

# 健體領域一下主題壹單元一教案

|                                                                                                                                                                                                    |      |                                                                                                                |  |            |                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 領域/科目                                                                                                                                                                                              |      | 健康與體育                                                                                                          |  | 設計者        | 葉淑婉                                                                                                     |
| 實施年級                                                                                                                                                                                               |      | 一下                                                                                                             |  | 教學時間       | 160分鐘                                                                                                   |
| 主題名稱                                                                                                                                                                                               |      | 壹、守護健康有一套                                                                                                      |  |            |                                                                                                         |
| 單元名稱                                                                                                                                                                                               |      | 一、飲食面面觀                                                                                                        |  |            |                                                                                                         |
| 設計依據                                                                                                                                                                                               |      |                                                                                                                |  |            |                                                                                                         |
| 學習重點                                                                                                                                                                                               | 學習表現 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>1a-I-2 認識基本的健康習慣。<br>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。<br>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。<br>4a-I-2 養成健康的生活習慣。 |  | 總綱與領綱之核心素養 | 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。健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 |
|                                                                                                                                                                                                    | 學習內容 | Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。<br>Ea-I-2 基本的飲食習慣。                                                                       |  |            |                                                                                                         |
| 融入議題與其實質內涵                                                                                                                                                                                         |      | • 環境教育<br>環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。<br>• 品德教育<br>品 E1 良好生活習慣與德行。                                      |  |            |                                                                                                         |
| 與其他領域/科目目的連結                                                                                                                                                                                       |      | 無                                                                                                              |  |            |                                                                                                         |
| 教材來源                                                                                                                                                                                               |      | • 南一版健康與體育一下主題壹單元一                                                                                             |  |            |                                                                                                         |
| 教學設備/資源                                                                                                                                                                                            |      | 電子書及播放設備、南一健體 YouTube 頻道〈健康排便〉影片、素養評量單。<br>教師準備：六大類食物圖卡、常見食物圖卡。                                                |  |            |                                                                                                         |
| 學習目標                                                                                                                                                                                               |      |                                                                                                                |  |            |                                                                                                         |
| 1. 能認識六大類食物及其功能。<br>2. 認識並做到珍惜食物的好行為。<br>3. 能認識排便對健康的影響。<br>4. 了解食物得來不易，並養成不浪費的習慣。<br>5. 能依照六大類食物的標準將食物分類。<br>6. 能記錄食用的食物，並完成分類。<br>7. 能養成均衡攝取六大類食物的習慣。<br>8. 能養成珍惜食物的好習慣。<br>9. 能養成良好生活習慣，幫助排便順暢。 |      |                                                                                                                |  |            |                                                                                                         |

