

臺北市立第一女子高級中學 111 學年度多元選修課程大綱

課程類別	☐ 語文應用 ☐ 英語文學創作 ☐ 發現數學 ☐ 科學探索 ☐ 社會研究 ☐ 資訊科技 ☐ 多元文化探索 ☐ 創意設計 ☐ 第二外語 ☒ 國際議題行動 ☐ 戶外教育											
課程名稱	綠食力											
英文名稱	Eco-friendly Food System Education											
授課教師	楊岱容											
師資來源	☒ 校內單科 ☐ 校內跨科協同 ☐ 跨校協同 ☐ 外聘(大學) ☐ 外聘(其他)											
課程屬性	跨領域/科目統整、通識性課程	學期/學年	學期									
修課對象	高一學生	修課人數	24 人									
授課時間	☐ 單邊開課：週一或週四第 3-4 節 ☒ 雙邊開課：週一和週四第 3-4 節	學分數	2									
本校學生能力指標 (2-3 項)	核心素養	彈性多元	溝通合作									
	關鍵能力	☒ 批判探究 ☐ 創意思考	☐ 語文溝通 ☒ 團隊合作									
課綱核心素養 (2-6 項)	A 自主行動	B 溝通互動	C 社會參與									
	☒ A1. 身心素質與自我精進 ☐ A2. 系統思考與問題解決 ☐ A3. 規劃執行與創新應變	☐ B1. 符號運用與溝通表達 ☒ B2. 科技資訊與媒體素養 ☐ B3. 藝術涵養與美感素養	☒ C1. 道德實踐與公民意識 ☒ C2. 人際關係與團隊合作 ☒ C3. 多元文化與國際理解									
對應學群 (1-6 項)	☐ 資訊 ☐ 工程 ☐ 數理化 ☒ 醫藥衛生 ☒ 生命科學 ☒ 生物資源 ☒ 地球環境 ☐ 建築設計 ☐ 藝術 ☐ 社會心理 ☐ 大眾傳播 ☐ 外語 ☐ 文史哲 ☒ 教育 ☐ 法政 ☐ 管理 ☐ 財經 ☒ 休憩運動											
一、學習目標(請清楚闡述課程如何培養學生能力指標與核心素養) 透過食農教育中生產、烹調、食用等面向，了解飲食是一個強大的變革性工具，透過我們的通力合作，就能改變世界。 (一) 了解飲食與環境的交互影響 (二) 認識友善環境的飲食原則 (三) 具備友善環境的烹調能力 (四) 願意選購友善環境的農產品												
二、課程內容 <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <th>週次</th><th>課程主題</th><th>內容綱要</th></tr> <tr> <td>一</td><td>綠食力的開展</td><td> 課程介紹 藉由《玄米老師的便當》的導讀 認識食農教育 </td></tr> <tr> <td>二</td><td>友善環境的飲食力</td><td> 多蔬食少肉食的意義 蔬食料理的原則 蔬食烹調實作:如三杯杏鮑菇或麻婆豆腐等 </td></tr> </table>				週次	課程主題	內容綱要	一	綠食力的開展	課程介紹 藉由《玄米老師的便當》的導讀 認識食農教育	二	友善環境的飲食力	多蔬食少肉食的意義 蔬食料理的原則 蔬食烹調實作:如三杯杏鮑菇或麻婆豆腐等
週次	課程主題	內容綱要										
一	綠食力的開展	課程介紹 藉由《玄米老師的便當》的導讀 認識食農教育										
二	友善環境的飲食力	多蔬食少肉食的意義 蔬食料理的原則 蔬食烹調實作:如三杯杏鮑菇或麻婆豆腐等										

三	友善環境的飲食力	當季(旬)的意義 介紹台灣節令食材 當季料理烹調實作:如蔬果汁、春捲或臘八粥等
四	友善環境的飲食力	在地料理的意義 他山之石:日本綠燈籠與東北食通信等 在地料理烹調實作:如黑糖粉粿、本土小麥餅乾等
五	友善環境的飲食力	有效利用食材的意義 舌尖上的浪費影片欣賞 減少食物廢棄的作法
六	講座或影片欣賞	邀請農業相關工作者(生產者或加工者或銷售者)演講，或影片欣賞，以增進農業現況的理解
七	飲食文化	米食文化 認識各種米的種類與用途 寶島家常米食 米粒類實作:如煮飯或煮粥或飯糰或油飯或壽司或米漢堡等相關料理
八	飲食文化	米食對華人的意義 華人節慶米食 漿糰類實作:如客家菜包、芋粿巧、碗糕或麻糬等
九	飲食文化	時尚米食 認識各種米穀粉的種類與用途 米穀粉實作:如米穀粉餅乾或米蛋糕等
十	飲食文化	飲食融爐:義大利異國美食 利用台灣的食材製作義式脆餅或餅乾棒等
十一	飲食文化	飲食融爐:日本異國美食 利用台灣的食材製作日式涼麵或烏龍麵或麵片湯等
十二	飲食文化	飲食融爐:印度異國美食 利用台灣的食材製作印度烤餅或咖哩料理等
十三	參訪	綠食堂或綠色商店或友善環境企業或在地市集參訪
十四	飲食行動力	簡易栽種介紹 香草作物的栽種與應用
十五	飲食行動力	剝削 vs 公平交易 巧克力杯子蛋糕實作(公平交易可可粉)
十六	飲食行動力	友善環境又營養健康的餐盤設計
十七	飲食行動力	我的餐盤飲食設計成果分享
十八	成果展	多元選修期末成果發表

三、上課方式及課程要求

(一) 上課方式：

- 1.自製教學簡報(含影視教學)、學習單與學習講義，以講述、問答、討論、校外參觀等多元教學方式，增進對飲食議題的知識、能力與熱情。
- 2.利用小組烹調實作，培養願意動手作的自信心與解決問題的能力，培養人際關係中願

意團隊合作的態度。

三、上課方式及課程要求

(一) 上課方式：

- 1.自製教學簡報(含影視教學)、學習單與學習講義，以講述、問答、討論、校外參觀等多元教學方式，增進對飲食議題的知識、能力與熱情。
- 2.利用小組烹調實作，培養願意動手作的自信心與解決問題的能力，培養人際關係中願意團隊合作的態度。

(二) 課程要求：

- 1 準時
- 2.喜歡上課 (不趴睡,不干擾,不玩行動載具)
- 3.願意配合課程需求準備食材

(三) 彈性措施：

食材需因應農作物的生產季節與產量，講座師資的時間安排，參訪地點的開放時間，實際修課學生程度與表現…因此，課程周次與內容會做彈性調整，以達成最好的教學成效

四、學習評量及成績計算方式

(一) 課堂綜合表現 50%

上課聽講態度、學習單、參訪禮貌、講座表現等

(二) 烹飪實作 50%

食材準備、烹調技藝、收拾清潔等

五、指定教科書或參考書

(一) 上課教材:教師自編教材及相關補充資料

(二) 指定參考書

漁戶修著，梵赫辛譯，《玄米老師的便當》，尖端出版：城邦文化發行，2011。