

课程名称：“素味”谋面

（芙蓉中华中学）

小组成员：林俊梁、王思齐

学生起点：

课程主题	课程名称	“素味”谋面		
1. 依据情境分析学生素质与先备知识。 2. SWOT 分析	说明	<p>通过学生的创意和行动，提高学生吃素的品质，推动素食文化在年轻群体中的传播。</p> <p>优势（Strengths） 课程以解决学生吃素不够健康、方便和好吃为主，故课程具备真实议题情境，贴近学生生活。学生透过采访、查报导、烹饪分享会等任务，参与度高、实践力强。课程目标清晰，围绕“健康、便捷、美味”三核心，易于对焦。强调创意表达与行动倡议，鼓励学生生成作品与公共传播。</p> <p>劣势（Weaknesses） 学生营养知识基础参差不齐，科学内容可能理解有限。再者，实作环节（如烹饪）对班级人数与时间安排有一定挑战。</p> <p>机会（Opportunities） 素食、永续议题是全球趋势，贴合 SDGs 目标，具备时事连结。再者，课程成果可用于参加相关分享会或制作视频、文章供推广。</p> <p>威胁（Threats） 学生或家长对素食仍有误解或排斥，推动需顾及文化认知，再者，资源调度困难（如厨房场地、器材、安全）可能限制操作性。</p>		
		√ 初中		<input type="checkbox"/> 高中
课程类别				
勾选跨科之年段、学科及类型	√ 语文	<input type="checkbox"/> 数学	<input type="checkbox"/> 基础知识类	<input type="checkbox"/> 专业知识类
	√ 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 type="checkbox"/> 艺术	<input type="checkbox"/> 体育与健康	<input type="checkbox"/> 加深加广类	

学习目标	自主学习		沟通协作	社会参与	
<p>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)</p> <p>■学习目标写法： 学习情境/工具 + 行为动词 + 学习内容 + 达成目标标准</p> <p>范例： 〔认知〕 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，制作海报并分享。</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>	核心素养	☑身心平衡与美感素养	☐积极态度与正面价值	☑品德素质与人文关怀	
		☑善用知识与运用科技	☑领导能力与团队合作	☐国家认同与多元文化	
		☑创意思维与解决问题	☑语言素养与沟通表达	☐全球视野与永续发展	
	認知	层次	目标		
		<input type="checkbox"/> 记忆 C1 <input type="checkbox"/> 理解 C2 <input checked="" type="checkbox"/> 运用 C3 <input checked="" type="checkbox"/> 分析 C4 <input checked="" type="checkbox"/> 评估 C5 <input checked="" type="checkbox"/> 创造 C6	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学生不仅能理解素食的益处，更能根据营养逻辑给出实际饮食建议，落实健康饮食理念。(C3 运用) 2. 透过科学数据和资料，分析不同饮食（素食与荤食）的优缺点，做出有理有据的判断。(C4 分析) 3. 学生能透过分析素食的成分与烹饪方式评估其营养价值。(C5 评估) 4. 学生能综合科学、华文学科知识，策划提高素食质量的跨学科活动，达到健康、便携与美味的核心要素。(C6 创造) 		
	技能	<input type="checkbox"/> 模仿 P1 <input checked="" type="checkbox"/> 操作 P2 <input type="checkbox"/> 精确 P3 <input checked="" type="checkbox"/> 协调 P4 <input type="checkbox"/> 自然化 P5	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学生能独立使用数据调查，收集素食者对于吃素的看法，并整理成数据分析图表。(P2 操作) 2. 在烹饪分享会和课程实践中展现协作、创意与执行力，重视团队沟通与分工。(P4 协调) 		
<input type="checkbox"/> 接受 A1 <input type="checkbox"/> 反应 A2 <input checked="" type="checkbox"/> 价值判断 A3 <input checked="" type="checkbox"/> 价值组织 A4 <input type="checkbox"/> 价值内化 A5		<ol style="list-style-type: none"> 1. 学生认同素食能与健康、便携、美味挂钩，并愿意在课程中尝试提高素食质量及改善饮食习惯。(A3 价值判断) 2. 学生能在团队中主动提倡「吃得健康、便捷、好吃」的理念，在任务中影响队友的分工、选材、呈现方式。例如在烹饪分享会中主张使用环保包装、低糖配方或植物蛋白食材，展现一致价值观并付诸行动。(A4 价值组织) 			

