

課題：飲食失調

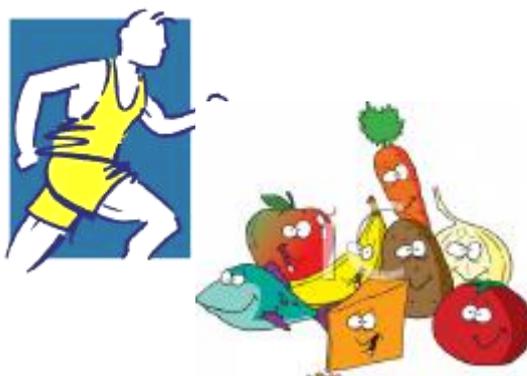
香港常見與飲食有關的疾病

糖尿病

胰島素是由胰臟分泌出來的荷爾蒙，作用是**控制身體的血糖值**，當胰臟的胰島素分泌不足或胰島素不能發揮功能時，血液內的葡萄糖便不能夠轉化成人體所需的能量，導致血糖增加，過多的糖分便會經由尿液排出體外，出現糖尿。**糖尿病是指人體不能製造足夠的胰島素來控制血液中的葡萄糖含量，以致血液中的葡萄糖含量過高。**

較易患上糖尿病的人士

- ◆ 家族遺傳
- ◆ 肥胖
- ◆ 年老
- ◆ 缺乏運動



預防方法：

1. 保持適當運動，並持之以恆。
2. 不要暴飲暴食，以免積聚過多熱量令身體肥胖。
3. 營養均衡，多吃高纖維食物，例如蔬菜、水果、未經精製的穀麥類、全麥麵包、糙米等。
4. 培養良好的飲食習慣，不要經常進食高糖份和太油膩的食品。

高血壓

血壓會隨年齡、性別、體力勞動量和情緒變化而有所不同，高血壓表示血壓持續處於高水平。根據世界衛生組織(WHO)的指引，**高血壓的定義是上壓/下壓持續高於140/90mmHg**，患者會較容易患上心臟病和引致中風。

正常血壓：少於 120mmHg / 80 mmHg
(收縮壓) (舒張壓)



較易患上高血壓的人士：

- ◆ 身形肥胖
- ◆ 壓力
- ◆ 飲食中攝取過多鹽分
- ◆ 家族成員曾患高血壓

高血壓患者注意事項：

1. 均衡飲食、不要暴飲暴食。
2. 適量運動，保持理想體重。
3. 少吃脂肪及高膽固醇食物，如油條、鵪鶉蛋、魷魚等。
4. 飲食要以清淡為主，少吃太鹹的食物：如鹹魚、鹹蛋、榨菜等高鹽分食物。

👉 延伸活動：試用血壓計來量度一下同學的血壓

肥胖

肥胖症是指異常或過量的脂肪在人體積聚。這個問題在已發展和發展中的國家均日趨普遍。在這一代，成年人普遍較以往肥胖，而肥胖兒童人數更不斷上升。

從食物中攝取的熱量 > 熱量消耗 → 體重上升

肥胖會增加患上一些疾病的風險，包括高血壓、心臟病、高膽固醇及糖尿病。



飲食要點：

1. 均衡飲食、不要暴飲暴食。
2. 常做適量運動，以燃燒身體過多的脂肪。
3. 多吃高纖維食物，例如蔬菜、水果及全麥麵包，增加飽滿感。
4. 培養良好的飲食習慣，避免進食高糖份和油膩的食品。

理想的身型標準:

$$\text{身體質量指數 (BMI)} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高 (米)} \times \text{身高 (米)}}$$

例子 :

$$\frac{\text{體重 46 公斤}}{\text{身高 1.5 米} \times \text{身高 1.5 米}}$$

$$\text{身體質量指數 (BMI)} = 20$$

亞洲人的健康身體質量指數標準大約是 18.5 - 22.9

考考你 :

1. 患有糖尿病的張女士應避免進食下列那種食物？

- A. 蘋果
- B. 蔬菜
- C. 甜品

2. 患有高血壓的伯伯應選擇下列那一種膳食？

- A. 漢堡飽、咖啡
- B. 雜菜雞絲湯米粉、清茶
- C. 餐蛋三文治、奶茶

3. 試為一位過重的中三學生，設計一款營養均衡及健康的菜式：

菜式：_____

主要材料：_____

原因：_____

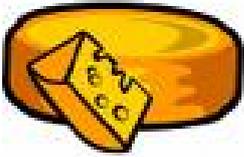
評級：_____

藝術與科技教育中心
初中科技教育 / 科技與生活

課題：奶類製品

牛奶除了可以供給我們飲用外，還能夠製作成各式各樣的食品，稱為奶類製品 (milk products)，如芝士、牛油、忌廉和酸乳酪等。將牛奶中大部分的液體抽去，再經過發酵，便能製成芝士。

