

110 年度臺南市區域性資賦優異教育方案

資優學生『多元主題規劃』講座



主辦單位：臺南市政府教育局

承辦單位：臺南市新營國小

活動時間：110 年 2 月 1 日~11 月 31 日

110 年度臺南市區域性資賦優異教育方案

資優學生『多元主題規劃』講座

目錄

- 壹、 實施計畫.....2
- 貳、 資優教育方案成果報告表.....6
- 參、 講師教材.....
- 肆、 學生作品.....
- 伍、 老師和學生簽到表.....
- 陸、 回饋單.....

實
施
計
畫

110 年度臺南市新營區新營國小區域性資賦優異教育方案申請書

壹、方案申請書

區域資優教育方案申請表	
一、承辦學校	新營國小
二、方案名稱	資優生多元主題講座
三、辦理單位	承辦單位：臺南市新營國民小學。
四、方案類別	<input checked="" type="checkbox"/> 一般智能 <input type="checkbox"/> 學術性向 <input type="checkbox"/> 藝術才能
五、辦理型態	<input type="checkbox"/> 資優教育課程 <input checked="" type="checkbox"/> 資優教育活動
六、招生對象	階段： <input checked="" type="checkbox"/> 國小(年級：三至六年級) <input checked="" type="checkbox"/> 其他：有興趣的本市教師 人數：各場次 150 人
七、甄選標準	報名資格： 1. 經臺南市特殊教育學生鑑定及就學輔導會鑑定通過之國小資優生。 2. 對講座有興趣的本市教師。 3. 資優生家長。
八、辦理日期	110 年 2 月 1 日至 110 年 11 月 30 日，共 2 場次
九、辦理地點	新營國小視聽教室
十、辦理經費	申請補助：11,000 元 合計：11,000 元

貳、課程/活動說明

課程/活動說明	師資	節數	預期成效
科技教育紮根校園~晶片研發初探	外聘： 國家教育研究院研究員 鄭舜文講師	2	邀請各界專長學者，分享自身求學經歷、人生奮鬥過程以及在專業領域的表現，透過他們的故事，啟迪本校的學弟妹對升學與生涯規劃有較深入的探討與了解。
營養教育~如何吃得營養健康又美味	外聘： 鄭炯柱講師	2	

資優生多元主題講座實施計畫

壹、依據：

- 一、特殊教育法及特殊教育法施行細則。
- 二、身心障礙及資賦優異學生鑑定標準。
- 三、特殊教育課程教材教法及評量方式實施辦法。
- 四、臺南市高級中等以下各教育階段學校辦理多元資優教育方案獎勵補助要點。

貳、目的：

- 一、透過傑出專家與學生的講座，讓資優學生對多元主題有較深入的探討與了解。
- 二、透過學術專家讓資優學生對資優學生的特質與學習能量有較深的了解。
- 三、透過本研習探討資優學生在各方面學習的可能潛力，作為資優教育引導發展的參考。
- 四、增進資優生的多元學習視野與生涯規畫的前瞻能力。

參、辦理單位：

- 一、主辦單位：臺南市政府教育局。
- 二、承辦單位：臺南市新營國小。

肆、辦理內容：透過專家與學者多元主題講座，啟發國中小資優學生、教師對各領域學習觸角與潛能開發。
(見附件一)。

伍、參加對象：

- 一、.經臺南市特殊教育學生鑑定及就學輔導會鑑定通過之國小資優生。
- 二、對講座有興趣的本市教師。
- 三、資優生家長。

陸、辦理時間：110年2月1日至110年11月30日，共2場次

柒、辦理經費：本項活動經費由臺南市政府補助，共11,000元。

捌、研習地點：新營國小視聽教室。

玖、報名方式：

- 一、報名時間：110年6月15日(星期二)~6月23日(星期三)止。

二、報名手續：填寫區域資優教育方案推薦報名表(如附件二)，以郵寄(郵戳為憑)、傳真、或親自到新營國小輔導室報名。新營國小電話：(06)6322136 轉 126(特教組)、105(輔導室)，傳真：(06)6356136(傳真前請先來電輔導室告知)，地址：臺南市新營區中正路4號。

三、錄取人員名單 110 年 1 月 31 日(星期四)公佈於新營國小網站首頁最新消息，網址：
<http://www.sy3es.tnc.edu.tw/>。

拾、獎勵：辦理本活動有功人員依規定敘獎。

拾壹、本計畫奉核定後實施，如有未盡事宜，依相關規定辦理。

附件一

110 年度臺南市新營國小區域性資優教育方案

資優生多元主題講座實施內容

次序	課程內容	日期與時間	內外聘師資
1	科技教育紮根校園~ 晶片研發初探	110 年 4 月 30 日(五) 8：00~9：30	外聘： 國家教育研究院研究員 鄭舜文講師
2	營養教育~ 如何吃得健康營養又美味	110 年 10 月 22 日(五) 8：00~9：30	外聘： 鄭炯柱講師

附件二

110 年度臺南市新營國小區域性資優教育方案

資優生多元主題講座推薦報名表

壹、就讀學校資料						
學校名稱			學校聯絡人/職稱			
學校電話						
貳、學生基本資料						
姓名		就讀班級	年 班	生日	年 月 日	照片一張
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	身份證字號		E-mail		
家長姓名			家長聯絡電話	(O)		
				(H)		
				(手機)		
戶籍地址						
聯絡地址	<input type="checkbox"/> 同上					
參、推薦資料						
一、成績紀錄						
科目 (學習領域)	() 年級	() 年級 上學期	() 年級 下學期	名次/ 全年級人數	百分等級	
二、 教師 觀察 紀錄	(含特殊學習表現與學習反應行為、學科(學習領域)或學藝競賽成績、同儕團體互動情形、教師觀察評語及建議等具體事項)					

(含參加國際性或全國性有關競賽或展覽活動、學術研究機構長期輔導或獨立研究成果之表現等具體事項，請檢附具體證明資料。)

三、
特殊
表現
紀錄

(一) 為本市鑑輔會鑑定通過之資優學生 (若學生為鑑定通過之學生，請在 打勾)，

鑑定文號：

(二) 特殊表現紀錄：

※推薦教師簽名：

填寫日期：110年 月 日

承辦單位簽章：

日期：110年 月 日

肆、家長同意書

茲同意本人子弟 參加 貴校辦理之區域性資優教育方案『資優生多元主題講座』，願自行維護子弟上下學之安全，並遵守學校及指導老師之規定參與課程活動。如有因不接受輔導而發生違規情事及意外事件者，將由本人自行負責。

家長簽章：_____

110年 月 日

校內優先順序 (本欄由送件學校填寫)	順序欄	甄選小組審核 (本欄由承辦學校審核後填寫)	<input type="checkbox"/> 錄取 <input type="checkbox"/> 不錄取	說明	
-----------------------	-----	--------------------------	-----------------------------------------------------------------	----	--

附件三

110 年度新營國小區域資優教育方案參與問卷調查表

一、基本資料

1、性別：男 女

2、就學階段：國小(年級：) 國中(年級：)

二、請你依參與講座的實際感受填寫下列表格

題號	選項	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
1.	講座時間長短適中					
2.	講座內容規劃符合我的能力					
3.	我很喜歡講座的進行方式					
4.	我覺得講座整體氣氛輕鬆且愉快					
5.	我喜歡授課老師帶領講座的方式					
6.	我覺得授課老師帶領講座認真投入					
7.	我覺得授課老師對班上同學尊重且支持					
8.	我覺得講座豐富又有趣					
9.	我喜歡專題演講內容					
10.	我喜歡講座的辦理地點					
11.	我覺得講座規劃的內容對我未來的學習有幫助					
12.	我會再想參加類似的區域資優方案					
13.	其他具體建議：					

資優教育成果

方案報告書

臺南市 110 年度區域性資優教育方案成果報告書檢核表

※ 請各校於課程或活動結束後一個月內，檢附以下成果報告書一式二份

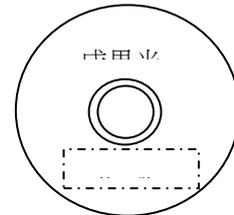
【由 1~5 項資料裝訂成冊】及成果光碟二份送局辦理：

- 1.實施計畫（即本局核定之方案計畫）
- 2.成果報告表【格式如附件一】
- 3.學校組織架構及分工表【格式如附件二】
- 4.活動或課程手冊內容（含學生名冊）
- 5.其他相關辦理成果資料（如照片...等）【格式如附件三】
- 6.學生優秀作品(可以照片圖片呈現於附件三或紙本附於後)
- 7.成果光碟（內容即含上述 1~6 項檔案）【註一】

