

授課教師~自我省思

授課教師	<u>黃瓊琪</u>	任教年級	4	任教領域/ 科目	健康
觀課人員	<u>潘依玲</u>				
教學單元	認識營養素				
公開授課日期及時間	111 年 10 月 17 日			地點	<u>401 教室</u>

授課教師省思:

1. 學生能從生活中認識平常食物中的營養素, 和膳食纖維的功能和食物來源, 為自己的健康加分。
2. 透過影片和討論中知道人生各階段要攝取的營養及食物。
3. 能關心家人的飲食和建議攝取的食物。
 例如: 近視的姊姊, 建議對視力有幫助的食物, 可以補充維生素 A, 如: 雞蛋. 紅蘿蔔. 番茄。
 正在發育的哥哥, 補充維生素 D 如: 鮭魚、鮮乳、雞蛋。
 生理期的媽媽, 可以補充鐵的食物, 如: 文蛤、牛肉、海苔、海帶、紅莧菜、肝臟類。
 銀髮族的爺爺奶奶, 補充維生素 E, 可延緩老化、預防心血管疾病, 如: 杏仁果、大番茄、空心菜。
4. 希望學生能學以致用運用到日常生活中, 幫助自己和家人獲得健康。