

觀課後自我省思與改進

在本次「吃出健康」課程教學實施後，回顧整體課程流程與學生學習反應，有以下幾點省思與改進方向：

一、自我省思

教學節奏略顯緊湊

本課為單節課程，時間僅有 40 分鐘，包含圖卡引導、討論、口訣記憶與實作發表等多項活動。雖然學生參與度高，但後段的設計菜餚與發表時間略顯倉促，學生無法充分表達構思內容。

學生對食物分量單位掌握不一

雖然已運用「拳頭、手掌、手指、杯子」等生活化單位進行說明，但部分學生在實際操作時仍感混淆，反映出需要更多引導與練習。

小組合作互動良好但深度有限

學生在小組討論與設計菜單時展現合作精神，但部分小組未能深入探討「為什麼這樣搭配較健康」，顯示在健康原則的理解上仍需強化。

二、改進方向

課程分段或延伸活動規劃

若課程時間許可，建議將設計與發表活動分別於不同課堂進行，或規劃為延伸作業，讓學生有更充裕的時間思考與準備。

加強分量單位的實物對應練習

可準備實體模型（如假食物模型或量杯、茶匙等）讓學生實際操作，提升理解與記憶效果。

設計更多引導問題深化理解

在討論或發表時，教師可提供引導問題，例如：「你選擇這樣的搭配，是為了補足哪一類營養素？」鼓勵學生從健康原則出發進行說明。

結合生活經驗提升學習動機

鼓勵學生帶回家觀察自己與家人的餐盤內容，並進行簡單的飲食日誌紀錄，有助於連結課堂所學與實際生活。