教育部教學實踐研究計畫成果報告

Project Report for MOE Teaching Practice Research Program

計畫編號/Project Number：PSR1100475

學門專案分類/Division：大學社會責任 (USR) 專案

計畫年度：□111 年度一年期　V 110 年度多年期

執行期間/Funding Period：2021.08.01 – 2023.07.31

輕推與社會設計思考融入健康促進課程之應用-

以桃園龜山大崗里/文化里為實踐場域

Applying Nudge and Social Design Thinking into Health Promotion Course: Dagang Village and Wenhua Village in Guishan District, Taoyuan City as the Practice Field

配合課程：健康促進/Health Promotion

計畫主持人(Principal Investigator)：宋素卿

協同主持人(Co-Principal Investigator)：杜慧卿

執行機構及系所(Institution/Department/Program)：長庚科技大學高齡暨健康照護管理系所

成果報告公開日期：　V 立即公開□延後公開（統一於 2025 年 7 月 31 日公開)

繳交報告日期(Report Submission Date)：2023 年 8 月 16 日

輕推與社會設計思考融入健康促進課程之應用-
以桃園龜山大崗里/文化里為實踐場域

一. 本文 Content

1. 研究動機與目的 Research Motive and Purpose

健康促進是一門結合理論與生活實踐的課程，學生不僅從課程學習健康促進知能，更從中學習跨專業合作並在生活中實踐健康促進行為的課程。然檢視現行課程設計除了提供健康促進知能、專家經驗分享或個人或同儕經驗的實踐外，對於培養學生轉化其健康促進規劃與實務能力到職場或社區實務能力仍有一段距離。因此，健康促進課程易淪為知識的建構或侷限在個人或同儕健康促進經驗而已，對於真正拉近學生專業學習與實務能力仍有一段距離。此外，本課程學生為二技生，多為醫護類學生，含護理、老人照顧、復健等背景，具有一定的健康先備知識卻缺乏實務經驗，加上未來職場是一個高度跨專業團隊的工作領域，因此學生畢業後不僅面臨專業能力的挑戰，更面臨核心能力素養例如團隊合作、溝通協調及批判性思考等軟實力的挑戰。因此，教學策略不應著重在課室或傳統教學傳授知識而已，而是引導學生走出課室去探索與感受他們所習以為常的生活方式與健康行為的相互影響關係，從關注自我到關注生活周圍的健康議題，從中觸發動機與想像改變的可能性，是本課程想要藉由融入 USR 場域社會實踐來解決教學現場的問題現象。

2. 研究問題 Research Question

(1)輕推與社會設計思考教學策略的融入，是否對學生的健康促進實作能力具有成效?

(2)學生經過一學期「健康促進」課程後，其核心能力是否有正向改變情形?

(3)學生經過一學期「健康促進」課程後，能反思對社區的共識及分析其差異、自我是否有正向改變或成長?

3. 文獻探討 Literature Review

(1)健康問題與健康促進的關係

世界衛生組織指出「生活型態」是影響個人健康乃至社會醫療成本的重要關鍵因素。多項研究指出個人行為選擇與健康生活習性成為現今影響健康的重要決定因子，包含抽菸與物質濫用、不健康飲食選擇、缺乏身體活動、不良睡眠習慣，以及危險性行為(Higgins, 2014; Fontana et al., 2014)。而「健康促進」是協助個人養成健康自主能力的過程，透過跨團隊建置支持性的健康政策、物質環境、社會環境、提供健康教育活動、健康服務及建立社區關係等方式，使個人的健康行為能有機會及有效執行出來(WHO, 1986)。為促使健康促進理念、政策順利推廣，健康議題需要以該場域人們的健康問題為本位，應於各年齡層推廣，透過培養及導正人們生活上不良健康行為，將能促使健康習性與效果長久維持。此為健康促進重要觀點。

(2)行動研究法、設計思考、輕推(Nudge)融入健康促進課程

行動研究法學者勒溫（L. Lewin）提出社會實務問題才是社會研究關注的焦點，其重點在於「促發改變」，應是一種持續不斷的探究活動，具有螺旋式的結構特色（吳，2000）。行動研究是種「螺旋式步驟」（spiral of steps），每個步驟皆有四個基本階段：規劃（planning）、行動（acting）、觀察（observing）、反省（reflecting），反省之後，又是重新規劃階段（re-planning）。故本計劃將透過行動研究法以輕推與社會設計思考為教學策略融入健康促進課程，觀察學生學習反應與成效，反思教學過程與學生學習需求是否一致，隨時調整達到螺旋式反省與修正，第一年研究結果也將作為第二年計劃、教案再修正之依據。

社會設計之設計思考近年常做為課程的翻轉教學策略，它是一種社會設計中解決問題的創意方法，強調以人為中心的設計，強調創意方法始於「人」，終於符合「人的需求」。Vande Zande(2007)認為設計思考是創意問題解決的方法，將行動與思考連結，學生可學習到團隊工作的技巧、定義問題與產生解決方案。從健康的角度出發，如果可以改善許多人的健康及其生活品質，那就是「社計」師。Nudge 一詞原意為「用手肘輕推」的意思，國內翻譯

成輕推或推力，是由 Thaler 與 Sunstein(2009)將過去在政府與民間機構推動政策的經驗，以行為經濟學、法學、心理學等觀點進行整理後所提出的論點。「輕推」乃透過溫和的引導，在人們保留選擇權的前提下，間接透過小小的機制，達到提醒或推動的作用，指引人們做出特定的選擇，繼而改變人們的行為。因本課程是一學期，很多的健康議題方案可能無法在一學期內完成，因此，學生的學習常常只是學習一半，卻難以看到自己規劃的提案是否可行及執行成效。因此，本課程希望提升學生學習完整性達到健康促進實作能力的實踐，故教學策略上以輕推為概念應用，學生做自己能做到的，從無到有，從提案到執行，進而評價其成效，再思考修正的可能性等循環，讓學生可以學習完整的健康促進精神與實踐力量。

(3)核心能力的相關研究

Spencer 和 Spencer（1993）指出專業能力(professional competencies)與成功工作所需的知識和技能有關，個人能力(Personal competencies)與成功工作所需的個人動機、特質和自我概念有關。個人能力也是一種學習成果與學習表現(蔡，2013)，類似於核心能力素養或軟實力(soft skills)，因為它有能力影響他人以獲取想要的東西，並能夠協助個人處理在多個關係之間需要多邊合作的關鍵問題（Nye, 2005）。研究指出學生參與研究有關之課外活動有較好的課業表現，也有較高的認知能力與轉化技巧(Abu-Zaid et al., 2014)，而參與研究無關的課外活動，像是運動或服務性學習，學生則會有較高的課業表現(Slade & Kles, 2015)。因此，正式教室課程之外的教學活動，將有助於學生的學習成效。

