

The background features abstract, colorful swirls in shades of purple, green, and blue, interspersed with small yellow triangles, creating a dynamic and artistic feel.

「生命文化」數位教材推廣與 教學經驗分享

聖約翰科技大學 李旻陽



教學主題

- 現代文明社會的病源
 - 從「飲食」、「環境污染」到「對人與自然的尊重與關懷」
- 
- 



教學目標

- 能瞭解「現代文明社會」病源與污染源頭。
- 改善「不當的飲食」習慣，攝取均衡的營養和熱量以保持生理健康。
- 體認「環境污染」對人體的影響，減少有害物質的接觸。
- 認識貧富差距：「過量飲食」與「糧食不足」
- 增進對「環境與生態保護」的重視。
- 啟發「對人與自然的尊重與關懷」。



不均衡與過量的飲食

- 三十多年前台灣所發生的疾病，大多與營養不良或營養攝取不足有關，然而現在所發生的各種文明疾病，則大多與飲食過量或營養不均衡有關。
- 過去一些老年人才容易罹患的疾病，如糖尿病、中風、痛風、高血脂等，現在罹患的年齡逐漸下降。由於食量過多，或是不良的飲食習慣，造成身體的負擔，是現代人的飲食病。



攝取過多有害身體的食物

- 農藥的使用提昇了農作物的產量，各種人工荷爾蒙、生長激素、抗生素的使用提昇了農、漁、畜牧業的產能，然而這卻是一刀雙刃。有害的化學藥劑不單會污染、影響環境，更會危害食用者的健康。
- 各式各樣的加工食品、合成清潔劑、洗衣劑等物品，和活性氧一樣會在人體中產生有害的過氧化脂質，也因此助長了癌症、成人病患者的增加。

