

上一堂

最累 最可怕 最難

最花時間

但最有意義的課

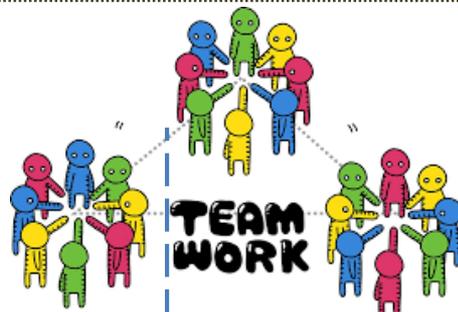
實習課程的班級經營

以烹飪實習課程為例，從石牌經驗出發

石牌國中家政教師 王淑美

規劃 (想法)

- 實習內容
- 課程目標 (主要學習)
- 資源：人、物、時...
- 實習教室空間



1

4

檢討

分享
檢討
下次實習？

準備 (精算)

- 材料規劃
- 教師與學生準備
- 教室規劃
- 分工安排

2

3

執行

- 課前檢查
- 課程說明
- 時間控制、清潔、安全
- 收拾、整理
- 課後檢查、交接

核心概念

→ 對老師來說，我認為是



實習教室的安排，是**資源管理**的思考
與展現



設備
管理與維護

最重要

兩堂課連排

檢查與說明

- **檢查** 20mins
 - 1.材料
 - 2.用具
- **說明** 20mins
實習區域
清潔

實作與清潔

- **30mins**
- **分工**

收拾與檢查

- **收拾** 20mins
 - ★擦地時間
- **檢查**
最後 10mins



Q

實習課程時間：
若是一堂課呢？如何安排？

實作課程是手段，
如何達到教學目標？

吐司 PIZZA

實習課程規劃案例
七年級實施/101學年度

工作分配

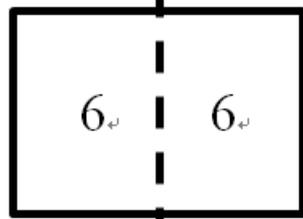
座號					
製備工作	<u>切吐司</u> 烤盤整理	清洗食材 處理材料	處理材料 準備刀、砧板	<u>擺吐司</u> <u>塗醬</u>	<u>擺吐司</u> <u>塗醬</u>
	全組一起擺放材料				
清潔工作	擦瓦斯爐、窗 台、關瓦斯 清潔用品整理	清洗餐具	擦工作桌 餐具擺設	整理餐桌 抹布整理 <u>餐椅歸位</u>	清水槽濾網 擦水槽檯面 及下方層架
	每人用擦地抹布 擦拭地上 1-2 排地磚				

