



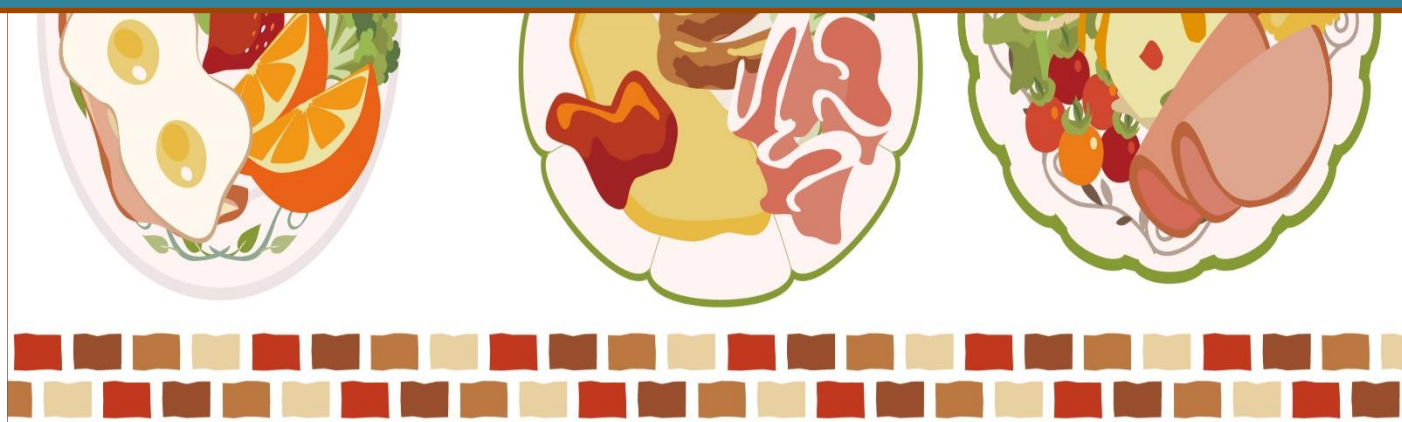
109 學年度高雄市三民區河濱國小

特殊教育教師專業成長社群

十二國民基本教育特殊教育課程之

好好吃早餐—不同特教班別的普特合作

成果彙編





目 錄	頁碼
實施計畫	1
好好吃早餐—第一次社群：增能研習	5
好好吃早餐—第二次社群：增能研習	13
好好吃早餐—第三次社群：課程共備	19
好好吃早餐—第四次社群：課程共備	23
好好吃早餐—第五次社群：成果討論分享	28
好好吃早餐—普特合作教案示例	32
研習資料綜合統計	36



109 學年度高雄市三民區河濱國小特殊教育教師專業成長社群

十二國民基本教育特殊教育課程之好好吃早餐—不同特教班別的普特合作 精進實施計畫

申請類別	☐ A 類（進階合作） ☒ B 類（基礎運作）
社群主題	☐ 公開授課模組 ☐ 素養導向的教學設計與評量 ☐ 部定課程之課程調整 ☒ 特殊需求課程設計 ☐ 特殊教育教材研發 ☐ 其他：請說明

壹、緣起：

近年來，我國制定之《身心障礙者權利公約施行法》及聯合國《身心障礙者權利公約》，皆明定不得基於身心障礙而作出任何區別、排斥或限制，而其中最重要的內涵為「通用設計」與「合理調整」。所謂「通用設計」是指盡最大可能在事前設計讓所有人可以使用，無需作出調整或特別設計之產品、環境、方案與服務設計；而「合理調整」則是指根據學生具體需要，進行必要及適當之修改與調整，以確保身心障礙學生在與他人平等基礎上享有或行使所有人權及基本自由。另外，「身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要」亦提及基於總綱之自發、互動與共好的理念，由自主行動、溝通互動與社會參與三大面向，引導學生經由體驗、探索、實踐、省思的學習活動，協助學生學習與發展。

近年來「食育教育」受到重視，讓「食」不僅是單一動詞或名詞，而是我們生活中的一部分，然而我們卻常常忽略一天當中的第一餐—早餐的重要性。從教學現場發現，普通班學生或是身心障礙學生在早餐選擇多半是以高糖、高熱量、油炸品為最優先選擇，長期下來不但影響發育，且非常不利於營養均衡。

綜上所述，本社群成員組成以校內不同特教班型教師及普通班教師為主，透過社群教師的共備與實作，以「好好吃早餐」為主軸，輔以通用設計及合理調整的內涵，討論不同特教班型的身心障礙學生，如何透過此課程，讓普通班學生及身心障礙學生在班級內共同合作學習，除習得相關早餐營養知識外，也可透過實作活動、同儕合作及小組學習，促進融合表現。

貳、依據：109 年 10 月 15 日高市教特字第 10938042300 號函辦理。

參、目的：

- 一、因應十二年國教新課綱的政策變革與實務變化，深入了解總綱及特殊需求課程綱要之內涵。
- 二、增進本市特教教師運作十二年國教之實施知能，並提升教師專業發展能力。
- 三、建構本市特教教師專業學習社群支持系統與知識分享機制。
- 四、落實專業對話，探討教學問題，分享與討論教學經驗。

