

表 1、教學觀察（公開授課）－觀察前會談紀錄表

授課教師： <u>黃紀騰</u> 任教年級： <u>二年級</u> 任教領域/科目： <u>健康領域</u>
回饋人員： <u>巫永民</u> 任教年級： <u>(選填)</u> 任教領域/科目： <u>健康領域</u> (選填)
備課社群： <u>(選填)</u> 教學單元： <u>飲食行動家</u>
觀察前會談(備課)日期： <u>111</u> 年 <u>4</u> 月 <u>12</u> 日 地點： <u>辦公室</u>
預定入班教學觀察(公開授課)日期： <u>111</u> 年 <u>4</u> 月 <u>13</u> 日 地點： <u>二年辛班</u>
<p>一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容)：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 認識六大類食物，並舉例說明。</li><li>2. 區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。</li><li>3. 養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。</li></ol> <p>二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性...等)：</p> <p>學生對六大類食物，經由名稱能簡單的區分，但每類食物中所提供的營養和對身體的幫助，學生並不太了解。</p> <p>三、教師教學預定流程與策略：</p> <p>《活動 1》六大類食物</p> <p>(一)教師說明：食物依其所含的主要成分不同，區分成六大類，分別為全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。</p> <p>(二)教師說明各類食物及其功能：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 全穀雜糧類：提供日常活動所需的熱量。常見的食物來源有米飯、麵食、地瓜、馬鈴薯等。</li><li>2. 豆魚蛋肉類：含有豐富的蛋白質，能建構和修補身體組織，幫助生長發育。常見的食物來源有豆類製品、海鮮、各種蛋類和肉類等。</li><li>3. 乳品類：可以幫助生長發育，強健骨骼和牙齒等。常見的食物來源有牛乳、發酵乳、乳酪等。</li><li>4. 蔬菜類：富含纖維質和維生素，能幫助消化、預防便秘、幫助排便。常見的食物來源有植物的根、莖、葉等各類蔬菜。</li><li>5. 水果類：富含纖維質和維生素，能幫助消化、預防便秘、幫助排便。常見的食物來源為各種植物的果實，例如：蘋果、小番茄、香蕉、芭樂等。</li><li>6. 油脂與堅果種子類：能產生能量、保護內臟器官、潤澤皮膚。常見的食物來源為各種植物性及動物性油品、芝麻、腰果、花生、瓜子等。</li></ol> <p>《活動 2》六大類食物猜猜看</p> <p>(一)教師事先準備一些六大類食物猜猜看的投影片，以利後續活動進行。</p> <p>(二)教師將全班分組，進行「六大類食物猜猜看」活動，規則如下：</p>

1. 教師放影片，請各組代表手指出正確的答案：如玉米是「全穀雜糧類」、香菇是「蔬菜類」、木耳是「蔬菜類」、芋頭是「全穀雜糧類」、蒜頭是「蔬菜類」、洋蔥是「蔬菜類」等
- (三)重點歸納：複習熟記六大類食物名稱與各類的常見食物。正確的認識食物的類別，才能避免營養來源過於單一，記得六大類食物通通要攝取到，才是最均衡的飲食喔!

#### 四、學生學習策略或方法：

- (一)請學生發表日常生活中常見的食物，並嘗試將其依六大類食物分類。
- (二)教師請學生回顧故事內容，詢問學生：小艾六大類食物都吃到了嗎？如果有沒吃到的，可以用冰箱裡的哪個食物補足呢？（小艾少吃了水果類，可以以蘋果補足）。
- (三)學生經由六大類食物 ppt 的遊戲，複習強化區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。

