

# 微课在中职《饮食营养与卫生》教学中应用研究

邵胜丽

郑州工业技师学院

**摘要:** 中职的《饮食营养与卫生》课程在培养学生的职业技能和健康意识方面起着重要作用。随着信息技术的迅速发展,微课作为一种灵活、便捷的教学手段,逐渐在教育领域受到广泛关注和应用。微课以其短小精悍的特点,提供了高质量的教学资源,可以有效地促进学生的学习兴趣和自主学习能力。本文对使用微课的教师和学生进行了调查和分析,发现微课在《饮食营养与卫生》教学中具有许多优势和挑战,基于此提出了相关改进策略,以促进微课在中职《饮食营养与卫生》教学中的应用和发展。

**关键词:** 微课; 中职学校; 《饮食营养与卫生》; 教学设计

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.02.235

## 引言

中职教育是培养适应社会需求的技术技能人才的重要途径,而《饮食营养与卫生》是中职烹饪专业的核心课程之一。传统教学方法在知识传授和实践操作方面存在一些限制,无法充分激发学生的学习兴趣和积极性。因此,探索一种创新的教学方式,提高学生的学习效果和教学质量,具有重要的现实意义。随着信息技术的发展,微课教学作为一种创新的教学模式,在教育领域得到广泛应用。《饮食营养与卫生》课程注重实践操作和理论知识的结合,传统的课堂教学难以满足学生的学习需求。微课教学具有图文并茂、动画演示等多媒体特点,可以通过视听方式直观呈现烹饪过程和相关知识,提高学生的理解和记忆效果。

## 一、微课教学理论与应用

### (一) 微课概述

微课作为一种新兴的教育模式,基于现代信息技术的发展,为教学提供了全新的可能性。微课主要结合多媒体、互动和个性化学习等特点,旨在提供紧凑而高效的知识传递与学习体验。微课的教学内容经过精心设计和策划,力求在短时间内抓住学生的注意力,传达核心知识点,并通过互动环节促进学生的思维碰撞与深度理解。微课具有时间灵活、地点自由、个性化学习等特点,为传统课堂教学带来了全新的思考和创新空间。微课在教育领域的应用逐渐得到广泛关注。在中职教育中,微课不仅为学生提供了随时随地的学习机会,也为教师提供了更多的教学工具和方法。微课可以突破传统教材的限制,利用图文并茂、生动有趣的多媒体内容,增强学生的学习兴趣和参与度。

### (二) 微课在教育领域中的应用

在教育实践中,微课被应用于不同学科和领域。教师可以根据教学内容的特点,结合多媒体、图像、声音等元素,创造出更具吸引力的教学资源。此外,微课还鼓励学生在个人时间内进行学习,促使他们养成自主

学习的习惯,提高学习效率。在高校教育中,微课为传统面授教学模式注入了新的元素。教师可以将微课作为课前预习、课后复习的补充,帮助学生更好地理解和消化知识。同时,学生可以根据自身的学习进度,多次观看微课视频,巩固理解,提升学术成绩。在职业教育领域,微课也能够有效地满足不同学生的学习需求,尤其是中职学生常常需要更加灵活的学习方式,以适应实际技能培训的要求。

### (三) 微课在《饮食营养与卫生》教学中潜在价值

微课作为一种创新的教育技术手段,具有在《饮食营养与卫生》教学中发挥重要作用的潜在价值。《饮食营养与卫生》是培养学生健康生活方式和增强生活素养的重要课程,而微课作为一种灵活的教学工具,可以通过其独特的特点在这一领域中发挥积极作用。首先,微课具有高度可视性和可交互性的特点,可以将抽象的饮食营养与卫生知识转化为具体形象的内容呈现。通过图像、动画、视频等多媒体手段,微课可以生动地展示食物的营养成分、饮食习惯对健康的影响等内容,使学生更加直观地理解和记忆相关知识。其次,微课可以提供个性化学习的机会,满足学生不同的学习需求和兴趣。

《饮食营养与卫生》涉及广泛的内容,学生的基础知识和兴趣水平各异,微课可以根据学生的水平和兴趣,灵活调整内容的难度和深度,实现针对性教学,从而更好地激发学生的学习动力。此外,微课还能够促进学生的自主学习能力和信息获取能力的培养,通过微课,学生可以根据自己的时间和节奏,在任何地点进行学习,培养自我管理和时间规划的能力。同时,微课还可以引导学生学会从多个信息源中获取有价值的信息,提高信息素养和批判性思维能力。

## 二、微课在中职《饮食营养与卫生》教学中设计与开发

### (一) 教学目标与课程内容确定

在中职《饮食营养与卫生》课程中应用微课教学,

首先需要确定清晰的教学目标和相应的课程内容，教学目标确定应旨在培养学生的烹饪技能、加深对营养与卫生知识的理解，并提高他们的实践能力。课程内容的确定应涵盖烹饪基本技能的训练、营养与卫生知识的传授以及相关实践案例的引入。课程内容的确定需要围绕教学目标展开，结合实际情况和学生的需求，包括烹饪基本技能的训练，如刀工技巧、烹调方法等；食物营养与卫生知识的讲解，如各类食物的营养成分、膳食平衡等；食品安全与卫生的教育，如食品储存、加工过程中的卫生控制等；实践案例的引入，通过模拟厨房环境进行真实场景的实操训练。