肆、主辦單位：高雄市政府教育局。

伍、承辦單位：高雄市三民區河濱國民小學。

陸、協辦單位：高雄市特殊教育資源中心。

柒、參加對象：本市特殊教育班級（集中式特教班、資源班、巡迴輔導班）教師為主，及普通教師有意願者皆可報名。

捌、報名方式：請至全國特殊教育資訊網(<https://special.moe.gov.tw/index.php>)進行登錄並開放報名。

玖、實施期程：109 年 9 月至 110 年 6 月止。

拾、參加人數：參與研討社群以 4-12 人為限，外聘講師為求經費最大效益則擴大增加參與教師（以報名先後順序為主）。

拾壹、教師專業成長社群運作之整體規劃說明：

一、運作規劃：

（一）訂定年度運作目標，檢核執行歷程：

教師自主性規劃及擬定各階段運作目標，隨時修正執行目標及策略。

（二）依計畫內容及期程落實執行：

預計從 109 年 12 月起實施，每月 1 至 2 次研討，進行專業成長。

（三）聘請專家諮詢及有經驗教師實務分享：

邀請學者或本市特教輔導團輔導員蒞校指導與提供諮詢，並遴聘有經驗教師分享實務，以作為推動過程中社群教師檢核修正運作內涵。

（四）辦理成果發表會：

配合本市教育局召開成果發表會，向全市特教教師分享社群運作的寶貴經驗，為日後蘊育他校專業社群做儲能準備。

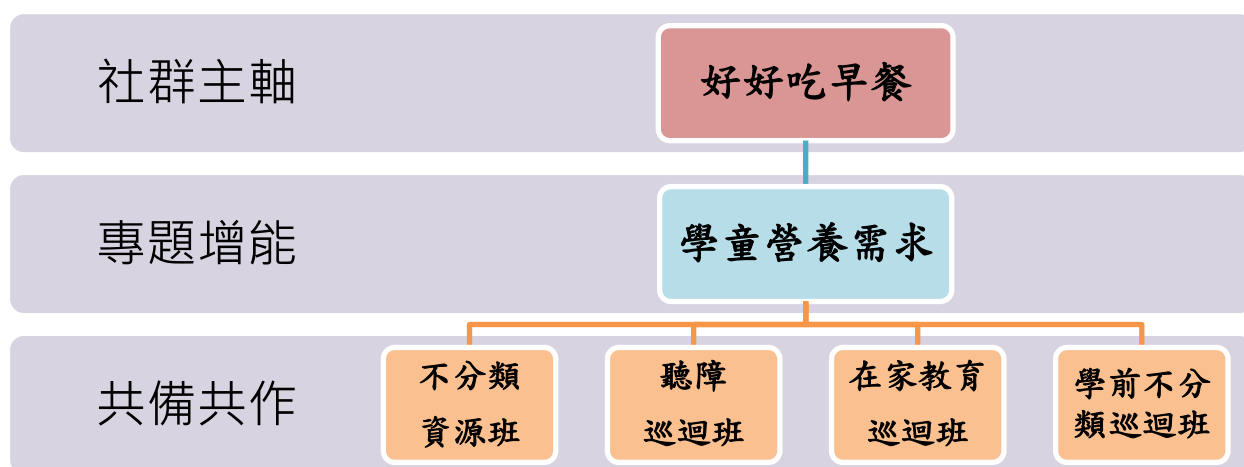
二、社群名冊：

項次	姓名	職稱	服務學校	備註
1	王甬懿	特教教師	河濱國小	社群召集人 聽障巡迴班教師
2	陳紅豫	特教教師	河濱國小	學前不分巡教師
3	呂寶惠	特教教師	河濱國小	學前不分巡教師
4	黃子容	特教教師	河濱國小	在家教育巡迴班教師
5	許孟燕	特教教師	河濱國小	資源班教師
6	羅婉瑜	特教教師	河濱國小	資源班教師
7	何巧惠	普通教師	河濱國小	輔資組長
8	范玟綺	普通教師	河濱國小	幼兒園教師
9	蔡欣辰	普通教師	河濱國小	導師
10	楊舜如	普通教師	河濱國小	導師

■符合普教合作 □符合跨校合作

三、運作策略：

- (一) 方式：本社群以講座分享及教師協同備課為主要運作方式，以好好吃早餐作為設計主軸，本活動先聘請營養師分享普通孩童及身心障礙孩童的營養需求後，之後會安排四種不同身心障礙班型主題進行共備共作，希望藉由特教教師及普通班教師相互激盪，討論設計出適切的教學活動。期望透過本社群共備的過程，能夠產出具推廣性，以好好吃早餐為主軸的普特合作課程。



圖一：社群運作策略

(二) 課程規劃：

1. 聘請專家指導：邀請本市特教輔導團輔導員蒞校指導與提供諮詢，作為社群運作之檢核修正。
2. 教師社群主題研討：好好吃早餐—不同特教班別的普特合作實務探討、共備共作及問題與解決。
3. 實施進度：

項次	日期/時間	實施內容	實施方式	主講或指導者	地點	人數
1	109.12.25(三) 13:30-16:30	主題:普通學童及身心障礙學童的營養需求 I	研討講習	營養師 張瓊尹	河濱國小 會議室	10
2	110.3.5(五) 13:30-16:30	主題:普通學童及身心障礙學童的營養需求 II	講習與共同 實作	營養師 張瓊尹	河濱國小 會議室	10
3	109.5.12(三) 13:30-16:30	主題:好好吃早餐—聽障巡迴、學前不分類巡迴個案的普特共作	講習與共同 實作	王甬懿教師 (內聘)	河濱國小 會議室	10
4	109.6.11(三) 13:30-16:30	主題:好好吃早餐—不分類資源班個案的普特共作 (線上會議)	講習與共同 實作	許孟燕教師 (內聘)	河濱國小 會議室	10
5	110.6.23(三) 13:30-16:30	社群內部成果報告分享 (線上會議)	社群教師成 果發表	蔡閔惠 輔導員	河濱國小 會議室	

拾貳、經費：詳如經費概算表。(A類：2萬5,000元；B類：1萬5,000元)

拾參、參加人員給予公假登記，課務自理，如因時間調整於假日辦理研討活動，參與人員，准允一年內補假半日(課務自理)。

拾肆、預期效益：

一、提昇特教教師有效教學的專業知能。

二、提高特教教師設計課程及教學內容之能力，促進教學專業成長。

拾伍、本計畫工作圓滿達成任務，依高雄市教育人員獎勵辦法相關規定辦理獎勵。

拾陸、本計畫經呈報教育局審核通過，並陳校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人

單位主管

會計主任

校長



增能研習



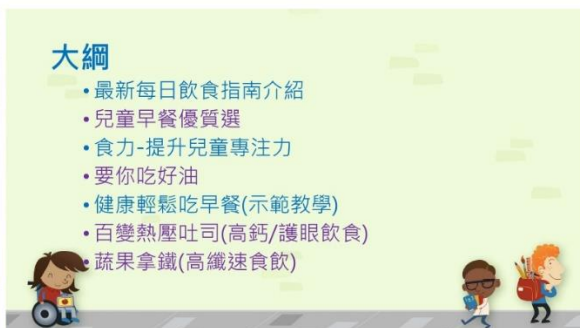
好好吃早餐—第一次社群課程

一、主題內容：普通學童及身心障礙學童的營養需求 I

二、時間：109 年 12 月 25 日 13：30~16：30(共 3 小時)

三、主講者：路竹高中張瓊尹營養師

四、研習講義：



新改版~飲食指南



兒童每日三餐營養需求

一日均衡飲食
1,500大卡

碳水 206克 (55%)
蛋白質 56克 (15%)
油脂 50克 (30%)

早餐	午餐	晚餐
鮮奶 每杯240ml 約100大卡	糙米飯 1碗 約150大卡	糙米飯 1碗 約150大卡
雞肉金麥土司 每片1.5片 約100大卡	清炒蔬菜 1碗 約50大卡	清炒蔬菜 1碗 約50大卡
雞蛋炒花枝 每份100g 約100大卡	花生湯 1碗 約100大卡	花生湯 1碗 約100大卡
豆漿 1杯 約100大卡	魚肉類 1份 約100大卡	魚肉類 1份 約100大卡
牛奶 1杯 約100大卡	水果類 1份 約100大卡	水果類 1份 約100大卡
豆漿 1杯 約100大卡	蔬菜類 1份 約100大卡	蔬菜類 1份 約100大卡
豆漿 1杯 約100大卡	豆漿 1杯 約100大卡	豆漿 1杯 約100大卡

吃多少?



