

教育部98年度

# 祖孫共學教育方案創意比賽

國小組



主辦單位：教育部

承辦單位：國立台灣師範大學人類發展與家庭學系

國立空中大學生活科學系



# 祖孫共學教育方案 創意比賽



## 目錄

### 國小組

第一名—雕像傳情意～祖孫愛飛揚.....	4
吳瑞香、彭素真、陳如蘭	
第二名—超級特派員.....	42
鍾東容、許懿卿、卓璟薇	
第三名—有「您」好幸福～以「關懷典範」為策略， 營造祖孫共學的傳承動力.....	60
林文珍、郭心怡、李怡穎	
佳作—祖孫樂遊澎湖上元節.....	72
歐德孝、周昶秀、陳柏逸	
佳作—爺爺奶奶GO GO GO～運動飲食保健康.....	104
林依韻、曾秀珠	
佳作—遊藝祖孫情.....	126
任純誼、盧忠男	





# 國小組第一名

一、方案主題：愛的進行曲—祖孫愛的樂章

二、作者：吳瑞香（桃園縣復旦國小）  
 彭素真（桃園縣復旦國小）  
 陳如蘭（桃園縣復旦國小）

## 三、主要概念及設計理念：

### 主要概念

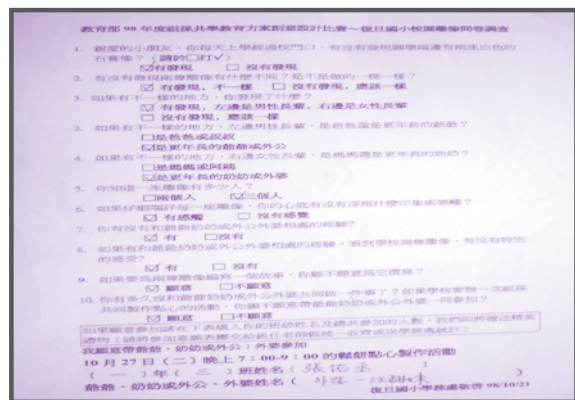
觀念可以決定行為，行為養成習慣，習慣造就性格，性格形成命運。幸福美滿的人生就建築在正確的觀念上，引領我們的一生，而人生最重要的第一步就是要「孝順父母與尊敬師長」。如何找回失去的道德要從「家庭」做起，家庭教育是人格教育的基礎。

雙薪家庭在今日高度工業化與都市化的社會下是很普遍的現象。家庭教育落在祖父母身上已成常態，以本校為例，有三分之二以上家庭和祖父母同住，我們發現無論父母或祖父母，都太過縱容孩子，凡事總是幫忙打理妥當，捨不得讓他們自己動手做；然而，過多的愛卻會溺死孩子，可以「愛」孩子但不能「寵」。祖父母或父母和孩子之間應該要有更多的交流互動時間，而不是放了學回到家後就開始「各自為政」。長年下來，不但家庭疏離，就連孩子也會高唱「家裡沒溫暖」，到學校來違規犯過不斷，出了社會對「家」少了些期盼。

學校面對這樣的下一代該怎麼辦？父母忙於生計，從祖父母身上去推動家庭教育是不错的方式。正巧本校校門口有兩尊祖孫雕像，學校借環境裡有的設施，提出問卷調查，引起小朋友注意獲得很大迴響，因此我們團隊思考著，如何設計課程，讓祖孫有共學機會，一方面實施品德教育，一方面提供學校與家庭連繫管道提升班級經營品質，因此我們決定以「愛」為元素，「雕像」為媒介，祖孫共學融入課程，在學習活動中融入品德教育，活化學校的藝術作品，讓祖孫情的雕像搭起家庭世代間的橋樑，讓家庭成員藉由互動中，學習彼此欣賞與尊重，互相關懷與感恩，涵養孝敬的觀念，讓祖孫世代之愛傳承，祖孫共同演奏出愛的進行曲，譜出祖孫愛的樂章，進而影響父母建立正確家庭教育。



▲校門口兩個祖孫雕像是孩子們駐足的地方



▲利用問卷推動祖孫共學意願獲得很大迴響



## 設計理念

以「祖孫之愛」為方案設計的主軸，透過「祖孫情雕像」貫串主題，並融入「感恩」、「關懷」、「尊重」、「欣賞」、「孝敬」等元素，呈現於：

### （一）愛的首部曲—憶兒時 道感恩 說祝福

家有一老，如有一寶，祖父母不只是一個寶典，也是雙薪家庭中，年輕世代的主要照顧者，尤其是在快速變遷的現代資訊社會、及少子化的人口結構下，年輕世代往往將孫子女交由祖父母照顧，但隨著時間的流轉，曾幾何時，在與孫子女的互動中，祖父母與孫子女的距離隨著年齡的增長越拉越遠，彼此的關係也越來越疏離，因此藉由祖孫情故事與照片，喚起祖孫親情的回憶，從活動與共學中增進祖孫情感，讓祖孫在同樂共學的情況下可以相互關懷與尊重，感恩與祝福，祖父母傳承他們的經驗和智慧，孩子學會關懷和問候，讓三代間，在一個動態的情境下，彼此交換價值與資源，相互鼓勵與關心，涵養孝敬的觀念。

### （二）愛的二部曲—雕像傳情 祖孫樂陶陶

當雕像藝術遇上祖孫動人真摯的情感，於是一個個以祖孫情為創作題材的雕像，便在藝術家的巧手下，靈活而傳神的描繪出來，當人們徜徉於公共藝術中，不但提高了對藝術的涵養，同時也在無形中，將作者所欲傳達的祖孫意念涵養於中，透過“祖孫樂陶陶”的活動，將祖孫對藝術的涵養共同呈現，將藝術活化於生活中，將祖孫情以“陶”為媒介，在祖孫互動共學下，彼此情感與藝術交流，共同創造祖孫之愛，讓祖孫之愛飛揚。

### （三）愛的三部曲—最佳拍檔 祖孫 special show

也許是一個關愛的眼神，也許是一個溫暖的擁抱，一個細微的肢體展現總能夠讓人再三咀嚼，回味無窮，祖孫之間透過彼此細膩的肢體展現，傳達濃郁的祖孫情，透過家人之間彼此親密的肢體接觸，讓愛傳動於祖孫之間，縈繞於家人的心中，溫暖彼此的心房，藉由“祖孫 special show”的活動，增進祖孫的互動與接觸，讓家人的情感在活動的連結下緊密的結合，凝聚家庭的向心力，同時藉由展演故事的編寫讓祖孫情再次呈現，將祖孫圍繞在愛的漩渦裡，讓祖孫情再次融合，祖孫再一次經歷愛的體驗，讓祖孫情回蕩在校園中，祖孫之愛傳遍於各個角落。

### （四）愛的進行曲—祖孫愛的樂章

教育生活化，學校社區化，學校搭起家庭三代間互動的橋樑、提供經驗傳承及情感交流的學習平台，在校園祖孫情雕像的見證下，藉由“為愛朗讀”、“愛的奉茶”、“愛的布丁”、“愛的贈禮”等活動，讓家庭三代間在感恩與關懷之中，進行愛的交流，透過活動，鼓勵世代間的互動，讓祖父母分享生活，傳承生活中的智慧及經驗，引導年輕世代對老人有適切的認識與了解，以達敬老、尊老，祖父母協助年輕世代的代間互惠情境，學校提供代間互動的環境與動力來源，藉此建立學童正向的老人態度，扭轉年齡歧視偏見，喚起一般人對老人存在價值的重視，讓孩子能從小建立親老、敬老、尊老的觀念，讓親情不再是負擔，而是力量的加乘。





#### 四、方案架構：

方案流程	實施時間	課程內容說明
單元一 愛的首部曲— 憶兒時 道感恩 說祝福	40分鐘 (一節)	1. 播放三個動畫故事及祖孫互動的照片，引領學童回憶小時候與祖父母的親密時光，並分享與祖父母愛的故事。 2. 說出對祖父母的感恩與祝福，並將感恩化為行動，和祖父母一同進行愛的體驗，再一次編寫愛的故事，讓愛傳下去。
單元二 愛的二部曲— 雕像傳情 祖孫情真	40分鐘 (一節)	1. 播放以祖孫為創作主題的雕像作品照片，引領學童探討雕像的創作主題及作者所欲傳達的祖孫情感。 2. 寫下雕像的主題，編寫雕像的故事，祖孫共同創作以祖孫情為主題的陶土作品。
單元三 愛的三部曲— 最佳拍檔 祖孫special秀	50分鐘 (一節)	1. 祖孫共同展演能傳達祖孫情感的肢體動作，並票選出祖孫最佳拍檔。 2. 祖孫共同編寫展演的主題及故事，並互給回饋。
單元四 愛的進行曲— 祖孫愛的樂章	50分鐘 (一節)	1. 學童朗誦寫給祖父母之愛的詩篇，餵祖父母吃布丁、奉茶後請祖父母給予愛的贈禮與回饋。 2. 在校園祖孫情雕像前一邊進行祖父母的訪談，一邊進行全家人午茶的約會，全家人一起進行愛的交流。

#### 五、活動設計：

##### (一) 單元一、「愛的首部曲—憶兒時 道感恩 說祝福」

1. 單元基本概念：以「祖孫之愛」為單元主軸，透過「在故事裡遇見愛」、「憶兒時 道感恩 說祝福」及「祖孫愛的進行式」三個活動，將「感恩」、「關懷」、「尊重」、「欣賞」、「孝敬」等品德元素融入：
  - (1) 在故事裡遇見愛：以祖孫間親情交融的故事，喚起學童對祖父母的孺慕之情及感恩之意，學習關懷與感恩，尊重與欣賞，並能孝敬祖父母。
  - (2) 憶兒時 道感恩 說祝福：欣賞學童本身及他人間祖孫互動的照片，引領學童走入時光隧道，打開記憶寶盒，共同尋找祖孫美好的歡樂時光，回顧那祖孫情深的動人故事，學習關懷與感恩，尊重與欣賞，涵養孝敬的觀念。
  - (3) 祖孫愛的進行式：以豬奶奶說再見的故事，讓學童領悟愛要即時，平時應多增加與祖父母及家人間互動的機會，主動關懷並感恩家人的照顧，並將感恩化為行動，和祖父母或家人一同進行愛的體驗，再一次編寫祖孫間愛的故事，讓愛祖孫之愛傳下去。
2. 活動設計：
  - (1) 活動目標：
    - a. 學童能體驗並領悟到祖父母或家人的關愛，主動關懷祖父母或家人，感恩父母及家人的付出與用心，主動分擔家務，家人間彼此尊重與欣賞。

- b. 欣賞祖孫互動的照片，回憶祖孫相聚歡樂而美好的時光，知道家人間的角色扮演，相信自己能扮演好自己在家中的角色，為家庭盡心力，學習對祖父母及家人表達感恩與祝福。
- c. 學童能從故事中領悟到愛要即時的觀念，將體驗到的祖孫之愛，化為行動力，規劃與家人的活動，和家人在活動中共同尊重、分享與學習，互相表達關愛。

- (2) 活動人數：80人
- (3) 活動時間：社會課40分鐘
- (4) 活動流程：

活 動 流 程		
實施時間	活動步驟	教學資源
10分鐘	<p><b>在故事裡遇見愛</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以卡通節目小丸子與祖父母互動的例子，引領學童進入祖孫的世界。</li> <li>2. 播放「阿公的鐵馬」、「祖母的雙手」二個動畫，引領學童進入主角阿明及小奇與祖父母的故事。</li> </ol> <p><b>「阿公的鐵馬」故事內容（台語版）：</b></p> <p>阿明家有他和阿公兩個人，他的阿公有一輛騎了很久的舊鐵馬，自從他唸一年級開始，阿公每天就用這輛鐵馬載他去上學、放學，不管是出太陽，還是下大雨，每天都一樣。</p> <p>有一天，學校下課的時候，有一個小孩大叫著：</p> <p>「你看！你看！你們快來看！那個就是無父無母，沒人要的孩子」，阿明立刻說：「ㄟ，你是在胡說甚麼，我要生氣了喔」，另一個小孩立刻笑著說：「哈哈，沒人要，還怕人家說，哈哈」，阿明生氣的大叫著說：「我叫你們不要再講了，不要再講了」。</p> <p>放學時，坐在阿公的鐵馬上，阿明哭著告訴阿公說：</p> <p>「阿公，同學都笑我是無父無母，沒人要的孩子，沒人要的孩子」，阿公安慰阿明說：「乖孩子，你有阿公啊，阿公疼妳，不要哭喔，乖，不要哭喔，不要哭喔。」自從那天開始，不管發生甚麼事，阿明都會在鐵馬上告訴阿公，就這樣日子一天一天的過去，一眨眼，阿明就從小學畢業了。</p> <p>有一天阿公把阿明叫過來，阿公說：「來，阿明，你來，明天你就要去國中上學了，長大了，這輛鐵馬給你，明天開始，你就自己鐵馬上學放學，知道嗎？」</p> <p>阿明高興的答著：「是，阿公」，於是從國中開始阿明就自己騎鐵馬上課和下課。</p>	<p>小丸子與爺爺互動的照片。</p> <p>投影機、電腦、教育部生命教育網：「阿公的鐵馬」動畫故事。</p>





有一天，阿明放學時，發現阿公的手受傷了，阿明急忙問阿公說：「阿公，阿公，你手怎麼了，怎麼受傷了？」隔壁鄰居家的大嬸說：「哀喔，你阿公今天在田裡跌倒，手受傷了，給醫生看過了，醫生說沒事，不過每天要去醫院換藥，你要好好照顧你阿公，知道嗎？」

阿明很心疼的問阿公說：「阿公你會疼嗎？」。阿公嘆著氣說：「不會啦，人老了就是這樣，沒有用，還要麻煩別人，實在是……哀~」。阿明連忙安慰阿公說：「阿公你不用麻煩別人，你有我，你有我，我現在又有新的鐵馬，我可以每天載你去醫院換藥，不用麻煩別人啦！」，阿公聽了很感動，眼淚在眼眶中打轉，阿明急著問說：「阿公你是怎麼了？是不是手還在痛，你怎麼在哭？」阿公欣慰的說：「哀喔，憨孫，阿公是太高興」，阿明馬上告訴阿公說：「阿公高興要笑啊！你不要再哭了。」，阿公說：「好，好，你這個憨孫子。」，阿明擁抱著阿公，並親暱的喊了一聲：「阿公~」。

#### 「祖母的雙手」故事內容：

小奇是學校裡有名的飛毛腿，因為他跑步的速度特別快，是學校短跑比賽的常勝軍，今年的運動會當然又是小奇大展身手的時刻，班上同學問小奇，運動會當天你的家人會來為你加油嗎？小奇低頭沒有回答，回到家裡，小奇又騎上腳踏車，到市場角落的麵攤，幫忙收桌子、洗碗，小奇一邊收攤位，一邊對著洗鍋子的阿嬤說：「阿嬤明天學校動會，我要代表班上參加短跑決賽」，阿嬤回應一聲喔，繼續洗著成堆的雜物。

運動會當天，小奇穿上號碼背心，靜靜的在教室裡，看著許多家長陪同學一起到教室，她們熱絡的閒聊著。

比賽時間到來，小奇就比賽位置，槍聲一響，小奇快速奔出，場邊加油聲不斷，小奇果然不負眾望得到冠軍，並將接受校長頒獎，頒獎的音樂響起，小奇上台領獎，校長請他發表得獎感言，這時老師引導小奇的阿嬤從人群中走上台，又驚又喜的小奇拿起獎牌給阿嬤，阿嬤輕聲的用台語說：「我手油油的。」，小奇對著大家說：「我要感謝阿嬤，她的雙手天天在麵攤洗菜、洗碗，給我讀書、買鞋，我才能跑得好成績。」在一旁的校長輕輕拉起小奇和阿嬤的手，一起在典禮台上合照，也接受全場最熱烈的掌聲。

3. 先回顧故事內容，讓學童說出故事大意及主旨，接著請學童發表觀看影片後的感想，並將故事與家人分享，完成「在故事裡遇見愛」的學習單。

投影機、電腦、祖母的雙手動畫故事

附件一：  
在故事裡遇見愛



20分鐘	<b>憶兒時 道感恩 說祝福</b> 1. 觀看他人祖孫的合照，引領學童進入祖孫的情意世界，分享他人祖孫間愛的故事。 2. 請學童選出令他印象最深刻，最感動的一張祖孫合照，並述說照片中讓他感動的元素。 3. 觀看學童自身與祖父母合照的照片，引領學童走入時光隧道，尋找他與祖父母的歡樂時光，感恩家人對他們無微不至的照顧。 4. 請學童說出對祖父母或家人感恩及祝福的話語。 5. 請學童完成「憶兒時 道感恩 說祝福」的學習單。	投影機、電腦。 他人祖孫合照的照片檔案。 學童與祖父母合照的照片檔案。  附件二： 憶兒時 道感恩 說祝福
10分鐘	<b>祖孫愛的進行式</b> 1. 播放豬奶奶說再見繪本，引領學童進入豬奶奶與豬小姐祖孫愛的世界，分享牠們祖孫生活的點滴，領悟愛要即時的道理。 2. 請學童分享他和祖父母相處的情形，最常和祖父母進行的活動，想和祖父母進行的活動，及進行活動時心理的感受。 3. 請學童和祖父母在家人的見證之下，一同將對彼此的變化為行動力，一起編寫祖孫愛的續集，完成「祖孫愛的進行式」的學習單，並請父母給予愛的回饋。	投影機、電腦。 豬奶奶說再見繪本 ppt檔  附件三：祖孫愛的進行式

(5) 對應九年一貫課程學習領域能力指標或重大議題【97年版本】：

領域或議題	指標編號	指標內涵
社會領域	3-2-1	關懷家庭內外環境的變化與調適。
社會領域	6-2-3	實踐個人對其所屬之家庭所擁有之權利和所負之責任。
語文領域	B-1-1-3-3	能培養良好的聆聽態度。
語文領域	C-1-1-1-1	能清楚明白口述一件事情。
家政領域	4-2-3	用適當的語詞向家人表達自己的需求與情感。
家政領域	4-3-5	參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。

## (二) 單元二、「愛的二部曲—雕像傳情 祖孫情真」

1. 單元基本概念：以「祖孫情雕像」為單元主軸，透過「雕像傳情」、「在雕像裡遇見愛」及「祖孫樂陶陶」的活動流程，將以傳達祖孫情的雕像藝術創作，作為傳播祖孫之愛及親情交流的媒介，融入祖孫共學之中，讓祖孫藉此彼此關懷、並互相欣賞與尊重：







- (1) 雕像傳情：以祖孫間親情交流的雕像創作，引導學童欣賞並探討雕像創作的主题。
- (2) 在雕像裡遇見愛：透過祖孫情雕像，引領學童探討雕像原創者所欲傳達的祖孫情感。
- (3) 祖孫樂陶陶：以“陶”為媒介，讓祖孫在互動、互惠及共學下，彼此情感與藝術交流，共同編寫祖孫愛的故事，讓祖孫之愛延伸、擴展與飛揚。

## 2. 活動設計：

### (1) 活動目標：

- a. 欣賞各種以祖孫情為創作主题的雕像作品，瞭解作者所欲傳達的意念，具有欣賞、學習與創作的動機，能夠創作出以祖孫情為主题的陶土作品。
- b. 探討雕像作者創作的主题，樂於和祖父母及家人共同欣賞並編寫雕像創作主题及雕像的故事。
- c. 發覺藝術家創作的靈感來自於生活中的體驗，樂於和祖父母及家人一起從事探討與創作，一同編寫祖孫愛的故事，讓彼此成為藝術家眼中的最佳模特兒，學習個人對肢體動作的控制和覺知。
- d. 和家人一起參與祖孫樂陶陶的活動，樂於和祖父母及家人一起動手捏塑，在過程中和家人共同學習陶土捏塑技巧，培養豐富的想像力與創作能力，家人間互相尊重、合作、切磋與溝通，增進祖孫關係及情感，讓家庭世代之間和樂共處，增加老人之生活品質及家庭的凝聚力。
- e. 欣賞同儕間陶土的藝術創作，描述個人對作品的感受及對他人創作的見解。

### (2) 活動人數：80人

### (3) 活動時間：藝文課40分鐘

### (4) 活動流程：

活 動 流 程		
實施時間	活動步驟	教學資源
10分鐘	<b>雕像傳情</b> 1. 請學童回顧祖孫的合照。 2. 請學童欣賞以祖孫情為創作题材的祖孫雕像。 3. 請學童發表觀看後的想法，哪一個作品令他印象最深刻，哪一個作品讓她最感動，並說出為什麼？ 4. 請學童邀請家人一同走入藝術家的世界，完成「雕像傳情」的學習單，並感謝家人的協助。	投影機、電腦。 祖孫的合照。 祖孫情雕像照片檔。 附件四：雕像傳情
15分鐘	<b>在雕像裡遇見愛</b> 1. 請學童觀看祖孫情雕像作品的照片，找出作品中愛的元素。 2. 請學童觀看和祖孫情雕像作品類似動作的祖孫合照，引導學童發覺藝術家創作的靈感來自於生活，鼓勵學童和祖父母共同編寫祖孫愛的故事，共同創作美好的生活經驗，讓彼此能夠成為藝術家創作的最佳模特兒。 3. 請學童模仿雕像的動作，進行角色扮演，還原雕像的故事，進行愛的體驗。	投影機、電腦。 祖孫情雕像圖片 和祖孫情雕像作品 類似動作的祖孫合照 柺杖、湯匙、碗

15分鐘	<p><b>祖孫樂陶陶</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學童以祖孫情為創作的主题進行黏土捏塑。</li> <li>2. 指導學童將黏土包拆開，並用紙張當工作墊，以免將桌子弄髒，使事後整理工作容易些。</li> <li>3. 依照捏塑流程圖，指導學童進行黏土捏塑的前置作業。</li> <li>4. 請學童回顧祖孫相處時祖孫的臉部表情，以木頭人型偶指導學童進行臉部的捏塑，請其掌握作品的重心，若作品無法立起來，則調整重心，並盡量將作品的動作姿態誇大些。</li> <li>5. 請學童將未完成的作品帶回家邀請祖父母或家人一起進入陶藝創作的世界裡，回憶祖孫愛的進行式中祖孫互動的情景，把祖孫互動時的姿態表現出來，並完成「祖孫樂陶陶」的學習單，並感謝家人的協助。</li> <li>6. 請學童將完成作品帶回學校，和同學互相欣賞。</li> </ol>	<p>投影機、電腦。 黏土、紙張</p> <p>捏塑流程圖 木頭人型偶 黏土</p> <p>黏土 附件五：祖孫樂陶陶</p> <p>學生的祖孫情黏土作品。</p>
------	--	---

(5) 對應九年一貫課程學習領域能力指標或重大議題【97年版本】：

領域或議題	指標編號	指標內涵
語文領域	F-1-1-1-1	能學習觀察簡單的圖畫和事物，並練習寫成一段文字。
藝術與人文領域	1-2-1	探索各種媒材、技法與形式，瞭解不同創作要素的效果與差異，以方便進行藝術創作活動。
藝術與人文領域	1-2-2	嘗試以視覺、動覺的藝術創作形式，表達豐富的想像與創作力。
藝術與人文領域	1-2-4	運用視覺、聽覺、動覺的藝術創作要素，從事展演活動，呈現個人感受與想法。
藝術與人文領域	2-2-7	相互欣賞同儕間視覺、聽覺、動覺的藝術作品，並能描述個人感受及對他人創作的見解。
家政教育	3-3-3	從事與欣賞美化生活的藝術造型活動。
家政教育	4-2-6	藉由參與家庭活動，增加家庭凝聚力。
家政教育	4-3-5	參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。
性別教育	2-1-6	瞭解家庭的特質與每個人的義務與責任。
性別教育	3-2-2	欣賞兩性的創意表現。





### (三) 單元三、「愛的三部曲—最佳拍檔 祖孫 special show」

1. 單元基本概念：肢體動作是人類最自然的語言，祖孫或親子之間透過彼此親密的肢體動作與接觸，讓愛傳動於祖孫或親子之間，讓家人的情感在「祖孫 special show」活動的連結下，緊密的結合在一起，增進家人的情感，凝聚家庭的向心力。

(1) 最佳拍檔：以親情為黏著劑，將家人緊密的結合在一起，縮短祖孫或親子之間的距離，讓彼此成為最佳夥伴，展現絕佳默契。

(2) 祖孫 special show：祖孫或親子之間隨著音樂，透過肢體展演，將彼此間愛的故事以最自然的方式傳遞，讓祖孫共舞、親子共舞，舞出愛的樂章。

(3) 祖孫愛的故事：家人的情感在活動的串連下已緊密的結合，最後藉由學習單中展演故事的編寫，讓祖孫及親子之情再次呈現，讓彼此再一次經歷愛的體驗。

2. 活動設計：

(1) 活動目標：

a. 祖孫或親子共同欣賞以祖孫情為創作主題的雕像作品及祖孫合照，瞭解作者所欲傳達的意念，覺知藝術家創作的靈感來自於生活，樂於和祖父母及家人一起進行祖孫 special show的活動，編寫祖孫情的故事。

b. 樂於和祖父母及家人從事肢體展演與創作，家庭世代之間互相溝通、討論、尊重與合作，家人之間和樂共處，增加家庭的凝聚力。

c. 培養豐富的想像力與創作能力，學習個人對肢體動作的控制，並能隨著音樂大方的和家人進行肢體展演。

d. 欣賞家庭中特有的多元價值與文化，尊重並接納多元的家庭肢體表演方式與文化，對他人的表演表示尊重，並給予參與活動的家人表示支持、肯定與感謝。

e. 以自然、親切、有禮的態度及語言對待家人及所有與會者。

(2) 活動人數：80人

(3) 活動時間：班親會50分鐘

(4) 活動流程：

活 動 流 程		
實施時間	活動步驟	教學資源
10分鐘	<b>最佳拍檔</b> 1. 請祖孫或親子一同欣賞以祖孫情為創作主題的雕像作品及祖孫合照，瞭解作者所欲傳達的意念，發覺藝術家創作的靈感來自於生活。 2. 請祖孫或親子瞭解祖孫 special show的活動規則： (1) 抽號碼 (2) 小組討論 (3) 排演 (4) 正式登場表演 (5) 頒獎 (6) 愛的回饋	投影機、電腦。 以祖孫情為創作主題的雕像作品及祖孫合照。 祖孫 special show的活動規則。 ppt檔。

	3. 請祖孫或親子依照活動規則進行：先請學童抽號碼牌，並發給投票小球及紙杯，再請祖孫或親子一起進行討論，決定表演的人數及內容，組成最佳祖孫檔或最佳親子檔。	號碼牌、投票用小球、紙杯
30分鐘	<b>祖孫 special show</b> 1. 請祖孫或親子進行表演的演練。 2. 請一組同學上台做示範表演。 3. 請各組依序上台隨著音樂進行祖孫 special show的表演，並將台上表演者的動作用數位相機拍照。 4. 請在座的與會家長及學童給予台上的表演者熱烈的回饋。 5. 請支援的教師將祖孫或親子共舞的畫面列印出來，並貼在祖孫 special show的學習單上。	投影機、電腦。 祖孫 special show的活動規則。 ppt檔、CD播放機及音樂CD、數位相機、彩色列表機。
10分鐘	<b>祖孫愛的故事</b> 1. 請在座的與會家長及學童將手上的小球投給最佳表演者。 2. 頒發獎狀及獎品給予所有參與祖孫 special show的表演者。 3. 請學童邀請家人一同回顧祖孫 special show的活動，完成「祖孫 special show」的學習單，並感謝家人的協助。	投影機、電腦。 投票用小球、紙杯。 獎狀及獎品。 附件六： 祖孫 special show

(5) 對應九年一貫課程學習領域能力指標或重大議題【97年版本】：

領域或議題	指標編號	指標內涵
語文領域	B-1-1-2-1	能自然安靜的欣賞。
藝術與人文領域	1-2-2	嘗試以視覺、聽覺、動覺的藝術創作形式，表達豐富的想像與創作力。
藝術與人文領域	1-2-4	運用視覺、聽覺、動覺的藝術創作要素，從事展演活動，呈現個人感受與想法。
藝術與人文領域	2-2-7	相互欣賞同儕間視覺、聽覺、動覺的藝術作品，並能描述個人感受及對他人創作的見解。
家政教育	4-2-3	用適當的語詞向家人表達自己的需求與情感。
家政教育	4-2-6	藉由參與家庭活動，增加家庭凝聚力。
家政教育	4-3-5	參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。
性別教育	1-2-1	學習表現自我特質。
性別教育	1-2-2	瞭解兩性在團體中均扮演重要的角色。
性別教育	1-2-3	重視團隊中不同性別的貢獻。







性別教育	2-1-6	瞭解家庭的特質與每個人的義務與責任。
性別教育	3-2-2	欣賞兩性的創意表現。
人權議題	1-1-2-5	瞭解並遵守團體的規則。
人權議題	1-2-1-2	欣賞個別差異並尊重自己與他人的權利。

#### (四) 單元四、「愛的進行曲—祖孫愛的樂章」

1. 單元基本概念：教育生活化，學校社區化，學校搭起家庭三代間互動的橋樑、建構經驗傳承及情感交流的學習平台，在校園祖孫情雕像的見證下，藉由「為愛朗讀」、「愛的布丁」、「愛的奉茶」、「愛的贈禮」四個學習活動，讓家庭三代間在感恩與關懷之中，進行愛的交流活動，讓祖父母分享生活，傳承生活中的智慧及經驗，引導年輕世代對老人有適切的認識與了解，以達敬老、尊老，祖父母協助年輕世代的代間互惠情境。

- (1) 愛的進行曲：以感恩心、關懷情為主軸，串聯四個學習活動，引導學童對祖父母或父母表示感恩，也請祖父母或父母給予學童愛的贈禮，關懷並祝福學童有金色的童年，能夠揮灑出亮麗的人生。
- (2) 午茶的約會－祖孫愛的交流道：學校搭起家庭三代間互動的橋樑，建構祖孫或親子之間情感交流的學習平台，讓祖孫或親子之間於學校進行情感交流，藉此增進家人的情感，凝聚家庭的向心力。
- (3) 寶物挖！挖！哇！：以世代傳承為主軸，讓祖父母分享生活，傳承生活中的智慧及經驗，引導年輕世代對老人有適切的認識與了解，以達敬老、尊老，祖父母協助年輕世代的代間互惠情境。

