

附件

三樂小子養成計劃

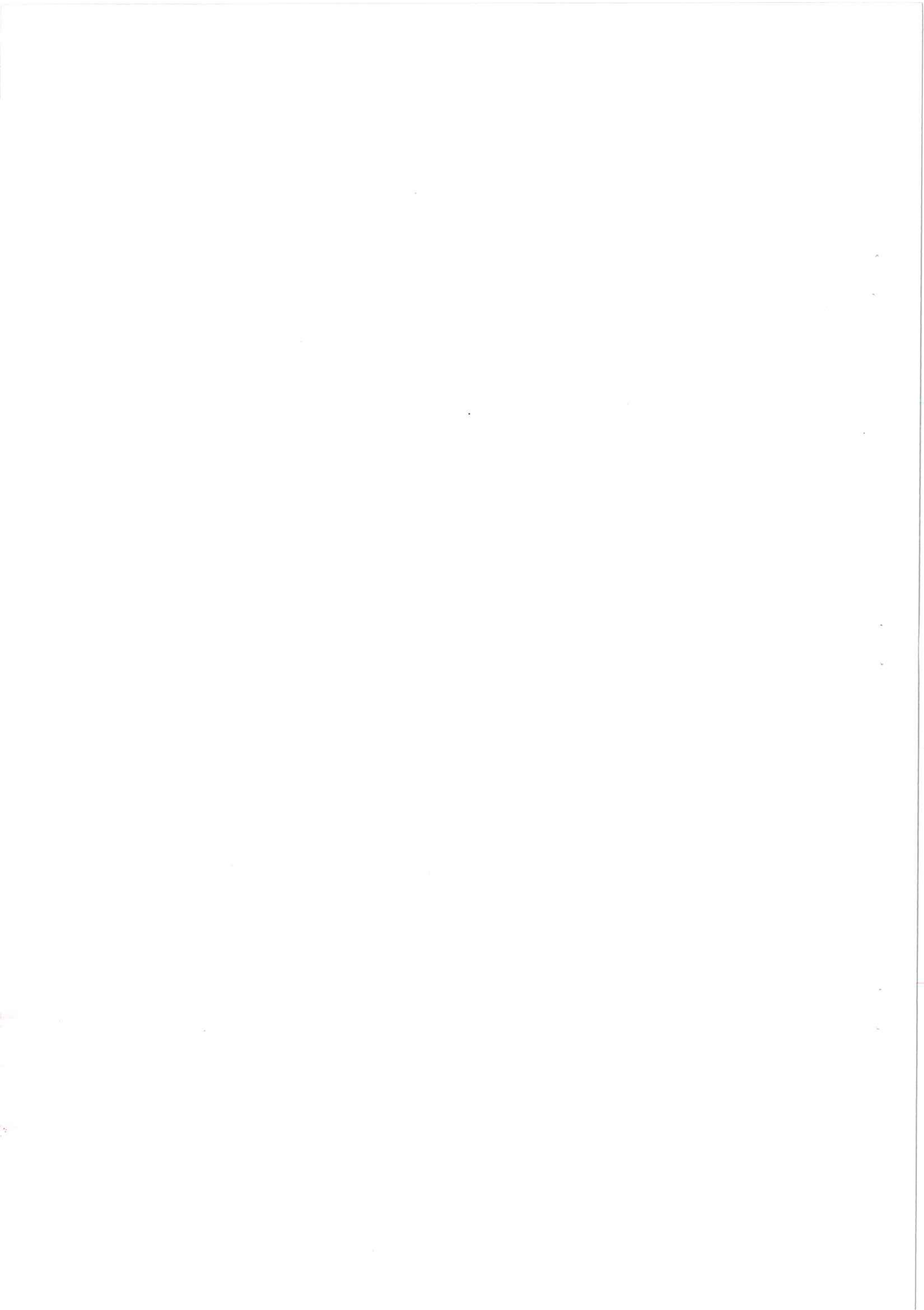
校園健康俱樂部

辦理說明

本計劃由三商美邦人壽保險股份有限公司

贊助支持董氏基金會辦理

指導單位：教育部體育署



「三樂小子養成計劃～校園健康俱樂部」辦理說明

一、緣起：

調查顯示，如兒童時期有肥胖現象，80%的人在成年後會成為肥胖者，導致增加罹患各種慢性病、心血管疾病之風險；根據董氏基金會與三商美邦人壽於103年6月針對全台4~6年級國小學童調查發現，有26%孩子是「中廣族」（腰圍身高比超標）、更有33%學童在「樂食、樂動、樂活」的三樂指數不及格！

兒童時期的健康狀況影響未來甚劇，而觀察兒童過重與肥胖的主要原因，多是飲食與運動習慣不佳，加上錯誤的體態認知造成，而這些生活型態與認知需要從小養成與建立。依據學校衛生法第十九條，學校應加強辦理健康促進及建立健康生活行為等活動，世界衛生組織（WHO）將健康促進學校定義為「一所學校能持續的增強它的能力，成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所」，因此擬透過推動校園中辦理三樂小子養成計劃「校園健康俱樂部社團」活動，輔以「樂食、樂動、樂活」系列課程與活動，協助兒童從小養成良好的飲食與運動習慣，搭配定期的飲食、運動習慣及體態檢視，期將正確的健康風險管理觀念向下扎根。

