



# 木柵習藝錄



**STUDENT PASSPORT**

中華民國 102 年 1 月 21 日

## 木柵木柵我最行 允文允武第一名

親愛的小朋友：

學習是個人進步與成長的必要歷程。不斷的學習，帶來不斷的進步與成長；終身學習，帶來終身的進步與成長。

洪蘭教授說過，從小學會的技能，終身有如本能一般，想忘都忘不了。技能的學習，越早越見成效。來到木柵國小，你（妳）對學習一定充滿期待。我們更企盼你（妳）在眾多豐富有趣的課程與活動中，充分試探、體驗，從中感受到喜悅與樂趣，進一步發現興趣與潛能，並能精研終身受用的專長，以迎向璀璨幸福的人生。

孔子教學生以「六藝」，九年一貫課程中，以「體育」、「藝術與人文」之內涵最能引人入勝。體育（運動）足以強身，運動可以改造大腦已是世界各國共識。藝術與人文更可以豐富生活，提升生命美感。本校將「學生學習手冊」定名為「習藝錄」，即本於這樣的思考。

要特別提醒你（妳），專長學習最需要時間、耐心與毅力。學習一項新技能，付出時間與毅力，不斷的練習再練習，才能從中體會到學習成就感帶來的喜悅。

當你（妳）擁有了這本「習藝錄」，希望你能更投入於各項學習，勤加記錄，讓「習藝錄」成為豐富學習之旅的最佳見證者。並能認真努力成為很有成就的「木柵之星」。

校長

中華民國 102 年 1 月 21 日

## 目 錄

一、小主人資料.....	2
二、木柵習藝護照.....	3
三、木柵習藝認證表—跑步.....	4
四、木柵習藝認證表—游泳.....	6
五、木柵習藝認證表—跳繩.....	7
六、木柵習藝認證表—籃球.....	8
七、木柵習藝認證表—歌唱.....	9
八、木柵習藝認證表—直笛.....	10
九、木柵習藝認證表—音樂創作.....	11
十、木柵習藝認證表—美勞.....	12
十一、運動專長認證標準與認證辦法.....	14
十二、藝文專長認證標準與認證辦法.....	18
十三、『救溺口訣』.....	22
十四、學習心得記錄.....	23

小主人相片

P I C T U R E

小主人資料

姓 名	_____
班 級	低年級 _____ 年 _____ 班
	中年級 _____ 年 _____ 班
	高年級 _____ 年 _____ 班
電 話	_____
E-Mail	_____
關於我	_____
	_____

## 木柵國小一生一專長各年級認證項目一覽表

運動類： 1. 跑步 2. 游泳 3. 跳繩 4. 籃球 5. 運動專長

藝文類： 1. 歌唱 2. 直笛 3. 音樂創作 4. 美勞 5. 藝術專長

項 目		一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
運動類	1. 跑步	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	2. 游泳			✓	✓	✓	✓
	3. 跳繩			✓	✓	✓	✓
	4. 籃球			✓	✓	✓	✓
	5. 運動專長	✓	✓	✓	✓	✓	✓
藝文類	1. 歌唱	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	2. 直笛			✓	✓	✓	✓
	3. 音樂創作			✓	✓	✓	✓
	4. 美勞	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	5. 藝術專長	✓	✓	✓	✓	✓	✓

※可自由選擇項目參加認證

3

## 木柵習藝認證表-慢跑遊臺灣

級 別	跑步-里程對照表	認證單位	上/下學期 圈數紀錄	認證核章	說明
第一級 (一年級)	慢跑操場 160 圈	各班導師	上： 圈		每天 1 圈
			下： 圈		
第二級 (二年級)	慢跑操場 320 圈	各班導師	上： 圈		每天 2 圈
			下： 圈		
第三級 (三年級)	慢跑操場 480 圈	各班導師	上： 圈		每天 3 圈
			下： 圈		
第四級 (四年級)	慢跑操場 640 圈	各班導師	上： 圈		每天 4 圈
			下： 圈		
第五級 (五年級)	慢跑操場 800 圈	各班導師	上： 圈		每天 5 圈
			下： 圈		
第六級 (六年級)	慢跑操場 960 圈	各班導師	上： 圈		每天 6 圈
			下： 圈		
進階級	一年慢跑操場 1600 圈	各班導師	圈		每天 10 圈
卓越級	一年慢跑操場 2560 圈	各班導師	圈		每天 16 圈

