

113 學年度彰化縣二林國小學校教師專業發展實踐方案

表 1、教學觀察/公開授課－觀察前會談紀錄表

回饋人員 (認證教師)	<u>蔡俊賢</u>	任教 年級	五	任教領域/ 科目	綜合活動
授課教師	<u>鍾金峰</u>	任教 年級	五	任教領域/ 科目	健康與體育/ 健康
備課社群(選填)	備課社群-雙語健體 共備領域	教學單元		肥胖相關疾病	
觀察前會談 (備課)日期及時間	113 年 11 月 27 日 13：30 至 14：10		地點	學務處	
預定入班教學觀察/公 開授課日期及時間	113 年 12 月 3 日 14：20 至 15：00		地點	五年一班教室	

一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容)：

(一)核心素養：

A1 身心素質與自我精進

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。

(二)學習表現：

1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。

1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。

2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。

2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。

3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。

4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。

4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。

(三)學習內容：

Ca-III-1 健康環境的交互影響因素

Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。

Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為

Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。

(四)學習目標：

1. 知道如何測量是否肥胖。

2. 知道影響胖瘦的因素。

3. 了解過胖對健康的風險。

4. 激發對體重控制的積極願望。

二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性…等)：

(一)先備知識：

- ◆ 本班學生具備基礎的身體發展與健康常識，能初步理解身體變化與日常行為之間的關聯，例如「運動有助於健康」、「吃太多甜食會變胖」等概念。然而，對於「肥胖」的科學定義（如 BMI）與肥胖相關疾病的具體風險認知仍較薄弱。部分學生曾在家庭或媒體接觸過「減重」、「節食」等字詞，但未能正確理解健康體重控制的正向意義與方法。

(二)起點行為：

- ◆ 在起點行為方面，學生普遍對討論與自己身體相關的主題感到興趣，但可能因年齡特性對「身材」、「胖瘦」等議題較為敏感，部分學生在討論過程中可能出現玩笑、比較、或以外貌為焦點的回應，需教師適時引導，建立尊重與健康的討論氛圍。

(三)學生特性：

- ◆ 此外，本班學生具備初步資訊統整與小組討論的能力，能在引導下進行觀察、分析與表達個人看法。在教學過程中，可透過實際操作（如 BMI 測量、健康行為分類）引發學習動機，並藉由情境式問題與影片教材，提升其對肥胖議題的反思與行動意願。

三、教師教學預定流程與策略：

課前點名、確定上課人數

(一)、引起動機

1、看電影”瓦力”節錄，呈現茶來伸手飯來張口的科技輔助化生活，各個肥胖而無力的形象。進行致胖生活的討論。

(二)、發展活動

1、如何定義肥胖(BMI、體脂率、腰臀比)

(1)介紹 $BMI = \frac{\text{體重(KG)}}{\text{身高(M)}^2}$

舉林書豪與連勝文兩位 BMI 相仿身形卻有差距

(2)體脂率來定義胖瘦。展示衛福部國健署公告理想體脂率。

體脂再細分皮下脂肪與內臟脂肪，解釋其生理功能與過量囤積之危害。並展示專業可量體脂的體重計。

(3)腰臀比男應低於 0.92；女應低於 0.88

2、胖瘦與健康的關係

健康需要遺傳、環境與習慣的配合

過胖與過瘦都不健康，而也是遺傳、環境與習慣決定胖瘦

遺傳(如小胖威利症)、環境(暖色系促進食慾、高熱量外食方便取得、身邊親朋對肥胖的容忍度……觀看美影集”沉重人生”節錄)、習慣(運動習慣、飲食習慣、睡眠習慣……觀看美影集”沉重人生”節錄)

(三)、綜合活動

1、過度肥胖亞健康(心理層面、心血管堵塞、脂肪肝、代謝症候群、第二型糖尿病、睡眠呼吸中止症)

