

轻松教与学在营养教学中的应用

任莉莉

(深圳职业技术大学食品药品学院食品营养与健康专业, 广东 深圳 518055)

【摘要】 本文探讨了轻松教与学 (Easy Learning and Teaching, ELT) 模式在营养教学中的应用。通过分析当前营养教学的挑战, 如知识更新快速、学生参与度不足等, 本文提出采用 ELT 模式以提高教学效果和学生兴趣。ELT 模式强调互动性、实践性和趣味性, 使学生在轻松愉快的环境中学习营养学知识。本研究通过案例分析、教学实验和问卷调查, 验证了 ELT 在营养教学中的有效性, 为未来营养教育提供了新的视角和方法。

【关键词】 营养教学; 轻松教与学; 学生参与; 教学创新

引言:

随着健康意识的提升, 营养教育在学校和社区教育中变得越来越重要。然而, 传统的营养教学方法往往忽视了学生参与和兴趣的培养, 导致教学效果不佳。轻松教与学 (ELT) 作为一种新兴的教学模式, 通过创造轻松愉快的学习环境, 提高学生的参与度和兴趣。本文旨在探讨 ELT 在营养教学中的应用, 分析其对提高教学效果的潜力, 为当前的营养教育实践提供新的思路和方法。

一、营养教学的现状与挑战

(一) 当前教学方法的局限性

当前的营养教学方法存在一些明显的局限性, 其中一个主要问题是内容的陈旧性。很多教学课程仍在采用过时的营养理论, 未能及时更新以反映最新的研究成果和现代饮食趋势。这导致学生接触到的信息可能已经过时, 无法全面理解和适应当今快速变化的食品和营养领域。其次, 理论与实践之间存在脱节。教学课程往往过于理论化, 缺乏实际操作和生活应用的环节。学生可能会感到难以将所学的抽象概念转化为日常生活中的实际行动, 从而影响他们将理论知识运用到实践中的能力。这使得教育的实际效果有所削弱。另一个显著的问题是单一的教学方式。传统的讲授和书本学习方式在传递知识的同时可能无法激发学生的兴趣, 特别是在年轻学生中。现代学习者更倾向于多样化的教学手段, 如实践性的案例研究、互动性的小组讨论和技术支持的学习资源。缺乏多元化的教学方法可能使得学生对于营养教学失去兴趣, 影响他们的学习积极性。

(二) 学生兴趣和参与度的问题

学生兴趣和参与度问题在当前的营养教学中显得尤为突出。首先, 对于大多数学生而言, 营养学科缺乏足够的吸引力, 显得枯燥乏味, 缺乏趣味性和互

动性。这可能导致学生对于课程的兴趣不高, 难以主动参与学习过程, 影响了知识的消化和理解。其次, 学生可能觉得所学的营养知识与他们的日常生活无关, 缺乏实际的应用场景。这种知识与生活的脱节使得学生难以将所学的理论知识与实际生活相结合, 缺乏对学科的实际体验, 降低了学习的积极性和主动性。最后, 教育资源不均衡也是一个显著的问题。在不同地区和学校, 营养教育的质量和深度存在差异。一些地区和学校可能缺乏充足的教育资源, 导致学生对于营养学科的了解程度有限。这种不均衡的资源分配不仅影响了学生的学科认知, 还加剧了学生对于学科的兴趣不足的问题。

二、轻松教与学 (ELT) 模式简介

(一) ELT 模式的理论基础

ELT (轻松教与学) 模式的理论基础源于对传统教学方法的反思和对学习过程的深入研究。这一模式的设计主要基于对学生心理、认知能力和兴趣等多方面因素的综合考量。首先, ELT 模式关注学生心理, 考虑到学习环境对学生情感状态的影响。通过创造积极、轻松的学习氛围, 有助于提高学生的学习动机和参与度。这种关注学生情感体验的理念有助于培养学生对学科的积极态度。其次, ELT 模式考虑到学生的认知能力, 注重以学生为中心的教学方式。通过激发学生的思考、独立学习和合作能力, ELT 模式旨在培养学生的批判性思维和问题解决能力。这有助于更好地满足不同学生的学习需求, 提高教学的适应性。最后, ELT 模式关注学生的兴趣, 通过引入生动有趣的学习内容和活动, 激发学生对知识的好奇心。通过与学生的兴趣相结合, 教师可以更好地吸引学生的注意力, 使学习变得更具吸引力和有趣性。

(二) ELT 的主要特点

ELT (轻松教与学) 模式具有几个显著的特点,

这些特点有助于创造积极、互动的学习环境，提升学生的学习效果。首先，ELT 强调学生的参与度。通过引入趣味性和互动性的元素，例如游戏化学习、小组讨论或实验活动等，ELT 激发学生的学习兴趣，使他们更积极地参与到课堂活动和学习过程中。这种积极参与能够激发学生的好奇心，促进知识的吸收和理解。其次，ELT 注重个性化学习。考虑到学生个体之间的差异，ELT 提供多样化的学习资源和方式，以满足不同学生的学习需求。这种差异化的教学方法可以让每个学生根据自身的兴趣和学习节奏进行学习，更好地发挥其潜能。最后，ELT 强调实践性教学。该模式倡导将学到的知识应用到实际生活中，通过实际案例、实地考察等方式，使学生更好地理解和运用所学知识。这种实践性教学能够帮助学生将理论知识与实际应用相结合，增强他们的实际能力和应用能力。

