

臺南市 112 學年度歸南國民小學
 教職員在校實踐健康行為，以作為學生養成健康行為的學習楷模

佐 證 資 料

教職員成立運動團隊



教師放學後自組羽球社團



教師放學後自組羽球社團



教師組隊到場支持 U12 世界盃少棒賽



下課時間教師組隊和學生籃球 PK 賽

1/21	13	7:30-8:30	乙	台南建興聯隊 VS 永康永慶米信聯隊	19	50
星期日	14	8:00-9:00	甲	土城大山崙山原社聯隊 VS 南大附聯	46	24
	15	9:30-10:30	乙	關廟文化歸南歸仁聯隊 VS 海東後壁佳里代義聯隊	37	50
	16	10:30-11:30	8強賽	無休 甲 VS 乙 無休	22	40
	17	11:30-12:30	8強賽	無休 丙 VS 丁 無休	47	20
	18	12:30-13:30	8強賽	無休 戊 VS 己 無休	47	39
	19	13:30-14:30	8強賽	無休 庚 VS 辛 無休	47	50
	20	14:30-15:30	4強賽	無休 16勝 VS 17勝 無休	31	54
	21	15:30-16:30	4強賽	無休 18勝 VS 19勝 無休	37	45
	22	16:30-17:30	季殿	無休 20勝 VS 21勝 無休	48	44
	23	17:30-18:30	冠亞	無休 20勝 VS 21勝 無休	49	52

第一名 永康隊 第三名 海東隊
 第二名 復興隊 第四名 土城隊

四、參賽隊伍名單
 各校參賽核定資料因公文附件檔案限制，暫無檢附，請各校(隊)依繳交之報名表之正本，檢附各校人事主任核定公職人員。



教師組籃球賽榮獲第五名

教師組隊參加教師組籃球賽

臺南市 112 學年度歸南國民小學
教職員在校實踐健康行為，以作為學生養成健康行為的學習楷模

佐 證 資 料

教職員喝足白開水



教師自帶水壺，每天喝足白開水



教師自帶水壺，每天喝足白開水

教職員飯後使用含氟牙膏



教職員以身作則飯後潔牙



教職員使用含氟牙膏潔牙

教職員多吃蔬果



教職員自帶新鮮蔬果共享



教職員自煮菜多多沙拉大餐

教師專業學習社群成果報告表

1、 社群基本資料

學校名稱	歸南國小	社群類別	<input type="checkbox"/> 第1類 學年(領域)學習社群 <input checked="" type="checkbox"/> 第2類 教師專業發展自主學習社群 <input type="checkbox"/> 第3類 統整性探究學習社群 <input type="checkbox"/> 第4類 數位學習平台融入課中差異化教學社群 <input type="checkbox"/> 第5類 專業貢獻學習社群 <input type="checkbox"/> 第6類 課程領導人專業社群
	<input checked="" type="checkbox"/> 同校社群 <input type="checkbox"/> 跨校社群		
社群名稱	我變 我變 我變變變		
成果分享 (可複選)	<input type="checkbox"/> 1. 素養導向學習與評量： 設計與社群主題相關的教學活動計畫或教案，並針對學生學習評量結果完成評量分析，設計素養導向評量工具或學習單。 <input type="checkbox"/> 2. 統整性探究學習方案： 設計與社群主題相關的教學活動計畫或教案。 <input checked="" type="checkbox"/> 3. 有效教學方案： 設計與社群主題相關的教學活動計畫或教案。 <input type="checkbox"/> 4. 數位學習平台融入課中差異化教學： 學生學習歷程紀錄與診斷，發展相關的教學活動計畫或教案。 <input type="checkbox"/> 5. 學生學習成果/作品 <input type="checkbox"/> 6. 其他：_____		
需要協助的事項	<input checked="" type="checkbox"/> 1. 協助社群成員課務安排 <input type="checkbox"/> 2. 提供社群活動空間與設施 <input type="checkbox"/> 3. 協助社群經費核銷 <input type="checkbox"/> 4. 校長關心及鼓勵教師發展領導才能 <input type="checkbox"/> 5. 專業人才邀約 <input type="checkbox"/> 6. 社群召集人增能研習 <input type="checkbox"/> 7. 其他：_____		

