

附表一—2：桃園市 111 學年度一般教師組楊梅區瑞塘國民小學
國民中小學教師素養導向優良教學示例評選薦送表

編號	領域/議題/跨領域	版本及冊別	內容	111 學年度主題	學校名稱	教師姓名	備註
1	健康與體育	自編教材 四年級	飲食紅綠燈， 早餐好好吃	健康	瑞塘國小	顏茁	
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
總合計共 件							
備註： 1. 擔任公開授課（被觀課）教師如已調校，請在備註欄內註明新校名稱。 2. 若推薦之作品為合作團隊，請將合作人員姓名一併寫在同一件之教師欄內。 3. 本表填寫完畢請先將本 word 檔(不須核章)e-mail 至 louisj17.tyc@go.edu.tw，以利承辦單位彙整成各領域的評分表。							

教學組長：

教務主任：

校長：

附表二

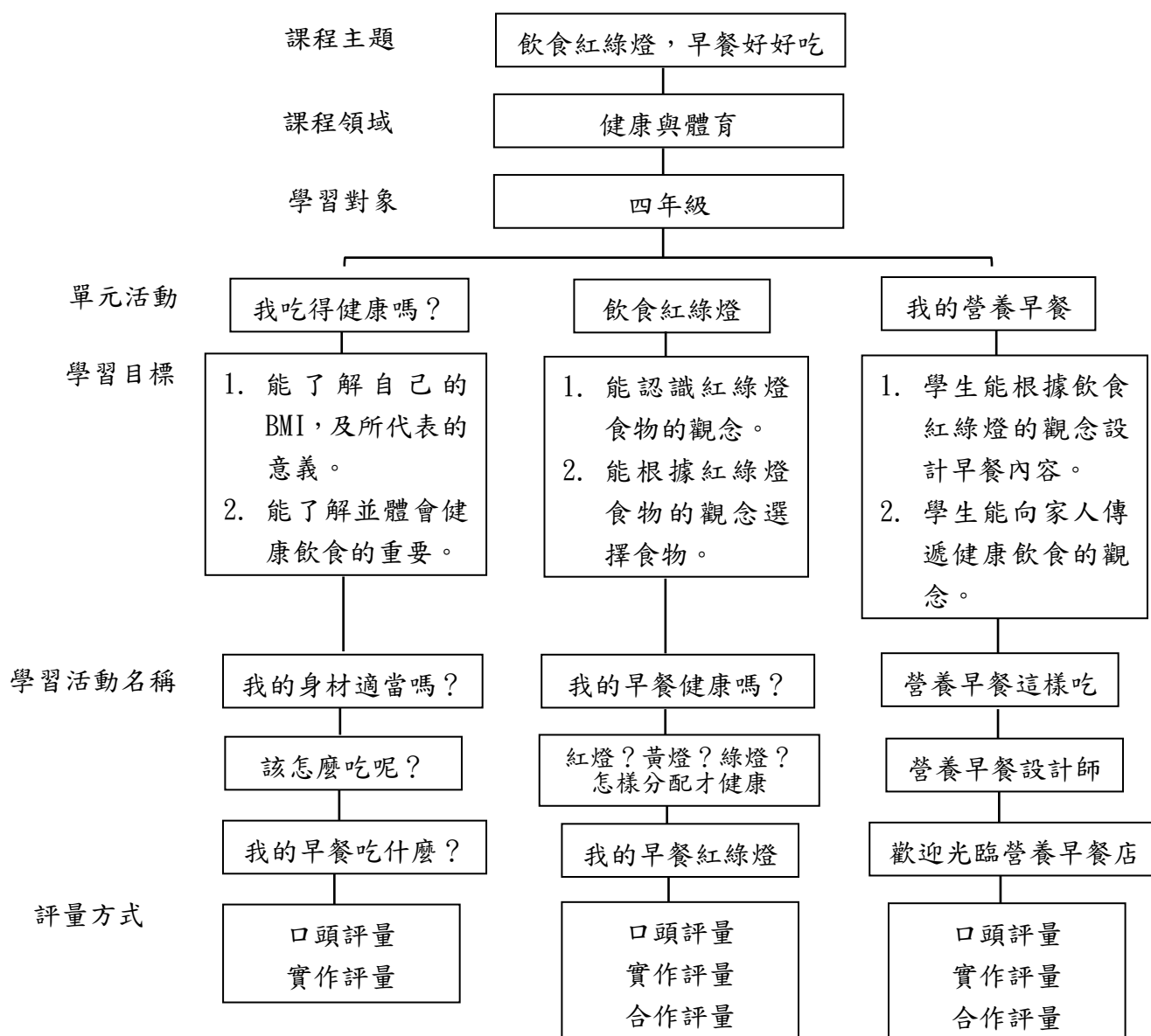
桃園市111 學年度國民中小學教師素養導向優良教學示例評選 課程活動設計

壹、課程設計理念

觀察孩子的飲食習慣，發現孩子挑選食物重在「喜歡」、「好不好吃」，尤其早餐時間，因為多數家長趕著上班，大多選擇購買早餐店或是便利商店的食品作為早餐，部分則是由孩子自己購買。選擇標準則是配合孩子的喜好，較少注重營養的均衡。多數孩子帶到學校的早餐，常常高油、高鹽或高糖，對早上的營養攝取較不利，甚至因為高油、高鹽、高糖攝取，造成身體負擔，體重過重的比率較高。

本課程先帶領學生認識身體質量指數，並檢視自己的體位是否恰當，再透過認識紅綠燈食物的概念，學習選擇較健康的食物，進而練習根據家庭不同的條件，設計一份均衡健康的早餐。希望孩子透過課程練習，將健康飲食的觀念落實在生活和家庭中。

貳、課程架構



參、課程內容

主題/單元名稱		飲食紅綠燈，早餐好好吃		設計者		顏茁	
實施年級		四年級		節數		共三節，120分鐘	
課程類型		<input type="checkbox"/> 主題式課程 <input type="checkbox"/> 融入_____領域 <input type="checkbox"/> 跨_____領域		課程實施時間		<input type="checkbox"/> (跨)領域/(主題)科目 <input type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間	
總綱核心素養		<p>E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。</p> <p>E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>E-B2 具備科技與資訊應用的基本素養，並理解各類媒體內容的意義與影響。</p> <p>E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。</p>					
