

## 「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

109 年 9 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](mailto: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~ ♡

