

# 彰化縣國聖國小「素養導向教學與評量」教案設計

## 一、課程設計原則與教學理念說明

藉由繪本故事和生活經驗，以講述、討論方式引導學生自主學習，使學生認識基本的健康常識，進而願意養成個人健康習慣。

## 二、主題說明

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                         |       |              |                                                                     |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------|--------------|---------------------------------------------------------------------|
| 領域科目     | 健康與體育                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                         | 設計者   | 陳玉玲          |                                                                     |
| 課程主題     | 營養的食物-食物調色盤                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                         | 總節數   | 共 1 節， 40 分鐘 |                                                                     |
| 教材來源     | <input checked="" type="checkbox"/> 教科書 ( <input type="checkbox"/> 康軒 <input checked="" type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他 )<br><input type="checkbox"/> 改編教科書 ( <input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他 )<br><input type="checkbox"/> 自編 (說明：) |                                                         |       |              |                                                                     |
| 學習階段     | <input checked="" type="checkbox"/> 第一學習階段 (國小一、二年級)<br><input type="checkbox"/> 第二學習階段 (國小三、四年級)<br><input type="checkbox"/> 第三學習階段 (國小五、六年級)<br><input type="checkbox"/> 第四學習階段 (國中七、八、九年級)                                                                                                                                                                     |                                                         |       | 實施年級         | 二年級                                                                 |
| 學生學習狀況分析 | 1. 學生知道多喝開水有益健康，很仍喜歡吃甜食喝含糖飲料。<br>2. 學生能嫻熟討論技巧並遵守秩序。                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                         |       |              |                                                                     |
| 設計依據     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                         |       |              |                                                                     |
| 學習重點     | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1b-I-1 認識基本的健康常識。<br>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。                 |       |              |                                                                     |
|          | 學習內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。<br>Ea-I-2 基本的飲食習慣。                |       |              |                                                                     |
| 學習目標     | 認知                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 能說出攝取過多高熱量食物，會造成身體肥胖。<br>能說出零食糖果飲料等，不是飲食中的必要成份，並應減少攝取。  |       |              |                                                                     |
|          | 技能                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 了解均衡飲食是維持身體健康的方法。                                       |       |              |                                                                     |
|          | 態度                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 能根據問題，檢視自己的飲食習慣。                                        |       |              |                                                                     |
| 素養       | 總綱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | A1 身心素質與自我精進                                            |       |              |                                                                     |
|          | 領綱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 |       |              |                                                                     |
| 教學策略     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 講述、討論、發表                                                |       |              |                                                                     |
| 教學設備／資源  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 電子繪本                                                    |       |              |                                                                     |
| 參考資料     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                         |       |              |                                                                     |
| 教學架構     | 單元                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 節數                                                      | 單元名稱  | 學習重點         |                                                                     |
|          | 五                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1                                                       | 健康的飲食 | 學習表現         | 1b-I-1 認識基本的健康常識。<br>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。                             |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                         |       | 學習內容         | Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。<br>Ea-I-2 基本的飲食習慣。                            |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                         |       |              | 學習目標                                                                |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                         |       |              | 能說出攝取過多高熱量食物，會造成身體肥胖。<br>能說出零食糖果飲料等，不是飲食中的必要成份，並應減少攝取。<br>了解均衡飲食是維持 |

|  |  |  |  |  |                  |
|--|--|--|--|--|------------------|
|  |  |  |  |  | 身體健康的方法。         |
|  |  |  |  |  | 能根據問題，檢視自己的飲食習慣。 |

### 三、單元設計

| 教學單元一活動設計                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                 |                                                         |                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 單元名稱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 營養的食物-食物調色盤                                                                                     | 時間                                                      | 40 分鐘                                                                                |
| 學習目標                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 能說出攝取過多高熱量食物，會造成身體肥胖。<br>能說出零食糖果飲料等，不是飲食中的必要成份，並應減少攝取。<br>了解均衡飲食是維持身體健康的方法。<br>能根據問題，檢視自己的飲食習慣。 |                                                         |                                                                                      |
| 學習表現                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1b-I-1 認識基本的健康常識。<br>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。                                                         |                                                         |                                                                                      |
| 學習內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。<br>Ea-I-2 基本的飲食習慣。                                                        |                                                         |                                                                                      |
| 領綱素養                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，<br>並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。                                     |                                                         |                                                                                      |
| 核心素養呼應說明                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                 |                                                         |                                                                                      |
| 議題融入說明                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 無                                                                                               |                                                         |                                                                                      |
| 教學活動內容及實施方式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                 | 教學資源                                                    | 教學評量                                                                                 |
| <b>【準備活動】</b><br>一、課堂準備<br>(一)教師：<br>1. 完成課程共備並產出<br>2. 準備電子繪本及資訊設備<br>3. 情境圖（學童期 7 至 12 歲每日飲食指南）。<br>(二)學生：<br>1. 攜帶課本、筆<br>2. 按組別入座（共分五組）<br><br><b>【發展活動】</b> （須扣合所選取之學習內容開展）<br><b>（一）繪本故事</b><br>1. 教師先進行糖果屋的故事繪本教學。<br>2. 教師提問<br>(1)故事中的巫婆為什麼做了一個糖果屋？<br>(2)這個糖果屋有什麼作用？<br>(3)故事中的哥哥為了避免被巫婆吃掉，做了什麼事？避免吃什麼東西？<br>(4)說說看，零食、糖果、飲料對我們身體的影響？<br><b>（二）課本內容探究：</b> 教師根據課本內容提問，請小組討論後上臺發表。<br>1. 主角小威是怎麼了？他怎麼會變成這樣？<br>2. 你能分辨自己喜歡吃的和身體需要的食物的不同嗎？當口渴時，你會選擇喝什麼呢？<br>3. 如果你夢到糖果屋時，你會做些什麼呢？ |                                                                                                 | 電子繪本及<br>資訊設備<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>課本 | <br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>口語評量<br><br>觀察檢核<br><br>行為檢核<br><br>態度評量 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------|
| <p>(三)師生共同歸納：身體的生長需要攝取各種食物，但如果長期攝取過多高熱量的食物，可能會造成肥胖，影響我們的身體健康。</p> <p><b>【總結活動】</b>(須能檢核所選取之<u>學習表現</u>)</p> <p>(一)因為怕胖而不吃東西，是不正確的想法，學童因為還在發育期，身體需要食物的營養素才能健康長大，所以過重的學童不宜靠節食減重。我們需要各種營養素來調節生理機能，以維持身體健康。</p> <p>(二)日常的飲食習慣會影響身體健康，不只是想減重者需要注意，所有的人在飲食方面都要留意。</p> |  | <p>口語評量<br/>觀察檢核</p> <p>態度評量</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------|

