

## 潭墘國小公開授課繳交資料說明

項目	審查標準說明	份數
表 1、 教案	請依 108 課綱內容填寫完整且敘述正確詳實，請勿空白。	1 份
表 2、 公開授課前會談紀錄表	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 紀錄表內容填寫完整且敘述正確詳實。請用完整語句陳述，包括下列各項：學習目標、學生經驗、教師教學預定流程與策略、學生學習策略或方法、教學評量方式、等，並能選擇適切的觀察工具。</li> <li>2. 請注意觀察前會談日期→教學觀察日期→觀察後回饋會談日期之順序，後一階段日期不可早於前一階段日期。</li> <li>3. 教學觀察三部曲需於 7 天內完成，並請避免 1 日內完成所有三部曲。</li> <li>4. 觀察時間依公開授課規定，以 1 節課為原則。</li> </ol>	1 份
表 3、 教學觀察 工具	表 3-1、 觀察紀錄表 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 紀錄表中「事實摘要敘述」欄：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)能呈現具體客觀事實且完整詳實。</li> <li>(2)所呈現之事實摘要能與 7 成以上之檢核重點相對應，且足以判斷所能達成指標的評量等級。</li> </ol> </li> <li>2. 能確實勾選紀錄表中之「評量」欄位。</li> </ol>	1 份 (2 擇 1)
	表 3-2、 軼事紀錄表 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 事實摘要敘述內容能依據時間軸進行具體客觀描述，且未作價值判斷。</li> <li>2. 所記錄內容的時間達一節課，且至少能記錄 6 個軼事。</li> </ol>	
表 4、 觀察後回饋會談紀錄表	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 紀錄表內容填寫完整且詳實。請依據觀察工具之紀錄分析內容，與授課教師討論後用完整語句填寫，包括下列各項：教與學之優點及特色、教與學待調整或改變之處、授課教師預定專業成長計畫、回饋人員的學習與收穫等。</li> <li>2. 回饋會談紀錄能確實對應觀察前會談之內容，且能引用教學觀察工具並進行評析。</li> </ol>	1 份
表 5、 公開授課同儕學習活動照片		1 份

# 表 1、彰化縣 110 學年度潭墘國民小學教學活動設計單

## 一、課程設計原則與教學理念說明（請簡要敘明）

民以食為天，人類的許多生活都與飲食有著密切關係，大部分人都喜歡吃，但是如何健康而正確的飲食，如何選擇對自己身體有益的食材，例如：有機蔬食、生酮飲食、地中海飲食等等諸多與飲食相關的新名詞，接著再請兒童分享自己的家庭一日菜單，並藉由討論與蒐集資料，完成針對小學高年級學生最適合的活力菜單。

## 二、教學活動設計

### （一）單元

領域科目	建康與體育		設計者	張淑貞	
單元名稱	飲食新主張		總節數	共_3_節，_120_分鐘	
教材來源	<input checked="" type="checkbox"/> 教科書（ <input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input checked="" 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 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 checked="" type="checkbox"/> 第三學習階段（國小五、六年級）			實施年級	六年級
學生學習經驗分析	生活中的飲食，每日三餐都與飲食息息相關，小學生所需的每日熱量建議攝取量是否會因年齡會性別有所不同，請同學分享各自家庭中之一日菜單等。				
<b>設計依據</b>					
學科價值定位	1. 瞭解人與食物之間的關係 2. 如何正確保存食物 3. 食物熱量知多少 4. 設計符合自己年齡的活力菜單				
領域核心素養	總綱	具備規劃及執行計畫的能力，並試探與發展多元專業知能、充實生活經驗，發揮創新精神，以因應社會變遷、增進個人的彈性適應力。			
	領綱	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。			
課程學習重點	學習表現	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-3 主動的表現促進健康的行動。			
	學習內容	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。			
課程目標	1. 能正確有效的使用冰箱。 2. 知道營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。 3. 認識營養不良及其所造成的健康問題。				

		4. 知道設計菜單的原則。 5. 檢視菜單是否合乎均衡飲食。
<b>核心素養呼應說明</b>		A3 規劃執行與創新應變 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
<b>議題融入</b>	<b>實質內涵</b>	(非必要項目)
	<b>融入單元</b>	(非必要項目)
<b>與他領域/科目連結</b>		(非必要項目)
<b>教學設備/資源</b>		六大類食物影片及食物熱量圖表
<b>參考資料</b>		• 南一版健康與體育六下主題壹單元一

