



山崎兒童

四年級 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

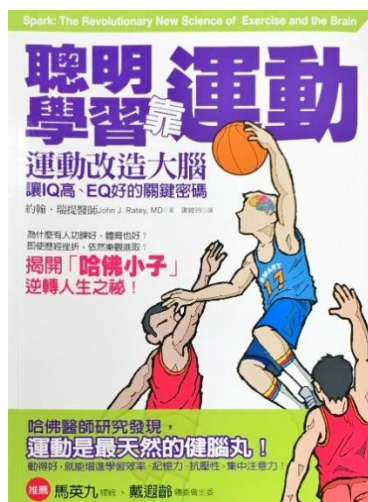
- 密集運動不但能改善情緒，也能改善運動能力，而且在停止運動後，效果至少還能維持 6 週之久。
- 武術、體操等動作複雜且需要大量注意力的運動，是鍛鍊頭腦的好方法，可讓人保持全神貫注。
- 運動大概能讓頭腦維持 1 小時或 90 分鐘的平靜和清醒。

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。



我最難忘的一件事

四年一班 何宜臻

第一次去海邊玩、第一次去爬山、第一次坐火車、第一次坐捷運……每個人都有最難忘的一件事，我最難忘的一件事是第一次養花。

春天，爸爸去賣花的市場買了一盆牽牛花，我迫不及待的把牽牛花放在陽臺上，開始養花了。我每天替他澆水，可是一天、兩天、三天……經過了好多天，就是不開花。我心急如焚，馬上跑去問爸是怎麼回事。爸爸說：「牽牛花是夏天開花的。」聽了爸爸的話，我冷靜下來，開始等待的日子。一天又一天，我盼望夏天快點到來，讓我看看美麗的牽牛花。我也每天問爸爸夏天來了沒？爸爸說：「心急吃不了熱豆腐，你一定要有耐心呀！」我聽了爸爸的安慰，只好耐心的等待夏天到來。

終於，夏天來了！可是牽牛花還是沒有開花，我心急得快要哭了，馬上又跑去問爸爸：「牽牛花怎麼還沒開花呀？」爸爸說：「就快開了，再等幾個星期吧！」我又耐心的等了四個星期，牽牛花終於開花了，像紫色的小喇叭，可愛極了。爸爸說：「只要有耐心，做什麼事情都會成功的。」

我喜歡養花，更加喜歡可愛的牽牛花。這次的事情讓我明白了一個道理：做事一定要有耐心，因為任何事情的發展都有一個過程，只要耐心的等待和用心付出，最後就能得到美麗的結果！



如何安全的從事休閒活動

四年二班 黃聲翔

休閒活動是指在工作之餘或讀書之餘，做一些有益身心健康、使生活充實的活動。其中在假日時，到戶外進行野餐桌烤肉活動，也是不錯的選擇。不過，安全是進行所有休閒活動最重要考量！

從事野餐桌烤肉活動，生火時要注意哪些安全措施呢？首先，要在容易清理，而且絕對安全的地方生火，同時要注意風向，最好是在背風區生火；在生火之前，記得把生火地點周圍雜草、木頭或是腐爛的植物清除乾淨，以防火是會蔓延到這些地方。第二點，不要在草堆旁或是樹根旁生火，以免造成火勢燃燒或是影響樹木生長。第三點，生火時還應注意空氣是否流通，避免燃燒不完全，發生一氧化碳中毒意外。

野餐桌烤肉可以調劑緊張的情緒，並且使生活充滿樂趣。如果能在進行野餐桌烤肉活動時，注意安全措施，不僅能親近家人朋友增加遊玩的體驗，還能不破壞自然環境，更能安全遊玩。

