

臺南市立文賢國民中學 108 學年度第一學期七年級彈性學習 食在好生活 課程計畫(  普通班  特教班 )

課程名稱	食在好生活	實施年級 (班級組別)	七年級 (全部班級)	教學節數	本學期共(20)節																																
彈性學習課程 四類規範	1. <b>統整性探究課程</b> ( <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 ) 2. <input type="checkbox"/> <b>社團活動與技藝課程</b> ( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程 ) 3. <input type="checkbox"/> <b>特殊需求領域課程</b> 身障類: <input type="checkbox"/> 生活管理 <input type="checkbox"/> 社會技巧 <input type="checkbox"/> 學習策略 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 溝通訓練 <input type="checkbox"/> 點字 <input type="checkbox"/> 定向行動 <input type="checkbox"/> 功能性動作訓練 <input type="checkbox"/> 輔助科技運用 資優類: <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 領導才能 <input type="checkbox"/> 情意發展 <input type="checkbox"/> 獨立發展 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程 4. <input type="checkbox"/> <b>其他類課程</b> <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學																																				
設計理念	覺察日常生活中的食材、食器與生活的關係，理解健康飲食是人類生活的根本，培養正確飲食觀。																																				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-A2 具備 <b>理解</b> 情境全貌，並做獨立 <b>思考</b> 與 <b>分析</b> 的知能， <b>運用</b> 適當的策略處理解決生活及生命議題。 J-B1 具備 <b>運用</b> 各類符號表情達意的素養，能以同理心與人 <b>溝通互動</b> ， <del>並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。</del> J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互 <b>合作</b> 及與人和諧互動的素養。																																				
課程目標	<b>運用</b> 適當的閱讀策略 <b>認識</b> 台灣在地食材、營養及生活中常見的食品容器， <b>理解</b> 血糖與飲食關聯，以簡潔文字 <b>表達</b> 文本中的血糖振幅知識與保健觀點，並以條列式 <b>製作</b> 各種食器材質的優缺點、使用限制、對健康影響等的文宣資料。																																				
配合融入之超學 科領域或議題	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;"><input checked="" type="checkbox"/> 國語文</td> <td style="width: 33%;"><input type="checkbox"/> 英語文</td> <td style="width: 33%;"><input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引</td> <td style="width: 33%;"><input type="checkbox"/> 本土語</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 數學</td> <td><input type="checkbox"/> 社會</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 自然科學</td> <td><input type="checkbox"/> 藝術</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育</td> <td><input type="checkbox"/> 生活課程</td> <td><input type="checkbox"/> 科技</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動</td> </tr> </table> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td><input type="checkbox"/> 性別平等教育</td> <td><input type="checkbox"/> 人權教育</td> <td><input type="checkbox"/> 環境教育</td> <td><input type="checkbox"/> 海洋教育</td> <td><input type="checkbox"/> 品德教育</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 生命教育</td> <td><input type="checkbox"/> 法治教育</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 科技教育</td> <td><input type="checkbox"/> 資訊教育</td> <td><input type="checkbox"/> 能源教育</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 安全教育</td> <td><input type="checkbox"/> 防災教育</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 閱讀素養</td> <td><input type="checkbox"/> 多元文化教育</td> <td></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 生涯規劃教育</td> <td><input type="checkbox"/> 家庭教育</td> <td><input type="checkbox"/> 原住民教育</td> <td><input type="checkbox"/> 戶外教育</td> <td><input type="checkbox"/> 國際教育</td> </tr> </table>					<input checked="" type="checkbox"/> 國語文	<input type="checkbox"/> 英語文	<input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引	<input type="checkbox"/> 本土語	<input type="checkbox"/> 數學	<input type="checkbox"/> 社會	<input checked="" type="checkbox"/> 自然科學	<input type="checkbox"/> 藝術	<input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育	<input type="checkbox"/> 生活課程	<input type="checkbox"/> 科技	<input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動	<input type="checkbox"/> 性別平等教育	<input type="checkbox"/> 人權教育	<input type="checkbox"/> 環境教育	<input type="checkbox"/> 海洋教育	<input type="checkbox"/> 品德教育	<input type="checkbox"/> 生命教育	<input type="checkbox"/> 法治教育	<input checked="" type="checkbox"/> 科技教育	<input type="checkbox"/> 資訊教育	<input type="checkbox"/> 能源教育	<input type="checkbox"/> 安全教育	<input type="checkbox"/> 防災教育	<input checked="" type="checkbox"/> 閱讀素養	<input type="checkbox"/> 多元文化教育		<input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	<input type="checkbox"/> 家庭教育	<input type="checkbox"/> 原住民教育	<input type="checkbox"/> 戶外教育	<input type="checkbox"/> 國際教育
<input checked="" type="checkbox"/> 國語文	<input type="checkbox"/> 英語文	<input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引	<input type="checkbox"/> 本土語																																		
<input type="checkbox"/> 數學	<input type="checkbox"/> 社會	<input checked="" type="checkbox"/> 自然科學	<input type="checkbox"/> 藝術																																		
<input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育	<input type="checkbox"/> 生活課程	<input type="checkbox"/> 科技	<input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動																																		
<input type="checkbox"/> 性別平等教育	<input type="checkbox"/> 人權教育	<input type="checkbox"/> 環境教育	<input type="checkbox"/> 海洋教育	<input type="checkbox"/> 品德教育																																	
<input type="checkbox"/> 生命教育	<input type="checkbox"/> 法治教育	<input checked="" type="checkbox"/> 科技教育	<input type="checkbox"/> 資訊教育	<input type="checkbox"/> 能源教育																																	
<input type="checkbox"/> 安全教育	<input type="checkbox"/> 防災教育	<input checked="" type="checkbox"/> 閱讀素養	<input type="checkbox"/> 多元文化教育																																		
<input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	<input type="checkbox"/> 家庭教育	<input type="checkbox"/> 原住民教育	<input type="checkbox"/> 戶外教育	<input type="checkbox"/> 國際教育																																	
表現任務	1. 血糖知識小專欄：能以簡潔文字表達文本中的血糖振幅知識與保健觀點。 2. 食器報你知文宣：能以條列式製作各種食器材質的優缺點、使用限制、對健康影響等的文宣資料。																																				

