

## 南投縣立中興國民中學 112 學年度彈性學習課程計畫

### 【第一學期】

|                                |   |            |  |                 |
|--------------------------------|---|------------|--|-----------------|
| 課程名稱                           | 社團活動-美好生活社  |            | 年級/班級  | 七年級             |
| 彈性學習課程類別                       | <input type="checkbox"/> 統整性( <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程<br><input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程<br><input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程<br><input type="checkbox"/> 其他類課程  |            | 上課節數   | 每週 1 節課，共 21 節課 |
|                                |   |            | 設計教師   | 訓育組             |
| 配合融入之領域及議題<br>(統整性課程必須 2 領域以上) | <input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級)<br><input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文<br><input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育<br><input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術<br><input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動<br><input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中) |            | <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<br><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<br><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<br><input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育<br><input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃教育 |                 |
| 對應的學校願景<br>(統整性探究課程)           | 多元  | 與學校願景呼應之說明 | 讓學生了解自我並開發自己潛能，培養多元能力，養成自省自律的習慣。   |                 |
| 設計理念                           | 希望培養生活中多一點巧思，提升生活的品味與享受，並從中獲得美好與滿足。   |            |  |                 |
| 總綱核心素養具體內涵                     | J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。  | 領綱核心素養具體內涵 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。  |                 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

|      |  |  |   |
|------|--|--|---|
|      | 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。  |  | 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。<br>綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。 |
| 課程目標 | 1. 體會參與團體活動的意義，並嘗試改善或組織團體活動，協助完成團體目標。<br>2. 在面對問題時能分工執掌、操控變因，流程規畫，展現彈性多元的應變能力。<br>3. 提升學生的生活品味，讓學生學會思考增加生活樂趣的方法，以及實際的運用。 |  |   |

| 教學進度 |               | 學習表現  | 學習內容   | 學習目標         | 學習活動                          | 評量方式 | 教材學習資源          |
|------|---------------|---|--|--------------|-------------------------------|------|-----------------|
| 週次   | 單元名稱/節數       | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」                             | 可學校自訂<br>若參考領綱，必須至少 2 領域以上                         |              |                               |      | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 一    | 甜點裡的重要角色「消化餅」 | 綜 2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。<br>健 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 | 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。<br>健 Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 | 認識消化餅乾的成分與用途 | 使用 PPT 介紹消會餅乾如何製作、以及可運用在何種甜點上 | 口頭問答 |                 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

| 教學進度 |             | 學習表現   | 學習內容   | 學習目標                 | 學習活動                                 | 評量方式 | 教材<br>學習資源      |
|------|-------------|--|--|----------------------|--------------------------------------|------|-----------------|
| 週次   | 單元名稱/節數     | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」  | 可學校自訂<br>若參考領綱，必須至少 2 領域以上   |                      |                                      |      | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 二    | 牛奶加工大變身「奶粉」 | <p><b>綜</b> 3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。</p> <p><b>健</b> 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> | <p><b>家</b> 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。</p> <p><b>健</b> Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> | 認識奶粉的成分與營養素，以及如何加工製造 | 使用 PPT 介紹奶粉的營養成分與種類，以及如何從牛奶加工製造成為奶粉  | 口頭問答 |                 |
| 三    | 千變萬化「棉花糖」   | <p><b>綜</b> 2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。</p> <p><b>家</b> J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>                         | <p><b>家</b> Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p>  | 認識棉花糖的成分與製作過程        | 使用 PPT 介紹棉花糖的成分、製作過程，以及能使用棉花糖製作什麼樣甜點 | 口頭問答 |                 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

| 教學進度 |           | 學習表現   | 學習內容  | 學習目標                 | 學習活動                                 | 評量方式 | 教材學習資源          |
|------|-----------|--|---|----------------------|--------------------------------------|------|-----------------|
| 週次   | 單元名稱/節數   | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」  | 可學校自訂<br>若參考領綱，必須至少 2 領域以上  |                      |                                      |      | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 四    | 我是「奶油」知識王 | <p><b>綜</b> 3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。</p> <p><b>健</b> 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。</p> | <p><b>家</b> 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。</p> <p><b>健</b> Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> | 認識奶油的成分與營養素，以及如何加工製造 | 使用 PPT 介紹奶油的營養成分與種類，以及如何從牛奶加工製造成為奶油  | 口頭問答 |                 |
| 五    | 水果大變身「果乾」 | <p><b>綜</b> 3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。</p>   | <p><b>家</b> 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。</p>   | 學習將水果變身成為果乾的過程       | 使用 PPT 介紹如何將水果處理好、並做成果乾，以及變成果乾後水果的變化 | 口頭問答 |                 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

