

## 「113 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。

### ◆ 好健康小學堂活動獲獎事蹟：

- 榮獲 2022 APSAA 亞太區永續行動獎最佳行動方案銅獎。
- 榮獲 2022 TSAA 第 15 屆臺灣永續行動獎最佳行動方案銅獎。

### ◆ 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
- 呼吸的第一道防線——呼吸道健康與感冒疾病

每次前來參加一個主題的活動，一梯次至多分成三個活動完成所有主題。

### ◆ 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

113 年 9 月至 114 年 7 月的週一~週五下午 1:30~3:00，一梯次為一堂主題課程，分為三個活動關卡，請選擇 1~3 個日期報名，並選擇欲報名的課程。（視狀況調整活動為實體或線上課程活動）  
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，由台北市教育局指導，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/regTHFcampus> 或掃描 QRcode



### ◆ 聯絡窗口

唐小姐（E-mail：[thfcampus@gmail.com](mailto:thfcampus@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：	B. 好健康小尖兵：	C. 好健康小醫師：
<b>健康常識衛教搭配 YES OR NO 大搶答，15分鐘</b>  <b>1. 好健康小學堂解說</b> 道具：投影螢幕、電腦、平板、手機、APP 配合道具、模型。 做法：利用多媒體產品或模型等道具，以生動有趣的方式解說。 <b>2. YES OR NO 大搶答</b> 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。 <b>規則：最後留在場上為勝利者。</b> <b>題目示範：</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>肝臟是人體最重要的器官，所以肝臟長在人體正中央，對或錯？</li> <li>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？</li> <li>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？</li> <li>肝病檢查只要抽血，立刻就知道肝臟健不健康，對或錯？</li> </ol>	<b>培養小朋友生活中可著力之健康習慣、體驗，進而幫忙注意及照顧家人健康，15分鐘</b>  <b>1. 講解</b> 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。 <b>2. 遊戲實作</b> 分兩組遊戲，由志工擔任被量測者，先完成量測組優勝。 <b>超神幫手</b> ：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。 <b>3. 超神幫手</b> 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。	<b>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</b>  <b>1. 認識你/妳的小小身體</b> 展示器官布書並講解器官功能。 <b>2. 替器官找回正確的家</b> 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」。 <b>3. 獎勵活動</b> 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~ ♥