領域學習重點	核心素養	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>		議題		核心素養	
	學習表現	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。		學習主題			

	<p>2a- II -2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b- II -1 遵守健康的生活規範。</p> <p>2b- II -2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>4a- II -2 展現促進健康的行為。</p> <p>4b- II -1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p> <p>4b- II -2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>			
學習內容	<p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea- II -2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>Ea- II -3 飲食選擇的影響因素。</p>		實質內涵	
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能了解 BMI 代表的意義。 2. 學生能認識紅綠燈食物的概念。 3. 學生能根據飲食紅綠燈的概念設計早餐內容。 4. 學生在生活中能運用紅綠燈的觀念選擇食物。 5. 學生能了解並體會健康飲食的觀念。 6. 學生能向家人傳遞健康飲食的觀念。 			
教學策略	<p>透過影片和教學簡報，引導學生了解 BMI 指數的意義，並學習如何計算自己的 BMI 指數。指導學生記錄自己一週的早餐，再透過分組討論和競賽的方式，認識紅綠燈飲食概念，接著讓學生依照紅綠燈飲食的觀念，合作設計出一份健康均衡的早餐菜單，鼓勵學生與家人分享，並在生活中落實健康飲食的行為。</p>			
教材來源	自編教材			
教學設備/資源	<p>【設備】 觸屏螢幕、電腦、教學 PPT、學習單</p> <p>【資源】 一、YOUTUBE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 唐朝小栗子【健康管理靠自己】、【營養不良的胖胖】 2. TheHealth99【身體質量指數 BMI】、【健康飲食五步驟】 3. Yahoo TV 爸媽有事嗎【早餐店這些不能吃！？紅綠燈食物大公開】 			

