

學校有評估機制了解學校社會情緒環境營造對師生的影響

-生命教育宣導

臺南市 112 年度【友善校園】學生事務與輔導工作實施計畫 生命教育促進心理健康-自殺防治守門員宣講活動

壹、依據：

- 一、教育部「112 年度友善校園學生事務與輔導工作(生命教育)計畫」。
- 二、臺南市「112 年度友善校園學生事務與輔導工作(生命教育)計畫」。
- 三、臺南市 112 年度生命教育資源中心學校工作計畫。

貳、目標：

- 一、以辦理親師生生命教育融入教學，落實校園自傷防治三級工程。
- 二、提升學生及家長自殺守門人的輔導功效與知能及危機處遇能力，促使同儕間互相扶持與宣洩壓力，加強宣導如何求助管道等相關資源，提供師生安全溫馨的優質學習環境。
- 三、提高學生面對困境時正向思考能力及問題解決策略。

參、辦理單位：

- 一、指導單位：教育部
- 二、主辦單位：臺南市政府教育局
- 三、承辦單位：臺南市立德高國小
- 四、協辦單位：龍潭國小

肆、辦理時間：112 年 05 月-112 年 11 月

伍、活動地點：申辦臺南市各國民中小 20 所學校。

陸、申請期限及方式：

- 一、請於即日起至 4 月 28 日止
- 二、備妥各校活動申請表(格式如附件 1)、詳細實施計畫書(須含經費概算表、課程內容或活動行程表如附件 2)，經主管核章後，免備文送德高國小輔導室吳主任，審定後公佈實施。

柒、實施時間與對象：

各校可安排於班會、週會、聯課活動、升旗典禮、課程時間……舉辦，對學內學生進行宣講。

捌、活動方式：

由各校自行規劃於生命教育系列活動辦理，邀請專家學者分享自殺防治守門員危機處理議題。

玖、辦理內容：

將生命教育融入各科教學，如：生命倫理、正向思考、衝突管理、情緒管理、壓力與危機處理、憂鬱自傷之認識與輔導轉介…等學生講座。

拾、經費：由教育局預算相關專款支應（每校補助 8,000 元）。

拾壹、成果彙整：協辦學校須依規定格式，提供成果表給承辦學校彙整。

拾貳、預期效益：

一、經由生命教育議題融入各科教學及活動，學習正向思考、衝突管理、情緒管理。

二、呈現師生不具憂鬱與自我傷害之校園生態及和諧關懷的校園環境。

拾參、凡辦理本活動有功人員由所屬單位給予嘉獎，以資鼓勵。

拾肆、本計畫陳報教育部核定後實施，修正時亦同。

附件 1

臺南市 112 年度【友善校園】學生事務與輔導工作實施計畫
【生命教育促進心理健康-自殺防治守門員宣講活動】申請表

學校名稱	臺南市永康區龍潭國小
宣導議題	壓力與危機處理
實施期間	自 112 年 6 月 5 日（一）和 112 年 6 月 8 日（四）
實施時段	早自修時間
實施地點	龍潭國小五年級各班教室
實施對象	五年級全體師生
聯絡人	陳芬艷
聯絡電話	2324313#714
弱勢學生人數	23 人

本表請於 4 月 28 日前，回傳至德高國小-輔導室吳主任

承辦人： 主任： 校長：

臺南市 112 年度【友善校園】學生事務與輔導工作實施計畫
龍潭學校生命教育促進心理健康-自殺防治守門員宣講活動

壹、 依據：

- 一、教育部「112 年度友善校園學生事務與輔導工作(生命教育)計畫」。
- 二、臺南市「112 年度友善校園學生事務與輔導工作(生命教育)計畫」。
- 三、臺南市 112 年度友善校園生命教育中心學校工作計畫。

貳、 目標：

- 一、以辦理親師生生命教育融入教學，落實校園自傷防治三級工程。
- 二、提升學生及家長自殺守門人的輔導功效與知能及危機處遇能力，促使同儕間互相扶持與宣洩壓力，加強宣導如何求助管道等相關資源，提供師生安全溫馨的優質學習環境。
- 三、提高學生面對困境時正向思考能力及問題解決策略。

