台北縣汐止市東山國小

東山爆報 第二十六期

發行人：劉憲通

執行編輯：林日堯

出版日期：94 年 12 月 25 日

本期主題

親師橋---讓運動不再是口號

校園花絮---性別教育宣導、兩性平等教育、夢想嘉年華活動、兩廳院藝術節開幕走秀、田徑對抗賽頒獎、巫婆書屋、閩南語戲劇練習、閩南語校內公演及劇照、閩南語戲劇比賽、社團陶藝、校際交流~三光國小、當代與自來水博物館、藝文校外

班級動動---各年級徵文、繪畫



東山最讚

皮影戲團參加台北縣 94 年度皮偶戲比賽
獲**全縣第一**名

台北縣學生美展佳作
詹子徽

台北縣音樂比賽
葉子瑜 小提琴 **甲等**
詹子徽 高胡 **甲等**
艾金恩 大提琴 **甲等**
趙子豪 高胡 **甲等**

參加台北縣「大家湊陣來說咱的話」
閩南話話劇比賽**全縣第二**名

一甲**周蘊慈** 參加台北市體操比賽獲**團體第八**名

三甲 **黃之明** 汐止市第三屆兒童美語比賽
低年級**佳作**

校園性別教育

94.10.05 性別教育宣導









94.10.12 性別平等教育








校園花絮

94.10.15 夢想嘉年華活動








94.10.21 兩廳院藝術節開幕走秀








校園花絮

94.11.02 田徑對抗賽頒獎





94.11.03 巫婆書屋











校園花絮

94.11.08 閩南語戲劇練習

94.11.10 閩南語校內公演及劇照

94.11.12 閩南語戲劇比賽














校園花絮

94.11.11 社團陶藝








94.11.17 校際交流～三光國小








校園花絮

94.11.28 當代與自來水博物館

























班級動動



陳婉容的畫



絲品慈的畫

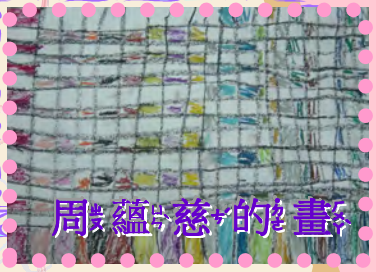


潘玉珊的畫

一甲小畫家



彭語華的畫



周薇慈的畫

二甲小畫家



昆蟲世界---吳旻峻



昆蟲世界---林大正



長大後我想當~~~林侃倪



長大後我想當~~~蘇于佳

班級動動動



日記一則　　葉之瑄

星期六我去表演小提琴。表演地方是台北縣政府集會堂。進去的時候嚇了一跳！因為那個場地很大。彩排時很緊張，但是沒有拉錯。真正表演時，我站在後台看見我前面那個人拉錯，我也跟著緊張了，又看到梅主任就坐在前面，我更緊張了。終於主持人叫到我的名字，我只好慢慢的走到前面深呼吸，一口氣開始拉，但拉到一半時突然忘記要拉什麼。終於拉完了，我總共有兩次忘記，一次打結，真是慘透了！我到外面就哭了。媽媽安慰我，心裡想，下次一定會成功。



快樂的校外教學　　王鼎鈺

今天，是東山國小戶外教學的日子。早上，我七點就到學校，看到班上有小朋友在抄聯絡簿。有的小朋友帶零食、有的小朋友帶雨傘，每個人看起來都很開心。

後來，我們排隊上車，朝著第一站快速前進。一路上，我的旁邊的人坐的是大正，大家在車上看電影、吃零食，真好玩。到了當代藝術館，我們下了車，我看到好多藝術品，也看到電線泡在水裡，還有娃娃用頭敲鼓好好玩。

中午，我們在自來水博物館吃午餐，吃完午餐，我們開始另一個行程----自來水博物館。我在那裡玩鬼抓人、看電影，我跟同學喝自來水、在水管裡玩，也看到自來水怎麼變成我們的水。

