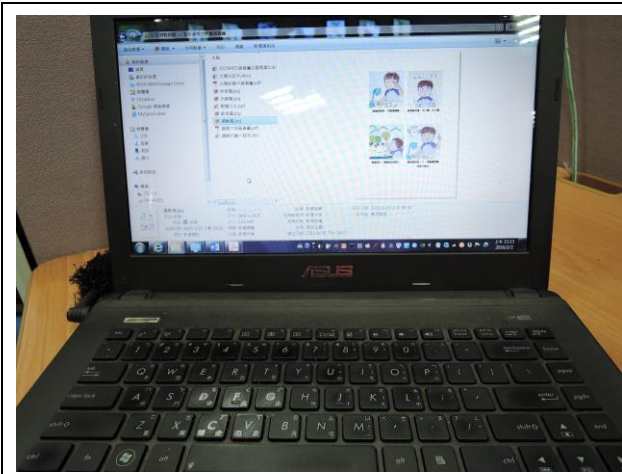


# 三年級教材教具



電腦



單槍與布幕



掛圖 1



掛圖 2



繪本 PPT



掛圖 3

# 你今天吃早餐了嗎

小朋友，聽完了「14隻老鼠吃早餐」的故事，故事中老鼠一家人團結合作，親手採摘野果、用橡實磨粉製成麵包，做出一道美味豐盛的早餐。現在請你回答以下問題：

(1) 你有吃早餐的習慣嗎？

每天都吃    偶爾吃    沒有



(2) 你的早餐是怎麼來的？

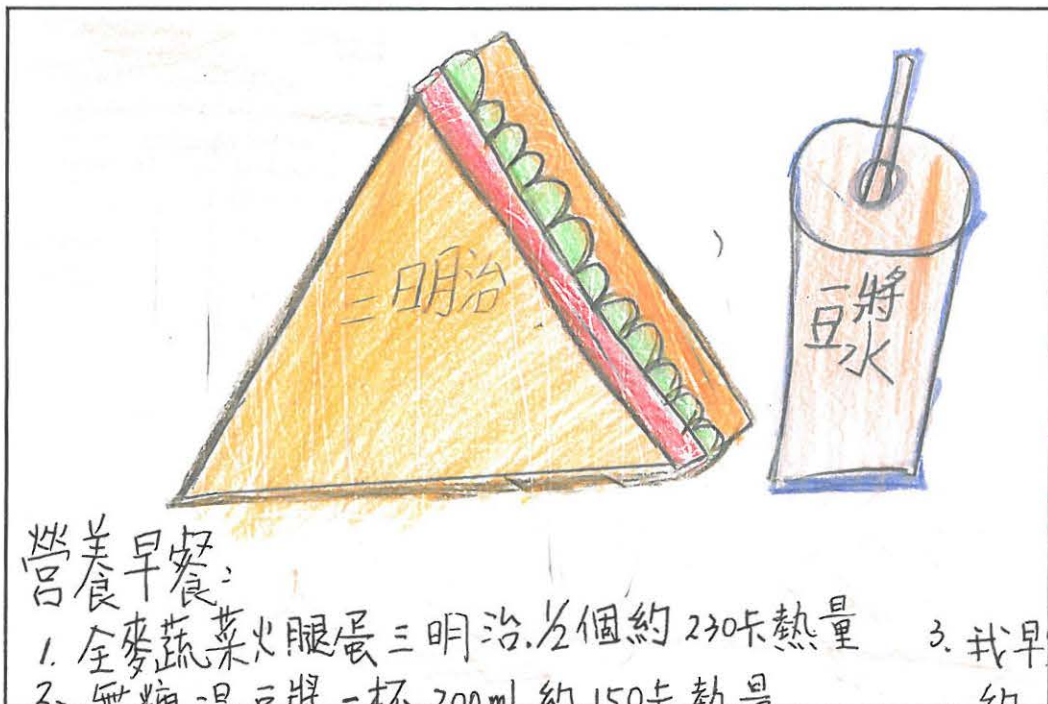
家人製作    早餐店    學校合作社    其他 \_\_\_\_\_

(3) 你在哪裡吃早餐呢？

家裡    早餐店    學校    其他 \_\_\_\_\_

(4) 請你設計一份你想吃的早餐：

做決定



Good

營養早餐：

1. 全麥蔬菜火腿蛋三明治，½個約230卡熱量

2. 無糖溫豆漿一杯 200ml 約150卡熱量

3. 我早餐的熱量約380卡熱量

三年甲班 姓名 謝月勝



# 你今天吃早餐了嗎

小朋友，聽完了「14隻老鼠吃早餐」的故事，故事中老鼠一家人團結合作，親手採摘野果、用橡實磨粉製成麵包，做出一道美味豐盛的早餐。現在請你回答以下問題：

(1) 你有吃早餐的習慣嗎？

每天都吃    偶爾吃    沒有



