

中國文化大學教師教學創新暨教材研發獎勵成果報告書

壹、計畫名稱

運用設計思考於營養教育課程之創新教學計畫

貳、實施課程、授課教師姓名

- 一、 實施課程：營養教育
- 二、 授課教師姓名：翁德志，農學院保健營養學系助理教授

參、前言

健康行為（包含飲食）的建立，受其個人成長經驗、所處環境支持等眾多面項影響。本次申請「教學創新暨教材研發獎勵」課程，是由保健營養學系專業課程『營養教育』延伸規劃，應用「設計思考」策略於「健康行為營養教育」。透過課堂上介紹各種營養教育理論與方法，讓學生在理論的架構下，瞭解與分析臺北市政府社會局老人活動據點之長者（地點為信義區展齡中心，台北市信義區吳興街156巷16弄7號），引導課程學生改善服務對象知識與營養問題癥結；運用合宜的衛教技巧使個案其建立對飲食、營養正確的觀念及態度，且能夠執行應用於實際生活中，期望賦能營養系學生促進族群健康之利他精神，並以多元敘事形式（如講說能力、企劃書寫能力、衛教能力等）予以再現或表達。

肆、計畫特色及具體內容

一、計畫特色

1. 以營養教育理論為架構，藉由教育、行為改變、社會支持、教學原理、教學計劃、教學方法與評鑑等理論課程，落實協助社區長者維持個體良好的健康狀態，且於個人化營養教育計畫之設計，導入營養知識與教育行為之改變策略。
2. 課程導入設計思考理論挖掘高齡長者飲食/行為/健康問題，使用：（1）便利貼腦力激盪、凝鍊、收斂、聚焦問題，提升學生最後場域實踐的能力養成；（2）依據「設計思考」中的「同理」、「定義問題」與「發想」設計信義區展齡中心場域長者衛教教學內容；（3）以階段性反思回饋方式引導學生提升企劃能力，從實作上發現更多問題並進一步學會解決問題，以獲得更多課本上學不到的知識。

二、具體內容

1. 課程執行內容與說明

週次	課程內容	課程執行方法說明
1	課程說明與營養教育簡介	小組分組

2	何謂設計思考 實例練習	<ul style="list-style-type: none"> 以設計思考理論，讓學生了解如何以「同理」、「定義問題」與「發想」，設計出以人為本的衛教教案內容 介紹營養教育理論，透過專業學理拆解與闡釋服務對象的病理解說，協助服務對象產生行為改變契機，使個案產生內在力量解決飲食/行為/健康問題。 使學生以閱讀、分析、書寫及敘說等技巧展現衛教對象營養問題情境的理解與表達能力，藉由課程產生創意衛教教案於實體場域進行實踐與表達。
3	營養教育理論-個人-跨理論模式 實例練習	
4	營養教育理論-個人-健康信念模式 實例練習	
5	營養教育理論-個人-理性行動論 實例練習	
6	營養教育理論-個人-計畫行為理論 實例練習	
7	營養教育理論-人際-社會認知理論 實例練習	
8	衛教內容試演與修正	
9	期中考	
10	營養教育理論-人際- -PRECEDE-PROCEED理論	<ul style="list-style-type: none"> 個人化營養教育與教學教案產出，不僅提升同學對於專業課程興趣，透過額外課堂時間進入場域實踐專案，透過同儕/專家/服務對象的互相學習，給予彼此最即時與直接的學習成效與回饋。 實踐期中前，課程所發展社區為基礎的創新衛教方案。
11	營養教育理論-人際-生態理論	
12	營養教育的教學原理	
13	營養教育的教學法	
14	營養教育的教學計劃	
15	營養教育的教學評鑑	
16	成果報告與分享	<ul style="list-style-type: none"> 反思與提出教案可改進修正之處，檢示衛教成效。
17	課程期末反思討論與檢討	
18	期末考週	

2. 以設計思考理論，讓學生了解「同理」、「定義問題」與「發想」挖掘信義區展齡中心長輩飲食/行為/健康問題，相關具體執行方式，說明整理如下：

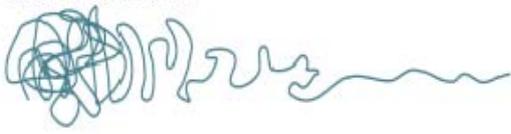
● 何謂設計思考，以影片或照片分享與設計思考解決問題之經典案例

設計思考 vs 理性思考

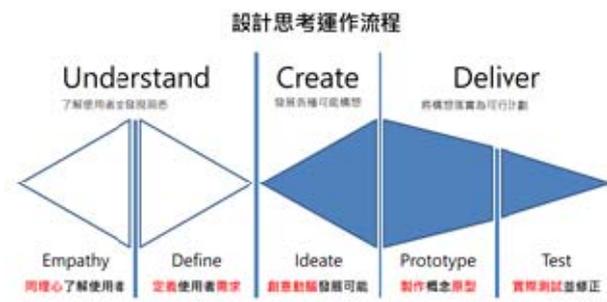
理性思考是縝密的，有步驟、階段清晰，適合邊界清楚的問題，例如蓋台北101大樓

需求 → 方案 → 執行

設計思考強調探索，打破框架，不斷原型製作，適合複雜困難的問題，例如開發長照2.0的科技輔助



設計思考運作流程



- 對使用者的了解始於觀察 - 建立假設後，以訪談初步調整假設，以原型驗證假設
- 操作過程（使用者旅程）- 探索需求 & 發展解決方案，不只考慮當下還有前因後果
- 同理心和創意動腦要盡量發散，有足夠的數量才能組合出突破現狀的想法
- 真正的挑戰在收斂並找出洞察
- 原型是要驗證假設的工具（Quick & Dirty！不必一次就做到完美）





