

表1、公開授課－觀察前會談紀錄表

共備人員	李玉菁	任教年級	9	任教領域/科目	健康教育
授課教師	蔡和衿	任教年級	8	任教領域/科目	健康教育
教學單元(含標題)	減糖增健康				
觀察前會談(備課)日期及時間	110年11月1日 10:15至10:45	地點	351辦公室		
預定入班教學觀察/公開授課日期及時間	110年11月3日 14:20至15:05	地點	806教室		
<p>一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容)：</p> <p>1. 核心素養：健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>2. 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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>3. 學習內容：Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>					
<p>二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性...等)：</p> <p>學生在七年級已明白養分中醣類每公克含有4大卡能量，而且了解血液中葡萄糖濃度的恆定性對健康至為重要。</p> <p>806學生班級常規良好，較少主動發表意見及提問。</p>					
<p>三、教師教學預定流程與策略：</p> <p>(一)預備活動： 課前請同學攜帶含糖飲料的空瓶或空盒，並觀察學校及住家附近手搖飲料店的分布情況，店家是否有列出營養成分和熱量標示等。</p> <p>(二)引出精製糖對健康的危害： (1) 市售含糖飲料大量使用便宜的人工合成高果糖糖漿 (High-fructose corn syrup, 簡稱 HFCS)，容易造成孩童齲齒、肥胖、注意力不集中等。而且果糖代謝不同於其他醣類，是直接由肝臟儲存成脂肪，進而引發一連串慢性疾病，包括脂肪肝、高血壓、代謝症候群、心臟病、老化失智甚至引發癌症。 (2) 指出老字號台糖製造的液態蔗糖，在結晶轉化的過程中有 45% 變成果糖，</p>					

雖然比 HFCS 品質好，但同樣短時間會造成血糖飆升，對學生提問：血糖上升會增加內分泌的負擔嗎？會間接造成那些慢性病發生？

(三)探討飲料營養成分標示：

(1)請學生拿出課前準備的含糖飲料空瓶，填寫並計算學習單上營養成分標示。

(一)名稱 <u>巧克力調味乳</u> 容量 <u>350</u> ml，購買地點 <u>便利商店</u> 全份含糖量 <u>36</u> g 糖分占每日建議量 <u>144</u> % 詳見(2) 全份總熱量 <u>305</u> kcal 是否符合健康原則？ <u>否</u>	飲料(二)名稱 _____ 容量 _____ ml，購買地點 _____ 全份含 糖量 _____ g 糖分占每日建議量 _____ % 全份總熱飲料量 _____ kcal 是否符合健康原則？ _____
---	--

(2)世界衛生組織強烈建議精緻糖攝取量：下修至每日 25 公克（約 5 顆方糖）。

(3)同學分組交換飲料包裝，對計算熱量有疑問的同學可舉手提問。

(四)討論學習單各項提問，並個別發表。

(1)列舉出五項含糖飲料對健康的負面影響。

(2)賣場玲瓏滿目的各種飲料，我們該如何選擇，才能符合健康原則呢？

(3)同學們：你贊成台灣課徵糖稅嗎？ 贊成 不贊成，為什麼？

(參考答案：贊成-廠商可能更改為減糖配方，降低健康威脅。

反對-執行不易，例如傳統早餐店的豆漿、紅茶，夜市飲料等，難以課稅)

(4)若台灣政府實施糖稅徵收，會影響你選購含糖量較高的飲料嗎？

會，不想買 不會，本來就不買 不會，還是會買

(五)統整含糖飲料潛在的危機，完成學習單後收回評量。

四、學生學習策略或方法：

(一)專注聆聽，在專題報導及文章中找出醣類隱藏的危機。

(二)積極參與討論，分析含糖飲料成分並上台報告。

(三)針對課糖稅等問題能說出自己的看法並做決定。

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。）

(一)能在學習單的專題文章中劃記出重點。

(二)分組討論時能將攜帶的含糖飲料作正確的成分分析。

(三)針對老師提問能主動提出自己的看法。

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）

日期及時間：110 年 11 月 5 日 13:30 至 14:00

地點：351辦公室

## 表2、觀察紀錄表

回饋人員	李玉菁	任教年級	9	任教領域/ 科目	健康教育	
授課教師	蔡和衿	任教年級	8	任教領域/ 科目	健康教育	
教學單元	減糖增健康	教學節次		共 <u>1</u> 節 本次教學為第 <u>1</u> 節		
公開授課日期及時間	110年11月3日 14:20 至 15:05		地點	806教室		
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。					
	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，至少條列一項具體事實摘要並對應一個檢核重點)  教學主題與生活切身相關，引導學生觀察、理解及分析，完成每項學習活動後，能將學習重點做歸納及總結。				
	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。					
	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，至少條列一項具體事實摘要並對應一個檢核重點)  教學活動能適時強調重點並提問，在討論中融入建立正確飲食觀念。				
	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。					
	A-4-1運用多元評量方式，評估學生學習成效。	(請文字敘述，至少條列一項具體事實摘要並對應一個檢核重點)  設計的學習單包括認知層面之外，還有分組討論及價值澄清，並融入了國際、社會議題，引導學生思考及做決定，可多元評估學生能力。				
	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)					

表3、教學觀察/公開授課－觀察後回饋會談紀錄表

回饋人員	李玉菁	任教年級	9	任教領域/科目	健康教育
授課教師	蔡和衿	任教年級	8	任教領域/科目	健康教育
教學單元	減糖增健康	教學節次	共 <u>1</u> 節 本次教學為第 <u>1</u> 節		
回饋會談日期及時間	110年11月5日 13:30 至 14:00	地點	351辦公室		

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）：

教學主題與學生日常生活切身相關，引導學生觀察、理解及分析醣類隱藏的健康危機，在學生完成每項學習活動後，教師能將學習重點做歸納及總結。

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）：

教師和學生於課前準備各式飲品空盒，在課程中透過查看營養成分表的活動讓學生了解各式飲品精緻糖含量，協助學生檢視平時糖分攝取是否超標，明白精緻糖對健康的危害，可能引發一連串慢性疾病，包括脂肪肝、高血壓、代謝症候群、心臟病、老化失智甚至引發癌症；進一步做決定減少糖分攝取。

三、回饋人員的學習與收穫：

教師在學生觀看專題影片的過程中，會適時暫停播放進行補充說明和提問，一方面加強宣導減糖觀念；一方面提升學生專注程度。

設計的學習單包括認知層面之外，還有分組討論及價值澄清，並融入了國際、社會議題，引導學生思考及做決定，可多元評估學生能力。

## 附件-備課、觀課、議課照片



照片1說明：討論課程，準備教材



照片2說明：說明飲料成分標示及計算方法



照片3說明：正確完成含糖量表格計算



照片4說明：收回學生學習單，評量並做修正