

寶山視窗



發行人：校長葉若蘭
發行者：新竹縣寶山國小
總編輯：主任呂理梓
主編老師：陳美如老師
創刊日期：八十九年九月

【公告】開學日 2/8 (三) 記得帶餐盒。

【寒假小叮嚀，健康過年】

1. 多運動、多閱讀，少電視、少網路。
2. 多蔬菜、多水果，少糖果、少食肉。
3. 多拜年、多做事，學習多，快樂多。

【第三次月考自我超越獎】

- ※ 二年級：林佑謙、郭定桓、黃楷恩、李浩維、莊雅涵。
- ※ 三年級：李俊影、劉謹榛、許語柔、莊雅筑。
- ※ 四年級：黃子家、林雨青、林葛璇、林宸萱、黃子容。
- ※ 五年級：陳筠、姜綾嵐、江睿為、潘昱銘、林彥妮。
- ※ 六年級：楊翔宇、江育華、吳姿渝、彭惠萍。



【活動集錦】

- 100.12.09 全校師生至雙溪國小參觀世界兒童畫展。
- 100.01.05 才藝發表暨跳蚤拍賣、步步高升點數兌換。

【文化交流】

與美國 Wolftrap 國小寄蜩卡傳福緣。

【教師專業對話】

- 葉若蘭校長分享客家彩蝶聯盟計劃與活化校園閒置空間應用。
- 呂理梓主任分享教學經驗與教師任課節數的討論。
- 林淑萍老師分享科普閱讀教學。
- 孫芷萱老師分享英文律動教學與教材分析。
- 廖承禹老師介紹美術用紙與利用牛皮紙袋製作皮夾。

【感謝】

※感謝四年級林葛璇的媽媽林美玲女士，熱心贊助生態社校外教學，

交通車資共計一萬五千元整。

※感謝明星科技大學贈二手書。

※感謝工研院裝置全校水龍頭省水器材。

【寶山國小 99 年至 100 年縣府補助經費一覽表】

	運動場週邊整地修復	65,000	縣府 99.04.15 府工土字第 0990056601 號函
2	禮堂樑柱裂縫修繕	70,000	縣府 99.04.16 府教國字第 0990055122 號函
3	改善校園安全設施	63,800	縣府 99.05.25 府教國字第 0990077464 號函
4	不銹鋼電動大門	98,000	縣府 99.07.14 府工土字第 0990116792 號函
5	廚房駁坎及排水溝整修工程	800,000	縣府 99.10.14 府教國字第 0990164307 號函
6	健康中心設備	56,000	縣府 99.12.13 府教體字第 0990191626 號函
7	改善運動場設施	12,000	縣府 99.11.12 府教體字第 0990177405 號函
8	幼稚園改善教學環境設備	65,000	縣府 100.04.14 府教特字第 1000047532 號函
9	100 年度充實英語教學設備	50,000	縣府 100.04.13 府教國字第 1000047177 號函
10	改善校園安全設施	78,000	縣府 100.07.06 府教國字第 1000083887 號函
11	資訊設備(會計印表機)	20,000	縣府 100.11.12 府教國字第 1000156849 號函
		1,377,800	

【週四 Teacher John 時間】

Teacher John 用英語說小朋友熟悉的青蛙王子故事,並請小朋友上台參予演出,配以實物投影機,讓小朋友把故事英語和演出者的圖示動作結合,在聆聽故事的同時,也能學習好英語。



說故事情景

與演出小朋友互動的情景

如何健康減重

健康中心 陳瑜君護士阿姨 整理

隨著生活、飲食型態的改變，台灣的肥胖問題越來越常見。而青少年時期的體型與成年體型有高度相關性，也就是說青少年時期肥胖者，成年後將會持續肥胖。

◆我有沒有肥胖的問題？

通常我們以 BMI (註 1) (身體質量指數)作為評估肥胖的指標。青少年的 BMI 標準值隨著性別以及年齡而不同，如(表一)。

◆肥胖會造成哪些健康的問題？

許多慢性病都和肥胖有關。糖尿病、高血壓、血脂異常、心臟病以及腦中風…等等，民眾都了解其與肥胖的相關性。其實許多其他疾病也和肥胖有關：(1)膝關節/髖關節的骨關節炎(2)胃食道逆流(3)阻塞性睡眠呼吸中止症候群(4)脂肪肝(5)多囊性卵巢(6)癌症：乳癌、大腸直腸癌、胰臟癌、攝護腺癌、子宮內膜癌、膽囊癌…等等許多癌症，都與肥胖有關。

