臺南市109年度國中小學生暑期2020食育營實施計畫

壹、緣起

隨著外送平台的發展，外食取得更為容易，根據102年-105年的國民營養調查，兒童及青少年約有 1/4 人口有過重或肥胖問題，為強化孩子健康的意識與培養正確良好的飲食觀念，特辦理臺南市109年度國中小學生暑期2020食育營隊。本次活動將透過遊戲化教學傳遞飲食知識，並經由動手實作與互動式教學法強化學員對食材、營養和健康等知識的廣度與深度。

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、 習得基礎營養知識並理解如何達到健康的飲食。

三、 學習碳足跡的觀念並接觸台南在地農特產品。

四、 瞭解食材多樣與食材無限變化的可能性。

五、 習得正確合宜的餐桌禮儀。

六、 學習廚房與廚藝的基本操作性知識與廚房安全意識。

七、 經由動手實作體會惜物與惜食。

八、 強化人際智能與團隊精神。

肆、辦理單位：

一、主辦單位：臺南市政府教育局

二、承辦單位：

(一)溪北區:台灣首府大學

(二)溪南區:南臺科技大學

伍、參加對象及人數：

一、 對象：本市5~7年級(含應屆畢業生)學生。

二、 招收人數：

(一) 溪北區：招收名額50人。

(二) 溪南區：招收名額60人。

陸、營隊辦理時間及地點：(活動課程表如附件)

一、溪北區：

活動日期：109年7月17日(星期五)上午8時至下午5時。

活動主題：健康小達人

集合方式：參加營隊之學生自行前往台灣首府大學報到

集合地址：台南市麻豆區南勢里168號

二、溪南區：

活動日期：109年7月17日(星期五)上午8時至下午5時。

活動主題：烘焙手作體驗營

集合方式：參加營隊之學生自行前往南臺科技大樓Ｔ棟５樓報到

集合地址：台南市永康區南台街1號

柒、報名方式：

一、報名期限:即日起至6月24日，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:

(一)溪北區： https://www.beclass.com/rid=2343c425ebcec00dcf86

(二)溪南區： https://hm.stust.edu.tw/

三、線上報名須回應確認(確認單將另行e-mail通知)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，請各位家長見諒。

四、預計 6 月 30 日前公告錄取正取與備取名單，並 E-mail 個別通知。

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：

一、溪北區：台灣首府大學 周嵐瑩助理教授，連絡電話：0953343979

二、溪南區：南臺科技大學 柯慧芳小姐，聯絡電話：06-2533131 轉 4801

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 5~7 天，寄送電子郵件或電話告知家長上課地點教室與行前注意事項。如因個人因素無法參與營隊，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餐具及水壺。

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)請務必於報名時於欄位註記。

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。

五、各式菜單內容視天候時節變化，略微因應調整。

六、活動期間若遇颱風，經市府公告停課，本活動舉行時間將另行公告。

七、報名參加者暨其法定代理人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。

八、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。

壹拾、活動經費：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。

【附件】

臺南市109年度暑期2020食育營活動課程表

內容 日期 時間	健康小達人(溪北區) 7月17日（五）	
	課程名稱	課程簡介
8:00~8:30	報到	學員報到
8:30~9:00	相見歡與活動介紹	團隊介紹與活動流程解說
9:00~9:50	健康一起來	認識我的餐盤及六大類食物
9:50~12:10	小廚師、大冒險	1.我是大主廚~自己動手做午餐 2.今日菜單 前菜(華爾道夫沙拉)、湯品(黃金濃湯)、主餐(茄汁漢堡排義大利麵)、甜點(手作布丁)
12:10~13:40	禮儀小達人	西式餐桌擺設及西餐禮節教學
13:40~15:10	冷涼好健康	1.健康飲品製作(薄荷檸檬水和氣泡果汁) 2.自製水果優格冰淇淋
15:10~16:00	大家一起來、健康滿行囊	團康活動、有獎徵答與Q&A問答
16:00~17:00	結訓與頒獎	活動感言分享與頒獎
17:00	賦歸	

註:

一、各式菜單內容擬視天候時節變化，略微因應調整。

二、活動期間若遇颱風，經市府公告停課，則本活動順延一天舉行。

臺南市109年度暑期2020食育營活動課程表

內容 / 日期 / 時間	烘焙手作體驗營(溪南區) 07月17日(五)	
	課程名稱	課程簡介
8:00~8:30	報到	報到並瞭解環境
8:30~9:00	相見歡	學員分組、互相認識，並且說明課程
9:00~12:00	義式料理大主廚	自己動手做菇菇總匯披薩和巧克力豆豆麵包
11:00-12:00	知識饗宴 I	認識食材、食材營養與其物理化學性質
12:00~13:15	午餐時光	餐桌佈置及用餐禮儀 今日菜單：自製披薩、麵包、沙拉、義大利麵、玉米濃湯、飲料和水果
13:15~13:30	整理	用餐環境善後作業
13:30~16:30	我是烘焙王	大家一起烘烤彩繪糖霜餅乾和高纖餅乾!
15:30~16:30	知識饗宴 II	什麼是高纖餅乾?與一般餅乾的差別是什麼?
16:30~16:50	環境整理	工作檯面與場地善後作業
16:50~17:00	快樂賦歸	賦歸

註:

一、各式菜單內容擬視天候時節變化，略微因應調整。

二、活動期間若遇颱風，經市府公告停課，則本活動順延一天舉行。