



山崎兒童

六年級 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：殷家歆 葉育綸 劉依婷 楊柳洲

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

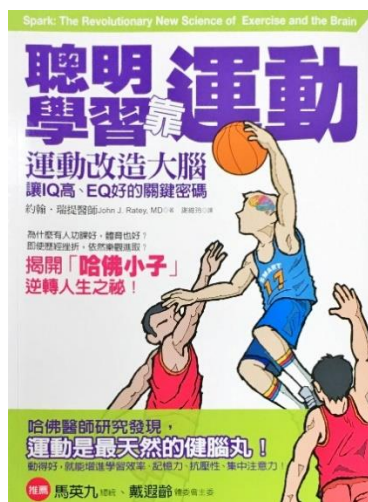
- 密集運動不但能改善情緒，也能改善運動能力，而且在停止運動後，效果至少還能維持 6 週之久。
- 武術、體操等動作複雜且需要大量注意力的運動，是鍛鍊頭腦的好方法，可讓人保持全神貫注。
- 運動大概能讓頭腦維持 1 小時或 90 分鐘的平靜和清醒。

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。



假如我是老師

六年一班 陳聖元

假如我是老師的話，我要讓所有學生都認真上課。但是要讓所有人都認真上課是很難的，所以我會在上課的時候讓他們玩一些小遊戲，讓學生們無意中學到上課的內容，讓他們學得開心且充實。

還有，我會幫特別需要關注的學生做一個 VIP 座位，這種座位又是給誰坐的呢？答案是給特別吵鬧、頑皮、暴力和容易惹事的人坐的，這個座位要坐多久呢？當然是坐到以上問題都沒有之後啊！怎麼樣這個 VIP 座位很好用吧！

最後，我會讓學生準時下課，用獎賞代替處罰，用鼓勵代替強迫，讓他們可以開心地上學，也快樂的回家。

我雖然不想當老師，更不可能當我心目中的老師，但如果我是老師，我一定會努力當上我心目中的老師。



假如我是老師

六年二班 陳宥翔

假如我是老師，我會像葉淑芬老師、潘芳桃老師一樣盡心盡力的教導我的學生，就算他們做錯事，我也會輕聲細語的告誡他們，不讓他們繼續犯錯；或者是學生又搞小團體排擠別人，我也會想一些有趣的遊戲讓他們恢復友誼。

假如我是老師，我會用幽默的言語跟學生溝通、用開心的笑容面對學生，讓他們學習不會有壓力，而且還能使他們緊張的心情得到放鬆。

假如我是老師，在教學生時，我會讓學習內容變得有聲有色，不再單調、乏味，我會用遊戲輔助教學，因為這樣不但能讓學生們覺得上課是多麼的有趣，還能讓學生們在上課時間玩到好玩的遊戲同時也可以學習到這堂課的重點。

假如我是老師，我一定會盡我最大的努力、愛心去教導我的每一位學生，就算學生遇到不會的習題，我也會很有耐心的教，教到他們懂為止。



假如我是一個老師

六年三班 曾梓晴

假如我是一個老師，我會在學生有困難的時候去幫助他們，假如班上有人搞小團體或霸凌事件，我一定會在第一時間跳出來解決，如果學生有課業上的問題，我會加倍的教導、指導他們，直到他們都會了為止。

假如我是一個老師，我不會出太多功課，因為我覺得如

果出太多功課，會造成學生們的壓力，我會讓他們去做自己有興趣的事，去發掘他們的專長與天賦，並給學生們一個無憂無慮的童年，但是作業雖少，數學題目的列式和答案一定要正確，國語作業的字要寫整齊……。

假如我是一個老師，我會讓上課內容變得更豐富、更有趣，不再是單調、乏味，我會設計一些小遊戲，讓學生們一邊學習、一邊玩遊戲，這種教學方式不但可以讓學生們覺得上課是多麼有趣的一件事，也可以讓他們對上課內容有深刻的印象，如果他們還是不會，我會盡我最大的心力去指導他們。