最後，老師說要集合回家了，我覺得想多玩一下，想多待一會兒，真希望下次可以再去一次。

班級動動動

二甲好手筆

澳洲之旅　林侃倪

日期：10月5日

今天是我最興奮的日子，因為我們要去澳洲。我們是十點的飛機，所以七點多，爸爸就帶我們到機場。到了機場，爸爸的同事也陸陸續續的來了，大家忙著拖運行李，但是爸爸的一個同事把自己行李的鑰匙弄丟了，所以只好在同事裡面找一把類似的鑰匙，鑰匙是借到了，但是鑰匙插進鎖裡，鎖就爆了。今天真是有趣。

日期：10月6日

早上終於到了澳洲的布里斯本了，第一站是布里斯本的市鎮大廳。到了市鎮大廳，導遊一直提醒我們走路小心一點，不然會中彈(鳥大便)，所以我們都很小心。第二站我們到了美麗的南濱公園，那裡有一大片美麗的花海，滿天濱紛。第三站我們來到有名的黃金海岸，那裡有金色的海灘、蔚藍的天空、湛藍的大海，真是名不虛傳啊！晚飯過後，我們才一身疲憊的回到飯店。

日期：10月7日

今天去夢幻世界樂園，主要是抱無尾熊和跟無尾熊拍照，我和姐姐都很想抱，可是都不能抱，真可惜。再來我們去看袋鼠，袋鼠很可愛，有的很大、有的很小、有的很胖、有的很瘦，我們準備了很多飼料要餵袋鼠，可是，不知道為什麼袋鼠不吃飼料，我猜是袋鼠想要別的口味吧！

日期：10月8日

今天我們來到螢火蟲生態區，那裡有很多閃閃發亮的螢火蟲，真是美麗啊！接著我們去餵彩色鸚鵡，鸚鵡非常可愛，有的在叫、有的在吃東西，還有的在尿尿呢！最後我們去太平洋大型購物商場，我們買了很多東西，晚飯後，我們就回飯店了。

日期：10月9日

今天我們去天堂五星傳統農莊，到了以後，農莊主人親切的為我們介紹，之後我們去看用茶表演及剪羊毛秀，爸爸還被主持人叫到台上呢，因為爸爸的頭髮很少，所以主持人就把一堆羊毛放在爸爸的頭髮上，真是好笑啊！

日期：10月10日

今天終於要回台灣了，我有點依依不捨，十點二十分我們就上飛機了，總共要飛八個小時才會到台灣，所以我們就吃飽睡，睡飽吃的回到台灣，結束這趟澳洲旅行。



班級動動動

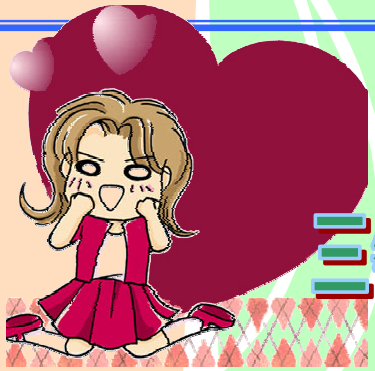
校外教學——關渡自然公園　　黃承浩

今天六點半起床，因為要去關渡自然公園戶外教學。

到了自然公園，我抱著又高興又等待的心情，排隊進入園區。這時候園區請一位阿姨當我們的解說員，解說阿姨用很親切的口語來介紹自然公園，這時候我才清楚自然公園有四大區，有保育區、戶外觀察區、主要設施區、永續經營區等四大區。在這些生態區裡，我和同學一邊聽著解說，一邊拿出望遠鏡賞鳥。

