

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-防疫自煮社		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 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <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 (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) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <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"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)		<input type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" 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 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 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
對應的學校願景 (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	希望培養本校學生基本的烹飪廚藝技巧，在防疫期間能夠在家自行製作簡單的料理。			
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。 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。 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。 3. 讓學生認識各種不同的食材，並且學會將這些食材組合成一道簡單又美味的料理。		

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 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	油品知識小高手	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。 健 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 健 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	認識各類油品，以及適合用在何種料理中	使用 PPT 介紹各項油品種類，以及實際讓學生觀察油品實體	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 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	生菜辨認我最行	<p>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。</p> <p>健 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p>	<p>家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p> <p>健 Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p>	認識不同種類的沙拉生菜	使用 PPT 介紹不同的生菜種類，並且用影片教導正確清洗方法	口頭問答	
三	我是水煮蛋小達人	<p>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。</p> <p>健 1b-IV-4 提出健康自主管</p>	<p>家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p> <p>健 Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p>	學習不同熟度、不同狀態的水煮蛋煮法	使用 PPT 以及影片教導學生認識各種水煮蛋以及他們各自的煮法	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 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
		理的行動策略。					
四	彩色胡椒世界	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。	認識不同顏色的胡椒，	使用 PPT 介紹不同顏色的胡椒，以及實際讓學生觀察胡椒實體	口頭問答	
五	番茄紅不讓	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。	學習不同番茄種類，以及番茄營養素	使用 PPT 介紹不同種類的番茄，以及番茄內含的營養素	口頭問答	
六	油醋沙拉 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。 健 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	學習自製油醋沙拉	1. 使用 PPT、影片介紹醋原料及其營養。 2. 同學互相討論，利用平板查詢，分享一道醋料理。	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 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 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。					
七	油醋沙拉 DIY 【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。 健 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 健 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	學習自製油醋沙拉	1. 使用 PPT、影片介紹油醋沙拉製作流程。 2. 同學互相討論，實作完成一道油醋沙拉	實作	
八	寒食節的由來	綜：1c-IV-1 澄清個人價值觀，並統整個人能力、特質、家人期許及相關生涯與升學資訊。 健 3b-IV-4 因應不同的生活	家 Dd-IV-2 家庭文化傳承與對個人的意義。 健 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	認識寒食節的故事由來	使用 PPT 介紹寒食節的由來以及故事，並介紹何謂寒食	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 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
		情境，善用各種生活技能，解決健康問題。					
九	一起來做潤餅皮	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。 國：A2 系統思考與解決問題	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。	認識潤餅皮的材料，學習潤餅皮作法 認識「斷句」策略	使用 PPT 介紹潤餅皮材料，以及使用影片介紹潤餅皮作法與製作技巧	口頭問答	
十	潤餅 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。 健 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 健 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	學習自製潤餅	先示範潤餅的製作流程，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 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 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
		解決健康問題。					
十一	「米家族」粒粒皆辛苦	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>環J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p>	<p>家Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p> <p>健Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p>	認識各種不同的米，以及適合用在何種料理	使用 PPT 介紹米的種類，以及使用影片來介紹不同米的口感極適合的料理	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 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
十二	來自海的餽贈「海苔」	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p> <p>健 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p>	認識製作海苔的材料以及製作加工流程	使用 PPT 以及影片介紹海苔的原料以及製作加工的流程，適用的料理	口頭問答	
十三	海苔壽司 DIY	<p>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。</p> <p>家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。</p>	<p>家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p>	學習自製海苔壽司	<p>1. 使用 PPT、影片介紹海苔壽司原料及其營養。</p> <p>2. 同學互相討論，利用平板查詢，分享一道海苔料理。</p>	口頭問答 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 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 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
十四	海苔壽司 DIY 【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。	學習自製海苔壽司	1. 使用 PPT、影片介紹海苔壽司製作流程。 2. 同學互相討論，實作完成一道海苔壽司	實作	
十五	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。 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。 健 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	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	
十六	肉的大變身「火腿」	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	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	認識製作火腿的材料以及製作加工流程	使用 PPT 以及影片介紹火腿的原料以及製作加工的流程，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 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
		策略，以保護自己或他人。	實踐策略及行動。				
十七	我是芝士知識王	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。	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。	認識芝士種類，以及製作的原料、加工流程	使用 PPT 以及影片介紹芝士的原料、種類以及製作加工的流程	口頭問答	
十八	美乃滋成分大考驗	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。 健 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。	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。 健 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	認識美乃滋的成分以及做法	使用 PPT、影片介紹美乃滋的成分、熱量、做法	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 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
十九	芝士火腿熱壓三明治 DIY	<p>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。</p> <p>家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。</p>	<p>家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p>	<p>學習自製芝士火腿三明治</p> <p>希冀透過彈性課程的教學詮釋與實踐</p>	<p>1. 使用 PPT、影片介紹芝士火腿熱壓三明治原料及其營養。</p> <p>2. 同學互相討論，利用平板查詢，分享一道芝士料理。</p>	<p>口頭問答</p> <p>上台報告</p>	
二十	芝士火腿熱壓三明治 DIY	<p>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。</p> <p>家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。</p>	<p>家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p>	<p>學習自製芝士火腿三明治</p> <p>希冀透過彈性課程的教學詮釋與實踐</p>	<p>1. 使用 PPT、影片介紹芝士火腿熱壓三明治製作流程。</p> <p>2. 同學互相討論，實作完成一道芝士火腿熱壓三明治</p>	<p>實作</p>	

