南投縣110學年集集國小辦理家庭教育課程實施成果報告

課程名稱	家事達人社團		
教學者	陳慧芬	上課班級	二甲~六甲
領域	自然、、健體、綜合領域	單元名稱	健康專家~蔬果優格沙拉與健康炒飯

研習內容摘要：

1. 正確的清洗蔬果，將蔬果切成小塊狀，完成簡單的蔬果優格沙拉製作。
2. 學生現切炒飯材料，練習放沙拉油與各項材料，了解放置與拌炒時間的控制，學習如何炒出美味可口的炒飯。
3. 學生回家為家人製作健康蔬果沙拉與健康炒飯，分享製作過程。

課程實施照片：



學生練習切水果



拌入優格



學生準備倒入炒飯材料



學生認真練習炒飯