

自我省思與改進

本次健康課認識營養素的教學內容，沒有安排適切的教學環境與設施，促進師生互動與學生學習。譬如：食物的照片圖卡、食物主要營養素的圖卡……等。

改進方法：發給各組食物主要營養素圖卡，分配各組一種營養素，例如：醣類，各組找到該營養素的食物圖卡，接著輪流上台報告此營養素的功能並展示食物圖卡，舉例此營養素的食物來源。或是上衛生福利部 [食品藥物管理署](#)「[食品藥物消費者專區](#)」—食品營養成份資料庫，查詢食物的營養素。