

臺南市114年度校本健康策略推動~心理衛生

活動成果報告表

宣講議題	網路素養、性剝削及多元性別 認知	辦理地點	活動中心	
		辦理期間	自114年 9 月 26 日起 至114年 9 月 26 日止	
參與對象	五、六年級	參與人次	男：18人	女：28人

執行成果概述：

講師透過精闢的簡報內容，在這個網路頻繁、3C 充斥的時代，現在家庭內即便是面對面的家人，也會是用手機交流，這樣負面習慣的出現，而網路有許多吸引人的面向，包括隱藏人設、社群多元、訊息迅速等特點，遊戲即便沒有伴，也可以很快就結識他人，但也因為這樣很容易因此成癮的問題，甚至會出現犯罪、身體不健康等，了解原因後，應該要找到高四感的替代行為，漸進式的幫助自己減少網路使用，增加正確的人際互動關係，找到保護自己的方式，不會受到誘惑而做出違法的行為，例如網路性剝削、網路霸凌，學會正確的網路禮儀，說話之前要 THINK，降低衝突和誤會的發生。

效益評估：

1. 讓學生了解網路成癮的原因及背後可能會發生的危險，希望學生能讓自己避免陷入成癮及危險中。
2. 分辨聰明健康上網的好處，檢視自己的生活習慣，重新建立正確的習慣，降低成癮的情況發生。
3. 當遇到不能上網時，能找到適合自己愉快感的行為，抒發不好的情緒，避免發生憾事。
4. 網路陷阱很多，尤其是利用未知、投其所好的話術來吸引，因此建立良好的網路素養能力，讓自己懂得判斷對錯，進而保護自己。

檢討與建議：

1. 感謝教育局辦理宣導，邀請專業人員到校分享，讓學生學到自我保護和培養網路素養。
2. 期許每個學生聽完宣導後，能好好去規劃自己課後的網路使用及網站的點讀，避免讓自己受到傷害。
3. 在五、六年級的階段，學生似懂非懂卻又有興趣喜好偏食狀況，往往容易受島影響而造成多方面的問題，手機、平板等載具方便使用，正視相關問題和調整，讓成長無憂。

臺南市114年度校本健康策略推動~心理衛生 活動影像紀錄表



說明：即便是面對面，仍然會用網路聯繫。



說明：講師說明不健康網路使用的情況



說明：一起分享網路吸引人的原因



說明：網路社群的未知世界容易讓學生陷入



說明：聰明上網，才能有快樂人生



說明：網路持有、拍攝、傳送和拍賣兒少照片都是違法

臺南市114年度校本健康策略推動~心理衛生
活動成果報告表

宣講議題	EQ達人(做情緒的主人)	辦理地點	活動中心	
		辦理期間	自114年 9 月 26 日起 至114年 9 月 26 日止	
參與對象	一~四年級	參與人次	男：52人	女：46人
<p>執行成果概述：</p> <p>情緒往往是一個很直接卻又困惑的表現，透過一部「別被憤怒牽著鼻子走」短片，片中雖然簡單逗趣，但是我們的最佳寫照，常常會受到情緒反應而無法達到預定的想法，哭泣沒有錯，但要學習冷靜下來，透過「停、數、吸、吐」的方式來沉澱心情才能有效的解決問題，並找到適當的方式來抒發情緒(壓力)。</p>				
<p>效益評估：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學生知道情緒沒有對錯，但要讓情緒做正確的抒發，避免悶在心裡。 2. 透過練習「停、數、吸、吐」，希望孩子有生氣、難過的情緒時，可以先透過這樣平穩情緒的方式先冷靜下來，才能好好解決事情。 3. 提醒學生不論什麼樣的情緒出現，都不可以傷害自己，而是要好好正視問題，才能有效解決。 				
<p>檢討與建議：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雖然參加者以中低年級為主，但大家一起練習「停、數、吸、吐」，期許之後遇到問題時，能把技巧發揮出來。 2. 現今環境對於情緒表達總是無法好好傳達，容易造成問題而無法排解，因此安排這次的宣導，希望孩子能控制自己的情緒。 3. 感謝教育局辦理相關活動，讓學生可以透過心理師的說明，漸進式地發現自己的情緒，進而找到抒發情緒的方式。 				

臺南市114年度校本健康策略推動~心理衛生 活動影像紀錄表



說明：講師告訴學生情緒是怎麼來的



說明：「別被憤怒牽著鼻子走」影片觀賞



說明：建立同理心去理解對方情緒



說明：告訴學生表達情緒正確說法





說明：生氣的時候先「停、數、吸、吐」來穩定自己的情緒。



說明：3不2能在保護自己之下正確抒發情緒

臺南市114學年度子龍國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	議題標語宣導(家庭教育中心社區生活營~陽光青少年)		
日期	114年9月17日~ 11月24日	實施班級	六年 甲 班
課程內容敘述	<p>1. 透過同學及老師共同合作，從討論標語內容，到收集相關資料，最後製作，提升學生在各項議題中的認知。</p> <p>2. 藉由學生晨會，對全校師生進行標語宣導，除了展現團隊做出來的成果，也讓大家認識並了解不同議題對生活的影響。</p>		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" 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 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 checked="" 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 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：與學生共同討論標語		說明：學生利用網路收集資料	



說明：美術老師協助指導



說明：學生製作標語



說明：菸癮宣導



說明：心理衛生宣導



說明：視力保健宣導



說明：健康飲食宣導