接下來，老師帶著我們去做蜻蜓彩繪ＤＩＹ。

我覺得關渡自然公園是許多昆蟲和植物的天堂。



三甲好手筆

校外教學——關渡自然公園　　絲皓要

我是第一次到關渡自然公園，真的好開心，因為裡面有各式各樣的植物、生物和設施，而且這裡也有美麗的風景。

早上的時候解說員帶我們進入園區，開始一一解說各項植物的構造、來源、功能…等。

十一點鐘時，我們在自然中心彩繪，彩繪的動物是蜻蜓，我畫的是：當牠停在葉子上時，敵人是看不到牠的，因為我把牠的身體和翅膀彩繪成大自然的保護色。

下午時，解說員帶我們認識泥地裡的動、植物，泥地裡有招潮蟹、彈塗魚和紅樹林的水筆仔，還有一些是招潮蟹和彈塗魚的食物，是我們看不到的微生物，也生長在泥地裡。

希望下次跟爸爸、媽媽還有小妹來這裡時，我可以當他們的小小解說員。



班級動動動

小木匠初體驗

製作木工　姚柏旭

今天是 94 年 11 月 28 日， 星期一晨光時間， 宛瑜媽媽帶我們做木工。

首先木頭要用砂紙磨一磨， 讓表面光滑才不會刺到手。 我花了好大的力氣才把表面磨好。 然後再用白膠把木板一片一片黏上去， 再來要用釘子把木板釘得堅固一點。 我生平第一次拿鐵鎚、 尖嘴鉗和釘子把一個盒子釘好， 覺得好開心。 我決定要把它拿來裝我的玩具。



三甲好手筆



做木工　劉錚

今天宛瑜的媽媽要教我們做木工， 要做的是木盒子和好玩的木陀螺。 我覺得自己很厲害也很棒！

我做得又快又好， 尤其是特別喜歡磨木頭。 以前我完全不知磨木頭的工具是什麼， 一直到上了宛瑜媽媽的課， 才知道原來是砂紙。

想要來做一個好玩的木陀螺， 首先要用砂紙把木頭磨乾淨， 再用白膠塗在要做為軸心的木棍上， 然後再黏到木板上。 最後再塗上顏色， 這樣就完成一個木陀螺。 做木盒子比較好玩， 因為要用榔頭釘釘子， 一不小心就會爆釘， 我覺得很刺激、 很有趣。

高興今天學到了做木工， 希望宛瑜媽媽能常來教我們。

木工製作　徐宛瑜

今天， 媽媽帶我們做陀螺， 好好玩。

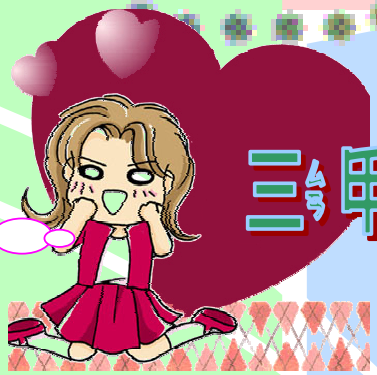
早自習製作陀螺時， 我們先發下砂紙， 然後再發下材料開始做。 製作陀螺的時候， 要先把材料磨一磨， 然後再用白膠固定軸心， 再塗上美麗的顏色就做好了。

我最喜歡大家認真的感覺！ 看到蘇珈馨沒有在上課的時候大吼大叫， 認真的在做陀螺， 還有大家都把木頭磨得好圓滑， 每個人用心的塗顏色， 色彩更是萬紫千紅， 好美麗！

班級動動動



什麼東西不見了
最好？…
聽三甲小朋友，
怎麼說哦！



三甲好手筆

庭逸：「不乖」不見了最好，因為每一次它都在爸爸面前搞亂我，害我吃了一頓竹筍炒肉絲。「摸魚」不見了最好，因為摸魚都在媽媽的面前進攻我，害我被罵得慘兮兮。

珮雯：「小偷」不見了最好，這樣就不用擔心家裡的東西被偷，晚上睡覺的時候，也不必膽戰心驚，警察伯伯就不用那麼辛苦了。
如果「颱風」不見了最好，這樣蔬菜就不漲價，學校也不必停課，我們就可以快快樂樂的去上學。

邦傑：「不喜歡寫功課的習慣」不見了最好，因為寫功課讓我很煩惱。因為要想來想去，一下想玩的事情，一下又想功課的問題，一不小心，就無法控制自己的跑去房間看電視，等到時間到了，就被爸爸、媽媽打了一頓。