因此，本計劃透過改變課程設計，教學策略上運用輕推(Nudge)與社會設計中設計思考概念與流程為教學策略，以桃園市龜山區大崗里及文化里作為課程實踐場域，經由實踐與學習過程培養學生健康照護與健康促進知識的轉化與應用，同時在這個過程中也滋養學生們的課外學習核心能力，使其應付未來職場跨團隊挑戰。

4. 教學設計與規劃 Teaching Planning

(1)教學目標：

上完此課程後，學生能：

(a)瞭解健康促進之基本概念與相關理論；

(b)能以整體性思維思考與探究社會現象與健康行為的關係：

(c)能從社區實地觀察、發現與分析實踐場域的健康促進議題；

(d)運用輕推與設計思考過程，規劃、執行健康促進方案，並評價其成效；

(e)能關懷團隊成員並與之合作，能獨立思考、勇於提出自己的看法，並與他人進行溝通。

(2)教學方法：

本計畫依照規劃，將同學隨機分在大崗里與文化里兩里，每組至實踐場域進行參訪、觀察、訪談，理解社會現象與社區的健康促進需求。並與社區重要關係人進行對話，腦力激盪與想像可行解決問題的創意健康促進輕推設計方案。教學法內容規劃如下：

(a)講授法、案例分享與研討、小組討論、示範法等 15%

(b)參訪 10%

(c)實作 30%

(d)報告 15%

(3)成績考核方式：

各項成績考核方式如下：

(a)出席與參與 20%：包含課堂與社區參與

(b)團體健康促進輕推設計方案 40%

(c)個人健康促進輕推設計方案表現 30%

(d)課程學習反思 10%

(4)學習成效評量工具與教學場域

本計劃以校園課室、大崗里與文化里社區為教學場域。學習成效評量工具包含「健康促進輕推設計方案」、「分析型 Rubric 評量」與「課程學習反思」以了解學生健康促進實作能力與自我成長改變，並以「課外學習核心能力問卷」評量其核心能力改變情形。

(a)健康促進輕推設計方案(此為團體報告)

報告內容須包含需求評估/問題點/可能解決方法(策略規劃與執行方式)/方案目標/評價方式/檢討與建議等。每位學生參與完成之健康促進輕推設計方案，以分析型 Rubric 評量方式，由老師、同學自評、同儕互評每位學生在這份健康促進輕推設計方案的表現。此外，若方案在社區成果展示分享會上獲得最佳或最受歡迎健康促進輕推設計方案，此項會加分。

(b)課程學習反思 (此為個人報告)

反思內容包含課程整體體驗心得、是否達到個人的學習目標、從中學習到甚麼是學生認為很重要的事情、本課程教學內容與策略，是否能促進學生未來在工作或生活上，有關健康康促進方面的相關知能與應用，個人核心能力的正向提升？報告的評分標準如下：內容完整性與相關性、自我反思的深度、提出的觀點。

(c)課外學習核心能力問卷

本研究量表採蔡志賢(2013)所發展之課外學習核心能力作為學生學習成效評量之一。本量表共有 9 項核心能力，分別為溝通表達能力、創新創造能力、團隊合作能力終身學習能力、問題解決能力、正向態度能力、人際關係能力、批判思考能力、國際視野能力。每項核心能力有 5-6 個測量指標，共 48 題。每題為六分法，0 分為非常不同意到 5 分為非常同意。信度內在一致性 Cronbach's Alpha (α)檢定為.929-.954(蔡，2013)。本量表曾用於評量醫護背景學生與護理人員以檢測其個人核心能力信效度穩定適切，Cronbach's Alpha (α)檢定為.93(Liu, Chao, Kain, & Sung, 2019)。

5. 研究設計與執行方法 Research Methodology

本研究為行動研究法，透過螺旋式步驟規劃課程再設計、行動執行課程、觀察學生與社區反應、隨時反思教學現場的問題，並依據反思內容再重新調整教學內容與方法，以嘗試解決教學現場的問題。計畫課程設計以輕推概念與社會設計中設計思考流程為教學策略，並以輕推角度設計方案或機制來改變從實踐場域中發現的健康促進議題，並進而評價其成效。本計畫對應之 SDGs 為 SDG-3 健康與福祉(Good Health & Well-Being)。

以立意取樣選取長庚科技大學高齡暨健康照護管理系 110 及 111 學年度日間部二技一年級學生為對象。110 年研究實踐場域為桃園市龜山區大崗里，111 年實踐場域為大崗里及文化里。期末時舉辦成果展示分享會，邀請居民參與並相互交流看法與建議。110 年因疫情線上教學，故期末成果發表會改為線上成果發表會，邀請里長及里民至學校參與線上成果發表會。111 年則於文化里活動中心舉辦社區聯合成果發表會。

成效評量工具(1)完成健康促進輕推設計方案，並以分析型 Rubric 評量學生健康促進實作能力；(2)課程學習反思以了解學生自我成長評價；(3)課外學習核心能力量表評量其核心能力改變情形，學生在課程第一週進行前測，課程結束一週內進行後測。資料分析以 SPSS 統計軟體進行量化資料分析，以主題式分析法分析學生課程學習反思與過程觀察紀錄。

6. 教學暨研究成果 Teaching and Research Outcomes

(1)教學過程與成果

(a) 健康促進輕推設計方案

110 年度本課程修課人數為 38 人，依據「食、住、行、育、樂」主題分為 5 組，每組 7-8 人，本年度完成 5 案健康促進輕推設計方案提案與實作。因適逢疫情改為線上教學，後續方案以線上方式邀請大崗里里長、理幹事、志工隊及其他居民一起參與討論後滾動式修正完成。110 學年度除團體報告評核外，再細分個人表現並以 Rubric 進行教師、同儕互評與個人自評三部分，期末加入社區口頭與 PPT 展示並邀請社區人士共同參與，得獎者會進行加分，

