

# 臺南市 2024 學童暑期食育營實施計畫

## 壹、緣起：

根據「106年-109年臺灣國民營養健康狀況變遷調查」的結果顯示，國小學童的飲食仍存在嚴重的不均衡現象。蔬菜、水果和乳製品的攝取量大幅低於飲食指南的建議，而主食過於精製，加工食品和含糖飲料攝取過多，導致學童攝取過量的飽和脂肪、鈉和精緻糖，膳食纖維和鈣的攝取量則普遍不足。這些現象反映在兒童過重及肥胖的盛行率高達三成，糖尿病前期及血脂異常的盛行率也偏高，不僅影響學童的身體健康，也對他們的學習能力和心理發展造成負面影響。

均衡飲食是健康生活的基礎，透過營養教育，我們可以幫助學童了解不同食物的營養價值和其對身體的影響，並學會如何在日常生活中做出健康的飲食選擇。因此，本局將持續舉辦兒童食育營，透過多元化的學習體驗活動，如互動式營養課程、食材辨識與烹飪實作、健康飲食闖關遊戲等，期望能加深學童對食物、營養和健康的認識，並培養他們正確的選食與惜食能力，從而在潛移默化中讓良好的飲食行為在孩子們的心中生根。

## 貳、依據：臺南市各級學校體適能與飲食教育行動計畫

## 參、目標：

- 一、學習食物、營養與健康飲食的基礎知識。
- 二、瞭解均衡飲食的原則與具備正確選食的能力。
- 三、認識台南在地農產品與實際運用。
- 四、學習製備餐食的基礎技能及廚房操作安全規則。
- 五、經由實作體認惜物、惜食與永續飲食的重要性。
- 六、培養人際互動與團隊合作的能力。

## 肆、辦理單位：

- 一、主辦單位：臺南市政府教育局
- 二、承辦單位：長榮大學保健營養學系

## 伍、參加對象及人數：

- 一、對象：臺南市本學期（目前）三、四年級學生。
- 二、招收人數：36人/場，共辦理兩場，免費參加。

## 陸、辦理地點及時間：

- 一、活動地點：長榮大學（參加營隊之學童，需由家人親自接送）
- 二、活動日期：（活動課程表如附件）
  - （一）第一場：113年8月19日（星期一）~8月20日（星期二），兩日皆為上午8時至下午5時。
  - （二）第二場：113年8月22日（星期四）~8月23日（星期五），兩日皆為上午8時至下午5時。

#### 柒、報名方式：

- 一、報名期限：即日起至7月5日（星期五），依報名時間順序優先錄取。
- 二、僅接受線上報名，報名網址如下：<http://cjcu.tw/r/PPyRFY>



- 三、預計7月9日（星期二）於臺南市政府教育局及長榮大學保健營養學系網站公告錄取正取與備取名單，並以電子郵件個別通知。
- 四、線上報名成功者須回應確認（錄取通知之電子郵件將提供確認單連結）始完成報名手續，如逾期未回應將無法保留學員的報名資格，並由備取學員後補，敬請各位家長見諒。
- 五、報名填寫電話、電子郵件僅供活動通知用，請務必填寫真實資料。

捌、聯絡方式：長榮大學保健營養學系 李亦臻老師，連絡電話：(06)2785123 分機 3309

#### 玖、參加食育營需配合事項：

- 一、上課時間、地點與相關準備事項，統一以「行前通知單」為準，活動前3-5天，將寄送電子郵件告知家長上課地點教室與行前注意事項。如因個人因素臨時無法參與活動，應於活動前3日來電告知。
- 二、為響應環保，請參與學員自行攜帶水壺及餐具。
- 三、全天營隊將統一供餐，請家長不需親自送餐，因攸關孩童飲食習慣與健康，若有特殊需求（如素食、魚蝦或堅果過敏等），請務必報名時於表單欄位註記。
- 四、本營隊部分活動將在廚藝教室進行，請參與學員務必穿著長褲與具止滑效果的包鞋，以維護自身安全；另外可自行攜帶烹飪用圍裙，避免操作過程沾染衣物。
- 五、活動期間若因疫情及天災（如颱風），經市府公告停課，本活動舉行時間將另行公告。
- 六、報名參加者暨其法定代理人需同意主辦單位及承辦學校於活動期間所拍攝之影像進行合理範圍內之使用。
- 七、因場地限制，上課時僅限本人參加，家長與兄弟姐妹等請勿於教室內旁聽，以免影響上課品質。

