

「親子共做早餐-三明治、蛋餅、飯糰製作」共同備課體驗與分享

一、「共同備課」成員：鄭惠環、林冠如、李俊賢

二、共備方式：





- 1.輔導室於期初教研會分享「飢餓勇士」體驗活動去年辦理的狀況，領域決定結合此活動設計共備課程之教案。
- 2.領域教師分享自己舊有的教學經驗，共同協助尋找解決方法並檢視將活動宣導轉化為課程並融入教學的方式。

三、共備試試看

單元主題	親子共做早餐 -三明治、蛋餅、飯糰製作	實施年級	國七
節數	2		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實際動手做出三明治、蛋餅與飯糰。 2. 品嚐三明治、蛋餅與飯糰，並能說出感受。 3. 能將早餐製作過程與家人分享。 		
能力指標	家政 1-3-7 運用烹調方法，製作簡易餐點。 家政 1-3-2 瞭解飲食與人際溝通的關係。		
教學理念	經由教師示範與學生實作歷程，讓學生學習製作簡易健康早餐，期能運用在家庭生活中，並增進親子互動的品質與相處時間。		
教學準備 (教師)	【準備工作】 <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師將各組材料分配好，裝在各組置物籃中。 2. 老師器具介紹時，學生核對用具清點單上的用具與食材項目。老師將食物製備流程再複習一次，並請學生配合食譜步驟烹調食物，強調組員分工合作與時間掌控的重要性。 		
教學準備 (學生)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生須攜帶個人餐具、食譜與圍裙 2. 學生綁好頭髮→戴帽子→穿圍裙→洗淨雙手。 3. 熟讀食譜。 4. 製作飯糰的同學前一節課先來煮飯。 		
注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 使用器具要事先確認數量、功能是否正常。 2. 瓦斯桶存量。 		
教學方法	示範 實作 品嚐 分享		
教學流程 (簡述重點)	【烹飪教室使用須知】 <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師使用投影片說明烹飪教室使用須知-廚房相關器具、衛生、環境、安全介紹。 		

	<p>【烹調步驟介紹】如投影片內容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以投影片介紹三明治、蛋餅與飯糰製作方法。 2. 實作評量方式與項目說明。 3. 全班分六組-1.2 組三明治，3.4 組蛋餅，5.6 組飯糰。 <p>【製備工作】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各組開始動手：清洗用具⇒處理食物， 2. 老師在各組間來回觀看及回答相關問題(不直接給予答案，只回答是非題與選擇題，請學生先思考一下自己的問題並養成先看食譜的習慣。) 3. 學生務必熟讀食譜，以免烹調錯誤浪費食材與時間。 4. 隨時提醒學生注意時間的掌控。 5. 備料與實務前處理完成後，老師示範三明治、蛋餅與飯糰的組合方式與技巧。 三明治：與吐司接觸面最好放不會出水的食材(如火腿 雞蛋 肉片等)組合好為正方形須對角斜切為 2 個直角三角形(□→▼▲)，用牙籤插入固定或裝入三角形塑膠袋中。 蛋餅：鍋子要潤鍋才不會沾鍋，先煎蛋餅、再煎雞蛋(打散)蓋上蛋餅，煎好放盤子上，鍋子最後煎培根，煎好的培根放在蛋餅上，將蛋餅捲起切小塊，立放擺盤。 飯糰：手清洗乾淨，手沾水抹鹽，飯微溫取適量包入內餡，雙手掌心塑形。 <ol style="list-style-type: none"> 6. 學生依據各組早餐主題將作品組合完成，提醒學生注意衛生與營養均衡原則，最後也要考慮味道與視覺效果。 <p>【成果品嘗】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 桌面清潔乾淨，放上做好的成品(每組要切成全班人數 1/2 的數量)，依 1→3→5→1 2→4→6→2 的組別方式到下一組品嘗不同的早餐(3 分鐘)。 2. 分享討論三種早餐的製作與品嘗心得。 <p>【清潔工作】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各組成員依工作分配表之分工進行打掃工作。 2. 組長檢查完成⇒老師檢查通過⇒攜帶好個人物品，離開教室。 注意：鍋具背面、水槽濾網、地面的清潔，垃圾帶回教室回收分類。
資源	烹飪教室、投影片
評量方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生參與活動的情形。 2. 對食譜步驟的熟悉與否。 3. 課前準備項目是否攜帶齊全。 4. 課後是否能與家人分享。
觀課重點	本學期以課前共備為主，希望下學年可以進行觀課。

四、共備試作 4F

 <p>教師於課前先進行研習實作活動，能增進對不同教學方式的了解與發現學生在課程中可能遇見的問題。</p>	 <p>對於同學進烹飪教室的期待心情能感同身受，期待自己的成品美味好吃，希望同學學習後能回家實做，並與家人分享。</p>
 <p>現在生活的步調很快，早餐通常很難在家實做，透過這一次的活動，結合家政課教導同學能做營養美味的早餐，希望學生在假日能與家人共做早餐，增進親子互動，留下美好的時光。</p>	 <p>未來研習活動內容的設計若能緊扣課程需求，教師在參加研習活動定有更多的領受，相信對教學有更大的助益！</p>