

111 學年度彰化縣青山國民小學公開授課備課紀錄表

授課教師：楊麗卿 任教年級：三年級 任教科目：健康教育

單元名稱：健康餐盤

觀課教師：周育本 公開課日期：111.9.28 觀察節次：第三節

觀察前會談紀錄

學習內容	學習表現
1. 食物與營養的種類和需求。 2. 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	1. 了解促進健康生活的辦法。 2. 願意改善個人的健康習慣。 3. 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4. 展現促進健康的行為。
教學目標	學生先備經驗/知識
1. 認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。 2. 覺察平時吃的食物是否符合健康餐盤原則。 3. 運用自我健康管理的生活技能，改進飲食習慣。	1. 學生具有基本六大類食物營養概念。

教學活動(預定流程與策略)

- 《活動 1》健康比一比 10'
- (一)教師請學生分享昨天晚餐吃的食物，以六大類食物進行分類，引入健康餐盤教學。
- (二)教師請學生觀察課本第 6 頁，並提問：
1. 小柚的餐盤中有哪些食物？
 2. 爸爸的餐盤中有哪些食物？
 3. 比較小柚和爸爸餐盤中的食物，有什麼不同之處？你認為誰的食物組合比較好？為什麼？
- (三)教師引導學生發現小柚的餐盤中肉的種類和分量都比較多，還有含糖的奶茶和綠豆湯；爸爸的餐盤中蔬菜類食物較多，而且不攝取含糖飲料和甜點。
- (四)重點歸納：六大類食物應均衡攝取。
- 《活動 2》健康餐盤 30'
- (一)教師拿出「健康餐盤」圖片，說明六大類食物適當攝取量：
1. 水果類：每餐分量一個拳頭大，並應選擇當季、多樣化的水果。

2. 堅果種子類：每餐分量一茶匙，約是大拇指的第一指節大。
3. 豆魚蛋肉類：每餐分量一掌心。
4. 乳品類：每日 2 杯。（每杯約 240c. c.）
5. 蔬菜類：每餐分量比一個拳頭多一點。
6. 全穀雜糧類：每餐分量比一個拳頭多一點。（和蔬菜類一樣多）

(二)教師指導健康餐盤原則：

每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大。

菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多。

豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。

(三)教師發下一人一張白紙，請學生運用自己的手，在紙上畫出拳頭和手掌，再依據各類食物的一餐建議分量，標示在拳頭和手掌上。

(四)重點歸納：認識健康餐盤原則，了解每餐六大類食物適當攝取量。

(三)重點歸納：以健康餐盤原則檢視自己的一日三餐內容。

教學評量方式	其他記錄事項
1. 發表：了解適當分量的食物搭配。 評量原則：能說出爸爸餐盤中食物比小柚的健康。 2. 問答：了解健康餐盤建議的食物分量。 評量原則：能正確說出健康餐盤的六大類食物建議分量。	無

111 學年度彰化縣青山國民小學公開授課觀課紀錄表

授課教師：楊麗卿 任教年級：三年級 任教科目：健康教育

單元名稱：健康餐盤

觀課教師：周育本 公開課日期：111.09.28 觀察節次：第三節

指標	內 容	達到程度					備 註 (事實摘要簡述)
		高5	4	3	2	1低	
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。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	☆學生能畫出自己餐盤，並分享予檢討自己餐盤是否符合健康原則。 ☆學生能說出正確的健康飲食原則。
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。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
A-2-3	提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
A-2-4	完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input 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。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
A-3-2	教學活動中融入學習策略的指導。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
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。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
A-4-1	運用多元評量方式，評估學生學習成效。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
A-4-2	分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
A-4-3	根據評量結果，調整教學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input 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。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
B-1-2	適切引導或回應學生的行為表現。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input 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。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
B-2-2	營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

項	內 容	達到程度					備 註
		高5	4	3	2	1低	
1	設計有效「動機引起」來吸引學生注意力	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	能做適切的課程設計提供優質的教材	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3	確認學生能「理解」所教授的原理原則或內容	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	安排及引導「小組討論」有效進行	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	確認學生達成「精熟學習」階段	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

