

3-3-1 課餘活平常 教職員主動指導學生實踐健康生活
活動內容：各班定期進行「餐前五分鐘」的課程。

「餐前五分鐘」的課程



說明：高年級~「餐前五分鐘」的課程。



說明：高年級~「餐前五分鐘」的課程。

3-3-1 教職員主動指導學生實踐健康生活

活動內容：各班定期進行「餐前五分鐘」的課程。

「餐前五分鐘」的課程



說明：中年級~「餐前五分鐘」的課程。



說明：低年級~「餐前五分鐘」的課程。

相關「營養教育」的授課記錄表

112 學年度推廣餐前 5 分鐘 - 3 甲

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 週次 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 七 |
| /date | 9.04 | 9.11 | 9.18 | 9.25 | 10.02 | 10.09 |
| 簽名 | 張瑞明 | 張瑞明 | 張瑞明 | 張瑞明 | 張瑞明 | 張瑞明 |
| 週次 | 八 | 九 | 十 | 十一 | 十二 | 十三 |
| /date | 10.16 | 10.23 | 10.30 | 11.06 | 11.13 | 11.20 |
| 簽名 | 張瑞明 | 張瑞明 | 張瑞明 | 張瑞明 | 張瑞明 | 張瑞明 |
| 週次 | 十四 | 十五 | 十六 | 十七 | 十八 | 十九 |
| /date | 11.27 | 12.04 | 12.11 | 12.18 | 12.25 | 01.08 |
| 簽名 | 張瑞明 | 謝東昕 | 謝東昕 | 謝東昕 | 謝東昕 | 謝東昕 |
| 週次 | 二十 | | | | | |
| /date | 01.15 | | | | | |
| 簽名 | 謝東昕 | | | | | |

說明：3 甲~「餐前五分鐘」的授課簽到表。

112 學年度施行飲食教育課程 - 3 甲

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 月份 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 七 |
| /date | 9.04 | 9.11 | 9.18 | 9.25 | 10.02 | 10.09 |
| 簽名 | 張瑞明 | | | | 張瑞明 | |
| 週次 | 八 | 九 | 十 | 十一 | 十二 | 十三 |
| /date | 10.16 | 10.23 | 10.30 | 11.06 | 11.13 | 11.20 |
| 簽名 | | | | 張瑞明 | | |
| 週次 | 十四 | 十五 | 十六 | 十七 | 十八 | 十九 |
| /date | 11.27 | 12.04 | 12.11 | 12.18 | 12.25 | 01.08 |
| 簽名 | | | | 謝東昕 | | 謝東昕 |
| 週次 | 二十 | | | | | |
| /date | 01.15 | | | | | |
| 簽名 | | | | | | |

說明：3 甲~「營養教育」的授課簽到表。

3-3-1 教職員主動指導學生實踐健康生活

活動內容：各班下課時間進行「教室淨空」進行護眼運動的活動。

「教室淨空」的活動



說明：「教室淨空」學生進行跳繩體能活動。



說明：「教室淨空」學生進行體能活動。

多元教育的宣導活動



說明：「水域安全」宣導活動。



說明：「體能田徑」活動。



說明：水資源講座宣導

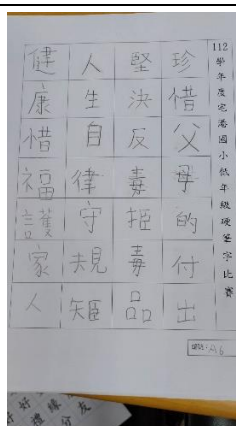
多元教育的宣導活動



說明：「校園安全」宣導活動。



說明：「跳繩接力」活動。



說明：結合語文競賽-低年級硬筆字比賽〈校園安全反毒議題〉

綠色學校教案分享

環保Let's Go

發表日期：2023-12-27 發表人：凱媽



- 環境議題：資源處理與再利用
- 執行方法：學習服務
- 教育階段：國民小學
- 學習議題：能源資源永續利用
- 議題實質內涵：E41 理解物質循環與資源回收利用的原理
- 策劃/執行人：張瑞娟
- 動機：教案活動單元點子
- 目標範圍：班級性
- 難易度：普通
- 實施期間：112.8.1~112.12.22
- 參與人數：12

目標：

1. 認識紙類和紙容器的不同。
 2. 學會塑膠淋膜的定義。
 3. 動動手完成MILK紙盒減量。
1. 學生了解資源回收的意義。

進行方式：

- 一、引起動機：
請學生發表資源回收的好處
老師統整資源回收的目的
教學一、認識學校回收區~資源回收的分類
- 二、發展活動：
教學一、先清洗再回收，環保教育不馬虎
教學二、說明塑膠淋膜的功用
教學三、紙類紙容器都是同一家族？
- 三、綜合活動：
正確做分類
統整活動
小組及個人榮譽榜

成果描述：

1. 學生發表資源回收的目的。
1. 學生知道紙類和紙容器的不同。
2. 學生能說出塑膠淋膜的定義。
3. 學生主動完成MILK紙盒減量。
4. 成果分享。

實施心得：

本校資源分類已經推行很多年，但是成效卻有限。歸納成效不彰的原因，竟然是人為因素。其實很多小校也有這種問題，庶人認為，就算我不做，也會有其他人去做。小校學生人數不多，就算部分人不守規矩，也不會怎麼樣，沒有合宜的監督機制下，淪為宣傳的口號，學生錯失學習的機會。

所以，新學年開始，資源分類嚴格執行後，成效顯著。首先清洗容器，接著學生到回收區分類，最後學生知道不僅自己做到容器減量，別人也都做到，回收區不再飄出臭味。

學習者心得：

李O舒：資源回收從自己做起，班級才會乾淨。

丁O蕭：我常常幫忙做回收分類，組長讚美我是環保小尖兵。

廚工媽媽：拿回收物品時，我都已經清洗過了。

回收幹部：沒有做好紙類和紙容器的班級，先請回，分類好了再來倒，不要造成回收區的困擾。

許O語：

1. 我知道資源回收的意義，也知道環境減量能幫助地球。

2. 鋁箔包要剪開清洗，才能回收，這樣才不會吸引螞蟥和小強。

112 學年度 OO 國小資源回收議題學習單

★如何將午餐副食 MILK 紙盒進行資源減量？

一、請說出您的作法？(口頭評量)

二、分享別人的創意。

步驟如下：

1. 將 MILK 紙盒摺成平面

2. 連續折 10~16 個 MILK 紙盒，壓平後待用

3. MILK 紙盒做成剪成正方形立體收納盒

4. 壓平 10~16 個 MILK 紙盒平整放入收納盒中

Congrats 恭喜你們，完成資源減量。

| 回收前 | 經過幾分鐘後， 有驚人發現 | 回收後 |
|--|---|--|
|  |  |  |

圖片出處：<https://e0906anny.planet.net/blog/post/55972525>