

# 快樂教與學

劉麗飛

國立台灣大學農藝系

[lfliu@ntu.edu.tw](mailto:lfliu@ntu.edu.tw)

大家好



參與教學已經有40多年，從家教到社教，  
經歷過一些不同的教學方式，有苦有樂，  
我不是天才型老師，也沒有受過教學訓練，  
在教學經歷中頗有點辛苦，常受挫折，  
幸好還蠻喜歡當老師，也就堅持下來，  
漸漸有所心得，能享受到教與學之樂，  
故也樂與大家分享。

## 家教（7年）

- \* 一對一，或小小班，
- \* 可以和學生談話，了解學生個性與需求
- \* 對於專科的內容要非常了解，充分掌握
- \* 非常鼓勵大學生擔任家教，學習教學經驗





## 菜鳥期（多年）

主要教專業科目

上課只顧自己講，說話緊張，

不會與學生對談，

對學生要求嚴格，

常常時間還不到，教材就講完了，

有時內容講錯，被學生踢館很尷尬，

下課後頗懊惱

不知道該如何評分，

很苦惱



# 自在期

開始教通識課程，學習運用網路  
上課時會與學生問答互動  
對於學生在課堂的奇怪行為，比較接納  
知道如何控制時間  
被學生踢館時，知道該如何處理  
設計了與學生交流的  
小作業本、學生分組、  
報告與討論方法  
重新思考對學生的評量方法



通識課程  
植物與糧食  
飲食與文化





# 互動

每位同學有一本  
上課時領取  
下課時收回

2006

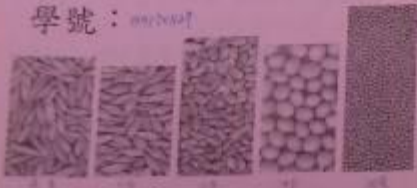
11

## 植物與糧食

系所：生農

姓名：許嘉琪

學號：09720047



2006

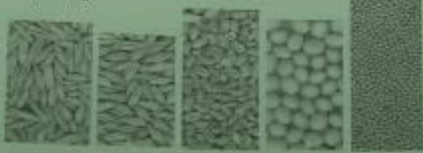
9

## 植物與糧食

系所：大南科學系

姓名：趙吉俊

學號：09720783



2006

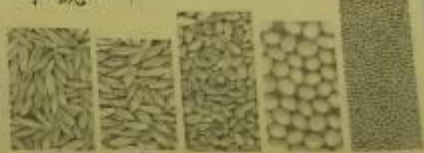
8

## 植物與糧食

系所：管理學院-會計系

姓名：吳鈞慧(備註)

學號：09720211



2006


5

## 植物與糧食

系所：生農科技

姓名：李佩蓉

學號：09720099



2006


3

## 植物與糧食

系所：地理系

姓名：呂秉翰

學號：09720017



2006

1

## 植物與糧食

系所：工管生三

姓名：楊佩珊

學號：09720025





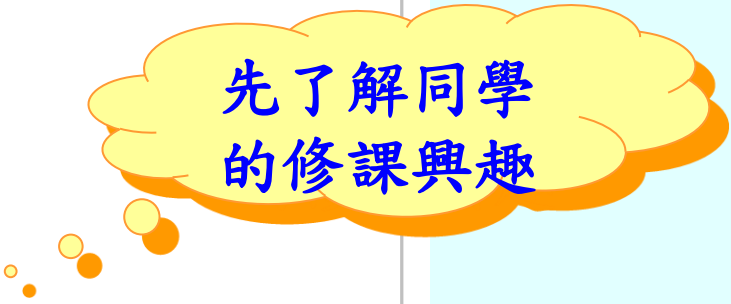


到教室先找到  
自己的本  
子

本子有不同顏色  
方便尋找

## 選修本課程動機：

- (        ) 聽說很有趣
- (        ) 學長、同學、朋友推薦
- (        ) 希望學習新知
- (        ) 該時段無其他課可選
- (        ) 容易拿高分
- (        ) 其他，請說明



