

點心一-五星主廚快餐店

教師：蘇冠臻

課程說明：

你有觀察過，進入餐廳，聽到的第一句話是什麼嗎？你心目中最棒的餐廳是哪一間？它有什麼特色？一個熱狗麵包搭配餅乾，這樣要收多少錢？為什麼廚師都要戴高高的帽子？每次料理前都要洗手嗎？加入這堂課，讓我們一起完成你的開店計畫！這個學期，點心課會以整個餐廳開始，從櫃檯人員、廚師、到服務生完整認識，最後依照小朋友的志願序面試徵選角色配合，五星主廚快餐店開業啦！

上課時數：每週二小時。

課程對象：一年級，喜歡廚房的小朋友。因為廚房空間有限，課程能夠容納的人數上限是 16 人。

教材：蘇蘇準備的食譜、學習單和教材，需要另外收取食材費一學期 300 元。

上課方式：分為櫃台人員、服務生與廚房人員三塊教學，期末小驗收，邀請老師和家長來餐廳光臨。

課程內容：

主題	學習內容
櫃台人員	<ul style="list-style-type: none">門面招呼、設計餐點、接待禮儀、帶位禮儀、結帳算錢、行銷設計(如打卡送香蕉)
服務生	<ul style="list-style-type: none">點餐禮儀、端送餐(平衡感與記憶力)、紀錄餐點(文字書寫工整)、服務問候禮儀
廚師	<ul style="list-style-type: none">認識與處理食材、熟悉廚房、擺盤、廚房衛生造型吐司、飯糰、莓果起司夾心餅、雲朵巧克力吐司、涼拌小黃瓜、杯子蛋糕、黑糖粉桂、水果串、檸檬愛玉等
面試徵選	三塊教學認識後，依照學習歷程，最後小朋友挑選自己喜歡的志願序，進行應徵面試與挑戰測試，過關者錄取。 挑戰測試 櫃台人員：帳單數字計算，招呼語音量與創意設計 服務生：盤子裝彈珠走指定路線，平衡感考驗 廚師：時間內處理好食材，並擺盤跟照片相同
期末開店	前置：餐廳裝潢與佈置、菜單設計、邀請函設計與發送、菜色定價、行銷活動討論 開始與結束：各自按志願序結果分工，老師協助。結束後計算是否收支平衡(使用代幣付款)

課程目標：

1. 了解餐廳運作與辛苦，並培養至餐廳的禮貌與態度
2. 培養基本的廚房操作能力，認識食材，珍惜食物

作業：日常餐廳觀察

評量：

1. 課堂參與學習態度，能夠完成團體合作活動。
2. 廚房操作能力與技術

烹飪（中）

授課教師：以潔

● 課程說明

在中年級的烹飪課，我們會以「我們這一家的餐桌」為主題，來培養在家中要做出餐飯所需要的各種知識和技巧。平常看著爸媽端上美味的晚餐，好像是很輕鬆容易的事情，其實要做出大家都愛吃又營養均衡的食物，不是一件簡單的任務。

在中年級的烹飪課來說，我們會分成三個部分來學習。第一，是要學會是設計出一份家庭菜單所需的知識，能知道食物的營養、價格、產季、產地、保存方法... 第二，則是掌握料理實作的技巧，知道如何準備和烹調各種食材，並確實清潔廚房。第三，是在過程中跟人合作的能力。在學校的烹飪課不是「一人一組」，而是必須跟全組、全班的一起協調，你可能要跟自己的想法不同、個性不同的人合作完成一道道菜，這也要磨練你溝通、表達、與人互補互助的能力。

