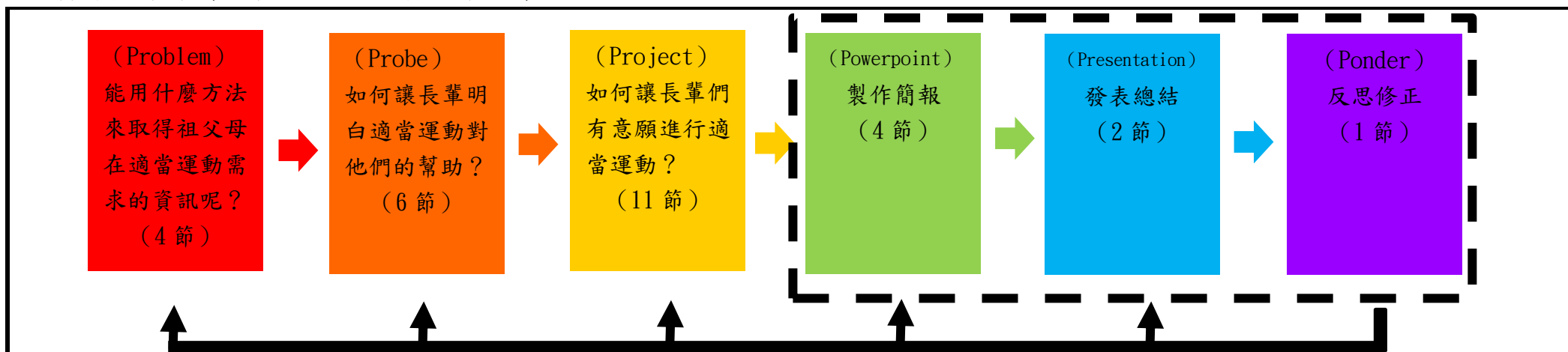


## 臺南市公立關廟區深坑國民小學 113 學年度(第一學期)五年級【PBL 專題式學習】彈性學習課程計畫

專題名稱	深坑樂齡童樂趣-運動休閒篇(SDGs3 健康與福祉：確保及促進各年齡層健康生活與福祉)	教學節數	本學期共(21)節
學習情境	<p>根據內政部統計，臺灣已邁入高齡社會，65 歲以上長輩超過 350 萬人，相當於每 7 人當中就有一個是老人家；到了 2026 年，台灣老年人口將超過總人口 20%，正式進入每 5 人中就有一名 65 歲以上老人，成為「超高齡社會」。直至 2023 年 12 月底的人口統計，臺南市的老年人口比率達 18.77%。其中我們身處的「關廟區深坑里」老年人口比率竟達到 23.86%，大約是 4 個人裡就有一名 65 歲以上老人。</p> <p>在目前的社會裡，有許多家庭未能與祖父母一同居住，或大家常常因為工作需要而忽略了家中的老人家。時間一久，孩子們與(外)祖父母的關係也越來越疏遠，但其實祖父母是非常期待能跟兒孫輩互動與陪伴的。</p> <p>學生觀察祖父母的日常作息後，發現大多是這樣的回應：「我有在動啊！我有去田裡工作、整理家務、吃飽飯後有到附近走走…。」又或「我身體不方便運動，會不舒服…。」有的不動，有的過於勞動，對於適當運動的概念是薄弱的，因此想透過這次的課程，透過學生與祖父母的互動，鼓勵祖父母養成規律運動的習慣，增進身體健康，享受健康人生的快樂。</p>		
待解決問題 (驅動問題)	學生從深坑樂齡童樂趣-運動休閒篇課程裡，學習如何從運動方面來增進祖父母的健康？		
跨領域之 大概念	<p>互動與關連：</p> <p>透過探究學生與祖父母的互動，讓他們能知道適當的進行休閒運動的重要性，從而身體力行，增進自身的健康。</p>		
本教育階段 總綱核心素養	<p>E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。</p>		
課程目標	學生能從訪談調查裡察覺祖父母的運動情形為何，接著能透過搜集相關資料(書籍與網路)、實際操作，認識適當運動的內涵與重要性，再藉由自製影片與文宣、實際運動等活動與祖父母互動，建立祖父母對於適當運動的正確認知，最後願意定期動起來，進而增進身體健康。		
表現任務 (總結性)	<p>任務類型：<input checked="" type="checkbox"/>資訊類簡報 <input type="checkbox"/>書面類簡報 <input type="checkbox"/>展演類 <input type="checkbox"/>作品類 <input type="checkbox"/>服務類 <input type="checkbox"/>其他</p> <p>服務/分享對象：<input checked="" type="checkbox"/>校內學生 <input type="checkbox"/>校內師長 <input type="checkbox"/>家長 <input type="checkbox"/>社區 <input type="checkbox"/>其他</p> <p>以簡報發表 <u>深坑樂齡童樂趣-運動休閒篇</u> 課程中的收穫與回饋。</p>		
PBL 6P 學習架構與模式脈絡圖(各單元問題脈絡)			