使其團體實作報告評核呈現多元且具體。第一年以分析型 Rubric 評量學生健康促進實作能力，九成以上學生評量落點在佳到優之間。

111 年課程修課程人數為 52 位，111 年開放外系選修，故本年度有 47 位為本系二技一年級學生，5 位為四技一年級跨系學生修課。依據「食、住、行、育、樂」主題分為 5 組，每組 10-12 人，本年度完成 5 案健康促進輕推設計方案提案與實作，皆為實體。本年度除團體報告評核外，除以 Rubric 進行教師、同儕互評與各人自評外，並邀請專家、里長、服務學習中心老師等以 Rubric 方式共同評核出本年度最優秀方案。經兩年滾動式修正，本年度完成健康促進 Rubric 標準化評核表。相關學生方案成果請見下頁(c)各組學生實作方案成果。

(b)社區成果線上展示分享會

110 年度於 111 年 6 月 16 日以線上方式舉辦，邀請大崗里里長、里幹事與居民來校，與學生同步連線進行線上成果分享會，並依據各組主題報告提供建議與感受。學生透過分組線上 PPT 口頭報告成果、展示模型、實作作品、影片等方式，分享在大崗里健促輕推設計方案的實踐成果。111 年度於 112 年 6 月 15 日於文化里活動中心舉辦社區聯合成果發表會，本年度以實體進行，每組同學進行成果海報展示及口頭報告方式進行，輔以呈現各組的實作作品。現場由專家、兩個里里長、服務學習中心老師、校內老師以 Rubric 方式進行評核「年度最佳輕推設計方案」，並由兩個里里民現場發問並經同學分享後投出「年度最受歡迎輕推設計方案」。報告過程中各組學生使出法寶與創意，力求能獲得兩個里的居民認可與專家、老師、同學們的認同，每組報告結束後現場接受專家、里長、居民與其他組同學的提問與回應，過程可謂刺激與精彩。

(c)各組學生實作方案成果

110 年（第一年：實踐場域大崗里）

【食組】主題：

食組同學到大崗里探訪里民後發現當地有部分老人無法自行到市場買菜，需仰賴傳

統菜車買菜，但因菜車的時間不固定、生鮮食品較不新鮮，且無熟食，種類也較少，對於里民們還是有些許的不方便，於是同學的計畫包含與菜車老闆協商，與里長討論並協助整理社區菜車路線及時間、增設冷凍設備可能性，還有創建一個 LINE 群組方便里民們訂購，也讓菜車老闆有充分的時間可以準備食材等，達成里民們的買菜需求。因疫情影響，食組同學無法到社區實際執行，經多次來回討論後仍完成提案規劃並製作模型給里民及菜車老闆。本組因期末發表會過程中表達清楚且細膩，製作菜車模型精細小巧可愛. 解說清楚，深獲里民及同學喜歡，經票選獲得「年度最受歡迎輕推設計方案」，見附件一。

【住組】主題：交通好方便，就醫不拖延

住組同學因住的議題太廣泛，與里民來回多次討論，因此發揮巧思概念，在學生可以做到達到的前提下，以能到醫院看病為最終點，設計出公車時刻表與景點結合，並以他們常用的 2 款乘車 APP 來介紹及實際操作。藉由此設計讓大家知道大崗里不是只有三多(老人多、倉儲多、警察多)，而是還有其他充滿歷史意涵的人文景點。此提案因疫情改為線上實作教學，相關路線與景點海報．衛教單則由里長帶回掛在公車處、活動中心、土地公廟。A4 宣傳衛教單則發放給平時搭公車須往返醫院與鄰近行政區的居民，以及來訪大崗里的其他市民使用。在線上實作部分，里民很認真學習有關公車 APP 使用，並不斷發問相關常去的地點與公車路線規劃等，線上實作讓學生實際考慮到學生的教學與里民的理解與學習是否一致，見附件二。

【行組】主題：交通保衛隊-路上車在走，生命也要有

行組同學透過與居民的訪談中，瞭解到社區裡常有外地來的青少年在路上飆車，居民表示深受其擾，在行走的過程中總是提心吊膽，擔心居民會有危險以及發生交通事故，故期望能改善大崗里發生青少年飆車情形，並給予社區一個安全的交通環境。此外里長也表示幾個常見車禍地點因視線不好，車禍時大家都私下解決，故明面上車禍案件數少，

因此導致申請相關交通警示標誌困難度高。因此行組同學在多次探勘場地後決定 2 個常見車禍地點，並自行設計與彩繪符合該地點的交通警示標誌。學生希望透過警告標語的設立，可提醒用路人遵守規定並注意行車安全、減速慢行。本組於期末成果發表會中展現實體木頭彩繪作品，因設計心巧彩繪亮眼，於疫情遠距教學之際，冒著風雨從各地回校共同完成手繪作品，讓參與里民非常感動同學的用心，因此榮獲「年度最佳輕推設計方案」，見附件三。

【育組】主題:「滑機」初上；漫步雲端，樂在指尖

育組同學經實地訪問大崗里居民後發現老人家常常因子女在教導使用 3C 產品時，態度較不耐煩，且有隔代教養的問題，故希望透過此次活動，讓居民對 3C 產品之 APP 更加熟悉。藉由此提案教育活動，讓長輩了解時下年輕人流行的通訊軟體 - LINE，除了線上教學外，也提供學生自行設計的教學手冊及影片連結(同步包含 Apple 跟 Android)，使其對軟體功能操作更熟悉，以拉近與子女（孫）的關係，減少與晚輩間的隔閡。本場次採線上實作，同步邀請里民及其他專家共同參與，同學們也在線上假裝是里民，一起挑戰育組同學的線上實作能力，讓育組同學感受到整個過程很刺激，但也學習到真正的教學需要考慮到很多層面以及不同人的學習能力會直接回饋到教學成效的結果，見附件四。

【樂組】主題：島嶼風情樂悠遊-遊以安為樂，行以順為福

樂組同學考慮到大崗里高齡長輩居多且都待在家較無其他娛樂活動，故設計「島嶼風情樂悠遊」，希望利用遊戲的方式改善高齡者孤獨感問題。樂組設計是以調查當地長輩的原生家鄉或者印象最深刻的地點為啟發設計，從遊戲中可以瀏覽到故鄉的點點滴滴。原現場桌遊實作設計因疫情改為線上實作，本組同學大膽運用各種 APP 與光影聲效設計，並進行線上分組搶答製造關注與高潮，讓線上每個人玩得開心充滿寓教於樂的線上遊戲活動，過程笑聲不斷與哀聲連連，本組以些微差距分數落為「年度最受歡迎輕推設