## 課程架構脈絡

教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	學習評量 (表現任務)	自編自選教材 或學習單
第 1 週   第 12 週	12	單元一 食全食美 1. 食材與營養 2. 血糖與健康	[領域] 國 1-IV-3 分辨聆聽內容的邏輯性，找出解決問題的方法。 國 2-IV-1 掌握生活情境，適切表達意見，分享自身經驗。 國 5-IV-2 理解各類文本的句子、段落與主要概念，指出寫作的目的與觀點。 國 5-IV-4 應用閱讀策略增進學習效能，整合跨領域知識轉化為解決問題的能力。 國 5-IV-5 大量閱讀多元文本，理解議題內涵及其與個人生活、社會結構的關聯性。 國 5-IV-6 運用圖書館(室)、科技工具蒐集資訊、組織材料，擴充閱讀視野。 健 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 健 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 健 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成	文本的目的與觀點 閱讀策略 聆聽內容的邏輯 圖書資源 食材中的營養 血糖對健康的影響	運用適當的閱讀策略認識台灣在地食材及其營養，理解血糖與飲食關聯，以簡潔文字表達文本中的血糖振幅知識與保健觀點。	1-1 認識圖書館食材相關資源 1-2 從關鍵字解讀食材中的營養 1-3 運用策略標註食材文本重點 1-4 用簡短文句表達食材的營養 2-1 圖書十大分類法進階搜尋食材與營養相關資源 2-2 六何法解析食物與血糖的關聯 2-3 以文字表達血糖振幅知識與保健觀點	1. 從圖書館館藏資源中找出食材與營養相關書籍 2. 區辨食材與營養文本中的關鍵字，運用策略標註重點，並以簡短文字呈現 3. 以六何法解析食物與血糖的關聯 4. 以簡短文句表達血糖振幅知識與保健觀點	自編教材 學習單

			<p>的威脅感與嚴重性。</p> <p>家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合宜的飲食行為。</p> <p><b>[議題]</b></p> <p>閱 J1 發展多元文本的閱讀策略。</p> <p>閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人溝通。</p>					
<p>第 13 週   第 20 週</p>	<p>8</p>	<p>單元二 食器時代</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>食器大觀園</li> <li>食器材質解析</li> </ol>	<p><b>[領域]</b></p> <p>國 1-IV-3 分辨聆聽內容的邏輯性，找出解決問題的方法。</p> <p>國 2-IV-1 掌握生活情境，適切表達意見，分享自身經驗。</p> <p>國 5-IV-2 理解各類文本的句子、段落與主要概念，指出寫作的目的與觀點。</p> <p>國 5-IV-4 應用閱讀策略增進學習效能，整合跨領域知識轉化為解決問題的能力。</p> <p>國 5-IV-5 大量閱讀多元文本，理解議題內涵及其與個人生活、社會結構的關聯性。</p> <p>國 5-IV-6 運用圖書館(室)、科技工具，蒐集資訊、組織材料，擴充閱讀視野。</p>	<p>文本的目的與觀點描述、列舉、分類等寫作手法</p> <p>圖片的輔助說明</p> <p>食器材質</p> <p>食器的選擇</p>	<p>運用策略從文本中認識生活中常見的食品容器，以條列式製作各種食器材質的優缺點、使用限制、對健康影響等的文宣資料。</p>	<p><b>1-1</b> 食器的魅力－標題的解讀</p> <p><b>2-1</b> 解析食器的各種材質</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>從食器文章中解讀大標題</li> <li>以條列式製作食器文宣資料</li> </ol>	<p>自編教材學習單</p>

