

# 《食品营养与健康》课堂教学改革的实践探索

姚敏丽

泉州华光职业学院

DOI:10.12238/er.v5i3.4560

**[摘要]** 随着我国教育事业的不断改革,传统的课堂教学方式已经不能满足现代社会需求,所以各学校应积极结合自身的教学现状,优化与创新传统的教学方式,以更优质的课堂教学方式服务于学生。《食品营养与健康》是现下热门的学习课程之一,其在新时代下的课堂教学方式也有待改进。鉴于此,本文的主要内容是分析与探索《食品营养与健康》课堂教学改革的实践思路,为相关教师提供参考与借鉴。

**[关键词]** 《食品营养与健康》; 课堂教学; 改革; 实践

**中图分类号:** G642.421 **文献标识码:** A

## Practical Exploration on Classroom Teaching Reform of Food Nutrition and Health

Minli Yao

Quanzhou Huaguang Vocational College

**[Abstract]** With the continuous reform of China's education, the traditional classroom teaching methods can no longer meet the needs of modern society, so schools should actively combine their own teaching status, optimize and innovate the traditional teaching methods, and serve students with better classroom teaching methods. Food nutrition and health is one of the popular learning courses at present, and its classroom teaching method in the new era needs to be improved. In view of this, the main content of this paper is to analyze and explore the practical ideas of the classroom teaching reform of food nutrition and health, so as to provide reference for relevant teachers.

**[Key words]** food nutrition and health; classroom teaching; reform; practice

### 引言

《食品营养与健康》是一门综合性的学科,其知识体系的理论性与应用性都是十分突出。通过学习《食品营养与健康》可以帮助学生提升健康意识,培养学生的综合素养。因此,本文的主要内容是分析与研究《食品营养与健康》的教学改革途径,为相关教师提供实践教学方法,帮助教师提升课堂教学质量与效率。

### 1 完善课堂教学内容与模式,提升学生学习兴趣

伴随我国教育信息化的建设与发展,传统的课堂教学方式已经不符合现代学生的学习需求。《食品营养与健康》课程的传统教学方式主要以课堂上的理论教学为主,虽然其随着新课改的不断推进,已经从理论教学转变为理论与实践共同教学的方式,但受《食品营养与健康》课程性质的影响,应用模块教学所占的比例仍旧较少,其应用模块的实践教学方式也有待完善。由此可见,如何真正意义上有效提高课堂教学质量,促进教学改革进程,是当下所有教师都正面临的问题。因此,若想有效提高课堂教学质量,其最主要的就是落实基于立德树人教育核心的素质教育理念,教师首先应深刻理解素质教育的核心与本质,将提

升学生学习兴趣,培养学生的自主学习能力和教学关键,进而逐步完善其课堂教学内容与模式。其中,关于教学内容的完善,教师可以结合实际生活中人们对食品营养与健康的需求,以及现代社会食品营养与健康的发展状况,逐步完善课堂教学内容,使课堂教学内容能够与时俱进。而针对于课堂教学模式的完善,教师可以在班级内部采取调查问卷的形式获取学生的学习需求以及建议,并结合班级的整体学习情况,有针对性的完善课堂教学模式,逐步优化课堂教学设计以及教学环节,使课程内容与教学模式都能符合学生的需求,进而提升学生的学习兴趣,提高课堂教学质量<sup>[1]</sup>。

除此之外,《食品营养与健康》课堂教学模式的完善还可以借鉴国外的先进教学模式,以更优质的教学模式促进传统课堂教学模式的深化改革。导学互动交流的加式教育是近些年国外众多著名院校所采用的一种教学方式,导学互动交流的加式教学在加强教学思考和师生交互等许多层面具备较好的应用效果。其教学流程具体可以根据课堂教学设计计划分为六个方面:其一是课前导入,课前导入环节的精心设计可以有效吸引住学生的注意力,因此教师可以采取多元化的课前导入方式,例如引