2. 活動設計：

(1) 活動目標：

- a. 能夠對祖父母或父母心懷感恩，祖父母或父母能給予學童關懷與祝福，祝福學童能有一個金色的童年，能夠揮灑出亮麗的人生。
- b. 鼓勵學生積極參與各項學習活動，促進家庭中不同世代之間的情感交流，以達傳承或實現家庭重要生活目標與價值的祖孫共學情形，讓活動為祖父母的生活增添驚喜與期待。
- c. 善用各種學習資源，擔任小小記者，以自然、親切、有禮的態度及語言對祖父母或父母進行訪問並完成「寶物挖！挖！哇！」的學習單。
- d. 把握時間，利用機會，享受並珍惜與家人相聚的時光，和家人進行情感交流，透過活動之參與過程，提高家庭情感的凝聚。促使透過活動之參與過程，提高家庭情感的凝聚。

(2) 活動人數：80人

(3) 活動時間：班親會50分鐘



(4) 活動流程：

活動流程		
實施時間	活動步驟	教學資源
25分鐘	<b>愛的進行曲</b> 1. 為愛朗讀：請祖父母及父母就座聆聽學童朗誦寫給祖父母及父母的一首感恩詞，並請家長給予學童鼓勵。 2. 愛的布丁：請祖父母及父母就座，請學童成高跪姿，用湯匙一口一口的慢慢餵祖父母或父母吃布丁，象徵反哺。 3. 愛的奉茶：請祖父母及父母就座，請學童成高跪姿，端茶給祖父母或父母喝，感謝家人的照顧。 4. 愛的贈禮：請祖父母及父母就座，請學童成跪姿讓祖父母或父母將金色彩帶綁在學童的手上，祝福學童擁有金色的童年，能夠揮灑出亮麗的人生。 5. 請所有參與活動的人員移至午茶的會場，進行午茶的約會。	服裝、頭飾、資料夾。寫給祖父母的一首感恩詞、布丁。  茶包、杯具。  金色彩帶。
15分鐘	<b>午茶的約會－祖孫愛的交流道</b> 1. 請部分學童及家長於休息時間先幫忙佈置午茶會場。 2. 請祖父母、父母及學童坐下，品嚐並享用各個家庭精心準備的午茶茶點，並進行午茶的約會。 3. 鼓勵學童於這段時間和家人進行情感的交流，感謝祖父母及父母陪同參與今天的各項學習活動。 4. 鼓勵親師生利用機會進行意見交流，或家庭之間的交流。	桌布、草花、氣球、餐點、茶飲
10分鐘	<b>寶物挖！挖！哇！</b> 1. 請學童擔任小記者，以自然、親切、有禮的態度及語言對祖父母或父母進行訪問，並完成「寶物挖！挖！哇！」的學習單。 2. 請祖父母或父母配合這次的訪問，讓學童得以完成這次的挖實任務。 3. 請學童感謝家人熱心協助讓這次的訪問得以順利進行，讓自己的生命歷程更豐富。 4. 請學童回家邀請家人一同完成「愛的進行曲－祖孫愛的樂章」的學習單，一起回顧這一連串祖孫愛的歷程，讓學習單紀錄和家人間甜美的回憶。	附件七：寶物挖挖哇！        附件八：愛的進行曲－祖孫愛的樂章

(5) 對應九年一貫課程學習領域能力指標或重大議題【97年版本】：

領域或議題	指標編號	指標內涵
語文領域	C-1-1-2-7	能依照文意，概略讀出聲音的節奏。





語文領域	C-1-1-9-4	能經由作品欣賞，及朗讀、美讀等方式，培養寫作的興趣。
家政教育	1-2-5	製作簡易餐點。
家政教育	3-2-4	熟悉並表現合宜的生活禮儀。
家政教育	4-2-6	藉由參與家庭活動，增加家庭凝聚力。
家政教育	4-3-5	參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。
性別教育	2-1-6	瞭解家庭的特質與每個人的義務與責任。

## 七、學習評量：

### 1. 單元一：

- (1) 能安靜的欣賞並聆聽故事。
- (2) 口頭評量。
- (3) 能對祖父母心懷感恩。
- (4) 樂於和同儕分享自己與祖父母愛的故事。
- (5) 能完成學習單。

### 2. 單元二：

- (1) 能安靜的欣賞以祖孫為創作主題的雕像作品圖片及祖孫合照。
- (2) 口頭評量。
- (3) 發覺藝術家創作的祖孫情題材取自於生活。
- (4) 樂於和祖父母或家人分享祖孫情雕像的故事。
- (5) 能完成以祖孫情為創作主題的黏土作品
- (6) 能完成學習單。

### 3. 單元三：

- (1) 能與家人溝通與合作組成最佳拍檔。
- (2) 能和祖父母或父母進行肢體展演。
- (3) 能欣賞同儕和其祖父母間的肢體展演。
- (4) 樂於和同儕分享自己與祖父母愛的故事。
- (5) 能為自己及同儕的表演進行評分。
- (6) 能完成學習單。

### 4. 單元四：

- (1) 能依照文意，讀出聲音的節奏並將感情融入。
- (2) 樂於參與各項學習活動。
- (3) 能以恭敬的心對待祖父母或父母。
- (4) 能夠遵守用餐的禮儀。

- (5) 能以自然、親切、有禮的態度及語言對祖父母或父母進行訪問。
- (6) 能完成學習單。

## 八、參考資料：

- 林如萍主編（2009）。**祖孫代間教育執行策略彙編**。台北市：教育部。
- 林如萍（2008）。**國內年輕學子對於祖父母之態度與行為全國民意調查**。教育部委託專案報告。台北市：世新大學民意調查研究中心。
- 林如萍（2009）。**年輕世代對於祖父母之態度與互動**。教育部社會教育司委託研究報告。
- 林如萍主編（2006a）。**祖孫關係教育手冊**。台北市：台灣家庭生活教育專業人員協會。
- 林如萍主編（2006b）。**家庭教育代間方案工作手冊**。台北市：台灣家庭生活教育專業人員協會。
- 林如萍主編（2005）。**樂齡，向前行！老人家庭生活教育手冊**。台北市：台灣家庭生活教育專業人員協會。
- 姜淑錦、郭家駒（2009）。**祖孫共處溫馨秘笈**。台北市：教育部。
- 菲比·吉爾曼（1999）。**爺爺一定有辦法**。臺北：上誼出版。
- 瑪格麗特·威爾德（2009）。**豬奶奶說再見**。臺北：東方出版。

## 九、附錄

### （一）學習單

1. 附件一：在故事裡遇見愛
2. 附件二：憶兒時 道感恩 說祝福
3. 附件三：祖孫愛的進行式
4. 附件四：雕像傳情
5. 附件五：祖孫樂陶陶
6. 附件六：祖孫 Special show
7. 附件七：寶物挖挖哇！
8. 附件八：愛的進行曲—祖孫愛的樂章

### （二）使用媒材

項 目	使 用 媒 材
第一單元	投影機、電腦、小丸子與爺爺互動的照片、教育部生命教育網：阿公的鐵馬動畫故事、翰林出版社98上電子白板ok棒國小三年級DVD多媒體光碟教學動畫：祖母的雙手、他人祖孫合照的照片擋、學童與祖父母合照的照片擋、豬奶奶說再見繪本ppt檔。
第二單元	投影機、電腦、祖孫情雕像照片擋、和祖孫情雕像作品類似動作的祖孫合照、拐杖、湯匙、碗、黏土、八開紙張、黏土捏塑流程圖、木頭人型偶、學生祖孫情黏土作品、數位相機、學生祖孫情黏土作品。





第三單元	投影機、電腦、祖孫special show 的活動規則ppt檔、號碼牌、投票用小球、紙杯、CD播放機、音樂CD、數位相機、彩色列表機、獎狀、獎品。
第四單元	投影機、電腦、服裝、頭飾、感恩詞、布丁、茶包、杯具、金色彩帶、桌布、草花、氣球、餐點、茶飲

### (三) 延伸閱讀

- 湯米·狄咆勒（2000）。樓上外婆和樓下外婆。臺北：台灣麥克出版。
- 芭芭拉·庫尼（1998）。花婆婆。臺北：三之三出版。
- 菲比·吉爾曼（1999）。爺爺一定有辦法。臺北：上誼出版。
- 瑪格麗特·威爾德（2009）。豬奶奶說再見。臺北：東方出版。
- 佐野洋子（1975）。五歲老奶奶去釣魚。臺北：大穎文化。
- 劉容襄（1997）。我才九十歲－丁媽媽的故事。臺北：彩虹愛家生命教育協會。
- 巴貝·柯爾（1999）。精采過一生。臺北：三之三出版。
- 島田洋七（2008）。佐賀阿嬤給我的人生禮物。臺北：平安文化。
- 島田洋七（2007）。佐賀的超級阿嬤。臺北：南海出版。
- 劉清彥（2007）。外婆的牽牛花。臺北：彩虹愛家生命教育協會。

### (四) 相關影片資源

- 教育部生命教育網：阿公的鐵馬動畫故事
- 翰林出版社98上電子白板ok棒國小三年級DVD多媒體光碟教學動畫：祖母的雙手
- 文建會兒童文化館－繪本花園：豬奶奶說再見
- 魔法阿媽
- 紅柿子
- 佐賀的超級阿嬤
- 有你真好
- 雪山上的孩子
- 想飛的鋼琴少年
- 蝴蝶
- 心動奇蹟

### (五) 其他相關資料：教學活動照片



第一單元

「愛的首部曲—憶兒時 道感恩 說祝福」



▲以小丸子和爺爺的互動引起學習動機



▲播放阿公的鐵馬動畫—  
引領學童進入阿明祖孫的世界



▲動畫中阿明的爺爺手受傷，阿明安慰爺爺



▲播放祖母的雙手動畫—  
引領學童進入小奇祖孫的世界



▲小奇上台領獎—老師牽著祖母的手上台



▲小奇感謝祖母的這雙手—  
供他讀書、買鞋他才能跑出好成績







## 「愛的首部曲—憶兒時 道感恩 說祝福」



▲請學童發表觀看完影片後的感想



▲播放他人的祖孫合照—  
引領學童進入他人祖孫的世界



▲觀看他人的祖孫合照—  
引領學童進入他人祖孫的世界



▲觀看班上同學祖孫合照—  
引領學童自身祖孫的世界



▲觀看班上同學祖孫合照—  
引領學童自身祖孫的世界



▲觀看班上同學祖孫合照—  
小朋友搗著臉不好意思面對自己的照片

「愛的首部曲—憶兒時 道感恩 說祝福」



▲請小朋友到前面述說自己祖孫的故事



▲播放豬奶奶說再見—  
引領學童進入豬奶奶與豬小姐祖孫的世界



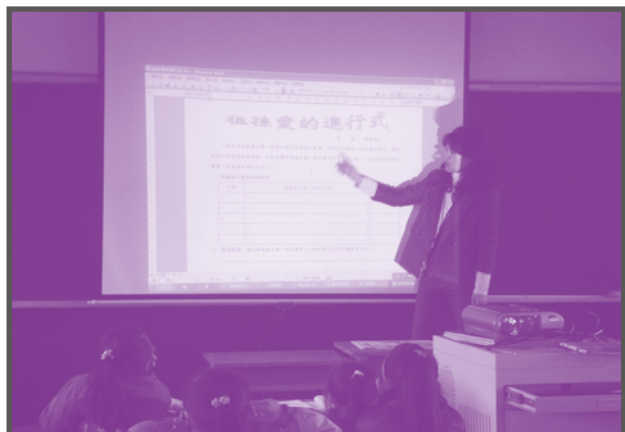
▲小朋友聚精會神的欣賞—  
豬奶奶說再見的故事



▲豬奶奶生病了一—  
豬小姐孤單一人做事



▲請學童將祖孫合照的相片貼在—  
在故事裡遇見愛的學習單上



▲請學童回家後完成學習單—  
和祖父母進行祖孫愛的進行式的活動







## 第二單元

### 「愛的二部曲—雕像傳情 祖孫情真」



▲以小朋友熟悉的校園雕像引起學習動機



▲播放祖孫情雕像—  
引領學童進祖孫情雕像的世界



▲請學童進入祖孫情雕像的世界—  
模仿祖孫說悄悄話雕像的動作



▲小朋友欲罷不能還要再來展演一次



▲請學童進入祖孫情雕像的世界—  
模仿雕像進行背負的動作



▲請學童進入祖孫情雕像的世界—  
模仿雕像進行餵食的動作

「愛的二部曲—雕像傳情 祖孫情真」



▲以人型偶指導學童進行黏土捏塑的工作



▲以人型偶指導學童進行臉部細微捏塑的工作



▲請學童進入黏土捏塑的世界—  
編制一個屬於自己祖孫愛的故事



▲小朋友認真的捏塑自己手上的黏土



▲臉部捏塑完畢小朋友開心的展示著



▲臉部捏塑完畢小朋友開心的展示著







## 「愛的二部曲—雕像傳情 祖孫情真」



▲有了媽媽的幫忙作品很快進入收尾的工作



▲爺爺小心的幫著婷琪將作品立起來



▲子玉和爸爸展示作品



▲雅昕以外婆為主題的捏塑作品已完成  
像不像外婆呢？



▲利方和奶奶開心的展示作品



▲宣伶和爺爺的作品也已完成囉



第三單元

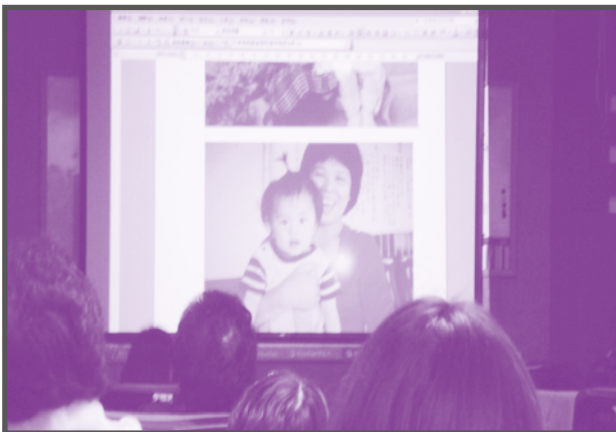
「愛的三部曲—最佳拍檔 祖孫 Special Show」



▲小朋友以星星為拱門，唱著歡迎歌  
開心的歡迎爺爺、奶奶及家人的到來



▲家長專注的欣賞著台上的祖孫合照，  
一同回憶兒少的時光



▲播放小朋友與奶奶的合照—  
引領祖孫共同回憶兒時的時光



▲播放小朋友與奶奶的合照—  
引領祖孫共同回憶兒時的時光



▲請祖孫共同進入祖孫情雕像的世界—  
示範模仿雕像進行背負的動作



▲宣慈媽媽發表她對活動的看法





## 「愛的三部曲—最佳拍檔 祖孫 Special Show」



▲祖孫special show的流程



▲詠之開心的和奶奶進行排演



▲孟鈴和奶奶來個溫馨的擁抱



▲宣伶和弟弟及爺爺手牽手開心的去散步



▲惠宇媽媽表演奶奶將沙子從眼睛取出來



▲琍淇和媽媽表演照相的動作



「愛的三部曲—最佳拍檔 祖孫 Special Show」



▲只雲表演幫媽媽按摩



▲子玉和爸爸有默契的指著同一個方向



▲奶奶和利方開心的共舞



▲爺爺開心的將徐璽抱起來旋轉



▲媽媽背著心怡笑開懷



▲爸爸媽媽開心的將佳芸抬起





## 「愛的三部曲—最佳拍檔 祖孫 Special Show」



▲吳其爺爺和吳其盡情的共舞



▲選出最佳的祖孫或親子拍檔



▲宣伶和爺爺拿著獎狀合影



▲婷琪和爺爺拿著獎狀合影



第四單元

「愛的進行曲—祖孫愛的樂章」



▲小朋友以感恩的心朗誦著感恩詞



▲徐璽小心的餵爺爺吃布丁



▲爺爺奶奶很配合的做好等待孫子女的奉茶



▲小朋友端茶請爺爺奶奶或爸爸媽媽喝



▲小朋友端茶請爺爺奶奶或爸爸媽媽喝



▲爸媽或爺爺奶奶用心的品嚐







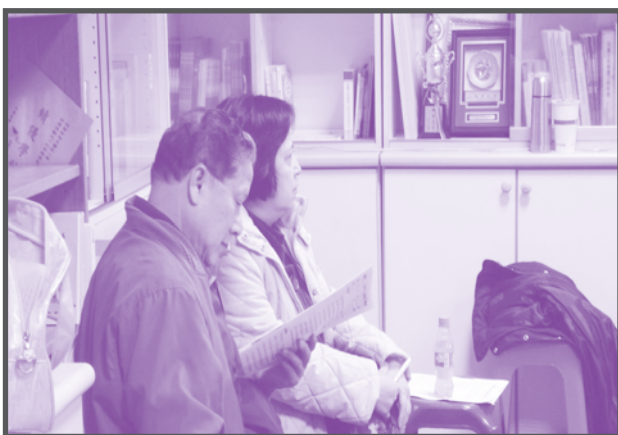
## 「愛的進行曲—祖孫愛的樂章」



▲ 爺爺奶奶或爸媽幫小朋友繫上金色的彩帶



▲ 小朋友舞著手上金色的彩帶象徵擁有金色的童年，舞出精采的人生



▲ 爺爺仔細的閱讀手上的學習單



▲ 祖孫共同進行寶物挖挖哇的活動



▲ 媽媽指導靜慧選食物



▲ 雅昕一家進行午茶的約會

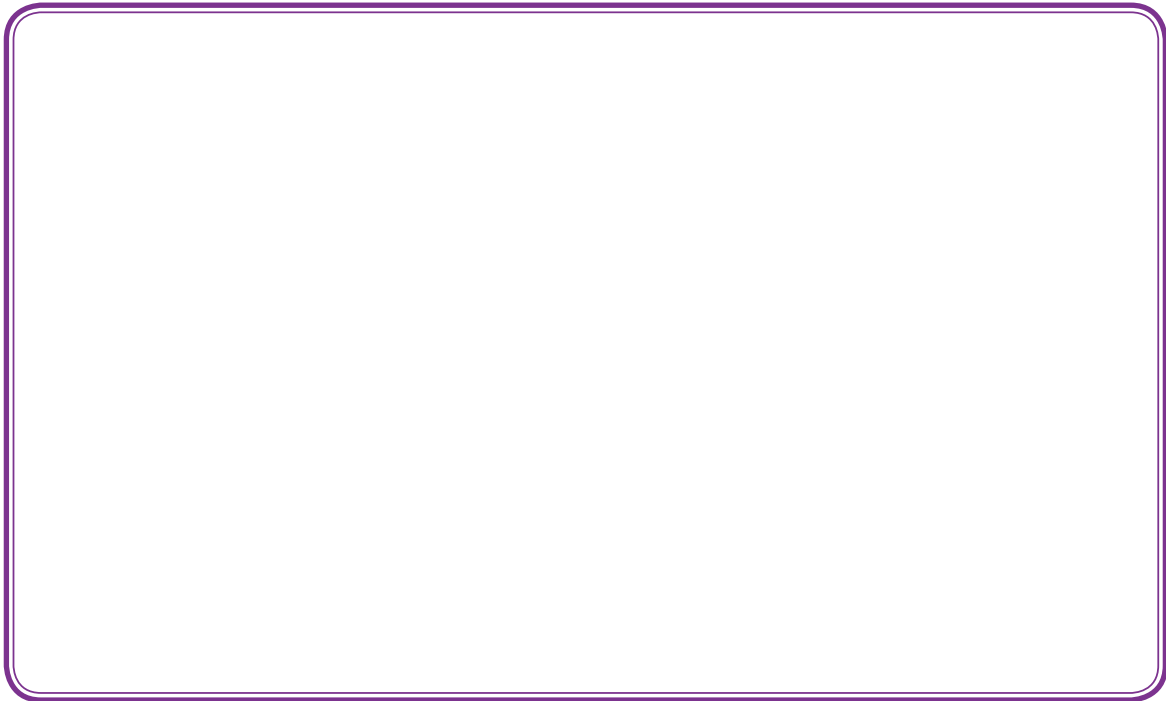
附件一

## 在故事裡遇見愛

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_ 號 姓名 \_\_\_\_\_

小朋友今天我們分享了三個故事：阿公的鐵馬、祖母的雙手、豬奶奶說再見，從這三個故事裡我們可以感受到濃濃的祖孫情誼，現在也請你走入時光遂道，打開記憶寶盒，與我們分享你和祖父母愛的故事吧！

一、就在那一秒，讓愛成為永恆：請找一張最能展現你與祖父母濃厚情誼的照片貼在下面。



二、愛的故事：請你寫下來，與我們分享照片中的故事。

---

---

---

三、愛的故事分享：請你和祖父母或家人一起分享你和祖父母這些愛的故事，並請他們給你一些愛的回饋，寫下他們聽了這些愛的故事後心裡的感受。

---

---

家長簽名：





附件二

## 憶兒時 道感恩 說祝福

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_ 號 姓名 \_\_\_\_\_

一、請貼上或畫上你與祖父母互動時的照片或情景：

一、請分享一個你與祖父母在一起時的難忘回憶：

---

---

二、請寫出你想對祖父母說的感恩話語：

---

---

三、請寫出你想對祖父母說的祝福話語：

---

---

四、請祖父母寫下想對你說的祝福話語：

---

附件三

祖孫愛的進行式

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_ 號 姓名 \_\_\_\_\_

小朋友在這個單元裡，我們分享了祖孫愛的故事，回憶起你與祖父母的難忘時光，讓你沉浸於祖孫愛的漩渦裡，你是否覺得意猶未盡，現在請你將愛化為行動，一起編寫祖孫愛的續集，完成愛的進行式吧！

一、我與祖父母愛的進行式：

日期	我與祖父母一起做的事	家人愛的簽章

二、愛的感受：請你將與祖父母一起做事時，心裡的感受或愛的體驗寫下來。

---



---



---

三、愛的分享：請祖父母將你與孫子女一起做事時，心裡的感受或愛的體驗寫下來。

---



---

四、父母愛的回饋：在這段時間裡，你我一同見證祖孫情，心裡一定有許多的感受，請將你的感受寫下來。

---



---



---







#### 附件四

### 雕像傳情

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_ 號 姓名 \_\_\_\_\_

親愛的小朋友，從「阿嬤餵孫子吃飯」、「阿嬤揹孫子」、「阿嬤抱孫子」這些雕像中，我們發現藝術家們創作的靈感來自於生活中的體驗，在藝術家的眼中，或許祖孫中一個眼神的示意、一個溫暖的擁抱、餵食、揹負等，都能成為他們創作的題材，現在就邀請你的家人一同走入藝術家的世界，想想看，下面這些雕像的創作主題是什麼？裡面又隱藏什麼小故事呢？



作品主題： \_\_\_\_\_

雕像的故事： \_\_\_\_\_

---

---



作品主題： \_\_\_\_\_

雕像的故事： \_\_\_\_\_

---

---



作品主題： \_\_\_\_\_

雕像的故事： \_\_\_\_\_

---

---



作品主題： \_\_\_\_\_

雕像的故事： \_\_\_\_\_

---

---



作品主題： \_\_\_\_\_

雕像的故事： \_\_\_\_\_

---

---



作品主題： \_\_\_\_\_

雕像的故事： \_\_\_\_\_

---

---



作品主題： \_\_\_\_\_

雕像的故事： \_\_\_\_\_

---

---





附件五

祖孫樂陶陶

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班 \_\_\_\_\_號 姓名 \_\_\_\_\_

親愛的小朋友，從祖孫情雕像及祖孫合照的相片中，你是否可以感受到濃濃的祖孫情誼，你是否對祖孫互動時的姿態有進一步認識，現在就請你邀家人一同走入陶藝創作的世界裡，把祖孫互動時的姿態表現出來，完成這張學習單及祖孫樂陶陶的作品吧。

一、請寫下和你完成這個作品的家人及他們對你的協助。(別忘了謝謝家人對你的協助喔)

家人的稱謂	協助你創作的事項

二、請將你完成的作品照片貼下來，並寫下作品的主题及作品簡介。



作品主题： \_\_\_\_\_

作品简介： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

三、請寫下你今天整個創作過程中的心得或感想。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 附件六

### 祖孫 Special Show

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_ 號 姓名 \_\_\_\_\_

親愛的小朋友，在今天最佳拍檔「祖孫 special show」活動中，透過家人間眼神的示意、溫暖的擁抱、餵食、揹負等親密的互動、接觸及肢體展演，家人間的情感升溫，家庭更有凝聚力，你是否覺得意猶未盡，很想重溫當時的情境呢，現在就邀請你的家人，藉由下面的問題，一同回顧今天的活動，再想想看，下面照片中的創作主題是什麼？裡面又隱藏什麼小故事呢？

一、今天我邀請了哪些家人一起參加寶貝我們一家老小的活動？

\_\_\_\_\_

二、今天我發現了哪些同學和家人的默契非常好？

\_\_\_\_\_

三、我要將最佳拍檔、造型、動態、表情、服裝、道具、人緣的獎項頒給哪些同學和他的家人？

最佳拍檔 \_\_\_\_\_ 最佳造型 \_\_\_\_\_ 最佳動態 \_\_\_\_\_

最佳表情 \_\_\_\_\_ 最佳服裝 \_\_\_\_\_ 最佳道具 \_\_\_\_\_

最佳人緣 \_\_\_\_\_

四、下面照片中的創作主題是什麼？裡面又隱藏什麼小故事呢？



作品主題： \_\_\_\_\_

展演的故事： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

五、在這次的活動中你一定收穫滿滿，現在請你寫下從活動中所獲得的最大收穫。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

家人的分享：

\_\_\_\_\_







## 附件七

# 寶物挖挖哇！

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_ 號 姓名 \_\_\_\_\_

親愛的家長您好：

在生命的歷程中，祖父母累積了豐富的人生閱歷與經驗，就孫子女而言，就好像是一個寶庫，藉由祖孫的互動共學，不但可以讓學童的生命更精采，更可以讓家庭的生命更豐盛，因此現在就請你協助你家的寶貝，選擇祖父母或外公、外婆其中一人，進行這次的挖寶任務，謝謝您。

一、祖父母住在哪一個縣市？ \_\_\_\_\_

二、祖父母所居住的地方有何地方特產？ \_\_\_\_\_

三、祖父母所居住的地方有何文化特色？ \_\_\_\_\_

四、祖父母以前從事哪一個行業？ \_\_\_\_\_

五、祖父母所從事的行業需要具備哪些技能？ \_\_\_\_\_

六、在工作的歷程中，哪一件事最讓祖父母津津樂道？ \_\_\_\_\_

七、祖父母從工作的歷程中學到什麼？ \_\_\_\_\_

八、祖父母分享一件爸爸或媽媽小時候有趣的事 \_\_\_\_\_

九、祖父母分享一件自己小時候有趣的事 \_\_\_\_\_

十、在家族特質中，哪項特質是可以代代傳承下去的？ \_\_\_\_\_

十一、祖父母的寶具有哪些？ \_\_\_\_\_

十二、在家傳物品中，哪些物品是代代相傳的？ \_\_\_\_\_

★謝謝家人熱心的協助，讓寶貝的生命歷程更豐富。

## 附件八

### 愛的進行曲—祖孫愛的樂章

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_ 號 姓名 \_\_\_\_\_

親愛的小朋友，在這一連串的家庭共學，祖孫互動、互惠的活動中，我們分享了祖孫愛的故事；回憶起你與祖父母的難忘時光；和祖父母或家人一同進行愛的體驗；沉浸於藝術家所展現的祖孫情；和家人在親密的互動下進行肢體展演，展現家人間絕佳的默契；進行午茶的約會，家人間彼此在「愛」的串連下，演奏出一首愛的進行曲，譜出祖孫愛的樂章，現在請你和家人一同回顧這所有愛的歷程，讓這張學習單記錄你和家人甜蜜而美好的回憶。

- 一、**在故事裡遇見愛**：阿公的鐵馬、祖母的雙手、豬奶奶說再見中哪一個故事讓您最感動？從故事中你又學到了什麼？

---



---

- 二、**愛的進行式**：在愛的行動與體驗中，你和祖父母一起陪伴，一起做事，哪一件事讓您最感動？從和祖父母共同活動的體驗中你又學到了什麼？

---



---

- 三、**在雕像裡遇見愛**：在藝術家所創作的祖孫情雕像作品裡，哪一個作品最讓你感動？從作品中你領悟到了什麼？

---



---

- 四、**祖孫 special show**：在祖孫 special show 活動裡，你發現到了家的新面貌，心裡一定有許多的感受，請將你的感受寫下來，並為家人優秀的表現評分吧。

