

輔仁大學 107 年度高教深耕計畫

自主學習課程計畫

成果報告書

107 學年度第 1 學期

膳食設計

授課教師：駱香妃

系所單位：餐旅管理學系進修學士班

中華民國 108 年 1 月

一、課程實際規劃與說明

(一) 核心能力與目標

1. 使學生能夠正確設計符合生命週期熱量與營養需求菜單的能力，且正確率達 80%。(知識)
2. 使學生能夠在 1 小時內，算出符合個人理想體重之每日熱量需求，以及相對應之六大類食物之份數，並配合實習課程實做出營養均衡之膳食，以達「學用合一」目標，進而增強職場之專業與競爭力。(技能)
3. 透過部分單元課程之翻轉教學與小組自訂創業招牌菜之膳食設計報告與討論，期能培養學生自主學習、激發多元想法暨團隊合作精神 (態度)。
4. 具菜單設計諮詢能力，進而增強職場之專業與競爭力。(其他)

(二) 課程簡介

此課程旨在運用翻轉教學與單元主題自主學習方式，引導學生利用營養學與食物製備課程所學之知識與技能，配合膳食設計之原則，設計出符合消費者生命週期營養與熱量需求之膳食，並配合實習課程製作出成品，以培養學生之創意與膳食設計能力。

(三) 課程規劃

課程規劃朝向減少以教師為中心的教學活動，增加以學生為本位的自主學習活動，課程規劃說明如下：

1. 課程規劃前 11 周進行生命週期熱量與營養需求膳食設計相關單元理論課程之講授，課程之教授方式將配合自行錄製之影音教學單元與網路影音資料，進行部分單元之翻轉教學，使同學具備膳食設計之基礎能力，並培養自主學習與討論文化之學習態度與習慣養成，之後安排三周自主學習周，透過小組討論有興趣之膳食設計主題後，由小組成員擬定自主學習計畫(創業招牌菜設計)，經小組成員進行個別自主學習、生生腦力激盪與師生之諮詢討論後，確認主題設計內容並實做出成品，成品將偕同業界廚師與營養師進行評析與同儕評量，以進行總結性評量。
2. 希望透過自主學習單元，使學生透過學習計劃，將有興趣之創業餐廳招牌菜設計付諸實際設計與成品，透過業界專家(廚師與營養師)、授課教師與同儕建議，使同學增進自主學習主題之認知，以從自主學習經驗中有所反省和收穫(計劃->實行->檢視->增進)。

(四) 自主學習計畫指導規劃

1. 自主學習計畫審閱: 開學第 1-2 周，將學生分組，以五人為一組，自由尋找組員，由小組成員擬定自主學習計畫與自我規約，經授課教師審閱建議後開始實行。
2. 引導朝向有興趣之自主學習主題: 由小組成員自行討論，若想創業，希望開設何種型態餐廳? 此餐廳的目標族群為何? 並朝此目標族群之營養與熱量需求設計符合之餐食菜單。
3. 激發學生創意並確保設計菜單內容符合設計原則: 自主學習單元主題決定後，授課教師並擬從旁建議資料搜尋管道，由小組成員先自行蒐集相關資料，經小組成員間的討

論與腦力激盪後設計出符合主題及具商業價值之菜單後，授課教師將以指導者、諮商者與協調者的角色加入討論並建議，確保設計菜單內容符合設計原則，以及適當地成品製作分工。

4. 成果發表：配合膳食設計實習課程，將學生應用課堂學習的知識所設計之菜單實做出成品，並透過「業界專家參與、教師協同、討論文化」的建立，使同學增進自主學習主題之認知，以從自主學習經驗中有所反省和收穫。