註一：成果光碟注意事項

1. 光碟版面統一製作方式：

辦理方案：臺南市 110 年度區域性資優教育方案—○○資優營
承辦學校：○○國小
內容：實施計畫、活動內容、照片資料...等
聯絡地址：
電話：
E-mail：



- (一) 圖片檔請用 jpg 模式製作。
- (二) 影音檔請用.wmv 模式或.mpg 模式製作。
- (三) 光碟內請附上成果報告書封面、目次並編排頁碼。

【附件一】臺南市 110 年度區域性資優教育方案成果報告表

方案名稱：資優學生『多元主題講座』講座

方案類別	專家學者講座		方案型態	<input type="checkbox"/> 課程 <input checked="" type="checkbox"/> 活動		
辦理時間	110.2.1~110.11.30		辦理地點	臺南市新營國小		
承辦學校	臺南市新營國小		參加對象	國小具學習潛能的資優生		
內容概述	1. 4/30 鄭舜文博士：科技教育紮根校園~晶片研發初探 2. 10/22 鄭炯柱教授：如何吃得營養豐富又美味					
參與人數	預定名額 (A)	73 人		辦理經費	核定 經費	補助(B)：11000 元 學生收費(C)：0 總經費(A)：11000 元
	參加人數 (B) 人	男生	女生		實支 經費 (D)	11000 元
		50	42			
出席率 (B/A)	100%		執行率 (D/A)%	100%		
參與學生回饋意見及方案成效說明						
針對 課程	<p>★問卷調查表發 21 份，回收 21 份，有效問卷 21 份。</p> <p>★根據學生問卷調查表統計，在課程時間長短適中方面，11 個學員非常同意，6 個學員同意，共佔 81%。課程內容規劃符合學員能力方面，16 個學員非常同意，5 個學員同意，共佔 100%。喜不喜歡課程進行方式方面，12 個學員非常喜歡，7 個學員喜歡，共佔 90%。覺得課程整體氣氛輕鬆且愉快的學員，13 個學員非常同意，5 個學員同意，共佔 86%。覺得課程豐富又有趣方面，16 個非常同意，3 個同意，共佔 90%。</p> <p>★在針對課程，滿意度有 89%以上。</p>					
針對 師資	<p>★根據學生問卷調查表統計，是否喜歡授課老師帶領課程方式方面，13 個學員非常同意，7 個學員同意，共佔 95%。認為授課老師認真投入的，14 個學員非常同意，6 個學員同意，共佔 96%。認為授課老師對班上同學尊重且支持方面，14 個學員非常同意，4 個學員同意，共佔 86%。</p> <p>★在針對師資，滿意度有 92%以上。</p>					
其他 面向	<p>★根據學生問卷調查表統計，是否喜歡專題演講課程方面，13 個學員非常同意，5 個學員同意，共佔 86%。是否喜歡課程辦理地點，17 個學員非常喜歡，4 個學員喜歡，共佔 100%。是否覺</p>					

	<p>得課程規劃的內容對我未來的學習有幫助，14 個學員非常同意，5 個學員同意，共佔 91%。是否想在參加類似的區域資優教育方案，13 個學員非常同意，5 個學員同意，共佔 86%。</p> <p>★在針對其他面向，滿意度有 90%以上。</p>
<p>學生及 家長 意見回饋</p>	<p>★孩子尚在成長試探階段，感謝學校引入這樣的講座，拓展視野與接觸面，獲益良多，希望這樣的講座能持續辦理。</p> <p>★除了聆聽講座外，導師也有設計學習單，讓我不會聽完就忘記，所以講座完有留下心得感想。</p>
<p>檢討與 建議</p>	<p>★講座性質很好，希望能持續辦理，對師生們幫助甚大。</p>
<p>活動效益</p>	<p>★學生藉由專家學者分享其多元的主題或人生歷練，進一步思索自己的性向、興趣、價值觀、能力、周遭環境等，盡其可能達成不同階段的發展任務，對自己的未來生活進行妥善安排的過程，最終實現既定的生涯目標。</p>
<p>備註</p>	

填表說明：

*出席率：實際參加人數(男生女生合計)/預定人數×100%。

*執行率：實際執行金額/核定金額×100%。

【附件二】

110 年度臺南市新營國小資優教育方案：資優生『多元主題』講座

組織架構及分工表

組別	組長	工作人員	工作內容	備註
召集人	賴昭貴校長		指導本項業務	
副召集人	林袁志主任		指揮綜理各項工作	
執行祕書	林怡華組長		規劃及執行相關計畫內活動	
教學組	顏碧慧老師		準備相關上課教材與指導學生	
教學組	吳美蘭老師		準備相關上課教材與指導學生	
教學組	趙淑娥老師		準備相關上課教材與指導學生	
總務組	許育榮老師		準備相關材料及環境整理	
總務組	江彩鳳老師		準備相關材料及環境整理	
協同教學	王心怡老師		協助導師指導學生	
協同教學	鄭惠文老師		協助老師指導學生	
協同教學	簡榮亮老師		協助老師指導學生	