2、 運作歷程

運作時間	第 1 次	地點	退休教師聯誼室
運作主題	<ol style="list-style-type: none"> 1. 確定社群參加人員 2. 學期實施方向與項目規劃 3. 公開授課人員與授課單元及日期討論 		
成員省思	<ol style="list-style-type: none"> 1. 召集人鄭○庭： <ol style="list-style-type: none"> (1) 感謝大家的支持，跳槽到這個社群，參加這個社群絕對讓大家覺得物超所值，來對了地方。 (2) 原先規劃的社群實施主題因公開觀課以及增加許多新成員，所以將原先的壽司製作改成生菜水果沙拉製作。 (3) 食材部分由老師自行決定攜帶何種食材，到時藉由聘請的老師，看看能不能化腐朽為神奇，變成大家都能接受，喜歡的食物。 (4) 設計有趣的教學活動引起學生學習的動機。 2. 余○娟 感謝召集人的用心，感覺此社群實用性很高，也能夠將社群所習得之食物製作方式運用到教學上。透過大家的討論，相信每一次的社群活動都值得期待。 3. 許○芝 在這速食時代裡，人們大多外食居多，期待在這個社群學得運用身邊常見的食材，在餐桌上變出一道道健康美味的料理，並運用於教學，帶給學生營養的餐桌美學。 4. 林○儀 此社群是極為實用的生活應用，除了結合食農教育外，也能動手操作，更能立即享受成果，實用又抒壓。 5. 張○文 我們的生活中與「食」密布不可分，「食物」與「食材」也是最貼近教師與學生的日常與生活，藉由教師由上往下引導學生將學習與生活做結合；企圖激發學生在學習的養成中，由下往上綻放令人驚豔的創意。 		
專業對話成果	<p>本次社群運作結論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 本社群是配合低年級生活課與中高年級綜合課程教學而設立，想要藉由本社群討論如何將學生平常不喜歡吃或不願意吃得食材，加以變化後，增加學生的食慾，避免學生挑食的行為。 		

運作時間	第 2 次	地點	退休教師聯誼室
運作主題	生菜水果沙拉製作		
成員省思	<p>1、余○娟</p> <p>透過此次社群「阿蓮」老師的帶領，大家共同完成沙拉的製作，更品嚐到美味的生菜水果沙拉。在操作的過程中才發現，原來沙拉的製作並不難，當然搭配的「醬」也很重要，同樣的食材，搭配不同的「醬」，會碰撞出不同口味的沙拉。而此次沙拉的製作簡易，操作安全性高，在課堂上推廣是不錯的方案。</p> <p>2. 鄭○綸</p> <p>感謝召集人準備豐盛沙拉食材以及阿蓮老師協助調理美味醬汁，自行製作沙拉有趣又能提高享用食物的慾望，運用在教學上，學生的接受度高又能充分得到蔬菜水果攝取量，避免學生挑食，是一次很棒的分享體驗，期待每一次的社群活動，非常棒！</p> <p>3. 張○文</p> <p>感謝阿蓮老師的帶領，協助大家一起完成沙拉的製作。在參與本週的「生菜水果沙拉」課程後，可發現實際操作過程並不難，且可以創意無限。若運用不同的生鮮食材的搭配，即可以製作多種組合的沙拉樣式，可結合在三年級的健康課程，除了可以讓學生認識各種食材，還能讓學生挑戰各種生菜沙拉的創意發想。另外，在醬汁的調配上，則可以結合五年級數學(百分率)的概念，引導學生練習調配不同比例的醬汁，讓學生發揮實驗家的精神，自己調配獨一無二的創意醬汁。</p> <p>4. 許○芝</p> <p>感謝料理王阿蓮姊的巧手帶領，將小孩界不受歡迎的食材-蔬菜，變成可口誘人的美味沙拉！除了各式蔬果，還不忘均衡營養，沙拉中加了雞肉、蝦子等，兼顧肉類、蛋白質的攝取，也因有著各式食材：玉米筍、玉米粒、綠花椰菜、生菜、紅黃彩椒、蝦、紫洋蔥等，宛如餐桌上的調色盤，可結合藝術教學，搭配各式沙拉醬，是一場視覺與味覺雙享受。</p> <p>5. 林○儀</p> <p>沙拉的製作簡單，卻能融入健康的概念，除了五大類食物、熱量攝取等，亦可藉由美味的食物導正孩子們不吃蔬菜的挑食習慣，是一個非常實用的課程。</p> <p>6. 鄭○庭</p> <p>簡單的蔬果，搭配靈魂之鑰-醬汁，激盪出不一樣的火花，醬汁刺激著味蕾，品嚐出色香味中的「味」；可以讓孩子們學習擺盤及顏色搭配，達到色香味的「色」，如果可以的話，煎上一塊雞腿排或魚排或牛肉，色香味中的「香」無疑。</p>		

專業對話成果	<p>本次社群運作結論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 感謝大家的參與，此次的社群活動激起了很多平常不下廚的老師們，回家後想要親自動手的慾望，表示此次課程非常成功。 2. ○文老師提出醬汁比例可以適用在數學百分率的概念，是此次社群成果的最大亮點，本社群不只是吃吃喝喝，還能在過程中藉以實際生活經驗，帶入課程，激盪出不同的火花。 <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
--------	---

