

彰化縣彰化市 國聖國民小學共同備課簽到及紀錄表

一、時間：114 年 6 月 12 日	教學者：程秋鳳
二、任教年級：六年級	
三、任教科目：健體	單元名稱：健康飲食，我決定
四、參加人員： 	
五、會議紀錄	
(一) 學習目標：生活技能導向教學目標 1、能仿照演練做決定技能，再選擇食物能展現出均衡飲食的抉擇。 2、能仿照演練問題解決的技能，以改進個人的不良飲食習慣。 (二) 學生經驗： 到處林立的連鎖便利商店、超市、飲料店，販售著各式各樣的零食、飲料及加工食品，誘惑著兒童攝取過多的熱量，也產生了許多健康問題。 動設計旨在讓學生體會均衡飲食的重要性，認識飲食中紅燈食品及含糖飲料對健康的危害，學習在不同的情境中運用做決定的技能分辨利弊，選擇健康庫的食物、拒絕紅燈（高油高糖）食品。此外，也配合情境演練問題解決技能，針對自己的不良的飲食習慣進行改造。 (三) 教學活動： 1、暖身活動：健康大補帖 2、概念形成： 健康想一想—飲食停看聽情境問題 觀賞動畫--健康飲食，我決定。 3、概念演練、分組討論、教師回饋統整說明 4、概念維持：健康想一想、學生分享、導師結語。 (四) 教學評量： 1、能認真參與活動 2、實作表現 (五) 觀察向度(擇 2~3 向度)： ☐ A-2 ☐ A-3 ☐ A-4 ☒ B-1 ☒ B-2	

國聖國小-教學觀察紀錄簡表

授課教師：程秋鳳 任教年級：六年級 任教領域/科目：健康與體育

教學單元：少油少糖增健康 教學節次：共 2 節 本次教學為第 1 節

觀課者：鄭木村

觀課時間：114 年 6 月 12 日 8:40 至 9:20

指標	內 容	達到程度	備 註 (事實摘要簡述)
		高5 4 3 2 1低	
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-2-2	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-3-1	運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
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-4-1	運用多元評量方式，評估學生學習成效。	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
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。	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
B-1-1	建立有助於學生學習的課堂規範。	☒ ☐ ☐ ☐ ☐	
B-1-2	適切引導或回應學生的行為表現。	☒ ☐ ☐ ☐ ☐	
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	營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。	☒ ☐ ☐ ☐ ☐	

項	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	☒ ☐ ☐ ☐ ☐	
2	能做適切的課程設計提供優質的教材	☒ ☐ ☐ ☐ ☐	
3	確認學生能「理解」所教授的原理原則或內容	☒ ☐ ☐ ☐ ☐	
4	安排及引導「小組討論」有效進行	☒ ☐ ☐ ☐ ☐	
5	確認學生達成「精熟學習」階段	☒ ☐ ☐ ☐ ☐	

一、時間：114 年 6 月 12 日 第 1 節課

三、任教年級：六年級

[illegible]

彰化縣彰化市國聖國民小學教學觀察後回饋議課簽到與記錄

一、議課時間：114 年 6 月 12 日

二、教學者：程秋鳳

三、任教年級：六年級

四、任教科目：健體 單元名稱：健康飲食，我決定

五、簽到：

鄭木村

六會議記錄：

(一) 亮點：

1. 能設計有趣活動讓學生樂於參與。
2. 活動過後能做檢討，讓學生彼此觀摩學習。
3. 除了認識飲食中紅燈食品，尚能仿照演練做決定技能，在選擇食物時展現出均衡飲食的抉擇。

(二) 收穫：

1. 秩序控制得宜。
2. 能適切引導學生學習表現。

113 學年度彰化市國聖國小觀課議課成果表

課程主題	健康飲食，我決定		
任教科目	健體	任教年級	六年級
觀課日期	114 年 6 月 12 日	觀課地點	科任教室
教學心得 與省思	1、學生對於健體課程很感興趣，時間掌握上可以再精準些。 2、從引起動機、分組活動、活動檢討，教學流程完整，學生印象深刻，成效頗佳。		



