

# 遠距教學工具 5 草稿：

## 教學日範本 (K-12 概述)

我們帶領俄勒岡州各地努力時，**全面遠距教學指導原則**將穩固本州的共同價值並在這段時期幫助產生集體行動：

- 確保安全及健康。學生需要食、衣、安全的學習及遮蔽場所，以及照護及連結感，才能參與高難度的腦力作業。
- 建立連結及關係。學生與信任的成人連結並建立關係會產生歸屬感對校園外的學習尤其重要。
- 著重公平及效能。每個決定都以公平優先；建立文化及語言資產，激勵學習並促進學生意能。考慮決定及行動如何幫助種族公平及社會正義（[俄勒岡州教育人員公平視角](#)）。考慮身障學生的優勢。  
創新。反覆透過複雜的改變可能性，著重深度學習、學生機構及文化永續練習。

這是草稿，未來版本依教育人員意見改善。

下列準則僅供參考，應依教育人員、家庭及其他符合個別學生的需求調整。建議時間並不需要連續；必要時可分成小時段。建議學生有充裕時間讓大腦休息並伸展。更詳盡的遠距教學資源清單，請參閱 [ODE 家庭及教育人員遠距教學資源](#)。



# 遠距教學工具 5 草稿：

## 教學日範本 ( K-12 概述 )

小學 ( K-5 ) 教學日範本			
建議準則			
年級	教師領導學習：	學習及輔導活動 ( 除教師領導學習外 )：	達到營養及健康需求：
K-1	<b>最多 45 分鐘</b>	<b>建議 1-2 小時</b>	<b>建議 2 小時</b>
	<p><b>教師領導學習建議：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 有照教師指導的學習體驗。</li><li>• 著重重要問題解決、合作、溝通及創意。</li><li>• 著重學生重要的相關學習。</li><li>• 創造跨學科的全面學習機會</li><li>• 建立重要技能並著重 K-12 觀念；連結俄勒岡州標準。</li><li>• 整合刺激學生機構的形成性評量及學生回饋的機會。</li></ul>	<p><b>學習及輔導活動建議：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 15 分鐘以上獨立閱讀或念給家庭成員聽 ( 學生選擇的書 )</li><li>• 觀察地方環境「我注意到...」「我想知道...」</li><li>• 桌上遊戲、拼圖、骰子、紙牌</li><li>• 寫日記 ( 畫圖/書寫 )</li><li>• 30-60 分鐘假想遊戲</li><li>• 觀看公共電視的教育節目。</li><li>• 聽大聲朗讀</li><li>• 聽音樂</li><li>• 藝術及手工藝</li></ul>	<p><b>營養及健康建議：</b></p> <p>可融入日常生活，最適合家庭安排及學生需求。</p> <p><b>用餐時間</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 安排固定用餐時間 ( 學區提供早餐及午餐給錄取參加的人 )。</li><li>• 融入洗手</li><li>• 邀請兒童幫忙</li><li>• 若可能，家庭成員都參與。</li><li>• 用餐時連結/聊天</li></ul>



# 遠距教學工具 5 草稿：

## 教學日範本 (K-12 概述)

<ul style="list-style-type: none"><li>區別並調整遠距教學模式包含紙袋、線上體驗、混合學習、手機等。配合學生學習需求、技術及連結人數。</li><li>確保使用合格教育人員、年級程度內容及必要教材（盡可能包含技術）。</li></ul> <p>教師領導學習可包含：</p> <p>社會情緒學習、閱讀、寫作、語言、數學、科學、社會科學、會話及聽力、體育、健康、藝術、音樂、線上教育遊戲或資源、講義或其他核心內容領域的學習活動。</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>戲劇/演藝/唱歌</li><li>繪圖</li><li>閃卡</li><li>計數及分類</li><li>聊天時間 - 兒童說出感受及問問題的時間。</li></ul>	<p><b>戶外玩耍</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>一起走路</li><li>騎單車</li><li>跳繩</li><li>人行道粉筆彩繪</li></ul> <p><b>室內玩耍</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>拼圖</li><li>遊戲</li><li>伸展</li></ul> <p><b>安靜時間</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>摟抱寵物/填充動物</li><li>休息或小睡</li><li>聽柔和音樂</li></ul>
--	--	---



