

# 辦理家庭教育等等相關活動

## 1. 辦理教育優先區親職講座

### 台南市立忠孝國民中學 108 年度下學期及 109 學年度 「推動教育優先區－推展親職教育活動」實施計畫

一、實施依據：教育部 108 年下學期暨 109 學年度推動教育優先區計畫

二、實施目標：

- (1) 全面提昇親職教育知能。
- (2) 強化單親家庭親職教育功能，重建家庭關係。
- (3) 提供積極的教育補償措施，促成教育機會均等。

三、實施對象：

- (1) 「親職教育講座」給本校學生家長參加(屬於低收入戶、隔代教養、單(寄)親家庭、親子年齡差距過大及新移民子女等優先)，預定 3 場次。

四、實施內容：

- (1) 親職教育講座及成長課程：藉由邀請專家學者針對親子支持、互動與溝通(家庭支持(經濟、情感)、良好之親子互動、良好學習環境、家人溝通技巧、關懷與接納子女)等議題辦理講座，強化父母親職效能，培養家長正確管教子女的方法與態度，增進親子關係。

五、實施方式

| 講題                   | 日期             | 講師   | 地點            | 場次    |
|----------------------|----------------|------|---------------|-------|
| 親子關係心進化：問題理解與解決的高效技巧 | 109 年 4 月(暫訂)  | 外聘講師 | 忠孝國中<br>四樓演藝廳 | 一場兩小時 |
| 別在迷網了!孩子沉迷網路怎麼辦?     | 109 年 11 月(暫訂) | 外聘講師 | 忠孝國中<br>四樓演藝廳 | 一場兩小時 |
| 正向教養:如何提升孩子的自我價值     | 110 年 4 月(暫訂)  | 外聘講師 | 忠孝國中<br>四樓演藝廳 | 一場兩小時 |

六、成效評估

- (一)加強親職教育功能，促進兒童身心之正常發展。
- (二)增長家長教育子女知能，增進家庭教育功能，建立和諧幸福家庭。
- (三)提升家長對學校的認同及共識，增進家庭與學校之和諧。
- (四)建立家長正確的教養觀念，增進家長管教子女之正確方法，發揮家庭教育功能。
- (五)強化家長對兒童問題行為的認知，促進親師合作關係。
- (六)有效提升父母親職效能，增進親子關係，建立和諧幸福家庭。

## 講座報名表

### 109 學年度第一學期教育優先區親職教育活動

#### 「避免孩子沉迷網路的新教養方式」之親職講座

親愛的家長，青少年孩子沉迷網路的問題讓您頭大嗎？您和孩子之間常常因為使用網路衝突不斷卻找不到解決方法嗎？

這次的教育優先區親職講座，由劉人豪心理師來為大家傳授一些有用的新教養方式，協助您與孩子不再使用網路起衝突！

講題：避免孩子沉迷網路的新教養方式

日期：109 年 12 月 5 日(星期六) 上午 9:00--11:00

講師：劉人豪心理師(禾心諮商所心理師)

地點：忠孝國中四樓演藝廳

主辦單位：忠孝國中輔導室

備註：因演藝廳為密閉空間，請您全程戴口罩。

-----回條(請撕下繳回)-----

【教育優先區親職講座—親子關係心進化：問題理解與解決的高效技巧】

#### 報名表

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 學生：_____年_____班 | 姓名： |
| 家長姓名：           |     |
| 參加人數：_____人     |     |

欲參加者，請將回條撕下於 12 月 3 日前交導師彙整後擲交輔導組統計  
中華民國 109 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

