

基于互联网+“烹饪营养学”微课设计与开发

——基于山东蓝海酒店集团的实践与锻炼

尤萍 经济管理系

2017年7月15日至8月中旬，由系部委派旅游烹饪教研室4位教师到山东蓝海酒店集团公司进行了为期25天的学习实践锻炼。酒店非常欢迎和支持，他们拟定了周密的学习实践计划，并在每个将要实践部门都配备了专门师傅进行指导。在学习期间，我们把自己定位在酒店的一名普通实习员工，从最基本岗位开始，从最基础的工作做起，虚心请教，勤动手动脑，将自己的理论知识运用到实践当中，加上各部门的师傅和管理人员乃至酒店高管耐心指导和帮助，我在学习中获得颇多。

通过一段时间的下企业锻炼，我们学习到了五星级酒店标准化的操作与管理程序；诚信为本、顾客至上的服务理念；勇于创新的服务精神；员工强烈的对客服务意识、树立酒店优质服务形象的信心。感受到了企业的工作氛围、文化和对员工的重视，企业员工的兢兢业业，勤奋向上的精神和同事之间精诚合作的态度。使我在《烹饪营养学》课程的安排、教学内容、教学组织形式等方面适应酒店需求，进行课程设计和改革。基于互联网+“烹饪营养学”微课设计与开发，以工作任务中心，将工作过程与职业教育的教学过程相融合，有助于学生更好地构建相关理论知识，发展职业能力。

一、专业的定位与课程目标

通过对山东蓝海酒店的调研，了解到烹调工艺与营养专业主要就业岗位为：厨师、营养配餐员、营养师、烹饪安全员，而烹饪营养学的职业核心能力是学生能分析食品营养成分，评价食品营养价值，制作食品标签；对不同人群的膳食进行调查，评价不同人群的营养状况，给不同人群编制合理的膳食食谱，并能设计营养菜肴以及营养咨询指导能力。

二、以工作任务为导向，进行微课设计

“烹饪营养学”课程微课设计的总体思路是：构建以工作任务为导向的课程观，由职业相关的工作任务要求，进行归纳总结，导出相关的学习性工作任务，收集在山东蓝海酒店实践与锻炼的图片、视频等资料，再制作小视频、幻灯片动画式和混合型微课。

在微课设计中要注意 3 个方面的设计：即选题设计、教学设计和呈现方式的设计。微课设计首先要进行选题的设计。选题设计就是对微课内容进行设计。微课的选题是微课制作最重要的环节。良好的微课选题要具有价值性、适合视频传播、只讲某个知识点或技能点。微课设计的第二个要素是教学设计。教学设计是指在教学之前，运用系统的观点和方法，遵循教学的基本规律，对教学的各个环节、教学方法及教学过程进行预先安排和设计，以期达到教学目标的过程。因此教学设计的好坏决定了微课的质量。虽然微课是以视频为主要载体，而且时间在 10 min 内，但微课也是课，要在 10 min 说明一个知识点或技能点。因此微课也要设计好微课教学各个环节和教学方法设计，包括导入环节设计、知识讲授设计、技能操作设计、练习检测环节设计等。微课设计的第三个要素就是制作手段的设计。微课以视频为主要载体，媒体呈现形式设计的好坏决定微课最终的表现，也决定了微课的效果。目前微课的媒体呈现形式多样，按制作微课的技术手段分类有实地摄录型微课、PPT 演示文稿型微课、录屏型微课和混合型微课。

三、教学过程的组织与实施

（一）预习课件，观看微课

由于烹饪营养学课程教学内容知识点较多，如果全凭任课教师课堂讲授，学生会感觉到合理搭配营养离我们很远。因此，教师必须引导学生利用网络教学平台预习教学课件，观看微课视频，熟悉本次授课的基本内容。这样做，一方面可以减轻教师的课堂讲授负担，另一方面学生不用长时间听教师课堂讲授，也不再