1. 不同種類的芝士

種類	特點	例子
硬芝士 (Hard Cheese)	◆ 將牛奶中大部分的乳清(whey)抽去，再壓實以除去剩餘的乳清，質感變得乾硬	  車打芝士 巴馬臣芝士
軟芝士 (Soft Cheese)	◆ 濾去乳清，但沒有將芝士壓實，所以其質地較鬆軟，儲存期較短	 意大利薄餅芝士
低脂芝士 (Low-fat Cheese)	◆ 用脫脂奶製成，脂肪含量較低，但水份含量較高	 茅屋芝士
忌廉芝士 (Cream Cheese)	◆ 用忌廉製成，含脂肪量 30%至 60%不等，質地柔軟	 忌廉芝士
加工處理芝士 (Processed Cheese)	◆ 將硬芝士磨碎煮溶，加入牛奶使之軟化，再以調味料調味	 片裝車打芝士
 <p>芝士是一種完全食品，可口而高養份，含豐富蛋白質、鈣質、天然脂肪及維他命 A，有助發育。</p>		

2. 其他奶類製品

名稱	主要用途	例子
牛油 (butter)	◆ 塗麵包、製作蛋糕、批皮及芡汁	 ← 有鹽牛油 無鹽牛油 → 
忌廉 (cream)	◆ 製作忌廉湯、甜品及裝飾蛋糕、	 淡忌廉
乳酪 (yoghurt)	◆ 可單獨食用，製作沙律醬及蘸汁	 乳酪

3. 選購奶類製品的要點

- ◆ 包裝完整。
- ◆ 留意食用限期。
- ◆ 每次只購買所需要分量，因為不能貯存過久。
- ◆ 購買芝士時須留意是否新鮮及沒有乾裂。

4. 奶類製品的儲藏要點

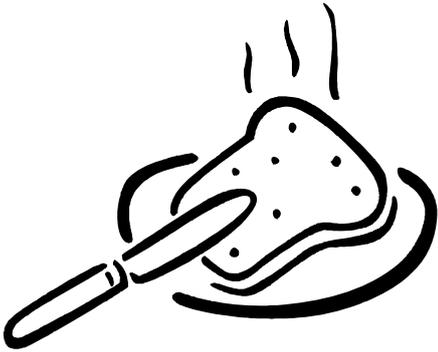
- ◆ 儲藏在雪櫃，並盡快食用。
- ◆ 一經開啟，必須蓋好才存放，並遠離氣味濃烈的食物。
- ◆ 將芝士用鋁箔包好，再以保鮮袋或膠盒盛載，以防乾裂。

5. 想想看

下列哪些奶類製品你曾使用過做菜？試圈出該製品及列舉相關的菜式名稱。

奶類製品	菜式名稱
車打芝士、巴馬臣芝士、意大利芝士、 忌廉芝士、片裝芝士、牛油、忌廉、 酸乳酪	_____

6. 實習：

	芝士蒜蓉多士 (二人份量)	
	<u>材料：</u>	
	法國長麵包	半條 或
	方包	4片
	蒜蓉粉 / 蒜蓉	2 茶匙
	牛油	30 克
	車打芝士碎	50 克
	香草碎及鹽	少量
<u>製法：</u>		
1. 預熱焗爐至 200° C。		
2. 法國長麵包切厚片或方包切成 4 塊。		
3. 牛油與蒜蓉粉或蒜蓉及鹽拌勻。		
4. 將蒜蓉牛油塗在麵包上。		
5. 將芝士碎及香草灑在麵包上。		
6. 把麵包放進焗爐，焗約 10 分鐘至芝士溶化及呈微金黃色。		

✍️自我評估 (請於適當空格內填上✓號)

時間管理	用具的管理
我把工作完成得： <input type="checkbox"/> 很慢 <input type="checkbox"/> 頗有效率 <input type="checkbox"/> 稍慢 <input type="checkbox"/> 很有效率	我在選用工具時： <input type="checkbox"/> 很小心及安全使用 <input type="checkbox"/> 不小心及未能安全使用
工作空間的管理	合作性
我把工作空間管理得： <input type="checkbox"/> 十分整潔 <input type="checkbox"/> 頗整潔 <input type="checkbox"/> 頗凌亂 <input type="checkbox"/> 十分凌亂	我與組員： <input type="checkbox"/> 分工合作及很有默契 <input type="checkbox"/> 頗合作 <input type="checkbox"/> 稍欠默契 <input type="checkbox"/> 不合作及欠默契
整體表現	
我於今課的整體表現是： <input type="checkbox"/> 優秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 未如理想	
原因： _____	

