

輔仁大學 106 年度教學卓越計畫

「健康促進課程博覽會」成果報告書

課程名稱	生命期營養		
開課單位	民生學院營養科學系三年級		
開課學期	106 學年 1 學期		
授課教師	駱菲莉		
電子郵件	031765@mail.fju.edu.tw	連絡電話	#2510

中華民國 107 年 1 月

一、課程簡介

(一)課程內容

本課程開設於本系學生完成營養學、生理學、生物化學、膳食設計等基礎課程後，進階學習融合上述課程所學，探討人類生命自啟始至終老的過程中，各階段在生長、發育、生理代謝、異常問題發展及營養需求之特色，與當代生命期營養相關重要議題之探討，同時習得相關問題之預防、改善或解決的理論基礎。台灣與世界各國生命期營養議題的異同，及各國家營養政策的宣導重點。於生命各階段營養需求特色與運用、各國所遭遇的問題、因應處理之策略及其理由。

(二)課程目標

除一般課程目標外，請說明學生預計獲得與健康促進有關之知識、技能與態度三層面之核心能力(請以條列方式說明)

(1)知識面：請說明學生於修習本課程後，將具體習得哪些知識內容？

- A. 探討人類生命自啟始至終老的過程中，各階段在生長、發育、生理代謝、異常問題發展及營養需求之特色，與當代生命期營養相關重要議題之探討，同時習得相關問題之預防、改善或解決的理論基礎。
- B. 台灣與世界各國生命期營養議題的異同，及各國家營養政策的宣導重點。

(2)技能面：請說明學生於修習本課程後，能具體展現哪些能力或行為？

- A. 學生須能運用學理知識為各年齡層之預防保健、健康促進、飲食營養相關問題，進行初步營養評估、提供改善建議、規劃設計符合需求的飲食方案，並給予適當指導。
- B. 學生須能運用國內外營養相關產官學資訊資料庫，汲取新知、改善與解決服務對象生命期營養議題的能力與行為。

(3)態度面：請說明學生於修習本課程後，將具體產生哪些態度或價值觀之正向改變？

透過學習，體驗與服務，期望學生能學習到各年齡層民眾在執行健康均衡飲食過程中，所遭遇到在生理、心理、家庭、社會、環境、生態等層面的問題與困難，進而發展同理關懷、正向積極的助人態度，透過學習與服務帶來的成就感，習得結合社會資源以專業服務人群的專業使命感。

(三)課程實施與課堂經營方式

- A. 本課程的進行方式將採取問題導向學習、自主學習、專題實作的方式為主體，由教師與教學助理在學生輔導學生準備專題實作的過程中，協助學理的解說、問題思辨與判斷、專題實作的規劃與準備。
- B. 學生將依據生命期分為：孕婦、哺乳婦女、嬰幼兒、學齡前兒童、學齡期兒童、青少年、成年男性、成年女性、更年期男女性、老年人等十組。各組完成一個有關針對該生命期對象進行營養保健教育宣導的壁報與一日三餐的餐食設計，呈現於健康促進教學博覽會中。
- C. 學生於參加博覽會期間須進行自己的專案呈現，亦須參觀整體博覽會展示內容，將參觀經歷、問題、感想帶回展覽後課程中，進行討論，或與自己的實作議題融合討論，發展出更完滿的推廣教育宣傳內容。

二、成果說明與分析

(一)博覽會成果

1.請說明課程博覽會攤位展覽內容及學生分工規劃

- (1) 將學生依據生命期分為: 孕婦、哺乳婦女、嬰幼兒、學齡前兒童、學齡期兒童、青少年、成年男性、成年女性、更年期男女性、老年人等十組, 每組 6~7 人。
- (2) 各組完成一個有關針對該生命期對象進行營養保健教育宣導的壁報、宣傳單張或摺頁, 與一日三餐的餐食設計, 呈現於健康促進教學博覽會中。
- (3) 因組別多、現場展示空間有限, 原計畫請各組做一天三餐, 博覽會當天只能請各組學生製作三餐中的一餐食物, 在現場展示。

2.若搭配其他資源(如企業或校外單位), 請寫出其在課程中的角色及博覽會中的合作方式

邀請「時間販售有限公司」與「紐奧力雅股份有限公司」展示有本系畢業系友與友人合作設立之食品公司。與本課程之關係為: 考慮年輕成年族群因工作繁忙時間有限, 在飲食習慣與營養攝取最不理想, 所以設計營養均衡飲品, 提供充足營養成分與蛋白質, 因此能提升飽足感。系友運用課程所學, 發揮巧思、創意創業成果對學弟妹是很大的鼓勵。

3.課程博覽會評分說明

課程博覽會所占分數百分比、評分標準及內容(評分方式請自行增減)

評分方式	內容說明	分數(%)
教師評分	根據各組博覽會海報設計理念與內容、宣導單張、現場與民眾互動活動與教材設計、餐食設計內容、參與熱忱、心得報告進行評分。	20%
同儕互評	期末書面報告說明小組成員分工方式、自評與同儕互評。	5%