先了解同學  
的修課興趣

我對通識課的認知：  
我認為通識課是

期望在本課程中學習到：

請寫出可供下列各用途的 植物：

1. 食物：

請寫出可供下列各用途的 植物：

2. 衣物：

3. 遮蔽：


4. 文化：

5. 醫療：

6. 宗教：

7. 休閒：

8. 環境：



第一週的隨堂作業  
先看看同學對植物的認識  
上課以後是否有進步

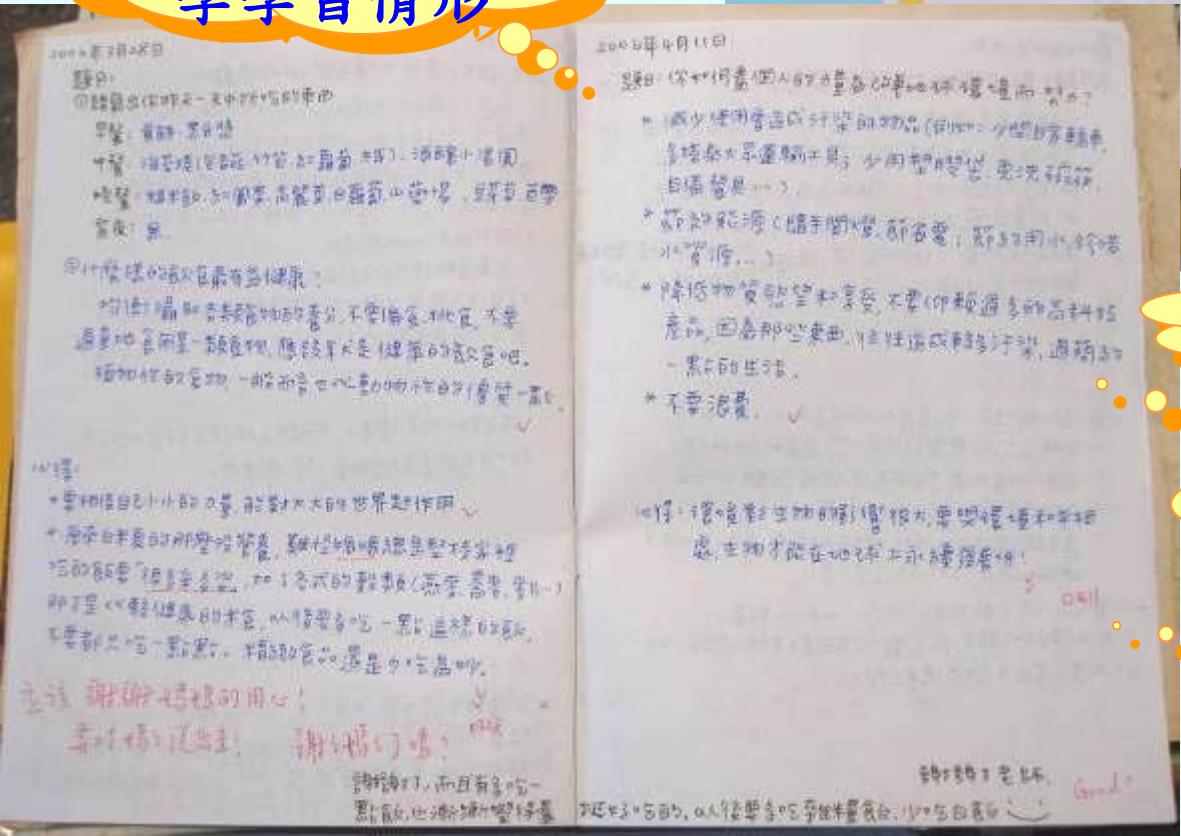
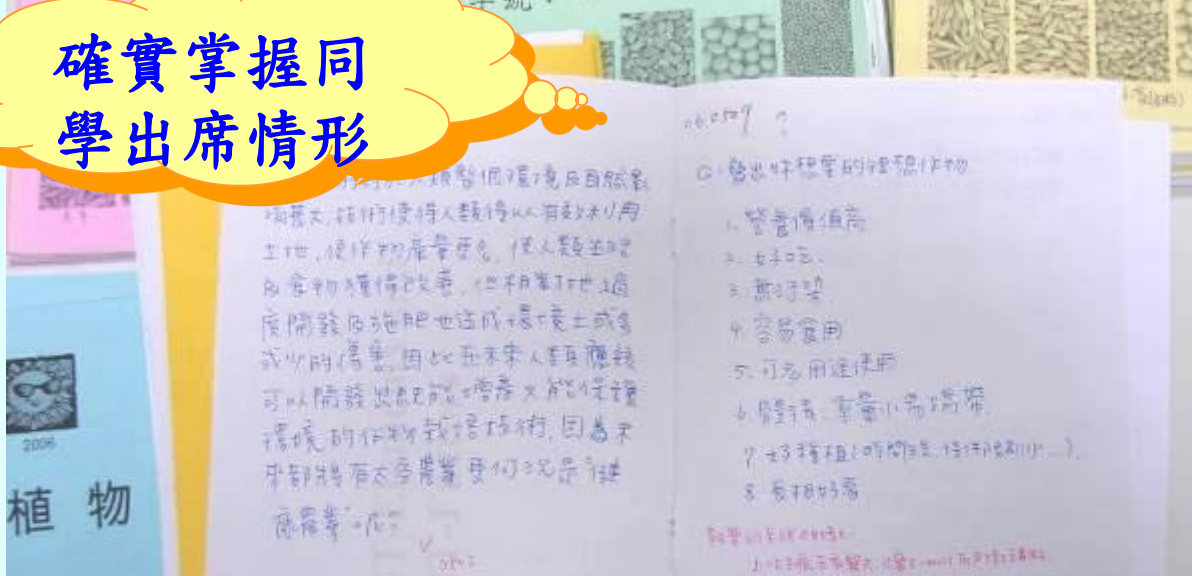


