

計畫書 10：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		(免填)
課程名稱	健康管理	本課程開設次數*	<input type="checkbox"/> 首次開設 <input checked="" type="checkbox"/> 非首次開設	
開課單位	衛生保健組	課程屬性*	<input type="checkbox"/> 一般性服務學習 <input checked="" type="checkbox"/> 融入服務學習內涵之專業課程 <input type="checkbox"/> 共同議題(社區)融入服務學習內涵之專業課程	
任課老師	呂宗學	系所/職稱	公共衛生研究所/教授	
		聯絡電話	06-2757575#5567	
		e-mail	robertlu@mail.ncku.edu.tw	
教學助理	楊月欽	系所/職稱	學生事務處衛生保健組/校聘辦事員	
		聯絡電話	06-2757575#50438	
		e-mail	achin@mail.ncku.edu.tw	
開課年級*	1	必/選修*	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修	
學分數*	0	是否配置教學助理*	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
每週上課時數*	1	是否辦理保險	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
預定修課人數*	80	服務單位如何擇定*	<input type="checkbox"/> 學生 <input checked="" type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學校安排	
每學期服務次數*	8	服務時段*	<input checked="" type="checkbox"/> 課堂 <input type="checkbox"/> 課餘時間	
每次服務時數*	1	是否有固定服務時間	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
服務議題*	<input type="checkbox"/> 課輔 <input type="checkbox"/> 志工培育 <input type="checkbox"/> 弱勢關懷與陪伴 <input type="checkbox"/> 節能減碳/環保/保育 <input type="checkbox"/> 醫療服務 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 <u>健康管理</u>			
服務對象*	<input type="checkbox"/> 新移民 <input type="checkbox"/> 老人 <input type="checkbox"/> 身心障礙 <input type="checkbox"/> 兒童青少年 <input type="checkbox"/> 國際服務 <input checked="" type="checkbox"/> 成大校園 <input type="checkbox"/> 社區經營 <input type="checkbox"/> 機構 <input type="checkbox"/> 其他_____			
二、課程目標				
(一)在餐廳低油低鹽菜區提供打菜服務，提醒同學認識菜色卡路里與份量 (二)在衛保組協助健康促進推廣服務 (三)在校園提供健康問卷調查與衛教服務				
三、課程內容及特色				
健康促進理論由過去強調改變個人知識態度與動機，轉變到現今重視物理與社會環境的支持。本校衛保組提供低油低鹽菜色餐區與量測體重的物理環境，但是還需要學生同儕創造支持健康行為的社會環境。本服務學習課程的目的就是要讓同學提供打菜與問卷調查衛教等服務，創造同儕創造支持健康行為的社會環境。				

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				
五、各階段工作及各週流程				
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	次數	內容	時數
		第 1 次	健康管理概念與服務學習目標	1
		第 2 次	認識食物份量及健康餐飲選擇	1
		第 3 次	健康外食	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量測服務，散播健康促進意念於校內的每一角落。	第 4 次	服務倫理	1
		第 5 次	餐廳打菜演練 A	1
		第 6 次	餐廳打菜演練 B	1
		第 7 次	服務流程演練	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。	第 8 次	(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
		第 9 次	(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
		第 10 次	(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	1

<p>慶賀</p> <p>餐廳營養衛生與健康管理問卷成果發表</p>		分享。(三)繳交服務心得與製作期末報告。	
	第 11 次	(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
	第 12 次	(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
	第 13 次	(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
	第 14 次	(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
	第 15 次	(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
	第 16 次	(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
	第 17 次	(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

		第 18 次	進行期末慶賀成果展	1
		合計：	18	

六、合作機構

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

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
課程說明會	101/9/25	唯農大樓 3 樓 許文龍教室	健康管理概 念與服務學 習目標	公衛所教授 呂宗學及台 南市政府衛 生局營養師 李育青	1 小時
服務知能培 訓	101/10/2	唯農大樓 3 樓 許文龍教室	認識食物份 量及健康餐 飲選擇	台南市政府 衛生局營養 師李育青	1 小時
服務知能培 訓	101/10/9	唯農大樓 3 樓 許文龍教室	健康外食	台南市政府 衛生局營養 師李季樺	1 小時
服務知能培 訓	101/10/16	唯農大樓 3 樓 許文龍教室	服務倫理	聚北海道昆 布火鍋 長 榮店店長陳 銘傑、台南 市政府衛生 局營養師李 育青	1 小時
服務知能培 訓	101/10/23	唯農大樓 3 樓 許文龍教室	餐廳打菜演 練 A	台南市政府 衛生局營養 師李育青、 李季樺	1 小時
服務知能培 訓	101/10/30	唯農大樓 3 樓 許文龍教室	餐廳打菜演 練 B	台南市政府 衛生局營養 師李育青、 李季樺	1 小時
服務知能培 訓	101/11/6	唯農大樓 3 樓 許文龍教室	服務流程演 練	聚北海道昆 布火鍋店長 (長榮店)陳 銘傑、台南 市政府衛生	1 小時

				局營養師李育青	
服學分享與回饋	102/1/8	唯農大樓3樓許文龍教室	期末慶賀成果展	公衛所教授呂宗學及台南市政府衛生局營養師李育青	1 小時
(二) 服務進行方式					
<p>1.打菜服務</p> <p>(1)日期：101/11/12-102/1/3 月(星期 2-4/週)。</p> <p>(2)地點：國立成功大學光復餐廳</p> <p>(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。</p> <p>2.問卷服務</p> <p>(1)日期：101/11/12-102/1/7(星期 1-5/週)。</p> <p>(2)地點：國立成功大學衛生保健組</p> <p>(3)時間：9:00-12:00、13:00-16:00</p> <p>(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			
服務學習		50			
心得報告		20			
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 7,890 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。					
(四)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。					

(五)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。