



山崎兒童

三年級 109年4月

發行單位：新竹縣新豐鄉山崎國民小學
發行人：鄭陳宏
總編輯：葉建明
編輯群：葉育綸 蔡美子 楊柳洲 殷家歆

閱讀分享~聰明學習靠運動

校長 鄭陳宏

#本文摘錄自 野人文化出版「聰明學習靠運動」
作者 約翰·瑞提醫師 John J. Ratey, MD

☆ 疑問：為什麼有人功課好？體育也好？即使經歷挫折，
依然樂觀進取？

一、運動讓你成績好

- 依據相關研究發現：運動後學習字彙的效率比運動前還要快 20%。
- 身體活動能觸發一系列促使腦細胞產生連結的生物變化；大腦要學習，這些連結就必須存在。
- 運動能對記憶、專注力和教室行為產生正面的效果；體能愈健康，注意力就會愈集中，成績就能愈好。

二、運動讓你更專心

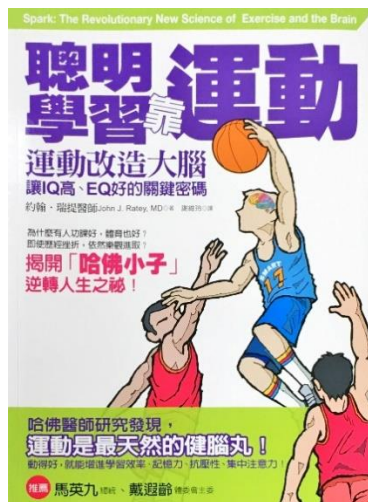
- 密集運動不但能改善情緒，也能改善運動能力，而且在停止運動後，效果至少還能維持 6 週之久。
- 武術、體操等動作複雜且需要大量注意力的運動，是鍛鍊頭腦的好方法，可讓人保持全神貫注。
- 運動大概能讓頭腦維持 1 小時或 90 分鐘的平靜和清醒。

三、運動讓你別緊張

- 運動可以控制壓力對心理及生理所造成的影響。
- 把運動融入生活中，它能激發我們的自信心並提供與人接觸的機會，有更熱絡的社交活動。
- 壓力愈大時，你的身體愈需要動，大腦才能運轉得更順暢。

四、讓運動成為一生的習慣

- 規律性和肢體運動能讓大腦忙碌起來，戒除壞習慣。
- 運動能重新設定大腦迴路，避開成癮模式，遏止不必要的渴望。
- 運動可以讓人恢復平靜，化解伴隨賀爾蒙變化而來的敵意。



假期遊記

三年一班 方奕旻

趁著寒假連續假期，我們全家安排了一趟旅遊，去了台北美術館、野柳地質公園和海洋科技博物館。

一進入台北美術館大廳，立刻感受到與外面熱鬧街道不同的寧靜氣氛。裡面有許多的藝術創作讓我大開眼界，其中我覺得最有趣的是由藝術家利用機械零件創作出的動力藝術。



野柳地質公園是一個非常特別的景點，海岸邊的岩石經過長久的風化及海水侵蝕，形成多樣的特殊景觀。我發現這裡的環境很乾淨，我們應該要發揮公德心，讓這麼好的景點可

以一直給人欣賞與讚嘆。

海洋科技博物館的 3D 影片，帶給我身歷其境的感受，也讓我了解到海洋裡的生命正因為人類的破壞及污染遭受到空前的危機，我們應該要從現在開始好好愛護海洋。

這次的旅遊內容包含了藝術、自然和環保，收穫滿滿的我已經開始期待下一次的旅遊了呢！

印象深刻的草莓之旅

三年二班 粘育慈

上個星期日的一大早，大家興奮不已的要去苗栗大湖。當天風和日麗，許多人不約而同地去採草莓，在路上我看到一片片紅綠相間的草莓田，許多遊客穿梭在田中，好熱鬧哇！

到達目的地時，大家都等不及要採草莓了。開始採草莓時，我的動作小心翼翼的，看著鮮嫩欲滴的草莓，讓我直流口水，所以決定偷吃一顆！吃起來酸酸甜甜的，非常可口，連小狗也在草莓園內來回走動，彷彿也在尋找可口的草莓。

一顆顆的草莓像紅色的寶石，在陽光的照耀下更顯得晶瑩剔透。我一面認真的穿梭在草莓田中尋找成熟的草莓，一面開心的品嚐新鮮現採的草莓，放眼望去，看見一大片草莓田，我聞到了香噴噴的草莓味。



