



超吸睛 ✨ 飲食教育魔法

臺中市立清海國中
張姝儀 營養師

學歷

國立中興大學

食品暨應用生物科技學系(碩士) 2021/9~2023/8

國立臺灣師範大學

人類發展與家庭學系 營養科學與教育組(學士)

工作經歷

臺中市立清海國民中學

校園公職營養師 2016/09 ~ 迄今

臺灣基督教門諾會醫療財團法人門諾醫院

壽豐分院團膳營養師 2014/11~ 2016/08

講師 經歷

114年 獲得中華民國營養師公會全國聯合會「113年度校園飲食營養教育與供膳領域〈營養師專業貢獻獎〉」。
113~114年 受中華民國營養師公會全國聯合會邀請擔任教育部國教署「新進學校營養師增能培力計畫」之偏鄉廚房輔導營養師及課程講師。
113~114年 受靜宜大學食品營養學系邀請進行「校園公職營養師之實務經驗」線上分享。
111~114年 擔任中山醫學大學與社團法人中華食品安全管制系統發展協會合辦「HACCP-A訓練班」講師。
110~114年 擔任臺中市政府教育局舉辦「學校餐飲衛生督導人員研習」講師。
113年 獲教育部國教署113年度推動學校午餐科技創新計畫「午星獎—學校午餐菜單表揚活動」之「創意設計獎」。
113年 與徐旭洲廚師參加全國第七屆臺灣學校午餐大賽獲得「冠軍」、「創新交流獎」、「食育教學卓越獎」。
113年 受邀擔任大享食育協會「偏鄉廚師培力工作坊暨學生永續飲食生活營in二林」課程講師。
113年 受邀擔任桃園市政府教育局「學校營養師專業繼續教育訓練研習」講師。
112年 受邀擔任南投縣政府「學校午餐管理人員參訪活動」講師。
112年 擔任臺中市政府教育局「112年臺中校園手廉手營養午餐安心購專案法紀宣導」講師和協辦人員。
112年 受邀至弘光科技大學營養系分享「校園公職營養師之實務經驗」。
110年 擔任中山醫學大學舉辦「餐飲從業人員食品安全衛生講習—廚師班」講師。
109年 擔任臺中市政府教育局與臺中市食品藥物安全處共同舉辦「自辦午餐廚房工作人員食品衛生研習」講師。
109年 受邀擔任中華民國營養師公會全國聯合會「第九屆第二次年會暨學術研討會」講師。

指導 經歷

113年 設計〈我的餐盤〉舞蹈，並指導學生拍攝MV響應臺中市營養師公會「222營養師節快閃活動」。
111年 指導弘光科技大學營養系日間部四技學生團體膳食管理實習144小時。
111年 指導學生參加教育部國教署「111年學校午餐短片拍攝競賽暨票選活動」榮獲全國國中組第三名。
110年 指導學生參加教育部國教署「110年度飲食教育學校午餐吃得安心飲食教育創意競賽」榮獲全國首獎。





感謝我們清海國中的孩子們



面對時代的變化
你是否備感挑戰？

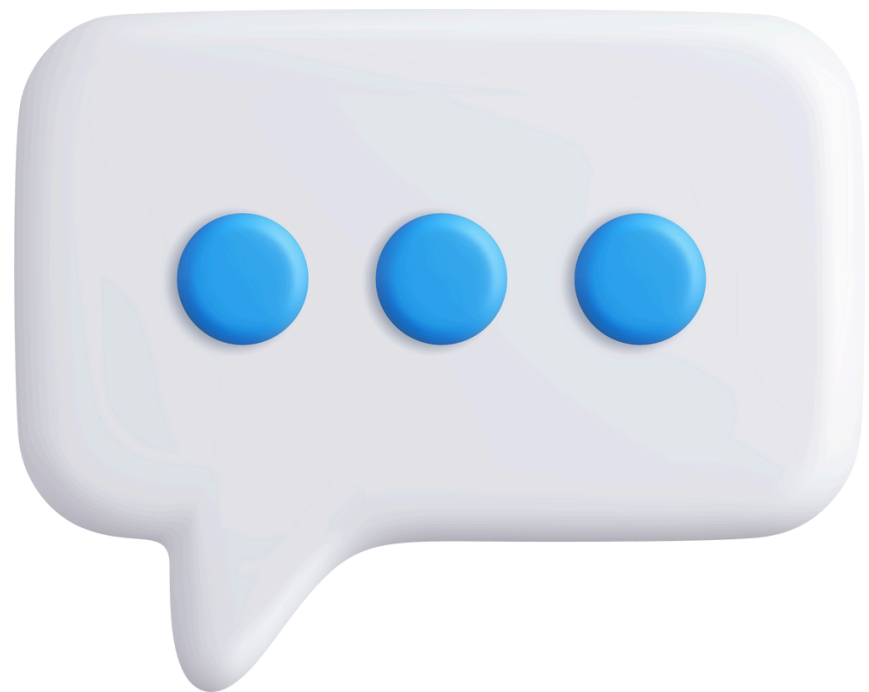




網路短影音
偶像代言廣告
和商品行銷影片
往往來得有趣多了?



