

# 彰化縣鹿東國小 113 學年度教學觀察-觀察前會談紀錄表

受評教師：粘佩雯 任教年級：一年級 任教領域/科目：健康與體育

教學單元：單元三 健康超能力 第 2 課 飲食好習慣

評鑑人員：粘智涵 觀察前會談時間：113 年 12 月 10 日地點：107 教室

預定入班教學觀察時間：113 年 12 月 11 日 10:20 至 11:00 地點：107 教室

## 一、學習目標：含核心素養、學習表現與學習內容

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。

1a-I-2 認識健康的生活習慣。

2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。

2b-I-1 接受健康的生活規範。

2b-I-2 願意養成個人健康習慣。

4a-I-2 養成健康的生活習慣。

a-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。

Ea-I-2 基本的飲食習慣。

Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。

## 二、學生經驗：

(一)每個人都有喝白開水及飲料的經驗。

(二)每個人都有用餐的經驗。

## 三、教師教學預定流程與策略：

### 《活動 1》健康白開水

(一)教師說明：人體由大量的水組成，水是維持生命的重要角色，幫助身體新陳代謝、排除毒物、調節體溫。

(二)教師提問：你平常會在什麼時候喝水呢？

(三)教師強調早上喝一杯溫開水，可以幫助頭腦恢復清醒、補充身體失去的水分，還可以促進腸胃蠕動、幫助排便。早上第一杯水最好空腹喝，且要先漱口或刷牙，才不會把口腔中的細菌帶到身體內。

(四)重點歸納：人體需要大量的水維持生命，多喝水有益身體健康。

### 《活動 2》白開水、飲料比一比

(一)教師提問：口渴時，你會喝什麼補充水分呢？

(二)教師透過布偶演出下列情境：

小熊每天都會在早餐店買早餐，而且一定要喝一杯奶茶，放學常常買一瓶果汁來喝。飲料甜甜的很好喝，所以小熊很喜歡喝飲料。這樣的生活習慣持續一段時間後，小熊越來越胖。

(三)教師提問：小熊為什麼會變胖？體重增加後，生活可能產生哪些變化？小熊要怎麼改善自己的飲食習慣呢？

(四)教師說明：因為小熊每天都喝很多飲料，不知不覺喝進很多糖分，所以變胖。小熊應多喝白開水，才是最健康的選擇。

(五)教師說明白開水的優點和含糖飲料的缺點：

1. 白開水的優點：不含糖、能真正解渴。
2. 含糖飲料的缺點：含大量的糖分、色素、香料、容易造成肥胖和齲齒。

(六)重點歸納：喝白開水有益健康。

### 《活動3》飯前要洗手

(一)教師提問：吃飯前需要做什麼？為什麼飯前要洗手？洗手對健康有什麼影響？

(二)教師說明：環境中存在許多看不見的病菌，雙手在不知不覺中接觸病菌，吃東西時容易將病菌帶入口中而生病。

(三)教師請學生一起演練洗手五步驟、洗手口訣。

(四)重點歸納：吃飯前要確實把手洗乾淨，避免將病菌帶入口中。

### 《活動4》用餐及用餐後

(一) 請學生閱讀課本第 62~63 頁，討論用餐時要注意哪些事項？

(二)教師說明：吃飯的時候要遵守用餐禮儀，養成良好的飲食習慣，例如：食物在口不說話、不邊吃邊玩、輕聲喝湯、吃東西細嚼慢嚥、手臂不張太開、保持餐桌清潔、定時定量不過飽、均衡飲食不偏食等等。

(三)用餐後要體貼家人的辛勞，協助收拾或清洗餐具、擦桌子，表達對家人的關愛。

(四)重點歸納：用餐時表現良好的餐桌禮儀和飲食習慣，尊重一起用餐的人。用餐後和家人一同收拾，試著表達對家人的關愛。

## 四、學生學習策略或方法：

(一)預習：回想自己喝白開水、飲料的經驗。

(二)實作：洗手五步驟、洗手口訣。

## 五、教學評量方式：

老師運用提問、發表、實作等評量方式，評量學生的學習成效。

## 六、觀察工具：觀察紀錄表

## 七、回饋會談日期與地點：

日期：113 年 12 月 11 日

地點：107 教室

## 課室觀察與議課紀錄表

### 壹、基本資料

觀課時間	113 年 12 月 11 日	觀課地點	107 教室
教學者姓名	粘佩雯	教學單元	健康與體育 單元三 健康超能力 第 2 課 飲食好習慣
觀課者姓名	粘智涵		

### 貳、課室觀察紀錄

評估面向	評估指標	滿意或達成程度(請勾選)				
		滿意(達成) ← → 不滿意(未達成)				
5	4	3	2	1		
教學設計	課程設計能符應教學目標	✓				
	運用教材資源融入單元活動	✓				
	使用合適的教學策略提升學習動機	✓				
	採多元評量方式檢視學習歷程	✓				
班級經營	班級經營及學習風氣良善	✓				
	教師口語表達清晰態度親切	✓				
	師生營造互動回饋的良好機制	✓				

### 參、議課紀錄

※今日觀課感受？(印象最深刻的是.....)

1. 學生具有喝白開水是最健康的常識。
2. 學生能說出喝水的時機。
3. 學生能說出含糖飲料對身體造成的危害。

※建議未來可以如何運用？或是任何其他想法？

1. 請學生記錄並比較每天喝含糖飲料與白開水的量。
2. 部分學生於飯後未協助家人收拾和清理，可請他們說一說為什麼？

謝謝您的用心，您的回饋是我們進步的原動力喔！

