

表 1(由授課者填寫)

溪湖國小教師公開授課 - 授課前會談(說課)紀錄表

授課者： 林曉毅 公開授課領域/科目： 健體
單元名稱： 飲食面面觀 教學節次： 共 四 節
備課社群： _____ (選填) 教學單元： 認識六大類食物
觀課前會談日期： 111年3月1日 地點： 辦公室
預定公開授課日期： 111年3月9日 地點： 教室

一、課程目標、核心素養與學習重點(含學習表現與學習內容)：

1. 課程目標：

- ① 能認識六大類食物及其功能。

2.核心素養：

- ① 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。
- ② 健體-E-C2 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。

3.學習重點：

① 學習表現：

1a-l-1 認識基本的健康常識。

學習內容：

Ea-l-1 生活中常見的食物與珍惜食物。

二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性...等)：

- 1.能說出每天吃的食物有哪些。
- 2.是否能區分不同的食物種類?
- 3.是否能說出食物對於身體的功用為何?

三、教學評量方式 (請呼應學習目標, 說明使用的評量方式):

(例如: 紙筆測驗、學習單、提問、發表、實作評量、實驗、小組討論、自評、互評、角色扮演、作業、專題報告、其他。)

觀察評量:能將食物區分成六大類。

四、觀課的形式(小組觀察或全課室觀察)

小組觀察

全課室觀察

五、議課日期與地點: (建議於教學觀察後一週內完成)

日期: 111年3月16日

地點: 辦公室

彰化縣溪湖國小教師公開授課教學活動設計表 (教案)

領域/科目	健康與體育/健康		設計者	林曉毅
實施年級	一年級		總節數	共 <u>四</u> 節, <u>160</u> 分鐘
單元名稱	第一單元 飲食面面觀			
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-1 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願依養成個人健康習慣 3b-I-1 能於引導下, 表現簡易的自我調適技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣	核心素養	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, 並認識個人特質, 發展運動與保健的潛能。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能, 能以同理心應用在生活中的活動, 保健與人際溝通。
	學習內容	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 E a-I-2 基本的飲食習慣。		
議題融入	實質內涵	無		
	所融入之學習重點	無		
與其他領域/科目的連結		無		
教材來源		健康與體育課本		
教學設備/資源		電子書及播放設備、南一健體 YouTube 頻道<六大類食物>影片。 教師準備：六大類食物圖卡、常見食物圖卡		
學習目標				

- 一、能認識六大類食物及其功能。
- 二、認識並做到珍惜食物的好行為
- 三、能認識排便對健康的影響。
- 四、了解食物得來不易，並養成不浪費的習慣。
- 五、能依照六大類食物的標準將食物分類。
- 六、能記錄食用的食物，並完分類。
- 七、能養成均衡攝取六大類食物的習慣。
- 八、能養成珍惜食物的好習慣。
- 九、能養成良好生活習慣，幫助排便順暢。
- 十、透過活動知道自己理解或不理解的部份，能針對不理解處提問或和同學想辦法解決

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>第一節(活動一:識六大類食物)</p> <p>(一)教師提問:在活動中如果被淘汰或遺忘,你會有什麼感受?想一想,可能的原因是什麼?(參考答案:難過、傷心、覺得同學們不認識我或不了解我)</p> <p>(二)教師引導學童仔細閱讀課本重點。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.用餐時,安安做了什麼事?(將牛奶倒進水槽裡) 2.牛奶怎麼了?(乳品類很傷心,決定一起離開) 3.平平看見後,說了什麼?(平平詢問乳品類離開的原因) 4.乳品類怎麼說?(因為安安不喜歡他們) 5.平平告訴乳品類,安安因為不認識乳品類的緣故。於是乳品類決定帶平平、安安前往食物王國。 <p>(三)六大類食物的分量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.根據衛福部國健署每日飲食指南手冊,每日需均衡攝取六大類食物。 2.每日飲食指食物分量,各類食物的建議分量,皆隨總熱量攝取量增加而增加。 <ol style="list-style-type: none"> (1)水果類:2~4 份。 (2)蔬菜類:3~5 份。 (3)全雜糧類:1.5~4 碗。 (4)豆魚蛋肉類:3~8 份。 (5)乳品類:1.5~2 杯(一杯 240 毫升)。 (6)油脂與堅果種子類:油脂 3~茶匙堅果種子類 1 份。 <p>(四)認識六大類食物</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.師:哇!平平、安安跟乳品類來到了食物王國,我們一起來認識食物王國的主人。(建議教師讓學童先自行瀏覽課本頁面,找一找有哪幾類食物) 2.師:食物王國裡的食物可以分成幾類? 生:全谷雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。 	<p>15 分鐘</p>	<p>能透過閱讀課文,說出六大類食物的類別。</p> <p>能透過討論說出各類的食物內容。</p>

(教師請學童練習將食物的類別完整說出來)

3.認識六大類的食物:將學童分組以進行討論。學童分組後,教師指導學童推選代表發言。

(1)教師示範提問:哪些食物是全谷雜糧類?