說明：教學前共同備課。



說明：公開課中。



說明：公開課中。



說明：課後議課。

【單元二】：少油少糖增健康

（一）設計理念：

到處林立的連鎖便利商店、超市、飲料店，販售著各式各樣的零食、飲料及加工食品，誘惑著兒童攝取過多的熱量，也產生了許多健康問題。

本單元活動設計旨在讓學生體會均衡飲食的重要性，認識飲食中紅燈食品及含糖飲料對健康的危害，學習在不同的情境中運用做決定的技能分辨利弊，選擇健康的食物、拒絕紅燈（高油高糖）食品。此外，也配合情境演練問題解決技能，針對自己的不良的飲食習慣進行改造。

（二）教學目標轉化

十二年國教健體領域學習重點		生活技能導向教學目標
學習 表現	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。	【核心生活技能】 1-2-1 能仿照演練做決定技能，在選擇食物時展現出均衡飲食的抉擇。 1-2-2 能仿照演練問題解決的技能，以改進個人的不良飲食習慣。
	2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	
學習 內容	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。	

（三）教學時間：2 節／80 分鐘

【核心生活技能(一)】健康飲食，我決定（1-2-1；40 分鐘）

（四）教學準備

【教師部分】

1. 課堂準備多媒體設備，包含電腦、單槍投影機等。

學生觀看後，教師以動畫情境引導說明健康飲食做決定的步驟：先確定你必須做決定→列出所有可能的選擇→列出所有選擇的優缺點→做出決定→評價決定：這是一個好的決定嗎？

3. 概念演練 (15 分鐘) — 「健康飲食，我決定」ppt (6-10)

(1) 教師配合「健康飲食，我決定」學習單的情境

- 阿寶：剛打完球~肚子有點餓，回家看到桌上香噴噴的炸雞，很想吃…
- 曉莉：放學經過飲料店，看到同學在買珍珠奶茶喝，很想和他們一起喝…

(2) 進行分組討論：每組可選擇阿寶或是曉莉的情境，依據做決定步驟討論，記錄在學習單：

- ① 阿寶或是曉莉要做的決定是什麼？確定必須做決定是什麼？
- ② 可能的決定有哪些？(2-3 個)
- ③ 這個決定有的優點是什麼？組員投票決定選擇的午餐餐點是何者？
- ④ 討論之後決定的選擇是什麼？
- ⑤ 這是一個好的飲食選擇嗎？是否有符合健康呢？

【教學叮嚀】考量國小學生的思考能力，聚焦在做決定時正面好處優點的思考。

(3) 各組討論後，指派代表同學上台報告。

(4) 教師回饋統整說明：健康的飲食選擇要符合—3-6 年級學生每日飲食建議量、健康飲食原則（五蔬果、兩份乳品類、盡量喝白開水），配合學生手冊「健康體位百寶箱：健康吃-均衡飲食習慣」(P9-11) 之內容。

【教學叮嚀】視時間情況（需 5-8 分鐘）進行「飲食紅黃綠燈」分組挑戰賽 (ppt11)，以複習學生健康飲食的知識與增進對不健康飲食的覺知。

4. 概念維持 (10 分鐘) — 「健康飲食，我決定」ppt (12-13)

- (1) 教師請自願學生依據課前完成的「健康想一想 (2)：飲食停看聽」情境問題，說明你會如何吃什麼？為什麼？你覺得這是好的決定嗎？
- (2) 教師進而引導學生各自思考「健康飲食全紀錄 (1)」學習單中的三個情境，完成做決定歷程的提問：我的選擇是什麼？為什麼（理由）？
- (3) 請 2-3 位學生分享。教師結語：要不要吃？要吃什麼都是大學問，飲食習慣會深深影響健康體位，以及其他健康危害導致病發生，運用自我覺察的思考，好好運用做決定的技巧，多想想對健康的優缺點，為自己的健康選擇均衡又營養的食物，維持健康體位。

說明課後作業「健康飲食全紀錄 (2)」學習單 3 項健康飲食習慣，請學生於課後選擇一天上課日，一天假日檢視，有做到該健康選擇圈選「0」，沒有做到的圈選「X」。並請家長在【親子健康互動區】寫下對小朋友鼓勵的話。

生活技能融入健康教學【國小版】 健康體位特攻隊

健康飲食，我決定-分組討論

1. 要做的決定是什麼... ☒ 阿寶 ☒ 曉莉

2. 可能的決定有哪些？

決定(1)	決定(2)	決定(3)

3. 這個決定優點有哪些...