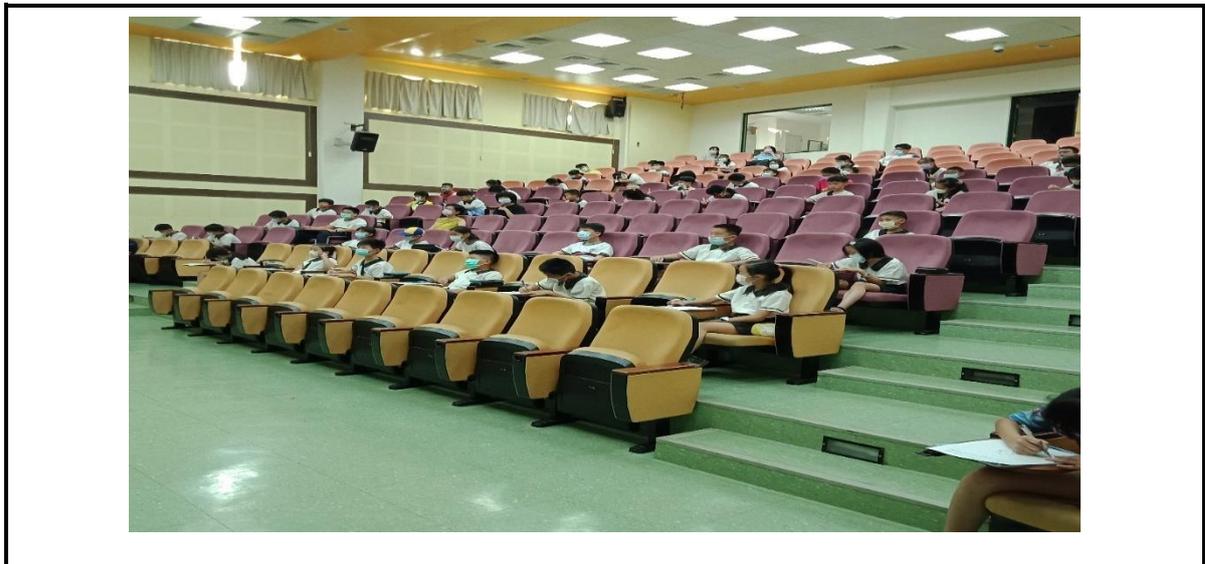
【附件三】

110 年度臺南市新營國小資優教育方案：資優生『多元主題』講座

活動照片



圖一照片說明：2021.4.30 鄭舜文講師分享之情景



圖二照片說明：2021.4.30 學生專心聆聽之情景

110 年度臺南市新營國小資優教育方案：資優生『多元主題』講座

活動照片



圖三照片說明：2021.4.30 鄭舜文講師分享之情景



圖四照片說明：2021.4.30 學生專心聆聽之情景

110 年度臺南市新營國小資優教育方案：資優生『多元主題』講座

活動照片



圖五照片說明：2021.4.30 講師與校長和學生合照之情景



圖六照片說明：2021.4.30 講師與校長和學生合照之情景之情景

110 年度臺南市新營國小資優教育方案：資優生『多元主題』講座

活動照片



圖七照片說明：2021.4.30 講師與校長和學生合照之情景之情景



圖八照片說明：2021.4.30 講師與校長和學生合照之情景之情景

110 年度臺南市新營國小資優教育方案：資優生『多元主題』講座

活動照片



圖九照片說明：2021.4.30 講師與校長和學生合照之情景之情景



圖十照片說明：2021.4.30 講師與校長和學生合照之情景之情景

110 年度臺南市新營國小資優教育方案：資優生『多元主題』講座

活動照片



圖一照片說明：2021.10.22 鄭炯柱講師蒞臨本校，校長致詞之情景



圖二照片說明：2021.10.22 鄭炯柱講師分享營養教育之情景

110 年度臺南市新營國小資優教育方案：資優生『多元主題』講座

活動照片



圖三照片說明：2021.10.22 鄭炯柱講師分享營養教育之情景



圖四照片說明：2021.10.22 學生請老師簽名之情景

110 年度臺南市新營國小資優教育方案：資優生『多元主題』講座

活動照片



圖五照片說明：2021.10.22 學生請老師簽名之情



圖六照片說明：2021.10.22 鄭炯柱講師分享營養教育之情景

110 年度臺南市新營國小資優教育方案：資優生『多元主題』講座

活動照片



圖七照片說明：2021.10.22 鄭炯柱講師分享營養教育之情景



圖八照片說明：2021.10.22 講師與校長和學生合照之情景之情景

110 年度臺南市新營國小資優教育方案：資優生『多元主題』講座

活動照片



圖九照片說明：2021.10.22 講師與校長和學生合照之情景之情景



圖十照片說明：2021.10.22 講師與校長和學生合照之情景之情景

110 年度臺南市新營國小資優教育方案：資優生『多元主題』講座

活動照片



圖十一照片說明：2021.10.22 講師與校長和學生合照之情景之情景



圖十二照片說明：2021.10.22 講師與校長和學生合照之情景之情景

110 年度臺南市新營國小資優教育方案：資優生『多元主題』講座

活動照片



圖十三照片說明：2021.10.22 講師與校長和學生合照之情景之情景



圖十四照片說明：2021.10.22 講師與校長和學生合照之情景之情景

110 年度臺南市新營國小資優教育方案：資優生『多元主題』講座

活動照片



圖十五照片說明：2021.10.22 講師與校長和學生合照之情景之情景



圖十六照片說明：2021.4.30 感謝狀

講

師

教

材

鄭舜文
講師

鄭
炯
柱
講師

學

生

學

習

單

新營國小六年忠班資優生多元生涯規畫講座



110年10月22日

主題：如何吃得健康營養又美味

講師：(鄭 炯 柱)

座號：(12) 姓名：(張 書 瑜)

<p>聖果 注意是否發霉 買原味 降低壞膽固醇 優酪乳 要有小綠人 草莓口味<small>↑</small>沒有小綠人</p>	<p>吃菜の好處 增加飽足感 降低膽固醇 → 降低心血管疾病 預防便秘</p>	<p>水果の好處 每餐吃 - 拳頭 的水果，提供維 → 生素，吃當地， 當季的最健康。 ☺ ☺</p>
<p>酉字旁的“醜”要咀嚼 才會甜 米字旁的“糖”含著就 會甜 要吃“醜”才健康 ↑</p>	<p>主題 如何吃得 營養 又 美味</p>	<p>Q 歐美人為什麼比 較高、壯？ A 因為麵包含有高鈣， 麵包的鈣比米飯多。</p>
<p>牛奶 240ml 補鈣 水果 要當季 防止便秘 蔬菜 多色系 ← 排除毒物 全穀雜糧 玉米、南瓜是全穀 雜糧</p>	<p>口 ↓ 訣 牛奶 - 一杯 水果 - 一拳 蔬菜 - 一拳 飯 - 一拳 豆魚肉蛋 - 一手掌 堅果 - 一茶匙</p>	<p>減重方法 1. 不吃美乃滋 2. 細嚼慢嚥： 水 1. 早上起床要喝水 2. 上完廁所要喝水 3. 吃火鍋要喝太多湯，湯 含有很多毒素。</p>

心得或感想：

這次的生涯講座，讓我知道吃飯的基本口訣，

也讓我學到如何解決乳糖不耐症，更認識“醜”

和“糖”的不同。

看起來你得到很多知識！很好

新營國小六年忠班資優生多元生涯規畫講座



110年10月22日

主題：營養教育 ~ 如何吃得健康營養又美味 講師：(鄭炯柱)

座號：(6) 姓名：(許哲安)

<p>豆魚肉蛋類</p> <p>攝取不足：生長發育不良、貧血、抵抗力減弱</p> <p>攝又過量：增加腎臟負擔</p> <p>堅果類</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 降低膽固醇 2. 降低心臟病風險 3. 預防胰臟癌 4. 增進腸道健康 <p>油脂類 動物油 植物油 堅果 其他</p>	<p>油脂類 每天喝水 2000ml</p> <p>攝取不足 → 皮膚乾燥</p> <p>攝取過量 →</p> <p>→ 多喝水 + 喝水時機</p> <p>起床 上廁所 出門前 / 流汗後 離開座位時</p> <p>進食前 睡前</p>	<p>運動量的變化</p> <p>每天運動量 30-60 mins 心跳 130/mins</p> <p>→ 可說話，唱不出歌 → 運動適量 可說話，可唱歌 → 運動不足 不可說話，不可唱歌 → 運動過量</p>
<p>蔬菜類</p> <p>攝取足夠：</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 延緩胃排空 ○ 增加飽足感 ○ 降低膽固醇 ○ 降低心血管疾病 ○ 預防便秘 <p>長高秘訣：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 睡眠充足 2. 飲食均衡 3. 活動夠 	<p>主題：營養教育</p> <p>如何吃得</p> <p>營養</p> <p>美味</p> <p>健康</p>	<p>講師小撇步</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一個拳頭 ○○○ ○○○ → 水果、飯、菜 2. 一掌心 → 豆魚肉蛋 3. 一拇指 → 堅果 4. 一杯 → 牛奶
<p>奶類</p> <p>1. 營養素：主要提供蛋白質及鈣質，維持牙齒、骨骼健康</p> <p>水果</p> <p>營養素：維生素 → 吃當地、當季的水果</p>	<p>什麼是營養食物和健康食物</p> <p>※我的餐盤6口訣</p> <p>每天早晚一杯奶</p> <p>每餐水果拳頭大</p> <p>菜比水果多一點</p> <p>飯跟蔬菜一樣多</p> <p>豆魚肉蛋一掌心</p> <p>堅果種子一茶匙</p> <p>※玉米南瓜 ↓ 全穀雜糧</p>	<p>鄭炯柱 講師</p> <p>Bye Bye!</p>

心得或感想：

聽完這次豐富的演講，我學會了長高的方法和餐盤6口訣。可是講師

說如果上國中之後雙手可以環住膝蓋下方就是太瘦了誼！我可以環住呢！代表我很瘦囉♡

有竟識到自己的特徵很好！

新營國小六年忠班資優生多元生涯規畫講座



110年10月22日

主題：如何吃得健康營養又美味 講師：(鄭炯柱)

座號：(3) 姓名：(陳亭戎)

