

# 爱“拼”才会“营”

## (芙蓉中华中学)

小组成员：周紫馨、洪宇霜、谢彦文、丘嘉惠

课程主题	课程名稱	爱“拼”才会“营”
<ol style="list-style-type: none"><li>1. 依据情境分析对课程发展、教师专业、学生素质、行政管理、社区资源等问题的探讨。</li><li>2. 簡述課程的重要性、進行步驟、課程價值與預期效益。</li></ol>	<b>说明</b>	<p>课程通过理论教学和实践烹饪，帮助学生养成均衡饮食的健康习惯。课程重点在于让学生深入了解营养学的基本原理，并掌握如何通过食物获取所需的各种营养素，从而维持身体健康。课堂教学与实践环节相结合，使学生能够合理搭配食材，制作出美味且营养丰富的菜肴。</p> <p>学生将在课程中了解各种食材的营养价值，认识不同烹饪方式对营养成分的影响，培养在日常生活中做出明智饮食选择的能力。我们的目标不仅是传授知识，更是培养健康的饮食习惯和生活方式。</p> <p>通过实践烹饪环节，学生将学习如何合理搭配食材，制作出既美味又营养丰富的菜肴。理论教学部分则侧重于讲解营养学的基本原理和食材的营养价值，帮助学生认识到不良饮食习惯对健康的负面影响。</p> <p>在课程结束时，学生将具备足够的知识和技能，能够在日常生活中做出更健康的饮食选择，促进身心健康发展，迈向充实、健康的未来。</p> <p><b>课程价值</b> 本课程通过理论与实践相结合，帮助学生理解营养均衡的重要性，培养健康饮食习惯，提升自主选择健康食物的能力。课程强调实践操作，让学生在动手中学习，增强对营养学的实际应用能力。</p> <p><b>预期效益</b> 我们的课程旨在提升学生的健康意识，帮助他们理解营养均衡对健康的重要性。通过掌握基本的营养知识，学生能够评估食物的营养价值，并在实践烹饪中增强动手能力，设</p>

		计和制作营养餐。同时，课程还致力于改善学生的饮食习惯，使他们在日常生活中能做出营养均衡的饮食选择。	
		<b>跨领域课程 SWOT :</b>	
		优势 (Strengths)	① 培养健康饮食习惯                      ② 提升烹饪技能
		弱点 (Weaknesses)	① 实践环节可能存在安全风险              ② 学生兴趣和能力差异大
		机会 (Opportunities)	① 增强实际操作经验                      ② 培养团队合作精神
		威胁 (Threats)	① 课时安排紧凑                      ② 活动预算有限
<b>课程类别</b>	<input checked="" type="checkbox"/> 初中		<input type="checkbox"/> 高中
勾選跨科之年段、學科及類型	<input checked="" type="checkbox"/> 语文	<input type="checkbox"/> 数学	<input type="checkbox"/> 基础知识类 <input type="checkbox"/> 专业知识类
	<input checked="" type="checkbox"/> 自然科学	<input type="checkbox"/> 社会科学	<input type="checkbox"/> 艺能类 <input type="checkbox"/> 综合实践类
	<input checked="" type="checkbox"/> 艺术	<input type="checkbox"/> 体育与健康	<input type="checkbox"/> 加深加广类
	<input type="checkbox"/> 科技与生活	<input checked="" type="checkbox"/> 综合实践	
	<input type="checkbox"/> 其他	适用于 <input checked="" type="checkbox"/> 初中 <input type="checkbox"/> 高中 <input type="checkbox"/> 初高中	

