

臺北市立大學附設實驗國民小學

114 學年度兒童月系列活動翻轉上下課活動實施計畫

2026.4.9 更新

壹、依據：中華民國 115 年 1 月 20 日北市教國字第 1153034345 號函臺北市公私立國民小學辦理翻轉上下課實施說明。

貳、目的

- 一、透過學生多元學習互動體驗活動，啟發創造與探索能力。
- 二、引導學生理解善用空白課程時間，倡議自主學習之精神。
- 三、規劃學生為主體之適性課程活動，實踐全人教育的目標。
- 四、激發學生自發學習之動機與熱情，展現學習領導的理念。
- 五、鼓勵學生依興趣及專長發展潛能，適性揚才及多元展能。

參、主辦單位：學務處

肆、協辦單位：教務處、研發處、輔導室、總務處、家長會、幼兒園。

伍、參加對象：本校全體師生，兒童月「上下課翻轉」活動為學校正式課程，未開放全校家長入校，僅開放入校協助之志工家長，憑證入校協助。

陸、日期時間：民國 115 年 4 月 21 日（二）單日整天七節課。

柒、活動地點

- 一、室外場地：操場、籃球場、司令台後方小舞台、原大王椰子區、楓香樹區共融式遊樂場。
- 二、室內場地：活動中心二樓大會議室、第二會議室、教學觀察室、校史室、活動中心四樓、桌球室、富曉書屋(圖書館)、各班教室及級科任教室。

備註：若遇雨天，則備案設攤地點即在「室內教室及走廊」，其他攤位改至一樓走廊、穿堂、圖書館外，並視當時天候狀況暫停部分戶外場地的使用，為維護學生安全，請老師讓學生留在室內進行自主學習活動。

捌、上下課翻轉時間規劃：4 月 21 日（二）上、下課時間如翻轉課表所示，上課作息安排及教師上課教室如備註欄說明。

節次	原課表	4/21(二) 翻轉課表	備註
晨光時間	08:00 - 08:40		■ 晨光、午休及打掃活動 作息時間不變。 ■ 翻轉日下課期間，學生 可依照公告各年段分流的 時段及場地，自主安 排學習活動。
第 1 節	上課 08:45 - 09:25	上課 08:40 - 08:45	
	下課 09:25 - 09:35	下課 08:45 - 09:25	
第 2 節	上課 09:35 - 10:15	上課 09:25 - 09:35	
	下課 10:15 - 10:30	下課 09:35 - 10:15	
第 3 節	上課 10:30 - 11:10	上課 10:15 - 10:30	
	下課 11:10 - 11:20	下課 10:30 - 11:10	
第 4 節	上課 11:20 - 12:00	上課 11:10 - 11:20	
		下課 11:20 - 12:00	
午休時間	12:00 - 13:15		
第 5 節	上課 13:20 - 14:00	上課 13:15 - 13:20	
	下課 14:00 - 14:10	下課 13:20 - 14:00	
第 6 節	上課 14:10 - 14:50	上課 14:00 - 14:10	
	下課 14:50 - 15:00	下課 14:10 - 14:50	
第 7 節	上課 15:00 - 15:40	上課 14:50 - 15:00	
		下課 15:00 - 15:40	
打掃時間	15:40 - 16:00		

玖、實施方式

- 一、教師依課表在該節授課教室協助教室秩序管理，並開放上課教室，提供多元學習資源，讓學生自主規劃學習的內容。
- 二、活動前將公告全校師生當日活動時段及區域，教師可以於課堂中引導學生事先規劃自主學習活動的安排內容。
- 三、活動空間分流規劃表：

主題 節次	多元探索時光	歡樂時光	藝文時光	共好時光
第一節	中年級	低年級	高年級	全年級學生皆可 依照攤位時間 自由參加
第二節				
第三節	高年級	中年級	低年級	
第四節				
第五節	低年級	高年級	中年級	
第六節				
第七節				

壹拾、自主學習活動規劃類別說明

本校規劃翻轉上下課活動內容，以「學生自主學習」概念為延伸，以學生為中心，讓學生成為自己學習的主人，提供學生自由探索機會及豐富的學習資源與場域，規劃「多元探索時光」、「歡樂時光」、「藝文時光」及「共好時光」四大主題活動，讓學生多元智慧得以自由開展。同時，由親師共同建構支持系統，加強各項活動的安全維護，並適時關心、鼓勵學生參與。相關自主學習活動規劃類別說明如下：