放影片不就好了？



注意力
容易飄散...



吸睛的
開場



貼近的
內容



歸納與
任務





吸睛的
開場



吸睛的
開場



舉個例子~

112學年度臺中市健康飲食教育教材



快樂村之

食品標示搜查隊



台中市立清海國中 張紋儀 營養師

 臺中市政府教育局

從前從前...

有一個村子，因為居民都過得十分和諧快樂，所以大家就叫它「**快樂村**」





舉個例子~

112學年度臺中市健康飲食教育教材



吸睛的
開場



舉個例子~

113學年度臺中市健康飲食教育教材



永續飲食之

地球守護站



地球餵我 我為地球

台中市立清海國中 張玟儀 營養師

臺中市政府教育局



星際探險隊 一如往常在外太空進行探索活動

有一天...



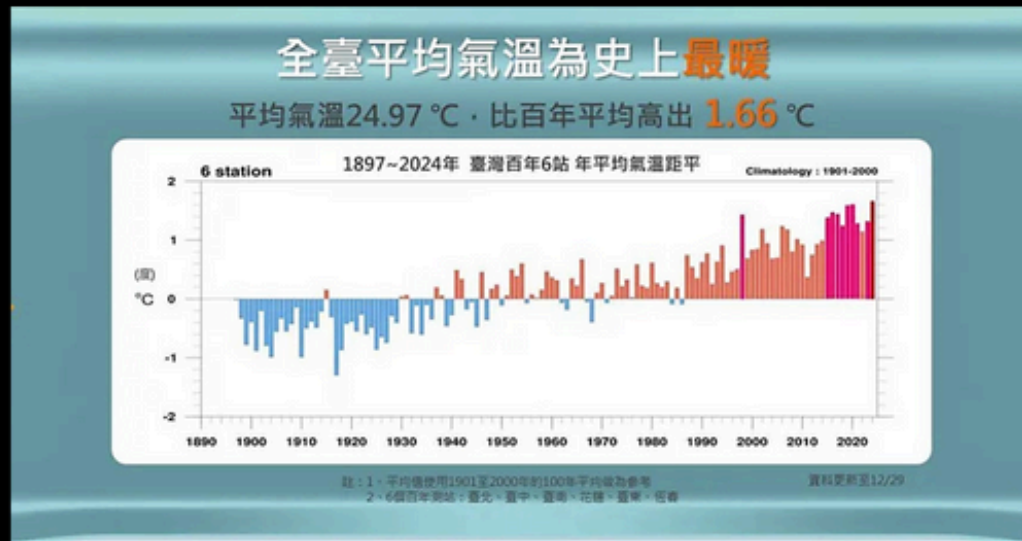


舉個例子~

113學年度臺中市健康飲食教育教材



2024史上最暖年
臺灣、全球均溫皆創下歷史新高!



台灣今年平均溫度破百年紀錄！1897年來最熱 8測站創高溫紀錄

2024-12-31 10:47 聯合報／記者胡瑞玲／台北即時報導

+ 雨量



一張嘴巴
也可以拯救地球。

吃



吸睛的
開場



舉個例子~

全國營養月-推廣全穀雜糧類



3月全國營養月-
《掌聲穀粒穀粒》part. 2

拯救世界、迎向未來的 超級食物

清海國中 張玟儀營養師

中華民國營養師公會全國聯合會
Taiwan Dietitian Association

經費贊助：營養師公會全國聯合會

/ 學習重點 /

- 1 藜麥如何「拯救世界、迎向未來」？
- 2 「超級食物」- 到底有多營養？
- 3 臺灣特有的藜麥-「臺灣藜」！



舉個例子~

全國營養月-推廣全穀雜糧類





吸睛開場技巧

- 📌 結合熱點話題與時事，迅速建立共鳴
- 📌 用引人入勝的故事開啟主題
- 📌 善用視覺、聽覺、觸覺等五感吸引觀眾
- 📌 提供問題導向任務，快速激發參與動機







