

新盛森遊趣，健康真有趣

113 學年度新盛國小五正四樂健康闖關暨茶道體驗活動實施計畫

壹、依據：113 學年度健康促進學校實施計畫

貳、目的：培養學童健全身心健康發展，激發學童正向健康知能，活動結合健康校園議題期能養成學生健康素養之技能。

- 一、培養學童樂動，激發學童強化身體活動頻率，能增加正向參與。
- 二、培養學生樂食，攝取多蔬果、少糖份的健康飲食，能增加正向情緒。
- 三、培養學生樂活，找到自我優點與價值，能增加正向成就。
- 四、培養學生樂眠，做到保持充足與高品質的睡眠習慣，能增加正向意義。
- 五、打造學校幸福校園與快樂共學的生活空間，能增加正向關係。

參、主辦單位：臺中市東勢區新盛國民小學

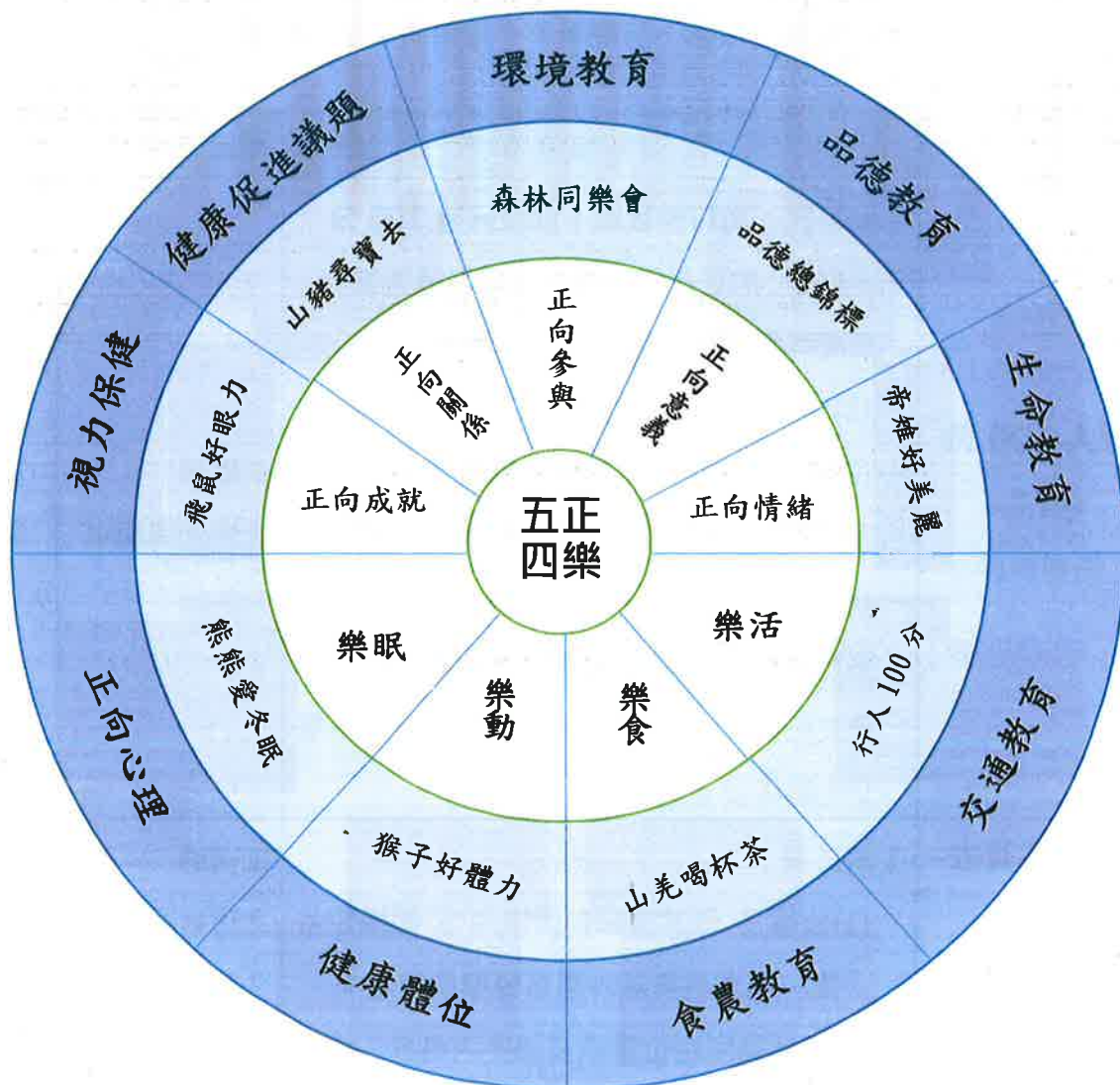
肆、指導單位：農業部林業及自然保育署臺中分署

伍、協辦單位：臺中市東勢區新盛國民小學家長委員會

陸、實施日期：114 年 1 月 17 日星期五早上 7:40~12:00

柒、活動地點：東勢林業文化園區（園區地圖如附件一）

捌、新盛國小五正四樂健康闖關暨茶道體驗融入正向心理健康促進工作內涵表：



四樂	關卡名稱	五正	正向心理教學	推動議題
樂動	山豬尋寶去	正向參與	樂觀教學	健康體位、正向心理、環境教育
		正向成就		
	猴子好體力	正向關係		
樂食	山羌喝杯茶	正向參與	心流教學	健康體位、食農教育、口腔保健 正向心理
		正向情緒		
樂活	帝雉好美麗	正向關係	自我效能教學	健康生活技能、生命教育 正向心理、視力保健、交通教育
		正向成就		
	飛鼠好眼力	正向成就		
	行人 100 分	正向意義		
樂眠	熊熊愛冬眠	正向意義	主觀幸福感教學	健康體位、正向心理
		正向情緒		
樂動	森林同樂會	正向參與	主觀幸福感教學	環境教育、正向心理
		正向關係		
樂食 樂活	品德總錦標	正向意義	心流教學	品德教育、正向心理
		正向情緒		

玖、實施方式：本活動以正向心理推動策略融入健康促進學校議題闖關活動。

拾、實施項目：活動前以班級為單位發給一張闖關卡，闖關項目及內容如下。

一、闖關項目：

項次	關卡/關主	關卡架設/執行方式	材料/人力	位置
第 1 關	行人 100 分 ◆關主◆ 班導自評	1.呼口號：路口停看聽，安全只有 100 分 2.走好路：由班級導師於出發前及過馬路時，提醒同學過馬路需要遵守的重點： (1)遠離車輛，安全處等待通行。 (2)走行人穿越道，不任意穿越車道。 (3)遵守號誌，綠燈秒數足夠再過馬路。 (4)專心過馬路，不玩耍或滑手機。 3.安全抵達：班級全數遵守規則抵達東勢林業文化園區，以及活動結束後由東勢林業文化園區安全返回學校。	1.導師 2.班級闖關卡	新盛國小 至東勢林業文化園區沿途
