

# 灣潭點滴

## 第 38期

發行單位：嘉義縣灣潭國民小學

發行人：陳怡君、陳坤章

主編：翁琪涵

編輯委員：張照幸、李采璇、羅俞珺

呂承育、何貞宜、屈堯芳、

劉人豪、賴鳳雅、劉惠君

電話：05-2531660

住址：嘉義縣中埔鄉灣潭村 17 鄰下庄 1 之 1 號

網址：<http://www.utps.cyc.edu.tw/>



110學年度師長與畢業生合影

### ◎教職員

職稱	校長	家長會長	教導主任	總務主任	教務組長	訓導組長
姓名	陳怡君	陳坤章	張照幸	李采璇	羅俞珺	呂承育
職稱	二甲導師	中年級導師	五甲導師	六甲導師	科任教師	校護
姓名	何貞宜	翁琪涵	屈堯芳	劉人豪	賴鳳雅	劉惠君
職稱	人事主任	主計主任	庶務員			
姓名	吳佩滢	蔡春芳	陳綠山			



## 離情依依！道別灣潭61載歲月

陳怡君 校長 111.6.3

近年來少子化嚴重，本校學生來源不足，連續兩年無新生入學！在下學期全校總學生數低於10人以下的狀況下，縣府與社區不捨與無奈的進行小校整併停辦作業，全校學生12名學生及教職員12人「一起畢業」，大家離情依依，但也預祝大家往更好的地方去發展與學習！未來在校生由嘉義縣政府教育處妥適安排至鄰近學校就讀，並給予優厚補助與照顧，學校校舍、校地也將由縣府進行活化規劃。

離情依依之中還是要給我們最親愛的灣潭親、師、生最美好的祝福與感謝！在建校61週年之際，學校因學生人數過少而停辦，但灣潭KANO精神應永留存在每個走過這段歲月的灣潭人心中！回望梳理與展望前行，學校在這61載累積了許多佳績殊榮，一路上為灣潭國小付出與協行的夥伴與貴人！感恩有您！共好同行！親師生與社區透過彼此的相互提攜精進教育的專業，完美詮釋108課綱在灣潭的實踐。讓我們以學生利益最大化為考量，將每個孩子都視為寶貴的良材，抱持『學生第一』、『校務為先』的教育理念，學校的一切教育措施和作為，均以學生的興趣、能力、需要與社區的特色、特質做考量，未來孩子們到了新劃分之學校一樣能得到良善照護，以身為灣潭團隊的一分子為榮，一年的聚拍紀念，有最美麗的師生畫面相佐，陪伴彼此最難忘的學習歷程！前方的路還十分遙遠、要學習的人事物仍無窮，戰戰兢兢、互勉彼此：永念初心、築夢踏實！

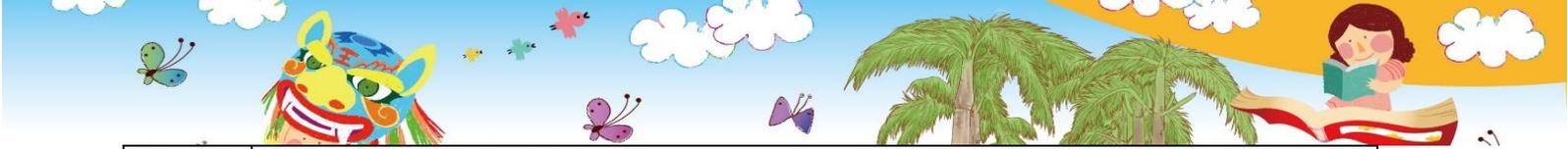
一如外賓們來到灣潭後對灣潭的讚嘆：61歲的灣潭很美！也期待未來的灣潭的親師生在各個角落也能持續美好，讓灣潭以大家為榮。



## 110學年度第二學期教導處業務報告

教導主任 張照幸

項目	內 容
學生事務與輔導工作	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 持續推動品格核心價值，每週輪值導護時持續宣導。</li> <li>2. 落實高關懷學生評估與輔導，依輔導三級制評估並提供轉介。</li> <li>3. 感謝堯芳老師擔任兼任輔導老師，每週安排個案學生輔導晤談。</li> <li>4. 感謝堯芳老師兼任輔導教師業務，也感謝各班導師觀察學生情形，幫助需要輔導的學生。</li> </ol>
語文教學	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校繼續落實母語日（星期四）及母語教學。</li> <li>2. 持續推動英語日（星期三）及英語日活動教學。</li> </ol>
弱勢學生各項申請及教學課程	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 感謝財團法人嘉威教育基金會－英語扶助課輔補助計畫，補助課後英語社團經費，提供學子學習機會。</li> <li>2. 感謝財團法人全聯佩樺圓夢社會福利基金會愛心育苗計畫，補助課後管樂社團經費，提供學子學習機會。</li> <li>3. 辦理中埔鄉公所深耕英語力、中埔接國際教學計畫，開設外師英語課程，提升學生英語能力及國際觀。</li> <li>4. 辦理教育部教育優先區計畫，開設直笛課程及課後美術班，讓目標學生可以有一技之長。</li> <li>5. 辦理教育部學前教育署活化教學計畫，開設書法課程及課後美術班，讓學生培養美感，可以欣賞藝術之美。</li> <li>6. 辦理教育部學前教育署閱讀推動計畫，開設閱讀課程，提升學生閱讀能力，進而提高學生學習能力。</li> </ol>
學校活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 111年03月01日 舉辦學生參訪家鄉藥局活動</li> <li>2. 111年03月03日 舉辦畢業生劍湖山遊樂世界之旅</li> </ol>



	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 111 年 03 月 04 日 舉辦認識家鄉民俗-土地公守護活動</li> <li>4. 111 年 03 月 08 日 舉辦藥師到校宣導正確用藥活動</li> <li>5. 111 年 03 月 09 日 參加中埔鄉運動聯賽</li> <li>6. 111 年 03 月 11 日 參加走讀中埔活動</li> <li>7. 111 年 04 月 01 日 參加嘉賓文化館-藝術聯展</li> <li>8. 111 年 04 月 01 日 舉行多元文化暨兒童節慶祝活動</li> <li>9. 111 年 04 月 13 日 參加嘉義縣英語學藝競賽</li> <li>10. 111 年 04 月 17 日 舉辦基地學校因才網-數學工作坊</li> <li>11. 111 年 05 月 06 日 舉辦科學月暨母親節慶祝活動</li> </ol>
<p>校園 安全</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 感謝總務處李采璇主任對於校園各項設備、器材的維護修理，提升校園安全。</li> <li>2. 感謝導護老師協助路隊安全、校園環境維護，並感謝工友綠山先生協助校園綠美化。</li> <li>3. 本校繼續辦理每學年的複合式災害防災演練，訓練師生面臨災害發生的臨場反應。</li> <li>4. 本校繼續依規定執行校園安全通報業務，感謝同仁協助校安通報事宜，並配合縣府進行每日空氣檢測，調整學校戶外課程。</li> </ol>
<p>健康 促進 學校</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每週四學生進行全校晨間活力慢跑活動，提升體適能測驗結果，感謝各班導師及同仁的協助。</li> <li>2. 感謝呂承育組長、惠君校護推行健康促進學校計畫，並感謝各班導師協助留意觀察學生身體狀況及通報。</li> <li>3. 感謝健康中心校護惠君協助受傷學生的醫務處理及傷病通報。</li> </ol>
<p>親職 教育</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 導師利用時間進行家庭訪問及電話訪問，感謝各班導師與家長進行良性的互動及溝通。</li> <li>2. 辦理 111 年 05 月 18 日教育優先區親職教育講座，主題是建立良好親子溝通關係。</li> </ol>





