

發行日：2017年3月/季刊/第二期



國立屏東科技大學

National Pingtung University of Science and Technology

師資培育中心

Center for Teacher Education

# 教育學程電子報



發行單位：國立屏東科技大學 師資培育中心

發行人：吳雅玲 主任

指導老師：廖婉鈞 老師

編輯者：李奕儒 黃仁謙 葉洋成 謝信健

連絡人方式、傳真：(08)7740491、(08)7740396

信箱：npust2006@yahoo.com.tw

地址：屏東縣內埔鄉學府路一號





新聞報報—網路成癮	02
教育議題心得統整	08
教案設計	14
期初系大會	33
三月五號教檢現場	36
好讚報報	37

## 青少年上網無法克制？

原來是因為學校課業太無聊。

自由時報 2016-08-10 15:07 [記者林彥彤／台北報導]

根據一篇發表在《青少年與青春期刊》的研究指出，13歲到15歲的青少年屬於過度上網的關鍵階段，此時若對學業學習出現倦怠（burn out）的狀態，很容易轉注到網路的使用，進而更容易導致憂鬱情緒的發生，此發現顛覆過去對網路成癮因果關係的認知。

新一期《大家健康雜誌》新載內容引述一研究，該研究對象為3000多名芬蘭學生，年齡有12到14歲及16到18歲的青少年，針對過度上網、學校投入、學業倦怠及憂鬱症關聯性分析。結果發現，學業倦怠容易過度依賴網路，而男生過度使用情況較女生嚴重、女生憂鬱症狀及學業倦怠比例又比男生高。

衛生福利部桃園療養院兒童精神科主任陳質采表示，國際有數據顯示，各國青少年網路成癮的盛行率是6%到17%，且亞洲比西方國家要來的高；而許多相關研究也正努力釐清，網路的盛行是造成患者行為成癮或是行為衝動，進而影響其身心功能。因此她建議，家中若有過度使用網路的青少年，父母應試著找出小孩過度使用網路的動機，站在孩子的角度同理、關懷。

董氏基金會心理衛生中心主任葉雅馨也說，成癮的指標現象是失去角色功能，青少年常見包含無法正常上課、參與學生作息等；建議校方可以多以獎勵的方式鼓勵青少年參與學校活動，例如跑操場一圈就捐一元的公益運動，或跳繩十分鐘，就能打電動十分鐘等，激發青少年在校學習的動機。

陳質采說，現代青少年沉迷網路就好比過去青少年沉迷漫畫一樣，但不同於過去，網路便利性高、取得容易且使用更加頻繁，建議父母與小孩溝通，如何分配時間兼顧學業與自我興趣。

## 心得

黃仁謙：

網路，它的本質是幫助人們生活更便利有益工具，然而，當網路成為一種癮，無形中變成行為與感知的牢籠。文中提及青少年是因課業倦怠，轉注至網路上使用，換個角度思考，推測過度使用網路動機，也許是網路世界能滿足青少年紓壓、獲得快樂泉源，並且大於現實中生活所能賦予的愉悅感。

每當負面情緒臨在，青少年沒有適當對象訴說，或是家長鮮少關懷孩子苦境，只能藉由網路世界緩解暫時性鬱悶，卻積少成多，從少量多次逐漸到養成沒有網路如同沒有全世界般的制約模式誕生。相對地，這種模式會導致青少年心理更仰賴網路世界，與現實生活脫節、人際互動障礙問題浮出檯面，原本是放鬆紓壓的窗口，無意識地變質成阻擋年輕人用生命感受生活周遭美好的柵欄，這是誰也不樂見的結局，為了消除青少年網路成癮再製，家人、朋友及老師須引導他們，帶離冰冷螢幕前，陪伴他們一起躍入浩瀚的各種生活樂趣，探索自己所喜愛的事或興趣，唯獨這樣，他們才能有機會回歸到有價值事物上。

凡事有益有弊，網路所端貢的好壞，取決於我們心態調適與它共處、具備一道自制的規範存在，不被受控制。所以，別再被網路綁架，破開網路世界包覆的繭而出，人人都可以重獲”心”的自由。

葉洋成：

在電腦與網路相繼問世後，網路成癮的問題逐漸受到大眾的重視，文章中指出亞洲國家網路成癮的盛行率是6%至17%，相較於西方國家是較嚴重的，且13歲至15歲的青少年屬於過度上網的關鍵階段，若對學業學習出現倦怠的狀態，很容易轉注到網路的使用。

台灣的社會總告誡學生應守學生的本分，好好念書就好，其他事情不要多想。但青少年在成長歷程中屬於特別的一群，身為教師一定要好好重視他們，而青少年期的特色為：情緒不穩定、認知發展進入形式運思期、人格發展的轉機等等……所以學校若只教課本的知識，而不多元評量學生的學習；家庭只提供衣食住，而不過問孩子的學習狀況、學校生活。那麼學生有很大的可能投向網路世界的懷抱！

因此，在學校教育中，盡可能讓學生發掘舞台，教師也可多鼓勵、陪伴學生找出自己的興趣；而父母則可與孩子討論電腦、手機的使用時間，以溝通代替責罵，創造雙贏。

## 小孩電腦不要放房間 學者：易網路成癮

聯合新聞網 2016-10-31 13:40 [記者洪敬浚／即時報導]

家有兒童青少年，電腦應擺在什麼地方？亞洲大學「網路成癮防治中心」調查發現，電腦擺在兒少房間，易養成不良上網行為，且容易遊戲成癮，建議把電腦放在公共空間。

亞大副校長、網癮防治中心負責人柯慧貞說，教育部委託研究，去年起調查全國中小學生網路使用，電腦在國小生房間佔 18.6%，國中生 23.7%，高中生 31.9%。

調查顯示，與電腦未擺放在房間的學生相比，國小生電腦擺房間者成癮率 11.8%，未擺房間者成癮率 6.2%；國中生擺房間者成癮率 14.2%，未擺房間者成癮率 11.4%；高中生擺房間者成癮率 13.2%，未擺房間者成癮率 10.7%。

柯慧貞說，兒少個人房間若有專用電腦，有較多的線上遊戲誘因，以及不良網路使用習慣，建議將電腦擺在書房、客廳或公共空間，可避免網路成癮。

台灣網路成癮防治學會年會與國際研討會在亞洲大學召開，亞大團隊針對 841 位國中生追蹤調查 9 個月，發現高度遊戲成癮，會促使低友善性格的男生，發展出更多的霸凌行為，建議各界應防治學生網路成癮，可預防校園霸凌。

# 新聞報報—網路成癮

## 心得

謝信健：

隨著科技的進步，許多新興用語如雨後春筍般逐漸浮現，而網路成癮一詞最受社會大眾關注，早期大多是因為過度沉迷電玩，使得沉迷者躁動、坐立不安甚至產生暴力攻擊等社交障礙。經常在新聞上看到父母拔掉電腦網路線造成家庭糾紛或是學生沉溺於遊戲世界中，分不清楚現實與虛擬而做出脫序行為。青少年與學生是最容易發生網路成癮的高危險群，由於父母忙於工作，疏忽照顧，孩子便在網路中找尋歸屬感，久而久之便與網路無法分離，而網路成癮與使用時間有關連嗎？答案並不盡然，有些人使用網路是因為工作所需，逼不得以在電腦桌前連續做好幾個小時，可能還迫不及待的想趕緊逃離電腦桌前呢。

而手機產業的發展越來越興盛，到現在幾乎人手一機，功能也越來越新穎，從早期僅能打電話傳簡訊到現在已然成為一個小型的隨身電腦。又由於通訊軟體日新月異，Facebook、Instagram 等成為眾多人們常用的 APP。經常在路上、課堂上或是吃飯時，總會看見有人低頭滑著手機，即便三五好友聚在一起也不抬起頭來看看對方，寧願低頭陷入那狹窄又寬闊的虛擬世界，也不願與週遭的人群互動，可以在手機裡與許多人傳訊息交談，卻不能面對面和一個人好好交流，。科技雖然帶來了便利，拉近了彼此的距離，但卻也疏遠了人心。