与其他课程的联结

横向

1. 华文科

- 课程主题：素食视角的传播与表达：从新闻到访谈的沟通实践
- 学习目标：
 - 学生能搜集、筛选、整理素食相关新闻，并透过呈现的方式表达个人看法。
 - 学生能设计合宜的采访问题，开展实际访谈。
 - 学生愿意倾听素食者声音，展现尊重与理解不同饮食选择的态度，并乐于与人沟通与合作完成采访。
- 课程内容：
 - 查找与分析新闻：引导学生使用网络搜寻素食相关的新闻，如健康素食可以吃得很健康、便携、美味的报道等。训练他们提炼关键信息、写出新闻摘要，并重新设计更具吸引力的标题。
 - 设计采访问题：教导学生从新闻内容与个人好奇点出发，制定具针对性的采访提问。
 - 实践采访与撰写记录：实地访问素食者（可为同学或校内教职员），记录其饮食想法与经验，并撰写成口述报道，并加以呈现。

2. 科学科

- 课程主题：营养与永续：用科学眼光看懂「吃得健康」的素食选择
- 学习目标：
 - 学生能理解并说明素食中常见营养素（如蛋白质、铁、钙、维生素 B12、Omega-3 脂肪酸）的功能及来源。
 - 学生能分析荤食与素食的营养，并能透过实验或数据推理支持观点。
 - 学生愿意从科学角度反思自己的饮食习惯，并尝试做出更健康、环保的选择。
- 课程内容：
 - 教师讲解素食常见营养素（如蛋白质、铁、维生素 B12 等）的功能、来源与摄取建议，并补充吃素导致缺失的人体所需要营养该如何补充。
 - 教师讲解荤素的利弊，并推导出吃素是一个不错的选择。

	纵向	<p>本课程面向初中二年级学生，透过课堂教学、实体活动与采访体验，引导学生探索素食营养成分与永续发展的关联。 课程设计由浅入深，涵盖基础认识、实践体验与反思应用三个阶段：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基础认识：透过课堂学习、新闻查找，了解素食的益处、缺点等，并认识其与永续发展的关系。 2. 实践体验：透过烹饪活动、素食制作与品尝，让学生亲身体验素食饮食兼具健康、便携、好吃的可能性。 3. 反思应用：透过访谈素食者，收集受访者的观点，并探讨如何提升素食质量。 <p>课程将结合理论与实作，培养学生的批判思考与行动力，并鼓励他们在课程中实践饮食选择。</p>
<p style="text-align: center;">教学方法与策略</p> <p>跨阅 5.0 以 UBD 概念为本的课程设计教案为书写格式，重视学习目标，及教学活动与评量之间的逻辑关系。</p>	教学方法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 课堂教学（概念导入与知识建构） 讲授法：透过多媒体简报、影片与案例分析，介绍素食能与健康、便携、美味挂钩，并探讨其与永续发展的关联。 小组讨论：让学生查找新闻、整理访谈内容、收集问卷，并进一步讨论素食可以吃得更健康、更便携、更美味。 2. 实体活动（体验学习与动手实作） 素食烹饪分享会：让学生亲手制作简单素食料理，体验素食饮食的美味、健康与便携，并讨论食材选择与营养价值。 3. 采访体验（真实情境学习与社会连接） 访谈素食爱好者：让学生与素食者交流，了解其选择素食的原因与挑战。
	任教老师	科学组老师、华文组老师

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	认识素食：从媒体视角与科学观念出发	开场与课程介绍 引起动机：播放素食短片或新闻影片 引发学生讨论：你身边有哪些“素食者”？他们为什么吃素？	智能白板、PPT