這次採草莓的經驗相當有趣，我了解了種植的辛勞和品嚐的喜悅，如果有機會希望和家人再一起採草莓。

印象深刻的小人國之旅

三年二班 鍾秉霖

在我六歲生日的時候，爸爸決定帶全家去小人國遊玩，當我聽到這個好消息，就高興的手舞足蹈，迫不及待的準備著，甚至睡覺的時候也夢見我在小人國玩樂的畫面呢。隔天全家帶著興奮不已的心情出發了。

當我踏進小人國的第一步，就是坐上園區火車，一路上我欣賞著很多從未看過的花草植物，才剛到就能聽見開心的笑聲以及恐怖的尖叫聲。我們首先乘坐摩天輪，當轉到最高點的時候，我居高臨下的欣賞著一望無際的風景。

接著我們去玩礦車，玩法雖然簡單，卻很費力，我好不容易才跑完一圈呢！大家都還來不及休息便趕去水樂園，那裡有各式各樣的障礙物，要左右閃、要跳躍，真的是很特別的體驗。

那次的旅遊實在太精采了，要不是因為時間不早了，不然我還可以一玩再玩，但也只能帶著依依不捨的心情向小人國道別。

我最喜歡的動物

三年三班 范哲豪

我最喜歡的動物是我們家養的紅貴賓狗，牠已經十歲了，是我從小到大的玩伴，牠的名字叫樂樂。

樂樂的個子很小，但嗓門卻很大，每次看到陌生人都會汪汪大叫。牠全身不只是毛茸茸的，捲捲的狗毛還呈現美麗的咖啡色；更神奇的是，每次看見樂樂都覺得牠在對我微笑，那就是牠最可愛的地方。另外，樂樂睡覺的樣子很有趣，牠會把自己捲成一個圓形，一邊睡覺一邊打呼，真的好可愛！



平常我喜歡和樂樂一起跑步，我跑在前面，牠在後面汪汪叫的追著我，我們總是玩得十分開心。在寒冷的冬天裡，抱著樂樂看電視最舒服了，這時候我會幫牠梳毛，牠會安靜的在我腿上睡覺。有時候樂樂挑食不吃飼料，我就會耐心的一顆一顆餵牠

吃，這時牠也會勉為其難的乖乖吃完。這就是我們家既淘氣又可愛的小樂樂！

小狗是最忠心的動物，他們總是一心一意的跟隨著主人。樂樂從小陪伴著我長大，是我最喜歡的寶貝，我會永遠疼愛牠、保護牠。

我最喜歡的動物

三年三班 馬巧柔

在我出生前，家裡就養了一隻貓咪，牠有著一身雪白的毛，非常漂亮，我們一起度過許多快樂的時光，全家人都很愛牠。可是，當我們一天天長大，牠卻一天天老去，最後離開我們，去了天堂，我非常想念牠。

後來，我們領養了另一隻貓咪，因為牠全身披著橘色斑紋的毛皮，所以我們幫牠取名為「橘子」。橘子有著圓滾滾的大眼睛和豎得高高的長尾巴。牠的個性很親人，每天都喜歡在我身旁打轉，一邊看著我，一邊喵喵叫，彷彿像小妹妹般在對我撒嬌。



每天放學回家，橘子總是會先在門口喵喵叫的迎接我，接著便到餐碗前等我餵牠吃晚餐。晚上我們會一起坐在沙發上看書或看電視，牠總是緊緊的依偎著我，或是柔順的趴在我腿上。當牠呼呼大睡時，我就會輕輕撫抹牠毛茸茸的背，感覺好溫馨。

媽媽說：希望橘子可以陪伴我和哥哥到長大。我也希望橘子能健健康康、無憂無慮的生活。喜歡小動物不一定要養

牠，但是，一旦決定要養就要好好照顧牠，因為我們就是牠的全世界。所以，我會全心全意的愛橘子，讓牠在我們家過著幸福的生活。

難忘的九芎湖之旅

三年四班 陳沅凱

一大早，氣溫漸漸回升，媽媽說要帶我和弟弟去九芎湖逛逛走走，我們非常興奮也非常期待這次的出遊，於是以飛快的速度整理物品，準備出門！

一路上搖搖晃晃的不知過了多久，突然看到車窗外綠油油的樹木映入眼簾，道路的兩旁也有許多攤販正在叫賣著，有賣地瓜的、有賣玉米的，也有賣各種水果的，每位老闆看起來都好忙碌也好享受自己的工作，這時候媽媽說：「九芎湖已經到了喔！」