10. 透過活動知道自己理解或不理解的部分，能針對不理解處提問或和同學想辦法解決。

### 教學活動設計

| 教學活動內容及實施方式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 時間        | 評量方式                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------|
| <p><b>【活動1：認識六大類食物】</b></p> <p>一、重點：引導學童認識平日所食用的六大類食物，並了解六大類食物的功能。</p> <p>二、活動（建議節次：第一至二節）</p> <p>（一）教師提問：在活動中被淘汰或遺忘時，你會有什麼感受？想一想，可能的原因是什麼？（參考答案：難過、傷心、覺得同學們不認識我或不了解我）</p> <p>（二）教師引導學童仔細閱讀課本重點。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 用餐時，安安做了什麼事？（將牛奶倒進水槽裡）</li> <li>2. 牛奶怎麼了？（乳品類很傷心、難過，決定一起離開）</li> <li>3. 平平看見後，說了什麼？（平平詢問乳品類離開的原因）</li> <li>4. 乳品類怎麼說？（因為安安不喜歡他們）</li> <li>5. 平平告訴乳品類，安安是因為不認識乳品類的緣故。於是乳品類決定帶著平平、安安前往食物王國。</li> </ol> <p>（三）六大類食物</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 根據衛生福利部國民健康署每日飲食指南手冊，每日需均衡攝取六大類食物。</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 各類食物的建議分量，皆隨總熱量攝取量增加而增加。 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 水果類：2~4份。</li> <li>(2) 蔬菜類：3~5份。</li> <li>(3) 全穀雜糧類：1.5~4碗。</li> <li>(4) 豆魚蛋肉類：3~8份。</li> <li>(5) 乳品類：1.5~2杯（一杯240毫升）。</li> <li>(6) 油脂與堅果種子類：油脂3~7茶匙及堅果種子類1份。</li> </ol> </li> </ol> | <p>20</p> | <p>能專心聆聽說明並仔細閱讀內容</p> |
| <p>（四）認識六大類食物</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 師：哇！平平、安安跟著乳品類來到了食物王國，我們一起來認識食物王國的主人。（建議教師讓學童先自行瀏覽課本頁面，找一找有哪幾類食物）</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>20</p> | <p>能分組參與討論並發表</p>     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|
| <p>2. 師：食物王國裡的食物可以分成幾類？</p> <p>生：全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。（教師請學童練習將食物的類別完整說出來）</p> <p>3. 教師將學童分組以進行討論，並指導學童推選代表發言。</p> <p>(1)教師示範提問：哪些食物是全穀雜糧類？</p> <p>教師回答：麵包是全穀雜糧類。</p> <p>學童回答：饅頭是全穀雜糧類。</p> <p>學童回答：白飯也是全穀雜糧類。</p> <p>教師再提問：除了課本上的食物，還有哪些食物也是全穀雜糧類？</p> <p>（答：玉米、地瓜、綠豆、栗子等）</p> <p>(2)哪些食物是乳品類？（答：鮮奶、起司、奶粉、優酪乳等）</p> <p>(3)哪些食物是豆魚蛋肉類？（答：豆腐、蝦、花枝、豬肉等）</p> <p>(4)哪些食物是蔬菜類？（答：菠菜、空心菜、竹筍、紫菜等）</p> <p>(5)哪些食物是水果類？（答：橘子、香蕉、芒果、櫻桃等）</p> <p>(6)哪些食物是油脂與堅果種子類？（答：沙拉油、奶油、芝麻、核桃等）</p> <p>4. 建議各組發表可以採用輪流方式，讓每個人都有機會代表全組發言。</p> |    |          |