● 何謂同理心，以影片或照片分享強調同理心的重要性



觀看次數：578,114次 · 2014年3月14日

步驟一 同理心方法案例



老化體驗



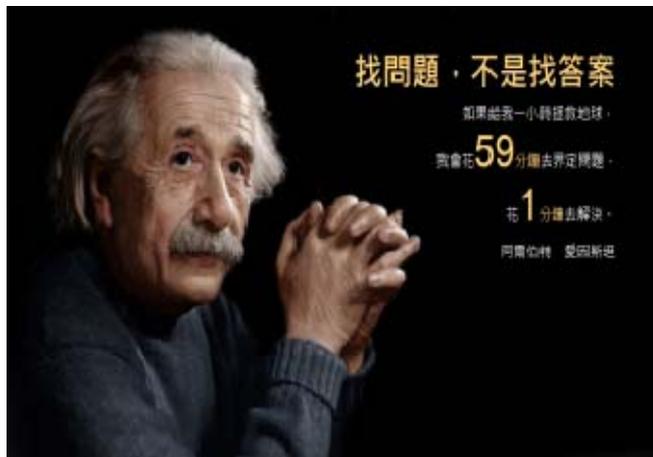
<http://bit.ly/TEDU0925>



膠袋不能吃卻丟給海洋生物? 泰國廣告反諷人類自私行為 ...



● 如何定義問題，使用便利貼分析並以魚骨圖歸納問題



我們今天要做什麼？

一張便利貼只寫一個想法



探究彼此
分享訊息、加速溝通

突破經驗
重新組合、刺激新想法

可行合作方案
符合需求、運作合理

中國文化大學

本次衛教主題(問題探索與釐清)



肌少症



三高保養

中國文化大學 CHINESE CULTURE UNIVERSITY

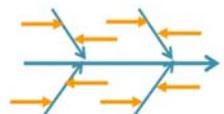


保健食品

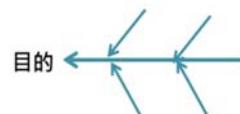


少量製備的秘訣
(含質地調整)

向右找原因，向左找對策



分析型魚骨圖



對策型魚骨圖

總類	分析型魚骨圖	對策型魚骨圖
魚頭方向	向右	向左
箭頭所指	問題	目的
魚身(要因)	原因	對策與手段
如何發問	Why	How

3. 將學習場所從教室擴展到社區，於展齡中心進行與實踐衛教內容。出隊日期與主題說明如下：

- (1) 2019/11/14，保健乎你知：保健食品知多少。
- (2) 2019/11/21，營養健康作伙來—在家也能輕鬆做、健康吃。
- (3) 2019/12/05，肌少話談：預防肌少從生活談起。
- (4) 2019/12/12，擁抱健康一起來 告別三高說辦辦。

伍、實施成效及影響（量化及質化，且說明是否達到申請時所期之學習目標與預期成效）

一、 學生期中教學意見對課程持肯定態度

查詢教學意見 >> 查詢期中問卷 | 使用須知 | 使用手冊 |

查詢期末問卷 | 查詢期中問卷

查詢範圍	108 ▾	查詢	✎ : 學生留言	
學年期	1081	授課教師	A600273 翁德志	
開課資料	UFNHS營養系 4	科目中文	527500營養教育	
選課人數	28	填答人數	4	
序號	學生留言			
1	讚			