## 玩不到想發脾氣?醫師:網路遊戲像精神毒品

自由時報 2016-08-06 20:00 [即時新聞／綜合報導]

手機遊戲《Pokemon GO》今日（6日）於台灣地區正式開通，民眾紛紛上街捕捉「精靈寶可夢」；精神科醫師指出，網路遊戲就像是「精神毒品」，一旦上癮不只會影響睡眠與工作，還會阻礙人際社交，玩不到更可能出現亂發脾氣等戒斷症狀，提醒家長要適度留意孩子的情況。

《中央社》報導，馬偕醫院精神醫學部資深主治醫師臧汝芬今（6）日指出，網路遊戲就像是「精神毒品」，很多人玩上癮就停不下來，一旦被迫停止就容易出現發脾氣、心裡不舒服、生氣等網路戒斷症狀，甚至會出現像是吸毒般表情呆滯、社會萎縮等症狀，影響人際關係；而《Pokemon GO》是款手機遊戲，隨時隨地都能玩，更會加劇網路成癮。

由於孩童的身心還未發育完全，比較難以自我控制，玩遊戲上癮的話，問題會更大；臧汝芬表示，門診上常有爸媽等到孩子玩到廢寢忘食、影響課業時，才發現已經管不動。臧汝芬呼籲父母別帶頭玩手機遊戲，並應適時關心孩子，別讓孩子和現實社會脫節。

台安醫院身心醫學科暨精神科主任許正典則指出，有些人認為《Pokemon GO》可以讓原本窩在家中的網路成癮者走出戶外，但是因為接觸的媒介還是手機，人際互動依然受限。

# 新聞報報—網路成癮

## 心得

李奕儒：

前陣子《Pokemon Go》瘋迷全球，遊戲創辦人漢克設計此遊戲的理念是希望讓大家多到戶外走走，讓人們之間情感的連繫能更加緊密，給「人們有共度時光的理由」。當時我沒有下載此款遊戲，所以只要一出門就會看到奇妙的現象，大家都沒窩在家、都走出了戶外，但眼睛仍舊盯著螢幕、手緊握手機不放，忽略駕駛或是行走時的安全，因而釀成車禍等意外。

現代社會，大人、小孩幾乎都人手一機，進而網路成癮的狀況越來越嚴重，甚影響睡眠與工作、阻礙人際社交，然而孩童階段身心發展尚未發展成熟，對遊戲更容易沉迷。因此好的預防策略應該從小培養孩童興趣、休閒與專長，讓孩童從小習慣做一些必須和很多人憶起完成的學習或休閒娛樂，這種拉力在無形中形成一種保護關卡，讓孩童不會想躲進網路世界宣洩壓力，而失去和別人互動的能力。在學校老師需加強學生心理健康教育，結合課堂教育和課外活動，以培養兒童較廣泛的興趣和嗜好，注意兒童人際交往，調適不良情緒和加強應付挫折的能力。

# 教育議題心得統整

## 主題：補救教學之概略與策略

時尚碩三 李虹伶

非常開心有這個機會可以聽到黃百祥主任的分享，讓我更深入的瞭解在教育現場的補救教學之相關資訊。其實，在這次聽到黃百祥主任的分享之前，我有參加屏東縣政府所舉辦的補救教學 18 小時知能研習，所以對這方面的資訊有相當大的獲得，但並未深入至教育現場對孩子進行補救教學的教導，但經由主任的分享中，讓我獲取相當多寶貴的經驗。

在主任的分享中讓我瞭解到有許多需要補救的孩子，他們在平常的日常生活表現中，多易分心或是缺乏學習動機等，所以我們必須深入了解學生的背景與學習狀況，才能針對問題對症下藥，用不同的方式與方法提高孩子的學習動機，進而提升孩子的學習成效。就如同主任所提到的「教育不是注滿一桶水，而是點燃一把火」，我們不能只想著要一直給孩子很多很多東西，想塞滿孩子，而是找對方法，引起孩子的學習興趣，逐步的引導孩子學習。

# 教育議題心得統整

## 主題：補救教學之概略與策略

食品 2B 陳盈愷

這次演講特別請到內埔國中黃百祥主任，主任分享的是自己的親身經歷，比起課本更來的生動、有趣。

剛開始主任提到學生與家長的類型，較偏遠的家長較屬於放任型，大多由老師決定，我認為這樣的家長對老師來說有好有壞，好的方面是老師較不會受到家長過度干涉自身的教學，比較有教學自主權；壞的方面是較偏鄉的家長可能會不當的使用學生的獎學金，讓老師花更多時間與家長溝通。

再來主任提到，以物質使學生有學習動機，但這個物質給予的時機十分重要，主任以他多年經驗看來，立即給予會比其他方式來的更有效，我認為一開始立即給予，讓學生慢慢養成習慣，最後將物質慢慢抽離，讓學生沒有增強物也能有學習的動機，這才是學習的真正目的！

主任也提供我們數學的教學方法，主任的教學方法較偏向找出問題所在，將基礎打好，再回來繼續學習，這種教學方法與我的想法不謀而合，如果一個學生基礎不穩，還硬逼他學習更高深的領域，那麼他也只會硬背硬記，完全跟不上學習進度，只會越來越糟，但現在老師有自己的教學進度問題，要顧好每個學生的基礎也是一大問題所在。

聽完這次演講，腦海中總是會浮出模擬各種教學方式，讓我彷彿已經經歷過現場教學般，使我更期待未來的教學機會，希望這個機會可以早點到來。

# 教育議題心得統整

## 主題：補救教學之概略與策略

碩技職 2A 陳葶

補救教學即是針對學習成就低落的學生，用抽離方式在課餘時間進行課業輔導，從國小、國中到高中職，教育部都有針對補救教學的方案，透過個別教學的方式讓學習有困難的學生給予適當的幫助，增進學生的基本能力。本次教育議題請到內埔國中黃百祥主任和我們分享補救教學的教學策略。

黃主任以國中數學作為本次演講的主要科目，雖與我們未來所任教的高職科目不同，其中還是分享了很多補救教學的技巧。首先，黃主任先說明了學校如何實施補救教學以及學習成就低落的學生特性，提升學習動力的方法有很多，但若了解學生的心態，調整教師在教學上的態度，教學的過程中不斷的提升學生的信心，學生的學習動力自然就會提升。

接著黃主任分享了教學過程中的學習單，學習單的內容必須循序漸進，讓學生在開始答題時能夠順利解答，以層層關卡的概念讓學生程度慢慢提升，除此之外，學生在學習的過程中必須詳細記錄學習過程，目的是在了解學生學習的困難點在那裡，才能準確的解決學習上的問題，同時也能夠明顯看出補救教學的成效如何。

我個人認為，參與補救教學的學生其實大多數是因排斥學習環境而放棄學習，老師若能營造一個舒適，沒有壓力的學習環境，應能提高學生的學習動機。如同黃主任所分享的補救教學現場照片，雖然學習的是最多人排斥的數學課，但是黃主任的教室氣氛相當和樂，學生兩兩一組互相討論，毫無拘束的席地而坐，專注地將剛學到的解題技巧再練習一次，並且給予學生適當的獎勵，讓學生在學習過程中獲得自信，學習的成果就會提升。

聽完演講後，我也開始思考，當學生在經過補救教學過後，學習的態度及成績到底能夠持續多久？在補救教學後，是不是應該要有一個相應的後續檢討，逐步調整教學的方法，才能真正解決學生學習上的問題？

