

士頓VISAM文化實驗小學

獵獵跨領域



abuka

漁獵跨領域中的自然與體育  
(魚隻模型與水中精靈體操)

漁獵跨領域中的文化故事  
(不同族群的捕魚文化)

tjaiwan

嘉洛

漁獵跨領域中的語文教材  
(漁獵跨領域中的情緒文本)





# 漁獵相關 肌群訓練 與防護

**肌群**

前頭、中頭  
肌-總右二頭肌

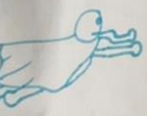
3. 剛臂 (八側伸月完結梳肌)

4. 三頭肌 (總右三頭肌長頭、外頭、內頭)

訓練方法:

2. 伏土也挺身

2. 吊單槓



**腿部**

運用到的肌肉:

1. 腿後腱 (股二頭肌、內收大肌、半腱肌、股薄肌、半膜肌)

2. 大腿 (股外側肌、股內側肌、肌直肌、縫匠肌、恥骨肌、內收長肌、肌薄、半膜肌)

**腰部**

1. 股大肌

2. 股中肌

3. 豎脊肌

4. 腹外斜肌 (側腹肌)

1. 硬舉

2. 早安

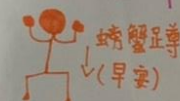

3. 超人

訓練方法:

1. 深蹲

2. 半蹲

螃蟹蹲 (早安)



abuka

漁獵跨領域中的自然與體育  
(魚隻模型與水中精靈體操)

漁獵跨領域中的文化故事  
(不同族群的捕魚文化)

tjaiwan

嘉洛

漁獵跨領域中的語文教材  
(漁獵跨領域中的情緒文本)

kadjunangan 家 族 漁 獵 文 化 學 習 單

ngadan(組員):



1. 請小朋友們介紹其他族群的漁獵文化及神靈觀  
(人、事、時、地、物都可以介紹喔!)

Empty box for student response to question 1.



2. 如果我是海神或河神, 我希望人類如何尊重自然與環境保護呢?  
(小朋友們想一想, 我們要如何永續生態呢? 請舉例。)

Empty box for student response to question 2.

kadjunangan 家 族 漁 獵 文 化 學 習 單

ngadan(組員): 子昕、蕃健、文芯、伊婕



1. 請小朋友們介紹其他族群的漁獵文化及神靈觀  
(人、事、時、地、物都可以介紹喔!)

人 族 人 勇 士

事 捕魚 《禁忌》 女人不得參加, 祭祀前下水打雙, 身上帶肉或  
在上游洗漁網, 都會被視為對河神不敬

地 河邊 河裡

物 魚網 捕魚用具 山寮葉製成的雨具

時 清晨 5 點




2. 如果我是海神或河神, 我希望人類如何尊重自然與環境保護呢?  
(小朋友們想一想, 我們要如何永續生態呢? 請舉例。)

昕: 希望人不要太貪心、自私, 要不然魚不會讓你抓。

健: 要定時各地點捕魚, 不要讓魚都沒有, 要讓魚生生不息

芯: 不要大量抓魚, 小魚要放掉。

婕: 不<sub>レ</sub>力<sub>レ</sub>力<sub>レ</sub>力<sub>レ</sub>力<sub>レ</sub>不<sub>レ</sub>号<sub>レ</sub>我不<sub>レ</sub>你魚。




kadjunangan土地家家族 親子學習單

ngadan(名:字): 謝希伊

小朋友和家人們一起找看看, 其他國家或文化有沒有不同的捕魚方式呢? (可以用平板或手機查喔!)

(泰國) 不用水打箭去地裡挖。  
 (荷蘭) 用低電壓捕魚海魚類。  
 (日本) 舟夫挑著兩籃子的海魚, 來到漁船上, 用專業網帶著魚, 裝上一個皮圓, 可以防止和獲的獵物吞下肚子。



捕魚方式、漁獵慶典活動都可以介紹喔!


kadjunangan土地家家族 親子學習單

ngadan(名:字): 謝希伊

小朋友和家人們一起找看看, 其他國家或文化有沒有不同的捕魚方式呢? (可以用平板或手機查喔!)

阿美族的巴拉吉 禁止女生參與  
 排灣族的打魚  
 卡那那官族的 禁止跟排灣族很像

達悟族飛魚祭  
 邵族四手捕



捕魚方式、漁獵慶典活動都可以介紹喔!

kadjunangan土地家家族 親子學習單


ngadan(名:字): FAN RAY (晉健)

小朋友和家人們一起找看看, 其他國家或文化有沒有不同的捕魚方式呢? (可以用平板或手機查喔!)