(2) 你的早餐是怎麼來的？

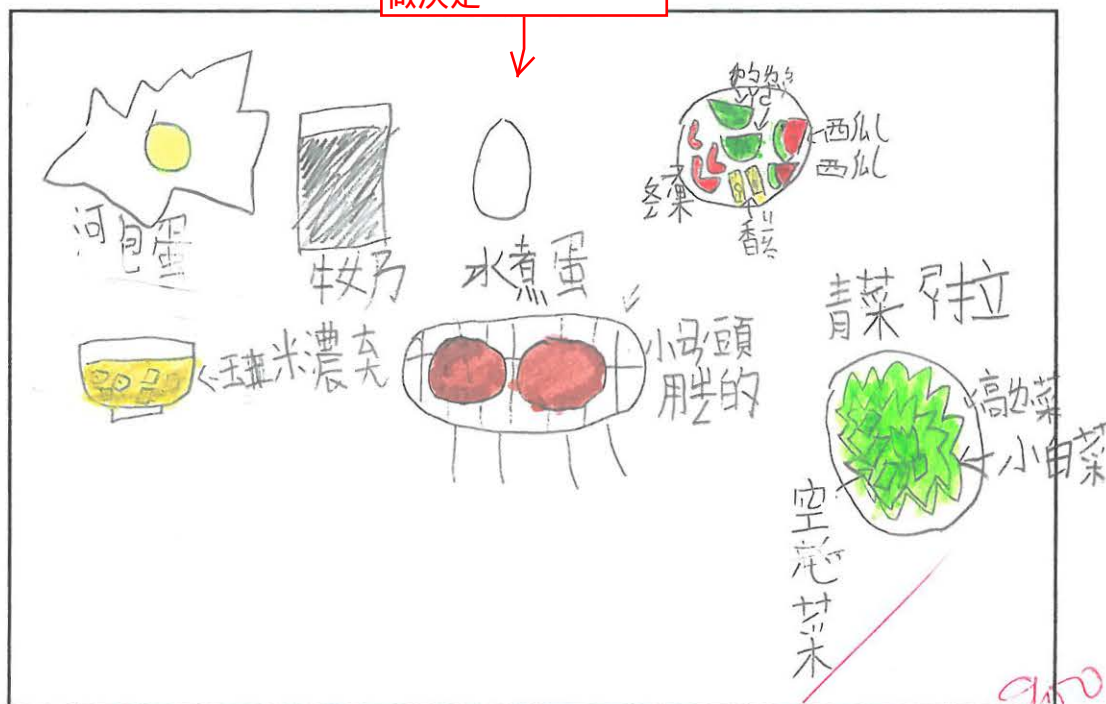
家人製作    早餐店    學校合作社    其他 \_\_\_\_\_

(3) 你在哪裡吃早餐呢？

家裡    早餐店    學校    其他 \_\_\_\_\_

(4) 請你設計一份你想吃的早餐：

做決定



三年甲班 姓名 李隆隆



# 你今天吃早餐了嗎

小朋友，聽完了「14隻老鼠吃早餐」的故事，故事中老鼠一家人團結合作，親手採摘野果、用橡實磨粉製成麵包，做出一道美味豐盛的早餐。現在請你回答以下問題：

(1) 你有吃早餐的習慣嗎？

每天都吃    偶爾吃    沒有



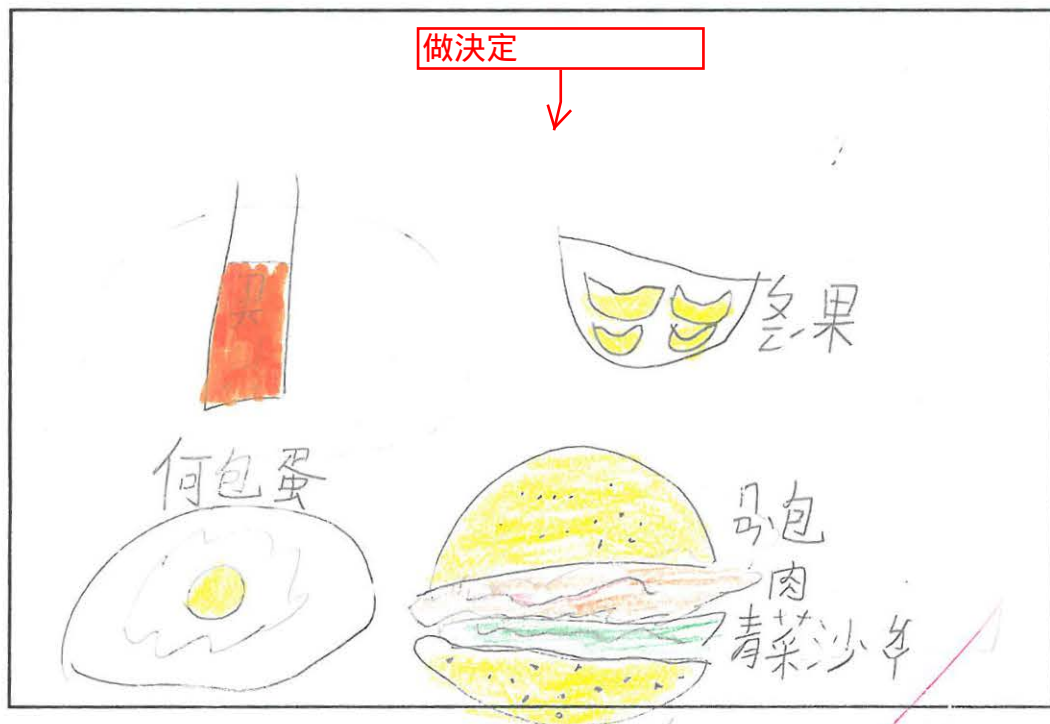
(2) 你的早餐是怎麼來的？

家人製作    早餐店    學校合作社    其他 不一定

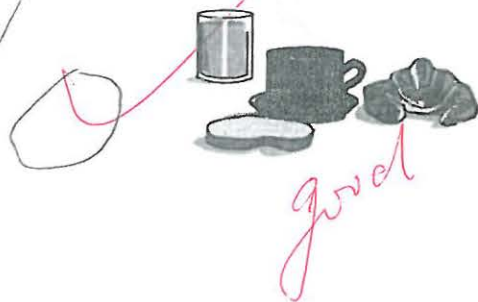
(3) 你在哪裡吃早餐呢？

家裡    早餐店    學校    其他 不一定

(4) 請你設計一份你想吃的早餐：



三年 申 班 姓名 楷奎



# 你今天吃早餐了嗎

小朋友，聽完了「14隻老鼠吃早餐」的故事，故事中老鼠一家人團結合作，親手採摘野果、用橡實磨粉製成麵包，做出一道美味豐盛的早餐。現在請你回答以下問題：

(1) 你有吃早餐的習慣嗎？