# 教育議題心得統整

## 主題：教育愛—打造有趣校園

碩技職 2A 陳葶

『打造有趣校園』這個主題看似普通，但在實際聽完整場演講之後，深深讓人覺得敬佩，因為這不僅是單純的美化校園的活動，而是更深層的改變學生、教師及社區民眾對台南山上國民中學評價的行動。

演講開場，江老師問了大家一個問題：「你們覺得老師是一個什麼樣的職業？」他說，部分的老師只是把這份職業當作一個有穩定收入的工作而已，但他認為老師應該要更像一位牧羊人，帶領著學生生活、學習，所以熱忱很重要，當你有足夠的熱忱去面對學生，教育過程中所遇到的問題都不是問題了。

山上國中是一間偏鄉學校，偏鄉的孩子總是讓人聯想到一些負面的訊息，教育資源不足、學生素質低或是隔代教養的家庭問題，所以學生在他人先入為主的情況下也就順其自然，打架、抽菸、吸毒，似乎也沒什麼大不了。剛到學校的江老師卻不同於他人，他看到了這些孩子的亮點，純真、樂觀、受挫力高而且具有很大的可塑性，於他從改變環境開始，並讓學生共同參與，讓孩子們開始有了被重視的感覺，有了歸屬感，從孩子們最深層的內心開始改變。這個改變不只是改變了校園環境、改變了學生學習的態度，最難得的是，江老師的用心也重新燃起了其他教師的教學熱忱。

在一次的因緣際會下，學校開始養羊了，江老師透過羊兒們的生老病死教育孩子們對生命的尊重，與動物之間的互動也成了學生在學習過程中積極求知的動力。

每個世代、每一種性別、每個學生都會有特別喜歡的事物或活動，當這項活動能夠帶給孩子們正面的回饋時，身為教師應該要支持學生朝更精進的目標前進，而不是阻斷他們的興趣，只求學歷。所以江老師鼓勵學生們參加舞獅表演、武術隊，直笛比賽，並且取得了相當優秀的成績。

對於這個觀點我雖然十分認同，但總是不免懷疑，學生為興趣所學固然是好，可未來的社會是否能夠接納這些獨特技能但學業不佳的孩子？在演講的最後，江老師跟大家分享了他下一個目標，就是提升學生腦袋裡面的知識，孩子們未來還是得面對學歷至上的台灣社會，雖然結論如此現實，但我相信在江老師用心營造的學習環境中成長的孩子，未來在面對各種人、事、物都會更溫暖、更有同理心。

德、智、體、群、美，養成學生良好的品德，是教育的最高境界，也是創造優良學習的初始目標。

# 教育議題心得統整

## 主題：教育愛—打造有趣校園

食品碩 2 陳詣蓁

他，將大家口中的鬼屋學校打造成綠野仙蹤；他，是山中的牧羊人。他，就是江宇倫老師。江老師努力了十年，終於考上了山上國中的正式教師，但原本帶著滿腔熱血進入山上國中，映入眼簾的環境及學生讓江老師想像破滅，卻也從此下定決心，要打造一個適合學習的舒適環境，讓孩子喜歡上學。

偏鄉學校的特性通常是設備不足、師資不足、學生學習成就低落、隔代教養等，但在偏鄉孩子身上總是散發出最純真、最樂觀的氣息，他們就像一張白紙，你帶給他什麼，他就學什麼，除了課本之事，更重要的是能一輩子帶在身上的態度。江老師將所有校園內的廢棄物發揮創意，以不花費任何經費為原則，從打造乾淨整齊的落葉堆肥區及垃圾場開始。他帶著滿腔的熱忱親自下去做，也慢慢引導學生，漸漸地學生也主動跟著江老師一起改善校園環境，他們彩繪、種菜，最有趣的是，他們養「校羊」，江老師將原本一直被鎖鍊鍊在羊舍裡病懨懨的「姍姍」放出來校園中，讓他自由的在校園中吃草、散布後，學校旁的畜牧場大哥聽聞後便熱心地送來一隻公羊，漸漸地羊生羊，學生也慢慢將注意力投注在這些有趣的事物上，神奇的是學生開始變得友善，身段變得柔軟，校園內也不再發生霸凌事件了。

江老師只做對教育有意義的事，他藉由改變學習環境，帶給孩子環境教育；藉由小羊的生老病死，帶給孩子生命教育。他知道青春期的少年不擅言詞，但心裡都知道，所以身教非常重要。江老師跟他們分享生活中大小事、跟他們溝通、改變他們，讓他們充實過每一天。成績不是絕對的，但每個人都要活出自己的路、走出自己的路，因為每個人都有自己的故事，藉由翻轉學生，做到教育愛，這樣的態度，也使我對未來投入於教育界多了份深切體悟。

# 教育議題心得統整

## 主題：教育愛—打造有趣校園

食品碩 3 賴俐奴

今天的議題演講真的很動人，甚至江老師在課堂上播放的「生命教育」影片，都讓我忍不住落淚，江老師對於學校無條件的奉獻與熱忱，真的很讓人欽佩。

偏鄉的小孩，雖然功課不好，但他們大多擁有樂觀開朗的心胸、挫折忍耐度高、純真、可塑性高之特質。身為老師就必須從這些特質找出他們的亮點；首先，江老師就設下四大目標來著手進行：(1)改變學習環境(2)環境教育(3)生命教育(4)打造自信舞台。

山上國中屬於偏鄉，在這教育資源不豐富的地方，改變學習環境的任務就是要帶給學生一起動手做，在活動期間江老師會與學生一起討論，讓學生思考，盡所能地將廢棄物重複利用，將垃圾變成黃金。例如：學校有 500 多棵樹木，老師就帶領學生坐落葉堆肥之活動。

江老師非常的喜歡攝影，他會在學校架設望遠鏡，讓學生觀察校園中候鳥的動靜，並且要學生觀察其特徵，引導學生自己上網查詢，鳥名、習性……等等。江老師特別提到：「不要太快給學生答案，要讓他們自己去尋找答案」久而久之，當學生面對問題時，就會自己主動去尋找答案。

聽完江老師關於「生命教育」之演講，因為這群小羊，而感化這間學校的每位孩子，難怪江老師很有自信的說，我們是「零霸凌」的校園，學生下課就是關注著小羊的一舉一動，全校的話題就是這群小羊。

當然動物都是有生老病死，全校會一起迎接新生命，滿月時做紅蛋、油飯慶祝；當母羊在生產時因妊娠毒血症、小羊 Ann 被野狗攻擊不幸的離世，全校難過地辦理告別式，並要機會教育學生，生死是很自然的，我們必須坦然面對。我想這些歷程，是在別間學校完全無法體會到的，因此學生們能更加體會母親稱產的辛苦與危險，並且能體貼、珍惜一直辛苦照顧她們長大的家人們。

雖然偏鄉的孩子對於念書較不行，對於這類的孩子就是要先慢慢地引導他們，給他們自信心，增加成就感，相信在充滿幹勁的江老師帶領之下，將會有不一樣的結果。

# 2017 教案設計前三名

## 第三名 孫嘉懋

主題：餐旅服務技術 I—龍騰文化、餐旅服務技術士檢定術科—勞動部

### 教學活動設計

單元名稱	餐桌擺設	編擬教師	孫嘉懋	教學時間	50 分鐘
教材來源：餐旅服務技術 I—龍騰文化、餐旅服務技術士檢定術科—勞動部					
教 學 研 究	甲、教材分析： 一、餐旅服務技術內容深入淺出，將各種餐具的種類、材質與應用統一說明； 菜單編排完整 二、餐旅服務技術士檢定將餐點與菜色間的相對應關係有明確界定				
	乙、學生學習條件分析： 一、對中餐與西餐餐具有基本認識 二、對西式菜單出菜順序有基本認識				
	丙、教學聯繫： 一、隨堂抽問 二、指導學生課堂練習 三、抽測 四、學習單				
教學方法	多媒體教學法、講述教學法、示範與練習教學法、問題解決教學法				
教學資源	電腦、投影機、餐旅服務技術 I 課本、餐桌擺設教具組(如附件 4)、電子抽籤系統(介面如附件 3)				
單元目標			具體目標		

