

指標3-1-1教職員在校實踐健康行為，以作為學生養成健康行為的學習楷模

安平國中辦理【匹克球正向心理健康推廣社群】成果

計畫名稱	匹克球正向心理健康推廣社群	辦理地點	安平館/教室
參與對象	社群成員及學生	辦理日期	114.7-9
活動場次	4場次	參與人次	20
成果報告	<input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 電子檔 <input type="checkbox"/> 其他 1. 執行成果概述 本校已完成兩場匹克球研習，活動內容包含匹克球基礎規則介紹、實際操作體驗及團隊合作比賽。參與教師透過專業講師的引導，熟悉基本拍法與戰術運用，並體驗比賽帶來的樂趣與挑戰。研習過程中，教師展現高度參與熱情，並能將所學即時運用於實作練習，達到理論與實務結合的成效。		
	2. 效益評估 透過研習，教師不僅提升了匹克球技能，更理解如何結合正向心理健康元素融入教學。活動過程強化了師生及同儕間的互動，促進人際連結與合作精神。參與者普遍反映匹克球簡單易學，適合推廣至校園課程及社團，未來有助於營造健康校園文化，並增加學生的運動參與度。		
	3. 檢討與建議 本次研習參與度高，但部分教師因課務衝突無法全程參加，未來可調整時段或分梯次辦理。另部分器材數量有限，建議持續爭取經費補充球具，讓更多師生能同時體驗。後續可結合校內體育課與社團活動，逐步形成校園特色，並考慮跨校分享推廣，擴展效益。		

安平國中辦理【正向心理社群】成果照片



規則解說



課程實作後心得分享交流



現場教學



戰術討論



個別指導說明



分組比賽

附件1

臺南市「正向心理健康社群」申請表

學校名稱	台南市立安平國民中學	社群名稱	匹克球正向心理健康推廣社群
召集人	黃俊程	Email	
		電話	2990461
社群目標	<p>1. 促進正向心理健康</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 透過匹克球運動，幫助教師與學生培養正向情緒（Positive Emotions）、全心投入（Engagement）、人際關係（Relationships）、生命意義（Meaning）及成就感（Accomplishment），實踐 PERMA 幸福五元素。 ● 讓參與者在運動過程中體驗愉悅與成就感，進一步提升心理健康狀態與自信心。 <p>2. 營造健康校園，落實五正四樂</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 匹克球是一項易學、有趣且兼具競技與休閒的運動，適合不同年齡層參與，讓師生透過運動培養「樂動」的習慣。 ● 透過規律運動與團隊合作，讓學生在運動中學會合作、溝通，並減少學業壓力與焦慮感，進而影響整體校園氛圍。 <p>3. 建立穩定且可持續發展的運動學習社群</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 社群的成立與運作將採取固定訓練與討論模式，確保教師與學生能定期參與，並透過團隊合作與互動，強化彼此的連結。 ● 除了學習匹克球的基本技巧，社群還將定期討論如何將運動精神與正向心理健康概念結合，進一步提升師生的心理韌性。 ● 為確保社群能有效運作，計畫將獲得學校行政支援，如場地安排、經費資源提供，以及相關活動的推動與宣傳。 <p>4. 發展創新教學策略，將匹克球融入課程與班級經營</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 參與教師將學習如何將匹克球與不同學科課程結合，例如： <ul style="list-style-type: none"> ▪ 體育課程：設計匹克球基礎技巧與進階比賽規則的教案，並導入合作學習模式。 ▪ 班級經營：運用匹克球的團隊合作特性，培養學生的社交能力與問題解決能力。 		

