

臺南市114學年度永康國民中學健康教學活動成果表

<p>議題 名稱</p>	<p>活動名稱：「家長職業達人講座」</p>		
<p>日期</p>	<p>114年8月至115年7月</p>	<p>實施班級</p>	<p>二年級</p>
<p>課程內容敘述</p>	<p>本校辦理「家長職業達人分享」活動，邀請來自不同領域的家長走入校園，透過經驗分享與互動交流，介紹各行各業的工作內容、職場所需能力及生涯發展歷程，協助學生拓展職涯視野，增進對未來升學與就業方向的認識。家長們以自身經歷分享面對挫折、壓力調適、人際溝通及時間管理的方法，引導學生建立正向的人生態度與健康的心理素質。</p> <p>活動結合健康促進理念，著重學生自我認識、心理健康與生涯探索等面向，鼓勵學生發掘個人興趣與優勢，學習接納自我、尊重差異，並培養面對挑戰的韌性與解決問題的能力。透過與家長職業達人的對話，學生不僅獲得寶貴的職場知識，更能理解身心健康與工作生活平衡的重要性。藉由親師合作與社區資源的挹注，學校建構多元且支持性的學習環境，促進學生心理健康發展，提升生涯規劃能力，協助學生朝向適性發展與全人健康的目標穩健成長。</p>		
<p>符合生活技能項目(勾選)</p>	<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 <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 checked="" type="checkbox"/>合作與團隊作業 <input type="checkbox"/>人際溝通能力 <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>		
<p>符合核心素養項目(勾選)</p>	<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。 <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 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 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、緣起：

- 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8月至115年7月。
- 二、地點：八年級各班教室。

伍、實施對象：八年級同學，共19班(不含美術班、體育班)，約520人。

陸、實施方式：(流程表如附件一)

- 一、由各班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、由班導師交與學生家長詳細，並領取邀請卡、印信清單、邀請函及學習單。
- 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清單，資料組進行講師禮券發給。
- 七、凡確實繳交學習單且經導師評定作品達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、分享内容建議：(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之意義，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。

本校生涯發展教育執行委員會會議討論，俟校長核可後實施，修正時參同。

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：環境志工協助社區活動(保生宮健走活動)		
日期	115年 4月 26日	實施班級	社區服務
課程內容敘述	<p>永康國中秉持服務學習與健康促進理念，組織環境志工協助在地廟宇保生宮辦理社區健走活動，透過實際參與社區事務，推廣規律運動與健康生活的重要性。活動前，由教師進行志工培訓與工作分配，依據學生特質安排報到引導、路線指引、秩序維護、補給協助及環境整理等任務，讓學生在服務過程中學習責任感、團隊合作及關懷社區的精神。</p> <p>活動當天吸引眾多社區居民熱情參與，在師長的帶領與志工同學的投入下，各項流程進行順暢，展現永康國中生積極服務、熱心奉獻的良好形象。適逢市長親臨現場致詞，市長對學生主動投入社區服務、協助推動健康促進活動的表現給予高度肯定與讚許，勉勵同學持續發揮正向影響力。</p> <p>透過此次健走服務活動，不僅促進社區民眾養成規律運動習慣，也深化學生公民參與及服務學習的內涵，達成學校、家庭與社區攜手推動健康促進的目標，共同營造健康、友善的生活環境。</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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" 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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明： 集合說明活動目的		說明： 協助擺設場地	
			
說明： 協助整理場地		說明： 協助整理場地	



說明：環境維護



說明：市長鼓勵志工

臺南市114學年度永康國民中學健康教學活動成果表

<p>議題 名稱</p>	<p>活動名稱：永康國中周末游泳育樂營</p>		
<p>日期</p>	<p>115年 3-6月</p>	<p>實施班級</p>	<p>社區民眾</p>
<p>課程內容敘述</p>	<p>周末游泳育樂營熱鬧開張！每逢週六，來自學區國小的小朋友們開心走進永中泳池，在專業教練與教師的帶領下學習游泳技巧，享受運動的樂趣。活動採小班制教學，依照學生能力安排課程內容，讓孩子能在安全、輕鬆的環境中逐步建立水中自信與基礎技能。</p> <p>除了學習游泳動作與水域安全觀念外，也希望透過規律運動培養學生健康體能與良好運動習慣。活動同時結合社區資源，推廣全民運動風氣，鼓勵親子共同參與健康休閒活動，增進社區互動與交流。</p> <p>看見孩子們在泳池中快樂學習、勇敢挑戰自我，不僅提升身體素質，也讓週末時光更加充實有活力，共同營造健康、陽光的運動校園。</p>		
<p>佐證資料(教案、教學過程紀錄等)</p>			
			
