

## 臺南市立麻豆國民中學 113 學年度(第 1 學期)八年級彈性學習\_食農教育\_課程計畫(■普通班/□藝才班/□體育班)

學習主題名稱 (中系統)	美好食尚	實施年級 (班級組別)	八年級	教學節數	上學期共( 22 )節
彈性學習課程 四類規範	■統整性探究課程(■主題□專題□議題)				
設計理念	<p>1. <b>關係：人事物間的關聯；交互作用：元件間透過任何形式的互動產生的影響。</b></p> <p>2. 關係與交互作用：體察人與土地的關係，並藉此涵養對在地的認同感。課程內容從學生的日常飲食抉擇習慣出發，帶領學生看見飲食消費行為背後值得探究的議題，並意識到飲食消費行為的影響力，作為日後食農課程的基礎。然後進一步於課堂安排簡易的實驗操作、消費選購與分享、烹飪實作等體驗活動，讓學生感受餐飲製備是一門生活科學與藝術，培養將良好的飲食理念實踐於日常生活的素養。另一方面，引領學生臺灣寶島上為了家人、環境而努力的稻農的故事，增進學生與土地的連結。</p>				
本教育階段 總綱核心素養 或議題實質內涵	<p>綜 2c IV 2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。</p> <p>家Aa-IV-2 青少年飲食的消費決策與行為</p> <p>家Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用</p>				
課程目標	<p>1. 覺察個人消費行為對個人、社會、環境的影響力。</p> <p>2. 認識食品添加物的種類與功能，進而能於生活中做出合宜的消費選擇。</p> <p>3. 了解稻米等五穀雜糧農業生產與人類及環境的關係，認識在地友善耕作生產者的故事、並運用其所生產的農作物，製作出簡易且具美感的餐點。</p>				
配合融入之領域或議題	<input 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 type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<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 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 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 checked="" 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		
總結性 表現任務	<p>1. 透過小組的討論，完成「食力，不同凡想」、「食力，超乎想像」學習單。</p> <p>2. 透過五感的體驗，完成「木瓜牛奶」的食驗紀錄單。</p> <p>3. 運用「食品添加物類別與純淨標章規範」，分析自己購買的點心是否符合「Clean Label」</p> <p>4. 完成「非米不可」講義，並能使用「友善環境的米及雜糧」來設計製作具美感的飯團。</p>				

### 第一單元

食力，不同凡『想』(3節)  
檢視影響個人食物消費抉擇的因素、了解消費抉擇與個人、社會、自然環境的關聯。

### 第二單元

簡單，好食在(7節)  
認識食品添加物的種類與功能，進而能於生活中做出合宜的消費選擇。

### 第三單元

遇見，這些美好(11節)  
了解稻米等五穀雜糧農業生產與人類及環境的關係，認識在地友善耕作生產者的故事、並運用其所生產的優質作物，製作出簡易且具美感的餐點。

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	自選自編 教材 或學習單
第1-3 週	3	食力，不同凡『想』	綜 2c IV 2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。  家Aa-IV-2 青少年飲食的消費決策與行為	1.了解影響消費抉擇的因素。 2.自我消費抉擇因素之排序 3.認識消費抉擇可能帶來的後果或代價	1-1覺察個人消費抉擇的價值觀，及與人際間的差異。	活動一： 1.你選哪一個?- 影響消費抉擇的因素 (1) 教師列舉數個早餐常喝的飲品請學生選擇，並邀請學生分享選擇的理由。(例如:喜好、營養等) (2) 教師進一步提供關於各飲品的資訊(例如:品牌、價格等)，請學生再次選擇，然後邀請第二段改變選擇的學生，分享影響選擇的因素。 (3) 教師帶領學生思考，除了方才同學們提及的影響因素外，影響我們食物選購抉擇的因素還有哪些?	(1)個人分享 (2)小組報告 (3)完成學習單	學習單: 「食力，不同凡想」