◆要怎樣減重才能減得健康又安全？

其實減重的關鍵就是飲食控制、多運動、改善日常作息。飲食方面，盡量吃高纖低油的食物，以高纖的五穀米取代白飯，多吃蔬菜。油炸的食物、加工食品像是貢丸、火鍋餃、香腸…屬於高油脂高熱量，應該避免。酒類和含糖飲料都是高熱量又沒有營養價值的，不如喝白開水既能解渴又省錢。最後，記得吃飯的時候一定要細嚼慢嚥，讓大腦來得及感覺到飽足感，以免不小心吃太多。只要每天減少五百大卡的熱量，一個月就可以減掉 2 公斤。

青春期的男女正值發育年齡，需要大量的鐵質、鈣質和蛋白質作為原料，過分節食會影響身高和骨骼肌肉的發育。另外，植物性鐵質不容易被人體吸收，若沒有適量食用肉類會造成鐵質缺乏，引起缺鐵性貧血，甚至影響智力的發展。研究發現，青春期後女生的數理表現平均低於男生，可能就是女生普遍攝取太少鐵質引起的！過度節食還會引起便秘、掉髮、皮膚粗糙、膽結石、停經…等等許多的壞處，千萬不要輕易嘗試！

光靠運動本身雖然比較難減重，但是運動配合飲食控制，可以避免減重的停滯期，更可以避免復胖。其中以中等強度的有氧運動，對減肥的效果最好：例如游泳、有氧舞蹈、慢跑、快走、騎固定式腳踏車…等都很適合。每次運動至少 30 分鐘，每週 3~5 次，記得一定要循序漸進，以免造成運動傷害！

生活作息方面，學生常常會熬夜、吃宵夜、長時間使用電腦，這些生活習慣很容易造成肥胖。另外，有些學生為了減肥或是趕時間而不吃早餐，其實反而會造成新陳代謝變慢，更容易肥胖喔！一定要把這些習慣矯正過來才能夠成功減重。

如果靠自己的努力還是瘦不下來，許多醫院都有減重特別門診，提供營養諮詢、團體減重班、合格藥物、代餐…等多種選擇，千萬不要隨便嘗試坊間不明 偏方和減肥藥，以免花錢又傷身！

註 1:

$$BMI = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2 \text{ (公尺}^2\text{)}}$$

以身高 160 公分，體重 55 公斤為例， $BMI = 55 \div 1.62 = 21.48$ 。

兒童與青少年肥胖定義(表一)

年齡	男生			女生		
	正常範圍	過重	肥胖	正常範圍	過重	肥胖
2	15.2~17.7	17.7	19.0	14.9~17.3	17.3	18.3
3	14.8~17.7	17.7	19.1	14.5~17.2	17.2	18.5
4	14.4~17.7	17.7	19.3	14.2~17.1	17.1	18.6
5	14.0~17.7	17.7	19.4	13.9~17.1	17.1	18.9
6	13.9~17.9	17.9	19.7	13.6~17.2	17.2	19.1
7	14.7~18.6	18.6	21.2	14.4~18.0	18.0	20.3
8	15.0~19.3	19.3	22.0	14.6~18.8	18.8	21.0
9	15.2~19.7	19.7	22.5	14.9~19.3	19.3	21.6
10	15.4~20.3	20.3	22.9	15.2~20.1	20.1	22.3
11	15.8~21.0	21.0	23.5	15.8~20.9	20.9	23.1
12	16.4~21.5	21.5	24.2	16.4~21.6	21.6	23.9
13	17.0~22.2	22.2	24.8	17.0~22.2	22.2	24.6
14	17.6~22.7	22.7	25.2	17.6~22.7	22.7	25.1
15	18.2~23.1	23.1	25.5	18.0~22.7	22.7	25.3
16	18.6~23.4	23.4	25.6	18.2~22.7	22.7	25.3
17	19.0~23.6	23.6	25.6	18.3~22.7	22.7	25.3
18	19.2~23.7	23.7	25.6	18.3~22.7	22.7	25.3

資料摘錄：家庭醫學科 體重管理中心 陳美瑾 主治醫師



一二年級
I Just Can't Wait To Be King



六年級Venus熱舞



一年級santa律動



三年級成語相聲



五年級——戲劇(兇手)



