

國家教育研究院
109年度愛學網系列徵集活動---教師創意教案
教案設計專用表格

教學主題	代間互動學習 X 跟著爺爺 動起來	設計者	張瑀嵐、鄭淑靜
教學對象	國小四年級	教學時數	2節，80分鐘
教學對象分析	<p>學生起始行為與能力：</p> <p>1.對高齡者無同理心： 80%學生覺得高齡者一定是沒事做才會整天在公園裡聊天，無法理解高齡者是身體活動能力影響休閒活動的選擇。</p> <p>2.編排健康操無概念： 學生只接觸過新式健康操，對高齡者適合的動作不清楚，也不清楚動作編排順序如何（伸展→中等強度→緩和）。</p> <p>3.與高齡者有溝通障礙： 多數的高齡者仍以方言（閩語和客語）為主要溝通語言，學生不諳此種語言，在訪問高齡者時，出現溝通障礙的情形。</p>		
設計理念	<p>好奇與探索 學校附近的公園是學生上學的必經之地，只要是好天氣，天剛拂曉總是看到一群群的高齡者三五成群的聚集泡茶聊天，或是自行做甩手、踢腿等簡單的運動。學生對於這些高齡者總是在公園聊天與運動感到好奇，一連串的為什麼，引起學生好奇探索之心。</p> <p>訪問與實踐 為此老師和學生們一起到公園訪問高齡者。透過訪問，學生發現高齡者因為身體活動能力的下降，能做的休閒活動就是到住家附近的公園散步聊天與簡單的運動，雖然高齡者生理層面有些阻礙，但心理層面因為有朋友的相伴而是快樂的。明白了高齡者們活動於公園的理由，但訪問後學生仍無法同理高齡者身體活動退化的感受，因此希望透過五官與身體的實際體驗，讓學生產生同理心，並以幫助高齡者維護健康為目標，親自挑選與練習高齡者的健康操，了解與知道哪些動作對高齡者才是適當的。</p> <p>代間互動學習 雖然目前的影音平臺上有許多關於高齡者運動的影片，但都以成人和高齡者互動為主，此教案希望以「代間互動學習」的模式，讓學生可以引起長者願意嘗試運動的動力，期盼在邁入高齡社會的我們，能夠透過能夠透過實踐與探索之心，同理高齡者的心並能盡點心力，讓高齡者透過「動」讓生活更得更精采。</p>		
教學內容分析	<p>1. 後設認知學習策略：</p> <p>(1)理解： 學生體驗老化過程後，對於老化影響身體活動能力已有概念，也明白高齡者動作的限制。</p> <p>(2)監控： 挑選健康操動作時，能以高齡者身體活動能力限制為基礎，挑選適合的動作；分析同儕所挑選的動作時，也能給予修正的回饋。</p> <p>(3)修正： a.透過口頭回饋與標準本位評量(動作檢視表)，能修正為更適合高齡者之</p>		

	<p>動作。</p> <p>2. 代間互動學習： 透過代間互動學習的方式，讓學生在訪問與體驗老化中，能同理老化所產生的健康問題，並以編排高齡者健康操的影片做為媒介，以實際行動帶領高齡者做運動，推廣身體活動的益處。</p> <p>3. 預期教學效益 (1)拉近與社區間的互動： 透過高齡者健康操與高齡者間的互動，讓學生不僅可以知道學校附近的社區位置、透過親身實踐更可以了解社區功能與里長職責，真正達到學校與社區一家的氛圍。 (2)增進家庭親子間關係： 此高齡者健康操影片除了適用於高齡者機構使用外，也可讓學生帶著家中長輩一起做運動，增進家人之間的親密關係。</p>			
教學目標	十二年國教課綱指標			
	學習表現 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。			
	學習內容 Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。			
	單元具體目標			
	單元一 1-1 注意身體活動的保健知識對健康維護的重要性。 1-2 體驗老化活動後，體認運動能改善健康問題的威脅性與嚴重性。 單元二 2-1 了解影響高齡者運動參與的因素，選擇提高高齡者體適能的運動資源。 2-2 運用身體活動能力的知識，並利用動作檢視表檢視高齡者健康操動作正確性。 2-3 參與高齡者基本運動能力的身體活動，並與高齡者分享身體活動的益處。			
節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學評量
第一節	準備階段			
	壹、課堂準備 一、學生：公園高齡者訪問稿(附件 A) 二、教師：高齡者訪問整理表、愛學網影片〈把愛滿上感恩行～由銀髮體驗出發〉、老化體驗教具、邀請高齡者志工現身說法、高齡者體驗問卷（Google 表單） (一)引起動機 回想在上學時，路上看見的人事物： 1.學生回答 (1)看見許多店，學校附近有間百年古剎，附近自然就會圍繞著許多店家 (2)看見許多老人在公園聊天：老人不需要上班，沒事做所以才	5		