<p>美豬吃多了會容易暴怒，心跳加速，如果想要避免，可以吃國產豬。去超市買堅果時，要買原味，可以去中藥店買胡椒。</p>	<p>麵包的蛋白質比米飯還要高。</p> <p><u>醣/糖</u> → 醣：幾乎都存在蔬果裡，要咀嚼才有味道。 糖：攝取過多會危害身體</p>	<p>每餐堅果攝取量： 杏仁果 2 粒，腰果 2 粒，核桃仁 1 粒。 約 1 茶匙</p>
<p>每餐的飯要跟蔬菜一樣多!!! 可以用土司、麵包代換米飯。</p> <p>每餐的豆魚蛋肉類共一手掌。肚子很餓時不能吃太多蛋</p>	<p><u>主題</u> 如何吃得健康營養又美味</p>	<p>人口渴時，代表已缺水。 起床時最好先喝熱水，可以避免腦中風。睡前要喝 150ml 的水。有流汗也要喝水。</p>
<p>吃當季的水果(比較沒有農藥) 蔬菜要比水果多吃一些，選擇吃當季深色蔬果 天天五新鮮蔬果 癌症遠離我 蔬菜能增加飽足感</p>	<p>營養食物：均衡飲食，每天六大類食物。 (牛奶一杯，水果一個拳頭，蔬菜、米一個拳頭) 每天早晚一杯奶每杯 40ml!!!</p>	<p>每天運動量：30-60分鐘，心臟 130下/分鐘。 運動時，可說話，不可唱歌 = 運動適量。 巧克力、可樂會傷害身體!!!</p>

心得或感想：

我學到了吃的東西會變成習慣，如果習慣是不好的，慢慢的身體會不健康。如果是好習慣就算 80 歲也能到處去玩。說得很有道理！

新營國小六年忠班資優生多元生涯規畫講座



2021年10月22日

主題：如何吃得營養又美味 講師：(鄭炯柱)

座號：(11) 姓名：(陳柏融)

<p><u>魚蛋肉</u></p> <p>1. 量約一手掌 2. 蛋x1=五香豆干2/3</p>	<p><u>堅果</u></p> <p>1. 1拇指巨量 2. 可降低膽固醇 3. 降低心血管疾病機率。</p>	<p><u>水</u></p> <p>1. 大量喝 4喝到痛 2. 多喝 3. 喝更多</p>
<p><u>全穀雜糧</u></p> <p>1. 量和蔬菜一樣多 2. 飯! 麵</p> <p>詞賞極上無向的益三角</p>	<p>主題</p> <p>如何吃得 營養健康又 美味</p>	<p><u>運↓動</u></p> <p>1. 每天30分鐘 2. 沒別的了...</p>
<p><u>蔬菜</u></p> <p>1. 量比燻多一點 2. 選多樣性的←蔬菜</p>	<p><u>奶↓類</u></p> <p>1. 早晚兩杯 2. 是人體蛋白質和鈣質的來源。</p>	<p><u>火↓焗</u></p> <p>1. 海鮮 牡蠣 透抽 鮮蝦 石斑魚 2. 肉: 牛 豬 雞 羊 馬</p>

心得或感想：有學到新知很好!

經過這次的演講，我認識了許多營養素例如：膽固醇、鈣質、維生素ABC...等也

學到了如何正確吃火鍋，例如：不喝湯、不煮太久、選用新鮮食材等，所以我很開心。

新營國小六年忠班資優生多元生涯規畫講座



110年10月22日 (五)

主題：如何吃得健康營養又美味 講師：(鄭炯柱)

座號：(2) 姓名：(蕭泓羽)

<p>水果吃當季的，因為當季的比較不會噴農藥。</p> <p style="text-align: center;">↑</p>	<p>蔬菜選當季且深色的。吃食用的菌類可以增加抵抗力而蔬菜也可以增加飽足感，方便祕。</p>	<p>吃全穀雜糧類，吃白飯血糖會急速升高，吃糙米飯比較不會有這個問題。</p>
<p>牛奶 2 杯 三匙 蔬果類 顆 拳頭 水果類 頭 飯類 豆 魚肉蛋 一手掌 一茶匙的堅果類</p>	<p style="text-align: center;">主題 Milk 吃得健康營養美味</p>	<p>蛋白質 ↓ 1份 = 蛋 x 1 = 五香豆干 2 片 = 豆漿 x 1 = 豆腐 x 1 = 肉 一兩 = 肉燥 2 匙 = 2 片 火腿 = 2 個貢丸</p>
<p>營養食物：均衡飲食，六大食物。 蔬、果、飯、蛋、肉、奶、堅果</p>	<p>校長 say：吃東西時要注意，喜歡的不一定是人體需要的食物。</p>	<p>水份 ↓ 白開水 + 檸檬片可加點味道 時機 1. 起床 5 睡前 2. 上完廁所 3. 出門前 4. 進食前</p>

心得或感想：

這次的講座我發現我之前的飲食觀念有很多的錯誤，像其實吃糙米比吃白米好，還有火鍋湯裡面有許多有毒物質……從今以後我也會更正自己的觀念，朝健康的飲食前進吧！
有自己反省很好！

炯

吃的營養美善



感想：

經由這次的講座，我認識到「天然食物」的分類，有水果蔬菜、飯、豆魚肉蛋、堅果，又細分成其他.....的分類。從以前聽了一場又一場的講座，累積的知識也越來越來越多，這讓我覺很開心的。

演講者：鄭炯柱
日期：10/22

新營國小資優班充實課程
五年丁班 姓名：許瑋宸

吃得健康

喉痛可以吃冰。小
腿如果可以用手環
住代表太瘦。人體需
要油。體重(公斤) $\times 30$
=要喝的水的量。減重
時要細嚼慢嚥。早
上起來，離開位
子喝水