课程活动：

华文：

- 阅读素食相关新闻
- 分析媒体如何呈现健康与环保议题

科学：

- 讲解营养金字塔
- 说明素食常见营养素（蛋白质、铁、B12、钙等）与功能

表现任务：让学生查找新闻，主题为素食可更健康/更便携/更美味（三选一），于两日后呈现。

评量方式：

新闻报道评量表：《素食也能吃得健康又美味》

评分规范	评估形式	分数	对应学习目标	说明细则
1. 新闻内容与主题相关性	报告呈现/口头简报	10分	C4 (分析)	报导须紧扣“素食健康与美味”，不得偏题。
2. 新闻来源可靠且具时效性	书面记录/报告	10分	C3 (理解)	来源为主流媒体（如东方日报、星洲日报等），日期须为近两年内。
3. 新闻重点归纳清楚	汇报表达/口语陈述	10分	C4 (分析)	能精准提炼新闻重点，条理清楚。
4. 能提出个人观点或补充资料	简报分享	10分	A3 (价值表达)	有思考“素食如何变得健康/美味”的可能方案或看法。
5. 呈现方式具条理与吸引力	版面设计/简报投影	10分	C5 (创意组织)	有结构清晰标题、小节、图文并茂、适当引用等设计元素。
★ 总分：50分				

第 2 周

提问与调查：素食者怎么吃？吃得健康吗？

引起动机：老师展示一张“素食便当”照片，请学生判断：这真的健康吗？

课程活动：

华文：

- 学习开放式与封闭式提问差异
- 小组设计采访问题草稿

照片、摄影机

		<p>科学：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 素食与荤食的营养比对 - 指导学生如何分析他人饮食营养 <p>表现任务：小组完成一组正式采访问题（含饮食、营养、消费习惯等），并采访校内茹素的师生。</p>																																				
第 3 周	营养均衡与素食科学	<p>引起动机：讨论「他们为什么要吃素？」</p> <p>课程活动：呈现访谈内容</p> <p>表现任务：十组同学分别呈现采访内容。</p> <p>评量方式：</p> <p>学生采访素食者任务评量表</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>评分项目</th> <th>评估面向</th> <th>评量方式</th> <th>分数</th> <th>对应学习目标</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 采访提问技巧</td> <td>问题有逻辑、聚焦素食主题，语气得体、语言清晰</td> <td>观察现场访问表现</td> <td>10分</td> <td>C4 (分析)</td> </tr> <tr> <td>2. 倾听与应对能力</td> <td>仔细倾听受访者回应，并能追问补充、保持互动</td> <td>口头表现/录音复听</td> <td>10分</td> <td>C3 (理解)</td> </tr> <tr> <td>3. 资料整理与归纳</td> <td>能将访谈内容整理成条理分明的书面报告或口头汇报</td> <td>书面稿/简报内容</td> <td>10分</td> <td>C4 (归纳)</td> </tr> <tr> <td>4. 价值理解与同理心</td> <td>理解素食者的信念与理由，展现尊重与开放的态度</td> <td>简报结语/感想撰写</td> <td>10分</td> <td>A3 (情意态度)</td> </tr> <tr> <td>5. 团队合作与责任感</td> <td>有良好的小组分工、配合与守时表现</td> <td>教师观察与小组记录</td> <td>10分</td> <td>A2 (合作责任)</td> </tr> <tr> <td colspan="5">★ 总分：50分</td> </tr> </tbody> </table>	评分项目	评估面向	评量方式	分数	对应学习目标	1. 采访提问技巧	问题有逻辑、聚焦素食主题，语气得体、语言清晰	观察现场访问表现	10分	C4 (分析)	2. 倾听与应对能力	仔细倾听受访者回应，并能追问补充、保持互动	口头表现/录音复听	10分	C3 (理解)	3. 资料整理与归纳	能将访谈内容整理成条理分明的书面报告或口头汇报	书面稿/简报内容	10分	C4 (归纳)	4. 价值理解与同理心	理解素食者的信念与理由，展现尊重与开放的态度	简报结语/感想撰写	10分	A3 (情意态度)	5. 团队合作与责任感	有良好的小组分工、配合与守时表现	教师观察与小组记录	10分	A2 (合作责任)	★ 总分：50分					电子白板、PPT
评分项目	评估面向	评量方式	分数	对应学习目标																																		
1. 采访提问技巧	问题有逻辑、聚焦素食主题，语气得体、语言清晰	观察现场访问表现	10分	C4 (分析)																																		
2. 倾听与应对能力	仔细倾听受访者回应，并能追问补充、保持互动	口头表现/录音复听	10分	C3 (理解)																																		
3. 资料整理与归纳	能将访谈内容整理成条理分明的书面报告或口头汇报	书面稿/简报内容	10分	C4 (归纳)																																		
4. 价值理解与同理心	理解素食者的信念与理由，展现尊重与开放的态度	简报结语/感想撰写	10分	A3 (情意态度)																																		
5. 团队合作与责任感	有良好的小组分工、配合与守时表现	教师观察与小组记录	10分	A2 (合作责任)																																		
★ 总分：50分																																						
第 4 周	素食烹饪分享会	<p>引起动机：提问「我们该如何食得便捷、美味与健康？」</p> <p>课程活动：按照科学科的授课内容，针对素食者易缺乏的营养制定食谱。</p> <p>表现任务：小组制作纸本食谱，并分发给在场的师生，以及移交给食堂业主。</p> <p>评量方式：创意、信息传达效果、美观性。</p>																																				