#### （二）微课教学设计原则

微课教学设计的原则是基于学习者的需求和学科特点，结合现代教育技术的特点，以提高学习效果和教学质量为核心。在中职《饮食营养与卫生》教学中应用微课时，注重学生参与和互动，微课教学应该鼓励学生积极参与，通过提供互动环节和问题引导，促使学生思考和反思，可以增强学生的学习主动性，激发他们的学习兴趣和动力。强调内容的精炼和导向性，微课的时长通常比传统课程短，因此需要对教学内容进行精炼和梳理，突出重点和难点，确保学生能够快速获取关键知识和技能。同时，微课应该有明确的学习目标和导向，要采用多媒体手段丰富教学资源，可以融入图像、音频、视频等多媒体元素，通过视听方式直观呈现烹饪过程、营养知识和卫生要求等内容，提高学生的学习效果，增加对知识的理解和记忆。

#### （三）微课教学资源筛选与制作

在中职《饮食营养与卫生》教学中，为了满足学生的学习需求和教学目标，教师应该根据教学内容和学生的学习特点，选择与主题相关的微课教学资源，包括视频、图片、音频、文档等多种形式，能够直观生动地呈现烹饪过程、食材介绍、营养知识等内容。同时，资源的内容应当准确、全面，并符合中职教育的要求。在筛选和制作微课教学资源的过程中，教师可以借助各种教育技术工具和平台，如视频编辑软件、PPT制作工具、在线教学平台等，这些工具能够帮助教师将教学资源制作成符合微课特点和教学需求的形式，并便于在教学过程中进行展示和共享。

#### （四）微课教学平台选择与使用

教师需要根据教学目标、教学内容和学生特点等因素，综合考虑平台的功能、易用性和适用性，以确保教学的顺利进行。首先，选择合适的微课教学平台需要考虑平台的功能和特点。教师可以选择支持多媒体展示、互动交流和学习评估等功能的平台。这些功能可以提供丰富的教学资源，如图文并茂的课件、动画演示、实例

分析等，以满足学生的不同学习需求。同时，平台还应提供互动交流的机制，例如讨论区、在线答疑等，以促进学生之间的交流与合作，并便于教师与学生之间的互动。其次，教师应选择操作简单、界面友好的平台，以减少学生和教师在使用过程中的困扰和学习成本。平台的操作界面应直观清晰，功能按钮和操作流程应简单易懂，使学生能够迅速上手并熟练运用平台进行学习和互动。

### 三、微课在中职《饮食营养与卫生》教学中应用与实施

#### （一）微课教学引入与展示

在中职《饮食营养与卫生》教学中引入微课教学是为了提供一种创新的教学方式，以满足学生个性化学习需求，并激发他们的学习兴趣和积极性。微课教学的引入过程需要教师充分了解微课教学的概念和特点，并将其与《饮食营养与卫生》教学内容相结合。教师可以选择合适的微课教学资源，并将其展示给学生，包括烹饪视频、食材知识介绍、卫生操作规范等内容。教师可以通过播放微课视频或展示相关图片和文字，向学生展示烹饪技巧、食材的选择与处理方法以及卫生操作要点等，直观展示的方式，学生可以更好地理解和记忆相关知识。此外，教师还可以与学生讨论微课教学的优势和应用领域，引导学生思考微课教学如何提高他们的学习效果，如何帮助他们掌握烹饪技能和了解营养卫生知识。通过与学生的互动交流，教师可以进一步激发学生对微课教学的兴趣，并加深他们对该教学模式的理解。

#### （二）学生参与与互动

相比传统课堂教学模式，微课提供了更多的互动机会，激发学生的学习兴趣和主动性。微课提供了多样化的学习资源和互动方式，学生可以通过观看视频、阅读课件、参与在线讨论等方式，与教学内容进行互动，根据自己的理解和体验，提出问题、分享经验、参与讨论，从而加深对饮食营养与卫生知识的理解和应用能力的培养。还可以通过在线作业和测验等形式，对学生的学习进行评估和反馈。学生可以根据自己的学习情况进行自主学习和巩固，及时调整学习策略，提高学习效果。同时，教师可以通过学生的作业和表现，了解学生的学习进度和困难，及时进行指导和支持。

#### （三）教师角色的转变与支持

在微课教学中，教师的角色发生了一定的转变，并需要相应的支持来适应新的教学模式。传统的教师主要扮演着知识传授者和班级管理者的角色，而在微课教学中，教师更加注重引导学生的学习和促进学生的自主发展。首先，教师的角色从传授者转变为学习的引导者。在微课教学中，教师需要引导学生积极参与学习，激发

学生的学习兴趣和主动性。教师可以通过引导讨论、提出问题和激发思考等方式,引导学生深入思考和探索知识,培养学生的创新思维和问题解决能力。其次,教师的角色从单一的教学者转变为学习资源的筛选者和组织者。微课教学中,教师需要从海量的学习资源中筛选出适合的微课资源,并进行组织和安排,以支持学生的学习。教师还可以根据学生的学习需求和兴趣,提供个性化的学习资源和推荐,以满足学生的多样化学习需求。