上完廁所
出門前，流汗後，
睡前喝水。每日運
動30~40分鐘，心
跳130下。可說話不
可唱歌=運動適
量。運動可打

火鍋時
不要喝湯，湯有
毒。糖、巧克力、可樂
不可吃、喝。菜原味
川燙、海鮮也是。
豬肉要吃新鮮
國產豬

吃完飯30
分鐘順時針
揉肚子。要買綠色小
人標的優酪乳。早上
5點~7點太便，一
起床喝熱水潤腸。
豬油上有黑點不能
吃。棕櫚油是飽
和脂肪。

如何吃
得健康營
養又美
味

火鍋湯
底要清湯。少吃
火鍋料多吃原形
食物。火鍋料裡有
多會傷身。如果海
鮮生的很大熟了變
小別吃。

吃非精
製米較好
醃：咬一咬才有甜
味
糖：一吃下去就甜
吃飽和脂肪較不好
一茶匙5克，堅果
發不吃

營養食物：
均衡飲食六大
類的食物，和水。
美味食物：原型食物
看得到本來面目。
水果：增強抵抗力，
防便秘。

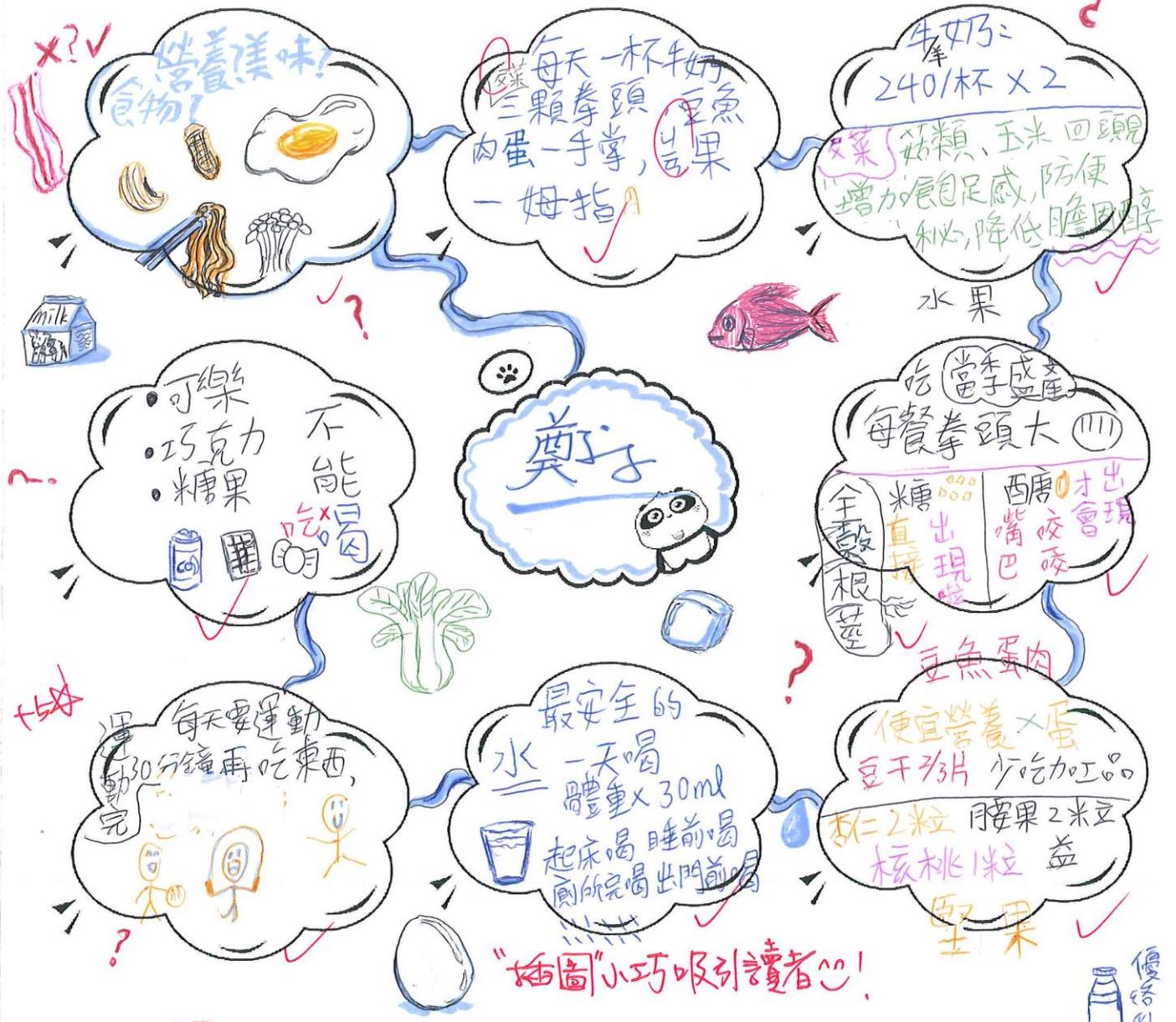
晚上不要
吃宵夜，會變胖。
9:00~10:30睡。胖
的人都吃很快，不
佳。不要暴食。睡眠
充足，飲食均衡，
要運動便長

感想：
蔬菜要攝取夠

我覺得跟學校營養師講的差不多，但便秘那個部分對我可能有幫助，因為我常便秘。而關於油脂的知識，講師講的和父親、三四年級的老師「你不知道的真像」營隊教的很不一樣，前面列出的人營隊教的是動物油比植物油好，講師說的卻相反，他說動物油在常溫下是固體，加熱才能煮東西，所以它可能會在身體裡變回固體。我不相信，身體裡面又不是常溫，是40幾度。

怎麼吃？才健康？

11/1

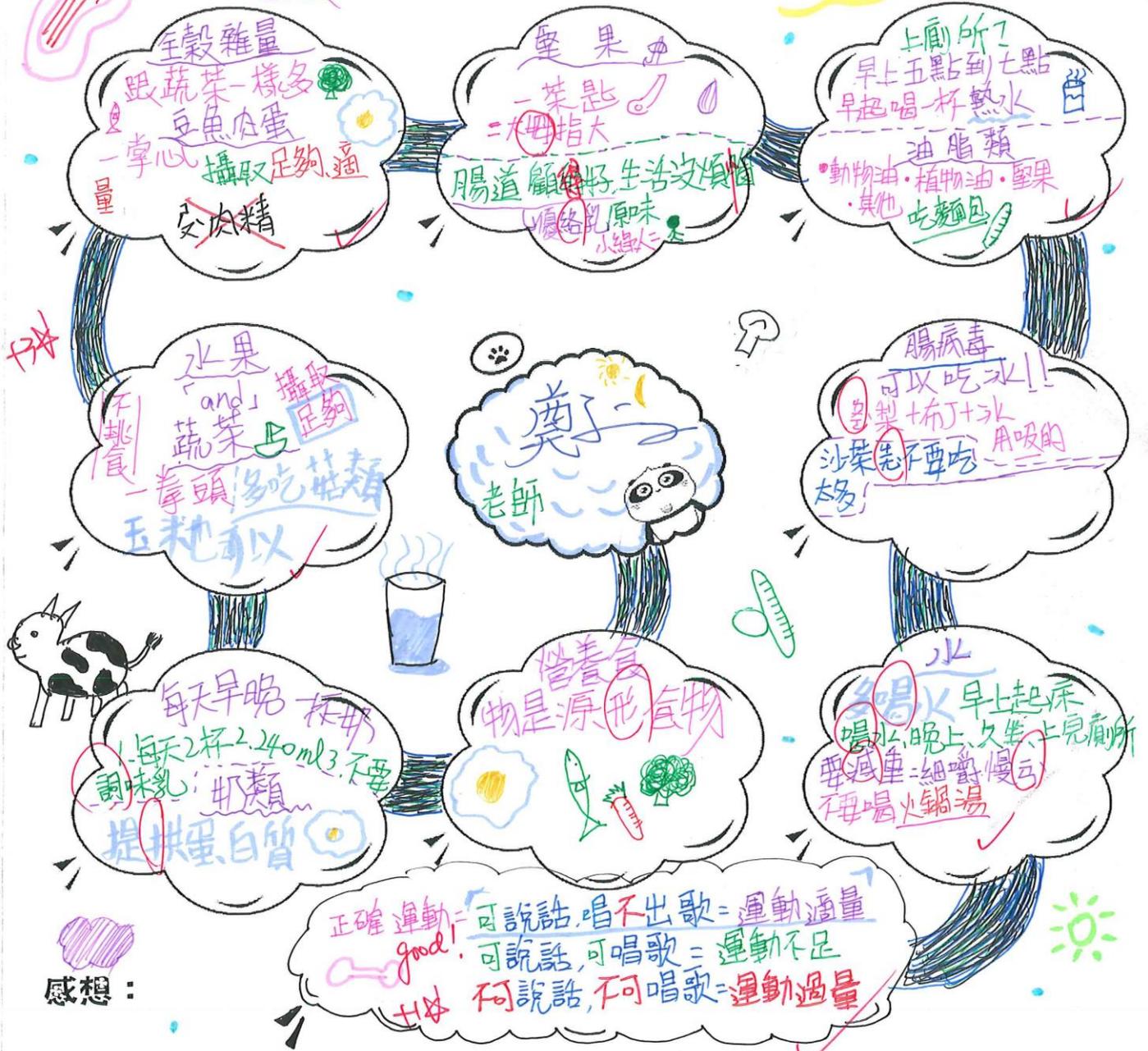


感想：聽

這次去的生涯講座讓我學到許多知識，像是一天至少吃多少蔬菜，水果，和肉類等，我收穫滿滿，也因為這次對健康的知識增加，我改變了我不少的習慣，每天會去操場跳繩，幫助長高；早午、晚餐也不挑食，吃的營養又健康；而我不會吃太多油炸物，盡量多喝水。希望我以後能變得很健康，我相信我如果持續下去，一定能保持健康，不生病。



如何吃的健康



感想：

這次的演講很有趣，我也學到了很多。經過這次的演講，我才發現，原來我平常吃了那麼多不健康的食物，為了讓這件事給更多人知道，回到家，就換我把我學到都分享給我的家人吧！這次演講，我也學到了那些食物是健康，哪些食物不健康的，還有一些健康知識，例如：多吃菇類可以幫助排便，玉米也可以達到同樣的效果，這次的演講真的很好玩，我也樂在其中，收穫滿滿呢！

如何吃的營養健康又美味

+6*

7. 生長發育

1. 睡眠充足
2. 飲食均衡
3. 多運動



8. 堅果種子

- 一茶匙
種類：腰果、杏仁、核桃...



