

臺南市七股區樹林國民小學推動健康促進學生自主管理獎勵辦法

一、依據：

- (一) 依據本校 110 學年度健康促進學校計畫辦理。

二、目的：

- (一) 培養學生健康生活、飲食與衛生習慣。
- (二) 配合健康促進活動的實施、教育的宣導，進而改善學生不良衛生、健康習慣。
- (三) 養成學生健康自主管理概念，落實學生健康飲食與健康體位。

三、承辦單位：教導處學務組

四、實施對象：全校學生

五、實施方式：

- (一) 健康體位自主管理
- (二) 口腔保健自主管理
- (三) 視力保健自主管理

六、獎勵方式：

- (一) 統計 110 學年度第一學期 BMI 值，發給四五年級體位異常學生(過輕、過重與超重)家長通知書與自我記錄表，依建議事項改善自我飲食、運動習慣，每週記錄身高體重計算 BMI

值。登記滿 15 次後，將通知單繳回學務組可兌換獎勵品一份。

(二) 班級導師對於有按時潔牙的學生給予適時鼓勵，學生確實做到餐後潔牙並記錄在潔牙紀錄表，每個星期交至健康中心。

有確實做到者由校護在榮譽卡上蓋章，以茲鼓勵。

(三) 針對全校學生每學期進行視力檢查，兩眼視力均達 1.0 以上之學童由校護在榮譽卡上蓋章，以茲鼓勵。

六、本計畫呈奉 校長核可後實施，修正時亦同。

臺南市114學年度七股樹林國民小學 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	5-1-1佐證資料參考。良好的師生互動及學生互動、民主過程、兩性關係、校園霸凌預防、弱勢族群關懷等，需有計畫及實施過程。			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
	參加人數	37人	0人	3人
簡述活動內容	針對校內 BMI 值過重以上之學生安排營養教育，結合健康護照利用晨間的跑步活動進行體能活動，讓學童能自主控制體位，並由健康中心為學生進行前後測，掌握學童體位變化之情形。最後針對 BMI 值下降之學生進行公開表揚。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：測量身高體重，進行前後測。