假如我是一個老師，我會教導學生們做什麼事才是對的；什麼事是錯的，我會像吳老師一樣，事情錯了就是錯了，會有適當的懲罰，獎賞分明，絕不偏袒任何人，因此，我覺得吳老師是一個很好的模範，值得我們去學習。

拜訪三十年後的彭于芸同學

六年四班 賴儀瑄

有一天我走在街上，遠遠的看到一個人影走過來，越走越近，我們兩人擦肩而過，一瞬間，我轉過頭去，好像發現了什麼，沒想到對方也轉過頭來看我，我們倆愣了幾秒鐘，接著異口同聲的叫出彼此的名字，一下子有關於于芸的記憶全都湧了上來，沒想到三十年後還會再遇見她，她說隔天有空，跟我約在一間咖啡廳見面，要好好的敘敘舊。

第二天，我準時到咖啡廳赴約，我們聊了彼此的近況，她當上了她以前夢想的職業—星象師，是幫人測測運勢之類的，她的生活過得非常充實，不會覺得這個職業枯燥乏味，最重要的是她測得很準，已經有許多人在網路上推薦她的店鋪了。

聊完了近況，我們就開始回憶小時候一起做的蠢事，我們會為對方和其他同學取綽號，只要一講綽號，對方就會跑來追著你打，而在這追跑的過程中總是最有趣的。也提到暑假安親班上游泳課的事，我們在教練上課前拼命的潑水、打水和看誰憋氣最久，甚至在洗澡時還把毛巾不小心丟到別間浴室，真是頑皮啊！

聊著聊著，太陽就要下山了，我們只能依依不捨的互道再見，在離開之前，我們交換了聯繫方式，並約好下次要一起去旅遊，再痛痛快快的玩一場。



假如我是老師

六年四班 江家萱

假如我是老師，我要當一個人人稱讚的好老師。

假如我是老師，我不會對名次較高分的學生特別好，更不會冷落名次較低分的學生。假如我是老師，學生表現良好時，我會給予他們獎勵；學生表現不好時，我會公正的處置，做一個賞罰分明的老師。

假如我是老師，我會把國語課變成一場有趣又簡單的遊戲，利用說故事的方式，讓學生們印象深刻；我會把數學課變成一場精彩的魔術表演，告訴學生們原理原則和計算的技巧，這樣做數學題目的時候，就會變得非常輕鬆又快速。

假如我是老師，我會很用心的教導我的學生，告訴他們就算失敗了，也不要輕易放棄，因為「失敗為成功之母」；遇到不會做或看不懂的題目時，我會很有耐心的教導他們，並為他們一一詳細講解，直到他們了解為止。

假如我是老師，學生遇到爭執時，我會叫他們冷靜下來，慢慢溝通，把不必要的誤會解開；學生搞小團體時，我會運用玩遊戲的方式，讓他們重新恢復友誼。

總之，假如我是老師，我一定盡我最大的努力；盡我最大的愛心，教導好我的每一位學生，這樣我就是一個人人稱讚的好老師了。



童話改寫-糖果屋

六年五班 沈子瑜

從前，有一對相依為命的雙胞胎姊妹，姊姊叫做艾瑪，妹妹叫做梅格，兩人雖然生活困苦，但她們覺得自己非常幸福，而且，她們只要看到需要幫助的人，就會上前協助，因此，艾瑪和梅格很得村民喜愛。

有一天，外面下著小雨，艾瑪和梅格依然披上自己的斗篷，到森林採果。不料，雨越下越大，姊妹倆在伸手不見五指的森林裡迷了路。突然，又餓又累的姊妹倆驚喜地發現了一棟燈火通明的小房子，於是她們決定借一下小房子的屋簷來躲雨。

一靠近小房子，艾瑪和梅格的眼睛立刻亮了起來，「哇！房子是用糖果、餅乾建成的呢！」姊妹倆異口同聲地叫了出來。眼前的這棟房子是一棟名符其實的「糖果屋」，門是用黑巧克力打造的；屋頂是用淋上白色糖霜的薑餅蓋的；外牆是利用夾心餅乾搭建而成，並用五彩糖霜、彩色小糖球及巧