4 ※慢跑健康活力多 有空多跑跑



慢跑遊臺灣圖像

## 木柵習藝認證表-小泳士

級 別	年 級	游泳-指標內容	認證 單位	過關 日期	認證 核章
第一級	三年級	1.藉浮板漂浮打水， 前進 15 公尺。 2.漂浮前進 5 公尺。	授課 教師		
第二級	四年級	1.藉浮板漂浮打水， 前進 25 公尺。 2.漂浮前進 10 公尺 3.瞭解水母漂自救。	授課 教師		
第三級	五年級	1.捷泳前進 25 公尺 2.了解藉物救人方式	授課 教師		
第四級	六年級	1.蝶、仰、蛙、自， 自選兩式，各前進 25 公尺。 2.瞭解仰漂自救方式	授課 教師		
進階級	三~六	1.蝶、仰、蛙、自選 兩式，各前進 50 公尺。 2.仰漂 60 秒。	授課 教師		
卓越級	三~六	1.蝶、仰、蛙、自， 自選三式前進 100 公尺。 2.仰漂 120 秒。	授課 教師		



### 木柵習藝認證表-跳繩一級棒

級 別	年 級	跳繩-指標內容	認證 單位	過關 日期	認證 核章
第一級	三年級	1.跑步跳 10 公尺 2.連續雙腳跳 20 下	授課 教師		
第二級	四年級	1.連續單腳跳 30 下 2.一分鐘跳 100 下	授課 教師		
第三級	五年級	1.連續雙腳跳 60 下 2.一分鐘跳 200 下	授課 教師		
第四級	六年級	1.交叉跳繩 20 下 2.雙人跳繩 10 下	授課 教師		
進階級	三~六	一跳二回旋 10 次 (連續不中斷)	授課 教師		
卓越級	三~六	一跳二回旋 30 次 (連續不中斷)	授課 教師		

※跳繩有益彈力發展 多跳多健康

7

### 木柵習藝認證表-籃球我最行

級 別	年 級	籃球-指標內容	認證 單位	過關 日期	認證 核章
第一級	三年級	1.運球行進 20 公尺。 2.在籃下投籃 10 次 能命中 2 球。	授課 教師		
第二級	四年級	1.能成功傳接球。 2.在籃下投籃 10 次 能命中 5 球。 3.在中距離跳投，10 次能夠投進 2 球	授課 教師		
第三級	五年級	1.在籃下投籃 10 次 能命中 8 球。 2.在中距離跳投，10 次能投進 4 球。 3.能在罰球線投籃， 10 次能投進 1 球。	授課 教師		
第四級	六年級	1.在籃下投籃 10 次 能命中 10 球。 2.在中距離跳投，10 次能投進 5 球。 3.能在罰球線投籃， 10 次能投進 3 球。 4.認識比賽規則。	授課 教師		
進階級	三~六	能進行三對三籃球比賽。	授課 教師		
卓越級	三~六	能進行一場全場 籃球比賽。	授課 教師		

8 ※籃球技術我最行 玩轉街頭鬥牛去

### 木柵習藝認證表-歌唱美聲讚

級 別	年 級	歌唱-指標內容	認證 單位	過關 日期	認證 核章
初 級 (B)	一年級	完整演唱 1 首歌曲， 並配合肢體律動。 (一年級音樂課本)	授課 教師		
初 級 (A)	二年級	完整演唱 1 首歌曲， 並配合肢體律動。 (二年級音樂課本)	授課 教師		
中 級 (B)	三年級	完整演唱出 1 首歌曲 (三年級音樂課本)	授課 教師		
中 級 (A)	四年級	完整演唱出 1 首歌曲 (四年級音樂課本)	授課 教師		
高 級 (B)	五-六 年級	完整演唱出 1 首歌曲 (五、六年級音樂課本)	授課 教師		
高 級 (A)	五-六 年級	能正確演唱出一 首二部合唱曲(五、六 年級音樂課本)。	授課 教師		
卓越級	一-六 年級	參與校外歌唱比賽、 成績優異並獲得名 次。	授課 教師		

### 木柵習藝認證表-直笛吹奏家

級 別	年 級	直笛-指標內容	認證 單位	過關 日期	認證 核章
初 級 (B)	三年級	1.能正確演奏左手指 法 sol 至高音 re。 2.通過直笛曲 4 首 (曲目由教師指定)	授課 教師		
初 級 (A)	四年級	1.能正確演奏出低音 do 至高音 mi(包含 升 fa)。 2.通過直笛曲 4 首 (曲目由教師指定)	授課 教師		
中 級 (B)	五年級	能正確演奏出低音 do 至高音 sol(包含升 fa、降 si)所組成的樂 曲。(曲目教師指定)	授課 教師		
中 級 (A)	六年級	能正確演奏出低音 do 至高音 la(包含升 fa、降 si)所組成的樂 曲。(曲目教師指定)	授課 教師		
進階級	五-六 年級	能演奏直笛合奏曲 (二部以上)。(曲目由 教師指定)	授課 教師		
卓越級	三-六 年級	參與校外直笛比賽 、成績優異並獲得名 次。	授課 教師		