### 講座主題-避免孩子沉迷網路的新教養方式

講師：劉人豪心理師





## 2. 班親會導師與家長互動



## 3. 教師家庭教育研習

主題：關係心進化，問題理解與解決的高效技巧

## 青少年發展階段

| 階段 | 年齡               | 發展任務與危機                | 發展順利的特徵           | 發展障礙者特徵            |
|----|------------------|------------------------|-------------------|--------------------|
| 1  | 0-1(嬰兒期)         | 信任 vs. 不信任             | 對人信任，有安全感         | 面對新環境時會焦慮          |
| 2  | 2-3(幼兒期)         | 自主行動(自律) vs. 羞怯懷疑(害羞)  | 能按社會行為要求表現目的性行為   | 缺乏信心，行動畏首畏尾        |
| 3  | 4-6(學齡前兒童期)      | 自動自發(主動) vs. 退縮愧疚(罪惡感) | 主動好奇，行動有方向，開始有責任感 | 畏懼退縮，缺少自我價值感       |
| 4  | 6-11(學齡兒童期)      | 勤奮進取 vs. 自貶自卑          | 具有求學、做事、待人的基本能力   | 缺乏生活基本能力，充滿失敗感     |
| 5  | 12-18(青少年-青春期)   | 自我統整(認同) vs. 角色混淆      | 有了明確的自我觀念與自我追求的方向 | 生活無目的的無方向，時而感到特種迷失 |
| 6  | 19-30(成年早期)      | 親密親密 vs. 孤獨疏離(親密與孤立)   | 與人相處有親密感          | 與社會疏離，時感寂寞孤獨       |
| 7  | 31-60(成年中期)      | 精力充沛(生產) vs. 停滯頓滯      | 熱心家庭關懷社會，有責任心有正義感 | 不關心別人生活與社會，缺少生活意義  |
| 8  | 60-生命終點(成年晚期-老年) | 自我實現(統整) vs. 悲觀絕望      | 隨心所欲，安享晚年         | 悔恨舊事，後悔自負          |

