NOTEBOOK



目錄 contents



- 榮譽制度實施辦法 1
- 前言 2
- 生活公約 3
- 個人優點儲金簿 4
- 國小 220 英語單字分級簽名認證 8
- 英語每週一句—上學期 18
- 英語每週一句—下學期 20
- 自然發音 22
- 一上校本英文教材 24
- 一下校本英文教材 29
- 二上校本英文教材 33
- 二下校本英文教材 37
- 三上校本英文教材 41
- 三下校本英文教材 46
- 四上校本英文教材 51
- 四下校本英文教材 55
- 五上校本英文教材 65
- 五下校本英文教材 74
- 六上校本英文教材 75
- 六下校本英文教材 80
- 「我愛看書」活動集章表 85
- 「我愛看書」核章統計表 91
- 口腔潔牙記錄表 92
- SH150 運動記錄表 97
- 健康體位實施・健康密碼 85210 98
- 服務表演競賽 99

臺南市東山國小榮譽制度實施辦法

1. 獎勵的印章由各負責的老師親自蓋章。
2. 每位學生需在個人優點、閱讀各獲得至少15個章，英語60個章，健康促進10個章，才能有資格參加學校獎勵活動。
3. 學生累積到每學期期末的指定日期（上學期12/29星期五，下學期5/31星期五）結算獲得的印章，依學校榮譽制度實施計畫，擇優參加學校獎勵活動。
4. 每班總章數最多的前二名，上下學期申請的學生不要重覆。



上學期總印章數

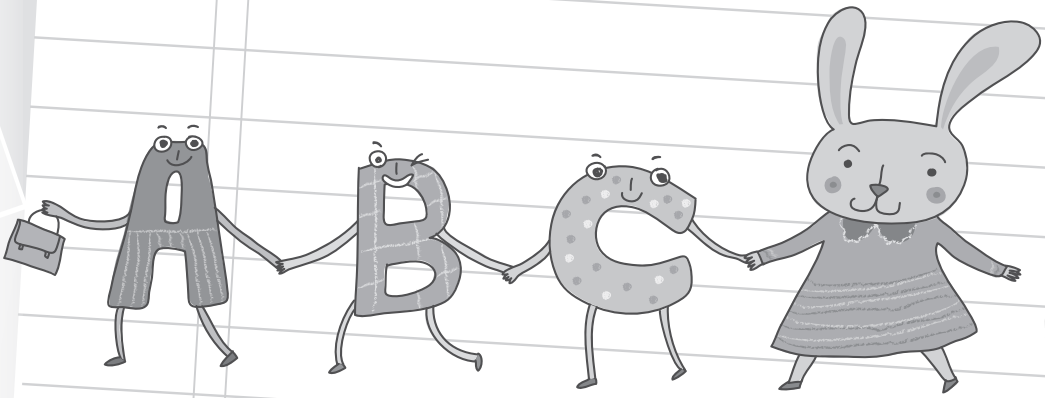
個人優點	英語	閱讀	健康促進	服務競賽

下學期總印章數

個人優點	英語	閱讀	健康促進	服務競賽

各位東山國小親愛的小朋友：

請好好的愛護這本『英語閱讀健康榮譽護照』，認真學習裡面的英語單字及句子，並使用這些單字及句子在日常生活中，還有後面的閱讀核分紀錄表，是要小朋友平日能多看書，健康體位是要小朋友保持健康的身體狀態！這本學習護照結合了學校的英語學習、榮譽制度、健康體位、閱讀能力的培養和服務表演競賽等多項活動，期待各位小朋友能展現積極的行動力，努力集點。





臺南市東山國小

生活公約

1、我能準時上學，快樂學習。

2、我能愛護學校公物，紙屑、果皮不能亂丟。

3、說好話、想好事、日行一善，且能經常自我檢討。

4、能在指定場所進行活動，不在走廊奔跑或打球。

5、與同學和睦相處，主動幫助他人。

6、努力爭取班級榮譽，不做損害校譽的行為。

7、上課專心聽講，增長自己的知識。

8、在學校是個好學生，在家裡是個好孩子。



★★★個人優點儲金簿★★★

日期	事由	老師簽章
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	

說明：為獎勵學生日常生活表現（如敬愛人、守秩序、愛整潔、有禮貌、做環保、拾金不昧等）

日期	事由	老師簽章
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	

說明：為獎勵學生日常生活表現（如敬愛人、守秩序、愛整潔、有禮貌、做環保、拾金不昧等）

★★★個人優點儲金簿★★★

日期	事由	老師簽章
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	

說明：為獎勵學生日常生活表現（如敬愛人、守秩序、愛整潔、有禮貌、做環保、拾金不昧等）

日期	事由	老師簽章
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	
	□敬愛人 □守秩序 □愛整潔 □有禮貌 □做環保 □拾金不昧 □其他	

說明：為獎勵學生日常生活表現（如敬愛人、守秩序、愛整潔、有禮貌、做環保、拾金不昧等）

國小 220 英語單字簽名認證（能拼能唸，經二關認證算一章）

四年級

序號	單字	中文	英語小老師簽名認證	家長或老師簽名認證	序號	單字	中文	英語小老師簽名認證	家長或老師簽名認證
1	apple	蘋果			26	do	做		
2	bag	袋子			27	doctor	醫生		
3	banana	香蕉			28	dog	狗		
4	basket	籃子			29	duck	鴨子		
5	bathroom	浴室			30	eat	吃		
6	bedroom	臥房			31	eight	八		
7	bee	蜜蜂			32	eighteen	十八		
8	bear	熊			33	eleven	十一		
9	bell	鐘			34	eraser	橡皮擦		
10	big	大的			35	father	爸爸		
11	bird	鳥			36	fifteen	十五		
12	blue	藍色			37	fish	魚		
13	box	盒子			38	five	五		
14	brother	兄弟			39	flower	花		
15	bus	巴士			40	four	四		
16	cake	蛋糕			41	fourteen	十四		
17	candy	糖果			42	go	去		
18	car	汽車			43	grandfather (grandpa)	祖父		
19	card	卡片			44	grandmother (grandma)	祖母		
20	cat	貓			45	green	綠色		
21	chair	椅子			46	have	有		
22	cloudy	多雲的			47	hot	熱的		
23	cook	烹煮			48	key	鑰匙		
24	desk	書桌			49	kitchen	廚房		
25	dining room	飯廳			50	like	喜歡		

序號	單字	中文	英語小老師簽名認證	家長或老師簽名認證	序號	單字	中文	英語小老師簽名認證	家長或老師簽名認證
51	lion	獅子			76	strong	強壯的		
52	marker	麥克筆			77	student	學生		
53	milk	牛奶			78	sunny	晴朗的		
54	monkey	猴子			79	tall	高的		
55	mother (mom, mommy)	媽媽			80	teacher	教師		
56	nine	九			81	ten	十		
57	nineteen	十九			82	thin	瘦的		
58	nurse	護士			83	thirteen	十三		
59	old	老舊的			84	three	三		
60	on	在上面			85	tiger	老虎		
61	one	一			86	turtle	烏龜		
62	pencil	鉛筆			87	twelve	十二		
63	pig	豬			88	twenty	二十		
64	play	玩			89	two	二		
65	purple	紫色			90	under	在下面		
66	rabbit	兔子			91	watch	手錶		
67	rainy	多雨的			92	windy	多風的		
68	red	紅色			93	yellow	黃色		
69	ruler	尺			94	zoo	動物園		
70	seven	七							
71	seventeen	十七							
72	short	短的							
73	sister	姊妹							
74	six	六							
75	sixteen	十六							