第 2 關	山豬尋寶去 ◆關主◆ 山豬姐姐 曉玲/嘉汶/碧嫦	1.藏寶箱： (1)設置 5 個藏寶箱在園區內 5 個標記位置，每個藏寶箱內都有專屬的問題卡。 (2)藏寶箱所在位置遍及園區內各處，完成	1.導師 2.班級闖關卡 3.藏寶箱 5 個 4.問題卡 5 種	園區各處

<p>(救護站設置於關卡 【山豬尋寶去】 旁，護理師碧嫦協助健康促進相關問題解答)</p>	<p>任務可能需要繞行貯木池至少一圈。</p> <p>2.位置提示：</p> <p>(1)藏寶箱位置提示在班級闖關卡上。</p> <p>提示 1：木雕作品【龍圖騰 7 號】。</p> <p>提示 2：鐵道止衝擋旁的消防栓。</p> <p>提示 3：鍋爐爺爺的鄰居家旁邊。</p> <p>提示 4：山產 store 黃色集材機。</p> <p>提示 5：北方牆邊小路尋醉月。</p> <p>(2)由導師帶全班一起解開提示的位置，找出藏寶箱位置並帶隊前往取出問題卡。</p> <p>3.健康促進問題卡：班級收集完 5 種健康促進問題卡後，將問題卡帶至關主的位置，回答出問題的答案即完成闖關。</p> <p>(1)健康體位 85210 相關問題：</p> <p>例：請問每天要睡滿幾小時？</p> <p> 請問每天運動至少幾小時？</p> <p> 請問每天使用 3C 要少於幾小時？</p> <p>(2)口腔保健相關問題：</p> <p>例：請問每天什麼時候需要刷牙？</p> <p> 請問學校實施的刷牙法叫做？</p> <p> 請問牙膏要含什麼成分？</p> <p>(3)視力保健相關問題：</p> <p>例：請說出保護眼睛的正確閱讀方式。</p> <p> 請問用眼 30 分鐘要休息幾分鐘？</p> <p> 請問一年要做幾次視力檢查？</p> <p>(4)菸檳防治相關問題：</p> <p>例：請說出抽菸對身體的危害？</p> <p> 請說出吃檳榔對身體的危害？</p> <p> 請問小學生可以抽電子菸嗎？</p> <p>(5)性教育相關問題：</p> <p>例：請說出不能碰的身體界線有哪些？</p>	<p>以 5 種顏色 列印，每種 14 張</p> <p>5.關主 3 位</p> <p>6.關牌 1 面</p> <p>7.通關章 1 枚</p>	
---	---	--	--