# 遠距教學工具 5 草稿：

## 教學日範本 ( K-12 概述 )

年級	教師領導學習： 教師指導並輔導的結構化年級程度學習。	學習及輔導活動 ( 除教師領導學習外 )： 可連結到教師領導學習，由學生或家庭領導	達到營養及健康需求： 早餐、午餐、點心及課間休息/玩耍休息。
2-3	<b>最多 60 分鐘</b>	<b>建議 2 小時</b>	<b>建議 2 小時</b>
	<p><b>教師領導學習建議：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 有照教師指導的學習體驗。</li><li>• 著重重要問題解決、合作、溝通及創意。</li><li>• 著重學生重要的相關學習。</li><li>• 創造跨學科的全面學習機會。</li><li>• 建立重要技能並著重 K-12 觀念；連結俄勒岡州標準。</li><li>• 整合刺激學生機構的形成性評量及學生回饋的機會。</li><li>• 區別並調整遠距教學模式包含紙袋、線上體驗、混合學習、手機等。配合學生學習需求、技術及連結人數。</li><li>• 確保使用合格教育人員、年級程度內容及必要教材 ( 盡可能包含技術 ) 。</li></ul>	<p><b>學習及輔導活動建議：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 20 分鐘以上獨立閱讀或念給家庭成員聽 ( 他們選擇的書 ) 。</li><li>• 寫日記 ( 畫圖/書寫 )</li><li>• 觀察地方環境「我注意到...」「我想知道...」觀察並記錄天氣型態、植物生長、鳥類遷徙。</li><li>• 桌上遊戲、拼圖、骰子、紙牌</li><li>• 縫紉、編織、手工藝</li><li>• 測量房子</li><li>• 尋找並延續圖案</li><li>• 創造並解決故事問題</li><li>• 閃卡/數學事實複習</li><li>• 繪圖</li><li>• 戲劇/演藝/唱歌</li><li>• 60 分鐘以上假想遊戲</li></ul>	<p>可融入日常生活，最適合家庭安排及學生需求。</p> <p><b>用餐時間</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 安排固定用餐時間 ( 學區提供早餐及午餐給錄取參加的人 ) 。</li><li>• 融入洗手</li><li>• 邀請兒童幫忙</li><li>• 若可能，家庭成員都參與。</li><li>• 用餐時連結/聊天</li></ul> <p><b>戶外玩耍</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 走路</li><li>• 騎單車</li><li>• 跳繩</li><li>• 人行道粉筆彩繪</li></ul>



# 遠距教學工具 5 草稿：

## 教學日範本 ( K-12 概述 )

	<p><b>教師領導學習可包含：</b></p> <p>社會情緒學習、閱讀、寫作、語言、數學、科學、社會科學、會話及聽力、體育、健康、藝術、音樂、線上教育遊戲或資源、講義或其他核心內容領域的學習活動。</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 聽大聲朗讀</li><li>● 觀看公共電視的教育節目。</li><li>● 聊天時間 - 兒童說出感受及問問題的時間。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 容許社交距離的運動 - 踢足球。</li></ul> <p><b>室內玩耍</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 拼圖</li><li>● 遊戲</li><li>● 伸展</li></ul> <p><b>安靜時間</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 摟抱寵物/填充動物</li><li>● 休息或小睡</li><li>● 聽柔和音樂</li></ul>
年級	<p><b>教師領導學習：</b></p> <p>教師指導並輔導的結構化年級程度學習。</p>	<p><b>學習及輔導活動 ( 除教師領導學習外 ) :</b></p> <p>可連結到教師領導學習，由學生或家庭領導</p>	<p><b>達到營養及健康需求：</b></p> <p>早餐、午餐、點心及課間休息/玩耍休息。</p>
4-5	<b>最多 90 分鐘</b>	<b>建議 3 小時</b>	<b>建議 2 小時</b>
	<p><b>教師領導學習建議：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 有照教師指導的學習體驗。</li><li>● 著重重要問題解決、合作、溝通及創意。</li><li>● 著重學生重要的相關學習。</li></ul>	<p><b>學習及輔導活動建議：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 30 分鐘以上獨立閱讀或念給家庭成員聽 ( 他們選擇的書 )</li><li>● 寫日記</li></ul>	<p>可融入日常生活，最適合家庭安排及學生需求。</p> <p><b>用餐時間</b></p>