貼近

她們聽得懂的語言
他們流行的話題
他們在乎的事

貼近的
內容

舉個例子~

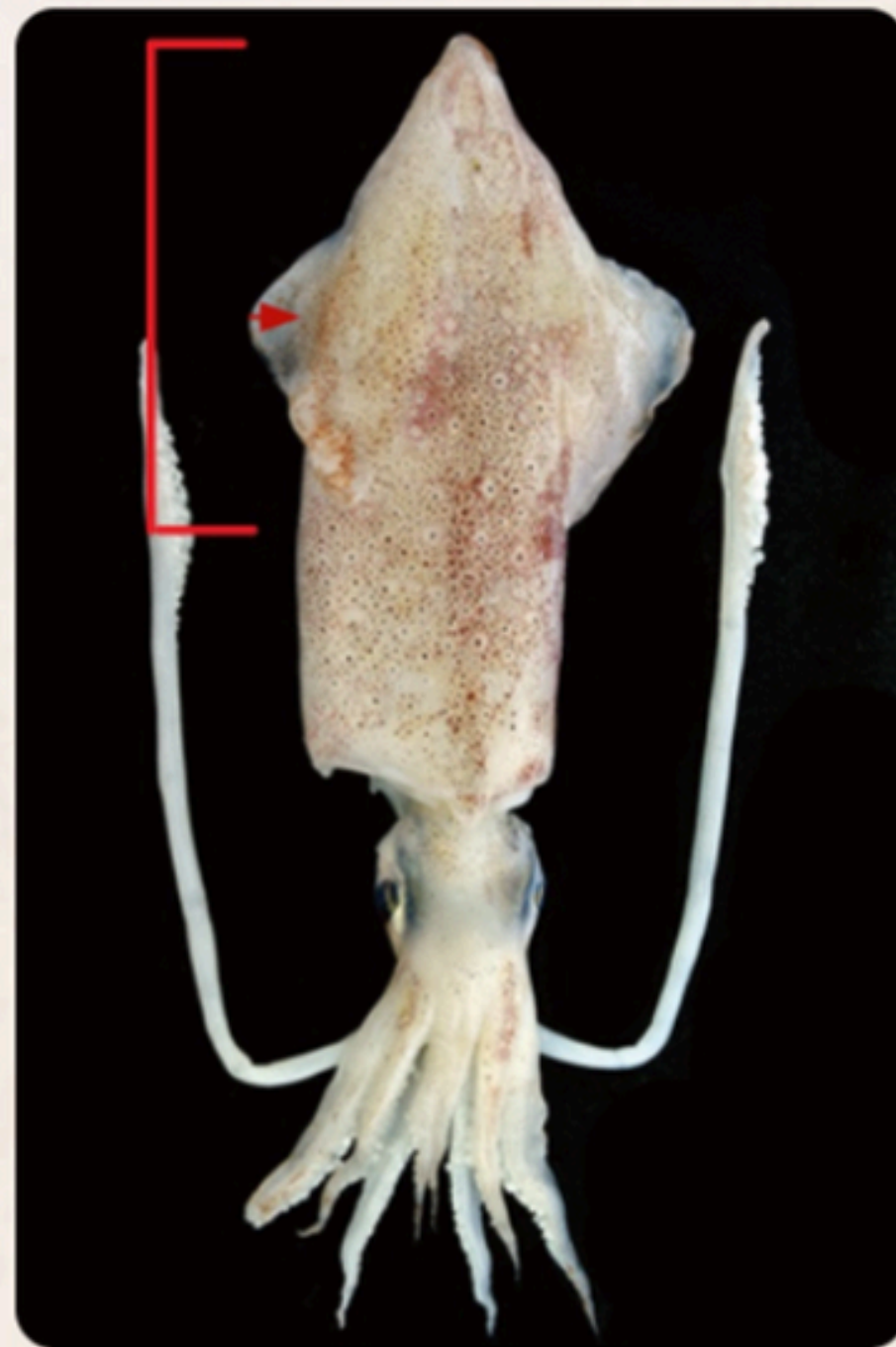
如何分辨魷魚、鎖管？



1. 鰭的形狀

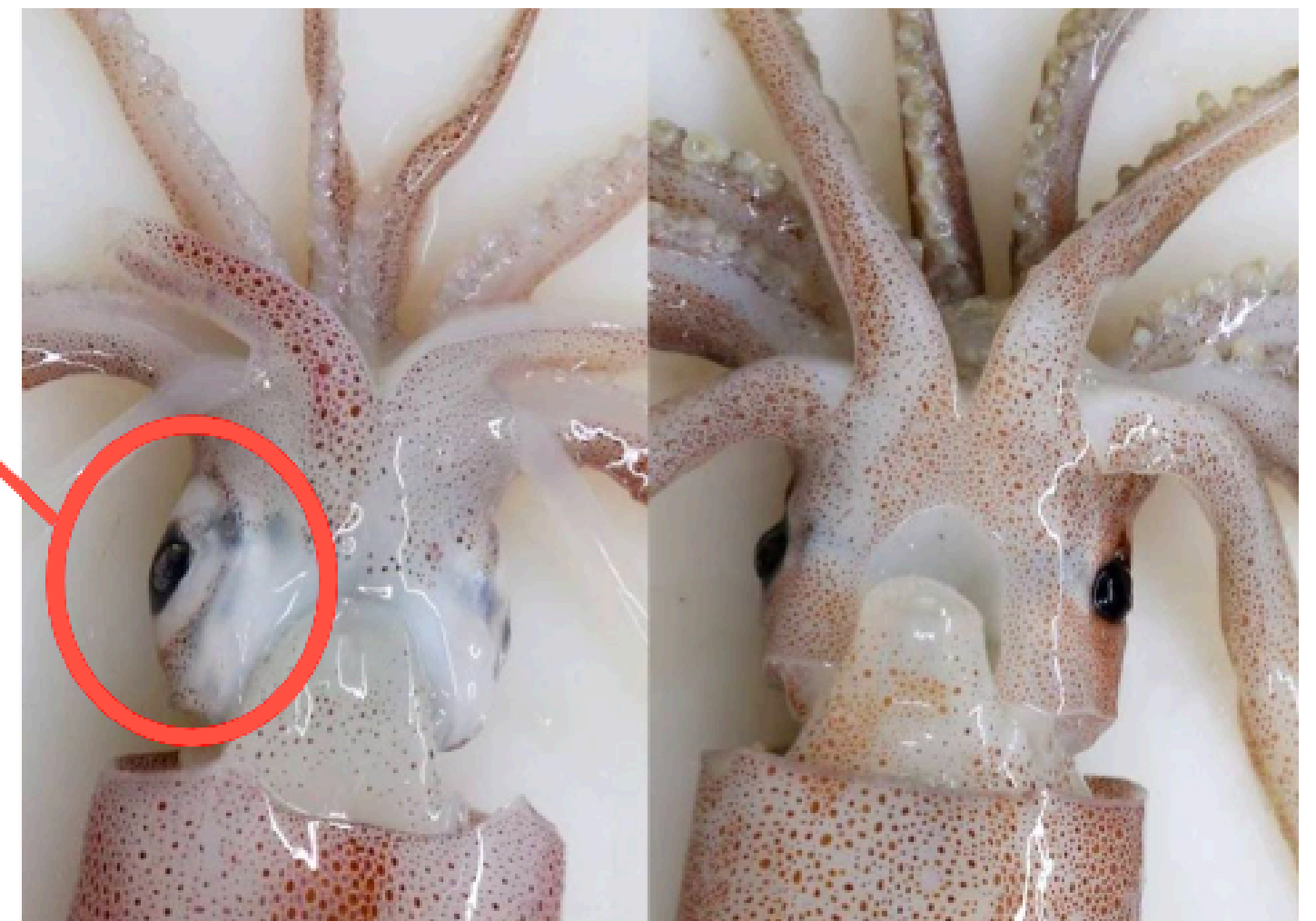
2. 鰭的長度

3. 眼睛的
透明度



有透明眼膜

沒有透明眼膜



生物學分類：閉眼亞目 →

貼近的
內容



舉個例子~

如何挑選新鮮吳郭魚？



貼近的
內容

舉個例子~

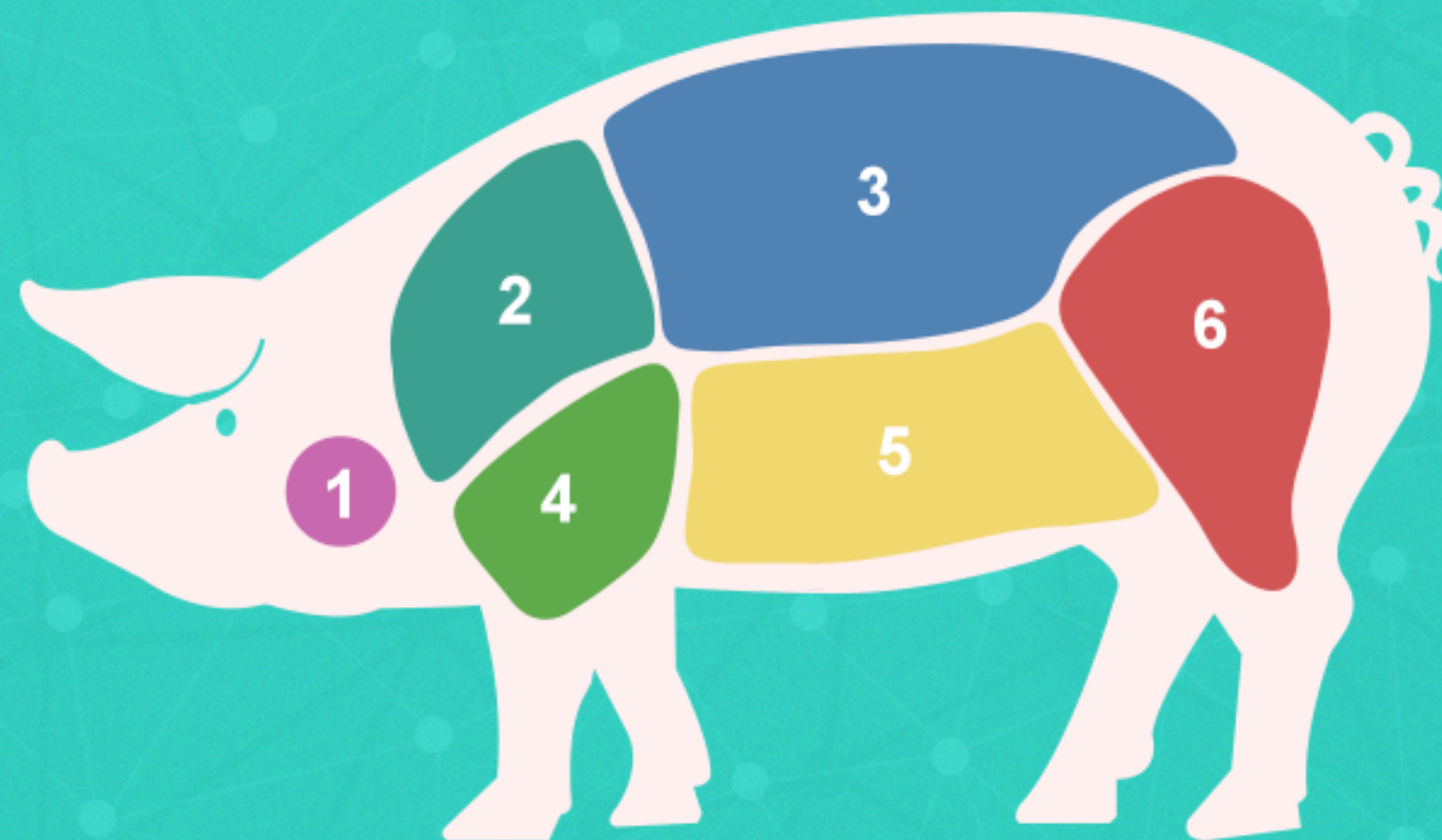