---



---



---





五、為愛朗讀：在為愛朗讀的活動中，我們朗誦了感恩詞，為家人或祖父母獻上愛的布丁及奉茶，你最喜歡哪一個活動，活動後心裡有何感受？

---

---

---

六、寶物挖挖哇：在寶物挖挖哇的活動中，你從祖父母的身上學到了什麼？你又從祖父母身上挖掘了什麼寶藏？你最佩服祖父母的是什麼？

---

---

---

七、畫畫看：親愛的小朋友，在這一連串的活動中，哪一項活動令你印象最深刻，請將它畫下來與我們分享。

八、感恩時刻：親愛的小朋友，在所有的單元活動裡，多虧有家人的協助，才能讓我們的學習更豐盛，因此別忘了在完成學習單後，感謝你的家人辛苦的陪伴喔！



我·的·筆·記







## 國小組第二名

### 一、方案主題：超級特派員

二、作者：鍾東容（台北市立永安國民小學）  
許懿卿（台北市立永安國民小學）  
卓璟薇（台北市立永安國民小學）

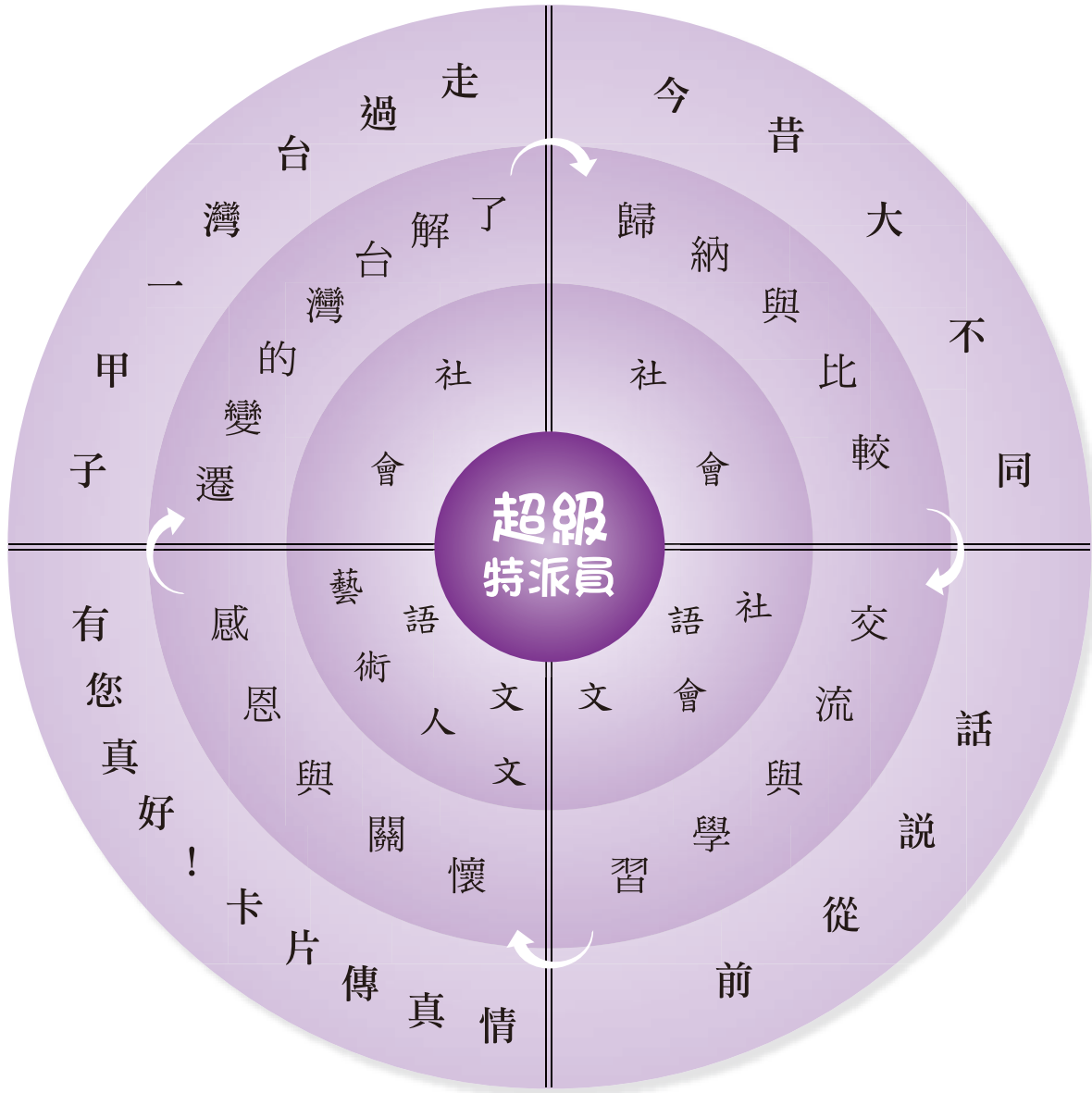
### 三、教學對象：國小四年級(中年級)

### 四、主要概念及設計理念：

現代人生活忙碌，加上孩子的學習活動滿檔，就算與祖父母住在一起，也幾乎很少有讓孩子與祖父母正式對話學習的機會，更何況有更多的家庭並非三代同堂，彼此間的相處就更難能可貴了。但通常祖孫相處在一起卻只有單方面的關懷，並未有深度的彼此對話關係，課業、食物、糖果、餅乾、玩具成了祖孫間唯一的對話關係。又因年代的關係，彼此間缺乏相關的話題，甚至語言的隔閡，往往來匆匆去也匆匆，很多精采的生活經驗交流都被忽略實在可惜。

本課程設計希望藉由課程安排，讓學生成為一個「超級特派員」去瞭解臺灣本土早期的生活環境外，同時也希望由這個背景知識的建立，製造祖孫間的共同話題。並藉由深度訪談讓這些「超級特派員」主動去進行溝通與學習，讓祖父母有被關懷與需要的感受。同時也邀請爺爺奶奶們蒞校一起與孩子們進行分享，最後以一張親手繪製的卡片，加上關心關懷的言語，共同開啓關懷祖父母的大門。

每個人都會歷經年老體衰的人生黃昏階段，如何學會面對、如何學會，是一種生命教育的學習課程，人並不會因年紀大了而失去價值，「家有一老如有一寶」。孩子透過與祖父母的對話語學習互動，拉近了彼此間的距離，同時也瞭解祖父母的成長歷程，建立祖孫間的情誼，養成親老與尊老的生活態度，讓家庭倫理得以世代相傳。



課程設計概念架構圖





## 五、方案架構：

方案流程	實施時間	課程內容說明
單元一 走過台灣一甲子	40分鐘（1節） （於社會學習領域時間實施）	本單元希望藉由老師事先蒐集的台灣社會發展資料，讓學生知道台灣社會的發展情形，並體驗台灣社會的變遷過程。發訪談問卷學習單，進行下一個單元的準備活動。
單元二 今昔大不同	40分鐘（1節） （於社會學習領域時間實施）	依課程的安排，讓學生對祖父母進行訪談，瞭解祖父母年輕及兒童時期的生活環境。並蒐集相關資料，與自己的現今生活進行比較，製作成報告於課堂時進行分享，與同學一起印證時代的變遷過程。 在孩子訪談祖父母的同時，除了讓學生瞭解祖父母的年代生活情景外，同時並教祖父母一項當下流行的事物，例如上網、收發E-mail、寫網誌、玩電玩(像will)、甚至可以共同一起做些小吃皆可…一起發揮祖孫共學的精神。 同時更希望藉由訪談，找機會讓學生拜訪祖父母，與祖父母進行深度的談話，增進祖孫間的情誼。
單元三 話說從前	40分鐘（1節） （綜合活動學習領域時間實施）	由於單元一及單元二知識的建立，邀請班上的阿公和阿嬤來學校與孩子互動，分享拿手的絕活，如：製作點心、童玩、童謠、流行歌曲、順口溜…等，於課堂上進行分享或表演，進行一場跨時代的饗宴。
單元四 有您真好！ 卡片傳真情	40分鐘（1節） （藝術與人文學習領域實施）	希望藉由送給阿公、阿嬤的關懷問候卡片，讓祖孫之間的情誼再度熱絡起來。更希望讓久未聯絡的祖孫再度取得聯繫，讓祖父母有被關懷的喜悅。

## 六、活動設計：

### （一）單元一、走過台灣一甲子

#### 1. 單元基本概念：

時代在變遷，很多事都會隨著跟著改變，尤其進入資訊電腦化的社會後，生活的轉變得更是快速。知識與環境的日新月異漸漸的成為一種常態，很多事物不再是永遠一陳不變。現在的孩子們已經很難體會先前早期的台灣社會，更難與上年代的祖父母們進行對話，生活中永遠充滿了相互的代溝。

一鍋剩菜剩飯、甚至一粒米飯掉了祖父母們種是捨不得丟棄，總會將它們再次放入嘴裡或放入冰箱收起來；一件衣服破了、舊了總是想辦法修補……，這些習慣視線在這一帶孩子無法想像的。本單元設計是希望學生們能藉由老照片去了解祖父母時代的生活背景，體會台灣早期生活的困頓與努力奮鬥得精神。讓學生能知道、能感受祖父母當時的生活環境，也同時能發現與自己生活之間的差異，感謝祖父母當時的努力奮鬥，並珍惜生活中的一切人事物。

## 2. 活動設計：

### (1) 活動目標：

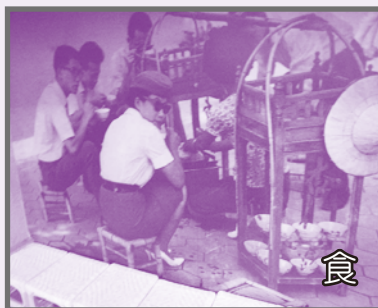
- 能了解祖父母從前生活的時代背景。
- 能比較從前食、衣、住、行、育、樂和現今生活上的差異。
- 能與祖父母共同探討從前的生活情景，認識台灣社會的變遷。
- 能體驗早期生活的艱苦，珍惜現今生活。

### (2) 活動人數：全班或全學年

### (3) 活動時間：40分鐘








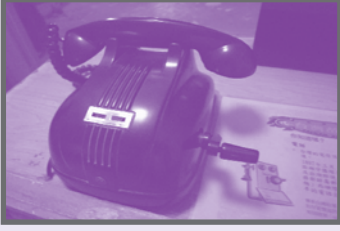
### (4) 活動流程：

活 動 流 程		
實施時間	活動步驟	教學資源
	<p><b>一、課前準備</b></p> <p>老師必須事先收集台灣的早期照片資料，範圍最好包含日常生活中常遇到的食、衣、住、行、育、樂及生活日用品為主，較能貼近學生的生活經驗，也較容易比較從前與現今的差異。（附錄二）老照片蒐集可上網至文建會國家文化資料庫及其他相關網站搜尋外，也可以至台灣故事館等這類陳列台灣早期文物的地方進行資料蒐集或校外教學。</p> <p>如教室無單槍、電腦與螢幕設備，須事先借妥以方便進行教學。</p>	<p>1. 國家文化資料庫 <a href="http://km.cca.gov.tw/cna_photo/cca-web/home.htm">http://km.cca.gov.tw/cna_photo/cca-web/home.htm</a></p> <p>2. 台灣故事館 <a href="http://www.taiwanstoryland.com.tw/">http://www.taiwanstoryland.com.tw/</a></p>
8分鐘	<p><b>二、導入活動</b></p> <p>與學生一起探討目前家庭成員組成情形，並特別針對與祖父母的生活情形進行探討，讓子知道祖父母也是家中重要而不可或缺的重要成員之一。</p> <p>探討孩子祖父母目前的生活概況，以及相互聯絡與關懷情形，希望學生能主動關心、關懷祖父母的生活情形。</p>	
25分鐘	<p><b>三、發展活動</b></p> <p>1. 在了解了班上學生的大概家庭組成後，就用老照片製作而成的powerpoint與學生一起進入時光隧道，回到早期的台灣社會生活情形。</p>	<p>單槍、電腦、事先收集資料做好的powerpoint</p>







	<p>2. 為了避免雜亂無章的解說，本課程設計依食、衣、住、行、育、樂及日常生活用品進行分類，讓學生了解台灣早期生活情形。</p> <p>3. 在引導學生觀看老照片的同時，同時也讓孩子發表其個人的看法與感想，並讓孩子比較與現今生活上的異同之處。</p> <p>4. 由於時代變遷的速度相當快，學生難免會覺得當時生活的情形實在不夠進步，甚至落後得不可思議，此時正適合引導孩子應效法祖父母惜物惜福的精神，養成知福惜福的態度，並學習祖父母克苦耐勞的生活情操。</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%; text-align: right;">  <p>衣</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: right;">  <p>住</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: right;">  <p>行</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: right;">  <p>育</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: right;">  <p>樂</p> </div> <div style="width: 50%;">  </div> <div style="width: 50%;">  </div> <div style="width: 50%;">  </div> </div>	
7分鐘	<p><b>四、綜合活動</b></p> <p>1. 在老照片的欣賞討論之後，發下訪談祖父母的學習單(附錄一)。讓學生利用課餘時間或例假日，親自登門拜訪自己的祖父母。如果無法親自拜訪，也可以採用電話問候訪談或電腦視訊、MSN、e-mail等方式進行，進行一場祖孫間的相互對話關係。</p>	附件一「訪談祖父母」學習單

	2. 如果學生祖父母皆已不在，或是不方便進行訪談，可以改採訪其他長輩也可以，以「老吾老以及人之老」關懷老人的心境來進行採訪。如果再不行，可直接訪談自己的父母親，一起討論祖父母年代的生活情景。 3. 學習單約給學生一星期的準備時間，並於下次上課前完成準備，以方便下一個活動的進行。	
--	--	--

(5) 對應九年一貫課程學習領域能力指標或重大議題：

領域或議題	指標編號	指標內涵
社會領域	2-2-1	瞭解居住地方的人文環境與經濟活動的歷史變遷。
	6-2-4	說明不同的個人、群體(如性別、族群、階層等)文化與其他生命為何應受到尊重與保護，以及如何避免偏見與歧視。
	1-2-1	描述居住地方的自然與人文特性。
	9-2-1	舉例說明外來的文化、商品和資訊如何影響本地的文化與生活。
	1-2-2	描述不同地方居民的生活方式。
	3-2-1	理解並關懷家庭內外環境的變化與調適。
	6-2-3	實踐個人對其所屬之群體(如家庭和學校班級)所擁有之權利和所負之義務。
環境教育	1-2-3	察覺生活周遭人文歷史與生態環境的變遷。
	3-2-3	尊重不同族群與文化背景對環境的態度及行為。
	4-2-3	能表達自己對生活環境的意見，並傾聽他人對環境的想法。

## (二) 單元二、今昔大不同

### 1. 單元基本概念：

經由第一單元的訪談祖父母學習單，進行與祖父母間的相互對談，並透過相互間的分享，以祖孫共學的方式，相互學習一種技能、童謠、童玩、上網、收發E-mail、寫網誌、玩電玩(像will)、甚至可以共同一起做些小吃皆可…一起發揮祖孫共學的精神，並於下次上課時與全班進行分享。

透過孩子之間彼此的分享，除了共同體會當時阿公阿嬤成長的時代背景及當時的生活狀況，一路走來至今日的狀況，影響阿公阿嬤的生活習慣，價值觀念等皆有很大的變化。藉由本單元的特意安排，讓孩子主動和祖父母取得聯繫，讓學生體驗時代變遷，了解不同時代有不同的差異性，進而尊重其文化的特性，避免主觀的偏見與歧視。

### 2. 活動設計：

#### (1) 活動目標：

- a. 透過訪問單的分享，了解類似或不同於自己阿公阿嬤的成長故事。
- b. 透過訪問單的分享，感受自己的成長環境比阿公阿嬤幸福許多，進而珍惜已擁有的。
- c. 透過訪問單的分享，思考平日可以與阿公阿嬤共同參與的活動，增進祖孫間的情感。





d. 透過訪問單的分享，在日後面對不同於自己成長過程的阿公阿嬤，能多些尊敬、體貼與孝順的心意。

(2) 活動人數：全班或全學年

(3) 活動時間：40分鐘

(4) 活動流程：

活 動 流 程		
實施時間	活動步驟	教學資源
	<b>一、課前準備</b> 1. 將前一單元的學習單收齊。 2. 將學習單上的照片事先瀏覽分類，以利上課分享用。 3. 於上課前準備好單槍、電腦、實物投影機。	完成訪問的學習單
10分鐘	<b>二、導入活動</b> 1. 分享完成訪問單是運用何種方式進行。 2. 分享討論訪問過程中，有無遇到困難或特別的事物，遇到困難時是如何克服的。 3. 分享自己將現代資訊社會中流行的事物與祖父母交流的經過與感受。(例如：上網、收發E-mail、寫網誌、玩電玩(像will)、甚至可以共同一起做些小吃皆可…)	
20分鐘	<b>三、發展活動</b> 1. 利用實物投影機及單槍將學習單上的照片投影於螢幕上，讓大家方便觀賞。 2. 先讓孩子猜一猜照片上的人物是誰的阿公阿嬤。 3. 讓學習單的主人向大家介紹照片上的親人，這張照片在何時何地拍的，當時的阿公阿嬤的年齡，分享照片上有關阿公阿嬤的故事。 4. 照片介紹完之後，再以小組五~六人，按座位順序分享學習單上訪問的內容。 5. 透過分享讓孩子了解彼此的阿公阿嬤小時候的時代背景及生活環境，當時阿公阿嬤關注的事物： <ul style="list-style-type: none"> <li>* 分享阿公阿嬤的舊照片或自己與阿公阿嬤的合照</li> <li>* 小時候的生活環境和現在有什麼不同？(可依食、衣、住、行、育、樂等方面來比較)</li> <li>* 小時候的最喜歡的活動是什麼？</li> <li>* 小時候的願望是什麼？</li> <li>* 小時候最厲害的是什麼？</li> <li>* 小時候的煩惱是什麼？如何面對？</li> <li>* 小時候印象最深刻的事是什麼？</li> <li>* 家族居住的地方曾經如何遷移？為何遷移？</li> </ul>	單槍、電腦、實物投影機、訪問單

10分鐘	<p><b>四、綜合活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小組分享完後，自由發表聽到印象最深刻或有趣的部分。</li> <li>2. 分享經過這次與阿公阿嬤的對話後，自己有什麼新發現。這個新發現的事物，它的演變原因可能有哪些，帶給自己的感受是什麼。</li> <li>3. 分享自己的阿公阿嬤給孫子的期許與祝福，試著了解、感受阿公阿嬤對孫子疼愛的心情或自己將如何努力，以達成目標。</li> <li>4. 分享經過這次訪問的經驗，無論是在技能方面、態度方面，甚至是價值觀，阿公阿嬤值得自己學習的部分及原因。</li> <li>5. 除了藉由訪問拉近祖孫之間的距離，增進祖孫間彼此的了解外，更希望以此為出發點，讓孩子思考在未來祖孫之間，可以共同參與的活動有哪些。此時，孩子需要思考的不只是自己擅長或感興趣的事物，也可考慮加入阿公阿嬤擅長的或體能容許的活動，及適合活動的時間與空間。</li> <li>6. 此活動更希望孩子透過了解阿公阿嬤成長的時代背景及過程，了解阿公阿嬤情感的表達方式，及生活習慣上的差異，能在祖孫互動時，多一份包容，多一分體諒，多一分接納。</li> </ol>	訪問單
------	--	-----

(5) 對應九年一貫課程學習領域能力指標或重大議題：

領域或議題	指標編號	指標內涵
社會領域	1-2-3	覺察人們對地方與環境的認識與感受具有差異性，並能表達對家鄉的關懷。
	2-2-1	瞭解居住地方的人文環境與經濟活動的歷史變遷。
	8-2-1	舉例說明為了生活的需要和問題的解決，人類才去從事科學和技術的發展。
	8-2-2	舉例說明科學和技術的發展，改變了人類生活和自然環境。
	6-2-4	說明不同的個人、群體(如性別、族群、階層等)文化與其他生命為何應受到尊重與保護，以及如何避免偏見與歧視。
	6-2-4	說明不同的個人、群體(如性別、族群、階層等)文化與其他生命為何應受到尊重與保護，以及如何避免偏見與歧視。
環境教育	5-2-1	具有跟隨家人或師長參與關懷弱勢族群等永續發展相關議題之活動經驗。
家政教育	3-2-1	認識我們社會的生活習俗。
	3-2-2	察覺自己家庭的生活習慣。
	4-2-2	認識自己與家人在家庭中的角色。
	4-2-3	適當地向家人表達自己的需求與情感。







### (三) 單元三、話說從前

#### 1. 單元基本概念：

本單元希望藉由邀請班上的阿公與阿嬤，以親臨分享的方式與學生們一起互動。將自己拿手的生活故事、把戲、興趣、專長……等，一起與學生進行交流。除了讓學生可以獲得一些平時少接觸的事物外，同時更可以培養孩子與老人家們互動的親密關係，在教與學中拉近孩子與祖父母的距離。更希望如孟子 梁惠王章句上所說的「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」的態度去擴大孝敬他人尊長、慈愛他人幼小的心境與言行。

透過訪問自己的阿公阿嬤的方式與阿公阿嬤親臨教學現場和孩子互動的感覺是有差異的，孩子們的話題，容易引發另一個話題。阿公阿嬤透過自己長期生活經驗的累積故事傳達的想法或叮嚀，也是很珍貴的，是一種生活經驗的傳承。所以希望邀請幾位能撥空來學校的阿公阿嬤一起到班上來，讓孩子享受阿公阿嬤講古的情趣，阿公阿嬤也能感受到孫子們的熱情簇擁，在相互一來一往中，情感就在這之間逐漸昇華了，這是多麼美好的畫面啊！

#### 2. 活動設計：

##### (1) 活動目標：

- 透過面對面的訪談分享，更深入了解阿公阿嬤過去的生活情形。
- 透過不同阿公阿嬤的現身說法，了解與自己阿公阿嬤成長過程的異同。
- 透過近距離的訪談，增進祖孫間融洽的情感。
- 藉由阿公阿嬤的故事，了解自己很幸福，學習珍惜感恩。
- 能運用文字書寫出感謝他人的短文。

##### (2) 活動人數：全班或全學年

##### (3) 活動時間：40分鐘

##### (4) 活動流程：

活 動 流 程		
實施時間	活動步驟	教學資源
	<b>一、課前準備</b> 1. 事先調查能來校分享的阿公阿嬤相關人數、討論可以分享的內容主題。 2. 請小朋友設計邀請函，邀請班上能撥空餐語的阿公阿嬤。 3. 協助阿公阿嬤準備所需要的用具。 4. 讓孩子事先準備提問的內容。	邀請函
5分鐘	<b>二、導入活動</b> 1. 先介紹參與的阿公阿嬤。 2. 讓孩子給阿公阿嬤一個熱情的歡呼。 3. 讓阿公阿嬤簡單自我介紹。	

25分鐘	<p><b>三、發展活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 話說從前:讓孩子舉手發言,向阿公阿嬤提問,話題可以從小時候的生活環境、上學經驗、玩具遊戲方式、時代差異、打仗經驗、年輕時努力的過程、克服困難的經驗,再由阿公阿嬤分享過去的經驗。</li> <li>2. 展現絕活:給予阿公阿嬤表演拿手絕活的時間,例如:變魔術、製作韭菜盒……等,孩子透過現場觀賞,學習阿公阿嬤的技能,並給予阿公阿嬤熱誠的回饋,讓阿公阿嬤享受含飴弄孫的機會。</li> <li>3. 鼓勵學生勇於發問,老師在旁邊除了幫忙常規控制外,並記錄學生發言的情形,供評量參考。</li> <li>4. 由於時間有限,無法邀請太多的祖父母,需做好時間的控管,以方便課程的順利進行。也避免其他的祖父母多跑一趟校園。如果仍有祖父母熱心想分享,可再另外安排其他時間進行。</li> </ol>	
5分鐘	<p><b>四、綜合活動</b></p> <p>感謝與讚美:孩子給予口頭回饋,感謝與讚美阿公阿嬤的分享。例如:讚美歡呼、加油歡呼……等。與阿公阿嬤合照留做紀念。</p>	數位相機
課餘時間	<p><b>五、延伸活動</b></p> <p>針對這次受邀蒞班分享的阿公阿嬤,請班上同學寫出心得感想,並製作成卡片,做為回饋來分享的阿公阿嬤的禮物,感念他們的用心與付出。卡片收齊後,可以請接受邀請的阿公阿嬤的孫子帶回去,讓他們有一個意外的驚喜。</p>	書面紙或卡紙

(5) 對應九年一貫課程學習領域能力指標或重大議題:

領域或議題	指標編號	指標內涵
本國語文領域	2-2-1-1	養成仔細凝聽的習慣。
	3-2-1-3	能清楚說出自己的意思。
	2-2-2-3	能發展仔細凝聽與歸納要點的能力。
	6-2-2-2	能配合日常生活,練習寫作簡單的應用文。如:賀卡、便條、書信及日記等。
	3-2-1-3	能清楚說出自己的意思。
	2-2-2-3	能發展仔細凝聽與歸納要點的能力。
社會領域	2-2-1	瞭解居住地方的人文環境與經濟活動的歷史變遷。
	9-2-1	舉例說明外來的文化、商品和資訊如何影響本地的文化與生活。
	3-2-1	理解並關懷家庭內外環境的變化與調適。
	6-2-3	實踐個人對其所屬之群體(如家庭和學校班級)所擁有之權利和所負之義務。
	6-2-4	說明不同的個人、群體(如性別、族群、階層等)文化與其他生命為何應受到尊重與保護,以及如何避免偏見與歧視。





環境教育	1-2-3	察覺生活周遭人文歷史與生態環境的變遷。
	3-2-3	尊重不同族群與文化背景對環境的態度及行為。
	4-2-3	能表達自己對生活環境的意見，並傾聽他人對環境的想法。

#### (四) 單元四、有您真好!—卡片傳真情

1. 單元基本概念：平日不見得能有時間相聚在一起的祖孫們，彼此間的情感若能藉由一些物品或活動的傳遞，更能搭建起溝通的橋樑，累積點點滴滴的幸福情感。本單元希望透過簡單的親手卡片製作讓孩子傳達對阿公阿嬤的感情或謝意，或者祝福的話語，透過卡片傳遞情感，為日後祖孫互動的情況，增添一份親密的感覺。

2. 活動設計：

(1) 活動目標：

- 真心誠意的思考卡片上的文字內容，以傳達對阿公阿嬤的祝福。
- 能發揮創意、用心設計卡片並製作完成。
- 能與同學分享自己設計的理念與成果，並寄送給祖父母表達感恩心。

(2) 活動人數：全班或全學年

(3) 活動時間：40分鐘

(4) 活動流程：

活 動 流 程		
實施時間	活動步驟	教學資源
	<b>一、課前準備</b> 1. 教師準備事項：彩色書面紙、A4每生一張、示範卡片數張 2. 學生準備用品：彩色筆或其他上色工具、剪刀、膠水、可以美化卡片的小飾品	
5分鐘	<b>二、導入活動</b> 1. 回想從一開始了解阿公阿嬤從前生活的時代背景，食、衣、住、行、育、樂和現今生活上的差異，到了解分享阿公阿嬤小時候的成長故事，了解阿公阿嬤對自己的期許……等，為了感謝阿公阿嬤平日的關心與照顧，引導孩子思考可以透過哪些方式表達自己對阿公阿嬤尊敬與感謝的情感。 2. 介紹幾種示範卡片的基本造型(立體卡片、平面卡片、造型卡片…)，提供孩子發揮創意，製作屬於自己的卡片。	單槍 實物投影機 基本型卡片數張
25分鐘	<b>三、發展活動</b> 1. 老師除了介紹幾款基本的卡片造型之外，必須跟學生說明卡片的基本構成元素，須包含造型、圖案、文字等部分。一般最常見的四邊形平面卡片，又包含封面、封底及內頁的設計；通常封面以圖案為主，封底的圖案可以簡單些，不需做得太大、太多。主文通常放置於內頁，可穿插一些簡單的插圖，會讓卡片更增添幾分美感。	書面紙 彩色筆 剪刀 膠水 裝飾物

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 孩子根據老師的解說後，就可以決定自己創意卡片的造型，先進行設計並再進行彩繪或剪裁。</li> <li>3. 等卡片整體美工都完成後，就可以思考自己將向阿公阿嬤表達感謝或祝福的內容。除了可以有感恩祝福外，也可以問候祖父母最近的生活、健康情況，或是自己最近的生活狀況及得意事項跟祖父母分享，並將其書寫在卡片的內頁，完成一張圖文並茂的卡片作品。</li> <li>4. 最後利用時間加以點綴、美化這張充滿愛的卡片。</li> </ol>	
10分鐘	<p><b>四、綜合活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將大家完成的卡片張貼在黑板上，供大家欣賞，並進行「優點大轟炸」，讚美他人的作品。</li> <li>2. 分享自己在卡片上表達的文字內容。</li> <li>3. 與同學共同討論寄送卡片的方式。</li> <li>4. 想像阿公阿嬤收到卡片時的反應。</li> </ol>	

(5) 對應九年一貫課程學習領域能力指標或重大議題：

領域或議題	指標編號	指標內涵
本國語文領域	6-2-2-2	能配合日常生活，練習寫作簡單的應用文。如：賀卡、便條、書信及日記等。
	6-2-3-1	能利用卡片寫作，傳達對他人的關心。
藝術與人文	1-2-2	嘗試以視覺、聽覺及動覺的藝術創作形式，表達豐富的想像與創作力。
	1-2-3	參與藝術創作活動，能用自己的符號記錄所獲得的知識、技法的特性及心中的感受。
	2-2-7	相互欣賞同儕間視覺、聽覺、動覺的藝術作品，並能描述個人感受及對他人創作的見解。
家政教育	4-2-2	認識自己與家人在家庭中的角色。
	4-2-3	適當地向家人表達自己的需求與情感。
	4-2-4	察覺家庭生活與家人關係。

## 七、教學省思：

### (一) 祖孫互動議題的關注

這幾年，隨著時代的變遷，家庭組成型態的改變，讓重視家庭倫理的台灣面臨了另一種考驗，三代同堂的比例逐漸減少，大多是由小家庭組成，許多孩子與阿公阿嬤互動的機會越來越少，於是祖孫互動的議題需要越來越受關注。

### (二) 藉由訪問搭起祖孫互動溝通的開始

此教案的設計乃著重於藉由學習單為媒材，孩子親自訪問、阿公阿嬤親臨教學現場與孩子互動、寫寫卡片等，增加祖孫間的接觸，增進祖孫間的瞭解，增添祖孫未來互動的機會。所以一開始的「今昔大不同」讓孩子藉由照片看看過去阿公阿嬤小時候的食衣







住行育樂等狀況，與今日自己看到的、用到的、享受到的有何差別。孩子們發現：阿公阿嬤的時代真的跟我們很不一樣、生活方式不同、阿公阿嬤很可憐，生活非常的苦命，還要幫忙耕種很多農作物，所以要好好珍惜現在的生活；以前的生活環境和現在差太多了，什麼好玩的東西都沒有。現在發明很多東西、古代的玩具都是簡單的，不像現在的玩具那麼發達；小時候很窮很可憐，因為都沒有食物和衣服穿，容易生病；以前的人錢不多，生活很苦，我生在福中不知福，所以要知福惜福再造福。現在小朋友在生活各方面都比以前方便且富庶許多，但相對的也比較缺乏運動；以前的人很辛苦，所以我們要好好的努力。現在的日子不管任何事情都舒服多了，我發現他們的生活和我們差很多，比較接近大自然。……看到孩子的「發現」，孩子大都能了解祖父母從前生活的時代背景，也能比較從前食、衣、住、行、育、樂和現今生活上的差異，透過與祖父母共同探討從前的生活情景，間接認識台灣社會的變遷及體會早期生活的艱苦，進而珍惜現今生活。

### (三) 阿公阿嬤的期望與叮嚀

除了讓孩子透過訪問了解阿公阿嬤的成長背景外，更希望讓阿公阿嬤有機會給寶貝孫子一些期待或叮嚀，太多的阿公阿嬤因為小時候生活困苦，念書機會不多，所以多希望孫子們乖乖聽老師、爸爸媽媽的話，努力專心用功讀書，功課拿第一名，要努力超越爸爸和阿公、將來成為一個偉大的人……。也有阿公阿嬤針對孫子待改進的地方叮嚀孩子：乖一點，不要欺負媽媽，不要愛生氣。要珍惜食物、多吃飯。要感恩還要惜福。另外也有具遠見的角度，期待孫子：希望健康快樂認真學習，守規矩，之後做一個堂堂正正的人、珍惜現在擁有的一切、健康快樂將來做個有用的人、適應時代潮流作為是代的先端人而努力學習。當看到一位奶奶告訴自己的孫子：奶奶非常愛你，且一直都是，希望現在的你多用心在功課上，希望你的笑容永遠是這樣的陽光。心裡想像當時的祖孫彼此的心一定緊緊相繫在一起，這是多麼的溫馨感人啊！