國小 220 英語單字簽名認證（能拼能唸，經二關認證算一章）

五 年 級

序號	單字	中文	英語小老師簽名認證	家長或老師簽名認證	序號	單字	中文	英語小老師簽名認證	家長或老師簽名認證
1	afternoon	下午			27	chair	椅子		
2	apple	蘋果			28	chicken	雞		
3	bag	袋子			29	clean	乾淨的		
4	banana	香蕉			30	cloudy	多雲的		
5	baseball	棒球			31	cola	可樂		
6	basket	籃子			32	cold	冷的		
7	basketball	籃球			33	comic	漫畫		
8	bathroom	浴室			34	computer	電腦		
9	bedroom	臥房			35	cook	烹煮		
10	bee	蜜蜂			36	cookie	餅乾		
11	bear	熊			37	cool	涼爽的		
12	bell	鐘			38	dance	跳舞		
13	bicycle(bike)	腳踏車			39	desk	書桌		
14	big	大的			40	dining room	飯廳		
15	bird	鳥			41	dinner	晚餐		
16	blue	藍色			42	dirty	髒的		
17	box	盒子			43	do(does,did, done)	做		
18	bread	麵包			44	doctor(Dr.)	醫生		
19	breakfast	早餐			45	dog	狗		
20	brother	兄弟			46	draw	畫畫		
21	bus	巴士			47	dress	洋裝		
22	cake	蛋糕			48	drink	喝		
23	candy	糖果			49	duck	鴨子		
24	car	汽車			50	ear	耳朵		
25	card	卡片			51	eat	吃		
26	cat	貓			52	eight	八		

序號	單字	中文	英語小老師簽名認證	家長或老師簽名認證	序號	單字	中文	英語小老師簽名認證	家長或老師簽名認證
53	eighteen	十八			80	happy	快樂的		
54	eighty	八十			81	home	家		
55	elephant	象			82	horse	馬		
56	eleven	十一			83	hot	熱的		
57	English	英文			84	hot dog	熱狗		
58	eraser	橡皮擦			85	hungry	餓的		
59	eye	眼睛			86	ice cream	冰淇淋		
60	father(dad, daddy)	爸爸			87	jacket	夾克		
61	fifteen	十五			88	jeans	牛仔褲		
62	fifty	五十			89	juice	果汁		
63	fish	魚			90	jump	跳		
64	five	五			91	key	鑰匙		
65	flower	花			92	kitchen	廚房		
66	fly	飛			93	like	喜歡		
67	forty	四十			94	lion	獅子		
68	four	四			95	listen	聽		
69	fourteen	十四			96	long	長的		
70	Friday	星期五			97	lunch	午餐		
71	get	得到			98	marker	麥克筆		
72	go	去			99	milk	牛奶		
73	grandfather (grandpa)	祖父			100	Monday	星期一		
74	grandmother (grandma)	祖母			101	monkey	猴子		
75	great	棒的			102	moon	月亮		
76	green	綠色			103	mother (mom, mommy)	媽媽		
77	hamburger	漢堡							
78	have (has,had)	有							
79	hand	手			104	mouth	嘴巴		

序號	單字	中文	英語小老師簽名認證	家長或老師簽名認證	序號	單字	中文	英語小老師簽名認證	家長或老師簽名認證
105	MRT	捷運			137	school	學校		
106	next	下一個			138	see	看見		
107	nine	九			139	seven	七		
108	nineteen	十九			140	seventeen	十七		
109	ninety	九十			141	seventy	七十		
110	noodle	麵			142	shoes	鞋子		
111	nose	鼻子			143	short	短的		
112	nurse	護士			144	shorts	短褲		
113	old	老的			145	sick	生病的		
114	on	在上面			146	sing	唱		
115	one	一			147	sister	姊妹		
116	orange	柳橙			148	six	六		
117	pants	長褲			149	sixteen	十六		
118	papaya	木瓜			150	skirt	裙子		
119	park	公園			151	sleep	睡覺		
120	pencil	鉛筆			152	small	小的		
121	pig	豬			153	star	星星		
122	pizza	披薩			154	strong	強壯的		
123	play	玩			155	student	學生		
124	purple	紫色			156	Sunday	星期日		
125	rabbit	兔子			157	sunny	晴朗的		
126	race	比賽			158	swim	游泳		
127	rainy	多雨的			159	table	桌子		
128	read	閱讀			160	take	拿		
129	red	紅色			161	tall	高的		
130	rice	米飯			162	taxi	計程車		
131	ride	騎乘			163	teacher	教師		
132	ruler	尺			164	ten	十		
133	run	跑			165	thin	瘦的		
134	sad	傷心的			166	thirteen	十三		
135	sandwich	三明治			167	thirty	三十		
136	Saturday	星期六			168	three	三		

序號	單字	中文	英語小老師簽名認證	家長或老師簽名認證	序號	單字	中文	英語小老師簽名認證	家長或老師簽名認證
169	Thursday	星期四							
170	tiger	老虎							
171	train	火車							
172	T-shirt	T 恤							
173	Tuesday	星期二							
174	turtle	烏龜							
175	twelve	十二							
176	twenty	二十							
177	two	二							
178	under	在下面							
179	walk	走路							
180	warm	溫暖的							
181	wash	洗							
182	watch	手錶							
183	water	水							
184	Wednesday	星期三							
185	windy	多風的							
186	write	寫							
187	yellow	黃色							
188	zoo	動物園							

國小 220 英語單字簽名認證（能拼能唸，經二關認證算一章）

六 年 級

序號	單字	中文	英語小老師簽名認證	家長或老師簽名認證	序號	單字	中文	英語小老師簽名認證	家長或老師簽名認證
1	afternoon	下午			26	card	卡片		
2	apple	蘋果			27	cat	貓		
3	bag	袋子			28	cell phone	手機		
4	banana	香蕉			29	chair	椅子		
5	baseball	棒球			30	chicken	雞		
6	basket	籃子			31	Chinese	中文		
7	basketball	籃球			32	chocolate	巧克力		
8	bathroom	浴室			33	Christmas	聖誕節		
9	bedroom	臥房			34	clean	乾淨的		
10	bee	蜜蜂			35	cloudy	多雲的		
11	bear	熊			36	cola	可樂		
12	bell	鐘			37	cold	冷的		
13	bicycle (bike)	腳踏車			38	comic	漫畫		
14	big	大的			39	computer	電腦		
15	bird	鳥			40	cook	烹煮		
16	blue	藍色			41	cookie	餅乾		
17	bookstore	書店			42	cool	涼爽的		
18	box	盒子			43	dance	跳舞		
19	bread	麵包			44	department store	百貨公司		
20	breakfast	早餐			45	desk	書桌		
21	brother	兄弟			46	dining room	飯廳		
22	bus	巴士			47	dinner	晚餐		
23	cake	蛋糕			48	dirty	髒的		
24	candy	糖果			49	do(does,did, done)	做		
25	car	汽車			50	doctor(Dr.)	醫生		

序號	單字	中文	英語小老師簽名認證	家長或老師簽名認證	序號	單字	中文	英語小老師簽名認證	家長或老師簽名認證
51	dog	狗			79	Friday	星期五		
52	dragon	龍			80	friend	朋友		
53	draw	畫畫			81	get	得到		
54	dress	洋裝			82	glasses	眼鏡		
55	drink	喝			83	go	去		
56	duck	鴨子			84	grandfather (grandpa)	祖父		
57	ear	耳朵			85	grandmother (grandma)	祖母		
58	Easter	復活節			86	great	棒的		
59	eat	吃			87	green	綠色		
60	eight	八			88	hamburger	漢堡		
61	eighteen	十八			89	have (has,had)	有		
62	eighty	八十			90	hand	手		
63	elephant	象			91	happy	快樂的		
64	eleven	十一			92	headache	頭痛		
65	English	英文			93	home	家		
66	eraser	橡皮擦			94	horse	馬		
67	eye	眼睛			95	hospital	醫院		
68	fall	秋天			96	hot	熱的		
69	father	爸爸			97	hot dog	熱狗		
70	fifteen	十五			98	hundred	百		
71	fifty	五十			99	hungry	餓的		
72	fish	魚			100	ice cream	冰淇淋		
73	five	五			101	jacket	夾克		
74	flower	花			102	jeans	牛仔褲		
75	fly	飛			103	juice	果汁		
76	forty	四十			104	jump	跳		
77	four	四			105	key	鑰匙		
78	fourteen	十四			106	kitchen	廚房		

