

國立東華大學教學卓越中心
114-1 IDEAS 教學課程計畫成果報告書

計畫主持人：簡桂寶老師、周庭加老師
單位：體育中心、語言中心

目錄

壹、114-1 期末成果報告確認-----	4
貳、執行成果總報告-----	5
參、附件-----	18

**國立東華大學-IDEAS 教學課程計畫
114-1 執行成果報告書確認表**

課程/學程名稱：英語自煮健康管理		
授課教師：簡桂寶老師、周庭加老師		
服務單位：體育中心、語言中心		
班級人數：30 人		
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

- 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

一、教學計畫目標

- (一) 教學計畫 本課程計畫以烹飪為核心，結合 AI 工具與英文應用，讓學生透過實際製作料理，學習食物營養、料理背後的歷史意涵與文化意義。課程包括台灣中秋節相關料理的蛋黃酥、柚子果醬、餛飩料理（紅油炒手、餛飩湯、炸餛飩等），以及國際生分享的家鄉料理、最後以台灣常見食材豬肉與米飯為結尾。學生將運用 AI 等生成式工具研究食譜、製作方法、料理起源、演變、不同地區版本差異、節慶意義、禁忌與傳說，同時驗證 AI 資訊的準確性，培養批判性思考。整堂課以英文為主、中文為輔，融入日常生活英文與烹飪相關英文詞彙，提升語言應用能力。課程強調互動、團隊合作與跨文化交流，透過烹飪實作連結理論與實務，讓學生在樂趣中學習。
- (二) 教學目標 希望透過烹飪活動，培養學生對食物文化的深度理解，同時提升 AI 識別能力與英文溝通技能。主要目標包括：
1. 培養烹飪技能與食物知識：學生學習基本烹飪技巧、食材處理（如豬肉、米飯、柚子等），了解食物營養（如蛋白質、維生素）、料理歷史（如中秋節蛋黃酥的節慶意義、國際生異國家鄉料理），並透過實作體驗文化傳承。
 2. 提升 AI 應用與識別能力：學生使用 AI 工具查詢食譜、起源與演變，學習辨識 AI 生成的資訊是否正確（如比對可靠來源），培養批判思考與數位素養，避免盲信 AI 輸出。
 3. 強化英文應用：課程全程中英文並行，以英文討論食譜、分享文化（如"mooncake"、"wonton soup"、"pomelo jam"），增進日常生活英文（如購物、烹飪）與專業烹飪英文（如"stir-fry"、"bake"、"nutrition"），並鼓勵國際生分享家鄉料理以練習跨文化英文交流。
- (三) 教學計畫執行重點
1. 開課導引與廚房準備：介紹課程主題，分配團隊，學習基本安全衛生（如刀具使用、食材儲存），並以英文討論中秋節及各料理背後文化。
 2. 建立團隊合作與跨文化架構：國際生分享家鄉料理，學生使用 AI 深入研究，以中英文呈現報告。
 3. 烹飪實作與 AI 整合：分組製作蛋黃酥、餛飩系列、柚子果醬、豬肉米飯料理，練習使用 AI 查詢料理步驟與料理背後文化歷史，驗證其資訊正確性。
 4. 語言應用強化：使用英文溝通進行烹飪（如"Chop the pork"、"Mix the dough"），並討論營養與文化意涵。
 5. 反思與評估：學生分享 AI 使用經驗（如資訊錯誤案例），以中英文寫料理反思報告，評估烹飪成果與運用英文的語言進步。
 6. 結課延伸：鼓勵學生在家應用所學，分享 AI 輔助的個人食譜，強化終身學習。