評級： _____

藝術與科技教育中心
初中科技教育 / 科技與生活

課題：水果入饌

不同種類的水果

鮮果	罐裝 / 樽裝 水果	急凍水果	乾果	脫水水果 (冷凍乾燥法)
				

吃得健康

大部份水果都是天然低脂和低熱量食物，同時能為人體提供各種營養素及預防疾病的物質，如維他命、礦物質、水份、膳食纖維和植物化合物等。在均衡飲食中，我們每天應進食最少兩份水果（每份約重 80 克），以促進健康。

- 計算兩份水果時，有甚麼可以包括在內？以下類型的水果均可以計算在「兩份」之內，但應盡量選擇新鮮的水果：
 - 新鮮、罐頭和冷藏水果，但添加大量糖份的水果（如甜品）及天然高脂肪的水果（如椰子、榴槤和牛油果）除外。
 - 沒有添加糖或鹽的果乾和乾棗類。
 - 沒有添加糖的鮮果汁。
- 進食不同種類的水果有助攝取不同的營養素。「一份水果」約等於以下其中一個例子：
 - 兩個小型水果（如：布祿、奇異果）。
 - 一個中型水果（如：橙、蘋果）。
 - 半個大型水果（如：香蕉、西柚、楊桃）。
 - 半碗水果塊或漿果（如：西瓜、皺皮瓜、蜜瓜）。
 - 半碗其他種類的水果（如：提子、荔枝、車厘子、士多啤梨）。
 - 四分之一碗沒有添加糖或鹽的果乾（如：提子乾、西梅乾）。
 - 四分之三碗沒有添加糖的鮮果汁（如：鮮橙汁連果肉）。

（註：一杯或一碗 = 240 毫升）

📖 參考以下網址，找出有趣的資料：

✧ 衛生署中央健康教育組 - 『日日二加三』

<http://2plus3.cheu.gov.hk/html/b5/index.asp?fname=index.aspx>

📖 熱力對水果的影響

- 纖維變得柔軟
- 澱粉質變成糊狀
- 水溶性維生素、部分礦物質及汁液在水中溶解
- 部分維生素如 B 組及 C 遭熱力破壞

🍷 實習：

A. 水蜜桃焗雞 (二人份量)

材料：

雞扒 (去皮)	2 塊
水蜜桃	2 塊
洋葱	1/2 個
蘑菇	4 粒
青、紅椒	各 1/4 個
油	1 湯匙

調味料：

鹽	1/4 茶匙
雞粉	1-2 茶匙
胡椒粉	少許

製法：

1. 預熱焗爐至攝氏 200 度。
2. 雞肉洗淨、抹乾及切塊，加調味料醃勻。
3. 洋葱去衣，洋葱、蘑菇及水蜜桃切片。
4. 燒熱 1 湯匙油，將雞塊炒至七成熟；加入洋葱及蘑菇爆炒片刻，熄火後，加入水蜜桃。
5. 把所有材料轉放入耐熱碟中。
6. 放入焗爐，焗約 15 分鐘至材料全熟。

B. 水果班戟 (二人份量)

材料：

香蕉 / 芒果 / 2 個
罐頭水蜜桃 1 罐
甜忌廉(已打起) 75 毫升

製法：

- 預備稀麵粉糊。
 - 將麵粉及鹽一同篩入粉盆內，加入砂糖，並在中央開一小穴。
 - 加入雞蛋，用木匙拌勻。
 - 分次注入半杯牛奶，直至麵糊變得幼滑。
 - 注入餘下的牛奶，攪打至稀糊狀。
- 加入菜油，以量杯盛載麵糊。
- 在平底鑊抹上少許油，倒進少許麵粉糊，並迅速轉動平底鑊，使麵粉糊均勻地鋪滿鑊面。
- 用慢火把稀麵粉糊煎至金黃色後，再反轉煎另一面。
- 繼續煎餘下的班戟，冷卻待用。
- 水蜜桃隔去水份，切片或切粒；香蕉切片、芒果切粒。
- 將適量水果及忌廉放在班戟皮上，包好成班戟狀。
- 繼續完成餘下的班戟，冷藏後的班戟更可口。

稀麵粉糊：

麵粉 100 克
(或全麥麵粉 50 克+淨麵粉 50 克)
牛奶 250 毫升
雞蛋 2 隻
砂糖 25 克
菜油 1 湯匙
鹽 少許

✍️自我評估 (請於適當空格內填上✓號)