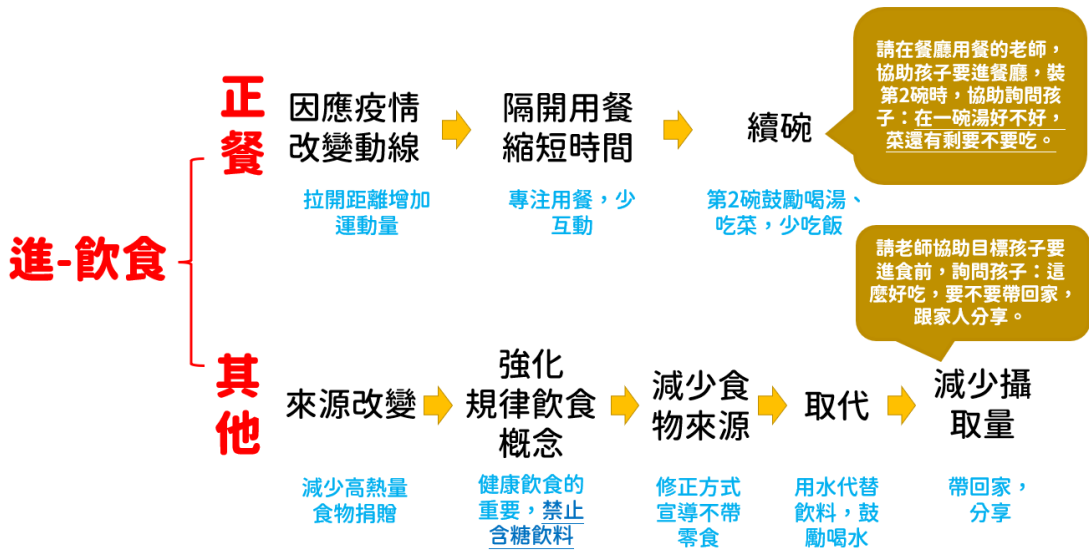
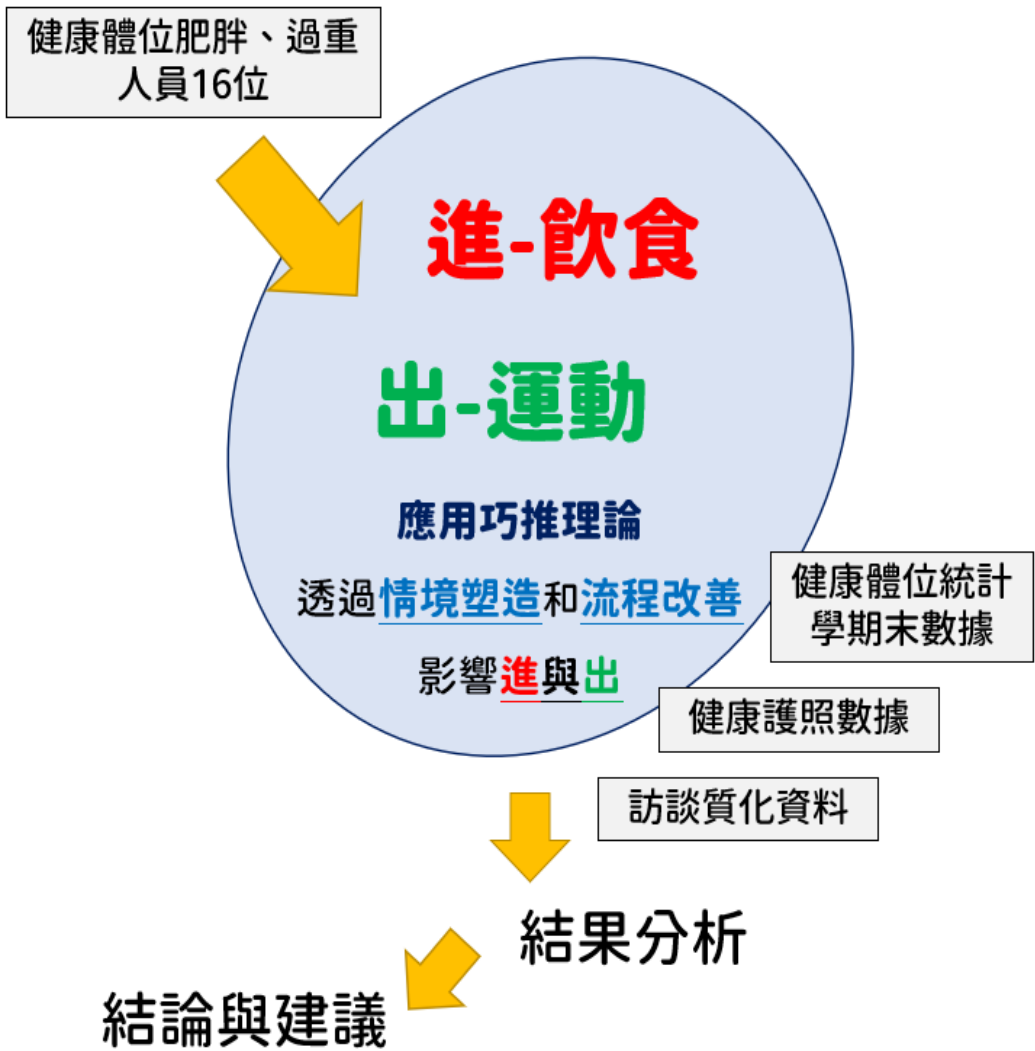
說明：進行飲食教育。



說明：課間師生桌球賽。



說明：課間活動運動護照跑步。



飲食部分做的調整



完賽後可請學務組蓋認證章

臺南市七股區樹林國民小學
Tainan Municipal Cigu District Shulin Elementary School

年級：_____ 座號：_____ 姓名：_____



半馬(□163圈)樹林-西港-台南

全馬(□320圈)