每天都吃    偶爾吃    沒有



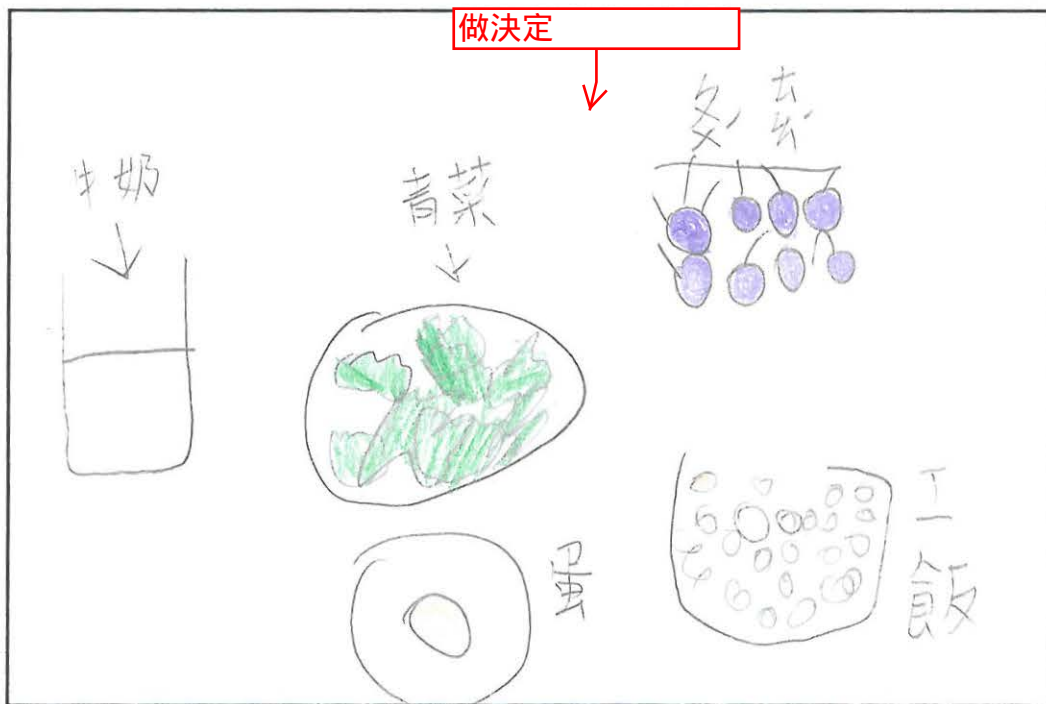
(2) 你的早餐是怎麼來的？

家人製作    早餐店    學校合作社    其他 \_\_\_\_\_

(3) 你在哪裡吃早餐呢？

家裡    早餐店    學校    其他 \_\_\_\_\_

(4) 請你設計一份你想吃的早餐：



三年甲班 姓名 鍾啟涵

11號



# 你今天吃早餐了嗎

小朋友，聽完了「14隻老鼠吃早餐」的故事，故事中老鼠一家人團結合作，親手採摘野果、用橡實磨粉製成麵包，做出一道美味豐盛的早餐。現在請你回答以下問題：

(1) 你有吃早餐的習慣嗎？

每天都吃     偶爾吃     沒有



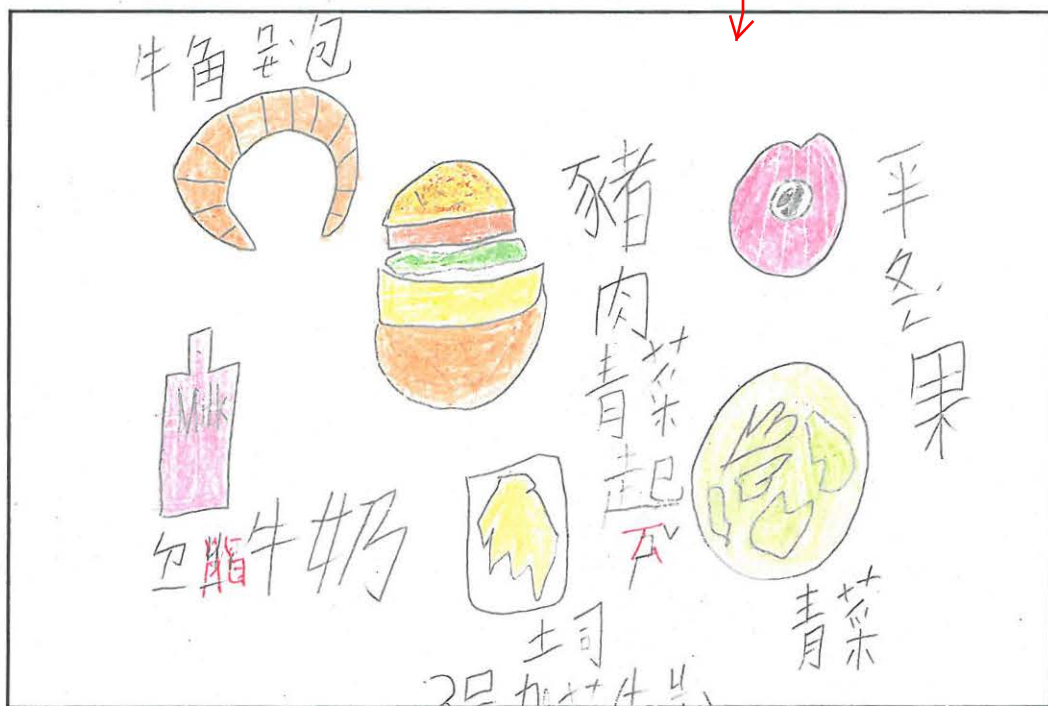
(2) 你的早餐是怎麼來的？

家人製作     早餐店     學校合作社     其他 \_\_\_\_\_

(3) 你在哪裡吃早餐呢？

家裡     早餐店     學校     其他 \_\_\_\_\_

(4) 請你設計一份你想吃的早餐：做決定



三年甲班 3號 姓名 羅立斌



# 你今天吃早餐了嗎

小朋友，聽完了「14隻老鼠吃早餐」的故事，故事中老鼠一家人團結合作，親手採摘野果、用橡實磨粉製成麵包，做出一道美味豐盛的早餐。現在請你回答以下問題：

(1) 你有吃早餐的習慣嗎？