奇特的下廚經驗

四年三班 張俐凌

記得三年級升四年級的暑假，有一天爸爸和媽媽都要去上班，我和姐姐兩人心血來潮，決定在家裡親自動手做美味的料理。

我們一開始原本要做的是「月亮蝦餅」，卻發現冰箱裡沒有蝦子，於是改做「檸檬派」。首先，我們拿出了奶奶送的檸檬，和做檸檬派需要用到的模型、鹽、奶油、砂糖和麵粉等材料，還有一大堆的鍋子和攪拌棒，接著我們就開始製作檸檬派，先將綠檸檬擠出一點點檸檬汁，依序加入奶油、鹽巴、砂糖及麵粉，將所有食材都攪拌均勻後，再放入烤箱烤約三十分鐘，令人垂涎三尺的檸檬派就大功告成了。

剛出爐的檸檬派，聞起來有淡淡的檸檬香味，表面上有淡黃色的餡，淡咖啡色的外皮，吃起來入口即化，雖然外皮有微微的烤焦，檸檬味道也偏酸，但瑕不掩瑜，整體感覺還不錯呢！

那天我和姐姐做的檸檬派，是她在學校上烹飪課學會的，那天也是我第一次下廚，雖然成品差點失敗，不過親手做檸檬派的奇特經驗，令我回味無窮！而且當媽媽下班回來，看到杯盤狼藉的桌面及亂七八糟的廚房時，我和姐姐都被臭罵了一頓……，儘管如此，我還是覺得親手做檸檬派，好有趣唷！



日本，我來了

四年四班 黃定宇

期待已久的寒假終於來了，這次的寒假我們要去日本玩。出發的前一天，我高興地睡不著覺。搭上飛機，飛機升上天空後，地面的景色美不勝收，很快就到了日本的機場，我們搭著巴士到飯店休息。

第二天，我們先去吃了日本的冰淇淋，味道濃郁香甜，十分美味；接著去離海面四公尺的「空中橋」，海面上寬廣的景色一覽無遺，美景盡收眼底。空中橋的底部是透明的玻璃做的，踩在上面既好玩又刺激，我聽見好多人邊走邊尖叫，真是有趣。

第三天，我們去藥妝店購物。日本的藥妝店都很大，一進去我就被琳瑯滿目的商品吸引住了，好多台灣沒有看過的產品，各個新奇有趣。媽媽在藥妝店裡挑了好久，買了好多的美妝和藥品，今天是大豐收的一天。



最後，我們去到了「環球影城」。因為寒假的人潮非常的多，我們排了好長的隊伍才進去。一開始

先去哈利波特的魔法世界，裡面有一座霍格華茲城堡，身歷其境的感覺讓我覺得既奇妙又開心。我們還在裡面吃到了電影裡出現的怪味糖、奶油啤酒等，真是好玩。

這次的日本行收穫良多，有吃有玩還有戰利品，希望有機會可以再來一次！

新小紅帽

四年五班 田歆筠

自從獵人把小紅帽和奶奶從大野狼的肚子裡救出來後，從此小紅帽的媽媽再也不讓她自己一的人去森林裡。有一天，家人去工作，叫小紅帽在家不可以亂跑。

在早上九點藍天白雲的天空，片片白雲飄過，像浮游在水中的紙張。小紅帽正在家裡時，聽到叩叩叩一的聲音響起，於是就開了門，老野狼裝作一般的人故意說：「請問你是小紅帽嗎？」小紅帽說：「沒錯！沒錯，我就是小紅帽，請問你找我有什麼事嗎？」老野狼說：「你知道我是誰嗎？我就是你奶奶以前殺死大野狼的爸爸，我是老野狼，我來找你奶奶報仇了」。老野狼很生氣的說著，小紅帽原本很緊張，聽到原來是奶奶殺死大野狼，大野狼爸爸似乎很可憐，小紅帽才鬆了一口氣，小紅帽再問老野狼一次這件事究竟是真的還是假的，老野狼表示如果你不信的話我可以帶你去找我的朋友，妳可以去問他們啊！

後來證實果然是真的，小紅帽便馬上帶老野狼回家給他東西吃。這時爸爸和媽媽工作回來了，他們看到有老野狼，就很害怕的把老野狼趕出去，但是小紅帽說：「他很可憐，你們知道嗎？因為他就是奶奶以前殺死了大野狼的爸爸。」小紅帽爸媽了解來龍去脈後就放下擔憂的心。

