



山崎兒童

二年級 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？
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理化學變化；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

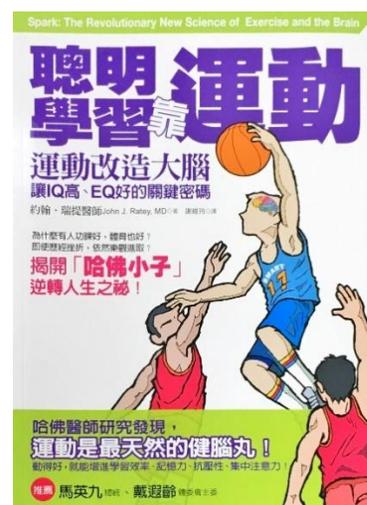
- 密集運動不但能改善情緒，也能改善運動能力，而且在停止運動後，效果至少還能維持6週之久。
- 武術、體操等動作複雜且需大量注意力，是鍛鍊頭腦的好方法，可讓人保持全神貫注。
- 運動大概能讓頭腦維持1小時或90分鐘的平靜和清醒。

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，它可能激發我們的自信，並提供與他人接觸的機會，有更熱絡的社交活動。
- 壓力愈大時，你的身體愈需要運動，大腦才能運轉得更順暢。

四、讓運動成為一生的學習習慣

- 規律性肢體運動能大卸八塊忙碌起來，戒除壞學習習慣。
- 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。



我的好朋友

二年級一班 鄭晴

上了小學之後，我交到好朋友，其中一個好朋友，名字叫王沛煊，是我的同班同學。

她的個子和我差不多，是個嬌小的女生，有著水汪汪的大眼睛，一口潔白的牙齒，白白嫩嫩的皮膚，還有一頭俏麗的短髮，非常可愛。她的脾氣很好，常常幫忙我很多事，是我小小的幫手。我們會一起刷牙、一起洗抹布、一起讀書，也會一起玩遊戲，雖然我們偶爾還是會吵架，但是很快就會和好，又成了無話不說的好朋友。

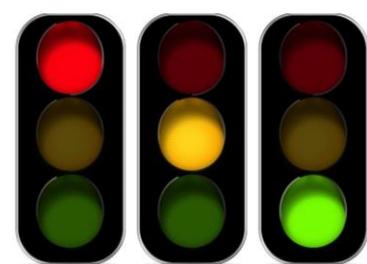
我還有另一個好朋友，名字叫蔡穎萱，身高比我高一點，眼睛小小眯眯的，笑起來很甜，頭髮捲捲的，常常穿很可愛的衣服，也有好脾氣。她有時會帶畫本，在下午課的時候，和我們一起分享、一起畫畫，我們也會一起玩遊戲，一起哈哈大笑，感情很好。

我喜歡我的好朋友們，願意和她們分享所有的快樂，希望她們也一樣喜歡我。

我是紅綠燈

二年級二班 何彥寬

我是紅綠燈，每天默默默默的站在十字路口旁，我愛看老老少少的行人，也愛看大大小小的小車。



我是紅綠燈，
我張開明亮的大眼睛，
歡迎行人來注目，
我喜歡展現閃耀的光芒，
讓人們放心地來來往往。

我是紅綠燈，
每天邀請小綠人，
歡迎大家來快閃，
我有小小的願望：
願每個路口都安全無虞，
願每個行人都快樂健康。

我最喜歡的顏色

二年級三班 陳瑀彤

紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫！

彩虹顏色中的藍色，就是我最喜歡的顏色。常常聽人家說：「藍色代表憂鬱」。但是對我來說，它是一種令人舒服又愉悅的顏色，只要看到藍色，我的心就感到很輕鬆。

晴朗的天空、清澈的小河和寬廣的大海，都帶有讓我心曠神怡的藍色。有時候，我也喜歡穿著藍色的紗裙，在綠色的草地上嬉戲，感覺自己就像一個自由自在飛翔於大自然中的藍色小精靈。

誰說藍色是屬於男孩子的顏色？我是一個活潑開朗的女孩，我喜歡生活中各式各樣、深淺不同的藍色，你是否也和我一樣，最喜歡藍色呢？

歡迎來我學校作客

二年級三班 陳鈺昇

歡迎來我學校！我就讀的學校是位於新豐火車站附近的山崎國小。學校周邊有寬廣的大馬路、翠綠的行道樹，還有各式各樣的店家，學校附近十分熱鬧。

上生活課時，我們可以一起坐在水池旁，看著可愛的小魚緩緩游在碧綠的水池中。水中一波波的漣漪，像是會動的彩帶，在藍色的天空中，跳出了漂亮的舞姿。

下課是我最高興的時候，小操場充滿了歡笑聲。有時候我會躲在大象溜滑梯下玩捉迷藏，或是坐在小舞台，和同學學「吱吱喳喳」的聊天。如果你來我學校，我們還可以跑到操場上打羽毛球。