# 教導處教學課程照片



嘉威教育基金會－英語扶助課輔



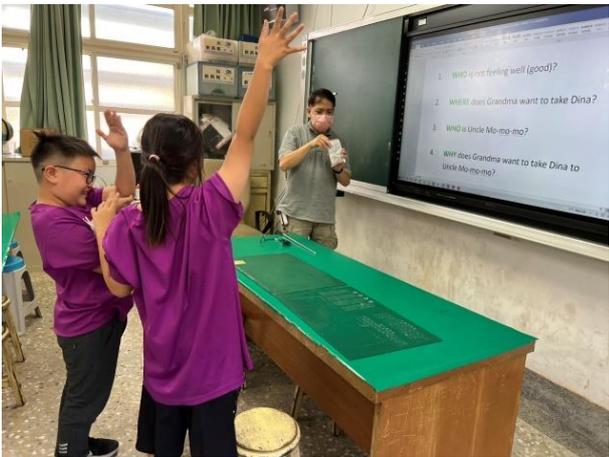
嘉威教育基金會－英語扶助課輔



全聯佩樺圓夢基金會－管樂社團



全聯佩樺圓夢基金會－管樂社團



深耕英語力、中埔接國際－外師英語



深耕英語力、中埔接國際－外師英語



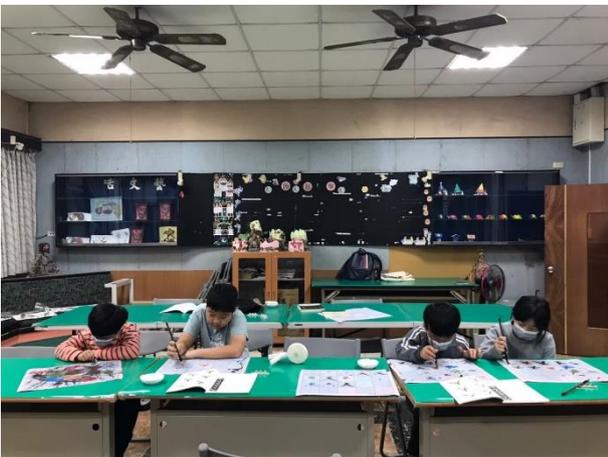
教導處教學課程照片



活化教學計畫-藝文課程



活化教學計畫-藝文課程



活化教學計畫-書法課程



活化教學計畫-書法課程



教育優先區計畫-音樂課程



教育優先區計畫-音樂課程





## 教導處活動照片



參訪家鄉藥局活動



參訪家鄉藥局活動



畢業生劍湖山遊樂世界之旅



畢業生劍湖山遊樂世界之旅



藥師到校宣導正確用藥活動



藥師到校宣導正確用藥活動





## 教導處活動照片



走讀中埔活動



走讀中埔活動



認識家鄉民俗-土地公守護活動



認識家鄉民俗-土地公守護活動



嘉義縣英語學藝競賽



嘉義縣英語學藝競賽





# 教導處活動照片



嘉賓文化館-藝術聯展



嘉賓文化館-藝術聯展



多元文化暨兒童節慶祝活動



多元文化暨兒童節慶祝活動



科學月暨母親節慶祝活動



科學月暨母親節慶祝活動





## 教務組業務報告

教務組長 羅俞琿

教務組

### 弱勢學生扶助及補救教學

1. 本學期申請九華山地藏庵獎學金補助，本校獲補助名額共 5 位。
2. 家長會活動獎勵金。
3. 110 學年第 2 學期學習扶助教教學開班情形：
  - (1) 中高年級數學（由羅俞琿、呂承育老師授課）
  - (2) 110 第二學期初識字量測驗
  - (3) 學習扶助測驗

### 推動校內活動

1. 各班學生利用每週一~五學生晨會前 10 分鐘進行晨讀(MSSR)，每週三安排閱讀找書王活動感謝各班導師指導。
2. 感謝琪涵老師、堯芳老師指導學生投稿(國語日報、閱讀小達人、喜悅寫作)，持續推動閱讀相關活動。
3. 申請台灣閱讀推廣中心「寫十贈一」活動專案，讓認真閱讀的孩子，可以得到實質回饋，增強繼續閱讀的動力。
4. 推動數位學伴計畫。
5. 推動閱讀計畫。
6. 嘉義縣健體行動列車計畫。
7. 明日閱讀推動。
8. 母親節暨全民科學月闖關活動。

### 課程教學

1. 落實定期評量試題命審題、統計機制，觀察學生表現，調整教學方向。
2. 申請各項獎學金，鼓勵學生學業表現，刺激學業成績進步。
3. 月考後作業審查。
4. 感謝各位行政同仁、老師持續推動(因材網、學習扶助)課程。



## 110學年度第二學期對外得獎名單

比賽名稱	名次	班級	姓名	指導老師
110 年度嘉義縣國小學童潔牙微電 比賽國小乙組	第七名	五甲	黎彥鋒 陳詩涵 魏均丞	陳怡君校長 張照幸主任 羅俞琄組長 呂承育組長 屈堯芳老師 劉惠君護理師
		六甲	鄭嘉維 王芝蕙 黃姿容	
111 年嘉義縣國民中小學科學展覽會	第三名	四甲	方玟棋	翁琪涵老師 劉人豪老師
		六甲	黃姿容	
111 學年度嘉義縣英語日學藝競賽 (英語朗讀)	甲等	六甲	鄭嘉維	翁琪涵老師
111 學年度嘉義縣英語日學藝競賽 (英語說故事)	優等	六甲	王芝蕙	翁琪涵老師
111 年嘉義縣吾愛吾家系列活動- 慈孝在我家數位攝影比賽	佳作	三甲	陳敬傑	翁琪涵老師
111 年嘉義縣吾愛吾家系列活動- 慈孝在我家數位攝影比賽	佳作	三甲	黃姿婷	翁琪涵老師
111 學年度 Cool English 英閱王比賽獲獎		六甲	鄭嘉維	李采璇老師
嘉義縣 111 年度模範學生代表		五甲	黎彥鋒	
嘉義縣110學年度中埔鄉健康兒童代表		四甲	方玟棋	
嘉義縣110學年度中埔鄉模範兒童代表		六甲	鄭嘉維	





### 嘉義縣喜悅寫作優良表現

灣潭國小

學生投稿刊登數榮獲 110 年度喜悅寫作績優學校第一名

翁琪涵老師

指導學生投稿篇數榮獲 110 年度績優指導教師第三名

王芝蕙同學

投稿刊登篇數榮獲 110 年度喜悅寫作績優學生第二名

黃姿容同學

投稿刊登篇數榮獲 110 年度喜悅寫作績優學生第三名

編號	作品名稱	班級	學生姓名	刊登日期	刊登報紙	指導老師
1	不一樣的營養午餐	五甲	黎彥鋒	111.03.01	國語日報	屈堯芳老師
2	難忘的一堂課 (小窗口大世界)	五甲	黎彥鋒	111.03.15	國語日報	屈堯芳老師
3	小宇宙生態課	五甲	陳詩涵	111.04.03	國語日報	屈堯芳老師
4	熱鬧嘉年華	五甲	陳詩涵	111.05.22	國語日報	屈堯芳老師
5	刀疤籃球夢	五甲	黎彥鋒	111.05.29	國語日報	屈堯芳老師
6	我看快篩試劑免費提供	五甲	黎彥鋒	111.05.30	國語日報	屈堯芳老師
7	種子遊戲各領域玩透透			111.03.22	國語日報	屈堯芳老師





## 教務組活動照片



全民科學月親子闖關活動



母親節活動



閱讀相關活動得獎



嘉義縣健體行動列車計畫



學習扶助訪視



晨間閱讀活動





## 教務組活動照片



因材網操作工作坊



英語日學藝競賽



多元文化暨兒童節活動



學生參加中埔鄉壘球比賽



灣潭村走訪





## 訓導組業務報告

訓導組長 呂承育

訓導組

1. 感謝各週導護老師協助本學期學生上下學路隊安全、校園環境維護。
2. 本校繼續依規定執行校園安全通報業務，並配合縣府進行每日空氣檢測及播報，調整學校戶外課程。
3. 為提升體適能測驗結果，除了每週四學全校晨跑外，並於課間活動進行跳繩與健康操，感謝各班導師及同仁的協助。
4. 藥物濫用防制宣導：  
新興混合式毒品，除了用精美包裝來欺騙他人外(毒品咖啡包、毒果凍、梅粉)，還混合二種以上的毒品，造成更大的危險性及致死率。參加聚會活動時，務必提高警覺並且不隨意接受陌生人的物品及飲料。
5. 交通安全宣導：  
依道路交通安全規則第88條第2項規定，機車駕駛人及附載座人應依規定配戴安全帽。騎乘機車請戴安全帽，這樣上路才安全。
6. 兒童及少年性剝削防制宣導 - 防制網路性別暴力：  
網路世界真真假假，請不要隨意相信網路世界的陌生人。網路聊天三原則：  
(1)不傳私人照片給他人；(2)不存他人私照；(3)受到威脅報警處理。
7. 電子菸防治宣導：  
電子煙就是菸，使用它易成癮，並容易爆炸，而且它易被摻入毒品。嘉義縣「電子煙危害防制自治條例」110年4月20日正式施行，比照菸害防制法，未滿18歲不得吸食或持有，於法定禁菸場所吸食，最高罰1萬元。
8. 詐騙防制宣導：  
(1)不租借個人郵局或銀行帳戶給他人使用，以免成為詐騙集團的人頭帳戶，進而觸犯法律；(2)不隨意協助他人至提款機領取現金，而成為詐騙集團負責領錢運貨的車手，進而須負法律責任；(3)反詐騙諮詢專線165。