二、 學生對於設計思考融入於營養教育課程，持肯定態度

<p>本學期課程運用「設計思考」的概念，應用在營養課程與衛教內容設計，設計思考五步驟包括了了解使用者→(定義)定義需求→創意發想→速做原型→測試，對你而言，(1)本學期這樣的課程規劃，帶給你甚麼的感受與想法？(2)最讓你印象最深刻的部分以及理由？</p> <p>1)打破以往的上課式，讓我們可以真正的從思考問題所在，然後促使我們進一步我們去設計我們想要給予的衛教內容，以真正達到設計對象適合的需求。</p>	<p>本學期課程運用「設計思考」的概念，應用在營養課程與衛教內容設計，設計思考五步驟包括了了解使用者→(定義)定義需求→創意發想→速做原型→測試，對你而言，(1)本學期這樣的課程規劃，帶給你甚麼的感受與想法？(2)最讓你印象最深刻的部分以及理由？</p> <p>以往的衛教規劃大多是以「我們」想告訴民眾什麼為出發點，而這次的衛教設計則是以「民眾」想瞭解什麼來做出發，跟以往很不同。不過也正因為換了角度來看待這次的主題才發現可以討論的內容其實很多，雖然在用便條紙寫跟主題有關的聯想時，大家想的其實都差不多，不過我認為大家都想到的東西，應該意味著民眾們也都有相同的想法，這種方式，可以讓我們更了解到民眾的需求。</p>
<p>本學期課程運用「設計思考」的概念，應用在營養課程與衛教內容設計，設計思考五步驟包括了了解使用者→(定義)定義需求→創意發想→速做原型→測試，對你而言，(1)本學期這樣的課程規劃，帶給你甚麼的感受與想法？(2)最讓你印象最深刻的部分以及理由？</p> <p>(1) 蠻有收穫的，對於營養教育這方面，從更學術的面向去看待怎麼給予或規畫一個完整的教案(2) 思考的更全面，而不是像以前去圖樣就是老師給個主題去隨意發散，而是更徹底的審視問題，找出不同的面向，再針對一些可做出實質改變的方面去做出行動。</p> <p>(2) 貼便利貼那次互動(2)教學 在女大真的蠻少有課程是以這種互動形式在進行的，挺有趣的，雖然同學的參與意願會是需要克服的，但是這樣的模式下學到的東西會更印象深刻，不易忘記。</p>	<p>本學期課程運用「設計思考」的概念，應用在營養課程與衛教內容設計，設計思考五步驟包括了了解使用者→(定義)定義需求→創意發想→速做原型→測試，對你而言，(1)本學期這樣的課程規劃，帶給你甚麼的感受與想法？(2)最讓你印象最深刻的部分以及理由？</p> <p>(1) 覺得很新鮮，有別於以往的課程，變得更有樂趣，會在課程中加入一些影片做題材，把課程融入日常生活，就覺得好像上課也就不是一件很枯燥乏味的專情了。我覺得學校可多安排這種課程，可以多刺激學生的上課參與率，讓學習也可以是一件開心的事。</p> <p>(2) 限時的腦力激盪。 我覺得這部分讓我印象深刻！可以蹦出一些很新穎很特別的點子，也能在過程中享受刺激感，雖然也可能腦筋打結，但都是從未體驗過的上課方式，很棒！</p>

三、 學生對於「實作」課程（前往場域衛教）規劃與安排，持肯定態度

14



從大一到現在，不管是因為學校的課程需要，還是到醫院實習的期間，已有遇過大大小小不同的衛教經驗，而這次我想將是畢業前的最後一次衛教，經過四年我們記得第一次衛教的慘狀，一個才剛踏入營養的新生卻要衛教他人。以及在大三課程和在醫院衛教的對象都是屬於精神狀況較差或者已有疾病的對象，那緊張害怕的心情。而相對的在經過這些經驗後，已有了些衛教基礎以及心理準備。

而在課堂中，也根據魚骨圖的製作以及企劃書的撰寫，可以讓我們好好地以衛教的人的角度去做思考，組員們也十分熱忱的製作各種道具和事前的演練。在衛教當天，雖然仍因為有些緊張，導致語速偏快，但很開心的是，長輩們仍給予許多鼓勵與熱情，在衛教的過程中也有很好的互動，這些也能從照片中看出，令人感到十分的欣慰，並且我與第一次的衛教經驗相比，我能感覺到自己對於他人提出的營養相關問題可以更加肯定的給與回覆，讓我感覺到我自已也是有所成長的！

21

組員心得節選

- 在與爺爺奶奶交流的過程中，我們也深刻的認識到了自身儲備知識的不足，很多的問題都是不確定的答案，有些問題甚至回答不出，還好有老師及時為我們救場。這次也讓我體會到做一名教育工作者的不易，要把想要講的內容講得清楚明白而且生動更是難上加難。
- 這次活動在做策劃案的時候通過跨理論模式的五種時期使我們了解可以通過什麼方式來幫助行為的改變，也是將整個過程都熟悉後再做PPT並且通過排練時老師的修改，然後才可以在正式進行展齡中心營養教育活動時能夠進行得比較順利。

心得感想與反思

呂哲志

透過這次的衛教活動，因為我暑假並沒有去醫院實習過，所以算是我第一次在外人面前上台講課，事前跟組員們一起做了很多的準備工作，也練習了好幾次。但到了當天還是會很緊張，上台前還是一直反覆的看著待會要講的內容，由於我不清楚信義區的長輩們反應是否熱烈，一直擔心著會一個人在台上尷尬，後來才發現我的擔心是多餘的，因為那邊的大哥大姐不僅反應熱烈踴躍回答還有很多很有深度的問題提出來跟我們一起「討論」。有幾次我真的回答不出來，深深的覺得自己的專業知識還是嚴重的不足，需要再多修補自我，讓自己有足夠的知識含量，才不會被多問幾個問題就被問倒了。經過這次的活動，我覺得跟在學校帶活動時的主持有很大的差別，不能用帶活動的心態來進行這種講課的活動，兩者是要用完全不同的心態來進行，本次活動結束後，我意識到自己還有很多需要學習的地方，自己是多麼的渺小。

心得分享-許為淇



我覺得這次活動可以說是我參與過的所有衛教當中，準備過程最完備的一次，不管是企劃書還是後續檢討，還有一開始的內容發想，我覺得做企劃書有幫助的地方是，會很清楚整個活動流程，包括活動順序、時間的掌控等等，都蠻一目了然的。活動整體我覺得還算蠻圓滿的，尤其是看到長輩們認真地聽我們的內容甚至有的還記筆記，還有很投入的參與我們的遊戲，最後獎品只是簡單的永久乳跟茶蛋，長輩竟然都很開心，我也蠻開心的。我覺得比較困難的點是被長輩們的問題砸的措手不及，首先雖然老師說要勇敢回答，錯也沒關係，但其實還是會不太敢亂回答，怕講出來的東西是錯的會不好或是答案自己也不確定，只能說當社區營養師真的很需要經驗的累積，也很需要大量的知識積累，還好老師願意出來救我們，不然真的要被問倒了。