運作時間	第3次	地點	退休教師聯誼室
運作主題	教學情境與待解決問題設計--壽司製作		
成員省思	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鄭○庭 因主題是米粒魔術師，所以以學生接觸最頻繁的米飯為主，將學生不喜歡吃飯的因素，藉由米飯不同形式的呈現-壽司，及親自動手製作的過程，引發學生對自己的成品的愛惜而吃下。 2. 余○娟 蓮姐總能指導大家將日常生活中易見的食材變出豐富的食物出來，簡單的米飯加上簡單的食材就能輕易的做出好吃的壽司，好學又好吃，很容易推廣，小朋友也很容易上手。 3. 許○芝 阿蓮姊從白飯加上壽司醋、煎蛋皮、海苔捲壽司等步驟手把手教學，讓大家充分體驗如何從日常食材變化出日式壽司，在教學上我們也可運用此經驗介紹異國料理，讓學生認識多元文化。 4. 鄭○綸 米飯是我們三餐中的主食，經由阿蓮姊巧手將壽司醋及米飯完美的比例調和，將好吃營養的配料蔬菜捲在一起，就是孩子們最愛的美食也是別出心裁的美味，不僅好吃也好學，將其運用在課堂上也相當好操作。 5. 林○儀 米食的魔術師以接受度最廣的壽司來操作，除了可帶入多元文化的概念外，也可訓練學生的創意，從食材、形狀的變化，變出許多趣味的美食。 		

6. 張○文

融合米飯與壽司的教學創意發想，在教具的準備上既方便，實施在教學課程中也較簡單易操作。教學課程發想：可結合(一上數學)的認識平面圖形單元、(一下數學)的圖形與分類單元、(三上數學)的分數單元和(六下社會)的文化交流看世界-介紹日式壽司等課程教學，讓課堂學習中激發更多的創意。



運作時間	第4次	地點	二年級教室
運作主題	公開授課與專業回饋(備觀議課)		
成員省思	<p>1. 鄭○庭</p> <p>今天的公開授課，老師事先準備已做好的壽司以及各項市售米製餐點，還有幫每位學生準備一盒鹽味海苔，學生們則準備各項自己想包的餡料。</p> <p>首先介紹各式各樣米製品，介紹完後分發給學生品嚐，引起學生的興趣，大家在享用的同時分享壽司內容物可以有哪些。</p> <p>接下來由同學們自己介紹帶來的餡料，並分享給班上同學，讓每個人都有不同的餡料可以包在海苔裡面。</p> <p>接著由老師分裝米飯給學生，並且說明要如何包壽司，不過因為香味四溢，在還沒動手前，已有學生迫不及待地將各種餡料或飯或海苔放進嘴裡品嚐！待老師講解說明以後，小朋友們個個刻不容緩的動手，每完成一個就問：老師，可不可以吃了？然後就不小心地將中午午餐的一整個飯桶的飯吃光光！</p> <p>學生不是不愛吃飯，只是想不想吃或要不要吃而已！壽司是一種可以融合食材，讓學生在不知不覺中吃下不喜歡吃的食物的一種最簡單且最方便的食物。</p>		
專業對話成果	<p>本次社群運作結論</p> <p>學生不是不愛吃飯，只是想不想吃或要不要吃而已！壽司是一種可以融合食材，讓學生在不知不覺中吃下不喜歡吃的食物的一種最簡單且最方便的食物。</p>		