皓雲：「我的小肚肚」不見了最好，因為我每次到奶奶家，阿姨總是喜歡對著我的肚子捏來捏去，我覺得肚子好痛喔！而且媽媽還說我的小肚肚不見了，就可以穿很多帥氣的衣服。

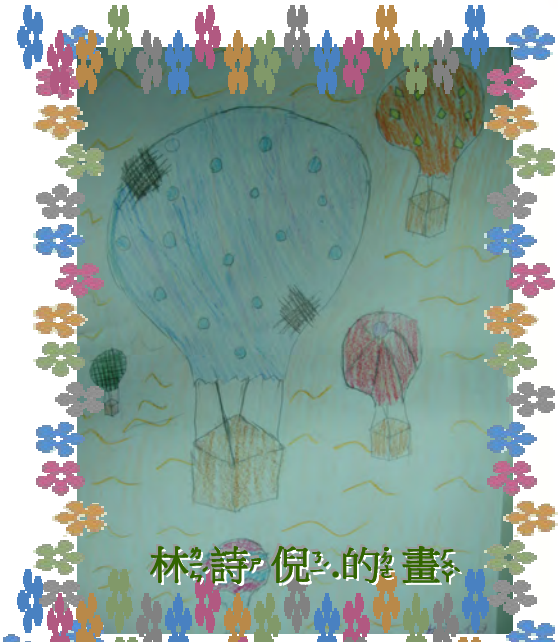
柏旭：「生病」不見了最好，因為每次我感冒，媽媽帶我去給醫生看，看完後還要吃藥。所以我希望「生病」不見了最好。

念彣：「煩惱」不見了最好，煩惱太多，壓力就會很大。我不喜歡煩惱，因為煩惱讓我睡不著、發呆，甚至是不專心。

班級動動動



林子文的畫



林詩倪的畫





翁毓婷的畫



連亞設的畫



虞立君的畫

班級動動動



四甲好手筆

我最害怕的事　高湘茵

每一個人或多或少都會有一些高興的事情或害怕的事情，害怕的程度也有所不同。

我最害怕的事情是颱風夜，因為每次颱風一來，就會停電，屋裡黑漆漆的伸手不見五指，走起路來寸步難行，外面的風聽起來鬼哭神號，像電影裡面再播恐怖片一樣，害我晚上都睡不著，因為實在太恐怖了，看來今天晚上又要失眠了。

我希望每年都沒有颱風，因為每次颱風一來都會造成重大損失，或是有人受傷死亡，這都不是我們所希望見到，這也是很多人害怕的事。

我最害怕的東西

徐靜

一談到害怕，就會聯想到黃于珊、作文、老鼠，這些都是我害怕的。可是如果要一一列舉的話，還包括林子文、楊老師、英文老師，這些就是我全部害怕的老師和動物、同學。只要想到他們，我的手都會有一粒一粒的東西，所以我都會閃過他們，不會故意去惡作劇。

至於要怎麼消除我的恐懼呢？這點我已經跟爸媽討論過了。第一：上課的時候我會乖一點，這樣老師就不會罵我，因此我也不會感到害怕。第二：跟同學好好的相處，不要互相爭吵。第三：作文就跟日記是一樣的，只要用心寫，就可以寫的很好。第四，在班會提出意見，不要帶動物來。

跟爸媽討論過後，爸爸就要我試試看，看之後做得成績如何，我希望我可以消除這些害怕。



艾迪股份有限公司讀後感　劉長勳

大意：

十一歲的艾迪急著著想當老闆，他邀集同伴，一起討論、計畫，共同發展他們心目中的大事業。於是，「安氏鋁罐再製公司」開張了，一個星期以後，公司關門大吉。接著是「艾莉丁除草公司」這次不到一個星期就結束營業。艾迪不死心他又發明了「豬腳丫子神仙包」，結果這些神仙包的下場是丟到馬桶裡。經歷一次又一次的挫折，並沒有擊垮一心一意要當老闆的艾迪。當她嘗試到第六種事業時，他成功了，「艾迪股份有限公司」成為艾迪的大事業。