	<p>4. 衛生福利部國民健康署【「我的餐盤」均衡飲食_兒童篇】</p> <p>5. 健康飲食小秘訣 早餐怎麼吃</p> <p>6. 飲食教育動畫 - 早餐健康吃 六大類食物均衡飲食</p> <p>二、網站</p> <p>1. 臺灣健康促進學校</p> <p>2. 親子天下【破解 NG 早餐：食材篇。早餐吃多吃滿就沒問題？營養師：吃錯比沒吃更糟】</p> <p>3. 自由時報【中式、西式、超商？營養師教 4 大類早餐店 NG & Yes 點餐法】</p> <p>自由健康網【營養師列14種壽司熱量 這款壽司1個就上百大卡】、【14款壽司熱量大解密！ 營養師：最高一份竟破300大卡】</p>	
教學活動設計(活動進行步驟)		
教學內容及實施方式	時間	評量
<p>單元一：我吃得健康嗎？</p> <p>【活動一】我的身材適當嗎？</p> <p>1.播放唐朝小栗子</p> <p>(1)健康管理靠自己</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=CzH0nCverpA</p> <p>(2)營養不良的胖胖</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=o5BXX-DmolY</p> <p>2.全班討論影片中胖胖發生了什麼問題？要如何解決呢？</p> <p>3.播放：身體質量指數 BMI，指導學生認識並計算 BMI。</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=7EdvRzCHRVY</p> <p>4.學生檢視自己的 BMI 情形，並討論體重過重或過輕可能帶來的影響。</p> <p>【活動二】該怎麼吃呢？</p> <p>1.討論影響體重和身高的可能因素？</p> <p>2.討論自己平時的飲食習慣，和每天早中晚的飲食。</p> <p>3.播放：健康飲食五步驟</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=BTbBFhbS4kk</p> <p>【活動三】我的早餐吃什麼？</p> <p>1.教師說明學習單紀錄方式</p> <p>2.請學生記錄自己一週的早餐內容，於下一次上課討論</p> <p style="text-align: center;">— 第一節課結束 —</p>	<p>20'</p> <p>口頭評量 實作評量</p> <p>15'</p> <p>口頭評量 觀察評量</p> <p>5'</p> <p>口頭評量 觀察評量</p>	
<p>單元二：飲食紅綠燈</p> <p>【活動一】我的早餐健康嗎？</p> <p>1.學生分組後，分享自己紀錄的一週早餐。</p> <p>2.詢問學生紅綠燈食物概念，請各組按照紀錄，將整組的早餐按照飲食</p>	<p>15'</p> <p>口頭評量 合作評量 實作評量</p>	

	<p>紅綠燈概念，將屬於各燈號的食物，用個燈號顏色圈起來。</p> <p>3.各組分享組內早餐內容的紅綠燈比例。</p> <p>【活動二】紅燈？黃燈？綠燈？怎樣分配才健康</p> <p>1.利用 ppt 說明飲食紅綠燈概念和內容。</p> <p>2.利用 ppt 進行《紅綠燈動起來》遊戲，加深對紅綠燈食物的認識。</p> <p>3.播放：早餐店這些不能吃！？紅綠燈食物大公開 https://www.youtube.com/watch?v=rC63KbpryrA</p> <p>【活動三】我的早餐紅綠燈</p> <p>1.根據活動二的內容，各組先檢視早餐紅綠燈的燈號有沒有並做修正，再將正確的燈號分配著色於學習單上。</p> <p>2.組內討論組員的早餐內容，提出修正建議，並直接修正於紀錄表上。</p> <p style="text-align: center;">— 第二節課結束 —</p> <p>單元三：我的營養早餐店</p> <p>【活動一】營養早餐這樣吃</p> <p>1.全班回顧上週各組的紅綠燈統計表。</p> <p>2.檢視全班早餐紅綠燈比例，哪一種食物偏多，討論這樣的早餐是否適合？</p> <p>3.師生討論怎樣的早餐搭配比較健康，而且可以在能力範圍內達成。</p> <p>(1) 飲食教育動畫 - 早餐健康吃 六大類食物均衡飲食 https://www.youtube.com/watch?v=t-N89R2ivIE</p> <p>(2) 健康飲食小秘訣 早餐怎麼吃 https://www.youtube.com/watch?v=tx-auu4p2OU</p> <p>(3) 「我的餐盤」均衡飲食_兒童篇 https://www.youtube.com/watch?v=iTvuMXWPpzs</p> <p>【活動二】營養早餐設計師</p> <p>1.師生討論歸納營養且適當的早餐搭配，並討論在不同環境的條件下(家人做早餐、早餐店購買、便利商店購買)可以怎樣設計一份較健康的早餐菜單。</p> <p>2.老師說明早餐設計學習單書寫方式，各組討論設計組內早餐菜單。</p> <p>【活動三】歡迎光臨營養早餐店</p> <p>1.各組完成早餐設計學習單。</p> <p>2.各組分享設計好的早餐菜單。</p> <p>3.教師歸納並鼓勵學生試著在生活中實踐均衡飲食的行動，並回家和家人分享合作完成的早餐菜單。</p> <p style="text-align: center;">— 第三節課完 —</p>	<p>15'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>20'</p> <p>10'</p>	<p>口頭評量 合作評量 實作評量</p> <p>口頭評量 合作評量 實作評量</p> <p>口頭評量 觀察評量</p> <p>口頭評量 實作評量 合作評量</p> <p>口頭評量 實作評量</p>
<p>參考資料</p>	<p>一、影片</p> <p>1. 唐朝小栗子【健康管理靠自己】、【營養不良的胖胖】</p>		

