

# 110 學年度臺南市各級學校健康體適能與飲食教育- 教師增能研習計畫

- 一、依據「臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫」(以下簡稱計畫)辦理。
- 二、目的：為提升教師重視自身飲食習慣與健康之關係，並在生活上實踐，進而重視營養教育之推動，本學年度邀請不同專業領域營養師前來分享，期望透過本次研習，建立教師健康飲食觀念減少迷思，並增進飲食教育執行之技巧。
- 三、辦理單位：
  - (一)主辦單位：臺南市政府教育局
  - (二)承辦單位：善化大同國小及大灣國小
- 四、研習日期及地點：
  - (一)溪北場：111 年 1 月 25 日(星期二) 上午 9：00 開始  
善化大同國小(臺南市善化區六分寮 200 之 1 號)
  - (二)溪南場：111 年 1 月 26 日(星期三) 上午 9：00 開始  
大灣國小(臺南市永康區大灣路 283 號)
- 五、參加對象及人數：
  - (一)對象：學校推動飲食教育相關人員、參與推動食農教育相關人員或對飲食教育規畫有興趣之教師。
  - (二)人數：每場預計 150 人。
- 六、課程表：

時間	主題	主講人	
		溪北場 (1 月 25 日)	溪南場 (1 月 26 日)
09：00-09：10	長官致詞開場	臺南市政府教育局	
09：10-10：40	健康與飲食習慣	呂孟凡營養師	李芷薇營養師
10：40-10：50	休息時間(現場展示營養教育教案教材)		
10：50-12：20	飲食教育執行的技巧	林雅恩營養師	
12：20-12：30	提問與結語	臺南市政府教育局	

註：講師介紹如附錄。

## 七、報名方式：

請參加人員自即日起至 111 年 1 月 15 日下午 4 時前至教育局資訊中心學習護照系統登錄報名，溪北場請選取善化大同國小(研習代碼：259607)，溪南場請選取大灣國小(研習代碼：259691)，公務人員部分請至公務人員終身學習護照系統報名，並請所屬學校核予公(差)假，全程參加者核發研習時數 4 小時(請勿重覆報名兩個系統)。

八、經費來源：本計畫所需經費由臺南市政府教育局相關工作計畫經費專款支應。

## [附錄] 講師介紹

### 一、呂孟凡營養師

經營臉書粉絲專頁「營養麵包(呂孟凡營養師)」，透過親自手繪插圖，分享具有科學實證的營養知識，以簡單易懂的方式破解飲食迷思。著有《健康吃·營養瘦》，教導民眾以正確又健康的飲食達成減重目的，打造健康不易復胖體質。

### 二、李芷薇營養師

經營個人專頁「台灣營養師 VIVIAN」，創辦「秒懂營養學」團隊，熱中於預防醫學，利用簡單又實用的生活經歷推廣營養知識，希望能讓更多人及早朝健康之路邁進。著有《天然植物營養素》，介紹五色蔬果中的「植化素」，運用天然食物所帶來的功效維持身體健康，引導民眾安心選、聰明吃、少生病！

### 三、林雅恩營養師

超過 15 年的臨床營養及社區營養經驗，紐約哥倫比亞大學營養醫學及行為教育雙碩士，在美國紐約執業近 10 年後回到台灣，現為芒果社企執行長，致力推廣多元營養教育，讓營養主動走入社區及校園，縮短大眾與營養健康的距離。