### (四) 寶貴經驗傳承，孕育更優質的下一代

我們更希望透過祖孫互動，讓孩子產生想向阿公阿嬤學習的動機，不論是技能方面，甚至處事的態度或價值觀，讓寶貴的生活經驗得以傳承，孕育更優質的下一代。孩子們想跟阿公阿嬤學習：做好吃東西、煮出一手好菜、作家事的技能、摺紙、體力好學運動、種菜、算數學、打球、如何造好句子、學煮菜可以煮給自己的小孩吃、畫圖……等技能。自己做任何事不脫累爸媽、樂觀的態度、少生氣、面帶笑容每天開心的態度、刻苦耐勞過困苦的生活、吃苦耐勞的精神，這樣做任何事情才能成功、沒煩惱、用功讀書、學習的態度、刻苦耐勞又節儉、做事認真踏實、要有耐心、態度勤勞節儉、面對煩惱的態度……，這類面對生活的態度與觀念，如果可以潛移默化地影響孩子的成長，讓正確的價值觀保存下來，這是非常具有意義的。

### (五) 祖孫密切互動的開始

訪問是個起點，更希望訪問過後是祖孫互動密切的開始，所以在學習單中，希望孩子主動思考可以與阿公阿嬤一起參與的活動，孩子們想到的活動有：爬山、做家事、家庭聚會、摺紙、跑步、野餐、游泳、一起做好吃的料理、散步、健康檢查、慢跑、玩以

前的玩具(竹蜻蜓)、聊天、看戲、郊遊、旅行、騎腳踏車、玩遊戲、打乒乓球、踏青、健走……等等。每個孩子需要考慮到阿公阿嬤的體力、時間、興趣喜好、……以期更能凝聚家人間的情感，製造更多祖孫間美好的回憶與幸福的感覺。

### (六) 面對面的感動

光是訪問還覺得不夠，更希望以「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」的態度去擴大孝敬他人尊長、慈愛他人幼小的心境與言行。透過訪問自己的阿公阿嬤的方式與阿公阿嬤親臨教學現場和孩子互動的感覺真的是有差異，透過與真實人物的對話，增進孩子對於阿公阿嬤時代的好奇與提問，孩子們的話題，容易引發另一個話題。阿公阿嬤透過自己長期生活經驗的累積故事傳達的想法或叮嚀，也是很珍貴，是一種生活經驗的傳承。邀請幾位能撥空來學校的阿公阿嬤一起到班上來，讓孩子享受阿公阿嬤講古的情趣，阿公阿嬤也能感受到孫子們的熱情簇擁，在相互一來一往中，情感就在這之間逐漸昇華了。在訪談過程中，看到孩子專注的眼神，渴望聽到故事的神情，在一問一答之間，孩子衍生更多深入的提問，阿公在課堂後還笑著說：「小朋友的問題都快把我問倒了！」可見孩子對阿公阿嬤時代的興趣，也感受到阿公接受訪談的喜悅與成就感，我們知道這堂課已經在孩子心中留下深刻難忘的印象了！

孩子們聽到阿公年輕時的小時候念書情形、參戰故事、面對日本人的情懷、……，孩子崇拜阿公的神情，溢於言表，阿公也藉著小時候讀書不容易，勸勉孩子珍惜資源，努力用功，將來做個有用的人，孩子們誠心的點點頭，以此向阿公許下了承諾。過程中笑聲、讚嘆聲不斷，尤其是聞到、看到阿嬤費心為大家準備的「韭菜盒」，孩子直說好香喔！好香喔！令辛苦趕工的阿嬤笑得合不攏嘴，大家排隊領取並感謝阿嬤辛苦製做的畫面，令人心曠神怡，這是多麼溫馨的畫面啊！令教師們更深刻的感覺到，安排這樣的活動深具意義。可惜，課堂時間不足，所以無法讓爺爺奶奶盡情的發揮，讓大家覺得有些遺憾，也期待藉由這個遺憾種下一顆種子，促使孩子與自己的阿公阿嬤產生如此的互動，祖孫間的情感因此生根發芽。

### (七) 回饋與感恩

不管是訪問阿公阿嬤或者是課堂間的祖孫互動，都希望孩子們能藉著卡片向阿公阿嬤傳遞自己內心中真摯的情感，或者是對阿公阿嬤的祝福。也希望孩子學習勇於與長輩表達感謝或關心的情意，讓祖孫間的代溝縮小，平時對於阿公阿嬤的照顧也心存感恩，而不是視為理所當然，更不能因為阿公阿嬤疼愛孫子的寵愛心情而對阿公阿嬤做出頓指氣使、目無尊長的行為，這些觀念是從小就需要被教導與培養的。

### (八) 這只是起點，不是終點

如果人人都能存有「家有一老，如有一寶」的想法，將會減少許多存在在社會中因老人而衍生出的問題，社會風氣應該也會更加溫暖、祥和，這也是我們教案最大的目標，也是大家要一起努力營造的目標。





## 八、學習評量：

主題	超級特派員	
單元名稱	評量方式	評量項目
走過台灣 一甲子	態度	能用心聆聽老師的說明與講解。
	討論	能參與問題討論。
	發表	能發表自己獨特的看法，具分析及批判能力。
	回答	能回答老師所提問的問題。
今昔大不同	學習單	能採訪祖父母、關心祖父母並完成學習單。
	態度	能利用課餘時間，完成指定作業。
	討論	能仔細聆聽老師或同學的說明講解。
	發表	能參與討論並發表看法。
話說從前	態度	能用心聆聽老師或來賓的說明與講解。
	討論	能遵守班級常規規範，不做規範外的事。
	發表	能發表或回答自己獨特的看法或意見。
	回答	能將感謝的心意言詞，用卡片製作的方式表達出來。
	作品	
有您真好！ 卡片傳真情	態度	能仔細聆聽老師的說明與講解。
	作品	能帶齊學用品(彩繪用具)。
	分享	能用心並按時完成卡片製作。
	用具收拾	能主動完成教室的清潔打掃工作。 能運用文字將感謝祖父母的心意表達出來。 能與同學分享、欣賞自己創作的卡片。

## 九、活動參考資料：

### 【圖片】

國家文化資料庫[http://km.cca.gov.tw/cna\\_photo/cca-web/home.htm](http://km.cca.gov.tw/cna_photo/cca-web/home.htm)

台灣故事館<http://www.taiwanstoryland.com.tw/>

## 十、附件一「祖孫情~寶貝我們一家老小」學習單

附件一

### 祖孫情~寶貝我們一家老小

姓名 \_\_\_\_\_

\*小朋友，請你利用課餘時間，訪問爺爺奶奶或外公外婆下列問題，了解他們成長環境與我們現在的差異，也希望透過這次的訪問活動，能夠拉近祖孫間的情感喔！

\*請貼阿公阿嬤年輕時代的舊照片或是你與阿公阿嬤合照的照片，如果都沒有這些資料，用畫的也可以。

1. 阿公阿嬤小時候的最喜歡的活動事什麼？
2. 阿公阿嬤小時候最厲害的是什麼？
3. 阿公阿嬤小時候印象最深刻的事是什麼？
4. 阿公阿嬤小時候的煩惱是什麼？他們是如何面對？
5. 阿公阿嬤小時候的願望是什麼？
6. 阿公阿嬤小時候的生活環境和現在有什麼不同？(例如:在食、衣、住、行、育、樂等方面有什麼不同\*包括家族居住的地方曾經如何遷移？為何遷移?)
7. 阿公阿嬤給孫子的話：
8. 經過訪問後，我發現 .....
9. 我希望跟阿公阿嬤學習的是什麼(例如:技能、態度、想法.....)？為什麼？
10. 未來，我可以和阿公阿嬤共同參與的活動有哪些？







### 十一、教學活動照片



▲早期的零食—汽水和餅乾



▲早期的建物—雜貨店



▲訪談學習單之一



▲訪談學習單之二



▲訪談學習單之三



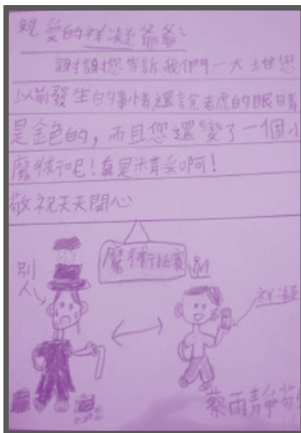
▲訪談學習單之四—沒照片也可以用畫的喔!



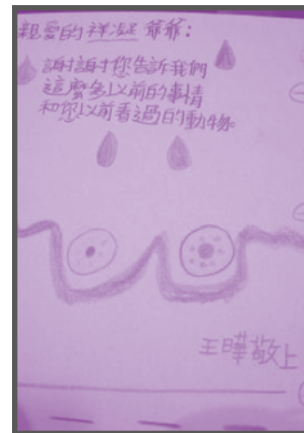
▲阿公變魔術一



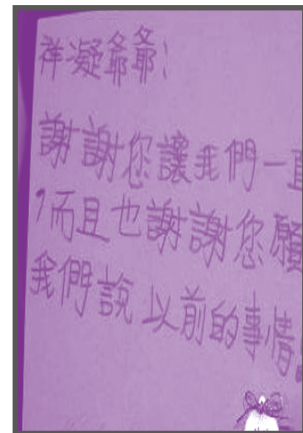
▲猜猜阿嬤要分享甚麼東西？



▲學生感謝卡製作之一



▲學生感謝卡製作之二



▲卡片完成了！



▲我們的也完成了！







## 國小組第三名

一、**方案主題：**有「您」好幸福—以「關懷典範」為策略，  
營造祖孫共學的傳承動力

二、**作者：**林文珍（新竹市東門國民小學）  
郭心怡（新竹市東門國民小學）  
李怡穎（新竹市東門國民小學）

三、**實施對象：**五年級

四、**主要概念及設計理念：**

代間教育指的是連結老年世代和年輕世代（包含幼兒、兒童、青少年和青壯年）在一個動態的情境下，交換價值、資源、傳統，並相互鼓勵與關心。其強調不同世代依計畫，透過持續性、系統性與規則性的基礎達到有意義的學習與社會經驗交流的一種教育方式（Berenbaum & Zweibach，1996）。

本方案設計採「關懷典範」的課程設計，旨在以「關懷倫理」促進祖孫共學的傳承，並滿足其彼此間的相互需求。「關懷」本質上是一種動機、心理傾向或心理活動，也是一種覺醒或較恆久性的承諾；它既是一種認知表現，也是一種情感表現。「關懷」的目的有二：一是促進人的發展；另一是反映人的需求。關懷某人，就得知道他是誰，他的能力、需求與限制，以及那些對他的成長有助益。換言之，關懷某人，基本上是要了解他，滿足其需求，並協助其成長與自我實現。（教育部課程綱要家政議題基本理念，2003）。

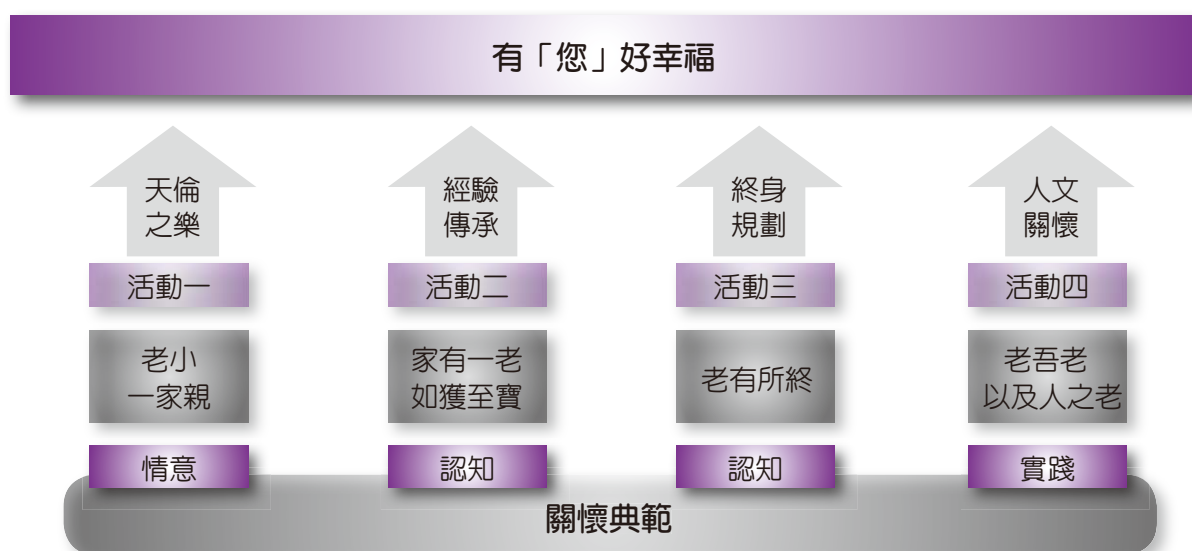
本方案共分四個活動單元，分別以關懷的情意面出發，為祖孫情誼奠基，在情誼的基礎上，設計動態的互動情境，以交換世代價值、資源與傳統的認知轉換，發展祖孫在社會經驗層面的認同感，最後實踐於生活，落實祖孫共學的傳承。



【圖一】「有您好幸福」關懷典範策略之認知與情意概念圖

## 五、方案架構：

方案流程	實施時間	課程內容說明
單元一 老小一家親	50分鐘 (一節) 另彈性 使用晨 光時間	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 那一年的溫馨時光：以影片「有你真好」為引起動機媒材，並讓學生回家蒐集與祖父母的合照，在家裡先和祖父母重溫那年的溫馨時光，並與同學分享。</li> <li>2. 祖孫溫馨小語幸福樹：在與祖母父互動之後，將想對祖父母說的話寫在葉片上，組成全班的祖孫幸福樹，老師一一替學生與幸福樹拍照，學生再將照片與學生的溫馨小語葉片做成卡片送給祖父母。</li> </ol>
單元二 家有一老 如獲至寶	50分鐘 (一節) 另彈性 使用晨 光時間	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 奶奶的時鐘、爺爺一定有辦法：藉由兩本繪本的導讀，了解祖父母擁有寶貴的生活經驗與智慧。</li> <li>2. 生活智慧王Q&amp;A：讓學生回家訪問祖父母因應以前科技不發達的環境而產生的生活智慧經驗，並完成學習單與同學分享。</li> </ol>
單元三 老有所終	50分鐘 (一節) 另彈性 使用晨 光時間	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老化體驗：以腦力激盪思考地圖討論老化會遭遇的問題及需求。</li> <li>2. 老年生活藍圖繪製：引導學生討論如何規劃未來的老年生活。</li> </ol>
單元四 老吾老以及人之老	50分鐘 (一節) 另彈性 使用晨 光時間	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我來幫您洗腳：透過洗腳動畫引導，讓學生回家實踐幫祖父母洗腳，並請祖父母給予孫子回饋，以親密的互動增進祖孫情感。</li> <li>2. 關懷社區老人：共同討論居住的社區中，有哪些需要協助的老人，我們可以如何實踐關懷他。</li> </ol>



【圖二】「有您好幸福」活動方案架構圖







## 六、活動設計：

### (一) 單元一、「老小一家親」

1. 單元基本概念：本活動單元設計，是希望透過祖孫間的動態情境營造，讓祖孫有互動的機會，在「那一年的溫馨時光」的活動中，藉由親情的聯繫，喚醒學生了解自己的生命來源與血溶於水的情感，與祖父母重溫昔日曾經共度的幸福時光；再藉由「祖孫溫馨小語幸福樹」的卡片，讓學生主動表達對祖父母的關心與回饋。
2. 活動設計：
  - (1) 活動目標：
    - a. 透過「那一年的溫馨時光」活動，讓學生可以了解曾經與祖父母共度哪些幸福光，並重新拉近祖孫的距離。
    - b. 透過「祖孫溫馨小語幸福樹」活動，讓學生可以主動表達對祖父母的關心與回饋。
  - (2) 活動人數：約35人
  - (3) 活動時間：50分鐘（1節課、另彈性使用晨光時間）
  - (4) 活動流程：

活 動 流 程		
實施時間	活動步驟	教學資源
30分鐘	<b>一、那一年的溫馨時光</b> 1. 觀賞「有你真好」韓國祖孫影片部份劇情引起動機 2. 影片問題討論： (1) 說說看，影片中，小武和奶奶有哪些快樂的回憶？ (2) 說說看，你曾經和祖父母有過幸福的時光嗎？ 3. 老師利用思考地圖進行引導討論，讓學生將影片的內容與感想記錄在自己的思考地圖小書上。 4. 回家作業：請回家蒐集一張與祖父母的合照(若無合照，可用畫圖表現)，並寫出照片中你曾與祖父母共度的溫馨時光，完成學習單。	1. 附件一「有你真好」部分剪輯影片 2. 附件二「老化模擬思考地圖」學習單 3. 附件三「那一年的溫馨時光」學習單
20分鐘	<b>二、祖孫溫馨小語幸福樹</b> 1. 請學生在課堂上分享各自與祖父母共度的幸福回憶。將想對祖父母說的話寫在葉片上，貼於全班的幸福樹上。 2. 回家作業：將與幸福樹合照的照片與小語葉片做成卡片，贈送給祖父母。	4. 「祖孫溫馨小語幸福樹」小卡

(5) 對應九年一貫課程學習領域能力指標或重大議題【97年版本】：

領域或議題	指標編號	指標內涵
綜合領域	2-3-3	覺察家人的生活方式，分享改善與家人相處的經驗。
健康體育	6-2-2	瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。

藝術人文	1-3-4	透過集體創作方式，完成與他人合作的藝術作品。
家政教育	4-3-4	參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。

附註：本單元活動對應之能力指標以97年修訂公佈之新課綱為參考。

說明：因本活動設計非參照教科書文本，活動乃以達到97新課綱相符之能力指標為主。

## (二) 單元二、「家有一老，如獲至寶」

1. 單元基本概念：本活動單元設計，是希望創造學生發現祖父母在人生中累積的生活智慧與經驗，寶貴的智慧結晶需要傳承。在「奶奶的時鐘、爺爺一定有辦法」的繪本導讀中，讓學生了解不同世代的人因應環境會產生的不同價值觀及智慧。再利用「生活智慧王Q&A」的學習單訪問祖父母，讓學生去挖掘祖父母的生活智慧，進而打破對老人的刻板印象。

2. 活動設計：

(1) 活動目標：

- 透過「奶奶的時鐘、爺爺一定有辦法」，讓學生了解祖父母有其因應環境產生的價值觀與智慧。
- 透過「生活智慧王Q&A」活動，希望製造不同世代之間的互動與情感交流，傳遞個人的生活經驗，學習相互包容與尊重。

(2) 活動人數：約35人

(3) 活動時間：50分鐘（1節課、另彈性使用晨光時間）

(4) 活動流程：

活 動 流 程		
實施時間	活動步驟	教學資源
35分鐘	<p>一、「奶奶的時鐘、爺爺一定有辦法」</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>以繪本「奶奶的時鐘、爺爺一定有辦法」進行導讀與觀賞。</li> <li>繪本問題討論：                             <ol style="list-style-type: none"> <li>「奶奶的時鐘」裡，在沒有時鐘年代，奶奶是用哪些發法來計時的呢？</li> <li>「爺爺一定有辦法」裡，爺爺有哪些好點子幫助約瑟呢？</li> <li>你還知道哪些祖父母特別的智慧呢？</li> </ol> </li> <li>回家作業：在學習單上設計題目，訪問祖父母在科技不發達的年代，以何種方法和智慧進行生活裡的食衣住行育樂？並實際與祖父母實踐其生活智慧。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>附件四「奶奶的時鐘」繪本簡報</li> <li>附件五「爺爺一定有辦法」繪本簡報</li> <li>附件六「生活智慧王Q&amp;A」學習單</li> </ol>
15分鐘	<p>二、「生活智慧王Q&amp;A」</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>請學生在課堂上說明祖父母的生活智慧與經驗。</li> <li>請學生分享實際落實的經驗與感想。</li> </ol>	





(5) 對應九年一貫課程學習領域能力指標或重大議題【97年版本】：

領域或議題	指標編號	指標內涵
綜合領域	2-3-3	覺察家人的生活方式，分享改善與家人相處的經驗。
社會領域	5-3-3	瞭解各種角色的特徵、變遷及角色間的互動關係。
家政教育	4-3-2	運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。
	4-3-4	參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。

附註：本單元活動對應之能力指標以97年修訂公佈之新課綱為參考。

說明：因本活動設計非參照教科書文本，活動乃以達到97新課綱相符之能力指標為主。

### (三) 單元三、「老有所終」

1. 單元基本概念：在本單元活動設計中，希望在高齡化的社會中，人人都要對老化有一定的認識與預備。在「老化體驗」活動中，藉由簡單的老化體驗，進而以思考地圖讓學生腦力激盪老化可能會面對的問題與需求。在「老年生活藍圖繪製」活動中，以老化的問題與需求文出發點，試著讓學生規劃未來的老年生活，使學生有終身規劃的概念。

2. 活動設計：

(1) 活動目標：

a. 透過「老化體驗」讓學生理解老年可能遭遇之問題與需求。

b. 透過「老年生活藍圖繪製」讓學生有人人都會老的概念與規劃老年生活的心理預備。

(2) 活動人數：約35人

(3) 活動時間：50分鐘（1節課、另彈性使用晨光時間）

(4) 活動流程：

活 動 流 程		
實施時間	活動步驟	教學資源
25分鐘	<b>一、「老化體驗」</b> 進行簡單的老化體驗，例如老花眼體驗（把書放很遠，體驗老人看字不清楚的辛苦）、體力衰退體驗（身上駝重物走教室一圈，體驗老人走路容易疲累的辛苦） 提問與討論： 1. 說說看，你曾經看過或聽過老化有哪些症狀或問題？ 2. 你覺得老人在生活中可能會遭遇哪些問題或需求？ 3. 請學生完成腦力激盪思考地圖的學習單	1. 附件七「腦力激盪思考地圖」學習單
25分鐘	<b>二、「老年生活藍圖繪製」：</b> 1. 依思考地圖中所討論到的老年問題，請學生就解決問題的觀點，試著畫出未來老年的生活規劃藍圖。 2. 在課堂中與同學分享藍圖繪製的概念與想法	2. 製作小書所需的卡紙

(5) 對應九年一貫課程學習領域能力指標或重大議題：

領域或議題	指標編號	指標內涵
健康體育	1-2-4	探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。
社會領域	5-3-3	瞭解各種角色的特徵、變遷及角色間的互動關係。
藝術人文	1-3-3	嘗試以藝術創作的技法、形式，表現個人的想法和情感。
家政教育	4-3-3	探索家庭生活問題及其對個人的影響。
家政教育	4-3-4	參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。

附註：本單元活動對應之能力指標以97年修訂公佈之新課綱為參考。

說明：因本活動設計非參照教科書文本，活動乃以達到97新課綱相符之能力指標為主。

#### (四) 單元四、「老吾老以及人之老」

1. 單元基本概念：本單元活動設計，乃希望透過學生與祖父母實際的關懷行動中，重新喚起對關懷典範的覺醒與動機，並拓展到社區中的老人關懷行動中，實現「老吾老以及人之老」的大同理念。在「我來幫您洗腳」中，透過平常鮮少顯露的真情互動，及觸摸年老者的腳部肌膚，感覺祖父母歷盡人生磨練的歲月痕跡，更增進祖孫的情誼聯繫。在「關懷社區老人」中，透過集思廣益，大家來想想可以提供居住社區中的其他老人什麼樣的關懷與協助。

2. 活動設計：

(1) 活動目標：

- 透過「我來幫您洗腳」讓學生感受與祖父母親密互動的情感交流，並表達對祖父母的實際關懷行動。
- 透過「關懷社區老人」讓學生能將關懷老人的心意和行動推展到社區。

(2) 活動人數：約35人

(3) 活動時間：50分鐘（1節課、另彈性使用晨光時間）

(4) 活動流程：

活 動 流 程		
實施時間	活動步驟	教學資源







25分鐘	<b>一、「我來幫您洗腳」</b> 1. 觀賞生命教育的洗腳動畫。 2. 動畫問題討論： (1) 幫祖父母洗腳應該準備哪些東西？ (2) 幫祖父母洗腳有哪些要注意事情呢？ 3. 請學生將討論結果及洗腳預備的順序記錄在學習單中。 4. 回家作業：請學生依討論結果幫祖父母洗腳，並請祖父母給予口頭回饋，再將感想記錄在學習單上。 5. 課堂分享	1. 附件八洗腳生命教育動畫 2. 附件九「我來幫您洗腳」學習單
25分鐘	<b>二、「關懷社區老人」</b> 1. 引導討論 (1) 你知道我們居住的社區裡，有哪些需要關懷的老人嗎？ (2) 說說看，小學生的力量可以給予他們哪些關懷與協助？ (3) 說說看，社區裡有哪些老人照護的機構呢？它們提供哪些服務？ 2. 介紹社區老人機構的網站讓學生有更多認識 <b>三、延伸活動</b> 限於本教學活動的時間只有四個單元，建議如果時間允許，可結合校外教學，參觀社區裡的老人相關機構，實際參訪並提供關懷與協助。	社區老人機構的網站

(5) 對應九年一貫課程學習領域能力指標或重大議題：

領域或議題	指標編號	指標內涵
綜合領域	2-3-3	覺察家人的生活方式，分享改善與家人相處的經驗。
健康體育	6-2-2	瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。
家政教育	4-3-4	參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。
資訊教育	4-3-3	能利用資訊科技媒體等搜尋需要的資料。

附註：本單元活動對應之能力指標以97年修訂公佈之新課綱為參考。

說明：因本活動設計非參照教科書文本，活動乃以達到97新課綱相符之能力指標為主。

## 七、附錄

### (一) 學習單

附件二「老化模擬思考地圖」學習單

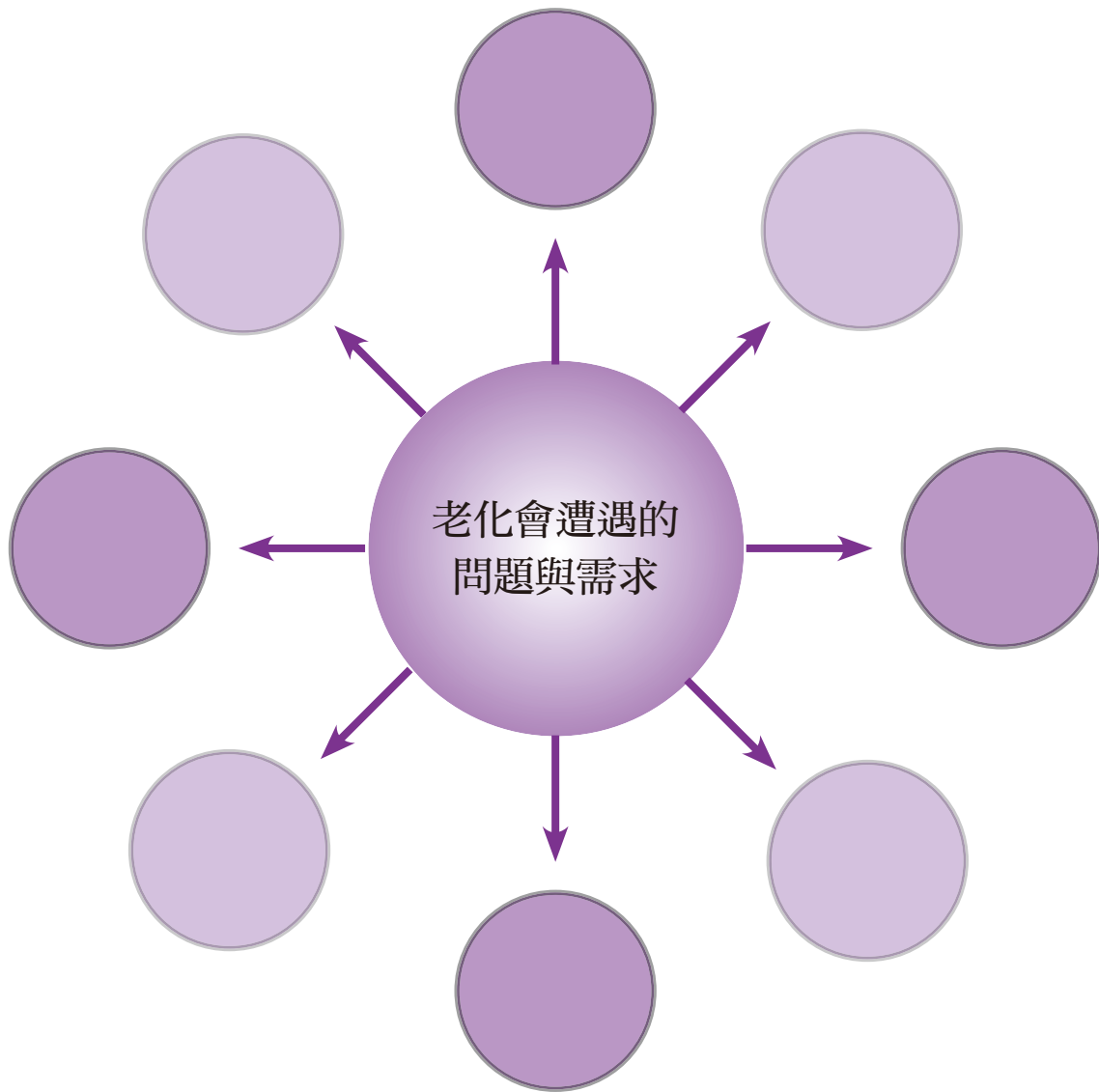
附件三「那一年的幸福時光」學習單

附件六「生活智慧王Q&A」學習單

附件二

老化模擬思考地圖

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班 \_\_\_\_\_號 姓名 \_\_\_\_\_





附件三

## 那一年的幸福時光

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_ 號 姓名 \_\_\_\_\_

一、貼上祖孫幸福照片，或者畫出祖孫幸福圖

二、寫出你(妳)與祖父母的『幸福時光』小故事

---

---

---

---

---

附件六

生活智慧王Q&A

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班 \_\_\_\_\_號 姓名 \_\_\_\_\_

層面	Q(提問)	A1(我的方法)	A2(祖父母的方法)
例：樂	您們以前無聊的時候都玩什麼？	我喜歡打電動或是看電視。	以前沒有電動或電視時，我們會利用植物做成可以玩的玩具，例如用草可以吹出聲音。
食			
衣			
住			
行			
育			
樂			
樂			

◎從上述祖父母的生活經驗中選一種，和祖父母一起做做看，並寫下你的感想：

※我想要做的項目是( \_\_\_\_\_ )

