

114 年高等教育深耕計畫

【活動集錦】

日期：114 年 05 月 23 日

學校名稱	國立宜蘭大學		
所屬計畫名稱	114 年高等教育深耕計畫 — 善盡社會責任：社會實踐資源共享，韌性校園永續發展		
活動名稱	【4.2 服務學習】 — 「融入式服務學習課程-營養學課程」		
推動面向	■ 社會責任		
活動日期	3/12 3/19 3/26 4/9 4/12	活動時間	10:00 ~ 12:00
活動地點	宜蘭縣宜蘭市慶和社區 發展協會	參與人數	37
活動聯絡人	保愛貞老師	聯絡電話	9357400 #7757
活動內容說明			
<p>一、緣起</p> <p>營養學導師保愛貞老師與食品科學系三甲同學共同策畫與執行，地點為宜蘭宜蘭縣宜蘭市慶和社區發展協會。藉由本次服務學習，了解長者的日常飲食、營養攝取、生活品質與健康照護之現況，並對長者和學生學習全穀雜糧、蔬菜、乳糖不耐症、水果營養價值、蛋豆魚肉類選擇、堅果與油脂和均衡飲食等相關知識。</p> <p>(一) 認識營養學及其相關知識</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解六大類食物。 2. 各類食物的營養價值及功效。 3. 如何均衡飲食。 <p>(二) 與合作單位討論長者對六大類食物的看法及教學互動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 依據長者狀況設計分組操作及互動方式，提升參與度與安全性。 2. 課程內容是否晦澀難懂。 <p>二、實施情形及成效</p> <p>(一) 對服務社區（機構）的實際成效：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 可讓長者們對六大食物有進一步的認知。 2. 了解各類食物的營養價值及功效。 <p>(二) 對專業課程的學習效果：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 親自了解營養學中的專業知識。 2. 學會如何將營養學知識融入實作課程，落實理論與實務結合。 <p>三、綜合檢討</p> <p>收穫:1. 學習以長者為對象的教學技巧與溝通方式。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 體會到飲食健康教育的重要性與影響力。 3. 藉由實際教學與溝通，提升學生的專業表達與臨場應變能力 4. 未來可考慮針對不同的健康議題設計課程，擴展服務對象的營養知識面向。 			

活動照片



蔬菜



水果



乳製品



豆類



全穀雜糧



水果



堅果與油脂



油脂

營養學

教師姓名：保愛貞 教學助理：許祐甯

介紹六大食物的營養知識於長者，透過小遊戲互動及實做菜品，使長者加深對於各種食物的印象。此外，也讓學生們透過教學對於營養學的專業知識有更加深刻的了解，同時提高學生如何與不同對象講解自己的知識。

學生與老師共同討論活動流程與食譜，透過預先練習與模擬突發狀況，使活動順利進行。



成果發表會，學生分享活動帶來的收穫。

合作機構：宜蘭縣宜蘭市慶和社區發展協會