歡迎您來挑戰^^

完賽認證章



課程

戶外教育

與社區連結

多元提升
運動量

鼓勵假日進行休閒活動

出-運動

運動型社團
體育、律動課程
全校參與多元學習

給予舞臺

擴展視野，增強動機



課間

增取早自修
課間的運動時間

增加時間

落實實施

確實實施
1.基本
2.自主

給予舞臺

家長肯定，增強動機



平常實施，會以健康護照
作為整合媒介
共好、自省、行動



運動部分做的調整

對於健康護照表現不錯的孩子，我們會統計他每一週的表現，給予表揚以及獎品鼓勵，也會進行公開的鼓勵活動，公告在公佈欄、學校的LED螢幕、網站上，讓所有的家長都可以看到自己孩子努力的付出，讓認同從學校認同轉化成家長認同，由學校與家長雙管齊下，讓孩子的自主運動有機會養成。也會辦理競標活動給予獎勵。

我今年度的運動紀錄

9月得分	10月得分	11月得分	12月得分	1月得分
2月得分	3月得分	4月得分	5月得分	6月得分

獎品兌換記錄

09-11月 第1次競標兌換
12-03月 第2次競標兌換
04-06月 第3次積分兌換

額外加分

期末總得分

使用紀錄兌換時間	總得分	使用兌換	剩餘得分	學務組確認
09-11月 第1次競標兌換				
12-03月 第2次競標兌換				
04-06月 第3次積分兌換				

完成榮譽榜樹林-西港-臺南



給予舞臺



鼓勵與肯定



臺南市七股區樹林國民小學

社會情緒學習融入健康促進校園人際關係實施計畫

一、計畫緣起

健康促進學校除重視學生身體健康外，亦應關注學生心理健康、人際互動、情緒調適與校園歸屬感。學生在校園生活中，若能學習辨識情緒、理解他人感受、合宜表達需求、尊重差異並以理性方式處理衝突，將有助於建立良好的師生關係與同儕關係，降低校園衝突、霸凌及排擠事件的發生。

本校位處臺南市七股區，學生在小校環境中與師長、同儕互動密切，校園生活本身即是培養人際互動能力的重要場域。因此，本校以社會情緒學習為核心，結合健康促進、友善校園、性別平等教育、校園霸凌防制、輔導工作、特殊教育與弱勢學生關懷等既有推動項目，將情緒教育、人際溝通、同理關懷、民主參與與尊重差異融入學生的日常學習與校園活動中。

透過本計畫，期望建立安全、友善、尊重、接納的校園環境，協助學生發展自尊與自信，培養良好人際關係，進而促進全校師生身心健康。

二、計畫依據

- (一) 教育部健康促進學校推動相關規定。
- (二) 教育部友善校園學生事務與輔導工作相關計畫。
- (三) 性別平等教育法及校園性別事件防治相關規定。
- (四) 校園霸凌防制準則。
- (五) 特殊教育法及相關學生輔導支持規定。
- (六) 本校健康促進學校實施計畫。
- (七) 本校學生輔導工作計畫、友善校園實施計畫及性別平等教育實施計畫。

三、計畫目標

- (一) 培養學生社會情緒學習能力，包含自我覺察、情緒管理、同理關懷、人際互動與負責任決定。
- (二) 強化良好師生互動，建立關懷、支持與正向回饋的校園氛圍。
- (三) 提升學生同儕互動能力，培養尊重、合作、傾聽、表達與衝突處理能力。
- (四) 透過班級討論、兒童朝會與校園活動，培養學生民主參與、理性溝通與公共責任。
- (五) 落實性別平等教育，協助學生建立身體界線、性別尊重與合宜互動觀念。
- (六) 推動校園霸凌預防教育，建立學生求助意識與旁觀者正向介入觀念。