三、ELT 在营养教学中的应用

（一）互动性课堂活动的设计

在营养教学中，ELT 模式的运用通过设计富有互动性的课堂活动，能够极大地激发学生的参与热情，促使他们更深入地理解和应用营养知识。首先，小组讨论是一个有效的互动性课堂活动。通过将学生分成小组，让他们共同讨论和解决与营养相关的问题，可以激发学生的思维，促使他们从不同角度思考问题。这种合作性的学习环境不仅加强了学生之间的互动，还培养了团队协作的能力。同时，小组讨论也为学生提供了分享个人见解和经验的机会，从而拓展了他们的知识广度。其次，问题解答环节也是一个强调互动性的课堂活动。在这个环节中，教师可以提出具有启发性和挑战性的问题，激发学生的思考和主动学习欲望。学生通过回答问题不仅可以检验自己的理解程度，还能够在互动中学到新知识。教师在问题解答中的引导可以帮助学生更系统地理解和应用营养学概念。此外，利用实践性的互动性活动也是 ELT 模式的重要组成部分。例如，通过实地考察食品市场、进行食物烹饪或营养成分分析，学生能够将理论知识与实际生活相结合，更好地理解和应用所学的内容。这种实践性的互动性活动能够增强学生对于营养知识的实际应用能力，使学习更加生动有趣。

（二）实践性学习项目的实施

在 ELT 模式中，实践性学习项目在营养教学中的实施是一种高效的教学策略。这种方法强调将理论知识与实际生活相结合，通过实际操作，让学生更深刻地理解营养概念，并培养他们的实际应用能力。首先，设计食物制作项目是实践性学习的一种创新方式。通过这个项目，学生可以亲身参与食物的准备和烹饪过程，了解不同食材的营养成分以及它们对健康

的影响。这种实际操作不仅增强了学生对于理论知识的理解，还培养了他们的厨艺技能和饮食健康意识。其次，饮食规划项目也是实践性学习的有益手段。通过参与饮食规划，学生需要考虑食物的搭配、均衡膳食和个体差异等因素，将理论知识应用到实际的生活场景中。这不仅拓展了学生的思维广度，还培养了他们对于个体化饮食需求的认识。此外，实践性学习项目还可以包括实地考察，例如参观食品生产工厂、农场或超市。这样的项目能够让学生亲眼见证食品的生产过程，了解食品标签背后的信息，增强他们对于食品选择的理性和科学性。通过这些实践性学习项目，ELT 模式在营养教学中培养了学生的实际应用能力。学生通过亲身经历和操作，不仅更深入地理解了营养知识，还培养了解决实际问题的能力。这种教学策略不仅提高了学生对课程的兴趣和参与度，也使学习过程更为生动和实用。

（三）趣味性教学材料的开发

在 ELT 模式中，为了增加学生的学习兴趣，趣味性教学材料的开发是一项重要而有效的策略。在营养教学中，通过生动、有趣的的教学材料，可以激发学生的好奇心，使学习内容更具吸引力。首先，开发生动、有趣的的教学视频是一种生动的教学手段。通过视觉和听觉的双重感知，学生可以更直观地理解复杂的营养概念。这样的视频可以采用动画、实景拍摄等形式，生动展示食物的制作过程、营养成分等，使学习内容更加生动有趣。教学视频的运用不仅能够提高学生对知识的理解，还能够增加他们的学习兴趣。其次，卡通图表的设计也是一种吸引学生目光的方式。将抽象的营养知识通过卡通图表生动呈现，不仅能够简化概念，还能够使学生更容易理解和记忆。图表的配图设计可以充满趣味，让学生在在学习中感受到轻松和愉悦。此外，结合游戏化元素设计教学活动也是 ELT 模式中的亮点之一。例如，可以组织营养知识竞赛，通过问答、小组合作等形式，使学生在比赛中体验学习的乐趣。又或者设计虚拟营养城市建设，让学生在构建城市的过程中学习有关健康饮食的知识。这样的教学活动不仅激发了学生的学习积极性，还培养了他们的团队协作和问题解决能力。通过趣味性教学材料的开发，ELT 模式使得学习过程更具吸引力和趣味性。学生在轻松的氛围中参与互动，更容易保持专注和积极投入学习。这种教学策略不仅提高了学生的学习效果，也使得学习变得更加有趣和愉悦。