時間管理	用具的管理
我把工作完成得： <input type="checkbox"/> 很慢 <input type="checkbox"/> 頗有效率 <input type="checkbox"/> 稍慢 <input type="checkbox"/> 很有效率	我在選用工具時： <input type="checkbox"/> 很小心及安全使用 <input type="checkbox"/> 不小心及未能安全使用
工作空間的管理	合作性
我把工作空間管理得： <input type="checkbox"/> 十分整潔 <input type="checkbox"/> 頗整潔 <input type="checkbox"/> 頗凌亂 <input type="checkbox"/> 十分凌亂	我與組員： <input type="checkbox"/> 分工合作及很有默契 <input type="checkbox"/> 頗合作 <input type="checkbox"/> 稍欠默契 <input type="checkbox"/> 不合作及欠默契
整體表現	
我於今課的整體表現是： <input type="checkbox"/> 優秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 未如理想	
原因： _____	

評級： _____

藝術與科技教育中心
初中科技教育 / 科技與生活

課題：省時省力之烹調工具

攪拌機及食物處理器

攪拌機 (Liquidizer / Blender)	食物處理器 (Food Processor)
	
<p>功能：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 製作果汁或湯料 ◆ 磨製麵包糠 ◆ 製作蔬果茸 	<p>功能：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 混和材料 ◆ 揉搓粉糰 ◆ 磨碎堅果 ◆ 把魚或肉剁碎 ◆ 把蔬果切絲、切條或切片

● 實習：

<i>磨菇茸湯 (Cream of Mushroom Soup) (二人份量)</i>			
材料：			
鮮磨菇	100 克	水	300 毫升
洋葱	1/2 個	麵粉	15 克
牛油	15 克	牛奶	250 毫升
雞粉	1 茶匙	麵包	1 片
調味料：			
鹽	1/4 茶匙		
胡椒粉	少許		

製法：

1. 洋蔥去衣，切粒；磨菇切片。
2. 煮溶牛油，把洋蔥炒至軟身，加入磨菇、雞粉及水，煮沸後用文火再煲 15 分鐘。
3. 將湯料放入攪拌機內攪成茸，然後倒回煲內。
4. 把牛奶慢慢拌入麵粉內，然後倒進湯料中。煮沸後用文火再煲約 2 分鐘，直至濃稠，並加入調味料。
5. 麵包去邊，烘至兩面呈金黃色後，切成 5 毫米小粒，伴湯進食。

☺ **考考你**

1. 試描述菜式之質感。



磨菇茸湯的質感是 _____。

2. (a) 你會選用哪一款省時省力的工具製作以下菜式？



工具名稱： _____

用途： _____

藍莓奶昔

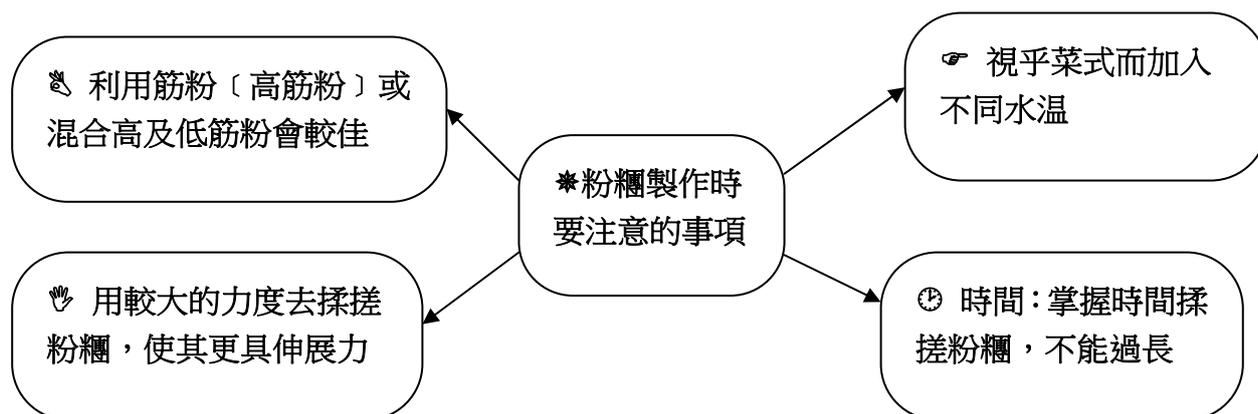
- (b) 清潔以上工具時有什麼地方需注意？

評級： _____

藝術與科技教育中心
初中科技教育/ 科技與生活

課題：粉糰製作

製作粉糰時，大多會使用筋粉(高筋粉)，因為筋粉中的麵筋比較多，當麵筋和水混合及經搓捏後，會變得有伸展力和有彈性，這樣當粉糰發起後，麵包/薄餅皮/包點會成形得更好。



活動：「芝麻花卷」的製作

以下是一款利用「粉糰製作技巧」的中式小食，也可以作為主菜的配菜。不妨看看老師的製作示範。

芝麻花卷 (二人份量)