(五) 評量方式

1. 本課程之形成性評量，乃透過平時測驗、期中考與「我的一天膳食設計」個人報告，驗收學生對於課程理論的學習狀況。
2. 本課程透過膳食設計主題小組自主學習計畫、實作與報告，以及期末學科測驗，進行本課程之總結性評量；配合各組報告之互動討論、同儕評量與業師(營養師與廚師)之專業建議，使同學了解自我學習狀況，並從中獲得檢討與收穫，以達成本課程之目標。
3. 評分標準：期中考試 30%；期末考試 30%；個人報告 15%；膳食設計主題小組自學計畫、實作與報告 25%；上課出席、課堂參與及測驗加減分。

二、具體教學成果與評估

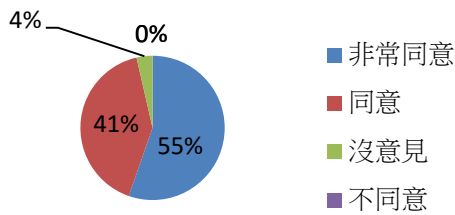
(一) 本課程之教學成果，以績效指標的質量化成效說明

績效指標	預期成效
自主學習態度之養成	將課堂測量成績與討論納入總成績之評定，以督促學生自主學習態度之養成，預期學生課程參與度會增加。 讓學生自訂有興趣創業之招牌菜設計並實作，強化自主學習動機與完成之自我肯定。
課堂時數有效運用	1. 減少教師講授時間、增加學生問題討論時間。 2. 配合測驗強化思考與學習成效。
增加課堂互動與同儕學習	透過課堂互動、教學平台與自我學習主題，增加師生與生生互動，以激發多元想法暨團隊合作精神。 透過課堂討論與小組自主學習，提供同儕學習機會。
降低學習成效落差	線上教材提供同學可依自身學習成效與時間，進行預習與複習，以降低學習成效落差。 小組偕同自主學習，透過討論以降低學習成效落差。

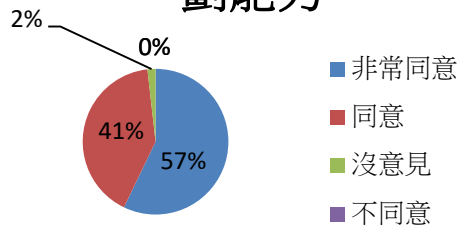
(二) 學生滿意度暨學習反思回饋分析

彙整學生滿意度暨學習反思回饋問卷，多數同學對於自主學習課程在深入學習到專業知識、提升自我的學習規劃能力、獲得問題解決經驗與能力、激發多元想法與視角、以協調、溝通與合作的方法來達成目標，授課老師或助教的指導有助解決我學習上遇到問題與困難，以及有助於我養成主動學習的習慣問項中，表示滿意或非常滿意者(結果請參閱圓餅圖)。

