

110 學年度彰化縣東興國小教師專業發展實踐方案

表 1、教學觀察（公開授課）－觀察前會談紀錄表

授課教師：吳慧貞 任教年級：一年級 任教領域/科目：健康與體育
回饋人員：尤誌章、廖寶慧 任教年級：一(選填) 任教領域/科目：國、數、社(選填)
備課社群： (選填) 教學單元：
觀察前會談(備課)日期：110 年 12 月 2 日 地點：校史室
預定入班教學觀察(公開授課)日期：110 年 12 月 8 日 地點：一甲教室

一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容)：

1. 認識喝白開水的重要性。
2. 養成喝白開水的健康習慣。
3. 養成飯前洗手的健康習慣。
4. 養成良好的餐桌禮儀。
5. 養成良好的飲食習慣。
6. 發覺飯後劇烈運動及飯後未確實潔牙對健康造成的影響。

二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性...等)：

健康生活習慣的建立是國小一年級學生最重要的課題。現階段學生雖然已經具備基本的個人衛生初步觀念和行為，但動作發展尚未成熟。

三、教師教學預定流程與策略：

說明、提問、歸納。

四、學生學習策略或方法：

觀察、討論、發表、演練和自我檢視

五、教學評量方式（請呼應學習目標，說明使用的評量方式）：

（例如：紙筆測驗、學習單、提問、發表、實作評量、實驗、小組討論、自評、互評、角色扮演、作業、專題報告、其他。）

提問、發表

六、觀察工具(可複選)：

- 表 2-1、觀察紀錄表
- 表 2-2、軼事紀錄表
- 表 2-3、語言流動量化分析表
- 表 2-4、在工作中量化分析表
- 表 2-5、教師移動量化分析表
- 表 2-6、佛蘭德斯（Flanders）互動分析法量化分析表
- 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：110 年 12 月 8 日

地點：校史室

國小健康與體育領域第一冊(一上)第三單元教案設計

一、課程設計原則與教學理念說明（請簡要敘明）

（一）課程設計原則：

學生在第一階段剛進小學，不熟悉學校的生活型態，在健康的部分尚未建立基本的衛生習慣，因此課程上安排較著重於學校安全、人際互動以及認識基本衛生習慣。

（二）教學理念說明：

兒童的生活習慣與其健康狀況環環相扣，健康生活習慣的建立是國小一年級學生最重要的課題。現階段學生雖然已經具備基本的個人衛生初步觀念和行為，但動作發展尚未成熟，透過清楚、具體的呈現各項生活習慣的正確觀念、做法、步驟和注意事項，帶領學生觀察、討論、發表、演練和自我檢視，即能奠定學生自我照顧及生活管理的能力。

二、教學活動設計

領域科目	健康與體育		教學者	吳慧貞	
單元名稱	第 2 課 飲食好習慣		總節數	共 3 節/演示教學為第 1 節	
教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 教科書（ <input checked="" type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他） <input type="checkbox"/> 改編教科書（ <input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他） <input type="checkbox"/> 自編（說明：）				
學習階段	<input checked="" type="checkbox"/> 第一學習階段（國小一、二年級） <input type="checkbox"/> 第二學習階段（國小三、四年級） <input type="checkbox"/> 第三學習階段（國小五、六年級） <input type="checkbox"/> 第四學習階段（國中七、八、九年級）		實施年級	一年級	
設計依據					
學習重點	學習表現	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	
	學習內容	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。			
核心素養呼應說明					
議題融入	實質內涵	【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。			

	所融入之學習重點	1. 認識喝白開水的重要性。 2. 養成喝白開水的健康習慣。 3. 養成飯前洗手的健康習慣。 4. 養成良好的餐桌禮儀。 5. 養成良好的飲食習慣。 6. 發覺飯後劇烈運動及飯後未確實潔牙對健康造成的影響。 7. 養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。	
與其他領域/科目的連結			
摘要			
學習目標	1. 認識喝白開水的重要性。 2. 養成喝白開水的健康習慣。 3. 養成飯前洗手的健康習慣。 4. 養成良好的餐桌禮儀。 5. 養成良好的飲食習慣。 6. 發覺飯後劇烈運動及飯後未確實潔牙對健康造成的影響。 7. 養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。		
教材來源	康軒健康與體育領域第一冊(1上)單元三		
教學設備/資源	1. 教師準備布偶劇道具。 2. 教師請學生各自準備一面鏡子。		
教學活動內容及實施方式		時間	教學評量/備註
第一節		15'	
《活動1》健康白開水			
(一)教師說明：人體由大量的水組成，水是維持生命的重要角色，幫助身體新陳代謝、排除毒物、調節體溫。			
(二)教師提問：你平常會在什麼時候喝水呢？			
(三)教師強調早上喝一杯溫開水，可以幫助頭腦恢復清醒、補充身體失去的水分，還可以促進腸胃蠕動、幫助排便。早上第一杯水最好空腹喝，且要先漱口或刷牙，才不會把口腔中的細菌帶到身體內。			
(四)重點歸納：人體需要大量的水維持生命，多喝水有益身體健康。			
《活動2》白開水、飲料比一比		25'	
(一)教師提問：口渴時，你會喝什麼補充水分呢？			
(二)教師透過故事演繹下列情境： <u>小康</u> 每天都會在早餐店買早餐，而且一定要配一杯奶茶，放學常常買一瓶酵母乳來喝，玩耍後，還會喝一瓶果汁。飲料甜甜的很好喝，所以 <u>小康</u> 很喜歡喝飲料。這樣的生活習慣持續一段時間後， <u>小康</u> 越來越胖。			1. 問答：知道喝白開水的重要性。 評量原則：能說出早上起床喝白開水對人體的好處。 2. 自評：願意養成喝白開水的健康習慣。 評量原則：能選擇白開水作為身體補充水分的主要