		<p>請問男生可以喜歡粉紅色嗎？</p> <p>請問寶寶是怎麼來的？</p>		
第 3 關	<p>帝雉好美麗</p> <p>◆關主◆</p> <p>帝雉姐姐</p> <p>佩璇 / 若茵</p>	<p>1.帝雉與千元鈔票：以帝雉撿鈔票引起動機。</p> <p>2.收集落葉：</p> <p>(1)每位同學每人至少撿拾 30 片落葉。</p> <p>(2)撿拾過程請一片一片撿，禁止用手撈。</p> <p>(3)請勿摘採還未掉落到地上的葉子。</p> <p>3.創意拼拼樂：</p> <p>(1)導師帶領全班創意發想一個圖案。</p> <p>(2)以採集之落葉排列圖案，排列方式以線條呈現為主，範圍越大越好。</p> <p>(3)全班合力完成創意圖案(如笑臉、文字、可愛動物...)並與圖案大合照。</p> <p>4.落葉歸根：讓落葉回歸大地是生命歷程，將落葉撒回林中即完成挑戰。</p>	<p>1.導師</p> <p>2.班級闖關卡</p> <p>3.掃把、畚斗</p> <p>4.垃圾桶</p> <p>5.關主 2 位</p> <p>6.關牌 1 面</p> <p>7.通關章 1 枚</p> <p>8.帝雉啾啾音樂</p>	<p>紅豆杉風</p> <p>倒木旁空地</p>
第 4 關	<p>飛鼠好眼力</p> <p>◆關主◆</p> <p>飛鼠先生</p> <p>飛鼠小姐</p> <p>文雄 / 淑芬</p>	<p>1.揭示題目：</p> <p>(1)看出貯木池對岸觀景台欄杆設置哪三種幾何形狀卡(半圓形、星形、三角形)。</p> <p>(2)看到<u>鳶嘴山</u>。關主先以 A3 圖卡介紹鳶嘴山的位置與形狀。學生遠眺尋找。</p> <p>(3)觀賞野鳥。關主以 A3 圖卡簡單介紹幾種園區內常見鳥類(大白鷺、中白鷺、小白鷺、夜鷺、蒼鷺、黑冠麻鷺、紅冠水雞、小鸛鷗、翠鳥、花嘴鴨、白頭翁、白尾八哥、樹鵲、紅嘴黑鵯.....)，學生先觀察園中鳥類，並猜出 5 種鳥卡的鳥名答案。</p> <p>2.輕鬆眺望：5 分鐘眺望遠方，尋找答案。</p> <p>3.答案確認：全班都達標即完成闖關</p> <p>(1)全班合力討論出圖形答案，一起回答。</p> <p>(2)關主請看到鳶嘴山的同學舉手，並一起指向其所在位置。</p>	<p>1.導師</p> <p>2.班級闖關卡</p> <p>3.形狀卡 3 張</p> <p>4.鳥卡 20 張</p> <p>5.鳶嘴山圖片 1 張</p> <p>6.大洋傘 1 座</p> <p>7.關主 2 位</p> <p>8.關牌 1 面</p> <p>9.通關章 1 枚</p> <p>10.遮陽傘 1 座</p>	<p>燃料間旁</p> <p>觀景平台</p>

		(3)關主詢問學生看到哪些鳥類，然後隨機取出五種鳥卡，全部答對鳥名即過關。		
第 5 關	猴子好體力 ◆關主◆ 猴子哥哥 建翰 / 墨綸	<p>1.第 1 站-樹林掃球跑關：</p> <p>(1)每次兩位學生擔任猴子王，各拿一支掃把，站在起點呼拉圈內預備。</p> <p>(2)猴子王以掃球的方式運球(美式躲避球)，依據設定路線繞行樹林至第 2 站進行投球進紙箱關卡(投樂樂棒球)，再繞行樹林到第 3 站進行投球進竹篩關卡(投樂樂棒球)。</p> <p>2.第 2 站-投球進舊紙箱之設置及方式：</p> <p>(1)將紙箱以繩子固定於合適的樹上。</p> <p>(2)將呼拉圈置於舊紙箱籃框前十步。</p> <p>(3)猴子王須站在呼拉圈內才可投籃。</p> <p>呼拉圈位置可識年級高低彈性調整。</p> <p>(4)猴子王丟樂樂棒球進紙箱 1 球即過關。</p> <p>(5)一位關主擔任撿球人員。</p> <p>3.第 3 站-丟球進竹篩之設置及方式：</p> <p>(1)猴子王 A 拿樂樂棒球站在呼拉圈內。</p> <p>(2)猴子王 B 雙手持竹篩，站在離呼拉圈約 10 步的位置，等待接球。</p> <p>(3)猴子王 A 須站在呼拉圈內才可投竹篩。</p> <p>呼拉圈位置可識年級高低彈性調整。</p> <p>(4)猴子王 A 瞄準竹篩位置丟球，猴子王 B 以竹篩接球，必要時可於球丟出來後移動位置接球。接到 1 球才算過關</p> <p>4.跑關成功：</p> <p>(1)猴子王完成上述三種挑戰後即完成第一輪挑戰。</p> <p>(2)全班完成一輪後，角色互換再跑一次。待全班同學都完成第二輪即闖關成功。</p>	1.導師 2.班級闖關卡 3.舊紙箱 2 個 4.美式躲避球 2 顆 5.樂樂棒球 4 顆 6.呼拉圈 6 個 7.竹篩 2 個 8.鋁梯 1 座 6.關主 2 位 7.關牌 1 面 8.通關章 1 枚	樹林 1