參、 辦理單位：

- 一、指導單位：教育部
- 二、主辦單位：臺南市政府教育局
- 三、承辦單位：臺南市立龍潭國小

肆、 辦理時間：112 年 6 月 5 日（一）至 6 月 8 日（四）

伍、 活動地點：學校五年級各班教室。

陸、 辦理內容及對象：將生命教育融入各科教學，如：生命倫理、正向思考、衝突管理、情緒管理、壓力與危機處理、憂鬱自傷之認識與輔導轉介…等學生講座。

柒、 研習時間：每次 07：55~08：35，1 節課，計 4 節課。

序	日期	研習內容	講 師	備註
1-4	6 月 5 日 (一)至 6 月 8 日 (四)	壓力與危機處理及 自殺防治守門人 訓練課程	陳芬艷老師 許書馨老師	輔導組長 專輔教師

承辦人：

教師兼
輔導組長 陳芬艷

承辦主任：

教師兼
輔導主任 許泰林

校長

龍潭國小
校長 吳婉媚

臺南市 112 年度【友善校園】學生事務與輔導工作

【生命教育促進心理健康-自殺防治守門員宣講活動】活動成果報告表

計畫名稱	112 年度友善校園學生事務	辦理地點	龍潭國小視聽教室
	與輔導工作-「自殺防治守門員宣講活動」	辦理期間	自 112 年 10 月 13 日起至 112 年 10 月 19 日止
參與對象	六年級全體師生		
活動場次	2 場次	參與人次	136 人
成果報告	<input type="checkbox"/> 書面 <input checked="" type="checkbox"/> 電子檔 <input type="checkbox"/> 其他		
<p>執行成果概述：</p> <p>◆繪本-『壞心情』：有一天獾心情不好，將壞心情感染給森林裡的浣熊、鹿、老鼠、狐狸、野兔、松鼠等，等到他挖地除草心情變好時，發現沒有人理會他，好在畫眉鳥和他一起想出解決辦法，邀請大家來參加「壞心情派對」並公開道歉，於是大家微笑著唱歌跳舞一直到天亮。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 壞心情是什麼—理解壞心情的狀態。 • 如何轉換心情—找到一種方法，做這件事心情會平靜。 • 澄清—找出壞心情的由來。 • 情緒—學著不要讓壞心情占用太多時間。 <p>◆壓力與危機處理</p> <ul style="list-style-type: none"> • 心情溫度計—簡單健康量表的介紹，0-5 分身心適應狀況良好。6-9 分輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒，給予情緒支持。10-14 分中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。15 以上，重度情緒困擾，需高關懷，建議轉介精神科治療或接受專業輔導。 • 幸運憂轉. 能力養成計畫. 計畫一. 幸福培力心溫暖：本週讓我覺得開心/幸福的事項，並闡述原因。記錄快樂回憶集成幸福泉源，讓 			

你在生命的幽谷中感到溫暖之幸福筆記。

- 學校裡可信任的人-你可以找他們談談：班級導師、科任老師、學務處的老師、輔導室的老師等。
- 社會裡可協助的單位-你可以找他們聊聊：
 1. 全國家庭教育諮詢專線：412-8185。
 2. 安心專線. 依舊愛我：1925。
 3. 婦幼保護專線：113。
 4. 張老師：1982。

◆我的人生九宮格

- 名詞解釋及分享：1. 我最愛的人、2. 我最信任的人、3. 我最好的朋友、4. 我最討厭的人、5. 我最不信任的人、6. 我的死對頭、7. 我最高興的事、8. 我最生氣的事、9. 我最難過的事。
- 人生九宮格造句：從 7. 8. 9 中挑出一件事，再從 1. 2. 3. 中配對一人，合成一則人生短文。
- 學習單分享

◆結語：人生是美好的

- 快快樂樂過每一天，不虛渡時光。
每一天都是上天的恩賜，感恩惜福。
- 用愉悅的心情看事情，事情就會變得有樂趣。
- 精神充足，就能勇敢面對挑戰。失敗了，也有爬起來的能力。
- 開開心心，沒有什麼過不了的困境。
四周都有關心我們、願意幫忙我們的人。
- 發覺生命中的小確幸，組成一串幸福數字的人生。

效益評估：

◆抓住高年級學生的心

- 自殺防治守門員的宣講，這個議題適合高年級的學生，所以在對象的選擇上就以六年級學生為主。今年六年級本校有五班 131 人，希望每一位學生都能接收到訊息，所以全體六年級師生都要共同參與。並由輔導組長及專輔教師共同設計教材，由學生的生活面切入，希望最貼切學生的真實生活，而不是刻版的政令宣講。

