

## 附件一、小樂活健康講座說明

- 一、本會為誘發學童學習動機，讓小朋友開心學，聽得懂，願意做，本課程結合活潑有趣的卡通影片以及互動式遊戲與有獎徵答，講座無人數限制，但為達最好學習效果，一場次建議 200 人以內。
- 二、為了解該校學童飲食問題，將於講座前寄送課前問卷至學校，請出席學童填寫問卷並回收，以供講師了解貴校學童飲食型態與授課方向。
- 三、參加對象：一~六年級國小學童(三年級(含)以上學習效果最佳)
- 四、講座時間：112 年 09 月 18 日至 113 年 01 月 19 日周一至周五
- 五、講座時間：早上第一節至下午第七節，每場 40 分鐘，申請時間依報名先後順序安排。如遇學校申請時間衝突，敝會將主動與學校另行協商可行時間。
- 六、此免費講座全倚賴愛心善款捐助，由於募款所得有限，特別提供 60 場次申請。若申請不同年級及不同時段請盡量安排在同一天，一所學校至多申請 2 場
- 七、配置人力、物力：
  - 癌症關懷基金會 - 委派營養師講師 1 名、有獎徵答小禮物
  - 國民小學-筆記型電腦 1 台、投影設備 1 組、麥克風、簡報筆

\*\*課前請校方協助提早將電腦相關設備備妥\*\*

### 八、報名方式：

1. 即日起接受線上報名，請上網填妥各項資料，收到報名資料後，將於 3 周內以電子信箱回覆，請務必填寫常用信箱。未來皆以此信箱通知，不另電話告知，若於 3 周內無回覆信件，視同放棄。
- 小樂活健康講座預約網址：[http://www.myccf.org.tw/health\\_kids](http://www.myccf.org.tw/health_kids)
2. 正確填妥表格後將收到送出成功通知，若同時段已有學校申請或格式填寫錯誤，則無法正確送出。申請成功後，可於預約網址查詢申請資訊及申請狀況。若有相關問題請來電洽詢。電話：02-2775-2529 分機 19，周營養師。

3. 主題分為主題一~主題八，各主題皆區分低、中、高年級教材。主題依卡通故事情節設計成延續教材，需依序上過前面主題方能接續後面課程。主題統一由基金會依對象安排。尚未上過的學校一律由主題一開始

主題一：癌魔王來襲

宣導內容- 防癌飲食原則，均衡飲食，認識 My Plate 健康飲食餐盤

主題二：癌魔王的陷阱

宣導內容- 真食物飲食，了解含糖飲料、零食及加工食品對健康的影響

主題三：糙米先生的故事

宣導內容- 全食物飲食，認識全穀當中的營養素對身體的好處

主題四：假扮蔬菜的柯色魔王

宣導內容- 好食物飲食，聰明分辨全穀跟蔬菜的差別，以及對健康的好處

主題五：綠葉鎮

宣導內容- 了解蔬菜豐富顏色的由來及其中的營養素及礦物質對健康的好處

主題六：閃亮亮的鏡河

宣導內容- 認識多喝白開水的好處與重要性，以及不喝白開水對健康的影響

主題七：可果城

宣導內容- 了解水果裡面的營養成份及從包裝上聰明分辨果汁與水果的不同

主題八：藏在蔬菜水果裡的癌魔王

宣導內容- 醃製加工蔬菜、水果對健康的危害，與攝取天然食物的好處