## 4. 「Life-惜食&分享~安德烈食物銀行」分享及捐贈活動

## 臺南市立忠孝國中 109 學年度健康促進

### 「Life-惜食&分享~安德烈食物銀行」分享及捐贈活動實施計畫

#### 一、計畫依據：

(一)忠孝國中「109 學年度辦理學校健康促進計畫」以及「109 學年度學校健康體適能與飲食教育行動計畫」實施。

二、計畫目標：藉由主題式活動鼓勵學生主動接觸相關議題，並希望透過學生的熱情參與能帶動校園風氣，進而影響全校師生、社區及家庭，重視飲食教育及引發相關行動。

#### 三、辦理單位：

(一)主辦單位：學務處 (二)協辦單位：教務處、輔導室。

四、實施對象：全體教職員工生。

#### 五、活動期程/說明：

(一)11/24(二)第六節由安德烈食物銀行入校進行宣導。

(二)11/23(一)~11/27(五)由各班開始募集食物。

(三)12/4(五)上午 8:00 於學務處前廣場進行捐贈活動。

六、活動方式：由主辦單位設計「互動卡」，藉以留下每位觀者參與活動之記錄，觀者將互動卡完成後繳交至衛生組，預計於 12/22(二)升旗時間進行抽獎。

七、獎勵方式：根據互動卡內容，分為三種獎項進行抽獎

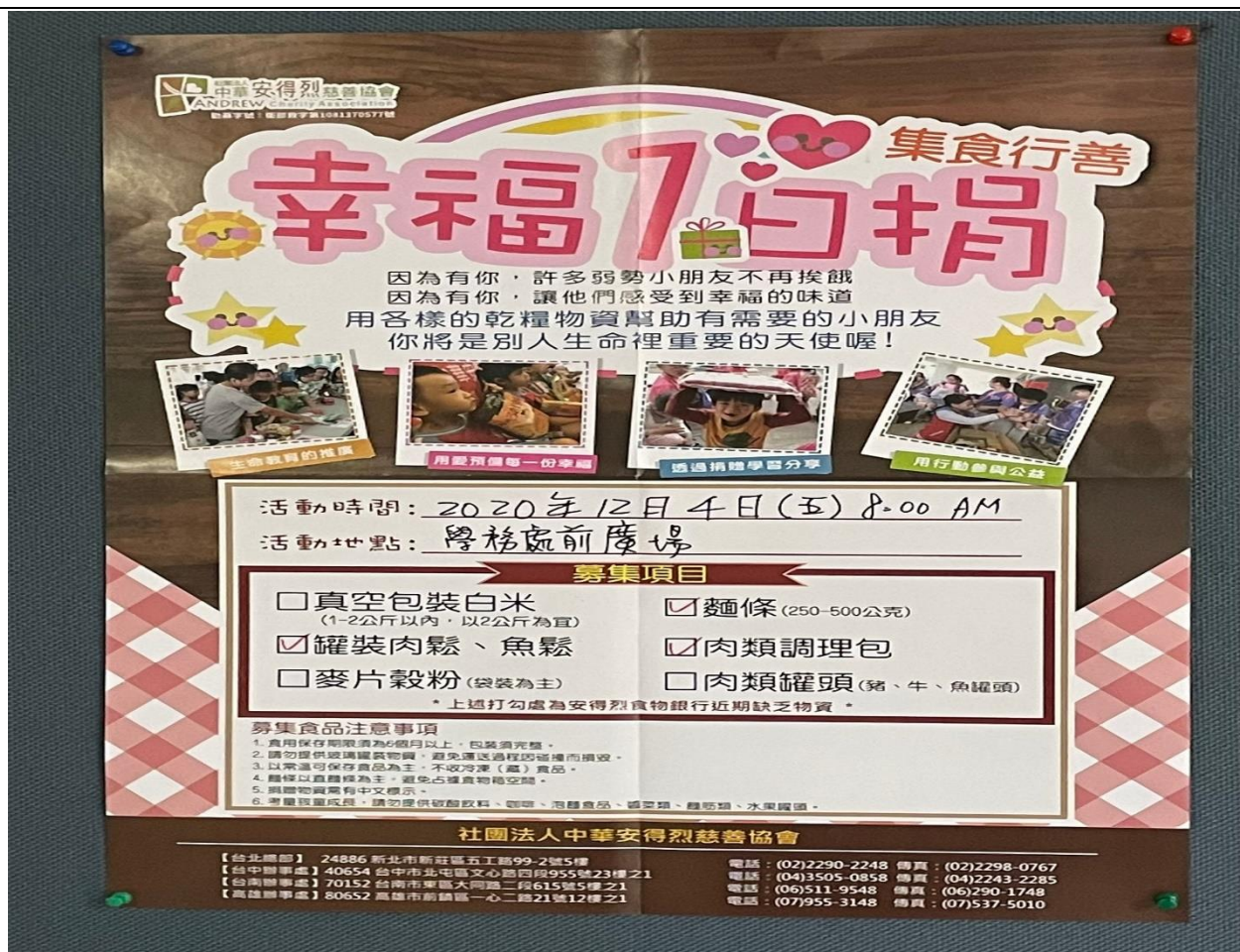
| 獎項名稱   | 獎品名稱          | 名額  | 小計(元) |
|--------|---------------|-----|-------|
| 熱情互動獎  | 金玉堂禮券 100 元   | 50  | 5000  |
| 走出舒適圈獎 | 黑色內頁筆記本+白色簽字筆 | 100 | 2000  |

八、經費來源：109 學年度健康促進學校計畫相關經費支應。

#### 九、預期效益：

(一)強化教職同仁及學生對飲食教育的認知，落實推動相關活動並提高活動之參與率，進而將影響力擴及家庭及社區，促進全人身心健康。

十、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。



活動文宣



活動準備中



學生響應捐食活動，並協助包裝。



學生響應捐食活動，並協助包裝。

## 5. 慶祝母親節活動

## 台南市立忠孝國中 109 學年度

「唱首歌給妳聽，畫貼圖找回憶，寫文字傳情意，來球場享熱情」

### ~讓我溫暖妳的心~慶祝母親節活動實施計畫

一、依據：台南市政府函訂頒之『台南市政府教孝月實施計畫要點』實施。

二、目的：為發揚傳統文化中之尊親美德，並鼓勵學生勇於表達對母親或女性親人之敬愛與感恩，進而營造溫馨且和諧的生活氛圍，表現出美善的品德涵養。

另外，女性之所以成為母親是來自懷胎、養育孩子，因此藉由此系列活動欲傳達性教育之重要理念，即「愛的教育」、「品格教育」，教導學生建立健康的親密互動關係，並澄清其價值觀、形塑健全的人格與建立愛自己及他人的能力。

三、辦理單位：

（一）主辦單位：學務處、輔導室、合作社。

（二）協辦單位：教務處、總務處、家長會。

四、活動項目：

（一）唱首歌給妳聽:點歌給女性長輩(附件一)。

（二）畫貼圖找回憶:以簡易、活潑的貼圖，重現與女性長輩的相處時光(附件二)。

（三）寫文字傳情意:將心裡的感受與情感，藉由文字娓娓道出，並寄給想傳達的那位女性長輩(附件三)。

（四）來球場享熱情:藉由舉辦三對三籃球賽，邀請家中的女性長輩、家人一起來觀賽，享受彼此支持、鼓勵的美好氛圍(附件四)。

五、頒獎:將於 5/2(日)當天舉行所有獎項之頒獎典禮。得獎作品亦會展覽於頒獎典禮現場，並於展覽結束後歸還。

六、經費來源:台南市 109 學年度健康促進學校性教育計畫(含愛滋病防治)辦理。

七、本辦法呈請校長核准後實施，修正時亦同。

(附件一)