| <p>(五)認識食物的功能</p> <p>1. 教師提出六大類食物名稱，請學童回答各類食物的功能。</p> <p>(1)教師提問：豆魚蛋肉類有什麼功能（答：豆魚蛋肉類是蛋白質的來源可以幫助人體長高、長壯）</p> <p>(2)教師提問：全穀雜糧類有什麼功能（答：提供熱量、讓人有體力、有活力）</p> <p>(3)教師提問：乳品類有什麼功能？（答：幫助牙齒、骨骼的發育）</p> <p>(4)教師提問：蔬菜類有什麼功能？（答：幫助我們排便）</p> <p>(5)教師提問：蔬菜類有什麼功能？（答：幫助我們排便）</p> <p>(6)教師提問：油脂與堅果種子類有什麼功能？（答：保護器官和皮膚）</p> <p>2. 若學童無法順利回答，教師可適時補充各大類食物的功能。</p>                                                                                                                                                                                 | 15 | 能參與討論並發表 |
| <p>(六)食物王國之支援前線</p> <p>1. 教師指導學童分組，推派一位為組長並將食物圖卡分發至各組。</p> <p>2. 教師說明活動進行方式。</p> <p>(1)各組組長站至前方，教師說出需要支援的食物類別，各組推派一位學童將食物卡交給組長貼在黑板上。</p> <p>(2)師生共同檢視各組答案，每答對一個可得1分。</p> <p>(3)最後加總，最高分者為優勝組別。請全班給予優勝組別愛的鼓勵，一起喊「食物王國，讚啦！」</p> <p>3. 進行遊戲</p> <p>(1)師：食物王國，請支援全穀雜糧類的食物。</p> <p>(2)教師在黑板上板書「全穀雜糧類」</p> <p>(3)各組將食物卡交由組長，並貼在黑板上。</p> <p>(4)師生共同檢視答案是否正確，並計算分數。</p> <p>4. 第二次後，接續請學童支援其他類別的食物，如：乳品類、豆魚蛋肉</p>                                                                                                                          | 25 | 能參與遊戲    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                               |                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| <p>類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。</p> <p>5. 經過幾次後，也可以換個方式，如：請支援五種全穀雜糧類的食物，或是由學童輪流當帶領人。</p> <p>(七)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 食物可以分成六大類：全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。</li> <li>2. 我們要認識六大類食物的功能，均衡攝取各類食物來維持身體的成長與健康。</li> </ol> <p style="text-align: center;">～第一至二節結束/共4節～</p> <p><b>【活動2：安安三餐】</b></p> <p>一、重點</p> <p>(一)指導學童正確的將食物分成六大類。</p> <p>(二)引導學童願意調整自己的飲食內容，每一類食物都攝取。</p> <p>二、活動（建議節次：第三節）</p> <p>(一)教師先準備常見食物圖卡，如：米飯、炒青菜、沙拉、煎魚、滷肉、豆腐、水果、豆漿、牛奶、優酪乳等（包含不適宜的飲料、甜點等）。</p> <p>(二)教師引導學童複習六大類食物的來源。</p> <p>(三)課文情境閱讀</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師指導學童閱讀課文內容，並播放電子書中安安昨日所吃的食物圖。</li> <li>2. 教師說明並指導學童分辨這些食物屬於哪一類，並依序填入下方表格內。             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)全穀雜糧類：①饅頭、⑤糙米飯、⑪五穀飯。</li> <li>(2)油脂與堅果種子類：③堅果、油脂（做菜過程添加）。</li> <li>(3)乳品類：無。</li> <li>(4)豆魚蛋肉類：②煎蛋、⑥烤鮭魚、⑦豆腐、⑬蛤蜊、⑭滷雞翅、⑮毛豆。</li> <li>(5)蔬菜類：⑨燙青花菜、⑩炒胡蘿蔔、⑫炒菠菜。</li> <li>(6)水果類：④香蕉、⑧蘋果、⑯芭樂。</li> </ol> </li> </ol> <p>(四)教師引導學童檢視安安是否每一類食物都吃到。