位於新竹縣照門里的九芎湖原本是個非常僻靜、默默無聞的山區，但是經過社區改造之後，使九芎湖地區成為一個農業與觀光兼具的休憩園區，園區內有登山步道、農家餐廳、還有鴛鴦池可以賞魚。當然最令我印象深刻的就是我們品嚐了軟嫩Q彈的板條及沿路上好吃的地瓜薯條，還有喝了美味香濃的杏仁茶，這真的一大享受啊！

美好的時光總是過得特別快，很快的又到了傍晚時刻也是該回家的時間。親近大自然的這天，讓我遠離了手機、電視的誘惑，換來了更多大自然的洗禮，還有滿滿的農產品及美好的回憶，下次我還想再來！



武陵農場三日遊

三年四班 徐守慷

寒假我們原本計畫去日本玩雪，後來卻因為新冠病毒的關係，為了安全只好取消出國，雖然我和弟弟打雪仗的美夢破滅了，但爸媽決定帶我們到另一個地方旅遊——武陵農場。

到武陵農場的路既遙遠又彎曲，途中我和弟弟不知睡醒醒了多少次，只記得我們路上在宜蘭休息，那時還和弟弟一起吃著香氣四溢的羊肉麵，滑嫩的羊肉片入口即化，至今令我回味無窮呢！吃完午餐後我們休息一下就繼續趕路了，後來終於到達了目的地。下車後美麗的山櫻花立刻吸引我的目光，雖然媽媽說：「這裡的花有些凍傷了。」但是，櫻花散發著淡淡的迷人香氣，讓我們忍不住多吸幾口呢！後來到了我們住的地方，房間佈置得很優雅，讓人一看就有放鬆的感覺，浴室裡的浴缸也超大的，感覺可以好好泡個澡，躺在裡面了。

隔天吃完早餐後，我們就開車到雪山登山口，在那裡有一棟木屋，它的影子倒映在水池中像一幅美麗的油畫，我們就在這裡拍照留念。此外我們還看到獼猴從木屋的屋頂，跳到旁邊的櫻花樹上，快速俐落的身手，讓我也忍不住拿起相機趕拍下獼猴可愛的身影。

雖然這次我們沒有去日本玩，但是能到山上呼吸新鮮空氣和欣賞美麗的櫻花，也是寒假當中一次難忘的旅遊經驗。

泰國遊記

三年五班 劉芸瑄

今天一大早我和家人準備一起去泰國，我很開心，因為這是我第一次去泰國玩！我們打包了一大包的行李去桃園機場，機場到處人山人海，好不容易搭上了飛機，飛機上的服務員都對我們很親切，到泰國飛機場的時候，我覺得泰國的飛機場好大喔！

到泰國的時候，旅行團正在等著我們，我以為領隊只會說泰文，原來也會說越文、中文，因為那個時候已經是晚上了，所以我們先去餐廳吃飯，接著去飯店休息。

第二天早上我們去蛇博物館參觀，那邊的老闆給我們準備了表演，我覺得老闆根本就是在玩蛇，因為媽媽很怕蛇，所以看到蛇就馬上躲在我背後。看完蛇後，我們就去買了蛇做成的藥，聽說那藥治感冒很有效，所以爸爸買了一大堆。

接著我們去爬山，爬到一半時，媽媽又遇到一條黑色的蛇，她嚇得差點就要跌倒，立刻拔腿就跑！我覺得媽媽今天的運氣沒有很好。

然後我們一起去珍珠博物館，媽媽說那邊的珍珠是從海底挖出來的，我覺得太美了，所以我就買了一條手鍊，媽媽說：「如果你把手鍊用壞，我就打你！」可是過了不久，我就把手鍊用壞了……。

旅行結束後，我們搭飛機回臺灣，我有點捨不得在泰國的經歷，不過讓我高興的事情是我的胃口變好了！

假如我是一棵樹

三年六班

羅璿丞

假如我是一棵樹，
我生長在偏遠的鄉下，
我被這個空氣新鮮又安靜的地方給迷上了！
我看到小孩子每天開心的樣子，
我的心也跟著開心了起來！
可是，
現在我發現，
人類的科技越來越進步，
但新鮮的空氣卻一天一天地被汙染，
人口也漸漸變多，
我好難受！