# 老師同學都喜歡小本子

## 確實掌握同學出席情形



## 確實掌握同學學習情形



## 了解同學想法

## 了解同學課外準備情形

## 給同學鼓勵

報告	課程進度	報告
討論	課程簡介, Ch.1 植物與人類	
	Ch.2 栽培植物[作物]	分組: 8-10人/組
3	Ch.3 世界主要作物生產地區	
4	Ch.4 人口與糧食的平衡	
5	Ch.5 植物與人類的營養	交心得報告1
6	Ch.6 糧食生產與地球環境	交報告題目
7	Ch.7 由太陽能轉換到人類的糧食	
8	Ch.8 作物栽培管理技術	確定報告題目
9	Ch.9 人類眼中的理想作物	
10	Ch.10 重要糧食作物的生產與利用	心得報告2
11	Ch.11 世界糧食作物生產與貿易的演變	【學習評量】
12	理想作物設計比賽, 小組報告	比創意
13	小組報告	團隊合作 確定期末討論題目
14	Ch.12 有機作物生產	
15	Ch.13 生物技術與作物生產	交心得報告3
16	期末討論會	探討未來的農業問題

## 理想作物設計比賽：

12組全部參加，並彼此觀摩、評分，選出前三名優勝者。同學興趣很高，在快樂中學習，充分表現創意。

## 探討未來的農業問題 -- 角色扮演

採用角色扮演的方​​式，每組分別選擇一種身份，進行討論。結果發言非常熱烈，同學充分了解，由不同角度思考一件事情的意義，應該用什​​種態度面對不理想的現況，及每一個人的任務。



這個討論會的成效，遠超出知識性的學習，更重要的是生活態度，個人認為非常符合通識課程的精神。



## 植物與糧食 期末討論

### 題目：探討全球氣候暖化與農業的關係

任務	組別	任務	組別	任務	組別
新能源開發者		政府官員		農民	
生態學家		工業界		糧商	
野生動物		媒體		電力公司	
民眾		經濟學家		教育界	

### 方式：

1. 由各組選擇一個身分，發表意見，或提出問題
2. 每次發言三分鐘，不限發言次數，但不得連續發言
3. 只能針對問題發表意見，不得人身攻擊
4. 請事先準備資料，接受各界挑戰

