

【備課表格】

彰化縣員林市員東國民小學教學活動設計單（授課者填寫）

一、設計理念

(一)為加強身心障礙特殊生的校園安全觀念，使其了解各類遊戲的潛在危險，以維護個人安全。

(二)透過簡單易懂的實例說明，讓身心障礙學童，能以正確合宜的方式，與同學遊戲互動，提昇社交能力。

(三)提昇身心障礙學生的社會參與與自主行動能力。

二、單元架構

『健康做得到』單元架構	
第一段	藉由「身體體重測量結果通知單」，了解自己的健康狀況
第二段	知道生活習慣對於健康的影響
第三段	認識健康食物與垃圾食物
第四段	建立良好的飲食習慣與生活習慣
第五段	打造自己的健康存摺
第六段	總結

三、活動設計

領域/科目	健康與體育/健康	設計者	林靖凱
實施年級	二年級	總節數	共 <u>1</u> 節， <u>40</u> 分鐘
單元名稱	健康做得到		
設計依據			
學習重點	學習表現	◆認識基本的健康常識。1a- I -1 ◆認識健康的生活習慣。1a- I -2 ◆發覺影響健康的生活態度與行為。2a- I -1 ◆感受健康問題對自己造成的威脅性。2a- I -2 ◆接受健康的生活規範。2b- I -1 ◆願意養成個人健康習慣。2b- I -2 ◆能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。3a- I -2 ◆養成健康的生活習慣。4a- I -2	核心素養 A 自主行動-A1 身心素質與自我精進 B 溝通互動-B1 符號運用與溝通表達 C 社會參與-C1 道德實踐與公民意識

	學習內容	◆生活中常見的食物與珍惜食物。Ea- I -1 ◆基本的飲食習慣。Ea- I -2 ◆兒童常見疾病的預防與照顧方法。Fb- I -2		
議題 融入	議題/學習主題	● 品德教育/品德發展層面 ● 品德教育/品德實踐能力與行 動		
	實質內涵	● 品德教育/品德發展層面： 品 E1 良好生活習慣與德行、 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ● 品德教育/品德實踐能力與行 動： 品 E7 知行合一。		
與其他領域/科目的連結		● 無		
教材來源		● 南一版健康與體育課本 ●		
學習目標				
● 能具備基本健康常識。 ● 能培養健康的飲食習慣。 ● 能建立良好的運動習慣。				

學習活動設計		
學習引導內容及實施方式 (含時間分配)	學習評量	備註
一、引起動機 觀看身體體重測量結果通知單， 了解自己和同學的身體、體重有何差異。(1 分鐘) 二、發展活動 1. 介紹不同的生活習慣，對健康所造成的影響。(1 分鐘)	評量方式：問答 ●認識基本的健康常識。1a- I -1 評量方式：問答 ●認識基本的健康常識。1a- I -1 ●認識健康的生活習慣。1a- I -2 ●發覺影響健康的生活態度與行為。2a- I -1 評量方式：問答	

2・介紹「含糖飲料」的潛藏危機(4 分鐘)，例如抑制生長、肥胖、糖尿病、心血管疾病、三酸肝油脂過高，並提醒學生，應少喝含糖飲料。 https://www.youtube.com/watch?v=8-HnL5DR0OU&list=PLY9wO912OBjS9hioTsexgaEwKhjyxdZYA&index=6 3・介紹「含糖飲料的秘密」，讓學生了解各種飲料的含糖量，例如 300cc 汽水的含糖量等於 7 顆方糖。(8 分鐘) https://www.youtube.com/watch?v=SHiYdQji9-k&list=PLY9wO912OBjS9hioTsexgaEwKhjyxdZYA&index=4 4・介紹高熱量食物的上癮過程，讓學生理解為何人類愛吃高熱量食物，並且知道如何避免落入貪吃與肥胖的惡性循環。(2 分鐘) https://www.youtube.com/watch?v=TAnMBN3_H9A&list=PLY9wO912OBjS9hioTsexgaEwKhjyxdZYA&index=5 5・介紹不同生活習慣，對身高、體重造成的影響(1 分鐘) 6・介紹健康食物與垃圾食物，並鼓勵學生多吃新鮮、原味、天然的食物。少吃精緻、加工、高油、高糖的食物。(3 分鐘)	●感受健康問題對自己造成的威脅性。2a-I -2 評量方式：問答 ●感受健康問題對自己造成的威脅性。2a-I -2 評量方式：問答 ●接受健康的生活規範。2b-I -1 評量方式：問答 ●願意養成個人健康習慣。2b-I -2 ●品 E1 良好生活習慣與德行 評量方式：問答 ●養成健康的生活習慣。4a-I -2 評量方式：問答 ●養成健康的生活習慣。4a-I -2	
---	--	--

