

114 學年度元生國小家庭教育日

元生 SEL 五力冒險-心勇者挑戰島「中年級」關卡一覽表

年 班	關卡名稱	活動內容	關卡類別
三 1	表情包製造機	1. 抽出情緒卡牌決定任務(五官組合不同) 2. 在看不見的情況下創造出屬於自己獨特的表情包	SEL 社會情緒-覺察力、管理力、同理力、人際力、決策力
三 2	地表最強接球王	20 顆乒乓球從斜坡上滾滾...滾下來，有白有橘，請眼明手快的你，趕緊用杯子把球球接住，將球球放到指定的位置！好玩又舒壓！快來一起玩吧！	SEL 社會情緒-覺察力、管理力、同理力、人際力、決策力
三 3	小小燈籠魚	1. 戴上專屬的燈籠魚帽子 2. 扭動身體，推倒地上的瓶子	領域學習
三 4	圈出知識，說出想法	1. 抽題目回答問題或指定任務 2. 一人十個圈圈，全部套中不同瓶子，獲得獎品	領域學習
三 5	阿拉伯遊樂園	1. 根據電腦語音提示的數字開始闖關。 2. 依照數字的順序在遊樂園裡跳完格子。 3. 一分鐘以內完成就算過關。	領域學習
三 6	我是馴獸師	1. 此為部件組字的遊戲，「我方戰力」大過「敵方體力」算過一關。 2. 依年級闖關版本不同，中低年級為基礎版，高年級為挑戰版。 3. 低年級通過 4 關，中年級通過 6 關，高年級通過 5 關，即算闖關成功。	領域學習
三 7	Go Go Goal !	保齡球遊戲（根據擊中瓶數有對應各領域的題目，答對過關，全倒者直接過關）	領域學習
三 8	看圖猜成語	看完所有題目後，自行決定要猜的圖片，低年級至少要對三題，中年級五題，高年級七題，即可過關。	領域學習
三 9	有「球」必應	1. 將球丟入板凳九宮格中，連成（低 1 中 2 高 3）條直線即可過關。	SEL 社會情緒-覺察力、管理力、同理力、人際力、決策力
三 10	讓氣球飛	闖關者會拿到一個氣球與一把扇子，用扇子搨氣球，搨出的氣流能使氣球持續漂浮在空中。只要使氣球飄浮在空氣中超過規定的秒數，即可過關！	SEL 社會情緒-覺察力、管理力、同理力、人際力、決策力
三 11	請一起興奮	這是一個充滿期待與歡樂氣氛的「請一起興奮」遊戲！參與者站在起點，運用雙手將球輕輕滾出，讓球沿著軌道前進，停在不同分數的盤子上。過程中需要掌握力道與方向，每一次出手都令人緊張又興奮；最後依照球停留的分數高低，獲得不同等級的點心獎勵。簡單又刺激，讓大家在歡笑中一起感受成就與驚喜！	SEL 社會情緒-覺察力、管理力、同理力、人際力、決策力
四 1	擁「報」特有種	透過遊戲來讀報和認識台灣特有種的生物。	領域學習
四 2	超級變變變	隨機抽出變臉魔方桌遊的卡牌，在一分鐘的時間內挑戰完成指定的表情拼圖，即可過關。 低年級：1 張 中年級：2 張 高年級：3 張	SEL 社會情緒-覺察力、管理力、同理力、人際力、決策力
四 3	過五關斬六將	共有五個關卡，任選闖關，依年級有不同標準，關卡有：孔明救救我、記憶大考驗、創意雙拼、大家來找碴、隱藏積木	SEL 社會情緒-覺察力、管理力、同理力、人際力、決策力
四 4	造飛機	1. 折出一架紙飛機，在起始線站定射飛機，每人三次機會 2. 低年級超過終點線、中高年級超過終點線並穿過呼拉圈過關	家庭教育
四 5	Team Taiwan 拼台灣	1. 限時內完成臺灣地圖拼圖，即可過關玩保齡球。 2. 參加獎糖果一顆。	領域學習
四 6	運來好情緒！親子五項全能挑戰	教室內設五個親子互動小站，各對應一項 SEL 能力： 1. 【覺察力】高爾夫推球—推球前說出當下心情，進洞得分 2. 【管理力】冰壺對戰—推球前回答情緒調節方法，停在高分區得分 3. 【同理力】恐龍對戰—親子對戰後，各說一句對方的優點才能過關 4. 【人際力】籃球合作—親子限時合力投進 3 球，全程只能說鼓勵的話 5. 【決策力】足球挑戰—踢球前先說出方向再行動，說到做到額外加分 集滿 3 站印章過關，集滿 5 站可獲小獎勵。	SEL 社會情緒-覺察力、管理力、同理力、人際力、決策力
四 7	勇闖臺灣奇獸島	邀請小探險家深入各類棲地，解鎖臺灣特有種動物的生存密碼。參加者須聆聽關主介紹並正確回答問題，答對者可蓋過關章，並兌換限量小禮物一份，送完為止。 活動共設七大關卡：第一關在草叢中尋找隱身的哺乳類；第二關前往溪流探索魚類鬥士；第三關挑戰高山環境下的鳥類；第四關認識冰河遺留的兩棲類家族；第五關找尋雨後歌唱的蛙類樂手；第六與第七關則分別見識森林昆蟲的華麗裝備與爬蟲類的鱗片盔甲。透過循序漸進的挑戰，讓學生全面認識臺灣豐富的生態樣貌。	領域學習
四 8	密室逃脫	在指定時間內，先依照所給的線索，解出正確的英文單字，然後再找到對應的杯子，排出裡面所附的拼圖來，最後快速蓋章逃脫！	領域學習
四 9	左右連心	透過親子合作踢球進圈的遊戲，培養孩子的 社交情緒學習 (SEL) 能力，包括自我覺察、情緒管理、合作溝通與負責決策。	SEL 社會情緒-覺察力、管理力、同理力、人際力、決策力
四 10	報炸答人	將迷失的報紙拼圖拼成完整文章，並回答相關問題即可過關	領域學習
四 11	411 特務局：紅線特工大脫	「歡迎來到 411 特務局。特工~ 我們偵測到前方走道佈滿了雷射感應紅線，你的任務是穿過這片禁區並解除警報。記住，任何一次觸碰都會導致行動失敗，請展現你的身手。祝一切順心，行動開始！」	領域學習