● 授課對象：三、四年級，喜歡做好菜、吃美食的學生，沒有烹飪基礎也沒關係。

因廚房空間有限，所以修課人數上限 16 人。若是超過上限，會依照試課週小孩的狀況進行協調，以沒有上過烹飪課、能與人團體合作烹飪、準時並認真參與課堂的小孩優先。

● 上課時數：每週兩堂課

● 課程內容

主題	內容
一家人的菜單設計	1. 認識基礎的營養學：人需要吃什麼？一餐中該吃到什麼？ 2. 認識食物的價格、產季，還有購買時要注意的學問，例如：「有機」到底是什麼意思？哪裡可以買到肉、蔬菜、米？食物可以放多久？
料理實作	在平日一餐的飲食中，可能會有主食、肉類、蔬菜水果（當然也有許多人心愛的甜點）以每一個種類的料理我們都要學，像是： 1. 百變剩菜花招：肉卷飯糰、蛋炒飯、蔬菜烘蛋 2. 認識蔬菜：學習不同蔬菜料理方式 3. 家常肉類：迷迭香烤雞、瑞典肉起司丸 4. 下課後點心：超蓬鬆起司蛋糕、巧克力布朗尼、玫瑰花蘋果派 歡迎大家提議，你愛吃的菜或是你們家的招牌料理，可能就是我們大家要一起學的菜喔！

● 課程目標

1. 若你剛剛開始下廚，希望這堂課能幫助你成為廚房裡的好幫手，協助大人完成平日的美食
2. 若你已經有不少料理經驗，希望這堂課能幫助你成為獨立的廚師，能夠獨力料理自己的一餐，甚至能為家人做出一餐。
3. 讓小孩學會廚師的基本素養：尊重自己料理的食物，確實清潔廚房和廚具，維持廚房和工具的整潔。
4. 學習合作，能在製作過程中能和同組夥伴互助、幫忙。

● 教材：

1. 老師自編學習單與食譜，需另外收取食材費一學期 500 元。

2. 建議小孩自備一把自己合用和習慣的刀具（中型水果刀）：因廚房刀具不是迷你小刀就是大菜刀，數量有限，小孩在操作上較不方便順手。建議小孩在學期初自己帶一把合用的刀子，平時放在學校由老師保管，烹飪課時再發還小孩使用。

● 評量方式

1. 上課參與與投入的狀況
2. 食譜或學習單的書寫
3. 期末的料理測驗：期末時，我們會選擇一道大家喜愛、課堂上曾經做過的料理，請孩子們獨立完成，觀察孩子在廚房的操作能力，還有後續的廚房清潔工作是否確實。

遊戲體適能

授課教師：夏天

課程說明：

運動可以增加腦力，提升學習力，更重要的是能穩定情緒，達到心理健康。「體適能」指的是身體適應外界環境的能力，例如：溫度、氣候變化、病毒等因素。在兒童體適能課程中，會以遊戲教學法來做設計，在遊戲中重視身體活動、肢體發展及團隊精神的培養。

課程目標：鍛鍊肌耐力、敏捷性、協調力、速度、平衡性和柔軟性。

課程規劃：

遊戲體適能(一)

每週 1 堂(40 分鐘)，15 分鐘體能鍛鍊，包含暖身、兒童瑜伽、核心運動等；25 分鐘體適能遊戲，包含球類遊戲、趣味競賽、音樂律動等。

遊戲體適能(二)

每週 1 堂(40 分鐘)，20 分鐘體能鍛鍊，包含暖身、兒童瑜伽、核心運動等；20 分鐘體適能遊戲，包含球類遊戲、趣味競賽、音樂律動等。

遊戲體適能(中)

每週 2 堂(80 分鐘)，第一堂課以體能鍛鍊為主，包含核心運動、有氧訓練、進階瑜伽等；第二堂課設計體能遊戲來挑戰自我能力，以團隊遊戲來練習與隊友的合作、溝通、一起解決問題的能力。

課程對象：低、中年級

上課場地：小劇場為主，視活動內容會使用楓香天臺、廣場

課程準備：請準備瑜珈墊、水壺、毛巾

足球低

教師:衛政男

課程說明: 足球是求團隊合作的運動, 常常需要與隊友溝通協調, 可以學習到團隊精神與分工合作, 更是接觸領導統馭, 拓展人際關係的機會。

- 課程目標:
1. 養成正確的運動習慣。
 2. 學習團隊精神與分工合作。
 3. 訓練良好的全身協調性。
 4. 從中獲得樂趣與成就感。

上課時數: 每週二堂。

課程對象: 1、2 年級

教材: 4 號足球/訓練盤/球門.

上課方式: 10 分鐘熱身操.

15 分鐘熱身遊戲.

