

國立東華大學教學卓越中心
111-1 三創教學課程成果報告書

計畫主持人：簡桂寶
單位：洄瀾學院/體育中心

目錄

壹、111-1 期末成果報告確認-----	1
貳、執行成果總報告-----	2
參、附件-----	8

**國立東華大學-三創教學課程
111-1 執行成果報告書確認表**

課程/學程名稱：英語自煮健康管理		
授課教師：簡桂寶/吳佩儀		
服務單位：洄瀾學院 體育中心/語言中心		
班級人數：30 人		
勾選	繳交項目	說明內容
<input checked="" type="checkbox"/>	本確認表	請確實填報，以俾利核對
<input checked="" type="checkbox"/>	執行成果總報告表-電子檔 (Word)	字型：標楷體 (中文)； Times New Roman (英文) 行距：單行間距 字體大小：12 號字
<input checked="" type="checkbox"/>	活動記錄表	當期程全部活動紀錄，如講座、參訪、期末成發展等
<input checked="" type="checkbox"/>	本年度活動照片 (原檔請 按此連結)	精選 5-8 張即可 (請將檔案另外上傳並控制在 20 MB 以內以便日後回報教育部)

- 繳交期末成果報告時，請確認繳交項目是否齊全
- 本年度所有受補助課程/學程之成果報告，將上述資料匯集成冊(封面、目錄、內容、附件)，做為本期成果報告書
- 若有相關疑問，請與承辦人郭心怡助理聯繫
(#6591；imyeee@gms.ndhu.edu.tw)

三創課程-執行成果總報告

單一課程/跨領域課程

一、課程內容特色

自從 2019 年新冠疫情發生以來，各式居家檢疫、居家隔離、自主健康管理的防疫措施中，發現多數大學生的生活自理能力略顯不足，健康管理的觀念 更是需要積極建立，鑒於外食是大學生活的常態，食物安全、食材選擇與營養分析是目前大學生極需積極發展 的生活能力。配合校核心通識課的教育目標，即「全人健康與永續創新」以及「在地關懷與全球視野」，此門通識課程 以健康飲食和料理英文作連結，期待修課同學能在課堂中料理的操作，探究營養健康的一日餐食之規劃與執行，並透過小組團隊學習，製作出具花東在地特色且永續的健康餐食，期盼能增強大學生的營養均衡、健康自主、永續飲食能力，也提升學生的永續素養知識及實踐能力。

二、特殊創意/活動規劃

本通識選修課程是以餐食自理為主題，從食物的原型出發，認識桌上餐食的各種製作方法，分析營養成分，同時認識不同成長背景所產生的飲食偏好，進而設計屬於自己的膳食計畫，並透過討論與操作，養成學生能擁有健康人生的能力，搭配三創課程的精神，預計安排以下工作坊，強化同學永續飲食的應用：

(一) 味道與生活工作坊—校內講座

邀請拉威爾咖啡負責人沈廷龍擔任講師，與同學分享關於咖啡的知識，感受味道與生活的連結。透過實作與品嚐，開發味蕾，對品味有更多想法，並實踐於日常健康生活中。

(二) 在地小農食譜工作坊—校外實作

邀請在地小農職人—黑牛有機農場達人羅連勳先生的社區團隊，帶領同學從產地到餐桌，從食材到料理，進行洛神花的採收與加工，實踐永續飲食的精神。以雙語共學模式，讓同學能同時操作，並學習料理製作的中英文相關詞彙，讓同學從實作中發現在地與手作的關聯，重新思考一種新料理的食材選擇、食物里程、營養成分、烹煮方式、食用方式與搭配以及擺盤包裝等製作方式，作為期末餐食競賽的準備。

(三) 創意餐食競賽工作坊—成果發表

活動將以小組專題方式進行，同學需進行討論設計能結合在地食材或文化的創意食譜，透過適當的分工與協調，產出雙語料理影片，呈現食物的製作、選材、營養成分以及料理特色，安排同學應用影音技術進行餐食競賽的製作、同儕審查與校外分享，見證同學的自煮實踐力。

