

線上飲食教育“引人注目”

駐韓國代表處教育組

透過角色扮演或虛擬實境來改善飲食習慣

融入線上教學的新模式永續飲食教育之學習資料被開發了。此資料引人注目的地方是能夠實施有效教學。據分析，新冠病毒打破了線上與線下教學模式的區別，再加上宣導飲食生活教育的營養師們若積極利用網絡平臺，將對飲食教育資料的開發有所幫助。

研究者首先分析 2015 年更新的小學生活教育課程和永續飲食教育成就評量標準，選定了學習內容。另外，利用了飲食教育信息平臺"飲食教室"的教學資料，開發了適合小學 5 年級學生的線上學習資料。

線上學習資料分為 18 節課，分別為

- 1~2 節食物系統和職業體驗
- 3~4 節生活中的植物和智慧農業
- 5~6 節庭院小田蔬菜種植
- 7~8 節均衡飲食和飲食水庫
- 9~10 節營養素種類和作用
- 11 節 食材和食品標示
- 12 節 環保飲食生活和飲食
- 13 節 永續發展的飲食習慣
- 14 節 食物的味道"五官體驗
- 15 節 點心!很重要
- 16 節 烹飪順序和方法
- 17~18 節 健康的點心，有禮貌地吃吧

內容還包含永續飲食教育的各種主題。在各種學習環境下以學生為中心的教學設計讓學生們積極參與其中。自 2021 年 3 月 24 日到 5 月 26 日，該資料並以首爾 B 小學 172 名 5 年級學生為對象，運用在"網路資料教學"課程中。

上課時，為了避免老師和學生或學生和學生之間的溝通問題，利用網路黑板"padlet"互相溝通。另外製作了活動所需要的教材和幫助

課後評估的 PDF 文件及簡單的問卷。

上課後和上課前一樣，對永續飲食生活能力進行了評價。將開發的線上教材讓學生使用、學習的結果，在 3 個領域共 15 個飲食生活能力診斷項目中，14 個項目的平均分數有所上升，其中 12 個項目的上升有其實質意義。

診斷項目中：

- 環境教育領域為知道我們吃的食品是如何加工到餐桌的
- 健康教育領域是均衡攝取大米、雜糧、蔬菜、水果、肉、魚、雞蛋、牛奶和奶制品
- 社會關懷教育領域是知道食品生產和消費相關的多種職業等

研究者在論文中分析說："雖然學生在教學後的供餐時間尋找食品標識樣子，但在家庭內主要是父母在購買食品，因此學生似乎沒有行為上的改變"，"今後通過市場遊戲等角色扮演或利用虛擬現實的網絡體驗等，可以改進飲食習慣"。

接着，他還強調：從學生們的參與度和結果來看，90%以上的學生都做出了正面的反應，並直接運用於自己的生活，線上教學資料可以應用於網路時代的永續飲食教育。

撰稿人/譯稿人：鄭瀚菲

資料來源：<http://www.fsnews.co.kr/news/articleView.html?idxno=44013>