进同学们感兴趣的例子和剧情等,进而为课堂教学建立良好的课堂氛围,进而有效引导学生能够跟着教师的课堂节奏开展后续知识的学习。其二是学习目标,学习目标的制定应结合课堂教学的重点进行合理的制定,课堂教学的主体是学生,因此教师制定的学习目标应从学生的视角进行充分考虑,教师要在课堂上向学生叙述每一节课的学习目标,协助同学们确定课堂上知识内容把握的重点与难点,进而帮助学生开展高效化的学习。其三是前测,前测是指教师在宣布讲课以前,检测同学们对课堂内容的复习状况,掌握学生的知识储备情况,以有效的检测手段去帮助教师进行教学和点评,进而帮助教师可以获取到学生的实际学习情况,方便教师应用差异化的教学方法,落实因材施教的教学模式<sup>[2]</sup>。其四是与式教学,教师在开展课堂教学时,应在课堂上给予学生更多的互动交流机会,以学生为教学核心,让同学们变成课堂的主人公。其五是意见反馈评定,教师要在每堂课结束后都验收学生的学习成果,并通过多元化的调查方式,获取学生对课堂教学的意见、建议,以此及时收集到学生的学习情况,以学生对课堂教学的评价去有针对性的优化课堂教学模式,提升课堂教学的质量与效果,满足学生的学习需求。不仅如此,通过合理的调查方式还可以获取学生对课堂教学知识掌握的情况,帮助学生更好的开展查缺补漏。其六是教学总结与反思,为有效完善课堂教学模式,教师应定期开展课堂教学总结与反思,通过教学总结与反思,可以帮助教学回顾课堂教学过程中的不足与缺陷,反思教学模式有待完善的地方,进而帮助教师能够更好的完善课堂教学模式,持续提升其自身的教学水平,促进课堂教学质量的提升<sup>[3]</sup>。

## 2 丰富课堂教学方法,搭建良好的学习氛围

丰富课堂教学方法可以通过课堂教学的三个环节进行开展,其分别为课前导入、人体测量与评价实践教学、膳食调查与评价实践教学、预包装食品营养标签的解读与评价、食品的编制与评价教学,五个教学环节进行有针对性的完善教学方法。其中,课前导入环节中教师可以通过采用“课前一问”的方式为整体课堂教学搭建良好的学习氛围,其具体可以通过划分小组合作学习的方式进行,由教师精心设计与课堂教学内容相关的“课前一问”,让学生以小组形式探寻问题的结论,也可以将“课前一问”的内容设置为上节课的重点内容,通过小组讨论复习的方式回顾重点与难点知识,小组合作学习的方式可以很好的调动学生的学习积极性,活跃课堂气氛,为教师开展接下来的教学打下良好的基础。需要注意的是,“课前一问”的内容设置应与课本的知识紧密相联。针对于人体测量与评价实践教学环节,教师可以通过增加师生之间的互动次数来进一步活跃课堂气氛,比如教师可以邀请学生作为被测量人员,到讲台上配合教师测量相关的数据,并一起进行现场评价。通过此类的师生活动方式去进一步搭建良好的课堂氛围,以此帮助学生更好的掌握人体测量的规范测量方法,了解相关人体状况评价各项参数的实际价值,并为学生在今后的职业生涯中的发展做好的铺垫。不仅如此,教师还可以通过在课堂教学环节中加入竞赛单元的方式,培养

学生的公平竞争意识,充分调动学生的学习能动性。竞赛单元的教学方式是划分合作学习小组的方式进行比赛,由教师担任比赛的评委并制定合理、公平的评价方式,进而评选出测量方法最为准确的小组,并给予适当的鼓励或激励。对于膳食调查与评价的实践教学环节,教师还是可以以小组合作学习的方式开展膳食调查与评价的全流程现实模拟,由小组内部自主设计调查问卷表单,进而通过在实训教室中现场模拟提问、填表等流程,提高学生的课堂参与度,最后以小组的形式将获取的调查结果进行整合、归类、处理以及分析,并参照中国居民平衡膳食宝塔分布进一步详细的剖析所有调查数据中呈现出的膳食结构是否科学、合理,是否符合健康、营养的生活方式,对其中的不合理的地方提出科学性的建议以及优化方案,以此种完善的教学方式去帮助学生在实践活动中巩固知识、应用知识。对于预包装食品营养标签的解读与评价的教学环节中,课堂教学方法通过应用翻转课堂的教学方式进行开展,反转课堂时教师在备课的阶段提前解读营养标签的范围,组织学生以小组的方式依据任务拍摄三张具有合格食品营养标签照片,一张不合格的食品标签,以此由教师引导学生在课堂教学中按照顺序有序的解读相应的食品标签,指出规范以及不规范的地方,对食品标签进行综合评价,在学生都评价完成后,教师根据各个学生的具体表现进行综合打分,以平均分去拟定本次实训课程的最后成绩。食品营养标签的内容较为抽象化,即便是是非食品专业的一般顾客,可以恰当解读食品营养标签也特别关键。因而,根据以上方式的课堂教学方法可以促使学员可以把握食品营养标签的解读与评价的基础知识和实践技能。而针对食谱的编制与评价教学环节,据调查发现,传统的理论课堂教学方式使得学生对食物的重量缺乏基本的了解,进而导致部分学生在开展食谱编制以及调节时对自己设计的带量食谱会持有怀疑的态度。因此,在食谱的编制与评价教学环节中创设食品重量的估计课程十分必要。在实践课堂对所采集的食材开展称重定重,协助学员把握预估食材净重的专业技能,并引导学生尝试根据自己所选的食材编制一份能量合理、三大产能营养素比例适宜、三餐分配适当、符合营养平衡原则的一日营养食谱<sup>[4]</sup>。以此进一步加强学生对营养平衡原则、中国居民膳食指南和平衡膳食宝塔以及食物成分表的知识掌握<sup>[5]</sup>。

