課程設計暨實施者: 林庭毅老師

九上家政 單元一、飲食的起源與目的

活動一:我們為什麼要吃東西?【一節課】

準備活動	發展活動	綜合活動	教學資源/設備及評量
教師詢問大家有沒有聽過「民以食為	教師播放「青少年每日飲食指南」一圖,	說明以下青少年階段的飲食原則與營養需	教學資源設備:投影設備、課程簡報、每
天」?有沒有人可以簡單說出這句話的意	說明每日飲食指南之內涵,帶領學生瞭解	求,並再次強調飲食的演變及重要性。	日飲食指南海報。
涵? (徵求自願者舉手發言並加分)	每日飲食有哪六大類食物需要攝取,攝取	1.多攝取鈣質含量高的食物。	教學評量:口語評量及課堂表現。
	的份量需要多少等。	2.少吃過度加工食品。	
徵求同學回答之後,教師再次說明「民以		3.女性宜多攝取富有鐵質的食物。	
食為天」這句話的由來與含義,並強調飲	進行每日飲食指南配對活動。教師舉出以	4.預防青春痘要均衡飲食,少油少加工。	
食對於日常生活的重要性。	下十種食物,讓學生思考並回答這些常見		
	的食物是屬於六大類的哪一類。		
接著講解人們飲食目的之演變:	1.玉米(全穀雜糧類)		
生存 → 享受 → 衛生、安全、健康。	2.綠豆芽 (蔬菜類)		
除了平時要吃得飽,偶爾想要吃的高品	3. 豆漿 (豆魚蛋肉類)		
質、吃得巧,現代人最關注的其實就是最	4.馬鈴薯(全穀雜糧類)		
高層次的衛生、安全與健康。	5.蛤蜊(豆魚蛋肉類)		
	6.草莓(水果類)		
指出青少年三餐在外飲食的數據,向學生	7.腰果(油脂與堅果種子類)		
強調日常生活飲食的不容輕忽。	8.芋頭(全穀雜糧類)		
	9.起司(乳品類)		
	10.玉米筍(蔬菜類)		
	額外補充:酪梨,又稱牛油果、窮人的奶		
	油(油脂與堅果種子類)		

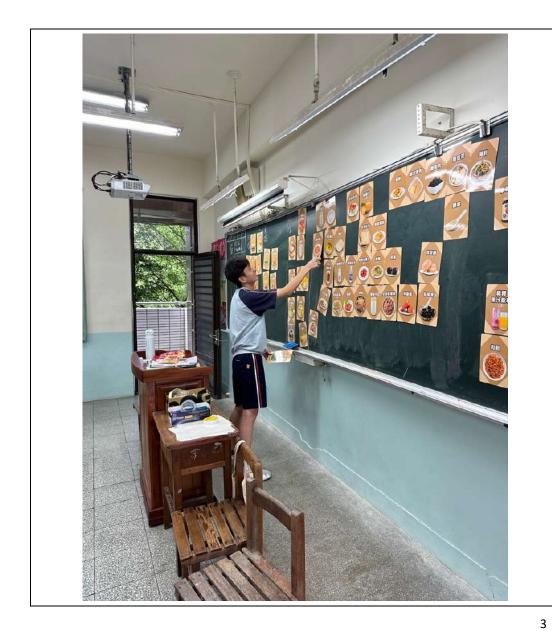
課程設計暨實施者:林庭毅老師

九上家政 單元一、飲食的起源與目的

活動二:飲食紅綠燈【一節課】

準備活動	發展活動 (如下方照片)	綜合活動	教學資源/設備及評量
複習上一節課程內容,並再次說明「均衡	進行飲食紅綠燈配對遊戲,教師於黑板張	教師總結均衡飲食的重要性,並再次說明	教學資源設備:投影設備、課程簡報、飲
飲食」的定義、內涵與重要性。	貼 60 張各種食物的圖卡,邀請每一位同	綠燈的原型食物可以常吃,而紅燈的加工	食紅綠燈食物圖卡。
	學各自出來挑選兩張食物進行飲食紅綠燈	食品能不吃就不吃,期待學生在日常飲食	教學評量:課堂表現與參與。
教師播放飲食紅黃綠燈圖片,介紹並說明	配對,判斷這些食物在飲食紅綠燈中是屬	的選擇與攝取能有多一點的檢視與判斷。	
飲食紅綠燈將食物分為三種類型:	於哪一類型。		
綠燈:熱量低、營養高、原型食物。	每位同學都完成挑選與配對之後,教師進		
黄燈:油糖鹽含量稍高,應控制份量。	行檢討與回應,並邀請學生點出配對錯誤		
紅燈:熱量過高、營養低、超加工食品。	的選項,若更正正確則可加分。		
特別強調綠燈食物可以常吃,而紅燈食物			
能不吃就不吃。			