## 木柵習藝認證表-音樂創作

級別	年級	音樂創作-指標內容	認證單位	過關日期	認證核章
初級(B)	三年級	能用 5 個音(sol 至高音 re)。創作出 4 小節 2/4 拍子旋律流暢的樂曲。	授課教師		
初級(A)	四年級	能用 C 大調音階。創作出 4 小節 3/4 拍子旋律流暢的樂曲。	授課教師		
中級(B)	五年級	能用 C 大調音階。創作出 8 小節 4/4 拍子旋律流暢的樂曲。	授課教師		
中級(A)	六年級	能用 C 大調音階。創作出 8 小節 3/8 或 6/8 拍子旋律流暢的樂曲。	授課教師		
進階級	五-六年級	能用大調或小調音階。創作出至少 16 小節旋律流暢的樂曲。	授課教師		
卓越級	三-六年級	能創作出至少二段曲式。(包含伴奏及和聲)旋律流暢之完整樂曲。	授課教師		

## 木柵習藝認證表-美藝天地

級別	年級	藝文-指標內容	認證單位	過關日期	認證核章
第一級	一年級	1.用兩種以上硬筆(彩色筆、蠟筆),以線條、塊面完成平面作品。 2.以點、線、面完成一幅完整的平面作品。	授課教師		
第二級	二年級	1.能獨立完成至少三件立體或平面創作,通過兒童美術創作展初審。 2.能運用冷暖不同性質的顏色與異材質組合完成創作。	授課教師		
第三級	三年級	1.獨立完成至少三件立體或平面創作,通過兒童美術創作展初審,創作內容能逐漸脫離『兒童樣式化時期』固定模式。 2.創作內容能逐漸脫離[兒童樣式畫]模式,了解色彩性質並搭配兩種以上對比及類似色	授課教師		
第四級	四年級	1.能獨立完成累積至少六件立體或平面創作,並通過兒童美術創作展初審。 2.能運用兩種軟筆,如水彩筆、毛筆,以有機線條、塊面完成平面作品。	授課教師		

## 木柵習藝認證表-美藝天地

級別	年級	藝文-指標內容	認證單位	過關日期	認證核章
第五級	五年級	1.獨立完成三件立體或平面創作，通過兒童美術創作展初審。 2.能混和兩種不同媒材創作，平面作品描述較多細節，並嘗試表現立體感與空間透視；創作立體作品時能做精細剪黏。	授課教師		
第六級	六年級	1.能獨立完成累積至少九件立體或平面創作，並通過兒童美術創作展初審。 2.能說出至少五項美的原理原則，如對稱、反覆、均衡、對比、調和。	授課教師		
進階級	三-六年級	1.個人或團體創作作品獲老師推薦參與校內比賽次數累積兩次。 2.個人或團體創作作品代表學校參與校外比賽次數累積兩次。	授課教師		
			教務處		
卓越級	三-六年級	1.個人或團體創作作品參與校外比賽獲獎次數累積兩次。 2.個人或團體創作作品參與校外比賽榮獲前三名獎項。	授課教師		
			教務處		

※藝術饗宴學習趣 盡情揮灑任遨遊

13

## 運動專長認證標準與認證辦法

**運動專長類：**校內/外運動競賽由承辦組老師(訓育組/體育組)給予紀錄條，做為個人運動表現紀錄。

分級	認證方式	說明	佐證資料
特優	運動競賽	1.代表學校參加台北市各項體育競賽，獲得前8名。 2.代表學校參加全國及各項體育競賽，獲得前8名。	獎狀 或 獎牌
優等	運動競賽	1.代表學校參加區域性各項運動比賽，獲得前8名。 2.參加公私立機構辦理之體育、民俗、球類、舞蹈等相關競賽獲得前8名。	獎狀 或 獎牌
優秀	運動表現	1.參加校內各項運動競賽，獲得同學年前三名。 2.參加體育性校隊2學期以上。	行政處室 校隊老師

14 ※運動改造大腦 強健體魄



## 運 動 優 秀 級

### 運動專長紀錄區

年 級	姓 名	運動紀錄暨名次	認證 核章
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	

※終身運動好處多

15

## 運 動 優 等 級

### 運動專長紀錄區

年 級	姓 名	運動紀錄暨名次	認證 核章
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	

16 ※終身運動好處多

## 運動特優級

### 運動專長紀錄區

年級	姓名	運動紀錄暨名次	認證核章
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	
		運動記錄黏貼處	

