

計畫書 6：服務學習(三)-健康管理-呂宗學教授

國立成功大學服務學習課程計畫書

一、課程基本資訊			課程序號	142
課程名稱	健康管理		本課程開設次數*	非首次開課
開課單位	衛生保健組		課程屬性*	通識課程
任課老師	職稱	系所	聯絡電話	e-mail
呂宗學	教授	公共衛生研究所	50431	robertlu@mail.ncku.edu.tw
教學助理	職稱	系所	聯絡電話	e-mail
楊月欽	僱用辦事員	學生事務處衛生保健組	50438	achin@mail.ncku.edu.tw
開課年級*	1		必/選修*	必修
學分數/時數	0/1		是否配置教學助理*	是
修課人數	80		是否辦理保險	否
每學期服務次數*	11		服務單位如何擇定*	教師
每次服務時數*	1		服務時段*	課堂
是否要求進行服務*	是		是否有固定服務時間	否
二、課程目標				
<p>(一)瞭解飲食健康管理基本概念。</p> <p>(二)有能力說出主要食物與菜色的熱量卡路里與”一份量”。</p> <p>(三)為用餐者提供打菜服務。</p> <p>(四)主動衛教宣導”一份量”觀念與健康飲食觀念。</p>				
三、課程內容				
<p>飲食是影響健康的重要因素之一，但是要達到健康飲食卻相當困難。因為除了個人層次影響因素(知識態度與動機)外，還受到物理與社會環境因素(餐廳是否提供安全衛生且低油、低鹽菜色，同學朋友與家人的飲食習慣)影響。也因此，要達到健康有益的飲食習慣，一定要透過有效管理才能達到。</p>				
四、教學策略				
<p>(一)專家演講：提供學生基本概念。</p> <p>(二)參與服務：參與餐廳製作熱量標示、擔任餐廳服務生打菜、參與學生與教職員飲食健康行為管理。</p> <p>(三)情境教學：餐飲管理師與營養師會擔任輔導員，當學生進行參與服務時，視情況及時進行現場機會教育。</p> <p>(四)小組討論：學生參與上述服務後，定期要舉行小組討論，一方面分享學習心得，另一方面也要發現問題及時改善。</p> <p>(五)自我反思：將服務過程中所接收到的訊息與其個人生活經驗相連結，反思自身飲食健康行為並謀求改變。</p>				

五、各階段工作及各週流程				
		次數	內容	時數
準備	(一)聯繫餐飲衛生營養專家，確認餐廳服務期間與工作內容。 (二)與餐廳負責人、餐廳管理單位，及授課專家溝通活動教學組織架構及合作模式。 (三)提供學生於服務學習間所需的專業性訓練教育	1	課程簡介與健康飲食	1
		2	認識食物量及健康餐飲選擇	1
		3	外食技巧	1
		4	服務倫理與態度	1
服務	校園餐廳與教職員工生健康概念的建立與改善，運用自我所學之飲食觀念於日常生活之中，並提供餐點供應及體重測服務，散播健康促進意念於校內的每一角落。	5	打菜演練	1
		6	服務流程演練	1
		7	(一)分別服務單位規定之時間開始進行服務工作。 (二)小組討論與經驗分享。 (三)繳交服務心得與製作期末報告。	1
		8	(一)分別服務單位規定之時間開始進行服務工作。 (二)小組討論與經驗分享。 (三)繳交服務心得與製作期末報告。	1
反省	(一)每次學習活動(培訓課程、服務期間)設計相關議題，以引導學生能夠思索飲食的重要，以現今飲食型態，檢視後續所衍生身體類型相關潛在性健康危害。 (二)服務期間記錄當天活動進行	9	(一)分別服務單位規定之時間開始進行服務工作。 (二)小組討論與經驗分享。 (三)繳交服務心得與製作期末報告。	1
		10	(一)分別服務單位規定之時間開始進行服務工作。 (二)小組討論與經驗分享。 (三)繳交服務心得與製作期末報告。	1
		11	(一)分別服務單位規定之時間開始進行服務工作。 (二)小組討論與經驗分享。 (三)繳交服務心得與製作期末報告。	1
		12	(一)分別服務單位規定之時間開始進行服務工作。	1