<b>课程目标</b>		自主学习	沟通协作	社会参与
采用 SMART 的原则来设定课程目标三领域，即具体 (Specific)、可测量 (Measurable)、可达到 (Attainable)、有关联 (Relevant)，以及有时限 (Time bound)	素养 <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> 身心平衡与美感素养	<input checked="" type="checkbox"/> 积极态度与正面价值	<input type="checkbox"/> 品德素质与人文关怀
		<input type="checkbox"/> 善用知识与运用科技	<input checked="" type="checkbox"/> 领导能力与团队合作	<input type="checkbox"/> 国家认同与多元文化
		<input checked="" type="checkbox"/> 创意思维与解决问题	<input checked="" type="checkbox"/> 语言素养与沟通表达	<input type="checkbox"/> 全球视野与永续发展
<b>■學習目標寫法：</b> 學習情境/工具+行為動詞+學習內容+達	認知	层次	目标	
		<input checked="" type="checkbox"/> 记忆 C1 <input checked="" type="checkbox"/> 理解 C2 <input checked="" type="checkbox"/> 运用 C3	① <b>【C1】</b> 学生能够通过阅读三篇关于营养均衡的时事新闻，列出并描述至少三个营养均衡对健康的重要性。 ② <b>【C2】</b> 学生能够识别并解释七大类营养素（碳水化合物、蛋白质、	

<sup>1</sup> 这个部分可以由学校本身的核心素养替代。

<p>成目標標準</p> <p>範例： 〔認知〕 学生将透过观看教学视频，认识海洋垃圾产生的三个原因。</p> <p>〔技能〕 学生将通过各媒介搜集相关信息，并归纳整理出“各单位对海洋保育采取的积极行动”的关键内容，制作简报并分享。</p> <p>〔情意〕 学生透过讨论与分享活动，能够接受针对改善海洋污染的各方提案，进而履行自身的责任行为。</p>		<input checked="" type="checkbox"/> 分析 C4 <input checked="" type="checkbox"/> 评估 C5 <input checked="" type="checkbox"/> 创造 C6	<p>【C4】脂肪、维生素、矿物质、水和膳食纤维)的功能和来源。</p> <p>③【C3】学生能够对自己的饮食日记进行营养评估，记录每样食物的【C4】主要营养素和健康评价。 【C5】</p> <p>④【C3】学生能够结合课堂所学，设计营养食谱。 【C6】</p>
	技能	<input type="checkbox"/> 模仿 P1 <input checked="" type="checkbox"/> 操作 P2 <input checked="" type="checkbox"/> 精确 P3 <input checked="" type="checkbox"/> 协调 P4 <input checked="" type="checkbox"/> 自然化 P5	<p>①【P2】学生能够选择并烹饪至少三种食材，设计一个营养均衡的食【P3】谱，确保每餐包含适量的碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质，并在实际制作过程中能够遵循卫生和安全标准，最终在烹饪比赛中展示。</p> <p>②【P4】学生能够在烹饪比赛中协调并合作，分配任务，制作营养餐。</p> <p>③【P5】学生能够在烹饪比赛中进行流利的口语表达，详细介绍该营养餐的设计理念、营养成分和制作过程，展示其营养均衡的特点。</p> <p>④【P5】学生在食堂售卖营养餐，并通过现场讲解向购买者宣导均衡饮食的概念。</p>
	情意	<input checked="" type="checkbox"/> 接受 A1 <input checked="" type="checkbox"/> 反应 A2 <input type="checkbox"/> 价值判断 A3 <input type="checkbox"/> 价值组织 A4 <input type="checkbox"/> 价值内化 A5	<p>①【A1】学生能透过课程所学知识，在日常生活中选择摄取营养均衡【A2】的食物。</p>