<p>說明：網頁招生</p>	<p>說明：FB 招生網頁</p>		
			
<p>說明：教學活動</p>	<p>說明：指導小小學員</p>		
			
<p>說明：岸上暖身活動</p>	<p>說明：家長觀察學員練習情況</p>		

臺南市114學年度永康國民中學健康教學活動成果表

<p>議題名稱</p>	<p>活動名稱：園遊會開放家長參加活動</p>		
<p>日期</p>	<p>115年 5月 29日</p>	<p>實施班級</p>	<p>社區民眾</p>
<p>課程內容敘述</p>	<p>本校結合園遊會活動，辦理靜態與動態社團成果展，將健康促進議題融入展演內容，透過多元且富有創意的方式，向全校師生、家長及社區民眾傳遞健康生活的重要性。靜態展示區由各社團規劃健康促進海報、作品成果及互動闖關活動，內容涵蓋健康飲食、菸檳防制、性別平等、視力保健、心理健康與安全教育等主題；動態展演則透過音樂、舞蹈、體育及技藝社團的精彩演出，展現學生健康活力與多元才能。</p> <p>活動特別邀請家長共同參與園遊會，透過觀賞成果展、參與體驗活動及親子互動，將健康促進理念由校園延伸至家庭與社區，提升民眾對健康議題的關注與實踐。學生在籌備與展演過程中，不僅培養團隊合作、表達溝通與問題解決能力，更深化對健康促進內涵的理解與認同。藉由社團成果展的分享與交流，營造健康、友善、充滿活力的校園氛圍，發揮健康促進教育向下扎根、向外擴散的影響力。</p>		
<p>佐證資料(教案、教學過程紀錄等)</p>			
			
<p>說明：園遊會健康促進宣導</p>		<p>說明：社區民眾參訪學生攤位</p>	
			
<p>說明：健康促進宣導</p>		<p>說明：社區民眾參訪學生攤位</p>	



健康促進_戒菸宣導



護理師小講座時間



社區民眾參訪學生攤位



社區民眾參訪學生攤位

臺南市114學年度永康國民中學健康教學活動成果表

<p>議題名稱</p>	<p>活動名稱：班親會進康促進宣導</p>		
<p>日期</p>	<p>115年 11月 日</p>	<p>實施班級</p>	<p>社區民眾</p>
<p>課程內容敘述</p>	<p>本校利用班親會時機，結合家長手冊說明與現場講座宣導方式，推動健康促進相關理念，向家長介紹學校在健康教育上的各項措施與成果。宣導內容涵蓋健康飲食、規律運動、菸檳防制、視力保健、性別平等及心理健康等議題，期望協助家長了解健康生活的重要性，並共同引導學生建立正確的健康觀念與良好生活習慣。</p> <p>透過親師雙向溝通與說明，讓健康促進教育不僅停留於校園課程，更能延伸至家庭日常生活，強化家庭支持系統的功能。同時也鼓勵家長將健康概念落實於社區互動中，逐步擴散健康行為與正向價值。</p> <p>本次宣導活動期望達成「校園扎根、家庭連結、社區擴展」的目標，建立學校、家庭與社區共同合作的健康促進網絡，進一步推動全民健康的願景，營造安全、健康且友善的生活環境。</p>		
<p>佐證資料(教案、教學過程紀錄等)</p>			
			
<p>親師會手冊_宣導反菸、視力保健</p>		<p>親師會手冊_反菸與防疫</p>	
			
<p>親師會手冊_規律運動與防疫</p>		<p>親師會手冊_心理健康</p>	
			
<p>親師會家長參與踴躍</p>		<p>菸檳防制宣導</p>	

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：運動會開放社區民中參觀開幕表演活動		
日期	115年 12月 5日	實施班級	社區民眾
課程內容敘述	<p>本校於運動會中結合健康促進議題，辦理「健康活力化妝進場」活動，由各班師生發揮創意，將健康促進理念融入服裝、道具及口號設計，透過活潑生動的展演方式，傳達正確的健康觀念。活動主題涵蓋性別平等教育、菸檳防制、校園安全、視力保健等內容，學生藉由蒐集資料、討論及共同製作過程，加深對健康議題的認識，培養尊重包容、拒絕菸害、重視安全及愛護視力的態度與行動力。</p> <p>此外，學校特別邀請家長及社區民眾共同參與運動會，欣賞各班精彩的化妝進場表演，讓健康促進理念從校園延伸至家庭與社區，提升親師生對健康議題的重視與支持。透過寓教於樂的方式，不僅增進班級凝聚力與學生創造力，也展現學校推動健康促進教育的成果，營造健康、友善、安全的校園文化，共同打造健康幸福的學習環境。</p>		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明： 性平主題		說明： 健康體位	
			
說明： 傳染病預防		說明： 護眼計畫	



說明：兩性平權



說明：環境保護



說明：健康飲食



說明：遠離3C、健康護眼