

自我教學省思：

1. 這次公開課，我覺得自己表現最好的部分是：

能結合學生的生活經驗，舉例說明六大類食物的類別，讓學生了解多樣化食物營養素對身體健康的重要性，並透過填寫飲食習慣放大鏡的學習單，讓學生在學習單中檢測自己在日常生活中的飲食是否有充分攝取到六大類的營養素。

最需要改進的是少了寫完學習單後的分享討論時間若是能再規劃10-15分鐘讓學生做完分享學習單及省思討論時間則效果會更好。

2. 我該如何改進上述缺失：

上課前多編排出更多討論關於學習單分享發表的時間，來加深學生印象，讓學生能將自己飲食習慣跟六大類營養素產生連結，並加以做適當的飲食調整。如此才能讓學生對於自己攝取的食物中了解到需要改進的飲食習慣有哪些？並確實地去調整好飲食習慣，使自己能充分攝取到這時期所該獲取的營養。