

112 彰化縣（市）彰安國中教師專業發展實踐方案

公開授課 / 教學觀察－觀察前會談紀錄表

授課教師	黃齡儀	任教年級	九	任教領域 / 科目	健康與體育
回饋人員 (認證教師)	洪美麗、林志賢	任教年級	七~九	任教領域 / 科目	健康與體育
備課社群 (選填)	健體領域 教學研究會	教學單元		健康體位 身體數字大解密	
觀察前會談 (備課) 日期	112 年 10 月 13 日	地點		專任辦公室	
預定入班教學觀察 / 公開授課日期	112 年 10 月 16 日	地點		301 教室	

一、學習目標 (含核心素養、學習表現與學習內容):

(一) 核心素養:

1.總綱：A2 系統思考與解決問題

2.領綱：健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。

(二)學習表現：1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。

1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。

2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅與嚴重性。

2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。

(三)學習內容：Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。

Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。

(四)學習目標：1.分析與理解 BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。

2.理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。

二、學生經驗（含學生先備知識、起點行為、學生特性...等）：

（一）學生先備知識與起點行為：

1. 學生具有每日飲食指南、六大類食物的分類能力、我的餐盤的份量概念。
2. 學生會使用學校的 Chromebook 查網路資料。
3. 學生課堂上曾填寫學習單。

（二）學生特性：

本班上課時與教師互動良好，同學們也習慣互相幫忙，故多半能依照教師規定完成課堂任務、繳交作業。只是 Chromebook 平板電腦無線網速不穩定，導致有些同學資料查詢的速度較慢，有可能一節課無法完成學習單的填寫。

三、教師教學預定流程與策略：

（一）教學設計理念說明：

引導學生運用工具測量且記錄自己身體的健康數據，例如：用皮尺測量腰圍、計算基礎代謝率、計算BMI值、記錄平日一日三餐飲食熱量等，且能從自我感覺生活型態或其他層面判斷和分析自身的健康狀態，認識健康數據代表的意涵，進一步評估自己的健康狀態是否需要進行改善，最後能用正向健康的策略進行健康體位管理。

（二）教學設備：PPT，皮尺(量腰圍)，Chromebook平板電腦，學習單

（三）預定教學流程：整個「身體數字大解密」課程的設計

- 1.教師先運用 PPT 圖文，詢問學生是否了解體重過輕或過重，將對健康帶來的危害？並向學生介紹可藉由測量 BMI、腰臀比、體脂率、基礎代謝率等身體數據，評估自己是否為健康體位。
- 2.發下皮尺給全班，請一位同學上台，配合教師示範如何正確測量腰圍，其他同學測量完腰圍數據後，再對照課本的表格，評估自身的腰圍是否超出健康範圍。
- 3.發下 Chromebook 平板電腦、學習單，讓學生掃 PPT 上呈現的 Qrcode，連上工具網站，並填入身高體重、日常活動強度，計算自己的 BMI 和基礎代謝率，再對照課本的表格，判斷自己的健康體位是過輕、過重、適中。
- 4.最後填寫《一日飲食記錄表》學習單，記錄每日三餐飲食內容，並運用 Chromebook 平板電腦查詢食物的熱量，配合之前計算出來的基礎代謝率、身體活動程度、六大類飲食分配，來評估自己的一日熱量攝取是否需要進行改善。

四、學生學習策略或方法：

本課程主要培養學生能搜尋特定主題資料，並配合實作測量、資料搜尋與自學等方法，形成系統化的資訊，並能客觀評估自身的狀態，找出可改進的策略與方法。

五、教學評量方式（請呼應學習目標，說明使用的評量方式）：

- （一）實作—學生能正確使用皮尺量測量腰圍、且能使用平板電腦查詢資料。
- （二）口頭問答—學生能口頭回答體重過輕過重對健康的影響。
- （三）學習單—學生能完成《一日飲食記錄表》學習單，記錄每日三餐飲食熱量，評估自己的健康狀態是否需要進行改善。

六、觀察焦點：

- （一）課程設計與安排是否適當？有沒有可以再精進調整的地方？
- （二）學生們能否投入課程中？在課程中使用平板查詢資料、並完成學習單的填寫？

七、觀察工具：

工具 1：105 年版教師專業發展規準觀察紀錄表。

八、回饋會談預定日期與地點：

日期：112 年 10 月 17 日

地點：專任辦公室

《一日飲食記錄表》

我的一日三餐紀錄	寫出份量、食物名稱、熱量 (例如：1 個總匯三明治 215 大卡) (例如：2 個總匯三明治 430 大卡)	各餐熱量小計
早餐		
午餐		
晚餐		
其他 零食		
我的一日飲食 總攝取熱量		共吃_____大卡
我的基礎代謝率		要吃_____大卡
我的 TDEE 熱量(=基代+身體活動程度)		建議_____大卡
我的飲食分析	1. 我的六大類食物是否均衡？多了什麼？缺少什麼？	
	2. 給自己飲食調整的建議？(50 字)	