

宜蘭縣 101 學年度壯圍國中綜合活動課程設計

教材來源	改編自康軒童軍教育第三冊	設計者	林麗莉
參考資料	<a href="http://home.kimo.com.tw/s.o.s.o./action3.htm">http://home.kimo.com.tw/s.o.s.o./action3.htm</a>		
主題單元	休閒 FUN 輕鬆	實施年級：	八下
單元名稱	戶外生活 colorful	教學時間：	3 節
學習目標	1、小組能嘗試無具炊事的方法，增進野外生活的經驗。 2、小組能熟練生火與滅跡的方法與技巧。	評量重點	1、能無具炊事食物 2、能創意嘗試不同無具炊事方式。
能力指標	綜合 4-4-3 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境作合宜的互動。	融入議題	家政教育
教學活動			教學資源
<p><b>壹、準備活動</b></p> <p>一、教師部分：</p> <p>1、事先探勘場地、鐵灶、熟悉課程內容。</p> <p>二、學生部分：</p> <p>1、準備炊事用品。</p> <p><b>貳、發展活動</b></p> <p>一、無具炊事一點靈（45´）</p> <p>1、教師問學生無具炊事是什麼意思？並說明意涵</p> <p>2、教師說明無具炊事的準備：</p> <p>（1）炭火的準備</p> <p>（2）代用炊具</p> <p>* 烹調時對人體無害</p> <p>* 具導熱能</p> <p>* 有隔離作用：在食物被煮熟前，能夠抵抗柴火對素材的破壞</p> <p>（3）烘烤距離</p> <p>3、教師說明無具炊事的做法：</p> <p>（1）直接熱方法的應用：烤蛇餅、烤肉串、柳丁蛋、水果披薩、洋蔥肉…</p> <p>（2）間接熱的方法應用：土窯雞</p> <p>4、各組討論無具炊事菜單及工作分配</p>			

<p>二、無具炊事王（90´）</p> <p>1、教師提醒各小組在炊事過程中應注意事項：</p> <p>（1）注意安全及衛生</p> <p>（2）小組確實分工</p> <p>（3）禁止在爐灶旁嬉戲</p> <p>（4）燒烤食物要注意內部熟透無腥味，以不燒焦為原則</p> <p>（5）確實做好垃圾及資源回收的工作：帶班上的廚餘桶可全班公用，資源回收部分各小組帶回班上回收</p> <p>（6）各組評完分再一起食用</p> <p>2、進行無具炊事</p> <p>3、美食評分，各組同時可稍做環境整理，評分內容可包含：小組團結度、菜色、美味度、環境整潔、垃圾分類及資源回收</p> <p>4、大快朵頤</p> <p>5、各組收拾環境</p> <p><b>參、結束活動</b></p> <p>預告下次上課內容及所需攜帶的物品。</p>	
<p><b>教學注意事項：</b></p> <p>1、討論無具炊事菜單時應考慮進行時間長短與組員人數多寡決定菜量多寡。</p> <p>2、在進行無具炊事活動時，要特別提醒安全。</p> <p>無具炊事，只要沒有使用到一般的鍋碗瓢盆等炊具的炊事，都可以算是無具炊事。「無具」，可不是不用工具；而是就地取材，利用自然物，利用各種方法，燒製食物。比較常見的處理方式有以下四種：</p> <p><b>一、替代容器：</b>例如竹筒飯、柳丁肉、或是撿取椰殼來當鍋子，鐵製餅乾盒當炒鍋、湯鍋來進行炊事。</p> <p><b>二、傳遞加熱：</b>利用石板來當鍋子，或是將石頭燒紅投入鍋中等的方式來加熱食材。</p> <p><b>三、直接燒烤：</b>將食物串好，直接在火上烤熟或是燻熟，例如烤雞、烤肉串、蛇餅等方式。</p> <p><b>四、間接燒烤：</b>將食物先行用葉子或是泥土等物包好，再投入火中或是以燒紅的石頭或土埋起悶熟，例如土窯雞、悶蕃薯等方式。</p>	