	<ol style="list-style-type: none"> 2. TheHealth99【身體質量指數 BMI】、【健康飲食五步驟】 3. Yahoo TV 爸媽有事嗎【早餐店這些不能吃！？紅綠燈食物大公開】 4. 衛生福利部國民健康署【「我的餐盤」均衡飲食_兒童篇】 5. 健康飲食小秘訣 早餐怎麼吃 6. 飲食教育動畫 - 早餐健康吃 六大類食物均衡飲食 <p>二、網站</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 臺灣健康促進學校 2. 親子天下【破解 NG 早餐：食材篇。早餐吃多吃滿就沒問題？營養師：吃錯比沒吃更糟】 3. 自由時報【中式、西式、超商？營養師教 4 大類早餐店 NG & Yes 點餐法】 4. 自由健康網【營養師列 14 種壽司熱量 這款壽司 1 個就上百大卡】、【14 款壽司熱量大解密！ 營養師：最高一份竟破 300 大卡】
<p style="text-align: center;">實施歷程</p>	<p>透過認識身體質量指數，進而引導學生了解自己一週的早餐內容，並配合飲食紅綠燈的概念，讓學生了解自己食用的食物是否健康，透過組間競賽加深對紅綠燈飲食的概念，進而檢視自己的飲食是否營養均衡，後續透過組內討論，設計一份更為均衡健康的早餐菜單。</p>
<p style="text-align: center;">實施省思</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 第一堂課已經先與學生討論自己身體質量狀況，了解自己是否有過重的現象，引入健康飲食的概念，並討論出早餐是自己一天中較容易忽視的一餐，進而引導學生利用一週時間記錄自己的早餐，使課程能與真實生活結合。 2. 利用同組討論，觀察自己與他人的飲食習慣，發現個別差異之外，再針對食物做紅綠燈判斷，以釐清迷思。 3. 利用分組競賽，提高學生學習興趣，並加深印象，且更能釐清自己對早餐食物的迷思。 4. 透過燈號紀錄，將早餐內容化為燈號數據，更能清楚觀察出班級內飲食習 5. 時間掌控可以更精準，尤其是活動進行要更注意時間分配，孩子才有更充裕的討論機會，並能更完整的做出統整。 6. 紅綠燈食物舉例，可以給予孩子更多發表機會，並能藉機釐清孩子對食物的迷思。 7. 班上易分心孩子在討論時還是容易成為組內的客人。如何讓這些孩子能投入參與，是要思考的課題。 8. 因為使用組間競賽，所以部分孩子會不敢舉手發言，擔心害組內失分，如何讓每個孩子都能勇敢表達意見，需要再多思考。