第 5 周	素食烹饪分享会 2	<p>引起动机：提问「我们该如何食得便捷、美味与健康？」</p> <p>课程活动：按照先前制定的食谱进行烹饪，并进行试吃环节。</p> <p>表现任务：各组烹调素食餐点，品项不限，主要是在限定的时间内完成烹饪，从而达到食得便捷、健康及美味的核心要素。</p> <p>评量方式：</p> <p>素食烹饪分享会评分表 (满分 100 分)</p> <p>主题：吃得健康、便捷、好吃</p> <table border="1" data-bbox="768 427 1780 954"> <thead> <tr> <th>评分项目</th> <th>评分说明</th> <th>分数</th> <th>核心面向</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 健康程度</td> <td>食材搭配营养均衡 (蛋白质、膳食纤维、低油盐糖)，符合健康素食原则</td> <td>25 分</td> <td>吃得健康</td> </tr> <tr> <td>2. 味道表现</td> <td>味道好吃、调味自然、层次分明，口感协调，评审愿意再次品尝</td> <td>25 分</td> <td>吃得好吃</td> </tr> <tr> <td>3. 烹调便捷性</td> <td>制作步骤合理不繁琐、时间效率高，适合学生/上班族日常操作</td> <td>15 分</td> <td>吃得便捷</td> </tr> <tr> <td>4. 创意表现</td> <td>食材使用新颖、造型有巧思、呈现故事性，符合“素味谋面”课程精神</td> <td>10 分</td> <td>创新与课程结合</td> </tr> <tr> <td>5. 摆盘与视觉美感</td> <td>色彩搭配、美感佳、整洁有序，视觉吸引力高</td> <td>10 分</td> <td>美感与呈现</td> </tr> <tr> <td>6. 说明与表达能力</td> <td>简报或介绍时表达清楚食材选择、做法重点与环保理念</td> <td>10 分</td> <td>沟通与素养</td> </tr> <tr> <td>总分</td> <td></td> <td>100 分</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	评分项目	评分说明	分数	核心面向	1. 健康程度	食材搭配营养均衡 (蛋白质、膳食纤维、低油盐糖)，符合健康素食原则	25 分	吃得健康	2. 味道表现	味道好吃、调味自然、层次分明，口感协调，评审愿意再次品尝	25 分	吃得好吃	3. 烹调便捷性	制作步骤合理不繁琐、时间效率高，适合学生/上班族日常操作	15 分	吃得便捷	4. 创意表现	食材使用新颖、造型有巧思、呈现故事性，符合“素味谋面”课程精神	10 分	创新与课程结合	5. 摆盘与视觉美感	色彩搭配、美感佳、整洁有序，视觉吸引力高	10 分	美感与呈现	6. 说明与表达能力	简报或介绍时表达清楚食材选择、做法重点与环保理念	10 分	沟通与素养	总分		100 分		食材、厨房用具
评分项目	评分说明	分数	核心面向																																
1. 健康程度	食材搭配营养均衡 (蛋白质、膳食纤维、低油盐糖)，符合健康素食原则	25 分	吃得健康																																
2. 味道表现	味道好吃、调味自然、层次分明，口感协调，评审愿意再次品尝	25 分	吃得好吃																																
3. 烹调便捷性	制作步骤合理不繁琐、时间效率高，适合学生/上班族日常操作	15 分	吃得便捷																																
4. 创意表现	食材使用新颖、造型有巧思、呈现故事性，符合“素味谋面”课程精神	10 分	创新与课程结合																																
5. 摆盘与视觉美感	色彩搭配、美感佳、整洁有序，视觉吸引力高	10 分	美感与呈现																																
6. 说明与表达能力	简报或介绍时表达清楚食材选择、做法重点与环保理念	10 分	沟通与素养																																
总分		100 分																																	