<p>第 6 關</p>	<p>熊熊愛冬眠 ◆關主◆ 熊熊姐姐 采純/窈芳/雨亭</p>	<p>1.設定鳥鳴鬧鐘： (1)帶學生使用平板掃描園區「鳥類叫聲介紹看板 QRcode」，連結鳥類叫聲影片並播放，關主引導學生學鳥叫。 麻雀各種情境叫聲選 1 種。 白頭翁各種情境叫聲選 1 種。 (2)關主提示學生待會兒再聽到一樣的鳥叫聲時，即是起床時間，設定 10 分鐘。</p> <p>2.樂眠時間： (1)在樹林裡安排一個平坦且樹蔭均勻的位置鋪設地墊。(鋪設前清除樹枝與石頭) (2)班級全體學生脫鞋進入地墊，尋找自己喜歡的位置坐下。(鞋子排列整齊) (3)關主引導學生以自己舒服的姿勢躺下，閉上眼睛，感受樹蔭與微風的涼意，聆聽四周聲響，調整自己的呼吸進入夢鄉。 (4)全體安靜閉眼直到鳥鳴聲響起即過關。</p>	<p>1.導師 2.班級闖關卡 3.地墊 2~3 張 4.關主 3 位 5.關牌 1 面 6.平板一部 7.通關章 1 枚</p>	<p>樹林 2</p>						
<p>第 7 關</p>	<p>山羌喝杯茶 ◆關主◆ 山羌哥哥 山羌姐姐 茜俞 / 冬竹 ◆茶具準備◆ 碧敏 / 玥穎 維洲 / 雅淑 指導老師：秋嫻 司茶老師：瑞姬</p>	<p>1.茶席：共四組茶席（另備一組做備用） (1)小茶師 3 位，茶旅 3 位 (2)司茶老師 1 位，茶道指導老師 1 位 (3)茶品：紅茶（或高山茶） (4)茶點：米香 1 小塊（或其他小點心） (5)座位：每席 6 位</p> <p>2.品茶班級順序： (1)每班 15 分鐘，含進退場，順序如附件。 (2)導師可事先將學生分為 4 組茶席。</p> <p>3.小茶師及小茶旅時間安排：</p> <table border="1" data-bbox="443 1839 1050 2103"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>小茶師</th> <th>小茶旅</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>8:00-9:00</td> <td>六忠劉羽芯 六忠林宥慈 六孝涂佳歆</td> <td>六孝張綵潔 六仁魏咏欣 六仁盧泗妍</td> </tr> </tbody> </table>	時間	小茶師	小茶旅	8:00-9:00	六忠劉羽芯 六忠林宥慈 六孝涂佳歆	六孝張綵潔 六仁魏咏欣 六仁盧泗妍	<p>1.導師 2.班級闖關卡 3.會議桌 5 張 4.塑膠椅 50 張 5.電水壺 5 組 6.茶具組 5 組 7.茶葉 350 人份 8.茶點 350 人份 9.點心盤 3 個 10.延長線 5 條 11.水壺 1 個 12.水桶 5 個 13.熱水於一旁 遊客諮詢站內</p>	<p>森之屋前 方木造平 台</p>
時間	小茶師	小茶旅								
8:00-9:00	六忠劉羽芯 六忠林宥慈 六孝涂佳歆	六孝張綵潔 六仁魏咏欣 六仁盧泗妍								

		<p>9:00-10:00</p> <p>六孝張綵潔 六仁魏咏欣 六仁盧泗妍</p>	<p>六忠劉羽芯 六忠林宥慈 六孝涂佳歆</p>	<p>六忠劉羽芯 六忠林宥慈 六孝涂佳歆</p>	<p>的飲水機承裝</p> <p>14.無線音箱</p> <p>15.托盤 8 個</p> <p>裝洗完杯子用</p> <p>16.關主 2 位</p> <p>17.關牌 1 面</p> <p>18.通關章 1 枚</p>	
<p>第 8 關</p>	<p>森林同樂會 導師</p>	<p>10:00-10:45</p> <p>四忠黃宥翰 四孝吳佩慈 五忠劉雨恩</p>	<p>五孝吳宛樺 五孝郭冠萱 五孝詹旻蔥</p>	<p>五孝吳宛樺 五孝郭冠萱 五孝詹旻蔥</p>	<p>4.現場樂師：</p> <p>(1)長笛：睿娟主任、淑裕老師 社團學生：</p> <p>(2)薩克斯風：徐玉璽會長等</p> <p>(3)竹笛：譚至哲校長</p> <p>(4)南胡：呂家豪主任</p> <p>(5)古箏：</p> <p>5.完成體驗：</p> <p>全程能安靜品茶並遵守禮儀，即完成闖關。</p>	<p>1.塑膠椅凳：</p> <p>(1)學務處於前一天彙整後載至園區擺放。</p> <p>(2)先用奇異筆在椅凳內側註明班級座號。</p> <p>2.班級休息位置：</p> <p>(1)由導師和班級學生現場決定。</p> <p>(2)需在園區地圖範圍內之陰涼處。</p> <p>(3)休息位置不要影響步道行人動線。</p> <p>3.活動時間及方式：</p> <p>(1)除了關卡【山羌】、【熊熊】、【猴子】、【帝雉】、【飛鼠】外的所有活動時間。</p> <p>(2)導師帶領同學討論闖關內容及解謎。</p> <p>(3)班級同樂，吃點心，喝水與休息。</p> <p>4.注意事項：</p>
		<p>10:45-11:30</p> <p>五孝吳宛樺 五孝郭冠萱 五孝詹旻蔥</p>	<p>四忠黃宥翰 四孝吳佩慈 五忠劉雨恩</p>	<p>四忠黃宥翰 四孝吳佩慈 五忠劉雨恩</p>	<p>1.椅凳每人 1 張</p> <p>2.班級牌</p> <p>3.學生個人用品攜帶：</p> <p>(1)水壺</p> <p>(2)帽子</p> <p>(3)防蚊液</p> <p>(4)禦寒衣物</p> <p>(5)衛生紙</p> <p>(6)雨具</p> <p>(7)小點心</p>	<p>園區範圍 內班級自 選位置</p>

