

成果報告

說明：

1. 由授課教師填寫。
2. 於課程結束後繳交。
3. 中大銜接課程推動小組將於每學期檢視執行之合作計畫，並參考計畫成效審核未來之合作方向。

填表日期： 113 年 1 月 17 日

執行單位	管理系
課程名稱	健康休閒對在正確管理
課程日期	起： <u>112</u> 年 <u>12</u> 月 <u>21</u> 日 迄： <u>113</u> 年 <u>01</u> 月 <u>11</u> 日
授課高中	蘭陽女中
填表人	韓傳孝
參加人數	教師： <u>1</u> 人、學生： <u>27</u> 人、其他： <u> </u> 人
活動目的、流程	<p>(含活動目的、活動流程、活動內容)</p> <p>(一)活動目的(如：學生獲益程度之預期)</p> <p>讓同學有健康管理觀念，用宜蘭地區常見的食安和食補觀念，以預防和控制疾病發生與發展，提高自我健康管理意識，並對其生活方式相關的健康危險因素，加以改善的過程和方法。用多樣實際案例和實務，在課程中讓同學到最大的食物的健康管理效果。</p> <p>(二)活動流程</p> <p>第一週 常用補益中藥食材辨識。以簡易中醫理論，運用生活常識，和常用中藥，如山藥、薄荷等等實務加照片說明，讓同學有實際參與課程。</p> <p>第二週 常見校園植物介紹。植物科特徵和有毒植物：以校園為學習，介紹植物特徵，讓學生親身體驗與觀察。並介紹相關有毒植物，讓學生避免危險事件發生。</p> <p>第三週 食用化學香精介紹。基本上無論是哪一種色素，都必須在衛福部食藥署的規定，才可被合法使用於食品中。而人工合成則是以化學合成方法所製得的色素，最常被討論是否安全、有無致癌性等的。將以實際食品香精讓同學體驗，引發同學對市售加工食物的省思。</p> <p>(三)活動內容</p> <p>先以健康知識引入課程，再以傳統醫藥健康知識和常見藥用校園植物，用以增加同學領域。最後，教同學是受加工香精香料知識，以減少同學們再食用不健康加工品習慣，以達到健康管理目標。</p> <p>每次課程都有實務的體驗學習，例如看看摸摸真假山藥區別，好壞人參片的簡單辨識，天然甜菊葉和薄荷的味道。和最後一次的香精香料，黑糖、牛奶、果汁等等香料調和物。讓同學為了自己的健康負責，能做到更多簡單健康管理的生活習慣。</p>

學生獲益程度與執行成效

(一) 量化

1. 參與人數(需檢附簽名單) 2. 其他相關數值(學生學習單量表分數)

項目	量表分數					量表平均 均分數
	5	4	3	2	1	
1. 你喜歡這課程主題嗎	11	14	2	0	0	4.33
2. 你覺得課程內容有趣嗎	11	15	1	0	0	4.37
3. 你喜歡課程上課方式嗎	16	10	1	0	0	4.56
4. 你對課程進度安排滿意嗎	15	11	1	0	0	4.52
5. 你在這課程的收穫程度	13	14	0	0	0	4.48
量表總平均						4.45

(二) 質化(學生獲益-檢附學習單)

1. 活動目的達成度之自我分析(填寫參與活動者於會後之具體獲益內容)

