**嘉義縣「五星田園，嘉教五讚」：品格力有讚檢核認證**

**嘉義縣柳溝國民小學打造好品格-培養自省能力計畫**

一、緣起

為培養每個嘉義的孩子能具備高尚的品德，懂得「對人感恩、對物珍惜、對事負責、對己自信」，建立為人處世的「基本態度」與「基本價值觀」之品格發展，在生活中推動更貼近品格教育發展趨勢的的有效策略，特訂定本計畫。

二、計畫依據

（一）教育部終身學習331計畫及教育部品德教育促進方案。

（二）嘉義縣「田園城市」九大行動計畫之「打造好品格」子計畫內容。

（三）嘉義縣推動校園文化核心價值101年度檢討及102年度規劃會議決議。

（四）嘉義縣國民小學打造好品格-培養自省能力試辦計畫檢討會決議。

三、計畫目的

（一）養成孩子從小懂得「對人感恩、對物珍惜、對事負責、對己自信」等良好習性，並能隨時反省檢討。

（二）結合家庭、學校與社會教育力量，在生活中落實道德實踐的能力。

（三）倡導「見賢思齊」之典範學習與「見不賢而內自省」之內省思維。

（四）建構親師生溝通與互動機制，強化教師專業輔導知能與功能。

四、實施對象：本校（含分校）一年級至六年級學生。

五、實施期程：自102學年起，每9月起至翌年6月止。

六、實施內容與方式

 （一）本校品格力計畫結合縣府府印製「品格有讚~自省札記」手冊內容（如附件）與校內榮譽制度實施計畫落實推動。

（二）一到六年級皆推動校內榮譽制度，另四至六年級增加「省思札記」撰寫，由全體教師進行檢核。「省思札記」每學期以8篇為原則，各年級自行規劃撰寫進度，老師依書寫進度進行批閱。

（三）每篇札記中列有「省思格言」一句，內容為古今中外生活智慧的精華，透過閱讀與思考，這些佳句可以啟發個人的品德修養。

（四）「省思主題」以「對人感恩」、「對物珍惜」、「對事負責」、「對己自信」、「服務人才特質」及「其他」等不同內容進行探討，期望能就主題深切的自我反省。

（五）看看別人，想想自己，「省思札記」可依自身的心情寫照、身旁親友的處境、周遭事物的變化及社會發生的時事等題材進行省思。札記內容應以事件發生的過程、個人的感受及未來的期許等重點進行書寫，並切合省思主題。

（六）為達成親師生溝通與輔導的成效，「家長簽章」及「教師評閱」部分，請家長、導師務必適時給予回應與指導，讓孩子們的學習之路更為寬廣、平穩。

七、檢核與認證

（一）檢核

1. 每位學生發送榮譽集點卡，依下列獎勵方式給點數獎勵，並採用獎勵點累加制度。每學期累計超過30點者，該學期則通過標準。

1. 月考成績進步獎者給1點。
2. 教師對於平時上課表現優良者，每週每人至多可給2點。
3. 朝會才藝表演優良之學生給2點。
4. 參與校內服務認真，行政人員、教師、校工可給獎勵，每次1點。
5. 高年級糾察隊每週值勤全勤之學生給2點。
6. 其它表現優良適時由教師自行認證給予獎勵。
7. 各項對外競賽給點方式：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 項目 | 第一名(特優) | 第二名(優等) | 第三名(甲等) | 第四名(佳作) | 第五~八名 |
| 校內 | 3 | 2 | 1 | 0 | 0 |
| 全縣 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 全國 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |

2. 「品格力有讚－自省札記」檢核對象為本校**四年級至六年級**學生，並依下項所定規準作為本校教師進行「自省札記」內容檢核時通過與否之依據。

3.「自省札記內容」檢核規準

（1）能清楚、完整的將事情（事件）發生「原因」、「經過」、「結果」重點式敘述。

（2）能針對事情（事件）評論是非對錯、優缺點、可學習改進或繼續保持的地方。

（3）能針對事情（事件）寫出自己的想法或內心感受。

（4）能針對此事件寫出以後遇到相同情形時的應對態度與處理方式。

（5）能寫下自己對未來的期許（希望）。

（6）所撰寫的省思札記內容能契合省思主題。

（7）省思札記內容與日常生活行為表現一致。

（8）日常生活行為表現具有自省能力之事實。

4.「自省札記內容」檢核通過標準

（1）本檢核規準共八項，教師可依此八項規準進行檢核，凡「自省札記內容」經教師評閱符合上述(1)～(6)中任三項規準以上者，此篇自省札記即檢核通過。

（2）符合規準(7)者，請教師於「教師評閱」處註記，此篇自省札記即檢核通過。

（3）符合規準(8)者，考量部分學生囿於個人的表達能力，因此，該生如已具備自省能力，並有具體之行為改善者，教師可斟酌實際情形於「教師評閱」處加註特別事蹟，該篇自省札記可予以檢核通過。

