

新竹市新科國中 115 學年度教師專業成長研習計畫：

滋養的智慧－飲食塑造最強學習腦

一、研習目的

- (一) 增進教師對飲食、營養與大腦發展及學習表現之關聯性的認識。
- (二) 了解日常飲食對學生專注力、記憶力、情緒與學習效能可能產生的影響。
- (三) 培養教師將健康飲食觀念融入班級經營及課程教學。

二、研習時間

115 年 8 月 27 日（星期四）09 時 00 分至 12 時 30 分

三、辦理單位

新竹市新科國民中學教務處

四、研習地點

新科國中國際智慧教室

五、研習對象

本校全體教師

六、講師

國立台北大學師培中心李俊儀教授

七、研習主題與內容

時間	研習內容	說明
08:40－09:00	報到	教師簽到
09:00－12:10	滋養的智慧－ 飲食塑造最強學習腦	從營養、飲食與大腦運作的關聯，認識飲食如何影響專注、記憶、情緒及學習表現
12:10－12:30	綜合交流與 Q&A	教師提問、經驗分享與生活實踐討論

八、注意事項

- (一) 中午備有午餐，請於報名時選擇葷食或素食。
- (二) 本研習採掃描簽到，請自備手機或載具並先下載校園智慧通 app。

九、本計畫經校長核定後實施，修正時亦同。