25 分鐘主題活動. (本周主題技術)

20 分對抗賽活動

- 課程內容:
1. 基本熱身操
 2. 熱身遊戲
說明: 捕魚/警察抓小偷/1.2.3 木頭人/護球大賽
 3. 主題技術—傳/停/帶/射
說明: 足球 4 大基本技術練習.
 4. 對抗賽
說明: 1 VS 1 / 2 VS 2 / 3 VS 3 / 4 VS 4
五人制對抗賽/四球門對抗賽.

作業: 無

評量: 1. 足球規則常識.

2. 對抗賽評量.

其它:

1. 上課內容視天候狀況更動, 最好攜帶一套乾衣服, 若遇雨天則上室內課
2. 請自行攜帶飲用水.
3. 請穿著球鞋, 不要穿涼鞋及不適合球場運動的鞋子.

足球中高

教師:衛政男

課程說明: 足球是求團隊合作的運動, 常常需要與隊友溝通協調, 可以學習到團隊精神與分工合作, 更是接觸領導統馭, 拓展人際關係的機會。在中高年級可以訓練其思考的爆發力及承受挫折的能力並在對抗賽中具備分析場面之能力。

- 課程目標: 1. 養成正確的運動習慣。
2. 學習團隊精神與分工合作。
3. 訓練良好的全身協調性及思考爆發力。
4. 從中獲得樂趣與成就感。

上課時數: 每週二堂.

課程對象: 3-6 年級.

教材: 4 號足球/訓練盤/球門.

上課方式: 10 分鐘熱身操.

15 分鐘熱身遊戲.

25 分鐘主題活動. (本周主題技術)

20 分對抗賽活動

- 課程內容: 1. 基本熱身操
2. 熱身遊戲
說明: 捕魚/警察抓小偷/1.2.3 木頭人/護球大賽
3. 主題技術—傳/停/帶/射
說明: 足球 4 大基本技術練習.
4. 對抗賽
說明: 1 VS 1 / 2 VS 2 / 3 VS 3 / 4 VS 4
五人制對抗賽/四球門對抗賽.

作業: 無

評量: 1. 足球規則常識.

2. 對抗賽評量.

其它: 1. 上課內容視天候狀況更動, 最好攜帶一套乾衣服, 若遇雨天則上室內課,

2. 請自行攜帶飲用水.

3. 請穿著球鞋, 不要穿涼鞋及不適合球場運動的鞋子.

主題技術

週次	課程進度	課程內容說明	備註
1	足底控球(一)	以足底停球/點球	
2	足底控球(二)	以足底停球/點球/左右移動	2/28(二)放假
3	足內/外側控球(一)	以足內/外側控停球	

4	足內/外側控球(二)	以足內/外側控球前後移動	
5	足內/外側控球(三)	以足內/外側控球左右移動	
6	足背挑球(一)	以足背挑球以訓練觸球之感覺	
7	足背挑球(二)	以足背挑球以訓練觸球之感覺	
8	停高空球(一)	訓練控制高空及彈跳球	
9	停高空球(二)	訓練控制高空及彈跳球	
10	S型盤球(一)	訓練控球及觸球之感覺	
11	S型盤球(二)	訓練控球及觸球之感覺	
12	快速盤球(一)	加強帶球之能力及速度	
13	快速盤球(二)	加強帶球之能力及速度	
14	4球門射門遊戲	訓練傳球能力及空間感	
15	4球門射門遊戲	訓練傳球能力及空間感	
16	期末分組比賽	期末分組比賽	

