

臺中市葳格高級中學 110 學年度第二學期【食物就是你的良藥】科

學習成果說明書

學 期	第二學期	年 級	一年級	適用班級	普一	
對應單元	多元選修-食物就是你的良藥					
說 明	主 題 名 稱	食物就是你的良藥		活 動 時 間	一學期	
	議 題 連 結	生命/醫藥		教 學 對 象	普一	
	對 應 核 心 素 養	A 自主行動	A1 身心素質與自我精進		教 學 人 數	12
		B 溝通互動	B2 科技資訊與媒體素養		設 計 者	林雅欣
		C 社會參與	C2 人際關係與團隊合作			
	對 應 學 群	醫藥衛生、生物資源				
	搭 配 課 程 說 明 與 設 計 理 念	從對食物及營養的基礎認識到探討營養飲食對疾病的防治重要性；針對目前國人以罹患代謝症候群常見疾病進行介紹，並認識常見的地中海飲食、生酮飲食等等				
	學 習 目 標	透過課程內容，引導學生具有基本食療的概念，從基礎扎根。 1. 培養飲食重要觀念 2. 懂得怎麼選、怎麼吃 3. 釐清觀念、輕鬆料理				
	學習歷程成果目標					
1. 內容：教師已批改過的學習單或筆記或主題報告內容，並附上課程的心得反思（300 字以上），內容如附錄。 2. 格式：附錄為學習歷程樣板，請用文書處理工具製作，並以 PDF 上傳						

	學習內容重點
	(條列寫下該堂課重點)
(上課筆記/學習單/主題報告內容) (請掃描清楚)	心得與反思
	建議內容包含課堂中： <ol style="list-style-type: none">1. 覺得自己做的最好的地方在哪裡？2. 最有印象的事？為什麼有印象？3. 遇到什麼問題？你的解決方法？4. 再重新學一次，有沒有需要改進的地方？5. 在這個學習歷程中，發現自己有什麼能力？(習慣、策略、喜好、對自己的觀察)