

高职“营养与健康”课程教学改革的探索

黎渊珠

(海南工商职业学院 海南海口 570203)

【摘要】对于高职学生而言,除了基础课之外,还可以根据自身的喜好选择其他课程进行学习。“营养与健康”这门课程是不同高职院校针对学生开设的一门课程,开设课程的主要方向包括专业性和非专业性,“营养与健康”属于营养学专业,是医学边缘科学的一门学科,培养对人体营养状况及膳食营养进行评价、管理和指导的能力。本篇文章将对该课程的教学内容、教学方法、课后作业等教学内容进行探索并提出一些建议。

【关键词】高职院校;“营养与健康”;课程教学改革

“营养与健康”这门课程,主要是培养学生将所学的有关于营养与健康的知识运用到实际的生活中;开展常见的与营养相关的慢性病的饮食营养指导工作;具备膳食营养状况调查分析能力、营养食品开发的设计与评价的应用型高等职业技术人才。由此可见,这门课程在实践中的运用越来越多,传统的课程安排已经不再适用于现代的教学,因此该文章对这门课程的教学进行改革,方便学生在实践中的应用。

1 高职“营养与健康”课程教学改革的目标

1.1 顺应现代教育的发展

任何课程面对现代教育的发展都需要不断的改革,才能顺应现代教育的发展,才能给予学生更好的教育。

对于“营养与健康”的改革,既能够帮助教师更新教学内容,让教师所教授的知识可以贴近现代生活,方便学生的学习和理解;又能够帮助学生,激发学习兴趣、加强对生活饮食的了解、方便学生毕业之后找到对口工作,快速地适应社会生活,由此可见,对于“营养与健康”课程的改革顺应了现代教育的发展,有利于现代教育的发展。

1.2 更新教学过程的课时

在课程改革过程中,除了教学内容的变化,教学课时的调整也极其重要,不同的专业对于课时的需求不同,所以在改革过程中一定要注意课时的设计。

对于“营养与健康”这门课程的改革,不仅需要改革教学的内容,这门课程的课时也需要及时的调整,让课程内容在改革之后能够有足够的课时学习,不能出现学不完或者早学完的现象,只有将内容与课时进行有机结合,才能真正的完成教学改革的目标。

1.3 加强学生的学习理解

在现代教育中,学生的思维和见识也在不断的更新换代,面对这样的现状,只有更新教学方式才能加强学生的理解,让学生学习到更多的知识。

在学习“营养与健康”课程时,现代学生与原来的学生关注的问题已经不一样了,在这样的情况下必须改变教学内容的重点和教学方式,找到适应现代学生的教学方法,才能让学生愿意学、学得快,并且学完之后能够灵活应用。

2 高职“营养与健康”课程教学改革的内容

2.1 优化教学内容,提高教学效率

2.1.1 以提高人才素质为目标,确定教学内容

“营养与健康”里的知识是比较全面的,教师在教学过程中,一般会选择一些重点内容进行讲解,方便学生的学习和考试。随着现代教育的普及和时代的发展,这门课程以前的很多重点内容已经不适用于现代生活,所以必须对其情况进行改革才能更好地让这门课程发挥它的作用。

在优化这门课程的教学内容过程中,一定要结合当前饮食生活的热点、重点、难点话题,让学生可以通过学习理论知识,解决生活中与饮食相关的问题,把理论知识有效地运用到生活当中,提高学生的知识素养,让学生毕业之后可以顺利地找到对口专业的工作。

2.1.2 联系生活热点问题,激发学生学习兴趣

兴趣是最好的老师,无论是小学生还是高职生,做为学生,在学习的过程中,感兴趣的课程总是学的又快又好。“营养与健康”这门课程因为非常的贴近生活,所以在教师在教学过程中,可以有效地利用生活中与饮食有关的热点话题,这些热点话题与人们的日常生活息息相关,找到相关的热点话题,做为具体知识的举例说明,既让学生在过程中有一定的参与感,又方便学生学习和理解。通过老师教学,学生可以对于专业知识进行分析,以此激发学生的学习兴趣,从而提高学生的成绩,提高教师的教学水平。

2.2 改进教学方法,促进教学成果

2.2.1 充分利用现代化教学手段,提高教学效果

在现代教育当中,多媒体的使用具有一定的划时代作用,将现代教育与传统教育彻底分开。多媒体在“营养与健康”这门课程中,起着举足轻重的作用,多媒体的广泛使用在一定程度上提高了教学效果。

“营养与健康”这门课程中基础内容的变更周期较长,但是实际生活中跟“营养与健康”课程相关内容的更新速度非常快,在教学过程中,需要教师不时地对现实生活中的相关内容进行学习和运用,因此对于多媒体教学具有一定的依赖性,以此来提高学生的成绩,提高教师的教学效果。

2.2.2 课堂老师积极与学生互动,调动课堂气氛

好的教学方法是教学成果的一半。在现代教学过程中,很多老师都会选择与学生积极沟通,活跃课堂气氛,让学生喜欢上课,喜欢学习知识,以此来提高教学效果。

在“营养与健康”这门课的课堂上,做为老师也可以选择使用师生互动的教学方式,以此提高教学效果。因为这门课程的特殊性,它与现实生活非常贴近,书本上很多

专业的理论知识,在现实生活中随处可见,方便学生理解和记忆,所以教师在课堂上采用师生互动的教学方式,是非常方便、有效的。

2.3 改革作业方式,提高学习效率

2.3.1 课内作业改革

做为大学生,在传统教学当中,课堂上做作业的情况是比较少的,认为课堂是讲课的地方,如果在课堂上做作业,既浪费学习的时间又浪费老师的精力。但随着教育的发展,现代教育中要求学生在课堂也可以做作业,通过作业反映出学生对于知识的了解,遇到问题时老师也可以及时解答,方便学生对知识的理解和记忆。

