

表 14-3 校訂課程教學內容規劃表

全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是☐（ 年級和 年級）否☒

年級	五年級	年級課程 主題名稱	我是小小料理王	課程 設計者	楊耿豪	總節數/學期 (上/下)	20/上學期 20/下學期
符合 彈性 課程 類型	☐ 第一類 跨領域統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 ☒ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他類課程 ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學(可以複選)						
學校 願景	Cheer！朴子溪畔的英創國際魔法學院！ 1. 熱情關懷 (Concern)：培養大同孩子積極關注在地人文與國際議題的情懷。 2. 樂學健康 (Health)：培養大同孩子樂於學習，擁有正向健康、自信好品格。 3. 自主探索 (Exploration)：培養大同孩子擁有自主學習、思考探究的素養。 4. 溝通表達 (Expression)：培養大同孩子主動與人溝通、表達想法的勇氣。		與學校願 景呼應之 說明	1. 透過快樂學習營養教育的概念，建立健康飲食概念習慣，擁有樂學健康的生活。 2. 經由自主探索、合作學習，能與同儕溝通表達、協調負責，最後以實踐篤行來完成料理。 3. 透過各國飲食特色的介紹，認識國際飲食文化，展現出對多元文化的熱情關懷。			

		5. 實踐篤行（Resolution）： 培養大同孩子具備恆毅力， 能實踐所學把事做好。						
總綱 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 具備擬定計畫與實作的能力，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。			
議題 融入		*應融入 ☐ 性別平等教育 ☐ 安全教育(交通安全) ☐ 戶外教育(至少擇一) 或 ☐ 其他議題_____ (非必選)						
融入 議題 實質 內涵								
教學 進度	單元 名稱	領域學習表現 /議題實質內涵	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (學習評量)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節 數

第 (1) 週 - 第 (2) 週	認識基本食材器具	健體 2b-III-1/ 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 綜 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。	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	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。 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。	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=0V4lzem32og 十種創意飯糰	2
--	-----------------	--	--	---	--	---	---	----------

第 (3) 週 - 第 (4) 週	健康飲食	健體 4a-III-1/ 運用多元的健康資訊、產品與服務。 健體 2b-III-1/ 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 綜 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。	1. 當季蔬果及機、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。	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。 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。	https://www.healthkids.com.tw/PageContent.aspx?IMenuID=3&subID=6 飲食金字塔 https://www.youtube.com/watch?v=0V4lzem32og6 種基礎蔬果汁	2
--	-------------	--	--	---	--	---	--	----------

第 (5) 週 - 第 (6) 週	簡單個人料理	健體 4a-III-1/ 運用多元的健康資訊、產品與服務。 綜 1b-III-1/規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。 綜 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。	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。	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。	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。	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出有興趣且可行的料理項目，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。	https://www.harpersbaazaar.com/tw/culture/lifestyle/g23441935/mug-recipes/五道超簡單馬克杯食譜	2
--	---------------	---	--	--	---	--	--	----------

第 (7) 週 - 第 (8) 週	一起做早餐	健體 4a-III-1/ 運用多元的健康資訊、產品與服務。 綜 1b-III-1/規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。 綜 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。	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。	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畫，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。	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	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。	【今天開始愛上早餐 (Ilisaliu)】台灣廣廈出版 https://www.youtube.com/watch?v=M4jvg1QF4TU 12 道好吃早餐食譜	2
--	--------------	---	---	--	--	---	---	----------

第 (9) 週 - 第 (10) 週	來 道 拿 手 菜	健體 4a-III-1/運用 多元的健康資 訊、產品與服 務。 綜 1b-III-1/規 劃與執行學習 計畫，培養自律 與負責的態度。 綜 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。	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。	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。 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。	全 聯 福 利 中 心	2
--------------------------------------	-----------------------	---	---	---	---	---	----------------	---

第 (11) 週 - 第 (12) 週	各國 美食 文化	社 2b-III-2/理解不同文化的特色，欣賞並尊重文化的多樣性。 綜 2d-III-2/體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。	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。	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。 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。	世界飲食文化小百科(聯經出版社) 影片：夢饗米其林(2009，德國)	2
---------------------------------------	----------------	--	---	--	---	---	--	---