三、教學策略/教學方法

使用專題式學習法，在課堂以講述說明營養飲食與料理運用之相關知識後，同學以異質分組，提供小組任務，例如，如何製作營養及永續的百元料理(100 元以內)，再以小組進行資料蒐集的討論，透過團體合作，將組內的個人方案進行比較討論後，以組為單位進行提案報告，各組完成發表後，利用同儕互評與 YouTube 網站公開評比，進行評量。同學能在過程中了解餐食的相關知識，透過意見交換與討論，以中英文並行方式，學習團隊合作。

四、課程/學程相關產業分析

配合世界 2030 永續發展目標 (Sustainable Development Goals, 簡稱 SDGs) 成為重要的教學目標，為使學生能將英文應用到健康飲食中，建構同學的創作力與在地力，幫助學生累積永續素養的量能。與 SDGs 中預防飢餓中提到，建立可永續發展的糧食生產系統、食用在地糧食，減少從產地到餐桌的足跡能夠為保護環境盡一份心力。

培養學生自煮餐食的能力，能提升個人健康管理意識，重視營養均衡，達到 SDGs 發展目標中，消除任何形式之營養不良。更重要的是，健康飲食的觀念將會隨著人的成長而繼續傳承，影響身旁的親友甚至於子孫。

五、整體活動執行成果效益

此課程設計將能讓同學將英文與生活連結，串聯在地食材與健康，進而創造具特色的餐食食譜與料理操作，增加東華的社區參與。各項成效衡量指標如下：

【質化衡量指標】

- 1.教師能運用小組討論與合作學習策略，活化學習。
- 2.教師能運用教學創新方式進行教學與多元評量，有效衡量學生學習。
- 3.修課學生能統合所學知識與英文使用，透過體驗與實作，深化學習成效。
- 4.用英文連結生活自理、營養飲食及低碳永續，進行在地參與，打造東華的社區共好印象。

【量化衡量指標】

- 1.建立課程多元評量尺規 2 式。
- 2.辦理校內外工作坊 3 場，參與人數達班級人數 90%。
- 3.辦理成果發表 1 場，參與人數達班級人數 90%。
- 4.參與活動執行之教師，能於成果發表會或各式研討會中發表其成果 1 場。

六、多元評量尺規

依照既有之課程教學計畫表，成績評量主要有三部分：

平時成績 (30%): 依照同學課堂參與及小組討論表現進行計分

作業成績 (20%): 課堂進行的合作學習之學習單

分組報告 (50%): 期中一週菜單設計和期末實作競賽執行的分組報告

分組報告安排期中及期末各一次，配合本課程目標中的英文應用能力與餐食生活力，將以菜單食譜以及餐食製作的產出做為成績計算，評量方式會以同儕互評、個人自評以及教師總評的三角校正方式給分。依照通識基礎能力之學習成效指標，評量方式如下：

(一) 期中一日/週菜單設計 (期中報告 25%)

學習成效指標	評分項目	級別	配分
●B.康健身心	營養調配與分析	5	5%
●F.在地關懷公民責任	結合在地食材的強度	5	5%
◎C.互動溝通解決問題	簡報能力優劣	5	5%
◎A.自主學習創新思考	英文專業術語及詞語使用	5	5%
◎C.互動溝通解決問題	團隊合作與同儕互評	5	5%

● 高度相關 ◎ 中度相關

各項評分描述如下：

評分項目	差劣 Bad	不足 Poor	尚可 Fair	良好 Good	優秀 Excellent
營養調配與分析 (5%)	缺乏營養分析與計算	營養分析或計算錯誤	營養分析或計算部分完成	營養分析或計算完整	營養分析或計算創新正確
結合在地食材的強度(5%)	未使用在地食材	未描述在地食材	使用在地食材	描述在地食材	掌握在地食材應用
簡報能力吸睛度 (5%)	簡報報告未完成	簡報報告部分完成	簡報報告完成	簡報報告正確完成	簡報報告創意呈現
英文專業術語及詞語使用(5%)	用字/文法錯誤	用字/文法較多錯誤	用字/文法輕微錯誤	用字/文法正確	用字/文法恰當精準
團隊合作與同儕互評(5%)	未完成合作與互評	未完成合作或互評	完成合作與互評	充分合作正確互評	跨域合作回饋詳盡