達悟族(雅美族)  
 AD: 約 9,175人  
 地區: 蘭山嶼  
 語言: 達悟語、中華民國國語、臺灣閩南語  
 捕魚方法: 漁船捕魚  
 飲食: 飛魚乾  
 傳統主食: 番薯、芋頭  
 服飾: 顏色有黑、白、藏青色  
 禁忌: 飛魚汛期期間, 禁止織布

飛魚祭

亂捕魚, 被祖靈罵!




巧克力 巧克力

捕魚方式、漁獵慶典活動都可以介紹喔!

ngadan(名:字): 羅以勒

小朋友和家人們一起找看看, 其他國家或文化有沒有不同的捕魚方式呢? (可以用平板或手機查喔!)

阿美族的巴拉吉  
 排灣族的打魚  
 卡那那官族的 禁止跟排灣族很像



捕魚方式、漁獵慶典活動都可以介紹喔!


kadjunangan土地家家族 親子學習單

ngadan(名:字): ka Da Ju 楊志

小朋友和家人們一起找看看, 其他國家或文化有沒有不同的捕魚方式呢? (可以用平板或手機查喔!)

達悟族(雅美族)  
 AD: 約 9,175人  
 地區: 蘭山嶼  
 語言: 達悟語、中華民國國語、臺灣閩南語  
 捕魚方法: 漁船捕魚  
 飲食: 飛魚乾  
 傳統飲食: 番薯、芋頭  
 服飾: 顏色有黑、白、藏青色  
 禁忌: 飛魚汛期期間, 禁止織布

飛魚祭




捕魚方式、漁獵慶典活動都可以介紹喔!

kadjunangan土地家家族 親子學習單

ngadan(名:字): 柯伊建

小朋友和家人們一起找看看, 其他國家或文化有沒有不同的捕魚方式呢? (可以用平板或手機查喔!)

阿美族的巴拉吉  
 排灣族的打魚  
 卡那那官族的 禁止跟排灣族很像



捕魚方式、漁獵慶典活動都可以介紹喔!

各族群漁獵文化介紹

常用 插入 繪圖 設計 轉場 動畫 投影片放映 校閱 檢視

版面配置 新增投影片 重設 章節

轉換成 SmartArt

圖形 文字方塊 排列 快速樣式 圖案外框

1 各族群漁獵文化介紹

2 各族群漁獵文化介紹

3 排灣族 漁獵祭

4 族名: jaywan 族語: jaywan

5 族名: qaya 族語: qaya

6 族名: jayva 族語: jayva

7

按一下以新增備忘稿

投影片 2/35 中文(台灣)

```

    graph TD
      A((各族群漁獵文化)) --> B((阿美族 海祭))
      A --> C((排灣族 漁獵祭))
      A --> D((卡那卡那富族 河祭))
      A --> E((漢族 媽祖故事))
      A --> F((達悟族 飛魚祭))
  
```

各族群漁獵文化介紹

投影片放映 校閱 檢視

族名: jaywan 族語: jaywan

族名: qaya 族語: qaya

族名: jayva 族語: jayva

按一下以新增備忘稿

投影片 1/35 中文(台灣)

104%

達悟族(雅美族)

事: 捕魚、足北舞

時: 每年三月

地: 蘭山嶼、海洋(東部太平洋)

物: 拼板舟、魚獵工具、鬼頭刀

禁忌: 飛魚祭期間禁止在村莊海邊游泳、捕魚、打魚、用魚吐者向海邊亂丟石頭, 會把飛魚嚇走不能珊瑚魚、底棲魚, 只能捕捉飛魚和浮在水面上的表層迴游性魚類, 否則會受到詛咒, 日後捉不到魚。出海捕魚時, 不能大聲說話、唱歌。在魚船上看到飛魚靠近不能用手指指點。

# 阿美族的海祭

捕魚祭是阿美族人向海神及天地神靈感恩的具體表現, 因為他們相信自然界是由許多神明的支配, 所以他們祭祀海神。

**物、祭品:** 魚具、魚、蟹

**男性族人**

祭祭: 禁止女性參與

**阿美族海祭**

事: 祭拜海神、唱歌跳舞、抓魚

地: 海邊(花蓮港口 蘇澳)

時: 豐年祭之前(白天)

# 卡那卡那富族的海祭

人: 族人、勇士、祭司

事: 捕魚、《禁忌》 女人不得參加, 祭祀前下水打噴嚏、身上帶肉或在上游洗漁網, 都被視為對河神不敬

地: 河邊、河裡

物: 魚網、捕魚用具、山棕葉製成的雨具

時: 清晨 5 點

**卡那卡那富傳說**

那瑪夏是一個不喜歡打獵, 但喜歡去河邊捕魚, 有一天他去河邊捕魚時, 突然下大雨, 但是河水卻沒有漲, 他很好奇, 於是到上游去看, 發現大鱸鰻圍起來水, 他給小鱸鰻玩水, 族人害怕鱸鰻危害落族人, 決定祭祀河神消災, 便有現在的河祭。

大家都很辛苦, 每個人都要有捕魚用具!