课程形式	教学对象	1. 年級：初三忠班
<input type="checkbox"/> 教学对象和人数	和人数	2. 人數：53

<input type="checkbox"/> 课程时间多长 ( 同步 vs 异步 ) <input type="checkbox"/> 课程的空间 ( 实体 vs 虚拟 ) <input type="checkbox"/> 其他考量	课程时数	1. 各科時數： 华文：5 小时 科学：7 小时 2. 課程總時數：12 小时
	空间、环境与设备	1. 實體教室類型：普通教室、烹饪室、电脑室 2. 環境類型：- 3. 虛擬教室類型：-
	其他	-
与其他课程的联结	横向	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid #0070c0; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 20%; text-align: center;"> <p><b>华文</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 新闻导入</li> <li>● 口头报告</li> <li>● 文案书写</li> <li>● 文章书写</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid #0070c0; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 20%; text-align: center;"> <p><b>科学</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 课堂学习</li> <li>● 饮食日记</li> <li>● 营养餐食谱、制作</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid #0070c0; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 20%; text-align: center;"> <p><b>美术</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 海报设计</li> <li>● 营养餐小卡设计</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid #0070c0; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 20%; text-align: center;"> <p><b>电脑</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● PPT 制作</li> <li>● 影片剪辑</li> </ul> </div> </div>
	纵向	<div style="border: 1px solid #0070c0; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; margin-bottom: 20px;"> <p><b>课堂教学</b></p> <p>在课堂上，教师教授基本的食物营养原理，包括各类营养素的功能、来源及其对人体的影响，帮助学生建立营养学基础知识。</p> </div> <div style="text-align: center; margin-bottom: 20px;">↓</div> <div style="border: 1px solid #0070c0; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>设计食谱与烹饪实践</b></p> <p>学生通过选择和烹饪食材，设计营养均衡的食谱，并动手制作营养餐，实践课堂所学的营养知识，提高实际操作能力。</p> </div>

		↓ <b>应用于日常生活</b> 学生在日常生活中应用课程所学知识，做出明智的饮食选择，确保摄取营养均衡的食物，养成健康的饮食习惯。
<b>教学方法与策略</b>	<b>教学方法</b>	华文：讲述法、提问法、讨论法、练习法 科学：讲述法、提问法、讨论法、示范与演示法
跨閱 4.0 以 UBD 概念為本的課程設計教案為書寫格式，重視學習目標，及教學活動與評量之間的邏輯關係。	<b>任教老师</b>	华文：周紫馨师、洪宇霜师 科学：谢彦文师、丘嘉惠师

单元学习内容 ( 应以 20 周 · 800 分钟 · 作为一个学习期限来设计 · 也方便学分的计算 )			教学材料
周数/节数	单元主题	单元学习内容	
第 1 周	饮食日记	<b>目标：</b> • 引导学生观察和认识自己的饮食习惯。 <b>步骤：</b> ① 导入 提问：“你们认为自己的饮食习惯健康吗？你们是否注意到平时吃了什么？” 讲解：介绍课程背景、目标以及“饮食日记”的概念，并要求学生开始记录一周的饮食（包括食物、食材、时间）。 ② 饮食日记记录指导 讲解：教师展示一个简单的饮食日记范例，详细讲解如何记录，包括哪些信息要记录、如何分类等。 <b>作业：</b> 饮食日记	PPT

<p>第 2 周</p>	<p>谈现“食”</p>	<p><b>目标:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 通过设计理想的均衡饮食方案，观察学生对均衡饮食概念的理解程度。</li> </ul> <p><b>步骤:</b></p> <p>① 背景介绍 讲解：教师简要介绍当前青少年饮食习惯，说明许多青少年的饮食习惯存在不健康的问题，引出均衡饮食的概念。</p> <p>② 小组活动 活动：学生利用自己带来的食物与小组成员搭配理想中的“均衡饮食”。</p> <p>③ 分享环节 报告：每个小组展示和讲解他们设计的饮食方案，并解释选择这些食物的原因。</p> <p><b>观察:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教师观察每个小组的设计，特别是学生对均衡饮食概念的理解和应用能力。</li> </ul> <p><b>总结:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教师总结学生的分享，强调均衡饮食的重要性，并针对学生的设计提出改进建议。</li> </ul>	<p>PPT</p>
<p>第 3 周</p>	<p>新闻导入</p>	<p><b>目标:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 通过新闻案例，增强学生对不良饮食危害及均衡饮食重要性的认识。</li> </ul> <p><b>步骤:</b></p> <p>① 导入 提问：“你们最近有没有听说过因饮食不当引发的健康问题？” 讲解：说明本课将通过新闻学习认识饮食与健康的关系。</p> <p>② 新闻分析</p>	<p>PPT、学习单</p>

