

臺北市立 螢橋 國民中學 113 學年度 彈性學習課程計畫

課程名稱	食 育	課程類別	☒ 統整性主題/專題/議題探究課程 ☐ 社團活動與技藝課程 ☐ 特殊需求領域課程 ☐ 其他類課程
實施年級	☒ 7 年級 ☐ 8 年級 ☐ 9 年級 ☒ 上學期 ☒ 下學期(若上下學期均開設者，請均註記)	節數	每週 1 節
設計理念	近年來台灣出現許多的食安問題，以至於危害國人健康，飲食是生活中最重要的部分，要解決食安問題，除了需要政府藉由法律層面來規範外，人民的認知、行為跟態度也要與時俱進，藉由民眾自身對自我健康的需求及正確認識，來督促政府及相關業者提供更安全且健康的食物。本課程以學校願景「健康」、「活力」為基礎，結合健體領域與綜合領域，針對食品安全相關議題、食物與環境及文化的關係、食物與人體健康的相關性來設計，再藉由簡單食品製作技術，來達到增進人體健康意識的目的，最終目的希望達到「自發」、「互動」、「共好」的理念。		
核心素養 具體內涵	A2系統思考與解決問題 具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。 C1道德實踐與公民意識 具備道德實踐的素養，從個人小我到社會公民，循序漸進，養成社會責任感及公民意識，主動關注公共議題並積極參與社會活動，關懷自然生態與人類永續發展，而展現知善、樂善與行善的品德。 C2人際關係與團隊合作 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。		
學習重點	學習表現	健 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 健 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 健 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 健 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 健 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 家 Ac-IV-1 食品標示與加工食品之認識、利用，維護飲食安全的實踐 策略及行動。	
	學習內容	1. 人工油脂與天然油脂的辨識方式。 2. 台灣米的品種及應用範圍。 3. 健康早餐的要素及食材選擇。 4. 香精與色素在食品中的使用層面。	

		5. 有機豆芽的種植方式及香草的應用。 6. 端午節與清明節的飲食文化。 7. 精製糖與熱量的關係。 8. 西餐禮儀及套餐製作原則。 9. 剩食、減塑與環境的關係。		
課程目標	藉由基本食品安全相關議題、食物與環境及文化的關係、食物與人體健康的相關性來探討與操作，在課程內容中的分組實作可培養小組間成員的溝通及團隊合作，而分組討論與分享可培養分析批判的素養，能行動與反思以增進個人健康意識，進而使學生能關懷地球環境，培養社會公民的責任。			
總結性評量-表現任務	1. 上學期:透過分組合作，針對上學期相關的健康飲食內容進行小組討論，並每組設計一套倡議宣導的方案，並能實地呈現。 2. 下學期:透過分組合作，針對飲食文化及無添加的飲食概念，設計一套感恩套餐，並實地實作呈現，內容包括餐點的設計、餐具的擺設及禮儀呈現。			
學習進度 週次/節數	單元/子題		單元內容與學習活動	形成性評量(檢核點)/期末總結性
第1學期	第1-5週	油脂知多少	第一節烹飪教室介紹及分組討論 1. 認識烹飪教室及清潔工作標準。 2. 分組並討論隔週所攜帶的物品。 第二節【天然奶酥的製作】 1. 根據步驟與材料做出奶酥。 2. 計算奶酥的卡路里。 第三節【人工油脂】 1. 認識人工油脂的總類。 2. 使用網路搜尋:那些日常生活食物會含人工油脂。 3. 觀察酥油、白油、乳瑪琳及天然奶油，並完成學習單。 4. 實際體驗如何把人工白油變成奶油。 5. 填寫學習單(包括觀察用酥油做出的奶酥上週製作的天然奶酥在土司上表現有何不同)。 Ps:可替換蒜味奶酥。 第四節【沙拉醬製作】 1. 複習脂肪分類及優缺點。 2. 認識各種油脂的使用注意事項(學習單)。 3. 介紹基本美奶滋的製作方式。 4. 創意沙拉醬討論及分組。 第五節【創意沙拉醬】 1. 製作時間二十五分鐘。 2. 分組介紹沙拉醬汁使用時機。 3. 票選最有創意沙拉醬(準備紅蘿蔔)。	分組操作 分組競賽 創意分享 人工與天然油脂學習單 ps:老師要準備奶香精及色素。 預告下週攜帶物品