製備流程與注意事項記錄

①準備烤盤

鋪上_____

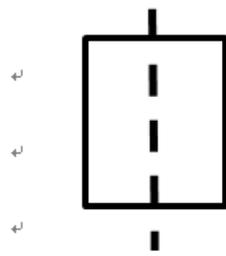
組一盤



①處理材料

②切擺吐司

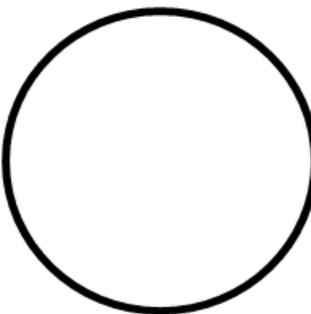
使用_____



★不能切斷

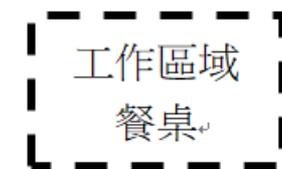
②整理材料

使用_____



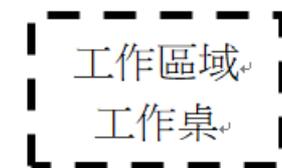
③塗醬

使用_____
平均塗上 PIZZA 醬，不要太多。



③整理工作桌

- ★垃圾
- ★桌面擦拭
- ★清洗刀具砧板歸位



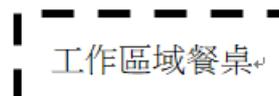
④擺放材料

5
4
3
2
1

- 5 起司絲
- 4 材料
- 3 少量起司絲
- 2 PIZZA 醬
- 1 吐司

★由 1→5 往上加料

★材料請儘量平均分配
平鋪



⑤進烤箱

進爐時間

烤盤整理標準

- ★_____
- 擦拭
- ★烤盤四周及背面不能黏附材料

★★清潔★★

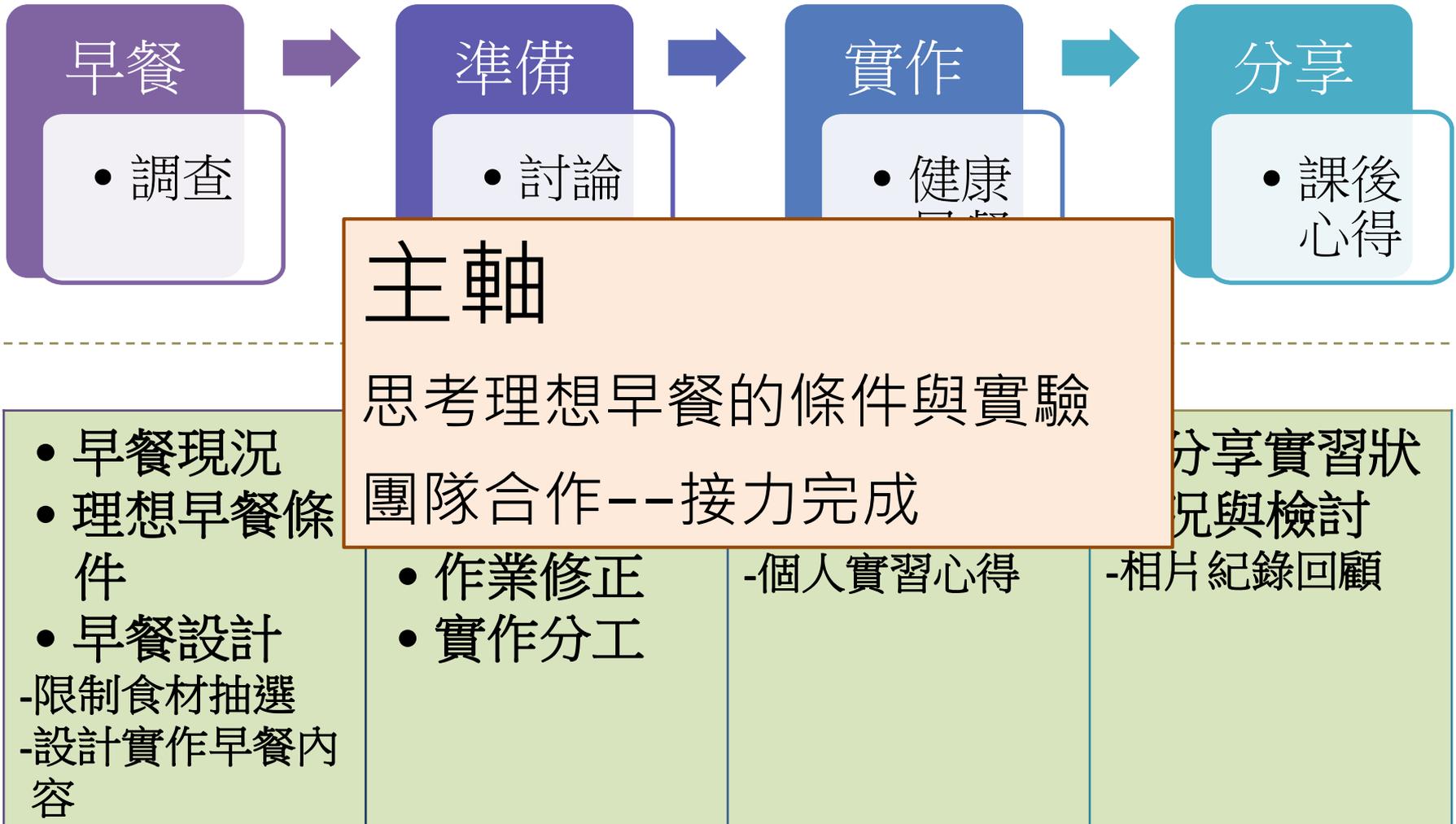
實習回饋與自評

這次實習我學到…	值得鼓勵的是…	需要檢討與改進的是…
① ② ③		

自評（請依照自我表現勾選）	Well-done	SO <u>SO</u>	NG
1.我有準時上課。			
2.有排好隊，並安靜等候。			
3.上課有認真聽講。			
4.我有攜帶圍裙。			
5.我有準備指定餐具，沒使用免洗餐具。			
6.分配之烹調工作，有認真做到。			
7.分配之清潔工作，有確實執行。			
8.我有依照老師分配，認真擦地板。			
9.我有遵守上課規則，在教室不擾亂秩序及做危險動作。			
10.我有準時完成各項工作，離開教室。			

早餐實驗室

實習課程規劃案例
九年級實施



早餐 Breakfast

棒次



實驗室

這樣可行嗎？

棒次 負責同學 工作項目

思考：工作步驟先後順序是？

1 A 煮蛋

2 B 洗菜

3 C 炒洋蔥

4 D 切丁

5 E 混合材料

6 F 加調味料

清洗→切、分類整理→烹調→組合擺盤

★烹調時間安排★

將蛋和洋蔥蘋果切丁

將所有材料混合

早餐 Breakfast

棒次



實驗室

這樣可行嗎？

棒次 負責同學 工作項目 工作方法/步驟

三明治

1	A	處理材料	備鍋， <u>煮水煮蛋</u> ，處理洋蔥：洗→切絲
2	B	清洗生菜	清洗生菜，擦乾水分，用手撕成適當大小
3	C	切蘋果	蘋果削皮，將蘋果切薄片，備用
4	D	炒洋蔥	<u>水煮蛋</u> 取出沖冷水；洗鍋擦乾，加油、放洋蔥絲，炒熟
5	E	處理蛋	<u>剝蛋殼</u> ，將蛋切成片
6	F	組合材料	吐司上→擺放材料+調味料→三明治

早餐 Breakfast



實驗室

實習注意事項

工作區域

瓦斯爐臺

生食區

熟食區

水槽

基本用具

生食砧板、刀、分菜盤

熟食砧板、刀、削皮刀

中式炒鍋、鍋鏟

已製備好的食物

盛裝在微波盒中（自備）

生熟食不可混用刀具砧板

早餐 Breakfast



實驗室

實習注意事項

清潔工作

分層清潔
窗臺+玻璃

1

瓦斯爐臺

工作桌整理
擦地抹布掛
齊
餐桌擦拭
餐椅整理

2

熟食區

生食區

3

水槽濾網
清潔用品
水槽層架
乾淨抹布
整理

水槽

4

清洗用具

早餐 Breakfast



實驗室

實習注意事項

攜帶用品

個人

微波盒/便當盒 (每人1-2個)

餐具 (打蛋、擺盤用)

口罩

圍裙

筆

小組

廚房紙巾

夾子、手套、保鮮膜

★製備用材料

值日組

垃圾桶+垃圾袋

請勿攜帶一次性餐具