



孔雀班

第十七週
學習任務

05/30 ~ 06/02

目次

- ◎ 任務一：和家人分享飲食習慣
- ◎ 任務二：回顧飲食習慣的過程
- ◎ 任務三：飲食禮儀母語唸謠
- ◎ 任務四：自我監測身體狀況
- ◎ 任務五：回顧班級防疫規範
- ◎ 任務六：整理家裡環境
- ◎ 任務七：整理書包及物品
- ◎ 任務八：每天上學前量體溫
- ◎ 任務九：體驗與記錄端午習俗
- ◎ 任務十：練唱「感謝」畢業歌
- ◎ 任務十一：練跳「一起吶喊」畢業歌
- ◎ 任務十二：大班生創作畢業桂冠

任務一

1. 材料準備：

麥克風或是代替麥克風的扮演道具、
「我的飲食習慣紀錄」學習單 (上週任務單)。

2. 請孩子們拿著學習單跟家人分享自己
每日進行良好飲食習慣的過程。

🌸 發表引導語：

我吃飯有吃_____ (食物種類)，少吃_____，
有做到_____ (飲食習慣)，沒有做到_____，
我發現_____ (問題)，可以_____ (改善方式)。

3. 與家人分享完後，可以練習發表的儀態，
並熟悉內容，待復課上台發表。

4. 與家人分享的過程以拍照或錄影，寄至
yokafuyo2020@gmail.com 跟全班分享。



主題課程-「我的飲食習慣」紀錄

班級：孔雀班

日期：

姓名：

親愛的小朋友請你每天記錄飲食習慣(5/23-5/27)，並檢查看看是否有符合良好的飲食習慣，找出其中的問題並加以改善，讓我一起健康飲食增強身體抵抗力，加油(請小朋友寫日期、勾選、畫出問題及解決辦法並請家人協助文字紀錄)。

日期	良好的飲食習慣	我發現的飲食問題/改善方式	
	<input type="checkbox"/> 定時定量 <input type="checkbox"/> 飯前洗手 <input type="checkbox"/> 均衡飲食(蔬菜/水果/蛋/肉/魚/豆/飯-全穀雜糧) <input type="checkbox"/> 多喝水、牛奶 <input type="checkbox"/> 少鹽少油少糖 <input type="checkbox"/> 坐在餐桌認真慢慢吃 <input type="checkbox"/> 飯後刷牙		
	<input type="checkbox"/> 定時定量 <input type="checkbox"/> 飯前洗手 <input type="checkbox"/> 均衡飲食(蔬菜/水果/蛋/肉/魚/豆/飯-全穀雜糧) <input type="checkbox"/> 多喝水、牛奶 <input type="checkbox"/> 少鹽少油少糖 <input type="checkbox"/> 坐在餐桌認真慢慢吃 <input type="checkbox"/> 飯後刷牙		
	<input type="checkbox"/> 定時定量 <input type="checkbox"/> 飯前洗手 <input type="checkbox"/> 均衡飲食(蔬菜/水果/蛋/肉/魚/豆/飯-全穀雜糧) <input type="checkbox"/> 多喝水、牛奶 <input type="checkbox"/> 少鹽少油少糖 <input type="checkbox"/> 坐在餐桌認真慢慢吃 <input type="checkbox"/> 飯後刷牙		
	<input type="checkbox"/> 定時定量 <input type="checkbox"/> 飯前洗手 <input type="checkbox"/> 均衡飲食(蔬菜/水果/蛋/肉/魚/豆/飯-全穀雜糧) <input type="checkbox"/> 多喝水、牛奶 <input type="checkbox"/> 少鹽少油少糖 <input type="checkbox"/> 坐在餐桌認真慢慢吃 <input type="checkbox"/> 飯後刷牙		
	<input type="checkbox"/> 定時定量 <input type="checkbox"/> 飯前洗手 <input type="checkbox"/> 均衡飲食(蔬菜/水果/蛋/肉/魚/豆/飯-全穀雜糧) <input type="checkbox"/> 多喝水、牛奶 <input type="checkbox"/> 少鹽少油少糖 <input type="checkbox"/> 坐在餐桌認真慢慢吃 <input type="checkbox"/> 飯後刷牙		