|  |
| --- |
| 「自省札記內容」檢核通過標準一覽表 |
| 規準編號 | 規準內容 | 通過標準 |
| （1） | 能清楚、完整的將事情（事件）發生的「原因」、「經過」、「結果」重點式的敘述。 | 符合任三項規準以上者即通過 |
| （2） | 能針對事情（事件）評論是非對錯、優缺點、可學習改進或可繼續保持的地方。 |
| （3） | 能針對事情（事件）寫出自己的想法或內心感受。 |
| （4） | 能針對此事件寫出以後遇到相同情形時的應對態度與處理方式。 |
| （5） | 能寫下自己對未來的期許（希望）。 |
| （6） | 所撰寫的省思札記內容能契合省思主題。 |
| （7） | 省思札記內容與日常生活行為表現一致。 | 符合即通過(教師需於「教師評閱」處註記) |
| （8） | 日常生活行為表現具有自省能力之事實。 | 符合即通過(教師需於「教師評閱」處加註) |

 5.學期末檢核通過標準

（1）學生個人在學年度內通過檢核之篇數達4篇（50%）以上者，即代表本學期「品格力有讚－自省札記」檢核通過。

（2）學生個人在學年度內通過檢核之篇數雖未達4篇（50%）以上，但如已具備自省能力，並有具體之行為改善者，教師可斟酌實際情形加註特別事蹟，並予以檢核通過。

6.請各校於每學期末時（每年1、6月）進行「品格力有讚」檢核，表現優良學生可由班級導師予以核定並提報學校，作為認證依據。

（二）認證

1.「品格力有讚－自省札記」認證對象為本縣國民小學四至六年級學生。

2.「品格力有讚－自省札記」認證標準由學校參考下列要點訂定，並依自訂規準作為各校教師進行認證通過與否之依據。

（1）學生個人在學年度內通過檢核之篇數達4篇（50%）以上者，即代表本學年度「品格力有讚－自省札記」通過認證。

（2）學生個人在學年度內通過檢核之篇數雖未達4篇（50%）以上，但如已具備自省能力，並有具體之行為改善者，教師可斟酌實際情形加註特別事蹟，並予以核定通過認證。

3.請於每年6月時進行畢業班學生「品格力有讚」之檢核與認證，認證通過與否由級任導師認定，通過認證之學生得於畢業證書背面加註「品格力有讚」。

八、獎勵措施

 （一）**學生部分**：認真省思、表現良好之學生可提報學校，以校長名義予以公開表揚及獎勵。

 （二）**教師部分**：認真執行、批閱用心之教師可將具體事蹟提報縣府核發獎狀，以資鼓勵。

 （三）**學校部分**：執行成效良好之學校由本府審核後頒發獎狀鼓勵，校長部分依本縣國民中小學校長教師職員獎勵基準簽報敘獎。

九、經費來源：由校內及縣府籌措經費支應。

十、預期效益

（一）能重視學生學習成長歷程，並關注個體全人教育之品格陶冶。

（二）能落實「品格教育」具體的行動策略，實踐校園文化核心多元價值。

（三）培養具有認真、骨力、樸實、條直、有情有義等特質的嘉義囝仔。

（四）能建構親師生溝通與互動機制，強化教師專業輔導知能與功能。

十一、本計畫奉 核定後實施，修正時亦同。

承辦 主任 校長

【附件】

**縣長的期勉**

~贏在品格~

 人總是看見他人眼中有刺，卻看不見自己眼中樑木，習

慣批評指責他人，而甚少檢討反省自己，凡事怨天尤人、爭

功諉過，這樣的處世態度，不但不負責任，而且是不受歡迎

的。

如果每個人常能反省是否做好自己工作？是否給人添麻

煩、製造困擾？並時常懷著「看看別人，想想自己」、「見賢

思齊，見不賢則內自省」的處世哲學，您的人生旅途將會是

寬闊平坦，到處春暖花開。

 「認真、骨力、樸實、條直、有情有義」是咱嘉義囝仔

的特質。所以，除了要把書唸好之外，更重要的是要從小培

養對人能感恩、對事能負責、對物能珍惜、對己要有自信的

自我反思習慣，因為這是一般人欠缺的軟實力與巧實力，也

是為人處事致勝的關鍵！從現在開始，讓我們一起來身體力行自我反省，做一個人見人愛、處處受歡迎的好孩子。

縣長 張花冠

**札記書寫叮嚀**

良好習慣的養成對一個人一生影響很大，希望小朋友都能認真、用心書寫這本札記，記錄個人成長的歷程，並將這本札記好好保存、收藏。在使用這本省思札記時，有幾點期許與叮嚀：

◎「省思主題」以「對人感恩」、「對物珍惜」、「對事負責」、「對己自信」、「服務人才特質」及「其他」等不同內容進行探討，期望能就主題深切的自我反省。

◎對人感恩：我們經常受到家人、老師、同學及很多不知名人士的幫助，才能有更便利、更舒適的生活，我們應該要體會、察覺這些過程，並將心中的感激及感謝，藉由文字表達出來。

