

國立水里高級商工職業學校餐飲管理科教案

科 目	生機飲食	班級：餐三仁	學生數：38 人
教學單元	全穀類應用及保健飲料介紹	教師：藍清玩	日期：12/22
教材來源	學校自編教材		
學生先備知識分析	1. 區分白麵粉及全麥麵粉的差異。 2. 包餡整形水餃外觀。 3. 區分一般市售蔬菜及有機蔬菜的差異。		
教材內容	全麥水餃及抗癌蔬菜湯		
教學目標	1. 學生能了解白麵粉及全麥麵粉的成品差異。 2. 學生能製作美味蔬食料理的水餃餡。 3. 學生能熟練擀皮的動作。 4. 學生能了解水煮法。 5. 學生能完成抗癌蔬菜湯。 6. 學生能清楚抗癌蔬菜湯飲用時間及療效。		
教學方法	<input checked="" type="checkbox"/> 講述法 <input type="checkbox"/> 練習法 <input type="checkbox"/> 發表法 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：實作法		
教 學 過 程	教學活動	教具	時間分配
	壹、準備活動： 一、課前準備： (一) 教師擬定教學目標。 (二) 教師設計教學內容及實作配方表。 (三) 學生依配方表計算總材料並進行採購。 (四) 學生提前分配各組實作材料。 二、引起動機： 介紹生機飲食中，常見的保健飲料「抗癌蔬菜湯」，說明材料組合、正確食用時間及療效。再者由於生機飲食原則，盡量不食用白麵粉，所以將全麥麵粉適量添加於蔬食水餃中，以提升全穀類的攝取，增進身體健康。 貳、發展活動： 一、抗癌蔬菜湯的製作：洗菜、切菜、烹調。 二、全麥水餃的製作： (一) 製作全麥水餃皮麵糰，並進行鬆弛。 (二) 製作蔬食水餃餡。 (三) 包餡整形，完成全麥水餃。 參、綜和活動： 一、確認實習教室器具設備完整否。 二、交待明日準時繳交實習報告，並預告下次上課內容。	筆記型 電腦 各項有 機蔬菜 西示範 教室器 具設備	15 分鐘 5 分鐘 25 分鐘 5 分鐘
參考資料	歐陽英，生機食療食物大全，躍昇文化，2002。		
評量方式	<input checked="" type="checkbox"/> 多元評量：口頭、實作成品、實習報告 <input type="checkbox"/> 單一評量：		
重大議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 議題名稱：生命教育、環保教育、多元文化		

說 明：本表案例係一節長度—50 分鐘之時間分配。