

# 銘傳大學教學卓越計畫 105 學年度下學期「課程重構計畫」成果展示

## 醫學與健康

黃麗蓮

### 教學策略

#### 計畫動機

攝取足量的蔬果及規律地運動有助於預防便秘、高血脂症、肥胖、癌症、心血管疾病及糖尿病等。但是，大學生每日蔬菜攝取達 3 份(含)以上者只佔 14.5%，水果攝取達 2 份(含)以上者只佔 15.5%，每週運動達 3 次(含)以上者只佔 39.9%，體重在健康範圍者只佔 52.3%。為了讓同學瞭解自己目前的行為將造成未來的健康問題，筆者在通識課程「醫學與健康」的一個班級採用「問題導向學習」(Problem-Based Learning, PBL)，另一班「醫學與健康」課程採用教師講授為主 (Lecture-Based Learning, LBL)。

#### 教學目標

1. 學生能夠識別常見疾病的危險因子
2. 學生能夠選擇健康的生活型態行為
3. 學生能夠區分身體所發出的警訊

#### 教學活動設計

筆者請兩班學生每週課後上網至 Moodle 填寫平均每日蔬果攝取量並設立下週蔬果攝取量目標，期望藉由大學生自己設立目標來增加其蔬果攝取量。

### 課程重構成果

#### 期中考試成績

從學生的期中考試成績可以瞭解同學們開學後八週來學習健康知識的成果。本課程採用「問題導向學習」教學策略的班級有 65 位學生參與期中考試，只有 2 位不及格(1 位 59 分，另 1 位 58 分)。本課程採用「教師講授為主」教學策略的班級有 57 位學生參與期中考試，只有 2 位不及格(都是 59 分)。即，96.7%  $(= ((65+57)-4)/(65+57))$  的學生能夠達到本課程的學習目標 1 (學生能夠識別常見疾病的危險因子)，及目標 3 (學生能夠區分身體所發出的警訊)。

#### 期末學習反思自評報告

從同學們期末繳交的自評報告可以看到學生能夠達到本課程的學習目標 2 (學生能夠選擇健康的生活型態行為)。例如：學生甲(來自採用「教師講授為主」教學策略的班級)：「這門課每個禮拜都要寫下每周蔬果攝取量及下周蔬果攝取量目標，在上這門課之前，我並不會太去注意自己每日的蔬果攝取量，但每周都記錄，漸漸養成

習慣之後，買飯都會開始注重蔬菜的攝取量及攝取種類，慢慢地也開始主動買水果來吃。增加蔬果的攝取量和攝取種類，減少了一些不必要的加工食品及過多的油炸類、肉製品，宵夜選擇也買較清淡的食物或者水果，雖然一開始真的有點難受，但習慣之後，腸胃確實大大減少了不適感，排便次數也比以往多一些。」。學生乙(來自採用「問題導向學習」教學策略的班級)：「在 4 月多的時候，我的痛風開始復發，其實我真的有害怕到，因為腳又熱又腫又脹又痛，讓我完全無法行走。我甚至很期望老師能趕快有痛風的課程。但是好像一直沒機會遇到。後來我去看了醫生，也仔細地跟醫生詢問發生的因素，醫生說身體內尿酸過高無法排出，因此造成關節的地方出現尿酸結晶。再膨脹後造成上述的狀況。也因此我跟醫生詢問要吃甚麼藥以及如何改善體質。醫生開了秋水仙鹼給我，這個藥能治療急性痛風，但相對這個藥也很傷胃。後來在急性痛風過了之後，我也拿了優力康定，這藥能有效排除尿酸，但也相對需搭配大量的水幫助尿酸排除。而現在也為了要降低尿酸，我盡可能避免高普林的火鍋湯、肉汁、紅肉、菇類等時候。並且多量攝取綠色蔬菜、水果以及水分來促進尿酸排除。說真的，要不是有上到就醫與服藥那堂課，也許我還只是個傻傻吃藥的人，不會去了解自己的病症原因，也不會去了解自己該吃甚麼藥以及要如何改善本身的病症。」。

#### 學生期末不記名填寫問卷結果(五點量尺)

題目	PBL n=46	LBL n=46
	平均分數	
1. 這門課讓我思考了以前我沒有想過的問題	4.6	4.4
2. 我從這門課學到有價值的知識或技術	4.7	4.5
3. 這門課讓我的視野更拓展，增加更多觀點	4.5	4.4
4. 我認為課程的預定目標已經達成	4.3	4.3
5. 課程的各種安排與設計幫助我學習與瞭解這門課	4.5	4.4
6. 有適當合理的方式來評量學生的學習	4.5	4.4
7. 給分打成績的方式有書面及適當說明	4.6	4.5
8. 課程的難度是恰當的	4.5	4.3
9. 預習方式有助於學習(無預習要求則不必作答)	4.2	3.8
10. 運用 Moodle 分享教材與同學的作業有助學習	4.4	4.4
11. 授課教師表現了對本課程的知識與瞭解	4.6	4.5
12. 授課教師表現了對本課程的興趣與熱忱	4.7	4.3
13. 授課教師的教導能啟發我進一步思考	4.5	4.3
14. 授課教師鼓勵學生有自己的看法與獨特性	4.6	4.3
15. 授課教師鼓勵學生問問題或參與學習	4.6	4.4
16. 授課教師會回應學生的疑惑與問題	4.6	4.4
17. 授課教師尊重學生	4.7	4.5
18. 整體而言我認為授課教師是位好老師	4.7	4.5
19. 我認真投入這門課的準備與學習	4.3	4.1
20. 我上課很專注	4.2	3.7
21. 我參與各式學習活動、例如會提問題、給回饋、貢獻我的看法	4.1	3.8
22. 我很滿意教學助理的表現(無 TA 則不必作答)	3.9	3.5