序號	單字	中文	英語小老師簽名認證	家長或老師簽名認證	序號	單字	中文	英語小老師簽名認證	家長或老師簽名認證
107	library	圖書館			136	park	公園		
108	like	喜歡			137	pencil	鉛筆		
109	lion	獅子			138	pig	豬		
110	listen	聽			139	pizza	披薩		
111	long	長的			140	play	玩		
112	lunch	午餐			141	police	警方		
113	marker	麥克筆			142	post office	郵局		
114	math	數學			143	purple	紫色		
115	milk	牛奶			144	rabbit	兔子		
116	Monday	星期一			145	race	比賽		
117	monkey	猴子			146	rainy	多雨的		
118	moon	月亮			147	read	閱讀		
119	mother (mom, mommy)	媽媽			148	red	紅色		
120	mouth	嘴巴			149	restaurant	餐廳		
121	MRT	捷運			150	rice	米飯		
122	music	音樂			151	ride	騎乘		
123	next	下一個			152	robot	機器人		
124	nine	九			153	ruler	尺		
125	nineteen	十九			154	run	跑		
126	ninety	九十			155	sad	傷心的		
127	noodle	麵			156	sandwich	三明治		
128	nose	鼻子			157	Saturday	星期六		
129	nurse	護士			158	school	學校		
130	old	老的			159	science	科學		
131	on	在上面			160	see	看見		
132	one	一			161	seven	七		
133	orange	柳橙			162	seventeen	十七		
134	pants	長褲			163	seventy	七十		
135	papaya	木瓜			164	shoes	鞋子		

序號	單字	中文	英語小老師簽名認證	家長或老師簽名認證	序號	單字	中文	英語小老師簽名認證	家長或老師簽名認證
165	short	短的			196	thirteen	十三		
166	shorts	短褲			197	thirty	三十		
167	sick	生病的			198	three	三		
168	sing	唱			199	Thursday	星期四		
169	singer	歌手			200	tiger	老虎		
170	sister	姊妹			201	tired	疲累的		
171	six	六			202	train	火車		
172	sixteen	十六			203	T-shirt	T恤		
173	skirt	裙子			204	Tuesday	星期二		
174	sleep	睡覺			205	turtle	烏龜		
175	small	小的			206	twelve	十二		
176	sofa	沙發			207	twenty	二十		
177	spring	春天			208	two	二		
178	star	星星			209	under	在下面		
179	strong	強壯的			210	walk	走路		
180	student	學生			211	warm	溫暖的		
181	study	學習			212	wash	洗		
182	summer	夏天			213	watch	手錶		
183	Sunday	週日			214	water	水		
184	sunny	晴朗的			215	Wednesday	星期三		
185	supermarket	超市			216	windy	多風的		
186	swim	游泳			217	winter	冬天		
187	table	桌子			218	write	寫		
188	Taiwan	台灣			219	yellow	黃色		
189	take	拿			220	zoo	動物園		
190	tall	高的							
191	taxi	計程車							
192	teacher	教師							
193	ten	十							
194	thin	瘦的							
195	thirsty	口渴的							

英語每週一句一上學期

（能拼能唸，經二關認證算一章）

序號	對話內容	英語小老師簽名認證	家長或老師簽名認證
1	A: Good morning, everyone. 各位早安。 B: Good morning, Miss Lin. 早安，林老師。		
2	A: Good morning, Sandy. 早安，珊迪。(老師會隨機點名) B: Good morning, Miss Lin. 早安，林老師。		
3	A: Good afternoon, everyone. 各位午安。 B: Good afternoon, Miss Lin. 午安，林老師。		
4	A: Good afternoon, Jimmy. 午安，吉米。(老師會隨機點名) B: Good afternoon, Miss Lin. 午安，林老師。		
5	A: How are you? 你好嗎？ B: I'm fine, thank you. And you? 我很好，謝謝，你呢？ A: I'm great. Thank you. 我很好，謝謝你。		
6	A: Attention. 注意。 B: One, two. 一、二。		
7	A: Is everybody here? 大家都到了嗎？ B: Yes, everybody is here. 是的，大家都到了。		
8	A: Is everyone here? 大家都到了嗎？ B: No, Gary is not here. 不，蓋瑞不在這裡。		
9	A: Are you ready for the class? 準備好要上課了嗎？ B: Yes, I am. 是的。		

序號	對話內容	英語小老師簽名認證	家長或老師簽名認證
10	A: What's your name? 你的名字是什麼？ B: My name is Jane. 我的名字是珍。(請你說出自己的英文名字)		
11	A: Are you done? 你做完了嗎？ B: Yes, I'm done. 是的，我做完了。		
12	A: Are you done? 你做完了嗎？ B: No, not yet. 不，我還沒。		
13	A: Do you have any questions? 你有任何問題嗎？ B: No, I don't. Thank you. 不，我沒有，謝謝你。		
14	A: Any volunteers? 有沒有自願者呢？ B: Yes, teacher, me! 有，老師，我！		
15	A: You did a good job! 你們做得很好喔！ B: Thank you, Miss Lin! 謝謝您，林老師！		
16	A: Take a break. 休息一下。 B: Thank you, Miss Lin. 謝謝林老師。		
17	A: Let's call it a day. 今天到此結束。 B: Thank you, Miss Lin. 謝謝您，林老師。		
18	A: See you later. 回頭見。 B: See you later, Miss Lin. 回頭見，林老師。		

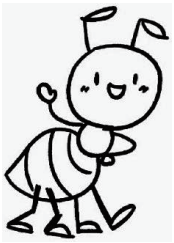
英語每週一句一下學期

（能拼能唸，經二關認證算一章）

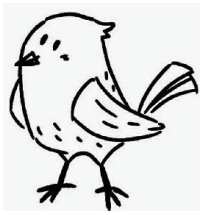
序號	對話內容	英語小老師簽名認證	家長或老師簽名認證
1	Let's have roll call. 現在來點名。		
2	It's time for class. 上課了。		
3	Take out your textbook. 拿出你的課本。		
4	Take out your pen. 拿出你的筆。		
5	Open your book to page ___. 翻開課本第 _____ 頁。		
6	Listen up! 注意聽！		
7	Eyes to the front. 眼睛看前面。		
8	Pay attention! 注意！		
9	Sit still! 請坐好！		
10	Follow me, please. 請跟著我。		
11	Repeat after me, please. 請跟著我念。		
12	Lower your voice. 小聲一點。		
13	Louder, please. 請大聲一點。		
14	Come to the front, please. 請到前面來。		
15	Go back to your seat, please. 請回到你的座位。		
16	Raise your hand. 舉手。		
17	Put down your hand. 手放下。		
18	Do you get it? 懂嗎？		

序號	對話內容	英語小老師簽名認證	家長或老師簽名認證
19	Everyone, take one worksheet. 每個人拿一份學習單。		
20	Copy down these words on your paper. 把這些字抄在你的紙上。		
21	Write down these words on your paper. 把這些字寫在你的紙上。		
22	Let's read the sentence on page 1. 我們一起來唸第一頁的句子。		
23	Put your book away. 把你的書收起來。		
24	Let's take a test. 現在來考試。		
25	One more minute. Everyone, check your answers. 還有 1 分鐘。每個人檢查一下答案。		
26	Time's up. Pens down. 時間到。把筆放下。		
27	Correct each other's answers. 互相批改。		
28	Pass your sheets to the front. 把考卷傳到前面來。		
29	You got it. 答對了。		
30	Are there any volunteers? 有誰要自願？		
31	Let's give him a big hand. 請給他掌聲鼓勵。		
32	Let's give her a big hand. 請給她掌聲鼓勵。		
33	Give out the workbooks, please. 把作業簿發下去。		
34	Your turn. / My turn. 輪到你了 / 輪到我了。		
35	Let's do it again. 我們再重新來一次。		
36	Line up. 排隊。		

