

「運用社會情緒學習幫助建立自尊自信及良好人際關係」成果照片

【人際關係技巧-班際體育競賽】：透過班際體育競賽，學生在團隊合作中學習溝通、分工與互相支持，培養正向互動與衝突解決能力，並在達成共同目標的歷程中建立班級凝聚力與良好人際關係。



【自我管理-防蚊實驗社團】：學生在科學探究與實地踏查過程中，需規劃任務、控制時間與完成實驗紀錄，學習自我調整與負責任態度，提升自律能力與問題解決能力。



「運用社會情緒學習幫助建立自尊自信及良好人際關係」成果照片

【負責任決策-友善校園宣導】：透過反霸凌教育、菸害防制及法治教育等宣導，學生學習辨識行為後果並做出正向選擇，建立尊重他人與負責任的校園行為態度，營造安全友善學習環境。



【社會覺察-台江親師生淨堤守護貝克氏鹽草活動】：學生參與貝克氏鹽草棲地守護行動，學習關懷自然環境與公共議題，並與家長、教師及社區夥伴共同合作，培養同理心、責任感及尊重多元觀點的態度。



「運用社會情緒學習幫助建立自尊自信及良好人際關係」成果照片

【自我覺察-學生參與「大道公生」遊學行路活動】：學生透過徒步踏查台江十六寮文化路徑，在長時間步行與團隊活動過程中，覺察自身體能狀況、情緒反應與面對挑戰的態度，學習自我激勵與堅持完成目標。



【自我覺察-自我肯定式表達課程】：透過健康教育課程，教導學生運用「我訊息」進行自我肯定式表達，例如以「我覺得……、我希望……」取代指責語言，引導學生適切表達自身感受與需求，增進正向人際互動，建立自尊、自信及友善校園氛圍。

自我肯定式表達法 班級: 9-4 座號: 21 姓名: 陳

衝突: 好不容易可以玩個遊戲放鬆, 我爸卻把手機拿走, 明明他自己也在玩。

溝通技巧4步驟	我想說的話
1. 說出我的客觀觀察 <small>(Ex. 你這週有三天都很晚回家...)</small> <small>*只要描述, 不要責怪; 含具體事件/數目等</small>	段考完好不容易考完後能玩個遊戲放鬆, 你卻什麼都沒說就把手機收走。
2. 我的情緒和感受 <small>(Ex. 我覺得很擔心...)</small>	我覺得委屈、難過、不被重視
3. 我對你的猜測 <small>(Ex. 你是不是因為工作壓力大...?)</small>	Good! 你是不是在生什麼氣
4. 我的期待 <small>(Ex. 我希望你可以提早跟我說...)</small>	我希望你可以先跟我了解了解, 直接收走, 我也希望被重視 而不是

「運用社會情緒學習幫助建立自尊自信及良好人際關係」成果照片

【健康促進網路問卷】：依據 114 學年度健康促進網路問卷前後測結果顯示，本校健康促進推動成效良好。其中心理健康相關指標均有提升，包括正向心理健康指數提升 2.6%、正向參與提升 6%、正向意義提升 3.5%、正向成就提升 4%，顯示相關課程與活動有助於增進學生心理健康、建立良好人際關係及提升自我效能。

▼健康促進網路問卷-前測(4 個班級，共 97 人填寫)

正向心理健康指數	正向心理健康-正向情緒	正向心理健康-正向參與	正向心理健康-正向關係	正向心理健康-正向意義	正向心理健康-正向成就
71.30%	71.13%	67.22%	74.85%	71.55%	71.75%

▼健康促進網路問卷-後測(4 個班級，共 97 人填寫)

正向心理健康指數	正向心理健康-正向情緒	正向心理健康-正向參與	正向心理健康-正向關係	正向心理健康-正向意義	正向心理健康-正向成就
73.90%	69.90%	73.20%	75.46%	75.05%	75.88%