<p>(三)教師提問：<u>小康</u>為什麼會變胖？體重增加後，生活可能產生哪些變化？<u>小康</u>要怎麼改善自己的飲食習慣呢？</p> <p>(四)教師說明：因為<u>小康</u>每天都喝很多飲料，不知不覺喝進很多糖分，所以變胖。<u>小康</u>應多喝白開水，才是最健康的選擇。</p> <p>(五)教師說明白開水的優點和含糖飲料的缺點： 1. 白開水的優點：不含糖、能真正解渴。 2. 含糖飲料的缺點：含大量的糖分、色素、香料、容易造成肥胖和齲齒。</p> <p>(六)重點歸納：喝白開水有益健康。</p> <p style="text-align: center;">第二節</p> <p>《活動3》飯前要洗手</p> <p>(一)請學生分享平日在家或在學校吃飯的情形。</p> <p>(二)教師請學生閱讀課本第52~53頁，討論吃飯前需要做什麼？為什麼飯前要洗手？洗手對健康有什麼影響？</p> <p>(三)教師說明：生活環境中，存在許多看不見的病菌，雙手在不知不覺中接觸病菌，吃東西時容易將病菌帶入口中，可能會造成身體不舒服。</p> <p>(四)教師請學生一起演練洗手五步驟。</p> <p>(五)重點歸納：吃飯前要確實把手洗乾淨，避免將病菌帶入口中。</p> <p>《活動4》吃飯的時候</p> <p>(一)教師透過故事演繹下列情境：<u>小康</u>一家人到餐廳用餐，吃飯時，<u>小康</u>把青菜都挑出來不吃，並一邊咀嚼食物，一邊大聲說話，飯粒噴在爸爸的手上，喝湯的時候也發出很大的聲音。吃到一半<u>小康</u>還拿起餐具玩，結果不小心打翻了媽媽的水杯。</p> <p>(二)教師提問：你們覺得<u>小康</u>吃飯的表現好嗎？不好的地方在哪裡？會影響健康嗎？會影響他人用餐嗎？<u>小康</u>要怎麼改進呢？</p> <p>(三)教師說明：吃飯的時候要遵守用餐禮儀，養成良好的飲食習慣，例如：食物在口不說話、不邊吃邊玩、輕聲喝湯、吃東西細嚼慢嚥、手臂不張太開、保持餐桌清潔、定時定量不過飽、均衡飲食不偏食等。</p> <p>(四)重點歸納：吃飯的時候表現良好的餐桌禮儀和飲食習慣，尊重一起用餐的人。</p> <p>《活動5》溫馨用餐</p>	<p>10'</p> <p>15'</p> <p>15'</p>	<p>來源。</p> <p>1. 操作：養成飯前洗手的健康習慣。 評量原則：能在用餐前洗手。</p> <p>2. 觀察：表現良好的餐桌禮儀和飲食習慣。 評量原則：能在用餐時表現良好的餐桌禮儀和飲食習慣。</p> <p>3. 自評：自我檢核平日的餐桌禮儀和飲食習慣。 評量原則：能注意餐桌禮儀，養成良好的飲食習慣。</p>
--	----------------------------------	---

<p>(一)教師詢問學生在家中用餐的情形，鼓勵學生利用全家聚餐的時刻和家人說說學校的生活，藉以增加親子間的親密感。</p> <p>(二)教師提醒學生要體貼家人的辛勞，飯後要協助收拾或清洗餐具、擦桌子，表達對家人的關愛。</p> <p>(三)重點歸納：用餐時面帶笑容和家人分享一天的心情，用餐後和家人一同收拾，試著表達對家人的關愛。</p>	20'	
<p style="text-align: center;">第三節</p> <p>《活動 6》飯後不劇烈運動</p> <p>(一)教師請學生思考：飯後可以做什麼活動？不能做什麼活動？</p> <p>(二)教師引導學生討論飯後做劇烈運動會造成什麼後果？例如：消化不良、肚子痛等。</p> <p>(三)教師提問：你平常飯後會做哪些活動？</p> <p>(四)教師說明：飯後可以進行散步、聊天、聽音樂等活動，避免做過於劇烈的活動，以免影響消化作用，造成腸胃的負擔。</p> <p>(五)重點歸納：飯後不要做劇烈運動，以免影響消化作用。</p>	20'	<p>1. 問答：說出飯後可以進行的活動。</p> <p>評量原則：能說出飯後可以進行散步、聊天等靜態活動，不做劇烈運動。</p> <p>2. 發表：說出飯後劇烈運動及飯後未確實潔牙對健康造成的影響。</p> <p>評量原則：能說出飯後做劇烈運動會造成消化不良，飯後未確實潔牙會造成齲齒。</p> <p>3. 自評：自我檢核飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。</p> <p>評量原則：能注意飯後不劇烈運動及飯後潔牙，養成良好健康習慣。</p>
<p>《活動 7》飯後要潔牙</p> <p>(一)教師提問：飯後除了不能劇烈運動外，還要注意什麼呢？</p> <p>(二)教師帶領學生複習潔牙的時機（餐後和睡前）。</p> <p>(三)教師請學生對著鏡子張開嘴，檢查牙齒是否乾淨？有沒有齲齒？</p> <p>(四)教師提問：齲齒對日常生活有什麼影響？（例如：疼痛難過、吃東西不方便、影響美觀、口臭等）</p> <p>(五)重點歸納：三餐飯後及睡前都要潔牙，保持口腔衛生，保護牙齒健康。</p>		