克力豆裝飾得十分可口；就連窗戶的玻璃都是用糖漿拉成的呢！梅格走上前把牆上的糖球拿下來吃，這時，巧克力門被打開了，走出一位看起來慈祥和藹的老婆婆。老婆婆說：「原來是妳們啊！不過妳們的衣服都溼了，進來坐坐吧！」說完話後，艾瑪和梅格聽話的走進糖果屋。



進到糖果屋後，艾瑪和梅格驚訝的發現，雖然糖果屋的外觀看起來小小的，但裡面卻非常寬敞，甚至還有一個通往二樓的樓梯呢！「歡

迎來到糖果屋旅館。」老婆婆那略帶沙啞的溫暖嗓音響起：「這裡是由美味的糖果、餅乾搭建而成，屋內的擺設都是可食用的，而妳們的房間在二樓，有需要隨時都能叫我喔！」艾瑪和梅格一聽完老婆婆說的話，就興沖沖的跑上樓了。

來到二樓，走廊的左右兩側各有兩扇精緻的巧克力門，門牌上分別用不同顏色的糖霜寫著各種設施的名稱，「餐廳、儲藏室……啊！我找到了！」梅格興奮地大聲嚷嚷。走廊的盡頭還有一扇門，門簾是用輕盈典雅的蕾絲做的，門牌上寫著一行金色秀麗的字體——艾瑪和梅格。艾瑪小心翼翼的打開巧克力大門。

房間美得令人說不出話來，床鋪是有著粉嫩顏色的棉花糖上下舖；腳下的地毯毛茸茸、軟綿綿的，真舒服！浴室的糖果磁磚乾淨的能當鏡子呢！窗簾後的陽台，種著一些花草草，但是，這些花草像是被施了魔法一樣，正閃著夢幻的淡淡微光呢！看見宛如仙境的房間，艾瑪和梅格頓時放鬆了下來，旋即感到睡意一點一滴地襲來，過沒多久，原本還躺在散發著甜甜糖果香的床上開心聊天的姊妹倆，就在柔軟如雲的棉花糖床鋪上墜入與糖一樣甜的夢鄉。

「啾！啾！」蟲鳴鳥叫的溫暖早晨，和煦的陽光灑在艾瑪和梅格身上，喚醒了兩隻瞌睡蟲，由於昨日的滂沱大雨已經停下，因此，艾瑪和梅格決定和老婆婆告別，踏著輕快的步伐，沿著森林小徑尋找回家的路。

幾日後，艾瑪和梅格決定再次前往森林深處尋找記憶中那棟溫暖的糖果屋，卻怎麼也找不到，最後只好失望的離去。多年後，旅人之間流傳著一則傳說：「在雨中，只要你繼續往前走，就會找到那傳說中用糖果建成的屋子，那裏就是我們旅人的庇護所。」你信嗎？



拜訪 30 年後的酪竣同學

六年六班 張凱翔

我藉由哆啦A夢的「任意門」來到了 30 年後的先進科技世界，這個世界變化多端，讓我大開眼界。

未來的街道上人來人往，還有好多不同的交通工具，突然有個人從車上走下來，我仔細一看，發現這位年輕人好像是我以前國小的同學，我朝他走去，突然那位年輕人跟我眼神對視，我問他：「你是不是以前國小常跟我一起玩紙球的酪竣同學？」我們就靠著紙球回憶相認了。

經過 30 年的歲月的他都沒變，髮型依然相同，我問他現在是什麼職業？酪竣同學說：「我現在是一個遊戲電玩的老闆，因為我從小就非常喜歡玩電動，所以我實現了我的願望。」酪竣同學好厲害，我好羨慕他可以當一個大老闆，更讓我驚訝的是他居然還是創造遊戲的發明家，得了很多獎狀、獎品，賺了很多錢，衣服金光閃閃，口袋金錢滿滿，擁有幸福美滿的家庭。

我回到現代生活，回想著這趟神奇的旅程，覺得非常有趣、非常的羨慕，我好羨慕他可以當一個大老闆，可以有很多的財富，也可以創造很多的遊戲機，真是美夢成真了，這一趟「任意門」之旅，真是令我回味無窮。