	優缺點，以提供學生立即性的回饋。 (三)服務結束後，透過書寫心得反思，針對學生於整個課程進行反省與評值。		(二)小組討論與經驗分享。 (三)繳交服務心得與製作期末報告。	
		13	(一)分別服務單位規定之時間開始進行服務工作。 (二)小組討論與經驗分享。 (三)繳交服務心得與製作期末報告。	1
		14	(一)分別服務單位規定之時間開始進行服務工作。 (二)小組討論與經驗分享。 (三)繳交服務心得與製作期末報告。	1
慶賀	餐廳營養衛生與體重監控管理成果發表	15	(一)分別服務單位規定之時間開始進行服務工作。 (二)小組討論與經驗分享。 (三)繳交服務心得與製作期末報告。	1
		16	(一)分別服務單位規定之時間開始進行服務工作。 (二)小組討論與經驗分享。 (三)繳交服務心得與製作期末報告。	1
		17	(一)分別服務單位規定之時間開始進行服務工作。 (二)小組討論與經驗分享。 (三)繳交服務心得與製作期末報告。	1
		18	進行期末慶賀成果展	1
		合計		18

六、合作機構

合作機構	機構聯絡人	機構電話	e-mail	機構地址
成功大學光復餐廳	黃煌輝	06-2757575		台南市東區大學路1號

七、講習訓練與服務進行方式

(一) 講習訓練

項目	日期	地點	內容	講師	時間
課程說明會	100年3月6日	唯農大樓許文龍教室	課程內容介紹與「健康飲食」	公衛所教授呂宗學及營養師	12:10-13:00
服務知能培訓	100年3月13日	唯農大樓許文龍教室	認識食物量及健康餐飲選擇	美崙診所黃玉芬營養師	12:10-13:00

服務知能培訓	100年3月20日	唯農大樓 許文龍教室	外食技巧	美崙診所黃 玉芬營養師	12:10-13:00
服務知能培訓	100年3月27日	學生活動 中心3樓 第1會議 室	打菜演練	美崙診所黃 玉芬營養師	12:10-13:00
服務知能培訓	100年4月10日	唯農大樓 許文龍教室	服務倫理與 態度	王品集團聚 火鍋台南長 榮店店長陳 銘傑	12:10-13:00
服務知能培訓	100年4月17日	唯農大樓 許文龍教室	服務流程演 練	美崙診所黃 玉芬營養師	12:10-13:00
服學分享與 回饋	100年6月19日	唯農大樓 許文龍教室	期末慶賀成 果展	公衛所教授 呂宗學	12:10-13:00

(二) 服務進行方式

1.打菜服務

- (1)日期：100年5、6月(星期2-4/週)。
- (2)地點：國立成功大學光復餐廳
- (3)時間：午餐時間12:00-13:00，晚餐時間17:40-18:30
- (4)進行方式(活動內容)：參與餐廳衛生環境監測、製作熱量標示、擔任餐廳服務生打菜、參與學生與教職員飲食健康行為管理。

2.測重服務

- (1)日期：100年5、6月(星期1-5/週)。
- (2)地點：國立成功大學衛生保健組
- (3)時間：9:00-17:00
- (4)進行方式(活動內容)：參與全校教職員工生身體組成成份、進行運動與睡眠相關衛教、擔任體重測量服務員，參與學生與教職員健康促進行為管理。

八、評量方式

項目	分數百分比(%)
課程參與	30%
服務學習	50%
心得報告	20%

九、預期效益

- (一)預計修課人數：80人
- (二)提供服務人次：80人*11次=880人次
- (三)接受服務人次：約36,000人次
- (四)影響效益：預期透過實地餐廳份量供餐服務，散播健康飲食意念，增加職員工生對健康飲食概念的建立，及改善餐廳烹調作業方式，朝向協助消費者與餐廳廠商提供一優良之用餐環境，和良好的飲食生活照護。

十、延續性規劃及具體作法

- (一)進行消費者用膳調查及學生學習成效滿意度調查，以瞭解課程進行具體成果。
- (二)預計擴大招收服務學習(三)的學生，經由具備經驗的學長姊帶領學弟妹進行經驗分享與活動督導。
- (三)預計將此一營養標示之健康概念擴大，從校內生活延續至校園周邊社區，尤其是以鄰近本校育樂商圈之餐飲商家，可作為選擇用餐地點考量條件之一。
- (四)預計將另一體重控制之健康概念升級，從服學課程班級推廣至各系級院所，推廣體重量測之重要性，進而對於自我健康促進及管理的加強。