

彰化縣朝興國小 112 學年度共同備課紀錄表

附件二

協同學習群組	☐ 學年群--- () 年級 ☐ 領域小組--- () 領域 ☐ 專業社群--- () 社群 ☐ 跨領域、跨年級學習群 (至多 5 人) ☒ 公開觀課					
教學班級	<u>三</u> 年 <u>忠</u> 班	授課 日期/節次	<u>112</u> 年 <u>9</u> 月 <u>26</u> 日 第 <u>4</u> 節			
授課教師	林秀琴	議課 日期/節次	9 月 26 日第 5 節 (授課 當天為佳，距授課不超 過一星期)			
觀課教師	林明慧					
領域/單元	健康與體育領域/第一單元-第 1 課吃出健康-健康餐盤					
教學目標	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。					
教學活動						
《活動 1》健康比一比 (一)教師運用六大類食物圖卡，帶領學生複習分類六大類食物。 (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. 姐姐的餐盤中有哪些食物？ 3. 比較小柚和姐姐餐盤中的食物，你認為誰的食物組合比較好？為什麼？ (三)教師引導學生發覺小柚的餐盤中肉的分量較多，還有含糖的奶茶；姐姐的餐盤中各類食物分量適當，而且不攝取含糖飲料。 (四)重點歸納：六大類食物應均衡攝取。 《活動 2》健康餐盤原則 (一)教師帶領學生閱讀課本第 7 頁並配合影片，說明健康餐盤原則，了解每餐六大類食物適當攝取量。 1. 水果類：每餐分量一個拳頭大，並應選擇當季水果，還要多樣化。 2. 堅果種子類：每餐分量一茶匙，約和大拇指的第一指節一樣大。 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)教師運用口訣帶領學生記憶健康餐盤原則： 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)教師運用《我的餐盤手冊》舉例健康餐盤的飲食搭配，請學生在「健康餐盤」學習單寫下健康餐盤的口訣，並和同學合作設計健康餐盤的菜肴。 (四)教師請學生分組上臺發表設計的健康餐盤菜肴，並運用拳頭、手掌、手指、杯子等單位，說明各類食物的分量。 (五)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。	
評量方式 (學生作品)	1. 發表：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。 2. 實作：設計健康餐盤的菜肴。 評量原則：能設計健康餐盤的菜肴，並運用拳頭、手掌、手指、杯子等單位說明各類食物的分量。
學生座位編排	以分組為原則，每組四人為佳。 ☒傳統座位 ☐分組協同

112 學年度彰化縣朝興國小教師公開觀課

附件三

表 2-1、觀察紀錄表

授課教師： <u>林秀琴</u> 任教年級：三__ 任教領域/科目：健康與體育領域					
回饋人員： <u>林明慧</u> 任教年級：三__ 任教領域/科目：_____(選填)					
教學單元： <u>第一單元-第 1 課吃出健康-健康餐盤</u> (教學節次：共 5 節本次教學為第 3 節)					
觀察日期：112 年 9 月 26 日					
層面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (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
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。		V		
	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 學生具有基本六大類食物營養概念。 A-2-3透過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。 A-2-4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，完成設計自己的健康餐盤。			
	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。		V		
	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 學生能畫出自己盤，並分享與檢討自己餐盤是否符合健康原。 A-3-3 能在學生操作時行間走動，指導學生學習。			
	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。		V		
	A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。	A-4-1能以觀察、口頭回答、實作等評量方式，評估學生學習成效。 A-4-2透過學生分享自己的餐盤後再歸納健康餐盤原則，了解每餐六大類食物適當攝取量。 A-4-3針對部分學生對六大類食物適當攝取量概念不夠清晰，會再利用網路搜尋相關圖片做澄清。			
	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)				

層面	指標與檢核重點	教師表現事實 摘要敘述	評量（請勾選）		
			優良	滿意	待成長
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。		V		
	B-1-1 建立有助於學生學習的課堂規範。	B-1-2學生有問題發問時，老師能提示讓同學一起思考解決問題。			
	B-1-2 適切引導或回應學生的行為表現。				
	B-2 安排學習情境，促進師生互動。		V		
	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-2-2 學生設計自己的健康餐盤時，老師會巡視學生的操作狀況，並適時給予指導。			
	B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。				

彰化縣朝興國小師公開觀課教學觀察後會談紀錄表

附件四

教學班級	三年忠班	會談時間	<u>9</u> 月26日第5節
教學科目	健康	教學單元	<u>第一單元-第1課吃出健康-健康餐盤</u>
教學者	林秀琴	觀察者	林明慧

會談項目	會談內容簡要記錄
教學者教學優點與特色	1. 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。 2. 透過畫圖來呈現我的餐盤，生動有趣。 4. 能適時給予同學稱讚，鼓勵學生良好表現。 5. 學生有問題發問時，老師能提示讓同學一起思考解決問題。
對教學者之具體成長建議	1. 部分學生畫圖時無法具體，可多提供一些圖片引導。 2. 學生發言分享時，部分學生分心，可再多注意。 3. 畫圖較花費時間，時間掌控宜注意。

彰化縣朝興國小公開授課議課成果記錄表

授課教師：林秀琴 任教年級：三 任教領域/科目：健康與體育/健康

觀課教師：林明慧 觀課日期：112年9月26

一、教學者分享授課心得：

1. 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。

二、觀課者回饋觀課心得：

老師運用透過畫圖來呈現我的餐盤，生動有趣。分享與檢討自己餐盤並共同討論引起學生學習興趣認真參與且勇於發表。



說明：共同討論後小朋友開始設計健康餐盤。



說明：小朋友發表分享自己的健康餐盤。