4.成果說明

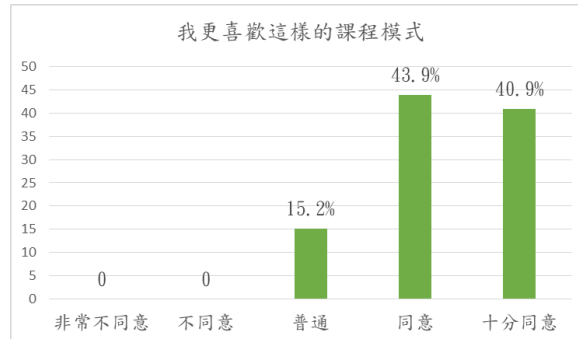
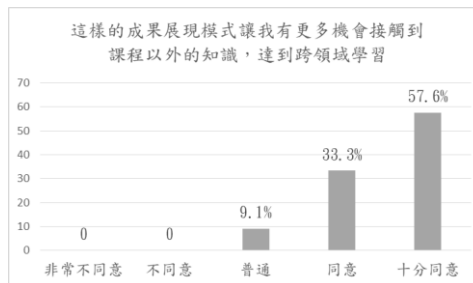
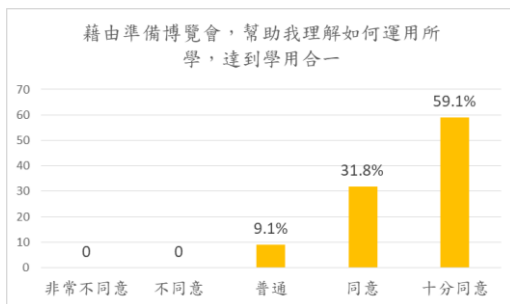
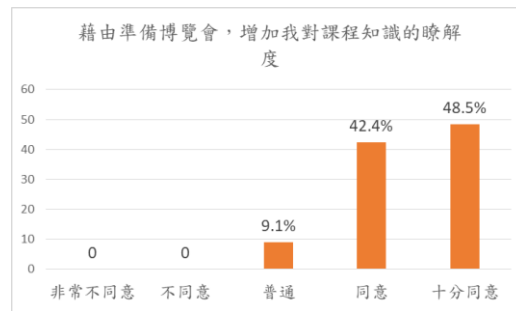
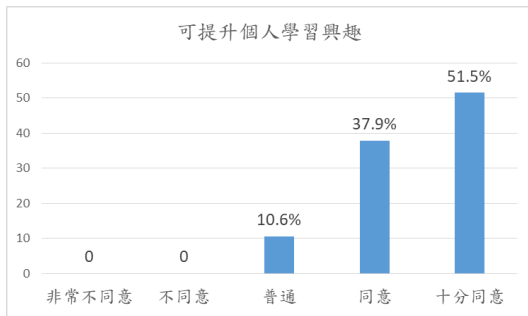
請說明課程內容及博覽會中對健康促進概念的具體貢獻:

「健康促進」是生命期營養課程的核心價值之一, 因此在以下所有作業或評估機制中, 都會評量學生有關各年齡層之健康促進的知識與能力。

績效指標	質化成果	量化成果
期末書面報告	具課程學理學習、博覽會規劃參與、服務學習成果, 與反思心得之書面報告。	72份個人學習心得報告。
單元共同筆記	由教師依問題導向教學方式引導學生自主學習, 以小組成員為主力, 在友組支援完成之單元共同筆記, 分享於全班。藉此鼓勵同學群策群力、互助合作。	10個生命期單元, 共計10份。
博覽會壁報、宣傳單張、活動教材	內容包含學生依課程與自學內容, 規劃完成的該生命期專屬的營養推廣教育宣導主題、飲食營養注意要點、餐食規劃與範例。	10個生命期單元之宣導海報、宣傳單張、活動教材, 共計各10份。
健康餐食	各生命期男或女性三餐均衡飲食, 滿足營養需求, 並遵循使用當季在地食材, 支持環保減碳、環境永續原則。	10個生命期單元, 男或女性一人、一日三餐之健康均衡飲食一套。

(二)學生學習成效分析

1. 請彙整學生滿意度暨學習反思回饋問卷(回收份數須達修課人數 2/3)或其他學習回饋結果(以圓餅圖/長條圖方式呈現)，並將問卷附於成果報告書內(紙本或電子檔皆可)



由問卷中的回答統計可知，對各問題表達同意或非常同意者，達九成左右。

2. 請分析學生學習成效，與課程目標之對應(須包含健康促進部分)，並評估課程實施效果

由於目前本課程尚未舉行期末考試，期末各項書面報告仍在繳交收件期間，以下僅以粗體紅字呈現學生應學習到與健康促進有關的主要成果。

(1)知識面：

- A. 探討人類生命自啟始至終老的過程中，各階段在生長、發育、生理代謝、異常問題發展及營養需求之特色，與當代生命期營養相關重要議題之探討，同時**習得相關問題之預防、改善或解決**的理論基礎。
- B. 台灣與世界各國生命期營養議題的異同，及各國家**營養政策的宣導重點**。

