

做吃货达人，还要享受健康人生

-----大庆一中剑桥国际中心 ASDAN FoodWise 课程

仲伟娟

大庆一中剑桥国际中心自 2012 年成立至今，秉承“国际化视野，国际化人才”的教育理念，在学生的素质教育方面探索并积累了大量的宝贵经验和成功案例。对于学生们来说，获得国际认可的专业化知识固然重要，综合素质能力的体现更能成为被世界顶级名校录取的敲门砖和更快适应国外大学的学习生活。六年来，DQCIE 在严谨严格的教学管理和指导下，从学生刚刚入学开始，通过学生自我管理，再到校方组织和学生自发的的大大小的活动中，锻炼并提高孩子们的综合素质，学校的观点和理念与 ASDAN 宗旨不谋而合。

在国外大学申请里，分数是第一道门槛，在大家都是优秀学生的情况下，真正的竞争力不仅仅是成绩。在个人陈述中“业余时间参加很多课外活动，支教，志愿者，比赛一样都不落”，但是你在活动中提高了什么？有哪些技能可以打动面试官？又有哪些技能不仅能让你在大学中受益，在未来的生活工作中也能让你大展身手？如何衡量和量化学生们的各种课外活动？ASDAN 的素质教育课程为这一切给出一个令人满意的答案。ASDAN 素质教育课程设置为学生提高六项核心能力：学习能力 learning、调研能力 research、公共演讲能力 presentation、交流沟通能力 communication、团队合作能力 teamwork、难题解决能力 problem solving。DQCIE 提供场地与机会，在日常教学与学生业余生活中充分融合这些理念，增强学生们成为国际型人才的实力。

DQCIE 有大大小小二十多个多个社团，其中包括烘焙社，新闻社，体育社，戏剧社，公民社等等，在这些社团的组建中和参与活动中，处处都体现了这些主题宗旨。在日常教学中，剑桥中心鼓励学生多多参与各类学科竞赛，在 ASDAN 物理竞赛，数学竞赛，化学新星挑战赛，模拟商赛，耶鲁经济论坛等等都取得不菲成绩，多次获得组织奖和个人金银铜奖等荣誉。荣誉不是关键，重要的是学生们在这些活动中充分发挥特长，锻炼了各方面素质，尤其提高了英语的学习能力和应用能力。在英国素质教育体系认证下，CoPE 应用广泛，而且要求参与方不是单纯地体验，而是要求参与者更多

的学习技能以提高技能。AoPE 可以看做 CoPE 对于初学者的简洁版。针对我校新入学学生年龄与接触国际化教育的初始阶段,剑桥中心为学生开设了 ASDAN 素质教育 AoPE 课程,在筹建过程中,充分给与学生自由选择,孩子们自己选课,自己招募成员组队,即使在组建队伍之初就充分锻炼了团队协作能力,沟通能力和问题解决能力,最终,DQCIE 的素质教育课程组建了美食健康,个人理财,领导力,职业体验和规划和企业管理与创业五个小组。同时,ASDAN 素质教育课程也在 DQCIE 生根发芽,大庆一中剑桥国际中心成为全国首家素质教育示范基地,东三省首家素质教育认证中心,同步配合教育部有关加强素质能力培养的要求,为广大学子开辟了一个课外锻炼的新天地。

每个人都喜欢美食,DQCIE 更是聚集了一群小小美食家,因为想参加的人数众多,所以这些小吃货们干脆成立了两个美食健康课程小组,我也有幸成为他们的指导教师,与孩子们一起研究和探索。以下我就来介绍一下我们美食健康小组的活动情况并做一下总结。



摆在你面前的是一份英式的早餐:煎蛋、熏肉、香肠、吐司等,看上去让人食指大动,可你是否了解这份标准的全英式早餐大约含有 1190 卡路里,这些热量要如何消耗掉?爬楼梯 1500 级能消耗 250 卡,快走一个小时能消耗 555 卡,快跑一小时消耗 700 卡,你愿意为此运动多久?细思极恐哦!