二、指導單位：教育部體育署

三、主辦單位：董氏基金會

四、贊助單位：本計劃由三商美邦人壽保險股份有限公司贊助支持

五、計劃目的：

1. 培養學童「樂食、樂動、樂活」的良好生活習慣，並建立對飲食與運動的正確觀念。
2. 透過學期的課程規劃設計，提供學校辦理健康促進計劃。

六、計劃說明：

1. 本計劃實施期間為一學年（2015年9月～2016年6月，104學年度上學期至104學年度下學期），活動免費，並請優先提供校內體重過重、超重之學童參加，有其他名額可開放給體位健康的學童參加，預計招募至少30~50名學生。
2. 本活動擬進行一學年共26堂課程，每學期為一梯次13堂課，包含樂食6堂課、樂動4堂課、樂活（帶動唱）3堂課（請見七、課程內容說明）；由主辦單位提供包含：教材、輔助文宣、學生獎品、運動器材、3~4次活動講師等相關資源，並請合作學校之承辦人員協調執行，建議分工如下：
 - （1）運動課程：學校體育老師
 - （2）飲食營養課程：校內營養師或護理師或體健老師

七、課程內容說明：本課程規劃將依各校需求進行調整。

1. 將會發給參與本活動學童：

- (1) 腰圍量尺&使用說明書
- (2) 兒童飲食日誌(1本約紀錄6週，學童寫完再發另一本)
- (3) 活動開始前家長說明單、活動中家長說明單

2. 課程規劃：每學期為一梯次13堂課，一學年共26堂課程，詳如下表。

上學期課程表(2015年9月~2016年1月)

日期	課程主題	課程目標	預計提供教材/資源	
第一階段 9/14-10/24 (共計6週) 期間會遇到1週考試週，共規劃4次課程主題，實際執行日期與順序依學校狀況調整	1	認識均衡飲食金字塔 (樂食) <ul style="list-style-type: none"> ✓ 認識均衡飲食大原則 ✓ 了解六大類食物及其對健康的影響 ✓ 進行前測問卷施測 	1. 均衡王國金國王 VCD 2. 教學投影片 3. 前測問卷	
	2	認識腰圍身高比及體位 (樂活) <ul style="list-style-type: none"> ✓ 認識什麼是腰圍身高比 ✓ 知道如何正確量腰圍 ✓ 認識體位，讓孩子正確了解自己的體位，並建立正確體型意識 	1. 教學投影片 2. 腰圍量尺&量尺說明 3. 學習單	
	3	認識運動金字塔 (樂動) <ul style="list-style-type: none"> ✓ 了解各種運動的運動強度 ✓ 如何安全做運動 	1. 教學投影片	
	4	一起跳跳操 (樂動) <ul style="list-style-type: none"> ✓ 認識運動暖身動作，以棒球為例 ✓ 學會跳跳操 	1. 跳操教學影片 2. 吉祥物 Bobby 到校教學	
第二階段 10/26-12/12 (共計7週) 期間會遇到1週考試週，共規劃5次課程主題，實際執行日期與順序依學校狀況調整	5	黃金比例 321 (樂食) <ul style="list-style-type: none"> ✓ 認識用餐飲食原則，飯：菜：肉=3:2:1 ✓ 學校午餐青菜吃光光的重要性 	1. 教學投影片 2. 黃金比例 321 餐墊	
	回收飲食日誌，由基金會給予孩子建議，同時確認持續參與狀況，決定期中頒獎名單。			
	6	生活中的運動小技巧 (樂動) <ul style="list-style-type: none"> ✓ 認識運動的種類，啟發孩子對運動的興趣 ✓ 了解如何增加運動時間 ✓ 期中頒獎 	1. 教學投影片 2. 獎品	
7	睡眠好重要 (樂活) <ul style="list-style-type: none"> ✓ 了解就寢時間對健康的影響 ✓ 如何創造良好睡眠品質 	1. 教學投影片		

	8	飲食紅黃綠燈 (樂食)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 透過飲食紅黃綠燈的食物分類，教導孩子少吃零食與飲料、正確選擇食物 ✓ 讓孩子認識高油、高糖、高鹽食物對身體健康的影響 	1. 教學投影片
	9	多吃蔬果 (樂食&樂動)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 認識多吃蔬果重要性 ✓ 願意將學校午餐青菜吃光光 	1. 教學投影片 2. 蔬果操影片(基金會可到校協助帶動唱)
第三階段 12/14-1/27 (共計 6.5 週) 期間會遇到 1 週 考試週，共規劃 5 次課程主題，實 際執行日期與順 序依學校狀況調 整	10	吃全穀類健康 (樂食)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 了解全穀對身體的好處 ✓ 願意嘗試多吃全穀，並了解如何增加全穀的攝取量 	1. 教學投影片
	回收飲食日誌，由基金會給予孩子建議。			
	11	每天 2 份奶 (樂食)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 認識鈣質攝取對發育之重要性 ✓ 認識各種奶類食物 ✓ 了解乳糖不耐、過敏 	1. 教學投影片 2. 牛奶操影片(基金會可到校協助帶動唱)
	12	健康的開始-早餐 (樂食)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 認識早餐的重要性 ✓ 知道如何選擇健康早餐 ✓ 讓孩子設計自己的早餐 	1. 教學投影片 2. 學習單
	13	我是運動模範生 (樂動)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 讓孩子分享運動重要性 ✓ 表揚整學期持續運動的孩子 ✓ 進行後測問卷施測 	1. 獎品 2. 後測問卷
14	三樂小子就是我 (樂食&樂動&樂活)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 複習樂食、樂動、樂活的重要性 ✓ 後測問卷結果頒獎 	1. 教學投影片 2. 獎品	