					<p>1-2省思影響個人飲食消費抉擇的考量因素之排序</p> <p>1-3覺察飲食消費與個人健康、社會經濟與正義、環境永續的關聯。</p>	<p>2.消費抉擇排序</p> <p>(1) 發下學習單，請學生檢視學習單上列出的因素，對照班級方才討論提出的項目進行統整。(若班上提出學習單上沒有提及的，可列於選項15.其他)</p> <p>(2) 請學生依據個人的消費習慣，完成學習單消費抉擇優先考慮的因素排序。</p> <p>(3) 小組內成員相互分享自己的選擇排序。</p> <p>(4) 小組統整組內成員的排序內容，找出組內多數人會優先考慮的因素及不考慮的因素約3個，記錄於學習單並寫在黑板上。</p> <p>3. 我們的選擇，然後呢?!</p> <p>(1) 請學生檢視黑板上各組的彙整結果，進一步找出班上普遍的共識，並記錄於學習單。</p> <p>(2) 教師從彙整全班最多人在乎與不在乎的因素所得的結果，帶領學生思考，這些消費抉擇可能帶來的後果或代價。例如，消費者要求食物CP值高，可能造成黑心食品等問題；要求食物的口感、口味、顏色，可能促使廠商添加許多食品添加物。消費者要求珍奇美味，背後可能是對動物不人道的對待(例如:魚翅、鵝肝醬)；不關心食物的種植過程是否環保，可能促使環境與生態的破壞等。</p> <p>(3) 教師小結: 選購食物不單純只是買一個食物而已，它反應個人的價值觀，代表你支持、鼓勵什麼樣的生產者與生產歷程，對小自個人，大至環境造成影響。</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--	--

				<p>1-4 了解消費是一種投票的概念與意涵，願意於生活中透過消費追求愛己、愛他、愛環境的目標。</p>	<p>4.真相大白：</p> <p>(1) 以簡報 或網路影片 呈現消費所帶來的影響事實)，例如：黑心食品事件、不人道的飼養、血汗漁農工、農藥化肥對地力與生態的危害、雨林砍伐、過度捕撈、碳足跡與溫室效應。</p> <p>(2) 請學生完成學習單上「飲食消費影響」的關聯圖。</p> <p>5.消費的力量</p> <p>(1) 教師強調消費的力量，提出消費是一種投票的概念，當你消費一個食物，代表你認同或支持這個食物生產的歷程。因此我們必須善用這個力量，迎向美好的未來。</p> <p>(2) 教師介紹飲食消費的「美好食尚」，並請學生抄寫於學習單上。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●愛己：自己與家人 關注營養健康、無毒。</li> <li>●愛他：關注生產者權益、動物福利、支持在地經濟等。</li> <li>●愛萬物：關注環境永續</li> </ul> <p>(3) 教師鼓勵學生在生活中實踐消費的力量，消費前多想一想。並預告未來會透過飲食議題的探討然後搭配實作課程實踐消費的正向力量。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

第 4-10	7	簡單，好食在	<p>綜 2c IV 2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。</p> <p>家Aa-IV-2 青少年飲食的消費決策與行為</p> <p>家Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用</p>	<p>認識食品添加物的種類與功能，進而能於生活中做出合宜的消費選擇。</p>	<p>2-1 認識木瓜、牛奶的歷史、種類、營養等知識。</p>	<p>活動二:簡單，好食在</p> <p>1.在地經典好味道</p> <p>(1) 請學生依照提示，猜測一個食物。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●台灣經典</li> <li>●飲品</li> <li>●運用在地水果</li> </ul> <p>(2) 舉例說明木瓜牛奶的代表性，例如列入米其林 台灣綠色指南，為建議外國旅客到台灣品嚐的 3樣飲品之一。</p> <p>(3) 說明木瓜牛奶 在台灣的發展史，提出其能成為國民飲品的天時、地利、人和因素。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●天時:乳業發展、木瓜改良成功、冰箱盛行剛好同時並進。</li> <li>●地利:台灣地理位置恰巧位處木瓜適合種植的北端，酪農業適宜發展的南端。</li> <li>●人和:商人的創意發想；優異的農業技術:木瓜改良、讓溫帶乳牛能在台灣深耕</li> </ul> <p>2.認識木瓜與牛奶</p> <p>(1) 好好認識木瓜：</p> <p>介紹木瓜的歷史、產地產期、品種、栽培方式、營養價值、木瓜蛋白酶、選購等。</p> <p>(2) 好好認識牛奶：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●酪農業在台灣的過去與現況</li> <li>●乳品知識測驗(見附錄)</li> <li>●鮮奶的加工製程介紹</li> <li>●鮮奶殺菌方式:介紹、鮮奶盲測體驗、鮮乳包裝解密乳飲品類別、營養、乳糖不耐症等、鮮奶選購。</li> </ul> <p>3.木瓜牛奶對照食驗</p> <p>(1) 介紹實驗器材與食材。(2)教師示範木瓜牛奶的製作方式並將木瓜牛奶平分給各組。</p>	<p>(1)個人分享</p> <p>(2)小組報告</p> <p>(3)完成紀錄表及檢核單。</p>	<p>農業資源參考資料:牛奶</p> <p>「食」驗紀錄表</p>
--------	---	--------	---	--	---------------------------------	--	--	-----------------------------------