球，自由自在的運動。

「噹噹噹噹」要放學了！我先在教室整理書包，向親愛的老師及同學們道別，期待明天再來歡樂又有趣的學校。你喜歡我的學校嗎？歡迎你，來我學校！

歡迎來我學校作客

二年級三班 陳沁沁

歡迎來我學校作客，我的學校——山崎國小，就在新豐火車站旁，裡面有大操場、彩色的溜滑梯，還有一個智慧藏寶庫——靜思書軒圖書館。

上體育課時，我們可以一起來操場上，跟著同學快快地跑進五彩的操場。我們這群興奮的學生，就像是一個個跳動的音符，在繽紛的五線譜上，唱出悅耳的笑聲。

下課後，校園變得熱鬧滾滾，這是我最高興的時候。有時候我會開心的在溜滑梯爬上爬下，或是來到靜靜的圖書館，「啪嗒啪嗒」的翻著各式各樣的有趣書。如果你想在兒童節這一週來我學校作客，我們還可以一起參加園遊會，開心、自由自在的買東西。

「噹噹噹噹」上課了！我們先回到教室和親愛的老師及同學們一起學習，等下課時，再去有趣的操場。你想來我學校作客嗎？歡迎你，來我學校作客。



地震來了

二年級四班 陳廷安

一年級時，一個星期四的中午休息時間，當全班正慢慢進入夢鄉時，我突然感覺整個教室搖搖晃晃的，原來是發生了地震。老師請全班趕快趴到桌下、掩護、穩住，接著老師要大家拿著桌墊放在頭上保護頭部，然後排隊到操場中央集合。這時候，因為有一些同學已經睡著了，他們被驚慌的聲音叫醒，嚇得臉色發白，甚至有人哭了，當時的我害怕極了。還好不久地震就停止了，幸虧有老師教導我們，讓我們更了解地震來了，要如何保護自己。

柿餅

二年級八班 黃宥昕

上國語課的時候，老師說要請大家吃柿餅。柿餅的外觀看起來是土黃色的，顏色有淺的有深的，而且我發現柿餅的形狀有的圓圓的像小盤子，有的卻方方的像方形的小杯子。柿餅聞起來有淡淡的柿子香，摸起來軟軟的，好像軟糖，吃起來是卻硬硬的QQ的，柿餅上面還有白白的柿霜，讓柿餅吃起來更香更美味，可以吃到柿餅，讓我覺得很幸福，從課文中也讓我學到很多關於做柿餅的知識。

和爸爸在一起

二年級五班 李雨潼

我喜歡和爸爸在一起，慢慢的走在大街上尋寶。

我喜歡和爸爸在一起，悠閒的坐在草原上曬太陽。

我喜歡和爸爸在一起，吃吃喝喝真開心，打打鬧鬧真好玩。

和媽媽在一起

二年級五班 林子淇

我喜歡和媽媽在一起，懶懶的窩在沙發上看電視。

我喜歡和媽媽在一起，緩緩的走在河堤邊散步。

我喜歡和媽媽在一起，跑跑跳跳真歡喜，哼唱唱真好快樂。



我是垃圾車

二年級六班 廖庭毅

我是垃圾車，每天穿梭在大街小巷，大口大口吃著人們要丟掉的東西。我是垃圾車，我喜歡唱歌，人們聽到我悅耳的歌聲，都會把家中不需要的物品拿出來餵我。

我是垃圾車，我有一個好夥伴——資源回收車。

我們每天一起出門吃東西，我吃垃圾，他吃回收品。

我們有共同的心愿：願每個地方都乾乾淨淨，願每個人都健康康。

我的好朋友

摺紙

二年級七班 柯嘉柔

一個人的時候我喜歡摺紙

用黃色的紙摺一雙鞋子

到大大的草原和小花玩 123 木頭人

用紫色的紙摺一串葡萄

到冰涼的冰箱和西瓜玩捉迷藏

用綠色的紙摺一棵大樹

到耀眼的陽光下和小鳥聊聊天

一個人的時候我喜歡摺紙

我有一個好朋友，他的名字叫柯柏楊，現在跟我同班同學。柏楊長得很可愛，臉圓圓的、眼睛小小小小的、鼻子尖尖的、嘴巴也小小小小的，個性既安靜又害羞，笑起來眼睛會眯成一條線。

記得我剛上一年級，有一天上體育課的時候，我發現柏楊跑得很快，但卻總是安靜的自己在旁邊，我很想去找他講話。終於有一次我鼓起勇氣跟他說話了，後來我們也變成無話不談的好朋友。每一節下課，我們都會一起去小操場玩，或是待在教室裡玩玩具。而且更令我佩服的是，柏楊每次上課的時候，態度都很認真，他真是我學習的好對象。