表现任务	<ol style="list-style-type: none"> 认识素食，接纳素食 <ul style="list-style-type: none"> 阅读有关新闻，进行分析、评价。 设计海报、PPT 分享心得，从中对素食有初步的认识。 采访影片制作 <ul style="list-style-type: none"> 通过采访与观察，探讨素食文化的，并以 PPT 形式呈现 素食营养调查 <ul style="list-style-type: none"> 透过科学学科的营养学宣导，针对目前素食者所缺乏的营养进行分析，并制定出符合健康指标的食谱。 烹饪分享会
------	---

- 以健康、便捷、美味为主来指定烹饪分享会，并从中让学生领悟素食的益处。
- 移交食谱予本校食堂。

评量项目	评量的判准						对应学习目标 (应以此表的学习目标一致)
	评估形式与分数	5 21%-25% (超过预期)	4 16%-20% (达到预期)	3 11%-15% (符合标准)	2 6%-10% (接近指标)	1 1%-5% (需要努力)	
1. 分析与表达 (资料与新闻查找) 25 分	资料整理汇总与表达	资讯完整深入，呈现素食与环保、健康、文化等关联，具批判与延伸思维	资料清楚，涉及多个面向，有适度解释说明	内容较浅显但涵盖主题，分析不足	内容片段，探讨不深，观点零散	内容贫乏，仅表面描述，缺乏主题连结	分析 C4 创造 C6
2. 表达条理与组织 (采访与呈现) 25 分	采访技巧与人文关怀的表达	组织清晰、结构完整、逻辑严密、重点明确	条理良好、段落清楚、表达顺畅	结构基本合理、偶有逻辑跳脱	段落安排不清、信息混乱	缺乏组织，表达断裂，难以理解	分析 C4 协调 P4
3. 视觉与设计 (制定素食营养食谱) 25 分	食谱内容与主题契合及食谱设计	极具创意，主题明确，吸引力强，具有美感与专业感	美观大方，内容清楚，主题呼应良好	一般设计，能表达主题但略显平淡	设计杂乱，缺乏重点与结构	无设计概念，视觉混乱，信息不明	分析 C4 评估 C5 创造 C6 操作 P2 协调 P4 价值判断 A3

评量项目	评量的判准						对应学习目标 (应以此表的学习目标一致)
	评估形式与分数	5 21%-25% (超过预期)	4 16%-20% (达到预期)	3 11%-15% (符合标准)	2 6%-10% (接近指标)	1 1%-5% (需要努力)	
							价值组织 A4
4. 团队协作 (烹饪分享会)	教师观察记录、小组互评 25 分	全员积极参与，分工合理，合作默契，展现高度协调	多数成员投入，分工清楚，配合良好	有基本合作，分工略不均或参与度不一	合作欠佳，部分成员未投入，沟通不足	缺乏团队合作，个别成员主导，参与失衡	分析 C4 评估 C5 协调 P4