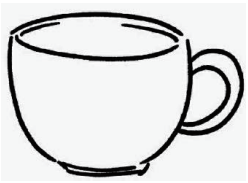
Aa-[æ]-ant



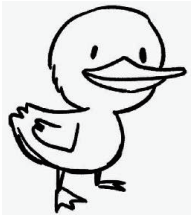
Bb-[b]-bird



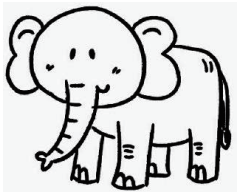
Cc-[k]-cup



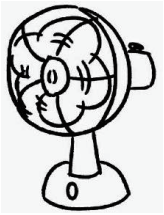
Dd-[d]-duck



Ee-[ɛ]-elephant



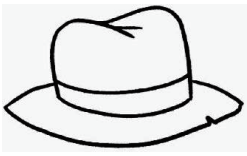
Ff-[f]-fan



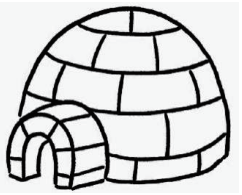
Gg-[g]-girl



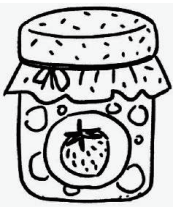
Hh-[h]-hat



Ii-[ɪ]-igloo



Jj-[ʤ]-jam



Kk-[k]-key



Ll-[l]-lamp



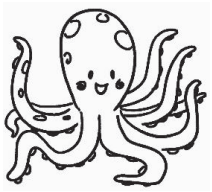
Mm-[m]-mom



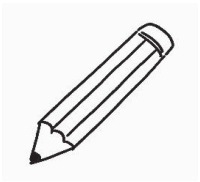
Nn-[n]-nose



Oo-[ɑ]-octopus



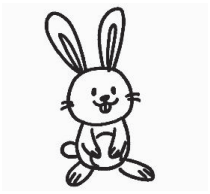
Pp-[p]-pencil



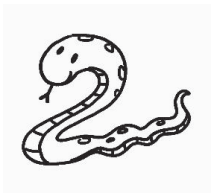
Qq-[kw]-queen



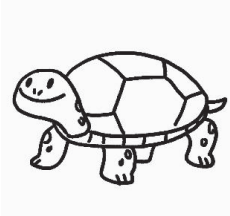
Rr-[r]-rabbit



Ss-[s]-snake



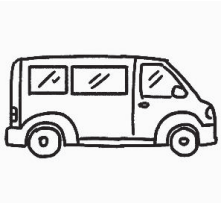
Tt-[t]-turtle



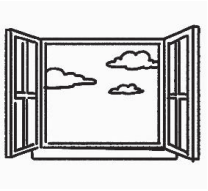
Uu-[ʌ]-up



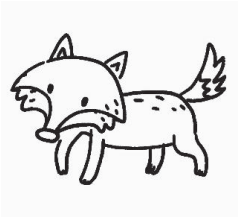
Vv-[v]-van



Ww-[w]-window



Xx-[ks]-fox



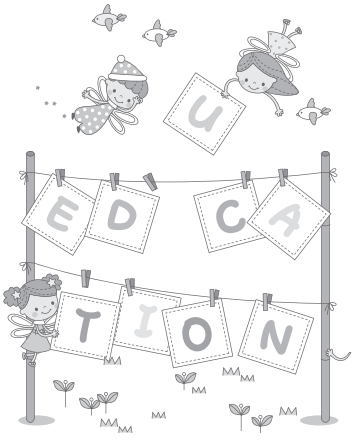
Yy-[j]-yellow



Zz-[z]-zebra



圖片來源：何嘉仁 Fun World 3 & 4



一上校本英語～語文組

輕鬆學語詞

主題：東山的果子

圖 1	圖 2	圖 3	圖 4
	 荔枝 lychee		 龍眼 longan

圖 5	圖 6	圖 7	圖 8
	 火龍果 dragon fruit		 棗仔 jujube

圖 9	圖 10	圖 11	圖 12
	 柑仔 tangerine		 柳丁 orange

圖 1: 荔枝攝影圖庫 www.nipic.com
圖 2: 荔枝中醫百科 zhongyibaike.com
圖 3: 龍眼 kplant.biodiv.tw
圖 4: 龍眼 foodingooghealth.blogspot.com
圖 5: 火龍果 880kwhatever.blogspot.com
圖 6: 火龍果 blog.sina.com.tw
圖 7: 棗子 toupeenseen.com
圖 8: 棗子 toupeenseen.com
圖 9: 青皮椪柑 www.100basket.com
圖 10: 青皮椪柑 www.yooho.com.tw
圖 11: 柳丁樹 blog.xuite.net
圖 12: 柳丁 icook.tw

一下校本英語～語文組

輕鬆學語詞

主題：東山的菜蔬

圖 1	圖 2	圖 3	圖 4
	 柑仔蜜 tomato		 菜瓜 loofah
圖 5	**圖 6**	**圖 7**	**圖 8**
	 匏仔 gourd		 蔥仔 scallion
圖 9	**圖 10**	**圖 11**	**圖 12**
	 芫荽 coriander		 茄仔 eggplant

圖 7: blog.xuite.net
圖 8: www.epochtimes.com.tw
圖 9: www.bu-shen.com
圖 10: www.360doc.com
圖 11: chenjinchao06.appspot.com
圖 12: blog.xuite.net

二上校本英文～語文組

輕鬆學語詞

主題：動作

圖 1	圖 2	圖 3	圖 4
			
	走路 walk		跑步 run

圖 5	圖 6	圖 7	圖 8
			
	跳躍 jump		飛翔 fly

圖 9	圖 10	圖 11	圖 12
			
	跳舞 dance		單腳跳 hop

圖 1: https://www.realsimple.com/health/fitness-exercise/how-to-walk
圖 2: https://www.ahchealthenews.com/2013/10/29/brisk-walking-as-good-as-running-study-finds/
圖 3: http://clipart-library.com/run-cliparts.html
圖 4: https://saludalacarta.wordpress.com/tag/running/
圖 5: http://90sheji.com/sucai/17672901.html
圖 6: https://pixabay.com/images/search/jump/

二下校本英文～語文組

輕鬆學語詞　　主題：我會＿＿ / 我不會＿＿

圖 1



I can walk .

圖 2



I can run .

圖 3



I can jump .

圖 4



I can't fly .

圖 5



I can dance .

圖 6



I can hop .

圖 1: https://corewalking.com/walking-15000-steps-a-day-gets-easier/
圖 2: https://sportsadvice.decathlon.in/advice-alias/why-dont-women-run-fast-men-tp_12933
圖 3: http://www.slate.com/articles/life/the_kids/2017/07/children_are_at_a_high_risk_of_injury_when_they_jump_on_trampolines.html
圖 4: https://www.shutterstock.com/zh-Hant/video/clip-19488724-looping-animation-super-girl-flying
圖 5: https://www.pinterest.at/pin/389068855291018157/
圖 6: https://picswe.net/pics/hula-hoop-balancing-game-c2.html

三上校本英語～語文組

輕鬆學語詞

主題：稻穀

圖 1 	圖 2  稻穀 paddy	圖 3 	圖 4  稻米 rice
圖 5 	圖 6  稻田 paddy field	圖 7 	圖 8  稻苗 rice seedling
圖 9 	圖 10  稻穗 ear of rice	圖 11 	圖 12  稻草 straw

圖 1: https://www.icexindia.com/products/agri-products/cereals
圖 2: https://www.123rf.com/photo_23709535_paddy-rice-seed-on-a-white-background.html
圖 3: https://www.medicalnewstoday.com/articles/318699.php#1
圖 4: https://www.thespruceeats.com/how-to-use-your-rice-cooker-482851
圖 5: https://www.123rf.com/photo_10172789_farmer-work-in-rice-field.html
圖 6: https://www.123rf.com/photo_35409449_golden-paddy-field-house.html
圖 7: https://www.123rf.com/photo_107098846_paddy-rice-seedling-in-rice-field-growing-thailand.html
圖 8: https://www.123rf.com/photo_15753100_close-up-rice-seedling-on-isolated-white.html
圖 9: https://www.alamy.com/stock-photo-ear-of-rice-138584636.html
圖 10: https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/rice-ear-realistic-vector-18816513
圖 11: https://www.researchgate.net/figure/Paddy-residues-a-rice-straw-b-rice-husk-a-b_fig11_232702348
圖 12: https://creativemarket.com/Smith1972/820009-Rice-straw