# 遠距教學工具 5 草稿：

## 教學日範本（K-12 概述）

<ul style="list-style-type: none"> <li>創造跨學科的全面學習機會。</li> <li>建立重要技能並著重 K-12 觀念；連結俄勒岡州標準。</li> <li>整合刺激學生機構的形成性評量及學生回饋的機會。</li> <li>區別並調整遠距教學模式包含紙袋、線上體驗、混合學習、手機等。配合學生學習需求、技術及連結人數。</li> <li>確保使用合格教育人員、年級程度內容及必要教材（盡可能包含技術）。</li> </ul> <p><b>教師領導學習可包含：</b></p> <p>社會情緒學習、閱讀、寫作、語言、會話及聽力、數學、社會科學、健康、體育、藝術、音樂、科學、線上學習資源、講義或其他核心內容領域的學習活動。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>觀察地方環境「我注意到...」「我想知道...」觀察並記錄天氣型態、植物生長、鳥類遷徙。</li> <li>桌上遊戲、拼圖、骰子、紙牌</li> <li>縫紉、編織、手工藝</li> <li>測量料理的量。</li> <li>繪圖</li> <li>閃卡/數學事實複習。</li> <li>創造並解決故事問題。</li> <li>尋找並延續圖案。</li> <li>聽有聲書。</li> <li>60 分鐘以上假想遊戲、跳舞、運動。</li> <li>聊天時間 - 兒童說出感受及問問題的時間。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>安排固定用餐時間（學區提供早餐及午餐給錄取參加的人）。</li> <li>融入洗手</li> <li>邀請兒童幫忙。</li> <li>若可能，家庭成員都參與。</li> <li>用餐時連結/聊天。</li> </ul> <p><b>戶外玩耍</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>走路</li> <li>騎單車</li> <li>跳繩</li> <li>人行道粉筆彩繪</li> <li>容許社交距離的運動 - 踢足球。</li> </ul> <p><b>室內玩耍</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>拼圖</li> <li>遊戲</li> <li>伸展</li> </ul>
--	---	---

# 遠距教學工具 5 草稿：

## 教學日範本 ( K-12 概述 )

中學 ( 6-12 ) 教學日範本 建議準則			
年級	教師領導學習： 教師指導並輔導的結構化年級程度學習。	學習及輔導活動 ( 除教師領導學習外 )： 可連結到教師領導學習，由學生或家庭領導	達到營養及健康需求： 早餐、午餐、休息。
6-8	<b>每學科 30 分鐘；最多 3 小時</b>	<b>建議 1-2 小時</b>	<b>建議 2 小時</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 有照教師指導的學習體驗。</li> <li>• 著重重要問題解決、合作、溝通及創意。</li> <li>• 著重學生重要的相關學習。</li> <li>• 創造跨學科的全面學習機會。</li> </ul>	<b>學習及輔導活動建議：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30-60 分鐘閱讀或聽有聲書。</li> <li>• 獨立研究</li> <li>• 參與解決問題活動。</li> <li>• 桌上遊戲、拼圖、骰子、紙牌</li> </ul>	可融入日常生活，最適合家庭安排及學生需求。 <b>用餐時間</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 安排固定用餐時間 ( 學區提供早</li> </ul>

# 遠距教學工具 5 草稿：

## 教學日範本（K-12 概述）

	<ul style="list-style-type: none"> <li>建立重要技能並著重 K-12 观念；連結俄勒岡州標準。</li> <li>整合刺激學生機構的形成性評量及學生回饋的機會。</li> <li>區別並調整遠距教學模式包含紙袋、線上體驗、混合學習、手機等。配合學生學習需求、技术及連結人數。</li> <li>确保使用合格教育人員、年級程度內容及必要教材（盡可能包含技术）。</li> </ul> <p><b>教师领导学习可包含：</b> 社会情绪学习、阅读、写作、语言、会话及听力、数学、社会科学、健康、体育、艺术、音乐、科学、CTE、线上学习资源、讲义或其他核心内容领域的学习活动。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>创造并解决故事问题，包含至少一项作业。</li> <li>缝纫、编织、手工艺</li> <li>规划餐食</li> <li>料理并修改食谱（加倍或三倍）。</li> <li>念给弟弟妹妹听。</li> <li>闪卡/数学事实复习</li> <li>绘图或创造艺术</li> <li>做音乐</li> <li>拍影片</li> <li>写日记、创意写作</li> <li>访问一名家庭成员了解家庭历史。</li> <li>发现并解决地方问题或挑战（家庭、邻居、学校社区等。）</li> </ul>	<p>餐及午餐给录取参加的人）。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>融入洗手</li> <li>帮忙规划餐食、买菜、料理、餐后清理。</li> <li>用餐时連結/聊天</li> </ul> <p><b>身体健康新动：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>走路</li> <li>慢跑</li> <li>骑单车、滑板等。</li> <li>跳绳</li> <li>观看运动影片/应用程式。</li> <li>练习正念；瑜伽/伸展</li> <li>玩容许社交距离的个人运动活动 - 踢足球。</li> </ul>
<b>年級</b>	<b>教師領導學習：</b>  教師指導並輔導的結構化年級程度學習。	<b>學習及輔導活動（除教師領導學習外）：</b>  可連結到教師領導學習，由學生或家庭領導	<b>達到營養及健康需求：</b>  早餐、午餐、休息
<b>9-12</b>	<b>每學科 30 分鐘；最多 3 小時</b>	<b>建議 1-2 小時</b>	<b>建議 2 小時</b>