二、課程內容特色

本課程運用 IDEAS 概念—Innovation (創新)、Design (設計)、Explore/Experience (探索/體驗)、A (AI 科技)、S (Skills) —融入烹飪實作、咖啡介紹操作與試喝講座、金針花小花園植物染拓印、套餐想法與設計討論，以及觀看小野二郎與數寄屋橋次郎壽司 - 《壽司之神》(2011) 紀錄片。課程以台灣料理文化為核心，結合國際生家鄉料理分享、日常食材 (如豬肉米飯) 應用、咖啡文化探索、自然染體驗、套餐設計，以及壽司職人精神討論，強調跨文化交流、AI 輔助研究與英文應用 (全程中英文並行，英文為主、中文為輔)。透過團隊合作、感官實作與反思，培養學生創新融合能力、設計思維、探索精神、數位素養與實務技能，讓學習連結食物、藝術與文化。

(一) Innovation (創新)

課程鼓勵學生創新應用所學，例如將台灣料理與國際生家鄉元素融合成新式套餐設計，或創作餛飩料理、豬肉米飯等創意版本。學生運用 AI 輔助，經由團體討論與創意發想，共同產出具獨特特色的創意食譜，並在實作中調整 (如修改 AI 建議的餛飩餡料)，培養問題解決與文化融合的創新能力。



(二) Design (設計)

學生參與設計料理外觀、套餐組合與藝術呈現，例如餛飩折法變化、植物染拓印布料布局，或基於《壽司之神》靈感設計套餐菜單。



(三) Explore/Experience (探索/體驗)

學生親身探索食物、文化與藝術的多樣性，體驗製作台灣料理（蛋黃酥、紅油炒手、餛飩湯、炸餛飩、柚子果醬、豬肉米飯）、咖啡沖泡操作與試喝講座、金針花小花園植物染拓印、套餐想法討論，以及觀看《壽司之神》紀錄片後的反思。國際生帶領探索家鄉料理差異與文化意義；透過感官體驗（如品嚐咖啡、觸摸拓印植物、討論壽司職人精神）深化歷史演變、文化傳說與跨文化連結，讓學生在實作中體會食物背後的故事。



(四) A (AI 科技)

全程整合 AI 工具 (如 ChatGPT)，學生運用 AI 查詢食譜步驟、料理起源與演變，以及套餐設計靈感。同時學習辨識 AI 資訊準確性 (如比對可靠來源修正錯誤)，並以 AI 輔助英文討論、翻譯、生成食譜以及套餐設計提示，提升批判性數位素養與跨文化學習效率。

(五) S (Skills)

課程發展多項實務技能，包括烹飪技巧 (烘焙蛋黃酥、包餛飩、沖泡咖啡、製作果醬、炒豬肉)、植物染拓印操作、英文溝通 (套餐設計討論與文化分享，如 "brew coffee"、"fold wontons"、"pomelo jam"、"職人精神 Shokunin Spirit")、團隊合作、AI 資訊驗證能力，以及電影反思技能，提升日常生活、跨文化與專業應用能力。

透過 IDEAS 框架，本課程將英文溝通、烹飪、咖啡、植物染、與《壽司之神》套餐設計連結為沉浸式跨領域體驗，讓學生在樂趣中探索文化多樣性，同時強化 AI 應用、英文能力與創新思維。

三、整體活動執行成果效益

透過一系列烹飪實作、咖啡講座、金針花植物染拓印、套餐設計討論以及觀看《壽司之神》紀錄片，學生不僅精進了實務技能，還深化了對食物文化、團隊協作與創意思維的體悟。

學到的關鍵內容包括：

1. 烹飪技巧與科學知識：掌握食材處理的精髓，例如果膠、糖與酸在柚子果醬中的平衡作用如何影響凝固與風味持久；烘焙蛋黃酥時學習層次包餡、精準測量與溫度控制，以達成酥脆外皮與金黃色澤；製作餛飩與紅油抄手則練習調味比例，避免過辣或過淡，並控制湯底火候達到嫩滑口感；豬肉米飯的部分則體會香料的層次搭配。



