

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

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

【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】



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

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

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。 2.教師準備烹飪教室的注意事項。 3.食譜如最後的附件。	1.教師講解檸檬炸彈與手工愛玉食譜（材料、器具、步驟、注意事項等）。 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。	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。 教學評量：課堂表現。

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。 2.教師提點步驟及應注意的事項。	1.依食譜步驟進行操作。 2.教師適時進行指導與說明。 3.烤箱設備由教師進行操作。	1.教師進行成果評分。 2.教師提醒學生進行善後整理工作。	教學資源設備：烹飪教室器材與設備。 教學評量：課堂表現、實作評量。



分工搓洗愛玉子



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



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。



檸檬炸彈的粉漿比例拿捏很重要！



經過約 15 分鐘的烘烤，檸檬炸彈出爐囉！



簡單又方便製作，回家也可以動手做給家人吃！

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式，並請每位同學抽籤要介紹臺灣的食物或是國外的食物。	請每位同學選擇一到兩種美食、食物或特產進行口頭報告介紹，帶領每位同學進行世界的美食之旅。	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。 教學評量：課堂表現、個人期末報告。



每位同學自行選擇主題進行報告製作與口頭分享。



圖文並茂的呈現方式使得重點非常明確。



報告呈現的方式不拘，用畫的或寫的都值得肯定！



卡蘇瑪蘇真的是一個非常特別的異國食物！



★組員座號+姓名：_____、_____、_____、_____、_____

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	取一大鋼盆將蛋打入，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箔紙杯（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。		X X X

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) 圍裙
- (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！



★組員座號+姓名：_____、_____、_____、_____、_____

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	把礦泉水倒入大鋼盆之中，然後戴上手套，開始輪流搓洗愛玉子約10分鐘，將愛玉的膠質都洗出來。（*注意：換人時盡量不要把裝有愛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，不然愛玉子會溢出來！）		
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鋼盆備用。		
4	再取一個大鋼盆，把砂糖倒入盆中，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。
- ※ 搓洗愛玉時勿太過暴力，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、水壺等
- (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！