4. 做出決定

● 討論之後決定的選擇是：

☐ 這是一個好的飲食選擇嗎？是否有符合健康呢？

5. 這是一個好的決定嗎？

◎ 學生手冊P16-學習單2-2-1

生活技能融入健康教學【國小版】 健康體位特攻隊

◎ 學生手冊P19-2-1每日飲食建議量

(1)要怎麼吃，才可以均衡又健康？

符合3-6年級學生每日飲食建議量，就能活力充沛、頭好壯壯

8

生活技能融入健康教學【國小版】 健康體位特攻隊

◎ 學生手冊P10-2-2健康飲食原則

(2)要每天每日飲食建議量好像不容易做到耶？

可以從最基本的健康飲食原則開始做起

9

生活技能融入健康教學【國小版】 健康體位特攻隊

(3)建議的食物有我喜歡吃的熱狗、薯條嗎？

有些食物和飲料是高糖高油高鹽，會造成肥胖或是健康影響，是不建議多吃的

◎ 學生手冊P11-2-3飲食紅黃綠燈

10

生活技能融入健康教學【國小版】 健康體位特攻隊

飲食紅綠燈 分組挑戰賽

1. 各組派1名代表學生

2. 說明手勢：

3. 每回合教師唸出10種食物名稱後，學生立即以手勢表示屬於紅黃綠哪一種食物。

4. 可進行2-3回合，統計各組得分(答對一項得1分)

11

生活技能融入健康教學【國小版】 健康體位特攻隊

健康飲食全紀錄(1)-做決定

運動後口很渴 同學們邀我去超商買飲料。

好朋友請我吃糖果、零食。

昨天已經有吃了油炸食物，今天晚餐時爸爸問要不要吃炸雞腿便當。

我的選擇是

為什麼(寫出原因)

◎ 學生手冊P17-學習單2-2-2

12

生活技能融入健康教學【國小版】 健康體位特攻隊

健康飲食全紀錄(2)-做決定

請選擇一天上課日，一天假日

有做到健康飲食習慣的選擇圈選「0」，沒有的圈選「X」

健康飲食習慣	月 日	月 日
	星期	星期
1. 至少吃三碗以上的蔬菜和兩個全頭大的水果	0 X	0 X
2. 每日兩份奶類	0 X	0 X
3. 盡量喝白開水，不喝含糖飲料	0 X	0 X

◎ 學生手冊P17-學習單2-2-2

13

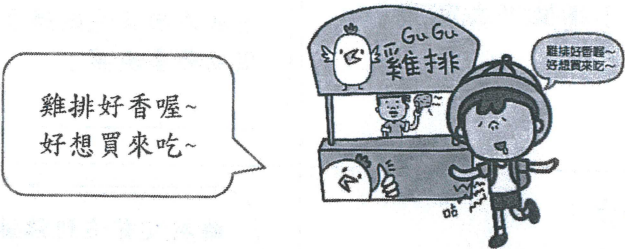
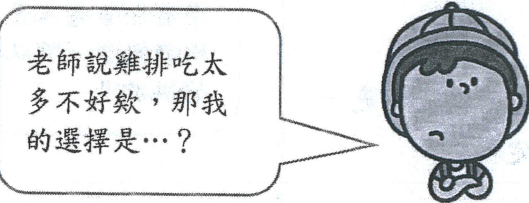
附件 2-2-2「健康飲食，全紀錄-做決定」學習單