◎對物珍惜：許多物品和食物的產生都是得來不易的，也有可能因為一些因素，這些物品和食物會減少或消失，因此我們要反省是不是都節約使用各種資源。

◎對事負責：記錄盡力做好一件事的歷程，並分享做事時使用的方法或克服的困難；對於沒有做對、沒有做好的事，加以反省、加以改進，這些都是負責的行為和表現。

◎對己自信：敘述努力學習的過程，表達自己的進步與成長，會讓人感受到我們的自信；將有興趣、有能力做好的事盡力的完成，即使是微小的事情，也是自信的展現。

◎看看別人，想想自己，「省思札記」可依自身的心情寫照、身旁親友的處境、周遭事物的變化及社會發生的時事等題材進行省思。札記內容應以事件發生的過程、個人的感受及未來的期許等重點進行書寫，並切合省思主題。

◎每篇札記中列有「省思格言」一句，內容為古今中外生活智慧的精華，透過閱讀與思考，這些佳句可以提升個人的品德修養。

**如何書寫省思札記**

Step1：將事情(事件)發生的「原因」、「經過」、「結果」重點式的敘述。

Step2：針對事情(事件)評論是非對錯、優缺點、可學習改進或可繼續保持的地方。

Step3：針對事情(事件)寫出自己的想法或內心感受。

Step4：針對事情(事件)寫出以後遇到相同情形時的應對態度與處理方式。

Step5：寫下自己的期許(希望)。

Step6：將撰寫的省思札記進行分類勾選。

**範例：** 省思主題－對己自信

 粗心大意是我的缺點，有一次考試，因為我的粗心大意，連簡單的題目都寫錯，這個缺點導致我的考試成績不理想，並且一落千丈，不僅遭到老師的責備與處罰，還令媽媽火冒三丈。

 不專心是我的弱點，曾經因為我的一個不留神而害得值日生辛苦抬進教室的餐桶打翻，那一天教室裡的氣氛凝重，因為大家都餓得沒力氣，紛紛用一種「殺氣騰騰」的眼光瞪著我。

 自信心不夠更是我的頭號敵人，每逢考試的時候，我的心裡就非常緊張，心臟就會跳得比平常還快。雖然老師叫我要放輕鬆，可是我就是沒有辦法。還有上課時，老師常常鼓勵我要踴躍發言，每當叫我時，冷汗直流的我，就算頭腦裡已經有著非常豐富的答案，可是我的畏懼，無法勇敢面對挑戰，經常錯失了許多良好表現的機會。

 雖然這些缺點經常困擾著我，但「天生我材必有用」，每個人都有他的專長，只要我能時時刻刻提醒自己，學會反省，並牢記這句話的含意，對自己有信心，朝目標改進，終能成為人人口中讚賞的乖小孩！

**【四年級】**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 篇別 | 第 篇 | 日期 |  年 月 日 |
| 省思格言 | ◎天才，是一份靈感，九十九份血汗。（可自行更改） |
| 省思主題 | □對人感恩 □對物珍惜 □對事負責 □對己自信□能自己發現問題 □其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_（擇一主題寫作） |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 家長簽章 |  | 教師評閱 |  |

**【五年級】**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 篇別 | 第 篇 | 日期 |  年 月 日 |
| 省思格言 | ◎良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒。（可自行更改） |
| 省思主題 | □對人感恩 □對物珍惜 □對事負責 □對己自信□能自己發現問題 □其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_（擇一主題寫作） |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 家長簽章 |  | 教師評閱 |  |

**【六年級】**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 篇別 | 第 篇 | 日期 |  年 月 日 |
| 省思格言 | ◎人生沒有所有權，只有生命的使用權。（可自行更改） |
| 省思主題 | □對人感恩 □對物珍惜 □對事負責 □對己自信□能自己發現問題 □其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_（擇一主題寫作） |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 家長簽章 |  | 教師評閱 |  |

**嘉義縣溪口鄉柳溝國民小學打造好品格-培養自省能力**

**檢核表**

學生姓名：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 年級 | 班級 | 學期 | 品格力檢核 | 級任簽名 |
| 榮譽制度 | 自省札記 |
| 通過 | 待努力 | 通過 | 待努力 |
| 一 |  | 第一學期 |  |  |  |  |  |
| 第二學期 |  |  |  |  |  |
| 二 |  | 第一學期 |  |  |  |  |  |
| 第二學期 |  |  |  |  |  |
| 三 |  | 第一學期 |  |  |  |  |  |
| 第二學期 |  |  |  |  |  |
| 四 |  | 第一學期 |  |  |  |  |  |
| 第二學期 |  |  |  |  |  |
| 五 |  | 第一學期 |  |  |  |  |  |
| 第二學期 |  |  |  |  |  |
| 六 |  | 第一學期 |  |  |  |  |  |
| 第二學期 |  |  |  |  |  |
| 畢業核章 | 訓導組： 教導處： 校長：  |