每天都吃    偶爾吃    沒有



(2) 你的早餐是怎麼來的？

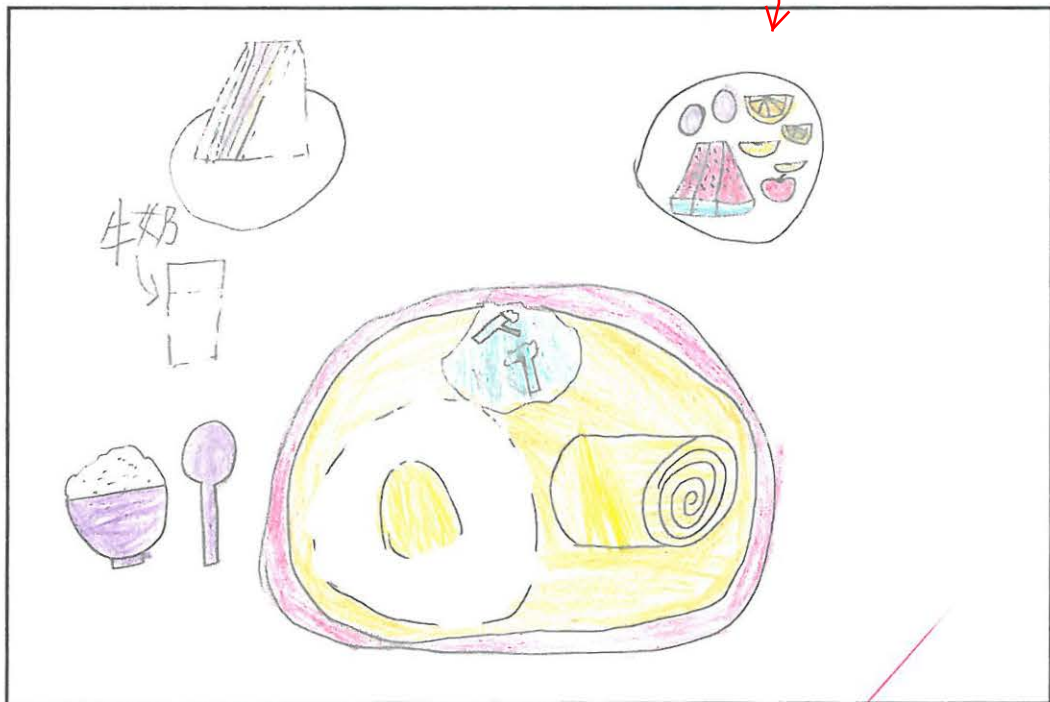
家人製作    早餐店    學校合作社    其他 \_\_\_\_\_

(3) 你在哪裡吃早餐呢？

家裡    早餐店    學校    其他 \_\_\_\_\_

(4) 請你設計一份你想吃的早餐：

做決定



三年 甲 班 姓名 采伶



# 「食物紅綠燈」學習單

三年 班 座號： 20 姓名： 吳敏琦

自我覺察

☆ 小朋友，根據你的觀察，什麼樣的食物是屬於綠燈的呢？請用鉛筆將■中塗滿喔！

項目	選項
食材	<input checked="" type="checkbox"/> 新鮮的 <input type="checkbox"/> 加工的
料理方式	<input checked="" type="checkbox"/> 蒸 <input type="checkbox"/> 滷 <input type="checkbox"/> 大油炒 <input type="checkbox"/> 炸
油糖鹽的含量	<input type="checkbox"/> 高 <input checked="" type="checkbox"/> 低
攝取頻率	<input checked="" type="checkbox"/> 每天必須攝取 <input type="checkbox"/> 必須限量攝取
水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 新鮮果汁 <input type="checkbox"/> 含糖果汁
蛋類	<input type="checkbox"/> 鹹蛋 <input checked="" type="checkbox"/> 蒸蛋
肉類	<input checked="" type="checkbox"/> 滷雞腿 <input type="checkbox"/> 培根片
奶類	<input checked="" type="checkbox"/> 脫脂奶 <input type="checkbox"/> 全脂奶
油脂類	<input type="checkbox"/> 動物油 <input checked="" type="checkbox"/> 植物油
五穀根莖類	<input checked="" type="checkbox"/> 烤馬鈴薯 <input type="checkbox"/> 洋芋片
蔬菜類	<input checked="" type="checkbox"/> 燙青菜 <input type="checkbox"/> 醃製青菜
其他	<input type="checkbox"/> 可樂 <input checked="" type="checkbox"/> 白開水