計方案」第二名，見附件五。

111 年（第二年：實踐場域大崗里、文化里）

【食組】主題：文化食在健讚

食組透過與文化里里民互動發現外來飲食文化大量引進，導致居民抱怨屬於文化里的當地美食逐漸失去市場競爭力，且種類眾多導致選擇困難。所以文化里里民便提出能否將周遭飲食店家資訊做整理並且製作成小冊子，以便里民與進入文化里的人們查閱，並且希望里民與外來人口們可以藉由這本小冊子，認識在地美食及方便選擇飲食。故同學在多次探訪文化里有關食的資訊後，透過線上搜尋當地對美食店的推薦，同學們再交叉分析衛生、健康、好吃等概念後，小組再細分小隊多次進入社區試吃、評分、討論，再確認等步驟。完成美食小冊子後，發放給里民，並由里民進行評量這本美食小冊子在實用性、宣傳性及對文化里的認同度等進行評價。里民評值結果如表一。本組因為手冊內容是身體力行進行市場調查、試吃並給予創意評語，而獲得評選團高度認可，評選為 111 年度「年度最佳輕推設計方案」，同時也獲得兩個里里民票選為「文化里年度最受歡迎輕推設計方案」，見附件六。

表一　文化里里民對於美食手冊使用後之評值結果

題目	平均數
1. 請問在經過翻閱這本小冊子後有更方便您在選擇食物嗎?	4.5
2. 我有更了解文化里的在地飲食。	4.43
3. 我認為美食手冊很有可用性。	4.57
4. 我認為透過美食手冊可以讓外地人更了解文化里的在地美食。	4.5
5. 我認為美食手冊可以提高我對文化里的認同度。	4.47
6. 整體來說，我對於美食手冊更加滿意。	4.47
7. 有什麼話想跟我們說嗎，或是給我們什麼回饋嗎?	食安要確實

【住組】主題：文化里來住(哩ㄌㄞㄌㄨㄚˋ) - 住得自在，快樂常在

住組同學透過去文化里的在地參訪，瞭解到文化里居民所需要改善的生活品質有哪些，進而讓該組同學思考可以與里民合作的點在哪裡。有鑒於 110 年的教學經驗與學生反應，住組的範圍很大，造成住組同學在過程中常常空轉，故本年度特別邀請里長與志工隊長，給予特別協助，詳細說明文化里在住的優點與缺點及其希望點，讓學生避免空轉。經由多次與里長、志工隊長媽媽討論後，希望可以透過與同學們的合作，帶動文化里的正向能量與發展，推廣社區形象及特色，促進文化創新。故同學們朝向開發屬於文化里的特色周邊產品，與里民來來回回討論形成文化里生活地圖，讓賃居外來者更了解文化里的特色，也促進在地人對文化里的認同感與歸屬感。故該組同學以文化里自繪生活地圖為本，自行設計開發生活地圖文青帆布袋，此實作成品在社區聯合成果發表會中受到文化里的高度關注，里民們希望參與的人都能有一個屬於文化里的文青帆布袋，但礙於經費，只能給本學期課程過程中一路支持參與的里民。完成文化里生活地圖文青帆布袋後，藉由文化里健康檢查大型活動，邀請將近 100 位里民進行評量這份實作作品。里民評值結果如表二。過程照片見附件七。

表二　文化里里民對於生活地圖帆布袋的評價

題目	平均數
1. 你喜歡生活地圖帆布袋嗎?	4.8
2. 你願意帶生活地圖帆布袋出門嗎?	4.8
3. 你覺得生活地圖帆布袋有讓人認識到文化裡嗎?	4.5
4. 你覺得生活地圖帆布袋會讓你認同文化裡嗎?	4.6

【行組】主題：交通趴趴走，方便你和我

行組同學多次親身經歷與觀察文化里的交通狀況，並衍生而出來的健康議題。結果發現

文化里因為交通路面上有許多違規停車的機車及分隔島與植栽，導致路面變得狹小。此外，白牌計程車司機承載旅客時，因沒有規定價格的旅程表，導致司機口頭隨機喊價，而沒有保障。原里民希望可以達成增設汽、機車格，以及擴大行人走道，讓居民有更安全的用路權。然而此方向卻非學生在一學期間可以達成的目標，故在考量學生學習需求與本課程目標下，學生與里長里民再度討論實作方向，同學與居民積極討論如何將社區變得更好，居民們也很樂意分享社區交通所需的地方，同學與居民達成共識來一起讓這個社區變得更好。因此在這樣的共識下，發想出另一個替代方案，為居民做出公車手冊讓文化里的里民與遊客，能夠根據手冊指示方便下載公車 app 並使用，以便知道公車的路線，推薦適合的大眾運輸工具前往熱門景點，讓開車的人可以最快速前往台北與桃園。藉由交通指南來讓文化里或外來人瞭解地方景色及運用大眾運輸來到達地點。見附件八。

【育組】主題：與金城武相遇

育組同學透過與大崗里里民的多次討論，從生活、健康、資訊等議題，希望能帶入育的主題。然而多次討論後發現，里民對於傳統式講座興趣不大。因為家中青壯年都在工作，平時都待在家中看電視，故在同學們多次討論後，基於里民希望有機會能去爬山或健走，期待透過一日健行活動使里民能踏出戶外，看看大崗里以外不一樣的風景，使里民增進對大崗里之感情，並增加里民之間的互動，在未來生活上能夠互相幫助及鼓勵，強化社區凝聚力。故該組以健行為主軸，加入早操、健行時健康注意事項等衛教的導入，形成育組的實作方案。故育組同學與里民選擇鄰近一條美麗的步道，透過一早 7:00 的晨間半日健行活動，導入健康教育概念，讓里民學習該如何照顧自己的健康健走—創造屬於自己可負荷、改善心情、增進專注力的健行方式。因健行步道中有一棵樹相似於台東的金城武樹，故以此命名本次實作方案。本實作方案進行實作前後測評量，100%之活動對象（40 位）可全程參與活動，90%之活動對象可在活動結束後自覺心情得到改善，並感覺身體舒暢。見附件九。

