基隆市政府教育處 收文 115.2.26

財團法人腎臟病防治基金會　函

機關地址：23159 新北市新店區安興路 115 號 2 樓之 3
電　　話：02-2211-6322
傳　　真：02-2211-0656
信　　箱：kidney@tckdf.org.tw
聯 絡 人：陳明佳

與正本相符
簡借 呂美穎

受文者：基隆市政府教育處
發文日期：中華民國 115 年 02 月 25 日
發文字號：腎防字第 11502029 號
速別：普通件
密等及解密條件：普通
附件：2026 腎力學堂「手牽手 愛腎護腎一起來」線上課程擴大辦理-活動簡章

主旨：茲為保護國民腎臟健康，及早建立國小學童保健觀念。故本會擬於中華民國 114 學年度下學期，擴大辦理「手牽手 愛腎護腎一起來」國小學童線上課程。敬請貴處協助轉呈活動訊息予各國小，共同為學童奠定健康基石。詳如說明，請查照。

說明：

一、自 103 年起，本會致力於校園腎臟保健教育推廣，已舉辦超過百場國小衛教巡迴講座，廣受熱烈迴響。為擴大服務規模，觸及更多孩童，自 109 年起，轉型舉辦線上課程。期盼協助轉知各國小，共同為學童打下健康基礎。

二、計畫目的：由於慢性腎臟病對臺灣人民的威脅日益嚴重，我國洗腎人口居全球之冠，而青少年的肥胖與糖尿病問題也逐漸升高。為了提升學童對相關疾病的認識與培養健康意識，期望透過線上課程，引導孩童培養正確飲食觀念、樹立健康生活習慣，以降低未來慢性腎臟病及肥胖等代謝性疾病的發生率。

三、計畫名稱：2026 腎力學堂「手牽手 愛腎護腎一起來」國小學童線上課程

四、計畫說明：課程時間為二節課，共計 80 分鐘。內容涵蓋腎臟病衛教、健康生活習慣、均衡飲食等主題。

五、報名辦法：至線上表單（https://forms.gle/1oyoeuGyXA9VfyFq8）報名，或掃描附件內 QR code 報名，一律以線上報名方式。

六、前於中華民國 115 年 2 月 23 日函送旨揭活動相關公文，惟因附件漏未隨文檢附，致資料未臻完整，特此補送活動簡章乙份，並重新函送本案，敬請查照見諒。

正本：臺北市政府教育局、新北市政府教育局、桃園市政府教育局、高雄市政府教育局、新竹縣政府教育局、臺中市政府教育局、臺南市政府教育局、新竹市政府教育處、基隆市政府教育處、苗栗縣政府教育處、彰化縣政府教育處、南投縣政府教育處、雲林縣政府教育處、嘉義市政府教育處、嘉義縣政府教育處、屏東縣政府教育處、臺東縣政府教育處、花蓮縣政府教育處、宜蘭縣政府教育處、連江縣政府教育處、金門縣政府教育處、澎湖縣政府教育處

副本：

董事長 吳麥斯

檔存 1150008592

TAIWAN
KIDNEY
FOUNDATION
腎力學堂

2026

「手牽手 愛腎護腎一起來」

國小學童線上課程

活動簡章

（擴大辦理）

財團法人腎臟病防治基金會
Taiwan Kidney Foundation

壹、前言

台灣慢性腎臟病人口持續攀升，盛行率約 12%，預估 263 萬人罹病，且呈現逐年增加、年輕化趨勢。然而，國人對此疾病的認知率僅 3.5%，嚴重影響早期發現與治療的契機。有鑑於此，本會致力於從小扎根腎臟保健教育，建立正確的預防觀念。

本會針對慢性腎臟病危險因子，特別設計「胖唐老鴨要痛死焉」(胖糖老壓藥痛史菸) 口訣，以提醒大眾預防要點。值得關注的是，根據教育部 110 學年度學童體位資料顯示，台灣國小學童過重及肥胖盛行率高達 27.1%，男童每三人即有一人、女童每五人即有一人屬於過重或肥胖體位。由於肥胖與代謝性疾病 (如糖尿病、高血壓、慢性腎臟病等) 密切相關，如何協助學童建立正確的飲食觀念和生活習慣，成為當務之急。

自 103 年起，本會致力於校園腎臟保健教育推廣，已舉辦超過百場國小衛教巡迴講座，協助學童建立正確的腎臟保健觀念。因應 Covid-19 疫情影響，本會將實體講座轉型為線上課程，至今已邁入第五年，累計近 8000 名學童參與。本次計畫將持續優化線上課程內容，期望透過數位化教學方式，讓更多學童認識腎臟保健知識，培養健康生活習慣，為國人腎臟健康紮根。

