

南臺科技大學 113 學年度

智慧健康學院「健康生活飲食體驗營」

- 一、活動宗旨：藉由本學院各系之專業，舉辦健康生活飲食體驗營，通過專業的指導和實踐活動，提升參加者對健康飲食的認識，幫助了解並養成健康的飲食和生活習慣。並通過實際操作和互動，體驗如何在日常生活中實現健康的飲食選擇和生活方式。
- 二、主辦單位：南臺科技大學智慧健康學院
- 三、活動日期：114 年 1 月 24 日(五)
- 四、活動地點：南臺科技大學(台南市永康區南台街 1 號)O 棟、I 棟
- 五、人數上限：40 人
- 六、預期效益：提升本校智慧健康學院與高中職學校之互動、並增進高中職教師有關健康飲食生活與教學活動設計知能。
- 七、活動議程：

114 年 1 月 24 日(星期五)				
時間	課程	活動內容	地點	負責單位
8:30~9:00	報到	報到	O 棟 101	高齡福祉服務系
9:00~9:10	開幕	活動開始與介紹	O 棟 101	智慧健康學院
9:10~10:00 (1 小時)	我的身體有幾歲	身心能量評估 體適能評估	O 棟 101	高齡福祉服務系 陳美珠副教授
10:00~10:10	休息			
10:10~11:00 (1 小時)	咖啡泡製秘辛	咖啡泡製的技巧與品嚐	O 棟 101	梁其盛講師
11:00~11:10	休息			
11:10~12:00 (1 小時)	高蛋白飲食健康吃	各年齡層的高蛋白飲食	O 棟 101	高齡福祉服務系 劉明宜副教授
12:00~13:30	中餐休息	午餐	O 棟 101~103	高齡福祉服務系
13:30~14:20 (1 小時)	中醫秋冬保養	中醫秋冬保養	O 棟 101	奇美醫院 任東輝醫師
14:20~14:30	休息			
14:30~15:20 (1 小時)	DNA 抽取	DNA 抽取體驗活動	I 棟分生 實驗室	生物食品科技系 陳柏庭教授
15:20~15:30	休息			
15:30~16:00 (0.5 小時)	膨發米餅/麵條	膨發食品試吃體驗活動	I 棟加工 實驗室	生物食品科技系 黃大維主任
16:00~16:30 (0.5 小時)	食品分子晶球	食品晶球試做體驗活動	I 棟分子 實驗室	生物食品科技系 黃大維主任
16:30	活動結束			

- 八、學分：本課程申請通過全國教師在職進修 6 小時認證。課程性質：高中、高職及國中/教學/健康與體育領域/健康：進修範疇：1. 課程、教學及評量/1-7 其他新興議題/1-7-16 健康促進。
- 九、報名：全國教師在職進修資訊網報名，課程代碼 4789708。
- 十、活動聯絡：(06)2533131 分機 6801、6821，高齡福祉服務系主任彭巧珍、助教楊智芬。

十一、校內地圖



十二、到校交通

行駛高速公路

永康交流道：下往台南市區→台1省道→中正南路左轉→正南一街→南臺科技大學

仁德交流道：下往台南市區→東門路 → 中華路右轉→奇美醫院→中正南路右轉→正南一街→南臺科技大學

參考資訊：[南臺交通路線圖](#)

搭乘火車

台南火車站：搭乘區間車至大橋站，車程 3 分鐘。或由台南火車站搭 5 號公車至奇美醫院站（中華路）或南臺科技大學站（中正南路）下車，步行至南臺科技大學，車程約 20 分鐘。

大橋火車站：搭火車至大橋車站，越過永康陸橋步行約 5 分鐘，或由後門出站步行 2 分鐘至南臺科技大學，側門進入第一棟即是 0 棟高齡福祉大樓。

參考資訊：[火車時刻表](#)

搭乘高鐵

台南高鐵：由高鐵台南站搭乘接 62 路公車(高鐵台南站→奇美醫院)，每 15~30 分鐘一班，車程約 50~60 分鐘。**大台南公車**

台南高鐵沙崙站：由台南高鐵站步行至沙崙車站，再轉乘至大橋車站。

搭乘公車、客運

台南市市區公車 21 路進入校園(公車站牌設於 T 棟前)

搭統聯客運往新營、台南：下永康交流道後，在六甲頂站下車，步行至南臺科技大學。

公車與客運資訊：請參考南臺科技大學公車與客運站牌相關資訊。

參考資訊：[公車 21 路路線查詢](#) / [公車 21 路入校停靠動線圖](#)