		(1)不帶含糖飲料。(運動飲料可) (2)各班垃圾須自行處理。 (3)不尖叫喧嘩。		
--	--	---	--	--

二、其他項目：

項次	關卡/關主	活動布置/執行方式	材料/人力	位置
1	品德總錦標 各關主 / 導師 家豪 / 校長	<p>1.計分方式：</p> <p>(1)各關關主 1 位負責品德計分。 (2)學務主任負責園區內走動式計分。</p> <p>2.計分參考標準：</p> <p>(1)學生遇到校內老師時能主動問好。 (2)學生遇到園區內一般民眾能保持友善。 (3)學生到各關關關時能對關主表達禮貌。 (4)學生在園區內活動時不大聲喧嘩嬉鬧。 (5)在園區步道停留時能主動讓路給遊客。 (6)遵守園區規定，不擅入禁止通過區域。 (7)班級休息區能保持座位及物品不雜亂。 (8)學生能主動維持自己外表及環境整潔。 (9)遵守遊戲規則，守秩序、不慌亂。 (10)有運動家精神，勝不驕、敗不餒。 (11)積極爭取班級榮譽，熱情有朝氣。 (12)能尊重生命，不隨意摘採植物。</p> <p>3.評選結果：</p> <p>(1)全校選出品德表現最優異三個班級。 (2)全校選出禮貌小天使若干名。</p>	<p>1.各關主 2.班級關關卡 3.學務主任 4.校長 5.品德計分表</p>	園區全場
2	愛心救護站 碧嫦 / 淑瑛	<p>1.提供緊急救護需求。 2.提供正向心理輔導諮詢。 3.設置於關卡【山豬尋寶去】旁，護理師碧嫦協助健康促進相關問題解答與補充說明。</p>	<p>1.急救箱 2.地墊 1 張 3.水 1 箱 4.站主 2 位 5.站牌 1 面</p>	
3	攝影組 雅智	<p>1.負責全場活動攝影。 2.個別學生臨時狀況聯繫及支援。</p>	<p>1.相機 1 台 2.組員 1 位</p>	園區全場

三、闖關說明：

1.由導師帶領全班一起執行闖關活動，除【帝雉好美麗】、【飛鼠好眼力】、【猴子好體力】、【山羌喝杯茶】、【熊熊愛冬眠】等關卡須按照上表時間執行，【山豬尋寶去】與【森林同樂會】等關卡則由導師自由分配時間完成。

2.【行人 100 分】關卡於準備走出校園即開始執行，並於安全回到校園後才算過關。

3.計分方式：

項次	關卡名稱	配分	配分方式	計分人員
第 1 關	行人 100 分	10 分	1.完美表現 10 分 2.還算不錯，但可更好 5 分 3.很糟糕 0 分	導師自評
第 2 關	山豬尋寶去	25 分	共 5 張健康促進問題卡，每找到 1 張並能正確回答出答案即得 5 分	曉玲/嘉汶/碧嫦
第 3 關	帝雉好美麗	15 分	1.完成樹葉創意排列得 10 分 2.將落葉完整回歸自然得 5 分	佩璇 / 若茵
第 4 關	飛鼠好眼力	15 分	1.準確看出 3 種圖案得 5 分 2.全班皆看到鸞嘴山得 5 分 3.全班能說出 5 種鳥名得 5 分	文雄 / 淑芬
第 5 關	猴子好體力	15 分	1.全班完成第一輪跑關得 10 分 2.全班完成第二輪跑關得 5 分	建翰 / 墨綸
第 6 關	熊熊愛冬眠	10 分	全班完成睡眠體驗即得 10 分 過程中若有人聊天嬉鬧一次扣 2 分	采純/窈芳/雨亭
第 7 關	山羌喝杯茶	10 分	全班完成茶道體驗即得 10 分 過程中若有人聊天嬉鬧一次扣 2 分	茜俞 / 冬竹
第 8 關	森林同樂會	0 分	不列入關卡計分 僅評品德分數 10 分、5 分、0 分	導師自評
★	品德總錦標	100 分	1.各關關主 1 位負責品德評分： (1)滿分 10 分、尚可 5 分、很糟 0 分 (2)共 7 關，每關皆滿分則得 70 分 (3)隨機記錄禮貌小天使人選 2.學務主任園區全場走動式評分： (1)滿分 20 分，每次扣 5 分(扣分機制) (2)隨機記錄禮貌小天使人選 3.將各關關主得分及學務主任計算之得分相加即為班級品德總錦標得分。 4.關主與主任討論禮貌小天使人選。 5.校長隨機予班級加分與扣分。	各關主 / 導師 家豪 / 校長