四、 展齡中心長輩對學生活動規劃與安排，持肯定態度



學生活動執行狀況 滿意度調查	學生活動執行狀況 滿意度調查	學生活動執行狀況 滿意度調查	學生活動執行狀況 滿意度調查
<p>目的：透過此次活動，讓長輩們了解營養知識，提高健康意識，並促進彼此間的交流與互動。</p> <p>地點：信義區展齡中心</p> <p>日期：2023年10月15日</p> <p>參與人數：25位</p>			
<p>內容：包括營養知識講解、健康問答、抽獎活動等。</p> <p>時間：上午9:00-11:00</p> <p>地點：信義區展齡中心</p>	<p>內容：包括營養知識講解、健康問答、抽獎活動等。</p> <p>時間：上午9:00-11:00</p> <p>地點：信義區展齡中心</p>	<p>內容：包括營養知識講解、健康問答、抽獎活動等。</p> <p>時間：上午9:00-11:00</p> <p>地點：信義區展齡中心</p>	<p>內容：包括營養知識講解、健康問答、抽獎活動等。</p> <p>時間：上午9:00-11:00</p> <p>地點：信義區展齡中心</p>
<p>執行方式：由學生負責講解，老師協助引導。</p> <p>參與人員：全體學生及老師</p>	<p>執行方式：由學生負責講解，老師協助引導。</p> <p>參與人員：全體學生及老師</p>	<p>執行方式：由學生負責講解，老師協助引導。</p> <p>參與人員：全體學生及老師</p>	<p>執行方式：由學生負責講解，老師協助引導。</p> <p>參與人員：全體學生及老師</p>
<p>執行成效：長輩們對活動內容表示滿意，並積極參與。</p> <p>建議：增加更多實用性強的活動，提高長輩們的參與度。</p>	<p>執行成效：長輩們對活動內容表示滿意，並積極參與。</p> <p>建議：增加更多實用性強的活動，提高長輩們的參與度。</p>	<p>執行成效：長輩們對活動內容表示滿意，並積極參與。</p> <p>建議：增加更多實用性強的活動，提高長輩們的參與度。</p>	<p>執行成效：長輩們對活動內容表示滿意，並積極參與。</p> <p>建議：增加更多實用性強的活動，提高長輩們的參與度。</p>

陸、結論

運用設計思考於營養教育課程，不僅有效強化同學對問題發覺、洞察體驗、教案規劃等能力，提升學生掌握所有訊息傳達的正確度與專業度；將學習場所從教室擴展到社區，有助於學生發展對他人關心的情感，更可讓學生可以深入議題，在高度互動的學習歷程裡理解跨領域溝通合作的重要，也重新反思自己的專業立場，透過以人為本的需求同理出發，搭配設計過的思考，培育同學在未來真實的生活情境下，具備解決各種真實議題且尋求創新解決方案的能力與可能性。

柒、執行計畫活動照片

● 運用設計思考於營養教育課程



● 以影片或照片分享強調同理心與設計思考的重要性



● 將學習場所從教室擴展到社區，於展齡中心進行與實踐衛教內容





● 課程期末反思討論與檢討



捌、附件

附件一、展齡中心營養教育-活動企劃書 (含會後檢討)

附件二、以魚骨圖歸納便利貼所分析之展齡中心長者衛教主題

附件一、展齡中心營養教育-活動企劃書 (含會後檢討)

