

彰化縣花壇國中公開授課－觀課前會談紀錄表

授課教師：游素茹 任教年級：九年級 任教領域/科目：健康與體育/健康教育。

回饋人員：朱慧菱。

教學單元：單元一 第 2 章體型方程式。

觀察前會談(備課)日期：110 年 9 月 16 日第 二 節 地點：學務處。

預定入班教學觀察(公開授課)日期：110 年 9 月 22 日第 二 節 地點：907 教室。

一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容)：

(一)學習表現：

1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險

2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態

(二)學習內容：

Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略

Fb-IV-3 保護性的健康行為

(三)學習目標：

1. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準

2. 了解體型不良對健康造成的影響

(四)核心素養：

總綱：

B2 具備善用科技、資訊與各類媒體之能力，培養相關倫理及媒體識讀的素養，俾能分析、思辨、批判人與科技、資訊及媒體之關係

領綱：

健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係

二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性...等)：

學生每個學期都會測量身高、體重，對於 BMI 有模糊概念，但對體脂肪的知識較為不足，日常生活中會對身材議題在意，或對自己的體型不滿意，卻無法具體敘述。

三、教師教學預定流程與策略：

1. 影片播放：『認識基礎代謝率』
2. 教師根據課本內容進一步說明影響體重變化的因素
3. 教師說明『身體質量指數』(BMI)的計算方式
4. 影片播放：『體重正常泡芙族！小心隱性肥胖』
5. 教師根據課本內容進一步說明體脂肪的分類、功能、測量方式及標準
6. 影片播放：『如何正確量腰圍、臀圍』
7. 教師根據課本內容進一步說明腰臀比可以判斷脂肪的分布，解釋「西洋梨型身材」和「蘋果型身材」的區別
8. 請同學於課後完成課本 23 頁的 Q1，對自己的各項客觀數據進行評估

四、學生學習策略或方法：

1. 能透過影片認識基礎代謝率及體脂肪
2. 能運用工具測量自己的各項數據：身高、體重、腰圍、臀圍及體脂率等
3. 能計算出自己的各項數值並評估自己的狀況，列出可執行的方法和目標

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。）

【學習目標】

1. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準
2. 了解體型不良對健康造成的影響

【評量方式】

書面作業、口頭發表
紙筆測驗、問答

六、會談人員其他建議

無

七、預計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：日期：110 年 9 月 23 日 第 二 節 地點：學務處 .

彰化縣花壇國中公開授課觀課記錄表

觀課教師：朱慧菱

授課教師：游素茹 任教年級：九年級 任教領域/科目：健康教育

觀課教師：朱慧菱

教學單元：體型方程式；教學節次：共二節，本次教學為第一節

觀察日期：110年9月22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)
A 課 程 設 計	A-2 掌握教材內容，實施教學活動，促進學生學習。	
	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 教師詢問：「同學們知不知道植物人無法進食要如何維持生命？」、「那點滴打的是什麼？」、「要打多少才夠呢？」
	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-2-2 教師以教學影片來介紹基礎代謝率及影響因素。
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。	A-2-3 教師以自己的數據為例，帶領同學以公式計算自己的結果
與 教 學	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。	
	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 以「體重正常泡芙族」影片，來讓學生檢視自己的體脂肪分布形式。
A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。	A-3-2 以「腰圍」、「臀圍」測量方式的影片，來讓學生學習正確的測量方式。	
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。		

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、師生互動與學生儕互動之情形)
A 課程 設計 與 教學	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。	
	A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。	A-4-1 教師以課本 P23 的 Q1 作業來評估學生對本堂課所介紹的各項客觀數據的理解程度。 ※在本堂課的觀課活動中無法呈現出 A-4-2,A-4-3,A-4-4，因本堂課為二堂課中的第一堂。
	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。	
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-1-1 教師強調：要回答問題或發表意見的人請一定要先舉手；在別的同儕搶答或發表看法時，請先放下手並安靜聆聽。 B-1-2 「很好，你答對了！」、「今天的舉手搶答很踴躍」、「剛剛的影片教學大家都很認真觀看喔！」
	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-2-1 教師針對影片教學內容進行有獎徵答，並鼓勵大家踴躍發言，即使回答錯誤，並沒有關係也不會處罰。

