

112 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：李容因 任教年級：三年級 任教科目：健康教育

單元名稱：飲食學問大

觀課教師：張鈺雪 公開課日期：112.10.03 觀察節次：第六節

觀察前會談紀錄

學習內容	學習表現
1. 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 2. 飲食選擇的影響因素。	1. 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 2. 展現促進健康的行為。
教學目標	學生先備經驗/知識
1. 覺察影響個人飲食選擇的因素。 2. 覺察個人飲食習慣是否健康。 3. 運用生活技能「做決定」，做出健康飲食的選擇。 4. 運用生活技能「批判性思考」，分析、判斷食品廣告內容。	1. 學生具有基本六大類食物營養概念。 2. 學生具有「健康餐盤」概念。

教學活動(預定流程與策略)

《活動 1》複習健康餐盤

- 教師開啟電子書，請同學將課本翻到第 22 頁。
- 詢問同學是否記得之前教過的「健康餐盤」？
- 幫同學複習「健康餐盤原則」
 - 蔬菜類比拳頭多一點
 - 水果一個拳頭大
 - 魚肉豆蛋奶一掌心
 - 乳製品一天 2 杯
 - 堅果種子 1 茶匙
 - 飯跟樹菜一樣多

《活動 2》食物分分看

- 開啟「健康餐盤」圖片
- 向同學說明：我們現在都了解了「健康餐盤原則」，但是社會上有許多食物經過了過度的烹調、加工、誇大宣傳，讓我們不好分辨出他們是哪一類食物。還有很多的「垃圾食物」，吃太多會嚴重影響我們的健康。
- 向同學說明甚麼是垃圾食物：

含有大量的糖、鹽、油，過度加工，卻沒有其他人體必要的營養，吃下會對人體造成負擔，就好像將垃圾帶在身上一樣。

1. 告訴同學老師會將各類食物的圖片一一展示，同學要將其分類到健康餐盤上，如果是垃圾食物，也要分辨出來。
 2. 除了展示一般的食物之外，也展示出一些容易使學生產生混淆的加工垃圾食品，讓學生認識與了解（蟹肉棒、薯條、鑫鑫腸、奶茶、起司醬）
 3. 告訴同學「吃東西最好吃原型食物」「食物原本長什麼樣子就吃」
- 請同學看回課本第 22 頁，請同學完成該頁的「健康餐盤」，同學可以把食物的代號寫在餐盤上，也可以將自己喜歡的食物畫在上面。

教學評量方式	其他記錄事項
<ul style="list-style-type: none"> ● 學生有與老師互動 ● 學生能夠記得 6 大類食物 ● 學生記得「健康餐盤」定義 ● 學生能夠了解垃圾食物的定義 ● 學生能夠分辨日常生活中常見的食物是健康餐盤中 6 大類中的哪一類 ● 學生能夠分辨出垃圾食物 ● 學生有完成課本的「健康餐盤」 	無

📁 觀課記錄表

112 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：李容因 任教年級：三年級 任教科目：健康教育

單元名稱：飲食學問大

觀課教師：張鈺雪 公開課日期：112.10.03 觀察節次：第六節

指標	內 容	達到程度					備 註 (事實摘要簡述)
		高	5	4	3	2	
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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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。 ☼學生能夠分辨日常
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 type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	生活中常見的食物是健康餐盤中6大類中的哪一類 ☼學生能夠分辨出垃圾食物
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 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 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"/>	

項目	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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

☞課後專業回饋：

112 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：李容因

任教年級：三年級

任教科目：健康教育

單元名稱：飲食學問大

觀課教師：張鈺雪

公開課日期：112.10.03

觀察節次：第六節

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，並讓學生畫出自己的健康餐盤，學生反應熱烈。
- ☉透過 Canva 製作出的「模擬健康餐盤」以及各類生活常見的食物、食品照片，讓學生可以發表意見，將其所認為的食物放置到其認為的所屬類別，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。
- ☉有許多積極主動的學生踴躍發言，然而也有許多較內向的學生沒有發言，可以增加一些點名發言的方式。

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，學生們都熱烈參與，惟時間掌控宜再多調整注意。

四、其他：

- ☉無

相關照片：









112 學年度彰化縣青山國民小學公開授課教案設計

國小健體領域第五冊(三上)單元一 第二課 飲食學問大

單元名稱		第 2 課 飲食學問大	總節數	共 1 節，40 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	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-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素。		
核心素養呼應說明		4. 學生須了解「挑選食物」的重要性 5. 學生能夠挑選食物 6. 學生能夠具備批判性思考		
學習目標		5. 覺察影響個人飲食選擇的因素。 6. 覺察個人飲食習慣是否健康。 7. 運用生活技能「做決定」，做出健康飲食的選擇。 8. 運用生活技能「批判性思考」，分析、判斷食品廣告內容。		
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. 「健康餐盤」圖片、各種食物圖片		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動 1》複習健康餐盤 4. 教師開啟電子書，請同學將課本翻到第 22 頁。 5. 詢問同學是否記得之前教過的「健康餐盤」？ 6. 幫同學複習「健康餐盤原則」 <ul style="list-style-type: none"> ● 蔬菜類比拳頭多一點 ● 水果一個拳頭大 ● 魚肉豆蛋奶一掌心 ● 乳製品一天 2 杯 ● 堅果種子 1 茶匙 ● 飯跟樹菜一樣多 			5min	<ul style="list-style-type: none"> ● 學生有與老師互動 ● 學生能夠記得 6 大類食物 ● 學生記得「健康餐盤」定義
《活動 2》食物分分看 4. 開啟「健康餐盤」圖片 5. 向同學說明：我們現在都了解了「健康餐盤原則」，但是社會上有許多食物經過了過度的烹調、加工、誇大宣傳，讓我們不好分辨出他們是哪一類食物。還有很多的「垃圾食物」，吃太多會嚴重影響我們的健康。 6. 向同學說明甚麼是垃圾食物：			35min	<ul style="list-style-type: none"> ● 學生能夠了解垃圾食物的定義 ● 學生能夠分辨日常生活中常見的食物是健康餐盤中 6 大類中的哪一類 ● 學生能夠分辨出垃圾食物 ● 學生有與老師互動 ● 學生有完成課本的「健康餐盤」

	<p>含有大量的糖、鹽、油，過度加工，卻沒有其他人體必要的營養，吃下會對人體造成負擔，就好像將垃圾帶在身上一樣。</p>		
<p>教學提醒</p>	<p>除了課本提及的食品廣告迷思，教師可再舉例其他迷思，例如：喝奶茶等於喝鮮乳嗎？</p>		
<p>網站資源</p>	<p>親子天下——12 個現代孩子會碰到的飲食迷思 https://www.parenting.com.tw/article/5070797</p>		
<p>關鍵字</p>	<p>飲食, 飲食選擇</p>		

7. 告訴同學老師會將各類食物的圖片一一展示，同學要將其分類到健康餐盤上，如果是垃圾食物，也要分辨出來。
8. 除了展示一般的食物之外，也展示出一些容易使學生產生混淆的加工垃圾食品，讓學生認識與了解(蟹肉棒、薯條、鑫鑫腸、奶茶、起司醬)
9. 告訴同學「吃東西最好吃原型食物」「食物原本長什麼樣子就吃」
10. 請同學看回課本第 22 頁，請同學完成該頁的「健康餐盤」，同學可以把食物的代號寫在餐盤上，也可以將自己喜歡的食物畫在上面。