(七) 關懷弱勢學生、特殊需求學生及人際適應困難學生，建立同儕支持與校園關懷網絡。

四、實施對象

- (一) 本校全體學生。
- (二) 本校全體教職員工。
- (三) 視活動需求納入家長、社區人士、輔導資源及相關專業人員共同參與。

五、實施期程

自 114 學年度起實施，並配合健康促進學校評鑑期程進行資料彙整、檢核與修正。

六、推動組織與分工

職稱或單位	工作內容
校長	綜理本計畫推動方向，督導各項工作執行與資源整合。
教導主任	協調課程融入、教師教學與學生活動安排。
學務組	規劃健康促進、友善校園、霸凌防制、生活教育及兒童朝會宣導活動。
輔導相關人員	協助學生情緒、人際、適應問題輔導，辦理個別關懷與資源轉介。
導師	落實班級經營、導師時間、班會、情緒關懷、同儕互動觀察與學生輔導。
健康與體育教師	融入情緒管理、人際互動、身體界線、健康生活與自我照顧課程。
性別平等教育委員會	規劃性別平等、身體自主權、性別尊重及相關事件防治宣導。
特殊教育推行委員會	關懷特殊需求學生，協助班級建立接納與支持環境。
護理師	協助健康促進、心理健康、潔牙、含氟漱口及健康生活宣導。
家長及社區資源	配合學校推動學生關懷、生活輔導與健康促進相關活動。

七、實施內容與策略

(一) 建立良好師生互動，營造支持性校園氛圍

- 導師每日關注學生出缺席、情緒狀態、生活適應與人際互動情形。
- 利用晨光時間、導師時間或彈性時間，引導學生分享心情、表達需求與練習正向語言。
- 教師以鼓勵、傾聽、陪伴與引導取代單向要求，協助學生在錯誤中學習修正。
- 學校透過兒童朝會、班級活動及日常生活指導，強調尊重、合作、禮貌與責任。
- 對於情緒低落、人際退縮或行為適應困難學生，由導師及行政團隊共同關懷與追蹤。

(二) 促進學生良好互動，培養合作與溝通能力

- 各班透過分組學習、班級服務、校園任務及健康促進活動，培養學生互助合作精神。
- 推動「潔牙小天使」、「健康促進小尖兵」等學生服務任務，讓學生在服務同儕中建立責任感與自信。
- 引導學生學習合宜表達方式，例如：「我覺得……因為……我希望……」，協助學生以非攻擊方式表達感受。
- 當學生發生衝突時，教師引導學生釐清事件、表達感受、理解他人立場並共同討論解決方式。
- 鼓勵高年級學生協助低年級學生，建立校園內友善照顧與同儕支持文化。

(三) 落實民主參與，培養學生表達與公共責任

- 各班辦理班會或班級討論，讓學生共同訂定班級友善公約。
- 引導學生討論班級秩序、遊戲規則、校園安全、環境整潔及健康生活等公共議題。
- 透過兒童朝會、學生發表、班級任務分工等活動，培養學生參與校園事務的機會。
- 教師引導學生練習傾聽不同意見，尊重多數決結果，並理解少數意見也應被尊重。
- 鼓勵學生對校園環境、人際互動及健康促進提出改善建議，提升學生公共參與意識。

(四) 推動性別平等教育，建立尊重與界線觀念

- 結合健康與體育、綜合活動、生活教育及兒童朝會，辦理性別平等教育宣導。
- 引導學生認識身體自主權、身體界線、隱私保護與尊重他人身體。
- 教導學生避免以性別、外貌、身材、氣質或行為特質取笑他人。
- 建立學生求助觀念，讓學生知道遇到不舒服、不被尊重或被騷擾情形時，可向導師、學務組、輔導人員或家長求助。
- 透過情境討論、繪本、影片或案例，引導學生理解性別尊重與友善互動的重要性。

(五) 強化校園霸凌預防，建立安全友善環境

- 於友善校園週、兒童朝會及班級時間辦理反霸凌宣導。
- 宣導校園霸凌類型，包括肢體霸凌、言語霸凌、關係霸凌、網路霸凌及性霸凌。
- 引導學生理解玩笑與傷害的差異，避免取綽號、排擠、嘲笑、推擠、散播謠言等行為。
- 教導學生遇到霸凌或疑似霸凌時，應主動求助，不以沉默、圍觀或附和方式加重傷害。
- 建立通報、處理與輔導機制，由導師、學務組、輔導人員及相關委員會共同處理。
- 對於行為人、被行為人及旁觀學生，均進行教育、輔導與後續追蹤，