## 109 學年度慶祝母親節「唱首歌給妳聽」實施計畫

### 一、活動方式：

(一) 請至學務處領取活動學習單，填妥一首想要送給母親或女性親人的歌名及歌詞，並完成學習單裡的選項後，投遞至學務處前的郵筒，如書寫內容良好且令人感動，學務處將會以卡片形式把歌詞及留言寄給同學想送的對象(母親或女性親人)。

(二) 學務處亦將於 5/6(四)、5/7(五)兩日中午用餐時間，隨機播放同學所送給母親或女性親人的歌曲。

(三) 建議歌曲(歌詞如符合同學的心境，可以引用，亦可自行尋找適合的歌曲)：

1. 聽媽媽的話(周杰倫) 2. 母親的來電(仲維君) 3. 離家不遠(南拳媽媽) 4. 有你的地方是天堂(王矜柔) 5. 金鐘罩鐵布衫(S.H.E) 6. 想家(卓文萱) 7. 小白船(范瑋琪) 8. 叫阮的名(巫啟賢) 9. 外婆(周杰倫) 10. 阿嬤的話(蕭煌奇)……

六、交件日期：4/26(一)~4/30(五)，請交至學務處衛生組。

七、獎勵：凡經錄取者，均可獲得嘉獎乙次做為鼓勵。

八、投稿作品將擇日展覽於學校校園，並於展覽結束後發還給參與的同學。

九、本辦法呈請校長核准後實施，修正時亦同。

(附件二)

## 109 學年度慶祝母親節「畫貼圖找回憶」實施計畫

### 一、活動精神：

隨著即時通訊軟體興起，貼圖溝通成為新世代的表達方式，舉辦「畫貼圖找回憶」比賽，鼓勵學生發揮創作創意貼圖，讓親子間或生活中的溝通更顯趣味也更加有回憶。

### 二、徵件主題及規格：

#### (一) 徵件主題：

重現與女性長輩（例：媽媽、阿嬤、阿姨、姑姑等）之相處時光，或是與這些長輩曾經發生過最難忘的回憶。

#### (二) 作品規格：

每件參賽作品以 1-2 張貼圖為一組。參賽作品內容、畫風、技巧不限，惟需符合徵件主題之呈現，可以加入文字，但不得汙穢角色、不得以帶有情色等意味之表象方式或手法。

#### (三) 投稿方式：

請將作品畫在尺寸為 A4 的紙上，並填妥報名表後，在 4/26(一)~4/30(五)交至學務處衛生組，即為完成報名與參賽程序。

#### (四) 獎勵方式：

敦聘具有經驗的相關評審進行評分，並依各年級選出第一名一位，第二名兩位，第三名三位，佳作數名。

第一名：母親節相關主題繪本乙本，嘉獎二次。

第二名：彩色鉛筆 24 色一盒，嘉獎二次。

第三名：精緻代針筆一盒，嘉獎乙次。

佳作：彩色鉛筆 12 色一盒，嘉獎乙次。

三、投稿作品將擇日展覽於學校校園，並於展覽結束後發還給參與的同學。

四、本辦法呈請校長核准後實施，修正時亦同。

(附件三)

## 109 學年度慶祝母親節「寫文字傳情意」實施計畫

### 一、活動方式：

請運用輔導室發下的卡片填妥內容後交至輔導室，接下來會將卡片寄給同學想送的對象(母親或女性親人)。

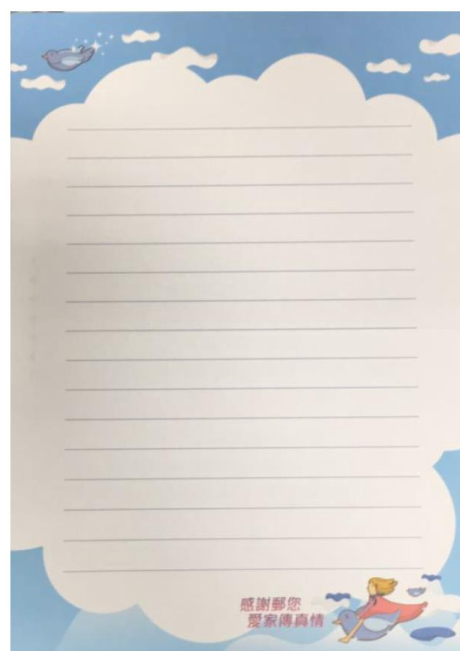
二、交件日期：4/22(四)截止，請交至輔導事輔導組。

三、獎勵：凡經錄取者，均可獲得嘉獎乙次做為鼓勵。

四、本辦法呈請校長核准後實施，修正時亦同。



卡片封面



內頁

(附件四)