#### 五、教學評量方式：

以提問、發表、遊戲闖關評量為原則

- (1)能正確說出六大類食物名稱。
- (2)能正確對應六大類食物的食物名稱，至少各三項。

#### 六、觀察工具(可複選)：

表 2-1、觀察紀錄表      表 2-2、軼事紀錄表      其他：\_\_\_\_\_

#### 七、回饋會談日期與地點：(建議於教學觀察後三天內完成會談為佳)

日期： 111 年 4 月 15 日      地點： 辦公室

表 2、觀察紀錄表

授課教師： <u>黃紀騰</u> 任教年級： <u>二年級</u> 任教領域/科目： <u>健康領域</u>					
回饋人員： <u>巫永民</u> 任教年級： <u>(選填)</u> 任教領域/科目： <u>健康領域 (選填)</u>					
教學單元： <u>飲食行動家</u> ；教學節次：共 <u>1</u> 節，本次教學為第 <u>1</u> 節					
觀察日期： <u>111</u> 年 <u>4</u> 月 <u>13</u> 日					
層面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形)	評量 (請勾選)		
			優良	滿意	待成長
A 課程 設計 與 教學	A-2 掌握教材內容，實施教學活動，促進學生學習。		V		
	A-2-1 有效連結學生的新舊知能或生活經驗，引發與維持學生學習動機。		.V		
	A-2-2 清晰呈現教材內容，協助學生習得重要概念、原則或技能。		V		
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。			V	
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。		V		
	A-3 運用適切教學策略與溝通技巧，幫助學生學習。		V		
	A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。		.V		
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。			V	
	A-3-3 運用口語、非口語、教室走動等溝通技巧，幫助學生學習。		V		
	A-4 運用多元評量方式評估學生能力，提供學習回饋並調整教學。			V	
	A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。		.	V	
	A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。		V		
	A-4-3 根據評量結果，調整教學。			V	
	A-4-4 運用評量結果，規劃實施充實或補強性課程。(選用)		V		

層面	指標與檢核重點	教師表現事實 摘要敘述	評量 (請勾選)		
			優良	滿意	待成長
B 班 級 經 營 與 輔 導	B-1 建立課堂規範，並適切回應學生的行為表現。		V		
	B-1-1 建立有助於學生學習的課堂規範。		V		
	B-1-2 適切引導或回應學生的行為表現。		V		
	B-2 安排學習情境，促進師生互動。		V		
	B-2-1 安排適切的教學環境與設施，促進師生互動與學生學習。		V		
	B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。		V		

表 3、教學觀察（公開授課）－觀察後回饋會談紀錄表

授課教師： <u>黃紀騰</u> 任教年級： <u>二年級</u> 任教領域/科目： <u>健康領域</u>
回饋人員： <u>巫永民</u> 任教年級： <u>(選填)</u> 任教領域/科目： <u>健康領域 (選填)</u>
教學單元： <u>飲食行動家</u> ；教學節次：共 <u>1</u> 節，本次教學為第 <u>1</u> 節
回饋會談日期： <u>111</u> 年 <u>4</u> 月 <u>15</u> 日地點： <u>辦公室</u>
請依據觀察工具之紀錄分析內容，與授課教師討論後填寫： 一、教與學之優點及特色： 1. 藉由分組小遊戲，引起學生的好奇及興趣，而熟記六大類食物名稱，並了解常見食物的類別。 2. 教師能善用獎勵制度於教學中，學生能遵守課堂規範。 3. 教師於教學過程中，會在學生之間走動，並從旁觀察學生的學習狀況及適時提供協助。 4. 教師最後能重點歸納六大類食物名稱與各類的常見食物，已加強學生的學習成效 二、教與學待調整或改變之處： 六大類食物 ppt 的遊戲，闖關的題目不夠多，應準備更多相關食物的投影片，或準備各種食物圖卡玩食物支援前線的遊戲，如： (一)教師先在黑板上貼各種食物圖卡。 (二)教師將全班分組，進行「食物支援前線」活動，規則如下： 1. 教師說：「全穀雜糧類。」各組第一人須到黑板前，從圖卡中找出一項全穀雜糧類的食物。 2. 找對的組別得 1 分。 3. 重複進行數次，最後總分最高的組別獲勝。 食物圖卡應該包含有六大類的食物，尤其是學生容易混淆的食物，如紅豆是全穀雜糧類、黃豆是豆魚蛋肉類等。 三、授課教師預定專業成長計畫(於回饋人員與授課教師討論後，由回饋人員填寫)： 四、回饋人員的學習與收穫： 善用一些補充的影片等資訊資源並將其遊戲化，可以引起學生的好奇及興趣，讓其自然熟記六大類食物名稱並了解常見食物的類別，才能避免食物營養來源過於單一，更清楚了解生活中均衡攝取六大類食物的重要性。