避免事件重複發生。

(六) 落實弱勢族群關懷，建立接納支持系統

- 關懷經濟弱勢、家庭支持不足、特殊需求、身心障礙、文化不利或人際適應困難學生。
- 導師平時透過觀察、談話與家庭聯繫，掌握學生需求並提供即時支持。
- 學校整合教育儲蓄戶、社福資源、輔導資源與相關補助，協助學生穩定就學。
- 班級中推動同儕協助與友善接納，引導學生尊重差異，不以家庭背景、能力差異或外在條件評價他人。
- 針對特殊需求學生，透過特教相關會議及個別化支持措施，協助其融入班級生活。
- 必要時召開個案會議，整合導師、行政、輔導、特教及家長共同擬定支持策略。

八、具體實施活動

活動名稱	活動內容	對應指標
班級友善公約	各班討論並訂定尊重、傾聽、合作、不嘲笑、不排擠等班級公約。	民主過程、學生互動、霸凌預防
我的情緒天氣	學生以圖像或語句表達當日心情，導師適時關懷與引導。	師生互動、情緒覺察、自尊自信
我會好好說	練習以「我覺得……因為……我希望……」表達感受與需求。	人際互動、衝突處理
潔牙小天使	學生協助提醒潔牙、含氟漱口與健康生活習慣。	學生互動、自信建立、健康促進
健康促進小尖兵	學生於兒童朝會或班級中宣導健康促進議題。	公共參與、自我肯定、同儕互動
友善校園宣導	辦理反霸凌、尊重差異、關懷同學等宣導活動。	霸凌預防、友善校園
性別平等教育宣導	宣導身體界線、性別尊重、合宜互動與求助管道。	兩性關係、性別平等
關懷小任務	鼓勵學生關心請假同學、協助低年級或陪伴需要支持的同學。	弱勢關懷、學生互動
班會與校園議題討論	讓學生討論班級問題、校園安全、環境維護與健康行動。	民主參與、負責任決定
個別關懷與輔導	針對情緒、人際或適應困難學生進行導師關懷與輔導追蹤。	師生互動、弱勢關懷

九、實施期程表

月份	實施重點	具體內容
8月	計畫規劃	擬定計畫、行政討論、整合健康促進與友善校園工作。
9月	啟動宣導	辦理友善校園週、班級友善公約、反霸凌宣導。
10月	情緒覺察	推動情緒表達、我的情緒天氣、導師關懷活動。
11月	人際溝通	辦理我會好好說、衝突處理、同理心活動。
12月	性別尊重	推動性別平等、身體界線與尊重互動宣導。
1月	學期檢核	彙整上學期活動紀錄、照片與學生回饋。
2月	關懷追蹤	檢視學生適應情形，持續關懷弱勢及特殊需求學生。
3月	民主參與	透過班會、兒童朝會及校園議題討論，培養公共參與。
4月	霸凌預防	辦理反霸凌情境討論、旁觀者責任與求助管道宣導。
5月	服務學習	推動潔牙小天使、健康促進小尖兵與關懷小任務。
6月	成果彙整	彙整計畫成果、活動照片、學習單、會議紀錄與成效分析。
7月	修正精進	檢討執行成效，作為下年度計畫修正依據。

十、經費來源

- (一) 本計畫所需經費由本校相關經費項下支應。
- (二) 得視實際需要結合健康促進、友善校園、性別平等教育、輔導工作、特殊教育及其他相關計畫經費辦理。
- (三) 若無額外經費需求，則以校內既有課程、宣導、班級活動及教師專業實施為主。

十一、預期成效

- (一) 學生能認識並表達自己的情緒，逐步學習以合宜方式調節情緒。
- (二) 學生能尊重他人感受，提升傾聽、溝通、合作與衝突處理能力。
- (三) 師生互動更加正向，學生遇到困難時願意主動向師長求助。
- (四) 班級氣氛更加友善，學生能主動關心同學並減少嘲笑、排擠與衝突行為。
- (五) 學生能理解民主討論與公共參與的重要性，願意表達意見並尊重不同觀點。
- (六) 學生能建立性別尊重、身體界線及合宜互動觀念。
- (七) 校園霸凌預防意識提升，學生能辨識不當互動並知道求助管道。
- (八) 弱勢學生、特殊需求學生及人際適應困難學生能獲得更多關懷與支持。
- (九) 學校能建立以社會情緒學習為基礎的健康促進校園文化。