

附表 2

基隆市 114 學年度學校辦理校長及教師公開授課 共同備課紀錄表

教學時間：10/30 教學班級：705 教學領域：生物科 教學單元：3-1 食物中的養分與能量

教學者：周虹亘 觀察者：魏千真 觀察前會談時間：10/28 第四節

- | | |
|----|---|
| 一、 | 教材內容：
六大營養素的功能、差異及代表食物
食物中養分的能量 |
| 二、 | 學習目標：
可分辨六大營養素的差異
認識食物中可能富含的各種養分
瞭解飲食均衡的重要性 |
| 三、 | 學生經驗：
以近期常見的各種飲食法作為引起動機，如：168 斷食、地中海飲食等等，瞭解飲食法的差異及目的，最後延伸至健康餐盤，瞭解飲食均衡的重要性 |
| 四、 | 學習活動：
1. 請學生拿取手邊任意加工食品，引導判讀包中上的營養標示，觀察表格中富含哪些營養素？不同食品的營養素克數是否相同？
2. 以講述法介紹各項營養素的功能與差異
3. 小組討論平常飲食應注意哪些事項 |
| 五、 | 學習評量方式：
口頭問答、小組討論 |
| 六、 | 觀察的工具和觀察焦點：
根據學生回答狀況判斷是否吸收正確知識 |
| 七、 | 回饋會談時間和地點：
2025-11-04 第三節課，西導師室 |

授課教師簽名：



觀課教師簽名：



附表 3

基隆市 114 學年度學校辦理校長及教師公開授課
觀課紀錄表

教學班級	七年五班	觀察時間	114 年 10 月 30 日第 4 節
教學領域	生物科	教學單元	3-1 食物中的養分與能量
教學者	周虹亘	觀察者	魏千真

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

授課教師簽名：

周虹亘

觀課教師簽名：

魏千真

附表 4

基隆市 114 學年度學校辦理校長及教師公開授課
教學自我省思檢核表

授課教師姓名：_____周虹亘_____ 教學班級：_____705_____ 教學領域：_____生物科_____

教學單元名稱：_____3-1 食物中的養分與能量_____

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	☒	☐	☐	☐
2	運用有效教學技巧	☒	☐	☐	☐
3	應用良好溝通技巧	☒	☐	☐	☐
4	運用學習評量評估學習成效	☐	☒	☐	☐
5	維持良好的班級秩序以促進學習	☒	☐	☐	☐
6	營造積極的班級氣氛	☒	☐	☐	☐
7	其他：	☐	☐	☐	☐

◎教學省思：

1. 多數同學沒有聽過 168 斷食、地中海飲食，可以舉些更貼近學生生活的例子
2. 可以請學生帶喜愛的零食來學校，藉由營養標示瞭解平常自己可能在無意間攝取的熱量及養分

授課教師簽名：周虹亘

觀課教師簽名：

周虹亘

附表 5

基隆市 114 學年度學校辦理校長及教師公開授課 議課紀錄表

教學時間： 10/30 第四節 教學班級： 705 教學領域： 生物科

教學單元： 3-1 食物中的養分與能量

教學者： 周虹亘 觀察者： 魏千真 觀察後會談時間： 10/28 第四節

一、教學者教學優點與特色：

1. 師生互動良好，學生積極回答問題
2. 利用大十字維持學生專注力

二、教學者教學待調整或改變之處：

1. 多數同學沒有聽過 168 斷食、地中海飲食，可以舉些更貼近學生生活的例子
2. 可以請學生帶喜愛的零食來學校，藉由營養標示瞭解平常自己可能在無意間攝取的熱量及養分

三、對教學者之具體成長建議：

1. 觀察並調查學生的飲食習慣，可以讓引起動機的內容更加生動

授課教師簽名： 周虹亘

觀課教師簽名：

魏千真