

臺南市114學年度永康國民中學健康教學活動成果表

議題 名稱	活動名稱：佛光山生命教育宣導		
日期	114年 12月 22日	實施班級	三年級
課程內容敘述	<p>本校邀請佛光山辦理三年級生命教育宣導活動，透過講師分享與互動課程，引導學生認識生命價值與正向思考的重要性。活動內容結合心理健康與健康促進議題，協助學生在面對升學壓力時，學習調適情緒、紓解壓力與建立自我肯定。</p> <p>講座中透過實際案例、生命故事及體驗活動，鼓勵學生以樂觀態度面對挑戰，培養感恩、尊重與關懷他人的品格。同時也宣導規律作息、適度運動及健康生活習慣的重要性，提升學生心理韌性與身心健康。</p> <p>藉由此生命教育活動，希望學生能在升學階段中保持穩定情緒與正向能量，學習適當抒發壓力，建立健康的人生觀，營造溫暖、友善與支持的校園環境。</p>		
符合生活技能項目 (勾選)	<p><input type="checkbox"/>做決定 <input checked="" type="checkbox"/>批判思考 <input type="checkbox"/>解決問題 <input type="checkbox"/>自我覺察</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>情緒調適 <input type="checkbox"/>抗壓能力 <input type="checkbox"/>自我監控 <input type="checkbox"/>目標設定</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>同理心 <input type="checkbox"/>合作與團隊作業 <input type="checkbox"/>人際溝通能力</p> <p><input type="checkbox"/>倡導能力 <input type="checkbox"/>協商能力 <input type="checkbox"/>拒絕技能</p> <p>包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。</p>		
符合核心素養項目 (勾選)	<p><input type="checkbox"/>E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p><input type="checkbox"/>E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p><input type="checkbox"/>E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p><input type="checkbox"/>E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p><input type="checkbox"/>E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p> <p><input type="checkbox"/>E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p><input type="checkbox"/>E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p><input type="checkbox"/>E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p><input type="checkbox"/>E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：生命教育大合照



說明：講師宣導講述



說明：講師宣導講述



說明：講師宣導講述



說明：講師宣導講述



說明：講師宣導講述

臺南市114學年度永康國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	活動名稱：性別平等教育宣導		
日期	114/9-115/3	實施班級	一、二年級與教職員
課程內容敘述	<p>為提升全校師生性別平等意識，學校特別邀請專業講師到校辦理性別平等教育宣導活動，透過教師研習講座及學生入班宣導等方式，建立正確的性別觀念。教師場次針對性別平等教育法、校園性別事件防治、性別刻板印象與友善校園營造等議題進行分享，增進教師對相關法規與輔導知能的認識。學生入班宣導則透過案例討論、影片欣賞及互動問答，引導學生尊重多元性別差異，學習適當的人際互動方式，培養尊重、包容與關懷的態度。藉由本次活動，提升師生對性別平等議題的理解與敏感度，共同營造安全、友善、尊重差異的校園環境，落實性別平等教育精神。</p>		
符合生活技能項目 (勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目 (勾選)	<input type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：性平教師場研習



說明：性平教師場研習



說明：性平教師場研習



說明：性平教師場研習



說明：性平入班宣導



說明：性平入班宣導-特教班



說明：性平入班宣導



說明：性平入班宣導



說明：性平年級宣導



說明：性平年級宣導

臺南市114學年度永康國民中學健康教學活動成果表

議題 名稱	活動名稱：「家長職業達人講座」		
日期	114年8月至115年7月	實施班級	二年級
課程內 容敘述	<p>一、協助學生瞭解生涯發展的意義，能隨時關心自己的學習與成長，並能收集及運用相關資訊，以利自我抉擇，落實學生生涯教育輔導。</p> <p>二、激發學生對生涯的覺察與試探，發展生涯規劃的能力。</p> <p>三、協助學生建立正確的工作價值和高尚的職業道德，以開創幸福人生。</p>		
符合生 活技能 項目 (勾選)	<p><input checked="" type="checkbox"/>做決定 <input type="checkbox"/>批判思考 <input type="checkbox"/>解決問題 <input type="checkbox"/>自我覺察</p> <p><input type="checkbox"/>情緒調適 <input type="checkbox"/>抗壓能力 <input type="checkbox"/>自我監控 <input type="checkbox"/>目標設定</p> <p><input type="checkbox"/>同理心 <input checked="" type="checkbox"/>合作與團隊作業 <input type="checkbox"/>人際溝通能力</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>倡導能力 <input type="checkbox"/>協商能力 <input type="checkbox"/>拒絕技能</p> <p>包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。</p>		
符合核 心素養 項目 (勾選)	<p><input type="checkbox"/>E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p><input type="checkbox"/>E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p><input type="checkbox"/>E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p><input type="checkbox"/>E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p><input type="checkbox"/>E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p> <p><input type="checkbox"/>E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p><input type="checkbox"/>E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)