婦女們

好久沒玩水了!

abuka

漁獵跨領域中的自然與體育  
(魚隻模型與水中精靈體操)

漁獵跨領域中的文化故事  
(不同族群的捕魚文化)

tjaiwan

嘉洛

漁獵跨領域中的語文教材  
(漁獵跨領域中的情緒文本)

### 石人傳說:

有一天早上，vuljaw、ciqaw、gang、quzang 他們從 drupu 游到 tjaupailan，然後他們看到人類，就害怕得躲在石頭縫裡，結果人類看到一隻小 vuljaw 的尾巴，就伸手把牠抓了起來，其他動物們看到都很害怕。後來動物 vuvu 們看到就覺得很生氣，怎麼可以抓小 vuljaw 呢！一氣之下便把人類通通都變成一顆顆不能動的石頭了，從此世界上只有一顆顆的石頭，而不再有人類了。

### 吃毛蟹長腹肌:

有一個男孩叫 drungdrung，他在紅橋下面的河流捕魚。突然他注意到有一隻母螃蟹，drungdrung 拿起一塊石頭打死了那隻母螃蟹並帶回家煮來吃。說也奇怪，後來的每天他到河邊都有看到螃蟹，貪心的他決定每隻都要帶回家煮來吃。結果 drungdrung 發現他突然有腹肌，而且手變得越來越像螃蟹，又硬又冇毛，但他還是每天吃螃蟹，最後 drungdrung 竟變成一隻毛蟹，跑到河裡了。

### 創始神魚

三萬年前，創始神魚一個人在世界上，他變出了太陽和一座山，後來創始神魚又變出了水中生物們和人類。本來人類跟水中生物都和平共處，人類想吃魚時也都只有拿剛剛好的分量。但是，人類開始越來越貪婪，每次都把大魚小魚都抓完，也開始一直破壞環境、汙染河川。

