臺南市111學年度東區大同國民小學
健康促進相關增能活動成果表

項目	八、特色
指標	8-1-1學校推動健康促進計畫特色
指標內容	請自行條列說明創意巧思，如行動方案成果、參加健康促進市級全國比賽績優事項、其他推動特色等。

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)

小鐵人自行車活動

1.以無敵品德王為基礎，結合健康與體育領域，以及品德教育、戶外教育、交通安全、國防教育等議題，學生通過好品德各項認證後，始具有參加小鐵人自行車活動的資格。

2.有品小鐵人活動辦理「一分鐘仰臥起坐」、「800公尺跑走」及「自行車踏騎」三項體育技能檢測。參加學生須先通過「一分鐘仰臥起坐」及「800公尺跑走」基本門檻，才可參加「自行車踏騎」。

3.小鐵人帶領學生騎出校園，進入校外的各個場域，過程中不僅展現遵守交通規則、參訪禮儀、關愛自然…等好品德，更是展現學生健康素養能力建構學校包容與健康氛圍的最好評量。

教育部國民及學前教育署獎狀

臺南市東區大同國民小學

王姿儀老師

參加111學年度「國民一小每課程與教學輯書紙—綜合活動領域健康與…
家庭教育、消費者保護教育、交通安全等議
題融入綜合活動領域教材教法設計徵選
榮獲 佳作
特頒此狀 以資表揚

署長 彭富源

中華民國 111 年 3 日

榮獲教育部111學年度交通安全議題融入綜合活動領域教材教法佳作。

食農教育田野採豆趣

帶領學生至下營進行採豆，體驗農夫汗滴禾下土的辛勞，學會感恩他人的付出，了解食物得來不易，並認識大豆生長的環境與過程，結合食農教育一同學習關愛我們的土地。

榮獲衛服部111年營養教育教案甄選優等

「健康有品」運動會

1.每年12月辦理「健康有品」運動會，藉由活動與競賽培養學生遵守競賽規則，公平正義、團隊合作之精神。
2.體育競賽項目中排入特教生個人賽及大隊接力，不僅提高特教生的參與度，也鼓勵特教生跑完全程培養永不放棄的精神，大隊接力也安排一般學生與特教生同組共同進行接力。
3.學校致力建構學生健康展能學習的良好機會，學校活動及課程研發都能兼顧學生需求。

榮獲臺南市111年品德教育具體作法範例-推動方案優等

校內健康促進藝文競賽

為使健康促進之相關概念深入學生心中，學校舉辦以健康促進為主題之校內藝文競賽，比賽分為低、中、高年級三個組別，可針對健康體位、視力保健等健康促進議題進行繪圖，參與學生踴躍，作品出色，令人驚豔。

學生針對視力保健進行四格漫畫繪畫比賽。

學生針對健康體位進行繪畫比賽。

學生針對健康體位進行繪畫比賽。

大同籃球校隊

為使學生有強健體魄與學習團隊合作，學校成立籃球校隊，每天利用早自習、午休時間練習基本訓練，並積極參加校外比賽，除此之外，也利用寒暑假期間，與他校一同集訓，教學相長，技能互相切磋。在教練與學生的共同努力之下，已榮獲東光盃籃球賽第二名、 111年籃球錦標賽全市（男童丙組）第5名等佳績。

籃球隊與玉山國小籃球隊進行友誼賽

籃球隊參加111年籃球錦標賽榮獲全市（男童丙組）第5名

籃球隊參加東光盃籃球賽榮獲第二名

台南市東區大同國小正向心理健康社群 計畫書

社群名稱	正好運	填表日期：111 年 03 月 24 日

一、計畫緣起與目的

1979 年，巴金博士(Jon Kabat-Zinn)首度結合**傳統冥想靜修與當代科學研究**，創設了**正念減壓法**(MBSR)，自此正念在西方逐漸成為一套心智訓練與課程體系，醫學界、企業界、教育界、心理界...等都已發展出完善的當代正念課程。正念這個詞的英文「mindfulness」拆開來看，它是由形容詞「mindful」而來，原意是留意、留心或用心，加上「ness」就變成一個新單字。它是一個名詞、一種狀態，因此，mindfulness 就是一種「保持留心的狀態」。