# 討論課非常熱烈，同學有備而來

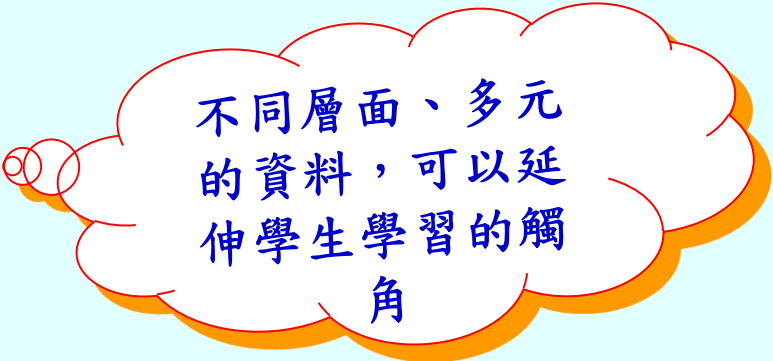


# 發言踴躍， 同學必須排隊等待



# 讀書心得報告 建議閱讀書籍

1. 改變世界的食物
2. 食物的歷史
3. 食物與文化之謎
4. 歐洲飲食文化
5. 閱讀世界美食史趣談
6. 愚弄全球的食物
7. 荳蔻的故事
8. 巧克力戰爭
9. 誰賺走了你的咖啡錢
10. 乳酸菌，你們還活著嗎？
11. 毒物魅影
12. 橄欖
13. 蕃茄一號
14. 拿破崙的鈕扣



不同層面、多元的資料，可以延伸學生學習的觸角



# 同學反應

植物與糧食的課…希望永遠不結束～  
這是劉老師給我們的最後一句課程ending

這是一門很實在又不脫節的課  
又有學術又有搞笑  
雖然東西跟作業討論多了點  
但是是一門可以互動的課程！

特別是我本身是生農學院  
接觸的算是「死板板」的學術  
研究逆境機制  
背的是一大堆植物的生理原理分子生物

但是永遠都是在寫研究目時，反省  
我究竟為何而做？  
爲了地球！  
爲了能源！  
爲了糧食！

這些東西都是這門課所強調的重點

而且透過來自四面八方不同背景的人  
利用角色扮演  
天馬行空的創意

# 同學反應

很謝謝這一學期來老師跟助教的指導  
設計了十分多元有趣的課堂活動  
例如理想作物比賽 分組上台報告 以及最後一節課  
刺激搞笑又充滿意義深度的 類似全民開講的節目  
讓我們都能站在不同角度去思考  
人類對於全球暖化 以及農業  
究竟有何影響?我們又能如何去改善這樣的結果?

當我們站在批判者的角度時 往往會把矛頭指向他人  
然而我們是否亦該想想倘若今日我們扮演的角色  
是政府官員或工業者時 能否正視面對? 而非駝鳥心態?  
互踢皮球?

我們這一組扮演的角色是 民眾

當我們要求政府 農民 媒體等 重視老百姓的福利同時  
我們也必須從自我做起

管見以為 經濟成長與環保 絕非不相容的兩件事務  
舉例來說 福特汽車在過去產量在一段期間落後於日本汽車  
便是因為他們忽略了省油的功能  
因此我們可以推知 倘若企業重視並研發環保的相關配備  
也可以提高獲利!

再者 把地球和金錢一起放在天平的兩端  
是一種不公平的計算方式  
視問  
倘若地球毀滅了

我自己的心得：

- \* 現在的學生，愈來愈不願意在課堂上表達自己的意見
- \* 學生的思考能力普遍有點停滯，有少數學生表示只要知道答案就好，而不願意自己思考問題，個人有點擔心這種趨勢，覺得這是必須要重視的事情。
- \* 上網討論或發表意見，是很好的互動方式，但是也頗花時間，個人還是比較喜歡和學生面對面的互動。





新生專題  
預約美麗人生  
愛上美麗人生



# 新生專題

要教哪些事情？  
如何教？

# #1 TEACHER



## 緣起

感恩校方開設新生專題課程  
讓愛說話的退休人每週有個固定約會  
和青年才俊們談天說地  
分享快樂人生經驗  
退休願望心想事成  
真正是美麗人生啊

## 目標

1. 在師生互動，討論與分享中學習。
2. 培養學生正確的學習態度、獨立思考能力，  
激發其主動探索精神。
3. 學習積極思考、意見表達。
4. 引導學生適應大學生活。
5. 引導學生認識自我、面對自我、身心靈平衡發展，  
並進一步關懷他人、圓融處世，活出光彩生命。



歡迎加入  
好教



# 內容

次	日期	主題	
1	120911	課程簡介、確定選修同學、提問	
2	120918	自我介紹、分組	
3	120925	一生的快樂學習－態度與方法	
4	121002	敏銳的觀察力－看別人、看自己	
5	121009	如何愛自己？	
6	121016	如何善用時間？	
7	121023	找到自己的興趣－建構人生藍圖	
8	121030	大學裡不做會後悔的事	
9	121106	尋找理想中的另一半【期中考週】	
10	121120	千山不必我獨行	
11	121204	超級變變變	
12	121211	我OK，你也OK	
13	121218	積極思考的魔力－凡事都是好	
14	121225	現在決定未來，未來也決定現在	
15	130101	心想事成－一切都是自己的創造	
16	130108	愛上美麗人生－凡事感恩與祝福	