拜訪 30 年後的鄭卉軒同學

六年六班 張宜蓁

我藉由「時光機」的搭載進入時光隧道，時間來到西元 2050 年，一個寒冷的冬天，我想到小學跟我很好，又認識四年的鄭卉軒同學，運用許多機器、許多人力，才查到她的蹤跡。她現居台中市，她的職業是老師，我非常興奮地到台中拜訪她，想約她一起出來喝下午茶，非常期待兩人見面，分享以往那樣，天南地北的聊心事、輕鬆自在的談天。

我還記得那天跟她見面的時候，當她出現在我面前，我完全認不出來，她的穿著跟以前完全不一樣，我記得很清楚，30 年前認識的她很喜歡穿短褲，但現在她說無論春、夏、秋、冬，四季她都穿長褲；原本綁著高馬尾的那個小女孩也不見了，現在的她帶著大耳環，穿著牛仔套裝，畫著鮮艷的眼影和口紅，和我以前認識的她完全判若兩人。

這次是 30 年後，我們難得聚首，因她在學校服務，我特地挑她午休時間，約在學校旁的「星巴克」會面，聊天中得知，30 年後的她已經結婚生子，原本她是住在新竹的，因為嫁到台中，就決定在台中定居找工作。她還說她的先生原本是台南人，後來是因為工作才搬去台中。聊天過程中也聊到她生了一個小孩，是個女孩，眼睛大大的，很可愛，全家都很寵她。我覺得 30 年後的卉軒同學生活真的非常幸福、美滿。

在午休結束前，我們依依不捨地互相告別，還彼此約定每個月都要見面，一起聊聊分享每個月發生的事情，最重要的是，我們還約定好要找回 30 年前所有同班同學一起聚會，而且要約在新竹，希望 30 年後的大家都有很好的生活與成就。



假如我是老師

六年七班 范睿芸

假如我是老師，我會用放鬆又幽默的方式來教學生，但何時嚴肅或何時輕鬆應該要讓同學分清楚，學習有時是件嚴肅而謹慎的事，不能以開玩笑的態度面對。又如學生做錯事應該勸告他，而不是袒護他，要清楚事情的嚴重性與後果。

假如我是老師，如果學生有任何不會的題目，或是不會的作業，我一定會盡我最大的能力去教導他，用最有效的說明讓學生一聽就懂，更容易去理解。考試前我會幫學生加強複習，讓學生對學習有更深的瞭解，在考試時能快速想到答案，也有更多的時間可以檢查，如果還是不懂，可以下課時間來找老師，我會一個一個教他。

假如我是老師，我會盡量減少作業，因為有些上安親班的同學寫完作業，還有補充課要上和評量考卷。我不希望學生一想到學校就是作業很多，在月考前不會出作業，因為寫完作業要趕快複習月考範圍，如果在學校還要寫許多考卷，反而會造成學生壓力，如果又熬夜，對記憶更不好。



假如我是老師，希望我是一位有愛心和耐心的好老師，我不希望耽誤到學生下課的時間，但是如果學生一直吵鬧或打擾課堂，我會把課講完才讓他們下課，我覺得上課要有上課的樣子，如果一直吵鬧我會受不了。

拜訪三十年後的鍾芸芸同學

六年八班 柯好潔

這天，我走在車水馬龍，繁華熱鬧的台北街頭，當我優遊自在輕鬆的逛著，忽然眼前一位熟悉的女子，讓我停下了腳步，我猶豫了許久才向前打了一聲招呼，原來眼前這位女子正是我兒時的同伴。

我們簡單的聊了幾句，便找了一間歐式風格的餐廳坐下來，我們先互相關心彼此的近況，再聊起這幾年來發生的故事，此時的我們都已成家立業，彼此都過著幸福的日子，享受著天倫之樂，也互相分享的親子之間有趣的生活瑣事，一聊起育兒的經過真是令我們彼此都感到手忙腳亂，新鮮事一籬筐。

我們話匣子一開，天南地北的聊個不停，說到小學的趣事變讓我們開懷地欲罷不能，當年的她活潑調皮，是個潛力十足的運動健將，功課更是名列前茅。我們常一起互相專研課業，也一起分享生活裡的喜怒哀樂。在我們彼此需要時給予鼓勵和支持，我們的感情就像姐妹一樣形影不離。