主題一、多元探索時光

邀請校內、外師資或校外團體擺設攤位，提供學生多元適性探索的機會，開展孩子的多元智慧。

(一) 參加對象與分流：**中年級**（第一、二節）、**高年級**（第三、四節）、**低年級**（第五、六、七節）。

(二) 時間與梯次：學生可於所規劃的分流時段參與活動。每節活動分為 3 個梯次；各個場次 13 分鐘。

(三) 人數限制：每梯次開放約 10 - 15 人參與。

※ 多元探索時光梯次表

節次對應	梯次	中年級 (第一、二節)	高年級 (第三、四節)	低年級 (第五、六、七節)
中/第一節 高/第三節 低/第五節	第 1 梯次	8:45 - 8:58	10:30 - 10:43	13:20 - 13:33
	第 2 梯次	8:58 - 9:11	10:43 - 10:56	13:33 - 13:46
	第 3 梯次	9:11 - 9:25	10:56 - 11:10	13:46 - 14:00
攤位換場休息		09:25 - 09:35 上課	11:10 - 11:20 上課	14:00 - 14:10 上課
中/第二節 高/第四節 低/第六節	第 4 梯次	9:25 - 9:48	11:20 - 11:33	14:10 - 14:23
	第 5 梯次	9:48 - 10:01	11:33 - 11:46	14:23 - 14:36
	第 6 梯次	10:01 - 10:15	11:46 - 12:00	14:36 - 14:50
攤位換場休息				14:50 - 15:00 上課
低/第七節	第 7 梯次	/	/	15:00 - 15:13
	第 8 梯次			15:13 - 15:26
	第 9 梯次			15:26 - 15:40

(四) 多元探索各攤位介紹

編號	攤位名稱	活動地點 【活動中心四樓】	活動內容說明
1	造型氣球派對	1 號攤	將氣球折成各種趣味造型，體驗手作樂趣。
2	美術創作	2 號攤	提供多樣化媒材，讓學生自由發揮創意，進行平面或立體藝術創作。
3	我是小小魔法師	3 號攤	透過簡易的魔術教學與互動，讓學生學習表演技巧與科學原理。
4	科技樂高機器人	4 號攤	運用樂高積木，體驗動手組裝與操作機器人的樂趣。
5	創意科學闖關	5 號攤	設置趣味科學實驗關卡，引導學生在動手做的過程中探索科學知識。
6	綠野拾趣	6 號攤	親身體驗植栽上盆與佈置，觀察植物生態，培養愛護自然的綠色情懷。

主題二、歡樂時光

讓學生在玩樂中自由安排學習活動，啟發孩子的無限潛能。

(一) 參與對象與活動分流：**低年級**（第一、二節）、**中年級**（第三、四節）、**高年級**（第五、六、七節）。

(二) 安全維護：各場地皆安排行政人員或家長志工協助維護學生安全秩序。

(三) 歡樂時光活動介紹

編號	活動名稱	活動地點	活動內容說明
1	操場活動	操場	學生可於操場運動，如：跑步、球類等安全的戶外體能活動。
2	籃球活動	籃球場	學生可自由組隊進行趣味競賽或投籃。
3	遊具體驗	共融式遊樂區	學生可自由使用共融式遊具進行攀爬、探索等遊樂活動。
4	桌球體驗	桌球室 (活動中心地下室)	學生可自備桌球拍至桌球室體驗桌球活動。 *將由志工協助引導行進動線與人數管制。