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 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
二十一	期末表現檢討與評量 【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	實作	

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-防疫自煮社		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 <input checked="" type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <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 (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) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <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"/> 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 <input checked="" 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 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 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
對應的學校願景 (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	希望培養本校學生基本的烹飪廚藝技巧，在防疫期間能夠在家自行製作簡單的料理。			
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。 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。 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。 3. 讓學生認識各種不同的食材，並且學會將這些食材組合成一道簡單又美味的料理。		

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 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	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。 健 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技能。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 健 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	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 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	天才蔥蔥蔥!!!	<p>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。</p> <p>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>	<p>家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p>	認識蔥的種類，以及營養素	使用 PPT 介紹蔥的營養素、種類、以及如何使用在料理中	口頭問答	
三	醬油種類點點名	<p>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。</p> <p>健 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思</p>	<p>家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p> <p>健 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p>	認識醬油的製作方法，以及各式各樣不同的醬油	使用 PPT、影片介紹醬油製作流程，以及各類醬油適合使用的料理	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 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
		辨，尋求解決之道。					
四	香煎雞蛋來挑戰	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。 健 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 健 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	學習煎雞蛋的基本技巧	使用 PPT、影片介紹煎雞蛋需要的工具，以及煎出漂亮荷包蛋的技巧	口頭問答	
五	濃郁厚香九層塔	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 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。	認識九層塔這味香料，以及內含的營養素	使用 PPT、影片介紹九層塔、以及成分營養素，還有適用的料理	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 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	濃郁厚香九層塔	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。	學習烹調一道九層塔料理	使用 PPT、影片介紹九層塔料理 同學互相討論，利用平板查詢，分享一道九層塔料理	口頭問答	
七	九層塔粉漿蛋餅 DIY 【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。 健 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 健 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	學習自製九層塔粉漿蛋餅	先示範九層塔粉漿蛋餅的製作流程，在輔助學生完成料理	實作	
八	抗老神器「味噌」	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。 健 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。	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。 健 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	認識味噌的種類、好處	使用 PPT 介紹味噌的製程、種類、以及多食用的益處	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 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
九	黃豆大變身「豆腐」	<p>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。</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>	<p>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。</p>	認識黃豆變成豆腐的歷程，以及豆腐的營養	使用 PPT 以及影片來介紹黃豆，並介紹黃豆變身成為豆腐的過程	口頭問答	
十	來自大海的植物「海帶芽」	<p>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。</p> <p>健 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服</p>	<p>家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p> <p>健 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p>	認識海帶芽的食材來源，以及營養素	使用 PPT 介紹海帶芽的來源、如何加工，以及營養素、能使用的菜餚	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 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
		務，擬定健康行動策略。					
十一	營養豐富的鮭先生	<p>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。</p> <p>健 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。</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>	<p>家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。</p> <p>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。</p>	認識鮭魚的營養素，以及如何料理	使用 PPT、影片介紹鮭魚的營養素、以及適合什麼料理	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 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
十二	柴魚到底是柴還是魚	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。	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。	認識柴魚製作的原料、做法、用途	使用 PPT 介紹製作柴魚的原料、製成，以及可以做成何種料理	口頭問答	
十三	柴魚到底是柴還是魚	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。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	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。	認識柴魚製作的原料、做法、用途	使用 PPT、影片介紹柴魚料理 同學互相討論，利用平板查詢，分享一道柴魚料理	口頭問答 上台報告	
十四	鮭魚味噌湯 DIY 【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。 健 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 健 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	學習自製鮭魚味噌湯	先示範鮭魚味噌湯的製作流程，再輔助學生完成料理	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 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	可愛蘑菇來造訪	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。	認識各式各樣的菇類、以及他們的營養素	使用 PPT 介紹各種菇類，以及這些菇類的營養素	口頭問答	
十六	可愛蘑菇來造訪	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。	學習利用各樣的菇類做出富含營養的料理	先介紹蘑菇料理，學生互相討論、利用平板查詢，完成一道菇類料理。	口頭問答	
十七	百變馬鈴薯	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。 健 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。 健 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	認識馬鈴薯，以及分析他的營養素、熱量	使用 PPT 介紹馬鈴薯的種類、營養素、熱量，適合做的料理	口頭問答	
十八	蘑菇馬鈴薯歐姆蛋 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。	學習自製蘑菇馬鈴薯歐姆蛋	先示範蘑菇馬鈴薯歐姆蛋的製作流程，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 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
十九	如何吃得更健康	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。 健 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	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。 健 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	學習人體對飲食的需求的基本了解，以及何謂健康均衡的飲食	用 PPT 向同學介紹飲食的六大類，以及如何吃才能更健康	口頭問答	
二十	如何吃得更健康【段考週】	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。 健 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	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。 健 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	學習人體對飲食的需求的基本了解，以及何謂健康均衡的飲食	1. 利用小遊戲讓學生更了解飲食知識。 2. 分組討論、利用平板查詢健康均衡飲食資料，分組上台報告。	口頭問答 上台報告分享	

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。