

國立東華大學教學卓越中心
113-2 IDEAS 教學課程計畫成果報告書

計畫主持人：簡桂寶 專案講師、周庭加 專案講師
單 位：洄瀾學院體育中心、洄瀾學院語言中心

目錄

壹、113-2 期末成果報告確認-----	2
貳、執行成果總報告-----	3
參、附件：活動紀錄表-----	11

國立東華大學-IDEAS 教學課程計畫 113-2 執行成果報告書確認表

課程／學程名稱：英語自煮健康管理 (LC__67780)		
授課教師：簡桂寶、周庭加		
服務單位：洄瀾學院體育中心、洄瀾學院語言中心		
班級人數：34 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"/>	AI 培訓講座/工作坊	<input type="checkbox"/> A 類 素養導向、 C 類 跨領域課程 <input checked="" type="checkbox"/> B 類 AI 科技運用 (3 場) <ul style="list-style-type: none"> 1/10 Microsoft365 Copilot -教學與研究上的最佳 AI 助手 5/07 Microsoft365 從課程設計到團隊執行的數位工作流程實戰 6/23 《AI 模組安裝中 教學 AI 人備課趣》工作坊
<p>依據 IDEAS 教學課程計畫辦法第四條，受補助計畫主持人有義務參加本中心舉辦之 AI 培訓講座/工作坊，A 類素養導向課程與 C 類跨領域課程 1 場講座；B 類 AI 科技運用為 2 場講座，以培養教師 AI 應用的能力，因應未來發展趨勢。</p>		

- 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)

IDEAS 教學課程計畫-執行成果總報告

素養導向/AI 應用/跨領域課程

一、教學/計畫目標

自 2019 年新冠疫情爆發以來，居家檢疫、居家隔離及自主健康管理等防疫措施的推行，揭示了許多大學生在生活自理方面的不足，尤其是在健康管理概念上亟需加強。由於外食是大學生生活的常態，食物安全、食材選擇及營養分析已成為大學生亟需培養的重要生活技能。為了響應校方核心通識課程「全人健康與永續創新」以及「在地關懷與全球視野」的教育目標，本通識課程以健康飲食與料理英語為主題，透過課堂中的實作活動，帶領學生探索並規劃營養均衡的每日餐食。同時，藉由小組合作學習，設計具有花東在地特色且符合永續概念的健康餐點，期望能幫助學生提升營養均衡觀念、健康自主能力與永續飲食意識，並增進其永續相關知識與實踐能力。

二、課程內容特色

本校核心英語選修課程是根據專業英文（English for Specific Purposes, ESP）為架構，以餐食自理及健康食譜設計為主題，並強調學生融入 AI 工具的運用，從食物的原型出發，帶領認識桌上餐食的各種基本製作方法，分析營養成分，進而設計屬於自己的健康膳食計畫，並透過討論與操作，養成學生能擁有健康「自煮」人生的能力，搭配雙語化、IDEAS 教學課程的精神，安排以下主題課程及工作坊，強化同學永續飲食的應用和英語的活用：

(一) 味道與生活工作坊—校內講座

邀請花蓮拉威爾咖啡負責人沈廷龍老師蒞班，與同學分享關於咖啡的相關知識，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，並實踐於日常生活中。

(二) 薑薑暖心料理 + 五三二早午餐設計

活動以小組專題方式進行，同學需對前兩次烹飪實作主題課程（薑薑暖心料理、五三二早午餐設計）的過程和結果進行報告分享，並講解五三二飲食的重要性。兩次實作之菜單皆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。其中在「五三二早午餐」這個主題，除了結合現代人的普遍飲食習慣，更是讓同學設計健康餐食（符合蔬果 5、蛋白質 3、澱粉 2 之比例）的創意食譜，使早午餐在吃飽的同時，也能兼具現今社會對健康飲食的需求。

(三) 初榨橄欖油和鹽滷豆腐的相遇

活動以小組方式進行，首先由同學整理藉由 AI 及相關資源，了解橄欖油的榨製、油品種類、營養成分等，再帶入以鹽滷製作豆腐的搭配，請各組學生發想如何結合二種食材的食譜設計。除了橄欖油強調有機之餘，在豆腐製作上更特別準備了花蓮在地生產

的東豐本土有機黃豆漿。實作前，首先藉由英語版本的豆腐製作方法和影片進行示範，介紹相關食材和器具的英文名稱，接著一步一步帶領學生手工製作豆腐。完成豆腐製作後，再根據各組集思廣益和使用 AI 工具所設計出來的料理，配合使用橄欖油，完成「豆腐義式烤麵包 Tofu Bruschetta」、「橄欖風味豆腐醬烤麵包 Toast with Olive-Flavored Tofu Spread」、「橄欖油豆腐蔬菜湯 Olive Oil Veggie Soup」以及「豆腐的地中海戀情 Tofu's Mediterranean Romance」四種料理。