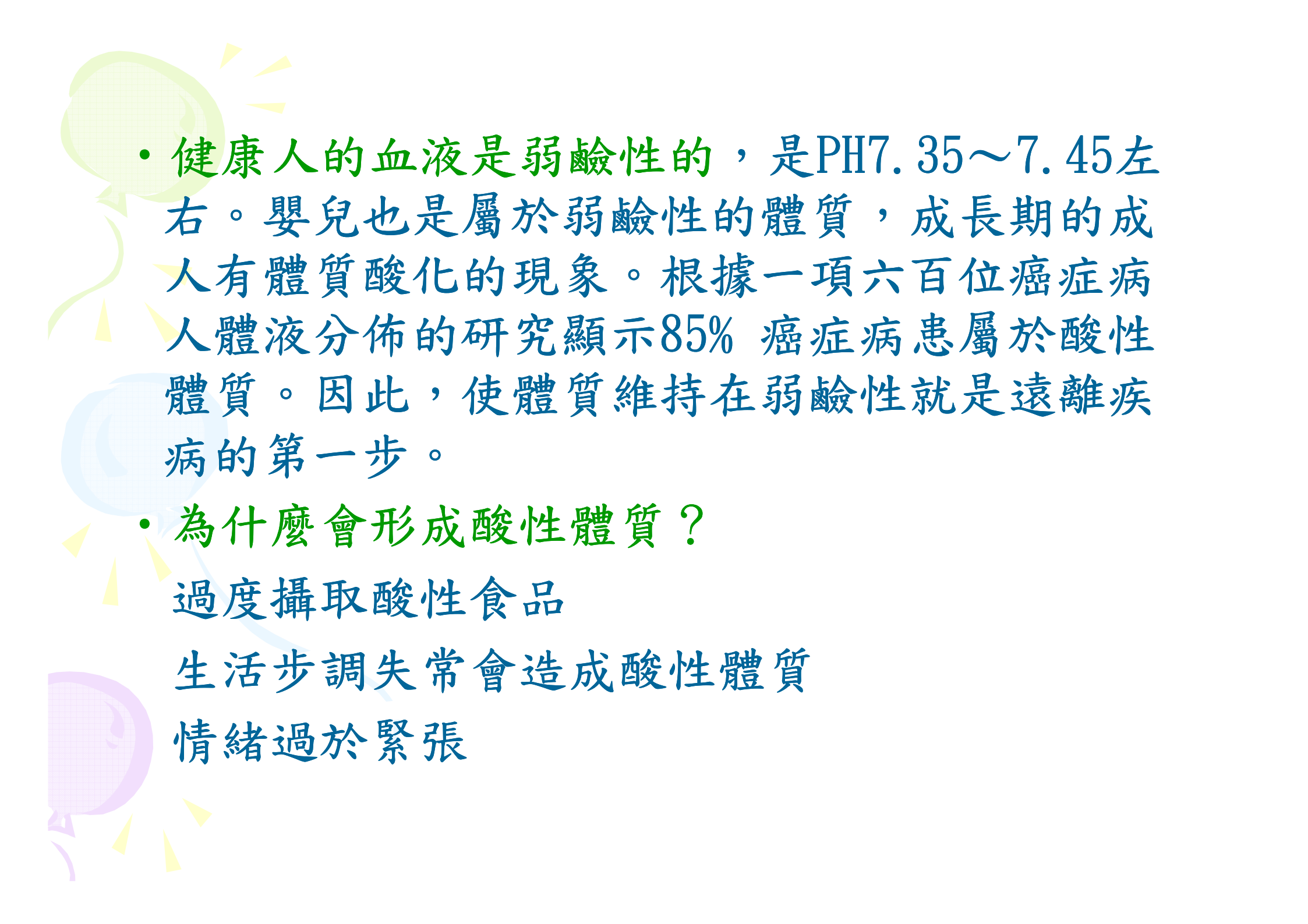


環境的汙染

- 人類是製造污染源的禍首，為了享受生活的舒適便利，利用工業與商業的機械和手段，將自然資源大量耗竭，破壞了生態也污染了環境。
- 生態破壞與環境污染使我們的健康、生命安全與永續生存受到威脅，是現今人們所必須積極面對與因應的重要議題。



均衡與健康飲食的補充教學

- 
- 健康人的血液是弱鹼性的，是PH7.35～7.45左右。嬰兒也是屬於弱鹼性的體質，成長期的成人有體質酸化的現象。根據一項六百位癌症病人體液分佈的研究顯示85% 癌症病患屬於酸性體質。因此，使體質維持在弱鹼性就是遠離疾病的第一步。

- 為什麼會形成酸性體質？

過度攝取酸性食品

生活步調失常會造成酸性體質

情緒過於緊張




常見食物的酸鹼性

1. 強酸性食品：蛋黃、乳酪、白糖做的西點或柿子、烏魚子、柴魚等。
2. 中酸性食品：火腿、培根、雞肉、鮪魚、豬肉、鰻魚、牛肉、麵包、小麥、奶油。
3. 弱酸性食品：白米、落花生、啤酒、酒、油炸豆腐、海苔、文蛤、章魚、泥鰍。
4. 弱鹼性食品：紅豆、蘿蔔、蘋果、洋蔥、豆腐等。
5. 中鹼性食品：大豆、紅蘿蔔、蕃茄、香蕉、橘子、南瓜、蛋白、檸檬、菠菜等。
6. 強鹼性食品：葡萄、茶葉、葡萄酒、海帶芽、海帶、天然綠藻等。



均衡飲食

- 食物營養1分到100分。
- 據英國每日電訊報報導，美國耶魯大學科學家提出食物營養指標，可能對食物營養標示起了革命性改變，同時讓注重健康的消費者不再無所適從。