早餐大閱兵-中式早餐大兵

早餐店點心 熱量排行榜			
蔥油餅-中 540kcal C100gP100gT10g 脂肪817mg	一仁餅-中 445kcal C100gP100gT10g 脂肪2254mg	蘿蔔糕-中 357kcal C100gP100gT10g 脂肪1780mg	薯餅-中 312kcal C100gP100gT10g 脂肪1680mg
熱狗-中 243kcal C100gP100gT10g 脂肪386mg	蛋黃酥-中 241kcal C100gP100gT10g 脂肪1418mg	蛋黃酥-中 160kcal C100gP100gT10g 脂肪259mg	蛋黃酥-中 68kcal C100gP100gT10g 脂肪1780mg

早餐大閱兵-速食連鎖大兵

早餐店漢堡 熱量排行榜			
豬柳漢堡 411kcal C100gP100gT10g 脂肪715.5mg	豬柳漢堡 411kcal C100gP100gT10g 脂肪664.1mg	豬柳漢堡 411kcal C100gP100gT10g 脂肪403mg	豬柳漢堡 444kcal C100gP100gT10g 脂肪763.1mg
豬柳漢堡 450kcal C100gP100gT10g 脂肪562.5mg	豬柳漢堡 503kcal C100gP100gT10g 脂肪479.1mg	豬柳漢堡 510kcal C100gP100gT10g 脂肪550.5mg	豬柳漢堡 688kcal C100gP100gT10g 脂肪778.6mg

過動/情緒不穩定/記憶力/專注力?

飲食是關鍵!



早餐大閱兵-吐司大兵

抹醬吐司 熱量排行榜			
香蒜吐司 162kcal B111kcal 脂肪279mg	肉鬆吐司 171kcal B111kcal 脂肪279mg	肉鬆吐司 171kcal B111kcal 脂肪279mg	肉鬆吐司 171kcal B111kcal 脂肪279mg
肉鬆吐司 171kcal B111kcal 脂肪279mg	肉鬆吐司 171kcal B111kcal 脂肪279mg	肉鬆吐司 171kcal B111kcal 脂肪279mg	肉鬆吐司 171kcal B111kcal 脂肪279mg

好油脂~讓你健康升級

美國自然醫學博士陳俊旭指出,大部分**慢性病**多起因為錯誤的飲食習慣,其中又以油脂最易出問題,因為油脂最易作弊,作弊,即使變質也能粉飾太平,陳俊旭博士舉例:

飽水油充滿自由基,會傷害細胞膜甚至DNA,使身體發炎,產生各種慢性病,內分泌失調,癌症等。

哪一些是好油?在高穩定度的油在高溫烹調下,不會產生對人體有害的自由基。

即稱為好油,包括含**單元不飽和脂肪酸**較多的橄欖油、苦茶油、芥花油、**油酸亞麻油**,也是在高溫之下穩定性偏高的油脂,是維持心血管健康的好幫手。

好油脂~讓你健康升級

哪一些是**好油**? 在高穩定度的油在高溫烹調下，不會產生對人體有害的自由基的，即稱為好油，包括含單元不飽和脂肪酸較多的橄欖油、苦茶油、芥花油、油蔴菜籽油，也是在高溫之下穩定性偏高的油脂，是維持心血管健康的好幫手。

油脂種類	市面常見油脂	與健康的關係	油脂特性	烹調狀態
飽和脂肪酸	豬油、椰子油、花生油、菜油、棉籽油、桐油	易於氧化，易於產生自由基，易於產生動脈硬化	穩定性高，耐高溫油炸	白油煙狀態
單元不飽和脂肪酸	葵花油、大豆油、芝麻油、菜油、棉籽油、桐油	易於氧化，易於產生自由基，易於產生動脈硬化	穩定性高，耐高溫油炸	白油煙狀態
多元不飽和脂肪酸	亞麻油、花生油、芝麻油、菜油、棉籽油、桐油	易於氧化，易於產生自由基，易於產生動脈硬化	穩定性高，耐高溫油炸	白油煙狀態

如何提升學童專注力&記憶力

- 提供好油脂
- **核桃類**的堅果也含有好的油脂Omega-3，集抗氧化、抗發炎、抗過敏、維護心血管健康等諸多優點於一身。
- **Omega-3不飽和脂肪酸**屬於必需脂肪酸，人體無法自行合成，因此需從食物裡來攝取，除了深海魚之外，腰果、杏仁、花生、胡桃、南瓜子等堅果類，以及亞麻仁、奇亞籽都是Omega-3的良好來源。

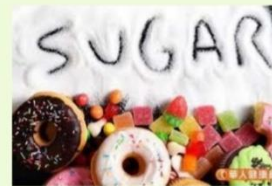
如何提升學童專注力&記憶力

- 提供好的油脂

飽和脂肪酸	單元不飽和脂肪酸	多元不飽和脂肪酸
 椰子油  牛油  豬油	 橄欖油  苦茶油  芥花油	 芝麻油  沙拉油  花生油  亞麻仁油

如何提升學童專注力&記憶力

- **精製糖**~小心服用



如何提升學童專注力&記憶力

- **天然糖**~安心食用



如何提升學童專注力&記憶力

- 提供優質蛋白質

不止有肉 蔬菜也有蛋白質!!	
【馬鈴薯】  中等尺寸馬鈴薯有3克蛋白質	【豌豆】  半杯豌豆含有3.5克蛋白質
【南瓜】  一盒南瓜子有9.35克蛋白質	【白花菜】  半杯煮熟白花菜有2.6克蛋白質

如何提升學童專注力&記憶力

- 提供優質蛋白質

蛋白質含量比蛋更豐富的食物

食物	蛋白質含量 (每100公克)
牛奶	2.5g
雞蛋	25g
雞胸肉	25g
豬扒	21g
三文魚	21g

如何提升學童專注力&記憶力

- **無肉日**~優質蛋白別擔心

不吃肉也能補蛋白質! 9種植物蛋白豐富的食物		
穀物類	豆類	蔬菜類
糙米 25g 燕麥 21g 藜麥 20g	大豆 34g 黑豆 11g 綠豆 11g	花椰菜 4.5g 菠菜 2.2g 油菜 2.1g

其實……你可以控制自己的體重發展~

又胖了

食物選擇對於體重影響之舉例

如果每人都吃一公升	多攝取的热量 (公克)	一年可能增加 的體重 (公斤)
選擇沙拉(500公克)	275	13
油炸食品(500公克)	220	10
選擇薯條(150公克)	220	10
油炸食品(150公克)	220	10
選擇牛奶(150公克)	205	11.6
油炸食品(150公克)	205	11.6
選擇牛奶(150公克)	155	7
油炸食品(150公克)	155	7
選擇牛奶(150公克)	145	7
油炸食品(150公克)	145	7
選擇牛奶(150公克)	85	4
油炸食品(150公克)	85	4
選擇牛奶(150公克)	45	2
油炸食品(150公克)	45	2
選擇牛奶(150公克)	35	1.5
油炸食品(150公克)	35	1.5

健康早餐公式-怕胖版

早餐公式 這樣吃不怕胖

碳水化合物	蛋白質	高纖維蔬菜	飲品
 餅乾類	 雞蛋	 奇異果	 拿鐵
 地瓜	 鮭魚	 蘋果	 黑咖啡
 全麥吐司	 優格	 香蕉	 無糖茶
 雜糧綠豆	 雞胸肉	 香芹	 低糖豆腐
 燕麥片	 鮭魚片	 小番茄	 低脂鮮奶



<https://mimimama.com/> 媽媽寶書庫

高纖速食飲-蔬果拿鐵

準備食材:

*綠色蔬菜(奇異果)-----100g(2種)
 蘋果-----1/2顆(約75g)
 香蕉-----1根(約100g)
 *鳳梨(火龍果)-----1/8片(約50g)
 芝麻粉-----1T(約15g)
 堅果(腰果、核桃)-----適量
 莓果(蔓越莓、葡萄乾)---適量
 大豆卵磷脂、大豆胜肽---1匙
 水(無糖豆漿/低脂牛奶)---300cc



你還可以變化~
 橄欖油.(好油脂)
 蔬菜、水果任選



謝謝聆聽



資料來源:高敏敏醫師網站、衛服部資訊網

6口訣~好好記

健康傳媒
 Health Media

「我的餐盤」6口訣



- 每天早晚 1 杯奶
- 每餐水果拳頭大
- 菜比水果多一點
- 飯跟蔬菜一樣多
- 豆魚蛋肉 1 掌心
- 堅果種子 1 茶匙



活

動

剪

影

109.12.25(三)



「食力-就是你的競爭力」研習活動開始囉



歡迎校長和社群夥伴們一起學習



大家都好認真聽課唷



待會準備來做健康蔬果拿鐵

影 剪 動 活

109.12.25(三)



一起做熱壓吐司



想吃什麼就放什麼



有地瓜泥、堅果和葡萄乾



成品完成囉



109 學年度高雄市三民區河濱國小特殊教育教師專業成長社群
十二國民基本教育特殊教育課程之好好吃早餐—不同特教班別的普特合作

簽到表

增能主題：普通學童及身心障礙學童的營養需求1

講 師：張瓊尹營養師

社群時間：109 年 12 月 25 日(五)14:00-16:00

地 點：河濱國小陽光教室

編號	服務學校(單位)	姓名	簽名	備註
1	河濱國小	王甬鶴	王甬鶴	
2	河濱國小	陳紅陳	陳紅陳	
3	河濱國小	呂寶惠	呂寶惠	
4	河濱國小	黃子容	黃子容	
5	河濱國小	許孟燕	許孟燕	
6	河濱國小	羅婉瑜	羅婉瑜	
7	河濱國小	何巧惠	何巧惠	
8	河濱國小	范玟綺	范玟綺	
9	河濱國小	蔡欣辰	蔡欣辰	
10	河濱國小	楊舜如	楊舜如	
11				



增能研習



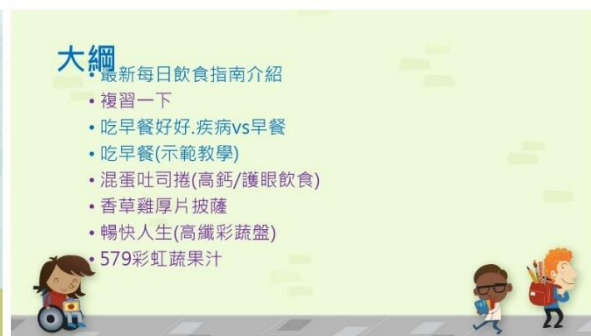
好好吃早餐—第二次社群課程

一、主題內容：普通學童及身心障礙學童的營養需求 II

二、時間：110 年 3 月 5 日 13：30~16：30(共 3 小時)

三、主講者：路竹高中 張瓊尹營養師

四、研習講義：



新改版~飲食指南

健康傳訊
HEALTHY MESSAGE

全穀雜糧類
1-6碗

蔬菜類
3-5碟

水果類
2-4份

豆魚蛋肉類
3-6份

乳製品
1.5-2杯

油脂類
2-4茶匙

最新每日飲食指南

早餐好好吃

- 營養健康早餐應該包括：
- 一些**全穀類食品**、**蛋白**和**果蔬**等+**奶類**
- 例如燕麥片、一片或兩片全穀物吐司、蔬菜和水果沙拉、低脂牛奶或是希臘式酸奶（低糖）、煮雞蛋或煎雞蛋（根據最新研究，最好每周不超過3個雞蛋）等。



早餐vs疾病

- 你知道吃對早餐，有助於降低肥胖、預防慢性疾病嗎？
- **不吃**早餐增加心血管疾病死亡率 87%，研究人員指，不吃早餐會增加心血管疾病死亡風險，尤其是因**中風而死亡**的風險。
- 研究結果發現，**從不吃早餐**的人相比**每日吃早餐**的人，因心血管疾病（包括冠心病、中風、腦血管疾病、周圍動脈脈管疾病、風濕性心臟病及先天性心臟病等）而導致死亡的比率竟高出87%，而就算是其他原因的死亡率，也高出19%。

不吃早餐中風機率高！四季心血管病飲食指南 | Heho健康

吃多少？



A cartoon illustration of a girl with brown hair in a bun, wearing a striped shirt, holding a stack of buns and a fork, looking happy. The background is light green with yellow squares.



A cartoon illustration of a girl with brown hair, wearing a red shirt and blue pants, sitting in a wheelchair. The background is light green with yellow squares.



A cartoon illustration of a boy with brown skin, wearing glasses, a blue shirt, and a backpack, walking. The background is light green with yellow squares.



A cartoon illustration of a boy with orange hair, wearing a blue shirt and a backpack, walking. The background is light green with yellow squares.

兒童每日三餐營養需求

一日均衡飲食	水	206克 (55%)
蛋白質	56克 (15%)	
油脂	50克 (30%)	

早餐	中餐	晚餐
鮮奶 全脂鮮奶 200 ml 糙米飯 一餐碗 紫菜湯 一餐碗	雞胸肉全蛋土司 雞胸肉 1片、全蛋餅 1片、 雞蛋 50克、紅豆沙 100克 清炒肉絲 一餐碗 蛋饅頭 2個 香菇肉羹 120克	糙米飯 一餐碗 菜豆排骨湯 120克 綠豆豆腐 400克 蒜茸菜膽 100克 奇異果 1個

開始動手~

過動/情緒不穩定/記憶力/專注力?

飲食是關鍵!

顧腦混蛋吐司捲/增肌高鈣披薩

準備食材:

吐司(全麥)-----2片

蛋-----1顆

洋蔥-----10g

小番茄-----5粒

鮪魚罐-----1T

美奶滋-----少許

番茄醬-----適量

牽絲起司-----適量

你還可以自己變化~

起司片

海鮮/蝦/肉絲

煎蛋/水煮蛋



暢快人生-彩蔬佐優格沙拉/579蔬果飲

準備食材：

*蘆薈生菜(任何生菜葉) -----100g
 蘋果-----1/4顆(約30-40g)
 香蕉-----1根(約50g)
 鳳梨(火龍果)-----1/8片(約50g)
 原味優格-----2-3T(約30-45g)
 堅果(腰果、核桃)-----適量
 莓果(蔓越莓、葡萄乾)---適量
 蜂蜜-----適量

你還可以變化~
 橄欖油.(好油脂)
 蔬菜、水果任選



謝謝聆聽

6口訣~好好記

健康傳媒
 Health Media

「我的餐盤」6口訣



- 每天早晚 1 杯奶
- 每餐水果拳頭大
- 菜比水果多一點
- 飯跟蔬菜一樣多
- 豆魚蛋肉 1 掌心
- 堅果種子 1 茶匙

活

動

剪

影

110.3.5(五)



複習一下上次的研習內容



社群夥伴專心聆聽



今天也是有滿滿的健康食材



開始分組切水果囉

活

動

剪

影

110.3.5(五)