☞課後專業回饋：

111 學年度彰化縣青山國民小學公開授課課後專業回饋記錄表

授課教師：楊麗卿 任教年級：三年級 任教科目：健康教育

單元名稱：健康餐盤

觀課教師：周育本 公開課日期：111.09.28 觀察節次：第三節

觀察後回饋會談紀錄

一、教學者的教學優點與特色有哪些：

- ☉教學者能夠掌握上課節奏，引導學生多多發言，並畫出健康餐盤，上台分享，學生反應熱烈。
- ☉透過畫圖來呈現我的餐盤，生動有趣。

二、教師教學與學生學習待改變之處：

- ☉部分學生畫圖時無法具體，可多提供一些圖片引導。
- ☉學生發言分享時，部分學生分心，可再多注意。
- ☉畫圖較花費時間，時間掌控宜注意。

三、這次觀課對我自己教學的啟發是：

- ☉與生活相關的課題很能提起學生興趣，熱烈參與，惟時間掌控宜再多調整注意。

四、其他：

- ☉無





111 學年度彰化縣青山國民小學公開授課教案設計-三上健體領域

單元名稱		健康餐盤	總節數	共 1 節，40 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-I-2 了解促進健康生活的辦法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	領域核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
	學習內容	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。		
學習目標		1. 認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。 2. 覺察平時吃的食物是否符合健康餐盤原則。 3. 運用自我健康管理的生活技能，改進飲食習慣。		
教材來源		康軒健康與體育領域第五冊(3上)單元一		
教學設備/資源		1. 教師準備「健康餐盤」圖片、食物照片、白紙。 2. 學生準備彩色筆。 3. 電子書及播放設備		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
<p>《活動 1》健康比一比</p> <p>(一)教師請學生分享昨天晚餐吃的食物，以六大類食物進行分類，引入健康餐盤教學。</p> <p>(二)教師請學生觀察課本的 6 頁，並提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>小柚</u>的餐盤中有哪些食物？ 2. 爸爸的餐盤中有哪些食物？ 3. 比較<u>小柚</u>和爸爸餐盤中的食物，有什麼不同之處？你認為誰的食物組合比較好？為什麼？ <p>(三)教師引導學生發現<u>小柚</u>的餐盤中肉的種類和分量都比較多，還有含糖的奶茶和綠豆湯；爸爸的餐盤中蔬菜類食物較多，而且不攝取含糖飲料和甜點。</p> <p>(四)重點歸納：應均衡攝取六大類食物。</p>			10'	發表：了解適當分量的食物搭配。 評量原則：能說出爸爸餐盤中食物比 <u>小柚</u> 的健康。
<p>《活動 2》健康餐盤</p> <p>(一)教師拿出「健康餐盤」圖片，說明六大類食物適當攝取量：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 水果類：每餐分量一個拳頭大，並應選擇當季、多樣化的水果。 2. 堅果種子類：每餐分量一茶匙，約是大拇指的第一指節大。 3. 豆魚蛋肉類：每餐分量一掌心。 4. 乳品類：每日 2 杯。(每杯約 240c.c) 5. 蔬菜類：每餐分量比一個拳頭多一點。 			30'	問答：了解健康餐盤建議的食物分量。 評量原則：能正確說出健康餐盤的六大類食物建議分量。

<p>6. 全穀雜糧類：每餐分量比一個拳頭多一點。(和蔬菜類一樣多)</p> <p>(二) 教師指導健康餐原則：</p> <p> 每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大。</p> <p> 菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多。</p> <p> 豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。</p> <p>(三) 教師發下一人一張白紙，請學生運用自己的手，在紙上畫出拳頭和手掌，再依據各類食物的一餐建議分量，標示在拳頭和手掌上。</p> <p>(四) 重點歸納：認識健康餐盤原則，了解每餐六大類食物適當攝取量。</p>		
<p>教學提醒</p>	<p>在計算食物分量時，若遇到「0.5份」的狀況，可以「半」的語言和學生溝通作計算，例如：半個拳頭加上半個拳頭是1個拳頭。</p>	
<p>網站資源</p>	<p>1. 我的餐盤 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&pid=9514</p> <p>2. 我的餐盤手冊 https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=3821</p>	
<p>關鍵字</p>	<p>健康, 健康餐盤, 飲食, 飲食習慣</p>	