4.闖關心得學習單：於活動前發下，由導師引導學生在活動前及活動後完成學習單項目。

拾壹、活動程序表：

日期	時間	項目	地點
114/1/13、14		事前規劃(關主會議、道具試用準備)	新盛國小
114/1/17	7:40~7:45	1.校長致詞 2.闖關項目及活動流程說明	新盛國小
	7:45~8:00	1.各關主定位 2.各班步行至東勢林業文園區	新盛往園區之沿途
	8:00~11:30	【新盛森遊趣·健康真有趣】闖關	東勢林業文化園區
	11:30~11:45	1.各關主整理場地 2.各班步行回到新盛國小等待集合	園區往新盛之沿途
	11:45~11:50	1.全校各班集合 2.校長致詞與結尾大合照	新盛國小
114/1/20	結業式時間	頒獎及闖關心得學習單抽獎活動	新盛國小

拾貳、獎勵方式：

項目	獎勵方式
五正四樂健康闖關暨茶道體驗	(1)選出全校最優秀前三名班級給予獎狀。 (2)每生一瓶運動飲料。
品德總錦鏢	(1)選出全校最優秀前三名班級，第一名全班每生榮譽卡加10點，第二名班級每生加8點，第三名班級每生加6點。 (2)選出全校禮貌小天使若干名，給予小禮物。
闖關心得學習單	完成學生闖關心得學習單者，於朝會進行公開抽獎。

拾參、經費預估：本活動抽獎獎品以各機關贈品供應，不須再採購。

拾肆、本辦法奉校長核可後公布實施，修正時亦同。

承辦人：

教師兼
德育組長 吳佩玲

學務主任：

教師兼代理
學生事務主任 呂家豪

校長：

臺中市東勢區
新盛國民小學校長 譚至哲



第1關：行人100分：無定點關卡，由導師在來程與回程路上評分。

第8關：森林同樂會：無定點關卡，由導師與學生討論後決定位置。

第2關：山豬尋寶去

第5關：猴子好體力

第7關：山羌喝杯茶

第6關：熊熊愛冬眠

第3關：帝雉好美麗


第4關：飛鼠好眼力

新盛森遊趣，健康真有趣

113 學年度新盛國小五正四樂健康闖關暨茶道體驗活動健康闖關單



班級：_____年_____班

五正四樂	項目	活動名稱	地點	關卡蓋章	關卡得分	品德得分	負責關主
【樂活】 正向意義	第 1 關	行人 100 分	新盛國小至東勢林業文化園區沿途	導師簽章	<input type="checkbox"/> 10 分 <input type="checkbox"/> 5 分 <input type="checkbox"/> 0 分	<input type="checkbox"/> 10 分 <input type="checkbox"/> 5 分 <input type="checkbox"/> 0 分	導師
【樂動】 正向參與 正向成就	第 2 關	山豬尋寶去	園區各處		<input type="checkbox"/> 25 分 <input type="checkbox"/> 20 分 <input type="checkbox"/> 15 分 <input type="checkbox"/> 10 分 <input type="checkbox"/> 5 分 <input type="checkbox"/> 0 分	<input type="checkbox"/> 10 分 <input type="checkbox"/> 5 分 <input type="checkbox"/> 0 分	曉玲 嘉汶 碧嫦
【樂活】 正向關係 正向成就	第 3 關	帝雉好美麗	紅豆杉風倒木旁空地		<input type="checkbox"/> 15 分 <input type="checkbox"/> 10 分 <input type="checkbox"/> 0 分	<input type="checkbox"/> 10 分 <input type="checkbox"/> 5 分 <input type="checkbox"/> 0 分	珮璇 若茵
【樂活】 正向成就	第 4 關	飛鼠好眼力	燃料間旁觀景平台		<input type="checkbox"/> 15 分 <input type="checkbox"/> 10 分 <input type="checkbox"/> 5 分 <input type="checkbox"/> 0 分	<input type="checkbox"/> 10 分 <input type="checkbox"/> 5 分 <input type="checkbox"/> 0 分	文雄 淑芬
【樂動】 正向關係	第 5 關	猴子好體力	樹林 1		<input type="checkbox"/> 15 分 <input type="checkbox"/> 10 分 <input type="checkbox"/> 0 分	<input type="checkbox"/> 10 分 <input type="checkbox"/> 5 分 <input type="checkbox"/> 0 分	建翰 墨綸
【樂眠】 正向意義 正向情緒	第 6 關	熊熊愛冬眠	樹林 2		<input type="checkbox"/> 10 分 <input type="checkbox"/> 分 <input type="checkbox"/> 0 分	<input type="checkbox"/> 10 分 <input type="checkbox"/> 5 分 <input type="checkbox"/> 0 分	采純 窈芳 雨亭
【樂食】 正向參與 正向情緒	第 7 關	山羌喝杯茶	森之屋前方木造平台		<input type="checkbox"/> 10 分 <input type="checkbox"/> 分 <input type="checkbox"/> 0 分	<input type="checkbox"/> 10 分 <input type="checkbox"/> 5 分 <input type="checkbox"/> 0 分	茜俞 冬竹
【樂活】 正向參與 正向關係	第 8 關	森林同樂會	園區各處	導師簽章		<input type="checkbox"/> 10 分 <input type="checkbox"/> 5 分 <input type="checkbox"/> 0 分	導師
幸福校園	★	品德總錦標	新盛國小		關卡總分	<input type="checkbox"/> 品德 80% <input type="checkbox"/> 品德 20% <input type="checkbox"/> 品德總分	導師 各關主 家豪 校長