7. 讓學生了解，如何建立良好生活習慣，例如多喝白開水、多運動、少吃油炸食物、少喝含糖飲料(5 分鐘) 二、綜合活動 1. 讓學生透過「活力存摺」檢核表，檢視自己是否養成正確的飲食及生活習慣。(2 分鐘) 2. 透過六大技巧，來減低零食誘惑，例如：(1)吃飽、睡飽(2)分散注意力(3)古典制約(4)多喝水(5)吃零食之前先看熱量(6)增加取得零食的不便。(8 分鐘) 三、評量活動： ◆透過學習單，了解學生是否已了解正確的健康知識。(3 分鐘) 四、總結活動(2 分鐘) ◆總結課程內容，讓學生建立良好健康習慣。	評量方式：問答 ●能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。3a- I -2 ●品德教育/品德實踐能力與行動：品 E7 知行合一。 評量方式：問答 ●願意養成個人健康習慣。2b- I -2 評量方式：問答、紙筆 ●養成健康的生活習慣。4a- I -2 評量方式：問答 ●接受健康的生活規範。2b- I -1	
教學設備/資源： ● 電腦、投影機。		
參考資料： ● 「少喝含糖飲料」https://www.youtube.com/watch?v=8-HnL5DR0OU&list=PLY9wO912OBjS9hioTsexgaEwKhjyxdZYA&index=6 ● 「健康體位」 https://www.youtube.com/watch?v=fcodauzDv0s&list=PLY9wO912OBjS9hioTsexgaEwKhjyxdZYA		
附錄： ● 無		

【觀課表格】

彰化縣員林市員東國民小學校長及教師公開授課觀課課室觀察紀錄表

(觀課者填寫)

教學者：林靖凱 任教班級：特教班 任教領域/科目：健康與體育/健康

教學單元名稱：健康做得到

教學節次：共 2 節 本次教學為 第 1 節

觀察時間：111 年 11 月 7 日 第四大節 觀察者：蘇好婷

層面	指標與檢核重點	教師表現事實摘要敘述 (請每項都務必填寫)
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。	A-2-1 利用學生生活經驗照片，引起動機。 (測量身高體重)
	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 透過影片輔以學習重要概念。
	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 學習單勾選練習熟悉本節內容。
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。	A-2-4 影片看完後會再強調「健康飲食」的概念。 口補充影片練習後
	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 提問時加入學生日常經驗。
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。	A-3-2 具體單一指令引導學生。
	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-3-3 利用口語提示、手勢提示協助學生學習。
	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。	A-4-1 因應各學生能力差異調整評量方式與給予提示的多寡。(紙筆、口頭回答、手指比答案...)
	A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。	A-4-2 總結學習單的成果，再次強調「健康飲食」
	A-4-3 根據(課堂)評量結果，(適時)調整教學。	A-4-3 利用學習單的練習，補充相關影片 (如：營養的熱量與營養價值)