※做完之後我學到：

祖父母簽名處：







附件九

我幫您洗腳 (圖片引自教育部生命教育網)

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班 \_\_\_\_\_號 姓名 \_\_\_\_\_

一、觀賞完影片和遊戲後，請把洗腳需要的用具圈出來吧，並說明用具名稱：



二、請寫下幫祖父母洗腳的正確順序：

**洗腳前** 

**洗腳時**

**洗腳完**

三、洗完腳後，問問祖父母的感覺是什麼？你又有什麼想法呢？

祖父母的回饋：

我的回饋：

祖父母簽名處：



我·的·筆·記





## 國小組佳作

### 一、方案主題：祖孫樂遊澎湖上元節

二、作者：歐德孝（澎湖縣立中興國民小學）  
周昶秀（澎湖縣立文光國民小學）  
陳柏逸（花蓮縣立長良國民小學）

三、實施對象：國小高年級學生

### 四、主要概念及設計理念：

#### 主要概念

- （一）祖孫共學尊重生命核心
- （二）祖孫共學互動溫馨親情
- （三）祖孫共學傳承古老價值
- （四）祖孫共學創造美好人生

#### 設計理念

以多元智能為課程架構，並且兼顧祖孫心理及生理差別，並在澎湖傳統上元節（元宵）慶典時節，達到祖孫共學「尊重」、「互動」、「傳承」、「創造」的課程。

#### （一）多元智能理論應用

##### 1. 多元智能

多元智能理論符合了全人教育及因材施教的想法，其理念也廣泛用於世界各國學校的課程教學中，本方案既應用此理論將澎湖上元節包羅萬象的文化活動，化為多元學習架構，讓祖孫共學、共享、共樂美好的生活。下表整理本方案多元智能與主旨、主題、相關領域、節數等說明。

表1 方案應用多元智能說明表

	主旨	多元智能	主題	上元節 民俗活動	相關 領域	節 數	設計者
祖 孫 樂 遊 澎 湖 上 元 節	尊重	語言	我愛上元節		語文、社會 、節慶、 藝術與人文	4	周昶秀
		內省					
	互動	肢體運作	「乞」求平安「龜」	乞龜	社會 綜合活動	3	陳柏逸
		人際					
	傳承	空間	祖孫「籠」情「燈」光明	燈籠	社會、 綜合活動	2	陳柏逸
邏輯數學							
創造	自然觀察	「樂」來「樂」有趣	八音	語文、鄉土、 藝術與人文	4	周昶秀	
	音樂						

## 2. 多元智能教學策略

依多元智能觀點，各項智能教學策略如下圖所示，本方案擷取其中部分，作為各單元教學步驟。

表2 多元智能為主的教學策略

多元智能	教學策略
語言	講述、團體或小組討論、閱讀、寫作活動、說故事、文字遊戲、個人或全班讀、錄上自己的話、製作有聲書、報告
內省	設定自己目標、自由選擇學習區、自我反省
肢體運作	操作教具、課堂戲劇表演、用身體寫字、運動、舞蹈、烹飪
人際	人際互動、團體遊戲
空間	閱讀地圖、製作地圖、畫圖、想像事物、製作視覺性報告、美術剪貼
邏輯數學	比較、問題解決、分類、邏輯性拼圖與遊戲、計算、幾何圖形
自然觀察	觀察自然界的事物、蒐集自然界物品、養小動物、種植植物、製作標本
音樂	唱歌、捕捉聲音、回憶旋律、樂器表演

### (二) 祖孫心理及生理上差別

由於本方案對象為祖父母及孫子，所以有必要對其心理層面，生理層面上做適當了解與比較。在心理上，心理學家愛瑞克森觀察，人的一生可分為八個發展階段，而依據本方案所指的祖父母、孫子，剛好位於八階段中的潛伏期、成熟及老年期。而生理上，則一般活動印象來區隔，分析整理如下：

表3 祖孫心理及生理上差別

對象	心理上			生理上
	發展任務	心理危機	處理結果	
祖	檢視自己滿意不滿意一生的表現跟發生過的事情	自我統整←→絕望	好：覺得自己還滿成功的、接受自己跟這一生、有種生命統整的滿足感。 壞：覺得自己失敗的，一事無成、活了、對這一生感到絕望。	體力漸失 活動緩慢
孫	學習基本的知識與技能，並且常常和別人比較以肯定自己、老師跟父母的肯定，很重表現。	勤勉←→自卑	好：得到適度的期許跟接納、發展成爭勤勉學習傾向。 壞：無法達成父母、老師的期望、因而產生自卑心態。	活力十足 動作敏捷

### (三) 澎湖上元節

上元節又稱元宵節，許多澎湖傳統元宵民俗隨著時代而改變，但對澎湖人來說乞龜還是最重要節目，傳統上是以祈求糕仔粉和麥芽糖做的枋片龜為多，在物資缺乏的年代







有小額金錢、蛋糕、柑橘、甚至化妝品，澎湖各廟在元宵節前後在門口以紅紙公告一張清單，條列某人某年乞得某物若干，本年應諾還若干。信徒則依約到神前拜拜奉還。當然，信徒也可依據意願再次透過卜杯來乞求廟方物資，同時予諾來年應還多少，這樣方式除了增加廟方收入外，更可凝聚社區向心力。

同時上元節也會舉行「祀酒」儀式，配合八音演奏或者是鑼鼓隊，讓儀式隆重莊嚴。隨時代變化，電音取代傳統樂器，雖然仍有人持續推動與支持，但在上元節似乎不在是主流價值。

但近年來生活水準提高，澎湖上元節乞龜雖然仍有舉行，但大部分已轉變成為「金龜」、「金錢龜」、「米包龜」；有些廟宇為了吸引信徒甚至推出汽車、遊艇做為乞求之物，參加人只要繳足一定額度金額即可參加卜杯，以最多聖杯者勝出。

傳統上還有「聽香」及「猜燈謎」但也因時代演進，日漸式微。取而代之是熱鬧的歌舞、燦爛的煙火。因此如何傳承古老上元節價值，並力求創新，形塑新的價值，而不至於流於商業包裝洪流之中，將是本方案重點。

## 五、方案架構：

方案流程	實施時間	課程內容說明
單元一 我愛上元節	160分鐘 (4節)	1. 鄉土活動： 自編故事「跟阿嬤去乞龜」。 2. 關懷本土： 製作家譜、巧克力龜型餅乾。
單元二 「乞」求平安 「龜」	120分鐘 (3節)	1. 透過經驗分享、影片欣賞、概念建立、教材介紹等，加強對「乞龜」相關資訊的認識。 2. 藉由社區專業人士的經驗分享與即時指導，習得「乞龜」活動的相關技巧與實質內涵。 3. 利用返家祖孫共處的時間，將所習得的內容與長者共享，並於課堂中分享心得與感想。
單元三 祖孫「籠」情 「燈」光明	80分鐘 (2節)	1. 透過經驗分享、影片欣賞、教材介紹等，以加強對「燈籠」相關資訊認識與文化意義。 2. 利用返家祖孫共處的時間，共同討論並製作環保燈籠，並且於課堂中分享心得與感想。
單元四 「樂」來「樂」 有趣	160分鐘 (4節)	1. 音樂欣賞： (1) 念謠。 (2) 自編故事「阿公的禮物」。 2. 怡情養性： 介紹「八音」樂器。



圖1 方案課程架構圖

## 六、活動設計：

### (一) 單元一、我愛上元節

1. 單元基本概念：澎湖上元節的「聽香」、「乞龜」、「做燈籠」、「猜燈謎」等活動。
  - (1) 認知面向：瞭解澎湖「聽香」、「乞龜」、「做燈籠」、「猜燈謎」活動的由來。
  - (2) 技能面向：學習傳統「乞龜」和「家譜」的簡易製作方法。
  - (3) 情意面向：分享參與澎湖上元節的心得。
2. 活動設計：
  - (1) 活動目標：認識澎湖上元節的特殊活動。
  - (2) 活動人數：16人
  - (3) 活動時間：160分鐘（4節課）
  - (4) 活動流程：

活 動 流 程		
實施時間	活動步驟	教學資源
40分鐘	<b>【活動一】～「元」來如此</b> 1. 請學生朗讀故事：「跟阿嬤去乞龜」。 2. 請學生找出主角參與的上元節活動。 3. 共同討論：活動的意義與由來。 4. 欣賞影片：認識澎湖的乞龜活動。	1. 自編教材故事：「跟阿嬤去乞龜」 2. 學習單1-1 3. 影片(YouTube) 4. 網路資料





	<p>5. 教師引導討論相關議題：</p> <p>(1) 上元節</p> <p>(2) 聽香</p> <p>(3) 乞龜</p> <p>6. 完成並分享學習單內容。</p>	
40分鐘	<p><b>【活動二】～「譜」出一片天</b></p> <p>1. 網路資料：介紹「家譜」的定義、名稱、效能、內容等。</p> <p>2. 教師利用網路資源解說「家譜」的簡易製作方式。</p> <p>3. 請學生回家訪問長輩關於自己家族的「家譜」並做紀錄。</p> <p>4. 請學生分享製作「家譜」的心得感想。</p>	<p>1. 網路資料</p> <p>2. 家譜</p> <p>3. 學習單1-2</p>
80分鐘	<p><b>【活動三】～DIY巧克力龜型餅乾</b></p> <p>1. 請學生分享「乞龜」的經驗與心得。</p> <p>2. 請專業人士示範製作龜型餅乾的流程。</p> <p>3. 動手製作簡易巧克力龜形餅乾。</p> <p>4. 與同學、家人分享自製的巧克力龜型餅乾。</p>	製作餅乾的材料

(5) 對應九年一貫課程學習領域能力指標或重大議題：

領域或議題	指標編號	指標內涵
語文領域	1-7-7-3	能從閱讀的材料中，培養分析歸納的能力。
社會領域	1-3-2	了解各地風俗民情的形成背景、傳統的節令、禮俗的意義及其在生活中的重要性。
綜合領域	1-3-4	舉例說明社會中的各種文化活動，並分享自己參與這類活動的體驗。
藝術與人文領域	1-3-4	透過集體創作方式，完成與他人合作的藝術作品。
藝術與人文領域	2-3-10	參與藝文活動，紀錄、比較不同文化所呈現的特色及文化背景。

## (二) 單元二、「乞」求平安「龜」

### 1. 單元基本概念：

- (1) 認知面向：瞭解澎湖「乞龜」的文化與意義。
- (2) 技能面向：習得傳統「乞龜」的方法與流程。
- (3) 情意面向：分享自己與長者的「乞龜」心得。

### 2. 活動設計：

#### (1) 活動目標：

- a. 分享個人乞龜經驗。
- b. 探究乞龜文化意義。
- c. 乞龜者的現身說法。

- d. 體驗乞龜活動流程。
  - e. 報告個人乞龜心得。
  - f. 採訪長者乞龜心得。
- (2) 活動人數：約10~15人
- (3) 活動時間：120分鐘（3節課，學校「彈性學習時間」）
- (4) 活動流程：

活動流程		
實施時間	活動步驟	教學資源
10分鐘 5分鐘 5分鐘 10分鐘 10分鐘	<b>【活動一】—「乞」來瞭解（共40分鐘）</b> 1. 請學生分享乞龜的經驗，並且敘述所見所聞。 2. 請學生發表曾經去過那些廟宇參加乞龜活動。 3. 統整學生分享與發表的內容，組織主要概念。 4. 欣賞影片的介紹內容，共同認識乞龜的活動。 5. 研讀自編教材，共同瞭解乞龜的文化與意義。	影片 自編教材、 學習單2-1
5分鐘 10分鐘 10分鐘 10分鐘 5分鐘	<b>【活動二】「龜」氣試看覓（共40分鐘）</b> 1. 快速複習上次的課程內容與主要的學習概念。 2. 請專業人士分享個人乞龜的經驗與心得感想。 3. 請專業人士指導學生乞龜的活動流程與方式。 4. 準備用品並請學生分組模擬練習乞龜的活動。 5. 請學生返家記錄參加乞龜活動後的心得感想。	自編教材 社區專業人士 乞龜相關用品  學習單2-2
38分鐘  2分鐘	<b>【活動三】—「乞」回「龜」記憶（共40分鐘）</b> 1. 請學生分享個人學習乞龜課程前後的成長改變。 2. 請學生發表於家中採訪長者乞龜後的心得感想。 3. 請學生繳交相關參與紀錄與學習單，做為評量。	學習單2-3

(5) 對應九年一貫課程學習領域能力指標或重大議題：

領域或議題	指標編號	指標內涵
社會領域	1-3-2	了解各地風俗民情的形成背景、傳統的節令、禮俗的意義及其在生活中的重要性。
綜合領域	1-3-4	舉例說明社會中的各種文化活動，並分享自己參與這類活動的體驗。
家政教育	4-3-5	參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。

### (三) 單元三、祖孫「籠」情「燈」光明

1. 單元基本概念：
- (1) 瞭解元宵節「提燈籠」活動的由來與意義。
  - (2) 祖孫一同參與環保燈籠的製作並分享心得。







## 2. 活動設計：

### (1) 活動目標：

- a. 分享個人提燈籠的經驗和感受。
- b. 瞭解燈籠的起源以及製作過程。
- c. 祖孫共同參與環保燈籠的製作。
- d. 報告祖孫共同製作燈籠的心得。

### (2) 活動人數：約10~15人

### (3) 活動時間：80分鐘（2節課，學校「彈性學習時間」）

### (4) 活動流程：

活 動 流 程		
實施時間	活動步驟	教學資源
15分鐘 10分鐘 10分鐘 5分鐘	<b>【活動一】點燃知識「燈」（共40分鐘）</b> 1. 請學生分享提燈籠的經驗，並且敘述所見所聞。 2. 研讀自編教材，共同認識燈籠的由來以及意義。 3. 欣賞影片的介紹內容，共同瞭解燈籠的製作法。 4. 請學生準備燈籠製作材料並與家中長者齊製作。	自編教材 影片 學習單3-1
38分鐘 2分鐘	<b>【活動二】「籠」絡祖孫情（共40分鐘）</b> 1. 請學生呈現於返家時共同製作的環保燈籠作品。 2. 請學生分享自己與家中長者共同製作後的心得。 3. 請學生繳交參與紀錄與學習單，做為學習評量。	作品 學習單3-2

### (5) 對應九年一貫課程學習領域能力指標或重大議題：

領域或議題	指標編號	指標內涵
社會領域	1-3-2	了解各地風俗民情的形成背景、傳統的節令、禮俗的意義及其在生活中的重要性。
綜合領域	1-3-4	舉例說明社會中的各種文化活動，並分享自己參與這類活動的體驗。
家政教育	4-3-5	參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。

## (四) 單元四、「樂」來「樂」有趣

### 1. 單元基本概念：八音、鑼鼓的由來、樂器介紹、演奏場合等。

- (1) 認知面向：瞭解澎湖「八音」、「鑼鼓」的起源及其包含的樂器種類。
- (2) 技能面向：學習傳統「八音」其中一種樂器的演奏方式。
- (3) 情意面向：分享演奏樂器的心得。

### 2. 活動設計：

- (1) 活動目標：對八音、鑼鼓有基本認識，將澎湖的音樂特色傳承下去。
- (2) 活動人數：16人
- (3) 活動時間：160分鐘（4節課）

(4) 活動流程：

活動流程		
實施時間	活動步驟	教學資源
40分鐘	<b>【活動一】～八音相見歡</b> 1. 網路資料：認識八音古調。 2. 請八音團的團員介紹八音的起源、樂器種類，澎湖八音團的現況與演奏場合。 3. 念唱八音古調：「百家春」。 4. 從照片中瞭解澎湖八音團演奏的情形。	網路資料 請八音團的團員 學習單4-1： 八音古調 照片
80分鐘	<b>【活動二】～笛聲悠揚</b> 1. 請學生研讀故事：「阿公的禮物」。 2. 介紹笛子的吹奏方式。 3. 請學生比較直笛和笛子外貌以及吹奏技巧的異同，並試著演奏直笛與笛子。 4. 教師引導討論： (1) 八音 (2) 鑼鼓	自編故事：「阿公的禮物」 樂器：直笛和笛子
40分鐘	<b>【活動三】～「八音的世界」</b> 1. 教師提問，讓學生複習上一個活動的內容。 2. 請學生完成並分享學習單。 3. 故事書：介紹「八音」的樂器。 4. 請學生略讀「八音的世界」，摘錄重點。 5. 分組討論：「八音的世界」。	學習單4-2 故事書： 「八音的世界」

(5) 對應九年一貫課程學習領域能力指標或重大議題：

領域或議題	指標編號	指標內涵
語文領域	1-7-9-4	能掌握基本閱讀的技巧。
綜合領域	1-3-6	瞭解自己與家庭、社區環境的關係，並能說出自己的角色。
藝術與人文領域	1-2-4	運用視覺、聽覺、動覺的創作要素，從事展演活動，呈現個人感受與想法。
藝術與人文領域	2-2-8	經由參與地方性藝文活動，瞭解自己社區、家鄉內的藝術文化內涵。
藝術與人文領域	2-2-9	蒐集有關生活周遭鄉土文物或傳統藝術、生活藝術等藝文資料，並嘗試解釋其特色及背景。





## 七、學習評量

### (一) 單元一、我愛上元節

1. 認知面向：經驗分享、概念掌握。(配合【活動一】)
2. 技能面向：模擬練習、操作體驗。(配合【活動二】)
3. 情意面向：口頭報告、心得感想。(配合【活動三】)

### (二) 單元二、「乞」求平安「龜」

1. 認知面向：經驗分享、概念掌握。(配合【活動一】)
2. 技能面向：模擬練習、操作體驗。(配合【活動二】)
3. 情意面向：口頭報告、心得感想。(配合【活動三】)

### (三) 單元三、祖孫「籠」情「燈」光明

1. 認知面向：經驗分享、概念掌握。(配合【活動一】)
2. 技能面向：收集材料、共同創作。(配合【活動一】、【活動二】)
3. 情意面向：口頭報告、心得感想。(配合【活動二】)

### (四) 單元四、「樂」來「樂」有趣

1. 認知面向：經驗分享、概念掌握。(配合【活動一】)
2. 技能面向：模擬練習、操作體驗。(配合【活動二】)
3. 情意面向：口頭報告、心得感想。(配合【活動三】)

## 省思

透過黃光雄，蔡清田所著課程設計－理論與實務一書中，擷取課程選擇十項原則省思本方案。

### (一) 練習原則：

其意指為達成課程目標，學生必須獲得學習經驗，以便有機會去練習該課程目標的具體學習行為。本方案透過祖孫經驗傳承，使孫子在有機會練習課程目標，符應此項原則。

### (二) 效果原則：

其意指為所提供的學習經驗，必須使學生由於實踐該目標的學習行為，而獲得滿足感與成就感。本方案學習策略，除了符合學生經驗外，更讓其在祖孫互動中獲得滿足。

### (三) 能力原則：

其意指為學習經驗所涉入的反應要合乎學生的能力範圍。本方案提供鄉土學習環境，學生從事各項學習活動，能獲得發展。且符合學生的起點行為。

### (四) 彈性原則：

其意指為許多特定的經驗可以達到同一目標，特別是學校課程應該幫助所有學生學習。本方案安排多面向的各種情境，以引導祖孫共同學習。符合變通多元性。

### (五) 經濟原則：

其意指為同一學習經驗通常可以產生不同的結果，有好有壞，因此課程設計人員在進行課程選擇時，必須考慮到可能的附學習或潛在課程的影響，達成範圍寬廣的多個課程目標，以合乎經濟性。本方案多元智能學習策略，不僅範圍廣泛，且聚焦在澎湖上元節主題，多元而不失焦。

(六) 動機原則。

其意指為學生主動參與學習的推動驅力。本方案嘗試新方法，將傳統重新包裝，刺激學生既有刻板印象，使其創造出上元節美好價值。

(七) 適當原則：

其意指為選擇學習經驗應該考慮到學習經驗的材料適切性、方法的適切性、時間的適切性與情境的適切性等，並要給予學生充分且適當的工作材料。本方案以故鄉民俗為背景，時間、空間及人員均適當且適宜。

(八) 應用原則：

其意指為學習者應該有許多連續性的練習機會，但是一再地重複練習是不適當的，而且也會很快的失效。本方案教育鎖定在祖孫樂學，連繫祖孫情感，因此連續性練習是不足，但學生可能因此找回上元節真實價值。

(九) 指導原則：

其意指為學習者嘗試學習新行為時，應該受到某種指導，有五種相關的方法，教師示範、掌握學習的關鍵因素、利用學校刊物、利用同儕團體、模仿認同。本方案雖由教師示範，但實際上希望透過祖父母將經驗傳承，因此效果可能比上述五項指標高。

(十) 繼續原則：

其意指為教師不在時，學生要能繼續學習。本方案的鄉土性，定能帶來讓學生繼續學習的動力。

## 八、參考資料

- 王為國(2006)。多元智能教育理論與實務。台北：心理出版社。
- 余光弘、黃有興(2005)。續修澎湖縣志·卷十二。馬公市：澎湖縣政府。
- 余安邦、林民程、張經昆、陳烘玉、陳浙雲、郭照燕(2004)。社區有教室。臺北：遠流。
- 李乙明、李淑貞(2008)。多元智能。台北市：五南圖書。
- 林瑞榮(2003)。國小理論與實際。台南：供學出版社。
- 屏師國教所研究會(2002)。教育名詞彙編。高雄市：高雄復文。
- 張淑娟(2006)。圖解教育學。台北市：易博士文化出版。
- 許雪姬、楊麗祝(2005)。續修澎湖縣志·卷十三。馬公市：澎湖縣政府。
- 陳龍安(2005)。創造思考的策略與技法。教育資料集刊，30，201-232。
- 陳麗華、彭增龍、張益仁(2004)。課程發展與設計—社會行動取向。臺北市：五南。
- 曾寶瑩(2004)。圖解心理學。臺北市：易博士文化出版。
- 黃光雄、蔡清田(1999)。課程程計。台北：五南。
- 溫明麗(1998)。批判性思考教學—哲學之旅。台北：師苑圖書出版社。
- 歐用生(2006)。課程理論與實踐。台北市：學富文化事業有限公司。
- 蔡文榮(2004)。活化教學的錦囊妙計。台北市：學富文化事業有限公司。
- 鄭重一(1998)。竹灣風情。澎湖縣：竹灣國小。
- 謝高橋(2003)。教育社會學。台北市：五南。







## 九、附錄

### (一) 單元一、我愛上元節

1. 兒童教材：跟阿嬤去乞龜
2. 學習單：
  - (1) 導讀（附件一）
  - (2) 學習單1-1跟阿嬤去乞龜（附件二）
  - (3) 學習單1-2製作家譜（附件三）

### (二) 單元二、「乞」求平安「龜」

1. 兒童教材：「乞」求平安「龜」
2. 學習單：
  - (1) 學習單2-1—「乞」來了解（附件四）
  - (2) 學習單2-2「龜」氣試看覓（附件五）
  - (3) 學習單2-3—「乞」回「龜」記憶（附件六）

### (三) 單元三、祖孫「籠」情「燈」光明

1. 兒童教材：祖孫「籠」情「燈」光明
2. 學習單：
  - (1) 學習單3-1點燃知識「燈」（附件七）
  - (2) 學習單3-2「籠」絡祖孫情（附件八）

### (四) 單元四、「樂」來「樂」有趣

1. 兒童教材：八音、鑼鼓隊
2. 學習單：
  - (1) 導讀（附件九）
  - (2) 學習單4-1八音古調（附件十）
  - (3) 學習單4-2阿公的禮物（附件十一）

## 祖孫共學教材—上元篇

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班 \_\_\_\_\_號 姓名 \_\_\_\_\_

國  
小  
組

故事：跟阿嬤去乞龜

人物：阿嬤和一群孫子

地點：澎湖、外垵村

作者：周昶秀

過年的最後一個節慶活動—元宵節，元宵節又稱上元節，民間俗稱小過年。

我記得在這個時候很多親戚、堂哥、堂姐、表弟、表妹們都會提著大包小包的禮物或是好吃的東西回來，大家團聚、吃飯，餐桌上的料理比平常還要豐富，一起開開心心的聊天、大快朵頤，彷彿要把一年來沒說的話、沒吃到的美食一次補足。

尤其是阿姨和阿嬤在討論什麼「聽香」……

阿嬤教阿姨：「先在家中的神像前燒香，表達所想要問卜的事項，請示過出門的方向後，便持香出門，選定一個安靜的地方，然後在路上竊聽路人的談話，以聽到的第一句話就地擲杯筊，請示神明是否聽到的談話即為答案，以判凶吉。若不是，則繼續前行，直到得到答案為止。」

只見阿姨非常認真的把阿嬤說的話用筆記下來後，到家裡的神龕前燒香、擲筊，問完了神明後走出門，一下子就不見人影了。



吃飽飯後阿公、阿嬤帶著我們做燈籠，這是一件有趣的童玩遊戲。一群小孩子圍著阿公、阿嬤，手上忙個不停，有的做恐龍、貓、狗、海綿寶寶……，還有的實在看不出來是什麼東西，儘管如此每個人仍然沈醉在自己的世界裡，開心地提著獨一無二的創作到處炫耀著、玩捉迷藏……，不亦樂乎！

另外，最開心的是可以吃元宵，在廟口還有夜市可以逛，猜燈謎、摸彩等活動。

當然，在澎湖還有一些特別的……

上元節期間，主要的活動是「乞龜」。很好奇乞龜到底是在做什麼，於是央求阿嬤帶我們去。

「阿嬤，您又要到廟裡拜拜喔？」我高興的問。

「是呀，等一下就要出去了。」她說。

「阿嬤，您要去廟裡的時候，帶我們去好不好？」





阿嬤笑一笑，我們知道她答應了。

阿嬤到了廟裡點香拜拜，口中唸唸有詞，插好香之後，手拿筊杯在神明桌前擲杯，如果一正一反的聖杯（有時要連續三個聖杯），就能求得，求到了可以馬上帶回家裡供奉祭祀或放置廟裡，直到元宵活動的最後一晚再帶回。通常乞龜時，廟裡的龜會頭朝內，如果某人將此龜求走後，則龜會朝外，帶回家裡也會朝內，目的是將福氣帶至家來。這天，廟裡也會進行平安橋安置，透過一些儀式等過程，讓參觀的民衆走平安橋，並取平安蛋保佑。

「為什麼要乞龜呢？」我們問阿嬤。

阿嬤說：「澎湖居民大都靠海維生，終年在茫茫大海上捕撈魚貨，隨時可能遭遇不測。漁民為求出海平安順利，對海龜救人的故事深信不疑，日子一久，海龜變成了海神的使者。為了感謝海龜義行及祈求來年平安，澎湖居民才會在元宵節舉行乞龜許願的活動。」

雖然不是很瞭解「乞龜」的意思，不過有好玩、好吃的東西就很開心！也跟著大家走平安橋、取平安蛋，看了猜燈謎、摸彩的活動。

阿嬤在這個時候都會變得比較慷慨，他會買「冰淇淋」、「花枝丸」、「魯味」、「珍珠奶茶」或其他一些我還不知道名稱的好料給我們吃。

我心裡想：這次會買什麼呢？想著、想著……



「每年從元宵節（農曆正月十五日，又稱上元節）起連續三天，是各村落的民衆會到廟裡還願乞龜的日子。除了乞龜，另外有水果、香煙、酒類、餅乾類、各式罐頭，金子打造的龜、硬幣鑄製的龜，以及現金等供信徒求乞。除了以上這些東西外，還有一種是祈福用的，那就是「乞頭春」，「頭春」是用一張紅紙上書一個大「春」字。」阿嬤又解釋著元宵節的相關活動。

我們實在有聽沒有懂，只顧著吃手中五顏六色的棉花糖，眼睛又看著各式各樣的攤子：撈魚池、彈珠臺、射氣球、賣香腸、糖葫蘆、甜不辣、寵物、玩具……，嘴巴、眼睛、手都忙個不停。

逛了幾趟，又吃吃喝喝了好一陣子，阿嬤問我們：「想不想去看煙火？」大家齊聲說：「好！」就一起往港口的地方走去。

「不知道煙火開始了沒？」我擔心著。

阿嬤怕大家走丟，一邊緊緊拉著我們的手，一邊叮嚀著：「跟好喔！要不然等一下找不到阿嬤，就不知道怎麼回家了。」

位於澎湖本島的外垵村，為了感謝老天爺一年來的照顧，在每年的元宵節起連續三天（農曆正月十五日，又稱上元節），會舉辦澎湖獨特的元宵慶祝活動，外垵村內的一百

多艘漁船紛紛駛進港灣，並且整齊地停泊港內，約在晚上七點左右，所有漁船同時將一盞盞兩千燭光的火繒燈齊開，這時整個外垵村亮的如同白晝一般，村中各甲頭也會同時釋放煙火，把港灣點綴地燦爛輝煌。

到達港口的時候，已經擠滿了人，船上的燈也全部打開，突然之間漆黑的夜晚變成了明亮的白天，讓人搞不清楚現在是白天還是黑夜。

「不要貪玩，到處亂跑，在阿嬤旁邊看就好。」阿嬤擔心地提醒我們。

「知道啦！」我們很有默契的回答。

「哇！好漂亮喔！」我大喊。

釋放煙火囉！形形色色、變化多端的煙火一飛沖天，在夜空中跳動、飛舞著，墜落下來的樣子，好似流星雨一般，多到令人眼花撩亂！有花朵狀、星星狀、愛心狀、同心圓、蝴蝶狀……數都數不清。抬頭看得脖子好痠、好累喔！

阿嬤看看時間：「你們要回家了嗎？」我們玩得差不多了，都異口同聲回答：「好～」因為大家都露出疲憊的樣子，恨不得能趕快躺在床上呼呼大睡呢！

我們幾乎是用小跑步跑回家，阿嬤走得很快，彷彿腳底抹油，不久，就回到家了。

在夢裡，彷彿又經歷了一次元宵節熱鬧的活動……







## 附件一

# 「跟阿嬤去乞龜」導讀

## 一、目的

讓學生透過由教師自編故事認識澎湖的在地民俗活動，並討論故事中活動對澎湖的代表性意義，進而學習關懷他人、珍惜親情。

## 二、實施步驟

1. 請將故事內容，列印所需的份數。
2. 教師引導學生閱讀。
3. 檢視閱讀：系統化略讀，先瞭解故事大綱。
4. 分析閱讀：特別在追尋理解，對澎湖的民俗活動有了更深入的認識，知道各種活動所代表的意義。
5. 主題閱讀：比較閱讀，介紹台灣本島的上元節活動，與澎湖的習俗作個對照。



