臺南市「2026 學童食育體驗營」實施計畫

壹、緣起：

飲食營養是奠定國民健康的重要基石，然而根據《106－109 年國民營養健康狀況變遷調查》成果報告顯示，臺灣國小學童 (7－12 歲) 的飲食結構與飲食指南建議存在明顯落差。調查結果指出，學童在蔬菜、水果、乳品類及堅果種子類等關鍵食物類別的攝取量普遍不足。其中，高達 84% 的學童每日乳品攝取量未達 1 份，導致與骨骼發育密切相關的鈣質攝取量僅達足夠攝取量 55 %。同時，維生素 D 的攝取量亦僅約為建議值的四成，對學童成長與健康造成潛在風險。

在蔬果攝取方面，學童的表現同樣不理想；僅約 13% 的學童每日蔬菜攝取量達 3 份，而每日水果攝取達 2 份者更僅占 6%。與此形成鮮明對比的是，學童普遍攝取過多的精製糖、飽和脂肪與鈉，平均每日鈉攝取量已超過建議上限。此一「營養失衡」的飲食型態，已直接反映在學童的健康指標上：目前國小學童過重及肥胖盛行率高達 27%，同時糖尿病前期 (空腹血糖異常) 的盛行率亦達 14%。這些健康警訊不僅影響兒童當下的生長與發育，更可能提高其未來罹患慢性疾病的風險。

此外，現代生活型態亦為學童健康帶來額外挑戰。調查顯示，學童外食比例偏高，早餐外食比例接近六成，午餐多仰賴學校營養午餐，然而，在實務現場亦普遍觀察到學校午餐剩食比例偏高的現象，顯示學童對餐點內容的接受度、營養認知與進食行為之間仍存在落差。在外食頻繁、飲食選擇複雜，且身體活動量普遍不足的情況下，如何協助學童建立正確的飲食認知與選食、惜食能力，已成為健康促進的重要關鍵。。

均衡飲食的良好習慣須自小扎根，而食育正是連結營養知識與日常生活行為的重要關鍵。透過透過整合式且以體驗為核心的食育教育，能協助學童認識食物的營養價值，並將所學內化為實際行動。因此，本計畫擬辦理「學童食育體驗營」，透過互動式營養課程、食材辨識活動、烹飪實作體驗及在地食材運用等多元學習方式，深化學童對飲食與健康之間關係的理解，培養其正確選食、惜食及永續飲食的能力，期盼在孩子心中播下健康的種子，為其未來建立穩固而長遠的健康基礎。

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：

本學童食育營旨在透過整合式且以體驗為核心的食育教育，提升學童飲食素養，具體教學目標說明如下：

1. 建立學童對均衡飲食與六大類食物的基本認知，理解飲食與健康之關聯。
2. 引導學童認識食材來源與營養價值，提升對食物的理解與接受度。
3. 培養學童正確選食與適量進食的能力，改善挑食與剩食行為。
4. 強化學童惜食與永續飲食之觀念，建立珍惜食物的態度。
5. 透過體驗式學習，促進學童將食育知識實際應用於校園與家庭生活中，養成健康飲食習慣。

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) 四、五年級學生。

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：115 年 3 月 21 日(星期六)～3 月 22 日(星期日)，兩日皆為上午 8 時至下午 5 時。

(二)第二場：115 年 3 月 28 日(星期六)～3 月 29 日(星期日)，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 115 年 3 月 6 日 (星期五)，依報名時間決定錄取順序，額滿截止。
(本活動將以 112~113 年度未參加過食育營之學童優先錄取)

二、僅接受線上報名，報名網址如下：
http://cjcu.tw/r/VKsufS

三、預計 115 年 3 月 11 日 (星期三) 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 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，上課時僅限學童本人參加，家長與兄弟姐妹等請勿於教室內旁聽，以免影響學習品質。

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「2026 學童食育體驗營」活動課程表 (詳細版)

活動日期：第一場 3/21、第二場 3/28

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 樓牧羊圖
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：食物聯想 Tempo 2. 重點講授/ QA 3. 欣賞「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. 帶動唱 (「我的餐盤」口訣歌)
11：00~12：00	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. 重點講授 / QA 2. 市售飲料含糖量測試 (糖度計)
12：00~13：20	午餐充電時間		
13：20~14：40	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、優良農產品等食品標章。 課程活動: 1. 影片欣賞 2. 重點講授 / QA 3. 「超市實境體驗」透過任務導向學習，讓學童在超市中完成「找標章、比成分、選點心」等挑戰，實際運用食育知識。

(續)

第一天			
時間	**課程主題**	**課程內容**	**備註**
14：40~15：20	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：接續「超市實境體驗」活動，請各組學員分享今日及平日所選擇及喜好的早餐、點心，比較兩者之差異性。
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「2026 學童食育體驗營」活動課程表 (詳細版)

活動日期：第一場 3/22、第二場 3/29

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 樓牧羊圖
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、鍋具與學習環境。
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. 我是健康小廚神 (我的餐盤) 2. 甜蜜負擔 (含糖飲料) 3. 採購達人之明察秋毫 (食品標章) 4. 鈣是英雄 (乳製品)
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「2026 學童食育體驗營」活動課程表 (公告版)

◆ 活動日期：

(一) 第一場：115 年 3 月 21 日 (星期六) ~ 3 月 22 日 (星期日)

(二) 第二場：115 年 3 月 28 日 (星期六) ~ 3 月 29 日 (星期日)

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	糖糖危機大考驗	市售飲料甜度測試
12：00~13：20	午餐充電時間	
13：20~14：40	小廚師採購去	認識食品標章及選食
14：40~15：20	聰明選食我最行	學習正確選食的原則與技巧
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。