能夠交到這個好朋友我很開心，我也很珍惜這段友誼，更希望升上三年級的時候，我們也能編在同一班，又可以快樂的在一起玩了。

柿餅

二〇二〇年八月班 池芸希

今天老師請我們品嚐柿餅，土黃色的柿餅形狀像圓形的盤子一樣，聞起來有淡淡的果香味，摸起來滑滑軟軟的，一開始我以為應該不好吃，但是當我一口咬下去時，覺得簡直是人間美味啊！尤其是吃到柿餅裡面的果粒，有綿密口感及帶有Q勁，口感不錯，我好喜歡，也讓我愛上了柿餅。



小角落的日記

二〇二〇年九月班 趙紫妍

我是一個熱愛角落生物的小學二年級女孩，我喜歡裡面每個角色都有自己的個性和故事。他們是一群生活在角落的生物們，有時候，一起吃飯睡覺、一起玩耍，一起度過美好的時光。每天都很過得很幸福，覺得可以永遠生活在一起呢！

其中，我最喜歡的角落角色之一，就是圓嘟嘟的白熊了。她的外表像一隻北極熊，擁有一身雪白的毛，手掌上還有捏起來很舒服的肉蹼。個性雖然害羞，卻很喜歡交朋友。雖然長得很像北極熊，卻很怕冷。喜歡睡覺和暖暖的茶，擅長畫畫。原本住在北邊寒冷的地方，因為怕冷，所以跑到南邊溫暖的地方和角落生物們在一起，總是裹著一條被子。

白熊的個性和我很像，雖然很害羞，卻很喜歡交朋友，希望我也能像白熊一樣，結交許多能開心玩在一起的好朋友。



南投露營趣

二〇二〇年九月班 鍾子齊

在某個月的週末，我們一家人到南投進行三天兩夜的旅行，旅途中發生許多有趣的趣事；在前往目的地的車上，爸爸開著車，媽媽坐在副駕駛座幫忙爸爸注意車況，我和弟弟兩個人有時玩著掌上遊戲機，有時不知不覺就睡得香甜，直到抵達美麗的露營地。

在山上的露營，寒冷的低溫讓人感到直發抖，爸爸和媽媽忙著準備露營的晚餐，我和弟弟則躲進搭好的帳篷中看著爸爸的平板等待著。

隔天，一大早就起床，一邊吃著早餐，一邊被美麗的山景吸引，山上的白雲好像棉花糖，軟綿綿的看起來真好吃呢！

經過三天兩夜的旅行，感覺好充實，覺得人生就是要去看看許多新事物，還有很多東西在等著自己去體驗、去感受。



摺紙

二〇二〇年十月班 黃彥茗

一個人的時候，
我喜歡摺紙。

用黃色的紙，
摺一隻小狗，

到綠綠的草原，

和主人一起野餐。

用紫色的紙，

摺一隻紙鶴，

到藍藍的天空，

和飛機玩遊戲。

一個人的時候，

我喜歡摺紙。

用綠色的紙，

摺一隻青蛙，

到大大的池塘，

和蝌蚪一起游泳。



可怕的新冠病毒

二年級十一班 林柔恩

今年的寒假，因為新冠病毒的關係，我們多放了兩個星期。開學前，老師告訴我們進學校要量體溫、勤洗手及戴口罩。在家時，爸媽也要我們下課回家時一定要確實把手洗乾淨，不要亂摸眼、口、鼻，避免被傳染。

最近，一打開電視，新聞報導都在播報全世界又多了幾十個病例。我們臺灣原本被感染的病人不到一百個，現在卻超過三百人了，真是可怕！也因為新冠病毒的傳播，導致很多人都被感染，不能出門上班、上課。我們家也都不太敢出門去遊玩及買東西。媽媽說這次的病毒，也讓許多的小吃店、旅遊業都陷入了倒店的危機，所以新冠病毒對大家的影響真的很大。

我希望臺灣能趕快發明治療新冠肺炎的解藥，讓得到新冠肺炎的人能快快恢復健康，大家都一起平平安安度過這些日子。

校外教學活動

二年級十一班 涂典廷

今天我很早就起床了，因為要去校外教學，所以心情很興奮也很期待。

我們搭遊覽車前往麥克田園農場。搗麻糬是今天的第一項活動，大家一起分工合作把米飯搗成麻糬，親手做的麻糬再加花生粉，特別好吃，也很有成就感，我覺得很有趣。再來，播茶，我也覺得很好玩。播茶的材料有：綠茶、黑白芝麻和花生，把所有材料倒在一起，接著把所有材料磨碎、出油、加熱熱水攪拌均勻，好喝的播茶就完成啦。

校外教學真好玩，體驗不一樣的活動，讓我學到新東西。



預防傳染病有三寶

Three Methods for Preventing Contagious Diseases



勤洗手

Wash your hands frequently.



重消毒

Focus on disinfection.



戴口罩

Wear a face mask.

新冠肺炎防治宣導 Coronavirus Disease 2019

