

第二章 能量 (2 學時)

教學引導 教學過程 設計 一、教學引導 (復習回顧)：5 分鐘 (1) 簡述人體消化系統的組成？ (2) 簡述糖類、脂肪及蛋白質的消化與吸收？ 二、課堂教學過程：60 分鐘 簡要概述能量的來源與意義；重點介紹人體能量消耗的三個方面，並邊講解邊讓學生根據自身體重來測定每人每天所消耗的能量 三、課堂設問：10 分鐘 (1) 沒有煙，沒有火，食物在人體內是如何燃燒的呢？ (2) 人在靜止時是否就不消耗能量？ (3) 人體怎樣調節能量攝入？

課後總結 一、課堂總結：5 分鐘 本次課的重點內容：

二、思考題 (作業)： (1) 分析影響不同生理人群能量需要量的主要因素？ (2) 如何測定或估算某一人體或人群的能量消耗量？ (3) 怎樣通過合理膳食防止人體能量失衡及相應疾病的發生？

更多請參觀：<https://www.fit-strong.com/yingyang.html>