				<p>2-2比較自己動手製作及市售木瓜牛奶的成分，並嘗試解釋成分差異的理由。</p>	<p>(3)請學生依照規定測量市售的木瓜牛奶與自製的木瓜牛奶各 2 杯，然後取其中各一杯進行品嚐與觀察，並記錄與實驗紀錄表上。</p> <p>(4)請學生針對已靜置15分鐘以上的木瓜牛奶與自製的木瓜牛奶進行品嚐與觀察，並紀錄於食驗紀錄表上。</p> <p>(5)請學生分享實驗結果，然後教師說明木瓜牛奶在靜置後變質的原因。</p> <p>(6)引導學生依據實驗結果，提出自製木瓜牛乳與市售木瓜牛乳成分可能有哪些差異的假設，然後進行分享。</p>	
				<p>2-3認識食品添加物的使用目的與種類。</p>	<p>4..食品添加物面面觀</p> <p>(1)教師帶領學生檢視市售包裝木瓜牛奶的成分，對照方才自製木瓜牛奶的食材，找出差異的成分。然後進一步進行分類，哪些是食物原料、哪些是食品添加物。</p> <p>(2)教師介紹衛服部食藥署「食品添加物」檢索網站，進一步指導學生查詢市售木瓜牛奶所添加之食品添加物的所屬類別。</p> <p>(3)教師帶領學生進一步探討市售木瓜牛奶多添加的食材、食品添加物的目的。</p> <p>(4)教師介紹食品添加物的種類、功能，以及食用的安全性及對人體的影響。</p> <p>(5)教師帶領學生討論各項添加物的使用必要性。</p>	<p>講義:食品添加物與純淨標章規範 網路影片: 『食品添加物，有添就 不好』/ 真食誠現 『食品添加物到底安全嗎』/ 食藥好聞網 『食品國際趨勢-Clean Lable』/ 慈</p>
				<p>2-4了解Clean Label概念</p>	<p>5.Clean Lable點心分享會-準備</p> <p>(1) 教師介紹歐盟與台灣Clean Lable標章的由來與規</p>	
				<p>2-5 能於日常</p>		

					<p>生活的消費場域判斷並選擇符合Clean Label概念的食品，並向他人說明。</p> <p>準。</p> <p>(2) 教師說明「Clean Lable點心分享會」的執行方式：每位學生在50元的預算內，準備一樣具有Clean Lable標章，或符合Clean Lable八大不添加的規準之飲料或點心，下次上課帶來。</p> <p>6.Clean Lable點心分享會-食物檢核與分享</p> <p>(1)發下檢核單，並請學生將帶來的點心放在小組桌面上。</p> <p>(2)教師說明檢核規則：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●以組為單位相互檢核帶來的點心與飲料是否符合所規定的Clean Lable標準。</li> <li>●每位學生須針對一樣食物填寫一張檢核單，完成檢核後將檢核單貼在該食物包裝上。</li> <li>●不符合的食物交給老師暫時保管，不得於課堂食用，會於下課時歸還。</li> </ul> <p>(3)學生利用檢核單進行相互檢核。</p> <p>(4)邀請學生分享所檢核的食物是否通過檢核，並介紹其成分與特色。</p> <p>(5)學生相互分享食用所帶來的點心。</p> <p>(時間不夠則請學生於下課食用)</p>		悅國際  檢核單	
第11-22週	12	遇見，這些美好*	綜 2c IV 2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。  家Aa-IV-2 青少年	了解稻米農業生產與人類及環境的關係，認識在地友善耕作生產者的	3-1認識水稻田的功能 3-2認識農藥、化學肥料對環境的影響 3-3比較友善	活動三:遇見，那些美好 1.聽米：水稻耕種與環境 (1)水稻田的功能 (2)友善耕作與慣行農法 <ul style="list-style-type: none"> <li>●農藥與化學肥料對土地的負面影響</li> <li>●友善耕作的特色</li> <li>●慣行農法與友善耕作的比較</li> </ul>	(1)個人分享 (2)小組報告 (3)完成設計提案單及	1.農業資源參考資料: 糙米 2.講義「非米不可」 3.個人飯糰設計提案單