# 「食物紅綠燈」學習單

三年甲班 座號：12 姓名：陳伊羽

☆ 小朋友，根據你的觀察，什麼樣的食物是屬於綠燈的呢？請用鉛筆將■中塗滿喔！

自我覺察

項目	選項
食材	<input checked="" type="checkbox"/> 新鮮的 <input type="checkbox"/> 加工的
料理方式	<input checked="" type="checkbox"/> 蒸 <input type="checkbox"/> 滷 <input checked="" type="checkbox"/> 大油炒 <input type="checkbox"/> 炸
油糖鹽的含量	<input type="checkbox"/> 高 <input checked="" type="checkbox"/> 低
攝取頻率	<input checked="" type="checkbox"/> 每天必須攝取 <input type="checkbox"/> 必須限量攝取
水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 新鮮果汁 <input type="checkbox"/> 含糖果汁
蛋類	<input type="checkbox"/> 鹹蛋 <input checked="" type="checkbox"/> 蒸蛋
肉類	<input checked="" type="checkbox"/> 滷雞腿 <input type="checkbox"/> 培根片
奶類	<input checked="" type="checkbox"/> 脫脂奶 <input type="checkbox"/> 全脂奶
油脂類	<input type="checkbox"/> 動物油 <input checked="" type="checkbox"/> 植物油
五穀根莖類	<input checked="" type="checkbox"/> 烤馬鈴薯 <input type="checkbox"/> 洋芋片
蔬菜類	<input checked="" type="checkbox"/> 燙青菜 <input type="checkbox"/> 醃製青菜
其他	<input type="checkbox"/> 可樂 <input checked="" type="checkbox"/> 白開水



# 「食物紅綠燈」學習單

三年甲班 座號：14 姓名：劉三鈺林

☆ 小朋友，根據你的觀察，什麼樣的食物是屬於綠燈的呢？請用鉛筆將■中塗滿喔！

自我覺察

項目	選項
食材	<input checked="" type="checkbox"/> 新鮮的 <input type="checkbox"/> 加工的
料理方式	<input checked="" type="checkbox"/> 蒸 <input type="checkbox"/> 滷 <input type="checkbox"/> 大油炒 <input type="checkbox"/> 炸
油糖鹽的含量	<input type="checkbox"/> 高 <input checked="" type="checkbox"/> 低
攝取頻率	<input checked="" type="checkbox"/> 每天必須攝取 <input type="checkbox"/> 必須限量攝取
水果類	<input checked="" type="checkbox"/> 新鮮果汁 <input type="checkbox"/> 含糖果汁
蛋類	<input type="checkbox"/> 鹹蛋 <input checked="" type="checkbox"/> 蒸蛋
肉類	<input type="checkbox"/> 滷雞腿 <input checked="" type="checkbox"/> 培根片
奶類	<input checked="" type="checkbox"/> 脫脂奶 <input type="checkbox"/> 全脂奶
油脂類	<input type="checkbox"/> 動物油 <input checked="" type="checkbox"/> 植物油
五穀根莖類	<input checked="" type="checkbox"/> 烤馬鈴薯 <input type="checkbox"/> 洋芋片
蔬菜類	<input checked="" type="checkbox"/> 燙青菜 <input type="checkbox"/> 醃製青菜
其他	<input type="checkbox"/> 可樂 <input checked="" type="checkbox"/> 白開水

檢核表

健康的早餐

四年甲班 姓名 邱冠倫

☆想一想，填一填，做到請打√，沒做到請打×。

我的方法	日期						
	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12
◇ 我三餐定時定量。	√	√	√	√	√	√	√
◇ 我每天都吃早餐。	√	√	√	√	√	√	√
◇ 我早餐沒有喝含糖的飲料。	△	√	√	√	△	√	△
◇ 我多吃新鮮的蔬果，少吃太甜、太鹹、太油的食物。	√	√	△	√	△	√	△
◇ 我知道選擇綠燈的食物當作三餐的食物	√	√	△	√	√	△	√