任務二

1. 材料準備：

八開圖畫紙或影印學習單、繪畫工具。

2. 請孩子們思考三個問題，並圖、文記錄下來。

- (1) 哪一種良好飲食習慣做起來很困難？
- (2) 你想要繼續良好飲食習慣嗎？為什麼？
- (3) 你的家人想要嘗試良好飲食習慣嗎？為什麼？

3. 孩子們可以影印下一頁記錄，也可拿圖畫紙或空白紙畫下上述三個問題。

4. 完成後，請將學習單作品、訪問家人的照片或影片寄至 yokafuyo2020@gmail.com，跟全班分享。



主題課程 – 回顧良好飲食習慣的過程



班級：孔雀班

日期：111.05.31

姓名：_____

我覺得要維持  定時定量 /  均衡飲食 /  少油少鹽少糖 /
 多喝水，少喝飲料 /  在時間內認真吃完（請圈起來）的飲食習慣很困難，
因為_____。

這次只有執行五天，我 想要 / 不想要（請圈一個）繼續保有良好飲食習慣，
因為_____。

我訪問_____（家人），家人
也想要 / 不想要（請圈一個）嘗試良好的
飲食習慣，因為_____。

請家長側拍下孩子
訪問家人的照片或
影片，可寄至信箱：
yokafuyo2020@
gmail.com

任務三

1. 材料準備：唸謠海報（下一頁）。
2. 可以請家人教你用台語唸唸看，認識跟飲食習慣相關的會話，討論每一句的意義。
3. 認識詞句的意思後，想想看，可以搭配哪些適合的動作呢？
4. 邊唸邊配合動作，以拍照或錄影方式，寄至 yokafuyo2020@gmail.com 與全班分享吧！

食飯的禮儀

tsiah-p̄ng ê lé-gî

食飯認真食，

tsiah-p̄ng jīn-tsin tsiah



啥物攏會食，絕對袂揀食。

siánn-mih long huē tsiah

tsuat-tuì bē kóng-tsiáh



食了檢飯粒仔，

tsiah liáu khioh p̄ng-liáp-á

用桌布擦桌子才袂腌臢。

īng toh-pò tshat toh-á tsiah bē a-tsa



任務四

1. 材料準備：體溫計、學習單(下一頁)、書寫工具。
2. 每天都要量體溫，自我監測身體狀況，並記錄日期、溫度及身體狀況。
3. 可以將自我監測身體狀況的過程(例如測量體溫)以拍照或錄影方式，寄至 yokafuyo2020@gmail.com 跟全班分享吧！
4. 若家人有幫你進行快篩，可將快篩結果以拍照寄至 yokafuyo2020@gmail.com。
(沒有一定要進行快篩喔！)

任務五

1. 材料準備：孔雀班防疫規範（下一頁）。
2. 回來上學前，做好心理建設。
 - (1) 和家人一起回顧班級防疫規範。
 - (2) 思考自己復課後要注意哪些事情？
3. 來上學後，看看大家是否都有記得遵守班級防疫規範喔！

【孔雀班防疫規範內容】

- 1.進教室戴口罩。
- 2.早上進教室先洗手，再量體溫。
- 3.用餐裝隔板。
- 4.吃飯前先洗手。
- 5.吃飯時如果想打噴嚏，要用手臂摀口鼻。
- 6.用餐完，消毒桌子和隔板。
- 7.吃飯不說話。
- 8.午休起床量體溫。
- 9.玩玩具前先洗手，或用酒精消毒手部。
- 10.實聯制：一定要貼學習區插牌。
- 11.不群聚：每區人數**5**人。
- 12.玩具不放嘴巴。
- 13.保持社交距離。
- 14.上完廁所記得洗手。
- 15.不亂摸東西，尤其是地板和外面的東西。
- 16.食物不亂丟。
- 17.借閱措施：繪本先消毒再放書包，歸還時也要消毒繪本再放回書櫃。

任務六

1. 材料準備：酒精、手套、清潔用具。
2. 回來上學前，和家人一起整理家中環境吧！
 - (1) 用抹布、酒精擦拭家中用品、家具。
 - (2) 使用掃把、拖把把地板變乾淨。
3. 將你和家人整理環境的過程以拍照或錄影方式，寄至 yokafuyo2020@gmail.com 跟全班分享吧！

