

# 臺南市 110 學年度第 1 學期「健康吃快樂動」校園宣導計畫 線上增能研習

## 一、緣起：

根據 2013-2016 年國民營養健康狀況變遷調查結果，發現國小兒童體位不良(過輕/過重/肥胖)比例為 36.3%，其中過重及肥胖盛行率達 28.4%；教育部統計處「國小學生體位趨勢」資料顯示，108 學年度國小學童過重及肥胖比率為 27.3%，依比例來看，每四位學童就有一位孩子體位過重或肥胖。而體位不良的原因除了飲食習慣不良、運動量不足、生活習慣不佳之外，飲食營養知識與態度的影響也是相當重要的。

有鑑於此，110 至 111 學年度臺南市政府教育局與董氏基金會廣續合作推動「健康吃快樂動」校園宣導計畫，結合「健康促進學校計畫」，將「健康吃快樂動」教學活動融入國小教學課程，建立兒童正確飲食營養觀念與培養良好生活習慣，預防肥胖與慢性病，保障兒童身體健康。

## 二、目的：

- (一)透過專業培訓，建構學校整體健康飲食支持性環境、提升教師營養教育知能。
- (二)培養與會人員建立兒童正確飲食營養觀念與培養兒童良好飲食習慣之知能。

三、主辦單位:臺南市政府教育局、董氏基金會

四、研習時間：110 年 8 月 25 日至 9 月 30 日

五、辦理形式：至教育局資訊中心愛課網進行線上非同步課程研習

六、參加對象：本市校園營養師、健康促進業務承辦人員、健康教育教師代表、護理師、國小 2、3 年級教師、學年主任或午餐執行秘書等相關人員(每校至少 1 人)。

## 七、課程內容：

時間	內容
10 分鐘	「健康吃快樂動」校園宣導計畫介紹與成果分享& 110 學年度第 1 學期學校配合事項說明
15 分鐘	「健康吃快樂動」教材使用教學 (1)認識均衡飲食金字塔 (2)蔬果 Give Me Five
5 分鐘	計畫網站使用說明
5 分鐘	滿意度問卷撰寫