教學期程 (節數)	單元問題	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	單元任務 (學習評量)
第 1-4 週 (4 節)	單元一 能用什麼方法來取得祖父母在適當運動需求的資訊呢?	1. 祖父母運動的實際情形。 2. 祖父母在適當運動需求的資訊。	1. 以問卷方式獲得祖父母運動的實際情形。 2. 以問卷方式獲得祖父母在適當運動需求的資訊。	<p><b>【活動一】</b></p> <p>1. 教師提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①學生是否有跟祖父母同住？</li> <li>②你們知道祖父母的運動習慣嗎？</li> <li>③我們可以用什麼方式獲取祖父母的這些資訊呢？</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●學生可能回答：直接問</li> <li>●老師回答：直接詢問祖父母是取得資訊的很好方式，那問完之後呢？我們應該要紀錄下來（紙筆/錄音/錄影等方式）。另外我們要有「目標」的問，所以要事先擬訂好題目，才能得到我們想要的資料。因此我們要設計問卷。</li> </ul> <p>1. 教師舉例介紹「問卷」：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●問卷題目（也就是「目標」）</li> <li>●問卷型式（選擇/問答）</li> </ul>	1. 完成問卷並能整理歸納。

				<ul style="list-style-type: none"> <li>●對象（祖父母/家中長輩）</li> </ul> <p>3. 教師指導學生設計問卷（勾選+回答問題）不具名填寫</p> <p><b>問卷型式可包含：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①前言：說明問卷的用途</li> <li>②基本資料：年紀、性別、與家人同住情形、填寫者與長輩的關係(本人或親屬等)</li> <li>③問卷內容： <ul style="list-style-type: none"> <li>●祖父母的有運動習慣嗎？</li> <li>●祖父母最常做的運動是什麼呢？</li> <li>●祖父母知道哪些運動是適合或不適合自己？</li> <li>●祖父母知道定期且適當的運動有益於身體健康嗎？</li> <li>●其他</li> </ul> </li> </ul> <p>4. 教師提問，學生分組討論（3-4組）：請問卷結果歸納家中的長輩們會做哪些運動呢？請以統計圖（運動項目+所佔的百分比）呈現並上台分享。</p> <p>5. 請學生搜集<u>運動對老年人身體健康的影響</u>的相關資訊。並將相關文章或影片資訊上傳至padlet，以便下次共同討論。</p>	
第5-10週 (6節)	如何讓長輩明白適當運動對他們的幫助？	1. 適當運動的重要性。	1. 能知道適當運動對長輩身體健康的重要性。	<p>1. 教師：從上個單元的問卷結果可以得知祖父母的運動習慣，部份的長輩仍未有運動習慣，請大家閱讀這篇文章-《<a href="#">銀髮長青方程式</a>》<a href="#">營養補充+運動肌少症不上身</a>。再課大家閱讀之前</p>	<p>1. 完成深坑小主 播影片。</p> <p>2. 完成宣導單。</p>