【樂組】主題：五月的油桐，好吃的饅頭-大地遊戲動動腦，油桐饅頭吃飽飽

樂組同學在第一次探訪社區後，發想設計桌遊、設計團康遊戲、設計科技電玩等面向與長輩溝通，然多次與大崗里里民討論後發現，里民多為年長長輩，少有出遊機會，不想待在活動中心，故希望同學能設計較活潑的實作方案，故在第二次社區探訪後決定規劃 DIY 饅頭+大地遊戲，帶獨居長輩、不愛外出長輩走出家中，藉由半日活動提供里民休閒娛樂、舒壓放鬆。故樂組方案與鄰里的農場討論，藉由五月油桐花季的主題，同學與里民合作完成油桐花手作饅頭，並藉由農場生態特色設計大地遊戲（植物九宮格），尋找農場中的植物、認識植物以及該植物對身體的健康影響。過程中學生們會藉由科技產品 APP 軟體辨識植物，但長輩們卻憑藉本身的生活經驗，故發現很好玩的現象是，高科技終究比不過人的生活經驗，為了分組競賽成績，最終同學們放棄手機 APP，直接取經於長輩，當長輩的小跟班，跟著長輩學習認識植物幫長輩摘九宮格中所需要的植物，長輩們也從學生身上學習到何謂植物辨識 APP，達到青齡共學。本實作方案也進行活動前後測評量，如表三。本組實作方案的活潑性也獲得兩個里里民票選「大崗里年度最受歡迎輕推設計方案」，見附件十。

表三　活動前後評量表

題目	活動前	活動後	提升百分比(%)
1.製作饅頭前/後，對自身製作能力的自信程度	3.35	4.41	31.64
2.對製作饅頭的知識與步驟的熟悉程度	3.76	4.53	20.48
3.製作饅頭前/後的成就感	2.59	4.59	77.22
4.植物賓果遊戲前/後，認識的植物種類	3.35	4.65	38.81
5.活動前/後的心情愉悅程度	4.06	4.65	14.53
6.活動前/後的舒壓程度	2.41	4.53	87.97
7.活動前/後放鬆心靈的程度	4.12	4.65	12.86
8.農場活動結束後，您對於我們的活動安排滿意度為幾分	--	4.82	--

(D)課外核心能力

110 學年下學期 4-6 月疫情嚴峻期間，校園採遠距教學，學生仍分組獨立完成提案、現場實作與線上實作，並完成與社區的線上成果發表會，深獲社區里民高度認同。透過課程設計食、住、行、育、樂 5 組健康促進議題的提案與實踐，學生在 9 大課外核心軟實力皆有顯著性提升(t=5.018, p<.001)，其中以人際關係、批判性思考與創新創造軟實力進步最多，顯示透過設計思考與巧推為教學策略，確實能提升學生的創意發想與批判性思考能力，同時為了完成健康促進方案，學生需要多方與社區人士溝通、與同學建立合作默契等之人際關係。另一方面，相對進步較少之能力為團隊合作能力，進一步分析原因可能因團隊合作能力在前測時其分數為最高，高達 3.97 分，接近 4.0 分，故產生天花板效應。另外因 4-6 月為遠距教學，從學習反思中發現學生覺得多數學生皆回家，雖能線上討論分配完成許多事項，但仍有可能會影響到同學對團隊合作的感受性。

第 2 年(111 年度)學生在 9 大課外核心軟實力皆有顯著提升(*P*<.000)，唯溝通表達顯著性成長為 *p*<.05。進一步從學生課程學習反思報告中發現，學生對於在社區方案的規劃與執行方向，讓組內產生分歧，每組同學需要獨立面對社區人士的期待、組內組外溝通與協調，皆是有別於五專的經驗，且是一種全新的挑戰，但也對於自己原先所認為的好的溝通能力產生質疑與反思，此也許也影響到後測成績，另外，本次修課學生有 5 位為四技一年級學生，因此跨系跨年級也造成這幾位同學自覺在溝通能力上不如二技生有關。此可從學生溝通表達的前測為 4.20 分，後測為 4.56 分有進步但幅度相對其他能力則較不突出。但另一方面，學生卻在團隊合作能力(前測= 4.39 vs 後測=4.72)與問題解決能力(前測=3.95 vs 後測=4.74)後測分數最高，看出學生們對於在歷經社區實踐歷程後，重新收斂對溝通表達能力的看法，為完成方案，努力解決問題與團隊合作共同對外完成任務，這個學習歷程變化可與學習反思的脈絡相互應。

(2)教師教學反思

110 學年度下學期 4-6 月因疫情影響校園採遠距教學，因此原定課程安排的後續社區探訪、實作與期末社區成果分享會調整為線上方式執行。過程中真的對參與的同學與社區居民充滿教師的感恩，大家都能理會也努力找出可行方式，學生希望能完成課程內容與對社區居民的承諾，居民也希望透過這次課程可以幫他們完成某些心願。尤其「行組」同學在遠距教學返家後，為了能完成對居民承諾，大家又再次回學校利用一週的時間完成危險地點的交通標誌製作，從木頭裁切、圖案設計的彩繪、地點設置等工作，期間學校還下起大雨，同學們冒著風雨往返宿舍與教室努力完成他們的實作。而「食組」同學發揮創意與線上合作精神，選擇遠端完成製作各自負責的菜車模型，然後選擇某個週末會合菜車模型零件與拍攝影片，讓老師與社區居民感動。疫情是危機也是轉機，讓老師、學生與居民打破原有舊思維，不斷接受疫情不穩定的挑戰，隨時討論與修正提案內容，這也真正落實行動研究的精神，從實務中不斷因應現況進行討論、反思與修正，也在過程中學習取得研究與實務的平衡。與社區的合作經驗中，里長的支持很重要，他能帶動里民對教學實踐 USR 專案的認同與參與。我也很慶幸過去在 USR 計劃執行過程中與大崗里里長建立良好合作關係，也因此體現在這次因疫情影響，而需不斷修正原計畫內容，里民也在時間可行下，學習如何與學生線上或電話訪談，甚至集結到學校共同參與課程期末成果分享會，並參與學生健康促進提案實作的票選。

111 年第二年則將學生同時帶到大崗里與文化里，修課同學分為 5 組，3 組在文化里（食/住/行組），2 組在大崗里（育/樂組）。兩個里同時進行的優點是同學們可以藉由不同組每次在課堂的討論與分享中，了解隔壁鄰里的社會、地理、人文、經濟與健康風貌，各組同學間也會相互比較不同里里民的互動經驗，有刺激同學們在各自主題上的發揮與衝勁。缺點是同學們間也會相互比較，感覺這個里里長比較熱情，或者這個里的里民比較熱情、資源感覺比較多之類的。這時候，教師的角色與責任則是順勢而為讓同學們腦力激盪，為何有這樣的差異？真的是差異嗎？這樣的疑惑，也逐漸在學生多次與里民互動後找到答案，里民都很