父母的叮嚀

好習慣要保好

# 自我檢核表

班級：三丙 座號：6 姓名：黃裕朗

評量項目	自我檢核結果			家長檢核結果		
	很好	尚可	再 加油	很好	尚可	再 加油
1. 我已經學會貝氏刷牙法。	✓	✓				
2. 我會使用貝氏刷牙法來潔牙。	✓					
3. 吃完東西後我會馬上潔牙。		✓				
4. 我會使用牙線來潔牙。	✓					
5. 我會少吃甜甜的食物。		✓				
6. 我會定期看牙醫。	✓					
7. 我會使用含氟漱口水。	✓					
8. 我會將潔牙的常識與家人分享。		✓				



# 三甲



# 「教師課堂教學」自我檢核表

教師姓名:黃春蘭

	要項	參考指標	檢核結果	自我省思
課堂教學設計元素	提供學生探究性學習	1. 設計高層次的問題 2. 利用澄清'、延伸、'證實、比較、綜合等技巧對學生提問' 3. 以對話、討論、辯證等方式引導學生思考	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	透過觀賞影片，學生深刻了解健康飲食的重要性，讓學生我省思，引導學生對話和討論。
	提供學生合作性學習	1. 分組討論 2. 鼓勵學生分享觀點，聆聽他人觀點 3. 巡視各組關照每組學習情形 4. 不介入討論 5. 對難以展開討論的小組給語提示	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1. 巡視各組發表情形並給予提示。 2. 分組討論發表，鼓勵學生分享自己的想法，讓各組均有發言的機會，尊重他人觀點。
	提供學生反思性學習	1. 要學生回答"是什麼"、怎麼樣的問題 2. 要學生回答"為什麼"的問題 3. 要學生回答這樣做是否正確、我認為.....；我覺得.....；我有不同看法……的問題	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	孩子大部分很喜歡在課堂上和老師做互動，因此在課堂上可以多採用引導式提問的方法，讓學生思考並回答問題。
課堂教學步驟	導入	1. 復習舊經驗 2. 概念的鋪陳 3. 動機的激發	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	喚起舊經驗，對吃早餐這件每天必做的事情，導入新的經驗及更正正確飲食習慣。
	開展	1.提供學生探究性、合作性、反思性的學習	<input checked="" type="checkbox"/>	用分組學習的技巧並進一步有所省思。
	挑戰	1.提供具挑戰性課題，供學生探究思考	<input checked="" type="checkbox"/>	日後要求學生能確實做到多吃綠燈食品。
	聆聽	1. 了解學生發言內涵及代表意義	<input checked="" type="checkbox"/>	學生發言有時未能完全理解，教師協助完成，並給予鼓勵。

自我覺察

		2. 了解學生發言是由何引發 3.了解學生發言與自身先前發言之關聯	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
課堂教學時教師角色與任務	串聯	1. 能將學生與教材串聯 2. 能將過去知識與今天學習串聯 3. 能將今天所學與其他知識串聯 4. 能將課堂知識與社會事件串聯 5. 能將學生與學生串聯 6. 能將教材與學生未來學習串聯 7. 能將學生學習和能力串聯 8.能將教材與學生生活經驗串聯	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	吃飯是每位小朋友從小到大每天都有的舊經驗，透過學習新的觀念，知道過去飲食習慣的方法並不正確，並從其中將了解食品紅綠燈運用到日常生活中。←自我覺察
	返回	1. 學生有困難時返回前段重新講解 2. 小組協同學習結束時能促進學生分享發表 3. 能歸納學習重點 4. 能將不同表徵的學習返回教材	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	少子化家庭家長都隨學生愛好飲食，我透教導孩子了解食品紅綠燈運用到日常生活中，這樣才能良好的健康習慣。

