

國立東華大學教學卓越中心
112-1 三創教學課程成果報告書

計畫主持人:尚憶薇
單位:體育與運動科學系

目錄

壹、112-1 期末成果報告確認-----	3
貳、執行成果總報告-----	4
參、附件-----	9

**國立東華大學-三創教學課程
112-1 執行成果報告書確認表**

課程/學程名稱：健康行為科學		
授課教師：尚憶薇		
服務單位：體育與運動科學系		
班級人數：43		
勾選	繳交項目	說明內容
<input type="checkbox"/>	本確認表	請確實填報，以俾利核對
<input 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 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 type="checkbox"/>	本年度活動照片 (原檔)	精選 8-20 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

【第一階段】採用健康促進：GREEN 模式之應用(黎士鳴、黃譯鋒、陳進鴻、蘇庭萱，2023)，以促進身心健康為目標，發展了幸福生活 -GREEN 模式，其中包含了 Group, Reflection, Empowerment, Emotion, Nature 等五大身心健康元素。此階段將與奇萊美地合作進行 GREEN 健康體驗課程，透過奇萊美地食農教育，學習產地餐桌的實踐x從食材認識壽豐，產地餐桌一落實地產地消精神及活化在地經濟，也將大自然、農業融入學科，以在地農業文化、特色作為教材融入於花蓮縣壽豐鄉的國小，讓每個學校的學童都能有獨一無二的校田。此外，探索個人行為與健康的關聯，學生的身心壓力也是重要議題，透過奇萊美地促進良好的情緒智能，有效面對壓力，引導正面情緒，協助個體拓展身心健康，調節負向情緒。

【第二階段】採用桌遊設計工作坊結合 12 年國教健康教育的學習內容，設計符合設計適合國小低、中、高年級的健康教育桌遊。桌遊的種類包含體驗式桌遊、網路 APP 遊戲、卡牌式桌遊、大富翁桌遊、疊杯式桌遊，任何一種桌遊設計如果有可以讓人百玩不厭、寓教寓樂的健康教育桌上遊戲，能用桌遊體驗生活中的健康教育的健康技能、知識技能並且用正向態度與覺察健康、能用桌遊感受經歷的健康倡議宣導，修習學生可以採用無窮的創意拓展更多的健康教育桌遊的可能性。應用桌遊設計融合實務經驗與理論，桌上遊戲設計與健康教育之教學技能、實務技巧、體適能觀念、健康教育教學方案之創新設計，讓學生在樂趣化的環就中學習健康教育的知識內涵，提升健康識能，從而達到適量運動、均衡飲食、充足睡眠等培養良好的生活習慣。健康教育桌遊設計工作坊各組產出一個健康教育桌遊達到寓教於樂，促進健康教育認知發展，進而到花蓮縣壽豐鄉三所國小進行健康教育桌遊教學，激勵學生內化健康意識與養成健康習慣。

二、特殊創意/活動規劃

創意、創新的玩法不只在教室可以玩也可以變成戶外學習；透過戶外學習與遊戲學習，思考如何發揮創 u4 與創新融入國中國小的健康教育課程。

【第一階段】奇萊美地 X GREEN 模式

奇萊美地有機農園、食農教育、農事體驗以友善耕作為出發點，象徵呼喚人們重返伊甸園，分享循環再生農業、友善環境及愛護生態，達到有機農業零廢棄的目標。奇萊美地 X GREEN 模式實踐健康生活 GREEN 模式，可以發現成員一起體驗自然的過程中有所反思，互相支持、彼此增能，提升對自身的健康覺察，更促進了人際增能，引發正向之情緒，療癒身心。

【第二階段】健康教育桌遊設計工作坊

此課程各組要產出一個健康教育桌遊，到花蓮縣壽豐鄉三所國小進行健康教育桌遊教學，教導國小學生體驗健康教育教學歷程；學生藉此學習從專業者角度切入，提供創新健康教育實務教學，有助深化解決問題能力。對國小學生來說，透過健康教育桌遊遊戲，潛移默化健康的知能，提升生活中的實踐力，激勵學生內化健康意識與養成健康習慣，轉化到校園外的自我健康管理與健康倡議宣導。