**嘉義縣柳溝國小「五星田園‧嘉教五讚」-英語力有讚**

**檢核認證實施計畫**

一、緣由：

英語是接軌國際的重要能力，也是未來地球村公民的基本素養。學習英語不僅能增進語文能力，同時也打開觀看世界的另一扇窗。本縣由於幅員廣大，山巔、海邊、市區，教學資源落差大，國小6班（含）以下學校佔70%，學生數50人以下學校之班級平均學生數僅5.6人，造成同儕互動及文化刺激少的現象。

本縣英語教學應朝精緻化、個別化方向進行，重視個別孩子的能力培養。教師依據能力指標檢核孩子們的學習情況，進行補救教學，改進教學及評量方式，增進孩子們學習英語的動機興趣，並建立使用英語溝通的自信，特訂定本計畫實施之。

二、依據：本縣「五星田園‧嘉教五讚」-孩子本位能力發展總體計畫。

三、目的：

（一）透過檢核認證機制，本校應屆畢業生具備聽、說、讀、寫及綜合應用的英語基本能力。

（二）強化學生學習英語的興趣，樂於使用英語溝通，打開觀看世界的另一扇窗。

（三）教師依據學生基本能力檢核結果，改進教學及評量方式，進行個別化及適性化之補救教學。

四、實施對象：三至六年級學生

五、實施方式：

 （一）認證階段：三至六年級

 （二）認證說明：將學生在小學階段應認識之三百字及基本句型

 平均分散於四個年級，共八個學期進行學習，

 教師於平時課堂教學時實施評量及認證。

 （三）檢核方式：1. 語文能力：聽

 聽力檢核以課本、習作聽力練習及月考

 聽力試題為主要的檢核方式。英語教師利用

 每個學習單元中課本與習作聽力練習進行隨

 堂檢核，並記錄學生的學習狀況，若學生能

 答對課本與習作的練習，教師可在檢核表上

 給予認證通過。

 2. 語文能力：說

 在口語能力檢核方面，主要以隨堂檢核

 為主，並於六年級上學期完成自我介紹。教師在教導學生單字、句型、歌曲或韻文後，利用課堂時間進行檢核。

 3. 語文能力：讀

 在讀的能力檢核方面，學生需能辨識課

 堂所學字詞、句子，並能朗讀出課本的對話

 和故事，每學期至少完成三課。教師可利用課堂時間進行檢核，若答對率不高，經補救教學後，可再檢核。

 4. 語文能力：寫

 在寫的能力檢核方面，學生需能寫出課

 堂所學字詞、句子，並能拼寫至少180個字詞。教師可透過作業檢查進行檢核所學字詞、句子。字詞拼寫測驗於每次月考後實施，教師紀錄學生字詞量，於六下課程結束後，統計三至六年級字詞量總和，達180個以上即認證通過。

 六、依據課程綱要之英語分段能力指標，訂定校本指標進行認證。

 認證通過者將於畢業證書加註通過認證紀錄。

|  |  |
| --- | --- |
| **認證類別** | **英語基本能力** |
| **能力類別** | 聽 | 說 | 讀 | 寫 | 綜合應用 |
| **認證結果** | 通過 | 通過 | 通過 | 通過 | 通過 |

 七、本計畫奉核定後實施，修正時亦同。

**嘉義縣溪口鄉柳溝國小**

**「五星田園‧嘉教五讚」-認同力有讚檢核認證實施計畫**

1. 緣由：

嘉義縣依山傍海，幅員遼闊。從濱海紅樹林、鸕鶿、黑面琵鷺、蝦、蟹、貝類到臺灣藍鵲、藍腹鷴、山羌、黑熊，從沿海的王船祭、曬鹽場、媽祖巡禮到鄒族的生命豆祭與古戰祭，生態豐富，文化深厚多元。為讓嘉義成長的孩子，能深刻認識嘉義家鄉的生態與文化，理解田園城市的內涵，特訂定本計畫，以培養嘉義囝仔愛鄉的在地情懷，建立對家鄉的認同感。

二、依據：本縣「五星田園‧嘉教五讚」-孩子本位能力發展總體計畫。

三、目的

（一）推展在地生態與在地文化的教育，促進孩子認識家鄉的生態與環境。

（二）落實在地遊學，培養愛家、愛鄉的在地情懷及認同感。

（三）藉由生態與文物古蹟的體驗，培養生態環境的情感與文化傳承的情操。

四、實施對象：本校（含分校）全體學生。

五、實施方式

（一）本校自102學年度起，應針對應屆畢業生進行「**認同力**」檢核認證，認證時間為當年度5月份。

（二）凡本校學生於國小六年在學期間，至縣內或社區之生態場域、人文地景或歷史古蹟參訪、走讀或戶外教學達10處者，能完成該處之學習單或做簡易之分享，即可通過「**認同力**」之認證標準(10處縣內景點可包含至多5處社區內之景點)。