(四) 名廚專題：安東尼·波登 (Anthony Bourdain)

課程先安排學生閱讀美國名廚安東尼·波登相關傳記和介紹文章以及觀賞其著名節目《波登闖異地》(Parts Unknown) 中邀請美國總統歐巴馬親臨越南河內享用美食的一集，讓學生對波登有初步認識。接著於課堂中安排放映紀錄片《行遍天下：安東尼波登電影》(Roadrunner: A Film About Anthony Bourdain, 2021)，從波登不為人知的另一面來認識這位名廚。透過認識波登，希望啟發學生飲食不只是滿足口腹之慾，更富含深厚的文化意義。除了紀錄片外，亦安排學生自選一集網路上公開的波登飲食旅遊節目，並搭配節目逐字稿，完成教師以 AI 設計的小考和學習單。

(五) 我的 TA 的夢幻便當

活動以個人為單位進行，以母親節做為發想，同學在課堂上先以手繪圖和書寫文字的方式完成初始版本的便當菜單，並在授課教師同意下使用通訊軟體與學生想為其製作便當的 TA 進行溝通菜單內容，最後綜合 AI 工具的使用來進行菜色的搭配調整。當週課堂結束後，同學需自行實踐菜單內容、完成一份便當給製作對象，並於下次課堂中進行發表和分享。

(六) 端午台式北部粽

活動以端午節為發想，特別邀請兩位名師來課堂上教大家包粽子，除了促進傳統文化的傳承，更讓同學們體驗包粽子的樂趣。此外，本次課堂更示範結合 AI 的烹飪調理機，除了為整體烹飪過程增進便利性，亦讓學生體驗 AI 在烹飪調理上的實際應用。

三、整體活動執行成果效益

本課程採用專題式學習法，課堂先由教師講解與說明有關營養飲食與料理應用的相關知識，接著將學生進行分組，並提供小組任務，例如設計符合 5-3-2 比例的營養健康餐食。各小組需先進行資料蒐集與討論，透過團體合作比較組內成員的個人方案，在整合後以小組為單位進行提案。每組完成發表後，進行組間評量，最終整理出最佳方案以完成任務。此過程讓學生深入了解餐食相關知識，並透過中英文並行的方式進行意見交換與討論，不僅增強團隊合作能力，亦提升其雙語應用能力。

四、課程/學程相關產業分析

配合聯合國世界 2030 永續發展目標（Sustainable Development Goals，SDGs），本課程將健康飲食與英文應用結合，旨在提升學生的創造力與在地力，此外英文學習也可讓同學提升國際化溝通能力、培養並增加同學的國際視野，同時累積永續素養的能力。響應 SDGs 中預防飢餓的目標，課程強調建立可永續發展的糧食生產系統，提倡食用在地食材，並減少從產地到餐桌的碳足跡，以為環境保護盡一份心力。

透過培養學生自煮餐食的能力，不僅能提升其健康管理意識，重視營養均衡，還能助力實現 SDGs 中消除營養不良的目標。更重要的是，健康飲食的理念會隨著學生的成長而延續，進一步影響親友乃至下一代，將永續發展的觀念深植於生活中，為未來的社會帶來持續的正向影響。

五、多元評量尺規

1. 成績構成與比例

評量構面	配比
課程出席	15%
課堂參與	20%
隨堂測驗	10%
期末作業	5%
實作成果	50%（含同儕互評 15%）
總計	100%

2. 詳細評量內容與尺規

(1) 課程出席 (15%)

依實際出缺勤紀錄計分。

(2) 課堂參與 (20%)

等第	說明
5 分	積極發表意見，能引導小組討論，主動提問、參與互動
4 分	積極參與並清楚表達觀點，合作態度良好
3 分	偶爾發言，基本參與活動
2 分	參與度低，需引導才能參與
1 分	幾乎不參與討論
0 分	完全未參與或缺席

(3) 隨堂測驗(15%)

- 依平時隨堂測驗或小測驗成績平均計分。

(4) 期末作業 (5%)

- 統整性學習成果報告，重視內容完整性、組織結構、語言表達及反思創意表現。

3. 實作成果 (50%)

實作成果包含「期中成果報告」及「期末料理實作」，強調 AI 輔助應用、文化融入與創意呈現。

(1) 期中成果報告評量(25%)