<p>一、認知</p> <p>1-1 瞭解餐具的種類</p> <p>1-2 瞭解餐具的應用</p> <p>二、技能</p> <p>2-1 能正確擺放餐具</p> <p>2-2 能正確調整餐具</p> <p>三、情意</p> <p>3-1 培養學生對餐具擺設重要性的體認</p> <p>3-2 培養學生對服務內涵在餐具擺設意義之認知</p>	<p>1-1-1 能識別餐具名稱</p> <p>1-2-1 能指出菜色對應的餐具</p> <p>2-1-1 能依菜色順序正確擺放餐具</p> <p>2-1-2 能依菜色種類正確擺放餐具</p> <p>2-2-1 能依餐點變化正確調整餐具</p> <p>3-1-1 體認餐具擺設的重要</p> <p>3-2-1 認同服務對用餐情境的重要</p>
---	---

達成目標	時間(分)	教學活動		教學資源及教學法	評量方法
		教師活動	學生活動		
3-1-1 3-2-1	7 分鐘	<p>壹、準備活動</p> <p>(一) 講師部份</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>蒐集補充教材。</li> <li>設計教學活動。</li> <li>製作教具</li> </ol> <p>(二) 學員部份</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>了解菜單內容</li> <li>預習課程內容</li> </ol> <p>貳、發展活動</p> <p>一、引起動機</p> <p>讓學員觀看影片，看到一個不了解如何正確使用西餐餐具的客人進入餐廳，不了解餐具如何使用所鬧出的笑話，詢問學員，認為這是誰的問題，讓學員了解服務人員的工作即是為了要服務客人，讓她們可以正確且方便使用正確的餐具，藉由上述影片，培養學生了解餐廳服務人員的工作就是為了要讓客人能順利方便用餐，並依此說明課程主題：餐桌擺設。(影片說明如附件</p> <p>5) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=m8VVghBCRgg">https://www.youtube.com/watch?v=m8VVghBCRgg</a></p>		<p>多媒體教學法</p> <p>Power point</p> <p>單槍投影機</p> <p>筆記型電腦</p> <p>布幕</p>	<p>全數學員皆能投入活動、發表想法並複誦課程主題</p>
1-1-1 1-2-1	10 分鐘	<p>二、餐具認識及餐具擺設(講述法)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>複習西餐餐具與餐點搭配的認識 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 牛排刀—食用牛排時使用</li> <li>(2) 主餐刀—食用牛及魚以外主餐使用</li> <li>(3) 魚刀—食用較軟魚類使用</li> <li>(4) 小餐刀—食用沙拉或開胃菜時使用</li> <li>(5) 奶油刀—塗抹麵包奶油使用</li> <li>(6) 大餐叉—食用魚類以外主餐搭配主餐刀或牛排刀使用</li> <li>(7) 小餐叉—食用開胃菜及沙拉時搭配小餐刀使用</li> </ol> </li> </ol>		<p>講述法</p> <p>西餐餐具擺設教具組合</p>	<p>抽問，學生能正確說出 10 種以上的餐具名稱</p>

<p>2-1-1 2-1-2 2-2-2</p>	<p>10 分鐘</p>	<p>(8)魚叉—食用較軟魚類搭配魚刀使用 (9)點心叉—食用點心時使用搭配點心匙使用 (10)點心匙——食用點心時搭配點心叉使用 (10)橢圓匙—飲用清湯時使用 (10)圓湯匙—飲用濃湯時使用 (11)秀盤—非必要，用以餐具定位及展現餐廳風格，可稱為定位盤或展示盤 (12)口布—讓客人擦拭嘴巴及防止髒汙弄髒衣物 (13)花瓶—裝飾物，與鹽胡椒罐合稱中央擺設 (14)鹽(胡椒)罐—裝飾物，與花瓶合稱中央擺設 (15)咖啡杯組—咖啡杯、底盤、咖啡匙 (16)水杯 (17)紅酒杯 (18)香檳杯 (19)白酒杯</p> <p>2. 講述餐具擺設原則—說明時，可將教具組合中的擺放原則貼於教具組合上方，並於講述下一個原則時拆下轉貼於黑板上。</p> <p>(1)左叉右刀匙，點心餐具在上；特殊例外為：義大利麵(右叉左匙)、特殊餐具(如田螺，右叉左夾)。(以教具組合中的特殊貼圖強化印象) (2)使用餐具由外向內；擺設餐具由內而外—說明原因：避免空間不足要反覆調整 (3)兩側餐具不超過三套。講述原因：若傳統西餐 13 道菜，客人使用不便，且空間不足 (4)特殊餐具不預先擺放。說明原因：由於特殊餐具的使用方法較為不同，為避免客人不了解，所以會在使用特殊餐點前才擺放，並說明使用方法 (5)最後擺設水杯、中央擺設並立起口布。講述原因：避免擺設餐具時會碰觸到這些比較高的餐具與備品。</p> <p>3. 依照菜單(如附件 1)內容示範擺設餐具，並依菜單變化調整餐具。教師講解完畢後，由教師抽點學生，讓學生自行抽選菜單題目(如附件 1)，並實際擺放。學生擺放後，讓其他學生評鑑是否正確，講師再以客人用餐角度進行講解，並於講解時複習擺放原則說明。</p>	<p>講述法 西餐餐具擺設教具組合</p>	<p>學生能答對 90% 以上餐點與餐具搭配的題目。</p> <p>學生能全體複誦</p> <p>學生能 100%依菜單內容獨立擺放餐具</p>
<p>參·綜合活動</p>	<p>18 分鐘</p>	<p>一、教師對擺放原則進行總結式複習及講解，並依次將黏貼於黑板的擺放原則收</p>	<p>示範與練習教學法 問題解決教學法 西餐餐具擺設教</p>	

<p>1-1 1-2 2-1</p>	<p>5 分鐘</p>	<p>起。 二、發放學習單(附件 2)並要求學生繳交學習單時間，並指定收繳學習單的負責同學。 三、說明下次上課進度—中式餐具擺設</p>	<p>具組合 西餐餐具擺設教 具組合  講述法 學習單 黑板 西餐餐具擺設教 具組合</p>	<p>全體學生能 100% 說出擺放原則 90%以上學生學 習單分數 90 分 以上 10%以上學生學 習單分數 80 分 以上</p>
----------------------------	-------------	--	--	--

## 第二名 陳葶

### 主題:個人衛生與保健維護之要則

家政行職業衛生與安全 科教學活動教案設計

主題名稱	個人衛生與保健維護之要則	教學時間	2 節課，100min
科目名稱	家政行職業衛生與安全	教學對象	一年級
設計理念	<p>本課程為家政群高職一年級專業必修科目，主要協助學生體認衛生與安全在家政相關行職業的重要性及必要性。</p> <p>本單元以個人的衛生保健維護為主軸，藉由日常生活中的需求，給予維持安全、健康、整潔的準則，示範優良的生活規範，以保持個人之身、心靈健康及整潔的個人形象。</p> <p>此課程為未來家政概論、家庭教育以及家政行行銷與服務的個人基礎概念，更是作為未來維持家庭、職場及社會之工作的典範。</p>	教學人數	30
		設計人	陳葶
教學準備	<ol style="list-style-type: none"> <li>上課簡報(補充資料): <ol style="list-style-type: none"> <li>新版與舊版的均衡飲食對照圖</li> <li>經常食用的食物卡路里表</li> <li>一般與特殊健康檢查項目表</li> <li>毒品種類分級表</li> </ol> </li> <li>補充講義及學習單(31份): <ol style="list-style-type: none"> <li>一周的健康生活日程表</li> <li>經常食用的食物卡路里表</li> <li>一天的飲食計畫表</li> </ol> </li> <li>教學示範:測量腰圍與臀圍的皮尺</li> </ol>		