| 教學進度 |                    | 學習表現   | 學習內容  | 學習目標      | 學習活動                       | 評量方式 | 教材<br>學習資源      |
|------|--------------------|--|---|-----------|----------------------------|------|-----------------|
| 週次   | 單元名稱/節數            | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」  | 可學校自訂<br>若參考領綱，必須至少 2 領域以上  |           |                            |      | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 六    | 雪 Q 餅 DIY          | <p><b>綜</b> 2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。</p> <p><b>健</b> 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p><b>涯</b> J3 覺察自己的能力與興趣。</p> | <p><b>家</b> Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p> <p><b>健</b> Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> | 學習自製雪 Q 餅 | 使用 PPT 介紹如何將雪 Q 餅原料及成分中的營養 | 口頭問答 |                 |
| 七    | 雪 Q 餅 DIY<br>【段考週】 | <p><b>綜</b> 2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。</p> <p><b>健</b> 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>                                | <p><b>家</b> Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p> <p><b>健</b> Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> | 學習自製雪 Q 餅 | 先示範雪 Q 餅的製作流程，在輔助學生完成料理    | 實作   |                 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

| 教學進度 |             | 學習表現  | 學習內容  | 學習目標                   | 學習活動                            | 評量方式 | 教材<br>學習資源      |
|------|-------------|---|---|------------------------|---------------------------------|------|-----------------|
| 週次   | 單元名稱/節數     | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」                                   | 可學校自訂<br>若參考領綱，必須至少 2 領域以上                        |                        |                                 |      | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
|      |             | 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。  |   |                        |                                 |      |                 |
| 八    | 抗鬱水果「香蕉」    | 綜 2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。<br>健 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。<br>健 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 | 認識香蕉的生長、營養素、用途         | 使用 PPT 介紹香蕉的生長、營養素以及食用的好處、用途    | 口頭問答 |                 |
| 九    | 低、中、高筋麵粉大解析 | 綜 2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。<br>家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。           | 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。                             | 認識並學會辨認低、中、高筋麵粉，以及如何使用 | 使用 PPT、影片介紹三種麵粉的差異，這三種麵粉適合做何種料理 | 口頭問答 |                 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

| 教學進度 |           | 學習表現   | 學習內容   | 學習目標                  | 學習活動                                  | 評量方式 | 教材學習資源          |
|------|-----------|--|--|-----------------------|---------------------------------------|------|-----------------|
| 週次   | 單元名稱/節數   | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」  | 可學校自訂<br>若參考領綱，必須至少 2 領域以上   |                       |                                       |      | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 十    | 各類「堅果」大集合 | <p><b>綜</b> 2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。</p> <p><b>健</b> 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> | <p><b>家</b> Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p> <p><b>健</b> Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p>    | 認識各式各樣的堅果，以及營養素       | 使用 PPT 介紹各種不同的堅果種類，以及各自的營養素           | 口頭問答 |                 |
| 十一   | 神秘的「可可果實」 | <p><b>綜</b> 2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。</p>   | <p><b>家</b> Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p>  | 認識可可果以及他的營養素、製成巧克力的過程 | 使用 PPT 介紹可可果的產地、生長、營養素，以及如何加工成為巧克力    | 口頭問答 |                 |
| 十二   | 冰淇淋的由來與製程 | <p><b>綜</b> 2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。</p> <p><b>健</b> 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與</p>     | <p><b>家</b> Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p> <p><b>健</b> Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> | 認識冰淇淋的由來、成分、製成        | 使用 PPT、影片介紹冰淇淋的由來、種類、承認與製程，以及如何自己簡易製作 | 口頭問答 |                 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