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 健康教育：透過運動促進身心健康，提升學生的自律與心理素質。 ● 鼓勵教師在校內舉辦示範教學或公開課，分享如何將匹克球與正向心理健康融入教學中，形成教學資源的累積與傳承。 <p>5. 確保社群運作模式具體可行，並有效連結校內教職員生</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 社群成員來自不同學科背景，將透過定期會議與討論，設計適合本校的匹克球推廣方案。 ● 透過固定的練習時間與活動安排，讓教師與學生能夠持續參與，確保匹克球運動能在校園內穩定發展。 ● 社群運作將獲得學校行政團隊的支援，包括場地提供、活動安排、經費核銷與行政協助，使計畫能順利執行。 <p>6. 提升社群的專業發展與延展性，讓匹克球活動能擴展至全校或全市</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 社群成員將包括具備體育專長、心理健康背景、或對運動與教育有興趣的教師，確保社群擁有足夠的專業知識與執行力。 ● 除了校內推動，計畫也將發展可擴展的匹克球教學資源，包含： <ul style="list-style-type: none"> ▪ 匹克球教案與活動設計範本，供其他教師參考與應用。 ▪ 社群運作模式與發展建議，讓其他學校能參考並建立相似的匹克球社群。 ▪ 成果發表與分享機制，讓參與教師能夠在市內或其他學校進行經驗交流與分享。 ● 透過這些策略，使匹克球活動不僅限於單一學校，而能夠進一步推廣至其他學校甚至全市，形成更廣泛的影響力。
預期成效	<p>1. 促進正向心理健康，提升師生幸福感</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 透過匹克球運動，教師與學生將學習如何在比賽與合作中調節情緒，提升專注力與抗壓能力，進而增強正向心理健康。 ● 師生能在匹克球活動中體驗正向情緒（Positive Emotions），如運動帶來的快樂感、團隊合作帶來的歸屬感，以及競賽過程中的成就感。 ● 透過實踐 PERMA 幸福五元素，提升學生的學習動機與教師的教學熱情，減少學習與工作中的壓力與焦慮。 <p>2. 打造健康校園文化，增進運動參與度</p>

- 透過匹克球推廣，**提升學生對運動的興趣與參與率**，促進體育活動在校園內的普及，讓運動成為學校日常生活的一部分。
- 配合**五正四樂**中的「樂動」，讓學生在課堂與課外活動中均有機會參與匹克球，建立規律運動的習慣，進而提升身心健康。
- 學校將透過固定匹克球練習、社群活動與競賽，讓匹克球成為校內特色運動之一，並培養學生的運動素養與團隊合作精神。

3. 建立穩定且可持續發展的運動學習社群

- 計畫期間，將組織由**5-15名教師**組成的學習社群，定期進行匹克球訓練、研討與活動規劃，確保計畫具可行性與持續性。
- 參與教師將能透過**社群運作**學習如何將匹克球運動結合課程、班級經營及正向心理健康理論，使其成為長期發展的教育資源。
- 學校行政團隊將提供適當的支援，如**場地協調、活動安排、經費補助與行政協助**，確保社群能穩定運作，並納入學校的長期發展計畫。

4. 發展創新教學策略，讓匹克球融入課程與班級經營

- 參與教師將能夠**發展並應用匹克球教案**，並將其融入**體育課、班級活動、綜合課程或校園競賽**，擴展匹克球的教育價值。
- 預計設計至少**2-3套**可應用於不同學段的**匹克球教案**，並鼓勵教師在學校內進行試教與觀摩課，累積可應用於其他學校的教學資源。
- 透過匹克球競賽、班級挑戰賽等活動，讓學生在課堂外也能參與運動，並透過**團隊合作、溝通與策略思考**來提升學習成效與社交能力。

5. 確保社群運作模式具體可行，並有效連結校內教職員生

- 透過教師的積極參與與行政支援，確保社群能夠順利運行，並能有效影響學生與校內其他成員，提升匹克球活動的可行性與參與度。
- 在活動過程中，透過**師生共同參與**，讓教師不只是運動的推廣者，也能親身體驗運動對心理健康的正向影響，進而影響更多同事與學生。
- 學校行政團隊將協助**經費規劃、活動紀錄與宣傳**，確保匹克球活動的長期可行性，並讓更多師生能夠參與與受益。

6. 提升社群專業發展與延展性，讓匹克球活動擴展至全校或全市

- 社群教師將累積匹克球教學與活動規劃的經驗，未來能夠在校內或市內教師研習分享教學心得，進一步擴展影響力。

運作內容 (可複選)	★(必填)將正向心理健康融入何領域?(如:綜合、健體、國文、藝文) 綜合、健體、自然、語文領域、數學 (請填寫領域)					
	★正向心理三大支柱 ■正向情緒 ■正向特質 ■正向組織					
社群成員	姓名	任教領域 或學年	姓名	任教領域 或學年	姓名	任教領域 或學年
	黃俊程	數學	吳貞慧	英文	方淑姿	
	高健文	理化	陳振忠	公民		
	張章淮	健體	薛聖月	國文		

實施期程	編號	日期	時間	實施內容	地點或 場地	講師/ 主持人	參加 人數
	1	4月	10:00-12:00	匹克球基礎介紹與體驗	校內運動場	外聘教練	10人
2	5月	10:00-12:00	正向心理健康 X 匹克球團隊合作	校內運動場	外聘講師	10人	
3	6月	10:00-12:00	小型比賽與團體活動	校內運動場	校內教師	20人	
4	9月	10:00-12:00	經驗分享與未來發展	會議室	參與教師	20人	