水煮蛋是最容易取得的好食物



大家一邊切丁一邊思考如何教學生使用
刀具



每天都要吃健康水果喔



彩蔬佐優格沙拉~完成囉



109 學年度高雄市三民區河濱國小特殊教育教師專業成長社群
十二國民基本教育特殊教育課程之好好吃早餐—不同特教班別的普特合作

簽到表

增能主題：普通學童及身心障礙學童的營養需求 2

講 師：張瓊尹營養師

社群時間：110 年 3 月 5 日(五)14:00-16:00

地 點：河濱國小陽光教室

編號	服務學校(單位)	姓名	簽名	備註
1	河濱國小	王甬懿	王甬懿	
2	河濱國小	陳紅豫	陳紅豫	
3	河濱國小	呂寶惠	呂寶惠	
4	河濱國小	黃子容	黃子容	
5	河濱國小	許孟燕	許孟燕	
6	河濱國小	羅婉瑜	羅婉瑜	
7	河濱國小	何巧惠	何巧惠	
8	河濱國小	范玟綺	范玟綺	
9	河濱國小	蔡欣辰	蔡欣辰	
10	河濱國小	楊舜如	楊舜如	
11				



普特共作



好好吃早餐—第三次社群課程

一、主題內容：好好吃早餐—聽障巡迴、學前不分類巡迴個案的普特共作

二、時間：110 年 5 月 12 日 13：30~16：30(共 3 小時)

三、主講者：河濱國小 王甬懿

四、研習講義：

好好吃早餐

聽障巡迴個案/學前不分巡個案



110.05.12

學前不分巡個案的調整

- 營養知識講解時可藉由簡單手比的ox遊戲，即時互動評量，加深印象。
- 考量幼兒園學童精細動作發展問題，可在大人協助下完成擺放、壓碎、開包裝(結合動作訓練)、認識蔬果(結合命名認知)、顏色分配(結合認知)等。

聽障個案的調整

- 課程進行前與家長、導師、學生本人進行溝通，告知活動進行流程，除了建立吃營養早餐的概念外，也促進聽障個案在班級中的融合程度，藉由活動進行中的表現機會，讓聽障個案展現優勢能力，提升班上同學互相包容、尊重的友善環境。
- 課程進行中可加入聽障相關知能宣導，例如同學共同提醒個案輔具維護、如何適當的與聽障生溝通、對談，減少不必要的誤會。

早餐的重要性

學童有吃早餐的學習與生長表現



早餐怎麼選？



吃什麼才對呢？

製作早餐

- 除了選擇買早餐，我們還可以自己做唷！



早餐的選擇

親子天下		
水餃蛋／荷包蛋 菜肉包／菜肉包 起司 雞胸肉／雞胸肉三明治 蔬菜／蔬菜／玉米蛋餅 雞排夾蛋／雞排夾蛋 三角飯糰 菜包 優格水果沙拉 優格 綜合堅果穀片 豆漿／米漿 鮮奶／優酪乳 香腸／小黃瓜／香蕉 美生菜等蔬菜	小籠包 肉包 燒餅夾蛋 燒餅油條 炸醬麵 花生醬／蔥油餅 肉鬆 漢堡肉（豬肉） 炸醬麵（豬肉） 雞排夾蛋 蛋餅／薯餅 煎餅 鹹豆漿	豬筒骨 火腿 燒餅 鹹酥 奶茶（奶精） 可樂 咖啡 各式茶類 巧克力蛋糕 （以上均含有防腐劑及人工色素，請家長慎選）
綠燈食物 多吃吃	黃燈食物 偶爾吃	紅燈食物 不要吃

資料來源：親子天下

自製早餐(一)水果優格沙拉

- 材料：原味優格、香蕉、蘋果、堅果
- 製作方式：
 - 1.將香蕉和蘋果切成小丁
 - 2.將水果、堅果放置碗內
 - 3.將優格淋上去



親子工作分配

- 家長：負責切蘋果
- 小朋友：負責切香蕉、擺盤、淋優格

注意：請爸爸媽媽們多讓孩子自己動手做唷！從旁觀察就好囉！

親子工作分配

- 家長：負責切水煮蛋和玉米筍、使用三明治熱壓機
- 小朋友：負責壓碎地瓜泥、擺盤

注意：請爸爸媽媽們多讓孩子自己動手做唷！從旁觀察就好囉！

自製早餐(二)熱壓活力吐司

- 材料：吐司、水煮蛋、地瓜泥、玉米筍、鮭魚罐頭
- 製作方式：
 - 1.把一片吐司放在熱壓機上，並放上喜愛的材料
 - 2.蓋上另一片吐司
 - 3.蓋上機蓋，等待約3分鐘



感謝家長們今天熱情地參與活動！

親子活動一直是我們很想大力推行的活動之一，透過互動，除了可以增加親子感情，也能找到和孩子溝通的管道和話題唷！

早餐，是一整天最重要的一餐，但因為平日的忙碌，讓很多人忽略它的重要性，提升專注力、活力對陽光教室的孩子們來說是更加重要的！希望今天的活動能為我們帶來一些好的轉變唷！

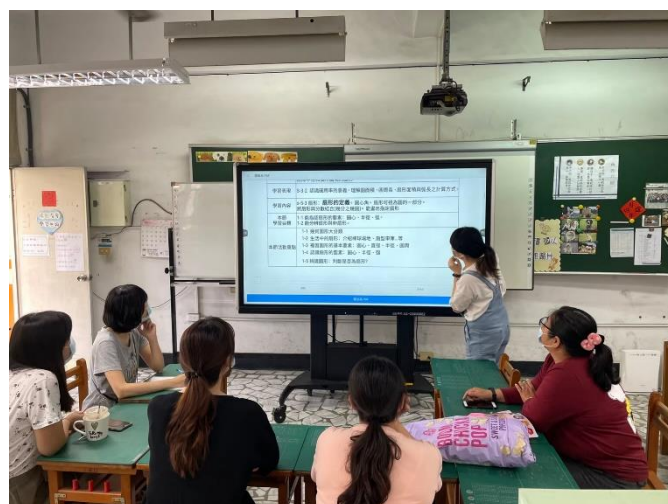


活 動 剪 影

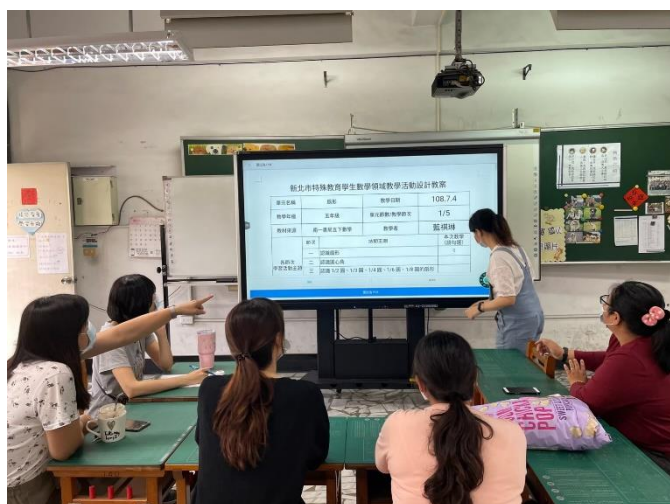
110.5.12(五)