【飲食紅綠燈配對遊戲:配對各項食物屬於飲食紅綠燈的何種分類】





課程設計暨實施者:林庭毅老師

九上家政 單元二、臺灣美食饗宴

活動一:臺灣的飲食起源與特色【兩節課】

準備活動	發展活動	綜合活動	教學資源/設備及評量
CNN 在 2015 年的報導指出,有 40 道食	教師說明臺灣的飲食特色主要來自以下部	教師總結臺灣是美食王國,各個縣市或地	教學資源設備:投影設備、課程簡報。
物是外國遊客來到臺灣不容錯過的!教師	分,並各自舉例說明:	區有都有其獨特的飲食文化或特色小吃,	教學評量:課堂表現、課程講義學習單。
展示這40道食物有哪些,並帶領學生一	1.自然環境,e.g.米粉、肉圓。	非常值得我們一一去探索,這次課程我們	
同討論這些食物的特色。	2.文化民族, e.g.原住民、外省、客家。	瞭解到了飲食特色可能起源於自然環境、	
	3.異國融合, e.g.淡水阿給、異國料理。	文化民族、異國融合等,在目前強調多元	
教師說明:臺灣蔚為美食王國名不虛傳,		文化交流的現代,也有機會將臺灣在地的	
但究竟有哪些原因或特色使得臺灣有這麼		特色揚名海外,讓全世界都能一嚐屬於臺	
豐富的飲食文化呢?這兩節課就要帶領各		灣在地的好味道!	
位同學一同認識這獨特的飲食文化!			

課程設計暨實施者: 林庭毅老師

九上家政 單元二、臺灣美食饗宴

活動二:電影欣賞-總鋪師(認識臺灣辦桌文化)【兩節課】

準備活動	發展活動	綜合活動	教學資源/設備及評量
教師介紹「辦桌」的意義與內涵,說明辦	觀賞總鋪師電影。	教師總結電影情節中,辦桌或飲食文化與	教學資源設備:投影設備。
桌主要是在婚喪喜慶或彌月慶生等重大節		親情、愛情、人情各方面的連結與傳承,	教學評量:課堂表現。
慶或事件時,設置酒席宴請賓客的活動,		並點出目前傳統的辦桌文化已愈來愈少	
非常具有臺灣在地特色!		見,是非常需要保留的珍貴文化。	

課程設計暨實施者: 林庭毅老師

九上家政 單元三、巧手初體驗 (製作檸檬炸彈、純手工洗愛玉)

活動一、注意事項與課前說明【兩節課】

準備活動	發展活動	綜合活動	教學資源/設備及評量
1.教師準備檸檬炸彈與手工愛玉之食譜。	1.教師講解檸檬炸彈與手工愛玉食譜(材	1.提醒學生應攜帶的器具。	教學資源設備:投影設備、烹飪教室。
2.教師準備烹飪教室的注意事項。	料、器具、步驟、注意事項等)。		教學評量:課堂表現。
3.食譜如最後的附件。	2.教師說明烹飪教室注意事項。		
	3.教師提醒學生應攜帶的器具。		
	4.教師帶領學生參觀烹飪教室並認識各項		
	使用器具。		

112 學年第一學期 家庭教育實施課程計畫

課程設計暨實施者:林庭毅老師

九上家政 單元三、巧手初體驗 (製作檸檬炸彈、純手工洗愛玉)

活動二、檸檬炸彈製作與洗愛玉【兩節課】

準備活動	發展活動(如下方照片)	綜合活動(如下方照片)	教學資源/設備及評量
1.教師檢查學生應攜帶的器具。	1.依食譜步驟進行操作。	1.教師進行成果評分。	教學資源設備:烹飪教室器材與設備。
2.教師提點步驟及應注意的事項。	2.教師適時進行指導與說明。	2.教師提醒學生進行善後整理工作。	教學評量:課堂表現、實作評量。
	3.烤箱設備由教師進行操作。		



分工搓洗愛玉子



愛玉凝固後加入現榨檸檬汁與檸檬片 共同完成成品



分工搓洗愛玉子



愛玉凝固後加入現榨檸檬汁與檸檬片 共同完成成品



調配好檸檬炸彈的粉漿之後,共同分裝至小模具裡準備烘烤。



經過約15分鐘的烘烤,檸檬炸彈出爐囉!



檸檬炸彈的粉漿比例拿捏很重要!



簡單又方便製作,回家也可以動手做給家人吃!

