



新北市雙溪區上林國民小學

# 教育111認證手冊



# 序 前言

上林國小位於新北市雙溪區，  
雙溪區有豐富的生態資源與溫馨的人文氛圍。  
上林國小結合社區特色，  
發展出具有文化氣息學校願景**健康、美德、樂學、自然**，  
期許每位上林學子均能**優勢展能**。  
上林的孩子在樂器部分學習了烏克麗麗與太鼓，  
體育方面則以扯鈴、跳繩、路跑、蛇板為主，  
再加上書法練習，學生利用課間活動時間  
練習扯鈴、跳繩等.....等以達**運動333**的健康目標  
上林學生在書法方面很有興趣，春節更以創意書法書寫創意春聯。



## 1.一校一特色—你今天烏克麗麗了沒？

為了能使偏鄉學生能像市區學生一樣學習音樂才藝課程，學校及家長會努力爭取資源，成立了烏克麗麗社、太鼓社，親師一起陪伴上林孩子度過充實又快樂的課餘時光。

上林的孩子們常受上林社區、雙溪區公所、雙溪衛生所……等單位邀請擔任其舉辦活動之表演社團。

## 2.一人一專長—烏克麗麗、太鼓、扯鈴、跳繩、路跑、陀螺、蛇板、書法

上林的孩子在樂器部份學習了烏克麗麗與太鼓，體育方面則以扯鈴、跳繩、路跑、陀螺、蛇板為主，再加上書法學習，學生多利用課間活動時間練習扯鈴、跳繩...等以達運動333的健康目標。

上林國小學生在書法方面很有興趣，每天放學後都聚集在校長室練習書法，春節時更以創意書法書寫創意春聯，為新年營造過年氛圍。

## 3.一個不能少—補救教學、夜光天使、友善校園

上林只有14位孩子，在補救教學部份開了下午的低年級班、課後的高年級國語、數學班與英語班。其餘未上補救教學的孩子則上夜光天使班，讓每個孩子都可以學習得更充實與多元。

# 認證說明

每周課間活動或夜光時間進行體育項目認證。



每周一到週五4:00~4:30  
進行書法項目認證

每周三的下午進行烏克麗麗及太鼓  
音樂項目認證

每學期均達標準者給予獎勵



補救 部分開了下午的低年級  
、課後的高年級國語、數學班  
其餘未上補救的孩子則上夜光天使班





挑戰項目 年級	彈指神功	鑼鼓喧天	龍飛鳳舞
四年級	自彈自唱5首	能打出1首曲目	自運14字
五年級	自彈自唱8首	能打出2首曲目	自運20字
六年級	自彈自唱10首	能打出3首曲目	自運28字



挑戰項目 年級	中國搖搖	扭腰擺臀	繩乎奇技	日馳千里
四年級	花式動作2招	穿越1個障礙	個人花式3招	2公里
五年級	花式動作2招	穿越2個障礙	個人花式3招	4公里
六年級	花式動作5招	穿越3個障礙	個人花式3招 雙人花式2招	6公里

看仔細自己所挑戰的項目！  
祝你們快成為文武雙全吧！



## 挑戰內容

### 彈指神功

四年級(演奏歌曲):

捉泥鰍、歡樂年華、童年、望春風、喜羊羊與灰太郎  
、海綿寶寶、快樂天堂、小手拉大手、無敵鐵金剛、小蘋果

認證項目:自彈自唱5首歌曲

五年級(演奏歌曲):

捉泥鰍、歡樂年華、童年、望春風、喜羊羊與灰太郎  
、海綿寶寶、快樂天堂、小手拉大手、無敵鐵金剛、小蘋果  
、哆啦A夢、戀愛ing、金多蝦、那些年、早餐晨之美

認證項目:自彈自唱8首歌曲

六年級(演奏歌曲):

捉泥鰍、歡樂年華、童年、望春風、喜羊羊與灰太郎  
、海綿寶寶、快樂天堂、小手拉大手、無敵鐵金剛、小蘋果  
、哆啦A夢、戀愛ing、金多蝦、那些年、早餐晨之美、入陣曲  
、暖暖、隱形的翅膀、Proud of you、我可能不會喜歡你

認證項目:自彈自唱10首歌曲

### 鑼鼓喧天

四年級節奏表演:

能敲奏四種基礎節奏:1.單點8拍 2.數8拍 3.輪鼓8拍 4.跑馬8拍

認證項目:打出曲目1首曲目:歡慶、弄獅

五年級節奏表演:

能敲奏基本數拍、重音數拍，並融合演奏出10種不同打法

認證項目:打出曲目2首曲目:歡慶、弄獅、元氣

六年級節奏表演:

運用節奏套鼓模式，延伸出單類鼓、雙音鼓，以及三音鼓等不同的演奏模式

認證項目:打出曲目3首曲目:歡慶、弄獅、元氣、鼓舞





## 龍飛鳳舞

四年級:

- 1.熟練永字八法(點、橫、豎、鉤、挑、短撇、長撇、捺)
- 2.掌握均間、主畫兩個結構原則

自運14字，並符合基本點畫、筆順及結構等標準

五年級:

