



財團法人腎臟病防治基金會
Taiwan Kidney Foundation

2021 年
腎力學堂
「手牽手 愛腎護腎一起來」
線上講座
計畫書



TAIWAN
KIDNEY
FOUNDATION
腎力學堂

壹、前言

台灣慢性腎臟病的盛行率大約為 12%，估計大約有 200 萬人患有慢性腎臟病，並且有逐年增加、年輕化的狀況發生。然而台灣民眾對於慢性腎臟病的認知率只有 3.5%，低認知率可能會延誤了治療時間，以致於疾病惡化。因此，若能從小增加對疾病的認識，可有效提升整體疾病認知率。

「胖唐老鴨要痛死(胖糖老壓藥痛史)」是腎臟病防治基金會根據慢性腎臟病危險因子所設計出的口訣，其中肥胖與各種代謝性疾病，像是糖尿病、高血壓、慢性腎臟病等疾病皆有很大的關聯，而根據 105 學年度教育部學童體位資料顯示，臺灣國小學童過重及肥胖盛行率為 28.1%，其中男童為 31.9%、女童為 24.1%，相當於每 3 位男童就有 1 位、每 4 位女童就有 1 位屬於過重及肥胖體位，代表肥胖的問題在學童階段也需特別注意。

過去常聽到：「小時候胖不是胖」，但對於處於成長階段的學童來說，攝取超過身體所需之熱量就會造成脂肪細胞就分裂出新細胞，這也就奠定了未來「易胖體質」的基礎，從小養成正確的飲食觀念以及規律運動的習慣，是避免肥胖以及後續代謝性疾病的不二法則。

基金會自 103 年開始舉辦國小衛教巡迴講座，至今已舉辦 64 場，透過講座讓學童了解腎臟相關知識、均衡飲食以及健康生活習慣等知識，從小建立正確預防觀念，以期能夠降低未來疾病之發生率。

然而今年因受 Covid-19 疫情之影響，預計於下半年舉辦的巡迴講座將無法如期舉行。為了可以持續協助學童認識&預防慢性腎臟病，今年基金會計畫將原先的實體講座調整成以線上講座的方式進行，希望能讓更多的學童接觸到此講座。



貳、 目的

隨著慢性腎臟病的盛行率增加以及年輕化，腎臟病的預防以及減緩疾病進展到末期腎臟病這兩大課題也越來越重要。因此，本計畫希望能夠以線上講座的方式，在 Covid-19 疫情期間也能夠順利將講座內容帶給國小學童。未來對於距離較遙遠的地方，也可以使用此計畫方式來進行講座，讓全台各地的學童都享有參加講座的權益。

參、 計畫執行

1. 計畫名稱：「手牽手 愛腎護腎一起來」線上講座
2. 執行期間：110 學年度第一學期
3. 服務地點：全國各國民小學
4. 服務對象：國小四至六年級學童
5. 辦理單位：
 - (1)主辦單位-財團法人腎臟病防治基金會
 - (2)協辦單位-各國民小學
6. 活動規劃
 - (1)地點：各班級教室或各學童家中
 - (2)時間：一堂課 40 分鐘
 - (3)進行方式：將教材先行提供給老師
 - (4)課程設計大綱：
 - i. 教材手冊內容包含：腎臟基本知識、腎臟病異常五大症狀、如何預防腎臟病、六大類食物、含糖飲料、運動習慣等，並於手冊設計六大類食物分類貼紙小遊戲，讓學童藉由實際操作，增加對食物的認識。
 - ii. 製作衛教動畫影片，易於學童吸收。
 - iii. 遊戲時間透過網頁遊戲與學童互動加深學習效果。
 - iv. 將課程內容設計成可愛的圖片，印於資料夾等學童平時會使用之文具，將衛教知識融入校園及家庭生活。



(5)課程規劃

i. 在校上課(使用實體教材)：

章節	內容	說明	時間
一	課前測驗	老師協助發放 1.課前問卷 2.《腎力寶典》手冊	5 分鐘
二	教學影片	1.腎臟小學堂(10min) 2.營養小教室(10min)	20 分鐘
三	網頁遊戲-腎者為王	老師帶領學童分組遊玩網頁 大富翁遊戲《腎者為王》，遊 戲中包含六大類食物、腎臟知 識、運動等問答	10 分鐘
四	課後測驗	學童填寫課後問卷測驗，題目 與課前問卷相同，可評估學習 成效	5 分鐘

ii. 遠距上課(使用 google 表單):

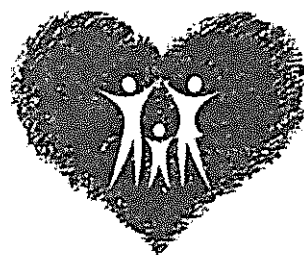
章節	內容	說明	時間
一	課前測驗	老師協助學童進入表單，完成 課前問卷填寫	5 分鐘
二	線上互動學習	將教學影片分成數個章節，在 每章節影片結束後，進行小測 驗，以評估學習成效	25 分鐘
三	網頁遊戲-腎者為王	進行網頁大富翁遊戲《腎者為 王》，分數累積達 100 分者， 可獲得精美小禮物。	10 分鐘



肆、 預期成效

1. 認識腎臟&腎臟異常之常見症狀
2. 認識腎臟病高危險族群
3. 了解均衡飲食的概念
4. 了解含糖飲料對身體的影響





KIDNEYS

財團法人腎臟病防治基金會

Taiwan Kidney Foundation