三下校本英語～語文組

輕鬆學語詞

主題：米食

圖 1	圖 2	圖 3	圖 4
	 飯 rice		 粽子 rice dumpling

圖 5	圖 6	圖 7	圖 8
	 油飯 sticky rice		 年糕 sticky rice cake

圖 9	圖 10	圖 11	圖 12
	 碗粿 bowl rice cake		 蘿蔔糕 turnip cake

圖 1: https://cookidoo.thermomix.com/recipes/recipe/en-US/r66939
圖 2: https://mykoreankitchen.com/purple-rice/
圖 3: https://www.pinterest.com/pin/425449496020893629/
圖 4: https://asianinspirations.com.au/recipes/rice-dumplings-with-mushroom-and-pork/
圖 5: https://www.wecook123.com/recipe871/
圖 6: https://www.seriouseats.com/recipes/2015/03/sticky-rice-wrapped-lotus-leaf-lo-mai-gai-recipe.html
圖 7: https://www.123rf.com/photo_96198278_nian-gao-or-chinese-glutinous-rice-cake.html
圖 8: https://www.mirrormedia.mg/story/20170117food007/
圖 9: https://www.angelwongskitchen.com/taiwanese-steamed-rice-bowl-cake--3087131957-w462n-g257o.html
圖 10: https://ryokousharoody.blogspot.com/2019/08/wus-rice-bowl-cakes-affordable-and.html
圖 11: https://healthynibblesandbits.com/turnip-cake/
圖 12: http://www.annieko.com/turnip-cake-lo-bak-go/

四上校本英語 ~~ 語文組

輕鬆學語詞

主題：校園設施

圖 1 http://plog.hlps.tc.edu.tw/post/115/10826



辦公室 office

圖 2 https://eservices.taichung.gov.tw/Location/Introduction/150/FacilityRental/A00699



教室 classroom

圖 3 http://www.shiueyi.com.tw/home/view/17/132



圖書館 library

圖 4 https://blog.prototypr.io/introducing-the-product-playground-d9e3724f2c70



遊樂場 playground

練習寫寫看

office

classroom

library

playground

輕鬆學語詞

主題：校園設施

圖 5 https://www.cityofdestin.com/Facilities/Facility/Details/11



操場 sports field

圖 6 https://www.pinterest.com/pin/381680137154049785/



廚房 kitchen

圖 7 https://iplay.sa.gov.tw/GymInfo/Index/7277



籃球場 basketball court

圖 8 https://iplay.sa.gov.tw/GymInfo/Index/7486



體育館 gym

練習寫寫看

sports field

kitchen

basketball court

gym

四下校本英語 ~~ 語文組

練習說說看

A：Where is it? 這是哪裡？

B：This is the office. 這是辦公室。

圖 1　http://plog.hlps.tc.edu.tw/post/115/10826



This is the office.
這是辦公室。

圖 2　https://eservices.taichung.gov.tw/Location/Introduction/150/FacilityRental/A00699



This is the classroom.
這是教室。

練習寫寫看

Where is it?

This is the office.

This is the classroom.

練習說說看

A：Where is it? 這是哪裡？

B：This is the library. 這是圖書館。

圖 3　http://www.shiueyi.com.tw/home/view/17/132



This is the library.
這是圖書館。

圖 4　https://blog.prototypr.io/introducing-the-product-playground-d9e3724f2c70



This is the playground.
這是遊樂場。

練習寫寫看

Where is it?

This is the library.

This is the playground.

練習說說看

A：Where is it? 這是哪裡？

B：This is the sports field. 這是操場。

圖 5 https://www.cityofdestin.com/Facilities/Facility/Details/11



This is the sports field.
這是操場。

圖 6 https://www.pinterest.com/pin/381680137154049785/



This is the kitchen.
這是廚房。

練習寫寫看

Where is it?

This is the sports field.

This is the kitchen.

練習說說看

A：Where is it? 這是哪裡？

B：This is the basektball court. 這是籃球場。

圖 7　https://iplay.sa.gov.tw/GymInfo/Index/7277



This is the basketball court.
這是籃球場。

圖 8　https://iplay.sa.gov.tw/GymInfo/Index/7486



This is the gym.
這是體育館。

練習寫寫看

Where is it?

This is the basketball court.

This is the gym.

五上校本英語 ~~ 語文組

輕鬆學語詞

主題：東山農特產品

圖 1	圖 2
	
龍眼花 longan flower	龍眼 longan
圖 3	圖 4
	
龍眼乾 dried longan	龍眼蜜 longan honey

圖片：https://dounshan.webnode.tw/%E8%BE%B2%E7%89%B9%E7%94%A2%E5%93%81/

練習寫寫看

longan

longan flower

dried longan

longan honey

輕鬆學語詞

主題：東山農特產品

圖 5



青皮椪柑 ponkan

圖 6



柳丁 orange

圖 7



洋香瓜 cantaloupe

圖 8



咖啡 coffee

圖片：https://dounshan.webnode.tw/%E8%BE%B2%E7%89%B9%E7%94%A2%E5%93%81/

練習寫寫看

ponkan

orange

cantaloupe

coffee

輕鬆學語詞

主題：東山特色小吃

圖 9  鴨頭 duck head	圖 10  豆花 tofu pudding
圖 11  排骨酥湯 crispy sparerib soup	圖 12  肉圓 Taiwanese meatball

圖片：https://dounshan.webnode.tw/%E8%BE%B2%E7%89%B9%E7%94%A2%E5%93%81/

練習寫寫看

duck head

tofu pudding

crispy sparerib soup

Taiwanese meatball

練習說說看

A：What is it? 這是什麼？

B：It is longan honey. 這是龍眼蜜。

What is it? 這是什麼？	What is it? 這是什麼？
	
It is longan honey. 這是龍眼花蜜。	It is coffee. 這是咖啡。

練習寫寫看

What is it?

It is longan honey.

It is coffee.

練習說說看

A：What is it? 這是什麼？

B：It is duck head. 這是鴨頭。

What is it? 這是什麼？	What is it? 這是什麼？
	
It is duck head. 這是鴨頭。	It is tofu pudding. 這是豆花。

練習寫寫看

What is it?

It is duck head.

It is tofu pudding.

練習說說看

A：What is it? 這是什麼？

B：It is crispy sparerib soup. 這是排骨酥湯。

What is it? 這是什麼？	What is it? 這是什麼？
	
It is crispy sparerib soup. 這是排骨酥湯。	It is Taiwanese meatball. 這是肉圓。

練習寫寫看

What is it?

It is crispy sparerib soup.

It is Taiwanese meatball.

練習說說看

A：What are they? 這些是什麼？

B：They are longan flowers. 這些是龍眼花。

What are they? 這些是什麼？	What are they? 這些是什麼？
	
They are longan flowers. 這些是龍眼花。	They are dried longans. 這些是龍眼乾。

練習寫寫看

What are they?

They are longans.

They are dried longans.

五ㄨˇ下ㄒㄧㄚˋ校ㄒㄧㄠˋ本ㄅㄣˇ英ㄧㄥ語ㄩˇ ~~ 語ㄩˇ文ㄨㄣˊ組ㄗㄨˇ

輕鬆學語詞

主題：食物的味道Five Tastes



圖片 :https://www.alamy.com/illustration-of-stickman-kids-holding-objects-to-represent-different-tastes-from-sweetw-sour-bitter-salty-and-spicy-image223984689.html

練習寫寫看

sweet

sour

bitter

輕鬆學語詞

主題：食物的味道Five Tastes



圖片 :https://lessonpix.com/materials/4234885/Taste

練習寫寫看

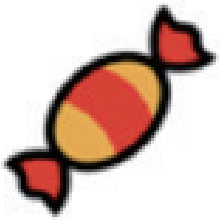
salty

spicy

練習說說看

A：How does it taste? 這是什麼味道？

B：It tastes <u>sweet</u>. 它嘗起來是甜的。

How does it taste?	How does it taste?	How does it taste?
		
It tastes sweet. 它嘗起來是甜的。	It tastes sour. 它嘗起來是酸的。	It tastes spicy. 它嘗起來是辣的。

圖片：https://www.englishcurrent.com/wp-content/uploads/2012/03/Tastes-worksheet-esl.png

練習寫寫看

How does it taste?