豬肉的部位解說?



行政院農業委員會
COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN

庖丁解豬!

豬肉部位 連連看



A 嘴邊肉

B 梅花肉

C 胛心肉

D 里肌肉

E 五花肉

F 後腿肉

台中 東勢
茂谷柑
HONEY TANGERINE

營養多多 thumbs up 「柑」有影?

維生素A
200%

維生素C
43%

一顆可攝取
每日所需

Beta-胡蘿蔔素
625.3微克

養顏美容!
促成膠原蛋白形成

維持良好夜視力!
也保護黏膜組織的健康

提升免疫力!
抗癌、抗發炎

白白的叫作
「橘絡」

白白的部分(橘絡)
富含膳食纖維

幫助腸道蠕動
也可促進腸道的
好菌生長喔!

台中在地、當季
的水果最讚!

清海國中製作

貼近的
內容

舉個例子~

茂谷柑的營養?

維持良好夜視力!
也保護黏膜組織的健康

維生素A
200%

花青素比我想的關較強大~

保護我的血管
是抗氧化盾牌~

雖然,你可能不敢
品嚐我的滋味~

爱我呷我知毋知 ♡

花青素

係唔款？

Oh~ Oh~

〔補記〕蟹老官的蟹宮花為重
（如：蘇子、草地位、如所（難）
可“（地）”、“（心）血”、“（誠）心”



貼近的
內容



舉個例子~

高鈣飲食?