糧食不足與貧富不均的補充教學



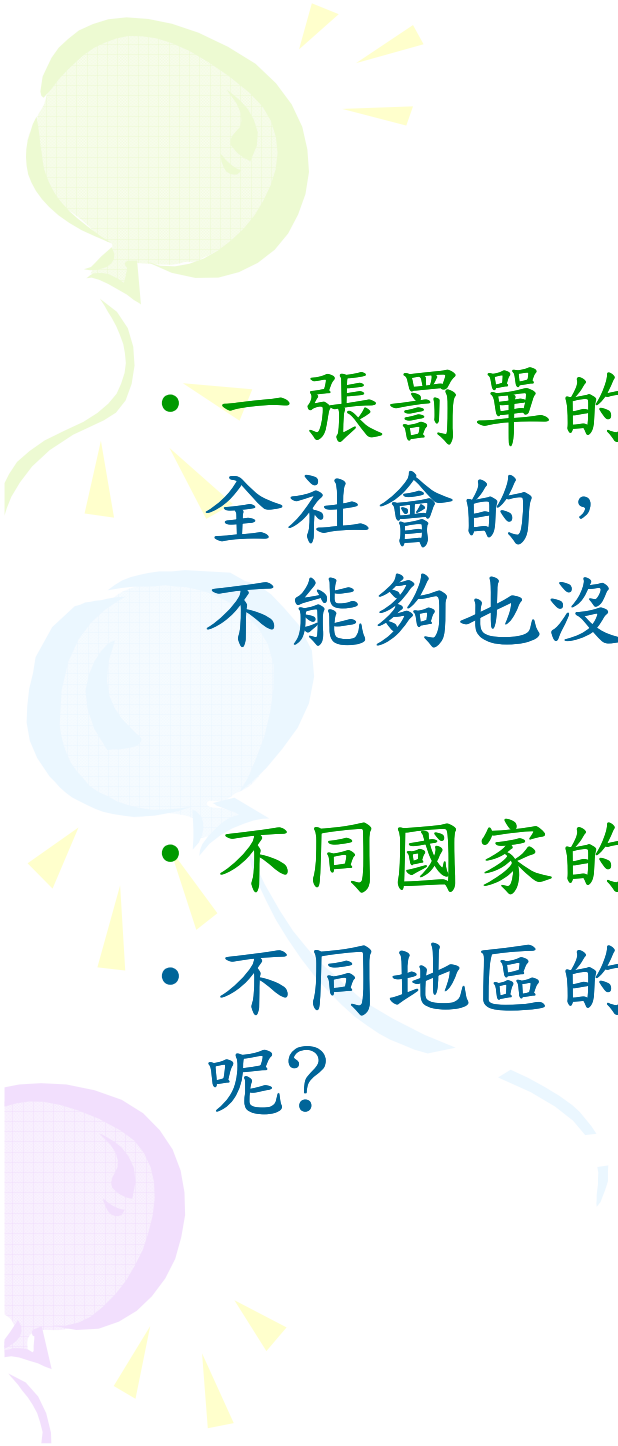
貧富差距

- 聯合國發布的調查報告顯示，全球貧富差距之大非常驚人，全世界最富裕的2%成年人，擁有全球超過一半的財富。而世界上屬於較貧窮的一半成年人口，總共只擁有全球1%的財富。
- 成年人只要資產淨額超過2200美元（約台幣7萬元），即屬於較富裕的那一半人口。資產淨額達6萬1千美元（近180萬台幣），就能進入最富裕的10%人口之中。



