

隔宿露營課程融入綜合活動領域（家政）教學之檢討與展望

壹、前言

101 學年度下學期工作坊安排一次會議時間，討論與檢討該年度辦理之隔宿露營活動不同面向事宜後，家政科擇其第一天晚餐的野外炊事活動提出建議。期待 102 學年度八年級的隔宿露營的野外炊事活動使用之食材全為生鮮食材而非半成品的烹調。

此外，針對活動的炊事評分項目提出建議，以符合戶外活動的生活能力評項與比重。因此，提出 102 學年度將隔宿露營活動融入教學設計的教案，也期待從學生的實際表現看見教學成果。以下為本學期實施經過修改後之教案與相關學習單。

貳、實施內容與狀況：綜合活動領域【隔宿露營課程融入】-家政科教案

一、課程活動：風味小館

二、設計者：吳妮真

三、活動時間：兩節課，100 分鐘。

四、活動目標：學習利用基礎烹調法處理常見食材成一道菜。

五、能力指標：

(一) 3-4-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。

(二) 3-4-2 體會參與團體活動的歷程，並嘗試改善團體活動。

六、課程內容：

活動流程	教學資源	注意事項
<p>第一節課：名菜猜一猜</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一) 食材與醬料、烹調法的 PPT。</p> <p>(二) 黑板上張貼清楚可見的各種烹調法的簡介字卡、食材照片、醬料卡。</p> <p>(三) 風味小館學習單一張。</p> <p>二、發展活動(45 分鐘)</p> <p>(一) 引言：「吃，常常是我們讓外國人認識中國文化、台灣的一種途徑。如果讓你有機會跟外國背包課介紹道地的中式美食時，你會講出哪幾道菜？你有機會請他到你家時，你會準備哪些菜色款待客人呢？」</p> <p>(二) 剪輯「飲食男女」準備家庭聚餐及完成後擺桌的片段，引起學生學習興趣。</p> <p>(三) 名菜密碼</p> <p>1. 讓學生以小組為單位討論、完成老師發給的學習單。根據個人飲食經驗，預估每一種菜色所需要的食材、調味料、使用的烹調法。</p>	<p>飲食男女影片片段</p> <p>學習單 1</p>	

2. 過程須給同學引導及討論時間。並且不給予任何回饋。
3. 菜色內容包含：客家小炒、紅燒魚、玉米排骨湯、三杯雞。

(四) 教師檢討並引導討論：

1. 指定同學回答他們的討論結果。並詢問是否有不一樣的食材或醬料。
2. 引導學生思考不同組別的答案中有哪些食材是一致的？哪些選擇性加入的食材。
3. 老師藉由同學回答，適時介紹各種醬料在烹調時的效果。
4. 教師最後補充各種烹調法的特性。

介紹各種菜色的主要食材、醬料特性及烹調法
PPT

三、結束活動(5分鐘)

再檢視合作完成的PPT，讓學生瞭解，各種菜色有自己核心的食材使用，但增加風味、配色等食材的加入可以成為變化，包含醬料的使用也是。

第二節課：廚神當道

一、準備活動

- (一) 「廚神當道～小組任務」學習單
- (二) 各種食材組合內容 PPT

二、發展活動(45分鐘)

- (一) 延續上一節課已將各種名菜的核心食材跟醬料還有烹調法簡單介紹，讓學生透過任務指定，完成四菜一湯之食譜。說明下次進入烹飪教室進行的烹飪實習內容將根據各組完成的食譜進行課程。

- (二) 「廚神當道～小組任務」學習單

1. 發下任務學習單，說明學習單內已列出6~10種食材，包含青菜、禽畜肉、海鮮、豆製品、蛋及醬料項目。讓小組共同根據上節課的說明，嘗試列出四菜一湯的菜單及烹調法。
2. 小組討論與記錄：食材份量應該如何取捨？當天烹飪實習食譜是否要再調整？採買工作如何分配？實習當天時，工作分配。
3. 完成食譜將於下週的童軍課程中實際操作。

學習單 2

三、結束活動(5分鐘)

1. 提醒同學，本次課程與烹飪實習的評分依據說明。
2. 八年級隔宿露營的活動中，在野外生活學習其中有一樣就是炊事活動，常常給什麼食材，就靠各位的巧思來處理成可吃且美味的食物，因此，這次的課程除了預備各位將來獨立生活時「處理食物」的能力，也希望展現在各位野外活動時能運用得宜。