| 教學進度 |                              | 學習表現  | 學習內容                       | 學習目標                | 學習活動                              | 評量方式 | 教材學習資源          |
|------|------------------------------|---|----------------------------|---------------------|-----------------------------------|------|-----------------|
| 週次   | 單元名稱/節數                      | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」                   | 可學校自訂<br>若參考領綱，必須至少 2 領域以上 |                     |                                   |      | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
|      |                              | 服務，擬定健康行動策略。  |                            |                     |                                   |      |                 |
| 十三   | 香蕉巧克力法式薄餅佐香草冰淇淋 DIY          | 綜 2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。      | 學習自製香蕉巧克力法式薄餅佐香草冰淇淋 | 使用 PPT 介紹香蕉的生長、營養素以及食用的好處、用途      | 口頭問答 |                 |
| 十四   | 香蕉巧克力法式薄餅佐香草冰淇淋 DIY<br>【段考週】 | 綜 2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。      | 學習自製香蕉巧克力法式薄餅佐香草冰淇淋 | 先示範香蕉巧克力法式薄餅佐香草冰淇淋的製作流程，在輔助學生完成料理 | 實作   |                 |



附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

| 教學進度 |              | 學習表現   | 學習內容  | 學習目標              | 學習活動                                   | 評量方式 | 教材<br>學習資源      |
|------|--------------|--|---|-------------------|--|------|-----------------|
| 週次   | 單元名稱/節數      | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」                                | 可學校自訂<br>若參考領綱，必須至少 2 領域以上                        |                   |  |      | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
| 十五   | 森林裡的藍色寶石「藍莓」 | 綜 2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。<br>健 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。<br>健 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 認識藍莓的生長、營養素、用途    | 使用 PPT 介紹藍莓的生長、營養素以及食用的好處、用途           | 口頭問答 |                 |
| 十六   | 麵包種類大集合      | 綜 2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。<br>家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。        | 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。                             | 認識不同做法的麵包，以及他們的區別 | 使用 PPT 介紹各種類麵包：中種法、湯種法、生吐司，他們的質地       | 口頭問答 |                 |
| 十七   | 樹頂上的蜜糖「蜂蜜」   | 綜 2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執  | 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。                             | 認識蜂蜜的來源，以及營養素與功效  | 使用 PPT、影片介紹蜂蜜是如何形成，以及蜂農如何取得蜂蜜，蜂蜜的功效與使用 | 口頭問答 |                 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

| 教學進度 |               | 學習表現   | 學習內容   | 學習目標           | 學習活動                         | 評量方式 | 教材學習資源          |
|------|---------------|--|--|----------------|------------------------------|------|-----------------|
| 週次   | 單元名稱/節數       | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」                                      | 可學校自訂<br>若參考領綱，必須至少 2 領域以上                         |                |                              |      | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
|      |               | 行個人生活中重要事務。<br>健 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。                           | 健 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。           |                |                              |      |                 |
| 十八   | 膳食纖維之王「燕麥」    | 綜 2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。<br>健 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 | 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。<br>健 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 | 認識燕麥的生長、營養素、用途 | 使用 PPT 介紹燕麥的生長、營養素以及食用的好處、用途 | 口頭問答 |                 |
| 十九   | 藍莓燕麥奶法式吐司 DIY | 綜 2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。  | 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。                              | 學習自製藍莓法式吐司     | 使用 PPT 介紹藍莓的生長、營養素以及食用的好處、用途 | 口頭問答 |                 |

附件 3-3 (九年一貫／十二年國教並用)

| 教學進度 |                    | 學習表現  | 學習內容  | 學習目標             | 學習活動                     | 評量方式 | 教材<br>學習資源      |
|------|--------------------|---|---|------------------|--------------------------|------|-----------------|
| 週次   | 單元名稱/節數            | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」   | 可學校自訂<br>若參考領綱，必須至少 2 領域以上                        |                  |                          |      | 自選/編教材須經課發會審查通過 |
|      |                    | 健 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。  | 健 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。                          |                  |                          |      |                 |
| 二十   | 藍莓燕麥奶法式吐司 DIY      | 綜 2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。<br>健 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。<br>健 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 | 學習自製藍莓法式吐司       | 先示範藍莓法式吐司的製作流程，在輔助學生完成料理 | 實作   |                 |
| 二十一  | 期末表現檢討與評量<br>【段考週】 | 綜 2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活  | 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。                             | 整學期課程設計及活動的檢討與評量 | 期末表現檢討與評量                | 口頭問答 |                 |