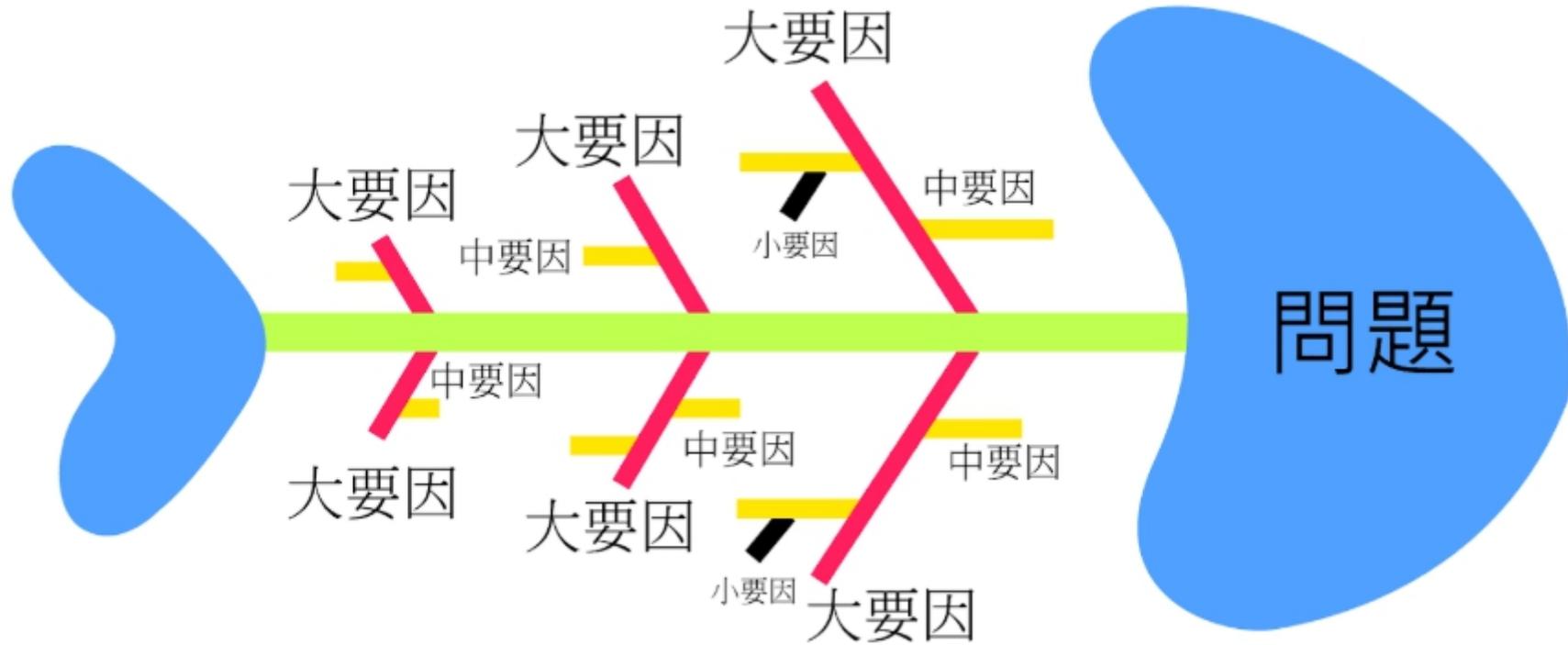
108-1

展齡中心營養教育活動企劃書 (衛教當天的版本與會後檢討)



學校科系：	中國文化大學保健營養學系
小組負責人：	
小組成員：	
出動日期：	
預計接觸人數：	
指導老師：	翁德志 助理教授

使用魚骨圖分析長輩營養或健康問題，選定本次活動的目標行為



由以上魚骨圖分析，本次宣導活動所選定的 HMW 問題

我們該如何幫助/鼓勵_____XXX對象_____完成/做到____XXX特定對象需要的動詞狀態_____

釐清衛教方式

受教對象有無那些因素可能是引發他們對目標行為的動機、或是促進行為發生的原因	這些因素可以透過那些過程/方式幫助行為改變

教學活動企劃

一、 活動流程安排表(大綱) (請記得要修改成當天的實際演出最終版本)

(範例)

時間分配	活動內容	活動目的(簡易說明)	負責同學
5 分鐘	開場介紹	介紹腰圍過粗可能引起的疾病	小美
20 分鐘	每太飽家庭劇	透過家庭劇演出介紹不量生活習慣可能造成代謝症候群，建議小朋友向家長健康生活的知識。	小美、小華、大明、子豪
5 分鐘	Q&A	提問戲劇中的重要內容，正確回答者可獲得贈品。	小華
10 分鐘	量腰圍教學	1. 教學童「抱、拉、量」量腰圍方式 2. 認識健康腰圍標準，並請回家替家長量測。	小美、小華
10 分鐘	健康飲食教學	請學童看食物圖片判定是否健康，達對並說出正確原因者可獲得贈品。	大明
10 分鐘	運動競賽	說明運動的重要性及建議運動的時間，請學童上台進行跳繩競賽，獲勝者可獲得贈品。	子豪

時間分配	活動內容	活動目的(簡易說明)	負責同學

二、活動說明細流(請記得要修改成當天的實際演出最終版本)

請依上述時間表內活動逐項詳細說明。活動部分請說明活動設計及執行方式，若有戲劇部分請寫出劇本，Q&A 部分請列出題目。

(範例)

幫助行為改變的過程/方式	自我效能		
活動內容	活動說明 (請詳述執行作法或劇本內容)	活動設計的成果評價方式	道具或需求物品
量腰圍教學	<ol style="list-style-type: none"> 1. 示範正確量腰圍的方式，需找到肋骨下緣及腸骨上緣的中間點，以量尺測量。再教學簡易量腰口訣「抱、拉、量」，請學童抱住對方、拉開量尺、找到肚臍再量測腰圍。 2. 教學量腰圍的重點：需放鬆不可吸氣，雙手自然垂下。 3. 請五位同學上台為班上同學示範量腰方式。 4. 認識健康腰圍標準值，男生應小於 90 公分，女生應小於 80 公分，承諾回家請替家長量測腰圍。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 五位上台同學可以正確說出量腰口訣「抱、拉、量」 2. QA 問答可以說出腰圍標準值，男生應小於 90 公分，女生應小於 80 公分 	道具： <ol style="list-style-type: none"> 1. 量腰尺 1 個 2. 正確量腰方式說明圖片 3. 抱拉量口訣字卡

