

第一節課 食物同學會&飲食紅綠燈

1.教學預期目標

學生透過「問題探究」、「分析原因」的生活技能課程的學習，先從外觀簡單區分哪些是健康食物，哪些是零食，並透過「飲食停看聽心智圖」的學習單習寫，讓學生寫出5種健康食物和5種零食，並讓學生從中了解哪些食物是健康的，哪些是零食，培養正確的飲食觀念。

2.教師自我省思

這節要傳授學生3個重要的概念，**第一是健康食物大多是從天然的食材**，如蔬菜、水果、肉類、奶蛋...等；**第二是零食通常都會有比較漂亮的包裝、口味(酸、甜、辣...)和口感(軟、硬、脆...)**，目的就是希望小朋友上癮；**第三是同樣的食物，藉由不同的烹調方式就會有不同的結果**(蒸馬鈴薯、薯條、洋芋片，雖然都是馬鈴薯，但蒸馬鈴薯是健康食物，後兩者卻是垃圾食物)，讓學生了解，除了選擇正確食物外，好的烹調方式也很重要。

教學過程中，大部分的學生都能正確的分辨出零食與健康食物，但請學生分組討論「為什麼不能用零食取代正餐」時，大部分的學生只知道這是不健康的，但也不知道為什麼。

因此，我們會再追問「為什麼你們會覺得香蕉是健康的，但是乖乖是不健康的？」這類的問題，讓學生相互討論時，引導出學生了解健康飲食大多是從天然的食材，也會發現零食有多鹽、多油、多糖的特點，而「**少纖維**」的部分，對二年級學生來說有點抽象，因此之後有給學生看纖維的圖片，並讓學生了解纖維的好處，這是教學上要注意的地方。

3.同儕分享

優點：

- 1.善用數位多媒體(ClassDoJo、分組牌...)融入於教學活動，提升教學效率及學生的學習興趣，進而增進學習效果。
- 2.學生分組討論時，能巡堂了解學生討論情形，隨時傾聽學生意見並予以指導。
- 3.能兼顧各組發言機會，除引導學生上台發表外，教師也擔任「小記者」的角色，請未上台的組員補充說明該組討論的內容。
- 4.教材呈現多從學生的生活出發，易引起學生共鳴。
- 5.肢體語言豐富，對於同學的提問也能適當回應。
- 6.能善用口頭詢問同學的方式評量其吸收情形，大多數同學也都能踴躍發言，對表現良好的同學和組別，會不吝給予讚美與加分。
- 7.善用抽籤的方式，請抽到的學生發表，並將個人成績和團體賽連結在一起，

增加組內的向心力。

8. 搭配簡單趣味的「飲食停看聽心智圖」學習單，充分展現多元評量特色及獨特性。

需改進的地方：

1. PPT 中有很多食物，多數都是區分健康食物和零食，針對同一種食物但不同的烹調方式處理的部分較少。
2. 教學過程中，學生發言踴躍，但時間較短，較難讓每個學生都有充分發表的時間。
3. 小組討論時，班級秩序、討論進度、教學進度的掌握需要再加強。
4. 教師口條清楚流暢，但宜將說話速度放慢，會更好。

4. 教學困境

在教師所要傳遞給學生的這堂課中，難點是「為什麼不能用零食取代正餐？」，由於學生年級較低，先備經驗起始點不同，分組時需要各組有同學相互搭鷹架，或由老師透過指導語指導，讓學生了解到背後的原因。

第二個部分是「對同一種食物但不同的烹調方式」的內容較少，只以學生常看見的「馬鈴薯 V.S 洋芋片」、「雞肉 VS 雞排」這些實際例子來看，給予學生最基本的觀念，但要做到生活實踐，仍需要一些努力和時間，並與家長溝通，請家長一起參與，提升學生的參與感，才能符合「生活技能課程」的初衷。

5. 檢討與改進

需要改進的地方有很多。透過這次和同儕的觀課，才發現自己有些特質是同儕沒有的，而同儕也有些特質是自己沒有的，透過相互觀課，可以了解自己沒有注意到的地方，如上台的儀態、音量、語速……等。這一次是一個非常好的經驗，也是調整的機會。

小組互搭鷹架是學生學習一個很重要的方式與主軸，因此把時間還給學生，讓學生多討論和相互觀摩對方的答案，反而讓學生學習的效果更好。

Dell 的「學習圓錐」、Dewey 的「做中學」，都是讓學生成為教室學習的主體，透過實際操作與討論，結合生活常見的事物內容，會讓學生學習的更加有效率。而透過小組之間競合的關係，也有效的激勵組內學生合作，對學習也有正面的幫助。

目前政府大力推廣「行動學習」，然教師是很重要的嚮導者，因此教師除須與時俱進之外，亦可多觀摩他人不同的教材教法，適度的引入自身的教學之中，讓自己和學生均能教學相長。