

學生自我檢核表

家政 煎里肌肉	準備	步驟(目標：判斷肉使否熟) (目標：時限內使用夾子)
	☐ 準備鍋具、器材 ☐ 整理桌面及環境 ☐ 清洗器材	☐ 熱鍋下油 ☐ 夾肉至平底鍋內 ☐ 將肉翻面 ☐ 夾肉至盤子

家政 煎里肌肉	準備	步驟(目標：判斷肉使否熟) (目標：時限內使用夾子)
	☐ 準備鍋具、器材 ☐ 整理桌面及環境 ☐ 清洗器材	☐ 熱鍋下油 ☐ 夾肉至平底鍋內 ☐ 將肉翻面 ☐ 夾肉至盤子

家政 煎里肌肉	準備	步驟(目標：判斷肉使否熟) (目標：時限內使用夾子)
	☐ 準備鍋具、器材 ☐ 整理桌面及環境 ☐ 清洗器材	☐ 熱鍋下油 ☐ 夾肉至平底鍋內 ☐ 將肉翻面 ☐ 夾肉至盤子

家政 煎里肌肉	準備	步驟(目標：判斷肉使否熟) (目標：時限內使用夾子)
	☐ 準備鍋具、器材 ☐ 整理桌面及環境 ☐ 清洗器材	☐ 熱鍋下油 ☐ 夾肉至平底鍋內 ☐ 將肉翻面 ☐ 夾肉至盤子

家政 煎里肌肉	準備	步驟(目標：判斷肉使否熟) (目標：時限內使用夾子)
	☐ 準備鍋具、器材 ☐ 整理桌面及環境 ☐ 清洗器材	☐ 熱鍋下油 ☐ 夾肉至平底鍋內 ☐ 將肉翻面 ☐ 夾肉至盤子