109 學年度慶祝母親節「來球場享熱情～3 對 3 籃球賽」實施計畫

|         |                                                                                                                                                                                             |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主辦單位    | 學務處                                                                                                                                                                                         |
| 承辦單位    | 輔導室、總務處                                                                                                                                                                                     |
| 活動日期/時間 | 2021 年 05/02 (星期日)，08:00-12:30                                                                                                                                                              |
| 報名截止    | 即日起至 4/28(三)止                                                                                                                                                                               |
| 活動地點    | 忠孝國中室外籃球場                                                                                                                                                                                   |
| 報名費用    | 免費                                                                                                                                                                                          |
| 報名贈品    | 選手均獲得母親節賀卡一張，書寫完成後由學校協助寄到對方手裡                                                                                                                                                               |
| 獎勵      | 冠軍：名牌籃球每位隊員一顆、禮券每人一張、嘉獎每人兩次<br>亞軍：名牌籃球每位隊員一顆、禮券每人一張、嘉獎每人一次<br>季軍：名牌籃球每位隊員一顆、嘉獎每人一次<br>第 4-7 名：嘉獎每人一次                                                                                        |
| 防疫措施    | 1. 配合政府防疫措施，球員進入球場前需先行測量體溫並進行手部酒精消毒，體溫測量高於 37.5 度者不得進入球場。<br>2. 活動區域皆會先進行消毒，敬請放心！<br>3. 為確保參賽者安全，報名時請填寫完畢並繳交【健康聲明書】後，方得入場。                                                                  |
| 報名資訊    | 報名對象：對於籃球運動充滿熱情之各年級學生皆可參加。同年級學生可跨班但不可跨年級組隊。<br>報名條件：<br>-限額 20 隊，每人限報一隊。<br>-各隊隊員至少 3 名，最多 5 名。<br>-分為男生組、女生組及幼兒園投籃組。<br>比賽制度：預賽採分組單循環制三取一晉級，決賽採單敗淘汰制。<br>報到時間：8:00-8:30<br>比賽時間：8:30-12:30 |
| 繳交報名表地點 | 學務處衛生組                                                                                                                                                                                      |
| 備註      | 比賽當天如有邀請女性長輩到場，其將獲得精美禮物一份                                                                                                                                                                   |

# 唱首歌給妳聽，溫暖我們的心

## -----點歌單

親愛的同學：

有哪一首歌的內容最能代表你想跟媽媽或女性親人說的話呢？趁著母親節來臨前，動動你的筆，將這份感動記錄下來，不僅讓你與家人的感情升溫，藉著分享，更能溫暖我們每個人的心哦！