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問：安安每類食物都吃到了嗎有沒有少了哪一類？（答：乳品類）</li> <li>2. 教師引導學童了解均衡攝取六大類食物的重要性：少了乳品類，會影響骨骼和牙齒的發育。</li> <li>3. 教師提醒學童，若因體質或個人喜好不吃某種食物，應補充同一類的食物替代，例如牛奶可換成乳酪、優格或優酪乳，肉可換成豆腐、蛋。</li> </ol> <p>(五)教師引導學童說一說自己昨天吃了哪些食物，並簡單繪製在課本上。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導學童檢核自己是否六大類食物都吃到了。</li> <li>2. 如果六大類食物沒有完全都吃到，教師適時引導學童說一說，可以如何調整自己的飲食內容，如果不清楚如何調整，教師應引導學童與同儕討論，互相提供想法。</li> <li>3. 教師亦可使用題庫光碟內的學習單「一日三餐飲食紀錄」，請學童於</li> </ol> | <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> | <p>能完成課本評量</p> <p>能完成課本評量</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------|
| <p>活動前完成，課堂使用學習單進行分類檢核。</p> <p>(六)食物王國之大風吹</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師將學童分成六大類食物，再圍成一個圈，教師站至中間當帶領者。<br/>師：食物王國大風吹。<br/>生：吹什麼？<br/>師：吹「全穀雜糧類」的換位子。</li> <li>2. 教師說完後，屬於「全穀雜糧類」的學童去搶位子。</li> <li>3. 換沒有搶到位子，或是弄錯類別者，當中間的帶領人。</li> <li>4. 活動進行時，速度可以漸漸加快，如果時間充裕可以重複進行。</li> </ol> <p>(七)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我們要知道食物可以分為六大類：全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。</li> <li>2. 我們要知道自己每日所吃的食物是六大類的哪一類？是否每類都吃到了？</li> <li>3. 我們每天都要攝取六大類食物。</li> </ol> <p>(八)教師提醒學童在聯絡簿上記錄今天吃的食物，與家人一起做分類。</p> <p><b>【活動3：珍惜食物好習慣】</b></p> <p>一、重點</p> <p>(一)討論食物的來源，進而理解食物取得不易，是許多人辛苦工作而來。</p> <p>(二)說出並做到珍惜食物的好行為。</p> <p>(三)養成珍惜食物的好習慣。</p> <p>二、活動（建議節次：第三節）</p> <p>(一)教師播放電子書，引導學童發表餐桌上常見的食物是從哪裡來的？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 農夫種植農作物。</li> <li>2. 漁夫捕魚。</li> <li>3. 畜牧業養殖動物。</li> <li>4. 物流業運送食材。</li> <li>5. 廚師烹調料理。</li> </ol> <p>(二)教師引導學童思考一個三明治需要多少人才做成，如土司需要農夫種植、製成麵粉，麵包師傅烘焙……藉由思考食物製成過程，得知食物得來不易，進而培養珍惜食物的觀念。</p> <p>(三)教師繼續播放電子書，請學童觀察主角們做到哪些珍惜食物的行為。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各類食物都吃到。</li> <li>2. 吃多少拿多少。</li> <li>3. 吃光光，零廚餘。</li> </ol> <p>(四)教師指導學童檢視今天是否做到珍惜食物的行為，完成評量，並提醒尚未做到的學童再努力。</p> <p>(五)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 因為許多人辛苦的工作，讓我們能享用到新鮮豐富的食物，需珍惜食物，千萬不要浪費。</li> <li>2. 取餐時，教師宜說明食物量的控制及廚餘的處理，引導學童養成珍惜食物的好習慣。</li> </ol> | <p>5</p> <p>5</p> | <p>能參與遊戲</p> <p>能參與討論、發表，並專心聆聽別人的言論</p> <p>能完成課本評量</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------|



