

嘉義縣南新國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表-上學期

年級	五年級	課程設計者	吳佳玲	教學總節數 /學期(上/下)	40/上
年級 課程主題名稱	料理共和國		符合校訂 課程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類	
學校 願景	六育涵養 全人南新 品格.食農.資訊.國際.美學.健康		與學校願 景呼應之 說明	1. 透過學童動手操作，實踐食農教育精神。 2. 透過營養教育，建立健康飲食概念習慣。 3. 經由合作學習，盡責任且相互關懷，涵養品格增進情感。 4. 透過各國飲食特色的介紹，認識國際文化。	
核心 素養	E-A1 具備良好的生活習慣促進身心健康發展並認識個人特質發展生命潛能 E-A3 具備擬定計劃與實作的能力並以創新思考方式因應日常生活情境 E-C2 具備理解他人感受樂於與人互動並與團隊成員合作之素養		課程 目標	1. 具備辨認食材種類、分析營養成分、參與基礎烹飪的相關知識，落實健康飲食的生活習慣，促進身心健康發展。 2. 具備擬定計劃與實作的能力，能運用各種食材，發揮創意，烹調出健康美味的簡單料理。 3. 具備團隊成員合作之素養，樂於與人互動，分工負責，相互激盪，協同合作完成料理及環境清潔任務。	

教學進度	單元名稱	教學活動	連結領域/議題	(領綱)學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(2)週	認識基本食材器具	活動 1: 分享家庭早餐及晚餐藉由分享生活經驗引起動機，並建立飲食及衛生的基本概念。	健康與體育	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	1. 營養健康的飲食討論。 2. 料理課程公約的建立。 3. 創意飯糰動手作。	1. 能認同營養健康的飲食態度。 2. 能認同共同建立的料理課程公約，保持衛生的料理習慣。 3. 能參與創意飯糰製作課程，並合作完成環境清潔。	1. 能發表討論健康的早餐或晚餐 2. 能參與討論並共同訂定料理課的課程公約。 3. 能獨力完成一個創意飯糰，並合作完成清理料理環境。 4. 教師境整潔評分	跟著名廚從零開始學料理：專為新手量身定做的烹飪小百科(朱雀出版社) https://www.youtube.com/watch?v=0V41zem32og 十種創意飯糰	4
		活動 2: 建立良好的個人衛生及衛生的烹飪習慣並共同建立料理課程公約。 活動 3: 簡易料理(1) 實做初體驗：一起做創意飯糰。	綜合	2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。					
第(3)週 - 第(4)週	健康飲食	活動 1. 認識當季蔬果 認識當季蔬果最經濟、安全、低碳指導學童愛用當季蔬果最聰明健康。	健康與體育	4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	1. 當季蔬果及有機、低碳蔬果的介紹。 2. 飲食金字塔的介紹。 3. 蔬果汁及蔬果沙拉動手做。	1. 能運用多元的健康資訊認識當季食材及低碳有機飲食概念。 2. 能認同均衡飲食、定時定量的飲食概念。 3. 能參與蔬果汁及蔬果沙拉製作課程，並合作完成環境清潔。	1. 能提出 5 樣當季蔬果 2. 能參與飲食金字塔問答測驗評分 3. 完成飲食金字塔學習單 4. 能完成蔬果汁及蔬果沙拉作品相互分享並評分 5. 教師環境整潔評分	https://www.healthkids.com.tw/PageContent.aspx?ID=3&subID=6 飲食金字塔 https://www.youtube.com/watch?v=0V41zem32og 6 種基礎蔬果汁	4
		活動 2. 飲食金字塔 指導學童認識飲食金字塔建立進食不同總類及其適當分量的飲食概念。 活動 3. 簡易蔬果汁(1) 選擇當季水果製作果汁及蔬果汁。 活動 4. 簡易蔬果沙拉(2) 選擇當季水果製作蔬果沙拉。	綜合	2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。					