		<p>活动：学生阅读并讨论教师准备的国内外与饮食相关的新闻，如肥胖、糖尿病、饮食失衡等问题。</p> <p>提问：“你们认为新闻中的案例是如何影响人们健康的？这与你们的生活有何联系？”</p> <p>指导：学生填写学习单，包括新闻概要、主要问题、对自己的启发等。</p> <p><b>总结：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>教师总结并强调营养均衡对健康的重要性。</li> </ul> <p><b>作业：</b>学习单</p>	
<p>第 4 周</p>	<p>《食物与营养》教学、 营养分析</p>	<p><b>目标：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>通过学习基础营养知识，指导学生针对自己的饮食日记作营养分析。</li> </ul> <p><b>步骤：</b></p> <p>① 导入</p> <p>提问：“你们知道人体需要哪些主要营养素吗？”</p> <p>讲解：教师简要介绍六大类营养素（碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质、水和膳食纤维）的作用和食物种类。</p> <p>② 知识讲解</p> <p>讲解：通过 PPT 演示，教师详细讲解每类食物的营养成分及其在均衡饮食中的作用。</p> <p>提问：“你们平时吃的食物中有哪些是富含蛋白质的？”</p> <p>讲解：通过 PPT 演示，教师详细讲解均衡饮食概念（食物金字塔、营养不良和营养过剩的现象）。</p> <p>活动：在课堂上进行快速问答，强化学生的记忆和理解。</p> <p>③ 营养分析</p> <p>活动：学生针对自己的饮食日记进行营养分析，计算出自己每天摄入的营养成分是否均衡。</p>	<p>PPT</p>

		<p><b>总结:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>教师总结本课内容并强调营养均衡对健康的重要性。</li> </ul> <p><b>作业:</b> 饮食日记</p>	
第 5 周	营养食谱设计	<p><b>目标:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>培养学生将健康饮食知识应用于实际食谱设计中的能力。</li> </ul> <p><b>步骤:</b></p> <p>① 导入</p> <p>提问：“你们平时吃饭的时候，会考虑营养搭配吗？你们觉得一份健康的食谱应该包含哪些食物？”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>引导学生思考营养食谱的重要性。</li> </ul> <p>讲解：教师简要介绍营养食谱设计的意义，强调均衡饮食在日常生活中的重要性，并引出今天的任务——设计一份营养均衡的食谱。</p> <p>② 指导</p> <p>讲解：采用讲授与讨论相结合的方法，教师讲解营养均衡的原则，随后引导学生讨论不同食物的营养价值</p> <p>活动：学生分组讨论，研究不同食物的营养价值，并提出组合食物的初步方案。</p> <p><b>作业:</b> 营养食谱设计</p>	PPT
第 6 周	烹饪课（试煮）	<p><b>目标:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>通过烹饪课，让学生理解基本的下厨技巧及注意事项。</li> </ul> <p><b>步骤:</b></p> <p>① 基础下厨技巧演示</p> <p>演示：教师现场演示几种基本的下厨技巧，如切菜的基本刀法（如切片、切丁）、简单调味（如盐、糖、酱油的使用），以及炒菜的基本步骤（如热锅、放油、翻炒）。</p> <p>讲解：如何正确使用刀具、如何判断食物的熟度、如何进行基础调味。</p>	

