

國立臺灣海洋大學學生事務處衛生保健組活動成果彙報表

活動名稱	【食農教育】 田園驚喜—把農場變餐桌	辦理時間	114 年 11 月 28 日 17:30-19:30
辦理單位	本校職安衛中心、學務處衛保組、學生社團海鷗救護社		
活動經費	新臺幣 9,123 元整		
經費來源	1. 教育部補助 114 年度大專校院推動健康促進學校實施計畫支應新臺幣 4,084 元整。 2. 學務處衛保組業務費支應新臺幣 5,039 元整。		

活動要點摘錄

壹、活動規劃

一、活動目的：

「健康促進學校」推動食農教育，透過親手製作「時蔬芋泥」與「香甜米布丁」兩項美味料理，讓學員認識當季蔬果與米食的營養價值與生產過程，實踐「吃在地、食當季」的食農精神，並培養不浪費食物的惜食觀念。

二、活動安排：

時間	內容
17:30-18:10	認識食農教育 認識當地當季農產品(穀類與蔬果)與食物營養素
18:10-18:50	製作餐點(1)時蔬芋泥
18:50-19:30	製作餐點(2)香甜米布丁

三、活動地點：本校學生活動中心三樓展演廳及烘焙教室

四、本活動登錄公務人員繼續教育學習、教職員工在職教育，時數 2 小時。

五、參加人員：海鷗救護社社員及有意願參與教職員工生，人數共計 26 人。

貳、執行成果分析

活動邀請臺大醫院癌醫中心分院專業營養師黃程少營養師，與學員分享「吃在地、食當季」、以及食農教育減碳愛地球的六大推動方針，並指導料理兩項美味菜品，讓學員不只知識學術上獲得收穫，並且滿足味蕾大快朵頤一番，讓學習成員收穫滿滿。

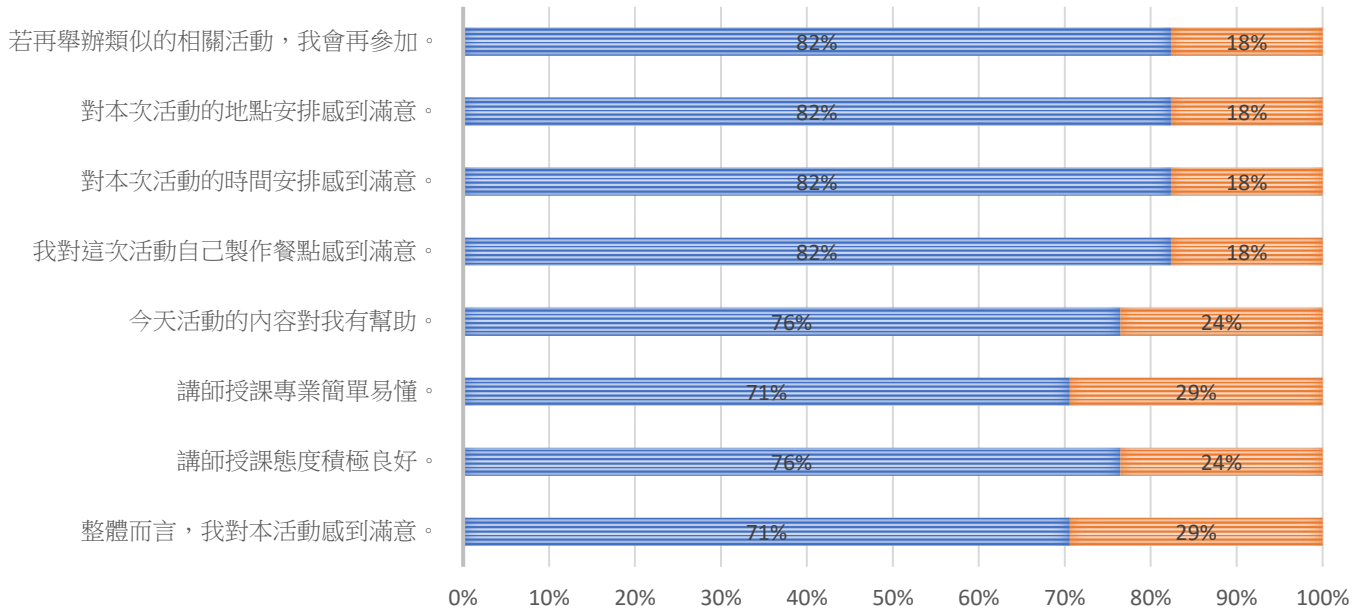
活動藉由實施線上測驗與回饋，評估學員在健康飲食與食農教育相關知識上的學習成效。參與共計 26 名教職員工生，課程滿意度回饋採線上問卷填答，計 17 名填答，課後以 5 題問題進行測驗以了解課程知識收益，滿分者佔 11.76%，80 分者佔 11.76%，60 分者佔 52.94%。在測驗中可看出大部分學員對於季節農作產物、食物營養素等知識較顯不足，但對於食農教育的意義已有相對的認識，顯示在推廣食農教育上已讓學員充分了解，對於產地與食物營養素可再加強授課推

