

國立東華大學教學卓越中心
111-2 三創教學課程成果報告書

目錄

壹、111-2 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/嚴愛群		
服務單位： /體育中心		
班級人數:31 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，期待修課同學能從課堂中料理的操作中，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) 在地工作坊—校外參訪

實地至秧悅美地度假酒店，邀請工作人員為我們講解導覽，帶我們遊走特色景點「香草迷宮」。用五感去感受香草世界的魔力，用「眼」去觀察各式香草的外型，用「鼻」去嗅聞香草間的氣味，用「耳」去聆聽大自然風吹草動的聲音，用「手」去摸索葉片的輪廓、紋路，枝條的粗細，用「舌」去品嚐香草所帶來的酸甜苦辣。最後享用秧悅美地所製作的港式茶點。

(三) 創意餐食工作坊—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，產出雙語食譜，呈現食物的製作、選材、營養成分以及料理特色。以小組進行，同學設計健康餐食(符合蔬果 5、蛋白質 3、澱粉 2 之比例)的創意食譜，分享食物製作、搭配、營養成分以及料理特色。

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，如何製作營養健康餐食(532 比例)，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，各組完成發表後，進行組間評量，最後整理最佳方案，完成任務。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 2 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	未使用在	未描述在	使用在地	描述在地	掌握在地

強度(5%)	地食材	地食材	食材	食材	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:

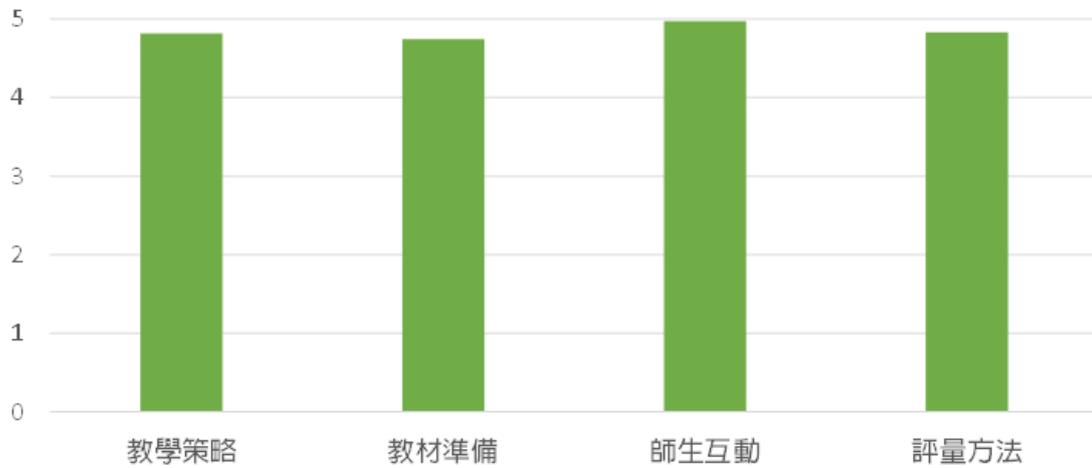
評分項目	差劣 Bad	不足 Poor	尚可 Fair	良好 Good	優秀 Excellent
營養調配與分析(5%)	缺乏 營養分析 與計算	營養分析 或計算 錯誤	營養分析 或計算 部分完成	營養分析 或計算 完整	營養分析 或計算 詳盡正確
結合在地食材的強度(5%)	未使用在 地食材	未描述在 地食材	使用在地 食材	描述在地 食材	掌握在地 食材應用
製餐操作完成度(5%)	製餐操作 未完成	製餐操作 部分完成	製餐操作 完成	製餐操作 正確完成	製餐操作 創意呈現
英文專業術語及詞語使用(5%)	用字/文法 錯誤	用字/文法 較多錯誤	用字/文法 輕微錯誤	用字/文法 正確	用字/文法 恰當精準
團隊合作與同儕互評(5%)	未完成合 作與互評	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