附表三-1

桃園市 111 學年度瑞塘國民小學健康與體育領域

共同備課紀錄表

授課教師	顏 茁	授課班級	404 班		
領域/科目	健康與體育/健康	共備時間	2/16(三)	地點	407 教室
單元名稱	自編教材-健康紅綠燈，早餐好好吃				
參與人員簽名	蘇惠敏/方麗芬/沈姿慧/顏 茁/范斯寒/戴廣和/林怡秀/鍾旻芳				
內容摘要	<p>▲教學目標： 透過了解自身身體質量指數後，知道自己是否過重，並體會健康飲食的重要，進而能記錄自己一週的早餐內容。透過飲食紅綠燈的概念，能檢視並了解自己的早餐是否健康，後續再透過分組合作的方式，讓孩子以紅綠燈食物的概念設計一份較為營養均衡的早餐菜單。</p> <p>▲教學方式： 透過影片和教學簡報，引導學生了解 BMI 指數的意義，並學習如何計算自己的 BMI 指數。指導學生記錄自己一週的早餐，再透過分組討論和競賽的方式，認識紅綠燈飲食概念，接著讓學生依照紅綠燈飲食的觀念，合作設計出一份健康均衡的早餐菜單，鼓勵學生與家人分享，並在生活中落實健康飲食的行為。</p> <p>▲教學內容： 1. 第一節課 先進行身體質量指數的了解，並檢視自己的 BMI 指數，進而引導學生觀注自己的飲食內容，並記錄一週早餐。</p> <p>2. 第二節課 讓學生分組觀察自己的早餐紀錄，並與組員討論早餐各屬於哪種燈號的食物。接著教師透過討論和說明引導學生認識紅綠燈食物的概念，並透過分組競賽加深印象。最後請各組再次修正自己的早餐燈號，並於學習單上將燈號以著色的方式呈現數量。</p> <p>3. 第三節課 讓全班一起檢視班級內早餐的紅綠燈比例，並討論在不同條件下要如何挑選早餐會更均衡營養。接著讓學生依照紅綠燈飲食的概念，分組設計一份以綠燈食物為主，適量搭配其他燈號，且較為健康均衡的早餐菜單。</p>				