	有空聊天			
	發展階段			
	<p>貳、主要活動：</p> <p>一、實際採訪高齡者</p> <p>(一)更正學生的說法：年齡達 65 歲以上的人，應稱為「高齡者」</p> <p>(二)討論學生對公園高齡者的看法是否正確</p> <p>1.真的是因為沒事做嗎？</p> <p>2.如果不是，可能是什麼因素讓他們聚集在一起？</p> <p>(三)訪問在公園的高齡者，擬定訪問稿(附件 A)：</p> <p>您好，我們是<u>新竹</u>國小的學生，請問可以請教您幾個問題嗎？</p> <p>Q1：請問您平時都會來公園嗎？</p> <p>Q2：您都是自己來的嗎？</p> <p>Q3：您都是怎麼來的？</p> <p>Q4：您來公園時大部分都是從事哪些活動呢？</p> <p>Q5：平日除了到公園，還有其他的休閒活動嗎？</p> <p>(四)統計訪問結果：</p> <p>1.完成訪問心得學習單</p> <p>回到學校討論並整理訪問的內容，並將結果填入 google 表單中，統計數字如下：</p> <p>Q1：請問您平時都會來公園嗎？</p> <p>→是(92%)、不是(8%)</p> <p>Q2：您都是自己來的嗎？</p> <p>→是(83%)、和朋友家人一起來(17%)</p> <p>Q3：您都是怎麼來的？</p> <p>→走路(62.5%)、騎機車(25%)、腳踏車(8%)</p> <p>Q4：您來公園時大部分都是從事什麼活動呢？</p> <p>→散步當運動(37.5%)、聊天(33%)、喝茶交朋友(29%)</p> <p>Q5：平日除了來公園，還有其他的休閒活動嗎？</p> <p>→看電視(33%)、沒有(20%)</p> <p>統計發現，平時（92%）到家中附近的公園（走路到公園達 62.5%）是高齡者都認同的心靈園地，在此可以找到同好者一起談天說地(62%)並做簡單的活動(37.5%)。平日從事的休閒活動也以靜態為主(33%)或是都沒有。由此可見高齡者所從事的活動都以舒緩為主，主要原因在於生理因素與身體活動有相關聯。</p> <p>二、師生共同討論老化議題</p> <p>(一)師生共同討論高齡者面臨的健康問題與身體活動能力的關聯：</p> <p>1.膝蓋不好→走路會痛</p> <p>2.平衡變差→容易跌倒</p> <p>3.容易腰痠→需要配戴護具</p> <p>4.體力變差→無法遠距離移動</p> <p>5.容易頭暈→無法站太久</p> <p>綜合以上討論，請學生一同體驗老化感受後，再思考和公園高齡者會有一樣的感受嗎？</p>	30	公園高齡者訪問稿、高齡者訪問整理表	口頭評量

	<p>(二) 體驗高齡者身體活動能力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀看愛學網影片〈把愛滿上感恩行～由銀髮體驗出發〉 2. 與老吾老基金會合作，讓學生穿戴模擬高齡者教具(模糊眼鏡、四肢沙包、關節綁帶、保暖手套〈模擬抓握力不足〉，進行老化體驗，共分為四關： <ol style="list-style-type: none"> (1) 穿針引線：將線穿入針孔 (2) 大吃大喝：撕下餅乾包裝紙，拿取餅乾放入口中 (3) 上下樓梯：完成上樓與下樓的動作 (4) 買東西：依指導員的指令，進行付錢或找零等任務 			
	總結階段			
	<p>一、學生與基金會高齡志工對話</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 說出老化體驗的感想 (二) 高齡者志工說明老化過程對身體活動的影響 <p>二、填寫高齡者體驗回饋問卷（附件 B）</p> <p>三、高齡者體驗回饋問卷結果(將成果數據化)</p> <p>(一) 所有體驗中，印象最深刻的是哪一個項目？</p> <p>→ 穿針引線(56.5%)</p> <p>(二) 為什麼這項體驗覺得印象最深刻？</p> <p>→ 手腳不靈活(30%)、眼睛看不清楚(17%)</p> <p>(三) 體驗過程中最不舒服的部位？</p> <p>→ 眼睛(56.5%)、手指(47.8%)、膝蓋(43.5%)</p> <p>(四) 體驗後，覺得高齡者在生活中，會遇到生活中什麼困難？</p> <p>→ 手腳不靈活，走路會容易跌倒(61%)</p> <p>(五) 該如何幫助他們？</p> <p>→ 願意幫忙拿東西(35%)、教他們一起做能增加肌肉力量的運動(30%)</p> <p>學生在穿戴老化體驗教具中，發現配戴四肢沙包後，因為沙包重量超過身體負荷，所以會有使不上力的感受，而體認到高齡者為何容易跌倒的原因。印證了在公園訪問的高齡者們都所從事的活動不是靜態的活動（聊天、喝茶、看電視），就是從事簡易的運動（散步）。</p>	5	愛學網影片〈把愛滿上感恩行～由銀髮體驗出發〉、老化體驗教具、邀請高齡者志工現身說法、高齡者體驗問卷	實作評量
第二節	準備階段			
	<p>壹、課堂準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、學生：youtube 影音平臺高齡者健康操影片、搜尋各部位適合高齡者的動作、自製乾洗手 二、教師：愛學網影片〈新北市石門國中一世代志工〉、國健署高齡者健康操影片、動作檢視表、訪問高齡者運動感受問卷(附件 C) 三、引起動機 <p>由高齡者體驗回饋問卷得知，公園高齡者身體活動能力下降，而無法進行其他休閒活動原因，與學生討論如何幫助或改善公園高齡者健康問題，考量可行性與持久性，將採取帶領高齡者一起運動，希望能增強肌肉的力量，考量學生年紀尚小，無法精確指導高齡者，因此將簡化運動過</p>			口頭評量

