

自我省思

在本次公開課，主要讓學生習得健康早餐的重要性，以及如何運用數位工具來記錄和分析自己的飲食習慣。以及讓學生認識了六大類食物和六大營養素，並了解它們對身體健康的重要性。此外，也讓學生知道如何使用 Ipad 和 Padlet 網站進行互動學習，這增強了學生對數位學習工具的應用程度。

然而，在課堂中，我發現自己在某些方面還有待改進。首先，六大類食物及六大營養素內容可能太多，學生可能無法吸收；再來學生過長時間專注在影片上，可能會讓學生無法專注；另外學生在 Padlet 網站上進行答案分享時，沒有讓學生能自己表達他的答案，甚至有些答案是錯誤的我沒有注意到。

改進方式

1. **減少學生學習目標：**六大類食物及六大類營養素取一目標授課。
2. **降低影片觀看時間：**適時按暫停提問，讓學生能更專注教學影片。
3. **改變教學策略：**讓學生能適時發表問題答案，老師能逐筆檢查學生上傳的答案。

通過這些改進，我希望在未來的課堂中能夠更加自信和高效地參與學習活動，並真正將所學知識應用到日常生活中，提升自身的健康水平。