附件二 學習單1-1

跟阿嬤去乞龜

一、小阿姨和阿嬤在討論什麼事情？

二、什麼是「聽香」？

你覺得小阿姨為什麼要問「聽香」這件事情？

三、阿公和阿嬤教大家做什麼東西？

四、「乞龜」的目的是？

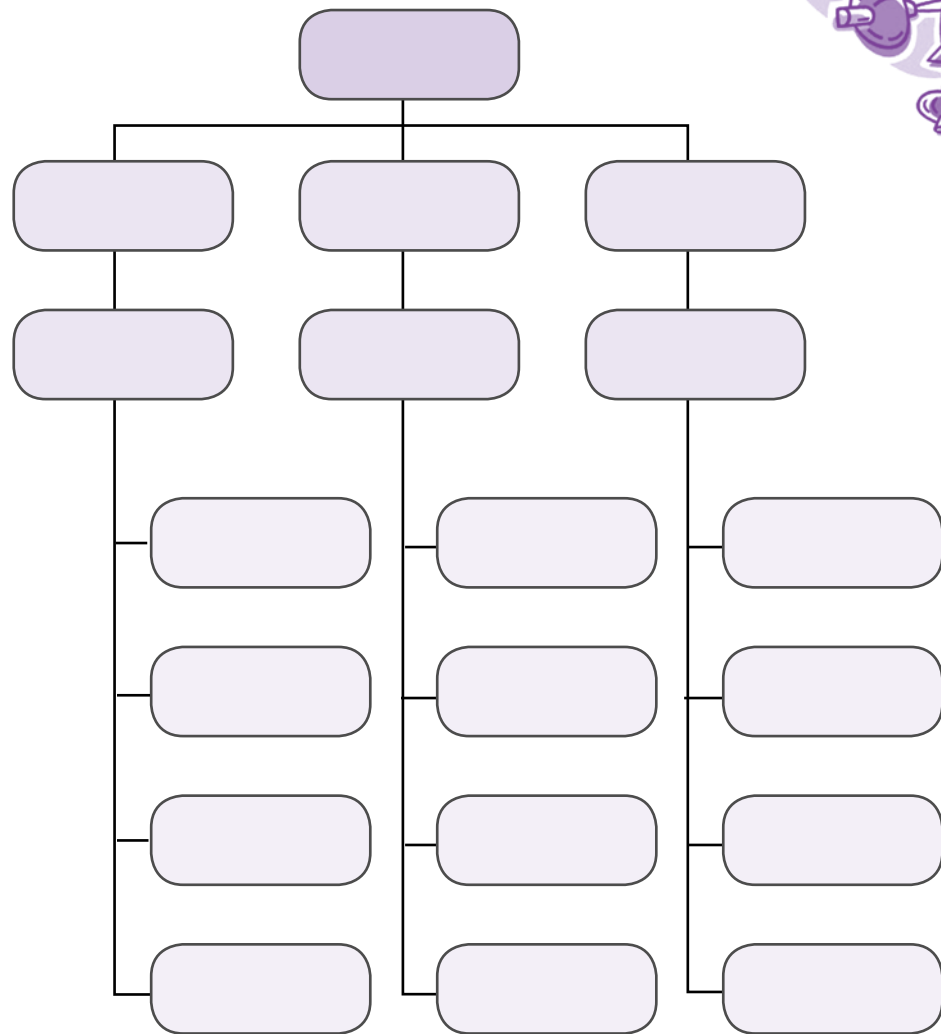
五、外垵村在上元節的時候會舉辦什麼活動？

六、澎湖在上元節這個節日會舉辦哪些活動？





### 製作家譜



註：有需要增加欄位的話，再自己畫

## 祖孫共學教材— 乞龜篇

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班 \_\_\_\_\_號 姓名 \_\_\_\_\_

## 「乞」求平安「龜」

## ■【活動一】—「乞」來瞭解

每年正月十五元宵節（上元節），許多來自各地的民衆，會特地前往澎湖「乞龜」，為的是能在這一年求得平安、好運勢。澎湖乞龜祈福的民俗活動，儼然成為臺灣元宵節中一個深具傳統寓意、熱鬧又有趣的民俗活動。相較於臺灣廟宇零星散見的乞龜活動，澎湖的乞龜不但以大取勝，各廟宇更是費盡心思、推陳出新，以不同材質設計出各種獨特樣式，如：大米龜、純金電動龜、金錢龜……等，可以說是琳瑯滿目、造型精巧。不僅在地人喜歡求隻神龜回家，連臺灣本島的居民也前來參觀與乞求，是澎湖最具代表性的民俗活動之一。

中國人對烏龜的喜愛，可遠溯至四千五百多年前的新石器時代，在河南省出土的仰韶文物上，已經有龜紋的圖案。烏龜是象徵長壽和祥瑞，與龍、鳳、麒麟並稱為「四靈獸」，幾千年來仍一直廣受民衆喜愛，也大量出現在民間祭典或生命禮俗之中。

國語的「龜」與「歸」字的讀音相同，更為巧妙的是，閩南語的「龜」又與「久」的讀音相近，加上陸龜的腳趾正好「前五後四」，象徵著「天長地久」的寓意，無形中更加深閩南沿海居民的乞龜文化，尤其是海龜的故鄉——澎湖。澎湖居民大都是靠海維生，終年漂泊在茫茫大海，隨時可能遭遇不測。漁民為求心靈上的寄託，對於海龜救人的故事深信不疑，日子一久，海龜變成了海神的使者。為了感謝海龜義行及祈求來年平安，澎湖居民乃於元宵節舉行乞龜許願的遊行活動。

過去，供人乞求的神龜，主要是以「肪片龜」（以糯米粉和糖清揉成）和「米龜」為主。依使用材料來區分，還有以「粿模」印製的紅龜粿、米糕龜，堆砌型的麵線龜、米粉龜、餅乾龜、饅頭龜、蛋糕龜、泡麵龜，還有以竹紮龜籠或保鮮膜綑包的金棗龜、果凍龜、糖果龜等，其中，最受矚目的，莫過於純金打造的黃金龜。

澎湖黃金龜始於山水 上帝廟。該廟宇原本也是以「肪片龜」來供民衆乞求，據說在民國七十五年時，有幾位當地的里民聯合乞到一隻十斤重的肪片龜，而當年因此財運亨通，所以在第二年還了一隻八百斤重的肪片龜，創了當時全臺記錄。民國八十二年時，更由一位民衆加到一萬兩千六百斤重。如此巨大超大的肪片龜，為了要支撐重量，必須在硬度上有所增加，卻也因此變得缺乏彈性，口感不再那麼好，加上運送不便且保存不易，而且要在短時間內分贈或吃完也不容易，所以該民衆於隔年將肪片龜的成本，加上還心願的部份，打造了一隻六十兩的純金龜呈給上帝爺，自此開始「賽金龜」的風潮。目前該廟的金龜已經超過二百三十兩重了……。

乞龜的方法十分簡單，有意願的民衆都可以前往任何廟宇，相中廟裡羅列的衆多







小神龜之一，燃上三柱清香敬告神明，然後再擲筊杯決定。向神明以擲筊方式祈願求乞時，必須把明年還願時所加的利息一併說出，如果無法將所加利息明白說出時，可告：「弟子○○○為保合家平安，願乞得神龜一隻二台斤，原母不失，加利心意。」如果神明准筊（即筊杯呈一陰一陽，閩南語多稱「聖杯」或「成杯」），就把神龜頭部朝廟門口擺置，並燃三根香插在龜背上，表示此隻神龜已有所屬，別人不得再就此隻神龜擲筊求准。所乞得的龜，必須迎回家中供奉三天後才能食用，明年就應依所乞得的神龜重量加上利息，一併拿到廟中交與執事人員，俗稱為「還願」，以此答謝神明庇佑。

至於價值不菲的大金龜，乞龜的方法以及條件就嚴格多了，因為曾經有信徒乞得價值百萬的金龜之後，卻因為經商失敗而落跑，導致隔年金龜沒人還的「烏龜事件」。此後，所有提供金龜供民眾乞求的寺廟，都訂出層層的規定，以防神龜成了落跑龜。乞求金龜的民眾，只要事先登記，無須任何費用，不滿二十歲的乞龜者，需經過父母同意。幸運得主在迎回金龜前，必須現金折價，或是要提供相當價值的擔保質押，再則就是有二家店鋪及二名保證人擔保，才能將金龜迎回家。

乞龜文化在臺灣民間非常普遍，其中又以宜蘭、澎湖最為盛行。神龜是否能保佑平安並不重要，經由祭品的傳遞過程共同分享福祉，在凡事契約化的工商社會中，乞龜民俗至少留給人性自覺一個空間。



▲令人目不轉睛的黃金龜



▲超大米龜開光點眼儀式



▲造型小巧可愛又討喜的肪片龜

《課後討論》（請配合學習單）

- \* 有去過哪一間廟宇乞龜？
- \* 你是和誰去過廟宇乞龜？
- \* 看過乞龜製作的材料有哪些？
- \* 發表之前對參與乞龜活動的感覺為何？

■【活動二】「龜」氣試看覓

《課後討論》（請配合學習單）

- \* 請發表對社區專業人士經驗分享印象最深刻的內容為何？
- \* 乞龜活動的重要程序有哪些（含祈禱語句）？

■【活動三】—「乞」回「龜」記憶

《課後討論》（請配合學習單）

- \* 再次參加乞龜活動後，相較於以前的感受或體會，覺得有什麼不一樣的地方？有從長輩身上學到哪些東西呢？
- \* 與家中的長輩一同參加乞龜活動後，長輩有沒有更多或不一樣的感受呢？





附件四 學習單2-1

【活動一】 一「乞」來瞭解

姓名：\_\_\_\_\_

填寫日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

\* 有去過哪間廟宇乞龜？\_\_\_\_\_

\* 有和誰去過廟宇乞龜？\_\_\_\_\_

\* 乞龜製作材料有哪些？\_\_\_\_\_

\* 寫出或畫出之前對參與乞龜活動的感覺（或貼上照片）：

\* 寫出或畫出今天上課印象最深刻的內容：

附件五 學習單2-2

【活動二】 「龜」氣試看覓

姓名： \_\_\_\_\_

填寫日期： \_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

\* 請寫出或畫出對今天社區專業人士經驗分享印象最深刻的內容。

---

---

---

---

\* 請根據專業人士提供的內容，記錄體驗乞龜活動的程序（含祈禱語句）。

1.

2.

3.

4.

5.







附件六 學習單2-3

【活動三】一「乞」回「龜」記憶

姓名：\_\_\_\_\_

填寫日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

- \* 再次參加乞龜活動後，相較於以前的感受或體會，有什麼不一樣的地方？  
有從長輩身上學到哪些東西呢？請利用書寫或繪圖的方式說明。

---

---

---

---

- \* 與家中的長輩一同參加乞龜活動，長輩有沒有更多或不一樣的感受呢？  
請試著訪問並記錄下來（也可以附上與長者一同參與的照片）。

## 祖孫共學教材— 燈籠篇

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班 \_\_\_\_\_號 姓名 \_\_\_\_\_

## 祖孫「籠」情「燈」光明

## ■【活動一】點燃知識「燈」

元宵節又稱「燈節」，且「燈」與「丁」諧音，因此有「求子」（添丁）的意義。根據史書上的記載，古時候的私塾自春節前夕開始放年假之後，一直要到正月十五日才會開學，而學童當天唯一最重要的工作就是「開燈」，亦即由學生家裡備好一盞精巧的燈籠帶到學校，由博學的老師替其點燃，再由學生提著，有象徵其「前途光明」的吉祥意味。而到了日據時代，愛國志士們在燈籠上繪製民間故事，來教導子孫認識自己的文化，所以又具有「薪火相傳」的特殊意義。

燈籠是亞洲的一種傳統民間工藝品，在古代，其主要作用是照明，由紙或絹作為燈籠的外皮，骨架通常使用竹或木條製作，中間放上蠟燭，點燃蠟燭成為照明工具。在亞洲的廟宇中，燈籠是相當常見的物品。

現在社會中，燈籠的作用已經變成了一種收藏欣賞的傳統工藝品，佳節慶典中都要使用燈籠，特別是元宵節和中秋節。此外，有許多燈籠也改用了燈泡，而非蠟燭。除了慶典或廟宇使用外，在許多街頭小吃攤也有掛紅燈籠取代招牌，以吸引食客的目光。

燈籠的由來已經不可考，據說姜子牙在封完神之後，自己卻沒有什麼司職，只有某位神仙出遊時，能夠暫時代班。到了大年三十時，眾神都已經歸位，只有姜子牙無地方可去，百姓見他可憐，就在高竿頭上點一盞燈，好讓他在燈下蹲上一夜。久而久之，就形成了點燈籠的習俗。

傳統的燈籠原本都是採用手工的方式製作，隨著半自動化的發展下，漸漸利用機器來輔助生產，但是堅固性與美觀度仍有不足，所以至今臺灣仍然可見堅持手工製作的燈籠廠，過程雖然較為費時、費工，但是在傳統技藝的與文化傳承的堅持下，這些燈籠廠扮演著重要的角色。

傳統民俗燈籠的製作，是集民間傳統工藝的大成，結合了竹編、糊紙、書畫和彩繪等多項技藝。製作的程序分別是：削製竹（木）骨、安置上下臺座、串接鐵骨、裱糊紗布、彩繪圖案……等步驟。民俗燈籠多為圓筒狀，造型較為單純，但是現代花燈的造型趨向千變萬化，所以在骨架與裱糊的材料使用，也就越呈現多樣化。

元宵節有「猜燈謎」的益智活動，它是過去文人學士的風雅韻事。猜燈謎又叫「射虎」，乃是因為謎語古時稱「燈虎」或「文虎」，而且謎題多是黏貼在花燈上，以供人猜解取樂，所以又叫「燈謎」。「射虎」之意，有一說是「多采多姿、文采繽紛有如虎紋般美麗」，另一說是「猜謎猶如射虎一般困難」。





▲壯觀燈籠海，一片光明燦爛



▲現在花燈呈現多元面貌



### 《課後討論》（請配合學習單）

- \* 你印象中最深刻的燈籠外觀為何？
- \* 你如何和家中長者討論用哪些材料製作環保燈籠呢？

### ■【活動二】「籠」絡祖孫情

### 《課後討論》（請配合學習單）

- \* 請描述你和家中長者共同製作環保燈籠的過程。
- \* 參與燈籠的製作時，有沒有遇到一些困難？原因在哪裡？
- \* 製作燈籠後，你或家中長者有什麼想法和特別的收穫嗎？

附件七 學習單3-1

【活動一】 點燃知識「燈」

姓名：\_\_\_\_\_

填寫日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

\* 請畫出或描述印象中最深刻的燈籠外觀（顏色、形狀、圖案）。

---

---

---

---

---

\* 你和家中長者打算一起用哪些材料製作環保燈籠呢？你們是如何決定的？

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







附件八 學習單3-2

【活動二】「籠」絡祖孫情

姓名：\_\_\_\_\_

填寫日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

\*請把你和家中長者共同製作環保燈籠的過程描述出來（或貼上照片）。

\*參與燈籠的製作時，你和家中長者有沒有遇到一些困難？為什麼？

---

---

---

\*這次共同製作燈籠的活動，你或家中長者有更多想法和特別的收穫嗎？

---

---

---

---

## 祖孫共學教材—音樂篇

國小組

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班 \_\_\_\_\_號 姓名 \_\_\_\_\_

故事：阿公的禮物

人物：阿公和小八

地點：澎湖

作者：周昶秀



八音、鑼鼓隊：目的是由祖父傳承此項技藝或引導小朋友了解此項技藝。

小八有一個很棒的樂器－笛子，是前陣子阿公送給她的。

阿公每天都會教小八吹笛子，一個音、一個音很有耐心的慢慢吹給小八聽，小八跟著阿公很認真的練習吹笛子，走路的時候吹、坐著的時候也吹，不管走到哪裡都拿著笛子。有時候，她也會把笛子當玩具玩，讓阿公看了直搖頭……

小八好奇的問阿公：「為什麼辦婚禮或喪事的時候，都要吹很多樂器？」

阿公笑了笑：「那些樂器統稱為『八音』，起源於中國大陸閩南漳泉一帶，隨著當地居民向外移民，傳播至台灣、香港、澳門以及其他地區。澎湖居民大部分來自泉廈一代，因此八音也隨著傳入。」

「那些樂器有沒有名字阿？」小八又問。

「當然有阿！所謂『八音』是指演奏所使用的八種基本樂器：小嗩吶、笛子、大廣絃、三絃等『文四樣』，加上北鼓（南梆子或北梆子）、銅鐘、小鈸、三音等『武四樣』。隨著時代的改變，演奏者與聽眾的音樂口味有所變化，近年來八音團體的樂器改了一部份，用其它的樂器代替。而每個團體依演奏習慣或場合的不同，也會加入南胡、月琴等其它樂器，使樂器組合不再侷限於傳統的『八音』，而有更多的變化。」阿公解釋給小八聽。

小八實在「鴨子聽雷」，有聽沒有懂，只知道起初有八種樂器，後來又增加了其它的樂器。

「廟會活動時演奏的樂器是不是也算『八音』？」小八突然想到。

「沒錯，『八音團體』成立的數量越來越多，『通發八音隊』是第一個正式的八音團體，歷史最為悠久，同時也是第一個以娛樂為名，並表示願意受邀表演的團體。因此常受邀至各地廟會及婚喪等場合演奏，如：前陣子的繞境、神明生日或是宮廟的『祀酒』等各種儀式與活動，也都會邀請八音團體參加。」阿公說。

「對喔，還看到有很多敲鑼打鼓的，那是什麼阿？」小八追問著。

「那是澎湖最普通的音樂－鑼鼓，而其他地方則有不同的名稱。一般由北鼓、南鼓、大鈸、小鈸以及大鑼等五樣打擊樂器，外加一到兩把大嗩吶所組成。應用的場合相當廣泛，舉凡婚喪喜慶、迎神賽會以及宮廟的許多儀式，都需要鑼鼓演奏。」阿公侃侃而談。





小八開心的說：「等我學好吹笛子，是不是就可以加入八音團體了？」

阿公摸摸小八的頭：「可以阿，不過你要更努力、用功練習，才能跟著大人們到處演奏，要不然，笛子吹得不好聽，就會羞羞臉喔！」

「阿~~~阿公怎麼這樣說，漏我的氣。我一定會好好練習吹笛子的。」

從這天起，小八無時無刻不在練習吹笛子，甚至到處吹給人家聽，還會問每個人的意見……

小八問：「媽媽，我吹得好不好聽？」

媽媽只是笑笑說：「不錯阿，小八很棒喔！」

「謝謝媽媽，我會再加油的。」小八高興地蹦蹦跳跳出門去了。

問誰好呢？還要吹給誰聽？

小八邊走邊吹，來到了隔壁鄰居家前的院子，看到許多小朋友在玩著跳繩，於是吹著笛子慢慢走過去，其它的小朋友看到小八在吹笛子，都好奇的圍過來，七嘴八舌指著小八的笛子討論著。

「小八，你吹的是笛子嗎？」大家問道。

「是阿，阿公送給我的禮物，還教我怎麼吹笛子，現在只要一有空就會拿笛子出來練習吹，覺得我吹得怎麼樣阿？」小八期待的問著。

「聽不懂耶！覺得不難聽啦，應該算是吹得不錯吧！」其中一位叫小風的回答。

「嗯，我也是聽不出來好不好，覺得聽起來蠻舒服的。」小雲附和著。

和大家閒聊了一下，研究完笛子，小八又繼續往前走，邊走邊吹、來到了河邊。低頭看看，只有河水嘩啦啦的流過，小小的魚兒在水裡游著。

小八吹笛子給小魚和小河聽。

「你們覺得好不好聽阿？」小八看著小魚和小河說道。

「好聽吧！」小八自言自語。

一路上吹著笛子，不知不覺回到了家裡。

小八一看到阿公就急著問：「我吹得笛子好不好聽阿？有沒有進步？」

「好聽，進步很多，阿公可以再教你其它的曲子。」阿公高興地回答。

「之前樂團演奏的曲目透過團員們的收集與互相交換心得而不斷增多。手抄本的曲目內容，不但收錄目前本縣常可聽見的傳統八音曲目，一些來自其他樂種的樂曲，如〈百家春〉、〈娛樂昇平〉、〈駛犁兄調〉等，也收錄於抄本中。」

「好多喔！我可以學得會、學得完嗎？」小八擔心的問。

「沒問題啦！按照你目前的用功程度，應該可以學得又快又好。加油！你不是還想加入八音隊嗎？不會的話，阿公隨時都可以教你。」阿公一邊安慰小八、一邊幫他加油打氣。

小八聽到阿公的鼓勵後，突然間信心陡增「喔~對阿！我一定要努力、多學一些曲子，才能加入八音隊，完成我的目標。」

阿公又繼續一個音、一個音教著小八吹奏其他曲目……



附件九 導讀

「阿公的禮物」導讀

一、目的

讓學生透過由教師自編故事認識澎湖的音樂：八音和鑼鼓，並討論澎湖生活中民俗音樂的運用，進而學習關懷他人、珍惜親情。

二、實施步驟

1. 請將故事內容，列印所需的份數。
2. 教師引導學生閱讀。

三、童謠

利用「唸謠」來呈現，由老師藉由故事書來介紹八音的各種樂器，如：直笛等，當然也可以利用「頑固節奏」來共同學習。





附件十 學習單4-1

## 八音古調

### 百家春

當春芳草地萬物皆獻媚  
為著什麼事 拋了妻遊遠地長別離  
憶昔別離時 二八少年時  
到如今霜髮兩鬢垂  
嘆一聲青春不再來 夜來床上坐  
兩眼淚哀哀 君你設使亡異鄉  
亦當做夢來 存亡不可知來  
將琴彈別調 又恐壞名節  
多望春花開來深閨地  
深閨終日淚滴成傷哀  
又心傷空斷腸  
苦夜長淚沾裳悲傷



附件十一 學習單4-2

阿公的禮物

- \* 八音：是指演奏所使用的 八 種基本樂器。
- \* 文四樣：小嗩吶、笛子、大廣絃、三絃。
- \* 武四樣：北鼓（南梆子或北梆子）、銅鐘、小鈸、三音。
- \* 通發八音隊 是第一個正式的八音團體，歷史最為悠久，同時也是第一個以娛樂為名，並表示願意受邀表演的團體。
- \* 鑼鼓，在其他地方則有不同的名稱。一般由 北鼓、南鼓、大鈸、小鈸 以及 大鑼 等五樣打擊樂器，外加一到兩把大嗩吶所組成。
- \* 阿公教小八的樂器是：笛子。
- \* 會演奏「八音」的活動或節日有：繞境、神明生日 或是 宮廟的『祀酒』。

\* 小八想做什麼事？

---

---

---

---

---

---





## 國小組佳作

一、方案主題：爺爺奶奶Go Go Go～運動飲食保健康

二、作者：林依韻（台北縣立鄧公國民小學）

曾秀珠（台北縣立野柳國民小學）

三、實施對象：國小三年級學生

四、主要概念及設計理念：

每一個人的一生多數都會歷經出生、學習、工作、結婚、生子和年老等階段，過程中有快樂，也有難過和痛苦，有得意順利的時刻，也會碰到失敗和挫折。人的一生究竟要怎麼過呢？這個問題沒有標準答案，樂觀或悲觀，輕鬆或嚴肅，都取決於個人觀點和抱持之態度。

本單元旨在讓小朋友知道人的一生從小到大到老的過程，藉著繪本討論、體驗活動和訪談等，瞭解人生各階段在生理和心理的變化，像是在飲食和體能方面，老年階段和兒童階段就有很大的不同，進而使小朋友能以包容和同理心去體貼和關懷家人。尤其是家中之長輩，其有豐富的人生經歷，希望小朋友在協助和照顧長輩的過程中，學習到人生的意義，並正向看待老化，努力為人生留下美好的回憶。

五、方案架構：

方案流程	實施時間	課程內容說明
單元一 生活大不同	40分鐘 (一節)	以繪本「我最愛爺爺了」裡敘述奶奶死了以後，爺爺從鄉下搬到城市和子女一塊兒住。爺爺的言行舉止，例如，喝湯很大聲、擤鼻涕不用衛生紙、自己動手修理水龍頭及玩具消防車、一大早就到樓下修剪薔薇……等，引起孫子好奇的眼光。孫子雖然和爺爺有截然不同的生活習慣，卻能學習試著了解他，接納他。最後，爺爺在不能適應城市生活，要回鄉下時，孫子還由衷地說出：「我最喜歡爺爺。」希望小朋友看了以後，能夠明白家中長輩有他們自己的生活方式，身為晚輩應該以瞭解、接納的心情來對待，讓彼此的感情更能拉近。
單元二 食在健康	40分鐘 (一節)	以六大類食物分類，介紹健康飲食金字塔之概念，讓小朋友建立健康之飲食觀念，初步檢驗自己飲食是否均衡，並能藉著檢視家中長輩飲食習慣，以及提出建議與改善方案，盡到關懷與體貼長輩之責任。
單元三 運動樂悠活	40分鐘 (一節)	由單元二知道健康人生除了均衡飲食之外，持續的運動也是重要因素之一。邀請長輩和小朋友一起參與體適能之施測活動，

		了解選擇適合自己運動的重要性，運動前做好熱身，適時適量，才能體驗運動的快樂。
單元四 精彩過一生	40分鐘 (一節)	藉著繪本「精彩過一生」中祖孫的對話，讓小朋友看故事中的爺爺奶奶如何享受生命，認真過每一天，瞭解人生最重要是要學習去「愛」。接著以製作小書活動，讓小朋友回憶過去並想像自己未來之人生規劃，也從協助家中長輩製作小書活動，拉近彼此距離及感情。

## 六、活動設計：

### (一) 單元一、生活大不同

1. 單元基本概念：關心長輩並與長輩和睦相處。
2. 活動設計：
  - (1) 活動目標：
    - a. 能注意並觀察長輩生活習慣和作息。
    - b. 能包容並體諒長輩生活習慣或作息不同造成自己不便之處。
    - c. 能關心長輩並與長輩和樂相處。
  - (2) 活動人數：30人以內
  - (3) 活動時間：40分鐘
  - (4) 活動流程：

活 動 流 程		
實施時間	活動步驟	教學資源
3分鐘	<b>壹、準備活動</b> 一、課前準備 掃描繪本「我最喜歡爺爺了」，準備上課用之簡報檔。 二、引起動機 請小朋友分享最喜歡家中哪一位長輩，並說一說為什麼？	掃描機、繪本
10分鐘	<b>貳、發展活動</b> <b>活動一：我最喜歡爺爺了</b> 1. 老師播放繪本「我最喜歡爺爺了」簡報檔並念讀當中之文字。 2. 老師提問故事內容 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 爺爺有些行為讓作者覺得奇怪和不習慣，你認為原是什麼？</li> <li>(2) 作者喜歡和爺爺做些什麼事？</li> <li>(3) 作者覺得爺爺最棒的地方是什麼？</li> <li>(4) 為什麼爺爺最後不想和作者一家人住在一起呢？</li> <li>(5) 你是否有和長輩一起同住的經驗？如果有，優、缺點是什麼？</li> </ol>	單槍 筆電





10分鐘	<p><b>活動二：大聲說我愛你</b></p> <p>1. 老師發下學習單（學習單一），內容如下：</p> <p>(1) 我最喜歡○○（家中長輩）了。</p> <p>(2) 我覺得他（她）最棒的是…。</p> <p>(3) 他（她）…（行為）讓我覺得奇怪或不習慣。我想是…（原因）造成的。我可以幫他（她）…。</p> <p>2. 請小朋友輪流上台大聲說出：</p> <p>我最喜歡○○（祖父母或外祖父母）了，因為……。</p>	附件一 大聲說我愛你
15分鐘	<p><b>活動三：小小發明家</b></p> <p>1. 老師介紹樂齡生活網站，讓學生了解其設立理念和商品特色（例如：購物車、杯子和筷子等）。</p> <p>2. 老師發下圖畫紙或白紙一張，請小朋友針對活動二學習單內容第3項，為自己家中長輩設計一項讓其生活更舒適之工具、文具或家具等，並在空白處簡述設計理念及用途。</p> <p>3. 請小朋友將作品放在桌上，然後各自去觀摩別人的作品。</p> <p>4. 票選數個優良產品設計獎，並將其作品圖展示在公布欄。</p>	單槍 筆電  圖畫紙 色筆
2分鐘	<p><b>參、綜合活動</b></p> <p>一、教師歸納：長輩因老化而造成身體諸多機能退化，晚輩要能同理並體諒長輩的心情，多多關懷長輩，讓家庭生活更和樂。</p> <p>二、親子作業：回家進行「大聲說我愛你」，使長輩感受到晚輩對他們的愛，並展示課堂設計之圖稿，與長輩分享樂齡生活網訊息。</p>	

(5) 對應九年一貫課程學習領域能力指標或重大議題：

領域或議題	指標編號	指標內涵
健康與體育領域	1-1-1	知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。
健康與體育領域	1-1-2	觀察並比較不同人生階段的異同。
健康與體育領域	1-1-5	討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。
家政教育	3-2-2	察覺自己家庭的食衣住行育樂等生活習慣。
家政教育	3-2-3	養成良好的生活習慣。
家政教育	3-2-4	熟悉並表現合宜的生活禮儀。

(二) 單元二、食在健康

1. 單元基本概念：知道飲食對生理和心理健康之重要性。

2. 活動設計：

(1) 活動目標：

- a. 能瞭解健康飲食金字塔的意義和重要性。
- b. 能檢視自己與長輩飲食均衡與否。
- c. 能針對長輩飲食習慣提出合宜之建議。

(2) 活動人數：30人以內

(3) 活動時間：40分鐘

(4) 活動流程：

活 動 流 程		
實施時間	活動步驟	教學資源
5分鐘	<b>壹、準備活動</b> 一、課前準備 1. 準備六大類食物分類名稱卡、食物圖卡和六大類食物分類簡報檔。 2. 請小朋友記錄自己一天早午晚餐吃的東西 (附件二) 3. 日本長壽村 (日本沖繩島大宜味村) 的相關報導。 二、引起動機 1. 老師請3位小朋友分享自己昨天一天早中晚餐吃了什麼，並將其板書在黑板。 2. 投票看看哪一位小朋友吃得最營養和最健康？ 3. 詢問小朋友判斷吃得營養和健康的依據是什麼？	圖卡  附件二 飲食紀錄表 (學童版)
10分鐘	<b>貳、發展活動</b> <b>活動一：健康飲食金字塔</b> 1. 老師播放六大類食物分類簡報檔，介紹六大類食物分類、食用頻率及食物來源。 2. 將六大類食物分類名稱卡放在黑板上，請小朋友將各種食物圖卡放在所屬類別之名稱下，進行分類遊戲。 3. 老師請檢視自己一天的飲食記錄表 (附件二)，看看記錄結果包含了六大類中的幾類。 4. 老師口頭調查上述結果，看看小朋友飲食是否均衡。 5. 老師說明「健康飲食金字塔」之概念和重要性。	六大類食物分類簡報檔 六大類食物分類名稱卡、圖卡  附件二 飲食記錄表 (學童版) 健康飲食金字塔圖
10分鐘	<b>活動二：長壽秘笈</b> 1. 老師將事先收集之日本長壽村之相關報導以實物投影機 (或掃描成電子檔) 以念讀方式和小朋友分享。	剪報