<p>第(5)週 - 第(6)週</p>	<p>簡單個人料理</p>	<p>活動 1. 介紹不用火料理以影片及圖片引起動機，認識簡易安全的生活料理，讓孩子發表生活經驗，期許在家也能隨意主動動手做餐點。 活動 2. 共同討論料理項目從孩子生活經驗和興趣出發，分組討論有興趣的料理項目，並規劃食材品項份量及烹飪器具。 活動 3. 簡易料理進行孩子討論出來的料理項目進行實做。</p>	<p>健康與體育</p>	<p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p>	<p>1. 不用火簡易安全料理介紹。 2. 不用火料理菜單的設計討論。 3. 不用火料理動手做。</p>	<p>1. 能運用多元的健康資訊認識不用火料理，安全的促進營養健康生活。 2. 能規劃與執行擬定的料理計劃並充分參與討論、協調的歷程。 3. 能參與料理活動，分工負責，協同合作完成共同設計的料理，並合作完成環境清潔。</p>	<p>1. 能認識料理安全程序 2. 能共同討論確認菜單並適切的規畫食材和份量 3. 能動手完成共同規畫之簡易料理並相互分享評分 4. 教師環境整潔評分</p>	<p>https://www.harpersbazaar.com/tw/culture/lifestyle/g23441935/mug-recipes/ 五道超簡單馬克杯食譜</p>	<p>4</p>
<p>第(7)週 - 第(8)週</p>	<p>一起做早餐</p>	<p>活動 1. 早餐類別介紹。認識常見的早餐類別，中式、西式以及其他國家的特色早餐。 活動 2. 確認菜單，討論需準備的食材。 共同討論確認實作課程食材分組討論列出食材及器具交互檢查食材、用具，並分配負責工作。 活動 3. 簡易料理進行孩子共同討論出來的料理項目進行實做。</p>	<p>健康與體育</p>	<p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p>	<p>1. 中西式早餐及其他國家常見早餐的介紹。 2. 早餐料理的食材內容及作法的設計與討論。 3. 早餐料理動手做。</p>	<p>1. 能運用多元的健康資訊認識中、西式早餐及其他常見的早餐料理。 2. 能規劃與執行擬定的料理計劃並充分參與討論、協調的歷程。 3. 能參與早餐料理活動，分工負責，協同合作完成共同設計的料理，並合作完成環境清潔。</p>	<p>1. 能共同分析各種早餐的營養成分及料理方法 2. 能共同討論確認菜單並適切的規畫食材和份量 3. 能動手完成簡易早餐並相互分享評分 4. 教師環境整潔評分</p>	<p>【今天開始愛上早餐(Ilialiu)】台灣廣廈出版 https://www.youtube.com/watch?v=M4jvg1QF4TU 12 道好吃早餐食譜</p>	<p>4</p>

第(9)週 - 第(10)週	來道 拿手 菜	活動 1. 超市參觀採購 實際參觀選購食材，指導學生能知道不同食物的保存方法及新鮮度判斷。	健康與 體育	4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	1. 各類食材的認識及保存方法的介紹。 2. 創意菜單食材內容及作法的設計與討論。 3. 創意料理以分組方式進行實作競賽。	1. 能運用多元的健康資訊認識各類食材及正確的保存方式。 2. 能規劃與執行擬定的料理計劃並充分參與討論、協調的歷程。 3. 能參與料理擂台趣味活動，分工負責，協同合作完成共同設計的料理，並合作完成環境清潔。	1. 參觀秩序與參與情形觀察評分 2. 能共同討論確認菜單並適切的規畫食材和份量 3. 能動手完成共同創思之拿手菜並相互分享評分 4. 教師環境整潔評分	全聯福利中心太保 麻寮店	4
		活動 2. 分組討論菜單、食材 共同討論確認課程的菜單 分組討論列出食材及器具 交互檢查食材、用具，並分配負責工作。 活動 3. 料理擂台進行(1) 孩子討論出來的料理項目進行實做，並以比賽的方式增進趣味及創意。	綜合	1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標					
第(11)週 - 第(12)週	各國 美食 文化	活動 1. 認識世界各地不同飲食文化 透過講述、影片、生活分享認識世界各地不同的飲食文化。	社會	2b-III-2 理解不同文化的特色，欣賞並尊重文化的多樣性。	1. 世界各地不同飲食文化的認識。 2. 「夢饗米其林」影片欣賞。	1. 能理解世界各地不同的飲食文化的特色，欣賞並尊重文化的多樣性。 2. 能體察、分享並欣賞精緻創意料理文化的趣味與多樣性表現。	1. 能專注欣賞影片，並提出提問或分享心得 2. 完成”夢饗米其林”問答學習單	世界飲食文化小百科(聯經出版社) 影片:夢饗米其林(2009, 德國)	4
		活動 2. 影片欣賞 影片:夢饗米其林(2009, 德國) 透過影片感受精緻創意料理文化的趣味。	綜合	2d-III-2 體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。					