# 遠距教學工具 5 草稿：

## 教學日範本 ( K-12 概述 )

<ul style="list-style-type: none"> <li>● 有照教師指導的學習體驗。</li> <li>● 著重重要問題解決、合作、溝通及創意。</li> <li>● 著重學生重要的相關學習。</li> <li>● 創造跨學科的全面學習機會。</li> <li>● 建立重要技能並著重 K-12 觀念；連結俄勒岡州標準。</li> <li>● 整合刺激學生機構的形成性評量及學生回饋的機會。</li> <li>● 區別並調整遠距教學模式包含紙袋、線上體驗、混合學習、手機等。配合學生學習需求、技術及連結人數。</li> <li>● 確保使用合格教育人員、年級程度內容及必要教材（盡可能包含技術）。</li> <li>● 協助所有學生獲得俄勒岡州 2020 文憑、俄勒岡州 2020 修改文憑，或俄勒岡州 2020 擴展文憑並順利轉銜到就業及/或升學。</li> </ul> <p><b>教師領導學習可包含：</b></p> <p>社會情緒學習、閱讀、寫作、會話及聽力、數學、社會科學、健康、體育、藝術、音樂、科學、CTE、線上學習資</p>	<p><b>學習及輔導活動建議：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 30-60 分鐘閱讀或聽有聲書。</li> <li>● 中學後活動規劃例如：       <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 研究生涯</li> <li>○ 探討獎學金機會。</li> <li>○ 調查大學及/或學徒制或其他中學後課程。</li> <li>○ 撰寫大學或獎學金論文。</li> <li>○ SAT/ACT 計畫 - 做考題練習</li> </ul> </li> <li>● 參與獨立學習</li> <li>● 發現並解決地方問題或挑戰（家庭、鄰居、學校社區等。）</li> <li>● 桌上遊戲、拼圖、骰子、紙牌</li> <li>● 縫紉、編織、手工藝</li> <li>● 規劃餐食</li> <li>● 料理並修改食譜（加倍或三倍）。</li> <li>● 念給弟弟妹妹聽及/或幫助他們學習。</li> <li>● 繪圖及創造藝術</li> <li>● 做音樂</li> </ul>	<p>可融入日常生活，最適合家庭安排及學生需求。</p> <p><b>用餐時間</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 安排固定用餐時間（學區提供早餐及午餐給錄取參加的人）。</li> <li>● 融入洗手</li> <li>● 幫忙規劃餐食、買菜、料理、餐後清理。</li> <li>● 用餐時連結/聊天</li> </ul> <p><b>身體健康活動：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 走路</li> <li>● 慢跑</li> <li>● 騎單車、滑板等。</li> <li>● 跳繩</li> <li>● 觀看運動影片/應用程式</li> <li>● 練習正念；瑜伽/伸展</li> <li>● 玩容許社交距離的個人運動活動 - 踢足球。</li> </ul>
---	---	--



# 遠距教學工具 5 草稿：

## 教學日範本（K-12 概述）

	<p>源、講義或其他核心內容領域的學習活動。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 拍影片</li><li>• 寫日記、創意寫作</li><li>• 訪問一名家庭成員瞭解家庭歷史。</li><li>• 從教育課程、播客、紀錄片或公共電視學習。</li></ul>	
--	--	--

DRAFT