

## 省思

上完健康飲食六大類後，帶領學生設計一日三餐的菜單。學生原本對食物分類有些模糊，但經過說明與討論，他們能開始正確分類食物並理解均衡飲食的重要性。

在實作設計菜單的活動中，學生展現出高度參與與創意，會主動思考每餐是否涵蓋六大類食物與每日份量是否都有攝取到。這種將知識應用於生活中，正是目前培養的核心素養能力。此外，此活動也融合了語文表達、數學計算，達到跨領域學習的效果。

我覺得健康教育應該與生活緊密結合，對孩子們的影響非常實際且深遠。未來也希望能持續設計更多生活化、實作性的教學活動，讓學生從做中學，學以致用。