（三）學生「認同力」之檢核，由學校推動小組或教師進行檢核。

（四）本校應屆畢業生經「認同力」檢測通過後，於畢業證書加註通過認證紀錄。

（五）本校進行「認同力」之推展，重視學生走讀家鄉、遊學鄉土的能力培養。蒐集場域資料、規劃教學內容，以指導學生深入探索體驗，提升「認同力」教學之成效。

（六）「認同力」遊學景點以縣內「通過環境教育認證場域」、「生態基地」、「人文地景」、「歷史古蹟」、「縣府重大建設」原主，參酌溪口鄉在地文化、生態景點為輔，訂出遊學場域如下：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | 學校自訂遊學場域 | (1)三疊溪天臺殿(2)柴林村開元殿(3)溪西村北極殿(4)溪北村文化生活館(5)柳溝村保聖宮…等鄉內場域 |
| 2. | 自然生態認證場域 | 例如:(1) 新港板頭社區。(2) 觸口樹木銀行。(3) 縣府荷苞嶼生態園區。(4) 東石鰲鼓濕地森林園區。(5) 布袋鹽田濕地。(6) 竹崎光華頂笨仔社區。(7) 八掌溪畔生態。(8) 瑞里生態基地。(9) 其它自然生態認證場域等。 |
| 3. | 國家古蹟場域 | 例如:(1)六腳王得祿墓。(2)新港奉天宮。 (3)新港大興宮(4)新港六興宮。(5)新港水仙宮。(6)民雄大士爺廟。(7)中埔吳鳳廟。(8)番路半天岩紫雲寺。(9) 其它國家古蹟場域等。 |
| 4. | 縣府重大建設場域 | 例如:(1)水上北回太陽館。(2)東石漁人碼頭。(3)民雄演藝廳。(4)縣府太子大道。(5)番路日安社區。(6)布袋鹽田濕地公園。(7)布袋港區。(8)其它縣府重大建設場域等。 |
| 5. | 人文風貌場域 | 例如:(1)「嘉義縣觀光旅遊網」之景點，如嘉義縣自然史教育館等。(2)教育處之「戶外教學網」景點，如仁義潭、嘉義農場等。(3)其它人文風貌場域等。 |
| 以上景點僅供參考，學校可依教學之目的與特殊性，進行調整與實施。 |

六、本計畫 奉核定後實施，修正時亦同。

承辦 主任 校長

**嘉義縣溪口鄉柳溝國小【發現田園城市】認同力參訪清單**

 **班級： 姓名：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **參訪日期** | **參 訪 地 點** | **級任簽名** |
| **1** |  |  |  |
| **2** |  |  |  |
| **3** |  |  |  |
| **4** |  |  |  |
| **5** |  |  |  |
| **6** |  |  |  |
| **7** |  |  |  |
| **8** |  |  |  |
| **9** |  |  |  |
| **10** |  |  |  |
| **11** |  |  |  |
| **12** |  |  |  |
| **13** |  |  |  |
| **14** |  |  |  |
| **15** |  |  |  |
| **畢業檢核** | 教導處： 校長： |

**嘉義縣柳溝國小【發現田園城市】認同力學習單**

 年級：\_\_\_\_\_\_ 班級：\_\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

小朋友，歡迎你參加今天的發現之旅，請你將所學到與觀察到的事物，用來回答下列問題。

一、這個景點(這次參訪)的名稱：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

二、這個景點(這次參訪)的位置(鄉鎮市)：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

三、你覺得這個景點(這次參訪)最有特色的地方是什麼？為什麼？

□物產 □建築 □生態 □設施 □歷史故事 □地理位置 □其它

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

四、來這裡以後，我獲得了些許體驗及感受是：

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

五、請將你覺得這個景點(這次參訪)印象最深的景物或畫面畫下來(或貼上你參訪時的照片或是蓋上紀念章)。

|  |
| --- |
|  |

**嘉義縣柳溝國小「五星田園‧嘉教五讚」--健康力有讚檢核認證實施計畫**

一、緣由：

健康是人生第一財富，健康不代表一切，但沒有健康就沒有一切。健康更如同儲蓄，必須從小培養起，孩子們的生活方式與其健康有著極為密切的關係，必須從小養成良好的飲食習慣、作息習慣與運動習慣。許多研究發現9至13歲孩子肥胖，80%將會變成肥胖成人，日後容易罹患心臟血管疾病、糖尿病等疾病，對個人與家庭生活造成嚴重影響。

嘉義縣屬傳統農業縣，青壯人口外流加，學童因隔代教養或疏於照料，對正確健康觀念缺乏教導與認知，未能養成均衡飲食、規律作息及運動習慣。根據統計嘉義縣學童肥胖比率高於全國平均值，為打造學童健康生活，培養健康自主管理習慣，讓健康隨時帶著走。