全球鬧饑荒 近十億人瀕臨餓死

- 根據聯合國糧食農業組織的統計調查，全球饑民和營養不良的人數不斷增加，近十億的人類處在餓死邊緣。



- 一張罰單的故事：「錢是你自己的，但資源是全社會的，世界上有很多人還缺少資源，你們不能夠也沒有理由浪費！」

- 不同國家的人都吃些什麼？
- 不同地區的人家，平均每週花多少錢在飲食上呢？



飲食的污染與環境議題

- 從米的產地看台灣的環境污染
- 水的與河川的污染
- 中國大陸的環境污染
- 認識有機農業



對人與環境的關懷與尊重

- 尊重生命——鵝肝醬
- 關愛他人——來一盤炸雞
- 不同的生活型態與價值



為台灣的幸福指數評分

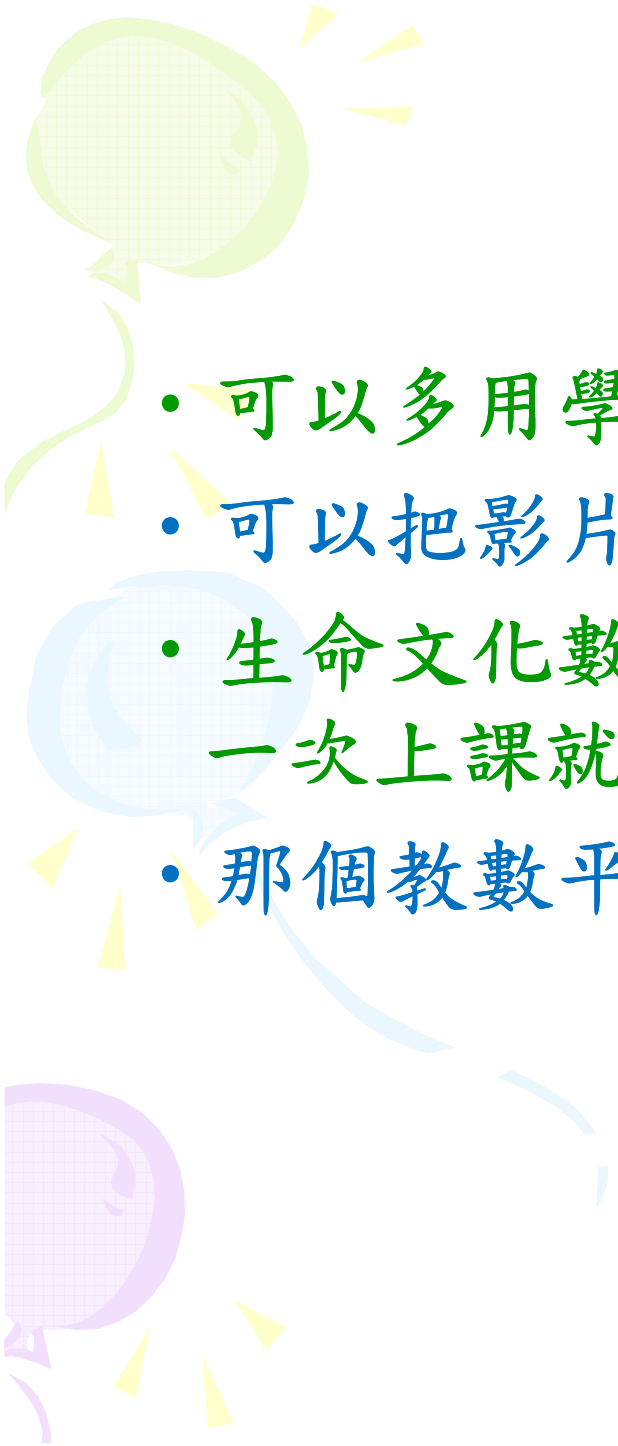
--生活在台灣幸福與不幸的是什麼？

- 關心自己的健康
- 關心環境的健康
- 珍惜資源
- 愛護環境
- 珍惜幸福
- 關懷他人



學生對數位學習網的回饋

- 課程教材內容放置在『生命文化數位學習網』，能有助於學習
非常同意**28%** 同意**50%** 沒意見**22%** 不同意**0** 非常不同意**0**
- 對於本課程的數位教材整體呈現方式感到當滿意
非常同意**35%** 同意**63%** 沒意見**2%** 不同意**0** 非常不同意**0**
- 透過『生命文化數位學習網』，可以很方便的取得學習資源，
如：課程教材，得知作業題目，討論區資訊等
非常同意**27%** 同意**63%** 沒意見**10%** 不同意**0** 非常不同意**0**
- 使用『生命文化數位學習網』，可以幫助學習
非常同意**23%** 同意**54%** 沒意見**23%** 不同意**0** 非常不同意**0**
- 『生命文化數位學習網』容易操作與使用
非常同意**13%** 同意**58%** 沒意見**27%** 不同意**2%** 非常不同意**0**