2. 文化與背景了解：深刻認識食物背後的故事與象徵，例如文旦柚子在中秋節的團圓意涵、蛋黃酥代表財富與祝福、餛飩從中國到台灣的區域演變與節慶禁忌；國際套餐部分則探索宏都拉斯 Baleada 的街頭溫暖、加勒比雞肉燉菜的豐富層次、南非 Chakalaka 的辣味色彩，以及台灣黑糖糕的焦香甘甜，體會文化融合的魅力。





3. 團隊合作與溝通：在分工備料、調整醬汁與試味過程中，學習傾聽意見、達成共識，並透過互相支援化解時間壓力，強化協作默契。
4. 時間管理與問題解決：從備料延遲或風味不理想的經驗中，學會提前規劃與耐心試錯，例如反覆塗抹蛋液、分次加糖，或調整辣油比例，以達到最佳成果。
5. 個人成長與成就感：從原料轉化為成品的歷程帶來滿足，不僅增進自信，還更珍惜食物分享的溫暖價值，延伸到對傳統與創新的欣賞。

這些收穫不僅停留在廚房實務，更延伸至生活態度，培養出細膩觀察、耐心堅持與文化交流的素養，讓活動成為豐富而難忘的學習體驗。

UCAN 能力指標 對應	<ul style="list-style-type: none"> ■ 溝通表達 ■ 持續學習 ■ 人際互動 ■ 問題解決 ■ 創新 ■ 工作責任及紀律 ■ 資訊科技應用 ■ 團隊合作
-----------------	---

四、多元評量尺規

料理實作評量尺規

評分項目	5分	4分	3分	2分	1分以下
------	----	----	----	----	------

	(優秀)	(良好)	(普通)	(需改進)	(不足)
團隊合作與準備 Preparation & Teamwork	分工明確、準備充分、合作流暢，展現高度默契。	大致準備好，合作良好但略有不平衡。	基本完成準備，分工略顯混亂。	準備不足，合作明顯困難。	團隊混亂、無明確準備。
料理技巧與衛生 Techniques & Hygiene	技巧熟練、動作正確、衛生安全均佳。	技巧穩定，有基本衛生與安全觀念。	技術普通，衛生執行力不穩。	技巧或衛生習慣有待加強。	技術與衛生嚴重不足。
AI 工具與營養設計 AI Use & Nutrition	有效運用 AI 工具（如查食譜、調份量、翻譯等）且能設計出營養均衡的食材搭配。	有使用 AI 工具，並基本考慮營養組合。	嘗試使用 AI 工具但運用有限，營養考量不明確。	AI 工具使用不當或營養選擇偏頗。	無 AI 工具使用也未考慮營養。
創意與表現 Creativity & Execution	加入創意元素，呈現風格鮮明且具個人特色。	有創意發想，部分展現個人風格。	有創意嘗試但未充分呈現。	創意不足，呈現平淡無奇。	缺乏創意，內容混亂。
成品與口味 Final Product & Taste	成品外觀吸引人、熟度適中、口味佳，獲得試吃者好評。	成品外觀與味道表現良好。	成品基本完成，口味普通。	成品質感欠佳或口味不平衡。	成品失敗，無法試吃或味道不佳。

實作成果報告評量尺規

評分項目	5分 (優秀)	4分 (良好)	3分 (普通)	2分 (需改進)	1分以下 (不足)
內容呈現 Content Quality	內容豐富、資訊完整、重點清楚，能清楚呈現料理過程，並融入文化或背景知識。同時有效運用 AI 工具（如翻譯、文字潤飾、圖像生成等）提升內容品質與創意表達。	內容清楚且大致完整，能有效描述料理過程，有基本文化脈絡。嘗試使用 AI 工具協助內容製作，成效良好。	有基本內容，但細節略為不足或重點不明。AI 工具使用有限或成效不明顯。	內容簡略，部分步驟或資訊缺失，文化連結薄弱。缺乏對 AI 工具的合理運用或未發揮其功能。	幾乎沒有實質內容，無法呈現料理過程，未使用或誤用 AI 工具，導致內容混亂或不一致。
語言使用 Language Use	中英文使用流利、正確，詞彙與語法表達自然，符合語境。	中英文表達大致正確，偶有小錯誤不影響理解。	有明顯語言錯誤但仍可理解。	語言錯誤較多，影響理解。	中英文皆使用困難，無法理解。