幫助行為改變的過程/方式			
活動內容	活動說明 (請詳述執行作法或劇本內容)	活動設計的成果評價方式	道具或需求物品

幫助行為改變的過程/方式			
活動內容	活動說明 (請詳述執行作法或劇本內容)	活動設計的成果評價方式	道具或需求物品

幫助行為改變的過程/方式			

活動內容	活動說明 (請詳述執行作法或劇本內容)	活動設計的 成果評價方式	道具或需求物品

幫助行為改變 的過程/方式			
活動內容	活動說明 (請詳述執行作法或劇本內容)	活動設計的 成果評價方式	道具或需求物品

三、 經費規劃(請記得要修改成當天的實際演出最終版本)

請於下表列出需求項目及費用。本表暫列可能需求項目，實際花費於成果報告呈現。
(範例)

用途	項目	數量	購買店家	費用(元)
量腰教學說明圖卡	半開圖畫紙	5 張	來來文具	250
飲食教學圖卡	海報輸出費	1 張	旺旺影印店	150
加總				400

用途	項目	數量	購買店家	費用(元)
加總				

四、 活動花絮照片

請依據當天活動呈現，附上各階段活動主題，1-2 張花絮照片

活動內容(自行新增)	花絮照片
開場	
戲劇表演	

教學	
其他	

五、 當天活動遇到的問題與解決方式

六、 學習與心得報告

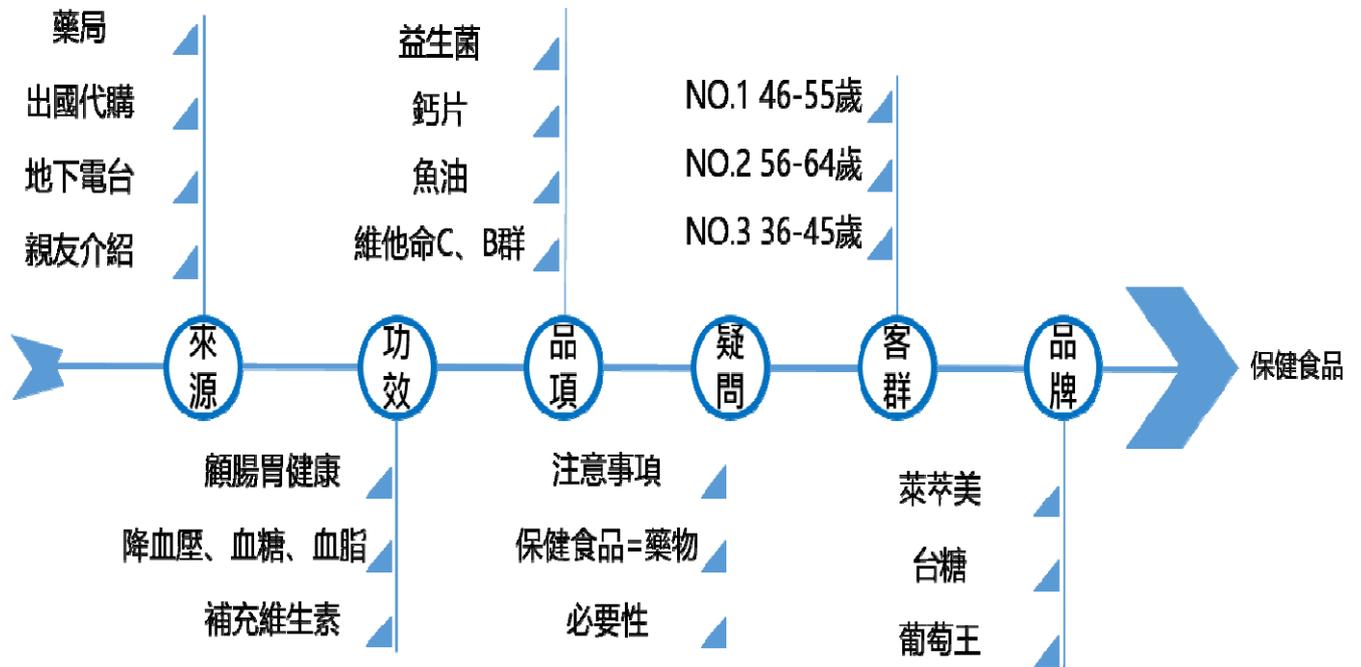
1. 請說明本次活動是否有達成的設定目標
2. 請說明以設計思考進行本次活動設計的心得感想與反思(每個人都要填寫，每人至少 250 字)