第2學期			第二節【迷迭香烤馬鈴薯】 1. 利用 20 分鐘完成切的工作並調味。 Ps:必須切細或切薄，時間內才會熟。 2. 引導重點:日常生活少用含添加物的調味料，多使用天然植物來調味。 第三節【台灣常見香草料理】 1. 認識台灣常見的香草植物。 2. 製作蔥花麵包。	
	第16-20週	加料不加價	第一節【天然柳橙汁、檸檬汁】實作 1. 限時二十五分鐘榨汁並調味。 2. 根據調製後的成品就外觀口味做觀察跟試飲。 3. 選出兩組最佳飲品。 PS:老師前一周要發下物品材料準備單。 第二節【人工果汁】體驗 1. 認識及觀察常應用在果汁上的天然香精、色素及餐飲業者應用的人工調味果汁。 2. 試飲人工調味果汁。 3. 觀看人工色素及香料如何應用在果汁上。 4. 發表自己的感想及拒絕人工果汁行動方案。 第三節【拒絕人工果汁】方案討論 1. 認識宣導跟倡議的概念。 2. 認識宣導跟倡議活動的實施方式及計分。 3. 分組討論可行方案。 第四節【行動方案設計跟施作】 1. 根據上週討論結果製作所需道具或海報。 2. 同學確定施作地點及方式。 第五節【倡議活動實施結果分組報告】 1. 分享活動中可能遇到的困難及解決方式。 2. 分數總結。	分組討論 實地操作 成品分享 倡議宣導行動方案繳交 校園倡議宣導方案的實施情況
	第1-4週	舌尖上的浪費	第一節【舌尖上的浪費】 1. 分組(各組分成3分*2人.1分*2人及其餘3分) 2. 觀看 [舌尖上的浪費]影片。12分鐘左右 3. 分組討論及搶答。 第二節【搶救冰箱大作戰一】 4. 了解食物浪費與家庭冰箱關聯。 5. 分組討論分工{搶救冰箱大作戰}。 第三節【搶救冰箱大作戰二】 1. 各組分工討論。 2. 製作報告資料。 3. 提供冰箱照片者、製作 ppt 級報告者三方討論及演練。	剩食學習單 分組討論 分組報告{搶救冰箱大作戰}

			第四節【搶救冰箱大作戰三】 1. 分組報告。 2. 總結:冰箱整理原則、報告重點及分工的重要性。	
第 5-7 週	潤餅傳情	第一節【清明節】 1. 分享所知的清明節及寒食節由來。 2. 查詢與分享清明節應景的食物。 3. 認識潤餅裡面配菜明星，豆芽菜的孵豆方式。 4. 討論下週須帶的孵豆芽用具。 第二節【孵豆芽】 1. 根據分組討論後結果，處理孵豆芽的前置作業。 2. 花生粉的選購及保存方式。 3. 認識市售豆干危機及選購注意事項。 4. 認識潤餅皮製作方式。 第三節【潤餅製作】 1. 預先先在家中處理好部份配料。 2. 豆干做基本處理，如炒或燙。 3. 在30分鐘內完成六捲潤餅。	分組討論 實地操作 成品分享 孵豆芽學習單	
第 8-10 週	甜點危機	第一節【食品添加物】 1. 認識烘焙用品最常用的色素、香精及其餘添加物。 2. 觀察展示添加物種類(改良劑、泡打粉、色素香料等等，並請同學觀察填寫紀錄表。 3. 分辨有添加香精與無添加香精的餅乾，並報告分辨準則。 PS:老師預先做一份有香精及一份無香精的餅乾。 第二節【切片餅乾製作】 1. 切片餅乾製作 第三節【烤切片餅乾】 1. 餅乾切片。 2. 進烤箱烤 18 分鐘。	食品添加物紀錄表 分組操作	
第 11-13 週	端午「食」節	第一節【端午節】 1. 認識端午節民俗節日。 2. 分享家中包粽子時的材料有哪些。 3. 認識粽葉的清洗方式。 4. 了解蝦米跟香菇的處理及挑選方式。 5. 分組討論各組粽子的材料及分工。 6. 填寫分工表，請學生根據一人五顆的份量購買。 第二節【材料製作】調課 1. 洗好粽葉冰冰箱。 2. 炒製配料，完成放冰箱。 3. 包粽練習。 第三節【包粽】 1. 清洗糯米並調味。	分組討論 分組操作 包粽學習單 	

			2. 每人包五顆。 3. 了解回家煮粽處理方式。 4. 先放冰箱，於放學帶回家煮。	
	第 14-21 週	感恩料理	第一節【文化傳承】 1. 分享一道家中長輩所製作的料理。 2. 討論下週感恩料理所需要攜帶的物品。 Ps: 要一節課可以完成，若需要可事先在家做前置作業。 第二節【家傳料理】 1. 利用 35 分鐘完成料理。 2. 擺盤(需取名)，並繳交食譜。 第三節【西餐禮儀】 1. 同學分享最想感恩的對象。 2. 認識套餐設計方式及要素。 3. 認識餐桌禮儀。 4. 分組討論套餐所需攜帶的物品及食材。 5. 設計邀請卡，並討論要邀請哪位師長入席。 第四節【套餐試做】 1. 沙拉、主食試做。 2. 餐具擺盤 第五節【糖量知多少】 1. 了解零食飲料中糖量與方糖換算法。 2. 請同學根據桌上擺設的零食或飲料的營養標示算出每一個品項的含糖量，並換算出方糖顆數。 3. 紀錄結果後並完成學習單。 第六節【減糖甜點】 1. 減糖布朗尼的製作。 2. 計算減糖前後熱量的差別。 第七節【套餐拚場】 1. 利用一節課完成一份以上套餐。 2. 中午邀請一位學校師長入座。 3. 預告下週攜帶物品。 第八節【烹飪教室整理】 1. 刷洗烹飪教室。 2. 感謝烹飪教室一年的陪伴。 3. 了解家中成員烹煮三餐的辛勞。	個人分享 分組討論 分組操作 糖量學習單 套餐設計學習單
議題融入實質內涵	環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。			

評量規劃	1. 繳交資料 40%： (1)個人學習單 20% (2)小組學習單 20%。 2. 操作分數 60%： (1)個人發言 30% (2)分組討論分享及實際操作過程 30%		
教學設施 設備需求	電腦 投影機 ipad 烹飪教室器具		
教材來源	自編教材	師資來源	陳淑英 體育教師證 健康教育教師證 家政教師證 烘焙蛋糕丙級 烘焙麵包丙級
備註			