

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 10 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
 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~主題十，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

主題二：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

主題三：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

主題四：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

主題五：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

主題六：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

主題七：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

主題八：魔法奶奶的黑森林

宣導內容- 認識乳製品的好處與營養及乳製品家族

主題九：豆豆擂台賽

宣導內容- 認識植物性蛋白質的來源及營養，與蛋白質建議攝取的順序

主題十：優力堡壘

宣導內容- 學習動物性蛋白質來源、營養及優缺點，並了解加工、煙燻肉的危害

附件二、教師暨家長講座說明

一、家庭與校園的支持是培養兒童健康飲食習慣的關鍵，而孩子健康飲食習慣的建立，並非在短時間內即能養成，唯有家長的陪伴與學校的支持，方能鼓勵孩子正確挑選食物，進而真正落實於日常生活中。

二、本會特別精心規劃教師及家長講座，強化飲食營養知識及技巧，以期協助及鼓勵兒童養成良好的習慣，強化學生飲食行為改變。

三、講座內容說明：

1. 『小樂活食育』教師暨家長講座

◆宣導主題：成為更健康的我

◆宣導內容：透過健康風險數字激發動機、破解常見的 NG 飲食習慣，以及簡單好記易落實的飲食原則，並相互討論如何成為更健康的自己

◆宣導對象：學校師長/家長

◆費用：免費

◆活動時間：每場 90 分鐘

◆需請學校準備：麥克風、影音設備、簡報筆、投影機
A3 紙、彩色筆數支(分組討論使用)

四、注意事項：

1. 請務必填妥資料，收到報名表後將於兩周內電話回覆。
2. 教師研習暨家長講座一學期上限 10 場次。申請時間依報名先後順序安排，若時間衝突將另行協商。
3. 若學校講座中有現場實作餐點需求，請洽基金會。

『小樂活食育』教師研習/家長講座 報名表

宣導主題：成為更健康的我

宣導內容：透過健康風險數字激發動機、破解常見的 NG 飲食習慣，
以及簡單好記易落實的飲食原則，並相互討論如何成為更健康的自己

宣導對象：學校教師/家長

費用：免費

活動時間：每場 90 分鐘

需請學校準備：麥克風、影音設備、簡報筆、投影機

A3 紙、彩色筆數支(分組討論使用)



活動時間：112 年 09 月 18 日(一)至 113 年 01 月 19 日(五)

學 校 名 稱			
聯 絡 電 話		聯 絡 人	
聯 絡 地 址	☐ ☐ ☐		
E - m a i l			
申 請 時 間	日期： () 時段： : ~ : ★活動時間：112 年 09 月 18 日(一)至 113 年 01 月 19 日(五)		
參 加 人 數			
講 座 地 點			
備 註			
填妥後請傳真至(02)2775-2729，周晉帝營養師，謝謝！			