(二) 期末餐食製作競賽 (期末報告 25%)

學習成效指標	評分項目	級別	配分
●B.康健身心	營養調配與分析	5	5%
●F.在地關懷公民責任	結合在地食材的強度	5	5%
◎C.互動溝通解決問題	製餐操作完成度	5	5%
◎A.自主學習創新思考	英文專業術語及詞語使用	5	5%
◎C.互動溝通解決問題	團隊合作與同儕互評	5	5%

● 高度相關 ◎ 中度相關

各項評分描述如下:

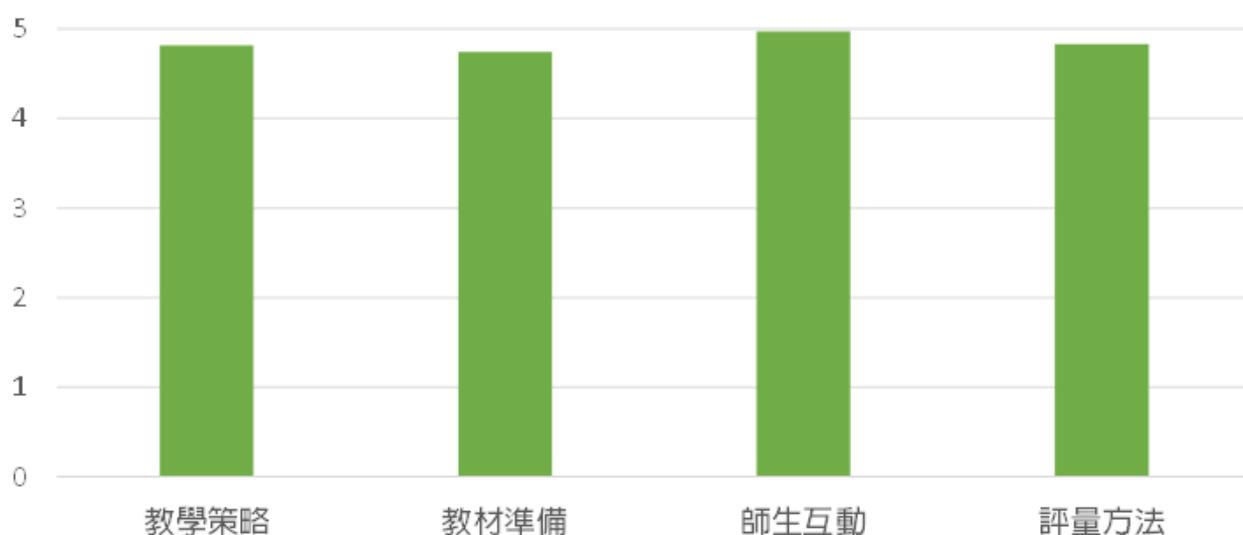
評分項目	差劣 Bad	不足 Poor	尚可 Fair	良好 Good	優秀 Excellent
營養調配與分析 (5%)	缺乏營養分析與計算	營養分析或計算錯誤	營養分析或計算部分完成	營養分析或計算完整	營養分析或計算詳盡正確
結合在地食材的強度(5%)	未使用在地食材	未描述在地食材	使用在地食材	描述在地食材	掌握在地食材應用
製餐操作完成度 (5%)	製餐操作未完成	製餐操作部分完成	製餐操作完成	製餐操作正確完成	製餐操作創意呈現
英文專業術語及詞語使用(5%)	用字/文法錯誤	用字/文法較多錯誤	用字/文法輕微錯誤	用字/文法正確	用字/文法恰當精準
團隊合作與同儕互評(5%)	未完成合作與互評	部分完成合作或互評	完成合作與互評	充分合作正確互評	跨域合作回饋詳盡

