

「109 學年度好健康小學堂」活動簡章

◇ 活動宗旨

全民健康基金會認為「我們的孩子若能及時建立起正確的健康、營養概念，注重全方位的身心健康，將來就能減少疾病問題的產生，並期望他們能日漸茁壯，不僅關心自身健康，還能關懷周遭親友的身體狀況。」因此全民健康基金會邀請肝病防治學術基金會及好心肝基金會，一同舉辦好健康小學堂系列教育課程，除了正確的醫療及健康習慣外，亦透過介紹孩子對民間公益團體的認識，了解其功能及服務內容，藉此培養付出及服務精神，使孩子更能懂得「取之於社會，用之於社會」的真諦，每一位將來都是社會上的善心大使，把愛一份份的傳遞出去。

◇ 活動目的

藉由互動式的過程，以期協助小學童：

- 了解民間公益團體，進而認識基金會組成、功能、服務內容。
- 透過專業衛教，建立正確的健康觀念，認識自己的身體，進而關心周遭親友的健康。
- 學習服務的過程，進而了解感恩、付出的重要。

◇ 好健康小學堂內容主題：

- 藏在身體裡的魔術師——肝膽健康與油滋滋的小胖子
- 身體裡面的幫浦——心臟健康與三高慢性病
- 探索世界的大功臣——眼睛保健與四眼田雞
- 腸胃哥倆好——腸胃保健與腸胃炎
- 避免呼吸道感染——呼吸道健康與感冒疾病

每次前來參加一個主題的活動，一梯次至多分成三天活動完成所有主題。

◇ 活動對象及人數

國小學童三、四、五年級（根據皮亞傑的認知發展理論，此時期為具體運思期，可使用具體物品操作來協助思考）每次一班，上限 30 人

◇ 活動時間及地點

110 年 2 月至 110 年 8 月的週一~週五下午 1:30~3:00，一梯次為三堂課程，請選擇 1~3 個日期報名，並選擇欲報名的課程。

好心肝服務中心（台北市公園路 30-1 號 1 樓）

◇ 活動費用

免費參加，由主辦單位全民健康基金會及協辦單位肝病防治學術基金會、好心肝基金會全額支應

◇ 活動報名

請填寫 google 表單線上報名 <http://gg.gg/regi2018>

◇ 聯絡窗口

唐小姐（E-mail：luckyLiver888@gmail.com）

◇ 活動流程

開場
認識基金會

• 時間：15 mins

健康闖關遊戲

• 時間：45 mins

頒獎
+心得分享

• 時間：15 mins

✧ 三個主題分別以健康闖關活動方式進行，說明如下：

A. 好健康小學堂@會議室3

B. 好健康小尖兵@會議室5

C. 好健康小醫師@B1大廳

A. 好健康小學堂：

健康常識衛教搭配 YES OR NO 大搶答，15 分鐘

第一階段：好健康小學堂解說

道具：投影螢幕、電腦、平板、手機、APP 配合道具、模型。

作法：利用多媒體產品或模型等道具，以生動有趣的方式做解說。

第二階段：YES OR NO 大搶答

做法：主持人問問題，用快問快答的方式，讓小學生自由作答，也在奔跑搶答中增加趣味性。

規則：最後留在場上孩童為勝利者。

題目示範：

1. 肝臟是人體最重要的器官，所以肝臟長在人體最正中央，對或錯？
2. 皮卡丘是黃色的，肝若不好出現黃疸，皮膚也會變黃色的，對或錯？
3. 隔壁素珠阿姨喜歡跟地下電臺買來路不明偏方草藥，我也應該推薦給爸爸媽媽，對或錯？
4. 肝病檢查只要抽血，立刻就知道肝臟健不健康，對或錯？

B. 好健康小尖兵：

培養小朋友練習從生活中可以著力之健康習慣、健康體驗，進而幫忙注意及照顧家人健康，15 分鐘

1. 講解

講解身高、體重、腰圍、額溫、血壓、器官、視力等的概念及正常範圍值，教導身體質量指數 (BMI) 如何計算。

2. 遊戲實作

分兩組遊戲，由志工擔任被量測者，先完成量測組優勝。

3. 超神幫手

公布最快完成身體量測的「超神幫手」組別，宣布神手速度時間及合影留念。

C.好健康小醫師：

藉由多媒體道具如 APP 互動，了解專業人體器官及健康知識，15 分鐘

1. 認識你/妳的小小身體

展示器官布書並講解器官功能。

2. 替器官找回正確的家

自願將器官黏貼到正確位置者，可穿醫師袍拍照留念，榮登「一日小醫師」。

3. 獎勵活動

頒發器官貼紙，驗收今日所學。

♡~ 全民健康基金會・肝病防治學術基金會・好心肝基金會歡迎您的到來~ ♡