高鈣飲食



鮮乳



板豆腐



豆干



無糖優格



小魚乾



芥藍菜



黑芝麻



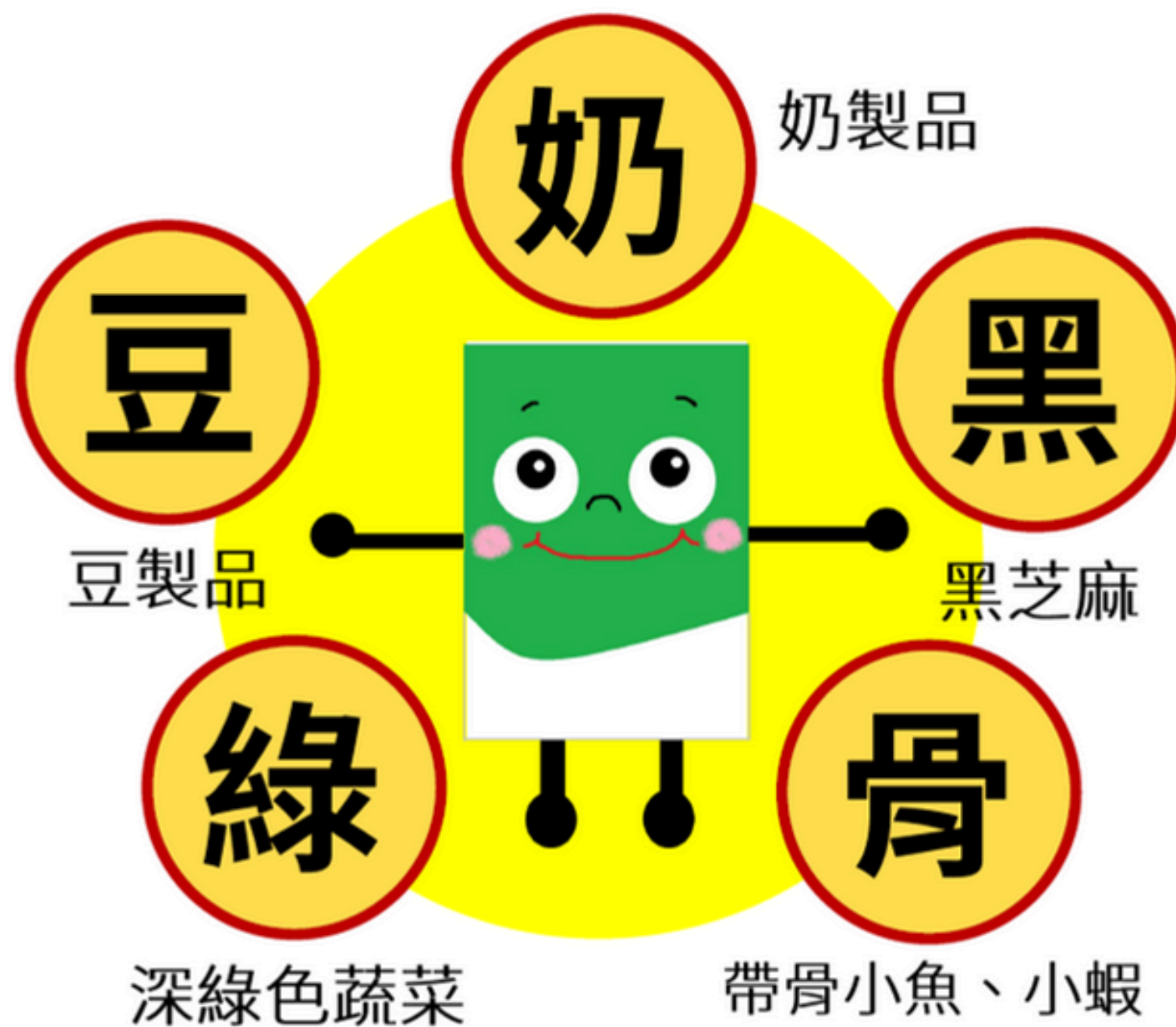
佃煮秋刀魚

貼近的
內容



舉個例子~

高鈣飲食?



貼近的
內容



舉個例子~

110學年度臺中市健康飲食教育教材



1

鮭魚



鯖魚



虱目魚



秋刀魚



藻類



素食者可食用

高油脂
魚類

DHA



2

南瓜



玉米



蛋黃

橙黃綠色食物

黃斑
色素

(葉黃素
、玉米黃素)



菠菜



A菜



3

芭樂



木瓜



水果

維生素C



奇異果



柳丁



檸檬



4

茄子



葡萄



紫色食物

花青素



火龍果(紅肉)



藍莓



紫米



紫心地瓜





貼近

她們聽得懂的語言
他們流行的話題
他們在乎的事

+ 互動

貼近的
內容



舉個例子~

113學年度臺中市健康飲食教育教材



永續飲食之

地球守護站

地球餵我 我為地球

台中市立青海國中 張紋儀 營養師

臺中市政府教育局

殘酷 2 選 1

請選出較符合永續漁業
的海鮮或食物~
答錯就吃掉你喔~~





貼近學員的內容設計

- ★ 使用學員熟悉且易懂的語言
- ★ 聚焦實際好處與生活改善，非僅理論
- ★ 巧妙融入口訣、影片、譬喻與故事
- ★ 採用Slido、Kahoot、布偶互動
與小遊戲增加趣味





歸納與
任務





課程內容結束前...