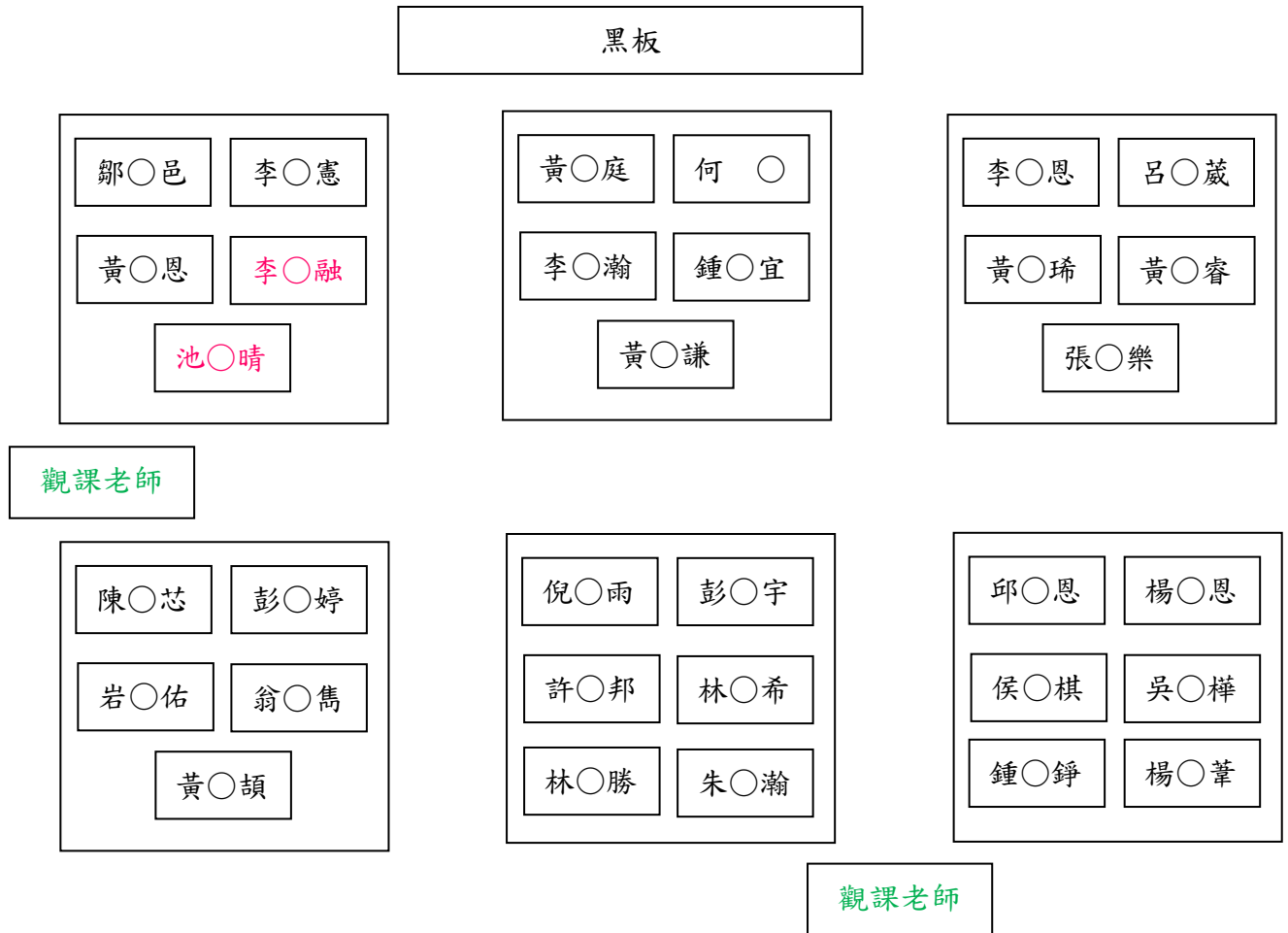
附表三-2-1

桃園市 111 學年度瑞塘國民小學健康與體育領域

教師教學觀察表(觀課表)

日期：112 年 3 月 15 日 時間：9:30 - 10:10 觀課班級：404 班

教學者：顏茁 觀課紀錄者：沈姿慧 觀課科目：健康



被觀察者	池○晴、李○融
被觀察學生 平日行為描述	<p>池○晴</p> <p>課堂中容易分心，把玩桌上物品。課堂主動性不足，情緒起伏較大，情緒一來容易出現不恰當的語言，和同學發生口頭爭執→需協助觀察課堂討論與同儕互動。</p>
	<p>李○融</p> <p>課堂上偶會發呆，個性安靜，比較被動，不常主動發言與參與活動，被點名發言會緊張，較需同儕指導協助→需協助觀察課堂討論與專注參與度。</p>

觀察重點	1-10分(與組內相比)		文字敘述
專注力	池○晴	9	只有稍微放空。
	李○融	10	無特殊狀況。
課堂討論	池○晴	8	會討論，但並不是很投入 略顯意興闌珊
	李○融	10	很主動參與，也會主動觀察同學的學習單，今小組討論 幾乎都是他在主導。
同儕互動	池○晴	7	由於反應和語氣較平淡，因此有幾次說出口的話語都未得 到組員回應。
	李○融	10	無特殊狀況。
其他觀課紀錄	<p>▲課程設計： 孩子以記錄自己一週的早餐內容，課堂上共同檢視自己的飲食，讓孩子的感受度更強烈，尤其是圈出紅綠黃飲食後更能察覺出平日飲食的迷思。</p> <p>▲班級經營： 班級氣氛融洽，課堂進行活動時也很熱絡，小組成員間都能互助學習，教師班級經營佳。</p>		

附表三-2-2

桃園市 111 學年度瑞塘國民小學健康與體育領域

教師教學觀察表(觀課表)

日期：112 年 3 月 15 日 時間：9：30 - 10：10 觀課班級：404 班

教學者：顏茁 觀課紀錄者：林怡秀 觀課科目：健康

黑板

鄒○邑 李○憲
黃○恩 李○融
池○晴

黃○庭 何 ○
李○瀚 鍾○宜
黃○謙

李○恩 呂○葳
黃○瑋 黃○睿
張○樂

觀課老師

陳○芯 彭○婷
岩○佑 翁○雋
黃○頡

倪○雨 彭○宇
許○邦 林○希
林○勝 朱○瀚

邱○恩 楊○恩
侯○棋 吳○樺
鍾○錚 楊○葦

觀課老師

被觀察者	侯○棋、林○希
被觀察學生 平日行為描述	侯○棋 服藥中，不喜歡書寫，但理解力好。上課分心狀況嚴重，常玩手指、挖耳朵或物品，所以課堂上有時會跟不上指令，或是沒有參與活動。對他人指正容易有情緒，認為別人不可以指責他，或不願意照著同學的提議進行，合作性較低→需協助觀察同儕互動與專注參與度。
	林○希 服藥中，課堂上偶會發呆，比較被動，不常主動發言與參與活動→需協助觀察課堂討論與專注參與度。