不久後有一天，大野狼、小紅帽和爸爸媽媽，心血來潮準備和老野狼一起報仇，這時候老野狼拿了一把槍，他們跟在後面，到了奶奶家，老野狼偷偷進去，他們守在門外，他們先去拿石頭來，把石頭放在奶奶的肚子裡，最後奶奶死了，老野狼幫孩子報仇成功了！

老野狼最後也變成小紅帽的一家人，小紅帽的爸爸突然想起說：「對呀！今天是除夕哪！」媽媽就趕快準備團圓飯，煮好了，小紅帽的全家人就一起吃飯、一起過年。



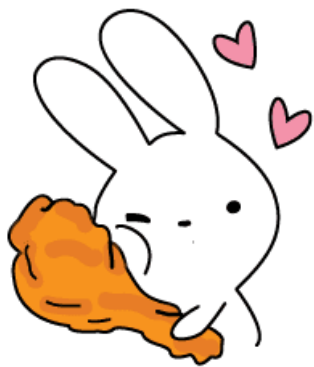
新龜兔賽跑外傳

四年五班 楊竣琥

上次兔子輸了比賽覺得很不開心，於是他寫了一張挑戰書給烏龜，他們約在隔天早上十一點要在十八尖山比賽，也是比賽跑步，到了當天烏龜七點就在目的地等到十一點；而兔子還在家裡睡覺直到十點他才出發，但是當他走出門時卻不小心踩到一根釘子，痛得跑回家裡拿出藥來，擦完藥後，兔子跑到房間躲起來，他很害怕出去時會不會又踩到釘子，時間慢慢過去，直到十點半他才不會害怕，他就用快速的腳步跑向十八尖山。

兔子奮力跑向十八尖山時剛好十一點整。沒多久後比賽開始，因為起步跑的太快了，所以兔子耗費了很多體力，他和烏龜差了八公尺，當兔子快躺下時，突然有一陣香味飄過來，兔子一看，原來是賣炸雞的餐車，兔子看到馬上跑過去說：「我要一桶炸雞和汽水。」老闆說：「好！」幾分鐘後老闆說：「你的炸雞好了。」兔子就拿著香噴噴的炸雞到草地上開始大吃大喝，兔子吃完心滿意足正要走時，老闆驚慌地大聲說：「兔子你還沒付錢呀！」兔子卻說：「等比賽完我再拿錢給你。」兔子說完就跑走了，但是老闆不放心也跟著追過去。

過了一會兒，兔子終於追上了烏龜，跑了沒多久，離終點只剩下五公尺，烏龜就手腳收起來想用「滾」到終點，但兔子也不想輸就用飛快的速度跑到終點，剩下四公尺、三公



公尺、二公尺、一公尺兩人到達終點，第一名是兔子第二名是烏龜，突然追在後面的老闆大聲說：「兔子你還沒付錢」，這時兔子想到他還沒付錢，就不好意思的把錢拿給老闆，老闆拿著錢，要回到他的餐車時，卻忘記他的餐車放在哪裡，還好兔子還記得在什麼地方。他就帶著老闆回到餐車，老闆為了感謝兔子就送他一桶炸雞，兔子就開開心心抱著炸雞回家大吃大喝。

比讀書更重要的事

四年六班 余羚婕

你覺得什麼事情會比讀書更重要？有的人覺得是財富，有的人覺得是健康，有的人覺得是感恩，而我的答案是——「品德。」

小時候爸爸就教我：「功課再好的學生，如果沒有學好品德教育，那就不算是好學生。」品德的內容包含很多，例如：「孝順」、「仁慈」、「守時」、「誠信」等等。從一個人的品德就可以了解一個人的修養，有些人有豐富的學識但是缺乏品德，那可能會用他所擁有的學問做出私利自己的事情，破壞社會風範；有些人不但是學問五車，也有好品德，就可以發揮才能造福社會人群。