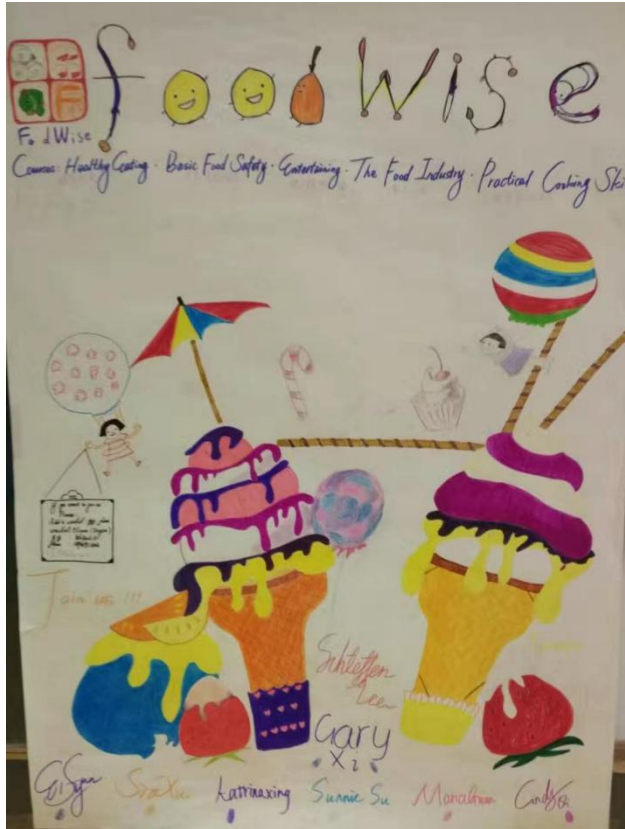


再说我们中国人的早餐，细心的妈妈经常为你煲好热粥，剥好鸡蛋，加上美味的肉包子；或者你睡了懒觉后匆匆的在路上买个煎饼果子烤冷面.....你吃的这些食物是否能够提供足够的能量,足以让你从清晨在教室里坐到天黑，记住天书般的物理公式和拗口的英文单词？



这些汉堡，薯条是你和死党们聚会不可缺少之物，冰凉的饮料在炎炎夏日更是让你们爽翻天！嗨皮之后你是否想过一瓶可乐食物中的糖分就让你的身体轻易地被攻陷了，何况你还吃了辣么多的炸鸡，这就是你为啥没有 A4 腰和 6 块腹肌的原因。

以上这些正是大庆一中剑桥国际中心美食健康小组在招募成员时发出的招募启事，两个吃货达人小组和领导力，职业体验和规划，个人理财，企业管理与创业其他小组一起开始了为期 60 个学时的短课程。



这是 FoodWise 小组做的第一张招募

海报



孩子们趴在地板上画海报，聚

精会神的样子吸引了前来参观的外教。



Gary 在烤鸡翅



Leo 在准备可乐鸡翅的食材



菜板不够？没关系！我们有高级笔记本电脑做菜

板呢！



盘子不够？也没关系啊！我们用

寿司紫菜代替。

所有小组成员都是热爱生活，酷爱美食的小吃货，每个人心里都有一颗为美食而燃烧的小宇宙。经过一年多的金牌国际课程学习，孩子们不仅学习了多种国际课程，也通过英文水平的进步而获得了国内外最新资讯与知识理念。他们不想只是“吃”其然，也要知道“所以然”。在 Foodwise 的七大模块中，孩子们经过讨论民主选择各大模块中的学习内容 Module，确定 challenges，又充分运用网络搜索国外信息网站，得到的都是第一手英文资料，然后直接用英文做成精美的 PPT，再用流利的英文给大家做演讲说明，很多生物和化学名词开始比较生疏，但查过几次资料和写过报告后就运用自如，要知道他们只是 G1 和 G2 的学生哦！