評分面向	優秀 (5 分)	良好 (4 分)	普通 (3 分)	需改進 (2 分)	不足 (1 分)
內容呈現	內容豐富完整，流程清晰，文化融入且有效運用 AI 輔助製作	內容清楚大致完整，有文化脈絡與 AI 工具使用	內容基本完整，細節不足	內容簡略，文化與 AI 應用薄弱	幾無內容或內容錯亂
語言使用	中英文流暢自然，語法準確	基本正確偶有小錯誤	語言錯誤明顯但可理解	錯誤較多影響理解	內容語言錯亂無法理解
報告技巧	表達自信、聲音清晰、眼神交流良好，控制時間恰當	表達清楚偶有依賴講稿	表現普通部分不穩定	報告欠流暢，過度依賴講稿	幾無法完成報告
組織結構	結構清晰完整、邏輯順暢、有良好開場與結尾	結構合理，部分鬆散	基本結構，安排略不當	結構混亂、缺乏段落	完全無組織性

(2) 期末料理實作評量(25%)

評分面向	優秀 (5 分)	良好 (4 分)	普通 (3 分)	需改進 (2 分)	不足 (1 分)
團隊合作與準備	分工明確準備完整，團隊	合作良好略有不平衡	基本完成但分工混亂	準備不足合作困難	團隊混亂無準備

		合 作 默 契 佳				
	料理技巧 與衛生	技 巧 熟 練、動 作 正 確、衛 生良好	技 巧 穩 定，衛 生 基本落實	技 術 普 通 衛 生 不 穩 定	技 巧 或 衛 生待加強	技 巧 與 衛 生不足
	AI 工具與 營養設計	AI 工 具 應 用 得 當， 營 養 搭 配 合理	有 基 本 AI 應 用 與 營 養考量	AI 應 用 有 限 營 養 思 考不足	AI 使 用 偏 誤 營 養 搭 配失衡	AI 與 營 養 皆未考慮
	創意與表 現	具 獨 特 創 意，風 格 明顯	有 創 意 發 想 部 分 呈 現	嘗 試 創 意 但 呈 現 有 限	創 意 不 足 平 淡 無 奇	缺 乏 創 意
	成品與口 味	成 品 精 緻 美 觀、口 味 佳 獲 得 好評	成 品 良 好、口 味 普通	成 品 質 感 略 欠 佳	品 質 與 口 味失衡	成 品 失 敗

(3) 同儕互評(實作成果內含 15%)

- 完成實作後，由各組進行互評與票選，給予具體回饋與排序，納入實作總成績。

4. 評量設計特色

- 結合理論學習與實務操作，強調整合性應用能力。
- 引入 AI 輔助學習，鼓勵學生靈活運用數位工具提升效果。
- 重視創意與文化背景融入，發展多元素養。

五、學生整體意見與回饋（整體活動滿意度、文字意見回饋等）

本課程申請教學卓越中心之三創課程期中教學意見回饋，將依照問卷分析之結果進行本課程評估及改善建議（參見下方/頁）：

期中學生意見回饋

「113-2 IDEAS 課程」期中教學意見回饋分析表

課程名稱：17 英語自主健康管理 授課教師：老師 填答人數：31

題項	非常不同意		不同意		普通		同意		非常同意	
	次數	%	次數	%	次數	%	次數	%	次數	%
(一)教學策略方面 (M=4.4452)										
1.考慮學生先備知識。	0	0.0	0	0.0	6	19.4	12	38.7	13	41.9
2.能注意學生學習情形。	0	0.0	0	0.0	3	9.7	8	25.8	20	64.5
3.能與學生生活經驗連結。	0	0.0	0	0.0	2	6.5	7	22.6	22	71.0
4.能引起學生學習動機。	0	0.0	0	0.0	7	22.6	5	16.1	19	61.3
5.根據學生學習狀況調整課程。	0	0.0	0	0.0	5	16.1	8	25.8	18	58.1
(二)教材準備方面 (M=4.2903)										
1.上課內容符合教學目標。	0	0.0	1	3.2	2	6.5	9	29.0	19	61.3
2.課程內容安排有組織、有條理。	0	0.0	2	6.5	6	19.4	11	35.5	12	38.7
3.課程內容與安排符合我們的程度與需求。	1	3.2	0	0.0	3	9.7	11	35.5	16	51.6
(三)師生互動方面 (M=4.6210)										
1.老師很願意幫助我們解決學習上的困難。	0	0.0	0	0.0	1	3.2	7	22.6	23	74.2
2.老師重視我們的反應，能隨時修正教學方式。	0	0.0	0	0.0	2	6.5	11	35.5	18	58.1
3.老師很鼓勵我們自由發問及表達意見。	0	0.0	0	0.0	1	3.2	8	25.8	22	71.0
4.老師尊重不同性別、性傾向之學生。	0	0.0	0	0.0	2	6.5	9	29.0	20	64.5
(四)評量方法方面 (M=4.5726)										
1.教師清楚說明評量方式。	0	0.0	0	0.0	3	9.7	9	29.0	19	61.3
2.評量內容能反映學生學習情形。	0	0.0	0	0.0	3	9.7	9	29.0	19	61.3
3.評量方式能合理反映出教學重點。	0	0.0	0	0.0	2	6.5	10	32.3	19	61.3
4.作業或報告給予回饋	0	0.0	0	0.0	1	3.2	8	25.8	22	71.0