熱情，前提是同學們有相對付出熱情。教學很棒的地方是教學過程與學生所產生的火花，激盪的另類思維。同時進行兩個里也造成教師在想像與現實中的衝擊，無論是人力與經費等都是雙倍，所幸孩子們除了第一次比較惶恐外，第二次就如魚得水，可以獨立運作尋求支援。而在這個過程中，也非常謝謝兩個實踐場域的里長及志工媽媽們的熱情，將學生當成他們自己的孩子，慢慢教導讓他們懂社區的真實生活與長輩的想法。同學們也在多次接觸後，自覺需要付出更多耐心與時間來陪伴家中的爺爺奶奶，因為他們看到實踐場域中的長輩們因為他們的親近而展現的開心表情。

在大學時代的課程，專業能力的培養是大學首要任務，因為它有助於學生畢業後在職場上的專業表現。但在現今社會中，若只靠專業表現是不夠的，學生們需要軟實力協助他們面對未來生活的人際關係與溝通、團隊合作，進而協助其工作適應及發展，這些都有助於降低職場休克及提升工作留任率。這兩年的教學實踐研究結果發現，透過課程以設計思考及輕推設計，並將教學場域拓展到社區，讓學生有機會跟社區中的長輩互動，確實對培養學生的軟實力具有幫助，此結果可提供其他課程發展或改善教學策略之參考。

(3)學生學習回饋

兩個學年的學生期中課程評量，110 年平均為 4.38 分，111 年為 4.64 分。從 110 年課程學習反思中發現，學生從整學期學習歷程中反思社區探訪、社區健康促進評估、發想提案再到具體實現過程，對自我成長與改變具有正向影響，同時也較能從關注自身轉為關心社會現象與健康行為的關係，並增加對社區的共識。九成以上學生認為教學策略多元新鮮，教學內容可達到其設訂的學習目標，或超出其想像力。多數學生認為課程能增進其健康促進的相關知能與應用，增強自我在健康促進議題的需求評估、規劃與執行信心把握程度。整學期之實踐過程學生認為可協助學生提升其團隊合作、批判思考與溝通能力。從 111 年課程學習反思中發現，90%以上學生皆認為教學策略確實能引發其學習動機，並逐漸達到學習目標，進入社區更是讓自己看到何謂生活中的健康促進。透過分組進入不同社

區（大崗里 2 組、文化里 3 組）進行實作，同學們可以跨組跨里了解不同里之間的健康促進議題與需求、文化脈絡、環境與健康的關係等，期末更透過兩個里的聯合成果發表會，讓不同里居民可了解學生在不同里的實作內容，彼此交換意見與學習包容差異性。

7. 建議與省思 Recommendations and Reflections

本課程以輕推及社會設計思考為策略之健康促進課程內容架構與策略具有實證依據，透過課程再設計，確實對學生健康促進視野、健康促進實作能力及課外學習核心能力的培養具有幫助，未來可作為其他課程發展或改善教學策略之參考。本課程研究結果有助於提供大學教育者及家長另一個視野來看待課程再設計與課外學習核心能力 (軟實力) 的養成與重要性。大學教育除了強調提升專業核心能力之外，也應關注課外學習核心能力（軟實力）的提升。專業核心能力有助於學生畢業後在職場上的專業表現，但但軟實力卻可在其中協助學生面對未來生活與工作的人際關係、溝通、團隊合作，進而適應工作及未來發展，這些都有助於降低職場休克及提升工作留任率。

此外，在計畫成果自評部分，本課程研究限制因課程倫理考量，只有單組實驗組前後測，沒有對照組，因此受限研究結果的推論性及代表性。未來研究方向可擴大研究對象選取其他校相似科系背景為對照組，或者增加追蹤測，以更清楚了解本課程設計對學生健康促進實作能力與課外學習核心能力之養成與成長情形。

二. 參考文獻 References

吳明隆（2000）。教育行動研究。**公教資訊，4**（3），25-42。

蔡志賢（2013）。高等教育課外學習核心能力及其評量指標建構研究。**學生事務：理論與輔導，52**（2-4），1-21。

Abu-Zaid A. (2014). Research skills: the neglected competency in tomorrow's 21st-century doctors. Perspective Medical Education, 3(1), 63-65.

Fontana, L., Kennedy, B. K., Longo, V. D., Seals, D., & Melov, S. (2014). Medical research: treat ageing. Nature News, 511(7510), 405.

Higgins S. T. (2014). Behavior change, health, and health disparities: an introduction. Preventive medicine, 68, 1–4.7

Nye, J.S. (2005). Soft Power: The Means to Success in World Politics. Public Affairs, New York, NY.

Slade AN, & Kles SM. (2015). The relationship between academic performance and recreation use among first-year medical students. Medical Education Online, 20, 25105.

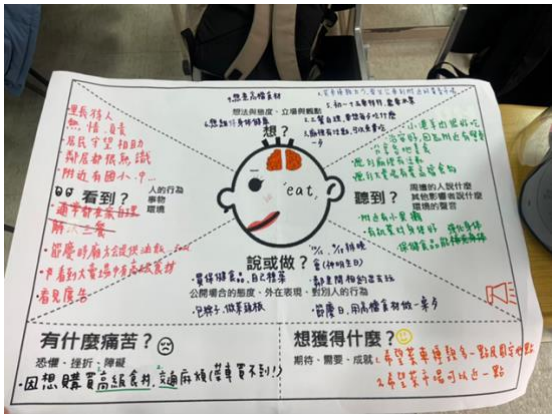
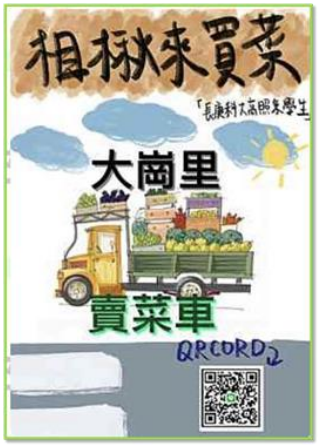
Spencer, L.M., & Spencer, S.M. (1993). Competence at work: Models for superior performance. John Wiley & Sons, New York, NY.

Thaler R.H. & Sunstein, C.R. (2009). 張美惠(譯)。*推力*。台北：時報出版。

Vande Zande, R. (2007). Design education as community outreach and interdisciplinary study. *Journal for Learning through the Arts: A Research Journal on Arts Integration in Schools and Communities, 3*(1), Article 4. Retrieved from http://www.ted.com/talks/pattie_maes_emos_the_sixth_sense.html.

World Health Organization (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. Ottawa, WHO. Available at: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/129532/Ottawa_Charter.pdf.