夥伴們針對社群計劃方向做修正討論



參考其他縣市教案示例



針對格式彼此交換意見



夥伴分享其他縣市撰寫經驗



109 學年度高雄市三民區河濱國小特殊教育教師專業成長社群
十二國民基本教育特殊教育課程之好好吃早餐—不同特教班別的普特合作

簽到表

增能主題：好好吃早餐—學前巡迴個案及在家教育巡迴個案的普特共作

講 師：陳紅豫教師、黃子容教師

社群時間：110 年 5 月 12 日(三)14:00-16:00

地 點：河濱國小陽光教室

編號	服務學校(單位)	姓名	簽名	備註
1	河濱國小	王爾懿	王爾懿	
2	河濱國小	陳紅豫	陳紅豫	
3	河濱國小	呂寶惠	呂寶惠	
4	河濱國小	黃子容	黃子容	
5	河濱國小	許孟燕	許孟燕	
6	河濱國小	羅婉瑜	羅婉瑜	
7	河濱國小	何巧惠	何巧惠	
8	河濱國小	范政綺	范政綺	
9	河濱國小	蔡欣辰	蔡欣辰	
10	河濱國小	楊舜如	楊舜如	
11				



普特共作



好好吃早餐—第四次社群課程

一、主題內容：好好吃早餐—不分類資源班個案的普特共作(線上會議)

二、時間：110 年 6 月 11 日 13：30~16：30(共 3 小時)

三、主講者：河濱國小 許孟燕

四、研習講義：

好好吃早餐

普特共作



110.06.11

早餐怎麼選？

吃什麼才對呢？



早餐的重要性

學童有吃早餐的學習與生長表現



早餐的選擇

綠燈食物 要常吃	黃燈食物 慎常吃	紅燈食物 不要吃
水燉蛋／荷包蛋 蒸地瓜／烤地瓜 起司 雞胸肉／烹飪肉三吃 蔬菜／蔥油／玉米濃湯 雞腿肉／雞腿排 三角飯糰 蛋餅 優格水果沙拉 優格 綜合坚果穀片 豆漿／米漿 鮮奶／優酪乳 香腸／小黃瓜／青蔥 美生菜等蔬菜	小籠包 肉包 燒餅夾蛋 燒餅油條 炸醬麵 花生麵／菜麵 肉鬆 漢堡肉（豬肉） 炸醬麵（豬肉） 雞腿排 薯條／薯餅 煎餅 甜鹹酥餅 鹹豆漿	油炸類 三鮮 培根 肉燥 肉鬆（肉燥） 肉燥 肉燥 巧克力醬吐司 （以上食物均含加工品， 屬於高熱量食物， 含有高脂肪與高糖量）

資料來源：親子天下

製作早餐

- 除了選擇買早餐，我們還可以自己做唷！



自製早餐(二)熱壓活力吐司

- 材料：吐司、水煮蛋、地瓜泥、玉米筍、鮭魚罐頭
- 製作方式：
 - 1.把一片吐司放在熱壓機上，並放上喜愛的材料
 - 2.蓋上另一片吐司
 - 3.蓋上機蓋，等待約3分鐘



自製早餐(一)水果優格沙拉

- 材料：原味優格、香蕉、蘋果、堅果
- 製作方式：
 - 1.將香蕉和蘋果切成小丁
 - 2.將水果、堅果放置碗內
 - 3.將優格淋上去



分組活動！GO！

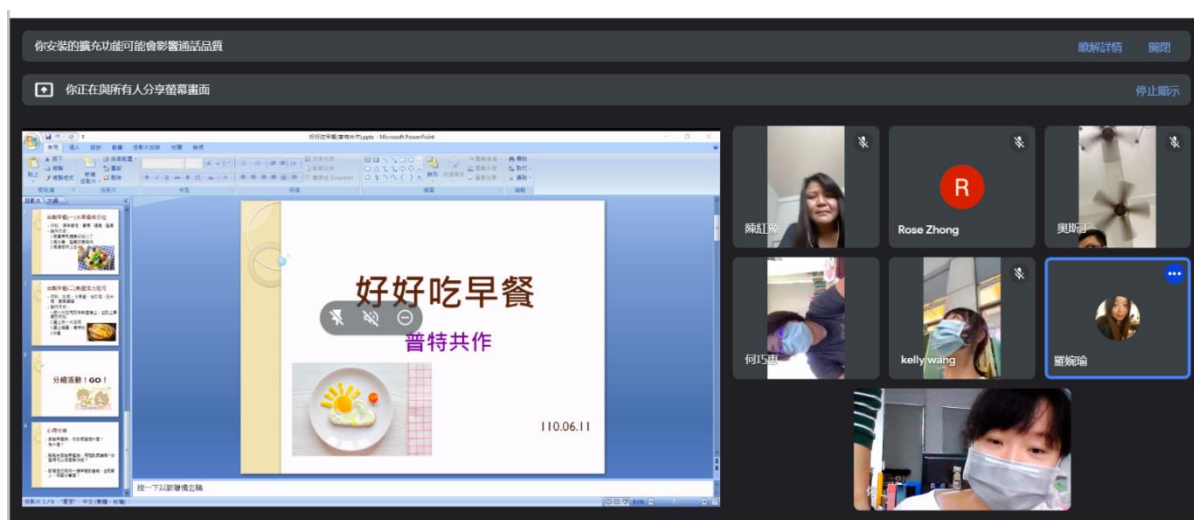


心得分享

- 自製早餐時，你的感覺是什麼？為什麼？
- 剛剛在自製早餐時，有碰到困難嗎？你覺得可以怎麼解決呢？
- 試著自己完成一週早餐計畫表，並和家人、同學分享唷！



110.6.11(五)



分享普特共作簡報



健康水果優格沙拉製作方式



110.6.11(五)

你安裝的擴充功能可能會影響通話品質

你正在與所有人分享螢幕畫面

2019年10月10日 10:00:00 - Microsoft Word

高雄三民區河濱國小 109 學年度特教社群教案示例

課程主題	一起好伴吃午餐	領域/科目	特殊教育領域
適性學生/年級	中、高年級		
設計依據	特生 1-a1-2 使用適當方式加熱、沖泡、烹調簡單食物。	特生 1-a1-4 遵守與處理食物的飲食原則，並理解飲食與疾病的關係。	特生 1-a2 覺察及理解生活自理問題，具備表達需求、尋求協助等問題解決能力，並藉由自我管理、自我協商等策略增進系統性思考的能力。
學習表現	特生 1-a1-2 食物烹調前的處理。	特生 1-a1-4 食物的烹調方式。	特生 1-a2 透過各類科技、資訊或媒體，獲得生活自理所需的相關知識和技能。
學習重點			特生 1-a2 藉由生活自理及參與團體休閒與家庭、學校、社區生活，增進對自我與他人的理解與責任感，嘗試透過溝通、協調以增進團隊參與的機會。
學習內容			