我曾經看過一則民間故事，裡面的內容是說有一位母親是隨意承諾回來時會買一塊豬肉給兒子吃，兒子開心地答應了，滿心期待能吃到美味的豬肉。傍晚時分，媽媽回來了，兒子興奮的問媽媽：「我什麼時候可以吃到豬肉？」媽媽卻生氣的回答：「又不是過年過節，為什麼要吃豬肉？」這句話失去了品德中的「誠信」，這樣的方式根本就不可能維持

好母子關係，反而會讓兒子覺得「媽媽這樣對待我，我是不是也可以這樣對待別人呢？」



有人說：「孩子是看著自己的爸爸媽媽的背影長大的。」父母的言行舉止都深深影響著孩子的成長與學習，然而有些父母卻不知道自己的行為已在無形中給了孩子負面的影響。每個人都期待孩子的學習能力可以比別人強，但是父母親要自己先成為典範，才能使孩子學習效仿。

我的爸爸每天開車上下班，努力工作讓我哥哥和我讀書、上才藝班，就是希望我們將來生活不用那麼辛苦。爸爸在家裡孝順父母、體貼家人，從不違背父母的話，也不會說不好聽的話，甚至從不曾看過他和媽媽吵架，總是主動幫助一些弱勢的家庭。有一次他聽到一位住在新竹的同事有困難，爸爸也是馬上就趕過去幫忙。我看到爸爸這樣湖口、尖石來回，總是擔心他的身體負荷太重，但我只要想到爸爸曾經對我說：「不管是對待朋友還是同學都要有信用，說到要做到，以後自己遇到困難時，他們也會來幫助妳。」我就覺得我的爸爸真是厲害！

在我心目中品德就是對老師、同學或家人都該「孝順」、「仁慈」、「守時」、「誠信」，希望我日後也能對父母師長更恭謙有禮，交到許多志同道合的朋友，對我來說，這才是比讀書更重要的事！

經典童話改寫—三隻小豬的新家

四年七班 李孟芸

很久很久以前，有一隻慈眉善目、和藹可親的大野狼，因為他一直都很孤伶伶的，所以非常渴望能有小孩來陪伴自己做一些事情，例如：一起畫畫、看書、捉迷藏、釣魚……等等，還因此蓋了三棟房子，分別是茅草屋、木頭屋和磚頭屋，期待小天使們的到來。

第二天，大野狼到森林散步時，突然踢到了一個大箱子，他覺得真奇怪，為什麼會有箱子在這裡呢？大野狼喃喃自語：「好奇怪喔！這裡怎麼會有一個箱子呢？打開來看看裡面有什麼寶物吧！」一打開箱子就發現了三隻白白胖胖的小豬寶寶，此時睡得正香甜呢！他心想：「到底是哪個媽媽這麼狠心？把如此可愛的孩子丟在這裡？既然老天爺這樣眷顧孤單的我，那就帶他們回家吧！」大野狼越想越開心，十分興奮，心裡吶喊：「我再也不孤單了！」

光陰似箭、歲月如梭，小豬們一天一天地長大了，但大野狼卻一天一天地衰老了。某一天，大野狼把小豬們叫到他的面前，對它們說：「你們三個都已經長大了，應該要自己學習生活技巧與常識，也希望能夠自立門戶。我有三間房子，分別是茅草屋、木頭屋和磚頭屋，讓你們挑選喜歡的吧！」豬大寶一馬當先的說：「我們猜拳決定吧！」結果豬小寶最贏，所以他選了茅草屋，因為一旁有個泥巴坑，可以盡情地