It tastes sweet.

It tastes sour.

It tastes spicy.

練習說說看

A：How does it taste? 這是什麼味道？

B：It tastes bitter. 它嘗起來是苦的。

How does it taste?	How does it taste?
	
It tastes bitter. 它嘗起來是苦的。	It tastes salty. 它嘗起來是鹹的。
圖片：https://www.eslprintables.com/vocabulary_worksheets/food/taste/How_Things_Taste_85842/	

練習寫寫看

How does it taste?

It tastes bitter.

It tastes salty.

練習說說看

A：How do they taste? 這是什麼味道？

B：They taste <u>sour</u>. 它們嘗起來是酸的。

How do they taste?	How do they taste?	How do they taste?
		
They taste sour. 它們嘗起來是酸的。	They taste salty. 它們嘗起來是鹹的。	They taste spicy. 它們嘗起來是辣的。

圖片：https://www.eslprintables.com/vocabulary_worksheets/food/taste/How_Things_Taste_85842/

練習寫寫看

How do they taste?

They taste sour.

They taste salty.

They taste spicy.

練習說說看

A：How do they taste? 這是什麼味道？

B：They taste bitter. 它們嘗起來是苦的。

How do they taste?	How do they taste?
	
They taste bitter. 它們嘗起來是苦的。	They taste sweet. 它們嘗起來是甜的。

圖片：https://www.englishcurrent.com/wp-content/uploads/2012/03/Tastes-worksheet-esl.png
https://lessonpix.com/materials/4234885/Taste

練習寫寫看

How do they taste?

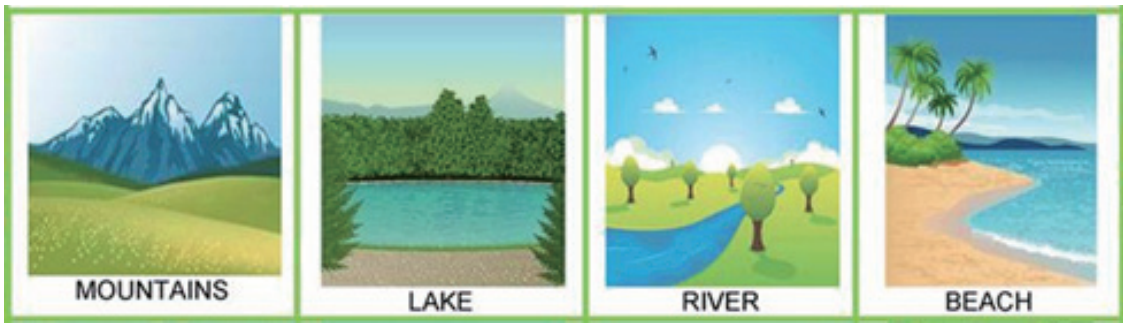
They taste bitter.

They taste sweet.

六上校本英語 ~~ 語文組

輕鬆學語詞

主題：景觀 landscapes



山　湖泊　河流　海灘

圖片:https://en.islcollective.com/english-esl-worksheets/vocabulary/places/poster-landscapes/90641

練習寫寫看

mountains

lake

river

beach

輕鬆學語詞

主題：景觀 landscapes



田野　　丘陵　　森林　　瀑布

圖片:https://en.islcollective.com/english-esl-worksheets/vocabulary/places/poster-landscapes/90641

練習寫寫看

fields

hills

forest

waterfall

輕鬆學語詞

主題：景觀 landscapes



草地　沙漠　島嶼　道路

圖片:https://en.islcollective.com/english-esl-worksheets/vocabulary/places/poster-landscapes/90641

練習寫寫看

grassland

desert

island

road

輕鬆學語詞

主題：景觀 landscapes



村莊　　城鎮　　公園　　花園

圖片:https://en.islcollective.com/english-esl-worksheets/vocabulary/places/poster-landscapes/90641

練習寫寫看

village

town

park

garden

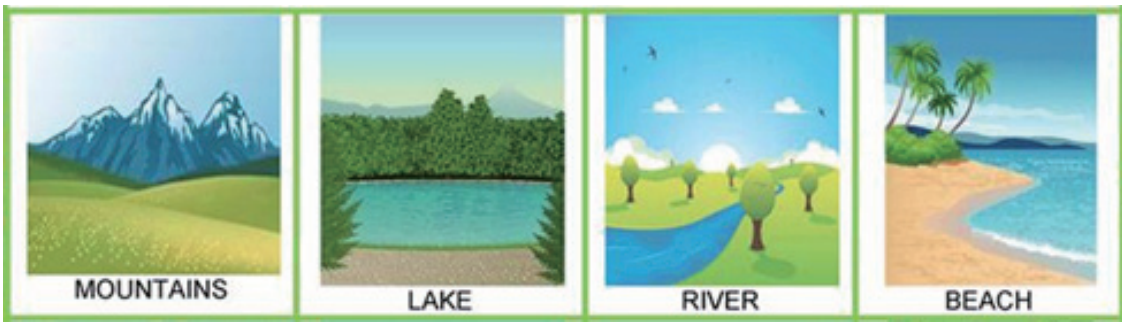
六下校本英語～～語文組

輕鬆學語詞　　主題：景觀 landscapes

練習說說看

A：What do you see? 你看見什麼？

B：I see the mountains. 我看見山。



山　湖泊　河流　海灘

圖片:https://en.islcollective.com/english-esl-worksheets/vocabulary/places/poster-landscapes/90641

練習寫寫看

I see the mountains.

I see the lake.

I see the river.

I see the beach.

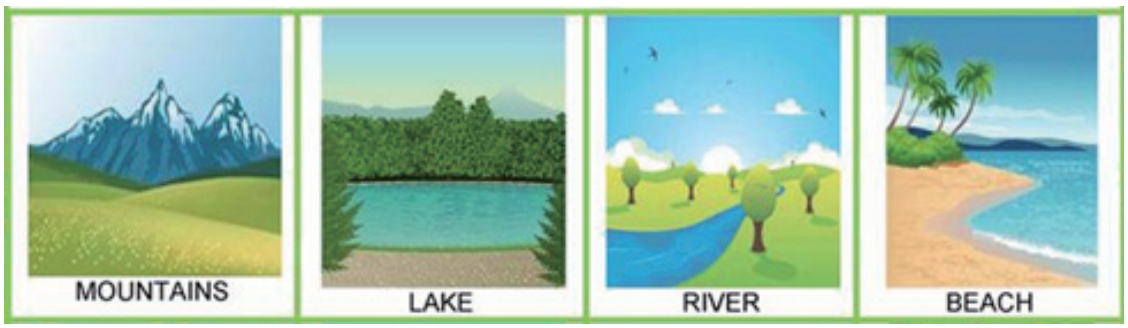
輕鬆學語詞

主題：景觀 landscapes

練習說說看

A：What do you see? 你看見什麼？

B：I see the fields. 我看見田野。



田野　丘陵　森林　瀑布

圖片 :https://en.islcollective.com/english-esl-worksheets/vocabulary/places/poster-landscapes/90641

練習寫寫看

I see the fields.

I see the hills.

I see the forest.

I see the waterfall.

輕鬆學語詞

主題：景觀 landscapes

練習說說看

A：What do you see? 你看見什麼？

B：I see the grassland. 我看見草地。



草地　沙漠　島嶼　道路

圖片 :https://en.islcollective.com/english-esl-worksheets/vocabulary/places/poster-landscapes/90641

練習寫寫看

I see the grassland.

I see the desert.

I see the island.

I see the road.

輕鬆學語詞

主題：景觀 landscapes

練習說說看

A：What do you see? 你看見什麼？

B：I see the village. 我看見村莊。



村莊　　城鎮　　公園　　花園

圖片 :https://en.islcollective.com/english-esl-worksheets/vocabulary/places/poster-landscapes/90641

練習寫寫看

I see the village.

I see th town.

I see the park.

I see the garden.