創始神魚一氣之下變用魔法把人類跟世界炸毀了，並且傷心地離開了。

貪婪量

萬·神魚

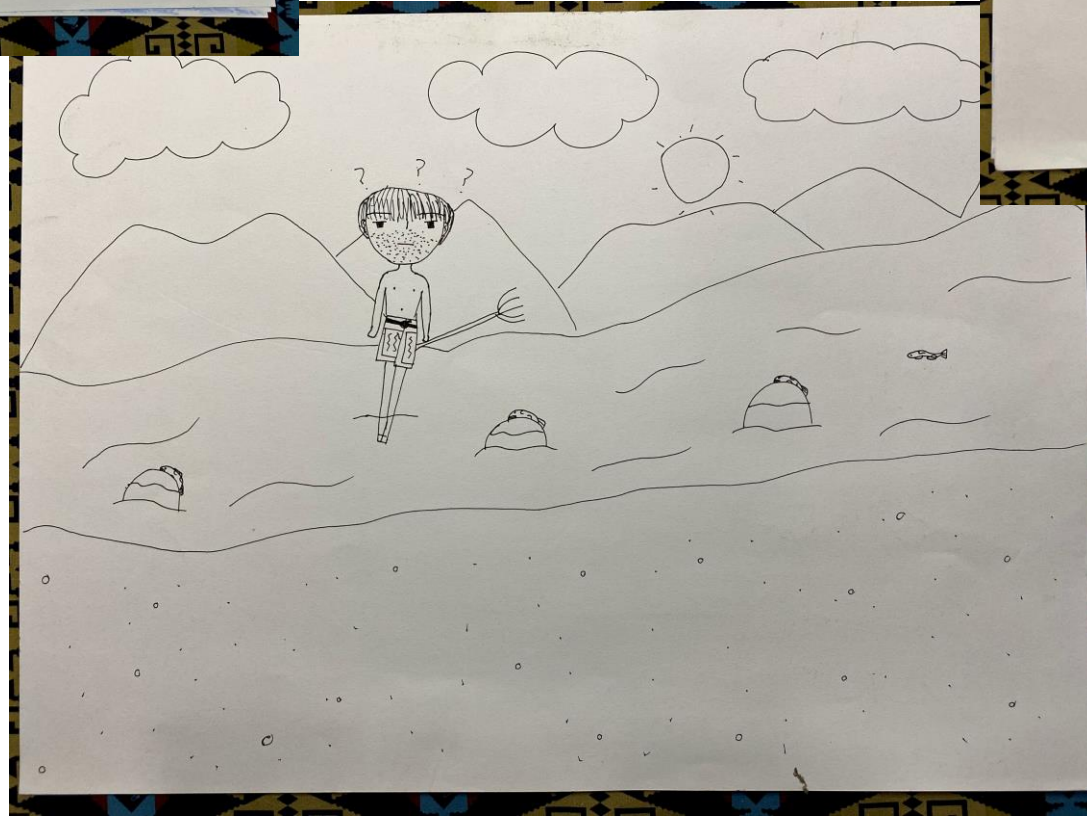
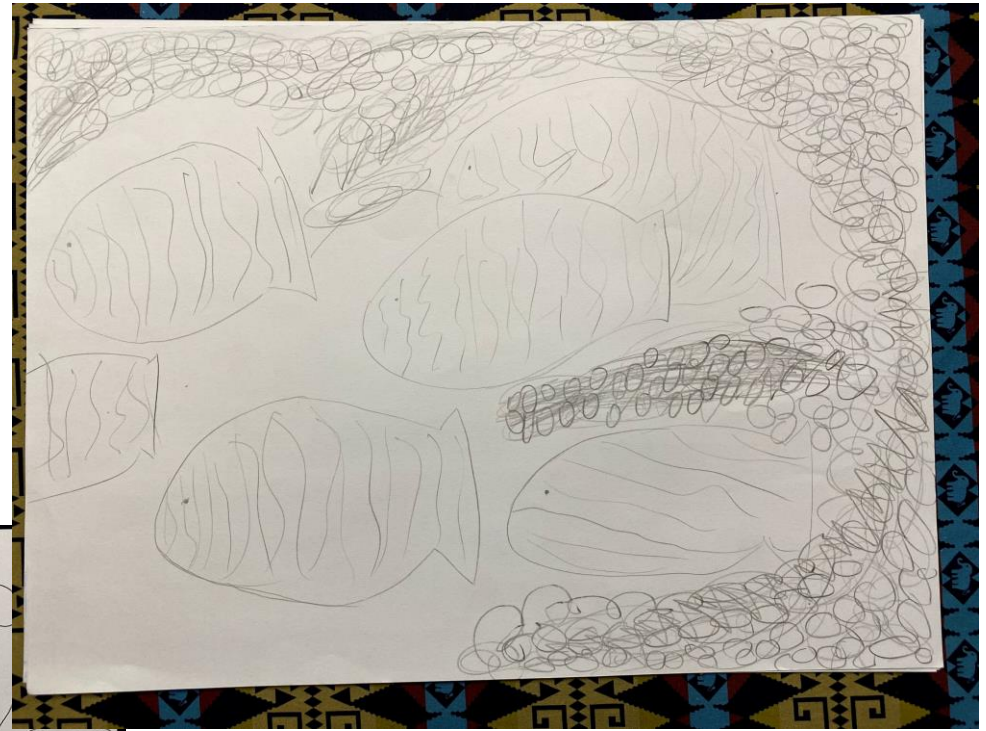
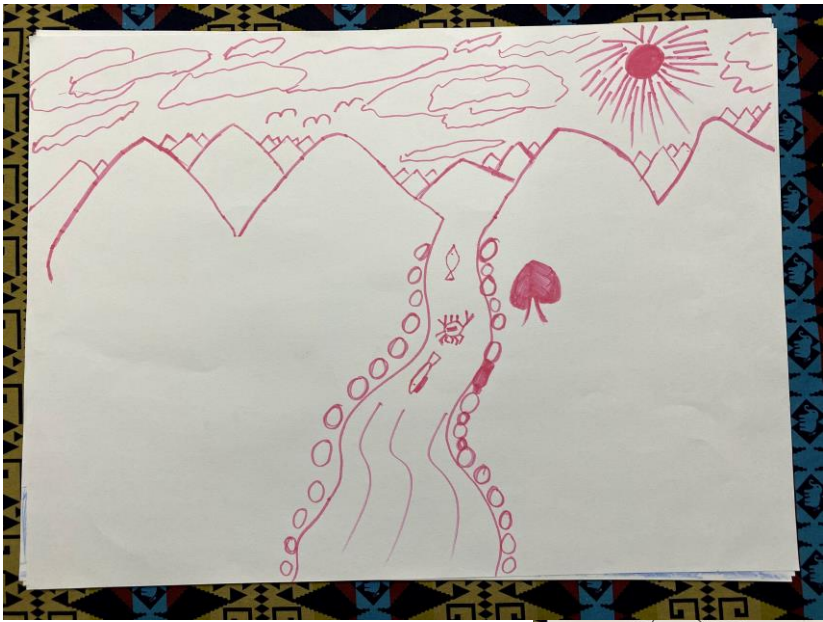
類頁·圖