◆探討內心不為人知的世界

- 一開始由繪本開場，讓學生在放鬆的環境之下，了解什麼是「心情」的感染力，並「澄清」心情轉變的原因，再學習如何「幸運憂轉」心情，記錄下自己的幸福筆記。再介紹學校裡、社會上可以幫助自己的人和單位，更貼切學生的生活面。最後透過「人生九宮格」檢視自己人生中的重要他人，並結合喜怒哀樂的心情，聯想不同情境的重要他人，讓每一個人都覺得生命是不孤單的、生命是有出口的。

◆世界的美好在於心態

- 最後的結語在強調生命的美好、世界的多彩多姿，活著的每一天都是上天的祝福，轉換心情，開心迎接每一天。

檢討與建議：

- ◆真的非常感謝教育局學輔科，每一年都安排如此有意義的友善校園生命教育系列活動。並授權給學校端規畫課程及安排師資，讓學校端能有更彈性的處理空間，規畫出更適合自己學校的活動。
- ◆今年是第二次申請此項活動，根據第一年的經驗修正調整，今年的課程規畫更完善、更有特色，學生的收穫也更多。
- ◆如果能針對「自殺防治守門員宣講」事先安排研習、或是事後開研討會，讓每個學校之間能互相交流，會更有意義。

臺南市 112 年度【友善校園】學生事務與輔導工作 【生命教育促進心理健康-自殺防治守門員宣講活動】活動成 果



說明：宣講活動開場—輔導組長



說明：繪本共讀—『壞心情』



說明：心情溫度計--衡量自己的心情



說明：社會上可以尋求協助的單位介紹



說明：人生九宮格之重要他人



說明：學生試著寫出屬於自己的人生小故事

學校有評估機制了解學校社會情緒環境營造對師生的影響

-性平問卷

國小一年級第二學期性平學習單

班級：一年 姓名：李軒 座號：[]

◆是非題：對的畫「○」，錯的畫「X」。

1. (○) 有不舒服的覺時，我應該勇敢說出來。

2. (○) 別人隨便摸我的身體時，我應該告訴信任的人。

◆勾選題：依照自己的狀況在□內打「V」。

3. 自一年級上學期到現在，你有沒有被認識或不認識的人接觸身體部位，讓你感覺不舒服？

①「沒有」(停止作答)

②「有」(勾「有」，請繼續答下面相框內的問題)

(1) 被誰接觸呢？

①學校的人 ②家人

③家人認識的人 ④陌生人

(2) 在哪裡發生的呢？

①學校 ②家裡 ③親戚家 ④其他地方

(3) 被接觸哪裡呢？

①胸部 ②屁股

③性器官 ④其他身體部位

如果不想寫出來，也可以告訴老師或其他信任的人。

臺南市政府教育局性平教育入班宣導教材

國小一年級第二學期性平學習單

班級：一年 姓名：李軒 座號：[]

◆是非題：對的畫「○」，錯的畫「X」。

1. (○) 有不舒服的覺時，我應該勇敢說出來。

2. (○) 別人隨便摸我的身體時，我應該告訴信任的人。

◆勾選題：依照自己的狀況在□內打「V」。

3. 自一年級上學期到現在，你有沒有被認識或不認識的人接觸身體部位，讓你感覺不舒服？

①「沒有」(停止作答)

②「有」(勾「有」，請繼續答下面相框內的問題)

(1) 被誰接觸呢？

①學校的人 ②家人

③家人認識的人 ④陌生人

(2) 在哪裡發生的呢？

①學校 ②家裡 ③親戚家 ④其他地方

(3) 被接觸哪裡呢？

①胸部 ②屁股

③性器官 ④其他身體部位

如果不想寫出來，也可以告訴老師或其他信任的人。

臺南市政府教育局性平教育入班宣導教材

學生的性平問卷

學生的性平問卷

國小二年級第二學期性平學習單

班級：二年 姓名：陳東 座號：[]

◆是非題：對的畫「○」，錯的畫「X」。

1. (○) 在生活中學習「做自己的主人」，保護自己很重要。

2. (○) 每個人在外表現，氣質都是一個「無二」的，不應該被嘲笑。

◆勾選題：依照自己的狀況在□內打「V」。

3. 自二年級上學期到現在，你有沒有被認識或不認識的人接觸身體部位或嘲笑身體、性別，讓你覺得不舒服？

①「沒有」(停止作答)

②「有」(勾「有」，請繼續答下面相框內的問題)