## (二) 規劃節次 (請自行設定節次，可自行調整格式)

節次規劃說明		
選定節次 (請打勾)	單元節次	教學活動安排簡要說明
	第 1 單元	第 1 節 正確使用冰箱 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 1. 知道冰箱冷凍庫、冷藏室溫度及適合存放食物的種類。 2. 說出冰箱的清理方式。
		第 2 節 熱量知多少 2-2-2 了解營養需求量是由年齡、性別及身體活動所決定。 1. 知道營養素的需要量，會因性別、年齡及活動量而不同。 2. 認識營養不良及其所造成的健康問題。
✓		第 3 節 活力菜單 2-2-1 了解不同食物組合能提供均衡的飲食。 1. 知道設計菜單的原則。 2. 檢視菜單是否合乎均衡飲食。

## (三) 各節教案 (授課節次請撰寫詳案，其餘各節可簡案呈現)

教學活動規劃說明			
選定節次	3	授課時間	40 分鐘
<b>學習表現</b>	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-3 主動的表現促進健康的行動。		
<b>學習內容</b>	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。		

	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。		
<b>學習目標</b>	1. 分享自己喜歡的食物，並以多元方式發表。 2. 描述喜愛的節日料理，例如年菜或端午節粽子等。 3. 蒐集目前時下大眾喜愛的食物，並選出自己也常吃的食物。 4. 請同學分享自己家裡的一日菜單，並試著說明各樣食物的熱量。 5. 知道營養素的需要量會因為性別、年齡及活動量而有所不同。 6. 運用資訊設計飲食計畫，並計算熱量。		
<b>情境脈絡</b>	影片欣賞與口頭發表及菜單設計 1. 引起動機 2. 欣賞影片 3. 認識各類食物營養素 4. 分享家中一日菜單 5. 規劃設計符合小六生熱量之活力菜單		
<b>教學活動內容及實施方式</b>		<b>時間</b>	<b>學習檢核／備註</b>
<b>【準備活動】</b> <b>一、課堂前準備</b> 教師：圖畫紙 學生：各自家裡的一日菜單等 <b>二、引起動機</b> 引導學生觀賞各式各樣的食物所含的營養素之影片。		5 分鐘	影片欣賞 認識六大營養素
<b>【發展活動】</b> <b>一、食物熱量知多少</b> 1. 參閱課本第 7 頁食物熱量表 依據食物熱量表設計符合小六學生所需的飲食計畫須包含六大類食物， 2. 討論與發表 教師提問：請問六大類食物分別為何？		5 分鐘	參閱課本食物熱量表 檢核自己家庭的一日菜單是否符合六大營養素
<b>二、經驗分享</b> 1. 檢視自己家的菜單是否符合六大類食物的飲食計畫 2. 設計一份符合需求又包含 6 大類食物的飲食計畫、		10 分鐘	設計一份自己的專屬菜單
<b>【總結活動】</b> 一、依據學生分享的家中一日菜單給予回饋，並針對各自設計的活力菜單計畫給予評語。 二、提出一份對於小六學生最適合又營養美味的活力菜單，提供給本校營養午餐公司（豐成食品公司）參考。		5 分鐘	
		10 分鐘	針對學校的營養午餐菜單，提供建議給午餐公司參考
<b>學習任務說明</b>			
(依所選定節次教學活動規劃設定該節課之學習任務)			
一、學生能認識六大營養素及各類食物熱量			
二、學生規劃設計符合自己年齡層的活力菜單			

### 三、教學回饋（待教學實踐後完成）

#### 教學照片（至少四張）



影片欣賞認識各類營養素

分享各自家中一日菜單



規劃設計自己的專屬菜單

規劃設計自己的專屬菜單

#### 教學心得與省思

（實際依教案內容進行教學實踐後所為之省思紀錄，可含成效分析、教學省思與修正建議等）

- 一、透過影片欣賞認識六大營養素
- 二、使學生充分知道小六學生應該攝取的營養素為何？及符合自己年齡層需要之熱量
- 三、看了學生的一日菜單後發現，早餐多數為外食，午餐為學校之營養午餐，最豐富的應該是各家的晚餐室孩子一天最主要的營養來源
- 四、讓學生自己規劃設計符合自己年齡層的活力菜單