114 學年度元生國小家庭教育日

元生 SEL 五力冒險-心勇者挑戰島「高年級」關卡一覽表

年	班	關卡名稱	活動內容	關卡類別
五	1	彩球特務，出動！	抽一顆球，坐在推車上，雙腳滑動前行，並將手上的球放進顏色相對應的籃子中，並念出籃子上的 SEL 小語	SEL 社會情緒-覺察力、管理能力、同理力、人際力、決策力
五	2	神手套圈圈大賽	一分鐘內套到，套到東西就可以過關	SEL 社會情緒-覺察力、管理能力、同理力、人際力、決策力
五	3	乒乓	1. 兩人(家長和學生)各單手持桌球拍 2. 雙方以拍面夾住桌球 3. 走完指定路線 4. 終點結束後給對方一個擁抱, 口頭致意等正向回應	家庭教育
五	4	情緒二選一	每場參加人數 5 人，排成一列，依據情境選擇正面或負面情緒側跳躍，依照低中高年級答對題數不同通關	SEL 社會情緒-覺察力、管理能力、同理力、人際力、決策力
五	5	殘酷二選一：轉轉找寶趣	拉霸： 遊戲規則：三人一組，在無法看到對方的情況下，同時舉排。 低年級兩位相同即可過關，中高年級則需要三位都相同。 找寶趣： 遊戲規則： 在指定時間內，找到指定的圖片，即可過關。 低年級五找一，中年級三找一，高年級一找一。	SEL 社會情緒-覺察力、管理能力、同理力、人際力、決策力
五	6	情緒猜猜樂	1. 參與者先抽一張情緒卡 2. 由工作人員演出情緒卡內容，參與者須猜出演出的情緒 3. 猜完後說出日常生活中什麼時候會有這些情緒、該怎麼與情緒相處 4. 完成三題後可獲得印章與糖果	SEL 社會情緒-覺察力、管理能力、同理力、人際力、決策力
五	7	情緒默契大挑戰	1. 親子背對聽情境 2. 依照情境比動作 3. 動作相同可晉級 4. 猜中對方的情緒 5. 過關就有小禮物	SEL 社會情緒-覺察力、管理能力、同理力、人際力、決策力
五	8	「想」食天堂	抽選臺、日、韓、越、泰、義六國美食之一，分組進行遊戲及問答闖關，闖關成功有小禮物喔！	領域學習
五	9	不可能的任務—雷射迷宮	闖關者進入雷射迷宮中，於限定時間內搜集指定數量的情緒卡片，有單人模式及雙人模式，完成挑戰即可過關。	SEL 社會情緒-覺察力、管理能力、同理力、人際力、決策力
五	10	球球九宮格大連線	想挑戰用球球連線九宮格嗎？對自己的準頭很有信心嗎？來挑戰看看吧！完成一條連線就過關，前幾名過關者有小禮物，換完為止。	SEL 社會情緒-覺察力、管理能力、同理力、人際力、決策力
六	1	我畫你猜	關主出題，一方為作畫者，一方為猜題者猜題者須猜出作畫者畫的題目，猜對即為挑戰成功。 條件：低年級須在兩分鐘內猜出兩題。中年級需在兩分鐘內猜出三題。高年級則在兩分鐘內猜出四題。	SEL 社會情緒-覺察力、管理能力、同理力、人際力、決策力
六	2	台客揪台妹	用台語說土味情話或用指定台語詞做情話造句就可以得到學校獎勵章一枚	領域學習
六	3	EQ 實驗室	1-3 年級（讀心偵探）：抽卡片 → 說情緒(如：我很開心) → 做表情 → 過關！ 4-6 年級（拆彈專家）：抽情境 → 選對策 → 擊中它 → 過關！	SEL 社會情緒-覺察力、管理能力、同理力、人際力、決策力
六	4	心情實驗 4	你(妳)今天心情美麗嗎？ 來來來，到 604 做個心情小測驗吧！ 對了，還有解壓小遊戲在等你(妳)唷～	SEL 社會情緒-覺察力、管理能力、同理力、人際力、決策力
六	5	密「數」逃脫	完成指定數學問題可以前進，答對指定題數即可通關！ (低年級：3 題、中高年級：5 題)	領域學習
六	6	小布包急轉彎	小布包瞄準冷靜妙招精準出擊，避開負能量地雷，獲得指定分數即可過關。	SEL 社會情緒-覺察力、管理能力、同理力、人際力、決策力
六	7	67 歡樂屋	進入由桌椅排成的迷宮，途中會遇到關主詢問情緒相關問題，答對繼續前進，走出迷宮即可獲得蓋章	SEL 社會情緒-覺察力、管理能力、同理力、人際力、決策力
六	8	單字成語通	依據圖卡回答正確的英文單字和成語，即可過關	領域學習
六	9	默契大合體之求球別落地	(1) 兩人用單手手掌一起夾撐起球，並繞規劃的路徑一圈。 (2) 關主把球往上拋落地後反彈的過程中，兩人須有默契的各用一隻手同時把球夾住(手掌不可朝上)。 (3) 續接(2)，兩人一起放手後球落地反彈時，再換成另一隻手共同夾住球。 備註：1. 若只有自己 1 人，家長或關主可陪同闖關。2. 通過兩關即闖關成功。3. 零失誤通過 2-3 關(依年級標準不同)可領取糖果一顆。	SEL 社會情緒-覺察力、管理能力、同理力、人際力、決策力
六	10	情緒回收站	低年級：將球丟進貼著情緒圖片的小椅子，說出這個情緒的名稱。 中高年級：將球丟進貼著情緒圖片的小椅子，回答問題。(若中多球，選擇一種情緒回答)*每人五球，投中一顆即可，投中三顆以上可獲得情緒解方扭蛋一顆及神秘小禮物。	SEL 社會情緒-覺察力、管理能力、同理力、人際力、決策力
六	11	投籃連連看	4 乘 4 共 16 個板凳，6 顆球的機會，能投入 4 顆球連成一線即可過關。	SEL 社會情緒