動一動（中高）

教師:舒涵

跟你所想的「體育課」有點不同，這堂課，就是單純的動動身體。

如果你/妳跟我一樣，

喜歡跑跑跳跳，放鬆身體、放空腦袋

想要單純玩球，不想要競爭比較

不是一個專業運動員，但有一顆想玩耍的心

擅長或不擅長，都願意放開心胸試試

那麼，這堂課歡迎妳/你來。

課程對象: 以前沒有、或很少有機會接觸過球類運動，這學期想一起玩玩看的小孩

想找一群能開心享受過程，而不是互相叫罵對罵的夥伴，所以這堂課我們學習用鼓勵正向的方式去溝通合作，不嘲笑、不使用粗魯、不友善的言語(和行為)逗弄他人。

* 如果無法做到上述狀態,將視情況暫停上課的權利。

上課時數: 中高每週各 2 堂

想跟你們一起玩玩這些活動: 羽球、排球、棒球、躲避球、足壘、接力跑、馬拉松

雨天的活動: 雨天會以一些合作遊戲、體適能運動來進行。

如: 跳繩疊杯、傳接球賓果、人體接龍、隱形迷宮、貓捉老鼠(呼拉圈)、橫渡亞馬遜

課程評量: 期末我們會將所有玩過的運動，變成一個大闖關，讓孩子看看自己的成長。

注意事項: 1. 上課內容視天候狀況更動，若遇到雨天，則到小劇場或大樹屋上課

2. 請穿著球鞋，不要穿涼鞋及不適合球場運動的鞋子

3. 課堂人數最多為 20 位，若是超過，將以能友善合作、認真參與的小孩優先

籃 球(低)

教師:潘明松

課程說明：一起玩球，享受籃球的樂趣。

課程目標：1. 能遵守遊戲規則，體會運動家精神。
2. 開心玩球。

上課時數：每週一堂

課程對象：一、二年級

教 材：籃球

上課方式：課程中的練習比賽，參考美國學校的特殊規則，讓學生能更注重團隊合作，而不僅是個人能力的展現。

1. 防守者不可以超過三分線
2. 不可以抄球或斷球線
3. 不可以包夾防守
4. 同一個球員不能連續得分

課程內容：1. 暖身
2. 規則講解與基本動作練習
3. 「玩」籃球

評 量：玩球時是否能投入，能否與隊友配合。

其 它：請務必穿著運動鞋。

籃 球(中高)

教師:潘明松

課程說明：一起打球，享受籃球的樂趣。

課程目標：1. 能遵守籃球規則，體會運動家精神。

2. 加強個人動作，並理解隊友之間該如何配合。

3. 開心打球。

上課時數：每週二堂

課程對象：三~六年級。

教 材：籃球

上課方式：風雨無阻，一律在室外上課，下雨時可依個人狀況請假。

課程中的練習比賽，參考美國學校的特殊規則，讓學生能更注重團隊合作，而不僅是個人能力的展現。

1. 防守不可以前場壓迫

2. 不可以下手抄球，但可以斷球線

3. 不可以包夾防守

4. 同一個球員不能連續得分超過兩次

課程內容：1. 暖身

2. 戰術講解與基本動作練習

3. 全場練習

評 量：打球時是否能投入，個人動作以及與隊友配合的能力。

其 它：請務必穿著運動鞋，下雨時準備換洗衣物，會先在大樹屋集合。

武術中

教師:李潔欣

課程說明與課程目標：武術透過拳腿伸展與體能開發，進而挖掘身體潛能。在學習武術的過程，武術不僅只是訓練身體，武術重視崇德尚禮的武德精神與態度。從課程中的身體感知出發，在訓練中學習自制與專注，尊重與合群。

上課時數：每週二堂

課程對象：三、四年級，願意嚴格遵守安全規則的孩子。

教材：教師自選教材

上課內容與方式：從靜坐開始，讓心靜下來，而後依序進行暖身活動：樁功，基本功，核心體能，再到拳術與棍法的鍛鍊。在武術中的課程裡，一次又一次鍛鍊到磨練，進而自我要求，培養孩子心性穩定，專注力，持續力，耐力和自主性。

1. 靜坐：讓心沉穩落定，能夠專注在自身，進而能分注環境變化。
2. 暖身：壓腿延展，體能訓練
3. 基本功：站樁，拳掌腿功練習，跳躍翻滾，初階對打。
4. 基本拳法套路
5. 基礎棍法與套路
6. 兵器練習（5、6 項須經認證後才能上課。）

作業：期中期末測驗

評量：

1. 課堂觀察：課堂裡的學習態度與表現，群體活動中的互動與協調。
2. 呈現觀察：個人表現，團隊合作與負責態度。

注意事項：請穿著適合運動的衣著與鞋子。嚴禁涼鞋、拖鞋與赤足。