

**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	114/12/17(三)	教學班級	四年忠班
教學領域	健康與體育領域	教學單元	第一單元飲食智慧王
教 學 者	黃義雄	觀 察 者	薛繼明、翁瑞宏
		觀察後會談時間	114/12/23(一)



**教學目標：**

1. 了解六大類食物的類型。
2. 了解六大類食物的攝取量。
3. 了解飲食均衡對健康的重要性。
4. 願意從日常生活中實行均衡飲食。
5. 了解飲食選擇的影響因素。
6. 能說出營養素的主要食物來源及功能。



**教學活動：**

教師詢問學生知道下列營養素可從哪些食物攝取嗎？

1. 蛋白質：豆類、雞蛋、魚、雞、牛肉、豆腐、牛奶等。
2. 脂質：油類、腰果、杏仁果等。
3. 醣類：米飯、玉米、番薯、芋頭等。
4. 礦物質：不同食物中含有不同的礦物質，例如：鈣質、鐵質等。
  - (1) 含有鈣質的食物：牛奶、乳酪等乳製品，以及魚類等海鮮。
  - (2) 含有鐵質的食品：紅肉、動物內臟、魚類、綠色葉菜類等。
5. 維生素：維生素有很多種類，不同的食物也都有不同的維生素營養。以下介紹維生素A、C、D、E。
  - (1) 含有維生素A的食物：深色葉菜類、胡蘿蔔、蛋及肉類等。
  - (2) 含有維生素C、膳食纖維的食物：蔬菜、香蕉、水果等。
  - (3) 含有維生素D的食物：魚類、菇類、乳製品等。
  - (4) 含有維生素E的食物：堅果種子類、植物油、深色葉菜類等。

**遊戲活動：**

發展活動：六大營養素角色對照 (15 分鐘)

針對觀察者提到的「結構化」建議，將營養素「角色化」，並使用視覺對照圖。

1. 能量大隊（動力來源）：
  - 全穀雜糧類（燃料）：提供跑步、寫字的力氣。（例：米飯、地瓜）
  - 油脂與堅果種子類（儲備電池）：儲存能量並保護內臟。
2. 建築大隊（生長發育）：
  - 豆魚蛋肉類（積木）：讓你長高、長肌肉、修復傷口。
  - 乳品類（骨頭守護者）：讓牙齒和骨骼變堅固。
3. 防護大隊（生病剋星）：
  - 蔬菜類（清道夫）：幫助排便，讓腸胃乾淨。
  - 水果類（小衛兵）：含有維生素，讓皮膚漂亮、不感冒。

教師統整：

1. 要選擇天然、新鮮的食物攝取，才会有豐富的營養素。
2. 加工食品容易讓營養素流失，食物以原型食物最佳。
3. 堅果類屬於脂質類必須適量攝取，以免造成脂肪過量

### 三、結論

#### 一日飲食攝取量

1. 根據早餐的種類與份量，規畫今日的飲食攝取量。
2. 教師根據學生書寫的狀況進行統整，說明每天的飲食攝取量不可過量與缺少，在每餐之間需均衡攝取。

### 四、教學評量方式：

- (一)發表:學生在課堂中，能反饋學習成果。
- (二)態度:能積極參與課堂及遊戲活動。

### 五、觀察的焦點：

- (一)學生能透過老師的教學活動，理解並熟練學習內容。
- (二)學生能經由老師的引導，思考並發表學習成果。
- (三)學生能經由老師的說明，進行課堂遊戲活動。

授課教師簽名：黃義雄 觀課教師簽名：薛繼明、翁瑞宏

**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	四年忠班	觀察時間	114 年 12 月 19 日 第五節			
教學領域	健康與體育領域		教學單元	第一單元 飲食智慧王		
教 學 者	黃義雄		觀 察 者	薛繼明、翁瑞宏		
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：黃義雄 觀課教師簽名：薛繼明、翁瑞宏

# 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：黃義雄教學班級：四年忠班教學領域：健康與體育領域  
教學單元名稱：第一單元 飲食智慧王

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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	運用有效教學技巧	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	應用良好溝通技巧	<input checked="" type="checkbox"/>	<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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	營造積極的班級氣氛	<input checked="" type="checkbox"/>	<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：

(1)

本次「六大營養素大冒險」教學活動，整體而言達成了初步的認知目標。將營養素功能轉化為簡易詞語的策略，極大地降低了四年級學生理解抽象名詞的門檻。在課堂觀察中，我發現當用簡單詞彙，代表他們已成功建立功能與食物的連結，這種具象化的語言確實比單純背誦定義更具影響力。

(2) 我意識到，學生的既有認知（生活經驗中在自助餐看到的菜色）遠比課本知識牢固。這反映出在未來設計教案時，不能僅靠「正確答案」的告知，而應加入更多「為什麼它不是」的探究過程，例如比較玉米與青江菜的口感或澱粉含量感受。

(3) 部分學生對日常飲食觀察敏銳，能精確畫出營養缺失；但也有一部分學生因平時多由家長備餐，對於「午餐吃了什麼」顯得陌生，甚至無法區分炸雞塊屬於「油脂」還是「肉類」。這提醒我，營養教育不應只在健康課發生，更應結合學校午餐時間進行現場引導。

授課教師簽名：黃義雄觀課教師簽名：薛繼明、翁瑞宏

**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	114/12/19(五)		教學班級	四年忠班	
教學領域	健康與體育領域		教學單元	<u>第一單元 飲食智慧王</u>	
教 學 者	黃義雄	觀 察 者	薛繼明、翁瑞宏	觀察後會談時間	114/12/23(二)

一、教學者教學優點與特色：

- (1)讓每個學生都有反饋的機會。
- (2) 進行知識澄清，且能敏銳觀察到後排學生的反應，適時給予口頭鼓勵。
- (3) 教學者展現了極高的人師特質，能精準掌握四年級學生的認知發展心理。最突出的特色在於\*\*「擬人化隱喻」\*\*的成功運用，將枯燥的六大營養素轉化為更淺顯易懂的詞語，這不僅讓抽象概念具象化，更成功在教室營造出探究冒險的氛圍。

二、教學者教學待調整或改變之處：

- (1)可以增加實地應用的情境，不應只在健康課發生，更應結合學校午餐時間進行現場引導。
- (2)應考慮學生的不同學習風格和需求，以便更好地適應不同程度的學生。
- (3) 雖然教學節奏流暢，活動轉換過程中，時間掌控略顯匆促。

三、對教學者之具體成長建議：

準備真實的食物標籤或實物。例如：讓學生摸摸地瓜的質地，或觀察玉米澱粉的特性，透過感官經強化分類邏輯。另外，建議在「差異化教學」上，可以針對家裡不常開伙（外食族）的學生，提供份「便利商店選餐指南」作為補充教材，讓營養教育能更無縫接軌到學生的真實家庭生活中，而不止於課堂繪畫。

授課教師簽名：黃義雄觀課教師簽名：薛繼明、翁瑞宏