臺南市永康國中114學年度「家長職業達人講座」實施計畫

壹、依據：

- 一、十二年國民基本教育課程綱要(生涯規劃教育)。
- 二、「教育部國民及學前教育署補助國民中學生涯發展教育及技藝教育相關經費作業原則」。
- 三、本校生涯發展教育實施計畫。

貳、辦理目的：

- 一、協助學生瞭解生涯發展之意義，能隨時關心自己的學習與成長，並能收集及運用相關資訊，以利自我選擇，落實生涯發展教育輔導。
- 二、激發學生對生涯的覺察與興趣，並能透過專業諮詢，提高生涯規劃的動力。
- 三、協助學生建立正確的工作價值觀與高尚的職業道德，以開創幸福人生。

參、辦理單位：

- 一、指導單位：臺南市政府教育局。
- 二、主辦單位：臺南市立永康國民中學。
- 三、協辦學校：臺南市立永康國民中學。

肆、辦理日期與地點：

- 一、時間：114年5月至115年7月。
- 二、地點：八年級各班教室。

伍、實施對象：八年級(不含美術班、體育班)，約520人。

陸、實施方式：(流程表如附件一)

- 一、由各導師邀請班級學生家長(或社區人士)親身說法，分享自身職業經驗，導師輔以活動進行2週前確認職業經驗分享人選，並說明活動行程。
- 二、印發職業達人經驗分享簡章，並發放邀請卡、印信邀請、座牌及學習單。
- 三、活動前兩天再次邀請分享人，說明活動性質、目的、議題內容方向及注意事項，並告知活動時間、地點及進場方式。
- 四、詢問分享人是否有相關資料需印發給學生。
- 五、分享活動進行中請學生協助拍照或錄影，並繳交活動贈(張照片及說明)給資料組，可收嘉獎一次。
- 六、分享活動結束後導師送回分享人的印信簿冊，資料組進行講師禮點費請購。
- 七、凡確實繳交學習單且經導師評閱作品達A等級的同學，得發放優點10點，各班並挑選優良學習單第2份送交輔導室資料組轉給留存。

柒、分享內容建議：(視各需求及家長本身經驗彈性調整)

- 1.職業選擇因素、資格條件、應徵準備、工作內容(含工作時間、休假福利、升遷、退休)、壓力、所需人協特質、興趣等。
- 2.職業生涯甘苦談(含家庭工作互動、人生進轉轉換等)。
- 3.對同學的期待及建議。

捌、經費來源：由臺南市政府教育局114學年度生涯發展教育經費項下預支，經費需求表如附件二。

捌、預期成效：

- 一、量化部分：家長職業達人經驗分享活動19場，約520人次參加。
- 二、質性部分：透過家長職業達人生命經驗的分享，協助學生瞭解生涯發展的意義，能隨時關心自己的學習與成長，並能瞭解職業世界的各項特色，以利自我選擇，落實學生生涯發展教育輔導。

附件一：子計畫二「家長職業達人經驗分享」流程表

時間	活動主題	內容	主持/主講	地點
8:55-9:00	報到	導師進行活動說明並介紹講師	各班導師	各班教室
9:00-9:50	專題講座	家長職業達人經驗分享	各班家長	各班教室

備註：50分鐘為1節，連續上課90分鐘為2節。



說明：職業達人講座計畫與活動宣傳海報



說明：職業達人班級宣導_01

說明：職業達人班級宣導_02



說明：職業達人班級宣導_03

說明：職業達人班級宣導_04



說明：職業達人班級宣導_05

說明：職業達人班級宣導_06

臺南市114學年度永康國民中學健康教學活動成果表

議題名稱	活動名稱：教師節感恩活動		
日期	115年 9-10月	實施班級	1-3年級
課程內容敘述	<p>學校結合教師節辦理感恩教育活動，透過卡片製作、感恩留言牆、班級感恩分享及向師長表達謝意等多元方式，將健康促進理念融入校園生活。活動以**社會情緒學習 (SEL)** 為核心，引導學生覺察自身情緒、理解他人感受，學習尊重、感恩與正向表達，提升人際互動能力與同理心。學生在活動中練習以適切的方式傳達感謝，建立良好的溝通技巧與合作態度，進而促進師生間的信任與支持關係。</p> <p>透過溫馨的感恩氛圍，讓學生感受到被接納與肯定，增進自我價值感與自信心，有助於培養正向心理健康與提升校園歸屬感。同時，教師也能從學生真誠的回饋中獲得支持與鼓勵，共同營造友善、關懷且具支持性的健康校園環境，落實健康促進學校中「心理健康與社會健康」之目標，打造幸福共好的學習場域。</p>		
符合生活技能項目 (勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input checked="" type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input checked="" type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目 (勾選)	<input type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心 應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康 有關的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：教師節感恩系列活動-愛的禮讚~各班代表獻感恩卡片與茶飲料



說明：各班謝師卡片



說明：教師節感恩系列活動-敬師書籤設計比賽



說明：教師節感恩系列活動-廣播美聲傳愛活動



說明：班級敬師任務~賓果連線學習單