三、教學策略/教學方法

1. 本門課運用 TBL 小組討論的模式來進行教學，為增加學習效果，課程設計建議 5-7 位同學一組為佳。
2. 本門課依據 TBL 分為三階段進行：
 - (1)準備期：確認學習目標與內容。
 - (2)課前學習評量：課前預習包括 12 年國教健康與體育領域主要的觀念及可延伸探討健康教育議題。
 - (3)應用：以小組為單位，工作坊產出健康教育桌遊，各組將赴花蓮縣壽豐國小進行健康教育桌遊教學，以發展大學生高層次學習。

四、課程/學程相關產業分析

健康行為科學是一門研究人們的健康行為和生活方式的科學領域，其目標是提供有效的教學方法和策略，以幫助學生改善其健康和促進良好的生活習慣。健康行為科學課程與 12 年國教健康與體育領域的核心素養學習目標與學習內容相互呼應，健康與體育領域學習重點與核心素養學習重點由「學習表現」和「學習內容」開展組成，包含「生長、發展與體適能」、「安全生活與運動防護」、「群體健康與運動參與」、「個人衛生與性教育」、「人、食物與健康消費」、「身心健康與疾病預防」、「壓力與因應」等與健康相關的學習內容主題範疇，均透過認知、情意、技能、行為四種學習表現類別，發展學習歷程，顯現學習成效。體育與運動科學系為國小與國中健康與體育領域師資培育系所，健康行為科學與 12 年國教健康與體育領域中認知範疇包含健康知識與技能概念、情意範疇包含健康覺察與健康正向態度、技能範疇包含健康技能與生活技能、行為範疇包含自我健康管理與健康倡議宣導。本課程的設計包含三階段，第一階段以「人、食物與健康消費」「壓力與因應」的課程內容為主，第二階段以健康教育學習內容為主，以整合多重認知模式設計適合國小低、中、高年級的健康教育桌遊，促進健康教育認知發展，進而到花蓮縣壽豐鄉三所國小進行健康教育桌遊融入健康教育教學。

五、整體活動執行成果效益

【質化指標】

- 提高自身健康的負責任和關注程度，培養積極的健康價值觀。
- 培養健康意識和自我管理能力，使其能夠在日常生活中做出健康的選擇和行為。
- 發展團隊合作和創新創意能力，團隊合作產出健康教育桌遊。
- 健康教育教學融入桌遊設計，激發國小學生對於健康教育學習動機。
- 促進大學生的身心健康，幫助他們建立正面的情緒和心理健康狀態。

【量化指標】

- 在食農教育知識的提升，90%了解奇萊美地 X GREEN 模式的健康體驗課程，透過奇萊美地食農教育，學習產地餐桌的實踐x從食材認識壽豐，產地餐桌一落實地產地消精神及活化在地經濟。
- 在促進身心舒緩的提高，90%的學生促進良好的情緒智能，有效面對壓力，引導正面情緒，協助個體拓展身心健康，調節負向情緒
- 在健康教育教學實踐，6-7 組健康教育桌遊產出，應用於國小健康教育教學。
- 在健康行為執行能力增進，90%的學生學習良好的飲食習慣，掌握適當的運動方式，以及培養良好的心理健康習慣。
- 在學習正向態度發展，90%國小學生喜歡健康教育課程。

六、多元評量尺規

評分標準：出席 15%、上課參與度 15%、桌遊創意產出 30%、教學實踐 40%

健康教育桌遊設計指標：如下

指標項目	指標說明
有效性 40%	內容設計能符合教學主題，切中要點，有效達到教學目標。
適切性 30%	教學目標符合課程綱要、教案策略的運用及重大議題融入的適切性。
創意性 20%	能有效引起學生的學習動機與提升教學成效並發揮特色。
推廣性 10%	易於參考、運用及推廣。

七、學生整體意見與回饋 (整體活動滿意度、文字意見回饋等)

以下皆為期中教學意見回饋分析表內學生回覆：

1. 從開學上課至今，我對於這門課最喜歡的有哪些？請簡單說明
上課方式
老師的存在
團體討論
桌遊設計
都喜歡
老師邀請新北輔導團的老師來學校演講，講解如何把桌遊融入到健康與體育之中
時不時請講者
都蠻喜歡的
老師與我們互動 分組報告討論
分組討論，因為能促進之間的溝通
能夠讓我們自由發揮
同學老師互動
老師的上課模式，和學生互動
11/18 有講師來帶健康教育的遊戲
可以揭穿同學的愛情史
都很喜歡
上課
多元方式學習
自由的學風
課堂自由度很高
老師跟我們的互動
遊戲式學習教學，不會無聊
幾乎都有討論的機會
都喜歡
上課中的互動
1. 講解明瞭 2. 簡單易懂 3. 上課有趣