第 (13) 週 - 第 (16) 週	下午茶時間	藝文 1-III-4/ 能感知、探索與表現表演藝術的元素、技巧。 藝文 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。 數 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。 綜 2b-III-1/參與各項活動，適切表現自己	1. 茶文化介紹。 2. 茶席初體驗。 3. 咖啡文化介紹。 4. 手沖（拿鐵）咖啡初體驗。 5. 烘焙器具及基礎概念介紹。 6. 奶油小餅乾動手做。 7. 基礎棒蛋糕動手做。	1. 能感知探索茶文化影片，分享之文化元素及生活經驗。 2. 能表達賞茶、泡茶、茶席布置的藝術欣賞觀點和感受。 3. 能感知探索咖啡文化影片，分享之文化元素及生活經驗。 4. 能表達原味手沖咖啡和拿鐵咖啡的品嚐經驗。 5. 能表達對烘焙器具的認識和形體功能欣賞。 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。 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。	1. 能欣賞茶與咖啡文化，並提出提問或分享心得 2. 能感受浸淫於美好的茶與咖啡時間 3. 能合作完成小餅乾及蛋糕作品相互分享並評分 4. 教師環境整潔評分 5. 烘焙基本知識紙筆測驗	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。 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。 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。 活動 4. 小餅乾製作 簡易小餅乾實作課程。 活動 5. 簡易蛋糕製作 蛋糕烘焙(奶油、檸檬、香蕉磅蛋糕)。	https://www.youtube.com/watch?v=eeVYwYT40gY 茶文化動畫影片 https://www.youtube.com/watch?v=ZM8VNpjBqxc 茶席布置 https://www.youtube.com/watch?v=bVCswXaIxb	4
----------------------------	--------------	--	---	---	--	---	---	----------

		在團體中的角色， 協同合作 達成共同目標。					E 咖啡手沖教學 https://www.youtube.com/watch?v=BBi90toDqqI&list=PL0zCD2EK18uuwm9vFpbCMAAS0Y62-mWb3 咖啡文化 https://www.youtube.com/watch?v=ao8h0mRsrc	
--	--	------------------------------	--	--	--	--	--	--

							k 原味 手工奶 油餅乾 https:// www.yo utube.c om/watc h?v=4vI 9vHZxXG U 超濕 潤版原 味磅蛋 糕	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

第 (17) 週 - 第 (18) 週	亞洲美食	社 2b-III-2/理解不同文化的特色，欣賞並尊重文化的多樣性。 綜 1b-III-1/規劃與執行學習計畫，培養自律與負責的態度。 綜 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。	1. 亞洲地區飲食文化的認識。 2. 亞洲料理菜單內容及作法的設計與討論。 3. 亞洲美食料理以分組方式進行實作競賽。	1. 能理解亞洲的飲食文化的特色，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畫並充分參與討論、協調的歷程。 3. 能參與亞洲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. 教師環境整潔評分。	活動 1. 介紹亞洲美食透過講述、影片生活分享討論去認識具代表性亞洲飲食文化的特色。 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. 亞洲美食擂台(1) 進行孩子進行亞洲料理項目實做，並以比賽的方式增進趣味及創意。	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	2
--	-------------	--	--	---	---	---	--	----------

	1. 在組別中安排小老師，提供學生示範與協助。 2. 鼓勵學生的成功經驗，增強自信心及參與度。 特教老師姓名：林玥妤 普教老師姓名：楊耿豪
--	---

填表說明：

1. 第一類課程需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習
2. 第四類其他類課程，在同一份設計中可以依照不同的週次需要，複選多種內容。例如:1-4 週為班級輔導，5-7 週為自治活動，8-10 週為班際交流，11-14 週為戶外教育，15-20 週為班級輔導。
3. 議題融入:性別平等教育、安全教育(交通安全)、戶外教育，以上三項議題至少需選擇一項，其他議題則是自由選擇。