(1) 被誰接觸或嘲笑呢？

①學校的人 ②家人

③家人認識的人 ④陌生人

(2) 在哪裡發生的呢？

①學校 ②家裡 ③親戚家 ④其他地方

(3) 被接觸哪裡呢？(被嘲笑者，不用填答)

①胸部 ②屁股

③性器官 ④其他身體部位

如果不想寫出來，也可以告訴老師或其他信任的人。

臺南市政府教育局性平教育入班宣導教材

國小三年級第二學期性平學習單

班級：三年 姓名：楊裕 座號：[]

◆是非題：對的畫「○」，錯的畫「X」。

1. (○) 生活中同學朋友間的互動，要懂得相互尊重，避免造成他人的不舒服。

2. (○) 性騷擾是指用言語、行為或其他方式，做出不受歡迎，且與性別有關之、言詞或行為，造成他人不舒服。

◆勾選題：依照自己的狀況在□內打「V」。

3. 自三年級上學期到現在，你有沒有被他人用言語或其他方式做出讓你覺得被騷擾不舒服的行為？

①「沒有」(停止作答)

②「有」(勾「有」，請繼續答下面相框內的問題)

(1) 是誰呢？

①學校的人 ②家人

③家人認識的人 ④陌生人

(2) 在哪裡發生的呢？

①學校 ②家裡 ③親戚家 ④其他地方

4. 自三年級上學期到現在，你有沒有聽過其他同學被他人用言語或其他方式，做出讓你覺得被騷擾不舒服的行為？

①「沒有」聽過(停止作答)

②「有」聽過(勾「有」，請繼續答下面相框內的問題)

(1) 是誰做出讓你覺得被騷擾不舒服的行為？

①學校的人 ②家人 ③家人認識的人

④陌生人 ⑤不知道

(2) 在哪裡發生的呢？

①學校 ②家裡 ③親戚家 ④其他地方 ⑤不知道

(3) 在哪裡發生的呢？

①學校 ②家裡 ③親戚家 ④其他地方 ⑤不知道

如果不想寫出來，也可以告訴老師或其他信任的人。

臺南市政府教育局性平教育入班宣導教材

學生的性平問卷

學生的性平問卷

國小四年級第二學期性平學習單

班級：四丁 姓名：李吉宜 座號：

◆是非題：對的畫「○」，錯的畫「×」。

- 1. (○) 我了解什麼是性騷擾及性侵害。
2. (○) 當我被性騷擾或性侵害時，我應該勇敢告訴我信任的人。

◆勾選題：依照自己的狀況在「有」打「√」。

- 3. 自四年級上學期到現在，你有沒有被認識或不認識的人接觸胸部、臀部、性器官或其他身體部位等？
(1) 沒有 (停止作答)
(2) 有 (勾「有」，請續答下面框框內的問題)

Form box for question 3: (1) 被誰接觸呢? (2) 在哪裡發生的呢?

4. 自四年級上學期到現在，你有沒有同學曾經被認識或不認識的人接觸胸部、臀部、性器官或其他身體部位?

- (1) 沒有 (停止作答)
(2) 有 (勾「有」，請續答下面框框內的問題)

Form box for question 4: (1) 是哪一個同學呢? (2) 被誰接觸呢? (3) 在哪裡發生的呢?

(如果不想寫出來，也可以告訴老師或其他信任的人)

國小五年級第二學期性平學習單

班級：五甲 姓名：李吉宜 座號：

◆複選題：

- 1. 以下哪些已經構成性騷擾?(多選題)
小君在班級群組嘲笑小玲:「胸部這麼平，像飛機場，又矮又胖，難看死了。」
老師在課堂上多次公開詢問小遠「你穿這樣不男不女，到底是男生還是女生?」
大明在得知小光的性傾向後，跟全班同學說「小光是個娘炮，大家不要跟他玩」

- 2. 如果你發現班上有性騷擾的行為，你有甚麼方法可以幫助受害者?(多選題)
當下制止騷擾行為。
求助學校導師、學務處或輔導室。
於生活問卷中提出，遏止這種騷擾歪風。

◆勾選題：

- 3. 過去六個月內，是否有人故意觸摸你的身體部位或和性/性別相關的惡意語言對待，讓你覺得不舒服?

- (1) 沒有 (停止作答)
(2) 有 (勾「有」，請續答下面框框內的問題)

Form box for question 3: (1) 是誰對你做的呢? (2) 在哪裡呢? (3) 發生什麼事?

- 4. 過去六個月內，你是否知道你的同學曾經被別人故意觸摸身體部位或和性/性別相關的惡意語言對待，讓他/她覺得不舒服?