		<p>② 卫生与安全注意事项</p> <p>讲解：教师讲解下厨前后的卫生要求，如饭前洗手、食材的清洗与分类处理（生熟食分开）、烹饪工具的清洁。</p> <p>讲解：讲解刀具使用的安全措施（如刀具的正确握法、切菜时手指的位置）、防止烫伤的方法（如炒菜时保持锅具稳定、不要让油溅出）、使用卡斯炉时的注意事项（如避免火苗过大、及时关闭火源）。</p> <p>③ 动手实践</p> <p>活动：学生分成小组，每组尝试烹饪一道简单的营养餐点。学生根据演示的技巧进行操作，切菜、调味、炒制，并在实践中应用所学的卫生与安全注意事项。</p> <p>巡视：教师在各组之间巡视，指导学生的操作，帮助解决烹饪过程中遇到的问题，并随时提醒他们注意卫生与安全。</p> <p>品尝：教师根据学生的表现进行点评，特别关注他们在实践中是否遵循了安全和卫生规范，以及是否掌握了基本的下厨技巧。</p> <p><b>总结：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>教师总结学生的表现，强调在下厨过程中掌握基本技巧和遵循安全规范的重要性。提出改进建议</li> </ul>	
第 7 周	海报、文案设计	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>目标：</b></li> <li>通过海报和文案宣传健康饮食理念，培养学生的创意设计和表达能力。</li> </ul> <p><b>步骤：</b></p> <p>① 导入</p> <p>提问：“你们有没有注意过街头或网上的广告，它们是如何吸引你们的？”</p> <p>讲解：教师展示一些优秀的健康饮食海报和文案，分析其构图、</p>	PPT

		<p>色彩搭配、文字表达等方面的优点。</p> <p>② 海报设计 活动：学生分组设计营养餐点的海报。要求内容包括图像设计及简要的营养信息。</p> <p>③ 文案设计 活动：在海报基础上，学生撰写相关的文案。要求文案语言简洁有力，能够清晰传达营养餐的特点。</p> <p><b>总结：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>教师总结本次活动中学生的表现，肯定他们的创意与努力，并提出进一步的改进建议。</li> </ul> <p><b>作业：</b>海报、文案设计</p>	
第 8 周	烹饪比赛	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>目标：</b></li> <li>通过烹饪比赛提升实际操作能力，增强学生的团队合作精神。</li> </ul> <p><b>步骤：</b></p> <p>① 导入 讲解：教师详细说明比赛规则、评分标准（包括创意、营养、口味、外观等方面），并说明比赛的流程。</p> <p>② 比赛 活动：各小组根据准备好的食谱，开始进行烹饪比赛。教师在各组之间巡视，提供技术指导并确保比赛安全有序进行。</p> <p>③ 展示 活动：各组展示成品，由评委团进行品尝并打分。评委团需在评分表上填写每道菜的得分，并给予简要评语。</p> <p>活动：各组学生需向评委团和全班同学简要介绍自己所设计的营养餐，说明食材的选择、烹调方式，以及如何平衡营养与味道。。</p>	

		<p><b>总结:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>教师总结此次烹饪比赛的整体情况，表扬各组在创意和营养搭配上的优点，同时给予建议。</li> </ul> <p><b>颁奖:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>教师宣布比赛结果，表扬表现优异的团队并颁发奖项。鼓励所有学生参与烹饪实践，提升健康饮食意识。</li> </ul>	
第 9 周	作文书写	<p><b>目标:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>学生能够掌握议论文的基本架构，包括引言、论点、论据和结论。</li> <li>学生能够有效表达自己的观点，并通过逻辑推理和事实论证支持观点。</li> </ul> <p><b>步骤:</b></p> <p>① 导入</p> <p>提问：“你们觉得学校食堂应不应该禁售垃圾食品？为什么？”</p> <p>讨论：让学生自由发言，表达他们对垃圾食品的看法。通过讨论引出今天的写作主题。</p> <p>讲解：介绍议论文的基本架构（引言、论点、论据、结论）。</p> <p>② 写作</p> <p>活动：学生根据框架和论据开始撰写议论文初稿。教师在课堂上巡视，提供即时反馈。</p> <p><b>作业:</b> 作文</p>	板书
第 10 周	成果展现	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>目标:</b></li> <li>通过宣导活动展示课程成果，培养学生的组织能力和责任感。</li> </ul> <p><b>步骤:</b></p> <p>① 导入</p> <p>提问：“你们觉得自己在本次课程中学习到了什么？”</p> <p>讲解：教师介绍宣导活动的具体内容，包括班级宣导、食堂宣</p>	PPT