心得：

看完這本書以後，我覺得艾迪的決心非常的強，因為他才十一歲就想要自己當老闆，而且艾迪不只是「想」，而是真的去當了老闆，等他真正當了老闆以後，才知道當老闆的辛苦。艾迪開創的第一個事業是「安氏鋁罐再製公司」，他和死黨們合作，專們收集空罐子，洗淨、吹乾、壓瓶後，拿去換錢。一週後，這家公司利潤太低而關門大吉。他又開了許多公司，但最後都失敗了，接二連三的失敗雖然讓艾迪很難過，可是從一次次的失敗經驗中，也讓他了解到與夥伴合作、計算收支、推銷業務是怎麼一回事了。艾迪牢記著鄰居柯來門先生告訴他的話：「只要找出問題，就可以創業了」，因此他繼續在生活週遭尋找問題，開創他的新事業。經過多次的失敗以後，艾迪仍不放棄他的老闆夢，他決定成立一家保姆介紹所，稱為「艾迪股份有限公司」，這次他終於成功了，生意也蒸蒸日上，他也總算實現他的老闆夢。

真的當了老闆的艾迪，才發現老闆可不是什麼既簡單又輕鬆的工作，世界上也沒有那種工作，有時工作既不刺激也不好玩，甚至於很無聊和瑣碎。有時後你根本不想工作，但是如果那是你的工作，你就要盡責任去完成它。我覺得人要實現夢想，就要有決心去實現，如果只是空想，永遠也不會成功。

班級動動動



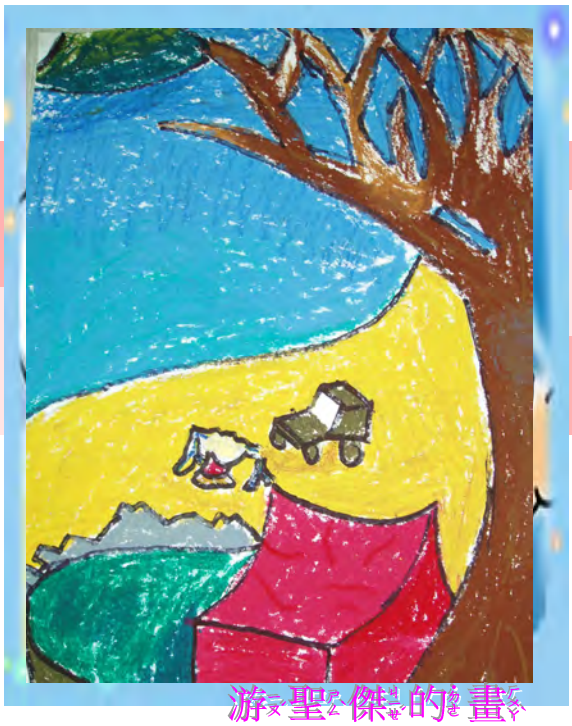
巫亞倫的畫



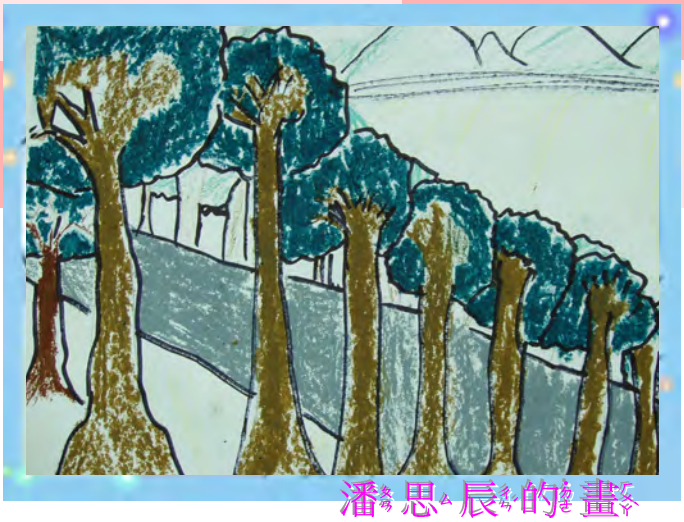
李欣憶的畫

五甲小畫家





游聖傑的畫



潘思辰的畫

五甲好手筆



班級動動

我愛汐止　何仁楷

我在汐止出生，也在汐止住了十年。

我在汐止有參加過很多活動，最難忘是參與夢想社區踩街活動。我們班穿著高蹺的走在汐止街上，我們練了好久好久才能克服自己的心理障礙，不再扶著老師的手，能獨立的自己踩高蹺，我們穿蝴蝶裝、踩高蹺來踩街。雖走了好久好累，可是好好玩。