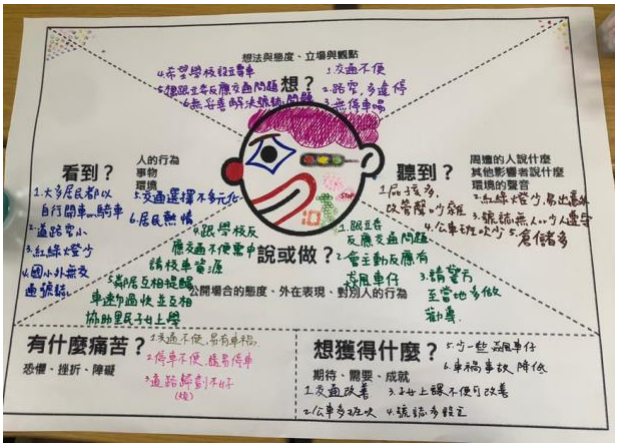
附件一 【食組】相揪來買菜-新鮮不隔夜，買到很實惠

因應疫情未能現場實作，改為製作菜車模型	大家分工合作製作模型
	
菜車分為菜肉車與水果車	結合菜車與里民意見後，協助統整菜車路線
	
利用模型向菜車老闆們說明菜肉如何放置才能保鮮又好看	協助建置 Line 群組/QR code 及菜單再設計
	

附件二　【住組】主題：交通好方便，就醫不拖延

<table>
<tr><td colspan="2">每次課堂上的腦力激盪與創意發想都好燒腦喔…</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>透過收集資料與里民期待規劃出公車路線與景點結合的路線指引圖</td><td>線上示範教學，教導里民如何使用 APP 並串聯左邊的路線與景點圖</td></tr>
<tr><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><td>每條路線依據站牌名稱/景點站牌/地標站牌再進行分類與規劃說明</td><td>依據手機不同版本進行線上教學實作與展演成果</td></tr>
<tr><td>
</td><td>
</td></tr>
</table>

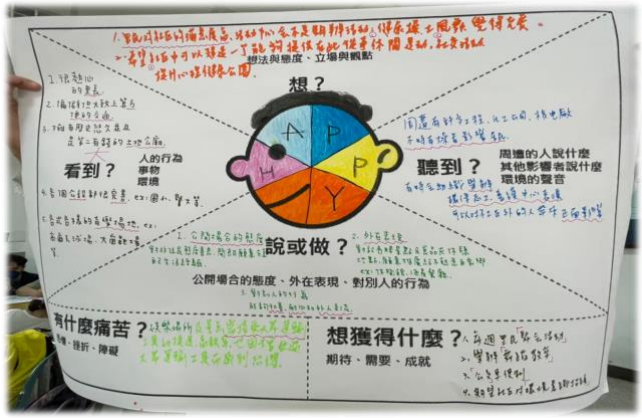
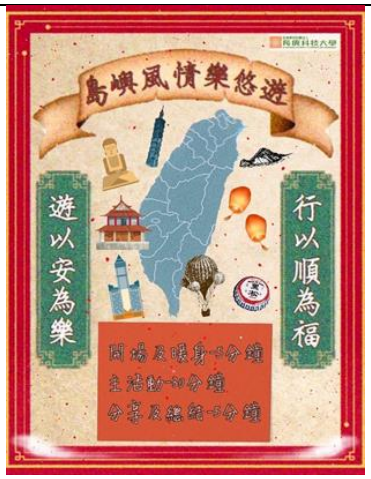
附件三　【行組】主題：交通保衛隊-路上車在走，生命也要有

第一次進入社區探訪，里民分享對行的困擾	同學實地探勘里民眼中的危險路段並進行記錄
	
利用同理心學習理解並分析里民的需求	開始動手設計彩繪木頭交標警示標誌
	
完成木製手繪交通警示標誌作品(一)	完成木製手繪交通警示標誌作品(二)
	

附件四 【育組】主題:「滑機」初上;漫步雲端,樂在指尖

<table>
<tr><td colspan="2">確定主題是「滑機」初上後,組員們更有幹勁,一起奮發向上,討論如何完成一頁計畫書</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">同學自行設計滑機初上衛教手冊,並進行線上實作教導里民如何下載 Line 及使用</td></tr>
<tr><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><td>線上與現場實地教學操作,里民很認真學習</td><td>同學自製 Line 小書分享給未到之居民使用</td></tr>
<tr><td></td><td>
</td></tr>
</table>

附件五　【樂組】主題：島嶼風情樂悠遊-遊以安為樂，行以順為福

同理心腦力激盪在家的老人到底需要甚麼樣的娛樂活動?	集結居民想法與同學創意後敲定主軸方向與活動海報
	

因疫情發揮創意將原本設計的桌遊改為線上版創意遊戲，在遊戲中回味故鄉與學習在地文化特色

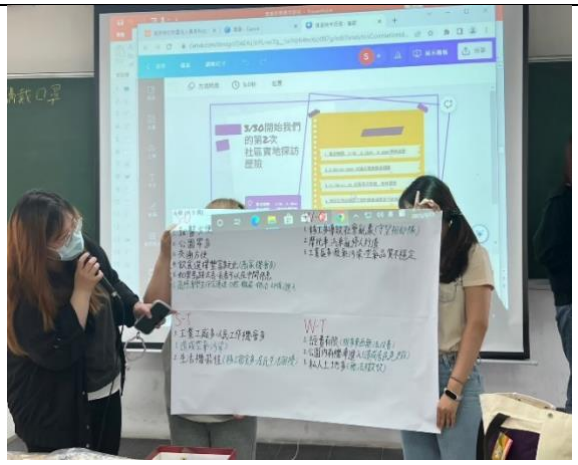
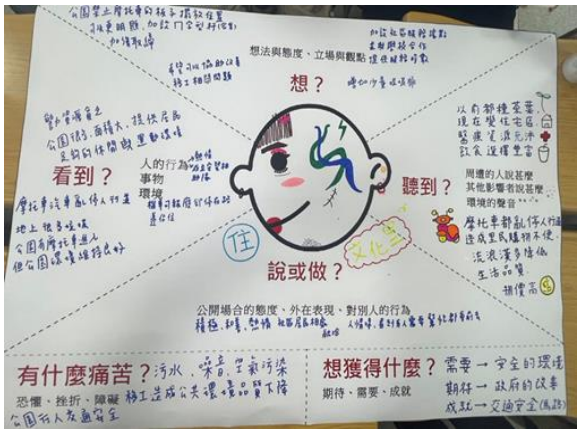


