南投縣郡坑國民小學 踏山尋梅 單元學習單與評量表

目次

附件一

單元一 我是視圖專家(民宿地圖介紹 Google-溪流民宿)(品味放空悠閒的山城)

單元二 當山嵐輕送炊煙飄過

單元三 神祕接觸的故事

附件二 當山嵐輕送炊煙飄過 學習單

附件一

郡坑國小彈性本位課程 踏山尋梅～梅不勝收-呼吸大地的生命氣息，同享山居的悠然時光社區走讀評量單

____年____班____號 姓名：

單元一我是視圖專家(民宿地圖介紹 Google-溪流民宿)(品味放空悠閒的山城)

操作評量：

A (優秀)	B (佳)	C (可)	D(待加強)
可以使用 google map 閱覽學校到老五民宿之間的 2 種以上農產品相關的設施。	可以使用 google map 閱覽學校到老五民宿之間的 1 種農產品相關的設施。	可以使用 google map 閱覽學校到老五民宿之間的任一種產業或機構。	無法使用 google map 閱覽學校到老五民宿

口頭發表：

A (優秀)	B (佳)	C (可)	D(待加強)
能說出 3 種以上的社區農作物名稱。並能說出有關老五民宿相關的環境營造對健康的影響。	能說出 2 種以上的社區農作物名稱。並能說出有關老五民宿相關的環境營造對健康的影響。	能說出 1 種以上的社區農作物名稱。	無法能說出 1 種以上的社區農作物名稱。

單元二 當山嵐輕送炊煙飄過

口語評量：

A (優秀)	B (佳)	C (可)	D(待加強)
學生可以說出 3 個以上酵母菌的妙用，在生活中的用途。	學生可以說出 2 個酵母菌的妙用，在生活中的用途。	學生可以說出 1 種酵母菌的妙用，在生活中的用途。	學生無法說出酵母菌的妙用，在生活中的用途。

單元三 神祕接觸的故事

口語評量

A (優秀)	B (佳)	C (可)	D(待加強)
能分享走讀學習重點寫成作文，並說出健康飲食概念。	能分享走讀學習重點寫成作文，或說出健康飲食概念。	能說出健康飲食概念。	無法說出健康飲食概念。

附件二

郡坑國小彈性本位課程 踏山尋梅～梅不勝收-呼吸大地的生命氣息，同享山居的悠然時光社區走讀學習單

____年____班____號 姓名：

老酵母製作饅頭

所需材料：

- 老酵母（約 20 克）
- 中筋麵粉（500 克）
- 溫水（250 毫升）
- 糖（20 克）
- 鹽（1 茶匙）
- 植物油（20 毫升）

步驟：

1. 準備酵母液：
 - 先將老酵母溶解在溫水中，加入糖，攪拌均勻，靜置 10 分鐘，讓酵母開始發酵並產生氣泡。
2. 製作麵團：
 - 在大碗中將麵粉與鹽混合均勻。
 - 慢慢將發酵好的酵母液倒入麵粉中，用手或筷子攪拌均勻。
 - 當麵粉吸收液體後，加入植物油，繼續揉成光滑的麵團。揉麵約 10 分鐘，直到麵團不粘手且柔軟。
3. 第一次發酵：
 - 將揉好的麵團放入大碗中，覆蓋濕布或保鮮膜，放置在溫暖的地方，讓麵團發酵約 1 小時，直到麵團膨脹至兩倍大。
4. 分割與整形：
 - 發酵好的麵團取出，輕輕按壓排氣。
 - 將麵團分割成小塊，每塊約 50 克，搓圓後放置在蒸籠紙上，確保每個小饅頭之間有足夠的間隔。
5. 第二次發酵：
 - 將分好的麵團放在蒸籠中，再次蓋上濕布，靜置 20 分鐘，讓麵團再次膨脹。
6. 蒸饅頭：
 - 準備蒸鍋，水開後將蒸籠放入蒸鍋中，開大火蒸 15-20 分鐘，蒸至饅頭表面光滑且有彈性。
7. 完成：
 - 取出蒸好的饅頭，稍微冷卻即可食用。

老酵母的健康益處：

- 促進消化：老酵母中的乳酸菌幫助腸道蠕動，改善消化。
- 提升免疫力：益生菌有助於增強免疫系統，預防疾病。
- 美容養顏：維他命 B 群對皮膚有保養作用，改善膚質。
- 抗疲勞：老酵母中的營養成分可幫助提高精力，減少疲勞感。

小貼士：

- 如果覺得老酵母味道過濃，可以適量減少使用量。
- 記得發酵時保持環境的溫暖，這樣可以幫助酵母更好地發酵。
- 蒸饅頭時不要打開鍋蓋，避免熱氣流失，影響饅頭的蓬鬆感。

製作饅頭小筆記(自己寫下或畫下製作流程)