題項	非常不同意		不同意		普通		同意		非常同意	
	次數	%	次數	%	次數	%	次數	%	次數	%
學生自我學習評量										
創新(M=4.2688)										
1.我能夠產生更多新的想法並應用於課堂活動中。	0	0.0	1	3.2	2	6.5	15	48.4	13	41.9
2.我能夠跳脫框架思考，提出不同以往的解決方案。	0	0.0	1	3.2	5	16.1	12	38.7	13	41.9
3.我能夠有效融合學到的知識與想法，創造新的概念。	0	0.0	0	0.0	5	16.1	11	35.5	15	48.4
設計(M=4.3548)										
4.我能夠運用不同的設計工具與方法，清楚傳達我的想法與概念。	0	0.0	0	0.0	2	6.5	14	45.2	15	48.4
5.我能夠根據使用者需求設計更符合需求的產品或解決方法。	0	0.0	0	0.0	4	12.9	13	41.9	14	45.2
6.我能夠不斷調整和改進我的設計，讓它變得更實用、更貼近需求。	0	0.0	1	3.2	2	6.5	14	45.2	14	45.2
體驗/探索(M=4.4194)										
7.我樂於嘗試新的事物，並在探索與實踐中不斷學習與成長。	0	0.0	1	3.2	3	9.7	10	32.3	17	54.8
8.我能夠透過實地觀察或體驗，獲得更深入的理解。	0	0.0	0	0.0	3	9.7	13	41.9	15	48.4
9.我能夠將不同領域的知識與經驗，應用於課堂學習與生活中。	0	0.0	0	0.0	2	6.5	12	38.7	17	54.8
AI 應用(M=4.5269)										
10.我能理解並運用 AI 工具提升創意設計與解決問題的能力。	0	0.0	0	0.0	3	9.7	9	29.0	19	61.3
11.我能善用各種 AI 工具來輔助學習與專案開發。	0	0.0	0	0.0	1	3.2	10	32.3	20	64.5
12.我能判斷 AI 生成資訊的準確性與適用性，並加以修正再應用。	0	0.0	1	3.2	1	3.2	12	38.7	17	54.8
能力(M=4.4839)										
13.我變得更有邏輯組織能力，能夠清楚並有條理地表達自己的想法。	0	0.0	1	3.2	3	9.7	8	25.8	19	61.3
14.我變得更有團隊溝通與合作能力，能有效協作並共同完成目標。	0	0.0	0	0.0	2	6.5	9	29.0	20	64.5
15.我能夠運用課堂所學，在專案、社團活動或職場實踐中展現成果。	0	0.0	1	3.2	2	6.5	11	35.5	17	54.8

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
英文小考（廚房
可以煮東西
可以上課煮飯
可以吃東西
煮菜
動手實作
自由發揮
一起討論飲食、英文、煮飯的食譜
會嘗試做出平常不會做的菜餚
料理結合英文，並利用 ai 工具來輔助課程
咖啡的講座、實作課程、實用的英語
能煮好吃的料理，還有校外活動。
能夠動手製作料理。
老師很用心準備每一次的課程，也願意額外花時間帶我們出去增廣見聞！
烹飪部分非常有趣。我們需要發揮創意思維來製作獨特的菜餚。.
每一次煮飯的過程
能夠自己動手烹飪料理
課程滿有意思
可以煮跟吃到東西(㉡・㉢㉣・㉤㉥)
透過不同主題，認識更多有關食材，器具，料理知識
我最喜歡的部分是第一次小考的方式，第一次遇到這種特別的考試方式，讓學生可以學習單字的過程中也記得物品的樣貌，是一個很有趣又實用的考試。
可以跟朋友們煮菜
老師透過在試卷上畫廚房的方式測驗我們對廚具及廚房設施的英文的了解，這是很新奇的測驗方式，我很喜歡
煮食、交流、分享
我最喜歡這門課的地方是可以實際動手做菜，學到很多不同的料理方法。
我喜歡都的活動
可以快樂學英文、料理
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
可以吃更多東西
希望可以吃更多東西
無
環境還是不太適合烹飪，多少有點克難
教學內容
老師做得很好了！
關於食材部分 可以班上討論後一起購買
避免多餘的浪費
希望經費可以再多一點這真的是非常特別的課，是會讓我在大學修過最特別的課程
希望需要準備的材料可以提早一點說明（無論是鍋具或食材～）
都很好
希望之後能在廚房之類的場所進行這門課程。
可以再提早多一點時間告知我們下一次的課程內容（烹煮的部分）會有更多充裕的時間準備。