七、學生整體意見與回饋 (整體活動滿意度、文字意見回饋等)

【量性回饋】

執行課程為英語自煮健康管理，列出量性資料結果。依照教學卓越中心整理的期中回饋分析顯示，課程意見調查中（如圖一），各四個構面平均值皆超過 4.7，尤其「師生互動」（平均 4.97）的構面之滿意度最高。

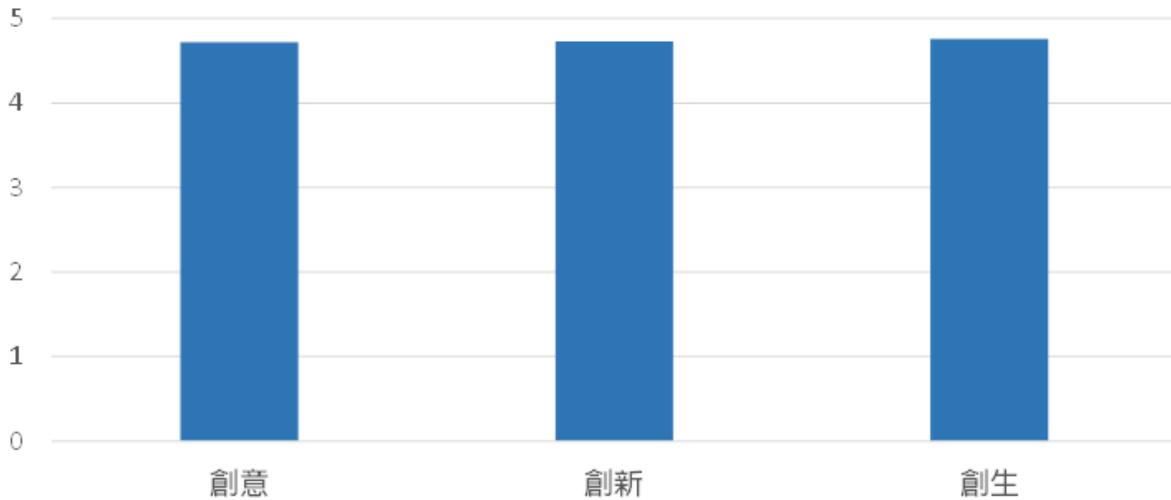
三創課程教學回饋



圖一

在學生的自我學習評量結果（圖二）看到，三個構面的平均值皆超過 4.7，三構面的平均滿意度幾乎一樣高，顯示大部分同學均同意課堂所學的知識可以應用在專題報告、作品、活動、計畫以及實習或兼差場域。

學生自我學習評量



圖二

【質性回饋】文字回饋整理如下表

題 8 之主題性彙整

<p>教材準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ → 每一堂課老師都會準備適合的製作食物，並且考量製作的過程及難易度，所以每一次製作的東西都是能夠在生活中自己重複製作的食物！ ■ → 課程可以結合生活，同時學習到如何吃得健康，還能學到英文相關的單字。 ■ → 豆花，因為能吃到天然手工自己做的東西感覺很讚！ 	<p>教學策略</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ → 很喜歡這堂課會讓我們實際製作健康又真實的食物，還能學習到英語。 ■ → 可以動手實作，而且可以更加了解食物原有的狀態應該要是怎麼樣的。 ■ → 可以學到很多烹飪的技巧，上課還能吃到好吃又健康的東西。
<p>師生互動</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ → 老師在課堂上很用心，也鼓勵讓同學分享，做的食物都很好吃。 	<p>評量方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ → 老師親自帶我們手作，而且老師還能配合我們的步調去調整課程進度，非常彈性，愛了愛了。