(1)心理層面：心理壓力造成肥胖、肥胖造成心理壓力以電

影”瘦身男女”和”帥哥西裝”節錄進行引申討論。

(2)心血管堵塞：脂肪斑塊進而血栓、血管堵塞症狀及預防

(3)脂肪肝：脂肪肝之可逆與肝硬化的不可逆

(4)代謝症候群：原因、觀測、防治、風險

(5)第二型糖尿病：症狀、診斷標準、分辨第一型與第二型、糖尿病併發症

(6)睡眠呼吸中止症：介紹 AHI、型態(阻滯型、中樞型、混合型)、成因(肥胖、年齡、身體結構、病毒、癌症)、併發症(肥胖、胃食道逆流……)

(四)、評量活動

1、會計算自己的 BMI。

2、回家請家人協助測量腰臀比。

3、若有專業體重計，測量自己的體脂率。

～ 本活動結束 ～

四、學生學習策略或方法

1. 提問引導法：教師透過影片導入（如《瓦力》、《沉重人生》、《帥哥西裝》等）設計引發問題情境，鼓勵學生主動思考日常生活中的致胖行為，並表達個人看法，激發內在動機與批判性思考。

2. 多媒體學習：結合動畫與實境影片片段，協助學生理解抽象健康概念，如「肥胖對心理的影響」、「代謝症候群的形成過程」，並增強其情境理解與學習印象。

3. 小組合作討論：學生透過小組方式進行生活中肥胖行為觀察、原因分析與健康策略發想，在討論過程中學習尊重他人觀點，提升資訊統整與溝通能力。

4. 實作與操作學習：透過實際計算 BMI、自我測量腰臀比，或使用專業體重機測量體脂率，培養學生應用健康知識於自我評估的能力，落實「做中學」的精神。

5. 自我反思與行動規劃：鼓勵學生回顧自身飲食與運動習慣，透過回家與家人共同測量與記錄的方式，將學習延伸至家庭，提升自我健康管理意識。

五、教學評量方式（請呼應學習目標，說明使用的評量方式）：

本課程設計的評量方式，主要以形成性評量與實作任務為主，並輔以自我回饋，呼應學習目標如下：

1. 知道如何測量是否肥胖？	透過課堂中實作練習，學生能正確計算出自己的 BMI，並記錄數值。若家中有設備，也能回家測量體脂與腰臀比，完成「健康自評表」。
2. 知道影響胖瘦的因素	小組討論成果單中，學生需列舉遺傳、環境、與生活習慣中影響體重的關鍵要素。教師觀察討論歷程並提供回饋。
3. 了解過胖對健康的風險	教師設計學習單，以選擇題與開放式問題評量學生對肥胖相關疾病（如脂肪肝、心血管疾病

	等)理解程度。可加入影片內容分析題目。
4. 激發對體重控制的積極願望	學生於課後完成「健康行動承諾單」，紀錄一項自己想改善的健康習慣(如減少含糖飲料、增加運動時間)，並簡述行動理由，培養自我反省與健康行動規劃能力。
六、觀察工具(可複選)： ■表 2-1、觀察紀錄表 □表 2-2、軼事紀錄表 □表 2-3、語言流動量化分析表 □表 2-4、在工作中量化分析表 □表 2-5、教師移動量化分析表 □表 2-6、佛蘭德斯(Flanders)互動分析法量化分析表 □其他：_____	
七、回饋會談日期與地點：(建議於教學觀察後三天內完成會談為佳) 日期：113 年 12 月 4 日 13：30~14：10 地點：學務處	