下學期課程表(2016年2月~2016年6月)

日期	課程主題	課程目標	預計提供教材/資源	
第一階段 2/22-4/1 (共計6週) 期間會遇到1週 考試週,共規劃4 次課程主題,實 際執行日期與順 序依學校狀況調 整	1	認識均衡飲食 金字塔 (樂食)	✓ 認識均衡飲食大原則 ✓ 了解六大類食物及其對健康的影響 ✓ 複習黃金比例 321 ✓ 進行前測問卷施測	1. 均衡王國金國王 VCD 2. 教學投影片 3. 黃金比例 321 餐墊 4. 前測問卷
	2	認識腰圍身高比 及體位 (樂活)	✓ 認識什麼是腰圍身高比 ✓ 知道如何正確量腰圍 ✓ 認識體位,讓孩子正確了解自己的體位,並建立正確體型意識	1. 教學投影片 2. 腰圍量尺&量尺說明 3. 學習單
	3	認識運動金字塔 (樂動)	✓ 了解各種運動的運動強度 ✓ 如何安全做運動	1. 教學投影片
	4	球類運動我最行 (樂動)	✓ 請老師或教練帶孩子打球 ✓ 了解運動帶來的實際好處 ✓ 分組比賽,培養團隊合作的精神	1. 樂樂棒球說明(建議) 2. 運動器材 3. 獎品
第二階段 4/4-5/20 期間會遇到1週 考試週,共規劃5 次課程主題,實 際執行日期與順 序依學校狀況調 整	5	健康的開始-早餐 (樂食)	✓ 認識早餐的重要性 ✓ 知道如何選擇健康早餐 ✓ 讓孩子設計自己的早餐	1. 教學投影片 2. 學習單
	回收飲食日誌,由基金會給予孩子建議,同時確認孩子持續參與狀況,決定頒獎名單。			
	6	生活中的 運動小技巧 (樂動)	✓ 認識運動種類,啟發孩子對運動的興趣 ✓ 了解如何增加運動時間 ✓ 期中頒獎 ✓ 複習樂棒操	1. 教學投影片 2. 吉祥物 Bobby 到校教學 3. 獎品
7	飲食紅黃綠燈 (樂食)	✓ 透過飲食紅黃綠燈的食物分類,教導孩子少吃零食與飲料、正確選擇食物 ✓ 讓孩子認識高油、高糖、高鹽食物對身體健康的影響	1. 教學投影片	

	8	多喝白開水 (樂食)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 了解白開水對人體的好處 ✓ 配合飲料紅黃綠燈，讓孩子學會選擇健康的飲品，避免含糖飲料 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教學投影片 2. 多喝水影片
	9	吃全穀願健康 (樂食&樂動)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 了解全穀對身體的好處 ✓ 願意嘗試多吃全穀，並了解如何增加全穀的攝取量 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教學投影片 2. 全穀操影片(基金會可到校協助帶動唱)
<p>第三階段 5/23-6/30 (共計 6.5 週)</p> <p>期間會遇到 1 週考試週，共規劃 5 次課程主題，實際執行日期與順序依學校狀況調整</p>	10	這不是蔬果！ (樂食)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 了解蔬果果汁不等於蔬菜水果 ✓ 了解市售果汁其實是化學果汁 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教學投影片 2. 化學果汁 DIY 教具
	回收飲食日誌，由基金會給予孩子建議。			
	11	每天 2 份奶 (樂食&樂動)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 認識鈣質攝取對發育之重要性 ✓ 認識各種奶類食物 ✓ 了解乳糖不耐、過敏 ✓ 複習牛奶操 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教學投影片 2. 牛奶操影片
	12	認識食品的身分證 (樂食)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 認識營養標示，知道如何計算熱量，並能夠運用標示，選擇符合營養、安全、經濟的食物 ✓ 認識食品標示及各式食品標章 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教學投影片 2. 包裝食品範例
	13	我是運動模範生 (樂動)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 讓孩子分享運動重要性 ✓ 表揚整學期持續運動的孩子 ✓ 進行後測問卷施測 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 獎品 2. 後測問卷
14	三樂小子就是我 (樂食&樂動&樂活)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 複習樂食、樂動、樂活的重要性 ✓ 後測問卷結果頒獎 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教學投影片 2. 獎品 	