報告技巧 Presentation Skills	表達自信、語音清晰、眼神交流佳，有良好互動與時間掌控。	表達清楚、有眼神交流，偶爾依賴講稿。	表達普通，部分成員表現不穩定。	報告欠缺流暢，明顯依賴講稿，缺乏互動。	表達困難、缺乏組員參與或嚴重超時。
組織結構 Organization & Structure	結構清晰、有良好開場與結尾，內容安排有邏輯。	結構合理，內容順暢但略顯鬆散。	有基本結構，但部分內容安排不當。	結構混亂，缺乏明確的開場或結尾。	完全缺乏組織，內容跳躍無邏輯。

五、學生整體意見與回饋（整體活動滿意度、文字意見回饋等）

「114-1 IDEAS 課程」期中教學意見回饋分析表

課程名稱：08 英語自主健康管理

授課教師：老師

填答人數：21

	非常不同意		不同意		普通		同意	
	次數	%	次數	%	次數	%	次數	%
(f=4.0762)								
結。	0	0.0	2	9.5	5	23.8	8	38.1
。	1	4.8	1	4.8	5	23.8	5	23.8
。	1	4.8	0	0.0	3	14.3	6	28.6
整課程。	1	4.8	1	4.8	2	9.5	3	14.3
	1	4.8	1	4.8	3	14.3	6	28.6
(f=4.2857)								
標。	0	0.0	1	4.8	2	9.5	6	28.6
、有條理。	2	9.5	0	0.0	3	14.3	5	23.8
我們的程度與需求。	0	0.0	1	4.8	2	9.5	6	28.6
(f=4.1786)								
解決學習上的困難。	2	9.5	0	0.0	2	9.5	5	23.8
，能隨時修正教學方式。	2	9.5	0	0.0	3	14.3	4	19.0
發問及表達意見。	2	9.5	0	0.0	2	9.5	3	14.3
性傾向之學生。	3	14.3	0	0.0	2	9.5	3	14.3
(f=4.1905)								
式。	1	4.8	1	4.8	2	9.5	6	28.6

學生學習情形。	1	4.8	0	0.0	3	14.3	8	38.1
反映出教學重點。	1	4.8	0	0.0	3	14.3	7	33.3
回饋	0	0.0	0	0.0	5	23.8	6	28.6
量								
新的想法並應用於課堂活動中。	0	0.0	1	4.8	2	9.5	5	23.8
思考，提出不同以往的解決方案。	0	0.0	1	4.8	1	4.8	6	28.6
學到的知識與想法，創造新的概念。	0	0.0	0	0.0	3	14.3	6	28.6
設計工具與方法，清楚傳達我的想法與概念。	0	0.0	0	0.0	3	14.3	6	28.6
者需求設計更符合需求的產品或解決方法。	0	0.0	1	4.8	1	4.8	7	33.3
改進我的設計，讓它變得更實用、更貼近需求。	0	0.0	1	4.8	2	9.5	6	28.6
810)								
事務，並在探索與實踐中不斷學習與成長。	0	0.0	1	4.8	1	4.8	6	28.6
觀察或體驗，獲得更深入的理解。	0	0.0	0	0.0	5	23.8	6	28.6
成的知識與經驗，應用於課堂學習與生活中。	0	0.0	0	0.0	3	14.3	6	28.6
1)								
AI 工具提升創意設計與解決問題的能力。	2	9.5	0	0.0	3	14.3	5	23.8
工具來輔助學習與專案開發。	2	9.5	0	0.0	3	14.3	4	19.0
資訊的準確性與適用性，並加以修正再應用。	2	9.5	0	0.0	3	14.3	5	23.8
組織能力，能夠清楚並有條理地表達自己的想法。	0	0.0	1	4.8	3	14.3	5	23.8
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	9.5	4	19.0
所學，在專案、社團活動或職場實踐中展現成果。	0	0.0	0	0.0	5	23.8	5	23.8

