

桃園市平鎮區忠貞國民小學 112學年度學正向心理健康促進實施計畫

一、依據：

(一) 桃園市政府教育局：中華民國112年8月28日桃教體字第1120083423號。

(二) 本校「112 學年度健康促進學校實施計畫」。

二、目標

- (一)、鼓勵師生學習與運用各項資源，增進對自我及彼此之瞭解、尊重、包容及欣賞，奠立情緒教育於相關領域課程中之基礎，推展並營造溫馨友善校園環境。
- (二)、加強學生壓力調適與心理健康觀念之宣導活動。
- (三)、藉由推廣活動協助學生學習在面對挫折時，能利用自身或周圍資源激勵自己積極因應。
- (四)、協助學生建立正向的人生觀、陶冶健全的人格。

三、活動日期：依計畫內容實施。

四、辦理方式：

- (一)、帶領學生學習面對求學、人際、健康等方面的壓力調適與預防學生自傷。
- (二)、明確訂立主題，如：節慶儀式活動、正向能量培養、舒壓方式等。

五、預期成效：

- (一)、培養探索生命、實踐生命的樂觀生活態度
- (二)、培養感恩、惜物、負責、對己悅納、對人包容的人生態度
- (三)、極推展學生心理健康議題促進方案，建立自我認同並提昇自尊。
- (四)、協助學生處理課業減壓，提昇學生挫折容忍力及情緒管理之能力，落實校園學生心理健康。

五、本計畫經校務會議通過呈請校長核定後實施，修改時亦同。