洗泥巴浴；豬大寶選了旁邊有一大片果子林的木頭屋，因為可以大吃特吃；最後豬二寶只能心不甘、情不願地選了旁邊什麼都沒有的磚頭屋，這件事就到此先告一段落了。

自從小豬們搬進新家後，幾個月裡還算平安，直到了一個強大的颱風來襲，豬小寶的茅草屋被硬生生的吹跑了，還因此淋了一身落湯雞，生了重病，住院好些日子。等豬小寶痊癒後，便到了豬大寶的木頭屋暫住，可是沒過多久，又有一個八級強震把木頭屋給震毀了，豬大寶和豬小寶心有餘悸，深怕地牛再次翻身，加上他們無家可歸，只好找豬二寶央求借住幾個月。豬二寶熱情地說：「歡迎！歡迎！」但接下來卻是噩夢的開始。早上起床時，豬二寶在擠牙膏，豬大寶在上廁所，豬小寶突然跑進來浴室把豬二寶嚇了一大跳，牙刷插進了豬小寶的鼻孔裡，牙膏噴得豬大寶滿臉都是；晚上睡覺時，三隻小豬一起擠在同一張單人床上，有時豬小寶被踢到地上摔個鼻青臉腫；有時豬二寶的打呼聲轟隆作響，像打雷依樣吵得大家無法入睡；有時豬大寶會在被子裡偷放屁，把兩個弟弟給臭醒。

終於有一天豬二寶受不了地說：「我們都太肥了！照這樣一起住下去的話，我們可能都會有生命危險，我建議在這間房子旁邊再蓋上一間三合院吧！」大家異口同聲地說沒問題。所以他們日以繼夜地合力趕工，最後這間富麗堂皇、又大又堅固的三合院蓋好了，三隻小豬還把大野狼接來一起住，安享晚年，從此一家四口過著幸福美滿的日子。

韓國遊記

四年八班 朱芮昕

在放寒假前，爸爸媽媽安排了韓國之旅，我們大家都很期待。出發當天，大家都非常的開心。一路上，我們談天說地，一不留神就到達了桃園機場。飛機起飛升上天後，我看了看地面，感覺地面的景色真美。很快速地就到了韓國的機場，我們搭著遊覽車前往第一個景點。

我們先去松月洞童書村。這裡的房子是在房上塗鴉，而且還有許多大家耳熟能詳的童話故事，例如：藍色小精靈、白雪公主等，是個非常適合大人、小孩走走拍照的好地方。接下來，我們去首爾 Runningman 體驗館。全館有十四種遊戲和最有趣的鏡子迷宮，可以挑戰你的智力、體力和耐力。在限時內完成任務還可以得到獎勵喔！我們晚餐是吃米其林等級的五香豬腳，香噴噴的豬腳真是讓我垂涎三尺呢！第二天，我們去釣鱒魚，釣好後，還可以吃自己掉的鱒魚喔！第三天，我們搭船去南怡島。那裡有許多花草樹木，是韓劇「冬季戀歌」的拍攝地點。我們有去滑雪場滑雪。我在滑的時候，一下子就學會了！心情真是興奮無比。

第四天，我們去愛來魔 4D 藝術館，裡面有許多可以拍照的地方。可以參觀的樓層有兩層樓，裡面有變矮的房子，我覺得是全館裡面最好玩的！我們還有去龍山汗蒸幕，它有很多間汗蒸幕房，還有露天溫泉、海水湯匙、鹽巴房等。

我也有去蒸，溫度是從三十六度到四十八度。雖然我也有挑戰六十度的，不過我一進去就趕快出來，因為實在太熱了。到最後我還進去零度的，裡面真的很冷。我覺得去汗蒸幕房是所有行程裡面最有趣、最好玩的行程。第五天我們去首爾塔。首爾塔裡面有餐廳、咖啡廳和一些賣紀念品的小店。裡頭還有望遠鏡可以用呢！我們還有去愛情鎖，導覽員說以前在這裡掛鎖的話可是要罰錢的！但是後來就越掛越多，最後這裡就變成了著名的觀光景點，而現在還有付鎖給遊客掛呢！接著，我們也去了有許多韓國傳統美食的廣藏市場。沿著市場往內走，就可以看到許多攤商販售的不同小吃，尤其是香氣十足的綠豆煎餅和好吃的海苔飯捲，真是讓人食指大動啊！

雖然寫這篇作文時，距離韓國之旅已經很久了，不過當時的事我還是記得一清二楚，因為這是我有生以來最好玩的一次旅遊。希望下次可以再和家人一起去更多旅遊勝地遊玩，體會不同的風土民情。