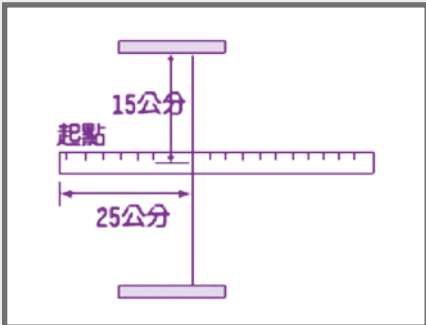
	<p>2. 老師和小朋友討論對此新聞的想法</p> <p>(1) 你覺得長壽是一件好事嗎？</p> <p>(2) 你知道此新聞中的老人為什麼可以那麼長壽？</p> <p>(3) 他們吃的食物大多是屬於哪些類？</p> <p>(4) 他們平常都做些什麼休閒活動？</p> <p>(5) 如果想像他們一樣健康長壽，你認為要怎麼做？</p>	實物物投影機 單槍、筆電
10分鐘	<p><b>活動三：食在好健康</b></p> <p>1. 請小朋友依據活動一和活動二所學之概念，兩兩交換自己的飲食記錄表（附件二），替對方提出建議並寫下來。</p> <p>2. 請3-6位小朋友分享上述之過程，說說自己診斷依據及提出之建議。</p>	附件二 飲食記錄表（學童版）
5分鐘	<p><b>參、綜合活動</b></p> <p>一、教師歸納：人生階段因生理發展及心理需求層次不同，對食物選擇的標準和喜好也會不同，要懂得依照自己身心狀況，以健康為首要考量，攝取均衡之飲食。</p> <p>二、親子作業：請小朋友去調查家中或社區長輩一天的飲食記錄（附件三），檢討其是否符合健康和營養之標準，並試著提出建議與長輩分享。</p>	附件三 飲食記錄表（長者版）

(5) 對應九年一貫課程學習領域能力指標或重大議題：

領域或議題	指標編號	指標內涵
健康與體育領域	2-1-1	體會食物在生理及心理需求上的重要性。
健康與體育領域	2-1-3	培養良好的飲食習慣。
健康與體育領域	2-1-4	辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。
家政教育	1-2-1	認識飲食對個人健康與生長發育的影響。
家政教育	1-2-2	瞭解自己的飲食習慣與喜好。





### (三) 單元三、運動樂悠活



1. 單元基本概念：知道運動對生理和心理健康之重要性。
2. 活動設計：
  - (1) 活動目標：
    - a. 能知道運動的好處。
    - b. 能與長輩體驗和分享運動的優點和快樂。
  - (2) 活動人數：30人以內
  - (3) 活動時間：40分鐘
  - (4) 活動流程：

活動流程		
實施時間	活動步驟	教學資源
	<p><b>壹、準備活動</b></p> <p>一、課前準備</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將班上小朋友分成三組，並邀請3位社區長輩融入各組參加本次課程。</li> <li>2. 借用學校施測體適能（有鋪設軟墊）的教室。</li> <li>3. 準備好施測體適能「坐姿前體彎」之場地布置。</li> </ol> <p>如下說明：</p> <p>將布尺放置於平坦之地面或墊子上，布尺零點（起點）那端朝向受測者，用膠帶將布尺固定於地面或墊子上，並於25公分處劃一與布尺垂直之長線（以有色膠帶或粉筆皆可）另於布尺兩邊15公分處各劃一長線或貼有色膠帶以免受測者雙腿分開過寬。</p>  <p>資料來源：教育部體適能網站  <a href="http://www.fitness.org.tw/TW/index.html">http://www.fitness.org.tw/TW/index.html</a></p>	<p>布尺 膠帶 有色膠帶 (或粉筆)</p>
<p>1分鐘</p> <p>5分鐘</p>	<p>二、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師問小朋友日本長壽村位在哪裡？那裡的老人長壽的秘訣是什麼？ <ul style="list-style-type: none"> <li>■小朋友：那裡的老人除了食用當地盛產之蔬果，也很喜歡運動，每年都會舉行老人專屬之社區運動會。</li> <li>■老師：除了均衡飲食，適量運動也很重要。</li> </ul> </li> <li>2. 老師帶領所有人做軟身操，伸展肢體。</li> </ol>	
10分鐘	<p><b>貳、發展活動</b></p> <p><b>活動一：吃軟不吃硬</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師說明體適能「坐姿體前彎」的施測方法及注意事項，並請一位小朋友示範： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 受測者坐於地面或墊子上，兩腿分開與肩同（避免雙腿分開寬），膝蓋伸直，腳尖朝上布尺位於雙腿之間）。</li> <li>(2) 受測者雙腿腳跟底部與布尺之25公分記號平齊（需脫鞋）。</li> </ol> </li> </ol>	<p>附件四 體適能記錄表</p>





	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>(3) 受試者雙手相疊（兩中指互疊），自然緩慢向前伸展（不得急速來回抖動）儘可能向前伸，並使中指觸及布尺後，暫停二秒，以便記錄。</p> <div style="text-align: center;">  <p>（測尺接觸於尺上）25公分</p> </div> <p>(4) 兩中指互疊觸及布尺之處，其數值即為成績登記之點（公分），例如：中指指尖觸及25公分之點，則登記為25公分，中指指尖若超過腳跟，所觸及之處為27公分，則成績登記為27公分，若中指指尖觸及之點小於腳跟，若在18公分處，則登記為18公分。</p> <p>2. 小朋友和長者分組施測「坐姿體前彎」，然後登記在各組之記錄表（附件四）上。</p> <p>* 貼心小叮嚀</p> <p>(1) 受測者上身前傾時要緩慢向前伸，不可用猛力前伸，測驗過程中膝關節應保持伸直不彎曲。</p> <p>(2) 嘗試一次，測驗二次，取一次正式測試中最佳成績。</p> <p>(3) 測驗時，為保持受測者膝蓋伸直，除主測者外，可請人於旁督促提醒，但不得妨礙測量。</p> <p>資料來源：教育部體適能網站  <a href="http://www.fitness.org.tw/TW/index.html">http://www.fitness.org.tw/TW/index.html</a></p>	附件四 體適能記錄表
13分鐘	<p><b>活動二：一分高下</b></p> <p>1. 老師說明體適能「一分鐘屈膝仰臥起坐」的施測方法及注意事項，並請一位小朋友示範：</p> <p>(1) 預備時，請受試者於墊上或地面仰臥平躺，雙手胸前交叉，雙手掌輕放肩上（肩窩附近），手肘得離開胸部，雙膝屈曲約成九十度，足底平貼地面。</p> <div style="text-align: center;">  </div>	

	<p>(2) 施測者以雙手按住受測者腳背，協助穩定。</p>  <p>(3) 測驗時，利用腹肌收縮使上身起坐，雙肘觸及雙膝後（如下圖），而構成一完整動作，之後隨即放鬆腹肌仰臥回復預備動作（如2）。</p>  <p>(4) 聞（預備）口令時保持1之姿勢，聞「開始」口令時盡力在一分鐘內做起坐的動作，直到聽到「停」口令時動作結束，以次數愈多者為愈佳。</p> <p>2. 老師統一發號施令，各組小朋友和長者依序施測「一分鐘屈膝仰臥起坐」，以次為單位計時60秒；記錄其完整次數在各組之記錄表（學習單四）上。</p> <p>* 貼心小叮嚀</p> <p>(1) 測驗前做適度的熱身運動。</p> <p>(2) 受測者於仰臥起坐過程中不要閉氣，應保持自然呼吸。</p> <p>(3) 在測驗進行中盡量收縮下顎，後腦勺在測驗進行中不可碰地。</p> <p>(4) 坐起時以雙肘接觸膝為準，仰臥時則以背部肩胛骨接觸地面後才可開始下一次的動作。記錄時以六十秒時所完成之完整次數為基準。</p> <p>(5) 過程中，受測者如身體不適，可停止測驗。</p> <p>(6) 測驗前應詳盡說明，並提供適當示範和練習一次。</p> <p>資料來源：教育部體適能網站  <a href="http://www.fitness.org.tw/TW/index.html">http://www.fitness.org.tw/TW/index.html</a></p>	<p>碼錶          哨          附件四          體適能記錄表</p>
<p>8分鐘</p>	<p><b>活動三：運動大不同</b></p> <p>1. 每組各派一名小朋友和長輩說說自己檢測之後的感想。</p> <p>2. 依據各組最佳與最差之記錄結果，討論造成其差異之原因。</p> <p>3. 討論選擇適合小朋友和長輩的運動數項，將其寫在記錄表（附件四）上。</p> <p>4. 各組派一名代表上台報告其所選擇的運動名稱並說明原因。</p>	<p>附件四          體適能記錄表</p>





3分鐘	<p><b>參、綜合活動</b></p> <p>一、教師歸納</p> <p>1. 長輩和兒童因為生理狀況（如：柔軟度、肌力等）和兒童不同，故適合的運動種類也不一樣。</p> <p>2. 運動雖然可以強身，但是要適時適量。運動前要做好暖身，運動後也要補充水分，才能享受運動的快樂。</p> <p>二、親子作業：放假時和長輩一起從事休閒運動，並將過程和感想記錄在日記或聯絡簿的生活小點滴。</p>	日記或聯絡簿
-----	--	--------

(5) 對應九年一貫課程學習領域能力指標或重大議題：

領域或議題	指標編號	指標內涵
健康與體育領域	4-1-1	藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。
健康與體育領域	4-1-4	養成規律運動習慣，保持良好體適能。
家政教育	4-2-5	激發對家庭或生活問題的好奇心及敏銳的觀察力。
家政教育	4-2-6	藉由參與家庭活動，增加家庭凝聚力。

#### (四) 單元四、精彩過一生

1. 單元基本概念：瞭解人一生有不同之階段，並能觀察和比較其異同。
2. 活動設計：
  - (1) 活動目標：
    - a. 能知道人的一生會經歷出生、成長、老化和死亡之不同階段。
    - b. 能觀察並比較人生各階段的相同和不同處。
    - c. 能正面且樂觀面對人生各階段之變化。
  - (2) 活動人數：30人以內。
  - (3) 活動時間：40分鐘。
  - (4) 活動流程：

活 動 流 程		
實施時間	活動步驟	教學資源
3分鐘	<p><b>壹、準備活動</b></p> <p>一、課前準備 掃描繪本「精彩過一生」，準備上課用之簡報檔。</p> <p>二、引起動機 請小朋友說說自己家中成員有哪些？藉此帶出並讓小朋友知道：人的一生會經歷不同的階段。</p>	掃描機 繪本



10分鐘	<p><b>貳、發展活動</b></p> <p><b>活動一：精彩過一生</b></p> <p>1. 老師播放繪本「精彩過一生」簡報檔並念讀書中文字。</p> <p>2. 老師依據簡報內容，和小朋友討論下列問題：</p> <p>(1) 作者用什麼來當作人生各個階段的印記？</p> <p>(2) 對於書中爺爺、奶奶的回答，你覺得最有趣的是哪一句話？</p> <p>(3) 你怎麼知道爺爺、奶奶慢慢變老了？</p> <p>(4) 如果以後你當爺爺、奶奶了，你想對你的孫子、孫女說什麼？</p> <p>(5) 你覺得怎樣的人生才是精彩的呢？</p>	單槍 筆電
25分鐘	<p><b>活動二：製作小書</b></p> <p>1. 將八開圖畫紙對摺三次，剪開兩邊，摺成一本八頁的小書。</p> <p>2. 第一頁為封面設計：書名（○○的一生）、作者、出版者等。</p> <p>3. 接著將各頁標出時間（媽媽肚子裡、一歲、十歲、二十歲、四十歲、六十歲、八十歲）。</p> <p>4. 請小朋友在每一頁上畫出各階段的我可能在做什麼？（例：我○歲，我在……）</p> <p>5. 畫完後分享說給大家聽，並可以舉辦票選活動，選出「最佳封面設計」和「最優小書」數名，將優秀作品展示在公佈欄讓大家觀賞。</p>	八開圖畫紙 色筆 色紙 剪刀 膠水
2分鐘	<p><b>參、綜合活動</b></p> <p>一、教師歸納：知道並理解人生各階段之異同，正向且樂觀看待老化。</p> <p>二、親子作業：訪問家中長輩，並幫長輩製作一本「○○的一生」小書，分享其人生各階段重要回憶，學習並體驗人生的真義。</p>	

(5) 對應九年一貫課程學習領域能力指標或重大議題：

領域或議題	指標編號	指標內涵
健康與體育領域	1-1-1	知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。
健康與體育領域	1-1-2	觀察並比較不同人生階段的異同。
健康與體育領域	6-1-1	描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。
健康與體育領域	6-1-2	學習如何與家人和睦相處。
藝術與人文領域	1-2-2	嘗試以視覺、聽覺及動覺的藝術創作形式，表達豐富的想像與創作力。





藝術與人文領域	1-2-3	參與藝術創作活動，能用自己的符號記錄所獲得的知識、技法的特性及心中的感受。
家政教育	4-2-1	瞭解個人具有不同的特質。
家政教育	4-2-2	認識自己與家人在家庭中的角色。
家政教育	4-2-3	用適當的語詞向家人表達自己的需求與情感。

#### 六、學習評量：

專心觀察、欣賞聆聽、口頭發表、實作評量和學生互評。

#### 七、參考資料：

教育部（2009）。教育部體適能網站。民國98年11月20日取自於：  
<http://www.fitness.org.tw/TW/index.html>

#### 八、附錄：

(1) 學習單（共四張）

附件一

大聲說我愛你

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班 \_\_\_\_\_號 姓名 \_\_\_\_\_

■我最喜歡 \_\_\_\_\_ (家中或社區之長輩) 了。

■我覺得他(她)最棒的地方是

\_\_\_\_\_

■他(她) \_\_\_\_\_ (行為) 讓我覺得奇怪或不習慣。

■我想是 \_\_\_\_\_ (原因) 造成的。

■我想我可以幫他(她)

\_\_\_\_\_





附件二

## 飲食紀錄表（學童版）

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_ 號 姓名 \_\_\_\_\_

■請將自己一整天所吃的食物記錄下來，並試著分類看看，檢查自己是否吃得營養和健康。

餐別	早餐	午餐	晚餐
食物內容			
上面那些食物的分類屬於 (依據上述內容，有的就打✓)	<input type="checkbox"/> 五穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蛋魚肉豆類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類		<input type="checkbox"/> 油脂類 <input type="checkbox"/> 奶類 <input type="checkbox"/> 水果類
以六大類食物分類法來分，我一天吃的食物，一共有（            ）類。 健康等級：☆☆☆☆☆☆☆☆			
改善方案 (多吃或減少)			

附件三

飲食紀錄表（長者版）

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班 \_\_\_\_\_號 姓名 \_\_\_\_\_

■請找一位長輩調查他（她）一整天所吃的食物，並記錄下來，依據健康飲食金字塔原則，協助他（她）檢視是否吃得營養和健康，然後試著提出改善的方案。

\* 長者姓名：

\* 關係：

餐別	早餐	午餐	晚餐
食物內容			
上面那些食物的分類屬於 (依據上述內容，有的就打√)	<input type="checkbox"/> 五穀根莖類 <input type="checkbox"/> 油脂類 <input type="checkbox"/> 蛋魚肉豆類 <input type="checkbox"/> 奶類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 <input type="checkbox"/> 水果類		
以六大類食物分類法來分，我一天吃的食物，一共有（            ）類。 健康等級：☆☆☆☆☆☆☆☆			
改善方案 (多吃或減少)			







附件四

體適能記錄表

第 \_\_\_\_\_ 小組

施測項目 受測者姓名	吃軟不吃硬 (坐姿前體彎)		一分高下 (屈膝仰臥起坐)	
			公分	
		公分		下
		公分		下
		公分		下
		公分		下
		公分		下
		公分		下
		公分		下
		公分		下
		公分		下

分析適合長輩和小朋友的運動，並寫下原因			
運動名稱 (長輩)	原因	運動名稱 (小朋友)	原因

(2) 使用媒材：單槍、筆電、掃描機、繪本、掛圖、圖卡、學習單。

(3) 延伸閱讀

派翠西亞·麥蘭赫蘭、黛博拉·雷伊（1998）。《跟著爺爺看》。楊珮榆譯。臺北：遠流。

艾蜜麗·弗利德、傑基·格萊希（2002）。《爺爺有沒有穿西裝》。張莉莉譯。臺北：格林。

班·薛克特（2001）。《叔公忘記了》。呂俐安譯。臺北：遠流。

金·富茲·阿肯森（2005）。《跟爺爺說再見》。巨河文化譯著。臺北：巨河文化。

蘇·羅森文、卡洛琳·馬吉爾（2006）。《我的奶奶不一樣》。胡洲賢譯。臺北：大穎文化。

(4) 相關影片資源

楊力州（2008）。《青春啦啦隊》。高雄：高雄市政府。

(5) 其他相關資料

\* 樂齡生活網（資料來源：<http://www.ez66.com.tw/>）

這是一個專為銀髮族所設立的生活入口網站，我們提供所有有關銀髮族的產品、資訊及服務。無論您是幾年級生，我們都歡迎您來使用及體驗本網站，為您所關愛、敬重、感謝的長輩或為您自己開啓另一個人生的新頁。

## 一、成立動機

### 1. 老吾老以及人之老

根據聯合國衛生組織的定義，65歲以上的人口佔總人數7%以上即可稱為「高齡化社會」，若依此標準台灣在1993年便已步入高齡化社會。但十幾年過去，我們卻看不到整個社會及政府對高齡者提供更適切的服務及對策。眼看台灣由於少子化及人口外移的影響，在2005年高齡人口正式跨越10%的門檻，朝「高齡社會」（高齡人口佔14%以上）飛快的邁進，而此一趨勢更將因戰後嬰兒潮世代逐漸退休而加速進行。此時，我們認為有必要以民間的力量帶動整個社會對此一族群付出更多的關懷及提供更切合其需求的商品及服務，此即是樂齡網成立的主要動機。

### 2. 以供給刺激需求，從而帶動更多供給，滿足銀髮族需求

由於銀髮族身體機能的變化，在商品的設計及服務的提供上都需要考慮其特殊的需求，但是在國內卻很少看到特別為銀髮族所設計的商品及服務。反觀國外，以日本為例，在銀髮族食衣住行各方面都有專為銀髮族所設計的商品，使銀髮族在日常生活上享有極大的便利。國內廠商並非沒有設計能力，只是受限於對市場需求的不確定，而不敢貿然生產。另外，銀髮族亦因為缺乏此類商品的資訊，使其需求被隱藏起來。樂齡網希望能成為銀髮族商機的觸媒，使供給與需求能因為此一平台的出現，而激發出幸福的火花，帶動供給與需求雙向的成長，使更多的銀髮族適用商品得以問世，讓銀髮族可以較低廉的方式獲得更高品質的商品及服務。





### 3. Portal of the elder, by the elder, for the elder

國內目前缺乏一個專為銀髮族所設計的通路，我們看到滿街的童裝店、男女裝店，甚至連寵物店皆如雨後春筍般在你我生活週遭出現，但是專為高齡者所規劃的商店卻付之厥如。目前可能有少部份的商品廁身於藥房、醫療器材行或散佈於賣場的各個角落，對長輩不僅不便，亦似乎將長輩與不健康劃上等號。有鑑於此，樂齡網希望能構建一專為銀髮族所需之入口網站，結合商品、服務及資訊，使銀髮族能透過此一網站樂而忘齡享受其生活。此外，我們亦將提供一空間給銀髮族或關心銀髮族生活的人能藉此分享或發表其意見及作品。

### 4. 幫助銀髮族寵愛自己

在辛苦了一輩子後，就從現在起更應該好好的寵愛自己。不要再將就的使用一些商品，您還是有追求美好事物的權力；亦毋需受限於工作及家庭而犧牲您的夢想。當然體力可能不如從前，健康可能退化，但是只要有夢，就可能達成。樂齡網將努力引進國內外的優質商品及服務，在這裡即使是一個小小的茶杯，皆有為銀髮族貼心考量的獨到設計，讓您從心裡感到幸福。我們衷心盼望樂齡網成為銀髮族幸福的補給站。

## 二、樂齡網特色

### 1. 一個為關心樂齡族或樂齡族本身所建立的整合性網站

樂齡網的成立是讓所有關心樂齡族的團體或個人，或本身是樂齡族的個人，有一個共同的園地。無論您是要為父母選購商品或要致贈退休的老友，還是要召募銀髮志工，甚至是要查詢長青課程資訊，皆能在此找到您所想要的資訊。我們亦提供多個雙向交流的管道，讓您可以建議我們您所需要的商品及服務。

### 2. 結合商品、服務、資訊及論壇的綜合性入口網站

樂齡網不僅只提供商品的銷售，我們更希望樂齡族能利用此一平台，查詢其所關切的資訊，而相關的團體亦能透過此一通路接觸到此一族群。此一平台的成功將代表一「分齡」入口網站的形成，從此以後樂齡族不必再淹沒於一般入口網站的紛亂資訊中，亦不用在滿佈女性衣飾及3C產品的購物商城中，迷失在一次又一次的click中。

### 3. 更美、更貼心、更精緻的商品選擇

「愛美是人的天性」，但是很多時候樂齡族卻放棄此一權利。當然，有很多時候是因為並沒有相關商品的供給，或者商品的本身僅在追求「用」的價值，而忽略「美」的設計。在樂齡網即使是一放大鏡皆由我們團隊精心篩選，讓樂齡族在使用時重新找回追求美感的信心，風華再現。另外，所有的商品皆考慮到樂齡族的特殊需求，貼心的小設計，讓您的生活更便利。

### 4. 食衣住行育樂一次購足的方便享受

樂齡網團隊努力的蒐羅市面上專門針對樂齡族所設計的商品及服務，或者提供相關的資訊，讓樂齡族享受一次購足的方便，我們亦歡迎相關的廠商或團體提供更多的資訊

來豐富網站內容。有一些商品受限於商品特性，目前並不適宜在網路上銷售，我們亦承諾在最短的時間內佈建實體通路，使商品更加完整。

## 5. 樣美質精的商品及簡捷的資訊分類

有一句廣告詞「生命應該在浪費在美好的事物上」，我們希望樂齡族能將時間花在享用商品及服務上，而非複雜的購物過程中。在樂齡網每一件商品或資訊皆有詳盡的說明，我們的重點不在於提供最多商品，而在於提供最好的商品，因為過多的同類商品往往亦造成選擇上的困難。另外，在資訊的連結方面，我們亦會儘可能的提供簡要的說明，及清晰的分類，方便使用者能以最少的時間找到所需的資訊，不會讓您迷失在網海。

### \* 六大類分類名稱及其相關資料

所謂的六大類食物是依食物能提供的營養作一概略性的分類。

#### 一、五穀根莖類：

提供熱量、部份蛋白質、維生素、礦物質及膳食纖維，包含麵(及麵包饅頭)、飯類、蕃薯等食物，也就是一般所稱的「主食」(蘿蔔不是這一類，是屬於蔬菜類)。建議每天應吃三到六碗，並推薦攝取全穀類食品(如糙米、胚芽米、全麥麵包等)

#### 二、油脂類：

提供熱量、脂肪及必需脂肪酸，家中的炒菜用油就是這一類。建議每天用量為二到三湯匙(一湯匙15公克)，並應該是植物油(椰子油、棕櫚油除外)

#### 三、蛋魚肉豆類：

提供蛋白質、部份熱量、脂肪、維生素及礦物質。「豆」是指黃豆及其製品，其他如綠豆、紅豆是屬於五穀根莖類，四季豆、菜豆是屬於蔬菜類。建議每天應吃4份，一份相當於魚、肉一兩、豆腐一塊(板豆腐100克)、蛋1個。

#### 四、奶類：

提供蛋白質、部份熱量、維生素及充足的維生素B2和鈣質。以前叫五大類食物，後來奶類獨立出來，變成六大類食物。因為以國人的飲食習慣，如果沒有吃到奶類食物、鈣質與維生素B2的攝取量都會不夠。建議每天應喝1-2杯(1杯240cc或乳酪一片30克)。

#### 五、蔬菜類：

提供充足的維生素、礦物質及膳食纖維。飲食指南建議每天應吃3碟以上(一碟相當於蔬菜100克)，至少要有1-2碟以上的深綠色及深黃紅色的蔬菜。它們的維生素及礦物質的含量比淺色蔬菜豐富。

#### 六、水果類：

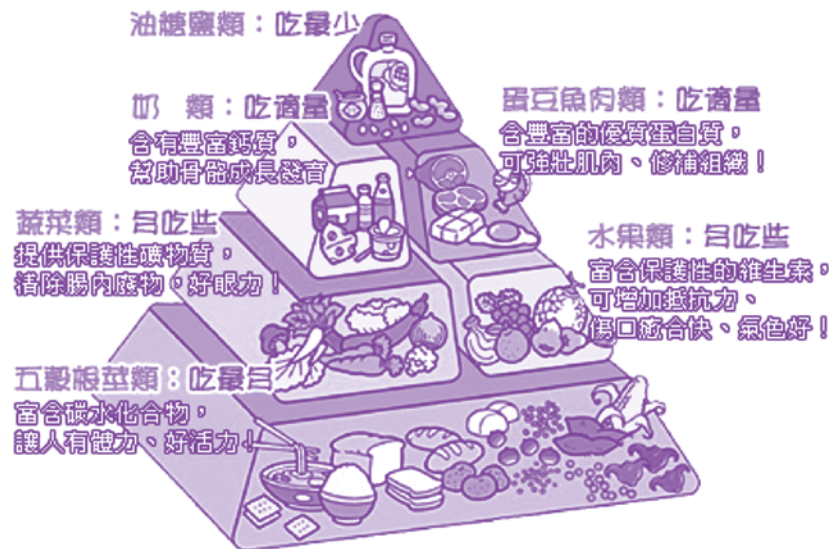
提供部份熱量、充足的維生素、礦物質及膳食纖維。建議每天應吃2個(每個相當於中型橘子或土蕃石榴一個)，最好至少要有一個是富含維生素C的時令水果，如：芭樂、橘子、柳丁、芒果、木瓜、文旦……等。







\* 飲食金字塔圖（資料來源：董氏基金會網站）



\* 日本長壽村的長壽飲食（資料來源：[www.pagoda.com.tw/dkc-1.htm-6k](http://www.pagoda.com.tw/dkc-1.htm-6k)）

在日本沖繩島，有一個全世界聞名的長壽村，叫大宜味村。據1997年調查，該村的3500位居民中，65歲以上者930人，占總人口的26.5%；85歲以上者150人，占總人口的4.2%；90歲以上者46人，占總人口的1.3%，高齡老人和長壽老人比率之高，堪稱世界之最。眾所周知，日本人的平均壽命已雄居世界之冠，而大宜味村人的平均壽命又居日本之首，其中女性平均壽命已高達86.1歲。大宜味村人之所以長壽，原因很多。除了環境優美，氣候宜人，愛好運動，人際關係和諧，精神愉悅等因素外，最突出的最重要的一點是飲食結構合理。因為，上述的其他因素在日本並非鮮見，但大宜味村人的飲食特點確實獨樹一幟。

### 一、葷素搭配

鑒於當今「富貴病」不斷增多，不少人便因噎廢食，甚至產生這樣一種錯覺，似乎只有吃素才能長壽，並且主張禁食一切肉類等葷食。其實，這種認識是不對的。事實上，長期單純吃素，會使人體內掌管食物消化的系統功能逐漸遭到破壞，最後導致百病叢生。此外，人體所需脂肪、蛋白質、維生素B12及鈷、錳、鐵、銅等微量元素，素食無法全面供給。現代營養學認為，只有將植物性食品與動物性食品進行合理搭配，才能全面滿足人體對各種營養物質的需要。大宜味村人就很講究葷素搭配，他們對葷食非但不偏廢，而且非常重視對各種肉（魚）類食品的攝取，這就充分保證了他們的營養需要。

### 二、多食蔬菜

多吃蔬菜對人體十分有益。一則蔬菜中含有豐富的維生素、無機鹽和有機酸，還含有粗纖維和纖維素，既能滿足人體的多種營養需要，又能促進食物的消化吸收，還有利於潤腸通便。二則蔬菜為鹼性食品，可以與穀物和肉類等酸性食品相中和，以保持人體血液酸鹼平衡。提倡在食用肉類食品後多吃蔬菜，其道理也在於此。大宜味村人多吃蔬菜，恰恰與多吃肉類維持了平衡。



### 三、多食豆腐

豆腐為黃豆加工製成，含有蛋白質、脂肪、糖類、礦物質和維生素等，營養十分豐富。其中，蛋白質含有人體所不能合成的8種必需氨基酸，而且幾乎不含膽固醇。常吃豆腐可以降低血中膽固醇，並能防止血管硬化。豆腐還含有豐富的鈣，每500克豆腐含鈣量為1085-1385毫克；至於豆腐乾，每500克含鈣量高達2060-4930毫克。所以，常吃豆腐能有效地補鈣，對於防治骨質疏鬆非常有益。豆腐同樣也是鹼性食品，對於維持人體內的酸鹼平衡也立下了「汗馬功勞」。

### 四、多食水果

水果富含維生素、有機酸、糖類、礦物質，營養很豐富。水果中所含的鉀鹽能預防高血壓病和減少發生腦卒中的危險。有些水果，如番茄、草莓、菠蘿中所含的有機酸能阻止人體內亞硝酸胺等物質的產生，有利於防癌；柑橘類水果中所含 烯類物質及漿果中所含的鞣化酸，可啟動細胞中的蛋白分子，同樣有利於防癌。故常吃新鮮而不受污染的水果，大大有益於人體健康。

### 五、少進食鹽

食鹽對人有兩大作用，一是調味，二是提供兩種重要的營養物質，即鈉和氯。鈉和氯在人體內主要起維持酸鹼平衡和調節滲透壓的作用，氯還是合成骨酸的主要原料。所以，如果長期吃鹽過少，會引起低血壓病、疲憊無力、食慾減退等生理反應。但多吃鹽則有害會引起水腫、高血壓病、動脈硬化等疾病。大宜味村人長期堅持適量的低鹽飲食，對促進健康長壽起了積極的作用。

日本長壽村的長壽飲食一公開，其實也很普通。只要持之以恆，相信你也能吃出長壽來！

#### \* 老年人飲食注意事項

(資料來源：<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/?qid=1306012612718>)

老年人蛋白質的供應量，以每公斤體重1~1.5公克為準，並且以高品質蛋白質優先，如奶、蛋、豆、魚、瘦肉類。體重50公斤的女性，一天大約吃到三兩肉或魚類、兩杯牛奶、半個雞蛋、兩湯匙黃豆，就可提供足量高品質的蛋白質。不論胖瘦，老年人都不要攝取過多脂肪，因為年紀大脂肪代謝會明顯變差，吃得油膩，容易造成脂肪便或是消化不良。脂肪的攝取以維持在總熱量的30%以下，並減少飽和脂肪酸與膽固醇為目標。一般老年人兩天吃一個含蛋黃雞蛋，算是理想。如果體型過瘦、或沒有膽固醇過高的問題，肉類攝取也並不過量的話，一天吃一個雞蛋都不為過。要控制脂肪攝取，簡單的原則就是一天不要吃超過一次煎或炸的食物、肥肉與皮儘量去除、不要吃內臟食物，並減少吃加工肉製品。纖維除了保護腸道的健康外，也幫助血糖、血脂肪和血壓控制。

老人常因為牙齒問題，不愛吃帶著纖維的蔬菜、水果，常有便秘的現象。在供應富含纖維的新鮮水果、蔬菜、全穀類食物時，可將食物切細、剁碎，也可以蒸、煮、燉、燴的方法將食物變細變軟。千萬不要用榨汁、過濾的方法，將重要的纖維丟棄了。





身體代謝維他命A的速率會隨老化而逐漸降低，每天供應5000國際單位（IU）的維他命A就夠了，刻意補充維他命A，一不小心就會過量，導致中毒。和減緩老化相關的抗氧化劑——維他命E及C，則可以提高補充量。老年人所需的維他命B6也較年輕時為多。其他維他命的攝取，約維持與年輕時代相仿即可。至於影響心臟與血壓的鈉離子，攝取量不要太多。骨質最需要的成份——鈣、免疫力所需要的鋅、心臟與神經功能正常所需的鉀，倒是老年人飲食中要刻意增加的營養素。鐵則不宜再大量補充，因為老年期的鐵代謝不高，女性停經後也不再需要高鐵的補充。鐵攝取過量，會干擾鈣與鋅的吸收，又會加速消耗身體的抗氧化劑。

白天多喝水水份方面，應克服老年人因排尿功能減低的心理困擾，白天鼓勵多喝白開水，少喝酒類、或含大量咖啡因的飲料。晚餐後，減少液體攝取，以免頻頻上廁所，影響睡眠。

如果老年人進食量有限，子女也無法確知每日食物中營養素是否均衡、充足，有一種簡單又保險的方法，是利用市面上賣的均衡營養品，在老年人的一天飲食中做補充。這種均衡營養品原是為了醫院內，完全無法由口進食的病患設計的，在熱量與營養素的提供上，可以輕鬆達到老年人身體的需要。一般的均衡營養品，100cc就提供100大卡。維他命、礦物質的量也相當夠。口味上有甜有鹹，有些品牌也含了不少纖維。如果讓老年人一天補充一、兩次，可以在營養上有部分的把握，剩下的，就靠子女的孝心、關心與細心安排了。

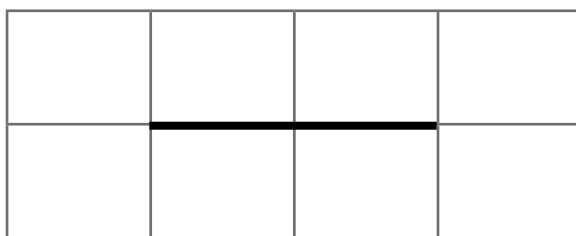
#### \* 四頁書的製作方法

一、材料：一張八開的書面紙、剪刀。

二、做法：

1. 將一張八開的書面紙對折成八等分，對摺後剪開中間粗黑線的部分。

如下圖：



2. 把書面紙沿折線立起來即完成。

三、注意要項：

1. 在對折時一定要提醒學生仔細對齊後才開始摺紙。

2. 使用剪刀時一定要小心手指，不用時不可以把刀尖對著別人揮舞。



我·的·筆·記

A large rectangular area enclosed by a dotted purple line, intended for writing notes.