彰化縣員林市員東國民小學校長及教師公開授課觀課課室觀察紀錄表

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 提醒學生保持良好坐姿。
	B-1-2 適切引導或回應學生的行為表現。	B-1-2 稱讚主動回答的學生並鼓勵其他學生回答。
	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 安排合適座位，利用多媒體設備呈現教學。
觀課省思	B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。	B-2-2 適時口頭增強學生，提供學生回答的機會。
	透過連結學生生活照片或有關生活經驗相關提問，引起學生學習動機，回答踴躍！ 影片觀看時可適時暫停提問，加深學生印象！	

彰化縣員林市員東國民小學公開授課活動照片（觀課者拍攝）



說明：教師說明課程主題「健康
做得到」



說明：學生填寫學習單



說明：教師透過學生測量身高、
體重的照片，來引發學習動機。



說明：教師針對學生的錯誤題
型，進行觀念澄清。

【議課】

彰化縣員林市員東國民小學校長及教師公開授課

(授課者填寫)

授課日期：111 年 11 月 7 日

授課教師	林靖凱	教學班級	特教班
教學領域	健康	單元內容	健康做得到
實際教學內容簡述	教學活動	學生表現	
	1. 介紹不同的生活習慣，對健康所造成的影響	◆認識基本的健康常識。1a- I -1	
	2. 介紹含糖飲料及高熱量食物的潛藏危機	◆認識健康的生活習慣。1a- I -2	
	3. 介紹不同生活習慣，對身高、體重造成的影響	◆發覺影響健康的生活態度與行為。2a- I -1	
	4. 介紹健康食物與垃圾食物的不同之處。	◆感受健康問題對自己造成的威脅性。2a- I -2	
	5. 讓學生了解，如何建立良好生活習慣，	◆接受健康的生活規範。2b- I -1	
	6. 透過「活力存摺」檢核表，讓學生檢視自己是否養成正確的飲食及生活習慣。	◆願意養成個人健康習慣。2b- I -2	
	7. 課後評量	◆能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。3a- I -2	
學習目標達成情形	◆養成健康的生活習慣。4a- I -2		
	● 學生具備基本健康常識。 ● 學生養成健康的飲食習慣。 ● 學生建立良好的運動習慣。		
自我省思	1. 學生在觀看「營養均衡」的解說影片時，有分心的狀況發生，但是在觀看同學進行健康檢查的照片時，卻十分專心。顯示學生對於與自己有關的人事物，會比較有興趣，因此未來在教學時，可以多穿插生活化的例子。 2. 智能障礙及自閉症學童，在習寫作業單時，因為看不懂國字及注音而愣在座位上，或是出現「搖桌椅」等分心行為，建議可以多增加圖示，方便識字困難的學生理解。 3. 前半段的教學速度較快，建議可以重新調整教學節奏。 4. 課程主題與學生的健康息息相關，期待學生能學以致用，落實在生活中，讓身體越來越健康。		
同儕回饋後心得	1. 可多穿插學生平時的生活照片，讓學生結合日常經驗，來進行學習。		

	2・可利用觸控式螢幕，進行互動教學，讓無口語能力的學生，也能透過電腦來回答，更加融入課程中。 3・可閱讀與自閉症相關的書籍，學習更多方法，來引導自閉症學童。 4・可增加不同題型，或是提供更多插圖、照片，讓學生加深印象。
--	--

自我省思與改進

- 1．學生在觀看「營養均衡」的解說影片時，有分心的狀況發生，但是在觀看同學進行健康檢查的照片時，卻十分專心。顯示學生對於與自己有關的人事物，會比較有興趣，因此未來在教學時，可以多穿插生活化的例子。
- 2．智能障礙及自閉症學童，在習寫作業單時，因為看不懂國字及注音而愣在座位上，或是出現「搖桌椅」等分心行為，建議可以多增加圖示，方便識字困難的學生理解。
- 3．前半段的教學速度較快，建議可以重新調整教學節奏。
- 4．課程主題與學生的健康息息相關，期待學生能學以致用，落實在生活中，讓身體越來越健康。