第(13)週 - 第(16)週	下午茶時間	<p>活動 1. 禪意品茗 透過講述、影片、觀察、聞香及生活分享討論去認識茶文化。 布置簡單茶席，泡茶初體驗。</p> <p>活動 2. 再忙也要跟你喝杯咖啡 透過講述、影片、觀察、聞香及生活分享討論去認識咖啡文化……手沖咖啡及拿鐵咖啡。</p> <p>活動 3. 烘焙基礎概念 認識麵粉、奶油、牛奶、蛋……基礎材料。 認識刮刀、模型、打蛋器、烤箱……等，. 烘焙器材的使用及清潔方法。</p> <p>活動 4. 小餅乾製作 簡易小餅乾實作課程。</p> <p>活動 5. 簡易蛋糕製作 磅蛋糕烘焙(奶油、檸檬、香蕉磅蛋糕)。</p>	<p>藝術與人文</p> <p>1-III-4 能感知、探索與表現表演藝術的元素、技巧。</p> <p>2-III-5 能表達對生活物件及藝術作品的看法，並欣賞不同的藝術與文化。</p>	<p>數學</p> <p>n-III-9 理解比例關係的意義，並能據以觀察、表述、計算與解題，如比率、比例尺、速度、基準量等。</p>	<p>綜合</p> <p>2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標</p>	<p>1. 茶文化介紹。</p> <p>2. 茶席初體驗。</p> <p>3. 咖啡文化介紹。</p> <p>4. 手沖(拿鐵)咖啡初體驗。</p> <p>5. 烘焙器具及基礎概念介紹。</p> <p>6. 奶油小餅乾動手做。</p> <p>7. 基礎棒蛋糕動手做。</p>	<p>1. 能感知探索茶文化影片分享之文化元素及生活經驗。</p> <p>2. 能表達賞茶、泡茶、茶席布置的藝術欣賞觀點和感受。</p> <p>3. 能感知探索咖啡文化影片分享之文化元素及生活經驗。</p> <p>4. 能表達原味手沖咖啡和拿鐵咖啡的品嚐經驗。</p> <p>5. 能表達對烘焙器具的認識和形體功能欣賞。</p> <p>6. 能理解奶油小餅乾及磅蛋糕的食材比例關係，並計算秤量出正確數量。</p> <p>7. 能參與奶油小餅乾及磅蛋糕的製作歷程，分工負責，協同合作完成共同設計的料理，並合作完成環境清潔。</p>	<p>1. 能欣賞茶與咖啡文化，並提出提問或分享心得</p> <p>2. 能感受浸淫於美好的茶與咖啡時間</p> <p>3. 能合作完成小餅乾及蛋糕作品相互分享並評分</p> <p>4. 教師環境整潔評分</p> <p>5. 烘焙基本知識紙筆測驗</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=eeVYwYT40gY 茶文化動畫影片</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ZM8VNpjBqxc 茶席布置</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=bVCSwXaIxbE 咖啡手沖教學</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=BBi90toDqgI&list=PL0zCD2EK18uuwm9vFpbCMAASOYG2-mWb3 咖啡文化</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ao8h0mRsrck 原味手工奶油餅乾</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=4vI9vHZxXGU 超濕潤版原味磅蛋糕</p>	8
-----------------------	-------	---	---	---	---	---	--	---	---	---

第(17)週 - 第(18)週	亞州美食	活動 1. 介紹亞州美食 透過講述、影片生活分享討論去認識具代表性亞州飲食文化的特色。	社會	2b-III-2 理解不同文化的特色，欣賞並尊重文化的多樣性。	1. 亞州地區飲食文化的認識。 2. 亞州料理菜單食材內容及作法的設計與討論。 3. 亞州美食料理以分組方式進行實作競賽。	1. 能理解亞州的飲食文化的特色，欣賞並尊重文化的多樣性。 2. 具能規劃與執行擬定的料理計劃並充分參與討論、協調的歷程。 3. 能參與亞州美食料理擂台競賽活動，分工負責，協同合作完成共同設計的料理，並合作完成環境清潔。	1. 能專注欣賞影片，並提出提問或分享心得 2. 能共同討論確認菜單並適切的規畫食材項目和份量 3. 能動手完成共同規畫之簡易料理並相互分享評分 4. 擂台積分賽 5. 教師環境整潔評	亞洲美食之旅(中國社會科學出版社) 亞洲街頭美食 https://www.youtube.com/watch?v=eSK7wJ4XHw4&list=PL0qNxyk-mD4-2phqj0t3JHH_5dtwL_-F1	4
		活動 2. 學童共同討論有興趣的料理 共同討論確認課程的菜單 分組討論列出食材及器具 交互檢查食材、用具，並分配負責工作。 活動 3. 亞州美食擂台(1) 進行孩子進行亞州料理項目實做，並以比賽的方式增進趣味及創意。	綜合	1b-III-1 規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標					
第(19)週 - 第(20)週	來道拿手菜	活動 1. 親子料理擂台 以一學期所學為基礎進行自由創作料理。 並以親子合作方式比賽，增進趣味及創意。	社會	3c-III-3 主動分擔群體的事務，並與他人合作。	1. 親子合作創意料理競賽。 2. 感恩餐會餐點擺盤及環境布置。 3. 親子創意料理的品嚐與感謝。	1. 能主動分擔親子創意料理過程中負責的事務，親子合作愉快。 2. 能運用美感與創意，進行餐點擺盤及環境布置。 3. 能體察、分享並相互欣賞各組創意料理的美味與創意。	1. 能以親子合作方式完成一道拿手料理 2. 學習回顧，口頭分享 3. 感恩餐會的環境及擺盤布置		4
		活動 2. 期末感恩餐會 來道拿手菜分享同樂，邀請家長一同品嚐。	綜合	2d-III-1 運用美感與創意，解決生活問題，豐富生活內涵。 2d-III-2 體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。					