汐止真是一個好地方，有很多人默默的付出，所以我希望汐止要愈來愈美，讓人人都喜歡住在汐止。

我愛汐止　李欣樵

汐止是我出生的地方，也是我的家鄉。每一次，外地人來到汐止時，不由得都會嘖嘖稱奇汐止山水之美。

汐止雖然那麼渺小，卻比遊樂園好玩多了！每當彰化的表姐上來玩時，總是想在這兒多待一下，了解這裡的事物。欣賞汐止優美如畫、令人陶醉的風景、爬山享受山中清新的空氣，再舒服不過了。

汐止也有兩座山，一座是大尖山，另一座是姜子寮山。有機會來到汐止玩，一定要爬爬山、玩玩水或是吃吃汐止的美味小吃吧！

汐止是台北的一部分，也是台灣的一部分，汐止風光也是台灣的風光，來台灣觀光的旅客，不要忘記來汐止參觀喔！

勞苦功高的清潔隊員　蘇祐民

每天媽咪帶我上學時，都會看到清潔隊員在辛苦的清掃馬路、水溝。

不論是夏天炎熱的太陽，還是冬天的寒風或雨天，他們都任勞任怨，風雨無阻的為大家服務。雖然有很多人看不起清潔隊員，認為他們是骯髒的一群人。但是，我們要想一想，他們才是勞苦功高的一群人。如果沒有他們的付出，垃圾會堆積如山，雨天時水溝不通，街道被落葉、垃圾淹沒。

當大家看有那麼舒適、整潔的街道可以行走時，我們要多感恩，都是因為他們辛苦的付出，我們才有乾淨、整潔的居住環境。

班級動動動

五甲好手筆



我的老師　　潘思辰

我們學校有位老師，她有一頭長髮，一雙大大的眼睛，是位美麗的老師--林萱瑋老師，也是我的導師。

萱瑋老師常常鼓勵我們參加一些活動，例如：夢想嘉年華。老師常跟我們開玩笑，逗得大家眉開眼笑。我們做錯事，萱瑋老師都會把他帶到保健室裡去「精神訓話」。只要我們吵架，萱瑋老師總是當我們的和事佬，讓我們上一節課還在吵，下一節課又玩在一起。

老師講完了課後，一定會問大家：「懂不懂呢？」只要有人不懂，老師就會再講到大家都聽懂了。

只是，時間真快，已經五年級了。我一直在想六年級的班導，還是萱瑋老師嗎？我希望六年級的班導依然是她。

我的老師　　李欣曦

我老師是位學問很好的老師，她有一頭又長又亮麗的直髮，瘦瘦高高的身材及宏亮清晰的聲音，每次一見到他，就像見到了快樂般一樣的有趣。原本不喜歡上課的心情，立刻轉為快樂無比，這就是我的導師——林萱瑋老師。

萱瑋老師很辛苦，上課有同學瞎鬧、總是跟不上聽不懂、考卷錯了一大堆、不愛訂正。但只要適可而止，老師就不會生氣。每當我們表現好的時候，老師會請我們吃東西或者是喝飲料。當我們行為可做為大家的楷模時，老師也會特別提出來表揚，讓所有的同學一起來學習。

上課時，老師常常告訴我們，開玩笑要適可而止，上課還要認真。如果有人再鬧，老師就會用很嚴肅的眼神瞪著他，示意他不要再鬧了。

萱瑋老師常鼓勵大家要勇於表現，要樂於參與活動，不要計較，多付出就是一種學習，也希望我們能為學校帶來榮耀。老師什麼事都很細心，所以我希望，他能教到我們畢業，因為我認為她是我唯一喜歡的老師。