無
建議還是要有一個專門烘焙的空間
課程時間太短，需要加長。學校需要重視這堂課給與充分的烹飪場地
我覺得教學方式很不同以往，沒有什麼需要調整的。
很好了
無
如果老師能提供更多實作的機會，或是讓我們有機會設計自己的菜單，我覺得會更有助於我的學習。
希望老師可以避免在上課前一天（甚至是前一天的晚上 22.）才告知同學需要料理的東西，有時候需要上課/打工，可能無法在賣場關門前去買食材，或是到賣場的時候東西已經賣完了，一直請組員幫忙購買也很不好意思，有時候是個人要帶不是團體要帶的東西更是如此，就算是在便利商店可以買到的東西，這時間講仍有些困擾，畢竟東華內只有兩間全家，大家都要買沙拉或吐司之類的話也不一定都能買到，但還是辛苦老師每次帶著我們做健康料理、準備主要食材。

3.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？
無
沒有
無
無
無
沒有
否
完全沒有
無
沒有老師人都很好，也會盡力解決問題並且尊重學生的決定
無
沒有
無，老師非常尊重每個學生。
無
沒有
無
無
無
否
沒有
沒有差別待遇
沒有

結果分析與說明

整體而言，學生對於本門課程的綜合評價偏向正向，在四個主要評分面向中（教學策略、教材準備、師生互動、評量方法）皆獲得高於 4 分（滿分 5 分）的平均分數，顯示本課程在課程規劃與教學實施上具有一定的品質與成效。以「教材準備」面向的平均分數最高（平均 4.61/5），顯示教師在課程設計與內容安排方面深獲學生認同，其中「教材內容與主題相關」及「教材能幫助我準備自主健康管理」等項目分數尤為亮眼，反映課程內容實用且與學生需求密切相關。

其次，「師生互動」方面表現亦佳（平均 4.56/5），尤以「教師尊重學生意見」與「願意回應學生問題」獲得高度肯定，顯示教師營造了開放且支持性的學習環境，讓學生在課堂上能主動提問並參與討論。此外，「評量方法」平均為 4.5/5，學生普遍認為教師的評量具公平性與明確性，尤其是在「評量方式合理」與「教師提供回饋」項目表現突出，顯示學生能從評量過程中獲得具體的學習方向。

相對而言，「教學策略」方面分數略低（平均 4.22/5），雖仍維持正向評價，但在「課堂活動能引發學習動機」與「教學方法多元」項目上尚有進步空間。部分質性回饋指出，希望能有更多實作活動與小組討論，以提升學習參與感與實際應用能力。

在質性回饋部分，學生普遍對於課程內容與健康管理主題的結合表示肯定，認為能提升英語能力的同時也具備生活應用價值。部分學生指出課程安排清晰，教師態度親切，有助於營造輕鬆學習氛圍。然而也有少數學生建議能增加更多影音教材或生活化例子，以提高學習興趣與理解深度。

最後，在性別平等與包容性方面，學生皆表示未曾感受到差別待遇，顯示授課教師在教學實施中展現尊重與多元的態度，值得肯定與持續維持。

六、檢討與建議



當前困難/問題	未來改善/精進
1.部分學生反映課前公告內容發佈時間過晚，尤其於前一天或深夜通知，導致準備食材與器具時間不足，難以因應。	建議未來可於課堂當週結束前預先提醒下週主題構想，讓學生小組有充裕時間完成菜單討論與採購準備。
2.有學生指出目前教學空間不利於烹飪實作，操作環境略顯克難，可能影響學習與實作成效。	建議持續向學校反映並爭取更適合的實作空間，或視情況安排部分課程至較完善之場域進行，以提升學習流暢度與安全性。

七、與本課程相關成果報導、競賽獲獎或研討會發表

- 國立東華大學教學卓越中心 113-2 IDEAS 課程期末成果表會（2025.06.16）
- 國立東華大學語言中心「英語自煮健康管理」課程新聞稿（即將發表）