## 3 依托于先进的教学手段,提升教学质量

《食品营养与健康》课堂教学质量的提升,应紧跟时代的发展,积极将先进的教学手段合理应用到传统课堂教学中去。近几年来,蓝墨云班课、学习通、世界大学城等教辅手机软件与服务平台是目前应用较为广泛的教学方式,此类的教学软件与平台可以更好的协助教师活跃性课堂氛围,激起孩子学习激情。不仅如此,此类教学软件与平台的出现与应用实际上丰富了学生的学习渠道与途径,还打破了传统的教学受空间、时间、地域的限制,通过适用教学软件以及相关的教学平台学生可以选择自己喜欢的上课方式与讲课方式,随时随地、不限观看次数的开展学习。除此之外,怎样激发课堂氛围、防止手机上在课堂中不合理

应用是往常课堂教学环节中一直有待解决的问题。因此,在食品类健康与营养这门学科的课堂教学中引进蓝墨云班课与学习通这两个教辅软件系统,可以减少学生在课堂中不合理应用手机的现象,创新传统的教学方式,以此增强课堂教学氛围<sup>[6]</sup>。例如,在知识要点回望这一教学环节中以竞答、发言、任意选拔人才等方法挑选答题人,依据答题人答对正确率加减相应的经验值。从而明显提升学员参与性与主动性,同时合理控制学生在课堂上合理使用手机上并把握知识要点。此外,在回望知识要点这一教学环节中还采用“当堂检测”、“头脑风暴游戏”等方法邀约全体同学参加课程内容专业知识的了解与复习,使学员在简单愉快的氛围中开展课堂学习培训,做到改进课堂氛围,增强课堂教学趣味性的实际效果<sup>[7]</sup>。

#### 4 完善课堂教学评价方式,促进课堂教学改革

伴随着新课改教学改革的不深入,传统的教学方式已经不能满足现代社会育人的需求,所以我国提出要全面发展素质教育,以促进学生全面发展为教育教学的核心与目的。“教-学-评-一致化”是近年来我国大力推广的新兴课堂教学方式,其主要的教学理念就是通过课堂教学评价去改进课堂教学方式,进而有效提升学生的学习效率与效果。而《食品营养与健康》作为院校食品营养与检验技术专业的专业课程,其更应致力于以促进学生的全面发展为根本,进而有效提升学生的专业能力。因此,该课程内容在考核方法上可以采用以全过程考核为主导、基础理论考核辅助的考核方法,同时在全过程考核中充分融入比赛制、工作组合作制等的课堂教学与考核方式,并在课前导入以及课后复习等教学环节中融入教学评价,以此帮助教师及时获取学生的学习情况以及学生对课堂教学的整体评价与建议,方便教师可以更有针对性的优化课堂教学方法与方式,提高学生积极参加课堂教学培训的主动性,还能够更改学生重考轻课堂学习培训的局势,进而做到提高学生综合能力的目的,促进学生的

全面发展。

#### 5 结束语

综上所述,随着我国社会的不断发展,社会对于人才的需求也有有所转变,如何在满足社会用人需求的同时优化课堂教学方式是现下正面临的问题。因此,教师在开展《食品营养与健康》课堂教学的时候,应积极相应教育深化改革,结合目前课堂教学的现状有针对性的优化与创新传统课堂教学方式,为社会输送更多的优质人才。

#### [参考文献]

- [1]刘萃,常娟,彭云智,等.GIS技术在环境影响评价中的应用策略[J].区域治理,2020,(36):160.
- [2]张玉莹.《食品营养与健康》课堂教学改革的几点思考[J].教育现代化,2018,5(18):53-54.
- [3]奚志芳,赵秀娟,刘姚,等.BOPPPS式教学在《食品营养与健康》教学中的应用[J].饮食保健,2021,(16):290.
- [4]李静然.基于雨课堂一元多体混合教学模式的研究与探讨——以《食品营养与健康》课程为例[J].电大理工,2020,(1):57-59.
- [5]郭明月,王琼波,魏永义.基于网络学习空间的翻转课堂教学模式应用——以《食品营养与健康》为例[J].饮料工业,2017,20(2):65-66.
- [6]江洁,陈晨,姜爱丽,等.《食品营养学》课程思政教学设计与实践[J].食品与发酵工业,2021,47(6):318-324.
- [7]秦红,陈梦玲,丁建英.基于微课的翻转课堂教学模式在《食品营养与卫生保健》公选课教学中的探索[J].高教学刊,2018,(12):129-132

#### 作者简介:

姚敏丽(1983--),女,汉族,福建省漳州人,讲师,工学学位,研究方向:健康管理。