二、依據：

1. 學校衛生法。
2. 本縣「五星田園‧嘉教五讚」--孩子本位能力發展總體計畫。

三、目的：

（一）建立「健康如儲蓄，從小培養起」的觀念，培養健康自主管理能力。

（二）養成均衡飲食、規律運動、定時作息的健康好習慣。

（三）鼓勵孩子保持健康體位，促進身心健康發展。

四、實施對象：本校一至六年級學生

五、實施方式：

（一）身體質量指數（BMI）

1.校護於每年九月、隔年五月測量學生身高體重，據以計算BMI。

2.依五月份所測量之身高體重數據，作為**畢業生**健康力指標認證依據，由校護造冊，並由擔任體育課教師填寫體適能檢測通過項數後，送教導處審核認證。

3.認證標準：依「行政院衛生署兒童及青少年體位標準--學生常模」數據，合乎下述三種標準任一，即可通過認證。

⑴身體質量指數（BMI）達到適中。

⑵身體質量指數（BMI）過重、肥胖者下降1。

⑶身體質量指數（BMI）過輕者上升1。

 ※身體質量指數BMI計算方式=體重(公斤)/身高(公尺)/身高(公尺)

4.健康體位適中乃指身體質量指數（BMI）—國小男生BMI：16.4至21.5；國小女生BMI：16.4至21.6。

（二）體適能檢測

1.每學年至少實施學生體適能檢測1次，項目包含肌耐力(一分鐘屈膝仰臥起坐)、柔軟度(坐姿體前彎)、瞬發力(立定跳遠)及心肺耐力(女生800/男生1600公尺跑走)等四項，並以四項檢測項目任二項達常模百分等級25視為通過門檻標準**。**

2.體適能檢測通過門檻標準如下：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  性別年齡項 目 | 男 生 | 女 生 | 備註單位 |
| 9歲 | 10歲 | 11歲 | 12歲 | 9歲 | 10歲 | 11歲 | 12歲 |
| 屈膝仰臥起坐 | 19 | 19 | 21 | 25 | 18 | 19 | 20 | 22 | 下 |
| 坐姿體前彎 | 21 | 19 | 18 | 17 | 23 | 24 | 24 | 23 | 公分 |
| 立定跳遠 | 119 | 119 | 128 | 136 | 107 | 110 | 117 | 120 | 公分 |
| 800公尺跑走 | 347 | 347 | 322 | 297 | 366 | 353 | 329 | 315 | 秒 |

六、身體質量指數（BMI）及體適能檢測二項皆通過門檻即通過「健康力」認證。於畢業證書上核章認證以六年級成績為主。

七、本計畫 奉核定後實施，修正時亦同。

承辦 主任 校長

嘉義縣柳溝國小「**健康力有讚**」**認證－健康體位暨體適能**

 認證紀錄表 姓名：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年級 | 檢測項目 | 9月 | 隔年5月 | 通過與否 | 認證人員簽章 | 備註 |
|  一年\_\_\_\_班 | 身體質量指數（B.M.I.） |  |  | □ 通過 |  |  |
| □未通過 |  |  |
| 體適能檢測 | 仰 | 坐 | 立 | 800 | □ 通過 |  |  |
|  |  |  |  | □未通過 |  |  |
| 二年\_\_\_\_班 | 身體質量指數（B.M.I.） |  |  | □ 通過 |  |  |
| □未通過 |  |  |
| 體適能檢測 | 仰 | 坐 | 立 | 800 | □ 通過 |  |  |
|  |  |  |  | □未通過 |  |  |
| 三年\_\_\_\_班 | 身體質量指數（B.M.I.） |  |  | □ 通過 |  |  |
| □未通過 |  |  |
| 體適能檢測 | 仰 | 坐 | 立 | 800 | □ 通過 |  |  |
|  |  |  |  | □未通過 |  |  |
| 四年\_\_\_\_班 | 身體質量指數（B.M.I.） |  |  | □ 通過 |  |  |
| □未通過 |  |  |
| 體適能檢測 | 仰 | 坐 | 立 | 800 | □ 通過 |  |  |
|  |  |  |  | □未通過 |  |  |
| 五年\_\_\_\_班 | 身體質量指數（B.M.I.） |  |  | □ 通過 |  |  |
| □未通過 |  |  |
| 體適能檢測 | 仰 | 坐 | 立 | 800 | □ 通過 |  |  |
|  |  |  |  | □未通過 |  |  |
| 六年\_\_\_\_班 | 身體質量指數（B.M.I.） |  |  | □ 通過 |  |  |
| □未通過 |  |  |
| 體適能檢測 | 仰 | 坐 | 立 | 800 | □ 通過 |  |  |
|  |  |  |  | □未通過 |  |  |