在 Module1 里，Challenge6 是烹饪实践，要求在有限时间和预算内准备一个简单的 One-pot meal，还要考虑到营养价值和与食品红绿灯体系的符合程度，孩子们非常兴奋，经过了几节理论课终于可以动手操作了！大家一致决定要做简单又“不简单”的部队火锅。而在 Module 4 Challenge 2, 中要求在一定预算范围内准备食材并为四人做一餐，而且要给成品拍照。这些曾经十指不沾阳春水的孩子们跟在老奶奶身后学人家选择新鲜蔬菜，以前买东西从不问价格的小公主们拎起菜篮子走进超市对比价格，把家里的锅碗瓢盆搬到学校来组织小型宴会，研究摆盘艺术，讲究色香味的同时还不忘刚刚学过的各种营养成分配比和搭配，自己调制饮料和奶茶，真正地发挥了自己的聪明才智。做好了大餐，孩子们深深理解了妈妈们的辛苦，邀请等候的家长和下课后的老师们来一起享用他们的饕餮盛宴。在实践操作过程中，害羞的孩子爱讲话了，淘气的男孩变得细腻了，品尝到热腾腾美食的妈妈们的眼睛湿润了.....

在理论研究过程中，通过各个阶段 Module 和 Project 的研究，孩子们对食品食材以及营养安全的认知更是提高了一个台阶。拿 Module 1 中的 Project 5 举例，这个为期 10 学时的课题没有动手烹饪实践，要求小组中的每个人以一个国家作为研究，上网搜集各自国家的饮食习惯，文化背景，甚至气候条件等等，开始时孩子们觉得太过枯燥也简单，觉得“没意思”，但深入了解日本，印度，俄罗斯，法国，中国等等国家和地区的一系列资料并加以讨论后，孩子们又惊呼真是大开眼界，同时再一次为我们伟大祖国丰富多彩的饮食文化和南北差异而自豪。

在一系列系统而有条理的 ASDAN 素质教育课程中，**问题解决能力**更是得到有效锻

炼。忘记带菜板，用自己的笔记本电脑加上寿司竹帘，纸盘不够用了，用上紫菜既环保又能吃当。在做演讲陈述中，我要求孩子们直接上国外网站用英文查找第一手资料，而不是在中文网站上找到资料后再进行翻译，从而锻炼孩子们的信息资源应用能力，用全英文做 PPT 并全英文演讲，从多种角度提高学生的英文语言表达能力和学习能力，其他同学分别录像或照相，保留证据材料，也进一步增强了团队活动能力。通过几个月的实践和理论结合，学生们做每个阶段的技能表和最终总结时有数据，有对比，有话可说有凭有据，提高了逻辑数理能力。在 ASDAN 课程纲要上，一切清晰有条理，每项技能都会有量化数据跟踪，这就让学生们的有计划有步骤的得以实施，而不是盲目的进行活动。在课程结束后，一共有 19 名同学获得了 ASDAN 颁发的素质教育证书，我本人也很荣幸获得了 ASDAN 官方颁发的优秀指导教师奖状。

在课程结束后的总结分享报告会上，参加 ASDAN 美食健康课程的学生 Leo 有感而发：“我们出国后再也不会靠只吃方便面度日，更不会发生‘等妈妈来剥鸡蛋壳’的笑话了。撇开功利性的加分，证书等不谈，这些伴随一生的技能会在我们今后的学习生活和即将到来海外留学生活中加上浓墨重彩的一笔。多了一个烹饪的兴趣爱好，不仅可以提高自己的生活质量，也会成为交友的谈资话题和吸引朋友的利器。而在学习过程中潜移默化学到的团队协作，信息交流与沟通会让我们更好的融入社会做好心理准备，而制作 PPT 和研讨问题时的演讲能力，遇到问题时的合作和解决问题能力，更是今后在各个领域和场合所能运用到的。”

另外，在课程进行过程中，ASDAN 官方也给予学校和老师大力支持，无论在微信上回答教师的问题，还是后方平台解决技术问题，都快速及时，高效准确，这些支持都为新开展这项课程的学校和老师以十足的信心。相信 ASDAN 素质教育会在北方的百湖之城开花结果，为学生们的课外生活增加有效有趣的内容，更为我们即将远行的学子们增添生存和生活的情趣与动力。