忙于抄写笔记，而将更多的精力投入到对课程内容的理解上。网络教学平台应具备记录学生在线学习行为的功能，以便教师随时了解学生学习情况。

（二）知识精解，案例分析

学生课前通过在线预习，已经基本熟悉本次授课的内容，因此教师对该单元的核心知识点只需要再进行详略得当、重点突出的讲授，并选取典型案例进行分析与点评，从而强化学生的理解和记忆，进一步激发学生的学习兴趣。在这一过程中，任课教师一定要注意教学内容的选择、教学语言的运用、教学时间的控制。首先，课堂讲授教学内容要针对本单元的重点和难点问题，紧紧围绕本单元的教学目标，可以根据实际情况适当灵活变通，但不可随意而为。其次，教师的教学语言一定要吐字清晰，感情饱满，并具有亲和力，牢牢把握住学生的注意力。最后，教师还应当注意课堂讲授时间的控制，要讲求教学效率，不能毫无节制。

（三）在线测试，网络答疑

学生还应根据教师要求，完成网络教学平台每一章节配套的阶段性在线测试，后台自动记录学生答题情况，目的在于及时巩固学生记忆。对于学生在线提出的疑问，可以由教师或其他同学给予解答。对学生提问频率比较高的问题，教师可以整理和更新常见问题解答，供学生参考。

（四）课堂讨论，当堂答疑

课堂讨论可以是在线讨论的起始，也可以是在线讨论的延续和深化。引导学生参与课堂讨论，提升学生的思维能力与表达能力，这是在线讨论所无法替代的。如果过分依赖信息化教学手段，减少学生面对面的观点交锋与思想碰撞，显然是不利于学生成长的。此外，每次上课教师都应该留出一定的时间，用于解答学生提出的疑问。

（五）作业布置，作业提交

教师根据课程进度，布置有关课程作业，要求学生在一定时限内提交。对于

学生提交的作业，教师应尽快批改，对于优秀的作业作品，教师还可以将其分享至课程网站首页，供学生观摩参考。网络教学平台应具备相应统计与分析功能，教师在充分了解学生的作业等学习情况后，可提出针对性的指导意见，或者进行个别辅导。

四、学习过程与结果评价

以山东蓝海酒店集团为例，对员工的学习结果的评价以采用过程性考核和实践操作作为评价依据对员工进行综合评价。在运用互联网+混合式教学中，学生的学习评价综合考虑学习过程和实践操作两个因素。以学习过程评价主要包括课堂讨论、课后作业、在线学习行为等项目，每一项目都有明确的评分依据，教师可以在网络教学平台当中设置权重，由计算机自动评分，实践操作如膳食搭配、营养菜肴设计等进行评分，学习过程和实践操作各占一定的权重进行综合评定学生的学习成绩。为了充分调动学生平时学习的积极性，建议学习过程评价的比例不低于 50%，教师可以根据实际情况适当调节。

通过在山东蓝海酒店的实践锻炼，更新了教育[教学](#)理念，提升了专业理论和职业技能，丰富了教学案例，并在此基础上进行《烹饪营养学》基于互联网+对课程进行微课的设计与开发，把典型工作任务制作成微课，非常简单实用，是教师进行知识管理，教学知识积累、共享和交流最好的形式之一。对于学生来说：微课是针对某个知识点而制作的，适合学生进行个性化的深度学习，也可以大大提高教学的效果。对于没有掌握该知识点的学生，课后可通过微课学习，进而掌握该知识点；对于已经掌握该知识点的学生，课后可通过微课学习进行巩固，培养学生发现问题、分析问题、解决问题的能力，实现学生自主学习能力的培养。

随着微课在互联网上的流行，它已经成为职业学院教师研究的热点，成为“互联网+”时代学生课程学习的新趋势。职业教育考核模式的局限尚不能使微课教学模式取代传统的教学方式，但是微课模式与传统教学模式结合能够很大程度地

改善课堂教学质量、提高教学效果，成为课堂教学的有益补充. 微课的介入可以帮助学生利用“碎片化”时间学习传统教学中没有消化的知识点，提高了学习效果，增强教与学的互动，建立良好的网络学习氛围。