		<p>导、营养餐贩卖及食谱提交等。</p> <p>② 班级宣导、食堂宣导 活动：各小组准备宣导材料，如 PPT、讲稿等，并讨论如何在班内/食堂有效宣导均衡饮食概念。 指导：教师提供指导，帮助学生优化他们的展示内容。</p> <p>③ 售卖营养餐 活动：学生分组制作营养餐，并于下课时间在食堂进行售卖。</p> <p>④ 食谱呈交 活动：学生将营养食谱提交给学校食堂负责人，建议将这些健康餐纳入学校日常菜单。</p>	
第 10 周	影片剪辑课	<p><b>目标：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>通过视频剪辑，记录和展示课程内容和学习成果，帮助学生掌握基本的影片剪辑技能。</li> </ul> <p><b>步骤：</b></p> <p>① 导入 提问：“你们觉得如何通过视频最生动地记录和展示我们整个课程的精彩瞬间？”</p> <p>② 教学 讲解：教师展示一些优秀的课程纪录片或相关视频，分析剪辑技巧（转场、字幕、音效、调色）。</p> <p>③ 动手实践 活动：各小组使用电脑软件进行影片剪辑，将素材按照设定的结构进行拼接、编辑，并添加背景音乐、字幕等元素。 指导：教师提供技术支持，帮助学生掌握基本的剪辑工具和技巧。</p> <p><b>作业：</b>影片</p>	电脑

评估方式	评估的形式与	评估的指标	对应课程目标(应以此
------	--------	-------	------------

	分数						表的课程目标一致)。
		5	4	3	2	1	
新闻导入 -学习单 (10%)	新闻理解	完全理解新闻内容，能够清楚解释所有重点。	理解大部分新闻内容，能够解释主要的重点。	理解新闻的部分内容，能够解释部分的重点。	不太能理解新闻的内容，只能解释少数重点。	完全不能理解新闻的内容，无法解释重点。	认知 - C2 理解
	反思与联系	深刻反思，能够清楚地将新闻与自身或社会现实联系起来。	进行了有效的反思，能够将新闻与自身或社会联系起来。	有一定程度的反思，能够在某些程度上将新闻与自身或社会联系起来。	反思较为浅薄，只能简单地新闻与自身或社会联系起来。	缺乏反思，无法将新闻与自身或社会现实联系起来。	认知 - C2 理解 - C4 分析
食物日记 (15%)	辨认食材种类	能辨认且列出餐点中 90%至 100% 的食材。	能辨认且列出餐点中 70%至 89% 的食材。	能辨认且列出餐点中 40%至 69% 的食材。	能辨认且列出餐点中 10%至 39% 的食材。	只能辨认并列出餐点中 0%至 9% 的食材	认知 - C2 理解 - C4 分析
	理解有多少种营养素且能举出当中种类	能理解且举出餐点中 90%至 100% 的营养素。	能理解且列出餐点中 70%至 89% 的营养素。	能理解且列出餐点中 40%至 69% 的营养素。	能理解且列出餐点中 10%至 39% 的营养素。	能理解且列出餐点中 0%至 9% 的营养素。	认知 - C1 记忆 - C2 理解 - C4 分析
	判断此餐营养充足的原因	能基于营养学原理分析此餐是否有足够营养素。	尚能基于营养学原理分析此餐是否有足够营养素。	大致能基于营养学原理分析此餐是否有足够营养素。	勉强能基于营养学原理分析此餐是否有足够营养素。	未能基于营养学原理分析此餐是否有足够营养素。	认知 - C4 分析 - C5 评估
作文 (15%)	内容	内容丰富，观点明确，符合题意。	内容较为完整，观点清晰，基本符合题意。	内容基本完整，观点明确，符合题意。	内容简单，观点不够明确，部分符合题意。	内容贫乏，观点不明确，偏离题意。	认知 - C3 运用 - C4 分析
	语言	语言流畅，词汇丰富，句式多样，几乎无语法错误。	语言较流畅，词汇适当，句式多样，语法错误少。	语言基本流畅，词汇较为简单，句式一般，偶有语病。	语言不够流畅，词汇贫乏，句式单调，语病较多。	语言不流畅，词汇重复，句式单一，语病严重。	认知 - C3 运用
	结构	结构严谨，逻辑清晰，段落衔接自然。	结构较为合理，逻辑较清晰，段落衔接较自然。	结构基本合理，逻辑尚可，段落衔接一般。	结构不够合理，逻辑较为混乱，段落衔接不畅。	结构混乱，逻辑不清，段落衔接生硬。	认知 - C3 运用
	营养均衡性	食谱包括所有主要营养素，并且	食谱包括所有主要营养素，比	食谱包括大部分主要营养素，但	食谱缺少一些主要营养素，比例	食谱严重缺乏主要营养素，比	认知 - C1 记忆 - C3 运用