任務七

1.材料準備：個人用品、書包。

2.回來上學前，自己整理上學會用到的物品。

(1)書包、水壺、餐具。

(2)備用口罩、替換衣物、污衣袋。

(2)牙刷、牙杯、小毛巾。

(3)寢具。

任務八

1. 材料準備：體溫計。

2. 從星期一開始上學後的每一天都要先量完體溫，沒有發燒、沒有身體不舒服才能來上學喔！

3. 出門上學前先量體溫是政府的小叮嚀喔！保護自己也保護別人。

任務九

1. 材料準備：

八開圖畫紙或影印學習單、繪畫工具。

2. 請孩子們和家人一起體驗端午習俗：

吃粽子、看電視轉播的龍舟比賽、
立蛋、掛香包、掛艾草和菖蒲。

3. 請孩子們圖、文記錄以下兩個問題。

(1) 你最喜歡哪一個端午習俗？為什麼？

(2) 你吃的粽子包了哪些食材？

4. 孩子們可以影印下一頁記錄，也可拿

圖畫紙或空白紙畫下上述問題。

5. 完成後，請將學習單作品、體驗習俗的

照片或影片寄至 yokafuyo2020@gmail.com，

跟全班分享。



我的端午假期生活分享



班級：孔雀班

日期：111.05.31

姓名：_____

請圈出你和家人這次端午節期有一起做的端午習俗。

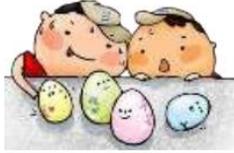
(1) 吃粽子。

(2) 看龍舟比賽。
(電視轉播)

(3) 立蛋。

(4) 掛香包。

(5) 掛艾草、菖蒲。



我最喜歡

這個端午習俗，因為

我吃的粽子有包了_____

這些食材。

請家長側拍下孩子
體驗端午習俗的照片
或影片，可寄至信箱：
yokafuyo2020@
gmail.com

任務十

1. 材料準備：

撥放音樂的工具、歌詞海報（下一頁）。

2. 請家人協助孩子們搜尋「感謝」影片。

<https://www.youtube.com/watch?v=ehzIBzQs-r0>

3. 孩子們請跟著影片中的音樂、歌詞及節奏一同練習歌唱，為畢業典禮預先做準備。

4. 練習後，請將過程拍照或錄影下來，

寄至 yokafuyo2020@gmail.com，或是帶至

學校跟全班分享。

感 謝

感謝親愛的爸媽，給我擋風遮雨的家，
為我做香噴噴飯菜，陪伴我長大；

感謝親愛的老師，教導我無窮盡知識，
指引人生迷網方向，陪伴我長大；

感謝親愛的朋友，分享生活苦辣酸甜，
一起探索這浩瀚世界，陪伴我長大，

感謝路邊的小花、小草，
妝點風景詩篇；

感謝經過的大風、大雨，增加我勇氣，
感謝流動的水、偉大的高山，

感謝上天和大地，

我們擁有平安的每一天。

任務十一

1. 材料準備：

撥放影片的工具、歌詞海報（下一頁）。

2. 請家人協助且孩子們搜尋「一起加油」影片。

<https://www.youtube.com/watch?v=gRkwIA94cjo>

3. 孩子們請跟著影片中的動作、節奏一同練習律動，為畢業典禮預先做準備，一起動起來。

4. 練習後，請將過程拍照或錄影下來，寄至 yokafuyo2020@gmail.com，或是帶至學校跟全班分享。

一起加油

聽說神話都不朽，鬼話都不揪人話要分輕重，
聽了真話太刺痛，假話太輕鬆你懂不懂？
既然都放手一搏，努力這麼久，不能出糗，
用傻傻的勁別回頭，他們說這樣會成功。

說好妳、她和我抓緊別放手，
請不要、不要退後，不要、不要Say「NO」，
勇敢地 Let 's Go！

我們要一起加油，但不要一起滑溜，
手牽手往前衝，火車轟隆隆、呼嘯咻咻，
我們要一起加油，仰起頭舉起拳頭，
肩並肩、大步走，走到了關口要一起成功才罷休。

要一起加油，但不要加肥油，
每天早睡早起，一起來做運動。

抬腿彎腰提臀軟QQ，辛苦到了一個盡頭就有收穫。

Amoi-Amoi GO！一起一起 GO、GO！
夢想不會一直等你，就要把握。

每個人都會發發白日夢，但我有你陪我一起衝、衝、衝。

啦啦啦……（才罷休）一起加油！

任務十二(大班生限定)

1. 材料準備：

桂冠、多元素材、黏著工具。

2. 請大班的孩子拿出畢業桂冠發揮創造力與家人共同製作。

3. 請記得在06/10(五)前完成獨一無二的桂冠，等待畢業典禮的到來。

4. 完成後，請將桂冠作品拍照下來，寄至 yokafuyo2020@gmail.com。

畢業桂冠-參考圖



圖片取自網路

老師的叮嚀

疫情越來越嚴重，請孔雀班孩子們一定要保護好自己，秉持良好生活習慣，從飲食、衛生、睡眠、運動、保持好心情……等等方面，繼續增強身體抵抗力吧！