

宜蘭縣一百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	林麗莉	
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 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。	融入議題	家庭教育		
教學活動				教學資源	
<p>壹、準備活動</p> <p>一、教師部分：</p> <p>1、菜刀(刀具組)、砧板</p> <p>2、食材(小黃瓜)</p> <p>二、學生部分：</p> <p>1、準備食材</p> <p>2、學生手冊</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、青菜在這啦(90')</p> <p>1、引起動機:老師詢問學生是否有陪家人上街買菜的經驗?</p> <p>2、社區大買家</p> <p>(1) 在社區內，有哪一些購買食材的地方?</p> <p>(2) 不同的食材應該要到哪裡去購買?</p> <p>(3) 家人在挑選食物的時候，會注意哪些地方?</p> <p>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</p> <p>4、生鮮一點通小測驗:使用附件進行測驗。</p>				生鮮食材 ppt	

<p>二、牛刀小試（90'）</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <ol style="list-style-type: none"> (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進行下列刀法的練習。 <ol style="list-style-type: none"> (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、醃小黃瓜 <ol style="list-style-type: none"> (1) 將練習切好的小黃瓜放入袋中。 (2) 加入少許的鹽，等待小黃瓜有些許的變色，即將其他的調味料適量加入調味。 (3) 等待入味即可享用美食。 5、小組討論三明治工作分配，以準備下節課之食材。 <p>三、誰來早餐（90'）</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 <p>參、結束活動</p> <p>預告下次上課內容及所需攜帶的用品。</p>	<p>刀具組與砧板</p> <p>小黃瓜、</p>
<p>教學注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 	