B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。

彰化縣花壇國中公開授課—觀課後專業回饋記錄表

授課教師：游素茹 任教年級：九年級

任教領域/科目：健康與體育/健康教育

教學單元：體型方程式

回饋人員：朱慧菱

專業回饋會談時間：110 年 9 月 23 日 9:20 至 10:00 地點：學務處

與教學者討論後之專業回饋：

一、教學的優點與特色：

- 〈一〉借由影片教學和有獎徵答來提高學生的專注度和參與感
- 〈二〉透過實際的測量和計算讓學生對自己的狀況有更清晰的認識

二、教學上待調整或改變之處：

- 〈一〉整體授課內容以教師講授、學生聽課為主，雖然有以學生為主體的活動，但所佔比例不多，可以試著調整教學方式，多增加學生能融入參與的活動。
- 〈二〉課堂作業可以轉換成學習單，以方便收回批改，才能確實了解學生的理解程度及個別體型狀況，提供進一步的建議。

三、具體成長方向：

- 〈一〉可藉由多參加公開觀課的研習去觀摩別人的授課方式及帶領的活動來從中學習以學生為主體的教學方式。
- 〈二〉經由網路上的資源去獲得優良的教案設計，參考別人的成功經驗。
- 〈三〉參加由同領域老師所組成的共備工作坊來腦力激盪、資源交流。

四、觀課者的收穫：

雖然健康與體育屬於同一領域，但課程內容重疊性很小，授課方式也完全不同，借由觀課的體驗能對不同科目有初步的認識，若進行合科教學的話也有所幫助。

彰化縣花壇國中教案

科目/領域別：健康教育/健康與體育領域		演示者：游素茹
學習/教育階段(如第三學習階段/國小)_第 4 學習階段/國中 教學年級：九年級		
單元名稱：體型方程式		
教學資源/設備需求：教學影片、單槍投影機或電視		
總節數：2 節，本份教案為第一節課		
學習目標、核心素養、學習重點(含學習表現與學習內容)對應情形		
學習目標	1. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準 2. 了解體型不良對健康造成的影響	
核 心 素 養	總綱	B2 具備善用科技、資訊與各類媒體之能力，培養相關倫理及媒體識讀的素養，俾能分析、思辨、批判人與科技、資訊及媒體之關係
	領(課)綱	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係
議題融入	人權教育	
與其他領域/科目的連結	無	
各單元學習重點詮釋與轉化		
學習表現	1a-IV-3	評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險
	2b-IV-2	樂於實踐健康促進的生活型態
學習內容	Aa-IV-1	生長發育的自我評估與因應策略
	Fb-IV-3	保護性的健康行為
教學活動略案：		評量策略(包含評量方法、過程、規準)
一、影片播放：『認識基礎代謝率』 播放完畢，針對影片內容進行有獎徵答 二、教師根據課本內容進一步說明影響體重變化的因素 三、教師說明『身體質量指數』(BMI)的計算方式 1. 指導學生計算自己的 BMI 2. 請學生利用衛福部公布的數值標準判斷自己的結果		課堂參與/問答 能正確計算出自己的 BMI 數值並判斷結果

<p>3.引導學生完成 P16 下方的反思活動</p> <p>四、影片播放：『體重正常泡芙族！小心隱性肥胖』</p> <p>播放完畢，針對影片內容進行有獎徵答</p> <p>五、教師根據課本內容進一步說明體脂肪的分類、功能、測量方式及標準</p> <p>六、影片播放：『如何正確量腰圍、臀圍』，播放完畢，請同學利用課後量出自己的腰圍及臀圍，並利用課本提供的公式，算出【腰臀比】及【腰圍身高比】，對結果做出評估。</p> <p>七、教師根據課本內容進一步說明腰臀比可以判斷脂肪的分布，解釋「西洋梨型身材」和「蘋果型身材」的區別</p> <p>八、請同學於課後完成課本 23 頁的 Q1，對自己的各項客觀數據進行評估</p>	<p>課堂參與/問答</p> <p>能正確測量出自己的腰圍及臀圍並帶入公式計算，完成指定作業</p> <p>能正確填上數值，並勾選符合自己的選項</p>
<p>「教學省思」</p> <p>體型觀對青春期的學生而言是個敏感的議題，除了知識性的教導之外，還要注意學生是否會有對號入座和貼標籤的行為</p>	
<p>參考資料：</p> <p>南一版三上健康與體育課本</p> <p>南一版三上健康與體育教師手冊</p>	
<p>附錄：</p> <p>無</p>	