主題三、藝文時光

搭建讓學生揮灑才能的舞台，豐富學生的美感體驗，培養欣賞和藝術涵養能力。

(一) 參與對象與活動分流：**高年級**（第一、二節）、**低年級**（第三、四節）、**中年級**（第五、六、七節）。

(二) 藝文時光活動安排

編號	活動名稱	活動地點	活動內容及辦法說明
1	才藝表演秀	圖書館前	<p>1.表演內容：節目性質不拘，歌唱、舞蹈、樂器演奏、戲劇、相聲、詩歌朗誦、扯鈴、魔術...等各項才藝均可，請自備道具。</p> <p>2.表演時間：各節目以 5-10 分鐘為原則（含場佈、上下臺時間）。</p> <p>3.報名方式：由學生個人或自行組隊及編排表演內容，組隊成員可跨班報名，但不可跨年段。</p> <p>※有意願參加才藝表演學生請填寫表單報名表單連結： https://forms.gle/DJrEqz2mQqTTaw9</p>  <p><u>報名開放至 4/10 截止，後續將於校網公告表演名單及順序。</u></p>
2	電影欣賞	活動中心二樓 大會議室	學生可依所規劃的分流時段前往欣賞電影。
3	閱讀活動	富曉書屋	提供喜愛靜態活動的學生一個專屬空間，可於富曉書屋內進行閱讀活動。

主題四、共好時光

提供全校師生自由流動的學習場域，藉由各領域特色交流與互動體驗，激發學生跨領域探索的動機，實踐共學共好的校園願景。

(一) 參與對象與活動時間：全年級學生皆可依照攤位開放時間，**跨年段自由參加**。

(二) 共好時光各主題活動介紹

編號	活動名稱	活動地點	活動內容說明
1	樂活市集	大王椰子樹區	鼓勵班級與親子設攤，內容以遊戲、有獎徵答、商品販賣、飲食等學生自主學習為主。 (詳細規範請見附則「樂活市集活動」)
2	弦樂團樂器體驗	大王椰子樹區	讓學生體驗弦樂器的魅力。
3	家長會- 魔方快手大挑戰	大王椰子樹區	歡迎各路高手與新手一起來挑戰!無論你是能秒解方塊的魔方大神，還是剛接觸不久、只會轉一面的新手，我們的攤位都有適合你的舞台!
4	SDGs14 x 鸞知鸞學	教學觀察室	結合自然領域課程及海洋教育，認識鸞(馬蹄蟹)的外型與身體構造、生活習性與棲息環境等等。保護鸞，刻不容緩!
5	愛不打烊!玩具窩	孝棟 312 資優班教室	營造共學共玩的空間，提供豐富玩具讓學生自由探索、交流互動。
6	聽見你的心聲音- SEL 傾聽百寶箱	輔導室前廊	利用遊戲闖關的方式，讓學生應用 傾聽百寶箱 的有效秘訣，在歡樂中將 SEL 的同理聆聽技巧內化成直覺反應!
7	玩轉水墨- 書法藝術零距離	教務處前廊	除翰墨體驗外，更是一場藝術邂逅!透過自主學習與實務創作，感受墨色變化的趣味，鑑賞傳統文化審美新價值。

壹拾壹、本計畫所需經費將由兒童月與課外社團經費支應。

壹拾貳、本實施計畫經行政會議後，陳校長核可後實施。

附件一、活動場地配置圖

臺北市立大學附設實驗國民小學 114學年度兒童月翻轉上下課 場地配置對照表



主題一 多元探索時光		主題二 歡樂時光		主題四 共好時光(上午)			
1	造型氣球派對	7	操場活動	14	玩轉水墨-書法藝術零距離		
2	美術創作	8	籃球活動	15	聽見你的新聲音-SEL傾聽百寶箱		
3	我是小小魔法師	9	遊具體驗	16	SDGs14 X 鸞知鸞學		
4	科技樂高機器人	10	桌球體驗	17	愛不打烊! 玩具窩		
5	創意科學闖關	主題三 藝文時光		18	弦樂團樂器體驗		
6	綠野拾趣			11	才藝表演秀	19	家長會-魔方計時賽
				12	電影欣賞	20~23 樂活市集 201.401.403.507	
		13	閱讀活動				