				<p>你們在上傳至 padlet 的資訊，請整理分類（以圖或表呈現）：運動的益處/不運動的風險/過度運動的傷害，並上臺報告。</p> <p>2. 學生實作：請學生以《如何向祖父母說明適當運動對他們的重要性》來討論。</p> <p>①可以跟祖父母分享《適當運動對他們的重要性》（以在 padlet 討論後整理的圖表說明）</p> <p>2. 學生將整理後的資料寫成文稿與畫成宣傳單。</p> <p>①深坑小主播（錄影）：請學生報導《適當運動對他們的重要性》，影片上傳至學校雲端，網址轉成 Qrcode 貼在宣傳單上。</p> <p>②宣傳單繪製：到各班與社區發展協會發放。</p>	
第 11-21 週 (11 節)	如何讓長輩們有意願進行適當運動？	<ol style="list-style-type: none"> <li>適合長輩們的運動項目。</li> <li>陪伴長輩運動的過程紀錄。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>能了解哪些是適合長輩們的運動項目。</li> <li></li> <li>鎮能熟練動作並帶著長輩們一起活動筋骨。</li> <li>能完整紀錄陪伴長輩運動的過程。</li> <li>能分享紀錄單的內容與自己的感想。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>學生上網查詢哪些是適合長輩們的運動項目？（最多 3 項）請上網搜尋資料後進行討論，並將結果貼在 padlet。 教師提供相關的參考資料如下： <ul style="list-style-type: none"> <li>●<a href="#">臺北市府 110 年運動月-樂齡毛巾操-樂齡族毛巾多功能訓練</a></li> <li>●<a href="#">【動健康】毛巾操 強化臂力 放鬆肩頸</a></li> <li>●<a href="#">臺北市衛生局-高齡者伸展</a></li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>實作-與長輩一起進行舞蹈、毛巾操、健身操等運動，並完成紀錄單。</li> <li>將課程成果製成簡報，並上臺發表。</li> </ol>

				<p><u>運動健康操</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●<u>孤勇者-各個年齡層都會哼上幾句</u></li> <li>●<u>640 小蘋果-銀髮族健身操</u></li> </ul> <p>3. 學生就各組提出的運動項目進行投票表決，選出 3 種（例如舞蹈、毛巾操、健身操……等）。</p> <p>4. 各組選定一項適合長輩的運動進行準備。</p> <p>①看影片練習動作，務必做到熟練。（若自行編舞，可參考影片的內涵，並與舞蹈老師討論是否適合長輩）</p> <p>②教師再次提醒學生與長輩互動時應注意哪些事項：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇨說話要慢些，要有耐性。</li> <li>⇨字體要大，長輩才看得清楚。</li> <li>⇨將規則拆解較多步驟，逐步教會長輩。</li> </ul> <p>1. 與社區老人協會聯繫，到協會帶長輩們動一動。接著請長輩們給予回饋，再進行修正。</p> <p>2. 學生邀請家中長輩活動筋骨（設計紀錄單，期程約 1 個月，每週 2 次。紀錄單內容需包含長輩們的感受：與家人一起運動時的心情？喜歡這樣的陪伴嗎？還有哪些需改進之處呢？）</p> <p>3. 老師建議可錄製影片，放至學</p>	
--	--	--	--	--	--

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程-PBL)

				<p>校的影音頻道，長輩有空也可以動一動。(由學生們討論後決定是否要錄製影片)</p> <p>4. 執行 1 個月後，請大家分享紀錄單的內容與自己的感想。</p> <p>5. 學生將這個課程的過程以簡報方式呈現，跟師生分享，並請大家給予回饋。</p>	
--	--	--	--	---	--