			<p>飲食的消費決策與行為</p> <p>家Ab-IV-1 食物的選購、保存與有效運用</p> <p>家Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用</p>	<p>故事、並運用其所生產的好米，製作出簡易且具美感的餐點。</p>	<p>耕作與慣行農法的差異</p> <p>3-4認識雙北市在地友善環境稻農的典範故事</p> <p>3-5認識米的種類、營養選購與烹煮技巧。</p> <p>3-6了解一口飯糰的製作與裝飾技巧。</p> <p>3-7 使用友善環境的米，設計製作出簡易且具美感的飯糰。</p>	<p>(3)土地上的「米農」故事(搭配網路影片)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●後壁崑濱伯的冠軍米</li> <li>●貢寮水梯田和禾米。</li> <li>●關渡平原八仙六代園米</li> </ul> <p>2.知米:重新認識一粒米</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●米的基本常識</li> <li>●米的品種與特性</li> <li>●米的營養價值比較</li> </ul> <p>3.烹米:用心，烹一鍋好飯</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●選米常識</li> <li>●米的保存</li> <li>●煮好飯的技巧與科普知識。</li> </ul> <p>4.玩味食光—好米飯糰入門</p> <p>(1) 教師說明一口飯糰製作技巧</p> <p>(2) 教師講解講義中的參考食譜。</p> <p>5.玩味食光—好米飯糰設計</p> <p>(1) 教師公布飯糰體驗實作內容規定:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●飯糰的米需使用在地友善耕作(或有機)的米。</li> <li>● 每組設計3款飯糰。</li> <li>● 其餘規定可參考飯糰設計單</li> </ul> <p>(2) 教師指導學生每人依照規定畫出3款飯糰。</p> <p>(3) 小組討論：小組依據成員所設計的飯糰，討論確認實作課要做的飯糰樣式。</p> <p>(4) 教師與各組討論確認飯糰樣式是否符合規定。</p> <p>(5) 小組事前採買、事中工作分配。</p> <p>(6) 教師交代實作課的注意事項。</p> <p>6.玩味食光—好米飯糰實作</p> <p>(1) 學生動手洗米煮飯。</p> <p>(2) 教師說明烹飪實作的注意事項與規定。</p> <p>(3) 學生著手備料。</p>	<p>設計單。</p>	<p>4.小組飯糰設計單</p> <p>5.飯糰成品照片</p>
--	--	--	--	------------------------------------	--	---	-------------	----------------------------------