2. 營養餐盤

- 6口訣
1. 早晚一杯奶 (每天2杯，每杯240毫升)
 2. 每餐水果拳頭大
 3. 每餐菜比水果多一點 (選擇當季蔬菜)
 4. 每餐飯跟蔬菜一樣多
 5. 每餐豆魚蛋肉共一掌心
 6. 每餐堅果種子一茶匙



6. 早晚一杯奶

1. 每天2杯
2. 每杯240毫升
3. 多喝牛、羊奶、保久乳、優酪乳



2. 油脂類

1. 動物油 - 豬油
2. 植物油 - 棕櫚油
3. 堅果 - 花生
4. 其他 - 酪梨



5. 攝取過多磷

- 對人體的影響
1. 不可吃太多火鍋料
 2. 讓身體變不好



4. 每天要運動

1. 每天運動30-60分鐘
2. 每天運動可說話不可唱歌



3. 水的來源

1. 吃水果
2. 喝白開水



感想：

這次的演講真是讓我大開眼界！明明很多都是我平常在吃的東西，竟然會傷害我們的身體，像是吃火鍋不要喝火鍋湯。我還不知道時，吃完火鍋，我通常都會喝2碗以上的湯呢！我也很喜歡把湯拌進飯裡一起吃。現在想想，我的身體沒壞掉真是太好了！

+2*

臺南市新營國小資優資源班三年級課程作業單

鄭子

科目	充實課程	單元名稱	多元生涯講座	日期	110.10.22
班別	三忠	姓名	朱適弘	座號	11

如何吃得健康營養又美味

講師：鄭炯柱教授

心得&感想：我覺得這次演講很棒，可以讓我更了解食物的營養和重要！



此學習單請務必於 10/25(星期一)放學前交三忠顏老師

臺南市新營國小資優資源班三年級課程作業單

科目	充實課程	單元名稱	多元生涯講座	日期	110.10.22
班別	三忠	姓名	李品娟	座號	6

如何吃得健康營養又美味

講師：鄭炯柱教授



一天運動30分鐘[可說話][不可唱歌]

吃火鍋⁵可以配白開水

磷酸⁶可能會增加死亡率

運動後要³喝水

主題(文字或圖示): 多喝水與喝水時機

長高要⁷吃六大類食物

²睡覺前要喝水

離開椅子¹

國小⁸學生九點就要睡覺

心得&感想：我覺得今天這個^{講座}作業很有意義，因為可以知道如何吃得健康營養又美味，我學到了人不能挑食，不然健康會不均衡。

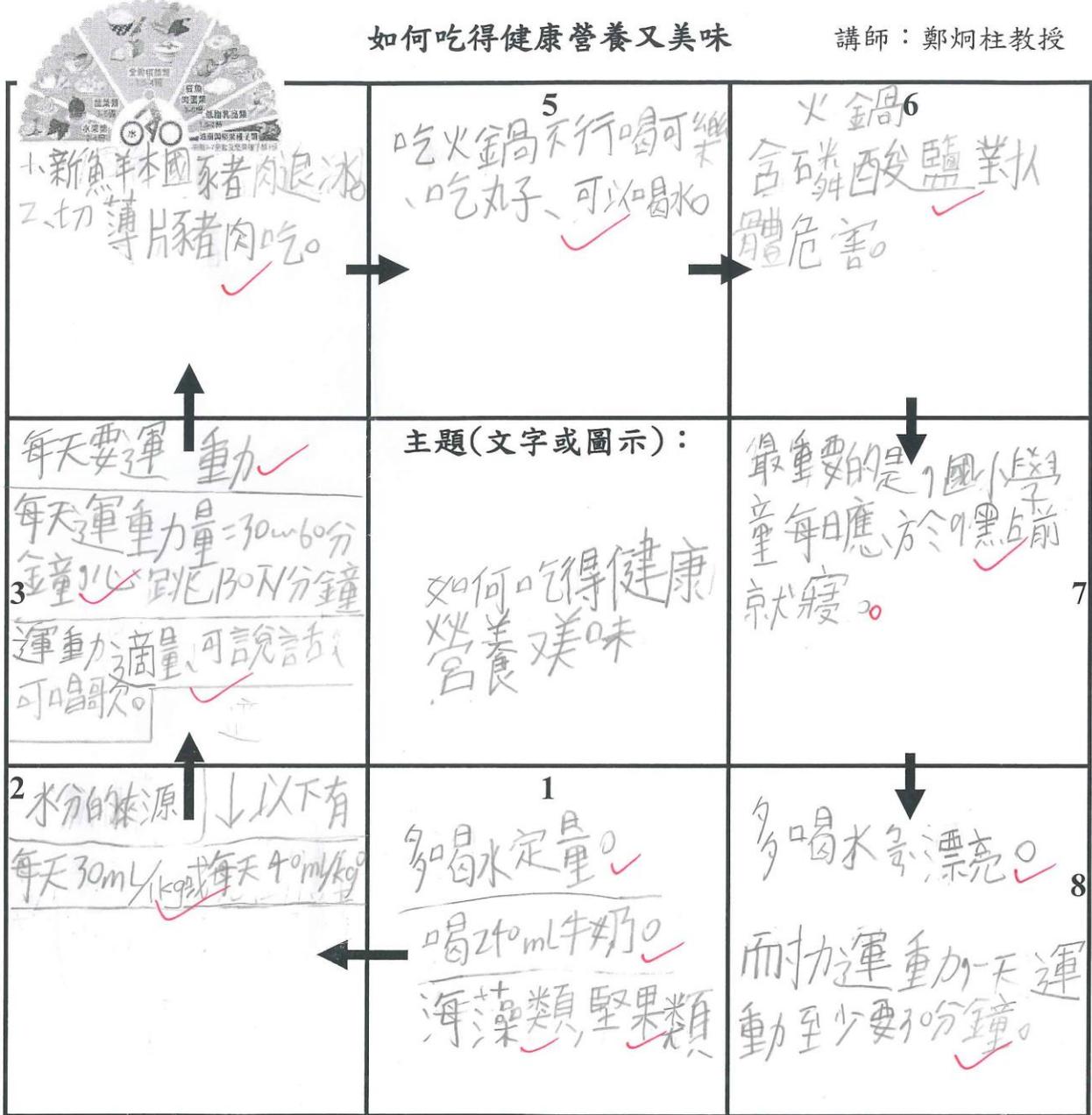
此學習單請務必於 10/25(星期一)放學前交三忠顏老師

臺南市新營國小資優資源班三年級課程作業單

科目	充實課程	單元名稱	多元生涯講座	日期	110.10.22
班別	三忠	姓名	樊謹維	座號	7

如何吃得健康營養又美味

講師：鄭炯柱教授



心得&感想：我上完課程之後，覺得我每天應該要喝600至800ml的水，運動10至20分鐘，睡8至10小時，多吃蛋白質和五穀類食物，這樣就能吃得健康又帥。



此學習單請務必於 10/25(星期一)放學前交三忠顏老師

臺南市新營國小資優資源班三年級課程作業單

科目	充實課程	單元名稱	多元生涯講座	日期	110.10.22
班別	三忠	姓名	汪家閱	座號	3

如何吃得健康營養又美味

講師：鄭炯柱教授

堅果種子

花生

硬豌豆

5 上廁所 3-1次 喝 1次水

6 水中毒? 如果喝水會中毒 白開水就不合法 A:不可能

主題(文字或圖示): 如何吃得健康營養又美味 營養教育

吃火鍋 川燙 生蝦 海鮮 肉類 美味又健康

1 營養 = 均衡飲食 吃六大類食物 喝水

2 全穀雜糧 米 南瓜 玉米 不是菜

3 蛋黃 蛋肉(蛋白)

8 磷 - 吃少變好 吃多變壞 好的 但不能攝取過量

心得&感想：原來我平常都吃的健康，今天起我要照炯柱老師的說法，

吃得健康營養美味，謝謝炯柱營養師!!!



