



## 教學計劃表 Syllabus

課程名稱(中文) Course Name in Chinese	英語自煮健康管理		學年/學期 Academic Year/Semester	114/2
課程名稱(英文) Course Name in English	Your Kitchen, Healthy Way			
科目代碼 Course Code	LC_67780	系級 Department & Year	校核心	開課單位 Course-Offering Department
修別 Type	選修 Elective	學分數/時間 Credit(s)/Hour(s)	3.0/3.0	
授課教師 Instructor	/簡桂寶/周庭加			
先修課程 Prerequisite				
課程描述 Course Description				
採開放式上課 每節討論下週上課內容並達成共識、執行(暫訂) 並從上課實作中完成三篇英文食譜				
課程目標 Course Objectives				
本課程以健康飲食和料理英文作連結，期待修課同學能在課堂中料理的操作，探究營養健康的一日餐食之規劃與執行，並透過小組的合作學習，創造適合自己的飲食計畫書。				
本課程的學習目標詳述如下： 1. 認識食物、營養與健康的中英文術語。 2. 瞭解不同飲食需求以及菜單設計與食譜製作之流程。 3. 能應用創意與團隊合作，設計並製作健康膳食。				
(校)核心能力 Learning Outcomes				課程目標與校核心能力相關性 Correlation between Course Objectives and Basic Learning Outcomes
A	自主學習與創新思考Autonomous Learning and Creative Thinking			○
A	自主學習與創新思考Autonomous Learning and Creative Thinking			○
B	康健身心Physical Fitness and Mental Balance			●
B	康健身心Physical Fitness and Mental Balance			●
C	互動、溝通與解決問題Interactive Communication and Problem Solving			○
C	互動、溝通與解決問題Interactive Communication and Problem Solving			○
D	情藝美感Artistic Feeling and Aesthetic Perception			○
D	情藝美感Artistic Feeling and Aesthetic Perception			○
E	文化素養與尊重差異Cultural Literacy and Respect for Differences			
E	文化素養與尊重差異Cultural Literacy and Respect for Differences			
F	在地關懷與公民責任Local Commitment and Civic Responsibility			●
F	在地關懷與公民責任Local Commitment and Civic Responsibility			●
圖示說明Illustration：● 高度相關 Highly correlated ○ 中度相關 Moderately correlated				

授課進度表 Teaching Schedule & Content

週次Week	內容 Subject/Topics	備註Remarks
1	課程簡介及分組	
2	1. 從身邊的烹煮工具，展開課程的第一餐 2. 品嚐、營養價值分析 3. 成本分析 4. 碳足跡減量 5. 翔實記錄（文字、影照片） 6. 集結成小報告	
3	1. 承上節課，經費每人調整為\$70，進行《進化》烹煮料理。 2. 融入餐盤532原則	
4		
5		
6		
7		
8		
9	期中考試週 Midterm Exam	
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18	期末考試週 Final Exam	

教學策略 Teaching Strategies

- 課堂講授 Lecture       分組討論 Group Discussion       參觀實習 Field Trip
- 其他 Miscellaneous: 每週的調到不佳的芯手，並藉六的調達成「週上師門谷（百司）以「不佳均以六調  
決為原則，利用手做無痛學習有關《英文、健康、自主（者）管理》

教學創新自評 Teaching Self-Evaluation

創新教學 (Innovative Teaching)

- 問題導向學習 (PBL)       團體合作學習 (TBL)       解決導向學習 (SBL)
- 翻轉教室 Flipped Classroom       磨課師 Moocs

社會責任 (Social Responsibility)

- 在地實踐 Community Practice       產學合作 Industry-Academia Cooperation

跨域合作 (Transdisciplinary Projects)

- 跨界教學 Transdisciplinary Teaching       跨院系教學 Inter-collegiate Teaching
- 業師合授 Courses Co-taught with Industry Practitioners

其它 other:

---

學期成績計算及多元評量方式 Grading & Assessments

配分項目 Items	配分比例 Percentage	多元評量方式 Assessments							
		測驗 會考	實作 觀察	口頭 發表	專題 研究	創作 展演	卷宗 評量	證照 檢定	其他
平時成績(含出缺席) General Performance (Attendance Record)	40%								
期中考成績 Midterm Exam	30%								
期末考成績 Final Exam	30%								
作業成績 Homework and/or Assignments									
其他 Miscellaneous (第一堂課未到課，不接受 加簽！)									
評量方式補充說明 Grading & Assessments Supplemental instructions									
出缺席40%									
教科書與參考書目(書名、作者、書局、代理商、說明) Textbook & Other References (Title, Author, Publisher, Agents, Remarks, etc.)									
課程教材網址(含線上教學資訊, 教師個人網址請列位於本校內之網址) Teaching Aids & Teacher's Website(Including online teaching information. Personal website can be listed here.)									
其他補充說明 (Supplemental instructions)									