活動紀錄表（一）

活動主題	味道與生活工作坊
活動日期	114 年 3 月 27 日
活動地點	人社三館 B111
演講者	沈廷龍
參與人數	33 人（修課 31 位同學，2 位老師）
活動內容	<ul style="list-style-type: none"> ● 講師簡介 沈廷龍 (Black) 拉斐爾咖啡館負責人，專業烘焙師，擅長透過咖啡文化的分享，將味覺探索與生活態度結合，啟發參與者對品味與自我認知的理解。 ● 活動進行方式與內容 <ol style="list-style-type: none"> 1. 開場提問：什麼是品味 沈廷龍老師以提問引導，詢問參加者「什麼是品味」，從生活的態度到咖啡的製作過程，強調品味是一種對事物本質的理解。 他提到判斷一杯好咖啡的標準：層次感、口感、質感、細膩度、乾淨度、活潑度與豐富度，讓學生從多維角度認識咖啡風味的魅力。 2. 咖啡品嚐與味蕾探索 <ol style="list-style-type: none"> (1) 品嚐過程 學生品嚐了講師準備的兩款咖啡： 第一壺來自瓜地馬拉，擁有高酸度與堅果香，風味活潑明亮。 第二壺為耶加雪菲，酸度較低，口感圓滑，尾韻如紅茶般沉穩厚實。 (2) 味覺開發 品味咖啡的同時，參加者體驗到味蕾的敏銳變化，甚至在品咖啡後發現白水的味道也更加多層次，這是咖啡中微量元素激發味蕾感受的結果。 (3) 手沖咖啡示範與體驗 沈廷龍老師現場示範了手沖咖啡的技巧，包括萃取、悶蒸等過程，並讓學生動手操作，體驗手沖咖啡的樂趣，咖啡香氣充滿空間，搭配學生自帶的點心，共享了一段愉悅的咖啡時光。

	<ul style="list-style-type: none"> ● 講座重點與預期助益 核心內容 ˙認識咖啡豆的風味特性與產地背景。 ˙學習判斷好咖啡的標準與杯測技巧。 ˙親手體驗手沖咖啡的製作過程，了解其細膩之處。 預期助益 ˙味覺塑造 透過咖啡品嚐，啟發學生對味道的想像，認識生活中的細節美學。 ˙生活態度 理解「品味」的真正意涵，體會細膩與真實的生活態度。 ˙語言技能 學習並使用與咖啡相關的英語術語，加強表達與應用能力。
活動回饋與成效	<ul style="list-style-type: none"> ● 學生回饋 <ol style="list-style-type: none"> 1. 「內容充實，講師非常了解咖啡，讓我對咖啡的知識受益良多。」 2. 「我家人很喜歡咖啡，也會自己手沖咖啡，聽的時候感覺又增加了一點對咖啡的知識。」 3. “I learned lots of things about coffee and try some different flavors as well.” ● 建議 <ol style="list-style-type: none"> 1. 「如果能自己泡咖啡可能會更有趣。」 2. 「無，很棒，咖啡也很好喝，講師描述的很生動。」
活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)	
 <p>講師現場沖泡咖啡</p>	 <p>講師用心講解</p>



泡咖啡的基本器材



同學們準備分裝香濃的咖啡

活動紀錄表（二）

活動主題	金針小花園健行
活動日期	114 年 4 月 12 日、4 月 19 日、4 月 26 日
活動地點	金針小花園
演講者	黃大哥
參與人數	27 人（修課 25 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 <ol style="list-style-type: none"> 1. 活動起始與交通安排 活動於早上 8 點從東華大學集合出發，搭乘遊覽車前往金針小花園，展開一系列的農事體驗與手作活動。 2. DIY 體驗項目 <ol style="list-style-type: none"> (1) 採梅子 參與者將實際走入梅園，體驗手工採摘青梅的過程。活動中將介紹梅子的生長環境與辨識技巧，幫助參與者認識作物季節性與採收時機。 學習重點： <ul style="list-style-type: none"> · 農業季節與作物週期認識 · 辨識成熟度與採收方法 · 培養對自然與食物來源的尊重 (2) 釀梅子酒 參與者將學習使用當天採收的新鮮青梅進行釀酒。課程將講解釀梅酒所需的基本材料（如冰糖、酒精濃度選擇等）、容器消毒方式與保存注意事項。每位參加者都能親手製作一瓶專屬的梅酒帶回家。 學習重點： <ul style="list-style-type: none"> · 食品保存與釀造原理（浸泡、發酵） · 食材比例與安全衛生觀念 · 自製風味產品的文化與實用性 (3) 製作竹筒飯 活動中將使用當地天然竹材與在地食材，進行傳統竹筒飯的製作。參與者會了解竹子的特性與如何用來烹煮食物，並親手製作一份獨具風味的餐點。 學習重點： <ul style="list-style-type: none"> · 食農教育與傳統智慧（竹材的應用） · 自主料理實作經驗 · 培養動手能力與合作精神