# 潭墘國小 110 學年度公開授課方案

## 表 2、公開授課前會談紀錄表

授課教師	<u>張淑貞</u>	觀課教師	<u>謝綵育</u>
授課班級	<u>六甲</u>	授課領域/科目	<u>健康與體育</u>
教學單元	<u>飲食新主張</u>	教學節次	共 <u>3</u> 節 本次教學為第 <u>3</u> 節
觀察前會談 (備課)日期	<u>_111_年_5_月_10_日</u>	地點	<u>輔導室</u>
預定入班教學觀察 /公開授課日期	<u>_111_年_5_月_26_日</u>	地點	<u>六甲</u>

### 一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容)：

藉由影片欣賞認識六大營養素並瞭解目前國人所欠缺的營養素為何？

具備規劃及執行計畫的能力，並試探與發展多元專業知能、充實生活經驗，發揮創新精神，以因應社會變遷、增進個人的彈性適應力。

### 二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性…等)：

1. 學生能分享自己的一日菜單並計算出菜單熱量
2. 學生能針對自己的年齡設計出一份自己的專屬菜單
3. 設計一份符合六大營養素的菜單

### 三、教師教學預定流程與策略：

#### (一)六大營養素影片欣賞

1. 學生認識六大營養素為何？
2. 學生認識日常所食用的食材含有那些營養素
3. 學生瞭解目前國人欠缺的營養素為何？

#### (二)分享各自家中一日菜單

1. 讓學生輪流分享各自中心的一日菜單
2. 讓學生學習計算食物的熱量
3. 讓學生學習計算小六生一日所需的熱量為何？

#### (三)設計個人專屬活力菜單

1. 讓學生按目前國人所需的營養素規劃設計個人的專屬菜單
2. 讓學生針對學校營養午餐提出建議
3. 讓學生設計符合家中不同年齡層成員的活力菜單

#### 四、學生學習策略或方法：

##### (一)學生學習策略：

##### 1. 認知策略

1-1-1-4 能選擇專注一項學習的焦點（如：影片欣賞認識六大營養素）。

##### 2. 動機策略

2-3-1-7 能將學習成果與他人分享（如：分享各自家中的一日菜單等）。

2-2-2-2 能調整自己在不同學習情境下應有的學習行為（如：設計自己的專屬菜單）。

##### 3. 支持性學習策略：

3-1-2-4 遇到學習問題，能主動發問（如：向老師或同學請教）。

3-1-2-6 能在他人示範下，進行學習活動（如：聽從學伴的指引完成指定的作業）。

##### (二)學生學習方法：學生能透過教師引導分享自己的一日菜單，並認識各類營養素。

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

1. 透過影片賞析，讓學生瞭解何為六大營養素
2. 經由彼此分享菜單，瞭解各家料理，進而計算出所吃的食物熱量
3. 藉由設計規劃菜單，再次檢核那些食物是符合六大營養素

#### 六、觀察工具(可複選)：

表 2-1、觀察紀錄表

表 2-2、軼事紀錄表

七、回饋會談預定日期與地點：(建議於教學觀察後三天內完成會談為佳)