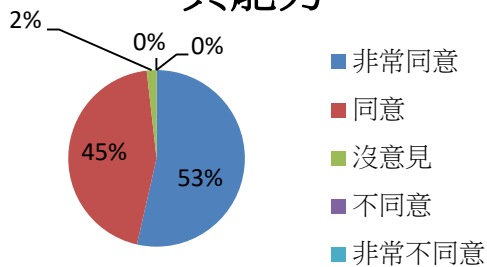
深入地學習到專業知識



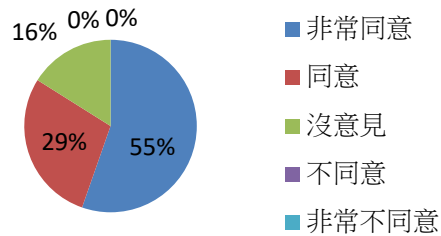
提升自我的學習規劃能力



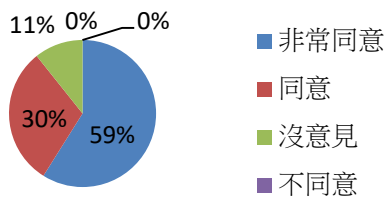
獲得問題解決經驗與能力



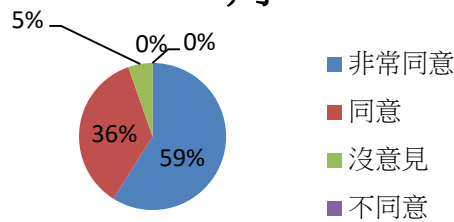
所學知識應用於實際場合



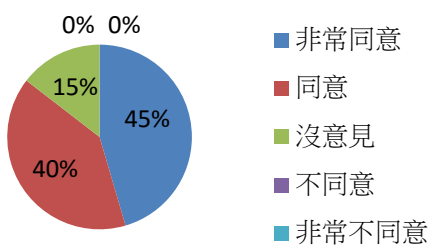
從不同的角度和層面看事物



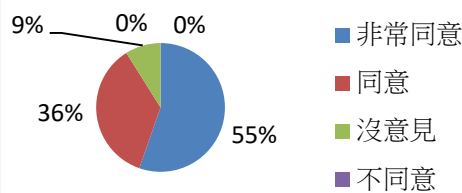
激發多元想法與視角



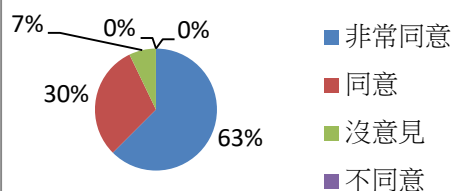
願意投入更多時間在學習上



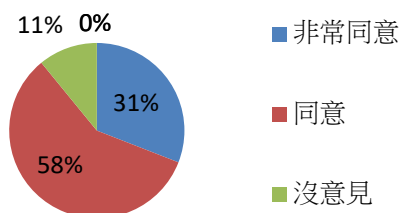
以協調、溝通與合作的方法來達成目標



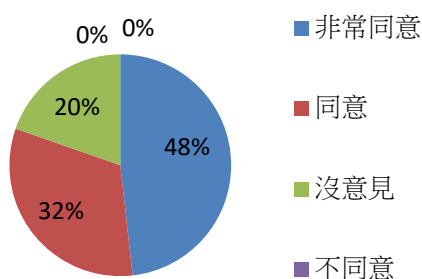
授課老師或助教有助解決學習上遇到的問題



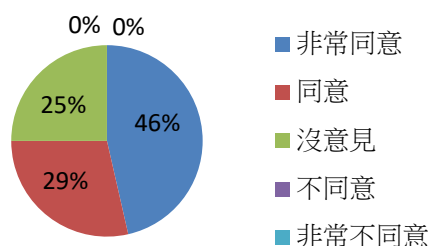
養成主動學習的習慣



會推薦別的同學



未來能有機會再修讀



質化意見正面回饋：

- 更能激發學生多元想法。
- 可以深入了解課程，以及團隊合作的重要性。
- 有很多地方都要自己設計、尋找答案、主動學習，很棒。
- 能自我成長。
- 很棒，GOOD！
- 我覺得很棒，因為可以學到很多。
- 可以訓練自行計劃的能力。
- 實際運用所學。
- 自主學習，可以自己計劃過程，可以加深內容印象。
- 自主學習課程這種上課方式我非常喜歡，因為有壓力就有動力，就可以學到更多東西。
- 我認為老師很用心，也透過自主學習到很多！
- 對於專業知識可以給予較充分學習理解的時間。
- 激發想像力。
- 可以讓我們更貼近實作，互相討論。
- 可以自己規劃菜單更了解份數和熱量。
- 讓我知道如何能夠吃得安心又健康、很棒。
- 讓我學到怎麼吃的健康又營養。
- 覺得真的有學到很多。

- 能夠學習到更多。
- 自主學習可以讓學生自行規劃時間。
- 比較自由。
- 很喜歡老師教導的內容，非常實用。
- 這個課程讓我了解更多的專業知識，很值得參加。
- 可以更了解與開店有關的過程及相關知識。
- 老師給予大家的討論時間，透過同學的交流讓我更了解我不懂的部分，且較敢提問。