# 作業

練習微笑

練習觀察

練習欣賞自己

練習稱讚他人

練習凡事說好

練習快速下決定

練習感恩與祝福

……等

# 互動

每位同學有一本  
上課時領取  
下課時收回



日期：090507 千山不必我獨行

我覺得「你想要怎樣的人生？」這個問題對我來說有些抽象，因為我目前還沒有看到哪個人的生活是讓我很嚮往的。所以我現在的目標應該是多增廣見聞，去看看世界上各式各樣的人，累積歷練。✓

教主：「讀書是為了開眼界，打開心靈。」  
教主：「生命中不是所有事情都自己完成。」

凡事不必親躬。 必致 ✓  
有些事大家一起完成也很好！ 0507 ✓

【13】日期：090514 超級變變變

小樹：「Be true to yourself.」✓

教主：「改變是為自己想改變，去嘗試新的生活。」✓

小樹：「凡事指向自己，非指責他人。」✓

教主：「成功不必在我，為他人及自己鼓掌。」✓

教主：「尊重→接受他人的選擇。」✓

教主：「人生的追求只有愛一個字。」✓



小樹：「如果我是可以使用一星期的電池，教主就是充電器。」  
你也可以！ ✓  
0514 ✓

了解同學想法

確實掌握同學學習情形

給同學鼓勵

了解同學課外練習情形



小本子的幫助很大  
但需要花時間批閱



想另一半

【6】日期：090326 大學裡不做會後悔的事

缺

別說很難、隨便。  
給予他在何回應，自己心中  
次就不會再開玩笑了。✓  
幽默  
智慧、勇氣

確實掌握  
同學出席情形

請假信

# 成效

同學描寫一週的心情變化，期待週四來上課

\*每一件事都是 happy ending, 不要怨嘆  
它的結果, 每一件事、每一個選擇都  
是好的 ✓

呵呵呵!

0.514

開始起風  
↓

烏雲密布  
↓

愁雲慘霧  
↓

撥雲見日  
↓

日正當中  
↓

午後清閒  
↓

天氣轉涼  
↓

星期

一

二

三

四

五

六

日





## 社教（6年）

調整內容，增加廣度  
深入淺出，有趣味性  
與學員充份互動





歡迎一起快樂學習  
健康飲食新觀念  
認識你的食物，  
吃得健康、遠離疾病、  
培養喜悅心情，  
輕鬆自在、延年益壽、  
共用幸福人生。



中正紀念堂 終身學習課程

課程名稱：健康飲食新觀念

授課教師：劉麗飛教授 台灣大學農藝系名譽教授

(E-mail : [lfliu@ntu.edu.tw](mailto:lfliu@ntu.edu.tw) , Tel : 0928-082426)