食谱设计 (15%)		比例 <b>非常</b> 均衡。	例 <b>较为</b> 均衡。	有些比例 <b>不均</b> 。	<b>不太</b> 均衡。	例 <b>不</b> 均衡。	- C4 分析 - C5 评估 情意 - A2 反应
	食材多样性	使用了 <b>多种</b> 不同种类的食材，且搭配 <b>合理</b> 。	使用了 <b>多种</b> 不同种类的食材，搭配 <b>较</b> 合理。	使用了 <b>几种</b> 不同种类的食材，搭配 <b>一般</b> 。	使用了 <b>少量</b> 种类的食材，搭配 <b>欠佳</b> 。	食材种类非常 <b>单一</b> ，搭配 <b>不合理</b> 。	认知 - C3 运用 - C4 分析 - C5 评估
	烹饪方式	选择了 <b>最</b> 健康的烹饪方式， <b>最大程度</b> 保留营养成分。	选择了 <b>较</b> 健康的烹饪方式，保留了 <b>大部分</b> 营养成分。	选择的烹饪方式 <b>一般</b> ，保留了一 <b>部分</b> 营养成分。	选择的烹饪方式 <b>不太</b> 健康，营养成分 <b>流失较多</b> 。	选择的烹饪方式非常 <b>不</b> 健康，营养成分 <b>流失严重</b> 。	认知 - C3 运用 - C4 分析 - C5 评估
文案设计 (10%)	吸引力与创意	文案设计 <b>非常</b> 有创意，内容独特且吸引人。	文案设计 <b>有</b> 创意，内容较为独特且吸引人。	文案设计 <b>一般</b> ，有一定创意，内容普通。	文案设计 <b>缺乏</b> 创意，内容不够独特。	文案设计 <b>无</b> 创意，内容陈旧乏味。	技能 - P2 操作
	文字表达	文案表达 <b>非常</b> 清晰，语言流畅且有感染力。	文案表达 <b>较</b> 清晰，语言流畅且有一定感染力。	文案表达 <b>一般</b> ，有些部分不够清晰。	文案表达 <b>不</b> 清晰，语言欠流畅，缺乏感染力。	文案表达 <b>混乱</b> ，语言不流畅，毫无感染力。	认知 - C3 运用 - C4 分析 技能 - P2 操作 - P3 精确
海报设计 (10%)	营养信息	海报中的营养信息 <b>全面</b> 且准确，所有数据 <b>均有</b> 科学依据。	海报中的营养信息 <b>大部分</b> 准确，数据 <b>有</b> 科学依据。	海报中的营养信息 <b>基本</b> 准确，但部分数据 <b>缺乏</b> 科学依据。	海报中的营养信息存在 <b>明显错误</b> ，数据来源 <b>不明确</b> 。	海报中的营养信息 <b>错误严重</b> ， <b>缺乏</b> 科学依据。	认知 - C3 运用 - C4 分析 - C5 评估 技能 - P3 精确
	视觉设计	海报设计 <b>非常</b> 吸引人，布局合理，图文搭配和谐。	海报设计 <b>较</b> 吸引人，布局合理，图文搭配较和谐。	海报设计 <b>一般</b> ，布局基本合理，图文搭配较好。	海报设计 <b>欠佳</b> ，布局不合理，图文搭配不协调。	海报设计 <b>不</b> 吸引人，布局混乱，图文搭配不合理。	技能 - P2 操作
食谱设计 (15%)	营养均衡	餐品营养搭配 <b>非常</b> 均衡，涵盖主要营养素， <b>符合</b> 健康饮食标准。	餐品营养搭配 <b>较</b> 均衡，包含主要营养素， <b>符合</b> 健康饮食标准。	餐品营养搭配 <b>一般</b> ，包含部分营养素，符合 <b>基本</b> 健康标准。	餐品营养搭配 <b>不</b> 够均衡，缺乏某些营养素，健康标准 <b>较低</b> 。	餐品营养 <b>不</b> 均衡，缺乏多个主要营养素， <b>不</b> 符合健康标准。	认知 - C3 运用 - C4 分析 - C5 评估 技能 - P3 精确
	味道与口感	味道 <b>非常</b> 美味，口感极佳，食材搭配和调味得当，	味道 <b>较</b> 为美味，口感较佳，食材搭配合理，调味	味道 <b>尚可</b> ，口感一般，食材搭配较为简单，调味	味道 <b>平淡</b> ，口感较差，食材搭配不合理，调味不	味道 <b>不</b> 佳，口感不适，食材搭配和调味均存在较	技能 - P2 操作 - P3 精确