學習單 1

請拆解以下名菜食材與醬料及烹調法

菜名	使用食材	調味料	烹調法與製作流程
客家小炒			
三杯雞			
紅燒魚			
玉米排骨湯			

學習單 2

廚神當道～小組任務學習單 (家政童軍協同教學)

班級____組別____ 小組成員座號_____

颱風剛過，菜價上揚，餐廳不營業，三餐，一切在家自理。家中人口共 7 人，當你打開冰箱，發現以下生鮮蔬果、肉品等食材，以及幾種罐頭：

1. 豬肉片 7 片(約 1 斤 = _____g)、排骨(約半斤 = _____g)
2. 雞胸肉 1 片
3. 肉魚三尾
4. 波菜一把、高麗菜半顆
5. 三色冷凍蔬菜一包(約 300g)(紅蘿蔔、玉米、青豆)
6. 海帶芽一小撮(約半斤 = _____g)
7. 蛋 3 顆
8. 罐頭：醬瓜、玉米粒 各一罐

任務條件：

- 請根據以上所述食材，規劃出七人要吃的一桌菜。
- 完成品項：至少要一道湯、一道青菜、魚用煎的。
- 評分要件：能做得出來、搭配合宜、有新意。
- 貼心提醒：家中醬料多樣，可以自行搭配組合。
- 蔥、薑、蒜的使用沒有限制。但請不要過度使用。

小組任務菜單 _____班_____組

組員座號與大名 _____

組員分工與食譜內容：包含調味料、蔥薑蒜。

菜名		步驟與注意事項	負責人
食材	份量		
菜名			
菜名			

菜名		步驟與注意事項	負責人
食材	份量		
菜名			
菜名			

七、建議食材菜單：

隔宿露營小組炊事食材清單

1. 豬肉片 7 片 (約 1 斤)
2. 排骨 (約半斤)
3. 雞胸肉 1 片
4. 肉魚三尾
5. 高麗菜半顆(或當季青菜 1 斤)
6. 三色冷凍蔬菜一包 (約 200g)(紅蘿
蔔、玉米、青豆)
7. 海帶一條或海帶芽 150g
8. 蛋 3 顆
9. 罐頭：醬瓜、玉米粒 各一罐
10. 蔥 1 把 (約 5 支)
11. 蒜頭((約 5 瓣)
12. 沙拉油
13. 鹽巴
14. 醬油或沙茶醬
15. 白飯
16. 薑一塊

參、學生學習成果成果

學生的菜單與童軍課程實際操作的狀況

小組任務菜單 803班 1組		負責
座號與大名 1, 2, 7, 8, 10, 22, 34 吳怡萱, 李亦芝, 林煒毅, 柳麗蓮, 王佳偉		
分工與食譜內容		
玉米海帶排骨湯 步驟與注意事項		
份量	① 外排骨及水一起放入鍋中	
一罐	② 加水煮沸	
醬油 少許	③ 加入玉米、海帶結燉	
高星	④ 加鹽巴調味	
五彩高麗菜		
半顆	① 加油炒高麗菜	
一包	② 加入冷凍高麗菜一起炒	
少許	③ 加鹽巴、油、醬油調味	
少許		
煎鮮魚		
三尾	① 加油煎魚、翻面	
高星	② 加檸檬汁、胡椒粉調味	
少許		



份量	步驟與注意事項
一片	① 加油炒豬肉、菠菜、加水
高星	② 加沙茶攪拌調味
兩款	③ 加鹽
炒雞、鴨	
一斤	① 醃雞肉 (幾分鐘?)
三隻	② 把雞肉切丁
高星	③ 加油炒雞肉
少許	④ 加雞皮一起炒
	⑤ 加鹽調味



肆、未來展望

透過本次教學活動的設計與實踐，以及綜合活動領域各專長教師實際參與籌備本學年度八年級隔宿露營活動的過程中，家政科負責規劃、提出全以生鮮食材的內容與方式，讓同學展現日常生活所學，凸顯各組不同的能力與創意。學生在實際進行時，很輕易達成也展現出不同組別的特色，未來將朝向此教學合作方式進行。

同時，以往沒有嚴謹地檢視活動評分項目與比重，導致學生對評分結果質疑，今年也做了修正與說明，更能凸顯本學校活動課程對學生投入參與的意義及公平性。

展望未來，將規劃不同今年提出的食材，且針對不受學生青睞的食材，例如醬瓜、三色蔬菜等進行調整。將再要求食材應有完整一條魚的份量，可讓學生面對更高難度的挑戰與能力展現。

另外，針對家政科的學習，還可以針對不同場合、季節進行野外活動的服裝穿著，進行行前教學活動。