教師回答:麵包是全雜糧類。

學童回答:饅頭是全殺雜糧類。

學童回答:白飯也是全殺雜糧類。

教師補充提問:除了課本上的食物,還有哪些食物也是全殺雜糧類?

答:玉米、地瓜、綠豆、栗子等。

(2)哪些食物乳品類?

答:鮮奶、起司、奶粉、優酪乳等。

(3)哪些食物豆魚蛋肉類?

答:豆腐、蝦、花枝、豬肉等。

(4)哪些食物蔬菜類?

答:菠菜、竹筍、紫菜、空心菜等。

(5)哪些食物水果類?

答:橘子、香蕉、芒果、櫻桃等。

(6)哪些食物是油脂與堅果種子類?

答:沙拉油、奶油、芝麻、核桃等。

4.建議各組發表可以採用輪流方式,讓每個人都有機會代表全組發言。

(五)認識食物的功能

1.教師請學童回答六大類食物的能。

(1)教師提問:豆魚蛋肉類有什麼功能?

答:豆魚蛋肉類是蛋白質的來源,可以幫助人體長高、長壯。

(2)教師提問:全谷雜糧類有什麼能?

答:提供熱量、讓人有體力、有活力。

(3)教師提問:乳品類有什麼功能?

答:幫助牙齒、骨骼的發育。

(4)教師提問:蔬菜類有什麼功能?

能透過回答,了解食物的功能。

答:幫助我們排便。

(5)教師提問:水果類有什麼功能?

答:幫助消化。

(6)教師提問:油脂與堅果種子類有什麼功能?

答:保護器官和皮膚。

2.若學童無法順利回答,教師可適時補充各大類食物的功能。

(六)食物王國之剪貼分類

1.教師指導學童準備剪刀與膠水,將學童分成四組,推派一位為組長,並將六大食物分類學習單與食物圖卡分發至各組。

2.教師說明活動進行方式

(1)各組組長推派組員擔任六大食物的管理員,組員間互相合作剪下圖卡上的食物,再由各個管理員黏貼到分類學習單上。

(2)師生共同檢視各組答案,每答對一個可得1分。

(3)最後加總,最高分者為優勝組別。請全班給予優勝組別愛的鼓勵。

20
分鐘

能正確將食物卡與類別配對。

試教成果：(非必要項目)
參考資料：(若有請列出)
附錄：

授課者	林曉毅	班級	一年乙班		日期	112年3月9日	
領域/單元	健體/認識食物六大類				觀課者	陳宥銓	
觀察參考項目				極推薦	良好	達標	未呈現
							摘要敘述
A 教學 態度	1.教學態度認真負責			√			1.教師能依據食物六大類之屬性來說明,如食的外觀...。 2.引導學生如何分類食物六大類。
	2.具有高度教學熱忱			√			
	3.事先做好教學準備			√			
B 教學 活動	1.能擬定具體明確之教學目標			√			1. 能於學生練習時根據學生個別差異適時指導如何分類六大食物。 2. 能指導學生如何安全使用剪刀 3. 能指導學生如何把分類好的圖片貼在學習單 4. 能在教學中以食物的屬性引導學生如何分類。
	2.能依據目標,適切設計教學內容			√			
	3.教學過程能掌握教學目標			√			
	4.教學過程能適切分配教學時間				√		
	5.能運用適切的教法協助學生學習			√			
	6.教學活動之設計合理且流暢				√		
	7.能適時鼓勵學生的良好表現			√			
	8.能關注學生學習時的個別差異				√		
	9.能善用發問技巧鼓勵學生積極學習				√		
C 學習 反	1.學生對學習的內容有高度興趣			√			1. 學生組員間能互相討論如何分類食物六大類。 2. 已完成分類的學
	2.學生學習時的態度認真積極			√			

應	3.學生的學習有具體的成效		√			生，會指導尚未完成的學生如何分類食物六大類。
	4.學生的學習能表現出思考及創造行為				√	
D 溝通技巧	1.能專注傾聽學生的學習反應	√				1. 教師能依據學生有疑問之處，再如以說明與引導學生如何以食物屬性來分類。 2. 動作示範、口頭說明均清晰明確
	2.能具體、明確、清晰地做口語的表達	√				
	3.運用肢體語言，形成良好的師生互動	√				
E 學習評	1.能妥善用評量學生是否達成學習目標	√				1. 藉以食物六大類表格之學習單來檢測學生是否能正確的分類食物六大類
	2.能掌握評量的時機		√			

主一 (觀課者填寫)

彰化縣溪湖國小教學觀察後會談紀錄表 (議課)

觀察後會談時間： 112年3月15日 會談地點： 辦公室

授課者的「亮點」	1、課程內容豐富，藉以生活日常用品引起學生的學習動機與興趣。
	2、教師示範及說明清楚明確，能以食物六大類別的屬性來分類。
觀課者的「收穫」	1、教材內容能貼近日常生活的用品，能引起學生學習的動機與興趣。

給授課者的「回饋」

1、能與課前先安排如何安全使用剪刀，讓學生於剪裁時能更安全又快速完成剪裁。

2、能選出較上課反應表現較佳者當組長，能適時的指導組員。