C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

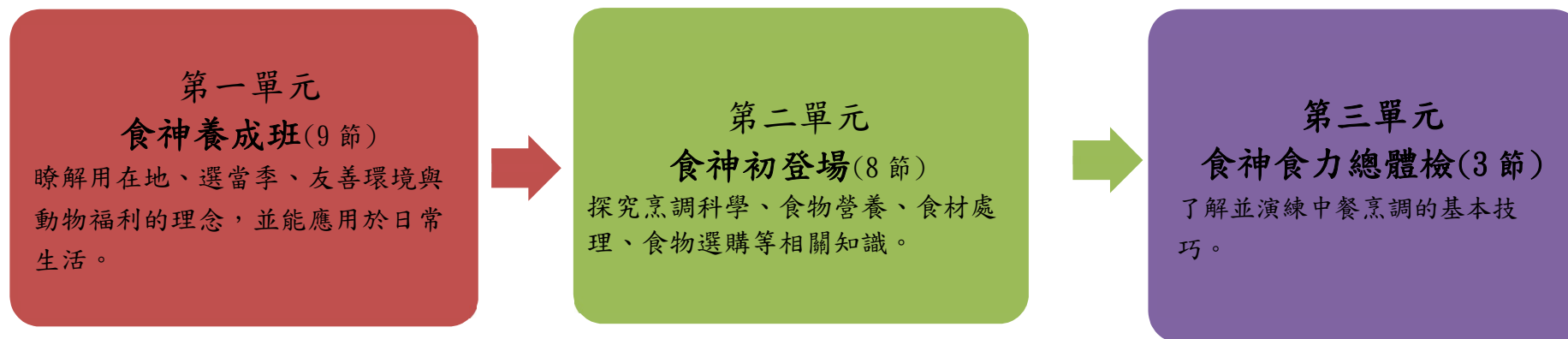
						<p>(4) 學生著手捏製、裝飾三款一口飯糰。</p> <p>(5) 成品拍照與品嚐。</p> <p>(6) 環境整理</p> <p>7.省思與回饋</p> <p>(1)教師針對上周飯糰實作的歷程與成品給予回饋。</p> <p>(2)邀請學生分享個人的學習與收穫。</p> <p>(3)教師詢問學生為何這次實作課要選用地友善耕作的好米。</p> <p>(4)教師鼓勵學生未來生活可繼續善用消費的力量，支持在地、友善環境的生產者；同時，透過飲食製備，創造美好生活。</p>		

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

## 臺南市立麻豆國民中學 113 學年度(第 2 學期)八年級彈性學習\_食農教育\_課程計畫(■普通班/□藝才班/□體育班)

學習主題名稱 (中系統)	食神的餐桌	實施年級 (班級組別)	八年級	教學節數	下學期共( 22 )節																																				
彈性學習課程	■統整性探究課程(■主題□專題□議題)																																								
設計理念	<p>1. <b>關係：人事物間的關聯；交互作用：元件間透過任何形式的互動產生的影響。</b></p> <p>2. 關係與交互作用：體察人與土地的關係，並藉此涵養對在地的認同感。以四菜一湯一飯的中餐設計與製作為核心活動，藉由菜單設計的規定、飲食與農業相關議題的探究，讓學生在計畫、選購、烹調的歷程中，除了能考量喜好、安全與健康，更能練習吃當季、選在地、樂在友善環境，實踐環境倫理。</p>																																								
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>綜3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。</p> <p>家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。</p> <p>家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p>																																								
課程目標	<p>1. 瞭解在地、當季、友善環境與動物的理念，並能應用於日常生活。</p> <p>2. 探究烹調科學、食物營養、食材處理、食物選購等相關知識</p> <p>3. 了解並演練中餐烹調的基本技巧</p>																																								
配合融入之領域 或議題	<table border="0"> <tr> <td><input type="checkbox"/>國語文</td> <td><input type="checkbox"/>英語文</td> <td><input type="checkbox"/>英語文融入參考指引</td> <td><input type="checkbox"/>本土語</td> <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"/>數學</td> <td><input type="checkbox"/>社會</td> <td><input type="checkbox"/>自然科學</td> <td><input type="checkbox"/>藝術</td> <td><input type="checkbox"/>生命教育</td> <td><input type="checkbox"/>法治教育</td> <td><input 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"/>健康與體育</td> <td><input type="checkbox"/>生活課程</td> <td><input type="checkbox"/>科技</td> <td><input type="checkbox"/>科技融入參考指引</td> <td><input type="checkbox"/>安全教育</td> <td><input type="checkbox"/>防災教育</td> <td><input type="checkbox"/>閱讀素養</td> <td><input type="checkbox"/>多元文化教育</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td><input type="checkbox"/>生涯規劃教育</td> <td><input checked="" 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 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"/> 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"/> 數學	<input type="checkbox"/> 社會	<input type="checkbox"/> 自然科學	<input type="checkbox"/> 藝術	<input type="checkbox"/> 生命教育	<input type="checkbox"/> 法治教育	<input type="checkbox"/> 科技教育	<input type="checkbox"/> 資訊教育	<input type="checkbox"/> 能源教育	<input type="checkbox"/> 健康與體育	<input type="checkbox"/> 生活課程	<input type="checkbox"/> 科技	<input type="checkbox"/> 科技融入參考指引	<input type="checkbox"/> 安全教育	<input type="checkbox"/> 防災教育	<input 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 checked="" 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 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"/> 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"/> 數學	<input type="checkbox"/> 社會	<input type="checkbox"/> 自然科學	<input type="checkbox"/> 藝術	<input type="checkbox"/> 生命教育	<input type="checkbox"/> 法治教育	<input type="checkbox"/> 科技教育	<input type="checkbox"/> 資訊教育	<input type="checkbox"/> 能源教育																																	
<input type="checkbox"/> 健康與體育	<input type="checkbox"/> 生活課程	<input type="checkbox"/> 科技	<input type="checkbox"/> 科技融入參考指引	<input type="checkbox"/> 安全教育	<input type="checkbox"/> 防災教育	<input 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 checked="" 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																																	
總結性 表現任務	<p>1. 透過小組合作完成「食神養成班」學習單。</p> <p>2. 能把握「吃當季」、「選在地」、「友善環境」等原則，小組共同完成「中餐菜單設計」學習單。</p> <p>3. 小組報告「菜單設計的內容」，並完成四菜一湯一飯的料理。</p>																																								