- 1.熟練楷書其他筆法(右斜鉤、臥鉤)
- 2.掌握升降、大小、重心三個結構原則

自運20字，並符合基本點畫、筆順及結構等標準

六年級:

- 1.熟練永字八法(點、橫、豎、鉤、挑、短撇、長撇、捺)
- 2.掌握避究、脈絡、長短、體勢四個結構原則

自運28字，並符合基本點畫、筆順及結構等標準

## 中國搖搖

四年級:

左右3圈、拋鈴、金雞上架

動作正確流暢

八仙過海、拋鈴轉身，動作正確流暢

五年級:

繞手：連續八下

繞腳：連續八下

花式繞手、花式繞腳，動作正確流暢

六年級:

招數9招

例：螞蟻上樹、直上青雲（拋鈴）、金蟬脫殼、

金雞飛渡、平沙落燕（套鈴）、蜻蜓點水、金雞上架、蜘蛛結網、

挖鈴、大鵬展翅

蜘蛛結網完成五次、金雞飛渡十下、蜻蜓點水完成五次、

平沙落燕（套鈴）完成五次、大鵬展翅五次





## 挑戰內容

### 扭腰擺臀

四年級:

1. 會上、下板
  2. 會平衡滑行
- 蛇板繞大川堂 1 圈 ( 1 個障礙 )

五年級:

1. 會過 S 型障礙
  2. 能蹲低滑行
- 蛇板繞大川堂 2 圈 ( 2 個障礙 )

六年級:

1. 會跳躍上板
  2. 會繞圈圈後接 S 型障礙
- 蛇板繞大川堂 3 圈 ( 3 個障礙 )

### 日馳千里

四年級:

1. 15分鐘內跑操場8圈
  2. 能調整呼吸節奏
  3. 能使用輕鬆步伐向前跑
- 環上林路跑2公里1圈

五年級:

1. 15分鐘內跑操場9圈
  2. 正確地擺手姿勢
  3. 步伐穩定且持續
- 環上林路跑2公里2圈，共4公里

六年級:

1. 15分鐘內跑操場10圈
  2. 能使用腹式呼吸(鼻吸口吐)
- 環上林路跑2公里3圈，共6公里

### 繩乎奇技

四年級:

- 會雙腳後跳、後開合跳、跑步跳
- 30秒內雙腳後跳達55下
- 30秒內後開合跳達25下
- 30秒內跑步跳達50下

五年級:

- 會交叉前跳、後滑雪跳、後拳手跳
- 30秒內前交叉跳達25下
- 30秒內後滑雪跳達45下
- 30秒內後拳手跳達30下

六年級:

- 會後交叉跳、後前開合跳、雙人跳
- 不間斷後交叉跳40下
- 30秒內後前開合跳達45下
- 做出兩種雙人花式跳繩，並各達到20下





文人 認證	四年級	五年級	六年級
彈指 神功			
鑼鼓 喧天			
龍飛 鳳舞			



# 文武挑戰內容

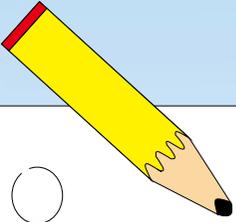


挑戰 項目 年級	彈指神功	鑼鼓喧天	龍飛鳳舞
四年級	自彈自唱5首	能打出 1首曲目	自運14字
認證			
五年級	自彈自唱8首	能打出 2首曲目	自運20字
認證			
六年級	自彈自唱10首	能打出 3首曲目	自運28字
認證			



# 期末心得

經過一學期的學習，你有沒有什麼話想說的嗎？  
可以說說看你在這學期特別感謝誰，  
或者是一學期下來有說不完的經驗，想跟大家分享的！  
快用這一頁紀錄下來，不管是用寫的用畫的都可以呦~



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



台上十分鐘，台下十年功~

這些上林的孩子們，每天都在練習不同的項目，  
在上林讀書的孩子們，每個人都有不同的專長。



學生利用課輔時間，  
將白天所學不懂的部分，  
利用課輔時間，  
請教老師將不懂的地方。



每周五上林師生，  
在圖書館進行  
寧靜閱讀。  
同時讓學生慢慢  
培養閱讀的興趣。



課後的時間，  
是上林學生與校長的  
書法時間，  
在學習的過程中，  
培養孩子們的定性與耐性。



上林的烏克麗麗課程，  
從體驗烏克麗麗的美，  
到學習彈奏烏克麗麗，  
讓烏克麗麗成為  
學生最佳興趣與專長。



除了烏克麗麗  
是學生期待的課，  
打鼓也是學生期待的課程  
從打鼓的過程，  
培養孩子們的節奏感  
以及群體合作。



帶領學生嘗試不同的運動，  
挑戰自己/超越自己的極限，  
從運動過程自我成長。



課間活動是全校師生  
一起運動的時間，  
培養孩子們體力，  
挑戰自我的精神。



上林孩子除了在運動跟樂器方面在行，  
在創作部分也是相當有創意。  
彩繪烏克麗麗(左)祈福木片(中)創作小書(右)



\_\_\_\_\_ 學年度 \_\_\_\_\_ 學期

班級： \_\_\_\_\_

姓名： \_\_\_\_\_