我真的好想想跟人類說……
地球只有一個，
請愛惜我們共有的地球，
讓我們的樹子樹孫也能健健康康的長大！
謝謝你們！



愛就是

三年七班 朴戎琳

愛就是每天可以吃到外婆用愛做的早餐。

愛就是外公每天開車接送我上下課。

愛就是舅媽去菜市場的時候，

她一定會買我喜歡吃的食物。

愛就是舅舅會擔心我的學習狀況，

他總是在一旁鼓勵我要加油。

愛就是在韓國工作的爸爸，

他忍著想我的心，

每天努力工作賺錢給我讀書。

愛就是媽媽每天陪伴我一起學習和成長。



愛就是每當我緊張或焦慮的時候，

老師會用她溫暖的雙手給我力量。

愛就是當我難過的時候，

同學會拿糖果或餅乾給我吃，

讓我快速忘記不開心的事情。

愛就是導護志工和警衛叔叔保護我上下課的安全，

讓我可以上學校快樂的學習。

愛就是太陽提供我們光和熱。

它讓我們可以清楚看見藍藍的天和白白的雲，

也可以讓我們感受到四季的變化。

我愛我的家人、學校和這個美妙的世界。

愛就是

三年七班 周恩琳

愛就是每天晚上的時候，

爸爸唸《西遊記》的故事給我聽。

愛就是接近晚上的時候，

婆婆七十幾歲了，但是還幫大家做了一桌豐盛的晚餐。

愛就是每次月考前，

爸爸總是會幫我準備一大堆的考卷讓我練習。

愛就是在學校沒帶筆時，同學都會借筆給我。

愛就是學校的廚房阿姨每天費心的為我們準備午餐。

愛就是學校輔導室製作一些活動，
讓學校裡的每位同學都能體驗不同的樂趣。

愛就是海洋上一波波的海浪，
那美麗的景色，看到就讓人開心。

愛就是大自然的美麗，
走到大自然就能平靜下來，是個靜心的好地方。

愛就是天地給我們的氧氣，
讓很多生物都能存活在這裡。



我的收藏品

三年八班 李珮菲

我相每個人都有自己的百寶箱，裡面裝滿著五花八門的收藏品，而我不例外。我最喜歡的收藏品就是——「角落生物娃娃」了，它是同學介紹給我珍貴的寶物，當我第一眼看見它那圓圓胖胖的身軀時，就深深吸引我的目光，真是越看越惹人愛呢！

在各種角落生物玩偶裡，我最喜歡的是「小兔子娃娃」，它有一對尖尖的長耳朵，一雙會對著我微笑地又大又圓的眼



睛，而毛茸茸的身體，摸起來極其柔軟滑順，超萌模樣真是讓我愛不釋手啊！今年的生日，爸爸特別買了一隻送給我，它成了我最要好的朋友，無論我開心或難過，他都會陪伴著我，自從有了它這位問知心好友，我在也不孤單，覺得自己真是幸福無比。

日積月累的，書櫃上的小兔子娃娃開始從一隻變兩隻、又變五隻……，每個表情逗趣，增添了我生活上無窮的樂趣。若有人問我，為什麼這麼喜歡角落生物呢？我一定毫不遲疑的說：「當然！因為它圓圓胖胖的呆萌樣讓人為之瘋狂啊！」就這樣，角落生物娃娃變成了我最喜歡的收藏品。

我的收藏品格雖然不是很高，在別人眼裡也可能微不足道，但是他們對我而言，卻滿載了爸爸對我的愛，是具有「專屬回憶價值」的寶藏，陪伴我度過了歡樂的童年時光。



我的收藏品

三年八班 莊乃妍

我有一樣特別的收藏品，是米尼造型的ATM存錢筒，它的大小差不多是一個後背包那麼大，那是前年小阿姨送給我的生日禮物，當收到禮卷或獎學金，我就會存進裡面，最好玩的是，ATM存錢筒需要密碼才能夠打開，所以把金錢存在裡面會讓我感到很安心，我希望趕快將ATM存錢筒存滿，到時候我就是個小富婆了。

我還有許多的Tomica小汽車，這些都是我幼稚園時爸爸買給我的，爸爸還另外買了一台大的唐老鴨貨櫃車，可以把小汽車一台台擺放在裡面，我有Hello Kitty車、星際大戰車，還有許多迪士尼卡通人物造型汽車，當想回味時，我就會拿出來重新欣賞，或是將一台台小汽車堆成高塔，這會讓我覺得很有成就感。



最後我要介紹的收藏品，是我在美術班畫的一幅圖畫，這幅畫裡面，我一共畫了六支可愛的小蛇，每一隻小蛇的身上都有獨特的設計圖案，有的小蛇身上的線條，是幾何圖形，有的小蛇有各種自然的保護色，這幅畫很珍貴，是我花了很久的時間才完成的，只要我看到這幅畫，我就會覺得很滿意。