課程架構脈絡圖(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)



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	自選自編教材 或學習單
第 1-9 週	9	食神養成班	綜3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。 家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創	1. 瞭解在地、當季、友善環境與動物的理念，並能應用於日常生活。	1-1了解食物里程與碳足跡的概念，及選擇在地食物的意義與好處。 1-2認識當季盛產蔬果，及選擇當季食物的意義與好處 1-3比較不同農業生產方式及其對環境的影響	活動一：進擊的食神 1.古今中外的飲食準則 □ 在黑板上寫下「不食不時」與「身土不二」兩個詞，邀請學生嘗試解釋其意思。 □ 教師解答，並揭示「在地、當季、友善環境」當今三個重要的飲食理念。 2.選「在地」 □ 搭配影片(碳足跡科學原理動畫)說明食物里程與碳足跡。 □ 說明選擇「在地」食物的內涵與好處。	(1)個人分享 (2)小組報告	補充講義 『食神養成班』 網路資源 『從從唐從聖碳足跡科學原理動畫』/YOUTUBE  『台灣蔬果產季一覽表』/環保署國民低碳飲食選擇參考手冊(頁18-19) 『認識四章一Q

			意運用。		1-4認識4章1Q 1-5 從動物福利觀點比較不同的雞隻飼養方式	3.吃「當季」 說明選擇「當季」食物的內含與好處。 搭配台灣盛產季節食物一覽表，請學生依據教師的指令，找出對應的盛產蔬果。(例如:上課月份盛產那些蔬果) 4.擇「友善環境」 請學生先依據補充講義上提供的資訊，進行小組討論，完成常見農法與說明的配對。小組分享討論的結果，由教師公布正解。 教師進一步針對各個農法的特色與對環境危害的程度加以說明，並搭配四章一Q的介紹。 5.關心「動物福利」 教師指導學生進行格子籠雞體驗活動，邀請學生分享體驗的感受。 教師介紹雞隻的飼養方式		教材』/農委會『有機五大迷思你中了幾個』/食力foodNEXT  網路資源/ [專題報導]農場動物的眼淚：餐桌美味背後的飼養悲歌/聯合新聞網
第 10-17 週	8	食神初登場	綜3d-IV-2 分析環境與個人行為的關係，運用策略與行動，促進環境永續發展。 家 Aa-IV-3 飲食行為與環境	2. 探究烹調科學、食物營養、食材處理、食物選購等相關知識	2-1認識米、蛋、蔬菜、肉、油等食材的特性。 2-2理解食譜上的操作步	活動二:食神練功房 1.食神123:說明烹飪實習的內容：技能與知識的學習：中餐四菜一湯一飯實作。 意義與價值的實踐：透過菜單設計與食材選購，實踐在地、當季、友善環境、關心動物福利的理念。 生活美感的體現：食材及菜單的	(1)個人分享 (2)小組報告 (3)完成學習單。	食譜/ 『中華一番』 補充講義/ 『食神養成班』 農業資源參考資料:雞蛋、農安教材 其他教學資源/