新盛森遊趣，健康真有趣

113 學年度新盛國小五正四樂健康闖關暨茶道體驗活動

【各班品茶關卡與睡眠關卡時間表 / 闖關時間說明】



班級：_____年_____班

時間 \ 關卡/順序	山羌	熊熊	猴子	帝雉	飛鼠
8:00 - 8:15	六忠-1	二忠-1	三忠-1	四忠-1	五忠-1
8:15 - 8:30	六孝-1	二孝-1	三孝-1	四孝-1	五孝-1
8:30 - 8:45	六仁-1	四忠-2	三仁-1	五忠-2	六忠-2
8:45 - 9:00	三忠-2	四孝-2	一忠-1	五孝-2	六孝-2
9:00 - 9:15	三孝-2	五忠-3	一孝-1	六忠-3	六仁-2
9:15 - 9:30	三仁-2	五孝-3	二忠-2	六孝-3	三忠-3
9:30 - 9:45	一忠-2	六忠-4	二孝-2	六仁-3	三孝-3
9:45 - 10:00	一孝-2	六孝-4	四忠-3	三忠-4	三仁-3
10:00 - 10:15	二忠-3	六仁-4	四孝-3	三孝-4	一忠-3
10:15 - 10:30	二孝-3	三忠-5	五忠-4	三仁-4	一孝-3
10:30 - 10:45	四忠-4	三孝-5	五孝-4	一忠-4	二忠-4
10:45 - 11:00	四孝-4	三仁-5	六忠-5	一孝-4	二孝-4
11:00 - 11:15	五忠-5	一忠-5	六孝-5	二忠-5	四忠-5
11:15 - 11:30	五孝-5	一孝-5	六仁-5	二孝-5	四孝-5

闖關時間安排說明：各班關卡間隔時間 15~60 分鐘

- 由導師帶領全班一起執行闖關活動，除【帝雉】、【飛鼠】、【猴子】、【山羌】、【熊熊】等關卡須按照上表時間執行，【山豬】、【森林同樂會】等關卡則由導師自由分配時間完成。
- 【行人】關卡於準備走出校園即開始執行，並於安全回到校園後才算過關。
- 請於早上 11:30 前完成所有園區內關卡，11:30 各班導師以班級為單位帶回學校。
- 全校於早上 11:45 統一於學校前庭集合大合照，待校長致詞後即圓滿完成所有整個活動。

新盛森遊趣，健康真有趣

113 學年度新盛國小五正四樂健康闖關暨茶道體驗活動

【導師重點提醒事項】

項次	重點提醒	檢核(打 V)
1	已熟悉活動流程 (集合時間、各班關卡時間、去程、回程)	
2	已熟悉園區地圖並了解活動所有關卡設置的位置	
3	已了解各關卡之遊戲內容並能做好闖關時間規劃	
4	已熟悉健康促進的相關議題，能引導學生討論與解答	
5	已規劃了幾個可以做為班級【森林同樂會】的地點選擇	
6	已將班級學生板凳的內部都用奇異筆寫上：班級、座號	
7	和學生確認所有必需物品，並能妥善攜帶 (如小背包裝)	
8	已統一學生當天穿著之班級服裝，並確認學生知悉	
9	已通知家長活動時間、地點，並告知當天務必 7：40 前到校	
10	若當日晚到之學生，能即刻連絡家長載送至園區遊客諮詢中心	
11	當天活動以班級為單位行動，切勿分頭進行多項任務	
12	隨時掌握學生動態，注意有無學生落單或刻意脫離隊伍	
13	提醒學生表現良好禮儀，不喧嘩嬉戲，並能維持環境整潔	
14	不擅入「禁止跨越」或「禁止進入」標示之區域	
15	安全第一，去程及回程請靠邊走並留意交通號誌	
16	六年級小茶師，於上午 8：00 至關卡司茶，10：00 回歸班級	
17	四、五年級小茶師，於上午 10：00 至關卡司茶，11：30 回歸	
18	闖關時間於上午 11：30 截止，並於 11：45 前回到學校	
19	完成所有 (或部分) 關卡蓋章後，將班級闖關單交與學務處	
20	闖關心得單已於活動前一天帶學生完成「活動前」的部分	
21	於活動後讓學生完成闖關心得單，並完整收齊 (1/20 早上)	