9. 防制校園霸凌宣導：

鼓勵學生於發現或是遭受校園霸凌時，一定要勇敢說出來，家長及老師才能針對問題進行協助與輔導，尤其是旁觀學生的協助亦能達到防制效果。**教育部防制校園霸凌專線 0800-200-885。**

10. 水域安全宣導-防溺十招：

(1)戲水地點需合法，要有救生設備與人員；(2)不做危險行為，不要跳水；(3)湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心；(4)不要落單，隨時注意同伴狀況位置；(5)下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水；(6)不可在水中嬉鬧惡作劇；(7)身體疲累，不戲水游泳；(8)不長時間浸泡在水中，小心失溫；(9)注意氣象報告，現場氣候不佳不戲水；(10)加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。

11. 健康促進宣導-聰明就醫，珍愛健保：

A、觀察病症的情形-觀察身體警訊判斷是否需就醫

- a. 嚴重性:異常的身體數值(體溫、血壓等)、症狀惡化現象(傷口擴大、疼痛增加等)。
- b. 持續性:症狀持續且未消退(高燒不退、血流不止等)。

B、優先選擇一家醫-固定先到一家附近基層診所就醫

C、病症表述用口訣-能用口訣完整告知醫生病情

- a. 口訣「那不就好說了」：

哪裡不適、不適感受、不適多久、怎麼變好、說出疑慮、了解治療。

D、合理期待最和諧-對醫療抱持合理期待，配合並感謝專業人士

E、正確用藥愛健保-遵照醫囑服藥、不浪費醫療資源

- a. 聽專業指示用藥；不多拿、不囤積，做到不浪費，就能節省健保資源。

F、如期回診要記牢-遵照醫囑如期回診，不延誤病症治療

- a. 回診是為了確認疾病治療進度。
- b. 延誤回診可能造成病情惡化風險。



## 110學年度第二學期 宣導與活動

日期	宣導/活動	負責單位	備註
111/02/11	友善校園宣導	訓導組	媒體識讀/反霸凌
111/02/17	青少年心理健康講座	張老師基金會嘉義中心	當毒品與我的距離
111/02/18	性平教育宣導	訓導組/健康中心	
111/02/25	流行疾病防治宣導	訓導組/健康中心	預防新冠病毒
111/03/04	正確用藥宣導	訓導組/健康中心	兒童用藥安全
111/03/04	正向心理健康宣導	訓導組/健康中心	五正四樂
111/03/11	珍愛全民健保	訓導組/健康中心	
111/03/18	保持健康好體位	訓導組/健康中心	健康密碼85210
111/03/22	愛滋病防治宣導	嘉義縣中埔鄉衛生所	
111/03/25	口腔保健宣導	訓導組/健康中心	
111/03/29	校園反毒宣導活動	台灣無毒世界協會	嘉義分會
111/04/01	菸檳防制宣導	訓導組/健康中心	
111/04/08	性侵害防制宣導	訓導組	
111/04/15	交通安全宣導	訓導組	自行車騎乘安全
111/04/19	科學暨能源教育活動	訓導組	電機課程:觸控電燈
111/04/22	全民國防宣導	訓導組	國軍救災
111/04/29	電子菸防制宣導	訓導組/健康中心	
111/05/06	防災教育宣導	訓導組/總務處	預防一氧化碳中毒
111/05/10	校園預防犯罪宣導	嘉義縣警察局少年隊	反毒/反詐騙/反霸凌
111/05/12	水域安全宣導	嘉義縣游泳教育中心	救溺5步:叫叫伸拋划
111/05/13	性剝削防制宣導	訓導組	防制網路性別暴力
111/05/20	詐騙防制宣導	訓導組	





## 訓導組活動照片



校長進行友善校園週宣導-媒體識讀



張老師基金會:心理健康暨反毒宣導



校長進行友善校園週宣導-霸凌防制



流行疾病防治宣導-預防新冠病毒



教師宣導防災教育-預防一氧化碳中毒



台灣無毒世界協會:校園反毒宣導





## 訓導組活動照片



學校教師宣導兒童正確用藥



校護宣導正向心理健康-五正四樂



學校教師宣導珍愛全民健保



學校教師宣導保持健康好體位



嘉義縣中埔鄉衛生所:愛滋病防治宣導



本校護理師進行口腔保健宣導





## 訓導組活動照片



學校教師進行電子煙防制宣導



學校教師進行菸檯防制宣導



學校教師進行交通安全宣導



嘉義縣游泳教育資源中心:水域安全宣導



學校教師進行全民國防教育宣導



學校教師進行性侵害防制宣導





## 訓導組活動照片



嘉義縣警察局少年隊：預防犯罪宣導



廖建智講師進行科學暨能源教育活動



學校教師進行性剝削防制宣導



課間健康操活動



課間跳繩活動



學校教師進行詐騙防制宣導





## 110學年度第二學期總務處業務工作報告

總務處

總務主任 李采璇

- ✚ 椰林大道整修工程，已於111年3月10日驗收完成。
- ✚ 灣潭國小110年7月及8月豪雨災害公共設施災後復建工程，已於111年4月6日驗收完成。
- ✚ 生態園區重新鋪紅磚步道，校門口內側花園種植竹林。
- ✚ 聘請余豐科老師規畫生態園區，種植多種藥草，稱為藥草故事園區。
- ✚ 中山路建置七個花園，種植多種藥草，稱為十二生肖藥草園區。
- ✚ 重新規畫食農區，開始栽種蔬菜。
- ✚ 電力系統改善暨冷氣裝設計畫(109-111年)工程完工，五月啟動冷氣。
- ✚ 申請全聯佩樺基金會營養補給品。
- ✚ 兼任午餐執行秘書。
- ✚ 兼任學生家長會幹事，協助辦理畢業典禮餐會。
- ✚ 資訊教學行動載具更新及維護。
- ✚ 填報綠網、優採、國際教育等網站。
- ✚ 防災教育宣導與研習相關業務。
- ✚ 申請口說英語設備，和大圖輸出。
- ✚ 帶隊高年級參加英語比賽，說故事、朗讀、英語劇場等。
- ✚ 協辦慶祝母親節防災英語日暨科學親子闖關活動，家長會致贈花束、蛋糕等。
- ✚ 東棟校舍太陽能板施作工程。