(2)技能面：

- A. **學生須能運用學理知識為各年齡層之預防保健、健康促進、飲食營養相關問題，進行初步營養評估、提**

供改善建議、規劃設計符合需求的飲食方案，並給予適當指導。此為博覽為主要呈現之學習成果。

B. 學生須能運用國內外營養相關產官學資訊資料庫，汲取新知、改善與解決服務對象生命期營養議題的能力與行為。

(3)態度面：

透過學習，體驗與服務，期望學生能學習到各年齡層民眾在執行健康均衡飲食過程中，所遭遇到在生理、心理、家庭、社會、環境、生態等層面的問題與困難，進而發展同理關懷、正向積極的助人態度，透過學習與服務帶來的成就感，習得結合社會資源以專業服務人群的專業使命感。

三、照片錦集

請提供課堂活動與成果展示之照片各3張，底下請提供10~20字的文字說明



說明：更年期營養組同學與他們設計的宣導單張及現場問答活動轉盤



說明：懷孕期營養組同學與他們設計的海報及現場問答迷宮地圖



說明：各組同學與他們設計的宣導海報及餐食設計



說明：海報一張貼就引起學生駐足觀看



說明：老年期營養組同學與她們設計的宣導單張及現場遊戲圖卡



說明：青春營養組同學與他們設計的宣導摺頁

四、反思與檢討

課程執行中，課程設計、課堂經營、博覽會規劃等面向遇到問題或困難之檢討

「生命期營養」課程原本的教學內就包含許多複雜學理、必須整合學生過去所學，解決人的生命歷程各階段健康或不健康的各種狀況；健康促進是課程所學與運用與推廣的策略。過去在課程中是透過服務學習，達成學生的知識、技能與態度的學習與成長；此次的健康促進教學博覽會亦可達到此成效，只是對象是廣大的社區民眾，且接觸時間是快速短暫的，而營養教育宣導最重要的是傳達證確的訊息。由於課程的主題單元有 11 個，而博覽會舉辦的時間在學期進行一半的階段就必須完成準備工作，如何在學期前半就快速地讓學生對所有主題都有足夠的了解、能夠掌握各階段核心問題，進而設計宣導海報、單張、互動活動，是最大的挑戰。在邀請其他課程老師參與時，師長們遲疑的重要原因。

本課程是營養師國家考試的考科之一，也是未來學生在職場上運用非常廣泛的學科。為克服上述問題，這學期課程改採各組學生自主學習的方式進行，讓各主題可以同步展開。然而，另一個擔心是，學生在博覽會之前，可能專注於自己組的主題學習，學生是否能在其他主題的學習也能深入充足，是身為授課教師的我最擔心的問題。在撰寫報告的此時，學生尚未考期末考，健康促進博覽會以外的其他學期報告也還在繳交階段，完整的評估教學或博覽會的成效，實屬不易。

值得肯定的是，學生有非常多的創意設計才華，對於接觸社區民眾的實作教學躍躍欲試；但學生也知道，在參訪民眾前，講錯是沒有修改機會的。因此除了會做好事前準備，現場在完成一些宣導教育後，也會跑來找我確定一下自己有沒有講錯。從已繳交的學生博覽會學習報告可知，學生都表達博覽會使他們的專業自信心增強。

由於參加此次博覽會的院系非常多，學生的學習任務也包括必須去深入參訪健康促進的夥伴領域。在學生的學習報告中，看到學生對夥伴領域的重要、對健康正面影響、如何幫助人達成健康健康目標、如何同理他人等等都表達對跨領域學習的高度肯定。讓未來的健康促進工作者能認識夥伴領域的特色，未來能攜手合作，是此次博覽會學習非常重要的價值之一。

五、結論與未來展望

身為授課教師，雖然我知道學習資源很多，但常因為擔心學生太多，可能反而沒有充分放手讓學生大膽嘗試與學習。在一次教師工作會議中，運管學程楊漢琛主任分享他的班級經營理念很幽默地以「放乎野生」來形容。這句話給我很大的提醒，也讓我在這學期的課程中更放手讓學生勇敢嘗試，在學生的學習心得報告中，學生也提到學習雖然辛苦，但他們從團隊合作、發想設計…，到面對社區民眾，實作體驗式的學習帶給他們更多的責任感。此次活動開放社區民眾參與，原本學生擔心很大的場子會不會沒有人來？從校園師生及社區民眾踴躍的參與狀況，學生在書面報告表達，他們在參觀者的行動中，看到了自己的專業責任。

非常感謝學校的支持，感謝教師發展中心及韓千山主任的創意與創舉，帶給參與的老師們很深的教學實踐、反思機會與收穫。生命期營養課程的學生都告訴我，課程的場地太小、十組不夠用，建議學校及我，未來要用更大的場地、更多的版面、更大的展示空間，因為他們很想與參訪者有更多的互動。的確，當我們給予學生更大的舞台，學生就會更努力，有更傑出的表現。我會以這學期的經驗分享給更多老師，希望能引領更多健康促進相關課程的老師學生能參與。相信唯有以專業服務社會，讓大學在培育人才的當下發揮專業社會責任，才能讓負責任的專業行為導入學生未來的專業發展信念與行動中。