七、 工作執行與投入百分比

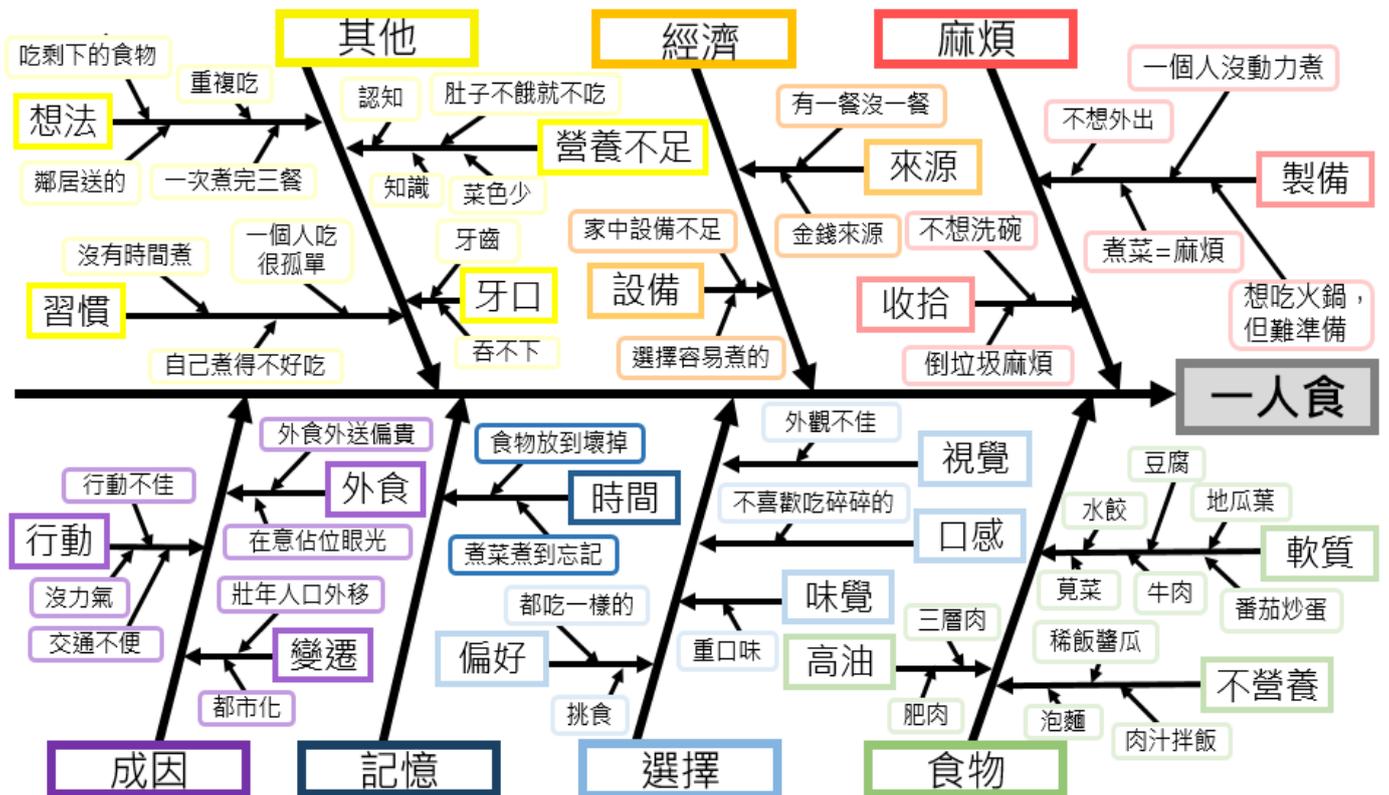
姓名	工作項目	本次企畫書投入百分比	本次活動投入百分比

附件二、以魚骨圖歸納便利貼所分析之展齡中心長者衛教主題

第一組，保健乎你知：保健食品知多少。

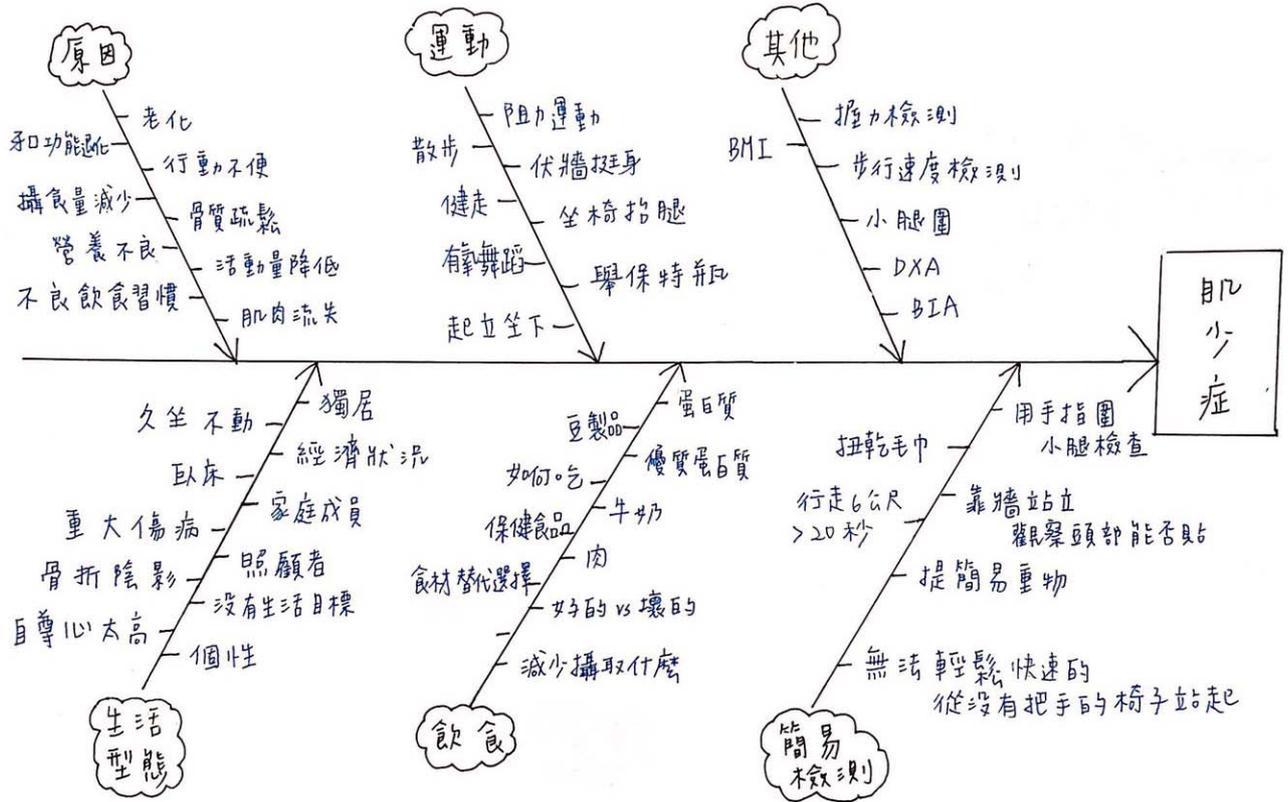


第二組，營養健康作伙來—在家也能輕鬆做、健康吃。