**附表：學生常模--身高**

|  |
| --- |
|   **7-15歲中小學男學生身高百分等級常模**(單位:公分)  |
| 百分等級年齡  | 5th | 10th | 15th | 20th | 25th | 30th | 35th | 40th | 45th | 50th | 55th | 60th | 65th | 70th | 75th | 80th | 85th | 90th | 95th |
| **7**  | 113  | 115  | 116  | 117  | 118  | 119  | 120  | 121  | 121  | 122  | 123  | 124  | 24  | 125  | 126  | 127  | 128  | 130  | 132  |
| **8**  | 118  | 120  | 122  | 123  | 124  | 125  | 125  | 126  | 127  | 128  | 128  | 129  | 130  | 131  | 131  | 132  | 133  | 135  | 137  |
| **9**  | 123  | 125  | 126  | 127  | 129  | 129  | 130  | 131  | 132  | 133  | 133  | 134  | 135  | 136  | 137  | 138  | 139  | 141  | 143  |
| **10**  | 127 | 129 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | 146 | 148 |
| **11**  | 131 | 133 | 135 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 152 | 155 |
| **12**  | 136 | 139 | 141 | 142 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 158 | 160 | 163 |
| **13**  | 145 | 148 | 150 | 151 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 | 161 | 162 | 164 | 165 | 167 | 169 | 172 |
| **14**  | 151 | 154 | 155 | 157 | 158 | 160 | 161 | 162 | 163 | 164 | 165 | 166 | 167 | 168 | 169 | 170 | 172 | 174 | 177 |
| **15**  | 157 | 159 | 161 | 162 | 163 | 164 | 165 | 166 | 167 | 168 | 169 | 169 | 170 | 171 | 172 | 173 | 175 | 176 | 179 |

|  |
| --- |
| **7-15歲中小學女學生身高百分等級常模** (單位:公分)  |
| 百分等級年齡  | 5th | 10th | 15th | 20th | 25th | 30th | 35th | 40th | 45th | 50th | 55th | 60th | 65th | 70th | 75th | 80th | 85th | 90th | 95th |
| **7**  | 112  | 114  | 116  | 117  | 117  | 118  | 119  | 120  | 120  | 121  | 122  | 122  | 123  | 124  | 125  | 125  | 126  | 128  | 130  |
| **8**  | 118  | 120  | 121  | 122  | 123  | 124  | 125  | 125  | 126  | 127  | 128  | 128  | 129  | 130  | 131  | 132  | 133  | 134  | 136  |
| **9**  | 122  | 124  | 126  | 127  | 128  | 129  | 130  | 131  | 132  | 132  | 133  | 134  | 135  | 136  | 137  | 138  | 139  | 141  | 143  |
| **10**  | 127 | 129 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 147 | 149 |
| **11**  | 132 | 135 | 136 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 150 | 151 | 152 | 154 | 157 |
| **12**  | 139 | 142 | 143 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 158 | 159 | 162 |
| **13**  | 146 | 148 | 149 | 151 | 152 | 152 | 153 | 154 | 155 | 155 | 156 | 157 | 158 | 158 | 159 | 160 | 161 | 163 | 165 |
| **14**  | 148 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 | 157 | 158 | 159 | 160 | 160 | 161 | 162 | 163 | 165 | 167 |
| **15**  | 149 | 151 | 153 | 154 | 155 | 156 | 156 | 157 | 158 | 158 | 159 | 160 | 161 | 161 | 162 | 163 | 164 | 166 | 168 |

資料來源：

7-9歲數據來自教育部「86年臺閩地區中小學學生體適能檢測資料處理─常模研究」

10-18歲數據來自教育部「101年臺灣中小學學生體適能常模」

**附表：學生常模--體重**

|  |
| --- |
| **7-15歲中小學男學生體重百分等級常模** (單位:公斤)  |
| 百分等級年齡  | 5th | 10th | 15th | 20th | 25th | 30th | 35th | 40th | 45th | 50th | 55th | 60th | 65th | 70th | 75th | 80th | 85th | 90th | 95th |
| **7**  | 17  | 19  | 20  | 21  | 22  | 22  | 23  | 24  | 24  | 25  | 26  | 26  | 27  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  | 33  |
| **8**  | 18  | 20  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 27  | 28  | 29  | 30  | 30  | 31  | 32  | 33  | 34  | 36  | 38  |
| **9**  | 19  | 22  | 24  | 25  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  | 32  | 32  | 33  | 34  | 35  | 36  | 38  | 39  | 41  | 44  |
| **10**  | 25 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 35 | 33 | 34 | 35 | 37 | 38 | 40 | 41 | 43 | 45 | 48 | 51 | 57 |
| **11**  | 28 | 30 | 31 | 32 | 33 | 35 | 36 | 37 | 39 | 40 | 41 | 43 | 44 | 46 | 48 | 50 | 54 | 57 | 64 |
| **12**  | 32 | 34 | 35 | 37 | 38 | 39 | 41 | 42 | 43 | 45 | 47 | 48 | 50 | 52 | 54 | 57 | 59 | 63 | 70 |
| **13**  | 36 | 39 | 41 | 43 | 45 | 46 | 48 | 49 | 51 | 52 | 54 | 56 | 57 | 60 | 62 | 65 | 68 | 74 | 80 |
| **14**  | 41 | 43 | 45 | 47 | 49 | 50 | 51 | 52 | 54 | 55 | 57 | 59 | 60 | 63 | 65 | 68 | 73 | 77 | 84 |
| **15**  | 46 | 48 | 50 | 52 | 53 | 54 | 55 | 57 | 58 | 59 | 60 | 62 | 64 | 67 | 70 | 73 | 77 | 83 | 90 |