材料：

麵粉	150 克
快速酵母	1 茶匙
糖	30 克
暖水	60 毫升
牛奶	2 湯匙
炒香白芝麻	1 茶匙
菜油	1 茶匙
牛油紙(8 厘米 x 6 厘米)	6 張
*火腿茸、蔥花	適量 (隨意)

製法：

1. 預備蒸籠。
2. 麵粉、酵母及糖一同篩入粉盆，並在中央開一小穴，倒進暖水及牛奶，攪拌成一軟粉糰。
3. 在桌面上灑少許麩粉，揉搓粉糰 3 分鐘，直至軟滑。
4. 把粉糰輾壓成長方形（約 20 厘米 x30 厘米）。
5. 掃上菜油，然後從較長的一端開始捲起*，將長方形粉糰塊捲成長條狀，再切為 12 份。
6. 取出其中兩份，把它們上下重疊擺放，然後用木筷子在中央大力按壓。
7. 捏着花卷兩端，各向後反轉，直至兩端接合，然後把花卷放在牛油紙上（接口的一面向下）。
8. 在花卷上灑上炒香白芝麻。
9. 將花卷擱在一旁約 20 分鐘，待其發酵。
10. 放入蒸籠，用猛火蒸 10 分鐘。

**可於捲麩糰前（步驟 5）在粉糰塊上灑上蔥花及火腿茸，令花卷更為美味。*

☺ 考考你（請於適當空格內填上“✓”號）

1. 下列哪種材料令粉糰膨脹起來？
 芝麻 酵母 菜油
2. 在食譜之製法中，哪一動作令粉糰變得有伸展力？
 攪拌 捲起 揉搓
3. 下列哪款食品是由粉糰做成？
 班戟 冬甩 海綿蛋糕
4. 下列哪種材料不是製作粉糰的主要用料？
 糯米粉 麩粉 粟粉
5. 「麩筋」是小麥中的哪種成份？
 蛋白質 脂肪 澱粉質

評級：_____

藝術與科技教育中心
初中科技教育 / 科技與生活

課題: 芡汁製作

芡汁是由液體、澱粉及調味料混合製成。芡汁的主要用途是：

- ◆ 增添食物的味道
- ◆ 修飾粗糙及乾硬的食物
- ◆ 潤澤食物
- ◆ 增加菜式的營養
- ◆ 黏合食物

芡汁的濃稠程度，主要視乎加在液體內的麵粉和油脂的比率。芡汁可以用不同的方法製成，例如「簡便合一法」(All-in-one method)、「混合法」(Blending method)及「溶油加粉法」(Roux method)。

常用的麵糊芡汁（例如白汁）便是用「溶油加粉法」製成，以下是基本材料及份量：

芡汁種類 材料	薄汁	厚汁	★厚麵粉糊
麵粉	15 克	25 克	50 克
油脂	15 克	25 克	50 克
液體 (例如: 奶)	250 毫升	250 毫升	250 毫升

★厚麵粉糊是一種非常濃厚的麵糊芡汁，主要用來黏合食物。



以下是一款利用「溶油加粉法」來製作「白汁」的食譜，不妨試試看。

● 食譜：

白汁吞拿魚意粉 (Pasta with Tuna in White Sauce) (二人份量)

材料:

油浸吞拿魚 1 罐
洋葱 1/4 個
意粉 150 克

白汁 (White Sauce) :

牛油 25 克
麵粉 25 克
牛奶 250 毫升

意粉調味 :

鹽 少許
混合香草 1/2 茶匙

白汁調味料 :

鹽 1/2 茶匙
胡椒粉 少許

烘面用 :

車打芝士碎 25 克

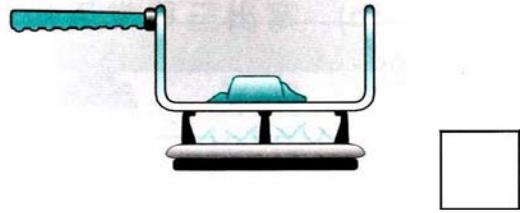
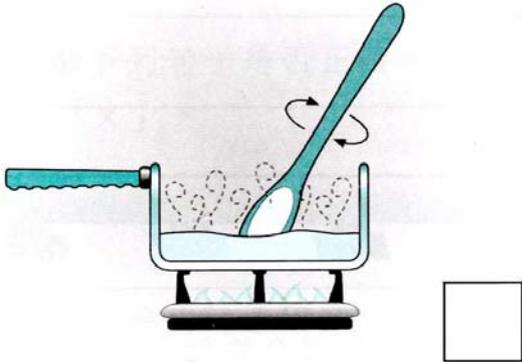
製法 :