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

健 1a-IV-1 理解生理—~~心理與社會~~各層面健康的概念。  
 健 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。  
 健 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  
 自 tr-IV-1 能將所習得的知識正確的連結到所觀察到的自然現象及實驗數據，並推論出其中的關聯—~~進而運用~~  
~~習得的知識來解釋~~  
~~自己論點的正確性~~。  
 自 po-IV-1 能從學習活動、日常經驗及科技運用、~~自然環境、書刊及網路~~  
~~媒體~~中，進行各種有計畫的觀察，進而能察覺問題。  
 自 ai-IV-2 透過與同儕的討論，分享科學發現的樂趣。  
 [議題]  
 科 J3 了解選用適當材料及正確工具的基本知  
 科 J14 具備與人溝通、協調、合作的能力。

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎彈性學習課程之第 2 及 4 類規範(社團活動與技藝課程或其他類課程)，如無特定自編教材或學習單，敘明「無」即可。

臺南市立文賢國民中學 108 學年度第二學期七年級彈性學習 食在好生活 課程計畫(  普通班  特教班)

課程名稱	食在好生活	實施年級 (班級組別)	七年級 (全部班級)	教學節 數	本學期共(20)節
彈性學習課程 四類規範	1. 統整性探究課程 ( <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題) 2. <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 ( <input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) 3. <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 身障類: <input type="checkbox"/> 生活管理 <input type="checkbox"/> 社會技巧 <input type="checkbox"/> 學習策略 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 溝通訓練 <input type="checkbox"/> 點字 <input type="checkbox"/> 定向行動 <input type="checkbox"/> 功能性動作訓練 <input type="checkbox"/> 輔助科技運用 資優類: <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 領導才能 <input type="checkbox"/> 情意發展 <input type="checkbox"/> 獨立發展 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程 4. <input type="checkbox"/> 其他類課程 <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學				
設計理念	覺察日常生活中的食材、食器與生活的關係，理解健康飲食是人類生活的根本，培養正確飲食觀。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。 J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。				
課程目標	擷取與判讀台灣不同區域飲食方式、節慶料理的相關資料，進行系統分析，進而解析食品營養、料理方式與身體健康的關係，將相關知識轉化成海報與關卡設計，並擔任關主與闖關者互動。				
配合融入之超學 科領域或議題	<input checked="" type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input checked="" type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input checked="" type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技				<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input checked="" type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input checked="" type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育
表現任務	1. 一張圖秒懂節慶飲食：繪製海報以圖像策略表達節慶飲食的文化、意義與食材。 2. 飲食知識闖關設計：閱讀台灣不同區域飲食文化的相關資料，將相關知識轉化成海報與關卡設計，並擔任關主與闖關者互動。				

## 課程架構脈絡

教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 <del>校訂或相關領域與參考指引或議題實質內涵</del>	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	學習評量 (表現任務)	自編自選教材 或學習單
第 1 週   第 12 週	8	台灣歲食記 —節慶飲食	<p>[領域]</p> <p>國 1-IV-3 分辨聆聽內容的邏輯性，<del>找出解決問題的方法。</del></p> <p>國 2-IV-1 <del>掌握生活情境，適切表情達意，分享自身經驗。</del></p> <p>國 5-IV-2 理解各類文本的句子、段落與主要概念，<del>指出寫作的目的與觀點。</del></p> <p>國 5-IV-4 應用閱讀策略增進學習效能，<del>整合跨領域知識轉化為解決問題的能力。</del></p> <p>國 5-IV-5 <del>大量閱讀多元文本，理解議題內涵及其與個人生活、社會結構的關聯性。</del></p> <p>國 5-IV-6 運用圖書館(室)、<del>科技工具</del>蒐集資訊、組織材料、<del>擴充閱讀視野。</del></p> <p>健 1a-IV-1 理解生理、<del>心理與社會各層面健康的概念。</del></p> <p>健 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、<del>資源與規範。</del></p> <p>健 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 文句表達的邏輯與意義</li> <li>2. 篇章的主旨</li> <li>3. 描述、列舉、比較、分類等寫作手法</li> <li>4. 圖表輔助說明</li> <li>5. 節慶飲食文化內涵</li> </ol>	運用適當的閱讀策略認識台灣節慶飲食文化，理解節慶飲食的文化意涵、料理方式與營養，並繪製海報以圖像策略表達節慶飲食的文化、意義與食材。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 九宮格思考法看台灣節慶飲食</li> <li>2. 節慶飲食料理製作流程圖</li> <li>3. 節慶飲食食材 PK 矩陣圖</li> <li>4. 食材分類概念構圖</li> <li>5. 節慶飲食全圖解心智圖</li> <li>6. 一張圖秒懂節慶飲食</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 繪製台灣節慶飲食九宮格</li> <li>2. 繪製節慶飲食料理製作流程圖</li> <li>3. 繪製節慶飲食食材 PK 矩陣圖</li> <li>4. 繪製食材分類概念構圖</li> <li>5. 繪製節慶飲食全圖解心智圖</li> <li>6. 繪製一張圖秒懂節慶飲食</li> </ol>	自編教材 學習單

