臺南市 2021 學生暑期食育營實施計畫

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的飲食觀念，本局持續辦理食育營，期許學生透過營隊活動走出校園，並藉由實際接觸食材瞭解食材的特性及營養，來加深對食物的認識，進而讓良好的飲食習慣在孩子們心中生根。

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、 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：長榮大學保健營養學系

伍、參加對象及人數：

一、 對象：本市三、四年級(含四升五，不含二升三)學生。

二、 招收人數：共辦理兩場，每場活動時間 2 天，招募人數約 40 人/場。

陸、營隊辦理地點及時間：(活動課程表如附件)

一、活動地點：長榮大學(請參加營隊之學生自行前往報到)

二、活動日期：

(一)第一場：110 年 9 月 25、26 日，兩日皆為上午 8 時至下午 5 時。

(二)第二場：110 年 10 月 2、3 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 8 月 20 日。

二、僅接受線上報名，並依報名時間順序優先錄取，報名網址：http://cjcu.tw/r/ngniea

報名網址 QR code：

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、因應疫情變化，預計 9 月 6 日前公布活動是否如期辦理或取消，若如期辦理，將同步公告錄取正取與備取名單，並個別通知。

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：

長榮大學保健營養學系 李亦臻老師，電話：(06)2785123#3309

玖、參加食育營需配合事項：

一、活動期間，請全程配戴口罩，並配合相關防疫規定。

二、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，寄送電子郵件告知家長上課地點教室與行前注意事項。如因個人因素無法參與營隊，應於活動前 3 日來電告知。

三、為響應環保，請參與學員自行攜帶水壺及餐具。

四、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。

五、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。

六、活動期間若遇颱風或其他經市府公告停班停課事宜，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。

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。

臺南市 2021 學生暑期食育營活動課程表

- 活動日期

  第一梯次：9 月 25、26 日

  第二梯次：10 月 2、3 日

- 活動流程

  第一天(9 月 25 日/10 月 2 日)

時間	課程內容
08：00 ~ 08：30	報到
08：30 ~ 09：10	相見歡
09：10 ~ 10：00	健康一起來
10：00 ~ 10：10	休息一下!
10：10 ~ 11：00	餐盤小畫家
11：00 ~ 12：00	我是健康小廚神
12：00 ~ 13：00	午休充電時間
13：00 ~ 15：00	小除食採購去
15：00 ~ 17：00	健康乳品動手做

  第二天(9 月 26 日/10 月 3 日)

時間	課程內容
08:00 ~ 08:30	報到
08:30 ~ 09:00	健康早自習
09:00 ~ 10:00	我的家鄉種什麼
10:00 ~ 10:10	休息一下!
10:10 ~ 12:00	在地創意好料理
12:00 ~ 13:00	健康餐盤我決定
13:00 ~ 13:30	餐食小幫手
13:30 ~ 14:40	健康滿行囊
14：40 ~ 15：20	點心時間
15:20 ~ 16:20	結訓與頒獎
16:20 ~ 16:50	環境整理
16:50 ~ 17:00	離別依依
17:00～	收獲滿滿回到溫暖的家

註:

一、活動期間，請全程配戴口罩，並配合相關防疫規定。

二、各式菜單內容擬視天候時節變化，略微因應調整。

三、活動期間若遇颱風或其他經市府公告停班停課事宜，本活動舉行時間將另行公告。