※請寫出上了這個課程後，你的學習收穫？

- 上了這堂課之後，讓我了解許多有關中藥材的分辨和許多香料的知識
- 學到姑婆芋跟芋頭怎麼分"真人生根假人生"還有中藥知識
- 了解到很多中藥的作用，還有很多食物都是香精做的
- 我學到很多有關藥材或食品成分的東西，對我在生活上很有幫助，我們就可以避免吃到一些危害身體的成分，非常的有用
- 對於中藥有了最基本的認識，並釐清了一些關於可食用中藥的迷思，對於香精部分也有了更多了解(真令人驚訝)
- 我聞到了很多中藥材、香精，還知道了很多市面上的騙錢的東西
- 了解中藥的用途，使用方法能分辨外型類似之職務是否劇毒
- 了解很多的中藥材，以及怎樣辨別，也知道了很多的商業陰謀
- 認識到很多藥材
- 我知道了許多辨別中藥，食物真假的知識，知道了黑心都是拿甚麼東西出來騙人的了
- 認識一些中藥材、植物、香精
- 了解中藥跟藥材成分
- 學到一些藥材的知識，也學到辨別真假山藥。還有很多味道都可以用香精調出來
- 上了此堂課後我認識了很多不一樣的植物、食材、中藥材，特別的酷，我還吃到甜甜的草
- 學到了其實很多食物都不是我們知道的那樣也了解各式各樣的香精，每一個都有不同的香味
- 認識到一些中藥藥材
- 學到很多生活中的中藥以及耕種植物的基本常識
- 認識不同中藥、香精
- 了解到許多食品「不為人知」的一面。Ex:手搖引店煮珍珠食的陣陣黑糖香
- 上完前面的中藥，我這輩子應該不會去菜市場買中藥了，上完今天的香精，這個月不會吃糖果了，這輩子不會再喝罐裝的茶了
- 學習到一堆不認識的植物，使用視覺、嗅覺或觸覺感受到其實長得很像的東西竟然

不一樣。

- 我學到了我之前都不知道的知識，老師教了很多關於健康的課，例如中藥哪些健康的課，例如中藥、哪些花草有毒、化學製品；真的懂了很多。
- 認識了很多的中藥材、植物以及香精，知道了一堆我不曾想過會學到的事。
- 增進有關…中醫、草藥、色素、香料的了解。得知自己可能吃過蟲。
- 有很多東西都是化學。如何分辨一些中藥。

※請寫出你對本課程的感想及意見？

- 我覺得這種上課方式還蠻輕鬆的，因為除了可以早解中藥材分門還可以學到店家所使用的香料
- 老師碩話很有趣，連中藥都給我們體驗，真的很喜歡，但希望可以時做老師納耶自創料理，不然試吃也好
- 認識很多中藥，很棒
- 我非常喜歡這個課，老師很好，上課氣氛也不錯，以後還想上，但不能填一樣的了
- 很棒
- 可以稍稍減少「猜」的部分，我們答不出來很煩，老師也挺尷尬的
- 沒有意見，上課的氣氛愉快輕鬆，我很喜歡
- 此課程要對中藥方面有興趣的人較推薦
- 我覺得上課的內容還蠻有趣的，不過 ppt 的字有點多!我認為比較可惜的地方是沒能介紹校園的草
- 能體驗到各種東西的味道，我覺得還不錯
- 老師上課真的很有趣，和學生妹的互動、交流、討論也很生動活潑，還帶著我們嘗試了許多未曾嘗試過的事情，上課上的很開心
- 很棒
- 學習到外面其實很多店家假的藥材，讓我不會被騙，很棒
- 我覺得老師人很好，這三堂課上下來都蠻放鬆的
- 還不錯老師很風趣
- 上了一門很特別的課，聞老師上課帶的香精，肚子都很餓
- 老師有攜帶藥材的食物讓我們認識不只有圖片
- 知道了很多平常不知道的事情，挺有趣，挺好玩
- 嚐中藥、聞香精很好玩
- 很有趣，與老師上課過程很有互動感
- 有看到實物，試吃的上課方式很有趣
- 我覺得黑糖香精很香，但太香了。
- 我覺得很開心能上到這門課，帶給我很多知識。
- 輕鬆又能學到很多事。
- 有一些令人大為震驚的知識，比如:番茄醬不是素，因為裡面加了胭脂蟲作為調色。然後老師很有趣，帶來的香料很扯，天然草藥很酷。
- 學到了珍珠的香味是從那一罐來，還有中藥原來那麼貴。沒有意見，老師人很好，分享中藥給我們吃。

其他附件

請檢附本活動之佐證資料如議程、手冊、講義、宣傳 DM、海報、簡報或影音資料……等)



圖片說明：課堂上課



山芋	千年芋	姑婆芋
葉面粗，有細毛	葉面光滑	葉面光滑
葉凹裂淺	葉凹裂葉緣	葉凹裂深
可食	可食	有毒

圖片說明：常見天藍星科，芋頭類植物，校園有出現和常食用的植物介紹。



圖片說明：準備上“常見植物”課程



圖片說明：同學開始聞食用香精