## 南投縣立中興國民中學 112 學年度彈性學習課程計畫

### 【第二學期】

|                                |   |                |  |                 |
|--------------------------------|---|----------------|--|-----------------|
| 課程名稱                           | 社團活動-美好生活社  |                | 年級/班級  | 七年級             |
| 彈性學習課程類別                       | <input type="checkbox"/> 統整性( <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程<br><input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程<br><input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程<br><input type="checkbox"/> 其他類課程  |                | 上課節數   | 每週 1 節課，共 20 節課 |
|                                |   |                | 設計教師   | 訓育組             |
| 配合融入之領域及議題<br>(統整性課程必須 2 領域以上) | <input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級)<br><input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文<br><input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育<br><input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術<br><input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動<br><input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中) |                | <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<br><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<br><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<br><input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input checked="" type="checkbox"/> 國際教育<br><input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃教育 |                 |
| 對應的學校願景<br>(統整性探究課程)           | 多元  | 與學校願景<br>呼應之說明 | 讓學生了解自我並開發自己潛能，培養多元能力，養成自省自律的習慣。   |                 |
| 設計理念                           | 希望培養生活中多一點巧思，提升生活的品味與享受，並從中獲得美好與滿足。   |                |  |                 |
| 總綱核心素養具體內涵                     | J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。  | 領綱核心素養具體內涵     | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。  |                 |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

|      |  |  |   |
|------|--|--|---|
|      | 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。  |  | 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。<br>綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。 |
| 課程目標 | 1. 體會參與團體活動的意義，並嘗試改善或組織團體活動，協助完成團體目標。<br>2. 在面對問題時能分工執掌、操控變因，流程規畫，展現彈性多元的應變能力。<br>3. 提升學生的生活品味，讓學生學會思考增加生活樂趣的方法，以及實際的運用。 |  |   |

| 教學進度 |             | 學習表現   | 學習內容  | 學習目標         | 學習活動                                 | 評量方式 | 教材學習資源              |
|------|-------------|--|---|--------------|--------------------------------------|------|---------------------|
| 週次   | 單元名稱/節數     | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」  | 可學校自訂<br>若參考領綱，必須至少 2 領域以上  |              |                                      |      | 自選/編教材<br>須經課發會審查通過 |
| 一    | 好處多多的黑金「黑糖」 | 綜 3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。<br>健 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 | 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。<br>健 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 | 認識黑糖的製程、食用功效 | 使用 PPT 介紹黑糖的製程、以及食用能帶來何種好處，能拿來做成何種料理 | 口頭問答 |                     |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

| 教學進度 |                     | 學習表現   | 學習內容   | 學習目標             | 學習活動                                    | 評量方式 | 教材<br>學習資源          |
|------|---------------------|--|--|------------------|---|------|---------------------|
| 週次   | 單元名稱/節數             | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」                                      | 可學校自訂<br>若參考領綱，必須至少 2 領域以上                           |                  |   |      | 自選/編教材<br>須經課發會審查通過 |
| 二    | 脾胃聖藥-薑!<br>薑! 薑! 薑! | 綜 2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。   | 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。                                | 認識薑的生長、營養素、用途    | 使用 PPT 介紹薑的生長、營養素以及實用的好處、用途             | 口頭問答 |                     |
| 三    | 防癌抗癌澱粉「地瓜」          | 綜 2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。<br>健 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 | 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。<br>健 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 | 認識地瓜的生長、營養素、用途   | 使用 PPT 介紹地瓜的生長、營養素以及實用的好處、用途            | 口頭問答 |                     |
| 四    | 綿軟香濃「芋頭」            | 綜 2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。   | 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。                                | 認識芋頭的生長、營養素、用途   | 使用 PPT 介紹芋頭的生長、營養素以及實用的好處、用途            | 口頭問答 |                     |
| 五    | 製作 Q 圓就靠你-「樹薯粉」     | 綜 2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人   | 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。                                | 認識樹薯的生長與如何加工成樹薯粉 | 使用 PPT 介紹樹薯的生長，讓學生了解樹薯的營養素，以及樹薯粉如何使用於料理 | 口頭問答 |                     |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