- 
- 可以多用學習網，是好東西。
 - 可以把影片改成上課的解說，有助於學習。
 - 生命文化數位學習網給的時間太晚了，應該第一次上課就給了。
 - 那個教數平台可以再更簡單易懂。

學生對課程主題、教材、學習成效的回饋

- 我對課程主題內容的安排感到滿意

非常同意**55%** 同意**43%** 沒意見**2%** 不同意**0** 非常不同意**0**

- 本課程的教材內容充實，有助於學習

非常同意**53%** 同意**45%** 沒意見**2%** 不同意**0** 非常不同意**0**

- 整體而言，我對此門課程的學習收穫感到滿意

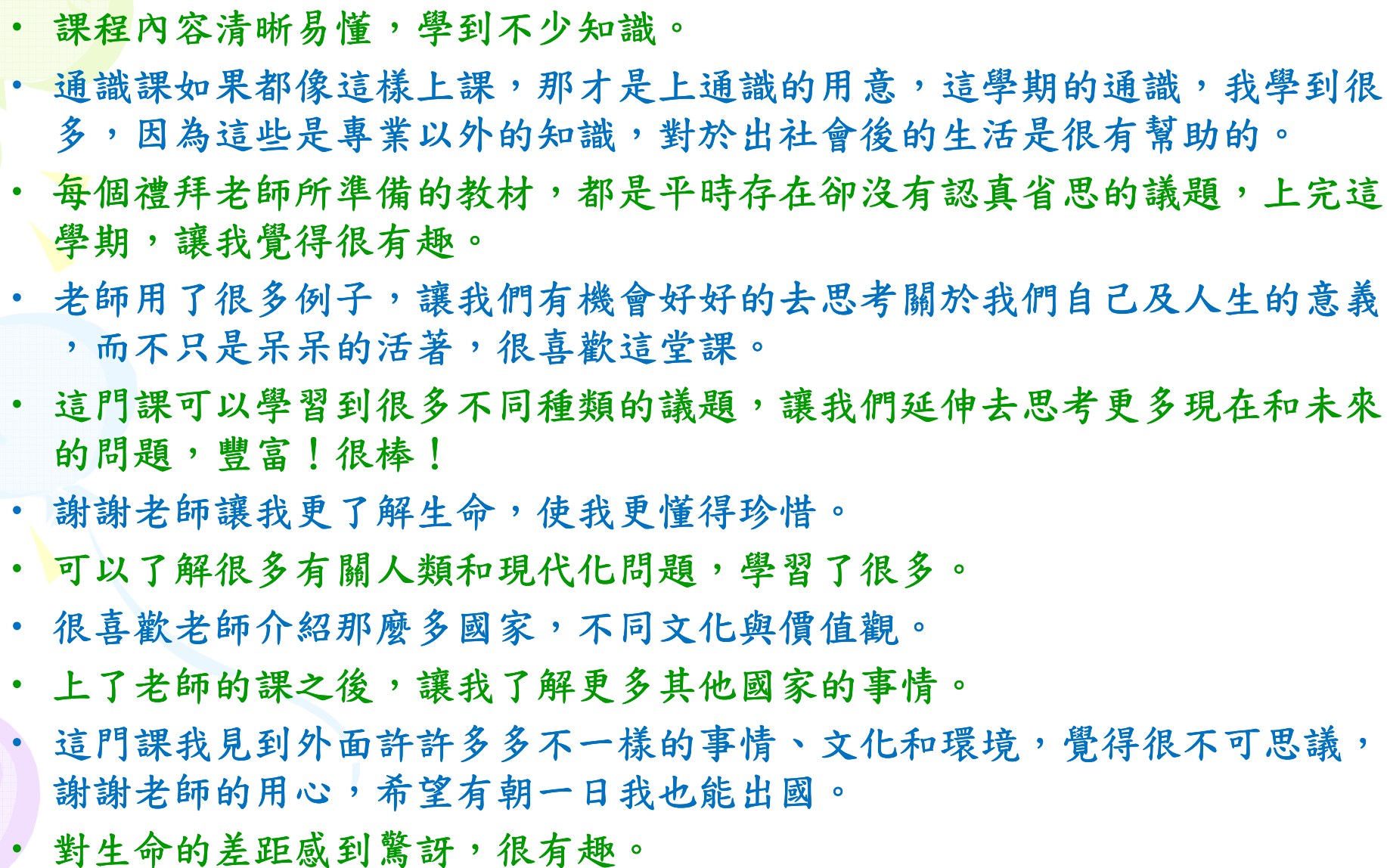
非常同意**52%** 同意**43%** 沒意見**5%** 不同意**0** 非常不同意**0**