五穀國民小學 103 學年度觀課記錄

授課教師	黃春蘭	科目	健康與體育科	班級	三年甲班
課程名稱	食品與水域安全	授課日期	104/5/18&25	紀錄	徐秀碧
觀課重點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過教學者及學生的互動，學生是否做到專注傾聽?</li> <li>2. 學生討論的時候是否能遵守學習的約定，進行適切的對話?</li> <li>3. 提供難度較高的學習活動，學生是否能達成跳躍式的學習?</li> <li>4. 在小組中，學生如何進行互學?</li> </ol>				
觀課中的發現	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 面對課堂上踴躍討論的情形，適時提醒學生要舉手發言。</li> <li>2. 老師會注意到不常發言的學生有舉手，即給他機會發言，並鼓勵他。</li> <li>3. 課堂前先將 ppt 準備好，清楚讓學生知道本節課程的重點教學，清晰明瞭。</li> <li>4. 學生發表的意見也都寫在黑板上請小組寫在黑板上，讓孩子有被重視的感覺。</li> <li>5. 教學環境整潔清爽，適合學生學習。</li> <li>6. 教師講解清晰條理分明，態度自然親切。學生學習態度認真專注，秩序良好、發表熱烈。學生討論共作時，表現出和諧氣氛與互助精神。</li> </ol>				
觀課者的收穫	<p style="text-align: right; border: 1px solid red; padding: 2px;">人際溝通能力</p> <p>在這 2 節「食品安全」「水域安全」課程中，看見學生在安靜的學習氛圍中專注聆聽老師用心的準備上課資訊，課程中學生也熱於發表與發問對食品、水域安全方面的問題，教師也能針對學生所提的困惑加以適切的引導，讓大家對食品、水域安全的學習有更進一步的了解吃得健康並學習如何尊重生命，遇到危險可以用正確方法求救。</p>				



檢核表

健康的早餐

四年甲班 姓名 邱冠倫

☆想一想，填一填，做到請打√，沒做到請打×。

我的方法	日期						
	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12
◇ 我三餐定時定量。	√	√	√	√	√	√	√
◇ 我每天都吃早餐。	√	√	√	√	√	√	√
◇ 我早餐沒有喝含糖的飲料。	△	√	√	√	△	√	△
◇ 我多吃新鮮的蔬果，少吃太甜、太鹹、太油的食物。	√	√	△	√	△	√	△
◇ 我知道選擇綠燈的食物當作三餐的食物	√	√	△	√	√	△	√

父母的叮嚀

好習慣要保好

# 自我檢核表

班級：三丙 座號：6 姓名：黃裕朗

評量項目	自我檢核結果			家長檢核結果		
	很好	尚可	再 加油	很好	尚可	再 加油
1. 我已經學會貝氏刷牙法。	✓	✓				
2. 我會使用貝氏刷牙法來潔牙。	✓					
3. 吃完東西後我會馬上潔牙。		✓				
4. 我會使用牙線來潔牙。	✓					
5. 我會少吃甜甜的食物。		✓				
6. 我會定期看牙醫。	✓					
7. 我會使用含氟漱口水。	✓					
8. 我會將潔牙的常識與家人分享。		✓				

# 水域安全~「零溺水」 宣誓卡

## ☞ 宣誓 ☜

我在此鄭重向大家宣誓，從今天起，我不會去危險水域戲水，  
會選擇有救生員和救生設備的安全的游泳環境。



宣誓人：

劉晉辰

中華民國 104 年 5 月 20 日

# 水域安全~「零溺水」 宣誓卡

## ☞ 宣誓 ☜

我在此鄭重向大家宣誓，從今天起，我不會去危險水域戲水，  
會選擇有救生員和救生設備的安全的游泳環境。



宣誓人：

劉晉辰

中華民國 104 年 5 月 20 日

# 水域安全~「零溺水」宣誓卡

## ☞ 宣誓 ☜

我在此鄭重向大家宣誓，從今天起，我不會去危險水域戲水，  
會選擇有救生員和救生設備的安全的游泳環境。



宣誓人：

楊季

中華民國 104 年 5 月 20 日

# 水域安全~「零溺水」 宣誓卡

## ☞ 宣誓 ☜

我在此鄭重向大家宣誓，從今天起，我不會去危險水域戲水，  
會選擇有救生員和救生設備的安全的游泳環境。



宣誓人：

劉晉辰

中華民國 104 年 5 月 20 日

# 水域安全~「零溺水」 宣誓卡

## ☞ 宣誓 ☜

我在此鄭重向大家宣誓，從今天起，我不會去危險水域戲水，  
會選擇有救生員和救生設備的安全的游泳環境。



宣誓人：

劉晉辰

中華民國 104 年 5 月 20 日

# 水域安全~「零溺水」宣誓卡

## ☞ 宣誓 ☜

我在此鄭重向大家宣誓，從今天起，我不會去危險水域戲水，  
會選擇有救生員和救生設備的安全的游泳環境。



宣誓人：

楊季

中華民國 104 年 5 月 20 日