

彰化縣 110 學年度草湖國民中學校長及教師公開授課活動

觀課紀錄表

授課教師： <u>陳俊成</u> 任教年級： <u>七</u> 任教領域/科目： <u>健體領域/健康教育</u>					
教學單元： <u>第 3 篇食在有健康 第 2 章《吃出好健康》</u> 教學節次：共 2 節，本次教學為第 1 節					
觀察日期： <u>110 年 12 月 20 日</u> 回饋人員： <u>林錦昌</u>					
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。		<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。	(請文字敘述，至少條列三項具體事實摘要) 1. 提出實事，來磋商議題，引起動機 2. 能量平衡 → 來自於飲食、運動、活動、身體活動所須 3. 飲食平衡 4. 分組			
	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。	(請文字敘述，至少條列二項具體事實摘要) 1. 利用電腦、電視呈現資訊資料 2. 使用擴音器，能清晰傳達給每個同學			
	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。	(請文字敘述，至少條列三項具體事實摘要) 1. 使用學習單，來了解能量、飲食、活動度、BMI 2. 使用黑板教授 BMI 算法 3. 了解文大類飲食與實際生活結合			
	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	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。		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	B-1-1 建立有助於學生學習的課堂規範。	(請文字敘述，至少條列一項具體事實摘要) 1. 課堂秩序良好。 2. 師生問答溝通互動好			
	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。		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	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。	(請文字敘述，至少條列一項具體事實摘要) 1. 分組進行討論，協助不會的同學如何計算BMI 2. 互相研究吃的種類。 健康 vs 非健康			
	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110學年度草湖國民中學校長及教師公開授課活動  
授課教師自評表**

觀課教師	林錦昌	觀課日期	110 年 12 月 20 日
授課教師	陳俊成	教學年/班	七年級/2 班
教學領域 教學單元	健體領域/健康教育 第 3 篇食在有健康 第 2 章吃出好健康		
實際教學 內容簡述	教學活動	學生表現	
	<p>一、先詢問學生是否擁有良好的運動習慣或良好的生活型態？再來引導學生認識青春期的熱量需求，並思考熱量攝取與健康的相關性。</p> <p>二、藉由教學內容 ppt，指導學生在學習單上計算自己的「理想體重」、「身體質量指數 BMI」、「每日建議攝取熱量」。</p> <p>三、接著告知學生均衡飲食是良好的生活型態之一，讓學生瞭解每日飲食指南的基本概念與內容。</p> <p>四、分析最新「每日飲食指南」、「我的餐盤」的設計重點，讓學生瞭解每日需均衡攝取六大類食物，並藉由方型餐盤的圖像呈現六大類食物。</p>	<p>一、透過 ppt 教學資料呈現活動量表，讓學生充分瞭解「每天活動量」類別及「活動種類」分類。</p> <p>二、讓學生瞭解「生活活動強度」分類及不同運動種類「運動 30 分鐘消耗的熱量表」，以此計算出自己每天所需的熱量。</p> <p>三、學生透過教師引導及分組討論協助，能大致完成學習單上「理想體重」、「身體質量指數 BMI」、「每日建議攝取熱量」的計算。</p> <p>四、學生能藉由教師引導及分組討論協助，完成學習單上每日均衡飲食六大類及「我的餐盤」記誦口訣。</p>	
學習目標 達成情形	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能檢視自己是否擁有良好運動習慣或良好生活型態？</li> <li>2. 學生能瞭解每日飲食指南的基本概念與內容。</li> <li>3. 學生可以挑選出對身體造成更多脂肪及不健康的食物。</li> <li>4. 學生能控制並節制飲食，並優先選擇五穀根莖蛋豆魚肉類。</li> <li>5. 學生能比較成人期與青春期的差異，選擇適當飲食內容。</li> <li>6. 學生大致能完成學習單的題目，如計算「理想體重」、「身體質量指數 BMI」、「每日建議攝取熱量」，以及每日均衡飲食六大類及「我的餐盤」記誦口訣。</li> </ol>		
自我省思	<p>一、分組討論過程，因時間緊迫的關係，無法每一組都一一觀察指導，對學生學習單題目的完成情形無法立即掌握。</p> <p>二、關於「理想體重」、「身體質量指數 BMI」及「每日建議攝取熱量」的說明講解，我覺得不夠清楚簡要，仍有少數學生不知道如何計算。也許下次可以多準備計算工具，節省計算時間。</p>		
同儕回饋 後心得	<p>一、能利用筆電、大螢幕電視呈現教學資料，且使用隨身型擴音器清晰傳達教學內容給每位學生。</p> <p>二、使用學習單來計算「理想體重」、「身體質量指數 BMI」、「每日建議攝取熱量」，並利用分組進行討論，互助合作，以協助學習較落後的同學。</p>		