廣。測驗題目與填答如下表：

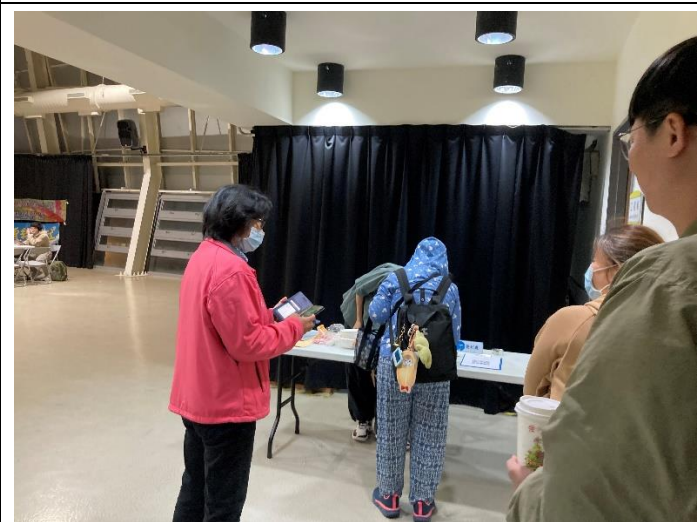
答案	題目	選項(答題比率%)
3	下列何者季節盛產的蔬菜配對完全正確?	1. 冬天冬瓜、夏天蘿蔔(29.41%) 2. 冬天水蓮、夏天苦瓜(23.53%) 3. 冬天菠菜、夏天秋葵(47.06%) 4. 冬天空心菜、夏天菜豆
2	對時(產季)的蔬果有什麼特性?	1. 所有蔬果的醣類分量提升 2. 微量營養素相較之下更多(47.06%) 3. 熱量更低 4. 以上皆是(52.94%)
4	食農教育的意義在於?	1. 協助地球節能減碳 2. 促進經濟發展 3. 寓教於樂、珍惜資源 4. 以上皆是(100%)
3	下列敘述何者是正確的?	1. 一年四季我們都吃得到芋頭，所以芋頭的營養價值低於秋天才能吃到的栗子 2. 玉米當作蔬菜是優秀的纖維來源(17.65%) 3. 冷凍蔬菜的營養價值一定會低於生鮮蔬菜(47.06%) 4. 地瓜趁熱吃會有更多的抗性澱粉，幫助減肥(35.29%)
1	下列敘述何者為非?	1. 葉黃素能夠保護所有年齡層的民眾視力健康。(64.71%) 2. 早晚一杯奶，促進健康又能保全我國酪農業發展。(11.76%) 3. 只要吃足正確份量的六大類食材能夠提升體力。(5.88%) 4. 膳食纖維的攝取大部分在全穀雜糧類和蔬菜水果中。(17.65%)

課程滿意度回饋問卷裡，在教學品質評估上學員都認為講師具備高度專業且表達清晰，教學態度佳，無不滿意回饋；對於活動地點時間安排、餐點製作內容上學員反應正向，無不滿意回饋；在整體活動的評估，所有的面相接獲高評價；活動後續參與意願上有 100 學員表示樂意再次參與，顯出活動具高度吸引力與實用性。回饋滿意度填答如下圖：

■非常符合 ■符合 ■普通 ■不符合 ■非常不符合



活動照片



活動簽到



衛保組妙蓉組員進行活動開場



由衛保組宋組長頒贈感謝狀



營養師說明活動內容



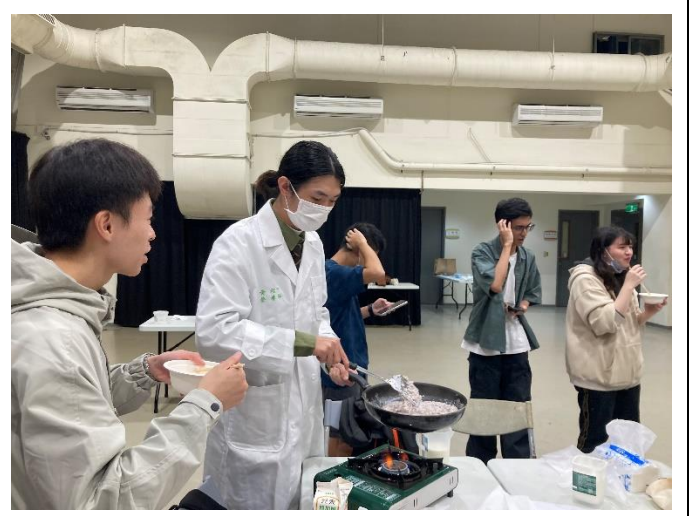
講述食農教育精神



學員認真聽講



餐食手作時間



營養師示範教學



學員手作餐食



學員手作餐食



餐食手作互動交流



餐食手作互動交流



活動大合照

承辦人	周愛真	組長	宋文杰	學務長	鄭學淵
-----	-----	----	-----	-----	-----