

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：洄瀾學院/體育中心
單位：簡桂寶

目錄

壹、 112-1 執行成果報告書確認表	3
貳、 三創課程-執行成果總報告	4
參、 附件	10

國立東華大學-三創教學課程

壹、112-1 執行成果報告書確認表

課程名稱：GC__67780 英語自煮健康管理 Your Kitchen, Healthy Way		
授課教師：簡桂寶 / 嚴愛群		
服務單位：洄瀾學院/體育中心 / 人文社會科學學院/英美語文學系		
班級人數：38		
勾選	繳交項目	說明內容
√	本確認表	請確實填報，以俾利核對
√	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
√	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
√	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)
-

貳、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

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) 廚房教育食驗室—有機在地與健康的 532

兩位授課教師從廚房裡的科學視野，介紹花東地區特色料理，解析在地食材應用及料理方式，充實同學食譜及菜單製作的 532 科學內涵，並藉由 2023 年世界有機青年高峰會議資訊，介紹當地有機達人及有機農場探查點。

(二) 餐食創新全紀錄—誰知盤中餐粒粒皆辛苦

以雙語共學模式，讓同學能同時操作，並學習料理製作的中英文相關詞彙，讓同學從實作中發現在地與手作的關聯，重新思考一種新料理的食材選擇、食物里程、營養成分、烹煮方式、食用方式與減碳考量等方式，作為每一餐食主體競賽的準備，也重新理解現代與古代人對誰知盤中餐粒粒皆辛苦的實質內涵。

(三) 養生療癒 X 食療—換我當大廚

邀請語言中心林澄億助理教授擔任被養生及被食療者，讓學生成為餐桌上的大廚及養生食療大師，整理學期間對於養生及食療的認識，配合減碳餐食製作的日常經驗，結合營養學觀點，分享冬季黑色養生料理之食材選擇與製作方式給老師，也讓老師理解飲食除了色香味之外，對個人身心健康的具體影響也很重要。

(四) 部落小農生活趣—傾聽大地沒問題

大同大禮自然農莊文化踏查，聘請莊主：簡月美老師專業團隊，帶領同學從部落土地的食材到簡易餐桌吃食，實際進行農事操作和部落資源管理，了解在地部落料理的自給自足過程，同學體驗在水電及各種外在物資缺乏，僅與大地共生時要如何尊重自然及珍惜資源。未參加移地教學的同學則需要一個人或小組方式完成一鍋到底的食譜。

(五) 開發創意餐食競賽—食譜大車拼

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又必須兼具 532 及減碳概念的創意食譜，透過適當的分工與協調，產出 3 分鐘懶人料理雙語字幕影片，呈現食物的製作、選材、營養成分以及料理特色，見證同學的健康自煮食踐力，本學期共有 5 個主體：

1. 80 元與 75 元的午餐

2. 包什麼餃子
3. 食材在這裡/一鍋到底
4. 黑色料理及
5. 剩食變盛食。

二、特殊創意/活動規劃

(一) 創意教學設計：

有別於黑板前的聽講授課，課程安排幾乎為完全手作，深刻應用健康飲食的知識 (knowledge)、技巧 (skills) 與能力 (abilities)；校外則安排在地部落小農的生活體驗，用自己的感官視野，實地操作生活及飲食永續；最後期待將同學具創意的料理影片，進行線上或公開式的發表。

(二) 創新跨域主題：

透過異質分組的合作與學習，進行英語及生活實踐的操作與討論，期待學生在不同文化背景與語言使用的碰撞下，搜尋手作食物的天然和創意的愉悅，激發學生創新思考，經由 1. 廚房教育實驗室—有機在地與健康的 532，2. 餐食創新全紀錄—誰知盤中餐粒粒皆辛苦，3. 養生療癒 X 食療—換我當大廚，4. 部落小農生活趣—傾聽大地沒問題，5 開發創意餐食競賽—食譜大車拼的課程軸線，結合創意與在地食材，設計具花東特色的食譜，同時鍛鍊同學自煮的基本生活能力。