- 題目八、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
- 題目九、請簡單扼要說明對於這門課，如果老師能再做那些調整，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）
- 題目十、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？

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

煮東西

喜歡製作東西，因為每一次都可以學習到不同的食物。

一起討論製作喜歡的食物

可以吃東西

烹飪的所有課程

都很喜歡	
處理食材、煮飯、跟同學討論創意料理	
包蛋黃酥的那一次	
能在手作時發揮創意。	
料理實作過程	
我最喜歡老師帶我們一起動手做的實作環節	
將英文與烹飪做連結，與組員們一起共同料理	
我最喜歡的是做月餅，因為第一次做，發現做的很成功，雖然過程有些小差錯，但大致上都很完美。	
被名稱吸引過來呀	
與外籍生溝通	
烹飪很有趣	
我們會與國際生一起動手做，除了能和不同的人互通，也在快樂中學習英文	
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、	
沒有	
無。	
目前這樣就很好了	
無	
無	
可以多讓學生創意發揮	
我覺得這門課的內容跟教法目前還不用調整，這樣剛剛好	
這堂課是英語自煮管理，主要是用英語和組員討論課堂上的實作。希望在分組上可以依各自自身能力來做調整	
無	
如果有之前學生實作的經驗或成果 希望老師可以提供當作參考	
無	
老師讚讚	
希望烹飪課跟實驗課一樣先有預報不然很難統一所有人的資訊！	
讓群體互動的方式更多元	
無	
我覺得庭加老師很好很溫柔，會時刻關注我們的動態。	
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？	
沒有	
無。	
否	
無	
否	

無
沒有感覺
沒有
無。
沒有
無
無
無，老師很棒😊
無
無
否
否

六、檢討與建議

當前困難/問題	未來改善/精進
<p>1. 場地與設備限制 學校無專業烹飪教室，使用一般教室進行烘焙（蛋黃酥需烤箱）、熬煮（果醬）、炒製（紅油抄手、豬肉米飯）等，容易出現跳電、油煙無處排出、噪音干擾鄰課，以及清潔困難等問題。長期下來可能影響課程穩定性或被校方限制。</p> <p>2. 學生負擔較高 工具、烤箱、部分食材需自備或自購，對經濟條件較弱或國際生來說是門檻。</p>	<p>1. 場地升級：積極申請校內專業烹飪教室、生活技能教室或飲食相關系所的實習廚房；若無法取得，可與校外社區廚房或烹飪工作室合作租借，確保瓦斯、排油煙與用電安全。</p> <p>2. 設備完善：學校或課程預算購置基本共享設備（如多功能烤箱、電磁爐、食物處理機），減少學生自備需求；同時準備延長線與獨立迴路插座，避免跳電。</p> <p>3. 噪音與干擾管理：選擇隔音較佳或偏僻的教室時段（如晚間或週末），或事先與鄰近教室協調；實作時加強分貝控管，並於門口張貼活動告知。</p>