## 總務處業務照片



椰林大道整修工程



111年3月10日驗收合格



7月及8月豪雨災害公共設施災後復建工程



111年4月6日驗收合格



生態園區重新鋪紅磚步道



校門口內側花園種植竹林





## 總務處業務照片



中山路建置七個花園



十二生肖藥草園區



藥草故事園區



藥草故事園區



二樓排水管施作



食農區重新規畫並栽種蔬菜





## 總務處業務照片



申請全聯佩樺基金會愛心育苗專案



全聯佩樺營養補給品發送



陪同六年級參加中埔國中防火關關



陪同六年級參加中埔國中防震關關



帶隊高年級英語劇場比賽



慶祝母親節防災英語日暨科學親子闖關活動



110學年度第二學期健康中心－健康促進宣導

『正自心理健康5正+4樂』 護理師 劉惠君

幸福校園 ♡ 快樂共學 PERMA+ 5正+4樂 —打出你的正向好樂牌—

**正向卡**

自發 互動 共好

**P**

**正向情緒**  
Positive emotion

- 自我覺察
- 情緒調適
- 欣賞自己
- 感恩態度

**E**

**正向參與**  
Engagement

- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰

**R**

**正向關係**  
Relationship

- 尊重同理
- 關心互助
- 溝通協商
- 良好關係

**M**

**正向意義**  
Meaning

- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷
- 行善助人

**A**

**正向成就**  
Accomplishment

- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 回饋社會

幸福校園 ♡ 快樂共學 PERMA+ 5正+4樂 —打出你的正向好樂牌—

**快樂牌**

**P**

**樂動**  
Physical activity



戶外活動

**L**

**樂活**  
Leisure Activities



休閒活動

**U**

**樂食**  
Nutrition



均衡飲食

**S**

**樂眠**  
Sleep



充足睡眠



# PERMA + Model of Wellbeing 幸福要素

## 正向情緒(Positive Emotions)

正向情緒並非指天天開心而沒有煩惱，日常生活中難免會遭遇到困難與不順心的事情，但我們仍可以讓自己保持多一點的正面情緒，例如，感恩、滿足與希望。若能使正面情緒出現的次數越多次，即便有負面情緒，仍然能夠保持正向的情緒。



▲ PERMA PLUS模型中的「幸福感」元素

(Martin Seligman, 2012)

# PERMA + Model of Wellbeing 幸福要素

## 全心投入(Engagement)

全心投入是一種專注至忘我的狀態，當一個人專心做一件事情的時候，會被所作的事完全吸引，完成的同時也會體會到其中的滿足感。有一種類似的說法叫做「心流」(Flow)，因為全心的投入，使完成這件事情具有深刻的回憶，當隔一段時間再回想起來，又會重現當初完成時的滿足感。



▲ PERMA PLUS模型中的「幸福感」元素

(Martin Seligman, 2012)



## PERMA + Model of Wellbeing 幸福要素



▲ PERMA PLUS模型中的「幸福感」元素

### • 人際關係(Relationships)

- 從我們一出生，便與家人有密不可分親子關係；在求學階段，同儕與朋友和我們一起努力與成長；成年後，在工作職場上有同事關係，感情上亦有與情人之間的親密關係。

## PERMA + Model of Wellbeing 幸福要素



▲ PERMA PLUS模型中的「幸福感」元素

### • 生命意義(Meaning)

- 有時遭遇到挫折與創傷後，可能會遺忘自身存在的意義，進而對生命感到無力、無助，或是失望。透過服務與貢獻，或是尋求專業的協助，逐步找回自己的優點與價值，進而感受生命存在的意義

(Martin Seligman, 2012)

# PERMA + Model of Wellbeing 幸福要素



## · 成就感(Accomplishment)

成就並非僅僅關乎於勝利或者實現外在目標，而是實現有意義或是有使命感的目標。馬斯洛的需求金字塔頂端就是「自我實現」，當一個人能夠實現自己所設定的目標，就能夠獲得踏實的成就感與幸福感。相反的，若只是追求空泛的目標，則內心就難以獲得滿足感。

▲ PERMA PLUS模型中的「幸福感」元素

(Martin Seligman, 2012)

# PERMA + Model of Wellbeing 幸福要素

## 身體活動(Physical activity)

適當的身體活動不僅可以促進生理健康，亦可刺激腦部分泌帶動正向情緒之賀爾蒙，減少憂鬱、焦慮和孤獨的症狀。

## 樂觀生活(Live optimistically)

樂觀的人對巨大壓力的生活事件較具有彈性及復原力。

## 營養(Nutrition)

飲食與心理健康之間具有關聯性；攝取多蔬果、少油鹽、少糖份的健康飲食，除了可以減少肥胖與糖尿病等身體問題，亦可以減少憂鬱情緒。

## 睡眠(Sleep)

良好與充足的睡眠可以促進心理和情緒恢復。



(Martin Seligman, 2012)





## 健康中心業務照片



結合衛生所口腔保健衛教宣導



結合衛生所口腔保健衛教宣導



結合衛生所口腔保健衛教宣導



口腔保健-督導式潔牙



口腔保健 - 牙醫師到校服務



口腔保健 - 牙醫師到校服務





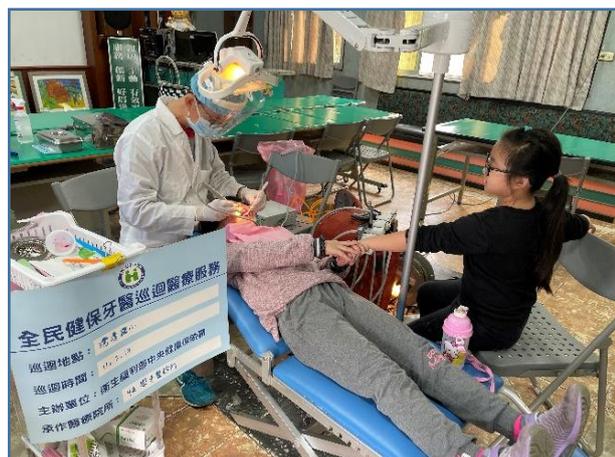
## 健康中心業務照片



口腔保健 - 牙醫師到校服務



口腔保健 - 牙醫師到校服務



口腔保健 - 牙醫師到校服務



口腔保健 - 牙醫師到校服務



洗手檢測



洗手檢測





## 健康中心業務照片



結合衛生所-健康體位宣導



結合衛生所-視力保健宣導



結合衛生所-新冠肺炎防疫宣導



結合衛生所-營養教育宣導



結合衛生所-兩性教育宣導



結合衛生所-愛滋防治宣導





## 健康中心業務照片



諾羅病毒防治宣導



莫德納疫苗接種前醫師小叮嚀



莫德納疫苗接種前注意事項宣導



疫苗接種健康回報宣導



莫德納疫苗接種



莫德納疫苗接種

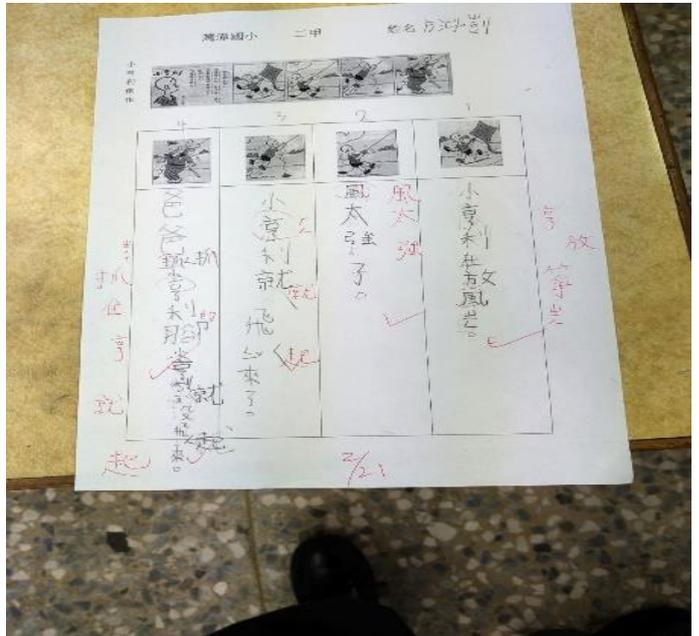
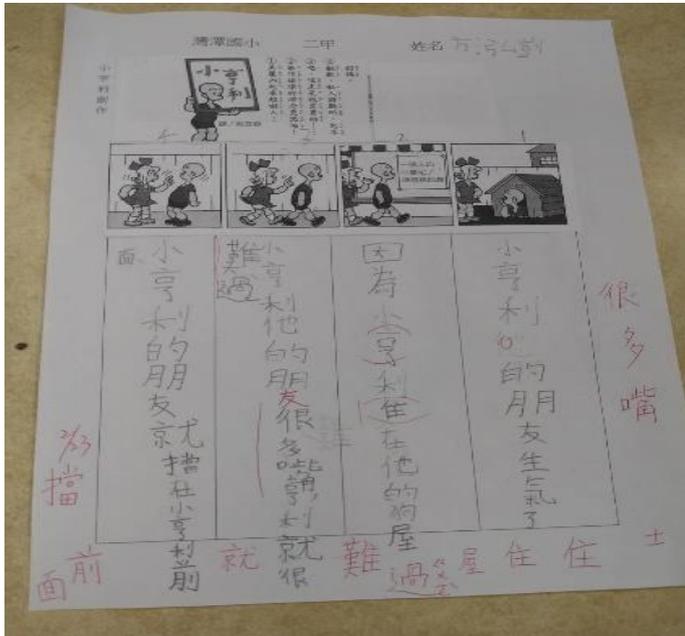