			<p>永續之關聯、實踐策略及行動。</p> <p>家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p>	<p>3. 了解並演練中餐烹調的基本技巧</p>	<p>驟，及相關的烹調原理與技巧。</p> <p>2-3 能依據食譜各道料理的學習重點，更換部分食材提出其他菜單。</p> <p>3-1了解菜單設計與食材選購的準則</p> <p>3-2設計符合「在地」、「當季」、「友善環境與動物」、理念與其他菜單設計準則的中餐菜單。</p> <p>3-3討論小組事前食材採購與事中烹調等工作分配。</p>	<p>色彩搭配；成品裝盤拍照。</p> <p>2.食神基本功：依序說明食譜中每一道料理的烹調步驟，並搭配補充講義教授相關知識與技能（烹調製備技巧、食材選擇、營養、烹調科學等...）。</p> <p>3.食神一點訣:教師說明每一道食譜的學習要點，然後舉例或小組討論在此基礎之上，設計菜單時能怎麼變化</p> <p>活動三:辦桌總企劃</p> <p>1.運籌帷幄:菜單設計與討論</p> <p>(1)說明菜單設計與食材選購的準則</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●選在地:盡可能選用台灣在地農產品。若能選用所處縣市的農產品更佳。</li> <li>●吃當季:運用三樣當季盛產農產品</li> <li>●擇友善環境:食材必須至少使用一樣具有機標章、或採用環境友善方式耕作。</li> <li>●關心動物福利:鼓勵使用人道飼養雞蛋。</li> <li>●搭配色彩：設計菜單、選擇食材時，盡可能紅黃綠白黑五色皆有。</li> <li>●食譜供參考，可沿用或依據當季盛產食材、各組喜好調整食材或菜單。</li> </ul>	<p>各料理的製作流程照片或影片(搭配食譜講解)</p> <p>學習單/ 『中華一番-中餐菜單設計』表 網路資源/ 『台灣蔬果產季一覽表』/環保署國民低碳飲食選擇參考手冊(頁 18-19)</p>
--	--	--	--	--------------------------	--	--	--

					<p>4-1正確採購符合「在地」、「當季」、「友善環境與動物」理念的食材</p> <p>4-2運用所學，烹調所設計的四菜一湯一飯。</p>	<p>(2)展示過去學生成品照片或範例 (3)說明設計表撰寫方式。 (4)小組進行菜單設計討論</p> <p>2.拍板定案：菜單設計檢核與修正 (1)小組輪流向教師報告初步菜單設計，教師檢閱並指出需修正之處。 (2)小組著手修正菜單並定案。 3.蓄勢待發： (1)小組討論工作分配(採買、實作、善後) (2)教師提醒下次烹飪實作課的準備事項</p> <p>活動四、主廚來上菜 1.教師說明實習注意事項與時間分配。 2.教師拍攝各組食材認證照片；學生著手進行烹飪實作體驗。 3.拍攝成品照；學生享用自己做的餐點。 4.環境整理。</p>		
第 18-22 週	5	鋪師食力總體檢	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	2. 探究烹調科學、食物營養、食材處理、食物選購等相關知識	5-1審視與釐清個人對「在地」、「當季」、「友善環境與動物」理念、食材特性與選購、中	<p>活動五、食力總體檢 1.教師播放上週實習課各組的食材認證照及中餐成品照片，針對各組在食材選購，以及實作歷程與成果方面給予回饋。 2.撰寫學習單、個人反思與回饋 3.以分組問答競賽方式，複習『食神</p>	<p>(1)個人分享 (2)小組報告 (3)完成學習單。</p>	學習單/ 『心得反思』單

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

				3. 了解並演練中餐烹調的基本技巧	餐烹調技巧與原理的理解。 5-2 思考課堂學習可以如何運用於生活中	養成班』的學習內容。 4.總結		

參考資源：

- 1.臺南市政府農業局 <https://agron.tainan.gov.tw/cp.aspx?n=33941>
- 2.十二年國教課程綱要總綱-綜合活動領域.pdf
- 3.台南農產大地圖+產期.jpg
- 4.莊豐萁老師的食農教育工作坊-三民高中食農教育課程教案\_米達人、啖蛋愛