活動紀錄表

活動主題	花草敲拓染印
活動日期	__114__年__11__月__8、15、22__日
活動地點	吉安鄉 金針小花園
演講者	黃建綱老師
參與人數	32、30、32 人
活動內容	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動或講座進行方式與內容 1. 山林健行，喚醒五感 從山腳出發，沿步道緩緩登往金針小花園。一路上聆聽鳥鳴蟲聲、感受微風拂過肌膚、嗅聞泥土與花草的清香，用心體會大自然的呼吸與節奏。 2. 自由採集天然染材 在金針花園及周邊安全區域，引導參與者觀察並採集花朵、葉片、草本等植物素材，學習辨識可作為染料的植物部位，培養對自然生態的敏感度與尊重。 3. 植物敲拓染創作課程 專業指導下學習敲拓染技法：將採集的植物精心排列於帆布袋或書籤布料上，透過輕敲讓天然色素滲透布料，創造層次豐富、充滿生命力的自然圖樣。每件作品皆獨一無二，承載當日山林的記憶。 4. 風味午餐，品味在地 享用特色金針湯與竹筒飯，搭配新鮮時令食材，讓味蕾與大自然繼續對話，感受花蓮在地飲食文化的樸實與美味。 5. 午後小憩，輕鬆互動 餐後自由休息時間，可自備桌遊與夥伴分享歡笑，促進團隊情感交流，緩解健行後的疲勞。 6. 悠閒下山，返回校園 沿原步道緩步下山，帶著滿載的自然色彩與美好回憶，結束一日療癒之旅。
活動回饋與成效	<ul style="list-style-type: none"> ● 學生的意見與回饋： 1. 敲拓染好好玩，每個人作品都不一樣，很有成就感 2. 爬山很累，但是可以當作運動。爬到山頂之後的風景很值得 3. 讓我認識到並不是每種職務都適合拿來拓印，要依據植物水分的多寡以及顏色的深淺去做判斷 4. 山上除了植物還有許多昆蟲和小動物，自資系的同學一路上跟我解說很開心
活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)	



植物拓印染教學



拓印染實作



拓印染實作



拓印染實作

活動紀錄表

活動主題	咖啡的理性與感性
活動日期	__114__年__10__月__30__日
活動地點	東華大學
演講者	沈廷龍老師
參與人數	30 人
活動內容	<p>● 活動或講座進行方式與內容</p> <p>1. 開場引導與品味探討 沈廷龍老師以互動提問「什麼是品味？」開場，引導參與者從日常生活態度延伸思考至咖啡製作的哲學。他強調，真正的品味來自對事物本質的細膩理解與尊重，並詳細分享判斷一杯好咖啡的七大標準：層次感（多重風味疊加）、口感（滑順或粗糙）、質感（厚實或輕盈）、細膩度（細微變化）、乾淨度（無雜味）、活潑度（明亮活力）與豐富度（整體深度），讓大家從多維度重新認識咖啡風味的魅力與奧妙。</p> <p>2. 咖啡品嚐與味蕾探索 (1) 雙款單品咖啡品嚐 參與者依次品嚐講師精心準備的兩款手沖咖啡： 第一款來自瓜地馬拉，酸度明亮突出，帶有堅果與果乾香氣，風味活潑而層次分明，給人清新振奮的感受。 第二款為衣索比亞耶加雪菲，酸度較溫和，口感圓潤滑順，尾韻如紅茶般沉穩厚實，餘味悠長而舒適。 (2) 味覺敏銳度體驗 在品嚐過程中，大家驚喜發現咖啡中的微量元素能大幅啟發味蕾敏感度，甚至在喝完咖啡後再飲用白開水時，水也呈現出前所未有的清甜與層次感，這讓參與者深刻體會到味覺開發的奇妙變化。 (3) 手沖咖啡實作與分享 老師現場完整示範手沖技巧，從注水溫度、悶蒸時間到萃取節奏一一解說，並邀請學生親自操作濾杯與手沖壺，體驗掌控水流與時間的細膩樂趣。整個空間瀰漫濃郁咖啡香氣，參與者一邊操作一邊分享自帶的點心，氣氛輕鬆溫暖，在互動與笑聲中共同度過一段愉悅的咖啡時光。</p>
活動回饋 與 成效	<p>● 學生的意見與回饋：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 喝完咖啡再喝白開水真的有覺得白開水的味道跟平常喝起來不一樣 2. 老師的講座很用心，講解後也讓我們試著操作可以感受到老師對咖啡的熱情 3. 第一次自己手沖咖啡，很有趣的體驗 4. 學習到很多相關咖啡的知識，以後在購買咖啡時有更多挑選的依據
活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)	



咖啡講座



咖啡實作教學



咖啡實作教學



咖啡實作