課程設計暨實施者: 林庭毅老師

九上家政 單元四、世界美食之旅

活動一、期末口頭報告(臺灣或異國食物介紹)【兩至三節課】

準備活動	發展活動	綜合活動	教學資源/設備及評量
教師於學期初已說明口頭報告的內容與方	請每位同學選擇一到兩種美食、食物或特	教師統整每位同學的報告內容與表現。	教學資源設備:投影器材。
式,並請每位同學抽籤要介紹臺灣的食物	產進行口頭報告介紹,帶領每位同學進行		教學評量:課堂表現、個人期末報告。
或是國外的食物。	世界的美食之旅。		



每位同學自行選擇主題進行報告製作與口頭分享。



報告呈現的方式不拘,用畫的或寫的都值得肯定!

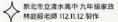


圖文並茂的呈現方式使得重點非常明確。



卡蘇瑪蘇真的是一個非常特別的異國食物!







★組員座號+姓名			
V WIT 25/12 WILL VILLE	 	 	

一、材料

(一)全蛋 3顆	(四)泡打粉 4g	(七)奶油 45g
(二)糖 110g	(五)檸檬汁 少許	
(三)低筋麵粉 130g	(六)鮮奶油 70g	

二、使用器具

小鋁箔模型紙杯、打蛋器、塑膠刮刀、大小鋼盆、湯匙

三、作法

步驟	作法	使用器具	負責同學
1	取一大銅盆將蛋打入,用打蛋器將蛋液與糖充分混合拌勻,直到糖溶解。		
2	蛋液與糖拌勻之後,將已過篩的低筋麵粉與泡打粉加入蛋液,用塑膠刮刀拌勻。		
3	再依序加入鮮奶油及檸檬汁,繼續拌勻。		
4	取一小鋼盆裝取奶油,再將裝有奶油的小鋼盆放入裝有熱水的大鋼盆中,將奶油隔水融化。奶油完全融化之後加入到麵糊之中,再攪拌均勻。		
5	將鋁箔紙杯模型整齊排在烤盤上,用湯匙將拌勻的麵糊盛入鋁膜紙杯(七分滿)。		
6	入烤箱以220°C進行烘烤,大約烤11~12分鐘至表面金黃色即可出爐。		xxx

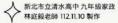
四、注意事項

- ※ 烤箱需要先進行預熱。
- ※ 蛋液與糖必須攪拌到完全溶解(步驟1),才可繼續下個步驟。
- ※ 奶油必須完全隔水融化才可倒入麵糊之中。
- ※ 使用熱水請小心安全,並完全遵守烹飪教室使用規範!!

五、自備用具

- (一) 闡裙
- (二)保鮮盒、保鮮袋或塑膠袋
- (三) 廚房紙巾(一組一捲)
- (四)認真愉快的心來上課,但不是來玩的!







一、材料

(一)礦泉水 1500cc	(四)冰塊 1包
(二) 愛玉子 50g	(五)砂糖 250g
(三)檸檬 1顆	(六)熱/冷開水 適量

二、使用器具

紗布袋、手套、大小鋼盆、水果刀、湯匙

三、作法

步驟	作法	使用器具	負責同學
1	先將愛玉子放入紗布袋,把紗布袋用線頭綁緊,再拿去用冷開水沖一下。		
2	把礦泉水倒入大銅盆之中,然後戴上手套,開始輪流搓洗髮玉子約10分鐘,將髮玉的膠質都洗出來。(*注意:換人時盡量不要把裝有髮玉子的紗布袋拿出礦泉水面;也不要太用力而導致紗布袋破掉,不然髮玉子會溢出來!)		
3	洗完之後將紗布袋取出,然後在室溫靜置20分鐘。此時開始處理檸檬汁,將檸檬沖 洗後對半切,切下兩片檸檬片,剩下的檸檬擠檸檬汁於小銅盆備用。		
4	再取一個大鋼盆,把砂糖到入盆中,並加入適量熱開水持續攪拌,攪拌到砂糖都融化了,再倒入冷開水,然後加入剛剛擠的檸檬汁及冰塊,此時檸檬糖水就完成了。		
5	愛玉凝固成形後,用水果刀直接在鋼盆裡切成小塊狀,然後把愛玉跟檸檬糖水混合 在一起,即完成檸檬愛玉。		

四、注意事項

- ※ 務必將紗布袋綁緊,以免愛玉子在搓洗的過程中散出來。
- ※ 搓洗要玉時<u>勿太過暴力</u>,以免紗布袋破掉。
- ※ 請組員輪流進行愛玉搓洗,換手時盡量不要把紗布袋拿出礦泉水面。
- ※ 請先把檸檬糖水製作完畢後,再將愛玉倒入糖水中(否則愛玉遇熱會融化)。
- ※ 使用刀具及熱水等危險物品時,請小心安全!!!

五、自備用具

- (一)個人的餐具,例如:碗、杯子、水壶等
- (二)衛生紙或廚房紙巾(一組一包/捲)
- (三) 認真愉快的心來上課,但不是來玩的!