◎待解決問題設定檢核項目，可以如下：

- (1)真實性-與學生生活經驗相關。
- (2)真實性-在真實情境中應用。
- (3)開放性-非單一標準答案。
- (4)挑戰性-待解決問題之解決方法非 google 搜尋即可得之。
- (5)挑戰性-探究過程非單次性活動即可完。
- (6)互動性/影響性-明述表現任務服務(報告)對象/利害關係人。

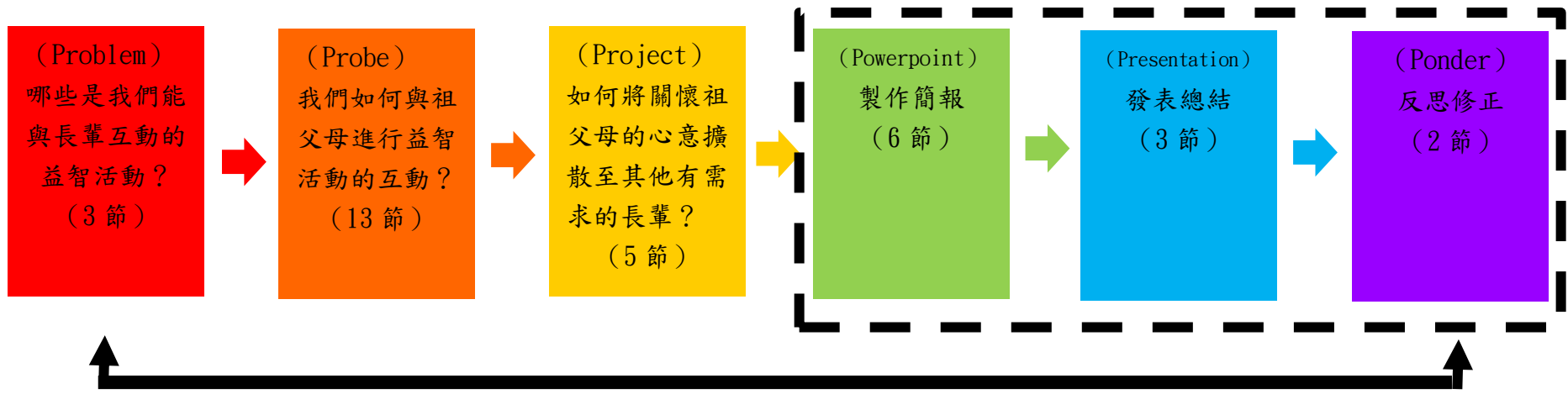
◎任務類型說明如下：

- (1)資訊類簡報並分享，如 PPT、電子書、Google 簡報、KeyNote...等。
- (2)書面類簡報並分享，如海報、小書、企劃書...等。
- (3)展演類，如音樂會、說明會、策展...等。
- (4)作品類，如模型、地圖、程式設計、影片...等。
- (5)服務類，如社區改造、樂齡服務...等。
- (6)其他，請自行具體說明。

◎總結性表現任務為呈現課程評鑑的「課程效果」，故各校應自行建置學生校訂課程 PBL 成果資料庫，以利展現學生依據 PBL 課程計畫實施後之學習成效，請於「課程計畫備查網」放置學校資料庫網站連結。

