

基隆市明德國民中學校長及教師公開授課
共同備課紀錄表

教學時間：10/3 第5節 教學班級：701 教學領域：健體 教學單元：吃出好"食"力

教學者：周慧芳 觀察者：林翠華 觀察前會談時間：9/30

一、教材內容：

- 1、課本(南一版 P. 64-P. 68)
- 2、ppt 教材。

二、教學目標：

- 1、認識青春期營養須知以及理解飲食指南的內容並能在生活當中實踐
- 2、能夠選擇符合自身需求及符合健康取向

三、學生經驗：

- 1、複習六大類食物

四、教學活動：

- 1、說明青春期每日飲食指南以及我的餐盤內容
- 2、透過課中學習單，紀錄自己當日的早午餐內容項目，再思考當日晚餐應食些甚麼，以補不足

五、教學評量方式：

- 1、口頭回答。
- 2、課中學習單。

六、觀察的工具和觀察焦點：

飲食紀錄是了解自己飲食型態第一步
再提出改善方法並在生活飲食中實踐

七、回饋會談時間和地點：

111年10月5日，第8節，正心樓第一辦公室。

授課教師簽名：周慧芳

周慧芳

觀課教師簽名：林翠華

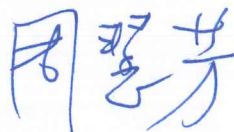
林翠華

基隆市明德國民中學校長及教師公開授課
觀課紀錄表

教學班級	7年 1班	觀察時間	111年10月4日 第4節
教學領域	健體	教學單元	吃出好"食"力
教學者	周慧芳	觀察者	林翠華

層面	檢核項目	檢核重點	優良	普通	可改進	未呈現
教師教學	1. 清楚呈現教材內容	1-1 有組織條理呈現教材內容	✓			
		1-2 清楚講解重要概念、原則或技能	✓			
		1-3 提供學生適當的實作或練習	✓			
		1-4 設計引發學生思考與討論的教學情境		✓		
		1-5 適時歸納學習重點	✓			
	2. 運用有效教學技巧	2-1 引起並維持學生學習動機	✓			
		2-2 善於變化教學活動或教學方法	✓			
		2-3 教學活動融入學習策略的指導	✓			
		2-4 教學活動轉換與銜接能順暢進行	✓			
		2-5 有效掌握時間分配和教學節奏		✓		
		2-6 使用有助於學生學習的教學媒材		✓		
	3. 應用良好溝通技巧	3-1 口語清晰、音量適中	✓			
		3-2 運用肢體語言，增進師生互動	✓			
		3-3 教室走動或眼神能關照多數學生	✓			
	4. 運用學習評量評估學習成效	4-1 教學過程中，適時檢視學生學習情形	✓			
4-2 學生學習成果達成預期學習目標			✓			
班級經營	5. 維持良好的班級秩序以促進學習	5-1 維持良好的班級秩序	✓			
		5-2 適時增強學生的良好表現		✓		
		5-3 妥善處理學生不當行為或偶發狀況	✓			
	6. 營造積極的班級氣氛	6-1 引導學生專注於學習		✓		
		6-2 布置或安排有助學生學習的環境		✓		
		6-3 展現熱忱的教學態度	✓			

授課教師簽名： 周慧芳



觀課教師簽名：林翠華



基隆市明德國民中學校長及教師公開授課
教學自我省思檢核表

授課教師姓名：周慧芳 教學班級：701 教學領域：健體

教學單元名稱：吃出好"食"力

序號	檢核項目	優良	普通	可改進	未呈現
1	清楚呈現教材內容	✓	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	運用有效教學技巧	✓	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	應用良好溝通技巧	✓	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	運用學習評量評估學習成效	✓	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	維持良好的班級秩序以促進學習	✓	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	營造積極的班級氣氛	<input type="checkbox"/>	✓	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	其他：	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

◎教學省思：

上了此單元

可以使學生在家時或購買外食時，可以思考一下購買的食物，是否符合青春期的每日飲食指南，若能每天落實在餐餐的飲食上，定有益個人健康

授課教師簽名：周慧芳

周慧芳

觀課教師簽名：林翠華

林翠華

基隆市明德國民中學校長及教師公開授課
議課紀錄表

教學時間：111.10.4 教學班級：701 教學領域：健體 教學單元：吃出好"食"力

教學者：周慧芳 觀察者：林翠華 觀察後會談時間：10/5 第8節

一、教學者教學優點與特色：

指導學生填寫飲食紀錄份量
檢視份量是否符合青春期飲食指南
也可檢視班上符合的比例有多少
根據紀錄來做為飲食改進的依據

二、教學者教學待調整或改變之處：

因學生非為家庭的食物的購買者
可請學生對家長倡議，食物六大類和青春期飲食指南
家長在購買食物可做為參考依據

三、對教學者之具體成長建議：

可以在每學期期中重複做學習單並複習食物六大類及份量(我的餐盤)，紀錄當日飲食種類並評估份量是否足夠，反覆複習再叮嚀，以養成健康飲食的好習慣

授課教師簽名： 周慧芳

周慧芳

觀課教師簽名：林翠華

林翠華