題 9 請簡單扼要說明對於這門課，如果老師能再做那些調整，我覺得更有助於我的學習

- 回饋
- 無 我覺得老師講得很棒
 - 讓課程更有系統化一些
 - 我覺得維持現在這樣的方式即可
 - 都很棒 越多吃的越好
 - 老師都很用心上課目前課程我覺得都很棒！
 - 老師會帶著我們製作豆花、花生醬和壽司等食物，這堂課程非常棒，不需要調整，老師課程安排的很好～
 - 我覺得因為是新開的課程老師在安排課程的上面可能會因為抓不到學生的程度在哪裡不敢開太難的課程，這個狀況應該會在之後漸漸好轉
 - 我覺得課程很棒，但是選擇製作的食物可以選擇大眾喜愛的，避免比較多人不喜歡的
 - 用健康的方式製作日常食物,並學習英文及知識
 - 如果可以教一些我們平常常用的快煮鍋、電磁爐的烹煮技巧 感覺能夠實際運用的生活中

題 10 老師在課堂上或學習評量上是否讓你覺得有性別或性傾向之差別待遇？

- 回饋
- 不會，老師對每個人都很好
 - 完全沒有！
 - 無
 - 沒有 老師非常講求公平公正 我非常喜歡這個評分模試

八、檢討與建議

彙整學生期中教學回饋建議，並且可以未來課程規劃中，進行改善的項目如下表：

學生建議	修正方式
課程更有系統化一些	擬定課程大綱，加入介紹食物營養素等課程，讓學習系統化
可以教一些我們常用的廚具烹煮技巧	如有機會取得相關設備，會增加讓同學利用該廚具進行烹飪的課程活動

九、與本課程相關成果報導、競賽獲獎或研討會發表

1. 111-1 國立東華大學-三創教學課程成果發表會_圓桌發表(2023,01,06)

單一課程: 英語自煮健康管理

■ 成果發表_三創課程活動網站 ([連結](#))

2. 新聞報導

新聞發布日期	新聞標題	新聞網址
2022/12/29	自煮健康管理 東華大學推動永續飲食	Yahoo 新聞 、 國立教育廣播電臺
2023/01/04	東華大學辦理英語「自煮」健康管理—永續飲食從今日開始	https://www.ndhu.edu.tw/p/404-1000-203706.php?Lang=zh-tw

十、活動精彩剪影



沈廷龍講師示範手沖咖啡



同學品嚐自製花生醬



一日膳食計畫報告



永續飲食工作坊，自己採收洛神花

活動紀錄表一

活動主題	Taste and Life Workshop 味覺與生活工作坊
活動時間	111 年 10 月 27 日 09:00~11:00
活動地點	理二 B112
主講人	沈廷龍
參與人數	32 人(修課 30 位同學，2 位老師)
活動內容	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動進行方式與內容 <p>講師以問句「什麼是品味」作為開場，從咖啡的生長到咖啡豆的烘焙，點出對生活的態度就是品味。講師說明可以從層次、口感、質感、細膩度、乾淨度、活潑度、豐富度來判斷一杯好咖啡。</p> <p>接著讓同學品嚐講師帶來的兩種咖啡，體會兩者之不同柑橘及堅果香的味道。酸轉甜、苦轉甘，品嚐咖啡同時是開發味蕾的旅程，咖啡中的微量元素讓學生的味蕾感受到更多不同滋味，在品過咖啡後，也會驚奇的發現同一杯白水的味道變不同了，圓潤、甘甜，原來這一杯水是這樣的好喝。</p> <p>最後，講師現場示範手沖咖啡的技巧，並讓同學體驗如何手沖咖啡。萃取、悶蒸，咖啡香蔓延在鼻腔、口腔、心中。配上學生自帶的點心，師生共同享受美好的咖啡早晨。</p> ● 講座重點與預期助益 <p>透過品嚐咖啡，開啟學生對味道的想像，打開味蕾感受到水的甘甜、食物的氣味。進一步，感受味道在生活中的細節，同學們能從講座中了解到，品味是生活的態度。</p> <p>講座過後同學認識到咖啡豆的氣味、如何品嚐好咖啡、手沖咖啡的技巧，思考自己對生活的感受，用英語表達與咖啡相關的術語及講座心得。</p>
活動回饋與成效	<ul style="list-style-type: none"> ● 學生回饋 <ol style="list-style-type: none"> 1. 其實咖啡大多人可能都不喜歡他的風味，一開始我也一樣，十分排斥咖啡，但有一天我決定仔細品嚐以後便愛上了他。就像生活中有很多事情，起初你可能很排斥，但若是你用心地去體會、嘗試，或許就會跟當初喜歡上咖啡的我一樣，對某件本感到排斥的事情產生喜愛呢。 2. 喝咖啡的喜悅，不是來自你喝到一支高級的豆子、而是妳意識到自己是一個有品味的人。「品味」這兩個字長期以來受到了誤解，被當成是一種高調子，其實，「品味只是一種理解事物本質的能力，一種不再盲目跟隨的態度。」 3. 對生活的態度就是品味，感受它！I drank three cups of coffee this day. This is my first time to have coffee. First time we drank a cup from Guatemala, it named 花神. Unexpected, it tasted a little sour. Then I drank the coffee from Ethiopia, it tasted more sour than the first! I used to