程，期望以「代間互動學習」的方式，引起長者們願意嘗試運動的動力。																																																																														
發展階段																																																																														
<p>貳、主要活動</p> <p>一、配合第一節課訪問結果，高齡者多以四肢的健康問題影響身體活動能力</p> <p>二、師生共同觀看國健署高齡者健康操影片</p> <p>分析影片：高齡者健康操以三大部分進行：1.暖身 2.中等強度 3.緩和</p> <p>三、根據高齡者體驗回饋問卷中，學生自認身體不舒服部位前五名依序為：眼睛、手指、膝蓋、大腿與手臂，除眼睛外，其餘皆可以運動改善健康問題。</p> <p>(一)以組為單位，全班共分二大組(暖身與緩和組、中等強度)</p> <p>(二)選擇部位：共分為四部分：1.手臂 2.大腿 3.膝蓋 4.手指</p> <p>(三)挑選動作：依照部位，於國健署高齡者健康操影片或 youtube 影音平臺高齡者健康操影片，搜尋合適的動作並熟悉動作。</p> <p>(四)依據各組所編排的動作，填寫動作檢視表，並依據影片分析回饋，修正動作，調整修正動作</p>										30	youtube 影音平臺高齡者健康操影片、搜尋各部位適合高齡者的動作、國健署高齡者健康操影片、動作檢視表	實作評量																																																																		
<table><tr><td>動作分組</td><td>達成等級</td><td>學習任務</td><td>動作1</td><td>動作2</td><td>...</td><td>動作6</td><td>動作7</td><td>...</td><td>動作13</td></tr><tr><td rowspan="3">暖身與緩和</td><td>C</td><td>動作是靜態而不是彈震擺動</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>B</td><td>每組動作至少維持5秒以上</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>A</td><td>動作編排順序是從頭到腳</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td rowspan="3">中等強度</td><td>C</td><td>手腳並用而不是單一部位動作</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>B</td><td>每個動作至少維持2秒以上取代急速擺動</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>A</td><td>動作難易從簡單到複雜</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>													動作分組	達成等級	學習任務	動作1	動作2	...	動作6	動作7	...	動作13	暖身與緩和	C	動作是靜態而不是彈震擺動								B	每組動作至少維持5秒以上								A	動作編排順序是從頭到腳								中等強度	C	手腳並用而不是單一部位動作								B	每個動作至少維持2秒以上取代急速擺動								A	動作難易從簡單到複雜							
動作分組	達成等級	學習任務	動作1	動作2	...	動作6	動作7	...	動作13																																																																					
暖身與緩和	C	動作是靜態而不是彈震擺動																																																																												
	B	每組動作至少維持5秒以上																																																																												
	A	動作編排順序是從頭到腳																																																																												
中等強度	C	手腳並用而不是單一部位動作																																																																												
	B	每個動作至少維持2秒以上取代急速擺動																																																																												
	A	動作難易從簡單到複雜																																																																												
<p>四、完成自編高齡者健康操影片「爺奶動姿動」</p> <p>(https://www.youtube.com/watch?v=Vy8ns5fKu8k&t=69s)</p>																																																																														
總結階段																																																																														
<p>一、適逢防疫期間，學生帶領高齡者做運動，並贈予自製乾洗手</p> <p>(一)到公園帶領第一節課所訪問的高齡者一起作運動</p> <p>(二)配合社區樂齡中心與里民中心，帶著長者一起運動</p> <p>(三)訪問高齡者運動感受(附件 C)</p> <p>(四)採訪結果如下(連結 google 表單數據化)：</p>										10	自製乾洗手、訪問高齡者運動感受問卷	實作評量																																																																		

	<p>Q1：請問您每天是否有做運動? →有(96.8%)</p> <p>Q2：請問您每日運動多久時間? →30分鐘以下(12.9%)、30-60分鐘(38.7%)、60分鐘以上(48.4%)</p> <p>Q3：剛剛做完運動後，感覺如何? →開心的(58.1%)、舒服(9.7%)</p> <p>Q4：健康操的動作，有動作需要改進的地方嗎? →沒有(69%)、腳的動作很累(13%)</p> <p>二、學生回饋</p> <p>(一)學生反思</p> <p>1.與高齡者互動的課程中，你印象最深刻的是哪一個部分？為什麼？</p> <p>2. 與高齡者互動的課程中，你覺得最困難的是哪一個部分？為什麼？</p> <p>3. 與高齡者互動的課程中，你覺得那些東西對你來說是最有用的？為什麼？</p> <p>(二)與家人共做健康操</p>			
--	---	--	--	--