觀察重點	1-10分(與組內相比)		文字敘述
專注力	侯○棋	8	玩手指上的 ok 繃，速度較慢，需要他人提醒舉手回答問題。
	林○希	8	很清楚老師的指令要做什麼，很快就能完成任務，專注看簡報，眼睛會注視老師，手卻忍不住玩彩色筆。
課堂討論	侯○棋	9	會主動舉手回答問題，想到說什麼就會舉手，即使老師未提問仍忍不住舉手，能正確回答挑戰題。
	林○希	4	較不會主動答題，眼神飄忽會看別人說話，但較難投入。僅有一次舉手答題。
同儕互動	侯○棋	7	會和同組討論食物是否健康。 認真投入小組競賽挑戰。 較容易在自己的世界中(自己答題)，較少與組員互動。
	林○希	6	會和鄰座討論自己和對方的飲食內容。 發現同組答錯會抱怨他，但不會回答正確答案。 同學椅子倒了會幫忙扶起，但討論時語氣較兇。
其他觀課紀錄	<p>▲課程設計：</p> <p>簡報清楚，版面設計簡潔、美觀、易懂。</p> <p>講解清楚，能按內容一步步說明及操作。</p> <p>讓學生事先彙整自己吃的早餐再討論，能貼近真實生活。</p> <p>紅黃綠燈食物能清楚和同學討論總結。</p> <p>福不福挑戰兼具趣味及統整性，活動兼顧動靜。</p> <p>▲班級經營：</p> <p>學生個人工具齊全，適時行間巡視給予肯定或指導。</p> <p>師生默契良好，師生互動熱烈，有問有答。</p> <p>挑戰題配合得分，獎勵引起學生興趣。</p> <p>教室整潔有序。</p>		

附表三-3

桃園市 111 學年度瑞塘國民小學健康與體育領域

共同議課專業研討會會議紀錄

- 一、 單元名稱：自編教材-健康紅綠燈，早餐好好吃
- 二、 上課時間： 112 年 3 月 15 日，第二節
- 三、 任課班級： 404 班
- 四、 授課老師： 顏 茁 老師
- 五、 觀課人員： 沈姿慧、林怡秀
- 六、 議課時間： 111 年 3 月 15 日，第五節

教學者自我回饋
<p>一、優點方面</p> <ol style="list-style-type: none">1. 第一堂課先與學生討論自己身體質量狀況，了解自己是否有過重的現象，引入健康飲食的概念，並討論出早餐是自己一天中較容易忽視的一餐，進而引導學生利用一週時間記錄自己的早餐，使課程能與真實生活結合。2. 利用同組討論，觀察自己與他人的飲食習慣，發現個別差異之外，再針對食物做紅綠燈判斷，以釐清迷思。3. 利用分組競賽，提高學生學習興趣，並加深印象，且更能釐清自己對早餐食物的迷思。4. 透過燈號紀錄，將早餐內容化為燈號數據，更能清楚觀察出班級內飲食習慣。 <p>二、可改進之處</p> <ol style="list-style-type: none">1. 時間掌控可以更精準，尤其是活動進行要更注意時間分配，孩子才有更充裕的討論機會，並能更完整的做出統整。2. 紅綠燈食物舉例，可以給予孩子更多發表機會，並能藉機釐清孩子對食物的迷思。 <p>三、所遭遇之困境</p> <ol style="list-style-type: none">1. 班上易分心孩子在討論時還是容易成為組內的客人。如何讓這些孩子能投入參與，是要思考的課題。2. 因為使用組間競賽，所以部分孩子會不敢舉手發言，擔心害組內失分，如何讓每個孩子都能勇敢表達意見，需要再多思考。
觀課人員回饋
<p>一、教學者優點</p> <p>課程設計：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 簡報清楚，版面設計簡潔、美觀、易懂。2. 講解清楚，能按內容一步步說明及操作。3. 讓學生事先彙整自己吃的早餐再討論，能貼近真實生活。4. 紅黃綠燈食物能清楚和同學討論總結。5. 福不福挑戰兼具趣味及統整性，活動兼顧動靜。6. 孩子以記錄自己一週的早餐內容，課堂上共同檢視自己的飲食，讓孩子的感受度更強烈，尤其是圈出紅綠黃飲食後更能察覺出平日飲食的迷思。