四、讨论与启示

（一）ELT 模式的优势与局限

ELT 模式（轻松教与学）在教学中展现了诸多优势，但也存在一些局限。首先，ELT 强调学生的参与

度,激发学生学习热情,提高他们在课堂中的积极性。通过引入互动性和趣味性的教学方法,学生更愿意参与并深入学习。其次,ELT 注重实践性学习,将知识应用于实际生活,有助于加深学生对所学内容的理解 and 应用能力。另外,ELT 模式也关注学生的个体差异,提供多样化的学习方式,让每个学生都能在适合自己的环境中学习,这有助于满足不同学生的学习需求。

然而,ELT 模式也存在一些局限。首先是时间和资源投入。实施 ELT 模式需要更多的时间和资源,例如教师培训、教学材料设计等,这可能对一些学校和教育机构构成挑战,特别是那些资源有限的机构。其次是评估困难。传统的评估方法可能难以准确评价学生在 ELT 模式下的学习成果,因此需要创新性的评估手段来适应这种教学模式,确保全面而准确地评估学生的学习进展。

(二) 营养教学的创新路径

营养教学的创新路径可以通过几种方式来丰富学生的学习体验和知识吸收。首先,整合跨学科知识是创新的关键之一。将营养教学与其他学科(如生物学、化学等)结合起来,创造跨学科的学习环境。这种整合可以帮助学生更全面地理解营养知识,使得他们能够从多个角度理解食物成分、化学反应与身体健康之间的关系。例如,通过生物学的角度探索身体对不同营养成分的需求,或者通过化学的视角分析不同食物成分的作用与反应。这种整合性的学习有助于提高学生对营养知识的深度理解。

其次,利用科技手段是另一个创新的途径。引入先进的科技,例如虚拟现实、在线模拟实验等,可以增加学习的趣味性和实用性。虚拟现实技术可以让学生身临其境地了解食品生产过程,模拟实验则可以让他们在虚拟环境中进行真实的实验操作,从而增加对营养科学的实践性理解。这种交互式的学习方式不仅提升了学生的学习体验,还培养了他们的实际操作能力。

最后,与营养领域的专业人士和机构合作也是创新的一部分。与专业人士合作,提供实际案例和项目,可以让学生更贴近实际工作场景。这种合作可以包括参观专业实验室、行业讲座、实地实习等形式,让学生从实际案例中学习,了解营养知识在实际工作中的应用。通过这种合作,学生将能够更深入地理解并应用所学的营养知识,增加实践经验,提升职业素养。

(三) 对未来教育实践的建议

首先,持续教师培训是至关重要的。教育领域不断发展,新的教学方法和理念不断涌现。因此,为教师提供不断更新的 ELT 培训至关重要。这样的培训不仅能够让教师了解最新的教学趋势,还能够培养他们

对于新方法的灵活运用能力。通过不断的专业培训,教师能够更好地适应教育领域的变革,提高他们的教学水平。

其次,强调学生自主学习是培养学生终身学习能力的有效途径。未来的教育需要培养具有自主学习能力的学生,使其能够适应快速变化的社会和职场需求。通过启发式问题、课外拓展等方式,激发学生的学习主动性。这种学习方式能够培养学生的独立思考和问题解决能力,使他们具备更强的自主学习意识。

最后,推动教育政策变革是实现未来教育目标的重要一环。倡导并推动政策变革,鼓励学校和教育机构在教学中实践 ELT 模式,有助于使教育更贴近学生需求和未来发展趋势。政策的支持可以包括对 ELT 培训的经费投入、学校课程设置的调整以及教育资源的合理分配。通过这样的政策支持,学校和教育机构将更有动力去尝试新的教育模式,为学生提供更适应未来社会的教育。

结束语:

本文通过对轻松教与学模式在营养教学中的应用进行深入探讨,展示了如何通过创新的教学方法激发学生的学习兴趣和参与度。ELT 模式以其互动性、实践性和趣味性,为传统营养教育带来了新的活力和可能性。未来的营养教学应更多地融入这种轻松愉快的学习方式,以促进全面而深入地理解营养知识,为他们的健康生活打下坚实的基础。

参考文献:

- [1] 邱涛涛,经飞跃,张姝娜.“健康中国行动”背景下健康营养学课程教学创新策略探究[J].教书育人(高教论坛),2022(36)
- [2] 王昶.健康中国行动中大学生健康教育模式重构[J].教育教学论坛,2021(03)
- [3] 陈昌胜.自我评估——彰显生本课堂的“催化剂”[J].考试周刊,2019(33)
- [4] 赵广阳,袁婧玮,孙贵,曲红玉,高山.临床模拟教学法在心内科实习带教中的应用效果探讨[J].中国现代医生,2019(01)
- [5] 肖春玲,贾云中,赵娅娅,李丽华,张姣姣,王婷婷.中国大学生营养知识、态度、行为的调查研究[J].中国食物与营养,2011,17(05)

基金项目:校级教育教学研究项目(07KJba165)

作者简介:任莉莉(1977—),性别:女,民族:汉,籍贯:辽宁,职务/职称:讲师,学历:硕士研究生,研究方向:健康管理、营养咨询、营养配餐。