此學習單請務必於 10/25(星期一)放學前交三忠顏老師

臺南市新營國小資優資源班三年級課程作業單

科目	充實課程	單元名稱	多元生涯講座	日期	110.10.22
班別	三忠	姓名	柯雨彤	座號	4



如何吃得健康營養又美味

講師：鄭炯柱教授

<p>起床 (1) 小便 (2) 喝水 進食前 (1) 增加飽足感。 2) 防食量不增</p>	<p>5 每天要運動 ✓ 可以說話。 但喝不出歌 = 適量運動 ✓</p>	<p>訣6 一個拳頭 (水果) ✓ 一掌心 (魚蛋肉類) ✓ 一拇指 (堅果類) ✓ 一茶匙 (油脂) ✓ (茶匙)</p>
<p>3 喝白開水 10 公升 每天 2000ml ✓ 水份以體重</p>	<p>主題(文字或圖示): 如何吃得健康 營養又美味</p>	<p>美味火鍋 2 且魚 = 牛奶魚 ✓ 川燙 生蝦子, 青菜, 海鮮, 肉類 ✓</p>
<p>2 二鴨雞, 羊, 豬, 魚 肉 1 兩 = 蛋一個 = 老, 小, 冰淇淋 反老, 老, 可吃冰沙。</p>	<p>什麼 1 是營 養食物與美味 食物 ↓ 均衡飲食 時多喝水 定時 定量 每天各 2 杯牛奶 ✓ 杯 140ml (早與睡各一杯) ✓ 海藻類, 瓜果類 此</p>	<p>磷可能 成為另 類反 脂肪 8 ✓ 不喝可樂 ✓ 不吃魚丸 ✓ 喝白開水 ✓</p>

心得&感想：以後我也要像他一樣來教大家怎吃得健康又美味，因為這個真得很重要。



此學習單請務必於 10/25(星期一)放學前交三忠顏老師

臺南市新營國小資優資源班四年級充實領域課程學習單

單元名稱	多元生涯講座	姓名	盧又瑄	座號	2	日期	10/22
------	--------	----	-----	----	---	----	-------

如何吃得健康營養又美味

講師：鄭炯柱教授

菓子
person (鄭講師)

<p>4 糖：咬一咬會甜甜的。 糖：直接吃到糖。 ☆「醣」比較好 ✓</p>	<p>5 堅果種子 一茶匙=5公克 可以降低壞膽固醇 固醇-罹患心臟病率 ✓</p>	<p>6 油脂類 → 長得高壯 沙拉、花生油、醬油 動物油、植物油、堅果、其他 水果 ✓</p>
<p>3 蔬菜：1個拳頭多一點。 分成：根菜、莖菜、葉菜、花菜、瓜果...等 攝取足夠 = 增加飽足感、降低得癌症的機率 ✓</p>	<p>主題(文字或圖示)： 吃得健康營養 & 美味</p>	<p>7 水 → very important 口渴 = 已缺水 每天30ml/kg*現在骨量 [正常人] 每天40ml/kg*現在骨量 [減脂人] ✓</p>
<p>2 乳品：①每天早晚各一杯 ②每杯240ml ③鮮(牛/羊)乳、保久乳、優酪乳。 ☆可幫助長高-早睡早起也可以 ✓</p>	<p>1 均衡飲食：水、水果、蔬菜、乳品、飯、豆、肉、蛋、堅果 (3~5) (>水果) 一杯、(一茶匙) (一茶匙) (一匙) ✓</p>	<p>運動： 每運動量=30-60分鐘 心跳：130/分鐘 可說話、唱不出歌 = 運動適量 可說話、可唱歌 = 運動不足 ✓</p>

心得&感想：

經過這堂課以後，我知道了如何吃得健康營養&美味也知道了吃飯、喝水和運動的重要性非常謝謝鄭教授幫我們上了一堂寶貴的課。 ✓

臺南市新營國小資優資源班四年級充實領域課程學習單

單元名稱	多元生涯講座	姓名	吳依桓	座號	7	日期	10/22
------	--------	----	-----	----	---	----	-------

如何吃得健康營養又美味

講師：鄭炯柱教授

<p>4</p> <p>不可喝可樂、多 糖飲料。 不可吃糖果、巧克 力、多糖食物。</p> <p>✓</p>	<p>5</p> <p>活動夠 從事有氧運動 (耐力運動) 例如：游泳、 路、單車、一天活動 至少30分鐘。</p> <p>✓</p>	<p>6</p> <p>飲食均衡 均衡攝食六大 類食物。</p> <p>✓</p>
<p>3</p> <p>每天要運動 ·可說話、唱不出 歌 = 運動適量。 ·可說話，可唱 歌 = 運動不足。</p> <p>✓</p>	<p>主題(文字或圖示)：</p> <p>如何吃得 健康營養又美味!</p>	<p>7</p> <p>喝水</p> <p>一、起床時 二、上完廁所後 三、流汗後 四、離開座位 五、進食前 六、睡覺前</p> <p>多喝水 可排毒</p> <p>✓</p>
<p>2</p> <p>水的來源</p> <p>◆喝白開水◆ ◆吃蔬菜◆ !多喝水!</p> <p>✓</p>	<p>1</p> <p>適量食用堅果的好 處：1. 有助降低壞膽 固醇、降低²罹患心 臟病風險、³預防 胰腺癌、⁴增進腸道 健康。</p> <p>✓</p>	<p>8</p> <p>鄭子</p> <p>『營養師簽名』 (講師)</p> <p>✓</p>

心得&感想：

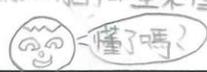
聽完了今天的講座，我了解到營養的食物對人體的重要，再加上適當的運動並多喝水，以及少吃垃圾食物，才能有健康的身體。

臺南市新營國小資優資源班四年級充實領域課程學習單

單元名稱	多元生涯講座	姓名	蔡允睿	座號	10	日期	10/25(三)
------	--------	----	-----	----	----	----	----------

如何吃得健康營養又美味

講師：鄭炯柱教授

<p>4 不可以吃太多豬油，因為他會在你的血管中塞住，導致中風，所以氧氣送不到腦部導致死亡。</p> 	<p>5 每天要運動，但是要運動多久呢？必須要30分鐘，運動到可以說話，不可唱歌。</p> 	<p>6 這樣才健康！</p> 
<p>3 「腸道顧得好，健康沒煩惱！」我們必須吃一點油，來保護我們的腸道。</p> <p>Q：肚子痛該吃什麼？</p> <p>A：全脂鮮乳、和得酪乳</p> 	<p>主題(文字或圖示)：</p> <p>可口何得</p> <p>吃 得</p> <p>營養</p> <p>健康 ⊗ 美味 ?</p> 	<p>7 不可以喝湯！NO!</p> 
<p>2 要吃一頓健康的餐點，必須要記住一些話。你喝一杯牛奶，我送你三顆拳頭，分別是菜、水果、肉各一拳頭，手指頭前一節份量，就是你一天必須吃的油脂和堅果種子類。</p> <p>懂了嗎？</p> 	<p>1 未來你能到處跣跣走，或是躺在床上，全身上下都是支氣管，這跟你小時候吃了啥有密切關係呵！</p> 	<p>8 為未來想一想！</p> <p>又壯又高 要聰明選擇食物呵！</p> <p>又胖又矮</p> 

心得&感想：

老師今天使用風趣的口吻來跟我們說如何吃得健康又美味，我才發現，原來我吃的東西如此的可怕！因此，我從現在開始要改變我的飲食的習慣，也謝謝老師的指導，我感到非常有趣呵！

蔡子

臺南市新營國小資優資源班四年級充實領域課程學習單

單元名稱	多元生涯講座	姓名	吳晏倩	座號	11	日期	10/22(五)
------	--------	----	-----	----	----	----	----------

如何吃得健康營養又美味

講師：鄭炯柱教授

<p>4 每餐堅果種子的份量是一茶匙，一茶匙=5公克。早上早點起床可以比較輕鬆。</p>	<p>5 油脂類有動物油、植物油、堅果、酪梨，每餐3~7茶匙，一茶匙=5公克。</p>	<p>6 每天運動30分鐘~60分鐘。運動完後最好30分鐘後再吃東西。</p>
<p>3 每餐全穀雜糧類和水果的份量一樣多。水果是2~4份，全穀及雜糧類是1.5~4份。</p>	<p>主題(文字或圖示)： 營養教育 如何吃得健康營養又美味！ </p>	<p>7  講師的簽名 !!! ☺</p>
<p>2 蔬菜3~5份，每餐蔬菜份量比一顆蘋果頭大一點。痛風不可以吃發芽的食物。</p>	<p>1 每天早晚喝1杯牛奶，每杯要240毫升，可以喝鮮牛乳、鮮羊乳、保久乳、優酪乳。</p>	<p>8 運動適量=可說話、可唱歌；運動不足=不可說話、不可唱歌。</p>