※終身運動好處多

17

## 藝術專長認證標準與認證辦法

**藝術專長類：**校內/外藝術競賽由承辦教務處或訓導處給予紀錄條，做為個人藝術表現紀錄。

分級	認證方式	說明	佐證資料
特優	藝術表現	1.臺北市年度學生美術比賽獲獎。 2.臺北市五項競賽藝術比賽獲獎。 3.與前項同級之人文、藝術創作比賽獲獎。 4.曾應邀參加教育局舉辦之演出活動。	獎狀 或 獎牌
			邀請函、感謝狀等
優等	藝術表現	1.參加地區性之人文、藝術或音樂比賽獲獎。 2.參加校外其他團體辦理之藝文比賽獲獎。 3.公私立機構藝文檢定合格(含音樂、戲劇)，具公開演出能力。 4.應邀參加校外公開演出，經學校認可者。	獎狀 或 獎牌
			檢定合格證書、節目單或照片
優秀	藝術表現	1.參加校內辦理之各項藝文比賽獲獎。 2.作品於藝文中心展出。 3.曾參加校內展演、成果發表、話劇演出等。	行政處室

18 ※藝術美哉 美哉藝術

藝 術 優 秀 級

藝術專長紀錄區

年 級	姓 名	藝術紀錄暨名次	認證 核章
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	

藝 術 優 等 級

藝術專長紀錄區

年 級	姓 名	藝術紀錄暨名次	認證 核章
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	

# 藝術特優級

## 藝術專長紀錄區

年級	姓名	藝術紀錄暨名次	認證核章
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	
		藝術記錄黏貼處	

※藝術美哉、美哉藝術

## 「救溺」口訣 「叫叫伸拋划，救溺先自保」

### 「救溺五步」：

叫-大聲呼救。

叫-呼叫 119、118、110、112。

伸-利用延伸物（竹竿、樹枝等）。

拋-拋送漂浮物（球、繩、瓶等）。

划-利用大型浮具划過去（船、救生圈、浮木、救生浮標等）。

### 「防溺水十招」：

一、戲水地點須合法，要有救生設備與人員。

二、避免做出危險行為，不要跳水。

三、湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。

四、不要落單，隨時注意同伴狀況位置。

五、下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。

六、不可在水中嬉鬧惡作劇。

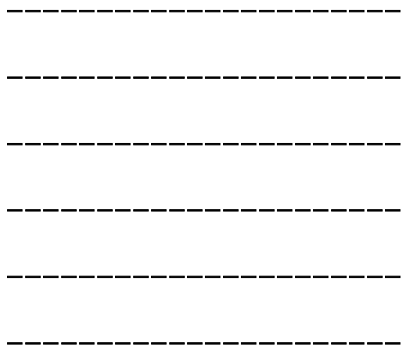
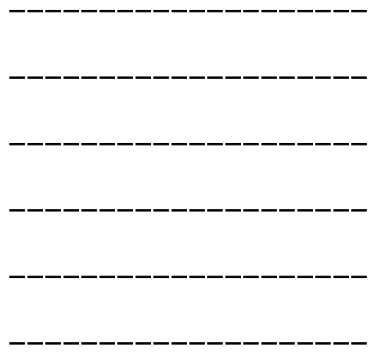
七、身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。

八、不要長時間浸泡在水中，小心失溫。

九、注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。

十、加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。

※同學們切勿輕忽任何可能發生的危險，並特別注意各項水域活動之安全性，避免溺水事件發生。

[illegible]

This image shows a full page of primary-ruled paper. It contains ten identical sets of horizontal lines arranged vertically. Each set includes three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a guide for letter height and placement in handwriting practice.



## 『木柵習藝錄』

發行單位：臺北市文山區木柵國民小學

發行人：黃金印

總編輯：許圭鑫

審查委員：張嘉芬、林光媚、王秀玲

編輯委員：黃碧珠、彭賜梅、張淑宜、劉永福、洪明、

蔡如鵬、薛璞

文字編輯：魏銘成、郭碧琪、王柳青、蕭秀珠、周文熙、

蕭如心、柯俐君、王淑蘭、李佩蓉

美術設計：王淑蘭、李佩蓉

出版日期：102 年元月初版

### 注意事項：

1. 本手冊僅作為學生在健體領域與藝文領域上學習之記錄使用。
2. 請小朋友善加保管，遺失手冊，則所有記錄歸零。申請補發手冊者需自行付費，每本收工本費 20 元。
3. 慢跑遊臺灣之認證項目，結合班級跑步及個人慢跑記錄表統計，請妥善保管；遺失慢跑記錄表，需要重新累計。

# 臺北市文山區木柵國民小學

健康、專業、溫馨、關懷