單元目標	教學目標
<p>(一)、 認知方面</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識維護個人健康與衛生的準則</li> <li>2. 能選擇符合均衡營養的菜單</li> <li>3. 能分析個人健康檢查的結果</li> <li>4. 能規劃一日三餐的飲食計畫表</li> <li>5. 能規劃一周的健康生活日程表</li> <li>6. 能評估個人的身體健康狀態</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1-1. 能說出個人健康與衛生的八個原則</li> <li>1-2. 能用自已的話解釋八個原則的內容意涵</li> <li>1-3. 能摘要出每項原則的重點項目</li> <li>2-1 能了解每日飲食指南的結構</li> <li>2-2 能知曉當季出產食材</li> <li>2-3 能使用當季食材建構出均衡營養的菜單</li> <li>3-1 能知道慢性病的生成原因</li> <li>3-2 能認識健檢單上的各項名詞</li> <li>3-3 能了解健檢單上的各項名詞的意義</li> <li>3-4 能理解定期健檢的重要性</li> <li>4-1 能了解營養素攝取量</li> <li>4-2 能說出成年人每日熱量攝取量</li> <li>4-3 能理解正常的飲食習慣為何</li> <li>5-1 能說出三三三運動守則的涵義</li> <li>5-2 能了解有氧運動的益處</li> <li>5-3 能選擇適當的休閒活動</li> <li>5-4 能規定自己一周的健康生活歷程</li> <li>6-1 能依據健檢結果評估個人健康狀況</li> <li>6-2 能以飲食習慣推估營養攝取量</li> <li>6-3 能以運動的身體反應狀況評測體能現狀</li> <li>6-4 能透過成人健康體重計算值了解是否維持正常範圍體重</li> </ol>

單元目標	教學目標
<p>(二)、技能方面</p> <p>7. 能依照正確的步驟清洗雙手</p> <p>8. 能準確的計算出成人的健康體重</p> <p>9. 能分辨不同級別的毒品種類</p> <p>10. 能維持正確的身體姿勢</p>	<p>7-1 能依照正確的洗手動作洗手</p> <p>7-2 能選擇正確的盥洗用具進行洗手</p> <p>7-3 能依照正確的洗手時機進行洗手</p> <p>8-1 能有加減乘除與百分比的計算能力</p> <p>8-2 能正確使用計算腰、臀圍的工具</p> <p>8-3 能分辨臀圍與腰圍的範圍差別</p> <p>9-1 能抄寫出各類毒品名稱</p> <p>9-2 能分辨各種毒品級類</p> <p>9-3 能指正各級類的社會危害性</p> <p>10-1 能改正原本錯誤的坐姿</p> <p>10-2 能改正原本錯誤的站姿</p> <p>10-3 能指正什麼姿勢會對身體造成過大壓力</p>
<p>(三)、情意方面</p> <p>11. 能專注上課內容</p> <p>12. 能在課堂上與老師互動</p> <p>13. 能在教學活動中完成指定任務</p> <p>14. 能主動與教師及同學討論課程內容</p>	<p>11-1 願意接受教師的授課方式</p> <p>11-2 注意教師如何解讀課本內容</p> <p>11-3 將授課內容整理成筆記</p> <p>12-1 對老師發出的問題有所反應</p> <p>12-2 主動對授課內容疑問處提出問題</p> <p>12-3 能夠舉一反三，給予授課老師教學回饋</p> <p>13-1 依照正確的方式完成測量腰圍與臀圍</p> <p>13-2 能在課堂上計算完成個人的BMI值計算</p> <p>13-3 能在上課過程中保持良好的坐姿</p> <p>14-1 重視教師的授課內容</p> <p>14-2 主動去了解、閱讀課程相關知識</p> <p>14-3 喜愛將授課內容應用於生活經驗上</p>



	貳、發展活動設計			
1-1~1-3	一、講述課程基礎理論及知識 (一)、說明維護個人衛生之要則 1. 洗手、刷牙、整理外表儀容，講述應如何保持良好的衛生習慣與儀表。	2min.	學生反應	課本
5-1~5-3	(二)、說明維護個人健康之要則	3min.		課本
7-1~7-3	1. 生理層面：遵守三三三運動法則，維持身體健康。 2. 心理層面：依據個人能力所及，擁有正當的休閒娛樂，紓解生活壓力。 3. 充足的休息與睡眠			
2-1~2-3	(三)、適當的飲食與均衡的營養 1. 講述食物營養特性及分類，並依照每日飲食指南建議每日攝取量。 2. 以 PPT 呈現新舊版的飲食指南，分析更新的内容項目及原因。 3. 分析不同性別、年齡應攝取的營養量。 4. 說明不良的飲食習慣可能會影響健康的結果 5. 講述如何選擇當季新鮮的食材	15min.		課本 PPT 投影設備
3-1~3-4	(四)、定期健康檢查 1. 疾病預防策略的階段步驟 2. 介紹一般及特殊的健檢項目以及檢查目的 3. 講解健檢的參考值與結果分析	15min.		醫院的健檢 項目表 PPT 投影設備
3-1、 9-1~9-3	(五)、遠離菸酒檳榔，拒絕毒品 1. 講述各項毒品的外觀差異 2. 講解毒品的分級內容 3. 分析毒品分級層別上對社會的危害性程度	10min.		
8-1~8-3	二、示範教學 1. 示範如何正確的使用測量工具 2. 示範如何正確地測量腰、臀圍 3. 講解成人標準體重的計算過程	2min. 5min. 8min.	學生操作 過程評量	皮尺
	三、實務操作 1. 學生雙人一組，相互測量彼此的腰、臀圍。	5min.	學生操作 過程評量	學習單
11-1~11-3	2. 學生個別使用自己的身高體重、腰、臀圍以計算成人的標準體重值。	15min.		
10-1~10-3				
13-3	3. 學生在上課的過程中保持正確的坐姿			

13-1~13-3 11-1~11-3 12-1~12-3 6-1~6-4 14-1~14-3 5-4	<p>參、綜合活動</p> <p>一、回收學習單</p> <p>二、複習今日上課內容重點</p> <p>三、學生提問</p> <p>四、發下回家作業，解說寫作方式並規定繳交日期：</p> <p>(一)、 作業 1:請學生依照今日上課內容規劃一日的健康食譜，並計算食譜所含之營養成分與熱量是否符合個人一天的營養需求。</p> <p>(二)、 作業 2:請學生依照今日上課內容規畫一周七天的的生活作息紀錄表，並且詳盡的紀錄活動時間，檢視是否符合健康的生活作息。</p> <p>五、預習下周上課內容，請學生課前預習</p>	5min.          5min. 8min. 2min.	學習單  提問內容 作業評量       下周上課 提問	一周的健康生活日程表  卡路里熱量表  一天的飲食計畫表
教學評量	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上課學習單：標準體重計算表</li> <li>2. 學生的投入程度</li> <li>3. 回家作業：一周健康生活作息表、一天的飲食計畫表</li> </ol>			
教學參考資源	<p>教學課本</p> <p>網路資源</p> <p>醫院健康檢查項目表</p>			