貳、計畫目的

一、因應台灣洗腎人口高居全球之冠，且有年輕化趨勢，建立學童正確的保健觀念刻不容緩。

二、針對現代生活型態改變所衍生的問題，如：

1.外食文化盛行導致高糖、高脂、高鹽飲食。

2.3C 產品使用增加，致使青少年肥胖問題加劇。

3.代謝性疾病年齡層下降。

三、創新的線上教學方式：

1.運用活潑生動的影音教材。

2.設計互動遊戲強化學習。

3.建立學童對腎臟功能的認識。

4.培養正確的飲食與生活習慣。

期待透過本計畫，為國人腎臟健康扎根，降低未來罹病風險。

參、計畫執行

一、計畫名稱：腎力學堂「手牽手 愛腎護腎一起來」國小學童線上課程

二、執行期間：114 學年度第二學期，三月至六月

三、報名對象：以學校為單位，每校最多 200 人。

四、服務對象：全國國民小學四至六年級學童

五、辦理單位：財團法人腎臟病防治基金會

六、活動規劃：

（一）進行方式：本會將教材先行提供給學校，由各班教師協助課程進行。

（二）上課地點：各班教室。

（三）上課時間：**二堂課**，各 40 分鐘，共計 80 分鐘（為確保學習效果，建議安排連續兩節課時間，避免兩堂課程間隔過長。）

（四）課程大綱：

1.認識我們腎臟

2.腎臟病的五大症狀

3.健康密碼 85110

4.均衡營養-我的餐盤、彩虹蔬果 579

5.含糖飲料的秘密

（五）課程教材：

1.線上資源：

(1)教學影片：腎臟小學堂、含糖飲料的秘密、健康成長密碼

(2)線上遊戲《腎者為王》

2.實體教材：

(1)課前、課後測驗問卷

(2)學童衛教手冊《腎力寶典》

(3)課程紀念品：資料夾、筆記本

(4)教師手冊

(5)家長衛教單

（六）課程規劃：使用實體教材在校上課

第一堂課　（４０分鐘）			
章節	內容	說明	時間
一	課前測驗	1.教師協助發放教材 2.學童填寫課前測驗卷	10 分鐘
二	教學影片	影片 1-腎臟小學堂 影片 2-含糖飲料的秘密	25 分鐘
三	自由討論	延伸討論，加強學習印象	5 分鐘

第二堂課　（４０分鐘）			
章節	內容	說明	時間
一	教學影片	影片 3-健康成長密碼	15 分鐘
二	線上遊戲-腎者為王	教師帶領學童分組玩線上大富翁遊戲《腎者為王》	15 分鐘
三	課後測驗	學童填寫課後測驗卷，題目與課前測驗卷相同，可評估學習成效。	10 分鐘

（七）課後結案：

完成課程後，請老師協助後續課後流程：

1.各班帶課老師填寫教師回饋表單（填寫回饋及上傳課程照片）。

2.學校負責教師/護理師收齊測驗卷並寄回財團法人腎臟病防治基金會。

（八）抽獎活動：

1.為獎勵完成課程的學童，額外辦理抽獎活動。學生完成課程問卷由學校統一繳回主辦單位，即符合抽獎資格，得獎禮物將另行寄送至學校。

2.抽獎品：卡通積木組 30 份。

七、課程特色：

（一）藉由有趣的口訣幫助學童快速記憶並理解腎臟病的常見症狀及高危險族群。

（二）手冊內含六大類食物分類貼紙小遊戲，讓學童進行實際操作，增加對食物的認識。

（三）利用生動有趣的動畫解說含糖飲料對身體的影響，引導學童遠離不健康的飲食習慣。

（四）學習健康密碼「85110」，理解建立正確生活習慣的重要性。

（五）將課程學習內容遊戲化，在學習後玩線上大富翁遊戲《腎者為王》，加強學童學習成效。

（六）將課程內容以可愛的圖片印製於資料夾等學童日用文具，將衛教知識融入日常生活，成為學童生活中的隨身良伴。

（七）提供家長衛教單，促使孩童家長了解孩子的腎臟健康，打造全家共同守護腎臟健康的良好習慣。

肆、報名流程

一、線上報名表單：https://forms.gle/ktmzUAWkVKqGCeeT8

二、確定課程進行月份，填寫線上表單報名（人數額滿將視情況提早截止）。

三、主辦單位以電子郵件通知入選學校，確認報名成功。

四、主辦單位提前寄出課程教材。

五、請於完成課程當月內寄回學童測驗卷，並填寫教師回饋表單。

線上報名表單

伍、注意事項

一、教材將事前郵寄至學校，要麻煩負責人/班導師協助教材發放、測驗卷填寫及回收、課程照片拍攝、測驗卷寄回等行政事務。

二、請確實完成課程流程（含寄回學童測驗卷及填寫教師回饋表單），否則將會影響日後該校申請資格。

陸、計畫洽詢

如有特殊需求或疑問請洽財團法人腎臟病防治基金會 陳小姐

聯絡電話：02-22116322　/ E-mail：kidney@tckdf.org.tw

KIDNEYS

財團法人腎臟病防治基金會

Taiwan Kidney Foundation