			<p>的威脅感與嚴重性。</p> <p>社 3a-IV-1 發現不同時空脈絡中的人類生活問題，並進行探究。</p> <p>社 3b-IV-3 使用文字、<del>照片</del>圖表、<del>數據</del>地圖、<del>年表</del>言語等多種方式，呈現並解釋探究結果。</p> <p>社 3c-IV-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能以同理心與他人討論。</p> <p>視 1-IV-4 能透過議題創作，表達對生活環境及社會文化的理解。</p> <p>[議題]</p> <p>閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的正確性。</p> <p>科 J12 運用設計流程，實際設計並製作科技產品以解決問題。</p> <p>科 J13 展現實作活動中的創新思考能力。</p>					
第 13 週   第 20 週	12	台灣歲食記 — 各區飲食	<p>[領域]</p> <p>國 1-IV-3 分辨聆聽內容的邏輯性，<del>找出解決問題的方法</del>。</p> <p>國 2-IV-1 <del>掌握生活情境</del>，適切表情達意，分享自身經驗。</p> <p>國 5-IV-2 理解各</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 文句表達的邏輯與意義</li> <li>2. 篇章的主旨</li> <li>3. 描述、列舉、比較、分類等寫作手法</li> <li>4. 圖表輔助說明</li> <li>5. 台灣北中南東區的飲食文化</li> </ol>	<p>運用適當的閱讀策略擷取與判讀台灣不同區域飲食文化相關資料，進行系統分析，進而解析食品營養、料理方式與身體健康的關係，將相關知識轉化成海報與關卡設計，並擔任關主與闖關者互動。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 定義問題</li> <li>2. 閱讀文章</li> <li>3. 統整資訊</li> <li>4. 繪製海報</li> <li>5. 設計闖關</li> <li>6. 評鑑資訊</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從指定文章中確定主題與次主題</li> <li>2. 閱讀文章後擷取與判讀台灣各區飲食文化的相關資料</li> <li>3. 依據主題與次主題統整</li> </ol>	自編教材 學習單

類文本的句子、段落與主要概念，~~指出寫作的目的與觀點。~~

國 5-IV-4 應用閱讀策略增進學習效能，~~整合跨領域知識轉化為解決問題的能力。~~

國 5-IV-5 ~~大量~~閱讀多元文本，理解議題內涵及其與個人生活、社會結構的關聯性。

國 5-IV-6 運用圖書館(室)、~~科技工具~~蒐集資訊、組織材料，~~擴充閱讀視野。~~

健 1a-IV-1 理解生理、~~心理與社會~~各層面健康的概念。

健 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。

健 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。

社 3a-IV-1 發現不同時空脈絡中的人類生活問題，並進行探究。

社 3b-IV-3 使用文字、照片、~~圖表、數據、地圖、年表~~、言語等多種方式，呈現並解釋探究結果。

社 3c-IV-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能以同理心與他人討論。

台灣各區飲食文化的相關資訊

4. 依據統整資訊繪製海報
5. 依據統整資訊與海報設計闖關方式
6. 評鑑關卡設計、海報設計

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			<p>視 1-IV-1 能使用構成要素和形式原理，表達情感與想法。</p> <p>視 1-IV-4 能透過議題創作，表達對生活環境及社會文化的理解。</p> <p>閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究 的能力，以判讀文本知識的正確性。</p> <p>科 J12 運用設計流程，實際設計並製作科技產品以解決問題。</p> <p>科 J13 展現實作活動中的創新思考能力。</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎彈性學習課程之第 2 及 4 類規範(社團活動與技藝課程或其他類課程)，如無特定自編教材或學習單，敘明「無」即可。