健康飲食，全紀錄（1）

選擇情境	我的選擇是 (請打勾選)	為什麼？ 選擇的理由
運動後口很渴，同學們邀我去超商買飲料。	☐ 不去買，口渴喝白開水 ☐ 一起去買，飲料好喝解渴 ☐ 如果有零用錢才去買 ☐ 其他：_____	
好朋友請我吃糖果、零食。	☐ 跟他說自己不想吃 ☐ 接受和朋友一起吃 ☐ 先收下，再看看要不要吃 ☐ 其他：_____	
昨天已經有吃了油炸食物，今天晚餐時爸爸問要不要吃炸雞腿便當。	☐ 改買沒有油炸的便當 ☐ 如果炸雞腿好吃，我就吃 ☐ 自己不胖所以吃沒關係 ☐ 其他：_____	

3. 影音媒體

附件 2-3-1 【生活技能（二）】健康飲食，行不行-做決定（動畫）

放學的時候，肚子餓的小祥經過雞排店…							
第一步： 先確定必須做決定 這時候小祥想到健康老師上課講的…							
第二步： 列出所有可能的選擇。 這時候，小祥心中出現了許多選項…	● 不管了，肚子餓就是要吃！ ● 雞排在呼喚我，我吃完之後再來運動好了~ ● 為了健康，我不要吃雞排！ 						
第三步： 列出所有選擇的優缺點。 接著，小祥快速在心中分析各項決定的優缺點…	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="651 1361 815 1480"> 不管了，肚子餓就是要吃！ </td><td data-bbox="863 1361 1358 1480"> 優：能馬上填飽肚子 缺：等下回家飯可能會吃不下，會被罵 </td></tr> <tr> <td data-bbox="651 1541 815 1704"> 雞排在呼喚我，我吃完之後再來運動好了~ </td><td data-bbox="863 1541 1358 1659"> 優：能夠享受美食又可以維持身材 缺：萬一之後忘記運動，就真的變成負擔了… </td></tr> <tr> <td data-bbox="651 1720 815 1839"> 為了健康，我不要吃雞排！ </td><td data-bbox="863 1720 1358 1928"> 優：可以省錢，還能維持健康的體位，也能夠養成三餐定時定量的好習慣！ 缺：無法填飽肚子，也無法滿足想吃的慾望 </td></tr> </table>	不管了，肚子餓就是要吃！	優：能馬上填飽肚子 缺：等下回家飯可能會吃不下，會被罵	雞排在呼喚我，我吃完之後再來運動好了~	優：能夠享受美食又可以維持身材 缺：萬一之後忘記運動，就真的變成負擔了…	為了健康，我不要吃雞排！	優：可以省錢，還能維持健康的體位，也能夠養成三餐定時定量的好習慣！ 缺：無法填飽肚子，也無法滿足想吃的慾望
不管了，肚子餓就是要吃！	優：能馬上填飽肚子 缺：等下回家飯可能會吃不下，會被罵						
雞排在呼喚我，我吃完之後再來運動好了~	優：能夠享受美食又可以維持身材 缺：萬一之後忘記運動，就真的變成負擔了…						
為了健康，我不要吃雞排！	優：可以省錢，還能維持健康的體位，也能夠養成三餐定時定量的好習慣！ 缺：無法填飽肚子，也無法滿足想吃的慾望						

(七) 評量說明

評量的基準	評量方法	評量規準與等級		
		A 精熟	B 基礎	C 待加強
學生能否仿照演練做決定技能，在選擇食物時展現出均衡飲食的抉擇。	「健康飲食，我決定-做決定」的討論報告與紀錄分析。	能正確完成做決定 5 個步驟提問之回應。	能大致完成做決定 3-4 個步驟提問之回應。	能有限地完成做決定 2 個以下步驟提問之回應。
	「健康飲食，全紀錄 (1)-做決定」學習單紀錄分析。	能於飲食選擇情境中，正確提出 3 種符合健康的決定。	能於飲食選擇情境中，正確提出 2 種符合健康的決定。	能於飲食選擇情境中，正確提出 1 種以下符合健康的決定。
	「健康飲食，全紀錄 (2)-做決定」學習單紀錄分析。	能達成健康飲食習慣選擇情形為 5-6 次。	能達成健康飲食習慣情形為 3-4 次以上。	能達成健康飲食習慣情形 2 次以下。