二年級tiger hunt韻文



四年級 訊息快遞 班級導師：廖元鴻 老師

1. 經典閱讀：唐詩。
2. 班級共讀：晶晶的桃花源記。全班共讀完後，完成一學習單，讓學生將輸入化成產出，以評量學生的學習狀況。
3. 聯絡簿教學：每天背一句英語，每天記一句國語的名言或佳句，和每周末寫一篇讀書心得，以期慢慢培養學生的寫作能力。
4. 補救教學：於午休或下課時間，進行個別補救教學。每個學生依其能力，補救的科目不盡相同，有人是英語，有人是數學。此外，針對數學成績落後的學生，請教育替代役男進行每周一次的個別指導，以期改善其學習狀況。
5. 步步高升：每個人各擔任一種股長及小老師職務，每天加三分當作是薪水，若工作沒做好扣一分。此外，沒交一項作業扣一分，目前沒刷牙一天扣二分。
6. 晨間運動：若早自修沒開會，會由導師帶領學生跑操場，培養強健的體魄，以增加其心肺功能與反應能力。此外，運動尚能培養學生的專心度與耐力，對其學習狀況將有所助益。
7. 英語社：和韓國首爾鹽江小學 Seoul *Yeomgang Elementary School* 的小學生用電子郵件通信，讓學生藉由通信了解韓國的文化及校園生活，一方面培養英語與打字能力，一方面更能結交國外的朋友，做好國際文化交流及培養國際觀。

以下是某位韓國小學生的來信：

My name is Hyeon su. 我的名字是蘇海音。

I' m from Korea 我來自韓國。

I go to Yeomgang Elementary school. 我來自韓國鹽江小學。

I' m in the 5th grade. 現在是五年級。

My hobbies are listening to music, playing jumping rope, and studying math. 我的嗜好是聽音樂、跳繩和學數學。

I will introduce Children' s Day in Korea. 我要介紹韓國的兒童節。

May 5 is Children' s Day. 五月五是韓國的兒童節。

It is a day where adults and children celebrate together for their children. 這一天家長和兒童們一起歡慶兒童節。

My parents do not give me anything on Children' s Day!!! 我父母今年沒給我禮物。

Ha!! Ha!! Ha!! 哈哈

Can you tell me more about your holidays? 妳可以告訴我妳們的節日嗎？

作文：請學生寫童詩，並利用資訊課將作文打成 Word 檔，應用所學的中文打字。

假如我是警察，
我會從台灣開始，
將壞人一一抓起，
把每個地區的壞人抓光，
讓世人不在害怕！



假如我是獸醫，
我會將小動物醫治好，
讓牠們建健康康的成長，
讓牠們快快樂樂的玩耍，
讓牠們永遠不受傷害。

林葛璇

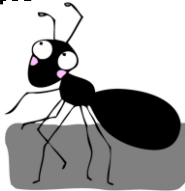
假如我是
假如我是螞蟻，在地上爬
來爬去，
被人們踩死，
變成一個天使
多麼傷心。



假如我是狗，
就會被主人洗澡，
我可以變成很香的狗，
就會被主人喜愛，
多麼的開心。

黃子容

假如我是螞蟻，
我會在窩裡玩，
然後窩毀了，
螞蟻同伴全跑了，
就重新蓋窩了。



余建文

假如我是總統，
我會捐錢給幼兒園，
讓他們有錢買文具，
讓平民有飯吃，
多麼的安心無比。

假如我是貴婦，
我會超有錢，
我會幫助平民，
讓他們有書可看，
多麼的幸福美滿。

廖玟婷



假如我是一隻小鳥，
我會飛上天空擺動翅膀自由飛翔，
在天空享受飛翔的美好，
當一隻逍遙自在的小鳥，
多麼的自由快樂。



假如我是一隻毛毛蟲，
我會一直吃樹葉長大，
變成一隻巨大的毛毛蟲，
再變成一隻蝴蝶，
多麼的千變萬化。

林雨青



假如我是蛇，
我會亂吃東西，
我會吃蛋，
也會咬人，
超高興。

吳睿凡

假如我是一隻羊，
我會被人除毛，
我會身體光溜溜，
變成一個很酷的羊，
多麼的高高興興。

假如我是一隻小鳥，
我可以看很多美麗的雲，
我可以看到蝴蝶，
變成一個聰明的小鳥，
多麼的快快樂樂。

李珮華