表 4、教學自我省思檢核表

授課教師	黃泯毅	教學年/班	五甲
教學領域 教學單元	健康與體育領域(健康)		
教學內容	少油、少糖增健康		
實際教學 內容簡述	教學活動	學生表現	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 複習五大營養素。 2. 以營養午餐菜色與五大營養素關係進行討論。 3. 告知學校午餐菜單是由營養師設計的，且營養均衡。符合少油、少糖。 4. 討論遇到飲食問題應該如何解決，並提出解決方案。 5. 學習單：分析晚餐菜色，並提出問題解決方案。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能說出五大營養素。 2. 學生能分辨飲食中所含的營養素。 3. 學生能提出含糖飲料替代方案。 4. 學生能分析自己攝取不足的營養素。 	
學習目標 達成情形	學生能省思自己飲食中不足的營養素，並提出改進方式。		

自我省思	從複習五大營養素中，了解大部分學生能說出生活飲食中五大營養素的分類。依據學童飲食指南建議每日各類營養素的攝取量，經過學習單及課堂討論發現自己攝取不足的種類，並能提出解決方式。
同儕回饋 後心得	自己應該多留意上課中每一位學生的學習狀況。