	<p>3. 午餐內容</p> <p>中午提供在地風味午餐，包括特色金針排骨湯，讓參加者品嚐當地農產入菜的美味與營養，並了解金針花的特色與功效。</p> <p>學習重點：</p> <ul style="list-style-type: none"> ·地方飲食文化認識 ·食材功能與營養學應用 ·強化土地連結與文化體驗 <p>4. 活動時間</p> <p>整日活動預計進行6至8小時，包含交通、體驗課程與午餐時間，讓參與者充分融入農村與自然環境，享受慢活與學習的結合。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 講座重點與預期助益 <p>核心內容</p> <ul style="list-style-type: none"> ·認識在地作物（梅子、竹子、金針）的特色與應用方式 ·建立食農教育與永續飲食的基本觀念 ·培養手作能力、團隊合作與生活實踐力 <p>預期助益</p> <ul style="list-style-type: none"> ·食農素養提升 透過參與採收、釀製與料理活動，了解食物從產地到餐桌的完整歷程，強化對土地與食物的尊重與感恩。 ·營養與健康觀念建立 學習梅酒釀造與金針湯的製作過程，掌握天然食材對身體的益處，並養成健康飲食的好習慣。 ·文化與環境連結 透過在地農場體驗，深入了解農村文化、生活智慧與環境永續的重要性。 ·實作與創造力培養 動手完成竹筒飯與梅酒製作，培養創造力、操作能力與問題解決能力，增強生活應用力。
<p>活動回饋與成效</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 學生回饋 <ol style="list-style-type: none"> 1. 「第一次走進真正的果園採梅子，看到整棵樹滿滿的梅子真的好壯觀！雖然手有點酸，但採到自己的那一袋梅子超有成就感！」 2. 「竹筒飯好吃又有香氣，還想再吃一次！」

	<p>3. 「從下車地點走到活動場地的山路有一點挑戰，但沿路風景很好，空氣也很清新，讓我有真正走進山林的感覺。」</p> <p>4. 「很喜歡老師舉辦的這個活動，也謝謝農場主人的細心教學與講解。」</p> <p>● 建議</p> <p>1. 「整體流程安排得很好，節奏不會太趕，每個環節都有充分體驗到。」</p> <p>2. 「午餐很好吃，可惜金針排骨湯的調味有點淡，希望下次可以加一些些調味料。」</p>
活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)	
	
梅酒 DIY	採梅體驗
	
花園農場主人黃大哥講解竹筒飯製作步驟	美味的金針香菇豬軟骨湯

活動紀錄表（三）

活動主題	端午台式北部粽
活動日期	114 年 5 月 29 日
活動地點	人社三館 B111
演講者	賴秀玉、李秀桃等 6 位
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 <ol style="list-style-type: none"> 1. 體驗傳統節慶文化：手作粽子實作教學 活動由講師與助教進行粽子製作的逐步教學，從竹葉摺疊、餡料填裝到綁繩技巧，全程細心指導，讓學生親手體驗傳統節慶食品的製作流程。 2. 應用現代科技：AI 廚具功能介紹 講師透過實機操作，示範 AI 廚具的智慧感測、自動料理與健康控管等功能，幫助學生理解科技與日常烹飪的結合方式。 3. 成果共享：粽子品嚐與交流 課程尾聲安排粽子試吃活動，學生開心分享親手包製的成果，也享用由 AI 廚具協助完成的其他料理，現場氣氛熱絡，交流不斷。 ● 講座重點與預期效益 <p>核心內容</p> <ul style="list-style-type: none"> · 學習粽子的製作技巧，從中認識端午節的文化背景。 · 初步了解 AI 廚具的設計理念與智慧操作原理。 · 在實作與體驗中感受傳統與科技的融合趣味。 <p>預期助益</p> <ul style="list-style-type: none"> · 文化學習 透過親手操作，深化學生對傳統節慶習俗的理解。 · 科技素養 提升學生對智能廚房科技的認識和興趣。 · 實作經驗 透過動手包粽子，增強生活技能與自我效能感。 · 課堂參與感 從品嚐成果到互相學習，提升學生的課程投入度與情感連結。
活動回饋與成效	<ul style="list-style-type: none"> ● 學生回饋

	<p>1. 「第一次親手包粽子，很新奇的體驗，現場協助的阿姨老師們都很友善，很開心。」</p> <p>2. 「這堂課是我最喜歡的課程，因為我很喜歡吃粽子，而且我很久沒有包粽子了，很謝謝老師們的教導，我不會的問題都找老師哈哈，喔對了，豆乾真的超級好吃，我邊吃豆乾邊包粽子！」</p> <p>3. “So lovely, everyone was trying to help us making the best zongzi, every single dish was so yummy, love to take another class like this in the future.”</p> <p>● 建議</p> <p>1. 「全部都用機器用感覺少了一個味道。」</p> <p>2. 「無論是肉粽或是後面用料理機處理的食物都很好吃！！」</p>
--	--