(三) 創生生活實踐：

本課程作業設計融入永續概念，在永續發展目標 (SDGs) 的 17 個項目中，第 11 項中—促進城市、郊區與農村地區之間，經濟、社會和環境的正向連結，以及第 12 項—推廣有機耕種與永續消費，連結了本課程永續飲食的目標，透過同學課程中健康營養、英文與餐食，食物烹煮等整合過程，讓同學真正實踐未來生活的自主與獨立。學期末的減碳自我檢核設計任務 My Green Life Design，則為學生對日後自己促進健康減碳生活，參與綠色經濟並確保永續消費及生產的期許。

三、教學策略/教學方法

■ PBL (project-based learning)

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，同學以隨機分組，提供小組任務，例如，如何製作營養銅板午餐 (75 元以內)，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，將提案放在東華 e 學苑供同學進行討論，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

新冠疫情自 2019 年爆發以來，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。本課程結合聯合國於 2015 年宣布的「2030 永續發展目標」(Sustainable Development Goals, SDGs) 中第十一項「永續城市與社區」與第十二項「負責任的消費與生產」的目標，以健康飲食和料理英文作連結，期待修課同學能在課堂中料理的操作，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，與在地小農合作，產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。

五、整體活動執行成果效益

【質化指標】

- 產業參訪/社區 1 次，大同大禮部落踏查聘請莊主：簡月美老師專業團隊，帶領同學從部落土地的食材到簡易餐桌吃食，實際進行農事操作和部落資源管理，了解在地部落料理的自給自足過程，同學體驗在水電及各種外在物資缺乏，僅與大地共生時要如何尊重自然及珍惜資源。未參加移地教學的同學則需要以個人或小組方式完成一鍋到底的食譜。
- 舉辦 1 次講座，參與人數達 23 人，提升大地及為食材來源的在地取食概念
- 學生任務小競賽 5 場，產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，學生的永續素養知識及實踐能力。
- 學生參與課程/活動產出實習報告或作品 5 件，完成度達 100%，更經由餐食創新全紀錄的過程中，學生切身體會誰知盤中餐粒粒皆辛苦的新舊含意，也反饋媽媽/阿媽好辛苦的愛意，更愛上了菜市場尋寶的樂趣。

【量化指標】

- 產業參訪/社區 1 次，達到 100% 效益
- 舉辦 1 次講座，參與人數達 23 人，提升大地及為食材來源的在地取食概念
- 學生任務小競賽 5 場，達到 100% 效益
- 學生參與課程/活動產出實習報告或作品 5 件，達 100%

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%): 期中一日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：

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%

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
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

七、學生整體意見與回饋 (整體活動滿意度、文字意見回饋等)



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
 - 1.1. 從開學上課至今，我最喜歡的部分絕對是成為一位元烹飪大師的旅程！在這門課上，我迷失在美食的世界中，不僅享受著親手烹飪的樂趣，還在不斷探索和創造美味的奇跡。學會了如何以獨特的方式烹飪，發掘了食材的神奇，這是我一直嚮往的美食探險，讓我深深陷入了烹飪的浪漫和魅力中。
 - 1.2. 可以在課堂上發揮自己的手作能力以及創意做美味的餐點。結合環保，環境永續在課程中也會覺得自然，不會覺得格格不入。老師在製作餐點的過程中會給予反饋及建議。不但可以學習如何買菜來達到環保，還可以體驗做菜樂趣，優質！
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）

- 2.1. 經費再多一點，如果可以做多次食物或用食材煮成一桌菜，會更開心
- 2.2. 這堂課教學內容能讓我學到如何應對生活未來的挑戰，以及增加個人素養，若此堂課程的經費再多增加一些，會讓我學到更多的技能。
- 2.3. 可以再多注重自煮的減少垃圾及健康部分，雖然老師不斷提及，但是很多同學移興奮起來，會忘記餐食任務的重點在哪裡，沒有達到字面的「健康自煮」的課程效果
- 2.4. 如果有更好的料理空間會更好，有時候會因為用電量太多而斷電。
- 2.5. 評量方式，可以再詳細一點。