<b>單元名稱</b>		飲食行動家	<b>總節數</b>	共 1 節，40 分鐘	
<b>設計依據</b>					
<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。		<b>領域核心素養</b>	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
	<b>學習內容</b>	Ea-I-2 基本的飲食習慣。			
<b>學習目標</b>		1. 認識六大類食物，並舉例說明。 2. 區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。			
<b>教材來源</b>		康軒健康與體育領域第四冊(2下)單元二			
<b>教學設備/資源</b>		1. 教師準備六大類食物圖卡。 2. 教師準備六大類食物猜猜看的影片			
<b>教學活動內容及實施方式</b>				<b>時間</b>	<b>教學評量/備註</b>
<p>《活動 1》六大類食物</p> <p>(一)教師說明：食物依其所含的主要成分不同，區分成六大類，分別為全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。</p> <p>(二)教師說明各類食物及其功能：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全穀雜糧類：提供日常活動所需的熱量。常見的食物來源有米飯、麵食、地瓜、馬鈴薯等。</li> <li>2. 豆魚蛋肉類：含有豐富的蛋白質，能建構和修補身體組織，幫助生長發育。常見的食物來源有豆類製品、海鮮、各種蛋類和肉類等。</li> <li>3. 乳品類：可以幫助生長發育，強健骨骼和牙齒等。常見的食物來源有牛乳、發酵乳、乳酪等。</li> <li>4. 蔬菜類：富含纖維質和維生素，能幫助消化、預防便秘、幫助排便。常見的食物來源有植物的根、莖、葉等各類蔬菜。</li> <li>5. 水果類：富含纖維質和維生素，能幫助消化、預防便秘、幫助排便。常見的食物來源為各種植物的果實，例如：蘋果、小番茄、香蕉、芭樂等。</li> <li>6. 油脂與堅果種子類：能產生能量、保護內臟器官、潤澤皮膚。常見的食物來源為各種植物性及動物性油品、芝麻、腰果、花生、瓜子等。</li> </ol> <p>(三)請學生發表日常生活中常見的食物，並嘗試將其依六大類食物分類。</p>				25'	

<p>(四)教師請學生回顧故事內容，詢問學生：小艾六大類食物都吃到了嗎？如果有沒吃到的，可以用冰箱裡的哪個食物補足呢？（小艾少吃了水果類，可以以蘋果補足）。</p> <p>(五)重點歸納：六大類食物為維持生命所需，應均衡攝取。</p> <p>《活動2》六大類食物猜猜看</p> <p>(一)教師事先準備一些六大類食物猜猜看的投影片，以利後續活動進行。</p> <p>(二)教師將全班分組，進行「六大類食物猜猜看」活動，規則如下：</p> <p>1. 教師放影片，請各組代表手指出正確的答案：如玉米是「全穀雜糧類」、香菇是「蔬菜類」、木耳是「蔬菜類」、芋頭是「全穀雜糧類」、蒜頭是「蔬菜類」、洋蔥是「蔬菜類」等</p> <p>(三)重點歸納：複習熟記六大類食物名稱與各類的常見食物。正確的認識食物的類別，才能避免營養來源過於單一，記得六大類食物通通要攝取到，才是最均衡的飲食喔！</p>	<p>10'</p> <p>5</p>	<p>問答：說出六大類食物名稱。</p> <p>評量原則</p> <p>(1)能正確說出六大類食物名稱。</p> <p>(2)能正確說出對應六大類食物的食物名稱，至少各三項。</p>
--	---------------------	---







有外層的葉子做包覆  
又有像水果一樣甜甜的果實  
吃起來又會飽  
到底是哪一類別呢？



口感鬆鬆的  
咀嚼完覺得甜甜的  
好像很營養  
到底是哪一類別呢？



吃起來軟軟脆脆的  
到底是哪一類別呢？



長得不像水果  
長得也不像蔬菜  
吃起來脆脆軟軟的  
到底是哪一類別呢？



圓圓像水果  
烹煮後甜甜的  
到底是哪一類別呢？



煮湯也好吃  
當零食也沒問題

正確答案是：



蔬菜

水果

全穀雜糧