日期：\_111\_年\_5\_月\_30\_日

地點：\_輔導室\_\_\_\_\_

0000

# 潭墘國小 110 學年度公開授課方案

## 表 3-1、觀察紀錄表

授課教師	<u>張淑貞</u>	觀課教師	謝綵育		
授課班級	<u>六甲</u>	授課領域/科目	健康與體育		
教學單元	飲食新主張	教學節次	共 <u>3</u> 節 本次教學為第 <u>3</u> 節		
教學觀察/公開授課日期	<u>111</u> 年 <u>5</u> 月 <u>26</u> 日	地點	<u>六甲教室</u>		
層面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (可包含教師教學行為、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。		<input checked="" type="checkbox"/>		
	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。	A-2-1 教師一開始先以提問方式：「請問是否聽過六大營養素呢？」引導學生思考過往生活經驗。 A-2-2 教師準備豐富營養素教材，如：認識何為六大營養素車庫、國人欠缺的營養素、小學生需要的營養素等讓學生能認識各類的營養素。 A-2-3 教師詢問同學各家庭的一日菜單，讓學生輪流說出自己的家中的菜色作為分享各自的生活經驗，教師再接著詳細介紹各類食物的熱量，讓學生對其有充分理解。			
	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。				
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。				
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。				
	A-3 運用適切教學策略與溝通技巧，幫助學生學習。		<input checked="" type="checkbox"/>		
	A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。	A-3-1 透過認識各項營養素影片欣賞吸引學生好奇心，教師引導讓學生互相交流自己家庭中的一日菜單。 A-3-3 教師運用影片欣賞及口語方式詳細介紹六大營養素及食物熱量，幫助學習吸收學習。			
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。				
	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。				
	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。		<input checked="" type="checkbox"/>		

	A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。	A-4-1 教師能引導學生口頭發表及實作評量(分享一日菜單)，評估學生學習成效。 A-4-2 學生分享一日菜單的活動項目，教師即時給予正向回饋，誇獎學生：「很棒喔！」 A-4-3 學生對於教師介紹之六大營養素都沒相關經驗，教師調整上課節奏，在介紹六大營養素時補充更多內容如國人千缺的營養素及小學生需要的營養素。			
	A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。				
	A-4-3 根據評量結果，調整教學。				
	A-4-4 運用評量結果，規劃實施充實或補強性課程。(選用)				
層面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (可包含教師教學行為、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
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。		✓		
	B-1-1 建立有助於學生學習的課堂規範。	B-1-2 學生回答教師提問，教師針對學生的回答給予正向回饋。			
	B-1-2 適切引導或回應學生的行為表現。				
	B-2 安排學習情境，促進師生互動。		✓		
	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。	B-2-2 教師師生互動關係良好，學生有問題會主動發問，教師也會給予回覆。			
	B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。				

# 潭墘國小 110 學年度公開授課方案

## 表 4、觀察後回饋會談紀錄表

授課教師	張淑貞	觀課教師	謝綵育
授課班級	六甲	授課領域/科目	健康與體育
教學單元	健康新主張	教學節次	共 <u>3</u> 節 本次教學為第 <u>3</u> 節
回饋會談日期	111 年 <u>5</u> 月 30 日	地點	<u>輔導室</u>

請依據教學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（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）：

(一)教師教學行為：教師準備各類型六大營養素介紹影片，課程內容介紹淺顯易懂，學生發表完教師會給予正向回饋。

(二)學生學習表現：認真聽講，並且對課程內容保持高度好奇心，遇有不懂之處皆勇於提問。

(三)師生互動與學生同儕互動之情形：從課程中看出教師與學生維持良好關係，上課氣氛融洽。

二、教與學待調整或精進之處（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）：

(一)教師教學行為：課堂中引起動機占用較多時間且最後總結活動結束節奏快，建議老師在時間規劃上可再思考課程時間安排。

(二)學生學習表現：課程進行中建議可針對較少主動分享的學生多鼓勵發言。

### 三、回饋人員的學習與收穫：

教師在備課時即準備豐富的六大營養素影片介紹項目包含卡通版及真人版介紹，並且在課堂上有逐項做講解，課堂氣氛佳師生互動關係良好，教師先以學生的生活經驗連結介紹食物的熱量及食材類型，提供學生對設計規劃活力菜單的先備知識，上課過程看見學生對於分享各家一日菜單反應熱烈，對設計自己的專屬菜單活動也會主動詢問相關內容，我覺得能用這樣貼近生活的方式帶學生認識更多周遭生活經驗很棒！充分讓學生對食物營養素與熱量有基礎的了解，不僅讓學生視野更廣闊，更能讓他們在未來規劃設計家人菜單時更有豐富的變化。

# 潭墘國小 110 學年度公開授課方案

## 表 5、公開授課同儕學習活動照片

(觀課者協助拍攝)



活動：備課

日期：111 年 5 月 10 日



活動：觀課

日期：111 年 5 月 26 日



活動：觀課

日期：111 年 5 月 26 日



活動：議課

日期：111 年 5 月 30 日