## 二甲文章賞析

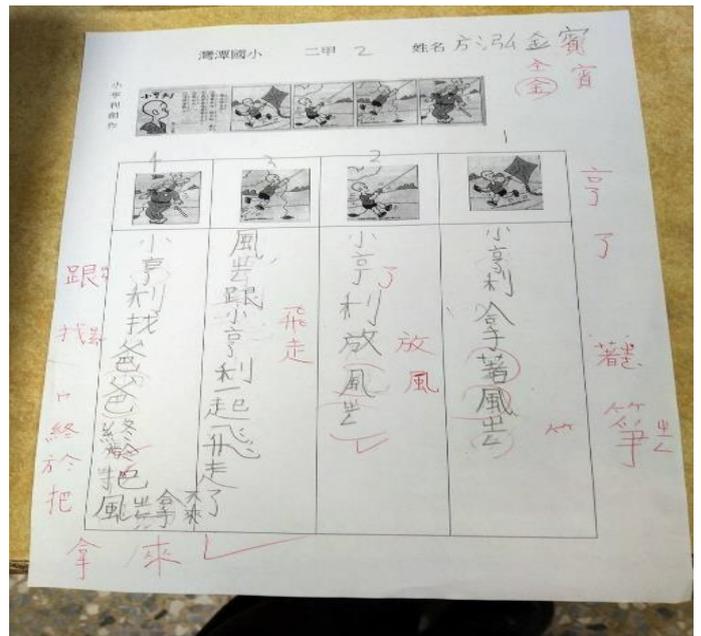
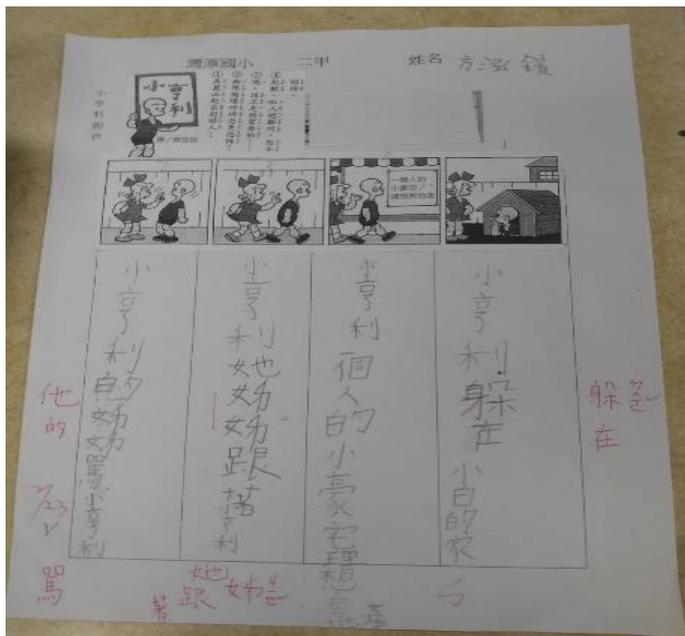
1 號方泓劄 家長方世偉

小亨利創作



2 號方泓鑽 家長方世偉

小亨利創作

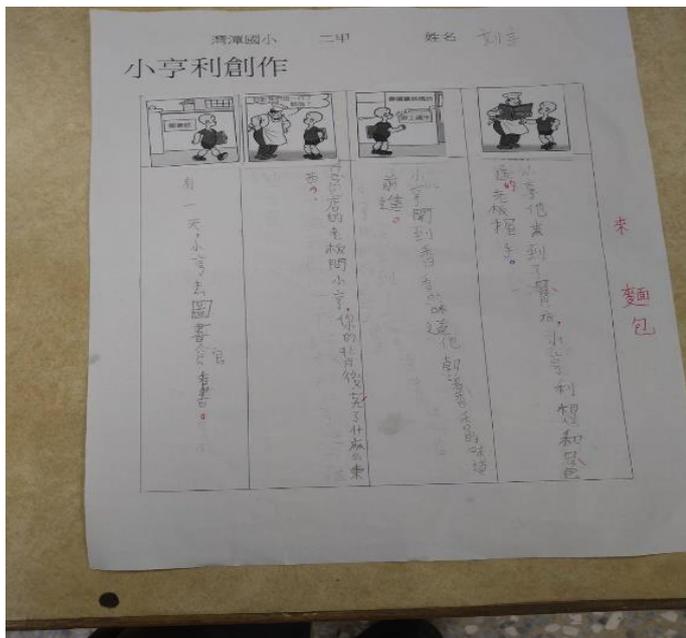




## 二甲文章賞析

3號劉言 家長方志嘉

### 小亨利創作



## 二甲生活花絮



認識校園植物



認識校園植物



認識校園植物



認識校園植物



認識校園植物



認識校園植物





# 二甲生活花絮



全家福



我的作品



講述種菜心得



種菜記



樹葉創作



全家福





## 中年級 文章賞析

### 1號陳敬傑 家長陳坤章

#### 我的好朋友

小時候我們家有一條狗名叫大頭。以前我會陪牠一起玩和餵牠，我們家的人都很愛牠，牠也會當看門狗，保護我的家人和我。

我、媽媽、姐姐去散步時牠會一直跟著我們，我們停下或休息，牠也會一起停下或休息，我覺得牠是一隻很棒的狗，但是有一天牠生病了，而打針只能緩解牠的疼痛。

在某一天早上我得知大頭再也不會醒來了，我很傷心，原本今天動物醫院的東西都準備好了，結果大頭就去當小天使了。

指導老師羅俞琿

### 2號黃姿婷 家長黃峻佑

#### 我的好朋友

我的好朋友是棋棋，我們兩個在學校會互相幫忙，一起陪伴一起玩，像是：跳繩、打球、躲貓貓、盪鞦韆、溜滑梯、羽毛球等各種遊戲，我們玩得很開心，雖然大家以前都會常常吵架，不過也非常快就和好了，這是讓我覺得非常幸福的一件事情，希望大家以後感情可以越來越好。

謝謝同學們陪著我、鼓勵我，同時我也非常感謝老師們的教導。

指導老師羅俞琿





## 中年級 文章賞析

### 1號方玫棋 家長方世偉

#### 從陳伯伯的二毛錢學習感恩的人生

讀完《陳伯伯的童年記趣》這本書，我發現陳伯伯跟別人不一樣的地方，他遇到事情時很冷靜、不慌張，不像有些人會很緊張、匆忙，此外陳伯伯還告訴我們不要怕辛勞做事情，因此我要好好學習將該做的事做好，像陳伯伯一樣，努力學習，長大後當個對社會有貢獻的人。

書中提到陳伯伯小時候會分擔家事養家禽，是個懂事的孩子。而我假日時，也會到爸爸開的日式豬排便當店幫忙包便當，分擔爸爸店裡的工作，在家也會幫爺爺奶奶晾衣服、洗碗、煮飯和煎蛋。陳伯伯很勤勞很努力，我覺得陳伯伯很厲害，我以後也要像陳伯伯一樣努力學習、認真工作，更要像陳伯伯一樣有一顆善良助人的心。

有一次陳伯伯跟他的姊姊一起去別人的田裡撿地瓜，結果手被割到了，我的弟弟也有類似的經驗，就是有一天我跟爺爺、弟弟去山上修剪果樹，結果弟弟因拿砍樹的鋸子，刀片不小心割到手，弟弟痛得哇哇哭，回家的時候我就幫弟弟擦藥。

印象深刻的是陳伯伯一粒黃豆的故事，有一天陳伯伯一家去採收黃豆，採收回來的黃豆要拿去曬太陽，很快就曬乾了，之後陳伯伯在大太陽下踩黃豆，陳伯伯說：「很痛！」，因為黃豆在大太陽底下曬得發燙，所以腳會很痛。但是陳伯伯還是很勇敢的去踩黃豆，陳伯伯真是好厲害，我也要學習陳伯伯的努力精神，好好認真讀書。