講得更明白些，正念就是在當下保持對內在的關照，包括自己的身體動作、感覺心情、念頭想法等，並以開放、接納、不評判的態度，客觀如實地體驗自己的身心狀態，然後更進一步覺察外在的世界。針對課程與教學教師專業成長社群的目的如下：

（一）透過正念社群參與，強化 PERMA 及五正四樂的實踐。

（二）活化課程實施形式，將自身實踐由實作及身教帶給孩子。

（三）深化自我省思討論，提升課程行動研究之能力。

（四）安排社群發表，分享教學內容及教學演示，共享教學資源，共同增能。

二、研討主題概述

本講師專業成長社群研討主題範圍含括：

（一）正念心理學理論之閱讀與探討，正念融入教學之討論、教案產出，藉以實踐 PERMA 之全心投入與生命意義之自我覺察。

（二）在五正四樂的基礎上，進行體育活動及球類技巧之運用，藉以達到正念及身體活動來投入與專注在樂活、樂動、樂食、樂眠的自我狀態，並傳遞給孩子正向積極之態度。

（三）以體育活動及體育名人故事給予孩子模範，提升希望感，並在學習體育技能及身體健康知識的過程中達到樂活、樂動、樂食的實踐，並獲得自我成就感。

三、預期效益

（一）正念及減壓之實踐，提升教師正向教養及教學。正念減壓之講座地點移到視聽教室舉辦，歡迎有興趣之學校教師共同參與。

（二）藉由教師的正向情緒與同儕對於教學內容的討論及協助，彼此之間的合作與正向參與，達到正向關係等體驗，並帶到課堂上傳遞給學生正向教學內容及感受。

（三）以體育活動及體育名人故事給予孩子模範，提升希望感，並在學習體育技能及身體健康知識的過程中達到樂活、樂動、樂食的實踐，並獲得自我成就感。

（三）除了團隊性之體育活動外，加入民俗體育之扯鈴活動，讓獨生子女的學生在閒暇之餘也能一個人進行，提升正向休閒之樂動、樂活及提升生命意義及成就感。

（四）利用週三進修，安排全校社群發表，社群成員分享社群成果及教學過程，並將教學教案分享於學校共享資料夾中，提供同仁做為教學參考。

東區大同國小辦理【正向心理健康社群】成果報告表

計畫名稱	正好運	辦理地點	學務處
參與對象	王姿敏、鄭楹蓁、馬翠韓、李俊毅、楊宜玲、金珮嬋	辦理日期	5月3日、5月11日、5月31日、6月7日、6月14日、9月7日
活動場次	6　　場次	參與人次	56人次
成果報告	□印刷品　■電子檔　□其他		

執行成果概述：

1. 建立校內心理健康教師社群，由不同專長領域之教師共同組成，藉以互相觀摩學習。
2. 以正念為主軸帶入健康體育課程，並請教案比賽常勝軍教師分享教案寫作原則及技巧，協助社群教師將教學內容具體化，藉以豐富教學資源及提供相同領域教師參考。
3. 社群運作過程讓每位社群成員體驗正念的此時此刻體驗，並將此專注帶入各領域活動中。
4. 藉由正念紓壓講座，全校教室共同參與，提供教師學習紓壓方式，提升身心能量。

效益評估：

1. 增進學生上課時的專注度。
2. 增進教師與學生的自我狀態覺察。
3. 將正念帶到課堂上，並將授課內容具體化，進行教學公開觀課，資源共享。

檢討與建議

1. 社群起始時，即受到疫情嚴峻之影響，導致社群預設時間無法如期進行，使後續時程較為緊縮，學習後課堂實作後分享的內容較為有限。
2. 各運動領域分享時間僅有各一小時，要學習一項運動的時間實在有點短，之後有相關社群需要安排更長的練習時間，以達到教師學習運動技巧及養成運動興趣、強健體魄之效果。

東區大同國小辦理【正向心理健康社群】成果照片

教案撰寫技巧及教案討論	正念融入籃球及民俗體育教學
教學觀摩—正念靜心活動	正念紓壓講座