

# 新竹市立香山高中 107 學年度第 1 學期優質化研習多元選修課程發展系列計畫

## 「營養師教你吃外食」講座

### 一、 依據：

- 1.本校 107 學年度教務推動重點—提升各科教學策略、翻轉教學現場。
- 2.本校 107 學年度優質化子計畫 B-2 跨領域活化課程教師增能分支計畫。

### 二、 目的：

1. 提升教師創意教學之專業能力與素養
2. 增進教師開發 107 課綱多元選修與部訂選修課程之知能。
3. 探討教學現場問題，研究解決方案，提昇教師教學專業。

三、 辦理時間：107 年 12 月 13 日(四) 14:00 - 15:40

四、 辦理地點：新竹市立香山高級中學第一會議室。

五、 實施對象：全市教師。

### 六、 課程內容：

日期	研習內容	講師	時數
107 年 12 月 13 日 14:00-14:50	<p>由《營養師帶你吃外食》團隊主辦的線下講座，12 月 13 日在香山高中舉辦，本場講座針對現代忙碌的工作者痛點切入：吃外食導致的肥胖和亞健康狀況，透過易懂好消化的專業知識，讓大家大口吃出健康和身材。</p> <p>《營養師帶你吃外食》歸納出最簡易、可實行、極有感的技巧讓外食族都能大口享食，而且吃的健康還能變瘦，如果你也喜歡這麼自在的飲食方式，可以來下場講座玩，相信你會得到屬於自己的收穫！假如實在等不及的話，現在就到營養師帶你吃外食的官網來尋寶吧！</p>	<p>周佑庭</p> <p>Emma_(周佑庭)_是誠析股份有限公司的執行長，也是營養師帶你吃外食的共同發起人，同時具備營養師、保健品工程師及美容師的身份，擅長纖體、健體、美體的領域。Emma_多年來專注於健康領域，透過教育培訓及產品推廣的方式，提供飲食規劃、主題講座等專業服務，是一位資深的營養顧問、企業講師與專欄作者。</p> <p>在開創自己的事業之前，她是國內多家知名診所的營養顧問，輔導人數超過千人，其中包含擔任知名企業主的健康管理師。除了台灣，她也在中國巡迴演講上千人的講座超過百場。超過十年的實務經驗，讓她歸納出最簡易、可實行、極有感的飲食管理方法。目前_Emma_也是早安健康、udn_聯合新聞網元氣網、ETtoday_健康雲的專欄作者，透過文章讓更多人實踐健康飲食管理。</p>	2

七、 報名日期：請至新竹市教育網研習護照登錄報名。

八、 全程參加之教師核 2 小時之研習時數，未全程參與者時數核實辦理。

九、 本計畫奉核後實施，修改時亦同。