班級動動動



五甲好手筆



秋天　蘇祐民

秋天是媽咪最喜歡的季節，因為秋天不像夏天那麼炎熱，也不像冬天那麼冷，他給人的感覺就是像棉花糖，一樣軟綿綿的。

秋天是宜蘭阿公最忙的日子。因為阿公是農夫，每星期五回去看他時，他不是在田裡拔草，就是在割稻子，每天從早忙到晚，才能看見阿公。

晚上喜歡跟家人拿著板凳，坐在院子裡乘涼，聽阿公講古，看天上的星空、雲層的變化，聽草叢裡蟲叫的聲音。漸漸的睡意矇矓，最後抱這甜蜜的夢入睡。

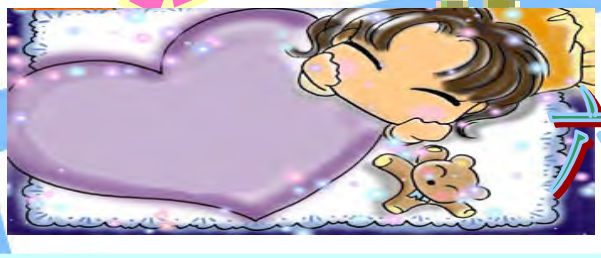
清潔隊員　陳又慈

每天早上我上學時，常常看到清潔隊員在路上、公園掃地，每當我看到清潔隊員時，我的心裡充滿感激，感謝他們，將馬路、公園打掃的很整齊。雖然有些人覺得他們沒有社會地位，但我覺沒有人比他們更辛苦，每天清晨要清掃街上或是處理家家戶戶的垃圾。

當颱風過後，清潔隊員忙著打掃污泥、修剪樹木。不管是春、夏、秋、冬，那一個個季節，也不管晴天或下雨，清潔隊員都在默默的奉獻、默默的付出。

我覺得清潔隊員們非常辛苦。但是他們辛苦的付出，也造就了整潔的環境。街道上的灰塵、垃圾一掃而空，都感謝他們的辛勞。也要提醒自己，應該要時常保持週遭環境的整潔，讓我們大家一起攜手合作，做好資源回收與垃圾減量工作，與清潔隊戰再同一陣線上，共同愛護我們的環境。

班級動動動



六甲好手筆

樟樹國小半日遊　林佳慧

老師配合社會的原住民單元，規劃一個參觀原住民住處，以及有關原住民展覽的地方讓我們去校外學習。期待已久的校外教學，終於到來，帶著裝滿的好奇心，和老師及同學，坐著車，出發到目的地樟樹國小。

樟樹國小是全台灣第二大的原住民學校，學校裡總共有兩百位原住民學生。樟樹國小的文化教室裡，展覽了每個原住民族群的生活文化，以及食、衣、住、行的特色。當然，文化歷史，也清楚的公佈在文化教室裡。不止如此，樟樹國小的走廊上，我也看見了許多原住民族群使用的器具和每個族群所代表的文化特色，高貴優雅的擺飾在玻璃櫃裡，這些東西，都讓我目瞪口呆。

參觀完了樟樹國小，老師帶我們走到學校附近，原住民居住的花東社區及山光社區。花東社區所居住的原住民，因為政府的補助，所以住在高樓大廈，和我們平地人，沒有太大的差別；而山光社區，雖然沒有政府的補助，但是他們自己賺錢租房子，養生活，自立更生的生活態度，和我們平地人一模一樣。雖然這兩個原住民社區房子的外觀設計和我們沒什麼兩樣，但是他們住的房子，看起來簡簡單單，可以給人種輕鬆自在的感覺。

現在的原住民，能和我們有一樣的生活水準，但是以前的辛酸史，也是不能忽略的！我覺得一樣都是人，得到的對待，也應該是相等的，我們應該把原住民的毅力、對生活的態度，當成一個好榜樣來學習，我想這樣，我們也可以提高生活的水準。

這次校外教學，班上全體的表現讓老師很不滿意，但是，我還是要感謝老師，為我們設計戶外學習。我真的學了很多東西，希望還有機會，可以去校外教學，讓我開開眼界，學習更多知識。