1. 預熱焗爐至 200° C。
2. 吞拿魚隔油後壓碎。
3. 耐熱碟塗少許油。
4. 將半煲水煮沸，加入油半茶匙及鹽 1 茶匙。加入意粉類，煮約 12-15 分鐘至稔；瀝乾水份，加入混合香草，放耐熱碟內。
5. 切碎洋葱。
6. 煮溶牛油，加入洋葱，爆炒片刻。
7. 離火，加入麵粉攪勻，成麵粉糊。
8. 徐徐拌入牛奶直至白汁變得幼滑。
9. 用慢火煮滾，須不停攪動。汁煮滾時，加入吞拿魚及調味料。
10. 將白汁倒於意粉上，芝士碎灑於汁面，放入焗爐，焗至表面轉為金黃色即成。

☺ 考考你： 次序重組

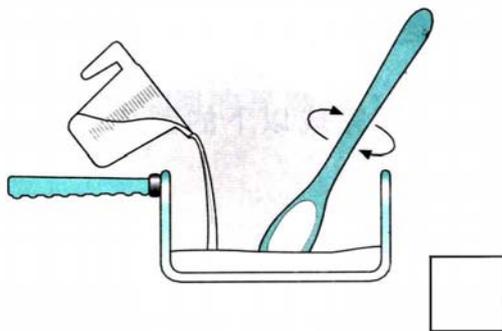
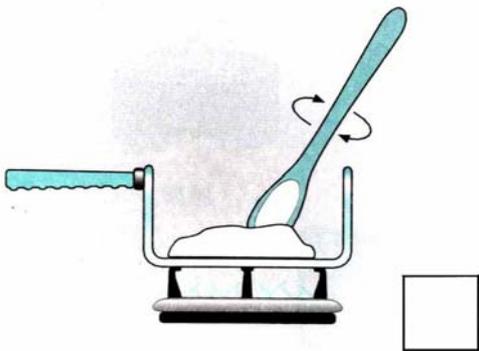
以下有四幅製作麵糊芡汁的圖片，但步驟並不是順序排列。請找出各圖的正確製作先後次序（在各圖的方格填寫“1,2,3,4”）。

芡汁製法：溶油加粉法



- ◆ 回火再煮，邊煮邊攪拌。煮沸芡汁後，調校至慢火，加入調味料或香味料，再煮至適合的濃稠度。最後，可加入其他材料，例如吞拿魚。

- ◆ 把牛油放入煲內，然後以慢火煮溶。如有需要，可在此時加入洋葱碎，爆炒片刻。



- ◆ 慢慢加入麵粉，不時拌勻，以慢火煮成麵糊狀。

- ◆ 離火稍待冷卻，然後慢慢注入液體，繼續攪拌至幼滑。

評級： _____

藝術與科技教育中心
初中科技教育 / 科技與生活

課題：生物發麪劑的使用

生物發麪劑的使用



製作包點或麪包時，一般會使用酵母。酵母是一種單細胞的無色植物，可作為**生物發麪劑 (Biological Raising Agent)** 使用。酵母加入麪糰之中，發酵作用產生，它會迅速繁殖及釋放二氧化碳，當二氧化碳受熱後，便會膨脹，亦使麪糰發脹。

實驗：找出哪些是有利酵母生長的條件

1. 物料和用具：

物料			用具	
◇ 快速乾酵母	3 茶匙	◇ 量匙	1 套	
◇ 砂糖	2 茶匙	◇ 標貼	6 張	
◇ 冰塊	數塊	◇ 試管	6 支	
◇ 暖水	少許	◇ 試管架	1 個	
◇ 滾水	少許	◇ 汽球	6 個	
		◇ 燒杯	3 個	

2. 步驟：

1. 將六支試管分別標示為 A 至 F。
2. 在每支試管內，分別加入 1/2 茶匙快速酵母及以下各項：
 - ◇ 試管 A：只有快速酵母（對照）
 - ◇ 試管 B：加入 1/2 茶匙砂糖
 - ◇ 試管 C：加入暖水至 3 厘米高
 - ◇ 試管 D、E 及 F：各加入 1/2 茶匙砂糖，然後加入暖水至 3 厘米高
3. 搖勻每支試管，將汽球套在試管口，然後將試管 A、B 及 C 放回試管架上。
4. 將試管 D 放在盛有凍水和冰塊的燒杯中。
5. 將試管 E 放在盛有暖水的燒杯中。
6. 將試管 F 放在盛有滾水的燒杯中。
7. 將試管靜置 15 至 20 分鐘。在這段時間內，每隔 5 分鐘，觀察每支試管內有甚麼變化。
8. 留意汽球的變化。