而感受最深的是陳伯伯二毛錢故事，有一天陳伯伯的堂弟去了陳伯伯家之後，他們一起完躲貓貓，結果他的堂弟掉了二毛錢，陳伯伯看到就把它撿起來去買冰吃，等他回到家，堂弟問他知不知道二毛錢去哪裡了？最後是他的大姊幫助他付了這二毛錢，他長大也感恩回饋幫助了大姊。相同的我生命中也遇到很多貴人，例如翁老師、劉老師、爸爸、媽媽、奶奶、爺爺、姑姑、姐姐，還有同學，感謝他們對我的照顧與愛護，從現在開始，我一定要勤奮學習，將來長大了更要努力工作，像陳伯伯一樣能照顧好家人。



# 中年級生活花絮



潔牙情形



晨間說故事



兒童節活動



兒童節活動



兒童節活動



舞獅社團



## 中年級生活花絮



111年慈孝家庭攝影比賽佳作作品



111年慈孝家庭攝影比賽作品



111年科展縣賽第三名



校本課程-觀察鞭蠍



校本課程-觀察珠螺



校本課程-鑽木取火體驗



## 五甲 文章賞析

1 號黎彥鋒 家長黎嘉明

## 刀疤籃球夢

本文於 2022-05-29發表於國語日報第八版兒童版

從小我體弱多病所以我常常讓我的家人擔心，為了讓我的家人放心，所以我努力保持運動習慣和多吃蔬菜水果高纖食物，讓自己的身體變得強壯就不會時常生病。我是在一個充滿和諧的家庭，由於我的媽媽不斷激勵我要努力讀書，她的叮嚀讓我在學校的成績總是名列前茅，阿嬤說我大概在一歲前的時候開過了3次刀，我的症狀有食道閉鎖，需要做食道擴張手術，還有肛門沒有洞~醫學上是無肛症，需要醫生幫我開一個洞，要做人工婁管，出生後任何時間我的家人都非常緊張，害怕會失去我，我的媽媽在那個時候，還請奶奶去廟裡拜拜，祈求我手術可以成功，我的情況穩定後，爸爸媽媽才放下心中的石頭，之後時常要檢查腸胃和排泄是否正常，我還聽媽媽說在我幼稚園的時候，三天兩頭就生病，跑進大小診所。

升上五年級，除了熟讀課本的內容，我還會透過網路線上學習，例如均一、因才網等資源，除了做完老師出的題目，自己還可以找尋豐富的資源，加深加廣我的學習內涵。我和其他同學不一樣，因為腸胃薄弱，稍微一些不適的食物，會有餘便沾染褲子，衣褲偶而會散發異味，遭受部分同學的排斥，老師還特別讓我參加了cool English的口說達人比賽，以及參加讀報實驗班，鼓勵我投稿上報，透過各項的活動與競賽建立自信，遠離許多傷心不愉快的事，雖然在這些過程中非常的艱苦，但俗話說的好：先苦後甘，先學會吃這些苦，後面的旅程就會變得輕鬆，所以我要先工欲善其事必先利其器，透過報紙和電腦網路，自由汲取學習的內容，讓自己正向積極學習，就像是蒸汽火車頭，不斷添加煤炭和水，就會讓蒸汽運轉，不斷地往前跑。

我的榜樣是黃裕翔，因為黃裕翔從小的時候就有先天性視網膜病變，那時他變成了盲人，不過上天為我們關一道門，必會替我們打開另一扇窗。他努力打開耳朵聽力，去探索周遭的環境，從小黃裕翔具有音樂天份，加上老師的幫助，踏上了鋼琴之路，他現在是在世界上實力不凡的鋼琴家。所以我也要努力學習，和黃裕翔一樣完成夢想，我的夢想是以後可以健健康康、快快樂樂的成長，不會再讓我的家人擔心了，和不斷練習我最愛的籃球，變成像林書豪一樣頂尖的籃球選手，為國家爭光。





## 五甲 文章賞析

2號魏均丞 家長魏天賜

### 熱鬧嘉年華

星期五我們只上半天的課，因為學校請了越南文化協會的理事長來校，想讓我們品嚐越南風味的美食，因為我的媽媽是越南人，所以我大多都有吃過這些美食。學校老師還特地借許多越南的服裝，讓我們體驗越南風服飾，因為天氣炎熱，穿在身上就像在洗三溫暖。下午有許多來賓，還有一位阿姨帶著一位很有混血感覺小小孩來，他的眼睛是暗褐色的，還有多肉肉的小臉蛋，讓大家的目光都集中在那位小小孩上，因為他很好動一直跑來跑去，所以大家很擔心他會在階梯教室內跌倒。

節目先是以走秀開始，超有氣質的越南阿姨，身穿越南地圖的傳統服飾，教我們走秀，開始時我的心像鼓一樣「ㄉㄥ~ㄉㄥ~ㄉㄥ」的敲打著，外面卻像大明星般，緩慢走完視聽教室地上鋪的紅地毯。之後，越南老師介紹越南常見的水果，以及他們小時候玩的遊戲，但是我們目光都集中在旺盛精力的小孩身上，一直在跟可愛的小小孩玩，他一跌倒學校的大哥哥大姐姐就像螞蟻一樣圍了上來，我扶他起來剛起來時會站不穩，要一下下才可以開始跑跑跳跳。

介紹完後，我們就開始品嚐越南的美食了！！在我的食物排行榜中，第一個是「法國麵包」，因為越南曾經受過法國統治所以才有這項食物，第二個是非常有名的「越南春捲」，只要沾上酸甜醬料，嚐一口真是人間美味，第三就是超級甜的QQ香蘭涼糕，第四就是香茅雞肉，淡淡瀟瀟的香氣和金黃的色澤、光是用眼睛看，就讓人食指大動，味道香到讓人垂涎三尺，吃完讓我口齒留香，讓我大飽口福。





## 五甲 文章賞析

3號陳詩涵 家長陳坤章

### 管樂奇異幻想世界

本文於 2022-07-17 發表於國語日報第八版兒童版

這學期，上管樂時我還是在小號分部，不要想錯！小號是小喇叭，老師剛開始在想要把二年級分哪一個分部，相當苦惱。二年級是由一對雙胞胎組合在一起的，老師讓老大吹吹看小號的吹嘴，看看可不可以吹起來，結果老大沒吹起來，老二反而嘟起嘴吹出嘟~叭~的聲響，讓我們和老師都看得目瞪口呆，老師直呼音樂天才小神童，是二年級的鑽鑽吹起的，對於他的天賦，大家都嘖嘖稱奇。

老師讓小學弟先練習吹吹嘴，老師去別的分部，忙著教新上手的學弟妹，而我們這些「老手」就在一旁吹以前的歌曲，吹著吹著事情變得有點不對勁，因為下面的學生變成了小鳥，開始吱吱喳喳的開起派對了。

老師一直在教大鼓，因為大鼓一直跟小鼓「唱反調」，所以老師教的快沒有耐心了，而我們趁著空隙，開始玩學姐的水壺，因為學姊常常忘記帶水壺，所以護士阿姨給他一個柔軟外皮的水壺，樣子可愛而且觸感極佳，六年級學長借他的水壺來玩，水壺可以捏，水多的話一捏水就會像拍慢動作影片一樣慢，結果學長捏一次水沒出來，學長不死心地蓋上蓋子搖了搖，說時遲那時快，水撲滋一聲的就噴出來，學長的褲子遭殃了，就連我的鞋子都差點跟著「賠命」。