#### 四、基于微课的《饮食营养与卫生》教学模式创新

##### (一) 课堂教学与微课融合模式

随着信息技术的迅速发展,微课作为一种创新的教育方式,逐渐引起了教育界的广泛关注。在中职《饮食营养与卫生》教学中,借助微课,可以探索一种全新的教学模式,即将传统的课堂教学与微课相融合,从而更好地满足学生的学习需求,提高教学效果。在课堂教学与微课融合模式中,传统的课堂教学仍然占据主导地位,但微课作为一种辅助工具得到了充分应用。教师可以在课前通过布置微课让学生预习,引导学生了解课程的基本概念和内容。在课堂上,教师可以基于学生对微课内容的理解情况进行深入讲解和互动讨论,解答学生的疑惑,强化重点知识。此外,通过课堂小组讨论、案例分析等形式,教师能够引导学生将微课中的理论知识应用到实际问题中,培养学生的分析和解决问题的能力。课堂教学与微课融合模式不仅能够丰富教学内容,还能够促进学生的积极参与和互动。在传统的课堂教学中,学生可能因为知识掌握的差异而存在被动学习的情况。而通过微课,学生可以根据自身的学习节奏进行预习,使得课堂上的讨论更加充分和深入。同时,教师还可以借助现代教育技术,通过投影、讨论平台等手段,使课堂变得更加生动有趣,从而激发学生的学习兴趣。

##### (二) 个性化学习与资源整合模式

在《饮食营养与卫生》教学中,个性化学习与资源整合模式是一种基于微课的教学创新方法,旨在更好地满足中职学生多样化的学习需求。个性化学习强调充分尊重学生的兴趣、学习风格和学习进程,通过微课的灵活性和互动性,为学生提供定制化的学习体验。在这一模式中,教师首先通过对学生的学习风格和水平进行调查和分析,了解他们的优势和困难。基于这些信息,教师可以为每位学生量身定制学习计划,选择适合其水平和兴趣的微课内容。例如,对于对饮食健康特别感兴趣的学生,可以提供深入的微课内容,涵盖更多专业知识和案例分析。而对于对卫生管理更感兴趣的学生,可以引导他们选择相关微课进行深入学习。此外,资源整合也是该模式的重要组成部分。教师可以整合不同来源的学习资源,包括课本、视频、互动练习、在线论坛等,

以满足学生多样化的学习需求。这种综合性的资源整合可以帮助学生更全面地理解和掌握《饮食营养与卫生》的知识,从而提高他们的学习效果。在个性化学习与资源整合模式下,教师的角色也发生了转变。教师不再是传统意义上的知识传授者,而是学生学习的引导者和合作伙伴。教师可以根据学生的学习情况随时调整微课内容和学习计划,为学生提供更具有针对性的支持和指导。通过与学生的紧密合作,教师可以更好地促进他们的自主学习能力和问题解决能力的培养。

##### (三) 合作学习与社交互动模式

在现代教育中,合作学习与社交互动在教学中的重要性日益凸显。基于微课的《饮食营养与卫生》教学模式的创新不仅仅停留在教学内容和形式上,更涉及教学过程中学生之间的互动与合作。通过将合作学习与社交互动融入微课教学中,可以有效地促进学生的深度学习、问题解决能力和团队合作意识的培养。在这一模式中,学生将不再是被动的信息接收者,而是成为积极的知识构建者和参与者。通过设计合作性的任务和项目,学生需要在小组内合作,分享各自的思考和发现,共同解决与《饮食营养与卫生》相关的实际问题。这种合作学习模式不仅可以加深学生对知识的理解,还可以培养他们的团队合作、沟通和领导能力。同时,社交互动在微课教学中扮演着至关重要的角色。通过在线讨论、群组互动和实时反馈,学生可以与同学和教师进行密切的互动,分享自己的看法、疑惑和心得。这种实时的社交互动不仅可以解决学生的问题,还可以促进思想碰撞,激发更多的创意和想法。

#### 五、结语

综上所述,微课的引入为学生提供了便捷的学习方式,使得他们可以在任何时间、任何地点进行学习。此外,微课教学中的学生参与和互动,促进了学生的积极思考和合作能力的培养,教师在微课教学中的角色也发生了转变,从传统的知识传授者转变为引导者和支持者。因此,微课在中职《饮食营养与卫生》教学中的应用,对学生的学习效果 and 教学质量具有积极影响,值得在中职教育中得到广泛推广和应用。

#### 参考文献

- [1] 张爱廷. 中等职业学校《烹饪营养与卫生》教学策略微论[J]. 现代教育, 2018(04): 64.
- [2] 袁成燕. 浅谈多媒体技术在《烹饪营养与卫生》教学中的实践应用[J]. 现代经济信息, 2016(12): 401.
- [3] 王池丽. 高职“食品营养与卫生”教学改革初探[J]. 农产品加工, 2016(03): 82-83.