字幕文字檔說明：

1. 本檔案為「自己動手調 妙手泡飲料」影片的字幕文字檔。
2. 字幕文字檔配合影片，以一句字幕為一行，可於播放影片時搭配點顯器摸讀。
3. 影片內會有不同的教學段落，段落開始前，該段落字幕文字的第一行，會標註段落開始時間及段落主題名稱。

00:20 自己動手調 妙手泡飲料

台灣人愛喝飲料

街頭上到處都是飲料店

各式飲料店推陳出新

販賣著各式各樣的飲料

世界衛生組織研究發現

每天飲用兩杯以上

250毫升的含糖飲料

就會增加大家的罹癌風險

為了自己的身體健康著想

讓我們學著自己動手做吧

00:50 妙手泡飲料 茶包類飲品

沖泡類飲品又分為茶包類飲品

及粉類飲品

我們撕開包裝之後可以發現

茶葉都裝在了茶包裡面

需要將茶包放入杯子中

接著倒入熱水

等3到5分鐘之後

撈出茶包就可以飲用了

01:15 妙手泡飲料 九宮格沙包大賽

各位同學

我們把茶包放進茶杯的動作

需要手指的精細動作

以及手眼的協調能力

如果同學還不具備這樣能力的話

我們可以先進行一些簡單的活動

來培養相關的能力

首先我們可以練習的是

我們可以利用沙包

來取代我們的茶包

另外我們可以準備

比較大張的紙張畫成這個九宮格

我們可以來進行這個井字遊戲

在沙包部分

同學可以選用

不同大小的沙包來進行練習

那越小或是越輕薄的

基本上控制的難度會比較高

九宮格的部分

越大的九宮格

當然你在投放的時候

就比較不容易投錯格子

所以一開始的時候

我們就可以先利用

九宮格的井字遊戲

來練習茶包的投放能力

甚至我們可以選用

比較小的九宮格來進行練習

那同學們就需要

更精準的放置能力

妙手泡飲料 粉類飲品

接下來我們看到的是粉類飲品

我們一樣先將包裝撕開

撕開後可以發現

內容物都是粉末

像這樣的粉類飲品

我們在撕開包裝後

需要將粉末倒入杯子中

接著倒入熱水

使用攪拌棒攪拌均之後

才可以飲用

這裡要注意喔

若是少了攪拌的步驟

粉末就會結塊

飲料也不好喝囉

03:03 妙手泡飲料 撕紙練習

各位同學

如果我們要把

這個飲料包撕開的話

需要我們的手指的前三指

捏緊我們的飲料包

然後做出前後移動

這個撕開動作

那這個需要精巧的

手指控制能力

手眼協調能力

如果我們用力過度

或者這個撕的角度歪斜的話

可能會茶包破壞

甚至是讓

裡面的粉末灑了出來

我們要練習

撕了這個動作

我們可以預先準備一些

不同厚度的紙張

老師目前這邊準備的就是

厚的跟薄的不同的紙張

那此外針對一些可能

視覺不是那麼好的同學的話

我們可以在上面

做上這個虛線的引導

讓同學在撕紙的時候

可以盡量準確的掌握你撕的方向

我們在練習的時候

也可以練習撕不同的長度

不同的長度

長度越長

同學在控制這個力道

及方向時候

需要更多的控制的能力

那我們盡量沿著這個虛線

來進行撕的這個動作

有部分的同學

他可能把紙張拿起來

雙手懸空之後

身體會晃動或是手會晃動

這時候我們可以怎麼做呢

我們可以讓手盡量靠著桌子

你的手肘靠著桌子

會提供一個比較穩定的支撐

這時候我們再來進行撕紙的動作

就會更容易

04:38 妙手泡飲料 剪紙練習

如果我們在撕開這個包裝袋

非常困難的時候

那我們可以選擇使用剪刀

我們用剪刀的時候

如果說同學的穩定度

沒有那麼好 手會晃

我們一樣可以靠著桌子

讓你的前臂靠著桌子

這時候進行剪刀使用的時候

就會比較穩定

但是有一部分的同學

普通剪刀使用上是有困難的

那這個時候

我們可以選擇不一樣的輔具

包括這個環柄剪刀

環柄剪刀我們再壓了之後

它會自動的彈開

對於一些這個手部前三指

控制沒有那麼好的同學來講

它是一個蠻好的輔助

如果環柄剪刀使用上

還是會有些困難的話

那我們可以利用

這個響柄剪刀

但是通常會用到

響柄剪刀的同學

有可能是其中某一隻手

靈活度沒有那麼好

那這個時候我們可以選擇

把這個響柄剪刀加以固定

假設老師是左手比較不靈活

那這時候我把這個

固定在我的左側

那我的左手只要負責

按壓的動作

那我的右手

可以拿我的茶包或紙張

把它靠近這個剪刀口之後

我的左手只要做按壓的動作

一樣可以完成這個

剪開茶包的動作

06:05 妙手泡飲料 撕攪泡飲趣

同學們

剛剛我們已經透過投放

學習如何將飲料包

準確的放入杯子裡

也學會了如何攪拌

接下來讓我們一起動手

泡出一杯飲料吧

06:25 步驟1 找到開封處

第一步我們要先找到

粉末包的一個開口處

在這裡有一個虛線

是我們找到了在這個位置

06:38 步驟2 打開包裝

步驟二

我們就要依照這個指示

將包裝撕開

對準之後兩手往反方向撕開

06:51 步驟3 放入杯中

步驟三

我們要將我們的粉末

倒到我們的杯子裡面

07:06 步驟4 倒入熱水

步驟四 我們要倒入熱水

把熱水倒到我們的杯子裡

07:22 步驟5 攪動飲料

步驟五

我們要將飲料裡面的粉末攪開

所以我們要先拿起

我們的攪拌棒放入杯中

接著

順時針或逆時針把粉末攪開

因為飲料杯都是玻璃做的

而且杯口比較小

所以攪拌時力道不要太大

以免玻璃杯碎裂

或飲料溢出來喔