

西貢崇真天主教學校 (中學部)

2021-2022 年度

科技與生活科 中二課程

上學期									
週次 / 組別		單元	課題	內容	習作	A	B	C	D
1 B	2 A	課堂準備 食物與營養 (一)	課堂的準備 食物與健康 水和膳食纖維	<ul style="list-style-type: none"> 簡介全年本科有關的事宜 簡介考試計分方法 課堂守則 分組及安排座位 食物的功能 食物中的營養素 主要食物功能和來源 水的功能和來源 膳食纖維 	<ul style="list-style-type: none"> 工作紙(20%) 				
3 B	4 A	食物與營養 (二)	認識廚房用具 各種準備食物 方法介紹 各種烹調方法 的介紹 實習課準備	<ul style="list-style-type: none"> 認識基本廚房用具 家居廚房用具的保養和使用 切割食物的技巧 弄碎食物的技巧 處理麵粉的技巧 烹調食物的方法 烹調食物的物理認識 健康烹調 分組及講解守則 					
5 B	6 A	食物與營養 (三)	蛋類的營養 早餐的重要性	<ul style="list-style-type: none"> 新鮮蛋的類別 加工蛋的類別 蛋類食品的營養價值 雞蛋的選擇 蛋類食品的貯藏 早餐的重要性及早餐變化 	<ul style="list-style-type: none"> 工作紙(10%) 實習菜式： 烩蛋 + 熱 朱古力 (10%) 營養分析 				
7 B	8 A	食物與營養 (四)	水果的營養 西式前菜-沙律	<ul style="list-style-type: none"> 水果的類別 水果的營養價值 水果的選擇 水果的貯藏 	<ul style="list-style-type: none"> 工作紙(10%) 實習菜式： 香橙什果杯 (10%) 營養分析 				
9 B	10 A	食物與營養 (五)	大豆食品的 營養 中式菜式 - 湯	<ul style="list-style-type: none"> 大豆食品的類別 大豆食品的營養價值 大豆食品的選擇 大豆食品的貯藏 上菜方法的介紹 	<ul style="list-style-type: none"> 工作紙(10%) 實習菜式： 粟米豆腐羹 (10%) 營養分析 				

西貢崇真天主教學校 (中學部)

2021-2022 年度

科技與生活科 中二課程

11 B	12 A	食物與營養 (六)	蔬菜的營養	<ul style="list-style-type: none">• 蔬菜的類別• 蔬菜的營養價值• 蔬菜的選擇• 蔬菜的貯藏	<ul style="list-style-type: none">• 工作紙(10%)• 實習菜式： 健康簡易薄餅 (10%)• 營養分析				
---------	---------	--------------	-------	---	--	--	--	--	--

西貢崇真天主教學校 (中學部)

2021-2022 年度

科技與生活科 中二課程

下學期									
週次 / 組別		單元	課題	內容	習作	A	B	C	D
1 B	2 A	均衡飲食與膳食計劃 (一)	認識食物標籤	<ul style="list-style-type: none"> 食品資料 解讀營養成份標籤 比較不同食品的營養成份 利用營養成份資料進行膳食計劃 食品標籤看清楚 	<ul style="list-style-type: none"> 討論及分享 				
3 B	4 A	食物與營養 (七)	穀類食品的营养 一款菜式的膳食 - 午餐	<ul style="list-style-type: none"> 穀類食品的類別 穀類食品的營養價值 穀類食品的貯藏 炒的技巧 一款菜式的膳食 出外午膳的考慮 	<ul style="list-style-type: none"> 工作紙(10%) 實習菜式：生炒牛肉飯(10%) 營養分析 				
5 B	6 A	食物與營養 (八)	禽畜肉類食品的营养 中式的午餐/晚餐	<ul style="list-style-type: none"> 禽畜肉類食品的類別 禽畜肉類食品的營養價值 禽畜肉類食品的選擇 禽畜肉類食品的貯藏 凍肉與鮮肉 煎的技巧 上菜方法的介紹 菜式變化 	<ul style="list-style-type: none"> 工作紙(10%) 實習菜式：中式雞扒(10%) 營養分析 				
7 B	8 A	食物與營養 (九) 糕點製作 (一)	各類穀類加工食品 打蛋法	<ul style="list-style-type: none"> 各類穀類加工食品の種類 各類穀類加工食品的營養價值 各類穀類加工食品的選擇 各類穀類加工食品的貯藏 介紹製作蛋糕包點的工具 打蛋法的原理及方法 打蛋器的使用方法 焗爐的使用方法 	<ul style="list-style-type: none"> 實習菜式：海綿蛋糕(10%) 營養分析 				
9 B	10 A	糕點製作 (二)	油搓粉法 西式下午茶/小食	<ul style="list-style-type: none"> 油搓粉法的原理及方法 發麵劑的原理 發麵劑の種類 小食的食用場合 小食的營養價值 	<ul style="list-style-type: none"> 實習菜式：石頭餅乾(10%) 營養分析 討論及分享 				
11 B	12 A	均衡飲食與膳食計劃 (二)	兒童、青少年及老人膳食 實習考試前準備	<ul style="list-style-type: none"> 適合兒童的膳食 適合青少年的膳食 適合老年人的膳食 特別的膳食安排 設計菜式 	<ul style="list-style-type: none"> 膳食計劃(10%) 購物清單 				

西貢崇真天主教學校 (中學部)

2021-2022 年度

科技與生活科 中二課程

13 B	14 A	糕點製作 (三)	播油法	<ul style="list-style-type: none"> • 播油法的原理及方法 • 蛋糕的口味變化 • 製作蛋糕失敗的原因 • 比較不同種類的蛋糕 	<ul style="list-style-type: none"> • 實習菜式：百變皇后蛋糕 (10%) • 營養分析 • 討論及分享 				
15 B	16 A	均衡飲食與 膳食計劃 (三)	實習考試	<ul style="list-style-type: none"> • 烹調設計菜式 • 運用適當的工具及烹調方法 • 組員的合作性 • 運用適當的時間 • 注意整潔及衛生 • 合適的上菜方法 	<ul style="list-style-type: none"> • 實習考試 (20%) • 討論及分享 				
17 B	18 A	食物與營養 (+)	健康飲食議 題	<ul style="list-style-type: none"> • 基因改造食物 • 有機食物 • 低碳飲食 	<ul style="list-style-type: none"> • 討論及分享 				

分數計算方法：

上學期：工作紙 (60%) + 實習活動 (40%)
= 第一學段成績 (100%)

下學期：工作紙 (20%) + 膳食計劃 (10%) + 實習活動 (50%) + 實習考試 (20%)
= 第二學段成績 (100%)

第一學段成績 (50%) + 第二學段成績 (50%) = 學年成績 (100%)