「在家線上自主學習」活動集章表

序號	活動內容	單元名稱	老師 簽名 認證	核章
1	□ Cool English □因材網 □ 均一□ICRT □ Quizlet □ Wordwall □ 學習吧 □其他			
2	□ Cool English □因材網 □ 均一□ICRT □ Quizlet □ Wordwall □ 學習吧 □其他			
3	□ Cool English □因材網 □ 均一□ICRT □ Quizlet □ Wordwall □ 學習吧 □其他			
4	□ Cool English □因材網 □ 均一□ICRT □ Quizlet □ Wordwall □ 學習吧 □其他			
5	□ Cool English □因材網 □ 均一□ICRT □ Quizlet □ Wordwall □ 學習吧 □其他			
6	□ Cool English □因材網 □ 均一□ICRT □ Quizlet □ Wordwall □ 學習吧 □其他			
7	□ Cool English □因材網 □ 均一□ICRT □ Quizlet □ Wordwall □ 學習吧 □其他			
8	□ Cool English □因材網 □ 均一□ICRT □ Quizlet □ Wordwall □ 學習吧 □其他			
9	□ Cool English □因材網 □ 均一□ICRT □ Quizlet □ Wordwall □ 學習吧 □其他			
10	□ Cool English □因材網 □ 均一□ICRT □ Quizlet □ Wordwall □ 學習吧 □其他			

說明：為獎勵學生在家線上自主學習表現，學生完成上表所列活動可獲認證章，在家線上自主學習表現經老師認證可獲得一至二個章為核章。

「在家線上自主學習」活動集章表

序號	活動內容	單元名稱	老師簽名認證	核章
1	□ Cool English □因材網 □ 均一□ICRT □ Quizlet □ Wordwall □ 學習吧 □其他			
2	□ Cool English □因材網 □ 均一□ICRT □ Quizlet □ Wordwall □ 學習吧 □其他			
3	□ Cool English □因材網 □ 均一□ICRT □ Quizlet □ Wordwall □ 學習吧 □其他			
4	□ Cool English □因材網 □ 均一□ICRT □ Quizlet □ Wordwall □ 學習吧 □其他			
5	□ Cool English □因材網 □ 均一□ICRT □ Quizlet □ Wordwall □ 學習吧 □其他			
6	□ Cool English □因材網 □ 均一□ICRT □ Quizlet □ Wordwall □ 學習吧 □其他			
7	□ Cool English □因材網 □ 均一□ICRT □ Quizlet □ Wordwall □ 學習吧 □其他			
8	□ Cool English □因材網 □ 均一□ICRT □ Quizlet □ Wordwall □ 學習吧 □其他			
9	□ Cool English □因材網 □ 均一□ICRT □ Quizlet □ Wordwall □ 學習吧 □其他			
10	□ Cool English □因材網 □ 均一□ICRT □ Quizlet □ Wordwall □ 學習吧 □其他			

說明：為獎勵學生在家線上自主學習表現，學生完成上表所列活動可獲認證章，在家線上自主學習表現經老師認證可獲得一至二個章為核章。

★★★「我愛看書」活動集章表★★★

序號	活動內容	書名	老師簽名認證	核章
1	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
2	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
3	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
4	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
5	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
6	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
7	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
8	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
9	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
10	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			

說明：為獎勵學生日常閱讀表現，學生完成上表所列活動可獲認證章，閱讀書籍經認證：兩個章、聽說讀寫活動：以一至三個章為核章、校內投稿：以一至四個章為核章、校外投稿：以一至六個章為核章。

★★★「我愛看書」活動集章表★★★

序號	活動內容	書名	老師簽名認證	核章
1	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
2	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
3	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
4	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
5	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
6	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
7	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
8	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
9	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
10	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			

說明：為獎勵學生日常閱讀表現，學生完成上表所列活動可獲認證章，閱讀書籍經認證：兩個章、聽說讀寫活動：以一至三個章為核章、校內投稿：以一至四個章為核章、校外投稿：以一至六個章為核章。

★★★「我愛看書」活動集章表★★★

序號	活動內容	書名	老師簽名認證	核章
1	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
2	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
3	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
4	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
5	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
6	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
7	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
8	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
9	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
10	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			

說明：為獎勵學生日常閱讀表現，學生完成上表所列活動可獲認證章，閱讀書籍經認證：兩個章、聽說讀寫活動：以一至三個章為核章、校內投稿：以一至四個章為核章、校外投稿：以一至六個章為核章。

★★★「我愛看書」活動集章表★★★

序號	活動內容	書名	老師簽名認證	核章
1	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
2	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
3	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
4	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
5	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
6	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
7	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
8	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
9	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
10	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			

說明：為獎勵學生日常閱讀表現，學生完成上表所列活動可獲認證章，閱讀書籍經認證：兩個章、聽說讀寫活動：以一至三個章為核章、校內投稿：以一至四個章為核章、校外投稿：以一至六個章為核章。

★★★「我愛看書」活動集章表★★★

序號	活動內容	書名	老師簽名認證	核章
1	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
2	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
3	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
4	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
5	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
6	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
7	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
8	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
9	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
10	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			

說明：為獎勵學生日常閱讀表現，學生完成上表所列活動可獲認證章，閱讀書籍經認證：兩個章、聽說讀寫活動：以一至三個章為核章、校內投稿：以一至四個章為核章、校外投稿：以一至六個章為核章。

★★★「我愛看書」活動集章表★★★

序號	活動內容	書名	老師簽名認證	核章
1	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
2	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
3	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
4	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
5	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
6	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
7	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
8	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
9	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			
10	□閱讀書籍經認證 □聽說讀寫活動 □校內投稿 □校外投稿			

說明：為獎勵學生日常閱讀表現，學生完成上表所列活動可獲認證章，閱讀書籍經認證：兩個章、聽說讀寫活動：以一至三個章為核章、校內投稿：以一至四個章為核章、校外投稿：以一至六個章為核章。

臺南市東山區東山國小112學年度「我愛看書」核章統計表

項目	活動內容	核章數量	備註
閱讀書籍	閱讀書籍經認證		學生閱讀完一本書，並答對3題書本內容相關問題，經由校內教師認證，即可得到兩章，一天最多認證二本書。
聽說讀寫活動	學習單		閱讀完一本書並完成左列任一項班級閱讀活動，以一至三個章為核章
	閱讀心得		
	口頭發表		
	將書中內容繪製成畫作		
校內投稿	好書推薦海報或學習單		以一至四個章為核章
	讀書有感文章徵選		
校外投稿	參與校外閱讀相關活動		以一至六個章為核章
本學期得章數總計			
布可星球	上學期初能量:＿＿＿＿＿＿		學期末能量減學期初能量。
	上學期末能量:＿＿＿＿＿＿		
	下學期初能量:＿＿＿＿＿＿		
	下學期末能量:＿＿＿＿＿＿		

級任導師期末確認後簽章【　　】



九月份　口腔潔牙記錄表　　總計：(　　) 次

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	合計
□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	次
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	合計
□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	次
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	合計
□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	次

核章標準說明	家長簽名	導師核章
潔牙次數達 80%以上：一個章 潔牙次數達 90%以上：二個章 潔牙次數達 100%　：三個章		



十月份　口腔潔牙記錄表　　總計：(　　) 次

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	合計
□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	次
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	合計
□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	次

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	合計
□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	次

核章標準說明	家長簽名	導師核章
潔牙次數達 80%以上：一個章 潔牙次數達 90%以上：二個章 潔牙次數達 100%　：三個章		



十一月份　口腔潔牙記錄表　　總計：(　　) 次

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	合計
□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	次
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	合計
□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	次
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	合計
□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	次

核章標準說明	家長簽名	導師核章
潔牙次數達 80%以上：一個章 潔牙次數達 90%以上：二個章 潔牙次數達 100%　：三個章		



十二月份　口腔潔牙記錄表　　總計：(　　) 次

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	合計
□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	次
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	合計
□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	次

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	合計
□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	次

核章標準說明	家長簽名	導師核章
潔牙次數達 80%以上：一個章 潔牙次數達 90%以上：二個章 潔牙次數達 100%　：三個章		



一月份　口腔潔牙記錄表　　總計：(　　) 次

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	合計
□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	次
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	合計
□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	次
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	合計
□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	次