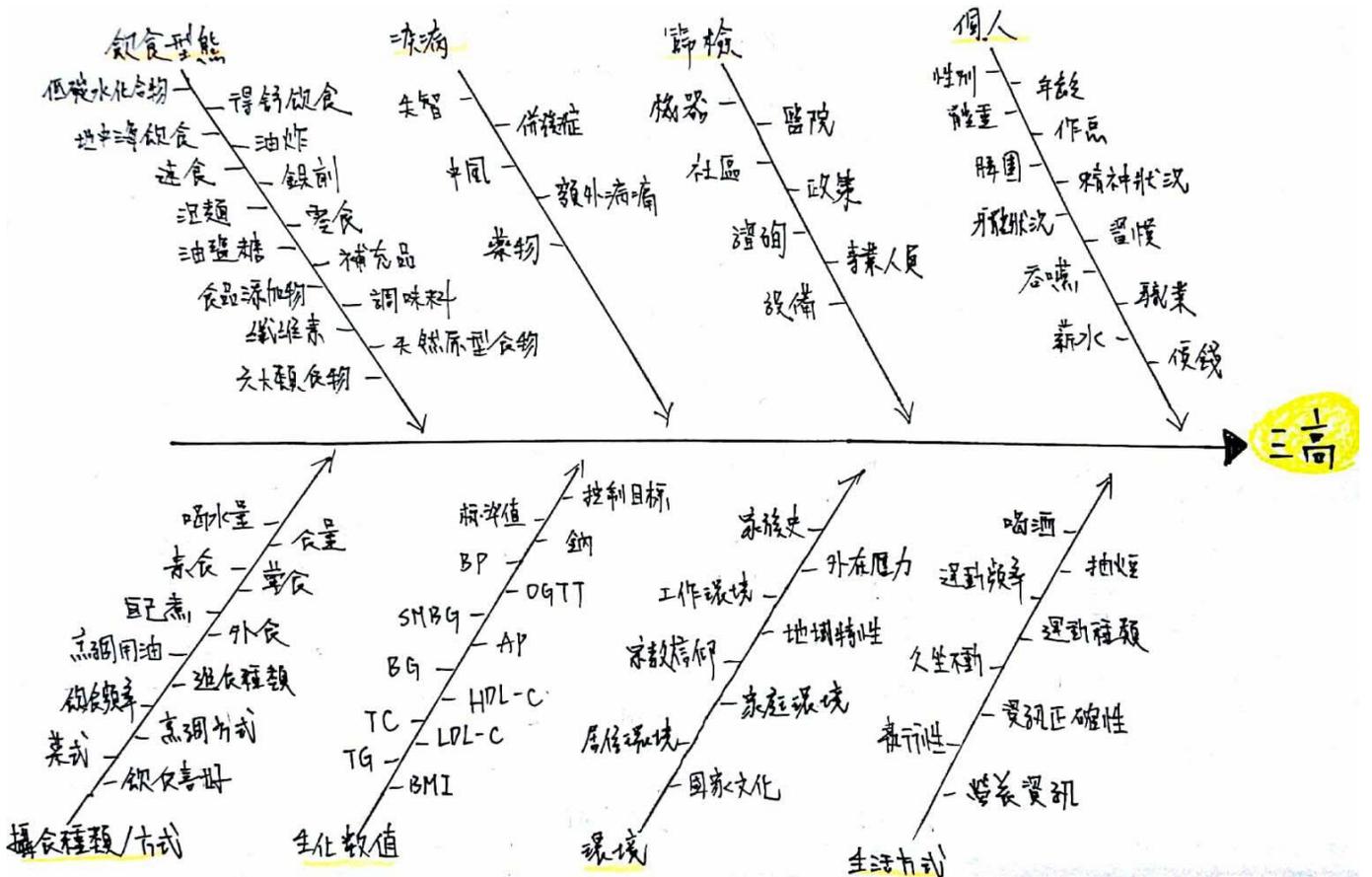


2019/12/05，肌少話談：預防肌少從生活談起。

第三組，肌少話談：預防肌少從生活談起。



第四組，擁抱健康一起來 告別三高說掰掰。



備註：

1. 本報告書大綱得視需要自行增列項目。
2. 成果報告書須另以光碟儲存，並另附加執行計畫活動照片電子檔(照片原始檔)。