上課時間：每週四下午 14:30 – 16:30

# 2011 - 2012 年 健康飲食新觀念 預定內容

周次	日期 (週四)	健康飲食快樂生活 1 (第一期:1月中 - 5月初)	日期 (週四)	健康飲食快樂生活 2 (第二期:5月中 - 9月初)	日期 (週四)	健康飲食快樂生活 3 (第三期:9月 - 12月)
<b>2011</b>						
1	0120	健康飲食、快樂生活	0519	休息一次	0908	世界各地的植物與飲食-1
2	0127	認識我們的食物	0526	認識有機食物(李美雲老師)	0915	生食?熟食?素食?速食?
3	0203	<b>【新年快樂】</b>	0602	有機食物哪裡找	0922	哪一種油比較健康呢
4	0210	食物中的營養與熱量	0609	金字塔健康飲食	0929	乎乾啦?-杯底不可飼金魚?
5	0217	健康米食 <b>【元宵節】</b>	0616	今天想吃麵	1006	對酒當歌,人生幾何
6	0224	飯好吃,吃好飯	0623	愛上麵包的美味	1013	喝醋不吃醋
7	0303	飯後不要 - 菸	0630	<b>【快樂參訪】</b>	1020	成功老化與健康生活(王正一教授)
8	0310	最佳蛋白質來源-(奶、蛋、肉)	0707	甜甜蜜蜜 - 愛吃糖	1027	聰明的現代農夫
9	0317	植物的生長環境	0714	清涼健康飲料 - 水該怎麼喝	1103	<b>【快樂參訪】</b>
10	0324	<b>【快樂參訪】</b>	0721	颱風來了-台灣糧食足夠嗎	1110	冬令進補
11	0331	相約找茶去	0728	採果樂	1117	營養美味的甘藷
12	0407	茶與健康	0804	來杯咖啡吧!	1124	受污染食物的危害
13	0414	加工食品-揪出食品添加物	0811	誰賺了你的咖啡錢?	1201	<b>【請假】</b>
14	0421	<b>【保養品製作】</b>	0818	食物的歷史	1208	<b>【清潔劑製作】</b>
15	0428	請假	0825	特殊疾病的飲食	1215	食物的容器也會有毒
16	0505	如何吃出聰明、年輕、美麗			1222	吃出好心情,日日是好日 <b>【冬至】</b>
			0901	放假		
	0512	放假	0908	放假	1229	放假

## 2012

# 2012

1	0105	養身、更要養心	0510	世界各地的植物與飲食-2	0906	世界各地的植物與飲食-3
2	0112	飲食趣談	0517	夜市小吃 PK 餐廳美食	0913	飲食代表的社會地位
3	0119	比槍砲更厲害的武器 - 糧食	0524	超市裡賣什麼？	0920	海洋農場 - 來自海洋的食物
4	0126	【新年快樂】	0531	無肉令人瘦 - 認識健康肉品	0927	彩色世界 - 染料的故事
5	0202	無所不在的澱粉 - (玉米)	0607	無竹令人俗	1004	慈母手中線，遊子身上衣？
6	0209	最佳蛋白質來源 - (大豆)	0614	【快樂參訪】	1011	注意！為什麼校園中有毒品
7	0216	情人的禮物 - 巧克力【情人節】	0621	辛辣料 - 不怕辣，怕不辣	1018	健康環境才有健康食物
8	0223	每天吃點堅果	0628	要吃保健食品嗎？	1025	木村阿公：蘋果教我的事
9	0301	每天不可少的蔬菜	0705	維他命的故事	1101	【快樂參訪】
10	0308	人類如何改造植物-1	0712	飲食排毒療法	1108	認識基因改造食品
11	0315	人類如何改造植物-2	0719	陽光下的綠色植物工廠	1115	基因改造食品安全嗎
12	0322	食物中的精靈 - 香料	0726	【樹葉書籤製作】	1122	感恩節大餐
13	0329	益生菌的腸道保健	0802	菇菇的世界	1129	加工食品 - 乾燥、醃製等
14	0405	用餐的禮儀	0809	環境的殺手 - 外來物種	1206	鹽與醬的故事
15	0412	【快樂參訪】	0816	鬼神也要吃 - 祭祀中的食物	1213	極簡生活
16	0419	未來的飲食				
			0823	放假	1220	放假
	0426	放假	0830	放假	1227	放假

# 健康飲食新觀念

# \* 健康飲食 \* 快樂生活

## \* 5--06 · 辛辣料 · 一 · 不怕辣，怕不辣 □□□□□□□□ ···· 【120614】 ◀

重要的辛辣調料有花椒、薑、茱萸、扶留、藤、桂、胡椒、芥辣、辣椒等，◀  
古來中國民間三大辛辣調料是花椒、薑、茱萸◀  
明代末年辣椒傳入後，演變成辣椒、薑、胡椒◀  
為主。(在中國 400 多年) ·◀

花椒又稱川椒、漢椒、巴椒、秦椒、蜀椒等，◀  
在中國種植和使用都曾十分普遍。歷史上常用的◀  
五味，其中花椒居第二位。而三香為花椒、◀  
薑、茱萸，其中花椒又為首。過去使用的五香，◀  
也是由大小茴香、丁香、桂皮、花椒組成。 ·◀