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                              |                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <p>3. 良好的飲食習慣包含用餐的前、中、後各項行為，除了在校用餐時間的指導與評量，亦應鼓勵家長配合指導，讓學童養成良好的飲食習慣。</p> <p style="text-align: center;">～第三節結束/共4節～</p> <p><b>【活動4：食物的旅行】</b></p> <p>一、重點</p> <p>(一)指導學童了解食物消化的過程。</p> <p>(二)引導學童在日常生活中培養健康習慣並正常排便。</p> <p>二、活動（建議節次：第四節）</p> <p>(一)教師播放電子書情境圖，說明食物消化的過程。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 食物進入嘴巴（口腔）。</li> <li>2. 食物經由咽喉通往食道，送到胃部進行消化。</li> <li>3. 剩下的食物被送到腸道繼續吸收養分及水分。</li> <li>4. 最後的食物殘渣就會成為糞便，從肛門排出。</li> </ol> <p>(二)教師指導學童完成自我檢核，記錄一週的排便情形。</p> <p>(三)教師說明：如果沒有正常排便，可以試著改善飲食和養成良好的生活習慣，讓排便順暢。</p> <p>(四)教師調查學童排便情形。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師詢問學童，無法排便時，身體有哪些不舒服？可能的原因是什麼？<br/>答：感覺肚子痛，因為糞便堆積在身體裡，無法排出。</li> <li>2. 教師引導學童想一想，如果沒有正常排便，對身體健康會造成哪些影響？<br/>答：肚子痛、便秘。</li> <li>3. 教師引導學童討論，要怎麼做才能讓排便順暢？<br/>答：多吃蔬果、多喝水、常運動、定時排便。</li> <li>4. 教師提醒學童，有便意時應該盡快排便，不要強行忍住便意，以免便秘。</li> </ol> <p>(五)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養良好的生活習慣，如：多喝水、常運動、多吃蔬菜水果，可以幫助自己正常排便，身體健康。</li> <li>2. 不要強忍便意，以免便秘。</li> </ol> <p>(六)教師指導學童完成〈活力存摺〉。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 遊戲規則說明： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)猜拳選編號。</li> <li>(2)答對者，在格子上做記號。</li> <li>(3)先連成一線者獲勝。</li> </ol> </li> <li>2. 題目及參考答案： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)圈出不是全穀雜糧類的食物。<br/>→核桃（油脂與堅果種子類）。</li> <li>(2)說出可以幫助排便順暢的食物。<br/>→蔬菜類、水果類等。</li> <li>(3)說出自己珍惜食物的做法。</li> </ol> </li> </ol> | <p>10</p> <p>5</p> <p>25</p> | <p>能專心聆聽說明並仔細閱讀內容</p> <p>能參與討論，並記錄自己的生活習慣</p> <p>能與同學合作，完成活力存摺</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------|

