

## 計畫書 16：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

一、課程基本資訊			課程序號	16
課程名稱	服務學習(三)-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	一般性服務學習
任課老師	職稱	系所	聯絡電話	email
呂宗學	教授	公衛所	5567	robertlu@mail.ncku.edu.tw
教學助理	職稱	系所	聯絡電話	email
楊月欽	校聘辦事員	衛生保健組	50438	achin@mail.ncku.edu.tw
開課年級	1		必/選修	必修
學分數	0		是否配置教學助理	否
每週上課時數	1		是否辦理保險	否
預定修課人數	80		服務單位如何擇定	教師
每學期服務次數	8		服務時段	課堂
每次服務時數	1		是否有固定服務時間	是
服務議題	健康管理			
服務對象	成大校園			
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)透過問卷訪談瞭解同學健康狀況，協助擬定健康提升目標與協助同學達到預計目標</p>				
三、課程內容及特色				
<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 (例如：如何透過課堂專業學習達成社區服務之目的、安排課程及服務比重…等)				
<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>				

(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。

**五、各階段工作及各週流程 (以每學期 18 週計算)**

	次數	內容	時數
準備	1	健康管理概念與服務學習目標	1
	2	認識食物份量及健康餐飲選擇	1
	3	健康外食技巧	1
	4	服務倫理與態度	1
	5	食物份量操作與健康餐飲選擇實作(含餐廳分組)	1
	6	服務流程演練	1
服務	1	(一)分別於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
	2	(一)分別於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
	3	(一)分別於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
	4	(一)分別於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
	5	(一)分別於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
	6	(一)分別於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
	7	(一)分別於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)分別於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
反思	1	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。	1
	2	服務期間記錄當天活動進行優缺點，以提供學生立即性的回饋。	1
	3	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。	1
慶賀	1	進行期末慶賀成果展	1

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 轉 51899		台南市東區大學路 1 號光復校區光二舍 B1	
七、講習訓練與服務進行方式 (請具體說明服務時間、地點、執行方式、執行次數及活動內容)					
(一) 講習訓練					
項目	日期	地點	內容	講師	時間
服務知能培訓	102/09/24(二)	唯農大樓 3 樓 7308 教室(許文龍教室)	健康管理概念與服務學習目標	呂宗學教授	12:10-13:00
服務知能培訓	102/10/01(二)	唯農大樓 3 樓 7308 教室(許文龍教室)	認識食物份量及健康餐飲選擇	營養師群	12:10-13:00
服務知能培訓	102/10/08(二)	唯農大樓 3 樓 7308 教室(許文龍教室)	健康外食技巧	營養師群	12:10-13:00
服務知能培訓	102/10/15(二)	唯農大樓 3 樓 7308 教室(許文龍教室)	服務倫理與態度	餐飲管理專業人員及營養師	12:10-13:00
服務知能培訓	102/10/22(二)	學生活動中心 3 樓第 3 會議室	食物份量操作與健康餐飲選擇實作(含餐廳分組)	餐飲管理專業人員及營養師	12:10-13:00
服務知能培訓	102/10/29(二)	唯農大樓 3 樓 7308 教室(許文龍教室)	餐廳服務話術與打菜服務流程情境演練	營養師群	12:10-13:00
成果展	103/01/07(二)	唯農大樓 3 樓 7308 教室(許文龍教室)	期末慶賀成果展	呂宗學教授	12:10-13:00
(二) 服務進行方式					
<p>1.光餐打菜服務 (1)日期：102/11/05-102/12/26(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 12：10 -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.問卷衛教追蹤服務 (1)日期：102/11/04-103/01/10(星期 1-5/週)。 (2)地點：國立成功大學衛生保健組 (3)時間：9:00-12:00、13:00-16:00 (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，參與學生與教職員健康促進行為管理。</p>					
八、評量方式					

項目	分數百分比(%)
課程參與	30
心得報告與日誌	20
服務實作	50
<b>九、預期效益 (預計修課人數、提供服務人次、接受服務人次、影響效益等)</b>	
(一)預計修課人數：80 人 (二)提供服務人次：80 人*8 次=640 人次 (三)接受服務人次：約 5,120 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。	
<b>十、延續性規劃及具體作法(自申請當學年起含二學年度內提升課程品質之遠景規劃)</b>	
(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。	