## 國小組佳作

### 一、方案主題：遊藝祖孫情

二、作者：任純誼（台中市立協和國民小學）  
盧忠男（台中市立協和國民小學）

三、實施對象：國小三年級學生

### 四、主要概念及設計理念：



本方案「遊藝祖孫情」（諧音為「有益祖孫情」），設計四堂書法課，讓祖輩陪伴、指導孫輩學習祖輩們所熟悉的「毛筆字」，透過合作、同樂活動強化祖孫情感，也讓孫輩適時地教導祖輩說英語、上網查線上字典，達到「文化反哺」，同時孫輩也在課程中透過觀察、聆聽到其他社區老人的智慧，建構起對老人正向之態度，扭轉年齡歧視與偏見，實現「老吾老以及人之老」之敬老尊賢理想。

本方案以「資源在地化」、「活動輕鬆化」、「教育生活化」為方案設計基本原則，期待代間學習能輕鬆地在生活中紮根落實。

資源在地化：「書法教學」原為師資培育訓練之一部分，因而多數國小老師皆對書法有相當程度之概念，足以勝任方案教學者，因而校校皆可善用校內本身資源而不必藉由他手推動方案。「書法教育」為本方案設計者所服務學校之學校本位課程，因而校內具備書法專任教師、書畫專科教室、導師們也參加書法教學研習受訓，在推動方案上將更輕而易舉。

活動輕鬆化：透過簡單、有趣的活動與遊戲，促進祖孫接觸、溝通、互動，推動代間終身學習。

教育生活化：書法課程學習，可培養祖孫休閒嗜好與藝術鑑賞眼光，在練字過程無形中也能夠修心淨性、改良個人習氣，此與教育部所推行的「三品」教育—「生活有品味」、「做人有品德」、「做事有品質」相符合。

在過去，阿公阿嬤小的時候，「拿毛筆寫大字（寫書法）」是再平常不過的事；如今，「書法教育」未像過去般落實得徹底，孫輩世代較少接觸。以祖父母熟悉的「書法」作為「祖孫共學」之課程標的，不但能免除阿公阿嬤的學習無助感，又能藉由教導孫兒習寫大字，獲得自我價值肯定與滿足，並能為社會傳承文化與貢獻生命智慧，老人之社會功能再利用讓老人家成為社會的「重要資產」，對現行教育之影響可謂深遠。孫子女因親身體驗祖父母的智慧與接受祖父母的指導也升起感恩、善解、包容與尊重之心。

對於採用此祖孫共學教育方案之學校，也建議配合此方案推動，訂定每年重陽節那一週為「祖孫書法週」，在校內舉辦「祖孫書法展」，讓學完後的祖孫能在家持續共學、互助互惠，以達課程延伸之效。

## 五、方案架構：

方案流程	實施時間	課程內容說明
單元一 「默契·墨趣」	週六早晨 40分鐘 (1節)	1. 認識篆書書體、祖輩教導孫輩寫字。 2. 祖孫互相製作一方「愛的印章」送給對方。 3. 祖孫互教「我愛你」的語言，祖輩教台語，孫輩教英語。
單元二 「多祖多孫 多福氣」	週六早晨 40分鐘 (1節)	1. 認識隸書書體、祖輩教導孫輩寫字。 2. 祖孫互相製作一只「祝福紙扇」送給對方。 3. 歡唱「我是幸福的」歌曲。
單元三 「祖孫聯心」	週六早晨 40分鐘 (1節)	1. 認識楷書書體、祖輩教導孫輩寫字。 2. 祖孫聯手寫春聯，祖輩寫上聯，孫輩寫下聯。
單元四 「非常祖孫· 非常書法」	週六早晨 40分鐘 (1節)	1. 認識創意書法。 2. 祖孫合作完成創意書法作品。 3. 孫輩教導祖輩上網查線上書法字典。

## 六、活動設計：

### (一) 單元一、「默契·墨趣」

1. 單元基本概念：藉由單元活動設計讓阿公阿嬤大手握小手和孫子女一起寫書法，讓兩代有親密接觸，增進祖孫情誼。透過互贈「愛的禮物」與互相表達「愛的語言」，讓祖孫深深感受到彼此的愛，也學會如何向家人用具體行動表達愛。同時藉由默契大考驗遊戲引導兩代對彼此的關注和留意。祖孫互教「台語」、「英語」，達到代間共學、互助互惠。

2. 活動設計：

(1) 活動目標：

- 傳承文化價值。
- 享受遊戲的樂趣。
- 培養祖孫共同嗜好。
- 引起祖孫對彼此的關注。







- e. 培養祖孫用行動表達愛。
- f. 祖孫互贈禮物，增進彼此情誼。
- g. 讓孫子女體驗祖父母生命的經驗與智慧。

(2) 活動人數：30人

(3) 活動時間：週六早晨，40分鐘（1節）

(4) 活動流程：

活 動 流 程		
實施時間	活動步驟	教學資源
10分鐘	<b>一、認識篆書</b> 1. 教師帶領祖父母與孫子女認識書法字體「篆書」，簡述其歷史、帶領欣賞名帖。 2. 手握手、心連心：由教師提供範本，請阿公阿嬤大手握小手和孫子女一起摹寫出「愛」的篆書字。	1. 文房四寶 2. 附件一「愛」篆書體學習單
25分鐘	<b>二、愛的印記</b> 1. 教師說明刻印章時大多使用「篆書」字體，帶領祖父母與孫子女欣賞名家印譜。 2. 讓愛揮灑：讓祖父母與孫子女利用毛筆、紅墨汁在宣紙上設計一方印章給對方，祖父母寫「我愛金孫」；孫子女寫「我愛阿公(嬤)」。 3. 默契大考驗 (1) 第一回合：請阿公阿嬤閉上眼睛，孫子女上講台將自己的作品貼在黑板上，全班孫子女貼好後請阿公阿嬤睜開眼睛，一一上台指認哪一幅作品是自己的孫子女設計的，阿公阿嬤若答對，由孫子女大喊“I love you, grandpa (grandma)!” (2) 第二回合：請孫子女閉上眼睛，阿公阿嬤上講台將自己的作品貼在黑板上，全班阿公阿嬤貼好後請孫子女睜開眼睛，一一上台指認哪一幅作品是自己的阿公阿嬤設計的，孫子女若答對，由阿公阿嬤用台語大喊「金孫，我愛你」。 4. 語言交換學：孫子女教祖父母說英語“I love you, grand-pa (grandma)!” “I love you, grandchild!” 祖父母教孫子女說台語「金孫，我愛你！」、「阿公(嬤)，我愛你！」。	1. 文房四寶 2. 網站：「真微印網」 3. 附件二「我愛金孫」、「我愛阿公」篆書字體學習單
5分鐘	<b>三、心情分享</b> 1. 讓阿公阿嬤和孫子女說出今天祖孫互動的感受。	1. 感性音樂。



▲我愛金孫 我愛阿公

(5) 對應九年一貫課程學習領域能力指標或重大議題（教育部92年課程綱要）：

領域或議題	指標編號	指標內涵
藝術與人文領域	1-2-1	探索各種媒體、技法與形式，了解不同創作要素的效果與差異，以方便進行藝術創作活動。
藝術與人文領域	1-2-2	嘗試以視覺、聽覺及動覺的藝術創作形式，表達豐富的想像與創作力。
藝術與人文領域	3-2-12	透過觀賞與討論，認識本國藝術，尊重先人所締造的各種藝術成果。
家政教育	4-2-2	認識自己與家人在家庭中的角色。
家政教育	4-2-3	用適當的語詞向家人表達自己的需求與情感。
家政教育	4-2-6	藉由參與家庭活動，增加家庭凝聚力。





## (二) 單元二、「多祖多孫多福氣」

1. 單元基本概念：使老人透過教導孫子女寫書法、為孫子女講解祝福語的涵義，實現傳承文化與貢獻生命智慧，感受自我價值提升、受到尊重與被愛。孫子女從祖父母與其他老人的生命經驗與智慧擴展生命的視野，使家人關係更為融洽與和樂，進而對社區、社會中的老人付出尊重與關懷。設計祖孫合作遊戲，強化祖孫情感，讓祖孫相互討論、彼此扶持、共渡難關、體會彼此相依共存感。透過互贈「祝福」，提供祖孫正向互動機會。最後，在表達孫輩願當阿公阿嬤的柺杖、老花眼鏡的溫馨歌曲「我是幸福的」中畫上單元句點。

2. 活動設計：

(1) 活動目標：

- a. 傳承文化價值。
- b. 學習增進祖孫情誼表達方式。
- c. 能在合作遊戲中相互傾聽討論出解決問題的方法。
- d. 讓祖父母與孫子女感受到彼此的重視、愛與關懷。
- e. 讓孫子女感受祖父母的智慧，進而培養尊重長輩。
- f. 促進祖父母與孫子女正向互動的機會，給彼此一個禮物。

(2) 活動人數：30人

(3) 活動時間：週六早晨，40分鐘（1節）

(4) 活動流程：

活 動 流 程		
實施時間	活動步驟	教學資源
10分鐘	<b>一、認識隸書</b> 1. 教師帶領祖父母與孫子女認識書法字體「隸書」，簡述其歷史、帶領欣賞名帖。 2. 祖父母與孫子女練習摹寫幾個隸書字，阿公阿嬤從旁協助孫子女完成。	1. 文房四寶
25分鐘	<b>二、扇情不已</b> 1. 教師在黑板展示幾幅以隸書書寫的祝福語。 2. 阿公阿嬤智慧談：讓祖父母們輪流挑一個祝福語說明其涵義給小朋友們聽。 3. 比手畫腳：由小朋友輪流上台從老師手上抽一個祝福語並以默劇方式演出其涵義，讓台下各對祖孫合作猜出祝福語，猜對者發給獎勵。 4. 墨墨耕耘：發給每位祖父母和孫子女一只紙扇，讓祖父母與孫子女自行選擇一則想送給對方的祝福語寫在紙扇上，祖父母選「勉勵語」；孫子女選「祝壽語」。	1. 文房四寶 2. 附件三隸書 「祝福語」學習單 3. 紙扇 4. 獎勵品

5分鐘	<b>三、同歌共舞</b> 1. 播放梁靜茹歌曲「我是幸福的」，並以PPT秀出歌詞，讓阿公阿嬤和孫子女站起來牽著手合唱。 2. 讓阿公阿嬤和孫子女在溫馨歌曲中說出今天祖孫互動的心情。	1. 歌曲「我是幸福的」 2. 附件五「我是幸福的」歌詞學習單
-----	---	------------------------------------



▲送「步步高升」祝福扇給孫女



▲送「壽比南山」祝福扇給阿公

(5) 對應九年一貫課程學習領域能力指標或重大議題（教育部92年課程綱要）：

領域或議題	指標編號	指標內涵
藝術與人文領域	1-2-1	探索各種媒體、技法與形式，了解不同創作要素的效果與差異，以方便進行藝術創作活動。
藝術與人文領域	1-2-2	嘗試以視覺、聽覺及動覺的藝術創作形式，表達豐富的想像與創作力。
藝術與人文領域	3-2-12	透過觀賞與討論，認識本國藝術，尊重先人所締造的各種藝術成果。
家政教育	4-2-2	認識自己與家人在家庭中的角色。
家政教育	4-2-3	用適當的語詞向家人表達自己的需求與情感。
家政教育	4-2-6	藉由參與家庭活動，增加家庭凝聚力。





### (三) 單元三、「祖孫聯心」

1. 單元基本概念：單元活動設計讓阿公阿嬤與孫子女相互討論對聯辭意、聯手完成春聯，透過此合作方式不但能增進代間情誼，讓孫子女感受到祖父母和他們是同一體的，也藉由溝通討論見識到祖父母的圓融智慧、探索祖父母的生命經驗，進而以正向眼光看待祖父母及其他老人。並藉由頒獎的方式，正向鼓勵祖孫互動、相互扶持、共生共榮。

2. 活動設計：

(1) 活動目標：

- a. 傳承文化價值。
- b. 透過學習與討論，增進祖孫世代互動表達與了解。
- c. 讓孫子女有機會認識祖父母的優點，提供孩子以正向眼光看待祖父母及其他老人。
- d. 讓祖輩可以為社會傳承文化與貢獻生命智慧，並從中獲得獲得自我價值肯定與滿足。
- e. 增進孩子珍惜與祖父母的相處並重視他們的智慧與生命歷程，確實體會家有一老如有一寶。
- f. 能體貼祖父母及孫子女彼此各有不同的需要（例如：阿公阿嬤眼力不好，孫子女對詩詞理解度有限。）

(2) 活動人數：30人

(3) 活動時間：週六早晨，40分鐘（1節）

(4) 活動流程：

活 動 流 程		
實施時間	活動步驟	教學資源
5分鐘	<b>一、認識楷書</b> 1. 教師帶領祖父母與孫子女認識書法字體「楷書」，簡述其歷史、帶領欣賞名帖。	1. 文房四寶
30分鐘	<b>二、一人寫一半，感情永不散</b> 1. 教師介紹中國春聯、上下聯分辨方法。 2. 祖孫開講：教師以PPT秀出幾副春聯，祖孫共同討論每副春聯的涵義。 3. 雙手聯書：發給每對祖孫一副春聯紙，祖孫選擇喜歡的聯句後，由阿公阿嬤寫「上聯」、孫子女寫「下聯」，共同完成春聯大作。 4. 作品欣賞：祖孫互相欣賞對方的美，稱讚對方優點。 5. 頒獎典禮：讓每對祖孫將春聯展示出來，教師給予評語並頒發獎項（以「人人皆有獎」為原則，獎項可分為：「才高藝強獎」、「最佳拍檔獎」、「墨墨耕耘獎」，每項取若干名。）	1. 文房四寶 2. 附件四楷書 「寫春聯」學習單



5分鐘	<b>三、心情分享</b> 1. 讓阿公阿嬤和孫子女說出今天祖孫互動的感受。 2. 提醒下次攜帶美勞用品：水彩（廣告原料）、報紙、色紙、亮粉…。	1. 感性音樂
-----	--	---------



▲一人寫一半，感情永不散

(5) 對應九年一貫課程學習領域能力指標或重大議題（教育部92年課程綱要）：

領域或議題	指標編號	指標內涵
藝術與人文領域	1-2-1	探索各種媒體、技法與形式，了解不同創作要素的效果與差異，以方便進行藝術創作活動。
藝術與人文領域	1-2-2	嘗試以視覺、聽覺及動覺的藝術創作形式，表達豐富的想像與創作力。
藝術與人文領域	3-2-12	透過觀賞與討論，認識本國藝術，尊重先人所締造的各種藝術成果。
家政教育	4-2-2	認識自己與家人在家庭中的角色。
家政教育	4-2-3	用適當的語詞向家人表達自己的需求與情感。
家政教育	4-2-6	藉由參與家庭活動，增加家庭凝聚力。





#### (四) 單元四、「非常祖孫·非常書法」

1. 單元基本概念：藉由阿公阿嬤和孫子女一起創作活動，讓祖孫相互傾聽討論出完成任務的方法。祖父母負責寫字體，孫子女負責版面美工，透過互相分工，讓祖孫體會「代間互惠、互補長短」之意義。本單元更進一步透過孫子女教導祖父母上網查線上字典，進行「文化反哺」。本方案兼顧到不同世代的互惠需求，祖父母傳授文化的智慧給年輕一代，孫子女也將新的知識與科技與祖父母分享交流。

2. 活動設計：

(1) 活動目標：

- a. 利用多元方式增進代間情誼與溝通學習。
- b. 祖孫回顧彼此的相處、享受互動的喜悅。
- c. 培養兩代溝通技巧與相互學習，促進情誼。
- d. 讓祖孫體會「代間互惠世代傳承」之意義。
- e. 發現阿公阿嬤的好，感受在生命中有阿公阿嬤的陪伴是幸福的。
- f. 能體貼祖父母及孫子女彼此各有不同的需要（例如：阿公阿嬤對電腦不拿手，孫子女在毛筆操作上較無經驗。）

(2) 活動人數：30人

(3) 活動時間：週六早晨，40分鐘（1節）

(4) 活動流程：

活 動 流 程		
實施時間	活動步驟	教學資源
25分鐘	<b>一、認識創意書法</b> 1. 教師帶領祖父母與孫子女瀏覽網站上創意書法的圖片。 2. 教師教導如何使用書法字典。 3. 拼布書法：祖孫與利用美勞材料（水彩（廣告原料）、報紙、色紙、亮粉…等）共同創作創意書法，阿公阿嬤寫字（可查閱書法字典），孫子女進行版面佈置。	1. 文房四寶 2. 網站： 「陳灝的書法藝術進化論」、「台積電『就是愛書法！』照片徵集活動」 3. 書法字典
10分鐘	<b>二、介紹線上書法字典</b> 1. 轉移陣地：教師帶領全部祖父母與孫子女從書畫教師離開，前往E化電腦教室。 2. 教師介紹「快典通-在線書法字典」。 3. 換我做師：讓孫子女教導阿公阿嬤上網查字典。	1. 文房四寶 2. 網站：「快典通-在線書法字典」
5分鐘	<b>三、溫暖回顧&amp;貼心叮嚀</b> 1. 讓阿公阿嬤和孫子女說出今天祖孫互動的感受、回家後願意採取的行動。 2. 鼓勵祖父母與孫子女持續地關懷彼此，於日常家庭生活中同樂、共學並互助互惠。	1. 感性音樂。

	3. 預告重陽節當週為學校「祖孫書法週」，屆時將辦理「祖孫書法展」並進行徵件，期勉祖父母與孫子女回去後在家持續共學，報名參展。	
--	---	--



▲ 圖片來源：第二屆台積電青年書法大賞 [http://www.tsmc-calligraphy.org/news\\_list.asp](http://www.tsmc-calligraphy.org/news_list.asp)

(5) 對應九年一貫課程學習領域能力指標或重大議題：

領域或議題	指標編號	指標內涵
藝術與人文領域	1-2-1	探索各種媒體、技法與形式，了解不同創作要素的效果與差異，以方便進行藝術創作活動。
藝術與人文領域	1-2-2	嘗試以視覺、聽覺及動覺的藝術創作形式，表達豐富的想像與創作力。
藝術與人文領域	3-2-12	透過觀賞與討論，認識本國藝術，尊重先人所締造的各種藝術成果。
家政教育	4-2-2	認識自己與家人在家庭中的角色。
家政教育	4-2-3	用適當的語詞向家人表達自己的需求與情感。
家政教育	4-2-6	藉由參與家庭活動，增加家庭凝聚力。
資訊教育	4-2-1	能進行網路基本功能的操作。





## 五、學習評量：

### 實作評量

- 任務一：祖孫共同完成「在宣紙上寫出『愛』的篆書字」。
- 任務二：祖父母在宣紙上製作「我愛金孫」印章送給孫子女；孫子女在宣紙上製作「我愛阿公(嬤)」印章送給祖父母。
- 任務三：祖父母教會孫子女說台語的「金孫，我愛你」、「阿公(嬤)，我愛你！」；孫子女教會祖父母說英語“I love you, grandpa (grandma)!” “I love you, grandchild!”
- 任務四：祖父母製作一只「勉勵語」扇子給孫子女；孫子女製作一只「祝壽語」扇子給孫子女。
- 任務五：祖父母與孫子女分別寫對聯之上、下聯，合作完成春聯大作。
- 任務六：祖父母與孫子女共同創作「創意書法作品」。

### 情意評量

- 1. 祖孫課堂互動投入程度。
- 2. 祖孫課末心得回饋。

## 六、參考資料：

### 參考書目

- 林如萍（主編）（2009）。祖孫代間教育執行策略彙編。台北市：教育部。
- 林如萍（主編）（2006）。祖孫關係教育手冊。台北市：台灣家庭生活教育專業人員協會。
- 林如萍（主編）（2006）。家庭教育代間方案工作手冊。台北市：教育部。

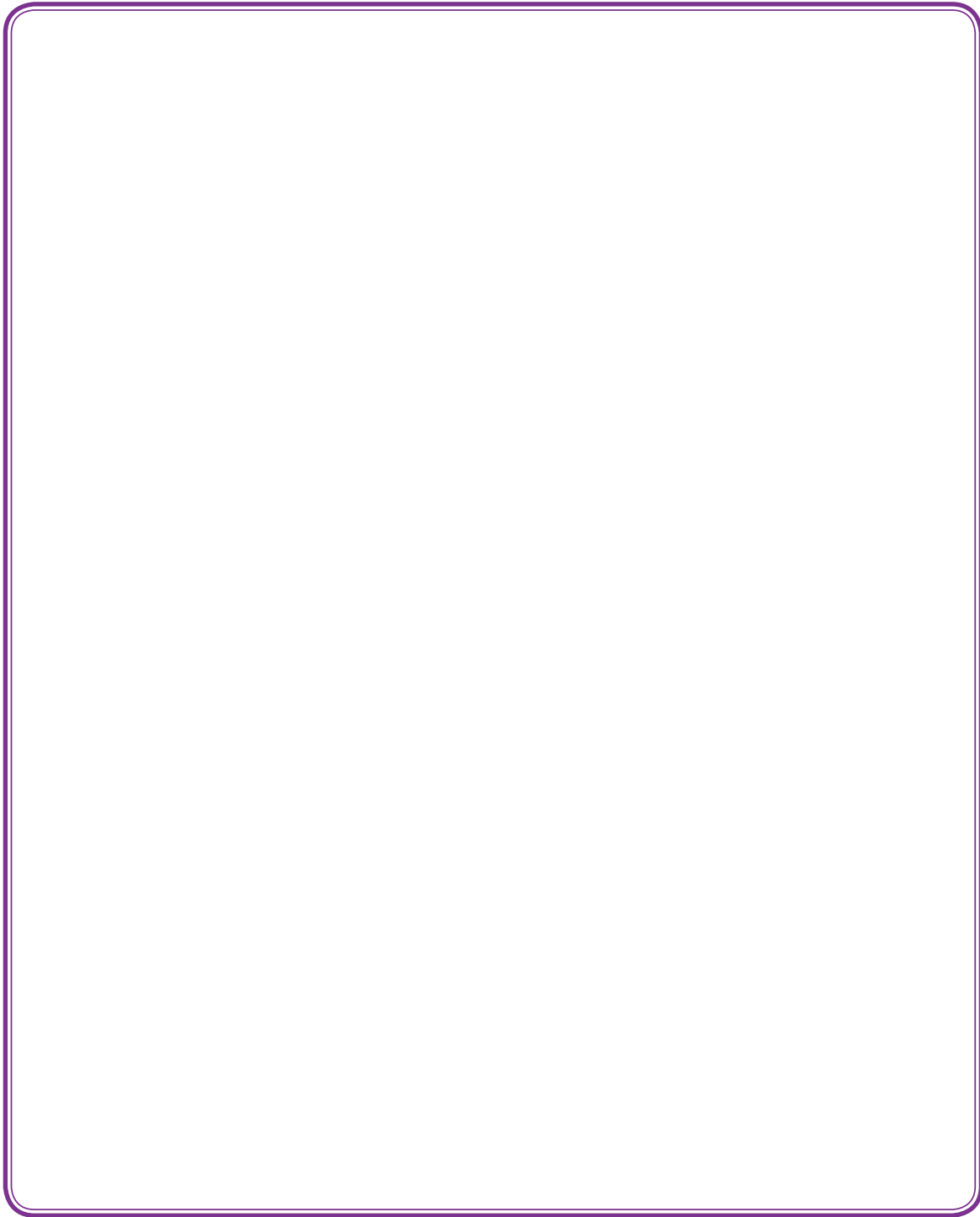
### 參考網站

- 真微印網 (<http://220.130.134.84/MainHome.asp>)
- 快典通-在線書法字典 (<http://sf.kdd.cc/>)
- 陳灝的書法藝術進化論 (<http://tw.myblog.yahoo.com/artbox-333>)
- 第二屆台積電青年書法大賞 ([http://www.tsmc-calligraphy.org/news\\_list.asp](http://www.tsmc-calligraphy.org/news_list.asp))

附件一 學習單

手握手 心連心

請阿公阿嬤握著寶貝金孫的手一起摹寫出「愛」的篆字。







## 附件二 學習單

### 愛的印記

小朋友，快和阿公阿嬤一起設計出屬於你們的「愛」的印章吧！

我愛金孫

我愛阿公

附件三 學習單

送你一只福扇

阿公阿嬤請選擇一則「勉勵語」寫在扇子上送給金孫，小朋友也選擇一則「祝壽語」寫在扇子上送給阿公阿嬤！

勉勵語

學業進步  
步步高升  
突飛猛進

祝壽語

福如東海  
壽比南山  
多福多壽





附件四 學習單

祖孫聯心

請阿公阿嬤和金孫一起選一對春聯詞句，由阿公阿嬤寫「上聯」，小朋友寫「下聯」，一起雙手聯書完成曠世大作吧！

春臨大地花開早  
福滿人間喜氣多

天開美景春光好  
人慶豐年節氣和

天增歲月人增壽  
春滿乾坤福滿門

附件五 學習單

祖孫卡拉OK同歡會

我是幸福的

梁靜茹

作詞：姚若龍

作曲：李正帆

編曲：王豫民

和聲：Indylegonza

黃昏過後 暖暖的晚風中 在小公園裡頭 眼眶紅了  
看老公公和老婆婆在散步著 把手牢牢握著  
星星亮了 我覺得幸福就是這樣的

\* 幾十年後 你也變老公公 我當你的柺杖 扶著你走  
眼睛花了 你老花眼鏡就是我 把時間忘了 慢慢走  
美麗風景 我為你轉播不讓你錯過

# 能和你牽手 我是幸福的 你就像溫柔又頑固的石頭  
用心蓋了座 最美的城堡叫永久 圈住我  
不管過再久也會幸福的 我們都走過了動搖的時候  
愛已變成樹 就算是有風會平息的

Repeat \* , #

被懂我的人愛著 我是幸福的 連沈默都能是交流  
你總是能給我比我想的還要多 我愛你  
不做你的公主 我要做你的快樂  
不管過再久也會幸福的 我們都走過了動搖的時候  
愛已變成樹 就算是有風會平息的

被懂我的人愛著 我是幸福的 連沈默都能是交流  
你總是能給我比我想的還要多 我愛你  
不做你的公主 要做你的快樂