### 辣椒的功效◀

#### 1. 預防癌症 ·◀

□ 流行病學的研究顯示，嗜辣的民族，如◀  
東南亞、印度罹患癌症的機率都比西方國家◀  
少。科學家推測，可能是辛辣食物中，抗氧化◀  
物質的作用。也可能是類胡蘿蔔素刺激細胞間◀  
傳達訊息的基因（器官癌化時，細胞間交換訊◀  
息的系統發生故障） ·◀

#### 2. 預防動脈硬化 ·◀

湖南人不怕辣，貴州人辣不怕，◀  
四川人怕不辣，湖北人不辣怕。 ·◀

### 辣椒：· Chile pepper ◀

茄科，番椒屬，原產中美、南美洲熱帶地區◀  
·◀

常見的栽種辣椒品種大略有五個系統◀

1. 櫻桃辣椒 (cherry pepper) ·，呈球狀，◀  
有紅、黃、紫等色，辣味強，主要作為觀果◀  
花卉。◀

2. 圓椎辣椒 (chili pepper) ·，「朝天椒」，◀  
辣味很強。◀

3. 簇生辣椒 (Redcluster pepper) ·，◀  
· 辣味也很強，日本人稱為八房椒。◀

4. 甜辣椒 (Sweet pepper、Bell pepper) ·，◀  
· · 又稱「燈籠椒」，甜度高、辣度低，◀

5. 長辣椒 (Long pepper) ◀

### 辣度 · 史高維爾辣素指標◀

Scoville scale □ Scoville heat units (SHU)◀

是 1912 年美國化學家韋伯·史高維爾◀  
(Wilbur Scoville) 所制訂的度量辣椒素



# 健康飲食新觀念

# \* 健康飲食 \* 快樂生活

【快樂生活 · 64】

【120614】

6月14日

\* 1645年：在英國內戰中，英國國王查理一世的主力軍隊在內斯比戰役中被費爾法克斯和克倫威爾率領的國會軍隊打敗。

\* 1777年：美國第二屆大陸會議採用星條旗作為獨立後的美國國旗。

\* 1891年：清政府調登州（今膠東地區）總兵章高元率兵移駐膠澳設防，青島市建置開始。

\* 1900年：夏威夷成為美國領土。

\* 1914年：美國飛行員約翰·威廉·埃爾庫克成為不間斷駕駛飛機飛越大西洋的第一人。

\* 1934年：電影《漁光曲》在上海上映，引起空前轟動。

\* 1938年：宋慶齡在香港發起成立保衛中國同盟。

\* 1940年：巴黎終於落入德軍手上，當德軍操過凱旋門時，亦是法國在第二次世界大戰中淪陷的開始。德軍入城後不久，納粹德國領袖希特勒亦抵達巴黎。

生日

\* 1838年：山縣有朋，日本首相、元帥，號稱是日本陸軍之父。

\* 1868年：卡爾·蘭德施泰納，奧地利科學家、細菌學家，發現ABO血型。

\* 1899年：川端康成，日本作家。

\* 1982年：郎朗，中國鋼琴家。

逝世

\* 1936年：章太炎，中國學者（1869年→）。

\* 1946年：約翰·羅傑·貝爾德，電視的發明者。

節日、風俗習慣

\* 世界捐血（者）日

\* 美國國旗日

美利堅合眾國的國旗

俗稱「星條旗」（Stars and Stripes），正式名稱「合眾國旗」（The Flag of the United States）。

# 健康飲食新觀念

# \* 健康飲食 \* 快樂生活

\* 2005年：牙買加選手鮑維在雅典以9秒77打破男子100米新世界紀錄。↵

## 世界捐血(者)日 (World Blood Donor Day) ↵

該主題日由世界衛生組織、紅十字會與紅新月會國際聯合會、國際捐血組織聯合會、國際輸血協會於2004年發起，旨在鼓勵世界各國的健康人群無償捐血，並在這一日宣傳和推動全球血液安全規劃。為紀念發現ABO血型的奧地利病理遺傳學家卡爾·蘭德施泰納的生日，而選定了6月14日這一天。每年各有關組織會選定一個主題和一個城市作為宣傳中心。□□□□□□ (世界捐血者日標誌) ↵



成，左上角還有一個包含了50顆白色小五角星的藍色長方形。50顆小星代表了美國的50個州，而13條間紋則象徵著美國最早建國時的13塊殖民地。紅色象徵勇氣，白色象徵真理，藍色則象徵正義。↵

