

# 112 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：透過本次增能研習，提升教師對營養知識及教育的興趣，並在日常生活中實踐。本次研習將由醫師和營養師聯合授課，針對健康體位管理與兒童肥胖防治的核心議題進行深入探討。透過專業講師的分享，希望幫助教師們掌握最新的營養知識與實踐方法，養成自身健康的飲食行為，並有效應用於日常教學中，提高孩童對於均衡飲食及健康體位的知能，以促進學生的健康成長。
- 三、辦理單位：
  - (一)主辦單位：臺南市政府教育局
  - (二)承辦單位：臺南市新營區公誠國民小學
- 四、研習日期及地點：
  - (一)地點：
    1. 溪南場：臺南市政府永華市政中心 1 樓東哲廳
    2. 溪北場：臺南市新營區公誠國民小學
  - (二)時間：
    1. 溪南場：113 年 7 月 31 日(星期三) 下午 1 時 30 分。
    2. 溪北場：113 年 8 月 1 日(星期四) 下午 1 時 30 分。
- 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、營養師等。
  - (二)人數：每場次約 140 人。

## 六、課程表：

時間	主題	主講人	
		7月31日 (溪南場)	8月1日 (溪北場)
13:40-13:50	長官致詞開場	臺南市政府教育局	
13:50-15:20	運動營養	陳芊羽營養師	吳欣陵營養師
15:20-15:30	休息時間		
15:30-17:00	兒童與青少年肥胖防治	李安婷醫師	
17:00-17:10	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113年7月25日下午5時前至教育局資訊中心學習護照系統登錄報名，溪南場研習代碼：295244，溪北場研習代碼：295243，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] 講師經歷

### 一、陳芊羽營養師

- 國家高考營養師
- 中華民國肥胖研究學會體重管理營養師
- ISCA 國際運動教練協會運動營養認證
- 動動好適能訓練中心營養師
- 成功大學健康促進中心講師
- 教育局營養師

### 二、吳欣陵營養師

- 國家高考營養師
- CTSSO 體重管理營養師
- 國際私人教練證照(ACE-CPT)
- 動動好適能訓練中心營養師
- Cofit 群健科技股份有限公司副總營養師
- 媚登峯健康管理股份有限公司副總營養師

### 三、李安婷醫師

現為診所減重醫師，有肥胖醫學專科醫師資格，及國際健身教練證照。除了健康飲食及體能活動的推廣，也能開立自費減重藥物給合適族群。過去曾有減重門診、社區健康演講、企業健康衛教等經驗。個人自媒體「李安婷醫師」也分享許多與減重相關的衛教知識。

- 衛生福利部嘉義醫院家庭醫學科主治醫師
- 嘉義基督教醫院家庭醫學科主治醫師
- 嘉義基督教醫院家庭醫學科住院醫師
- 肥胖醫學專科醫師
- 骨質疏鬆專科醫師
- 糖尿病共照網認證醫師
- 體適能健身 C 級指導員
- 美國國家運動委員會私人教練認證(ACE-CPT)