113 學年度彰化縣二林國小學校教師專業發展實踐方案

表 2-1、觀察紀錄表

回饋人員 (認證教師)		蔡俊賢	任教 年級	五	任教領域 /科目	綜合活動
授課教師		鍾金峰	任教 年級	五	任教領域 /科目	健體領域/ 健康
教學單元		肥胖相關疾病	教學節次		共 1 節	
教學觀察/公開授課 日期及時間		113 年 12 月 3 日 14：20 至 15：00		地點		五年一班教室
層 面	指標與檢核重點			事實摘要敘述 (可包含教師教學行為、學生學習表現、師 生互動與學生同儕互動之情形)		
A 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。					
	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 金峰老師能有效掌握教材內容與學生 特性，整體教學流程環環相扣，展現良好的 教學組織力。課程以《瓦力》影片片段導入， 成功連結學生生活經驗，引起學生對「致胖 生活型態」的學習興趣（對應 A-2-1）。		
	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-2-2 在發展活動中，金峰老師清楚說明 BMI、體脂率與腰臀比等健康指標，輔以圖 表、影片與範例（如林書豪與連勝文體型對 照），協助學生理解肥胖的定義與背後的健康 風險（對應 A-2-2）。		
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練 學習內容。			A-2-3 課堂設計包含實際操作（如計算 BMI、 家庭作業回家量測）、小組討論與影片分析 等練習活動，有助學生深化對致胖因素及其 健康影響的認識（對應 A-2-3）。		
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結 學習重點。			A-2-4 最後，金峰老師透過綜合討論與口頭 問答進行重點統整，幫助學生釐清學習重 點，並銜接後續的健康行動承諾單設計（對 應 A-2-4），整體教學能兼顧認知、技能與 態度的培養。		

A-3 運用適切教學策略與溝通技巧，幫助學生學習。	
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 金峰老師善用多樣化教學策略，引導學生從影片情境中思考肥胖與生活型態的關聯，並以提問法啟動學生對日常習慣的自我反思（對應 A-3-1）。 A-3-2 課堂中適時帶領學生操作 BMI 計算，並結合學習單設計，引導學生依序進行資料記錄與健康概念建構，體現了將學習策略自然融入教學歷程（對應 A-3-2）。 A-3-3 金峰老師教學過程中語言清晰、語調富有變化，運用肢體語言與課堂走動，主動接近學生協助操作與討論，展現良好的溝通技巧與教室互動，營造出專注且正向的學習氛圍（對應 A-3-3）。 整體而言，金峰老師能靈活運用適切策略與溝通技巧，有效引導學生參與學習歷程，促進健康素養的內化。
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。	
A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。	A-4-1 金峰老師設計多元評量活動，包含課堂中 BMI 計算實作、小組討論成果回饋單、影片分析學習單與課後健康承諾單，評量方式涵蓋認知理解、技能操作與態度養成，能
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)	有效評估學生整體學習成效(對應 A-4-1)。 A-4-2 金峰老師於學生計算 BMI 過程中即時巡視指導，針對計算錯誤或理解偏誤個別給予回饋，顯示能善用評量歷程中的觀察進行即時診斷與回應(對應 A-4-2)。 A-4-3 在教學互動中，金峰老師根據學生回應的程度與正確性，適時調整舉例難度與說明語言，例如針對較不熟悉的「腰臀比」概念，提供具體圖示與生活比喻協助理解(對應 A-4-3)。 A-4-3 此外，教師亦於課後鼓勵學生完成延伸任務，如回家測量體脂與記錄健康習慣，作為後續補強與家校連結的依據，展現評量結果在課後學習規劃上的應用潛能(對應 A-4-4)。
--	---------------------------------------	---

113 學年度彰化縣二林國小學校教師專業發展實踐方案

表 3、教學觀察/公開授課－觀察後回饋會談紀錄表

回饋人員 (認證教師)	蔡俊賢	任教 年級	五	任教領域/ 科目	綜合活動
授課教師	鍾金峰	任教 年級	五	任教領域/ 科目	健體領域/ 健康
教學單元	肥胖相關疾病	教學節次		共 1 節	
教學觀察/公開授課日 期及時間	113 年 12 月 3 日 14:20 至 15:00	地點		五年一班教室	

請依據教學觀察工具之紀錄分析內容，與授課教師討論後填寫：

一、教與學之優點及特色（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）：

(一)教師教學行為：

奕祐老師於本節「肥胖相關疾病」課程中，教學設計結構完整、層次分明，教學內容緊扣學生生活經驗與健康素養核心，展現高度教學敏銳度。教師善用多媒體導入影片（如《瓦力》、《沉重人生》、《瘦身男女》等），引發學生對致胖生活型態及肥胖議題的關注，成功提升學生的學習動機與參與度。過程中教師語言表達清晰，搭配圖像、圖表、案例對照等多元策略，協助學生掌握如 BMI、體脂率、腰臀比等抽象概念，有效促進學生理解（教學行為具備 A-2、A-3 指標特色）。