一直到傍晚夕陽西下時，我們意猶未盡、依依不捨地互道再見，並祝福彼此生活一切順心平安，也互相約定彼此再相聚的時間，再一起重溫那段快樂的時光也一起分享生活中遇到的大小事。

假如我是老師

六年八班 彭晉絮

假如我是老師，我希望班上的同學可以口說好話，不口出惡言。不惡言相向，教導他們做人處事的道理。犯錯就要接受懲罰，勇於承擔錯誤，對同學老師都要有禮貌，才是個人見人愛的好學生。

假如我是老師，我在上課的時候不會只是照本宣科，我會用有聲有色的方式教導學生並且運用口訣的方式結合遊戲，讓學習變得更有意思，才不會覺得上課很無聊，讓每個人都能開開心的上課。

如我是老師，我會花很多心思去想同學適合怎樣的學習方法，這個問題該怎麼教才會讓大家聽得懂，今天的作業要出什麼，同學們才不會抱怨作業太多。

假如我是老師，我不會太佔用同學的下課時間，因為我希望他們下課時認真玩，上課就認真上課。雖然我以後不一定會當老師，但我覺得可以接觸到小朋友們也是一件不錯的事情。



我的夢想

六年九班 葉采穎

我的夢想是當一名舞者，因為我喜歡舞台，喜歡台下的觀眾，更喜歡在舞台上表現的自己。舞者要運用多種自由舞動與自我表達的舞蹈形式進行表演，要負責編排原創舞蹈以及參加舞蹈比賽來檢驗自己的不足。

我是在幼稚園開始學習跳舞的，一開始我以為學跳舞只要穿上漂亮的舞衣，隨心所欲地跳些自己喜歡的簡單動作就好了，想不到練習又枯燥又疼痛，每天都要重複一樣的步驟！拉筋、劈腿……。這樣看似很簡單的動作在一次一次的反覆練習中，讓我曾經真的想放棄，直到我參加了第一次公演，站在舞台上我聽到觀眾的歡聲如雷的掌聲時，才體會到勃朗寧說的話——「一分鐘的成功，背後所要付出的是多年的失敗」。

在六年的跳舞夢想的時光裡，我交到了很多志同道合的朋友，我們一起練習、互相幫忙；休息時也會一起聊天八卦，一起為了夢想而成長。經歷夢想的追求中我努力嘗試多元學習多種舞蹈——芭蕾、古典、現代等，也跳過啦啦隊，對我來說最難的是現代舞，因為現代舞跟我喜歡的芭蕾差異很大，除了要有很好的基本功之外，還要有更多情緒上的創意，動作也會因為澎湃的情緒而跟著高張。



去年我們代表學校參加新竹縣中小學舞蹈比賽的舞碼就是現代舞《耶耶耶瘋狂》，不但要跳出奇怪的舞姿，還要用大量的黑白顏料在臉上畫上鬼妝，洗臉的時候臉都是紅的，媽媽很心疼。不過大家的付出都是值得的，我們不但得了第一名，還代表學校參加全國比賽，真的好開心！記得我第一次參加比賽是四年級，那次因為太緊張所以跌倒了，比完我好傷心，擔心是自己的失誤影響了大家的成績，媽媽安慰我說還有機會，只要努力，一定可以成功。這次終於如願以償。為了後面的比賽，我們春節只休息了幾天就開始集訓，可惜武漢肺炎太嚴重，今年的全國中小學舞蹈比賽不得不取消了。

現在的我只剩下一個學期！很快的就要在鳳凰花盛開時，離開校園繼續前往私立國中就讀。而接踵而來的課業所可能帶來案牘勞形，迫使爸媽希望我能放棄跳舞，但是，我真的好熱愛跳舞阿！往後的日子就算沒時間繼續舞蹈班的課程，我也會堅持拉筋練習，讓自己能沉浸跳舞時的歡樂時光，原來！舞者的夢想信念早已經在我在血液中萌發伸展！