八、檢討與建議

- 上課空間：因本課程無適當廚房空間，可清洗備料及烹煮，僅能尋找學校無一般課桌椅的空間上課，本學期上課地點為活動中心，校慶酒會空間，詢問徐副校長，得知教育學院有新整修的廚房，希望日後能有幸排課在廚房上課，減低不當空間使用造成之安全疑慮。
- 安全疑慮：基於安全考量，無法使用明火，執行實作課程期間均使用電器廚具，一切作業也均在地板，椅子及商請管理員出借的便攜型長桌，野外求生的感覺很濃，但希望學校有可以提供此類型課程的空間。
- 人數限制：改為跨域課程後，限修人數為 40 人，如果空間問題無法解決，是必須要減少修課人數，亦減低可能發生的電及火的安全災害。
- 停開課程是最最最最壞的打算。

九、與本課程相關成果報導、競賽獲獎或研討會發表

三創課程相關成果發表

111-2 英語自煮健康管理 (A 類) 圓桌發表(2023,06,09)

111-1 英語自煮健康管理 (A 類) 圓桌發表(2023,01,06)

新聞發布日期	新聞標題	新聞網址
2022/12/29	自煮健康管理 東華大學推動永續飲食	Yahoo 新聞 、 國立教育廣播電臺
2023/01/04	東華大學辦理英語「自煮」健康管理—永續飲食從今日開始	https://www.ndhu.edu.tw/p/404-1000-203706.php?Lang=zh-tw

十、活動精彩剪影 (請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)

花費金額
577元

食材
小黃瓜 兩條
雞蛋 兩盒二十顆
去皮雞胸肉 一片
豬里肌 兩盒
起司片 一包十片
白吐司 一條二十五片

其餘
清潔用品



	時間	花費金額	營養配比	垃圾量和廚餘量
第一實作	120分鐘	577元	蔬菜：2 澱粉：4 蛋白質：4	
第二實作	90分鐘	482元	蔬菜：5 澱粉：2 蛋白質：3	

期初採買都在超市內完成，未考慮健康，食材稍貴且會產成高級包裝垃圾

垃圾減量及 532 飲食設計後的比較省錢及省時就是節能了，但垃圾呢？

兩次實做的反思與想法

在第一次與第二次實作中，雖說我們本身的垃圾製造量已經少到無法減少，但有沒有其他部分能夠讓我們能夠更加環保呢？

那如果減少碳足跡呢？



第一次



第二次

畜牧業由於生產會導致甲烷等溫室氣體的產生，而且運輸過程中也會產生二氧化碳，畜牧場的設備飼料，等排泄物處理，均需要耗費大量資源，所以第二次實做藉由減少肉類，也是朝著一個環保的目標邁進，也為了達到節能減碳的目標!!



FOOD INGREDIENTS



當大家對著高級包裝垃圾苦惱發愁時，菜市場的選項出現了

導入當季食物及小農概念後，大叔大孀出現了，最後在市場贏得加菜金

請掃我可看更多!!



參、附件

附件一

活動紀錄表

活動主題	大同大禮綠生活
活動時間	12年11月16日時10分至12時00分
活動地點	大同大禮部落
主講人	莊主：簡月美老師
參與人數	24人
活動內容	<ul style="list-style-type: none">● 活動進行方式與內容 本綠生活課程太魯閣國家公園的大同大禮步道，蘊含著深厚的文化底蘊，位於砂卡礑溪谷和清水大山之間的台地上。大禮與大同部落是太魯閣族的原住民保留地，因此並未有直達的公路，而大禮大同步道成為部落唯一的聯外道路。在這片原始山林中，物資運送僅能依賴人力揸送或流籠，生活更是貼近自然、遠離塵囂，猶如一個遺世獨立的世外桃源。 步道的前段相當具有挑戰性，急速而陡升，3公里內需攀爬800公尺，需要一些腳力。儘管如此，路面平整且宜人，沿途可欣賞到立霧溪的出海口、花蓮平原、富世村等景致。眺望清水山、千里眼山、塔山以及三角錐山等山峰，視野極佳，風景迷人。整趟行程來回約25公里，包括返程的三間屋步道。● 座談交流重點與助益 大同大禮部落踏查聘請莊主：簡月美老師專業團隊，帶領同學從部落土地的食材到簡易餐桌吃食，實際進行農事操作和部落資源管理，了解在地部落料理的自給自足過程，同學體驗在水電及各種外在物資缺乏，僅與大地共生時要如何尊重自然及珍惜資源。未參加移地教學的同學則需要以個人或小組方式完成一鍋到底的食譜。
活動回饋與成效	<ul style="list-style-type: none">● 意見與回饋 透過這趟豐富的體驗之旅，我們深刻體認到綠色生活不僅是一種概念，更是一種隨時隨地、隨手可行的實踐。造訪大同部落，我們有機會體驗竹筒飯、射箭、陷阱製作等原住民的日常生活，發現這些生活方式不僅環保，更是極度節約食材的體現。這趟經歷給予我們深刻的教育，讓我們反思脫離山上經驗後，應該如何善待地球，以及在日常生活中如何減少浪費。這真是一趟令人感動且發人深思的旅程。