這次的音樂課，不僅有樂器快樂的音符、人們忘情地聊天，還有水流意外地撲滋聲，讓我覺得這是一堂充滿奇異幻想世界的管樂課。





# 五甲生活花絮



勁歌熱舞~全身散發熱血



來個蹦蹦~全身散發熱血



種子教學~專注的自然學家



植栽教學~專注的自然學家



種子教學~專注的自然學家



認真讀報紀錄~專注的小博士



# 五甲生活花絮



鑽木取火野外求生



蔬菜教學~專注的田野學家



認識校園生態生物



認真讀報紀錄~專注的小博士



認真讀報紀錄~專注的小博士



認真讀報紀錄~專注的小博士





## 六甲 文章賞析

### 1 號鄭嘉維 家長鄭耀鍾

#### 像顆球的小龍

今天下午上課的時候，老師用一個透明塑膠箱，裡面裝了一條小球蟒要讓我們觀察用。首先，老師向我們解說了關於台灣蛇類的一些知識，有台灣常見毒蛇和其他蛇類，毒蛇咬傷者最容易讓傷口潰爛造成截肢的毒蛇是龜殼花，而被咬傷者會一直想睡覺的是雨傘節。講完之後我才知道原來不同的毒蛇咬傷人會產生不一樣的反應。老師還提醒我們看到蛇類要冷靜，絕對不可以去動牠。還有原來蛇以前是有腳的，但是慢慢演變之後蛇的腳變得不明顯，尾巴凸凸的地方有像米粒的樣子就是蛇的腳了，有一句成語「畫蛇添足」，現在想一想，這可真是多此一舉啊！

老師拿出捲成球狀的小球蟒問我們：「有誰想要把牠捧在手心上試一試呢？」一開始我很害怕不敢上去，後來想說既然機會自己掉了下來，不試試看也可惜，於是我鼓起勇氣舉手。老師把小球蟒輕輕放在我的手掌上時，覺得有一點重重的，感覺有人在我手上吹氣，又有一點冰冰涼涼的。

今天這節課讓我覺得非常開心，不只學到了關於小龍的知識，也和小龍做了一些近距離的互動，讓我覺得好像和小龍已經變成了好朋友，以後我在家附近如果遇到這一群好朋友，就能知道怎麼應對了。





## 六甲 文章賞析

2號王芝蕙 家長王惠民

### 我心目中的老師

我心目中的老師是翁老師琪涵，她是一位美麗又大方的老師。因我的家位處於偏遠，買東西不方便，因此她會在假日的時候來探望我，帶一些日常用品和我最喜歡的饅頭口味給我，讓我冰在冷凍庫裡留著和爺爺、爸爸一起吃。

她更會關心我的學習進步狀況，有耐心的指導我投稿國語日報，還有參加縣內各項比賽，都有很好的成績。就算翁老師再忙，她還是會抽空教我們，甚至有時她身體不舒服或多累時，還是會幫我們解決一些我們無法解決的事情。

在此特別感謝翁老師您對我無微不至照顧，祝福老師您永遠健康美麗！

3號黃姿容 家長黃峻祐

### 學習努力不懈的陳伯伯邁向成功之路

讀完陳伯伯寫的《命運·運命》這本書，讓我感覺陳伯伯非常勇敢，竟然單槍匹馬都沒帶什麼東西就出門到台北創業，而且他還說要當一個腳踏實地的人，不然沒面子回家鄉了。我覺得他很努力，當時他年紀又那麼小，他奮鬥的精神真是令人佩服！而且他做事是有步驟的，「當兵、成家、立業」。陳伯伯讓我深深了解到大人原來那麼辛苦，也讓我下定決心要好好讀書，做個乖小孩，聽老師的話，將來找一個好工作，像阿嬤一樣勤奮，長大後努力賺錢，可以奉養爸媽和阿嬤。我要好好珍惜現在的一切，不要再跟爸媽發脾氣和亂花錢，人的一生只有一次，怎能不好好把握當下的時間好好創造更美好的未來。

在《命運·運命》這本書中，陳伯伯提到他十四歲那一年突然收到小時候玩伴寄來的一封信，在信中提到在台北有一個工作機會，他雖然很害怕，但還是鼓起了勇氣到了台北，他到台北車站時看見人山人海，他當場愣住了，原本緊張到想哭出來，但





他很堅強忍住沒哭出來，他突然想到長輩說的一句話，「在家靠父母，在外靠朋友」，這時他才知道原來朋友那麼的重要，當時的內心是無法用言語來形容的，後來朋友帶他創業，教他要從基礎做起，最後他也能以一人公司逐步創業成功了，他在做事業時也見證了「台上十分鐘，台下十年功」，他現在擁有的一切，並不是他一步登天得來的，而是一步步磨練累積豐富經驗而來的，而他的態度個性很好，俗話說的好「態度決定我們的未來」。在學校準備科展複審時，翁老師也常常跟我們講這句話，這個故事更讓我想起了我第一次參加學校五天四夜的英語村活動，我從第一天哭到第五天，當時我的內心都一直在想媽媽。

我想起爸爸說的話，爸爸說為了養家，他努力工作，從噴油漆到賣香再到賣蛋，在這個過程中我跟媽媽也有在幫忙，剛開始賣蛋時我負責裝盒子，媽媽負責擦蛋，爸爸負責送蛋，我們全家人同心協力，默契十足，工作一下子就做好了，媽媽也在檳榔攤工作，但賺的這些錢，爸爸媽媽卻要繳很多的家庭開銷，還要繳姊姊的學費，所以爸爸媽媽每個月辛苦賺的錢可以說是已經所剩無幾了，爸爸說：「這個過程雖然很辛苦，但為了這個家一切都很值得。」爸爸不斷努力奮鬥的精神深深的讓我覺得我有一個非常偉大的爸爸，我覺得我要感謝上天讓我來到這個家，雖然沒有像別人那麼富裕，但生活在這溫暖的家真是幸福啊。

這本書也讓我了解原來當個大人要承擔如此沉重的家計，也讓我了解翁老師為什麼常常跟我們講你的態度個性是可以改變你的未來的。陳伯伯到台北後白天去打工賺錢，晚上就去學英語，陳伯伯年紀小小的就經歷這種刻苦勵學的生活，不像我們白天上課，晚上回到家還有人煮晚餐、還可以玩手機，他自己賺的錢總是寄回家奉養父母，而我們只是在家靠父母，還會頂嘴，根本沒有體諒父母的辛勞，我們生活在無憂無慮的地方，而陳伯伯十四歲時剛到台北就在大飯店勤奮打工，這本書也告訴我遇到事情不要退縮，要靠自己努力不懈來創造奇蹟，更要耐心等待奇蹟，每個人都不知道未來的道路會發生什麼事，那不如好好珍惜現在，陳伯伯後來創業成功，可是他在意的並不是金錢，他在意的是幫助別人的真誠善心，還有能夠用待人寬容的態度去幫助別人成功，這本書更讓我了解遇到困難不能輕易低頭，才能越走越勇敢，人不要執著在一成不變的觀念，我們不僅要去面對，勇於接受困難和改變，不要放棄也不要氣餒，就像作者他都能挺過去一樣，後來終於成功了，能從失敗中記取教訓，才是帶領我們走向美好幸福的成功關鍵，俗話說的好：「不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香？」。陳伯伯寫的《命運·運命》這一本書真是讓我收穫很多，也讓我開始思考未來的路能怎麼走才能像陳伯伯那樣有一番不一樣的成就。

# 六甲生活花絮



111年科展縣賽第三名



111年科展實驗觀察情形



數學小達人



111年慈孝家庭攝影比賽佳作作品



劍湖山畢業旅行



戲水安全教育宣導示範穿救生衣



# 六年級生活花絮



中埔國中闖關活動



潔牙小天使



111年英語說故事賽前練習(優等)



111年英語單字王賽前練習



校本課程--觀察植物種子



校本課程--野外求生鑽木取火



## 賴鳳雅老師

學習是「教學相長」這句話，在教學中是肯定句。

在自然領域中，為了讓教學上能產生興趣和實用性，在上課中盡量選擇實作課程和學生一起討論，期望在討論的過程中，激發學生的信心和學習的樂趣。這一學期的自然領域課程，每一個單元、每一個年級，內容都讓自己產生驚奇，例如：大家在日常中常使用的毛細現象、虹吸現象、電力的使用等，雖然常使用並不一定能知道原理，透過原理能讓生活更便利，這就是自然的奧秘。當然自然包括的萬物多到我們數不清、學不完、記不牢，但透過教學相長，一起成長，這就是教學的樂趣。