# 第一名 楊惠婷

## 主題：幼保活動設計

### 幼保 科教學活動教案設計

主題名稱	幼保活動設計	教學時間	1 節課/45min	
科目名稱	統整性主題課程-教案設計	教學對象	幼保科一年級	
設計理念	本章節內容主要是要讓學生瞭解課程教案設計的重要性及學習計畫統整性教學活動	教學人數	---人	
		設計人	楊惠婷	
教學準備	先備知識：已上過幼保活動設計—幼兒園教保活動課程大綱指標使用介紹 教學器材：幼兒教保活動設計 I 課本、教師自編教材、黑板、電腦、投影片、單槍、教學活動設計範例、教學活動設計表格(共 5 張)、youtube 影片			
單元目標		教學目標		
<b>認知目標</b> 1. 瞭解教學活動設計的意義與目的 2. 瞭解活動設計的編擬程序 <b>情意目標</b> 3. 能注意傾聽老師上課的內容並給予回應 4. 培養主動參與課堂活動的精神 <b>技能目標</b> 5. 訓練學生撰寫教學活動設計的能力 6. 能依據老師給予的指導做修正		1-1 能說出教學活動設計的意義與目的 1-2 能指出三個傳統活動設計與新課綱活動設計的差異 2-1 能說出活動設計的編擬程序 3-1 能依據老師所提出的問題給予回應 4-1 能積極參與課堂活動 5-1 能依照編擬程序設計教學活動 5-2 能依據課程目標與學習指標寫出教學活動內容 6-1 能依據老師給的指導做正確的修正		
單元目標	教學活動設計	時間	教學評量	教學資源

<p>5-1 4-1</p>	<p>參、準備活動</p> <p>一、 課前準備</p> <p>【教師】收集教學資料、熟悉課程內容、準備所需教材。</p> <p>【學生】複習上次課程內容</p> <p>二、 引起動機</p> <p>1. 看新課綱-統整教學領域影片。</p> <p>2. 看完影片後請學生分享新課綱中統整教學的重點。</p> <p>提問 1： 看完這部影片後，你們覺得新課綱在設計教學活動時是以誰為中心？「教師」還是「幼兒」？</p> <p>提問 2： 你們覺得新課綱在教學上有什麼特點？</p>	<p>共 6 分鐘</p> <p>4 分鐘</p> <p>2 分鐘</p>		<p>電腦、單槍、youtube 影片</p>
--------------------	--	---------------------------------------	--	-------------------------

	肆、發展活動設計			
1-2	<p><b>活動一. 利用傳統活動的設計與編寫方式及新課綱活動的設計與編寫方式作比對教學，並教導教學活動設計的意義與目的。</b></p> <p>A. 分析兩種教案的在教學上差異。  如：教師自行發想課程目標及教學目標，易導致教學目的重複，老師教什麼無依據。  如：傳統較傾向老師知識傳授；新課綱則為老師給予引導幼兒自行探索。</p>	共 9 分鐘		
1-1	<p>B. 講解現在教學活動設計的意義及目的。</p>	7 分鐘	能指出三個傳統活動設計與新課綱活動設計的	電腦、投影片、單槍、教學活動設計範例、教師自編教材
2-1、5-1 4-1	<p><b>活動二. 講解活動的設計與編寫方式與活動設計時的重點。</b></p> <p>A. 活動設計的編擬程序。  a. 主題的選擇  b. 腦力激盪產生各種想法（師生共構）</p>	2 分鐘	能說出教學活動設計的意義與目的	電腦、投影片、單槍、教師自編教材
4-1	<p>c. 主題網組織並分類想法  d. 設計可能的活動界定學習方向並講述活動設計時的重點  如：活動與活動之間要有連貫性  如：每個活動都要培養一至兩項能力  如：培養的能力要有重複使用的機會  如：必須考慮其法令規章、幼兒的發展、園所的條件與資源，才能開始作編擬</p>	2 分鐘	能說出活動設計的編擬程序	黑板、教學活動設計表格（共 6 張）、電腦、投影片、單槍
6-1、6-2	<p>e. 對照學習指標與撰寫教案</p> <p><b>活動三. 以小組方式進行撰寫統整性課程教案。</b></p> <p>a. 引導學生實際設計並敘寫一份統整性主題課程的教學活動。</p>	3 分鐘		
7-1	<p>b. 老師依據學生的教學活動內容給予指導。</p>	3 分鐘		
		共 7 分鐘	能依照編擬程序設計教學活動	教學活動設計表格

	<p>參、綜合活動</p> <p>一、回顧今日課程內容綱要</p> <p>a. 詢問今日課程內容哪裡有不懂的？</p> <p>b. 詢問今日課程教了那些？</p> <p>c. 與學生一起回顧今日所學的教學內容及問題。</p> <p>二、指派作業</p> <p>a. 回家請依據自己設計的統整性主題教學課程活動，以其中一個子概念撰寫一份課程教案。</p> <p>三、預告下週課程-課程活動教案撰寫。</p>	<p>共 10 分鐘</p> <p>6 分鐘</p> <p>2 分鐘</p> <p>2 分鐘</p>		<p>黑板、電腦、投影片、單槍、教學活動設計表格、幼兒教保活動設計 I 課本、教師自編教材</p>
<p>教學評量</p>	<p>能指出三個傳統活動設計與新課綱活動設計的差異。</p> <p>能說出活動設計的編擬程序。</p> <p>能利用自己設計的統整性教學活動，設計一份課程教案。</p> <p>能依據課程目標與學習指標寫出教學活動內容。</p>			
<p>教學參考資源</p>	<p>Youtube 幼兒園教學正常化及友善教保服務計畫宣導短片_統整教學領域影片 (0:28-5:21) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yLs36HPXyyI">https://www.youtube.com/watch?v=yLs36HPXyyI</a></p> <p>幼兒園教學活動設計案例(新課綱前-圓圓小紙傘)</p> <p>幼兒園教學活動設計案例(新課綱-什麼是工具)</p> <p>郭靜宜、陳千蕙(2016)。《幼兒教保活動設計 I》。台北：啟英。</p>			

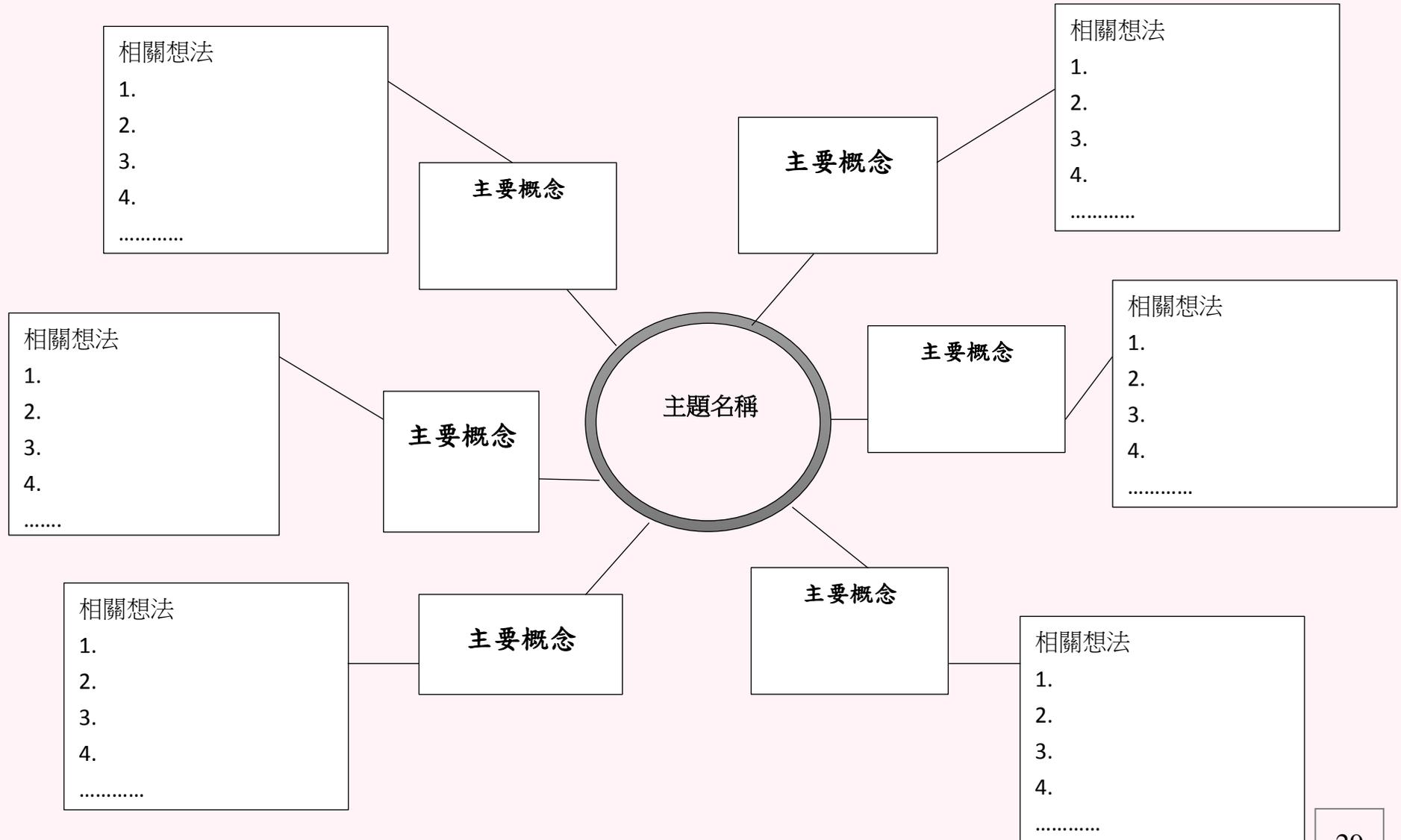
P.S 以下有精彩主題網路設計!