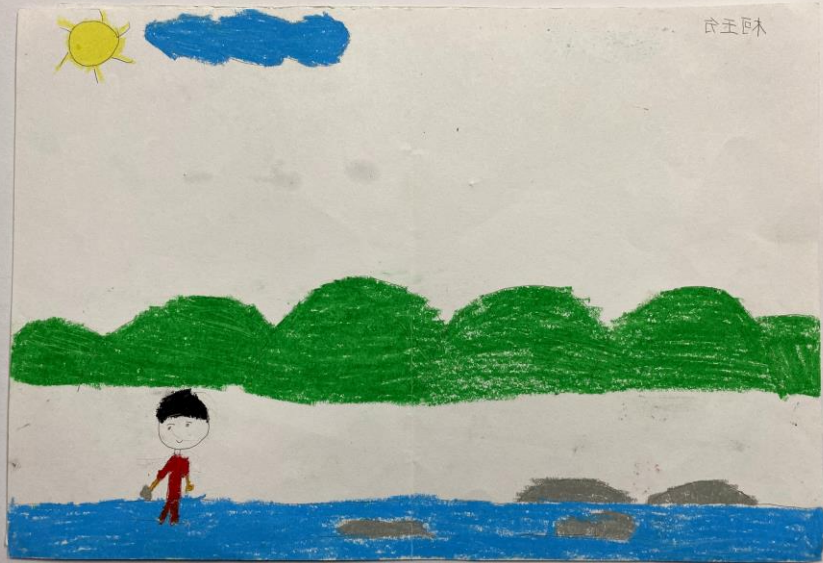




故事文本名稱	情緒躲貓貓 -讀完故事後的情緒感受	情緒時光機 -成長過程中類似的情緒感受	情緒好朋友 -如何面對情緒風暴
-----	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____
-----	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____
-----	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____







<p><b>創</b></p> <p>情緒躲貓貓 生氣、害怕、難過、傷心、快樂、不快樂</p>	<p>情緒時光機</p> <p>1. 晚上害怕 2. 學我說話時，我很生氣。 3. 媽媽幫我「彈車」。 4. 姐姐一追我的東西我不快樂。</p>
<p>情緒好朋友</p> <p>1. 我不快樂會跟石頭說話。 2. 好好愛護它。 3. 跟我說對不起。</p> <p><b>神</b></p>	<p>情緒風暴寶典</p> <p><b>魚</b></p>

情緒躲貓貓 | 情緒時光機

**石** 情緒躲貓貓 情緒時光機 **人**

**生氣** 1. 爸爸一直叫我做事，我很生氣。  
2. 功課沒有寫完的時候很害怕被老師罵。  
3. 一直被媽媽唸的時候很生氣。

**害怕** 1. 爸爸一直叫我做事，我很生氣。  
2. 功課沒有寫完的時候很害怕被老師罵。  
3. 一直被媽媽唸的時候很生氣。

**後悔** 1. 爸爸一直叫我做事，我很生氣。  
2. 功課沒有寫完的時候很害怕被老師罵。  
3. 一直被媽媽唸的時候很生氣。

情緒風暴寶典

情緒好朋友

1. 去一個安靜的地方冷靜下來。  
2. 和爸爸好好談話。  
3. 跟閨蜜說。  
4. 跟家人說。

**傳** **說**

情緒躲貓貓 | 情緒時光機

**吃毛** **解虫**

1. 情緒躲貓貓  
生氣、緊張、開心、害怕、懷疑

2. 情緒時光機  
1. 停電的時候我會很害怕。  
2. 妹妹在旁邊唸我寫功課我覺得很生氣。  
3. 弟弟妹妹一直弄我時。  
4. 不小心把手指弄受傷時。

3. 懷疑 → 開心 → 緊張 → 不安

4.

**吃** **毛** **解** **虫**