



木柵國小

學生學習

藝文錄



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



小主人資料

姓 名	-----	年	-----	班	
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

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

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

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		
	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		
	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		
	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		

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

運 動 優 秀 級

運動專長紀錄區

運 動 優 等 級

運動專長紀錄區

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	

※終身運動好處多

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。	嘉 哇 或 嘉 哇 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。	嘉 哇 或 嘉 哇 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

藝術優秀級

藝術專長紀錄區

藝 術 優 等 級

藝術專長紀錄區

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	

「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。



『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、
蔡如鶴、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

文山鄉土采風
兩性平等教育
環境教育
生命教育
特殊教育活動
校園小綠人
人權教育
法治教育

課後社團活動
閱讀語文活動
生活體驗學習
十大基本能力培養
創新多元教學

人性化環境佈置
校園綠化美化
活化班級經營
感恩的季節活動
升學系列輔導
親師合作聯誼

教師進修研習
專業對話
同儕視導
課程設計研發
教師行動研究
協同教學
資訊科技融入各科教學