彰化縣彰化市 國聖國民小學共同備課簽到及紀錄表

一、時間： 111 年 11 月 8 日 教學者：陳玉玲

二、任教年級：一年級

三、任教科目：健康與體育

單元名稱：營養的食物-食物調色盤

四、參加人員：

張詩亞

陳玉玲

五、會議紀錄

(一) 學習目標：

- 1.能說出攝取多樣化食物的好處。
- 2.能檢視自己每日是否攝取多樣化食物。
- 3.了解均衡飲食是維持身體健康的方法。
- 4.能養成自己不偏食、不挑食的飲食習慣。

(二) 學生經驗：

- 1.學生能說出攝取多樣化食物的好處。
- 2.學生能說出零食糖果飲料等，不是飲食中的必要成份，並應減少攝取。
- 3.學生能了解均衡飲食是維持身體健康的方法。
- 4.學生能根據問題，檢視自己的飲食習慣。

(三) 教學活動：

如教案，繪本問題討論、學生發表討論、師生歸納統整。

(四) 教學評量：

口語評量、觀察檢核、行為檢核、態度評量。

(五) 觀察向度(擇 2~3 向度)：

■ A-2    ■ A-3    □ A-4    ■ B-1    □ B-2

# 國聖國小-教學觀察紀錄簡表

授課教師：陳玉玲 任教年級：一年級 任教領域/科目：健康與體育

教學單元：營養的食物-食物調色盤 教學節次：共3節 本次教學為第1節

觀課者：張鈞元 觀課時間：111年11月  日 10:30至11:10

| 指標    | 內 容                           | 達到程度<br>高5 4 3 2 1低                                                                                                                     | 備 註<br>(事實摘要簡述) |
|-------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 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"/> |                 |
| 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 checked="" type="checkbox"/> <input 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 checked="" type="checkbox"/> <input 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 checked="" type="checkbox"/> <input 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 checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input 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 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 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 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 checked="" type="checkbox"/> <input 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 checked="" type="checkbox"/> <input 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 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 type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>            |                 |

| 項 | 內 容                  | 達到程度<br>高5 4 3 2 1低                                                                                                          | 備 註 |
|---|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1 | 設計有效「動機引起」來吸引學生注意力   | <input type="checkbox"/> <input 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 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 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 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 type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |     |

※ 其他觀課軼事請紀錄於背面



一、時間： 111 年 11 月 9 日 第 3 節課

三、任教年級：一年級

五、單元名稱：營養的食物-食物調色盤

[illegible]

彰化縣彰化市國聖國民小學教學觀察後回饋議課簽到與記錄

|                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 一、議課時間： 111 年 11 月 9 日                                                                                  |
| 二、教學者：陳玉玲                                                                                               |
| 三、任教年級：一年級                                                                                              |
| 四、任教科目：健康與體育<br>單元名稱：營養的食物-食物調色盤                                                                        |
| 五、簽到：<br>張詩甄<br>陳玉玲                                                                                     |
| 六會議記錄：<br><br>(一) 亮點：<br>1.快速引起動機，容易吸引學生注意力。<br>2.與學生互動非常親和，沒有距離感。<br><br>(二) 收穫：<br>1.能聯結學生的生活經驗，值得學習。 |



111 學年度彰化市國聖國小觀課議課成果表

|             |                                                                                                  |      |      |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
| 課程主題        | 營養的食物-食物調色盤                                                                                      |      |      |
| 任教科目        | 健康與體育                                                                                            | 任教年級 | 一年級  |
| 觀課日期        | 111 年 11 月 9 日                                                                                   | 觀課地點 | 一甲教室 |
| 教學心得<br>與省思 | (實際依教案內容進行教學實踐後所為之省思紀錄,可含成效分析、教學省思與修正建議等)<br>感謝班級經營及教學經驗豐富的詩亞老師願意觀課,讓我在備課及議課時受益良多,更能運用在課堂上,嘉惠學生。 |      |      |



說明： 111.11.08 備課照片



說明： 111.11.09 教學照片



說明： 111.11.09 教學照片



說明： 111.11.09 議課照片