運作時間	第 5 次	地點	退休教師聯誼室
運作主題	蛋是又何奈-蛋的創意料理		
成員省思	<p>1、余○娟</p> <p>雞蛋豆腐的製作原來如此的簡單，雞蛋打散加上熱豆漿結合，放到蒸籠蒸 10 分鐘，再悶 10 分鐘，美味又營養的雞蛋豆腐就可以上桌了。</p> <p>2. 鄭○庭</p> <p>最原始的材料做出不一樣的料理。雞蛋和豆漿的比例為 1:100ml，今天使用了 5000ml 的豆漿跟 50 顆蛋，做了 16 個鋁盒雞蛋豆腐，滿滿的蛋香味，吃不完還可以切塊冰到冷凍庫變成凍豆腐，今天除學習雞蛋豆腐做法，還學到凍豆腐的做法，原來凍豆腐是豆腐放入冷凍庫即可!!長知識了!!另外如何讓豆腐蒸出來表面平整以及如何把空氣從液體中清除，也是一大學問。</p> <p>3. 許○芝</p> <p>經過阿蓮姊的示範與指導，發現雞蛋豆腐的作法和蒸蛋一樣，原來同一種烹飪方式，只要食材改變，也能變化出不同的料理！這次的雞蛋豆腐完全真材實料，不加一滴水，營養又美味，果然自己煮的才能吃出健康！</p> <p>4. 鄭○綸</p> <p>豆腐營養又便宜，這次雞蛋豆腐的實作，從豆漿煮至 50 度加入 1:100 雞蛋跟豆漿比例的雞蛋，真材實料的製作再放入蒸籠蒸 10 分鐘關火再冷卻 10 分鐘即可取出，不是太難的操作。完成的雞蛋豆腐可煎可煮，放入冷凍櫃即變成凍豆腐，這樣的食材自己製作很健康又營養非常實用喔！</p> <p>5. 張○文</p> <p>今天的主題課程-雞蛋豆腐料理，營養又美味。在實際操作過後，發現過程不複雜，也容易操作。將雞蛋和豆漿以 1:100ml 的比例，進行調製，再放到蒸籠約蒸個 10 分鐘，然後，不開蓋再悶約 10 分鐘，即可完成。若想帶入課程進行製作，可讓學生練習雞蛋和豆漿的比例調配，最後再由老師協助放入蒸籠蒸熟。</p>		
專業對話成果	<p>本次社群運作結論</p> <p>1. 前輩整理的作法，一定的 SOP，一定的比例，做出來是做可口的成品。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		

運作時間	第 6 次	地點	退休教師聯誼室
運作主題	創意擺盤		
成員省思	<p>1. 張○文</p> <p>本次創意擺盤主題，目的在討論與分享，如何開發兼具色香味俱全的創意料理包裝方式，成功吸引學齡期的兒童享用食物，又能保有均衡的營養。這次我開發的主題，是以驚喜包的概念作為發想，利用飯糰丸子包裹各式各樣的食材，像是：花椰菜、雞蛋、番茄、葡萄乾、肉塊等。一方面是在課程中帶學生進行操作，而且學生對於自己親手完成的創意料理，接受度也會更高；一方面是包裹在飯糰丸子裡的食材，每顆的份量皆不多，外層還利用飯的甜味掩蓋部分味道，讓對於不敢吃青菜或某樣食物的學生，更有機會願意嘗試。</p> <p>2. 鄭○庭</p> <p>透過創意擺盤先以視覺吸引目光，再配合顏色搭配，簡單的料理兼具色、香、味，讓平淡無奇的食材變成孩子眼中非吃不可的餐食。</p> <p>3. 許○芝</p> <p>今日創意擺盤的主題目的在於將常見食材透過擺盤引起食慾，除了可以激發聯想力，也能將孩童不易接受的蔬食以遊戲的手法包裝，讓孩童主動想探索食物，勾起吃的興趣。營養美味加上視覺藝術，滿足了味覺，視覺也享受了，是頓能撫慰人心的一餐。</p>		
專業對話成果	<p>本次社群運作結論</p> <p>1. 張老師以驚喜包方式將食材包進小小的飯丸子裡，先讓學生不知道吃進的會是甚麼，是今天大家腦力激盪出的一個很棒的創意。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		

運作時間	第7次	地點	退休教師聯誼室
運作主題	我是天才廚師		
成員省思	<p>1. 鄭○庭</p> <p>今天大家都用最簡單的食材，變化出一道道的美味料理：苦瓜鹹蛋、高麗菜煎蛋、破布子煎蛋、豆皮鴻禧菇炒高麗菜、咖喱豆腐等，雖然都是平常菜，但是經過大家巧手變化，都很好吃，接受度也很高。</p> <p>2. 張○文</p> <p>只要勇敢試試看，人人都可以成為天才小廚師！這是參與這禮拜社群活動之後，最想分享給學生的心得。這禮拜第一次嘗試咖哩豆腐，一道看似家常的料理，卻充滿挑戰與趣味性。首先，主要的咖哩醬汁就隱藏著水與咖哩比例調配的挑戰，接著豆腐的大小塊影響著食材受熱是否均勻，最後烹煮的時間長短，考驗的是對於時間的掌握與火候的掌控，暨是培養生活中的技能，也是數學概念的延伸與應用。</p>		
專業對話成果	<p>本次社群運作結論</p> <p>高麗菜煎蛋是一道創意料理，將高麗菜切成碎末加入打好的雞蛋液中，做好之後看不到原有的蔬菜，但是品嚐起來卻有高麗菜的脆甜，同理可以運用在小朋友不喜歡的蔬菜中，切成碎末看不到原有的形狀，小朋友的接受度就會提高。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		