| 教學進度 |                        | 學習表現  | 學習內容   | 學習目標           | 學習活動                              | 評量方式 | 教材<br>學習資源          |
|------|------------------------|---|--|----------------|-----------------------------------|------|---------------------|
| 週次   | 單元名稱/節數                | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」                                 | 可學校自訂<br>若參考領綱，必須至少 2 領域以上                               |                |                                   |      | 自選/編教材<br>須經課發會審查通過 |
|      |                        | 生活中重要事務。<br><b>健</b> 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。                        | <b>健</b> Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。                         |                |                                   |      |                     |
| 六    | 黑糖薑汁芋圓地瓜圓 DIY          | <b>綜</b> 2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。                            | <b>家</b> Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。                             | 學習自製黑糖薑汁芋圓地瓜圓  | 使用 PPT 與影片介紹黑糖的營養，並讓學生討論生活中的黑糖料理  | 口頭問答 |                     |
| 七    | 黑糖薑汁芋圓地瓜圓 DIY<br>【段考週】 | <b>綜</b> 2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。<br><b>涯</b> J3 覺察自己的能力與興趣。 | <b>家</b> Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。                             | 學習自製黑糖薑汁芋圓地瓜圓  | 先示範黑糖薑汁芋圓地瓜圓的製作流程，在輔助學生完成料理       | 實作   |                     |
| 八    | 異國飲食文化來探討              | <b>家</b> ：1a-V-2 尊重多元飲食文化，關懷全球飲食議題，落實糧食永續的飲食行動。                       | <b>家</b> Aa-V-2 在地及異國飲食文化。<br><b>健</b> Eb-IV-3 健康消費問題的解決 | 讓學生了解各國飲食文化與特色 | 使用 PPT 與影片介紹各種飲食文化，並讓學生討論生活中的異國飲食 | 口頭問答 |                     |



附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

| 教學進度 |                | 學習表現   | 學習內容  | 學習目標              | 學習活動   | 評量方式 | 教材學習資源              |
|------|----------------|--|---|-------------------|--|------|---------------------|
| 週次   | 單元名稱/節數        | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」  | 可學校自訂<br>若參考領綱，必須至少 2 領域以上  |                   |  |      | 自選/編教材<br>須經課發會審查通過 |
|      |                | <b>健</b> 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。   | 策略與社會關懷。  |                   |  |      |                     |
| 九    | 日、台、韓「煎餅」文化來對決 | <b>家</b> ：1a-V-2 尊重多元飲食文化，關懷全球飲食議題，落實糧食永續的飲食行動。<br><b>國</b> J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。           | <b>家</b> Aa-V-2 在地及異國飲食文化。  | 認識日、台、韓的薄餅文化與各國區別 | 以日本大阪燒、台灣粉漿蛋餅、韓國泡菜海鮮煎餅為主軸做討論，了解這些食物的共同之處，以及因各國文化而產生的區別 | 口頭問答 |                     |
| 十    | 「韓式醬汁」大解密      | <b>綜</b> 2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。<br><b>健</b> 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 | <b>家</b> Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。<br><b>健</b> Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 | 認識韓式的各種醬汁與做法      | 使用 PPT 與影片介紹韓式各種醬汁、以及作法與適用的料理                          | 口頭問答 |                     |



附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

| 教學進度 |              | 學習表現  | 學習內容  | 學習目標                | 學習活動   | 評量方式 | 教材學習資源              |
|------|--------------|---|---|---------------------|--|------|---------------------|
| 週次   | 單元名稱/節數      | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」   | 可學校自訂<br>若參考領綱，必須至少 2 領域以上  |                     |  |      | 自選/編教材<br>須經課發會審查通過 |
| 十一   | 韓式、台式「泡菜」大對決 | <p><b>綜</b> 2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。</p> <p><b>國</b> J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>   | <p><b>家</b> Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p>   | 認識台、韓的泡菜與比較         | 使用 PPT 與影片對台、韓的泡菜作介紹以及各種比較，了解泡菜的歷史與用途  | 口頭問答 |                     |
| 十二   | 「海鮮」的神秘力量    | <p><b>綜</b> 2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。</p> <p><b>健</b> 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p><b>涯</b> J3 覺察自己的能力與興趣。</p> | <p><b>家</b> Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p> <p><b>健</b> Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> | 認識海鮮的各種種類，以及食用海鮮的好處 | 使用 PPT、影片介紹各海鮮與營養素、以及對人體好處、如何保存與處理   | 口頭問答 |                     |
| 十三   | 「海鮮」的神秘力量    | <p><b>綜</b> 2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。</p>  | <p><b>家</b> Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p>   | 認識海鮮的各種種類，以及食用海鮮的好處 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生互相討論、利用平板上網查詢資料</li> <li>2. 設計出一道海鮮料理的食譜及作法</li> </ol> | 上台報告 |                     |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