社會領域中，社會是一個群體、一個家庭、一個世界的呈現，透過社會領域，我看到科技對地球村的影響，也知道歷史延續下來的印記，我們靠著先人的智慧，有個立基的基礎，再由點延伸到面，在在處處，將我們連成一個圓，透過圓心我們走到哪裡都能相通，形成我們現在的世界，古人說：「書中自有黃金屋」，這句話也在現在的地球村證明了。學習是一輩子的功課，國小的基礎奠基，再往國中、高中一路探究，最後走出自己的道路，不論在學校或是未來面臨的社會，我們要保持一顆對萬物的尊重與愛心，對學習的熱情不減，堅信美麗的世界會張開雙手迎接我們。





### 三甲教學成果照片



認識凝固與融化



認識調味料（自然）



認識蔬菜（自然）



地方參訪（社會）



煙樓參訪（社會）

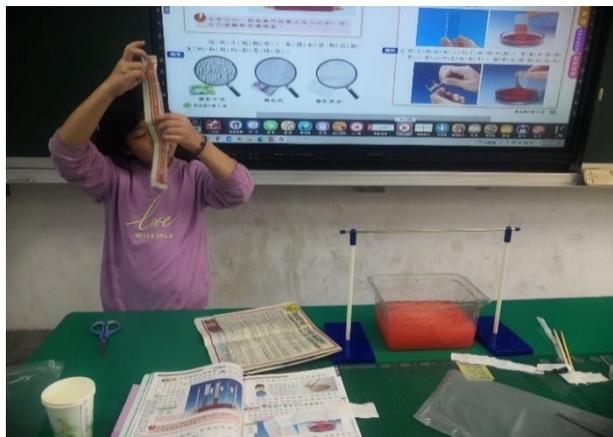


配對剪貼（社會）





## 教學成果照片



四甲自然—水在物品上的移動



四甲自然—虹吸現象



四甲自然—連通管原理



四甲自然—電路連接



五甲自然—水溶液的導電性



五甲自然—動物特徵分享





## 教學成果照片



五甲自然—星座盤介紹



五甲自然—課堂報告



六甲自然—醃漬品



六甲自然—吐司實驗



六甲自然—分享報告



六甲社會—配對活動





## 二甲美勞作品



作者：方泓鑛  
名稱：熱鬧的花燈活動



作者：方泓鑛  
名稱：對稱之美



作者：方泓劄  
名稱：服裝設計



作者：方泓劄  
名稱：向孟克致敬



作者：劉言  
名稱：龍舟比賽



作者：劉言  
名稱：向孟克致敬





## 中年級美勞作品



作者：陳敬傑  
名稱：向孟克致敬



作者：陳敬傑  
名稱：服裝設計



作者：黃姿婷  
名稱：可愛的花燈



作者：黃姿婷  
名稱：對稱之美



作者：方玟棋  
名稱：美麗的花燈



作者：方玟棋  
名稱：服裝設計





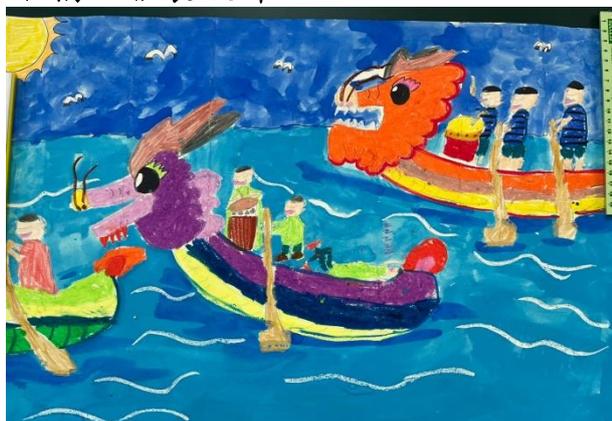
## 五甲美勞作品



作者：魏均丞、黎彥鋒  
名稱：服裝設計



作者：魏均丞  
名稱：向達利致敬



作者：黎彥鋒  
名稱：端午節划龍舟



作者：黎彥鋒  
名稱：對稱之美



作者：魏均丞  
名稱：服裝設計



作者：黎彥鋒  
名稱：蜘蛛





## 六甲美勞作品



作者：鄭嘉維、王芝蕙、黃姿容  
名稱：向達利致敬



作者：黃姿容  
名稱：服裝設計



作者：王芝蕙  
名稱：康乃馨



作者：王芝蕙  
名稱：對稱之美



作者：黃姿容  
名稱：海龜



作者：鄭嘉維  
名稱：康乃馨





# 千變萬化的種子

本文於 2022-03-22 發表在國語日報 種子遊戲 各領域玩透透

屈堯芳老師

五年級南一版國語課文，其中一課「帶螃蟹過馬路」，作者在屏東海邊夜間護送螃蟹過馬路，看見棋盤腳數棵，花朵綻放高掛枝頭，好像燦爛的煙火，令人目不暇給，棋盤腳開花有季節性，但是種子可以隨時觀察，身邊剛好有兩顆棋盤腳種子，剛好當作教具給學生觀察，種子外觀就像粽子，體積大卻是很輕，因為裡面包含著許多空氣，一看就知道是海漂的植物，種子外型隨著功用不同，形狀也不一樣，校園中有大花咸豐草，他的果實是刺果，大葉桃花心木他的果實是翅果，一個是身上有刺，黏上之後，會隨著動物的衣褲傳播，另外一個是身上長著有如翅膀，會隨著風飛行到各處，種子的奧秘想透過融入課程，教導孩子認識各種不同的種子性能

## 一 配合國語科教學，寫下祝福的話語

利用大葉桃花心木種子會飛的特性，讓小孩子先從二樓陽台，看著種子高空凌下地飛行，內心歡喜跳躍的心情不言而喻，順道介紹桃花心木的種子，在大大厚實的木筆外殼，隱藏著薄薄的果實翅膀，外面有多層厚皮的果皮保護，等待時機成熟後迸出，薄薄的翅膀好像乘載著夢想飛行，快樂地遊戲之後，小朋友用金銀兩色油性筆，寫在翅膀上許多祝福的話，變成一種勉勵自我的行為，彥鋒寫著「成功的唯一秘訣，是堅持最後一分鐘」，當作提醒自己的座右銘，無論打籃球和讀書，砥礪自己努力不懈。

## 二 配合數學科教學，學習因數倍數

利用種子不同的形狀和顏色，形成兩邊對壘的陣式，沙盒氏在車輪式外果皮當中，有許多接近圓形淺褐色的種子，而木驚果種子是橘色外皮當中，有許多細鋸齒狀深褐色的種子，兩種不同的種子，剛好可以玩西瓜圍棋和戰術棋，圍棋可以訓練學生的頭腦靈活，戰術棋則是訓練學生認識50和100內數字的因數倍數，兩邊小孩子的棋子分別編號1到10數字，棋子往前進是照著數字的倍數前進，在行經路途上，如果遇到對方敵人在他的倍數格子內，則可以將對方吃掉，將數學概念融入在下棋中，小朋友都大歎不可思議。

## 三 融入自然科學，認識摩擦力

將種子裝入玻璃瓶中，學生手持玻璃瓶，順勢往前推移，在長桌的底端停留，根據停留位置的難易度，決定紅包的數量，小朋友無不玩到嗨翻天，學生要根據施力的大小，減去桌上的摩擦力，才能夠適度的停留在適當的位置，配合年節氣氛非常適當，遊戲中學生也認識作用力和反作用力。

## 四 融入藝術與人文，製作裝飾品和吊飾

將適當的種子組合，形成不同的動物造型，或是小小的裝飾品，再結合鑰匙環，還可以成為鑰匙圈或是吊飾，成為學生隨身攜帶的紀念品。手作時，彥鋒發揮獨具的巧思，他將兩顆大小銀葉板根種子，拼成蜘蛛的頭和身體，再用烏柏白色種子當作眼睛，烏柏的細枝條排成腳，巴掌大的蜘蛛栩栩如生，彷彿瞪著眼睛在等待獵物，詩涵做毛毛蟲，均丞做冀金龜，也分別獨具巧思。

節目主持人浩子，曾經在他流浪日記寫後受訪中，說過他帶著一家四口環遊世界一年的旅程，他體會生命就像宇宙運行轉動，有時候孤單，有時候是沒有永遠的朋友。種子何嘗不是這樣，您絕對不會想到他下個旅程會變成如何，但是可以確定的事情，只要他碰著陸地，又是一段新的生命旅程經驗。