圖像化歸納

1 永續綠飲食

★呷蔬食，為健康加分，也愛護地球
蔬食是對環境友善的綠飲食！
以「豆、魚、蛋、肉」的順序選擇蛋白質食物，對人體健康有益。

豆 > 魚 > 蛋 > 肉

2 永續環境

★吃有機，顧環境
農作物的生產不使用化學肥料、化學農藥，對環境較為友善。

3 永續漁業

★吃對魚，才能年年有魚
當季優先：優先選用當季較為盛產的魚種，平時多留給魚兒一些時間長大。
國產優先：節能減碳愛地球，從選購在地海鮮開始。
中低階優先：無論野撈或養殖，優先挑選中小型魚類。

4 永續消費

★產地與買家的零距離
—產地直送新鮮美味
—支持在地農民
—縮短運程，節能又減碳
—四大國際標準，溯源體系更透明

CSA 社區支持農業
C2C 直接交易
GAP 良好農業規範
BRC 英國零售標準

1 鮭魚 高油脂魚類 DHA 藻類 素食者可食用	2 南瓜 橙黃綠色食物 黃斑色素 (葉黃素、玉米黃素) 菠菜 A菜
3 芭樂 木瓜 奇異果 柳丁 檸檬 維生素C	4 茄子 葡萄 火龍果(紅肉) 藍莓 紫米 紫心地瓜 花青素

MIND diet 心智飲食

植物性蛋白質

葉酸、Vit.B6、Vit.B12

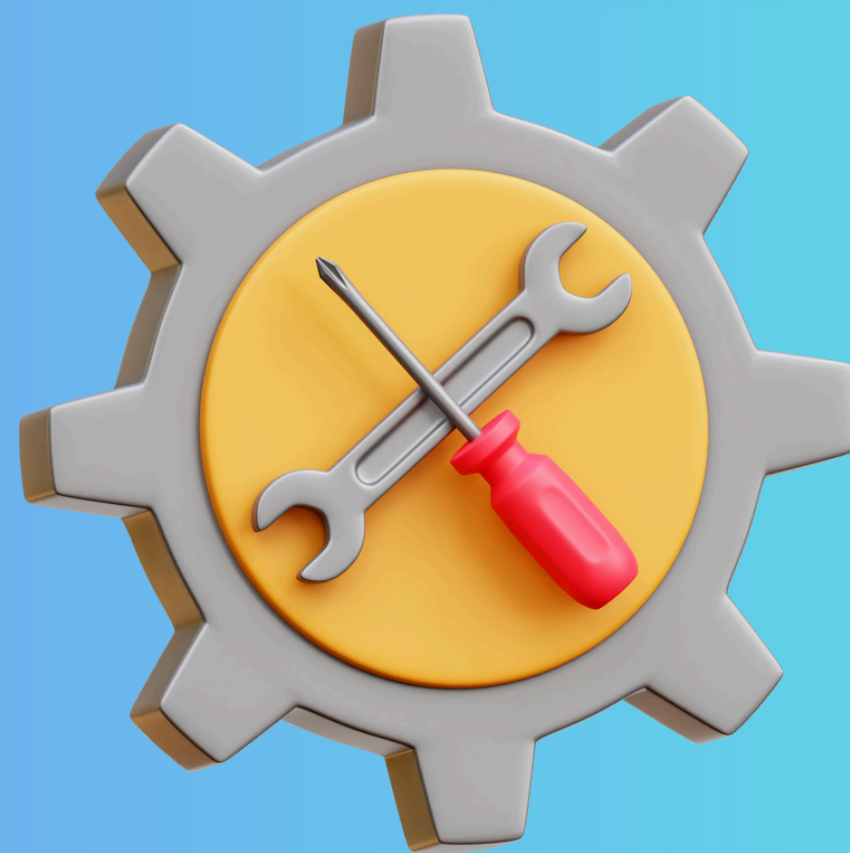
莓果類

深色蔬菜

白肉

好油脂

現學現賣!



歸納與
任務



舉個例子~

112、113學年度臺中市健康飲食教育教材



有獎徵答!



食品標示搜查隊

GO!

入隊總測驗!

GO!



同學們，準備好成為
地球守護站成員了嗎?



歸納與
任務



舉個例子~

112、113學年度臺中市健康飲食教育教材



歸納與
任務



舉個例子~

111學年度臺中市健康飲食教育教材



破解任務!