		香味俱佳。	得当。	稍显不足。	当。	大问题。	
	创意与呈现	餐品设计创意 <b>十足</b> ，呈现方式新颖美观，吸引力 <b>强</b> 。	餐品设计 <b>较有</b> 创意，呈现方式美观，吸引力 <b>较强</b> 。	餐品设计有 <b>一定</b> 创意，呈现方式一般，吸引力 <b>尚可</b> 。	餐品设计 <b>缺乏</b> 创意，呈现方式较为普通，吸引力 <b>较弱</b> 。	餐品设计 <b>缺乏</b> 创意，呈现方式不佳，吸引力 <b>不足</b> 。	技能 - P2 操作 - P3 精确
影片制作 (15%)	内容呈现	内容 <b>完整且深刻</b> ，总结了学习成果，信息清晰且有条理，逻辑严密。	内容 <b>较</b> 为完整，总结了学习成果，信息清晰且有条理，逻辑严密。	内容 <b>基本</b> 完整，能总结学习成果，但信息不足，逻辑弱。	内容 <b>不够</b> 完整，总结学习成果时有遗漏，信息不清，逻辑较弱。	内容 <b>不</b> 完整，未能有效总结学习成果，信息混乱或逻辑不清。	认知 - C1 记忆 - C3 运用 - C4 分析 - C5 评估 技能 - P3 精确
	视觉效果	影片制作 <b>精良</b> ，画面质量高，过渡流畅，视觉效果非常吸引人。	影片制作 <b>较好</b> ，画面质量较高，过渡自然，视觉效果较好。	影片制作 <b>尚可</b> ，画面质量一般，过渡有些生硬，视觉效果一般。	影片制作 <b>较差</b> ，画面质量不高，过渡不够流畅，视觉效果较弱。	影片制作 <b>粗糙</b> ，画面质量低，过渡混乱，视觉效果不佳。	技能 - P2 操作 - P3 精确
	音乐、音效	音乐或音效选择 <b>得当</b> ，与影片内容高度契合，增强了影片的整体效果和感染力。	音乐或音效 <b>较为合适</b> ，与影片内容契合，提升了影片的整体效果	音乐或音效 <b>基本合适</b> ，与影片内容契合度一般，对整体效果影响有限。	音乐或音效 <b>不太合适</b> ，与影片内容契合度较低，稍微影响了整体效果。	音乐或音效选择 <b>不当</b> ，与影片内容不符，严重影响了影片的整体效果。	技能 - P2 操作