2. 請簡單扼要說明對於這門課，如果老師能再做哪些調整，我覺得更有助於我的學習 (包含教學內容、方法、評量方式...等方面)

無
無
无
很棒，不用調整
無
無
已經很好了
無
無

無
無
無，老師很棒
沒有 很棒！
沒有
無
無
讚

八、檢討與建議

本期活動涉及到兩個主要階段，第一階段是採用健康促進：GREEN 模式，與奇萊美地合作進行健康體驗課程；第二階段是採用桌遊設計工作坊，結合 12 年國教健康教育的學習內容，並在花蓮縣壽豐鄉的國小進行健康教育桌遊教學。以下列出可能的執行困難與問題，以及對教學過程的改善或精進之處：

執行困難與問題：

1. 資源不足：執行健康教育課程和桌遊設計工作坊需要相當的資源，包括人力、場地等。感謝月眉國小廖仁藝校長與平和國小柯維動校長的支持以及提供教學實務場域給體育系的學生進行教學演示。
2. 修讀學生參與度：修讀學生對於課程的參與度可能因素材或教學方法的設計而有所差異，銜接戶外場域能提升學習效果。
3. 時間壓力：活動包含多個階段，可能會有時間壓力，例如與奇萊美地合作的健康食農體驗課程與桌遊課程工作坊，可能會遇到時間安排上的困難。

改善或精進之處：

1. 資源整合：在執行活動前，嘗試整合各方面的資源，包括尋找合作夥伴，以確保活動提供所需的教學場域。
2. 學生培訓：提供學生桌遊設計的培訓，包括桌遊設計的相關知識和技能，以提高學生設計桌遊的質感。
3. 時間合理安排：在活動設計階段，合理安排每個階段的時間，確保課程搭配的必要性，同時適度調整以應對可能的不可預見情況。
4. 評估與反思：在奇萊美地健康食農體驗與桌遊課程工作坊結束後進行評估與反思，了解活動的效果和困難處，並在下一階段進行相應的調整。

九、與本課程相關成果報導、競賽獲獎或研討會發表

新聞發布日期	新聞標題	新聞網址
2023-12-22	東華大學體育系執行「高教深耕在地實踐」計畫 師資生創意桌遊提升偏鄉學童學習樂趣	https://www.ndhu.edu.tw/p/406-1000-215515,r4956.php?Lang=zh-tw
2023-12-19		https://n.yam.com/Article/20231219625758
2023-12-19		https://news.pchome.com.tw/living/cna/20231219/index-17029590047887518009.html

十、活動精彩剪影 (請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)



蜜蜂生態體驗



蜜蜂生態體驗



實際操作九宮格活動的內容，
讓學生更加熟悉整個流程。



蕭老師結合數位輔助平台，
來讓桌遊設計最佳的貼合當今E世代。

活動紀錄表

活動主題	奇萊美地農場-蜜蜂生態觀察
活動時間	112年10月02日 10時00分至12時00分
活動地點	奇萊美地農場
主講人	蔣樹人老師
參與人數	38
活動內容	<p>● 活動進行方式與內容</p> <p>【奇萊美地】發展有機農業六級化，致力打造成為有機、生態種植平台，號召志同道合的夥伴，共同找回農業的尊嚴與價值，讓產自大地的健康美味食物，直送您家餐桌。並發展休閒農業園區打造成身、心、靈放鬆的休閒農場。它的環境優美，擁有多個蜜蜂巢箱，提供遊客一個深入了解蜜蜂生態、收蜂蜜的機會。</p> <p>活動內容主要是了解蜜蜂的基本生態，包括蜂巢結構、工蜂、蜂后等。</p> <p>蜂巢探索：在老師的帶領下，近距離觀察蜂巢。讓學生穿上防護服打開並觀察蜂巢，看到了數以千計的蜜蜂在工作。</p> <p>收蜂蜜體驗：接著再由老師的帶領下前往收蜂蜜的區域。學生各個小心翼翼地取出了蜂蜜的蓋子，然後觀察蜜蜂如何將蜂蜜從蜂巢中采集出來。最後，讓學生品嚐新鮮的蜂蜜。</p> <p>● 講座重點與預期助益</p> <p>學習機會：了解蜜蜂的基本生態，包括蜂巢結構、工蜂、蜂后等。我們瞭解到，蜜蜂是極其重要的生態系統的一部分，它們對授粉和生態平衡具有關鍵作用。</p> <p>環保意識：更加了解蜜蜂的重要性，讓學生能更關心生態保護和環保議題。蜜蜂在維護生態平衡和農業生產中扮演了關鍵的角色，我們需要更好地保護它們的生存環境。</p> <p>舒壓和放鬆：參與蜜蜂體驗讓學生遠離城市的繁忙和壓力，進入自然的寧靜之中。在蜜蜂的世界中感到放鬆和平靜，這有助於減輕壓力和焦慮。</p> <p>聯繫大自然：奇萊美地的美景和蜜蜂的工作能讓學生更加親近大自然。這種接觸有助於改善身體健康，提高免疫系統。</p>