→學童自由發表。

(4)不能喝牛奶可以改吃哪種食物？

→牛奶為乳品類，可改成食用同一的食物替代，例如：起司。

(5)安安的早餐缺了哪類食物呢？

→乳品類。

(6)食物由哪些職業辛苦工作而來的？

→學童自由發表。

(7)說出一種屬於豆魚蛋肉類的食物。

→豆腐、雞蛋、牛肉等。

(8)說出自己良好的飲食習慣。

→學童自由發表。

(9)可以怎麼養成按時排便的好習慣？

→學童自由發表。

(七)教師提問

1. 怎麼確定對方回答的是正確的？（學童根據活動經驗回答，例如：翻閱課本，和對方討論）

2. 有沒有哪個問題很難確定答案？怎麼解決？

(八)教師歸納：知道了基本的飲食和健康常識，要記得做到和養成習慣。

～第四節結束/共4節～

參考資料

- 南一版健體一下教師手冊
- 衛生福利部國民健康署 / 每日飲食指南手冊
- 衛生福利部國民健康署 / 5-3學童期1-2年級營養單張

# 彰化縣大榮國民小學入班觀課紀錄表

## 觀課前會談紀錄

授課教師姓名：葉淑婉

班級：一年 甲班

科目：健康

日期：114 年 04 月 07 日

希望觀察焦點：

教學過程中，教師所採用之教學策略，學生學習的參與度，以及學生是否達到教師所設定的教學目標。

## 入班觀課紀錄

日期：114 年 04 月 08 日

| 觀察面向      | 觀察說明                              | 項目         | 高度有效 | 有效 | 低度有效 | 無效 | 教師表現摘要敘述                                                                                                                   |
|-----------|-----------------------------------|------------|------|----|------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程決定點     | 觀察教師教學內容，檢核教師授課內容與目標是否符合學生學習重點    | 教學設計       |      |    |      |    | (一) 教師能清楚的掌握教學內容。<br>(二) 教學節奏緊湊，師生互動良好。<br>(三) 能根據學生個別差異，適時引導學生思考。<br>(四) 教師有效運用多媒體教學，引起學生學習動機。<br>(五) 教師能有效運用肢體語言，增進師生互動。 |
|           |                                   | 課程準備       | ■    | □  | □    | □  |                                                                                                                            |
|           |                                   | 呈現教材內容     | □    | ■  | □    | □  |                                                                                                                            |
|           |                                   | 善用教科書      | ■    | □  | □    | □  |                                                                                                                            |
|           |                                   | 教材教具       | □    | ■  | □    | □  |                                                                                                                            |
| 教學策略      | 觀察教學的歷程，教師所採用的教學方法策略及如何幫助學生達到學習目標 | 教學工具       |      |    |      |    |                                                                                                                            |
|           |                                   | 教學資源       | □    | ■  | □    | □  |                                                                                                                            |
|           |                                   | 內容呈現       |      |    |      |    |                                                                                                                            |
|           |                                   | 演繹、歸納      | □    | ■  | □    | □  |                                                                                                                            |
|           |                                   | 善用提問       | ■    | □  | □    | □  |                                                                                                                            |
|           |                                   | 引導思考       | ■    | □  | □    | □  |                                                                                                                            |
|           |                                   | 以問題誘發討論    | □    | ■  | □    | □  |                                                                                                                            |
|           |                                   | 師生互動       |      |    |      |    |                                                                                                                            |
|           |                                   | 適切停頓、等待    | □    | ■  | □    | □  |                                                                                                                            |
|           |                                   | 給予適當回饋     | ■    | □  | □    | □  |                                                                                                                            |
| 學生學習狀況專注度 | 觀察學生於課堂上對教學活動之學習投入及參與度            | 激勵學生       | ■    | □  | □    | □  |                                                                                                                            |
|           |                                   | 語調及音量      | □    | ■  | □    | □  |                                                                                                                            |
|           |                                   | 肢體語言       | □    | ■  | □    | □  |                                                                                                                            |
|           |                                   | 專注         | □    | ■  | □    | □  |                                                                                                                            |
| 班級經營      | 學生輔導與營造良好的班級學習環境氣氛                | 回應、提問      | ■    | □  | □    | □  |                                                                                                                            |
|           |                                   | 發表         | □    | ■  | □    | □  |                                                                                                                            |
|           |                                   | 小組或同儕活動    | □    | ■  | □    | □  |                                                                                                                            |
|           |                                   | 妥善運用獎懲技巧   | ■    | □  | □    | □  |                                                                                                                            |
| 教室布置      | 教室環境布置是否有助於教學推展與學生學習              | 掌控教學節奏和時間  | □    | ■  | □    | □  |                                                                                                                            |
|           |                                   | 妥善處理學生不當行為 | □    | ■  | □    | □  |                                                                                                                            |
|           |                                   | 展示教學主題相關作品 | □    | ■  | □    | □  |                                                                                                                            |
|           |                                   | 妥善佈置教學環境   | □    | ■  | □    | □  |                                                                                                                            |
|           |                                   | 學生座位安排     | □    | ■  | □    | □  |                                                                                                                            |

## 觀課後回饋會談紀錄表

日期：114 年 04 月 08 日

(紀錄內容：亮點、待改善或需精進之處、具體建議)