## 臺南市公立關廟區深坑國民小學 113 學年度(第二學期)五年級【PBL 專題式學習】彈性學習課程計畫

專題名稱	深坑樂齡童樂趣-益智遊戲篇(SDG 3 健康與福祉：確保及促進各年齡層健康生活與福祉)	教學節數	本學期共(21)節
學習情境	<p>根據內政部統計，臺灣已邁入高齡社會，65 歲以上長輩超過 350 萬人，相當於每 7 人當中就有一個是老人家；到了 2026 年，台灣老年人口將超過總人口 20%，正式進入每 5 人中就有一名 65 歲以上老人，成為「超高齡社會」。直至 2023 年 12 月底的人口統計，臺南市的老年人口比率達 18.77%。其中我們身處的「關廟區深坑里」老年人口比率竟達到 23.86%，大約是 4 個人裡就有一名 65 歲以上老人。</p> <p>在目前的社會裡，有許多家庭未能與祖父母一同居住，或大家常常因為工作需要而忽略了家中的老人家。時間一久，孩子們與(外)祖父母的關係也越來越疏遠，但其實祖父母是非常期待能跟兒孫輩互動與陪伴的。</p> <p>上學期的運動課程結束後，學生們也提到「失智症」這個問題，從電視劇裡的主角、身旁周遭的親人的情形裡，知道這不但響當事人的健康與安全，也讓照護者承受很大的壓力。因此想透過這次的課程，透過學生與祖父母的互動，活化腦部，增進身體健康，享受健康人生的快樂。</p>		
待解決問題 (驅動問題)	學生從深坑樂齡童樂趣-益智遊戲篇課程裡，學習如何和祖父母進行益智遊戲，進而促進其身體健康？		
跨領域之 大概念	<p>互動與關連：</p> <p>透過探究學生與祖父母的互動，讓他們能知道益智活動的重要性，從而身體力行，增進自身的健康。</p>		
本教育階段 總綱核心素養	<p>E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。</p>		
課程目標	學生能透過資料的收集、實際練習益智活動與祖父母互動，讓祖父母可能利用益智活動活化腦部，延緩老化帶來的影響，進而增進身體健康。最後也將課程學習到的知識與技能跟獨居老人分享，促進他們的身體健康，感受到學生們的關心之意。		
表現任務 (總結性)	<p>任務類型：<input checked="" type="checkbox"/>資訊類簡報 <input type="checkbox"/>書面類簡報 <input type="checkbox"/>展演類 <input type="checkbox"/>作品類 <input type="checkbox"/>服務類 <input type="checkbox"/>其他</p> <p>服務/分享對象：<input checked="" type="checkbox"/>校內學生 <input type="checkbox"/>校內師長 <input type="checkbox"/>家長 <input type="checkbox"/>社區 <input type="checkbox"/>其他</p> <p>以簡報發表 <u>深坑樂齡童樂趣-益智遊戲篇</u> 課程的收穫與回饋。</p>		
PBL 6P 學習架構與模式脈絡圖(各單元問題脈絡)			



教學期程 (節數)	單元問題	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	單元任務 (學習評量)
第 1-3 週 (3 節)	單元一 哪些是我們能與長輩互動的 益智活動?	1. 益智活動的選擇。	1. 能找到適合與長輩 互動的益智活動。	1. 請先觀看 <a href="#">失智的第一堂課 愛的陪伴</a> ， <a href="#">失智的溫柔處方-楊麗音-衛福部失智宣導-完整版</a> 2. 教師提問：除了運動外，我們還可以透過哪些活動跟長輩們互動？請學生上網搜尋，將結果上傳至 padlet。 3. 老師提供以下 4 種活動建議，請學生上網查詢或與師長們請教這些活動對長輩的幫助，再就其可行性討論，最後選出 3 種進行。 ● 疊杯子活動 ● 下象棋活動 ● 讀報活動 ● 竹編活動 ● 其他	1. 實作-討論並紀錄過程與結果