114 學年度元生國小家庭教育日

元生 SEL 五力冒險-心勇者挑戰島「中年級」關卡一覽表

項目	關卡名稱	活動內容	地點
教務處	本土語闖關 講咱的話，佢嘛會！	1. 結合生活常識及傳統文化，認識閩客語並勇於表達提升學習力 2. 依照關主指定項目回答問題，就可獲得精美獎品。 PS:經過就不要錯過喔!	4F 體育館
學務處	健康大挑戰	想要變身健康小超人嗎？快來接受挑戰！只要識破陷阱、答對問題，就能獲得守護健康的能量！🧐 聰明的你，快來闖關吧！	4F 體育館
童軍團	寶石特遣隊：情緒偵查任務	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 任務一：【色彩觀測站】(自我覺察) 準確觀測並回報內心的「情緒能量」顏色。 ◇ 任務二：【穩定輸送帶】(自我管理) 練習在壓力下維持呼吸平穩，守護資源不掉落。 ◇ 任務三：【密碼解碼器】(社會覺察) 看懂隊友的非言語信號，給予精準支持。 ◇ 任務四：【雙人擔架救援】(關係技巧) 透過默契與協調，完成物資運輸任務。 	4F 體育館
魔荳書屋	SDGs 闖關趣：聽故事，愛地球	1、SDGs 主題書展搭配線上闖關活動，過關即可獲得精美小禮物。 2、小小說書人精選展，展出學生們的精采故事影音。	1F 圖書館
新住民 多元學習 中心	國際視野新啟航 異國風情巡禮	1、新住民文物展覽 2、創意DIY(事先報名)	1F 司令台 後方
書展	主題書展	歡迎來逛書展~	創意樓 地下室
元生 電影院	影片欣賞- 腦筋急轉彎 2	1. 時間：10:20-11:50。 2. 歡迎大朋友小朋友一起來看電影。 3. 劇情簡介：主角萊莉踏入13歲青春期，大腦總部為了應對更複雜的情緒而進行升級。樂樂、憂憂等舊情緒面臨「阿焦」(焦慮)領軍的4位新情緒成員(阿慕、阿羞、阿廢)挑戰，共同探索自我認同與接納真實自我的成長故事。	4F 視聽教室
親子手做	我家有個動物園	(事先報名)	2F 會議室

【補充說明】

1、司令台後方有諮詢台，若有迷路或遺失物可至前往諮詢台詢問。

2、