拾、經費來源：由臺南市政府教育局相關工作計畫經費專款支應。

## 【附件】

## 臺南市「2024 學童暑期食育營」活動課程表 (詳細版)

活動日期：第一場 8/19、第二場 8/22

第一天			
時間	課程主題	課程內容	備註
08:00~08:30	報到	學員報到，預備心	報到地點： 長榮大學第二教學大樓 1 樓牧羊園
08:30~09:00	開場相見歡	認識環境與團隊成員	認識環境、活動解說與團隊介紹 設計隊呼、隊旗 前測
09:00~10:00	食物大解密	認識六大類食物	課程目標：認識食物分類、營養價值與均衡飲食概念。 課程活動： 1. 團康遊戲：食物大風吹 2. 重點講授/ QA 3. 謝謝食物歌
10:00~11:00	我是小營養家	認識我的健康餐盤	課程目標：認識我的健康餐盤，並能夠具備食物份量概念。 課程活動： 1. 講授/ QA 2. 團康活動 (我的餐盤洗腦歌)
11:00~12:00	聰明選食我最行	學習正確選食的原則與技巧	課程目標：學習正確選擇與搭配餐食的原則與技巧。 課程活動： 1. 分享平常早餐、點心吃什麼？ 2. 利用餐點圖卡，請學員選擇符合營養均衡的餐食。
12:00~13:20	午餐充電時間		
13:20~14:20	小廚師採購去	認識食品標章	課程目標：認識乳品、產銷履歷、有機農產等食品標章。 課程活動： 1. 影片欣賞 2. 重點講授 / QA 3. 採購小達人遊戲 (由隊輔協助帶領認識與收集食品標準與六大類食物)

(續)

第一天			
時間	課程主題	課程內容	備註
14:20~15:20	糖糖危機大考驗	市售飲料甜度測試	課程目標：了解含糖飲料的對健康危害、減糖的技巧及多喝水的重要性。 課程活動： 1. 影片欣賞 2. 重點講授 / QA 3. 市售飲料含糖量測試 (糖度計)
15:20~15:30	點心補給時間		
15:30~16:30	乳品小學堂	認識乳品營養價值	課程目標：認識乳品類食物及其營養價值。 1. 講授 / QA 2. 自製優格
16:30~17:00	下課囉~(自由活動時間)		

## 臺南市「2024 學童暑期食育營」活動課程表 (詳細版)

活動日期：第一場 8/20、第二場 8/23

第二天			
時間	課程名稱	課程內容	備註
08:00~08:30	報到	學員報到，預備心	報到地點： 長榮大學第二教學大樓 1 樓牧羊園
08:30~09:30	我的家鄉種什麼	認識台南在地食材與永續飲食	課程目標：認識台南在地食材及應用與永續飲食的基本概念。 課程活動： 1. 講授 / QA 2. 影片欣賞
09:30~11:30	活動① 在地創意好料理	蓋亞料理動手作	邀請莊雅閔老師協助： 1. 食物學基礎認識 2. 基礎食物烹調知識 3. 廚房安全觀念 4. 自製在地餐食
	活動② 營養智能大考驗	智能地墊體驗 營養知識問答	體驗智能運動地墊，兩兩 PK，優勝者可獲營養知識答題機會，答對即可獲得點數貼紙。
11:30~12:00	健康餐盤我決定	自製健康餐盒	1. 盛裝餐盤 2. 零廚餘競賽
12:00~13:10	午餐充電時間		
13:10~13:30	餐食小幫手	整理廚房與用餐環境	透過整理工作，讓學員學習清潔餐具、鍋具與環境。
13:30~15:00	健康滿行囊	健康飲食 闖關遊戲	食育課程總驗收： 1. OOX (六大類食物) 2. 我是健康小廚神 (我的餐盤) 3. 甜蜜負擔 (含糖飲料) 4. 採購達人之明察秋毫 5. 我的家鄉種什麼 (台南在地食材)
15:00~15:40	健康點心動手做	自製水果優格	完成第一天優格的製作
15:40~16:30	結訓儀典		後測 感言分享 頒發證書、紀念品 整理環境 大合照
16:30~17:00	收穫滿滿，回家去~		

備註：活動期間若因疫情及天災 (如颱風)，經市府公告停課，本活動舉行時間將另行公告。

【附件】

臺南市「2024 學童暑期食育營」活動課程表 (公告版)

◆ 活動日期：

(一) 第一場：113 年 8 月 19 日 (星期一)~8 月 20 日 (星期二)

(二) 第二場：113 年 8 月 22 日 (星期四)~8 月 23 日 (星期五)

第一天		
時間	課程主題	課程內容
08:00~08:30	報到	學員報到，預備心
08:30~09:00	開場相見歡	認識環境與團隊成員
09:00~10:00	食物大解密	認識六大類食物
10:00~11:00	我是小小營養家	認識我的健康餐盤
11:00~12:00	聰明選食我最行	學習正確選食的原則與技巧
12:00~13:20	午餐充電時間	
13:20~14:20	小廚師採購去	認識食品標章
14:20~15:20	糖糖危機大考驗	市售飲料甜度測試
15:20~15:30	點心補給時間	
15:30~16:30	乳品小學堂	認識乳品營養價值
16:30~17:00	下課囉~(自由活動時間)	
第二天		
時間	課程名稱	課程內容
08:00~08:30	報到	學員報到，預備心
08:30~09:30	我的家鄉種什麼	認識台南在地食材與永續飲食
09:30~11:30	活動① 在地創意好料理	蓋亞料理動手作
	活動② 營養智能大考驗	智能地墊體驗 營養知識問答
11:30~12:00	健康餐盤我決定	自製健康餐盒
12:00~13:10	午餐充電時間	
13:10~13:30	餐食小幫手	整理廚房與用餐環境
13:30~15:00	健康滿行囊	食育闖關遊戲
15:00~15:40	健康點心動手做	自製水果優格
15:40~16:30	結訓儀典	
16:30~17:00	收穫滿滿，回家去~	

備註：活動期間若因疫情及天災 (如颱風)，經市府公告停課，本活動舉行時間將另行公告。