- 整體而言，我喜歡上這門課

非常同意**68%** 同意**27%** 沒意見**5%** 不同意**0** 非常不同意**0**

- 我對於此門課程的學習態度是用心的

非常同意**50%** 同意**43%** 沒意見**7%** 不同意**0** 非常不同意**0**

- 
- 課程內容清晰易懂，學到不少知識。
 - 通識課如果都像這樣上課，那才是上通識的用意，這學期的通識，我學到很多，因為這些是專業以外的知識，對於出社會後的生活是很有幫助的。
 - 每個禮拜老師所準備的教材，都是平時存在卻沒有認真省思的議題，上完這學期，讓我覺得很有趣。
 - 老師用了很多例子，讓我們有機會好好的去思考關於我們自己及人生的意義，而不只是呆呆的活著，很喜歡這堂課。
 - 這門課可以學習到很多不同種類的議題，讓我們延伸去思考更多現在和未來的問題，豐富！很棒！
 - 謝謝老師讓我更了解生命，使我更懂得珍惜。
 - 可以了解很多有關人類和現代化問題，學習了很多。
 - 很喜歡老師介紹那麼多國家，不同文化與價值觀。
 - 上了老師的課之後，讓我了解更多其他國家的事情。
 - 這門課我見到外面許許多多不一樣的事情、文化和環境，覺得很不可思議，謝謝老師的用心，希望有朝一日我也能出國。
 - 對生命的差距感到驚訝，很有趣。