(二)學生學習表現：

在教學活動設計上，教師結合「提問引導、小組合作、實作操作與自我反思」等多樣化學習策略，讓學生不僅能在課堂中進行自我健康指標測量與觀察，亦能於課後透過家庭作業延伸學習，展現「做中學」與「自我關照」的學習實踐力。學生在小組中能主動參與討論、互相協助完成練習任務，並在班級分享時展現出尊重他人與表達自我的態度，學生間的同儕互動積極正向，學習氛圍良好。

(三)師生互動與同儕互動：

在教學活動設計上，教師結合「提問引導、小組合作、實作操作與自我反思」等多樣化學習策略，讓學生不僅能在課堂中進行自我健康指標測量與觀察，亦能於課後透過家庭作業延伸學習，展現「做中學」與「自我關照」的學習實踐力。學生在小組中能主動參與討論、互相協助完成練習任務，並在班級分享時展現出尊重他人與表達自我的態度，學生間的同儕互動積極正向，學習氛圍良好。整體而言，本節課程教學目標清晰，活動設計豐富實用，學生學習表現踴躍，教師與學生、學

生與學生之間均展現良好的互動關係，有效達成健康領域核心素養與學習目標，為健康教學的優質實踐示例。

二、教與學待調整或精進之處（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）：

（一）教師教學行為：

金峰老師於本節課程中教學組織清晰，能靈活運用多元媒材與策略，惟因授課時間僅有一節課，課程內容涵蓋廣泛（BMI、體脂率、腰臀比、致胖因素、相關疾病等），在時間掌握上略顯緊湊，部分段落如「心理層面與社會因素對肥胖的影響」尚未能給學生充分討論與回饋的時間，建議未來可依學生實際理解程度調整教學步調，適度精簡教材或分次實施，以加強關鍵概念的內化與延伸應用。

（二）學生學習表現：

在學生學習表現方面，雖多數學生參與度高，但仍有少部分學生對數據計算（如 BMI 公式運用）表現出困惑，顯示部分學童對數量概念掌握尚不穩定。建議後續可提供計算輔助單、操作步驟提示或分組互助，讓學習支持更貼近不同能力層學生的需要。

（三）師生互動與同儕互動：

在師生互動與同儕合作方面，整體氛圍正向，但因課程中涉及「胖瘦、外貌」等可能引發敏感情緒的議題，個別學生在發言中偶有戲謔語氣或個人化評論。建議教師於討論前可更明確設立「尊重他人」的對話規範，並強化情意面引導，以營造更包容、安全的學習環境。

整體而言，此節教學已具豐富素材與良好架構，若能進一步調整教學節奏、加強支持策略並強化討論規範，將更有助於學生健康素養的深化與關懷素質的培養。

三、回饋人員的學習與收穫：

透過此次觀課，回饋人員對於健康領域中結合生活議題進行素養導向教學的實踐有了更深的體會。金峰老師能靈活運用影片、多媒體與生活化的情境，貼近學生經驗並引導思辨，展現出將抽象健康知識轉化為學生可理解且具操作性的教學策略，令人印象深刻。

此外，本節課程透過 BMI 計算、體脂率認知與健康行為反思活動，實踐「知—情—意—行」的教學流程，並善用課堂與課後的多元評量方式，對回饋人員未來在設計健康與綜合活動課程時提供了豐富的啟發。

最後，這也讓我反思到，在教學中如何拿捏知識廣度與學習深度、如何兼顧學生情感面的敏感度與互動安全性，皆是健康教育不可忽視的重要面向。此次觀課歷程不僅增進了自身教學觀察的敏

銳度，也強化了未來課程設計與學生引導上的多元視角與策略應用能力。