附件二、人力安全維護工作分配表

對應活動主題	活動場地	支援人力	人數	負責工作內容與分流時段對象
各班自主學習	各班教室及級 科任教室	導師 科任教師	97 名	依課表在該節授課教室協助教室秩序管理，提供學習資源並維護安全。
多元探索時光	活動中心 4F	行政人員 家長志工	2-3 名	協助各攤位（氣球、美術、魔術、樂高、闖關、建築等）引導行進動線、人數管制及安全維護。
歡樂時光	操場 楓香樹區	行政人員 家長志工	2 名	維護戶外體能活動（如跑步、球類等）安全和秩序管理。
	籃球場		2 名	維護學生趣味競賽或投籃活動之安全與秩序。
	共融式遊樂場		2 名	維護學生攀爬、遊樂活動安全。
	桌球室 (活動中心 B1)		2 名	協助引導行進動線與人數管制。
藝文時光	圖書館前	學務處 家長志工	2 名	控管才藝表演秀各組表演時間、場地秩序維護與動線引導。
	活動中心 2F 大會議室	行政人員 家長志工	2 名	協助播放電影與秩序安全維護。
	富曉書屋 (圖書館)	行政人員	4 名	維護圖書館秩序及學生安全。
共好時光	各負責攤位人員 依實際需求配置			協助各項宣導攤位、闖關體驗及樂活市集之動線引導與安全維護。

備註一、請該時段安全維護的值勤人員穿著背心、配戴無線電，並維護學生安全與會場秩序管理。

備註二、若有學生未依照所安排的分流時段進入別的年段場域，請告知學生前往正確的分流規劃區域。

附則

樂活市集活動規範

一、攤位申辦與基本內容

- (一) 辦理申請對象：鼓勵班級、親子設攤（帳篷以學生班級優先申請，若有剩餘再開放）。
- (二) 攤位內容：設攤內容以遊戲、有獎徵答、商品販賣、飲食等學生本位自主學習為主；旨在培養學生「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」及「環保公益」精神。
- (三) 交易方式：現金交易。

二、帳篷申請與場地佈置

- (一) 帳篷規格與選位：由家長會提供標準帳棚（3m x 3m）供各單位使用。除主、協辦單位預選地點外，其餘報名參加者採抽籤選定位置。
- (二) 數量與費用：原則上各班使用一頂，基於使用者付費原則且空間允許下，若需使用兩頂：第一頂免預繳 1000 元保證金，第二頂需繳交 500 元租金。
- (三) 請務必上網填寫登記申請帳篷表單，逾時不受理。

(表單 3/27 截止，4/1(三)上午 10:15 大下課時間攤位抽籤)

表單連結：<https://forms.gle/eCkUqgzaPhTSx8d49>



- (四) 海報宣傳規範：
 1. 統一使用「四開海報紙」，鼓勵採廢物再利用等環保方式進行佈置。
 2. 海報張貼前請到學務處核戳章，核章後請自行張貼於各班帳篷處。

三、設攤安全與食安要點

- (一) 用電規範：各攤位禁止接用學校用電，若有需要請自備發電設備（如鋰電型發電機），嚴禁使用柴(汽)油的發電機。若經查獲違規，將先予以口頭規勸並要求立即撤除違規設備；經勸導仍未改善者，為維護校園公共安全，校方得要求該攤位暫停攤位活動。
- (二) 用火安全：
 1. 事前檢閱：使用瓦斯爐的班級，請於活動前一天 4/20(一)中午至學務處

- 進行事前安全檢閱。
2. 當日複檢：4/21 (二)早上 8:30 由總務處至各攤位，再次檢驗瓦斯及油炸鍋爐擺放位置之安全。
 3. 卡式爐注意：使用時需適度降溫，且鍋具直徑必須「小於」卡式爐，以維活動安全。
 4. 食材處理：食品類攤位請務必自行處理食材，學校不提供冰存保管。
 5. 緊急應變：安全第一，事件處置依校園安全緊急應變計畫處理。

四、環保與清潔規範

- (一) 自備餐具：飲食消費全面使用環保餐具，各攤位「不」提供免洗餐具及塑膠袋。
- (二) 垃圾清運時間：擺攤產生之回收物及一般垃圾，請先自行收納於班級攤位。待全校資源回收時間，再送至資源回收場統一處理。
- (三) 場地復原：攤位物品擺設與活動安排須符合環保，活動後務必落實場地復原且清潔確實。

五、經費運用

- (一) 販賣所得經費由各單位自行運用。
- (二) 鼓勵將部分攤位所得，捐款給公益團體、慈善機構或本校家長會等單位。