活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)



老師教導學生如何包粽子



將包好的粽子綁上繩子



品嚐香噴噴的粽子



講師介紹 AI 廚具

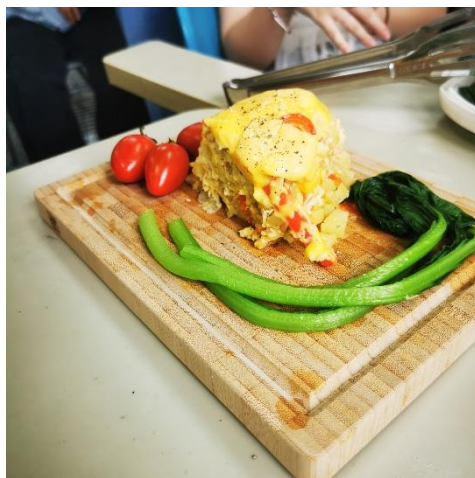
活動紀錄表（四）

活動主題	自製食譜料理
活動日期	114年3月6日、3月13日、4月10日、4月17日
活動地點	人社三館 B111
演講者	
參與人數	31人（修課同學34人）
活動內容	<p>【活動進行方式與內容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 3/6 薑薑料理製作 <p>本次課程用薑為主角來製作料理，並讓全班同學以分組的方式共同完成。實作的過程中，鼓勵各組在操作細節上發揮創意，如薑在料理中的型態與烹煮方式的調整，探索不同方式對料理中薑味的影響。其目的是讓同學嘗試把料理中的配角提升為主角，並透過團隊合作與創新的嘗試，激發大家對健康飲食製作的興趣與了解。</p> ● 3/13 五三二早午餐設計 <p>本次實作是由小組成員分別發揮創意，設計並完成以五三二健康飲食法為基礎的創意早午餐，探索此種飲食法則在現代飲食習慣中的多元應用，並培養組員的動手能力與創意思法。同時也希望學生能在料理的過程中，學習到如何更均衡的補充身體所需熱量，更在創新搭配中激發對健康飲食的了解。</p> ● 4/10 橄欖油相關介紹 <p>橄欖油係由橄欖果實經冷壓萃取而得，為一種天然植物油，富含單元不飽和脂肪酸及多種抗氧化成分，具備保護心血管、促進新陳代謝等多重健康效益。本次課程藉由實作活動，讓學生深入了解橄欖油在日常飲食中的多元應用，並透過DIY鹽滷豆腐的操作過程，體驗食材轉化的原理與技巧。同時，課程亦引導學生進行橄欖油與豆腐的創意料理設計，強調健康飲食與永續食材的理念，提升學生的實作能力與飲食素養。</p> ● 4/17 初榨橄欖油和鹽滷豆腐的相遇 <p>本次實作由小組成員分工合作，發揮創意，設計並完成以初榨橄欖油與鹽滷豆腐為主軸的創意料理，探索兩者在現代飲食中的多元應用，並培養學生的實作能力與創意思維。同時，也期望學生能在料理的過程中學習基本食材的運用方式，進一步透過創新組合激發對健康飲食的理解與重視。</p>

	<p>【活動重點與預期助益】</p> <p>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	<ul style="list-style-type: none"> ● 學生回饋 <ol style="list-style-type: none"> 1. 「以薑為主題很健康也很有趣，可以互相交流每一組做的料理很棒，大家都很有創意。」 2. 「我們這組做薑汁珍珠豆花和薑粥，我們組不但積極參與，且合作無間，雖然我們是全部組中最後一個完成的，但我覺得我們做出來的料理，不輸給外面五星級店家料理。」 3. 「課程好好玩，希望未來有不同的主題，以及希望課程時間可以在加長，不然製作料理的時間不夠。」 4. 「學到了飲食比例後 希望自己之後能注重飲食上攝取的份量。」 5. “We cooked very delicious and umami dishes, which inspired me a lot for my future cooking plan.” 6. 「第一次自己做豆腐，過程很有趣，也都很新奇，超好玩。」 ● 建議 <ol style="list-style-type: none"> 1. “Hope that school will have a specific place for students so that we can easily do the cooking. I once took part in a Coffee making activity held in Incubation Center, the room there is like a lab and there are washing tubs inside.” 2. 「這堂課我覺得比較可惜的是教室，各組一同做料理很不方便，但往好處想的是，大家在同個環境中嘻嘻哈哈，讓我感覺學習氛圍十分有趣且歡樂。」 3. 「感覺一開始場面有點混亂。」 4. 「很好很棒。」
活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)	



同學們認真準備薑料理



美味的五三二早午餐



手作鹽滷豆腐



初榨橄欖油和鹽滷豆腐的創意料理