<p>第 4-16 週 (13 節)</p>	<p>單元二 我們如何與祖父母進行益智活動的互動？</p>	<p>1. 益智活動的執行 2. 紀錄單</p>	<p>2. 能實際執行三項益智活動。 3. 能完整紀錄與祖父母互動的過程。 4. 能分享紀錄單的內容與自己的感想。</p>	<p>4. 師生進行這 3 種益智活動的事先準備。</p> <p>1. 學生參考以下影片並進行準備：          ● <b>疊杯子活動</b>：參考資料如下          ⇨ 公民新聞-<a href="#">走入銀髮族生活 疊杯運動益處多</a>          ⇨ <a href="#">長者桌遊玩起來 — 快手疊杯</a>          ● <b>下象棋活動</b>：參考資料如下          ⇨ <a href="#">象棋基本規則</a>          ⇨ <a href="#">小威的棋藝教室翻外篇暗棋</a>          ● <b>讀報活動</b>          先讓學生在國語日報找 3 則新聞主題-國內、國外、自訂主題後，組員之間互相練習讀報(可利用學習吧的錄音功能)，最後學生讀報給家中長輩聽並互相分享看法。          ● <b>竹編活動</b>          5. 邀請社區竹編老師到校指導學生竹編技能。          6. 學生就討論的結果，分組進行練習。          7. 教師請問學生與長輩互動時應注意哪些事項？          學生回答：          ⇨ 說話要慢些，要有耐性。          ⇨ 字體要大，長輩才看得清楚。          ⇨ 將規則拆解較多步驟，逐步教會長輩。</p>	<p>1. 實作-確實練習益智活動 2. 實作-與長輩一起進行疊杯子、下象棋、讀報或竹編等益智活動，並完成紀錄單。</p>
----------------------------	-----------------------------------	------------------------------	---	---	---

				8. 學生邀請社區老人會的長輩，同時也與家中長輩一同進行活動（設計紀錄單，期程約 2 星期，每週 1 次。紀錄單內容需包含長輩們的感受：喜歡這樣的陪伴嗎？心情如何？還有哪些需改進之處呢？）	
第 17-21 週 (5 節)	單元三 如何將關懷祖父母的心意擴散至其他有需求的長輩？	1. 對獨居老人的關心 2. 華山基金會的服務	1. 透過活動跟獨居老人互動，讓他們感受到關心。 2. 能與華山基金會志工一同關懷社區裡的獨居老人。	1. 學生從社會課裡知道臺灣人口老化的現象，除了要關懷自家的長輩外，還有一些獨居的老人家也需要關心。學生表示也想將上下學期課程裡學習到的知識與技能與獨居老人們分享，讓他們也能感受到晚輩的關心。 2. 邀請華山基金會社工到校分享。 3. 學生與志工討論這學年進行的課程中哪些內容（飲食、運動或益智活動）適合與獨居老人分享的。 4. 學生與志工確定拜訪獨居老人的時間、互動內容後，也需要做些行前準備-卡片製作、學習量血壓等。 5. 實際拜訪後，回校寫下心得收穫，並與師長同學分享。 1. 學生將這學期課程的過程以簡報方式呈現，跟師生分享，並請大家給予回饋。	1. 檢核關懷獨居老人的行前準備完整度。 2. 完成關懷獨居人服務。 3. 以簡報方式呈現，跟師生分享，並請大家給予回饋。

◎待解決問題設定檢核項目，可以如下：

(1)真實性-與學生生活經驗相關。

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程-PBL)

- (2)真實性-在真實情境中應用。
- (3)開放性-非單一標準答案。
- (4)挑戰性-待解決問題之解決方法非 google 搜尋即可得之。
- (5)挑戰性-探究過程非單次性活動即可完。
- (6)互動性/影響性-明述表現任務服務(報告)對象/利害關係人。

◎任務類型說明如下：

- (1)資訊類簡報並分享，如 PPT、電子書、Google 簡報、KeyNote…等。
- (2)書面類簡報並分享，如海報、小書、企劃書…等。
- (3)展演類，如音樂會、說明會、策展…等。
- (4)作品類，如模型、地圖、程式設計、影片…等。
- (5)服務類，如社區改造、樂齡服務…等。
- (6)其他，請自行具體說明。

◎總結性表現任務為呈現課程評鑑的「課程效果」，故各校應自行建置學生校訂課程 PBL 成果資料庫，以利展現學生依據 PBL 課程計畫實施後之學習成效，請於「課程計畫備查網」放置學校資料庫網站連結。

下學期最後 1 周可以再加上讓學生以簡報分享執行家中老者從運動、腦部活化方面的成效  
下學期的總結性表現任務也可以