在进行“营养与健康”这节课的时候,知识点相对乏味,老师的教学内容会让很多学生提不起兴趣,教学效果一般。如果在教学过程中针对不同的知识点设计不同的课内作业,学生在面对作业的时候,必须要认真听课,才能解答课堂作业,通过这样有效的互动,既提高了教师的教学效果,又减轻了学生的课后作业压力。

2.3.2 营养状况调查

在日常生活中,经常会听到“营养过剩”这个话题,营养过剩导致的问题也逐渐增多,面对这样的现状,在学习这个课程的时候,老师可以就营养状况让学生对其进行调查,方便学生将课本所学知识运用到实践当中,也让学生了解当下人们的营养状况。

在课后布置有关于调查的作业,教师可以采用集体调查法,将班级学生分组,不同的组别调查不同人群的营养状况,然后在课堂上进行分组交流讨论,以此降低学生的调查难度,增强学生的合作能力,增加学生的学习的内容。通过调查之后,可以对现代居民的营养状况进行分析和讨论,为存在的营养问题给出合理的建议。

2.3.3 健康食谱设计

随着中国经济的快速发展,我国已经从“吃的饱”的生活饮食状态转为了“吃得好”的生活饮食状态,生活日益变好,亚健康日益增多,人们逐渐意识到对于饮食不能一味的追求大鱼大肉,应该注意到健康饮食,才能减少身体营养过剩导致的疾病。

面对如今饮食界对健康食谱的追求,课后老师可以布置相关的作业,让学生以课上知识为基础,自己调查与健康相关的食物,根据所学知识设计相关的食谱并讲解食物搭配的意义,以此巩固课本中所学知识,达到学以致用教学效果。

2.3.4 营养宣传咨询

做为一名高职生,学习的主要方向就是锻炼自身的实践能力,在短暂的学习时间内,学习更多贴近生活的理论知识,方便在现实生活中能够灵活的应用。

在对这门课程布置作业的时候,也可以贴近现实生活,找一些热点话题做为作业布置下去,既可以引起学生的兴趣,也方便学生的调查。营养是现代人们较为关注的一个问题,以此延伸出了关于养生的话题,所以对于营养这个热门话题,非常适合做为课后作业布置下去。学生可以充分的利用自身学习到的专业知识,帮助周围的同学或者其他人解答有关于营养的相关问题,也能够组织同学对营养的相关话题进行宣传,让更多的人了解营养知识,提高人们的生活质量。

3 高职“营养与健康”课程教学改革的意义

3.1 提高学校的教学效率

“营养与健康”这门课程在高职中开设的时间比较早,因此无论是使用的教学方法,还是教学内容都适应传统教育,但随着时代的发展、教学的进步以及现代教育的普及,很多课程都需要接受改革来适应新的实践要求。通过对这门课程教学内容、教学方式、课后作业的改革,大大的提高了教学效率,有利于这门课程适应现代教育,为学生提供更高效、更有用的学习方式。

3.2 增强学生的理解能力

时代在变,学生在变,中国人的饮食习惯也在变,但是课程的基本内容改变周期长,因此为了适应现代教育的发展,就要对课程的教育方式进行改革,将教学内容与实际生活紧密的结合,让现代的学生更方便接触、更容易理解、更方便记忆,以此增强学生的理解能力。通过增强学生的理解能力,让这门课程发挥出它真正的实力,体现这门课程真正的价值,既可以帮助学生更顺利的完成这门课程的学习内容,又可以帮助学生更好的就业发展。

4 结语

本篇文章通过对“营养与健康”这门课程教学内容、教学方法、作业方式的改革探索,通过对教学内容的改革探索,让教学的内容更贴近生活,与实践内容相结合,更有利于人才的培养。通过对教学方式的改革探索,告别传统教学方式,运用现代教学方法,让老师可以和学生在课堂上积极互动,充分的调动课堂氛围,让学习不再枯燥无味。对于课后作业的改革探索,从实践运用出发,以学生的学习情况为基础,让学生能够通过课后作业巩固所学知识。对于这么课程的改革探索,本篇文章采用全方面、多角度进行探索改革,从而真正的实现对“营养与健康”课程的改革。

作者简介:黎渊珠(1989.4—),女,海南乐东人,讲师,研究方向:食品加工与安全。

【参考文献】

- [1] 王储备.营养与健康课程教学改革与探索[J].广东化工, 2012.
- [2] 王丽燕.通识教育课《营养与健康》教学改革探索[J].德州学院学报, 2016.
- [3] 王晓玲.营养与健康通识教育课程的教学与实践[J].现代交际, 2018.
- [4] 魏明, 李安林, 熊双丽, 等.通识课程《食品营养与健康》的教学探索与实践[J].2019.
- [5] 李宇, 孙钟雷.营养与健康通识教育课程的教学与实践[J].科教文汇(下旬刊), 2012.