學生對授課教師的回饋

- 老師的教學方式符合我的期望

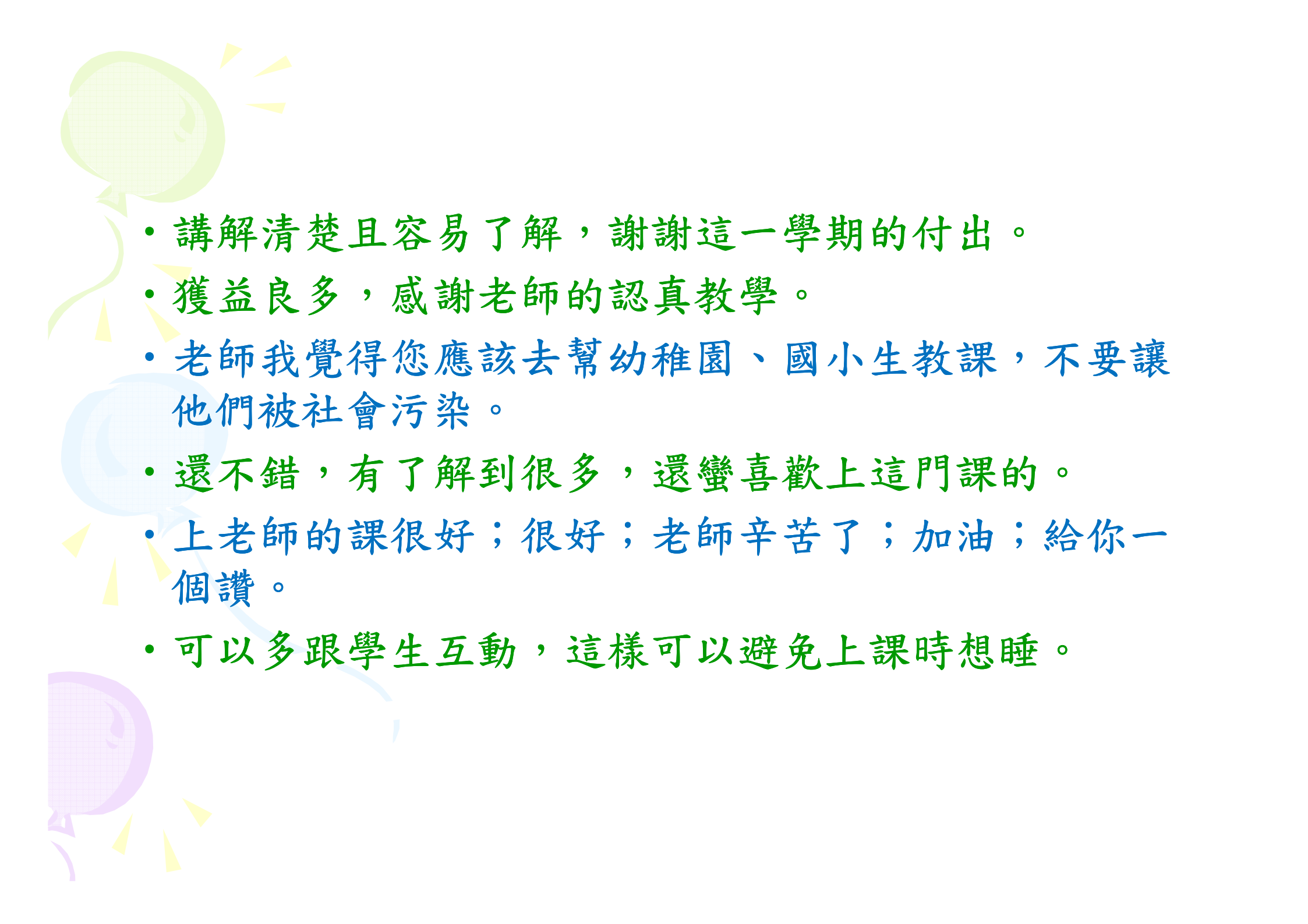
非常同意**48%** 同意**50%** 沒意見**2%** 不同意0 非常不同意0

- 老師上課的講解與表達清晰，易於理解

非常同意**58%** 同意**42%** 沒意見0 不同意0 非常不同意0

- 我對老師的教學態度感到滿意

非常同意**73%** 同意**27%** 沒意見0 不同意0 非常不同意0

- 
- 講解清楚且容易了解，謝謝這一學期的付出。
 - 獲益良多，感謝老師的認真教學。
 - 老師我覺得您應該去幫幼稚園、國小生教課，不要讓他們被社會污染。
 - 還不錯，有了解到很多，還蠻喜歡上這門課的。
 - 上老師的課很好；很好；老師辛苦了；加油；給你一個讚。
 - 可以多跟學生互動，這樣可以避免上課時想睡。



授課心得

- 數位教材內容廣博並具深度
- 數位教材的應用豐富了課程內容與教學方式
- 運用部分教材於課堂上，個自取捨與補充
- 多元向度的學習：知識學習、生活體察與自省、情意感受的強化、想法、信念與價值觀的啟發。