

宜蘭縣九十九學年度壯圍國中綜合活動課程設計

教材來源	自編		設計者	曾淑鈴	
			改編者	林虹秀	
參考資料	1.家政教育網 http://content.edu.tw/junior/homemaking/tn_kh/main.htm 2.國民健康局衛教網 http://health99.doh.gov.tw/				
主題單元	寶貝我的家	實施年級：	七下	教學時間：	6 節
單元名稱	健康好煮張				
學習目標	1、讓學生了解如何採買新鮮的食材。 2、讓學生透過實際操作學會基本刀法。 3、透過實作課程學會製作三明治		評量重點	1、能了解新鮮食材的辨認方式 2、能正確使用刀 3、實作活動參與度	
能力指標	綜 3-4-1		融入議題	兩性教育 家政教育	
教學活動				教學資源	
壹、準備活動 一、教師部分： 1、社區市場、購物中心標示地圖。 2、菜刀(刀具組)、砧板 3、食材(紅蘿蔔、小黃瓜、蘋果) 4、小組工作分配紀錄單 二、學生部分： 1、準備食材(每人紅蘿蔔或小黃瓜一條) 2、學生手冊(七上、七下) 貳、發展活動 三、青菜在這啦(90´) 1、引起動機:老師詢問學生是否有陪家人上街買菜的經驗？ 2、社區大買家 (1) 在社區內，有哪一些購買食材的地方? (2) 不同的食材應該要到哪裡去購買? (3) 家人在挑選食物的時候，會注意哪些地方？ 3、教師說明食材的種類及選購、處裡要點，並要求學生將要點紀錄於學生手冊上 4、生鮮一點通小測驗:使用附件進行測驗。				1. 筆記型電腦 2. 單槍投影機 3. 延長線 4. 生鮮食材 ppt	

四、牛刀小試（90'） 1、老師引言，上週介紹了食材的選擇及處理，在烹飪的過程當中還有很重要的是有關於刀具的用法。 2、介紹基本刀具與砧板 （1）說明用刀安全守則 （2）不同刀具的名稱 （3）不同刀具應使用在處理其適當的食材。 （4）砧板使用注意事項。 3、教師介紹數種刀法並讓學生用小黃瓜與紅蘿蔔練習。 （1）片狀切法。 （2）條狀切法。 （3）塊狀切法。 （4）滾刀塊切法。 （5）刀削法。 4、基礎花雕:教師可視班級進度進行,利用所剩之食材進行花雕。 （1）櫻花 （2）小階梯 5、小組討論工作分配，以準備下節課之食材。 五、誰來早餐（90'） 1. 教師說明家政教室之硬體配置及烹飪動線的安排與其重要性。 2. 注意用具清潔及用火安全 3. 三明治的種類及製作小秘訣 4. 清點各組用具，由小 Q 領取 5. 重申做完需排盤，並整理好環境才能評分，評分後才可開始用餐。 6. 分享與回饋 參、結束活動 預告下次上課內容及所需攜帶的用品。	5. 學生手冊 6. 刀具組與砧板 7.小黃瓜、紅蘿蔔、蘋果 8.小組分工表 9.學生手冊
教學注意事項： 1、若同學製作的是調理花式三明治，教師可視時介紹肉的熟度與火候應用。 2、剩餘食材及食物要分配學生帶回家	