同學以大崗里的三多之一(警察多)發揮創意選取警察抓小偷概念，線上腦力急轉彎，訓練專注力與製造話題	大家再次利用ㄅㄆㄇㄈ設計猜猜樂
	

附件六 【食組】主題：文化食在健讚

<table>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>課堂上分組與老師進行社區的 SWOT 分析。</td><td>這是我們大家一起討論同理心地圖的大合照。</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>里民帶我們去看文化里有哪些餐廳</td><td>到社區和里民分析我們對社區的 SWOT 分析</td></tr>
<tr><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><td>我們的作品-美食手冊封面</td><td>美食手冊內頁</td></tr>
</table>

附件七　【住組】主題：文化里來住(哩ㄌㄞˊ)－住得自在，快樂常在

<table>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>SWOT 海報分享，介紹文化里。</td><td>聆聽里民分享關於文化里的歷史。</td></tr>
<tr><td></td><td>
</td></tr>
<tr><td>大家一起畫台灣地圖，介紹各個美食與玩樂的地方。</td><td>從同理心地圖中理解文化里住的健康與生活品質需求</td></tr>
<tr><td></td><td>
</td></tr>
<tr><td colspan="2">最後完成作品：文化里的生活地圖文青帆布袋，超受里民歡迎喜歡，我們很有成就感。
里民說原來文化里長這樣喔，好像是馬靴，也有人說是三寸金蓮…</td></tr>
</table>

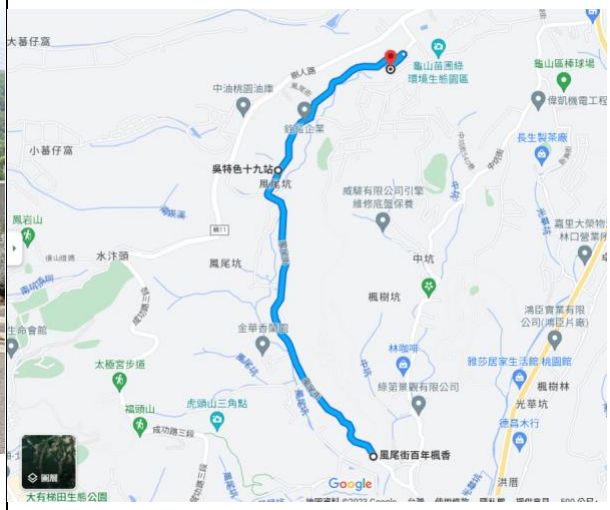
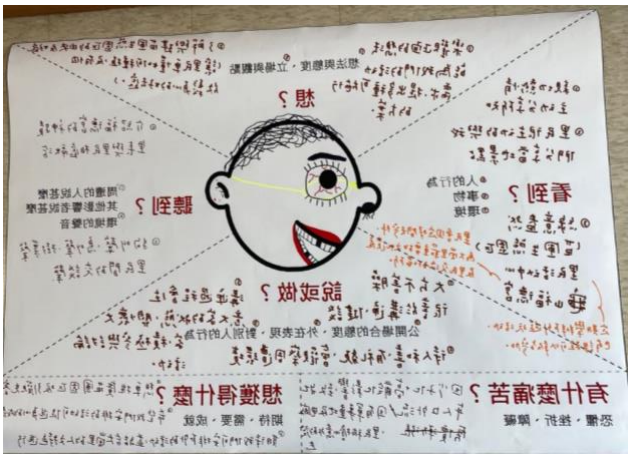
附件八 【行組】主題：文化里交遊去-交通趴趴走，方便你和我

里長帶我們社區探勘文化里的各項議題	課堂討論-燒腦時光
	
社區探訪與里民討論實作方案方向	與里長里民大合照
	



交通指南手冊

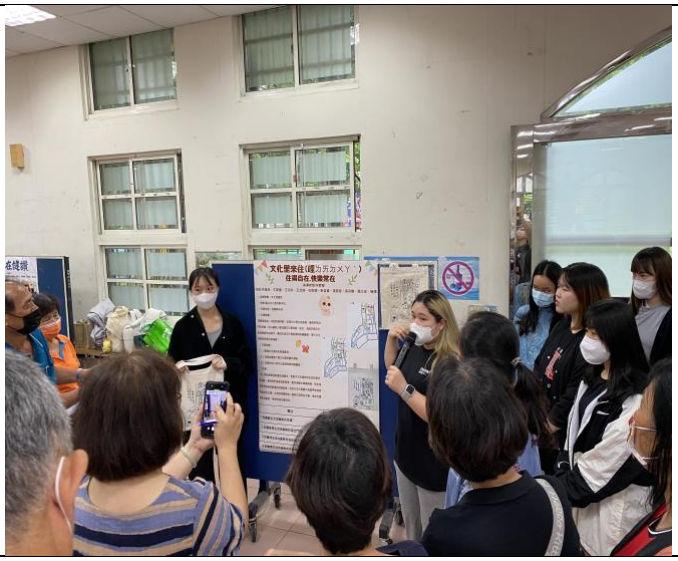
附件九【育組】主題：與金城武相遇

<table>
<tr><td>出發前，趁大家還美美的，來金城武樹拍一下大合照</td><td>健走路線：楓樹坑百年楓香→吳特色十九站農場</td></tr>
<tr><td></td><td>
</td></tr>
<tr><td>同理心地圖，心有戚戚焉</td><td>從 SWOT 找出我們可以發揮的地方</td></tr>
<tr><td></td><td>
</td></tr>
</table>

附件十 【樂組】主題：五月的油桐，好吃的饅頭-大地遊戲動動腦，油桐饅頭吃飽飽

	
樂組組員一同集思廣益討論又討論…	與里民溝通了解他們的想法
	
植物九宮格遊戲的第一名得主，獲得美味的筍包！大家看起來樂此不疲～	額外驚喜，感謝里長啦！大崗里里長帶我們去警察大學參訪，一同在警察博物館外合照
	
實作方案：里民們動手做油桐花形狀的饅頭，香氣十足，不亦樂乎！	植物賓果遊戲讓大家認識各種植物，也很興奮積極的尋找，希望能獲得第一名！

附件十一　社區聯合成果發表會

文化里里民用毛筆字麾下歡迎與熱情	社區聯合成果發表會，評選團會前會與評選討論
	
同學以海報及口頭報告分享整學期的成果	同學接受當場來自里民與老師們的提問
	
同學渾身解術說明，希望獲得大家的認同	里長針對實作方案，提問並分享個人的想法
	