

## 106 學年度傑出教學獎獲獎教師教學經驗論述

獲獎教師姓名	鄭瑋宜
職稱	助理教授
領域專長	營養教育、生命期營養、菜單設計
主要授課科目	食物學原理、營養評估、生命期營養、團體膳食與管理
論述主題	我在營養系教學經驗之分享

記得當初要進入教師這個職場時，跟博士班指導教授請教益如何當一個稱職的老師，老師告訴我：「想要當一個好老師，只要想想自己當學生時，希望老師怎麼做，然後依照這樣的思維盡心去執行，就可以成功。」這句話對我非常非常的受用，在義守十年的教師生涯中，遇到教學上不順利的事，我都會回頭想想，我在當學生時，如果遇到這樣的狀況，我希望老師能做什麼事來幫我，當身分角色轉換，似乎很多困難都能找到解決的方法，也從中得到學生很多的回饋。

從大學時代進入營養領域至今已將近 23 年，在這段時間中，從基礎知識開始學習，到營養專業能力的建立，讓我對營養有非常大的熱忱。每年以一個營養過來人的角色迎接一屆屆大一新生，就想把我在營養學習歷程上所有的經歷傾囊相授，給學生很多很多的建議，如此可以讓學生少走很多冤枉路。除了課堂中專業知識的傳授，在走廊上遇到學生，會主動關心學生狀況，並且善用學生慣用平台作為溝通方式，拉近與學生的距離。因為只有學生信任你，才有辦法發現並深入了解學生問題，提供適當的協助。平時對待學生以尊重為原則，並適時讚揚鼓勵或提供意見，建立學生自信心和信賴感。在我這十年所接觸的學生中，難免有程度較平庸或資質較差的同學，對待這些同學，我會先用面談的方式，先找出問題點，然後針對問題點給予協助與建議。譬如學生提到某個章節很難懂或背不起來，我會先陪著看完一次課文後，教學生如何找出重點，也會拿出自己以前的筆記，來讓學生明白作筆記的重要性。因材施教，不放棄任何一位學生，利用課後輔導、線上討論，教學助理輔助及學生讀書會等方式，提升學生的學習興趣及學習成效。記得在之前還成立過時間管理的讀書會，教學生如何管理自己的時間，在每次的讀書會，由學生分享自己的時間規劃，然後大家一起討論優缺點，經由一整個學期的訓練，參加的學生在時間的安排與規劃上都有很大的進步，也提升了讀書的效率。

在整體課程設計上，通常會用第一周上課時間先瞭解學生的狀況，並且在正式課程開始之前先跟學生介紹這門課的主軸精隨，讓學生在腦中建立整學期課程的架構，還有為什麼需要學這門課，之後才會開始正式的課程。我覺得這樣的方式對很多學生很受用，能先有整體觀念，才開始去學習細微的知識，在邏輯思考上會更加清晰。另外也會運用小組討論發表和問題導向教學，鼓勵每一位同學都能表達自己的想法，培養學生們自我學習思考、資訊收集統整、人際溝通協調之習慣，並促進學生書面報告和口頭發表之表達能力，以增加未來職場之競爭力。在課堂中我發現每一位學生都有其優點，並不是所有人都適合一板一眼的讀書方式，往往在實驗課表現很靈巧的學生，都不是班上的前幾名，我會依照學生的資質予以鼓勵與建議，期望每位學生都認清自己的人格特質，能在未來找到一份最適合自己的工作。

在教材教法上，各課程核心目標、達成目標、學習設計皆依照學校規定上傳於教學平台中，除以課本、投影片和自編講義授課，相關資料也上傳於學校教學資訊平台供學生瀏覽和進行課後複習，也利用此教學平台公告成績、課程注意事項。鼓勵學生利用討論區及小組功能進行資訊交流和討論、進行線上測驗和線上作業提交。在生命期營養及服務與知識實踐課程中，會帶入生命教育小活動或影片，藉由小活動或影片強化學生對生命之尊重，如此在進入醫院這個生老病死的職場時，能有高的EQ及一顆溫暖的心。

記得自己剛進營養系念書時，老師說了一句話：「營養是一門進可攻，退可守的學問。進，可以當成一生的事業；退，有了營養底子至少可以照顧身邊的人。」我也常常以此句話勉勵學生，讓學生在大學四年中，能真正找到屬於自己的方向。雖然以教學資歷來說我不算很資深，但我會隨時由學生身上去學習和檢討自己的教學方式，雖然有時在課堂上對學生的規矩態度有很嚴厲的要求，但當建立了課堂中的規矩與互相尊重，和學生建立了默契，課堂氣氛及學習成效自然就會提升了。每每由學生在各個節日的貼心小卡、畢業系友的暖心問候，甚至到這次傑出教師的票選活動，都讓我感受到學生的回饋，每當學生有優秀的表現我也與有榮焉。未來我將持續用嚴謹的態度看待我的教學，活潑生動的教材與教學豐富我的課堂，同時持續自我精進檢核，期許自己在教學上能更加精進。

►本表若不敷使用請自行增修。