- (1) 沒有 (停止作答)
(2) 有 (勾「有」，請續答下面框框內的問題)

Form box for question 4: (1) 這位同學是誰呢? (2) 是誰對這位同學做的呢? (3) 在哪裡呢? (4) 發生什麼事?

(如果不想寫出來，也可以告訴老師或其他信任的人)

學生的性平問卷

學生的性平問卷

國小六年級第二學期性平學習單

班級：六丙 姓名：李吉宜 座號：

◆複選題

- 1. 影片中，從齊對張好的哪些行為可能是過度追求?
從齊持續送巧克力給張好，不理會張好的拒絕。
從齊跟張好過街並且假裝巧遇。
從齊一直傳達愛意內容的紙條給張好。

- 2. 張好面對過度追求時，該如何比較適當?
直接跟從齊說：「你的行為讓我覺得壓力很大，已經造成我的困擾，請停止。」
向家人或學校老師反應從齊過度追求行為。
向學校學務處或教導處申訴從齊過度追求行為。

◆勾選題

- 3. 過去六個月內，是否有人故意觸摸你的身體部位或和性/性別相關的惡意語言對待，讓你覺得不舒服?

- (1) 沒有 (停止作答)
(2) 有 (勾「有」，請續答下面框框內的問題)

Form box for question 3: (1) 是誰對你做的呢? (2) 在哪裡呢? (3) 發生什麼事?

- 4. 過去六個月內，你是否知道你的同學曾經被別人故意觸摸身體部位或和性/性別相關的惡意語言對待，讓他/她覺得不舒服?

- (1) 沒有 (停止作答)
(2) 有 (勾「有」，請續答下面框框內的問題)

Form box for question 4: (1) 這位同學是誰呢? (2) 是誰對這位同學做的呢? (3) 在哪裡呢? (4) 發生什麼事?

(如果不想寫出來，也可以告訴老師或其他信任的人)

國小六年級第二學期性平學習單

班級：六年甲班 姓名：李吉宜 座號：

◆複選題

- 1. 影片中，從齊對張好的哪些行為可能是過度追求?
從齊持續送巧克力給張好，不理會張好的拒絕。
從齊跟張好過街並且假裝巧遇。
從齊一直傳達愛意內容的紙條給張好。

- 2. 張好面對過度追求時，該如何比較適當?
直接跟從齊說：「你的行為讓我覺得壓力很大，已經造成我的困擾，請停止。」
向家人或學校老師反應從齊過度追求行為。
向學校學務處或教導處申訴從齊過度追求行為。

◆勾選題

- 3. 過去六個月內，是否有人故意觸摸你的身體部位或和性/性別相關的惡意語言對待，讓你覺得不舒服?

- (1) 沒有 (停止作答)
(2) 有 (勾「有」，請續答下面框框內的問題)

Form box for question 3: (1) 是誰對你做的呢? (2) 在哪裡呢? (3) 發生什麼事?

- 4. 過去六個月內，你是否知道你的同學曾經被別人故意觸摸身體部位或和性/性別相關的惡意語言對待，讓他/她覺得不舒服?

- (1) 沒有 (停止作答)
(2) 有 (勾「有」，請續答下面框框內的問題)

Form box for question 4: (1) 這位同學是誰呢? (2) 是誰對這位同學做的呢? (3) 在哪裡呢? (4) 發生什麼事?

(如果不想寫出來，也可以告訴老師或其他信任的人)

學生的性平問卷

學生的性平問卷

學校有評估機制了解學校社會情緒環境營造對師生的影響

-健康體位省思回饋單

台南市永康區龍潭國小五年級健康體位省思回饋單
五年 乙班 座號 2 姓名 []

親愛的同學你好，在一系列的的健康體位教學活動後，請你回答下列幾個問題：

一、學校推動的健康體位策略有哪些，你知道嗎？請在內打勾。(可複選)

課間跳繩 10分鐘 運動會各項競賽 運動會三年級進場表演-天天五蔬果
體育週活動 健康體位講座 下課教室淨空
不喝含糖飲料 不以含糖飲料、糖果獎勵學生 飲水機提供白開水
開辦活力班 餐前5分鐘 其他

二、你覺得哪一個推動方法，對你幫助最大？
開辦活力班

原因：
因為星期二、三的時候去那邊運動。

三、在學校積極推動健康體位策略後，請寫下你的心得感想。
我覺得非常棒因為只要運動少吃一點就可以變瘦，體力也會變好這樣很棒。選擇我每個禮拜都有運動到三天，我保證一個三天反正可以運動。