新盛森遊趣，健康真有趣

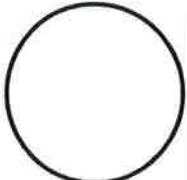
113 學年度新盛國小五正四樂健康闖關暨茶道體驗活動心得學習單(一二三年級)

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、正向心理加油站：

參與闖關活動之前，參與活動的當下中，以及參與活動完後你及身旁同學的心情是如何的？請參考情緒臉譜寫出情緒名稱，並把它畫出來。



<p>★ 寫出與畫出你在參加活動<u>前</u>的情緒</p>	<p>情緒(心情)名稱：</p>		<p>畫出情緒：</p> 
<p>★ 寫出與畫出你在參加活動<u>中</u>的情緒</p>	<p>情緒(心情)名稱：</p>		<p>畫出情緒：</p> 
<p>★ 寫出與畫出你在參加活動<u>後</u>的情緒</p>	<p>情緒(心情)名稱：</p>		<p>畫出情緒：</p> 
<p>★ 觀察一位同學紀錄他的情緒</p>	<p>同學姓名：</p>	<p>情緒(心情)名稱：</p>	<p>畫出情緒：</p> 
<p>★ 寫出給自己和同學一起參加闖關活動一句<u>鼓勵/加油</u>的話</p>			

二、品格教育-情緒控制：

每個人都有情緒反應，學校透過樂動、樂食、樂活和樂眠的動態闖關活動課程，來引導新盛寶貝們如何做到情緒管理，希望透過團體活動學習合作與包容，這是學校送給學生的幸福禮物！

★ 請依自己在闖關活動中的表現打分(自己的分數用彩色筆塗滿)

題目	分數(1 到 5 分)	我的分數
1.活動中能尊重他人(如：不羞辱對手、不插隊等)		① ② ③ ④ ⑤
2.在遊戲與活動中能與他人分工合作		① ② ③ ④ ⑤
3.當同學表現不好時能夠給予鼓勵加油		① ② ③ ④ ⑤
4.團體討論時能注意聆聽同學說話		① ② ③ ④ ⑤
5.會對師長與同學表達感恩的心		① ② ③ ④ ⑤

三、活動感言(自己的想法)

1.畫出最喜歡的闖關活動是哪一關?	2.寫出喜歡的原因是什麼?
3.在活動中我印象最深的是什麼?	4.我的希望-學校安排什麼活動?

新盛森遊趣，健康真有趣

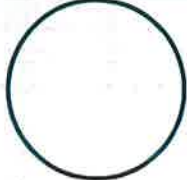
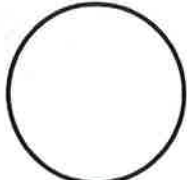
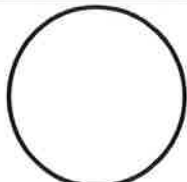
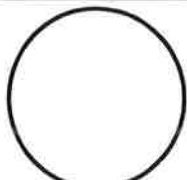
113 學年度新盛國小五正四樂健康闖關暨茶道體驗活動心得學習單(四五年級)

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、正向心理加油站：

參與闖關活動之前，參與活動的當下(中)，以及參與活動完後你及身旁同學的心情是如何的？請參考情緒臉譜寫出情緒名稱，並把它畫出來。



<p>★ 寫出與畫出你在參加活動<u>前</u>的情緒</p>	<p>情緒(心情)名稱：</p>		<p>畫出情緒：</p> 
<p>★ 寫出與畫出你在參加活動<u>中</u>的情緒</p>	<p>情緒(心情)名稱：</p>		<p>畫出情緒：</p> 
<p>★ 寫出與畫出你在參加活動<u>後</u>的情緒</p>	<p>情緒(心情)名稱：</p>		<p>畫出情緒：</p> 
<p>★ 觀察一位同學紀錄他的情緒</p>	<p>同學姓名：</p>	<p>情緒(心情)名稱：</p>	<p>畫出情緒：</p> 
<p>★ 寫出給自己和同學一起參加闖關活動一句<u>鼓勵/加油</u>的話</p>			

二、品格教育-情緒控制：

每個人都有情緒反應，學校透過樂動、樂食、樂活和樂眠的動態闖關活動課程，來引導新盛寶貝們如何做到情緒管理，希望透過團體活動學習合作與包容，這是學校送給學生的幸福禮物！

★ 請依自己在闖關活動中的表現打分，並寫出你做了什麼。

題目	分數(1 到 5 分)	我的分數	寫出自己闖關的表現行為
1.活動中能尊重他人 (如：不羞辱對手、不插隊等)			
2.在遊戲與活動中能與他人分工合作			
3.當同學表現不好時能夠給予鼓勵加油			
4.團體討論時能注意聆聽同學說話			
5.會對師長與同學表達感恩的心			

三、活動感言(用寫下來或用畫的)

1.最喜歡的闖關活動是哪一關?	2.喜歡的原因是什麼?
3.在活動中我印象最深的是什麼?	4.我的希望-學校安排什麼活動?