

計畫書 19：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	130
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	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	健康促進			
服務對象	成大校園			
二、課程目標				
(一)瞭解飲食健康管理基本概念。(二)有能力說出主要食物與菜色的熱量卡路里與”一份量”。(三)為用餐者提供打菜服務。(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。				
三、課程內容及特色				
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。				
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)				
(一)專家演講：提供學生基本概念。(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。(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。(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。(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
<p>準備</p> <p>(一)聯繫餐飲服務與衛生營養專家，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。</p>	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(含餐廳分組)	1
	3	健康外食技巧	1
	4	服務倫理與態度(含問卷排班)	1
	5	問卷施測與打菜情境說明	1
	6	打菜份量操作演練	1
<p>服務</p> <p>(一)校園餐廳與教職員工生健康飲食概念的建立與改善，運用自我所學之飲食觀念於日常生活之中，並提供餐點供應服務，散播健康飲食意念於校內的每一角落。(二)藉由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>	1	(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
	2	(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
	3	(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
	4	(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
	5	(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

	6	(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
	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

	次數	內容	時數
反思 (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，以檢視現今飲食型態。(二)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。(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。	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	次數	內容	時數
餐廳營養衛生與環境教學成果發表。	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	103/09/23(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	103/09/30(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(含餐廳分組)	講師：營養師 A、 助講：營養師 B	12:10 -13:00
服務知能培訓	103/10/07(二)	唯農大樓 3 樓 7308 教室(許文龍教室)	健康外食技巧	講師：營養師 A、 助講：營養師 B	12:10 -13:00
服務知能培訓	103/10/14(二)	唯農大樓 3 樓 7308 教室(許文龍教室)	服務倫理與態度(含問卷排班)	講師：餐飲服務管理專業人員、 講師：營養師	12:10 -13:00
服務知能培訓	103/10/21(二)	唯農大樓 3 樓 7308 教室(許文龍教室)	問卷施測與打菜情境說明	講師：營養師 A、 助講：營養師 B	12:10 -13:00
服務知能培訓	103/10/28(二)	學生活動中心 3 樓第 3 會議室(暫訂)	打菜份量操作演練	講師：餐飲服務管理專業人員、 講師：營養師	12:10 -13:00
期末慶賀成果展	104/01/06(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

1.光餐打菜服務 (1)日期：103/11/04-103/12/25(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、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：103/11/03-103/12/26(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。

八、評量方式

項目	分數百分比(%)
服務實作	60
心得報告與日誌	10
課程參與	30

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)

(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。

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)

(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。