think that all coffee was just bitter. But now I know that there are more flavors of coffee.

- 建議

1. 講座時間不夠，還想跟 Black 老師聊天
2. 好希望能自己手沖咖啡

活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)



大合照



開啟嗅覺感受咖啡香



學生講座紀錄



同學咖啡味覺搭配

活動紀錄表二

活動主題	永續飲食 X 手作 工作坊
活動時間	111 年 12 月 15 日
活動地點	花蓮縣光復鄉 黑牛友善農場
主講人	羅連勳老師
參與人數	31 人 (修課同學 29 人、2 位老師)
活動內容	<p>●活動進行方式與內容</p> <p>實地至光復鄉的黑牛友善農場，邀請農場主人羅大哥，帶我們採收洛神花。在大農大富平地森林園區內，林務局與社區合作種植可食植物，屬於友善種植。採完洛神花後，來到馬佛社區加工，同學們第一次體驗去籽、清洗洛神花，接著稱斤稱兩熬成果醬。同時，準備食材來一場戶外野餐，各式料理加上新鮮製作的果醬，是一場酸酸甜甜的洛神宴。</p> <p>●講座重點與預期助益</p> <p>透過實地參訪，同學能當面與花蓮在地小農對話、親手採收洛神花、製作食品、加工料理，體驗從產地到餐桌的歷程，更能理解飲食永續、減少碳足跡、吃當季吃在地的概念與行動。本次實地教學落實課程的核心理念：坐而言不如起而行，以行動實踐自煮精神。</p>
活動回饋與成效	<p>●意見與回饋</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 校外教學好有趣，我第一次看到在田裡的洛神花，原來洛神花不是花，是花萼。 2. 謝謝老師帶我們認識一個花蓮在地的小農，馬佛社區營造的好美，結合陶藝，好喜歡這種樸實的感覺。 3. 半天的辛苦都化成甜蜜的果醬，午餐搭配自製的果醬，酸酸甜甜的好滋味，生菜沙拉配上洛神果醬真的好好吃！ 4. 採洛神初體驗，去籽真的好療癒，感受到付出辛勞後收成的果實最甜美的感覺。 5. 好好玩，想再去一次，謝謝老師安排了這次的教學。

活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)