活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)



看看誰先能找到竹筒飯材料，不能亂採嫩竹喔



我們到山屋了，殊不知能源浪費帶進的話，晚上就要斷水斷電嘍



靠著這一盞燈我們來學學太魯閣族在山裡傳唱的美妙之歌



看到沒，我的竹筒飯絕對比你的好吃
我先吃了



同禮古道 6 公里 6 小時陡升，享受人與土地，人與環境，人與人之間的氣息



舊舍巡禮，遵守無痕山林原則，體驗太魯閣族傳統狩獵射箭文化

活動主題	立冬以後之黑食料理
活動時間	12年11月16日時10分至12時00分
活動地點	活動中心
主講人	語言中心林澄億老師
參與人數	39
活動內容	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動進行方式與內容 <p>因本課程只在建立學生的營養飲食與料理知識，特邀請對此概念為零的語言中心林澄億老師擔任次任務的學習者及講評者，學生藉由推廣原型食物及當季當地選材概念及推銷組內健康創意飲食料理，11月正值入冬，除了冬至外，學生對歲末節慶相當陌生，於是查到了立冬後，決定配合時令，往黑色食物鑽，產生當月的健康飲食料理主軸。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Black is beautiful - also in food 2. The Five Elements of Chinese Cuisine 3. 黑色食物的神奇功效 4. 都黑的顏色愈深營養愈高 5. 名醫都愛吃的8大黑色食物 6. 冬天吃黑色食物正是時候 <ul style="list-style-type: none"> ● 座談交流重點與助益 <p>本次的座談交流以以上概念為主軸，並根據前一週的經驗，再次產出創意黑食料理 2.0。邀請語言中心林澄億老師根據學生發表及料理來給予回饋。</p>
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. 失敗作品：某組的紅豆粥燒焦了，完全無法入口，整鍋倒掉，所以 Black Food 2.0，更加注重火候拿捏；相較另外一組，因褒湯用電鍋，完全不擔心火候問題。 2. 驕傲大學生：特地早上五點多去找重慶市場採買食材，得知各週有特價活動，更是摩拳擦掌準備 Black Food 2.0 當天，一半組員都在市場努力，最後贏得 600 元買菜金，比課堂上可運用的一人 80 元，多了很多很多。 3. 都可嫁人娶老婆了：平時都不會煮飯的學生，為了這節課的每個任務，上 YouTube，跟著名廚學，煮的樣子有模有樣，反饋都會說媽媽好辛苦，感恩的大學生，太棒了
活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)	



每週主題均走 2 次，以利學生反思
Black Food for Colorful Life, WK1
口頭及專案主題報告中英文呈現

每週主題均走 2 次，以利學生反思
Black Food for Colorful Life, WK1
口頭及專案主題報告中英文呈現



典型大學生採買都在超市完成
錢不夠用，而且垃圾量大

大媽大叔塑造成功，菜市場成最愛
拿聰拿香菜都不用錢啊



Groups 2&3 策略聯盟增加買菜金
彩色亦可多元設計

一鍋到底不洗鍋，還要包含甜點，
簡單好吃又驕傲

請掃我可看更多!!