何巧惠 羅婉瑜 陳紅象 Rose Zhong 吳斯 吳斯 kelly Wang Anthia Lin

討論與修改教案

你安裝的擴充功能可能會影響通話品質

你正在與所有人分享螢幕畫面

2019年10月10日 10:00:00 - Microsoft Word

(五)介紹選擇自製午餐的食材重點。

我的餐盤 聰明吃、營養跟著來

希望學生對於自製午餐的食材重點，可將內容製作成小卡例學生翻閱。針對閱讀困難學生，可請鄰近同學協助閱讀。希望學生對於自製午餐的食材重點，教師可隨時檢核與學生問題，確認學生有完整理解訊息。

何巧惠 羅婉瑜 陳紅象 Rose Zhong 吳斯 吳斯 kelly Wang Anthia Lin

討論與修改教案



109 學年度高雄市三民區河濱國小特殊教育教師專業成長社群
十二國民基本教育特殊教育課程之好好吃早餐—不同特教班別的普特合作

簽到表

增能主題：好好吃早餐—資源班及聽障巡迴個案的普特共作

講 師：許孟燕教師、王雨鈺教師

社群時間：110 年 6 月 11 日(五)14:00-16:00

地 點：線上 google meet

編號	服務學校(單位)	姓名	簽名	備註
1	河濱國小	王雨鈺	王雨鈺	
2	河濱國小	陳紅豫	陳紅豫	
3	河濱國小	呂寶惠	呂寶惠	
4	河濱國小	黃子容	黃子容	
5	河濱國小	許孟燕	許孟燕	
6	河濱國小	羅婉瑜	羅婉瑜	
7	河濱國小	何巧惠	何巧惠	
8	河濱國小	范玟綺	范玟綺	
9	河濱國小	蔡欣辰	蔡欣辰	
10	河濱國小	楊舜如	楊舜如	
11				



成果分享



好好吃早餐—第五次社群課程

一、主題內容：社群內部成果報告分享(線上會議)

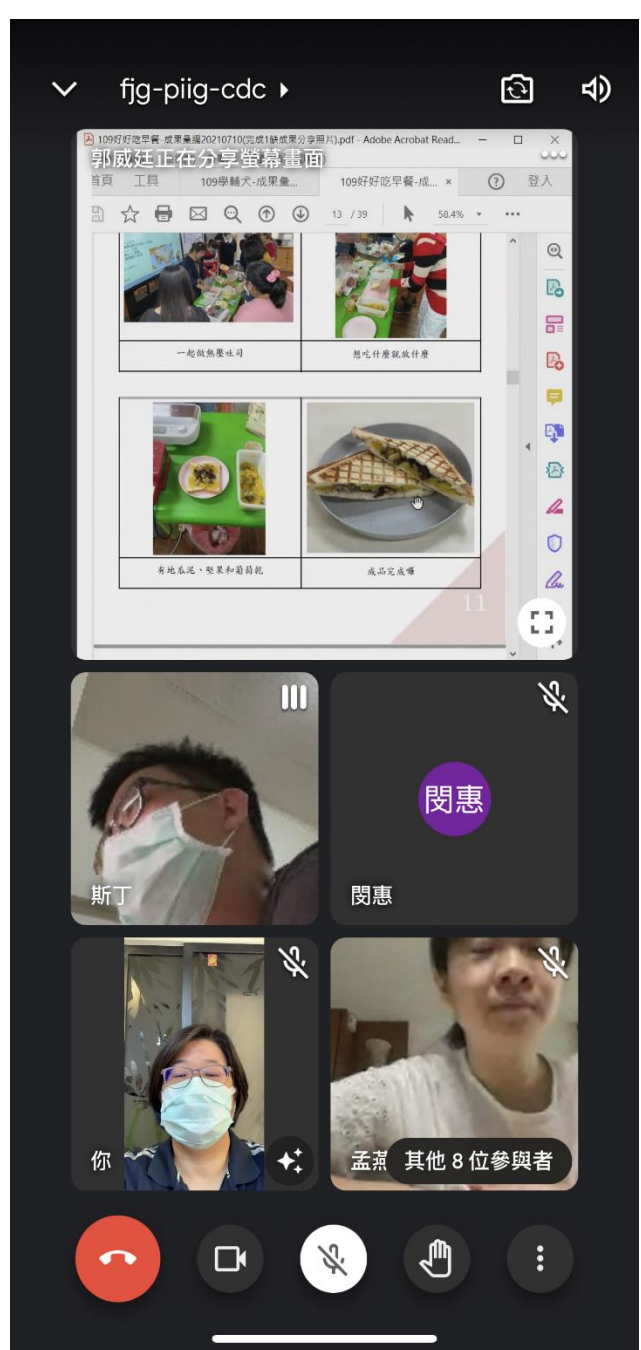
二、時間：110 年 6 月 23 日 13:30~16:30(共 3 小時)

三、與會指導：特教輔導團 前峰國小 蔡閔惠

109學年高雄三民區河濱國小
特殊教育教師專業成長社群
十二國民基本教育特殊教育課程之
好好吃早餐—不同特教班別的普特合作
成果彙編

9:40 上午 | f1g-pllg-cdc

邀請特教輔導員前峰國小蔡閔惠老師參與社群內部成果發表



分享各次社群課程成果

★輔導員回饋：從早餐為主題當作特教宣導或是融合活動，概念相當好，除了實作課程又希望學生能設計選擇自己的一周早餐計畫，又融入的自我決策的部分，真的很棒。建議未來可擴展到均衡飲食計畫，可以是晚餐的選擇或是與家長共煮、調配均衡飲食，讓課程更為豐富多元。



109 學年度高雄市三民區河濱國小特殊教育教師專業成長社群
 十二國民基本教育特殊教育課程之好好吃早餐—不同特教班別的普特合作
 簽到表

增能主題：社群內部成果報告分享

講 師：前峰國小蔡閑惠教師

社群時間：110 年 6 月 23 日(五)14:00-16:00

地 點：線上 google meet

編號	服務學校(單位)	姓名	簽名	備註
1	河濱國小	王甬銘	王甬銘	
2	河濱國小	陳紅豫	陳紅豫	
3	河濱國小	呂寶惠	呂寶惠	
4	河濱國小	黃子容	黃子容	
5	河濱國小	許孟燕	許孟燕	
6	河濱國小	羅婉瑜	羅婉瑜	
7	河濱國小	何巧惠	何巧惠	
8	河濱國小	范玟綺	范玟綺	
9	河濱國小	蔡欣辰	蔡欣辰	
10	河濱國小	楊舜如	楊舜如	
11				