採收洛神花



洛神花去籽初體驗



熬煮果醬



在地餐食，一同野餐

活動紀錄表三

活動主題	健康自煮餐點
活動時間	111年10月6日、10月13日、10月20日 09:00-11:00
活動地點	理二 B112
主講人	吳佩儀、簡桂寶
參與人數	30人（修課同學30人）
活動內容	<p>●活動進行方式與內容</p> <p>10/6 綠拿鐵製作 綠拿鐵不是咖啡而是果菜汁，老師針對綠拿鐵的營養、製作方式進行解說，接著是實做環節，同學自己操作果汁機，依照個別喜好搭配水果1、蔬菜2的綠拿鐵。有許多同學是第一次使用果汁機、嘗試不同蔬菜水果，這是同學開始自煮料理契機。最後請同學記錄製作綠拿鐵的過程、心得與照片，為這天的課程做總結。一杯綠拿鐵，包含許多不同蔬果，有喜歡的有不喜歡的蔬果，同學在其中學到換種作法，對不喜歡的蔬果也有所改觀。</p> <p>10/13 創意壽司製作 壽司，是一種方便的冷料理，製作方式也相當方便簡單。同學自帶喜歡的壽司食材，老師提供米飯與海苔。同學透過影片、同儕交流自學捲壽司的方式，同學們紛紛驚呼原來製作壽司這麼簡單。鮭魚、肉鬆、雞蛋各式各樣的食材，做成一道壽司料理。</p> <p>10/20 豆花製作 自製豆花需要豆漿+凝固劑，成分簡單。利用老師提供的機器，從黃豆開始，煮豆漿、做豆花，讓同學直接了解安全的製作過程。等待豆花凝固的過程，來分析市售豆花的成分和營養標示，對比一番後發現市售豆花加了許多添加劑，營養標示看到一份豆花的糖含量及熱量，更了解吃下肚的食品內容，對於自己攝取的健康營養有更深刻的體會！</p> <p>●講座重點與預期助益 透過簡單方便製作的料理，同學開始學習自煮，過程中老師透過市售與自製的食品成分對比，讓同學反思這些成分健康嗎？是不是必要的攝取物？有甚麼方式可以吃得 healthier。</p>
活動回饋 與 成效	<p>●意見與回饋</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 看到市售豆花的營養、成分標示，才發現原來我攝取了這麼多糖分。 2. 做壽司很好玩！ 3. 綠拿鐵的味道有點奇怪，但喝下去覺得還可以接受。我還是水果多加一點好了。

活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)



老師示範綠拿鐵



同學自製壽司



過濾豆漿，準備製作豆花



學生成品

活動紀錄表四

活動主題	原味料理
活動時間	111 年 11 月 17 日、11 月 24 日、12 月 1 日
活動地點	理二 B112
主講人	吳佩儀、簡桂寶
參與人數	30 人（修課同學 30 人）
活動內容	<p>●活動進行方式與內容</p> <p>11/17 花生醬 花生醬的材料有什麼?花生、糖，只需要這兩樣單純的材料，為何市售花生醬多了許多添加物呢?實際製作花生醬，讓同學反思添加物的意義，相互討論並發表彼此的看法。</p> <p>11/24 杏仁茶 杏仁茶的味道，讓部分人退避三舍，自製杏仁茶可否讓同學對杏仁茶改觀呢?杏仁果分成南杏與北杏，同學查找資料後發現杏仁茶的味道大部分來自於南杏，於是創作出各式比例的杏仁茶。</p> <p>12/1 義式冰淇淋 義式冰淇淋與美式冰淇淋有什麼不同?透過閱讀文章，我們知道乳脂肪含量低於 5% 才能稱為義式冰淇淋，現場老師帶來冷凍水果、冷凍牛奶，讓同學製作能夠現打現吃的冰淇淋。</p> <p>●講座重點與預期助益 透過簡單方便製作的料理，同學開始學習自煮，並且透過網路查找食譜以及跟食物相關的資訊，獲得日後能夠自煮餐食的能力。</p>
活動回饋與成效	<p>●意見與回饋</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 我不喜歡杏仁茶，但自己做的勉強喝一口，還可以接受 2. 花生醬原來這麼簡單就能做出來，如果以後我有機器，我會開始研究各種自製果醬。 3. 冰淇淋太好吃了，只用冷凍香蕉就能做，好方便喔 4. 洛神花冰淇淋很美，酸酸甜甜的滋味，期待戶外教學要帶來的洛神花體驗。

活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)



同學自製花生配麵包



香蕉冰淇淋 DIY



學生成品—松子裝飾酪梨冰淇淋



學生成品—洛神花冰淇淋