## 文化融入幼兒園教保活動課程實例參考格式

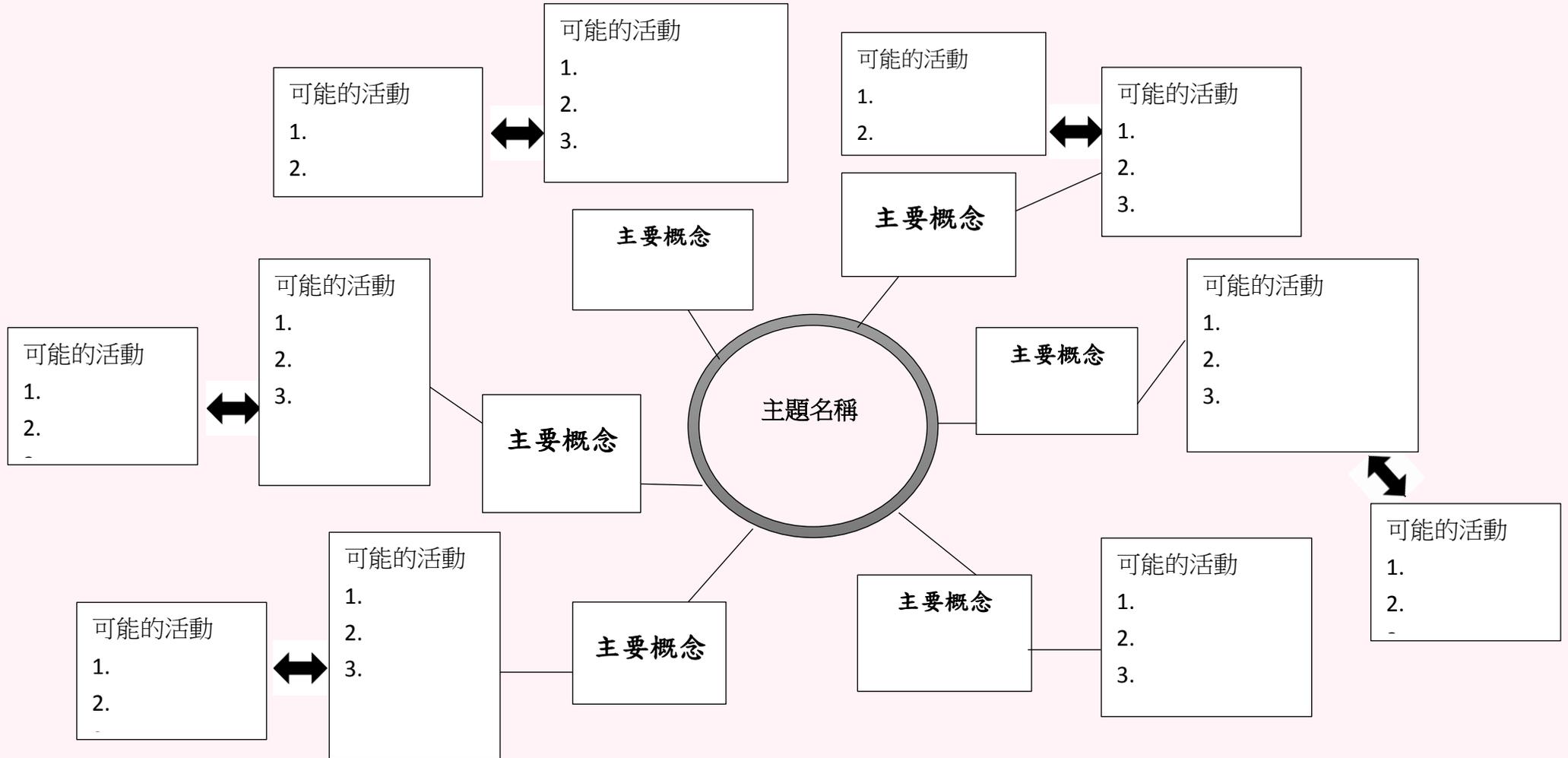
### 主題名稱：

A 設計情境→B 腦力激盪產生各種想法→C 使用網路圖組織想法→D1 設計可能的活動↔D2 整合可能的活動和界定學習方向→E 回頭對照學習指標（主題來源可來自：幼兒的興趣、生活經驗、時令節慶、新聞時事、重大活動、園所和社區資源等），及說明主題選擇的依據