高雄市三民區河濱國小 109 學年度特教社群教案示例

課程主題		一起好好吃早餐	領域/科目	特殊需求領域
適用學生/年級		中年級		
設計依據				
學習重點	學習表現	特生 1-sA-2 使用適當方式加熱、沖泡、烹調簡易餐食。 特生 1-sA-4 遵守有益身體健康的飲食原則，並理解飲食與疾病的關係。	核心素養	特生-P-A2 覺察及理解生活自理問題，具備表達需求、尋求協助等問題解決能力，並藉由自我管理、自我倡導 等策略增進系統性思考的能力 特生-P-B2 透過各類科技、資訊或媒體，獲得生活自理所需的相關知識和技能。 特生-P-C2 藉由生活自理及參與團體休閒與家庭、學校、社區生活，增進對自我與他人的理解與責任感、嘗試透過溝通、協調以增加團隊參與的機會。
	學習內容	特生 A-sA-2 食物烹調前的處理。 特生 A-sA-4 食物的烹調方式。		
議題融入	實質內涵	家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。		
	所融入之學習重點	增加手做活動，引起學生學習家務處理的動機，增加健康早餐飲食知識，提升良好的生活習慣		
與其他領域/科目的連結		綜合活動、自然		
教材來源		自編		
教學設備/資源		電腦、投影機、簡報、食材、刀具、吐司熱壓機		
學習目標				
一、能表示好好吃早餐的好處 二、能做簡單的食物烹調前的處理，例如清洗、剝皮、切塊 三、能使用吐司熱壓機完成熱壓吐司 四、能和同學分享製作心得 五、能和家人分享自做早餐的心得，並完成一週早餐計畫表				

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	評量檢核點
第一節 準備活動 一、課前小調查 詢問學生今天早上吃了什麼早餐？	5	口頭評量：學生正確回應

發展活動

一、老師透過簡報內容，提升學生健康早餐知識

(一)吃早餐的重要性

有精神、上課專心、長得高、情緒穩定

(二)介紹早餐紅綠燈區



(三)介紹選擇自製早餐的食材重點



※學障學生對於簡報內容資訊過多，可將內容製作成小卡供學生翻閱，針對閱讀困難學生，可請鄰近同學協助唸讀。

※聽障學生對於聆聽訊息過多時，教師可隨機抽問簡單問題，確認學生有完整接收訊息。

25

口頭評量：學生正確回應

綜合活動 一、老師介紹下一節要製作的餐點「水果優格沙拉」、「活力熱壓吐司」 二、介紹今天的食材，並請學生將食材與六大類食物進行配對。 乳品類：優格 水果類：香蕉、蘋果 蔬菜類：玉米筍 油脂與堅果類：堅果 豆魚蛋肉類：水煮蛋、鮭魚罐頭 全穀雜糧類：吐司	10	口頭評量：學生正確回應
第二節 準備活動 一、食安小達人 學生依序洗手、戴帽、戴口罩與戴手套，並分組坐好	5	實作評量：學生正確完成任務
發展活動 一、水果優格沙拉 製作方式： (一)將香蕉和蘋果切成小丁 (二)將水果、堅果放置碗內 (三)將優格淋上去 二、活力熱壓吐司 製作方式： (一)把一片吐司放在熱壓機上，並放上喜愛的材料(水煮蛋、地瓜泥、玉米筍、鮭魚罐頭) (二)蓋上另一片吐司 (三)蓋上機蓋，等待約 3 分鐘 ※學障學生可與能力較好同學搭配一組完成，請同學提供口語步驟提示。 ※聽障學生對於不熟悉的操作較無法直接聽指令便完成，建議提供步驟化圖片或文字的小紙張。	30	實作評量：學生正確完成任務 實作評量：學生正確完成任務

綜合活動 一、心得分享 (一)自製早餐時，你的感覺是什麼？為什麼？ (二)剛剛在自製早餐時，有碰到困難嗎？你覺得可以怎麼解決呢？ (三)試著自己完成一週早餐計畫表，並和家人、同學分享唷！	5	口頭評量：學生分享心得
--	---	--------------------

研習資料綜合統計

一、出席人數比率

預估人數	報名人數	出席人數	出席比率	合計
10	10	10	100%	

備註：出席比率＝出席人數／報名人數

二、出席人員服務階段統計

學前	國小	國中	高中職	其他
0	12	0	0	0

三、出席人員資格統計

校長	特教教師	普教教師	教師 助理員	專業人員
0	6	4	0	0

四、研習滿意度統計

項目		非常滿意	很滿意	滿意	不滿意	非常不滿意	總計人次
研習課程	❶ 能增進自我專業知識提升。	10	0				10
	❷ 研習主題兼顧理論與實務。	9	1				10
	❸ 主題與內容相符，難易適中。	9	1				10
	百分比(%)	93%	7%				
課程內容	❶ 講師授課能以實務經驗驗證理論。	10	0				10
	❷ 講師講解清楚，深入淺出且生動有趣。	9	1				10
	❸ 講師與聽眾有良好的互動且耐心回答問題。	9	1				10
	❹ 課程內容能吸引我的注意，且內容精采充實。	9	1				10
	百分比(%)	93%	7%				
自我成長	❶ 我能從該研習掌握特教專業新知。	8	2				10
	❷ 願意花時間對該研習主題加深加廣成長。	10	0				10
	百分比(%)	90%	10%				
場地安排	❶ 研習訂定之時間恰當，方便參加。	10	0				10
	❷ 研習地點交通方便。	10	0				10
	❸ 講師安排適當。	9	1				10
	❹ 研習場地規劃及座位安排恰當。	9	1				10
	❺ 承辦單位服務良好。	10	0				10
	百分比(%)	96%	4%				

五、研習質性回饋統整

項目		研習建議
研習課程	❶能增進自我專業知識提升。	1.更加了解健康飲食的重要性與實用性
	❷研習主題兼顧理論與實務。	1. 理論較薄弱，但非常實用 2. 從來都沒有注意到原來一份早餐藏有這麼大的玄機，非常受用，除了可以跟班上學生分享，對於自己平時在家裡也可以和家人共同討論。
	❸主題與內容相符，難易適中。	非常認同
課程內容	❶講師授課能以實務經驗驗證理論。	1. 講師很專業，食材也很好取得 2. 營養師很貼心、接地氣，知道平時老師生活忙碌，總是能找到一些方便食材，又能顧及小朋友喜歡吃。 3. 學校特教老師能把此議題融入在課程當中，相當棒，可惜因為疫情沒有辦法來班上實作，不過疫情過後，我們再一起來完成吧!
	❷講師講解清楚，深入淺出且生動有趣。	1. 營養師的分享真的很實用 2. 原來我們學校特教老師有這麼多不同領域和專業，而且大家都好樂於解答和分享經驗，真的學到很多耶!!謝謝你們。
	❸講師與聽眾有良好的互動且耐心回答問題。	認同
	❹課程內容能吸引我的注意，且內容精采充實。	加入實作內容，內容更加精采

自我成長	❶我能從該研習掌握特教專業新知。	1. 可以，尤其是和家長分享如何讓孩子提升注意力 2. 在與特殊學生家長溝通理念時，更能有所依據來跟家長分享，希望藉由一些簡單的方式，讓學生的早餐能吃好又吃飽，來學校上課才有精神。
	❷願意花時間對該研習主題加深加廣成長。	1.願意，若有機會會參加相關研習 2.未來要繼續辦阿 3.希望新的一學年還能和特教老師們一起共備共學，感謝你們的邀請。
場地安排	❶研習訂定之時間恰當，方便參加。	1. 時間很恰當，若有專業的烹飪教室更好 2. 可以向學校爭取多一點烹飪設備嗎？
	❷研習地點交通方便。	地點方便
	❸講師安排適當。	講師很專業
	❹研習場地規劃及座位安排恰當。	安排恰當
	❺承辦單位服務良好。	1.服務很好，停車也很方便 2.辛苦行政和特教老師了 3.大家一起學習，超開心