臺北市立信義國民中學110學年度彈性學習課程計畫

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 課程名稱 | 健康小小兵 | | | 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 節第1/2學期共40節 | | |
| 設計理念 | 從學生中午營養午餐菜單發想，讓學生學會針對特定對象發展一份菜單。本課程跨科技、健體、綜合活動領域，期待運用資訊檢索，了解食物營養知識及異國的餐食，學習簡單的食物製備能力，結合創意，運用於每日餐食中，並能將所學運用中英文與他人分享。 | | | | | | | |
| 核心素養  具體內涵 | 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-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。  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。  J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。 | | | | | | | |
| 學習重點 | 學習  表現 | 1. 能有效蒐集與分析食物成分，做出合宜的決定與運用。（轉化自綜2c-IV-2） 2. 能運用食物營養資訊於日常生活飲食中，計算食物卡路里。（轉化自健體4a-Ⅱ-1） 3. 能與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。（轉化自綜2b-IV-1） 4. 能善用各項資源，妥善計畫並運用創意製作出沙拉醬。（轉化自綜2c-IV-1） 5. 能運用中英文及PPT口頭報告並分享。 | | | | | | |
| 學習  內容 | 1. 食物與營養的種類和需求。 2. 健康餐食菜單的內涵。 3. 異國沙拉的種類及沙拉醬製作的方法。 4. PPT及口頭報告的英文字詞及句型。 5. 小組任務分工及檢核。 | | | | | | |
| 課程目標 | 學生藉由對食物營養成分、熱量及健康餐食內涵的了解，進能針對特定對象設計合適的菜單並製作出美味健康的沙拉醬。 | | | | | | | |
| 表現任務  (總結性評量) | 1. 能依據個人需求設計適切菜單。 2. 能針對特定對象製作健康的沙拉醬。 3. 能用中英文及PPT說明作品。 4. 能夠進行任務分工與檢核。 | | | | | | | |
| 學習進度  週次/節數 | 單元/子題 | | 單元內容與學習活動 | | | | | 檢核點(形成性評量) |
| 第  1  學  期 | 第  1-7  週 | 食物的組成與熱量 | 1. 學習食物的種類、組成營養素及熱量。 2. 利用食品營養成分資料庫網站查出食物熱量和營養素的組成 3. 分析個人最喜歡的一種餐食的營養成分及其熱量。 4. 學習食物種類及營養素英語 | | | | | 檢核點1:  能蒐集、分析資訊，了解餐食的營養素組成及熱量。 |
| 第  8-14  週 | 健康營養的一餐 | 1. 學生上網探索營養餐食的概念 2. 學理上健全營養的概念。 3. 比較學理與網路搜尋結果的差異 | | | | | 檢核點2:  學生需填寫學習單(包含營養餐食的概念網路搜尋的結果及其與學理的差異比較) |
| 第  15-18週 | 幫同學設計一餐 | 1.挑選一名他組組員，為他設計一餐的菜單（包含成分、熱量及烹調方式）。  2.菜單的中英文敘寫及表達。 | | | | | 檢核點3:  設計中英文個人菜單。 |
| 第19-20 | 菜單的發表與評論 | 用中英文及PPT發表菜單，並對他組菜單提供建議。 | | | | | 表現任務(總結性評量):  1.用中英文及PPT發表菜單，並給他組回饋。  2.繳交任務分工及檢核表 |
| 第  2  學  期 | 第1-7  週 | 主題限定的餐食—沙拉 | 1.了解沙拉種類及其成分。  2.介紹各國的沙拉。 | | | | | 檢核點1: 學生需填寫學習單(包含沙拉種類、成分與各國沙拉的英文說法) |
| 第  8-14  週 | 健康沙拉醬的製作 | 1. 介紹沙拉的做法 2. 隨機選出某一年齡層及性別對象，針對其特質及偏好進行分析。 3. 運用上學期所學到食物及營養的相關概念，寫出健康沙拉醬中英食譜。 | | | | | 檢核點2:  針對特定對象寫出健康沙拉醬中英食譜 |
| 第  15-20週 | 針對特定對象製作一份沙拉醬 | 1. 針對所抽到的特定對象作出一份健康沙拉醬。 2. 拍攝沙拉醬照片，予以命名，並說明其特色。 3. 給予他組回饋。 | | | | | 表現任務(總結性評量):   1. 針對抽到對象製作健康沙拉醬。 2. 用中英文及PPT發表。 3. 他組沙拉醬的試吃回饋單。 4. 繳交任務分工及檢核表。 |
| 議題融入實質內涵 | 科技教育、資訊教育 | | | | | | | |
| 評量規劃 | 第一學期:  1.檢核點60%:  (1)了解及認識食物的種類及其相對應的熱量。20%  (2)學生需填寫學習單(包含營養餐食的概念網路搜尋的結果及其與學理的差異比較)20%  (3)設計出中英文菜單。20%  2.表現任務40%:  (1)用中英文及PPT發表菜單20%，並給他組回饋10%。  (2)繳交任務分工及檢核表10%  第二學期  1.檢核點60%:  (1) 學習單(包含沙拉的種類、成分及各國沙拉的英文說法)30%  (2)寫出健康沙拉醬中英食譜30%  2.表現任務40%:  (1)針對抽到的對象製作出健康沙拉醬10%。  (2)用中英文及PPT說明10%，並給他組回饋10%。  (3)繳交任務分工及檢核表10%。 | | | | | | | |
| 教學設施  設備需求 | 投影設備、行動載具、電腦教室 | | | | | | | |
| 教材來源 | 1. https://consumer.fda.gov.tw/index.aspx食品營養成分資料庫 2. 臺北市雙語教材國小健康教育第3冊前3章 3. 教師自編教材 | | | | 師資來源 | | 英語領域教師 | |
| 備註 |  | | | | | | | |