



<p>a. 能了解營養的意義。</p> <p>b. 能了解六大營養素的意義及其功能，如：維生素、脂肪、礦物質、醣類、蛋白質或水。</p> <p>c. 能了解食物中含有的營養素。</p> <p>d. 能了解個人飲食內容及習慣，須配合身體成長和活動需求。</p> <p>e. 能了解如何均衡飲食與運動來控制個人適當的體重。</p>			解六大營養素及均衡飲食的重要
<p>2. 展示刺激性教材：播放「神奇的營養素投影片」。</p> <p>3. 誘發表現：用生動活潑的圖片來呈現。</p> <p>4. 提供回饋：老師用投影片做口頭講解教學內容，與學生用問答的方式，加深學習效果。</p>	神奇的營養素投影片	7分鐘	學生能專心聽講
<p>5. 展示刺激性教材：播放「適當的飲食投影片」。</p> <p>6. 誘發表現：用生動活潑的圖片來呈現。</p> <p>7. 提供回饋：老師用投影片做口頭講解教學內容，與學生用問答的方式，加深學習效果。</p>	適當的飲食投影片	7分鐘	學生能專心聽講
<p>8. 展示刺激性教材：播放「飲食與運動均衡投影片」。</p> <p>9. 誘發表現：用生動活潑的圖片來呈現。</p> <p>10. 誘發表現：用生動活潑的圖片來呈現。</p> <p>11. 提供回饋：老師用投影片做口頭講解教學內容，與學生用問答的方式，加深學習效果。</p> <p>12. 展示刺激性教材：飲食與運動和健康的關係。</p>	飲食與運動均衡投影片	7分鐘	學生能專心聽講

<p>13. 誘發表現：學生以 3 人一組來討論飲食與運動和健康的關係。</p>		4 分鐘	學生能積極參與討論
<p>14. 提供回饋：老師在每小組練習後進行解說，讓學生來分享剛剛練習的結果。</p>		4 分鐘	論並發表
<p>三、綜合活動</p>			
<p>1. 學生書寫學習單。</p>		2 分鐘	

佐證照片



教師介紹六大營養素



學生專心聽講



教師介紹六大營養素



學生專心聽講



課程講解



學生完成學習單