| 教學進度 |                       | 學習表現  | 學習內容   | 學習目標           | 學習活動                               | 評量方式 | 教材<br>學習資源          |
|------|-----------------------|---|--|----------------|------------------------------------|------|---------------------|
| 週次   | 單元名稱/節數               | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」                   | 可學校自訂<br>若參考領綱，必須至少 2 領域以上                   |                |                                    |      | 自選/編教材<br>須經課發會審查通過 |
|      |                       | 健 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。                       | 健 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。                  |                | 3. 上台分享                            |      |                     |
| 十四   | 韓式泡菜海鮮煎餅 DIY<br>【段考週】 | 綜 2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。                        | 學習自製韓式泡菜海鮮煎餅   | 使用 PPT、影片介紹各海鮮與營養素、以及對人體好處、如何保存與處理 | 口頭問答 |                     |
| 十五   | 韓式泡菜海鮮煎餅 DIY          | 綜 2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。                        | 學習自製韓式泡菜海鮮煎餅   | 先示範韓式泡菜海鮮煎餅的製作流程，在輔助學生完成料理         | 實作   |                     |
| 十六   | 森林裡的紅寶石「草莓」           | 綜 2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。                      | 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。<br>健 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、 | 認識草莓的生長、營養素、用途 | 使用 PPT 介紹草莓的生長、營養素以及食用的好處、用途       | 口頭問答 |                     |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

| 教學進度 |            | 學習表現   | 學習內容  | 學習目標             | 學習活動                                    | 評量方式 | 教材學習資源              |
|------|------------|--|---|------------------|---|------|---------------------|
| 週次   | 單元名稱/節數    | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」  | 可學校自訂<br>若參考領綱，必須至少 2 領域以上                                      |                  |   |      | 自選/編教材<br>須經課發會審查通過 |
|      |            | <b>健</b> 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。   | 改善策略與食物中毒預防處理方法。  |                  |   |      |                     |
| 十七   | 粘 Q「糯米」來報到 | <b>綜</b> 2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。  | <b>家</b> Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。                                    | 認識糯米的生長與如何加工成糯米粉 | 使用 PPT 介紹糯米與其他米的差別，讓學生了解糯米的生長，以及糯米粉如何使用 | 口頭問答 |                     |
| 十八   | 相思豆來造訪「紅豆」 | <b>綜</b> 2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。<br><b>健</b> 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | <b>家</b> Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。<br><b>健</b> Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 | 認識紅豆的生長、營養素、用途   | 使用 PPT 介紹紅豆的生長、營養素以及食用的好處、用途            | 口頭問答 |                     |
| 十九   | 相思豆來造訪「紅豆」 | <b>綜</b> 2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。  | <b>家</b> Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。                                    | 認識紅豆的生長、營養素、用途   | 先示範紅豆泥的製作流程，在輔助學生完成料理                   | 實作   |                     |

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

| 教學進度 |                   | 學習表現  | 學習內容  | 學習目標     | 學習活動                   | 評量方式 | 教材學習資源              |
|------|-------------------|---|---|----------|------------------------|------|---------------------|
| 週次   | 單元名稱/節數           | 須選用正確學習階段之 2 以上領域，請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」   | 可學校自訂<br>若參考領綱，必須至少 2 領域以上                            |          |                        |      | 自選/編教材<br>須經課發會審查通過 |
|      |                   | 健 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。  | 健 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。                              |          |                        |      |                     |
| 二十   | 草莓大福 DIY<br>【段考週】 | 綜 2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。<br>健 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。<br>健 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 | 學習自製草莓大福 | 先示範草莓大福的製作流程，在輔助學生完成料理 | 實作   |                     |

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 依課程設計理念，可採擇高度相關之總綱各教育階段核心素養或各領域/科目核心素養，以敘寫課程目標。
3. 本表格舉例係以一至四年級為例，倘五至六年級欲辦理十二年國教之彈性課程者，其上課『節數』請依照「九年一貫課程各學習領域學習節數一覽表」填寫。
4. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。