心得&感想：

聽完這次的演講，終於知道吃什麼才健康又美味，以後再也不挑食了，每餐都要按照講師說的份量，這樣才會是健康小達人。

臺南市新營國小資優資源班四年級充實領域課程學習單

單元名稱	多元生涯講座	姓名	許家禎	座號	14	日期	1/22
------	--------	----	-----	----	----	----	------

菓子

如何吃得健康營養又美味

講師：鄭炯柱教授
我爸

<p>4 全世界的豬肉 都會進臺灣。 瘦肉精吃了會 心跳加快，還會 暴躁</p>	<p>5 太胖一定有疾病 含磷加工品要少 吃。雞要用燜 熱才好吃</p>	<p>6 白開水最健康！ 增胖其實很難！ 但不能太胖。 晚上不能吃宵 夜！</p>
<p>3 巧克力不能吃， 會破壞大腦。 可樂好比鹽酸， 只建議心情很 不好時喝。</p>	<p>主題(文字或圖示)： 如何吃得 健康營養美味</p> 	<p>7 9~10點就要睡。 瘦的人都是細 腸，慢吞吞大胃 王 吃完東西催吐，</p>
<p>2 吃完飯30分鐘後 順時鐘揉肚子。 吃太快容易變胖。 不要喝火鍋湯， 因為毒素都在裡</p>	<p>1 牛奶小魚乾芥蘭 可以幫助長高。 水果補充維生素 C。每餐菜比水果多 一點。玉米是全穀</p>	<p>會胃食道逆流。 長高要睡眠充足， 飲食均衡，活 動夠。肉煮不熟是</p>

心得&感想：

我覺得很開心，因為學到很多知識，我們學到了如何吃得健康營養又美味，還學到了怎麼長高，很高興，因為我媽媽都說我長大了！

學生

和

老師

簽

到

表

110年度臺南市新營國小區域性資優教育方案~『多元主題講座』簽到表

編號	班級	姓名	4月30日	10月22日
1	五甲	陳椽豐	陳椽豐	陳椽豐
2	五甲	張倚誠	張倚誠	張倚誠
3	五甲	王文瑄	王文瑄	王文瑄
4	五乙	沈和憲	沈和憲	沈和憲
5	五乙	張恩瑀	張恩瑀	張恩瑀
6	五乙	郭恩瑜	郭恩瑜	郭恩瑜
7	五丙	陳奕驊	陳奕驊	陳奕驊
8	五丙	林士淵	林士淵	林士淵
9	五丙	沈品妤	沈品妤	沈品妤
10	五丁	盧彥劭	盧彥劭	盧彥劭
11	五丁	曾柏瑞	曾柏瑞	曾柏瑞
12	五丁	許瑋宸	許瑋宸	許瑋宸
13	五戊	江彥呈	江彥呈	江彥呈
14	五戊	王悅至	王悅至	王悅至
15	五戊	蘇詠淳	蘇詠淳	蘇詠淳
16	五己	楊晨星	楊晨星	楊晨星
17	五己	沈品妍	沈品妍	沈品妍
18	五己	顏琦煊	顏琦煊	顏琦煊

110年度臺南市新營國小區域性資優教育方案~『多元主題講座』簽到表

編號	班級	姓名	4月30日	10月22日
1	六甲	張祐睿	張祐睿	張祐睿
2	六甲	蕭泓羽	蕭泓羽	蕭泓羽
3	六甲	陳亭戎	陳亭戎	陳亭戎
4	六乙	沈羿丞	沈羿丞	沈羿丞
5	六乙	鄭翔太	鄭翔太	鄭翔太
6	六乙	許哲安	許哲安	許哲安
7	六丙	林明旋	林明旋	林明旋
8	六丙	鄭博澄	鄭博澄	鄭博澄
9	六丙	蔡宇瑄	蔡宇瑄	蔡宇瑄
10	六丁	林廷鈞	林廷鈞	林廷鈞
11	六丁	張寬振	張寬振	張寬振
12	六丁	張書瑜	張書瑜	張書瑜
13	六戊	張博鈞	張博鈞	張博鈞
14	六戊	洪睿慶	洪睿慶	洪睿慶
15	六戊	謝承妘	謝承妘	謝承妘
16	六己	洪浚袖	洪浚袖	洪浚袖
17	六己	陳柏融	陳柏融	陳柏融
18	六己	張凱茵	張凱茵	張凱茵

學
生
回
饋
單

附件三

110 年度新營國小區域資優教育方案參與問卷調查表

一、基本資料

1、性別：男 女

2、就學階段：國小(年級：三) 國中(年級：)

二、請你依參與講座的實際感受填寫下列表格

題號	選項	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
1.	講座時間長短適中	✓				
2.	講座內容規劃符合我的能力	✓				
3.	我很喜歡講座的進行方式	✓				
4.	我覺得講座整體氣氛輕鬆且愉快	✓				
5.	我喜歡授課老師帶領講座的方式	✓				
6.	我覺得授課老師帶領講座認真投入	✓				
7.	我覺得授課老師對班上同學尊重且支持	✓				
8.	我覺得講座豐富又有趣	✓				
9.	我喜歡專題演講內容	✓				
10.	我喜歡講座的辦理地點	✓				
11.	我覺得講座規劃的內容對我未來的學習有幫助	✓				
12.	我會再想參加類似的區域資優方案	✓				
13.	其他具體建議：					

附件三

110 年度新營國小區域資優教育方案參與問卷調查表

一、基本資料

1、性別：男 女

2、就學階段：國小(年級：四) 國中(年級：)

二、請你依參與講座的實際感受填寫下列表格

題號	選項	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
1.	講座時間長短適中	✓				
2.	講座內容規劃符合我的能力	✓				
3.	我很喜歡講座的進行方式	✓				
4.	我覺得講座整體氣氛輕鬆且愉快	✓				
5.	我喜歡授課老師帶領講座的方式	✓				
6.	我覺得授課老師帶領講座認真投入	✓				
7.	我覺得授課老師對班上同學尊重且支持	✓				
8.	我覺得講座豐富又有趣	✓				
9.	我喜歡專題演講內容	✓				
10.	我喜歡講座的辦理地點	✓				
11.	我覺得講座規劃的內容對我未來的學習有幫助	✓				
12.	我會再想參加類似的區域資優方案	✓				
13.	其他具體建議：					

附件三

110 年度新營國小區域資優教育方案參與問卷調查表

一、基本資料

1、性別：男 女

2、就學階段：國小(年級：) 國中(年級：)

二、請你依參與講座的實際感受填寫下列表格

題號	選項	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
1.	講座時間長短適中		✓			
2.	講座內容規劃符合我的能力		✓			
3.	我很喜歡講座的進行方式	✓				
4.	我覺得講座整體氣氛輕鬆且愉快	✓				
5.	我喜歡授課老師帶領講座的方式	✓				
6.	我覺得授課老師帶領講座認真投入	✓				
7.	我覺得授課老師對班上同學尊重且支持	✓				
8.	我覺得講座豐富又有趣	✓				
9.	我喜歡專題演講內容	✓				
10.	我喜歡講座的辦理地點	✓				
11.	我覺得講座規劃的內容對我未來的學習有幫助	✓				
12.	我會再想參加類似的區域資優方案	✓				
13.	其他具體建議： <u>無</u>					

附件三

110 年度新營國小區域資優教育方案參與問卷調查表

一、基本資料

1、性別：男 女

2、就學階段：國小(年級：六) 國中(年級：)

二、請你依參與講座的實際感受填寫下列表格

題號	選項	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
1.	講座時間長短適中	✓				
2.	講座內容規劃符合我的能力	✓				
3.	我很喜歡講座的進行方式		✓			
4.	我覺得講座整體氣氛輕鬆且愉快	✓				
5.	我喜歡授課老師帶領講座的方式	✓				
6.	我覺得授課老師帶領講座認真投入	✓				
7.	我覺得授課老師對班上同學尊重且支持	✓				
8.	我覺得講座豐富又有趣	✓				
9.	我喜歡專題演講內容		✓			
10.	我喜歡講座的辦理地點		✓			
11.	我覺得講座規劃的內容對我未來的學習有幫助	✓				
12.	我會再想參加類似的區域資優方案	✓				
13.	其他具體建議： 希望可以有多一點講座，增加知識！					