從小到大，我得到了很多玩具，但是這三樣收藏品我卻特別喜愛，因為它們給了我滿滿的回憶，也陪著我快樂長大，我會好好愛惜它們。

新年遊記

三年九班 鍾崙寬

這一次的過年，爸媽帶我們去六福村。我跟弟弟興奮的討論要玩什麼？正當我們開心討論時，爸爸的車子也停好了，我們興致勃勃的背起背包，跑向大門，準備大玩特玩。

首先，我們看到了最愛擁抱取暖的「狐獴」，看得我都



想抱抱牠們。走著走著到了動物區，爸爸帶我們去坐猛獸巴士，我看到了在睡覺的老虎、獅子和吃午餐的台灣黑熊。接著，我們坐上蒸汽火車，瀏覽白犀牛、

斑馬、羚羊……等多種動物。尤其不用走得滿頭大汗就能看到很多非洲動物，真開心！

接下來，我們要去挑戰令人頭皮發麻的「大海嘯」，當我坐下位子扣上安全帶時，我就開始緊張了，服務人員按下開始鈕後，座位開始旋轉起來，突然升到最高處再來個翻轉。頓時，嚇得我魂飛魄散，尖叫聲連連，實在太刺激了！雖然轉得眼冒金星，但是我們接著挑戰「海盜船」。開始時，我們被拋向空中，然後又急速地往地面墜落，這時感覺心臟就要跳出來了，我跟爸爸手舉高大呼過癮。

雖然玩過五花八門的設施，但我們意猶未盡、樂此不疲，爸爸決定再讓我們玩最後一項設施「急流泛舟」。一家

人開開心心的在船上聊著天，在河流上轉來轉去，正當我們放鬆心情時，河裡「轟」一聲濺起大水花，全家人都被淋成落湯雞，大家互看一眼大笑了起來，直呼太好玩了！

太陽西下，天色漸漸暗了，我們拖著疲累的身軀回家了。在車上我和弟弟聊著自己喜歡的設施，爸爸見我們一副依依不捨的樣子，就承諾還會帶我們來玩，我好期待那一天可以快點到來。

心情日記 - 謝謝你們

三年十班 黃立愷

臺灣從一月底新冠肺炎疫情延燒到現在。政府官員制定政策、醫護人員冒著被傳染的風險，照顧生病的病人。郵差伯伯除了送信還要運送口罩，清潔人員定時消毒，維護環境清潔。藥師除了調劑藥品還要賣口罩。口罩國家隊的叔叔、伯伯們，不眠不休快速的設計、組裝口罩生產線。每天早上在校門口幫我們量體溫的志工阿姨們……感謝這些為我們付出的人，讓新冠肺炎疫情在臺灣能穩定下來。謝謝你們，有你們真好！

我們應該勤洗手、戴口罩、維持社交距離、減少出入公共場所，保護自己，不要增加防疫人員的負擔。



新年新希望

三年十班 王雨沛

牆上的日曆一天一天變少，冬天就要過了，新的一年即將到來。大家以歡喜的心情迎接新的一年。

新的一年我有三個願望。第一個願望是我的爸爸、媽媽、阿嬤和阿公能健康平安，媽媽永遠青春美麗，爸爸永遠工作順利，阿嬤和阿公每天快快樂樂過日子。第二個願望是弟弟上課要專心，不要亂跑，乖一點、懂事一點，不要讓爸爸、媽媽生氣。第三個願望是希望我的成績可以更進步。所以我要更認真、更努力學習。上課要專心聽講，回家要複習功課，如果有不懂的地方要馬上問老師或同學。

古人說：「一年之計在於春。」我要好好把握這一年的開始，立下目標。時時提醒自己，努力實現它。期待自己在各方面可以更上層樓。

新年新希望

三年十班 邱語漩

「炮竹一聲除舊歲」我們歡欣地迎接新的一年到來。

新的一年我的第一個新年新希望是我的學業進步。因為這次的期末考成績比以前進步。爸爸、媽媽也覺得我很努力，進步很多。我也希望新的一年成績可以越來越好。

第二個新年希望是奶奶可以長命百歲、陪我長大。從小就是奶奶照顧我、陪著我，我也想陪奶奶久一點，因為我最愛的人就是奶奶了。

第三個新年新希望是爸爸、媽媽工作順利，每天都可以開開心心的回家，只要爸爸、媽媽開心，我就更開心。

新的一年，希望我的願望都能一一實現。