3. 試完成下表：

酵母實驗						
試管	A	B	C	D	E	F
試管中的酵母有產生二氧化碳嗎？ (有：✓ 沒有：✗)						
哪一支試管能產生最多的二氧化碳？ (請以“✓”號表示)						

4. 總結

最有利酵母生長的环境是：

5. 延伸：

☺ 你可嘗試在此實驗中加入其他各種變化，例如以鹽或麩粉代替砂糖，然後進行測試。

意大利薄餅 (Quick Pizza)

(二人份量)

材料：

餅皮

麵粉 150 克
快速乾酵母 1¼ 茶匙
暖水 90 毫升(約 6 湯匙)
鹽 ½ 茶匙
砂糖 1 茶匙
牛油 15 克

餡料：

茄膏 2-3 湯匙
a) 火腿、吞拿魚、香腸、免治牛肉、莎樂美腸
b) 青椒、洋葱、磨菇、菠蘿、雜菜

餅面：

意大利芝士碎 (Mozzarella Cheese) 100 克

製法：

1. 預熱焗爐至 200°C。
2. 預備酵母：把快速乾酵母及砂糖灑在暖水上，靜待 2 分鐘。
3. 餅皮製法：
 - a) 麵粉、鹽同篩入粉盆內，把牛油搓入麵粉內。
 - b) 加入酵母液，攪拌成一軟粉糰，揉搓約 5 分鐘，直至變得幼滑及富彈性，放置 10 分鐘，待其發酵。
4. 將餡料切成小塊。
5. 把粉糰輾壓成如薄餅盆大的餅皮，刺上小孔，塗上茄膏，然後把餡料分層放上，最後灑上芝士碎。
6. 放入焗爐焗 25-30 分鐘至金黃色。趁熱把薄餅切成 6-8 份。

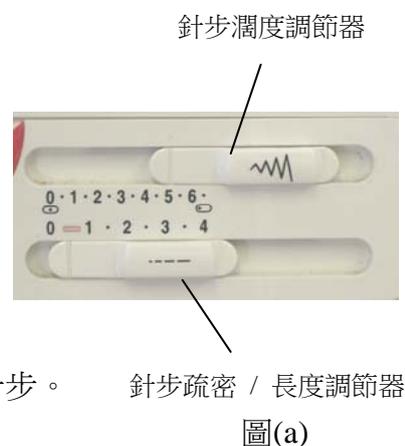
評級：_____

課題：縫衣機的使用 (III)

花式針步車縫

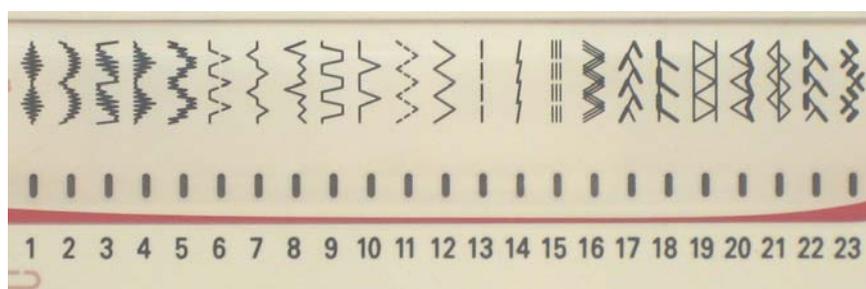
1. 花式針步的車縫步驟

- 選擇花式針步圖案。
- 調較所需針步的闊度及疏密【見圖(a)】。
- 穿線後，在適當位置開始車縫。
- 車縫時，檢查車針是否左右擺動，形成花式針步。



2. 花式針步的用途

- ◆ 裝飾衣物，如作刺繡針步般使用



圖(b)

各款花式針步



圖(c)

用人字針步作裝飾圖案



圖(d)

用電腦縫衣機繡上名字



圖(e)

花式針步的組合

3. **車縫練習**：在軟絨或其他布料上以不同的花式針步構成一幅圖案，並將布料貼在下面的空格內。

4. 自我評估

(請以“✓”號表示)

	良好 😊	一般 😐	未如理想 😞
構圖			
針步整齊			
車縫練習中，我試用了_____款花式針步， 它們分別是_____。(請記錄針步的號碼)			

