

## 衛生福利部臺南醫院親子減重夏令營

- 一、目的：
1. 依據 103 年「推動健康照護機構參與健康促進工作計畫」辦理
  2. 從遊戲中導入健康飲食觀念，協助兒童控制理想體重並促進正常發育，增強體魄。
  3. 提供家長食品營養常識，恪盡家庭健康守護神的責任
- 二、主辦單位：衛生福利部臺南醫院
- 三、活動地點：衛生福利部臺南醫院行政大樓地下室
- 四、活動日期：103 年 7 月 5 日至 8 月 9 日止（共六週）
- 五、活動時間：每週六上午 8：30 - 11：30(8:15 報到、11:00-11:30 小組時間)
- 六、課程內容：

週次	主題	日期	時間	課程內容	講師
一	我是健康寶寶	7 月 5 日	8:30-9:00	報到分組、營養評估、自我介紹	蔡佩芬
			9:00-10:00	親子講座-體重控制的重要性	蔡佩芬
			10:00-11:00	體適能檢測	蔡佩芬
			11:00-11:30	小組時間	營養系學生
二	六大類食物斤斤計較	7 月 12 日	8:30-9:00	營養早餐	
			9:00-10:00	認識營養素及六大類食物 學習份量換算並動手秤秤看	黃惠玲
			10:00-11:00	大家來動一動	黃惠玲
			11:00-11:30	運動遊戲---食物分類與代換	營養系學生
三	我會分辨熱量從哪裡來？	7 月 19 日	8:30-9:00	營養早餐	
			9:00-10:00	哪些是高熱量食物？ 我應該吃多少？	黃惠玲
			10:00-11:00	大家來健走	謝修瑩
			11:00-11:30	運動遊戲---熱量超級比一比	營養系學生
四	健康飲食	7 月 26 日	8:30-9:00	營養早餐	
			9:00-10:00	怎麼吃較健康？ 飲食行為大改變	吳金珍
			10:00-11:00	大家來動一動	王蕾雅
			11:00-11:30	運動遊戲-蔬果大集合	營養系學生
五	小小營養師	8 月 2 日	8:30-9:00	營養早餐	
			9:00-10:00	學習聰明的外食方法 我會看食品標示也會算熱量	吳金珍
			10:00-11:00	大家來動一動	王蕾雅
			11:00-11:30	運動遊戲-誰最厲害	營養系學生
六	酷哥辣妹就是	8 月 9 日	8:30-9:00	營養早餐競賽(自備)	蔡佩芬
			9:00-10:00	學後測驗、營養評估	蔡佩芬
			10:00-10:30	心得分享	蔡佩芬
			10:30-11:00	結業式-頒獎-我將贏得健康	蔡佩芬

- 註：1. 參加對象：國小三年級至六年級同學與家長，限 30 名，即日起報名，額滿截止。
2. 每次上課請穿著輕便服裝及運動鞋，並帶毛巾與礦泉水。
3. **本次活動不收費，第一週上課繳交保證金 1000 元，課程結束當天全數退還。若半途而廢者，保證金代為捐獻本院仁愛基金，幫助弱勢。**
4. 本活動地點與醫院主體分開，不會接觸醫護人員與病患。
5. 活動單位會加強小朋友之衛生防疫觀念，請家長放心。
6. 為了使活動更有效果，請家長於 7/5 與 8/9 務必和小朋友一同來參加活動，其他時間亦歡迎家長參與活動一起控制體重。
7. 報名地點：衛生福利部臺南醫院營養科 TEL：(06)2200055-7201  
 台南市中山路 125 號 FAX：(06)2247162  
 電子信箱：tnhp7203@tnhosp.mohw.gov.tw

## 親子減重夏令營報名表

編號：

姓名	聯絡電話：
出生年月日	學校年級：
住址	
家長/緊急聯絡人	手機：

## 家長同意書

本人子弟\_\_\_\_\_很高興參加衛生福利部臺南醫院辦理之親子減重夏令營，活動期間僅當遵守貴院規定，並督促積極參與各項活動，以期獲得豐碩成果。為增進活動效益，我願意於報名時繳交 1000 元保證金，承諾完成全部課程，並於課程結束後全數退還。若半途而廢，浪費資源，我願意將保證金 1000 元捐獻衛生福利部臺南醫院仁愛基金，幫助需要的人。 同意人：\_\_\_\_\_

中華民國 103 年 7 月 日