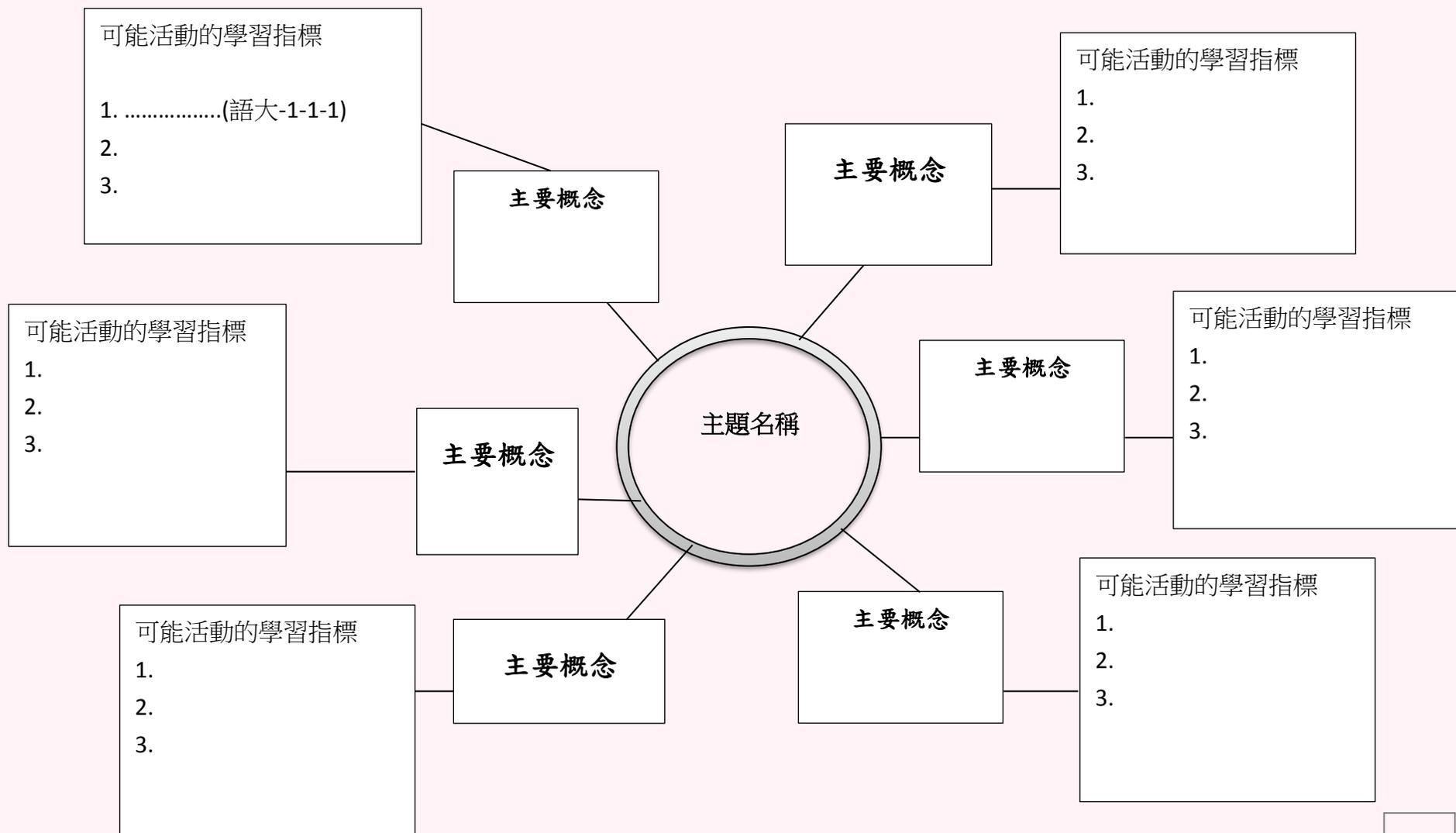
A 設計情境→B 腦力激盪產生各種想法→C 使用網路圖組織想法→D1 設計可能的活動↔—D2 整合可能的活動和界定學習方向→E 回頭對照學習指標



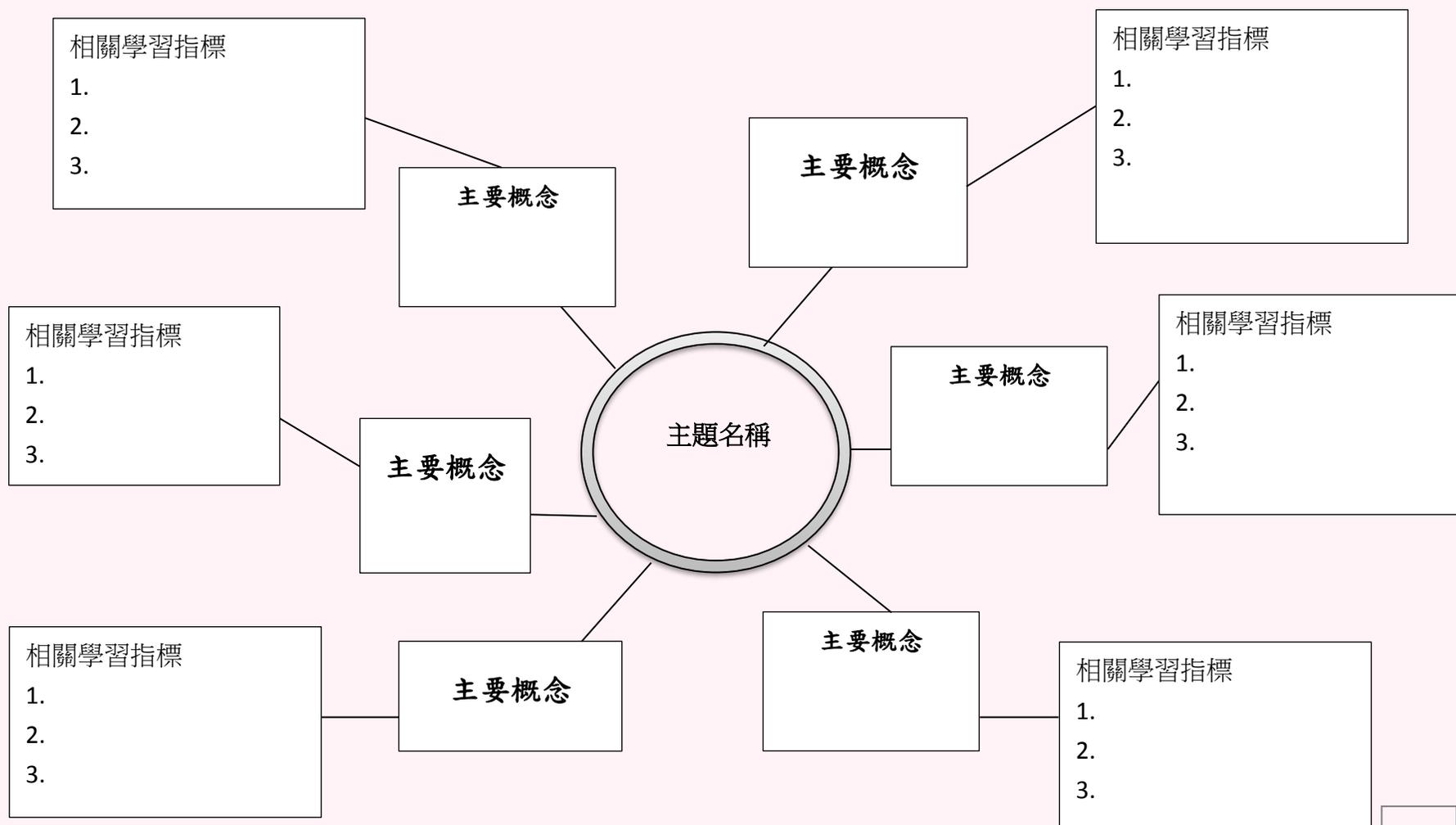
A 設計情境→B 腦力激盪產生各種想法→C 使用網路圖組織想法→  
 D1 設計可能的活動↔—D2 整合可能的活動和界定學習方向  
 →E 回頭對照學習指標



## D2 (參考課程手冊下第 44 頁，表 1.2-16 統整性課程主題設計 — 建構步驟及操作說明)



A 設計情境→B 腦力激盪產生各種想法→C 使用網路圖組織想法→D1 設計可能的活動↔  
—D2 整合可能的活動和界定學習方向→E 回頭對照學習指標



# 期初系大會



# 期初系大會



# 期初系大會



# 3/5 教檢現場



# 好讚報報

- ❖ 國立屏東科技大學 <http://www.npust.edu.tw/>
- ❖ 師資培育中心中等教育學程  
[http://140.127.5.211/hcsnpust08/main.php?site\\_id=2](http://140.127.5.211/hcsnpust08/main.php?site_id=2)
- ❖ 教育部全球資訊網 <http://www.edu.tw/>
- ❖ 教育部十二年國民基本教育網 <http://12basic.edu.tw/>

## 《投稿資訊》

歡迎同學投稿教育相關議題、學程生活點滴、參賽心得與實習心得分享等文章至學會信箱，經審核錄取後將會刊載在下期電子報中且獲獎狀一只，歡迎同學踴躍投稿。

學會信箱：[npust2006@yahoo.com.tw](mailto:npust2006@yahoo.com.tw)