對美國人而言，國旗對他們有多種意義。國旗是美國憲法以及權利法案所保障的所有自由的象徵。大多數時候它還是個人自由的象徵。↵



## 申根公約 ↵

是歐洲國家間的一項條約協定，簽約目的是取消相互之間的邊境檢查點，並協調對申根區之外的邊境控制。即在成員國相互之間取消邊境管制，持有任一成員國有效身份證或簽證的人，可以在所有成員國境內自由流動。此外，旅遊者如果持有其中一國的旅遊簽證即可合法地到所有其他申根國家。↵

## 川端康成 (1899/06/14-1972/04/16) ↵

世界知名的日本新感覺派作家。出生於大阪府大阪市北區此花町(今天神橋附近)，祖輩為地方有名的富貴，家道中落後遷於東京，父親習醫。兩、三歲時父母病故，祖父將他帶回大阪府扶養，唯一的姐姐則由另一親戚寄養。由於身體孱弱，幼年生活是封閉式的，幾乎沒有與外界接觸；但這種過分的保護並沒有改善他的健康，反而造就了他憂鬱、扭曲的性格。上



# 參訪、多元學習



# 演講

調整內容，精簡，控制時間  
在極短時間內，要了解聽眾的屬性  
要客觀，不要太強烈表示意見  
小心異議份子踢館





# 個談

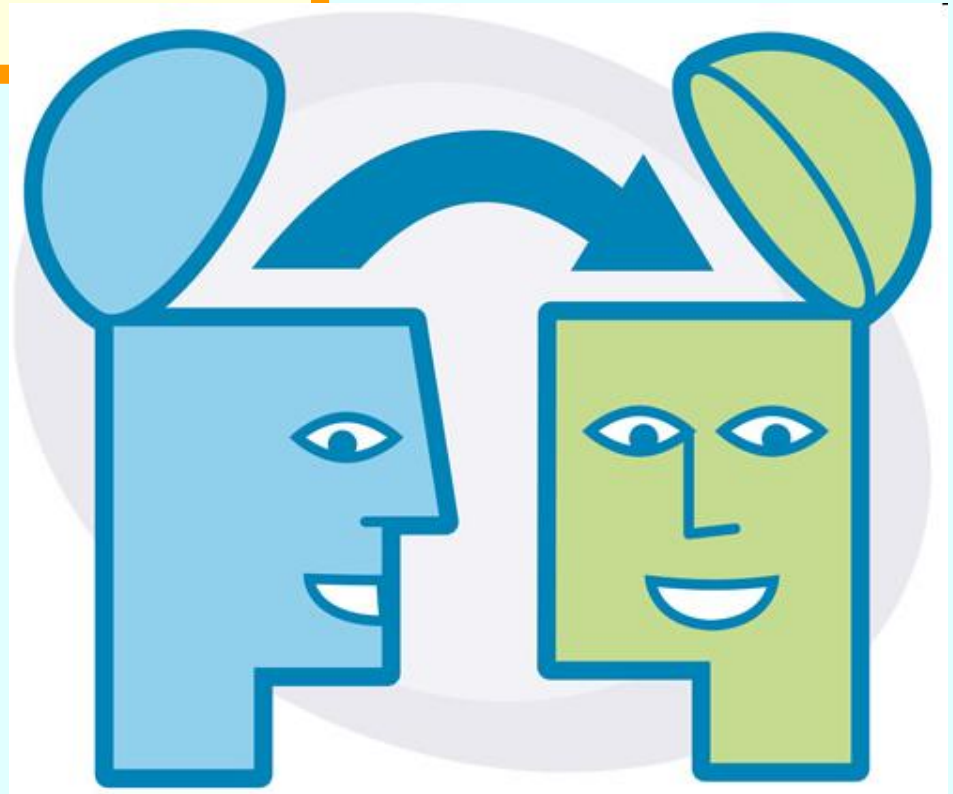
一對一

要耐心聽，抓得出重點

但不要替對方下結論

要知道適當地停止對方的話

要說對方能聽懂的話



最重要的心得，是了解了下面的問題，問題很基本，但卻是打開快樂之門的鑰匙：

\* 為了什麼而教？

\* 在教誰？

\* 到底教了什麼？又學了什麼？

當然，也樂於聽到大家的分享囉！



# 心得

Tell me, I forget,  
Show me, I remember,  
Involve me, I understand.

謝謝指教