其他建議：

- 有很多事情要處理，有點麻煩。
- 同組討論應該要更密切，老師做的很好。
- 可以將更多的時間留給學生去自主學習。

三、課程遇到問題與困難

因此自主學習計畫是設計以小組成員共同學習，優點是可透過組員多元觀點激盪交流而成長，另一方面，亦同樣會有小組成員參與度不一之問題，雖然已設計小組組員間之參與度互評作為成績評量之一部分，惟仍無法激勵部分對於成績較不在意且白天工作忙碌之進修學士班學生投入自主學習，此乃本課程遇到問題與困難。

四、省思與未來的展望

對於多數白天有工作之進修學士班學生，如何激勵其於有限的且可支配的時間中進行自主學習仍為一大挑戰，因此由學生自行訂定有興趣的主題進行自主學習，並盡量給予其學習資源之引導與支援應為自主學習計畫成功與否之重要因素。

第3組 こんにちは

餐廳名稱為こんにちは，中文即午安之意，因餐廳主題類型為日式風格，販售的餐點也是午餐，同時也為了更有區別性以及記憶點，故使用「午安」的日文，顧客較為熟悉的名字作為餐廳名稱。目標客群為上班族。

菜色有以下四道：彩虹飯、雞絲小黃瓜、起司馬鈴薯、炒青菜。彩虹飯使用了番茄、鮭魚、蛋、四季豆，依序為紅、橙、黃、綠，僅使用鹽以及黑胡椒調味拌炒，符合彩虹飲食原則。起司馬鈴薯以馬鈴薯泥作為基底，為了使整體視覺更加美觀，表面用白、黃兩種顏色的起司交錯疊放來點綴，不僅增添色彩也別有一番風味，雞絲小黃瓜使用特調醬汁醃製，炒青菜加入少許鹽巴調味，少油少鹽烹調，清爽不油膩，健康無負擔！另外針對想減肥的顧客有額外的搭配，可以選擇只購買第二層的餐點，搭配高纖燕麥奶，不僅可以增加飽足感，又有豐富膳食纖維幫助消化。而選擇普通餐的顧客可以搭配柳橙汁，考慮到現今多數人會額外購買飲料，與其多花錢購買不健康的飲料，不如選擇附有營養價值的果汁。



一般套餐含柳橙汁 \$109

低脂套餐含燕麥奶 \$79

第 4 組 得康常在餐廳



以符合得舒飲食的標準，設計出顏色豐富、營養滿分的餐點，並且客製化的供客人選擇自己較喜歡的配菜(馬鈴薯、南瓜、地瓜)，結合時令蔬果，讓客人安心又健康。

定價：189 元

第 6 組 行動餐車 Hao bao 飯捲

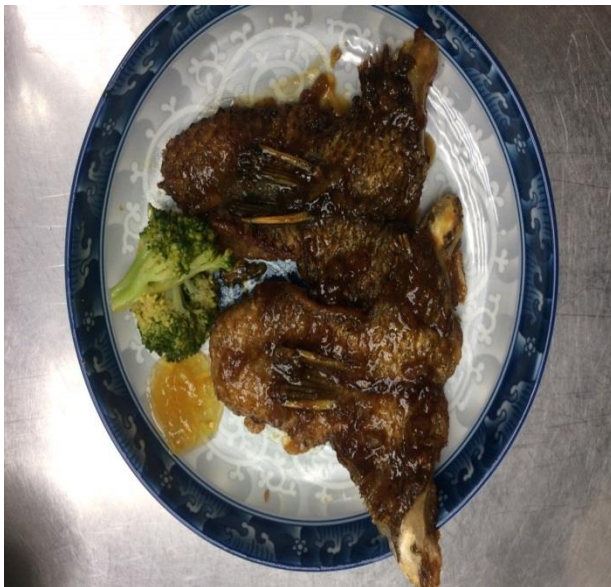


Hao bao 飯捲 定價：70 元

第 7 組 行動餐車 Hey! 堡哥



第 8 組 石上三年居酒屋



招牌菜介紹：嚴選台灣鯛魚下巴，融合獨門手作柚子醬，清爽口感讓人一嚐就上癮
定價：109 元

第 9 組 泥好，Brunch

泥好，brunch!