(一) 教師能善用多媒體上課，引起學生的學習動機。

(二) 能透過提問、總結與小組討論，使學生能熟記課程內容。

觀課人員簽章：

李芳毓

教務處簽章：

教師簽章：葉淑婉

葉淑婉

校長簽章：

曾美娟



# 彰化縣大榮國民小學入班觀課紀錄表

## 觀課前會談紀錄

授課教師姓名：葉淑婉

班級：一年 甲班

科目：健康

日期：114 年 04 月 07 日

希望觀察焦點：

教學過程中，教師所採用之教學策略，學生學習的參與度，以及學生是否達到教師所設定的教學目標。

## 入班觀課紀錄

日期：114 年 04 月 08 日

| 觀察面向      | 觀察說明                              | 項目         | 高度有效 | 有效 | 低度有效 | 無效 | 教師表現摘要敘述                                                                                                                 |
|-----------|-----------------------------------|------------|------|----|------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程決定點     | 觀察教師教學內容，檢核教師授課內容與目標是否符合學生學習重點    | 教學設計       |      |    |      |    | (一) 能清楚且有條理地呈現教材。<br>(二) 教學節奏緊湊，師生互動良好。<br>(三) 能用直接教學方式引導孩子學習、思考及發表。<br>(四) 教師教學口語清晰、音量適中。<br>(五) 教師能總結課程重點加深學生對課程學習之成效。 |
|           |                                   | 課程準備       | ■    | □  | □    | □  |                                                                                                                          |
|           |                                   | 呈現教材內容     | □    | ■  | □    | □  |                                                                                                                          |
|           |                                   | 善用教科書      | ■    | □  | □    | □  |                                                                                                                          |
|           |                                   | 教學工具       |      |    |      |    |                                                                                                                          |
| 教學策略      | 觀察教學的歷程，教師所採用的教學方法策略及如何幫助學生達到學習目標 | 教材教具       | □    | ■  | □    | □  |                                                                                                                          |
|           |                                   | 教學資源       | □    | ■  | □    | □  |                                                                                                                          |
|           |                                   | 內容呈現       |      |    |      |    |                                                                                                                          |
|           |                                   | 演繹、歸納      | □    | ■  | □    | □  |                                                                                                                          |
|           |                                   | 善用提問       | ■    | □  | □    | □  |                                                                                                                          |
|           |                                   | 引導思考       | ■    | □  | □    | □  |                                                                                                                          |
|           |                                   | 以問題誘發討論    | □    | ■  | □    | □  |                                                                                                                          |
|           |                                   | 師生互動       |      |    |      |    |                                                                                                                          |
|           |                                   | 適切停頓、等待    | □    | ■  | □    | □  |                                                                                                                          |
| 學生學習狀況專注度 | 觀察學生於課堂上對教學活動之學習投入及參與度            | 給予適當回饋     | ■    | □  | □    | □  |                                                                                                                          |
|           |                                   | 激勵學生       | ■    | □  | □    | □  |                                                                                                                          |
|           |                                   | 語調及音量      | □    | ■  | □    | □  |                                                                                                                          |
|           |                                   | 肢體語言       | □    | ■  | □    | □  |                                                                                                                          |
| 班級經營      | 學生輔導與營造良好的班級學習環境氣氛                | 專注         | □    | ■  | □    | □  |                                                                                                                          |
|           |                                   | 回應、提問      | ■    | □  | □    | □  |                                                                                                                          |
|           |                                   | 發表         | □    | ■  | □    | □  |                                                                                                                          |
|           |                                   | 小組或同儕活動    | □    | ■  | □    | □  |                                                                                                                          |
| 教室布置      | 教室環境布置是否有助於教學推展與學生學習              | 妥善運用獎懲技巧   | ■    | □  | □    | □  |                                                                                                                          |
|           |                                   | 掌控教學節奏和時間  | □    | ■  | □    | □  |                                                                                                                          |
|           |                                   | 妥善處理學生不當行為 | □    | ■  | □    | □  |                                                                                                                          |
|           |                                   | 展示教學主題相關作品 | □    | ■  | □    | □  |                                                                                                                          |
|           |                                   | 妥善佈置教學環境   | □    | ■  | □    | □  |                                                                                                                          |
|           |                                   | 學生座位安排     | □    | ■  | □    | □  |                                                                                                                          |

## 觀課後回饋會談紀錄表

日期：114 年 04 月 08 日

(紀錄內容：亮點、待改善或需精進之處、具體建議)

(一) 教師能善用多媒體上課，引起學生的學習動機。

(二) 能運用個別的獎勵制度，鼓勵學生踴躍發言。

觀課人員簽章：吳怡靜

教務處簽章：

教師葉淑婉

教務主任葉淑婉

校長簽章：

大榮國小校長黃美如



# 113 學年度彰化縣大榮國小公開授課暨同儕視導研討 公開授課教學觀察成果照片

|       |       |       |                       |
|-------|-------|-------|-----------------------|
| 教學班級  | 一年甲班  | 觀察時間  | 114 年 04 月 08 日 第 2 節 |
| 教學科目  | 健康    | 教學單元  | 飲食面面觀                 |
| 教 學 者 | 葉淑婉老師 | 觀 察 者 | 吳怡靜老師、李芳毓老師           |



共同備課



共同備課



進行教學觀察



進行教學觀察



教學後回饋會談



教學後回饋會談