社寮國小112學年度家庭教育融入「綜合活動」領域教學活動設計

單元名稱	我是烹飪高手				
融入議題	☑家庭教育 ☑健康教育 ☑環境教育 ☑性別平等教育				
設計者	葉哲奇老師				
適用年級	國小六年級	日期	112.10.20	教學節數	120 分鐘
教材來源	☑ 自編 □選改編（ 翰林 版本） ☑其他 參自 新盛國小張睿娟老師教案				

教學研究與構想

一、設計理念：以課本的「生活高手」作延伸教學，希望從日常生活中常用器具的認識使用及營養料理的烹調食用，建立學童正確的飲食習慣及烹飪技巧。

二、教學方式：1. 事先分組討論欲烹煮的菜色，並分配應攜帶之烹調物品。
2. 討論烹調時應注意的防災安全觀念及處理原則。
3. 實地烹調料理，並收拾善後。
4. 書寫回饋單，為以後規劃設計活動參考。

具體目標

一、能操作簡單的切菜工具及烹飪器具。
二、能安全的烹飪簡單的食物。
三、能知道有關每一道菜色的營養成份。
四、能具備簡單的營養均衡觀念。
五、能具備簡單的廚房防災及處理觀念。
六、能與同學合作完成簡單的料理。
七、能與同學分享美味的食物。
八、會主動收拾用過的廚具及廚餘。

我會炒高麗菜

一起來品嘗努力的成果~四菜一湯

能力指標	學習活動	時間	教學資源	評量方式

綜合 1-2-1 1-2-2 1-3-1 1-3-3 1-3-5 1-4-2 3-2-2 4-3-1 家政教育 1-3-5 1-3-7 3-1-3 生涯教育 1-3-1 1-3-2 3-1-1 3-2-2	（一）引起動機 播放幾道美味菜色圖片，討論食材內容，烹調方式 及營養成份 老師拿出蒐集的營養常識資料與學童一起討論，如何吃才營養？並提醒學生均衡飲食對發育的重要性。 （二）發展活動 1. 先將桌椅配合組別，排成分組座位。 2. 請學童拿出準備的器具及材料。 3. 動手前先討論烹飪中可能遇到的問題：油如何放？ 放多少？鹽要放多少？火候要如何控制？萬一火太大，油鍋起火怎麼辦？ 4. 大家都有基本概念後，再討論各組的料理要如何烹調？順序大概如何？並指定經驗豐富者為小組長，協助組員進行烹調。 5. 互相幫助動手實做。 組別一～咖哩雞、麻婆豆腐、蕃茄炒蛋、炒白菜、金針湯 組別二～炒麵、花椰菜、玉米蛋、炒高麗菜、玉米湯 (三)綜合活動 1. 一起來享受努力的成果。 2. 發表待改進的地方及心得。 3. 主動分配善後處理。 4. 填寫回饋單	20 分 70 分 30 分	電腦 單槍	討論 分享 實做 討論 分享