健康模範生-養成計畫

訓練完成!

懂吃
少油膩

蔬菜
不青菜_(台)

優先
選全穀

優質
蛋白質

第一關



健康選，聰明配
早餐篇

第二關



健康選，聰明配
小吃篇-1

最終回



健康選，聰明配
小吃篇-2

歸納與
任務



舉個例子~

高鈣飲食菜單改良~



歸納與
任務



舉個例子~

中食攻略 - 挖掘台中在地好食材!



角色扮演

如果你是...

在乎人與人信任關係的稻農/

注重食品安全的社區媽媽/

提倡環境保護的大學生/

找尋新鮮食材做出頂尖料理的廚師

同價格的智利蘋果和台中蜜蘋果

你會怎麼選擇?為什麼?



歸納與
任務



舉個例子~

110學年度臺中市健康飲食教育教材



帶動唱



護

眼

健

康

操



臺中市政府教育局

歸納與 任務



舉個例子~

111學年度臺中市健康飲食教育教材



主題曲



健康選聰明配



作曲 王柏鈞

作詞 張紋儀



喔叮叮咚咚 外邊送現在 到我家的門口來
到我家門口來
我沒吃蔬菜 還在便秘 請你多多等待
「營養師，怎麼辦？」

健康選 低油、活力、飽足的食料

全穀雜糧類

聰明配 高纖蔬菜 再加上優質蛋白質



歸納與
任務



舉個例子~

作夥尬蔬贏! - 班級食力競賽



遊戲(BINGO)





教學歸納與現學現賣

- ✨ 簡單視覺化總結，加深記憶
- ✨ 學習單現場練習與快速上台發表
- ✨ 有獎徵答、破解任務與團體遊戲競賽





其他加分
小技巧 ✨

🎵 聲音技巧：

變化高低強弱，維持專注力

👐 肢體語言：

時而走動、眼神互動、重點手勢

🎨 美感視覺呈現：

AI生成圖像、簡報精緻排版



我們來總整一下~



吸睛的
開場



貼近的
內容



歸納與
任務





吸睛開場技巧

- ✦ 結合熱點話題與時事，迅速建立共鳴
- ✦ 用引人入勝的故事開啟主題
- ✦ 善用視覺、聽覺、觸覺等五感吸引觀眾
- ✦ 提供問題導向任務，快速激發參與動機



貼近學員的內容設計

- ☀ 使用學員熟悉且易懂的語言
- ☀ 聚焦實際好處與生活改善，非僅理論
- ☀ 巧妙融入口訣、影片、譬喻與故事
- ☀ 採用Slido、Kahoot、布偶互動
與小遊戲增加趣味



教學歸納與現學現賣

- ✦ 簡單視覺化總結，加深記憶
- ✦ 學習單現場練習與快速上台發表
- ✦ 有獎徵答、破解任務與團體遊戲競賽



🎵 聲音技巧：

變化高低強弱，維持專注力

👐 肢體語言：

時而走動、眼神互動、重點手勢

🎨 美感視覺呈現：

AI生成圖像、簡報精緻排版





It's your turn!

以 <112學年度臺中市健康飲食教育教材> 為例

快樂村

之

食品標示搜查隊

台中市立○○國中小 ○○○營養師



臺中市政府教育局

從前從前...

有一個村子，因為居民都過得十分和諧快樂，所以大家就叫它「快樂村」





但不知道從哪一天起
快樂村的居民開始變得
越
來
越
不快樂了!

生病 的人越來越多

有的人

莫名發胖

有的人

皮膚長疹子！





大家都因為這樣 而越來越不喜歡自己...

村長覺得事有蹊蹺，因此開始成立調查小組
想仔細釐清事情的真相！



那麼多村民都生病了
，一定要盡快找出
原因才行！





同時也成立「**食安教室**」，教導村民選購優質安全的食品，以招募更多的搜查隊成員來一同打擊黑心食品！





琳琅滿目的商品，
該如何選出品質佳
又安心的食品呢？





鮮乳標章



- 👍 100% 純鮮乳
- 👍 國產生乳製造
- 👍 注重動物用藥

不是所有奶製品
都有鮮乳標章唷~





Good job!



凱勒(J. Keller)1983年提出的 ARCS模式

滿足感
提供成就的內在和外
在獎勵



注意力
吸引學生的興趣和好奇
心



信心
建立學生對成功的信心



切身相關
滿足學生的個人需求和
目標



就你所喜愛且擅長的部份
去帶給這個社會多一些的溫柔和陽光。



張紋儀 營養師

wenyichang81@gmail.com

(04)2627-1902*282

*Thank
you!*