泥好·brunch!是一家
早午餐類型的餐廳
我們主要客群是上班族

商品價錢:NT 120元

為了讓上班族有新的飲食選擇，以馬鈴薯為主食；紅蘿蔔花椰菜以及炒蛋。顏色鮮豔，擺放一起較吸引消費者注意

Meal pattern					
品名	重量	蛋白質 g	醣類 g	脂肪 g	熱量 kcal
馬鈴薯	350 克	7.6	57	0	266
紅蘿蔔	50 克	0.5	2.5	0	12.5
花椰菜	80 克	0.8	4	0	20
雞蛋	140 克	28	0	20	300
檸檬果汁	480ml	0	3.2	0	98
布丁	90 克	3.4	13.3	15	203
合計		40.3g	131.3g	35g	899.5kcal

食材材料		製備方式	
品名	重量或份量		
馬鈴薯	350 克	<ol style="list-style-type: none"> 馬鈴薯削皮並切塊，水煮熟後用攪拌器攪拌，最後加上黑胡椒粒拌勻。 水煮熟花椰菜、紅蘿蔔。 熟鍋，加入 5ml 橄欖油，把蛋打勻放入煎鍋，炒的過程中加入鹽巴調味。 煎蛋肌肉，煎至兩面金黃。 分四次製備 	
花椰菜	80 克		
紅蘿蔔	50 克		
雞蛋	55 克		
檸檬果汁	480ml		
布丁	90 克		

調味料		營養標示		
品名	重量	每 100 克		
鹽	3 公克	每份 700 公克	每份	每 100 克
橄欖油	5ml	熱量	899.5kcal	128.5kcal
		蛋白質	40.3g	5.7g
		醣類	131.3g	18.7g
		脂肪	35g	0.5g
		鈉	3g	0.4g

第 10 組

Beach Car Rice Pizza

目標客群:到海邊遊玩的觀光客
招牌菜(明太子米披薩)介紹:利用當地新鮮的海鮮食材搭配國人愛食用的主食“米”，以兩者結合，做出中西合併感的食物。



明太子米披薩
Price:60\$

食譜名稱: 明太子米披薩
 一人份供應量150公克 熱量: 445大卡

食物材料		製備方式
品名	重量或份量	<ol style="list-style-type: none"> 砧板鋪上鋁箔紙，放上明太子，從中間劃開剖出面的魚卵 將處理好的明太子和白飯放入碗中 把海苔撕碎和雞蛋倒入碗中 加起司粉拌勻 鋪上烘焙紙將食物倒入 調整形狀，撒上披薩起司 放入烤箱(上/下火200)，烤約六分鐘表面金黃即可食用
白飯	130克	
雞蛋	1顆	
起司粉	2T	
明太子	1T	
披薩起司	30克	
海苔片	1張	

第 11 組 精緻料理小吃餐廳



第 12 組 好孕到月子餐廳





好孕到月子餐廳 · 主要客群為剛生產完虛弱的媽媽們提供一日所需之三餐，客製化服務讓媽媽們吃到自己喜歡的料理，只需網路或電話訂購就可以為您送到府，不但方便、快速又營養。

招牌菜介紹 售價\$500



主食為糙米飯，副食為麻油腰子和蔥炒豬肝，搭配清炒菠菜和虱目魚肚湯，甜點是桂圓紫米粥，最後還有養身茶，讓媽媽們補充滿滿的營養和水分。

Meal Pattern

品名	重量	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
糙米飯	120	3	6		45	210
菠菜	100	1	1		5	25
腰子	90	2	14	6		110
豬肝	60	2	14	6		110
虱目魚	70	2	14	10		150
麻油	15	3		15		135
枸杞	25	0.25	3.5	0.375	11.75	65
米酒	60					80
紫米	30	0.3	4	1.2	23	119
桂圓	5					17
黑糖	3					10
		13.5	56.5	38.575	84.75	1031