班級經營：

1. 班級氣氛融洽，課堂進行活動時也很熱絡，小組成員間都能互助學習，教師班級經營佳。
2. 學生個人工具齊全，適時行間巡視給予肯定或指導。
3. 師生默契良好，師生互動熱烈，有問有答。
4. 挑戰題配合得分，獎勵引起學生興趣，且教師話語幽默。
5. 教室整潔有序。

二、學生學習狀況說明及待釐清問題(可包含回應教學者說課時所欲被觀察之重點)

▲欲觀察學生之學習狀況說明及觀課時之狀況可參考【附件 4-1】—【附件 4-2】紀錄。

▲姿慧老師：觀察學生【池○晴、李○融】

【池○晴】

課堂中只有稍微放空。會與組員討論，但並不是很投入，且略顯意興闌珊。由於反應和語氣較平淡，因此有幾次說出口的話語都未得到組員回應。

【李○融】

無論在專注度或是同儕互動表現都很好，而且很主動參與，也會主動觀察同學的學習單，今小組討論幾乎都是他在主導。

▲怡秀老師：觀察學生【侯○棋、林○希】

【侯○棋】

課堂上玩手指上的 ok 繃，速度較慢，需要他人提醒舉手回答問題。雖然會主動舉手回答問題，但想到說什麼就會舉手，較容易在自己的世界中(自己答題)，較少與組員互動。即使老師未提問仍忍不住舉手，但認真投入小組競賽挑戰，不只能正確回答挑戰題且會和同組討論食物是否健康。

【林○希】

課堂中很清楚老師的指令要做什麼，很快就能完成任務，專注看簡報，眼睛會注視老師，但手卻忍不住玩彩色筆。較不會主動答題，眼神飄忽，雖然會看別人說話，但較難投入，所以僅有一次舉手答題。同學椅子倒了會幫忙扶起，也會和鄰座討論自己和對方的飲食內容，但發現同組答錯會抱怨他，卻不會回答正確答案，且討論時語氣較兇。

三、在觀課過程中的收穫

1. 簡報清楚，版面設計簡潔、美觀、易懂。
2. 讓學生事先彙整自己吃的早餐再討論，能貼近真實生活。
3. 福不福挑戰兼具趣味及統整性，活動兼顧動靜。
4. 孩子以記錄自己一週的早餐內容，課堂上共同檢視自己的飲食，讓孩子的感受度更強烈，尤其是圈出紅綠黃飲食後更能察覺出平日飲食的迷思。
5. 挑戰題配合得分，獎勵引起學生興趣，且教師話語幽默。

四、針對教學者所遭遇困境之回應

1. 針對分心的孩子，建議可以改變討論模式，要求組內每個人都要提供意見，或讓每個人多一些個別任務和操作，會使他更專注在課堂上。
2. 讓孩子在答題前多一些組內討論思考時間，也許可以讓不敢答題的孩子多些信心。
3. 因為活動是由各組自由選題，所以在選擇題目上意見分歧就會佔用太多時間，也許可以改成抽題，抽到即回答，可以使時間更充裕。

附表三-4

桃園市 111 學年度瑞塘國民小學健康與體育領域

教師觀課成果照片

日期：112/3/15(三)

<p>教師講解紅綠燈食物種類</p> 	<p>教師行間巡視協助學生</p> 
<p>學生討論自己的早餐內容</p> 	<p>學生討論早餐燈號</p> 
<p>學生學習單</p> 	<p>分組競賽活動</p> 