|  |
| --- |
| **7-15歲中小學女學生體重百分等級常模** (單位:公斤)  |
| 百分等級年齡  | 5th | 10th | 15th | 20th | 25th | 30th | 35th | 40th | 45th | 50th | 55th | 60th | 65th | 70th | 75th | 80th | 85th | 90th | 95th |
| **7**  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 21  | 22  | 23  | 23  | 24  | 24  | 25  | 25  | 26  | 27  | 27  | 28  | 29  | 31  |
| **8**  | 18  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 25  | 26  | 27  | 27  | 28  | 29  | 30  | 30  | 31  | 32  | 34  | 36  |
| **9**  | 19  | 22  | 23  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 29  | 30  | 31  | 32  | 33  | 34  | 35  | 36  | 37  | 39  | 41  |
| **10**  | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 39 | 40 | 42 | 44 | 47 | 53 |
| **11**  | 27 | 29 | 31 | 32 | 33 | 34 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 44 | 46 | 47 | 50 | 53 | 60 |
| **12**  | 32 | 34 | 36 | 37 | 39 | 40 | 40 | 41 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 49 | 51 | 53 | 56 | 59 | 63 |
| **13**  | 37 | 38 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 52 | 53 | 55 | 58 | 62 | 68 |
| **14**  | 39 | 41 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 52 | 53 | 54 | 55 | 57 | 59 | 61 | 65 | 71 |
| **15**  | 41 | 43 | 44 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 50 | 51 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 59 | 63 | 67 | 72 |

資料來源：

7-9歲數據來自教育部「86年臺閩地區中小學學生體適能檢測資料處理─常模研究」

10-18歲數據來自教育部「101年臺灣中小學學生體適能常模」

嘉義縣柳溝國小應屆畢業生「健康力」認證名冊

學年度 班級： 年 班

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 學 號 | 姓名 | 上學期BMI(9月) | 下學期(5月) | 下降或上升 | 體適能檢測通過項數 | 認證(通過、不通過) | 備註 |
| BMI | 體位判別**（適中、過重、肥胖、過輕）** |
| 範例9710021 | 李○○ | 15.1 | 16.2 | **過輕** | +1.1 | 三項 | 通過 | 五月份測量身高體重：1.BMI為適中體位。2.BMI過重、肥胖者下降1。3.BMI過輕者上升1。※符合上述標準之一，並達到體適能檢測通過二項（含）以上，即可通過「**健康力**」認證。 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

體育老師 ：

護 理 師 ： 主任： 校長：

**嘉義縣柳溝國小「五星田園‧嘉教五讚」--親水力有讚檢核認證實施計畫**

1. 緣由：

本校位處嘉南平原，而溪口鄉境內無游泳池，學童對游泳較為陌生。然而在假期又喜歡到溪流附近玩水嬉戲，尤其是暑假期間，時有孩子因戲水不會游泳而溺水，造成無法彌補之遺憾。有鑑於此，特訂定本計畫提升本校孩子游泳能力，讓每個孩子都能親水、愛水、不怕水，具備游泳與自救能力，將溺水事件降到最低，讓「**親水力**」成為本校孩子之基本能力之一。

1. 依據：本縣「五星田園‧嘉教五讚」--孩子本位能力發展總體計畫。
2. 目的：
	1. 配合中央泳起來政策及教育部游泳能力121計畫目標，推動本校游泳與自救能力教學。
	2. 培養良好的游泳運動能力，鍛鍊強健的體魄，達成身心健康發展。
	3. 提升孩子親水游泳與自救能力，期望孩子於畢業時都能通過親水力檢測之目標。
3. 實施對象：本校中、高年級學生。

五、實施方式：

（一）鼓勵學童利用假期到溪口鄉鄰近鄉鎮市符合規定之游泳池學習，提升習水性、游泳能力。

（二）每學年於正式教學時間，至少規畫一次中、高年級游泳教學課程，每次進行六至八週、每週二節課。

（三）聘請游泳池專任教練進行教學，教練學生比以1比15為原則。

（四）實施游泳教學相關活動後，應依教育部「全國中小學學生游泳與自救能力基本指標」實施游泳能力認證檢測，並由教練登錄成績。

（五）檢測完畢後由該班級任教師協同教練進行檢測與認證，並將紀錄表送交訓導組。

（六）應屆畢業生經游泳教學並於畢業前進行檢測、參加縣府認可之單位檢測或參加完泳認證，通過檢測及認證者於畢業證書加註通過認證紀錄。（紀錄表如附件）

（六）認證標準：**換氣至少游完15公尺**（依教育部游泳檢測規範）。

六、本計畫奉 核定後實施，修正時亦同。

承辦 主任 校長

嘉義縣柳溝國小「**親水力有讚**」**認證－**認證紀錄表

附件

 學年度 第 學期 班級： 年 班

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 學 號 | 姓 名 | 游泳檢測成績 | 教練簽名 | 認證(通過、不通過) | 級任老師簽名 |
| 範例9710021 | 李○○ | 25公尺 |  | 通過 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

級任老師 組長 主任 校長