班級動動動

踩街遊行

林佳慧

一年一度的夢想社區大遊行即將到來，我們也加入了大遊行的行列。精采又有趣的踩街遊行，在眾人的期待、努力、與掌聲中漸漸的凝聚、形成。

我們班級負責踩高蹺。說難也不困難、說簡單有也沒那麼容易！總而言之，抓到技巧，就像多了一雙又細又長的腳；但如果無法抓到訣竅，就會摔的四腳朝天，渾身傷痕累累。

第一次踩上高蹺，感覺很不自在，雙腳沒有很穩的站在地上，令人害怕，只要一不注意，就會摔到地上去找地板作伴，所以需要大人在一旁幫忙扶持。可是經過了自己不斷的練習，和熱心的外籍老師、細心家長的幫忙下，很快的就學會了。

踩在高蹺上，彷彿像傑克的魔豆，突然長高長高，不但呼吸到上面新鮮氣，還可以有和鳥一樣的視野。

最後感謝這幾個星期辛苦的老師和家長，讓我學到很多書本上學不到的東西，例如練習英語對話，期待這次的夢想社區大遊行，天公可以做美，不要掉眼淚，讓太陽公公帶著溫柔的笑容，陪我們度過一個十全十美又浪漫的午後，也希望在我的人生旅途上，留下一個永恆的記憶。

六甲好手筆

小時候

詹子徹

小時候，到朋友老家玩耍，只要朋友的堂哥一聲：「燒窯囉！」大家就飛奔過來，搶塊良田為根據地，人馬分為兩路，一路在原地堆土窯，一路到各地找柴火，七八個小蘿蔔頭忙的不亦樂乎。土窯燒紅再將地瓜放進窯裡，大軍浩浩蕩蕩開到旁邊，就地取柴的拿泥塊當武器展開大火拼，玩累了，才回去把土窯挖開，津津有味的吃起香香甜甜的烤地瓜。

小時候，還有一次在滿是爛泥巴的溝裡捉泥鰍，我笨手笨腳好幾次捉到又被牠滑掉，噴的一身都是；好不容易抓到一隻，如獲至寶般。

我也十分關心果園裡的荔枝什麼時候成熟，不只是想吃那甜甜的像蜜的荔枝，更重要的是它會招來許多金龜子，抓到以後，只要纏上線，打個死結，它就是一架全自動的自動遙控飛機。

記得在那時候，朋友老家附近有一個大湖。每天清晨，湖邊就開滿了紫色的牽牛花；那一隻隻的小喇叭，總是在和村子裡的大公雞比賽，看誰比較早起；而我每次都把那一朵朵的小喇叭，串成一串串美麗的花環，送給朋友的家人。

小時候的事，像一個小貝殼，藏在金色百寶箱，放在心裡最深最深的角落，那兒就是我最快樂的小花園。

親師橋

東山國小校長　劉惠通

讓運動不再是口號





相信大多數人都知道運動的重要性，但是能夠維持常常運動的人，可能就不多了！

由於運動不足加上飲食習慣改變的結果，近幾年來的統計資料顯示：國人的體力愈來愈差；肥胖人口的比例愈來愈高，因此由肥胖而引起的病症也愈來愈普遍！尤其是小孩子喜歡吃速食的食物、油炸類零食，如果沒有足夠的運動，身體就會往橫的方向發展，健康也會亮起紅燈，實在令人憂心！

運動可以消耗身體過剩的熱量、改善身體組織的組成比例，可以增強心肺功能，強化肌肉、改善身體的柔軟度，是促進個人健康最重要的因素之一，我們實在應該相互鼓勵，好好地讓自己動一動！

現在有所謂的「三三三」，「每個禮拜運動三次，每次至少三十分鐘，運動時心跳要達一三〇下以上」，這是最起碼的要求，你這個禮拜運動了嗎？如果還達不到基本的標準，趕快加油吧！

對於正常的小朋友來說(有些病症不適合太多的運動)，多一點運動不僅無害，而且對於身心健康的發展有極大的助益。根據研究報告，兒童的運動每天超過六小時也不嫌多，換句話說，兒童一天到晚跑來跑去、玩個不停，也不必煩惱運動太多的問題。相反的，運動(遊戲)讓他們增加活力、心情愉快、頭腦清楚，在學習成長的過程中，產生了極大的助益。



總之，請大家正視健康問題吧！為此好好地規劃自己的生活，大人至少「三三三」，小孩「多多益善」，一起來運動吧！