四、知道健康體位相關健康守則後(如：85210，均衡飲食等)，你會採取什麼行動來促進自己的健康？(請至少寫出2項行動)

- 多吃水果或菜
- 多運動。

五、請你畫上你從事最喜歡的運動時的健康帥氣模樣，也可在旁邊空白處發揮你的創意喔！



學生對學校推動健康體位的省思回饋單

台南市永康區龍潭國小五年級健康體位省思回饋單
五年 丁班 座號 8 姓名 []

親愛的同學你好，在一系列的的健康體位教學活動後，請你回答下列幾個問題：

一、學校推動的健康體位策略有哪些，你知道嗎？請在內打勾。(可複選)

課間跳繩 10分鐘 運動會各項競賽 運動會三年級進場表演-天天五蔬果
體育週活動 健康體位講座 下課教室淨空
不喝含糖飲料 不以含糖飲料、糖果獎勵學生 飲水機提供白開水
開辦活力班 餐前5分鐘 其他

二、你覺得哪一個推動方法，對你幫助最大？
開辦活力班

原因：
因為開辦活力班是帮助我们，減重豐。

三、在學校積極推動健康體位策略後，請寫下你的心得感想。(15字以上)
我等學校積極推動健康體位策略，能讓我們知道每天的課表。

四、知道健康體位相關健康守則後(如：85210，均衡飲食等)，你會採取什麼行動來促進自己的健康？(請至少寫出2項行動)

- 每天用膳30分鐘、休息10分鐘
- 每天其他時間至少25下

五、請你畫上你從事最喜歡的運動時的健康帥氣模樣，也可在旁邊空白處發揮你的創意喔！



學生對學校推動健康體位的省思回饋單

台南市永康區龍潭國小五年級健康體位省思回饋單
五年 乙班 座號 1 姓名 []

親愛的同學你好，在一系列的的健康體位教學活動後，請你回答下列幾個問題：

一、學校推動的健康體位策略有哪些，你知道嗎？請在內打勾。(可複選)

課間跳繩 10分鐘 運動會各項競賽 運動會三年級進場表演-天天五蔬果
體育週活動 健康體位講座 下課教室淨空
不喝含糖飲料 不以含糖飲料、糖果獎勵學生 飲水機提供白開水
開辦活力班 餐前5分鐘 其他

二、你覺得哪一個推動方法，對你幫助最大？
運動會各項競賽


原因：
可以讓我更了解各式各樣的運動

三、在學校積極推動健康體位策略後，請寫下你的心得感想。
我覺得每天打羽毛球和躲避球，不僅可以讓我球技變強，還可以把運動會能訓練和身體健康，還可以認識各種運動與球類，還可以知道可以玩哪些躲避球的相關資料。

四、知道健康體位相關健康守則後(如：85210，均衡飲食等)，你會採取什麼行動來促進自己的健康？(請至少寫出2項行動)

- 每天每天睡滿八小時。
- 我每天運動小時。

五、請你畫上你從事最喜歡的運動時的健康帥氣模樣，也可在旁邊空白處發揮你的創意喔！



學生對學校推動健康體位的省思回饋單

台南市永康區龍潭國小五年級健康體位省思回饋單
五年 甲班 座號 21 姓名 []

親愛的同學你好，在一系列的的健康體位教學活動後，請你回答下列幾個問題：

一、學校推動的健康體位策略有哪些，你知道嗎？請在內打勾。(可複選)

課間跳繩 10分鐘 運動會各項競賽 運動會三年級進場表演-天天五蔬果
體育週活動 健康體位講座 下課教室淨空
不喝含糖飲料 不以含糖飲料、糖果獎勵學生 飲水機提供白開水
開辦活力班 餐前5分鐘 其他

二、你覺得哪一個推動方法，對你幫助最大？
不喝含糖飲料


原因：
因為沒有限制我愛忍不住去喝

三、在學校積極推動健康體位策略後，請寫下你的心得感想。
這些策略可以讓我們身體更健康、更強壯。

四、知道健康體位相關健康守則後(如：85210，均衡飲食等)，你會採取什麼行動來促進自己的健康？(請至少寫出2項行動)

- 均衡飲食
- 多運動身體好

五、請你畫上你從事最喜歡的運動時的健康帥氣模樣，也可在旁邊空白處發揮你的創意喔！



學生對學校推動健康體位的省思回饋單