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 4.9712）的構面之滿意度最高。

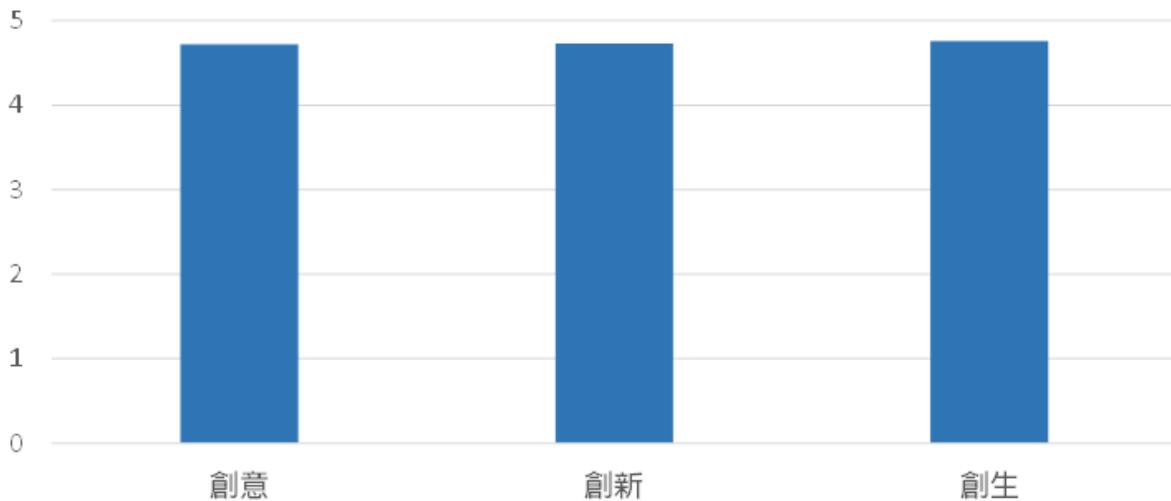
三創課程教學回饋



(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**
- 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
 - 目前課程我覺得都很棒！
 - 老師會帶著我們製作豆花、巧克力和水餃等食物，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

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

十、活動精彩剪影 (請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)



沈廷龍講師示範手沖咖啡



校外參訪 - 認識香草



老師試吃同學做的巧克力



同學包手工水餃

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	112年3月30日 10:00~12:00
活動地點	學生活動中心 C207
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>講師首先以提問的方式作為開場，詢問大家「什麼是品味」。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>後續同學品嚐講師帶來的兩種咖啡，體會到兩者帶來不同柑橘及堅果香的味道。苦轉甘、酸轉甜，品味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，也會驚訝的發現同一杯白水的味道變不同，咖啡使我們的味覺感受更敏銳，發覺到水的味道也如此多變。</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，塑造學生對味道的想像，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. 其實咖啡大部分人可能都不喜歡他的風味，因為味道嘗起來苦苦的。但這次的講座抱著難得的經驗，所以淺嚐看看，發現到咖啡的味道也十分多變，不只是苦苦的還帶有點回甘的滋味。 2. 咖啡的美味，不是取決於是否是高級的豆子，而是你懂得如何品味。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生活態度。」 ● 建議 <ol style="list-style-type: none"> 1. 講座時間不夠，還想跟 Black 老師聊天。 2. 希望能夠嘗試看看手沖咖啡的體驗。 3. 希望能夠多些咖啡與其他食物的搭配介紹。

活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)



演講照



品味咖啡



學生沖泡咖啡



講師示範如何手沖咖啡

活動紀錄表二

活動主題	秧悅美地-香草世界 參訪
活動時間	111 年 12 月 15 日
活動地點	花蓮縣 秧悅美地度假酒店
主講人	簡桂寶老師
參與人數	27 人 (修課同學 25 人、1 位老師)
活動內容	<p>●活動進行方式與內容</p> <p>實地至秧悅美地度假酒店，邀請工作人員為我們講解導覽，帶我們遊走特色景點「香草迷宮」。用五感去感受香草世界的魔力，用「眼」去觀察各式香草的外型，用「鼻」去嗅聞香草間的氣味，用「耳」去聆聽大自然風吹草動的聲音，用「手」去摸索葉片的輪廓、紋路，枝條的粗細，用「舌」去品嚐香草所帶來的酸甜苦鹹。最後享用秧悅美地所製作的港式茶點。</p> <p>●講座重點與預期助益</p> <p>透過實地參訪，同學能當面親近大自然，去感受不同植物所帶來的風味，探悉香草的味道是如何以及如何融入到餐點之中提升食物的風味。</p> <p>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. 認識到很多平日中不會接觸到的香草種類，很有趣 2. 感受大自然的美好，看起來不起眼的植物的味道卻是甜的 3. 原來香草有這麼多的味道，芋頭味的香草很特別喔！
活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)	
	