活動回饋
與
成效

● 意見與回饋

學生回饋:

- 1.在蜜蜂體驗中，時間似乎變慢，我可以專注於當前的工作，這種專注帶來了內心的平靜和滿足感。
- 2.參與蜜蜂體驗讓我深入了解了蜜蜂的生態和重要性，以及我們應該如何尊重和保護這些關鍵的生物。
- 3.奇萊美地的美景和蜜蜂的工作讓我更加親近大自然。
- 4.蜜蜂在維護生態平衡和農業生產中扮演了關鍵的角色，我們需要更好地保護它們的生存環境。
- 5.我們瞭解到，蜜蜂是極其重要的生態系統的一部分，它們對授粉和生態平衡具有關鍵作用。
- 6.這是一個令人驚奇的體驗，讓我深刻理解到蜜蜂的生活方式和組織運作。

活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)



生態導覽



蜜蜂生態體驗

活動主題	健康教育之桌遊設計工作坊
活動時間	112 年 11 月 18 日 12 時 30 分 至 16 時 30 分
活動地點	國立東華大學花師教育學院 B112
主講人	中央輔導團健康與體育領域委員/中平國中蕭雅娟老師
參與人數	43
活動內容	<p>● 活動進行方式與內容</p> <p>邀請中央輔導團健康與體育領域委員/中平國中蕭雅娟老師為同學介紹健康教育之桌遊設計工作坊。</p> <p>健康教育以卡牌桌遊、戶外桌遊、科技桌遊等方式呈現，以遊戲化教學、學生中心的學習環境為主軸。這次主要將帶給師資生更創新的桌遊模式「科技桌遊」，在日新月異的時代，學生人人有平板之下，教師們不得不創造出結合科技的課程以及教材，所以會介紹基礎製作科技桌遊的網站、科技桌遊 APP、示範科技桌遊的方式，帶給學員們更多想法。進一步讓參與的師資生與國小教師透過更多、更創新的桌遊設計概念展開實務操作與設計產出。除了探究健康教育內涵與桌遊設計，也讓師資生體驗各種桌遊的學習方式。</p> <p>● 講座重點與預期助益</p> <p>一、師資生瞭解健康教育之桌遊設計輔助教學基本概念。</p> <p>二、師資生瞭解健康教育之桌遊設計輔助教學設計的種類與實務應用。</p> <p>三、師資生團隊討論產出健康教育之桌遊設計作品。</p> <p>四、師資生進入國中小學校應用健康教育的桌遊，有效地提升學生對於健康與體育課的學習動機。</p>
活動回饋與成效	<p>● 意見與回饋</p> <p>學生回饋:</p> <p>1.蕭老師設計的桌遊都非常好玩，希望未來我也能設計出好玩又有學習力的桌遊並運用在教學場上。</p> <p>2.覺得能當蕭老師的學生很幸福，平時上課都能玩到好玩的桌遊。</p> <p>成效:</p> <p>1. 師資生將學習如何構思、設計和製作教育桌遊，這對他們的創造性和協作能力有所幫助。</p> <p>2. 師資生可以學習如何整合 AI 技術，以創造更具吸引力的桌遊，提高學生參與度和學習動機。</p> <p>3. 師資生將掌握一種不同於傳統教學方法的方式，能夠更具互動性和娛樂性地傳達健康教育內容。這有助於豐富他們的教學工具箱，提供更多多樣的教學方法以滿足不同學生的需求。</p>
活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)	



桌遊活動-愛滋心臟病



健體領域結合對對碰的概念來進行教學。





