

111 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。本學年度邀請不同專業領域營養師前來分享，期望藉由營養教育達到營養知識深化，並養成自身健康的飲食行為，進而將正確的概念傳遞給孩童，以提高孩童對於均衡飲食及健康體位的知能，促進健康發展。
- 三、辦理單位：
 - (一)主辦單位：臺南市政府教育局
 - (二)承辦單位：善化區大同國小
- 四、研習日期及地點：
 - (一)地點：善化區大同國小(臺南市善化區六分寮 200 之 1 號)
 - (二)時間：
 1. 溪北場：112 年 2 月 4 日(星期六) 上午 9：00 開始
 2. 溪南場：112 年 2 月 4 日(星期六) 下午 1：40 開始
- 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：

溪北場	主題	主講人
時間		
09：00-09：10	長官致詞開場	臺南市政府教育局
09：10-10：40	我的餐盤-聰明吃，健康 跟著來！	孫語霽營養師
10：40-10：50	休息時間	
10：50-12：20	聰明碗與聰明菜杓—守 護腸道的健康	劉峪倫老師
12：20-12：30	提問與結語	臺南市政府教育局
溪南場	主題	主講人
時間		
13：40-13：50	長官致詞開場	臺南市政府教育局
13：50-15：20	外食"瘦"easy—三餐照 吃也能健康瘦	Angela 營養師
15：20-15：30	休息時間	
15：30-17：00	進教室學營養，給孩子 一生受用的飲食教育	張文思營養師
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112年2月2日下午5時前至教育局資訊中心學習護照系統登錄報名，溪北場研習代碼：275205，溪南場研習代碼：275206。

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，每場次全程參加者核發研習時數 4 小時(兩個護照系統請擇一報名)。

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、孫語霽營養師

中國醫藥大學公共衛生、營養系雙學士，現職《30 天甩掉惱人體脂肪》線上減脂課程講師，經營營養師愛碎念粉絲專頁，由於親身經歷過減肥黑暗期，成為營養師之後，了解食物的分類與份量的拿捏，逐漸幫助自己重獲身心健康，因此決定把「瘦身之前先吃飽」的理念傳達出去，選對食物、吃對比例，自然瘦的健康美麗。著有「不節食、不斷醅！營養師的高效甩脂計畫：掌握正確飲食思維，吃到飽也能甩掉頑固體脂肪」。

二、劉峪倫老師

服務於臺南市永康國中，擔任健康教育老師十餘載，結合國立成功大學公共衛生研究所碩士班所學知識，致力推動健康促進。站在教學第一線，貼近學生，從而設計課程與研發教具，將健康素養落實於生活中。在實踐過程多次得獎獲得肯定，其中「聰明碗與聰明菜杓—守護腸道的健康」課程設計榮獲全國特優，近幾年透過探究、閱讀和反思，將健康教育融入閱讀理解，實踐健康促進教學，讓學生看見健康。

三、Angela 營養師

現任減重中醫診所營養師，有多場節目、活動與講座經驗，如 57 健康同學會、健康大聯盟、自由時報自由健康網等，經營個人專頁「Angela 營養師」，用淺顯易懂的方式，分享體重控制、增肌減脂、美容營養等正確的營養觀念，除此之外，也分享許多外食指南與女孩專屬的營養問題等等，提倡用對方法，瘦得開心、健康、不挨餓，減肥也能吃得飽。

四、張文思營養師

加拿大英屬哥倫比亞大學雙主修營養、食品科學，台灣大學食品科技研究所雙碩士，現任台灣兒童食育協會創會理事，也是兒童食育講師培訓的授課老師，擅長將營養專業用語轉為輕鬆語言，跟孩子在玩樂中學習，透過互動為孩子打造最強健康基底。台灣兒童食育協會長期專注於家庭飲食教育推動並擅長以寓教於樂的方式帶領孩子進行食育活動，培養孩子良好的飲食習慣以及食物選擇能力。