試吃香草(甜菊)	港式點心套餐



導覽員介紹香草



一同享用餐食

活動紀錄表三

活動主題	自製食譜料理
活動時間	112年3月2日、3月9日、3月16日 09:00-11:00
活動地點	理二 B112
主講人	簡桂寶、嚴愛群
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>【3/2】松露巧克力 市面上的松露巧克力口味很多，透過老師們的介紹，讓我們知道松露巧克力的搭配有許多種，於是老師們讓同學們發揮創意去思考，如何利用花蓮的在地食材與巧克力做結合，創造出新的松露巧克力口味。 各組成果呈現：馬告瑰寶朱古力、QQ果香微醺松露巧克力、John! What happened?!(薑！什麼事?!)</p> <p>【3/9】中式水餃 透過大家的提議和討論，決定下次課堂的料理方向。首次以水餃去執行，對於水餃的認識，大家不外乎都是以中式水餃的概念為主。從生活中去發現，我們先透過最為熟悉的中式水餃來作為水餃的入門。從水餃皮到餡料的製作，同學在課前進行討論和自主學習，課堂中教師提供協助。</p> <p>【3/16】異國水餃 有了先前課堂的水餃製作經驗，認識到水餃皮的製作不易，餡料的調味困難。在此次的課堂中我們要體驗異國風情，去認識不同國家的水餃製作，認識他國文化，比較出異國風味與中式傳統的差異。</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. 原來做水餃皮這麼困難！從麵粉開始做，到擀麵皮，到包水餃都很需要技巧！ 2. 做異國水餃更體會到餡料的調味很重要
活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)	



同學自製巧克力過程



各組成品分享



巧克力成品



老師試吃&回饋

活動紀錄表四

活動主題	原味料理的調味
活動時間	111年3月23日、4月27日、5月4日、5月11日
活動地點	理二B112
主講人	簡桂寶、嚴愛群
參與人數	30人（修課同學30人）
活動內容	<ul style="list-style-type: none"> ●活動進行方式與內容 <ul style="list-style-type: none"> ● 3/23 甘酒、鹽麩(GI) 此次課程目的是讓同學了解健康的飲食調味。透過讓同學們自行準備未經調味/過多調味的早食物，再使用老師準備的鹽麩、甘酒調味，讓同學通過品嚐來認識鹽麩、甘酒這兩種都是原料、製作很單純的調味品。 ● 課堂尾聲老師還引導同學認識「GI」升糖指數，了解飲食和血糖之間的關係 4/27 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！ ● 5/4 創意豆花製作 延續上週的課堂內容 - 學習豆花製作，本周更進一步，除了製作豆花，也自己設計創意的豆花配料搭配，讓同學試著突破框架，跳脫平時常見的豆花搭配，嘗試新穎的醬料。 各組設計的配料(醬料)：泰奶&榴槤、自製酸辣醬&香菜、抹茶&焦糖、咖哩、芝麻糊 ● 5/11「532」做自己的午餐 依照「5 蔬果、3 蛋白質、2 澱粉」的比例，讓同學自行發揮創意、設計屬於自己的午餐，也透過此次午餐的設計讓大家認識怎麼樣是健康的飲食，並嘗試如何設計健康的一餐。
活動回饋與成效	<ul style="list-style-type: none"> ●意見與回饋 <ol style="list-style-type: none"> 1. 不喜歡鹽麩的味道，但搭配其他食材一起吃，還可以接受 2. 豆花原來這麼簡單就能做出來，以後在家也可自己做，健康又方便 3. 發揮空間很大，可以自己試著調不同口味搭配豆花，沒想到成品非常好吃 4. 同學們一起做午餐很好玩，也能試吃其他組的成品，532健康餐也能做出很好吃的食物
活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)	



「532」小組創意料理



豆花 DIY



品嚐成品



「532」小組創意料理成品