點歌人：1 年 4 班，姓名：張登富

想要送的對象姓名：林美玲

住址：中華南路一段15巷15弄2號

歌詞內容：請寫於下面的唱片上，可選擇各種顏色的筆來書寫歌詞。

唱首歌給妳聽 溫暖我們的心

歌曲名稱：聽媽媽的話

想要送的對象是：媽媽

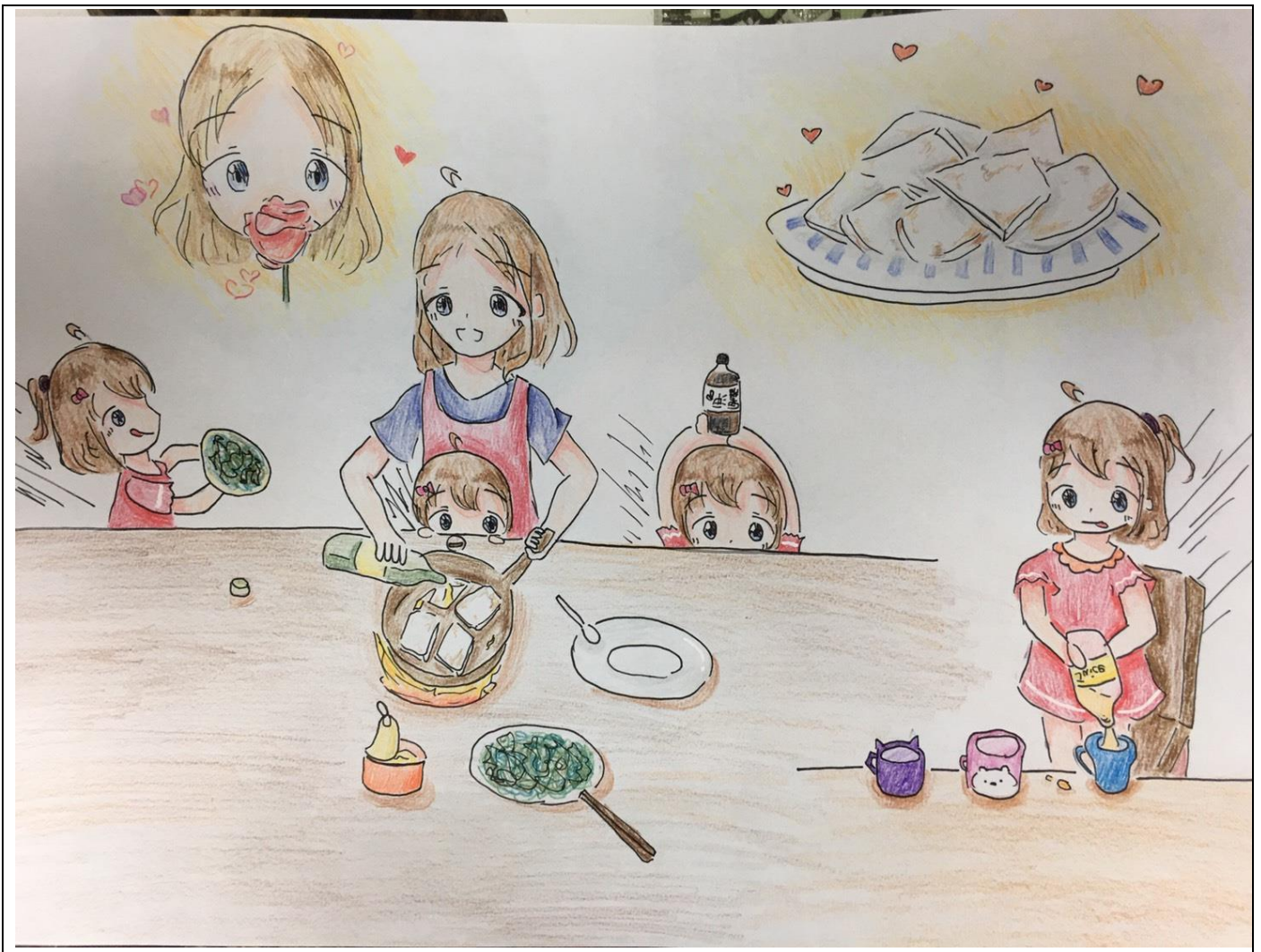
演唱者：張登富

小朋友，你是否有過問  
為什麼，別人在那邊漫畫  
我卻在學畫，對著鋼琴談話  
別人在玩遊戲  
我卻靠在牆壁背我的ABC  
我該我當一台好的飛機  
但卻得到一台舊的錄音機  
為什麼要聽媽媽的話  
長大後你就會開始懂了這段話  
長大後我開始明白  
為什麼我跑得比別人快  
飛得比別人高

想跟妳說的一些話：

媽媽謝謝你把我生在這環境，讓我每天

都過的很開心，祝母親節快樂



「畫貼圖找回憶」活動學生參賽作品



「寫文字，傳情意」學生參加信件



藉由照顧小 baby 體悟媽媽的養育之恩



校長與獲勝選手合影



## 全家人一起健康起來

達成上述六項目標，你的身體有哪些變化呢？請和家人一起討論完成以下問題的勾選：

1.因為天天都有吃到六大類食物，跟以前比起來，我現在的身材

- ☐ YA！更瘦了      ☐ 嗚..更胖了！  
☐ 完全沒差，因為我還是偷吃很多垃圾食物

2.因為天天都有喝足1500 C. C. 的白開水，跟以前比起來，我覺得我現在(複選)

- ☐ 嗯嗯超級順暢      ☐ 皮膚光滑猶如小北鼻般的滑嫩  
☐ 超級喜歡喝水

3.因為天天都有運動30分鐘，跟以前比起來，我覺得我現在(複選)

- ☐ 身材更加結實      ☐ 不再沒事氣嘆嘆      ☐ 我喜歡運動流汗的感覺

4.補習回家肚子餓時，家人會為我準備\_\_\_\_\_當消夜，我覺得\_\_\_\_\_。

5.對於這樣的生活方式與飲食習慣，我打算

- ☐ 繼續這樣健康下去      ☐ 帶著家人一起繼續這樣健康下去  
☐ 太痛苦了！！我放棄！！！！



學生與家長共同完成健康護照