市區休假三日來歡度冬節。

在冬至這一天，對北半球的我們來說，太陽直射 \_\_1\_\_ 迴歸線，所以斜射角度最大，日照最不足，太陽東偏南升起，當天正午的太陽的高度角最低約只有 48 度，所以白天\_\_2\_\_，晚上\_\_2\_\_；所以也叫「\_\_\_\_3\_\_\_\_\_」。過了這一天，太陽直射位置慢慢往\_\_4\_\_移（往赤道方向），白天就慢慢地變長起來，太陽高度角也逐漸變大。所以在時序的轉進中，自古以來就非常重視冬至這一天，冬至成為重要的節日，民間稱為「\_\_\_\_5\_\_\_\_\_」。

答：1.南 2. 最短、最長 3.最長的一夜 4.北 5. 冬節

## 二、在今天的搓湯圓大會中你參與了哪些工作項目呢？請你寫下來！並完成下頁的活動評量表

我是負責.....



<u>搓湯圓大會評量表</u>		有做到的請打~
1. 是否認真的聽老師解說步驟？	( )	
2. 有與同學分工合作嗎？	( )	
3. 事後有協助清潔桌面與環境嗎？	( )	

三、除了老師提過的吃湯圓和冬令進補外，事實上冬至這天在不同地方還流傳了許多民間習俗喔！同學請你回家利用網際網路、參考書籍或是詢問長輩的方式，找出還有哪些特別的習俗呢？請你寫下來。

---

---

---

四、你喜歡老師所介紹關於冬至的詩詞嗎？請你也找出一首你讀後最有感觸的一首詩詞然後記下來，並寫下心得約 50 字。

作者：

詩名與內容：

讀後感：