核章標準說明	家長簽名	導師核章
潔牙次數達 80%以上：一個章 潔牙次數達 90%以上：二個章 潔牙次數達 100%　：三個章		



二月份　口腔潔牙記錄表　　總計：(　　) 次

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	合計
□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	次
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	合計
□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	次
21	22	23	24	25	26	27	28	29	合計
□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	次

核章標準說明	家長簽名	導師核章
潔牙次數達 80%以上：一個章 潔牙次數達 90%以上：二個章 潔牙次數達 100%　：三個章		



三月份　口腔潔牙記錄表　　總計：(　　) 次

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	合計
□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	次
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	合計
□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	次
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	合計
□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	次

核章標準說明	家長簽名	導師核章
潔牙次數達 80%以上：一個章 潔牙次數達 90%以上：二個章 潔牙次數達 100%　：三個章		



四月份　口腔潔牙記錄表　　總計：(　　) 次

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	合計
□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	次
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	合計
□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	次
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	合計
□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	次

核章標準說明	家長簽名	導師核章
潔牙次數達 80%以上：一個章 潔牙次數達 90%以上：二個章 潔牙次數達 100%　：三個章		



五月份　口腔潔牙記錄表　　總計：(　　) 次

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	合計
□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	次
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	合計
□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	次
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	合計
□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	次

核章標準說明	家長簽名	導師核章
潔牙次數達 80%以上：一個章 潔牙次數達 90%以上：二個章 潔牙次數達 100%　：三個章		



六月份　口腔潔牙記錄表　　總計：(　　) 次

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	合計
□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	次
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	合計
□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	次
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	合計
□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	□早 □中 □睡前	次

核章標準說明	家長簽名	導師核章
潔牙次數達 80%以上：一個章 潔牙次數達 90%以上：二個章 潔牙次數達 100%　：三個章		

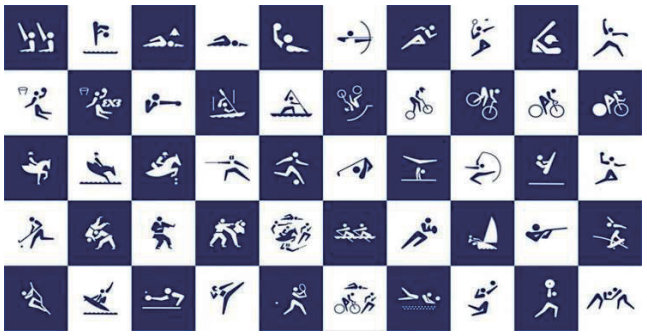
SH150 運動方案－天天運動 30 分鐘

運動的好處：

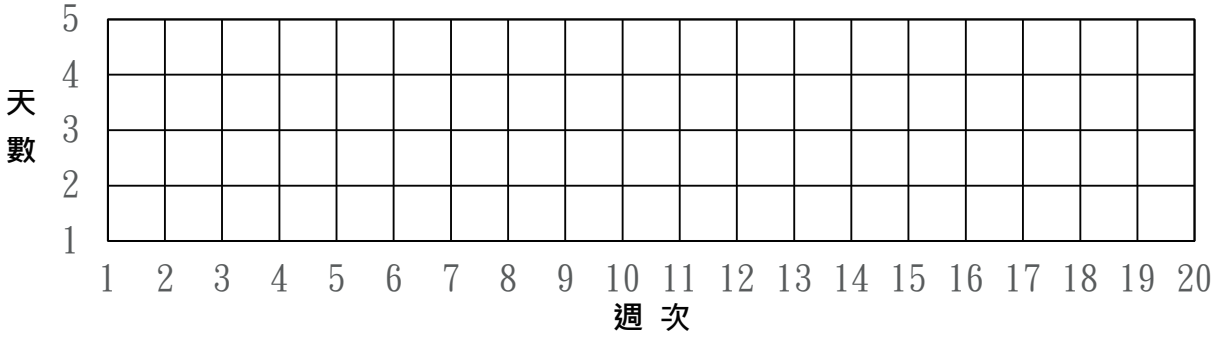
1.穩定情緒、降低壓力

2.促進心肺功能

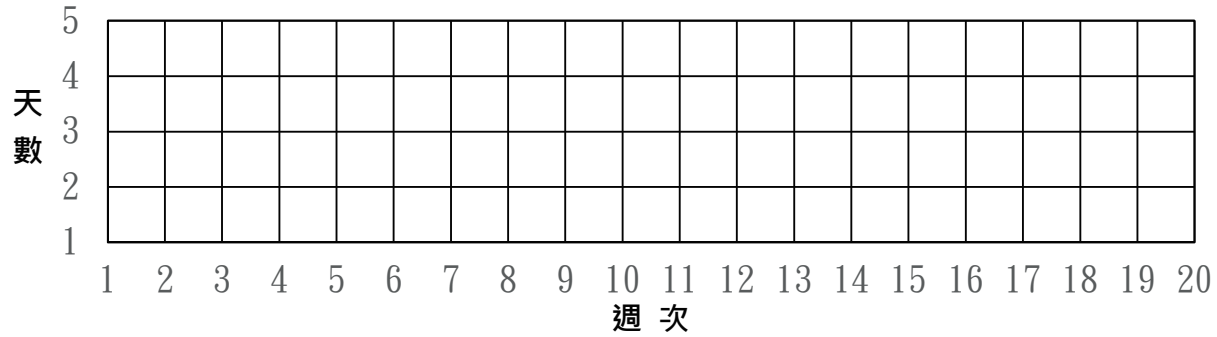
3.儲存健康、保持體力



上學期記錄表：



下學期記錄表：



說明：

1. 請利用晨間、課間時間運動健身，分成上下學期來記錄並核章。

2. 請將每週有幾天運動達到 30 分鐘，畫成折線圖。

SH150 檢核章：

核章標準說明	上學期核章數	下學期核章數
SH150 完成 11-13 週：二個章 SH150 完成 14-17 週：四個章 SH150 完成 18-20 週：六個章		

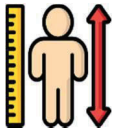
健康體位實施‧健康密碼 85210

睡滿 8 小時	天天 5 蔬果	四電少於 2	每天運動 30 分	喝足白開水
	3 分蔬果 + 2 分水果	每天使用 電玩、電腦、 手機、電視 不超過 2 小時	每週達到 210 分鐘	0 熱量的水

【健康小知識】

身體質量指數（BMI）的計算：

$$\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)}\times\text{身高(公尺)}}$$



- 兒童及青少年生長身體質量指數（BMI）建議值與成人不同喔！

年齡	男				女			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI <	BMI 介於	BMI≧	BMI≧	BMI <	BMI 介於	BMI≧	BMI≧
7	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
8	14.1	14.1-19	19	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
9	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14	14-19.1	19.1	21.3
10	14.5	14.5-20	20	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5

我的健康體位

學期	身高	體重	BMI 指數	體位判讀	核章數
上學期初					
下學期初					

核章數說明：

一、上學期初：「體位適中」：三個章。

二、下學期初與上學期初比較後：

1. 保持「體位適中」：三個章。
2. 「體位過輕」→「體位適中」：三個章。
3. 「體位過重」→「體位適中」：三個章。
4. 「體位超重」→「體位過重」：兩個章。
5. 「體位超重」→「體位適中」：三個章。

服務表演競賽

日期	事由	老師簽章
	□服務 _____ □表演 _____ □競賽 _____	
	□服務 _____ □表演 _____ □競賽 _____	
	□服務 _____ □表演 _____ □競賽 _____	
	□服務 _____ □表演 _____ □競賽 _____	
	□服務 _____ □表演 _____ □競賽 _____	
	□服務 _____ □表演 _____ □競賽 _____	
	□服務 _____ □表演 _____ □競賽 _____	
	□服務 _____ □表演 _____ □競賽 _____	
	□服務 _____ □表演 _____ □競賽 _____	
	□服務 _____ □表演 _____ □競賽 _____	
	□服務 _____ □表演 _____ □競賽 _____	

NOTEBOOK



NOTEBOOK



NOTEBOOK