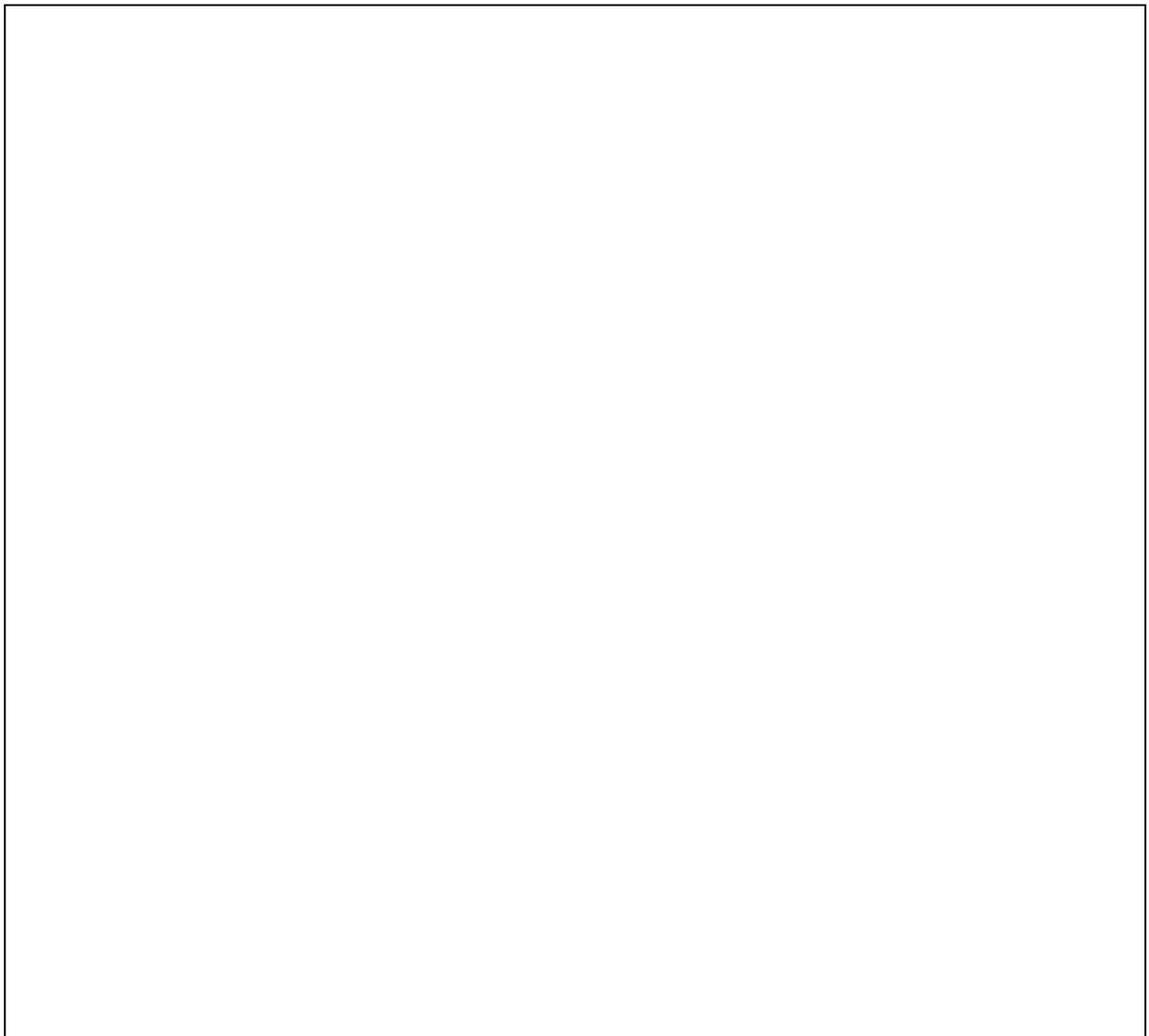
評級：_____

藝術與科技教育中心
初中科技教育 / 科技與生活

課題：創意布藝習作

1. 作品名稱：

2. 設計圖：



3. 製作過程：

課堂	日期	工作記錄	自我評估 (✓)
1			<input type="checkbox"/> 優秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 未如理想
2			<input type="checkbox"/> 優秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 未如理想
3			<input type="checkbox"/> 優秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 未如理想
4			<input type="checkbox"/> 優秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 未如理想
5			<input type="checkbox"/> 優秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 未如理想
6			<input type="checkbox"/> 優秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 未如理想
<p>在製作過程中，我最感滿意的地方/ 遇到的困難/ 需改善的地方是：</p> <hr/> <hr/> <hr/>			

4. 我對作品的滿意度：

(請將笑臉塗上顏色)

最低      最高

原因：

5. 哪位同學的作品最值得欣賞？

原因：

評級：_____

反思

1. (a) 我對自己在本學年的整體學習表現評價：(請以“✓”號表示)

優秀	良好	滿意	一般	未如理想

- (b) 我對自己有以上學習表現評價的原因：

2. 完成此課程後，我學會了：

3. 我要改進的地方 / 其他感想：

(試從學習態度、對學習內容的理解、實習技巧的掌握和與同學的相處各方面考慮)

~完~