

# 嘉義縣竹崎鄉龍山國小第六期校刊

體適能的重要性 徐源助

雖然大家都明白運動的好處，但是大多數人會覺得，每天工作都累得要命，哪有多餘的體力去運動。其實，一個健康的人如果擁有良好的體適能，在經過一天繁忙的工作之後，還可以讓他有能力從事工作以外的活動。那麼何謂體適能呢？簡單的說，能夠應付你日常生活中種種活動所需的體能，我們稱之為體適能。如果下班回家後就提不起勁去做其他的活動、逛街時覺得兩腿酸痛、氣喘噓噓、搬一些重物就會這兒酸那兒痛。當有這些現象發生，便是你的體適能已不足應付生活所需，需要透過體重控制與規律的運動來提高自己的體適能。

瞭解體適能的重要後，必須鼓勵孩子透過規律的運動來提高體適能。首先要先選擇運動的方式，兒童正值生長發育的時期，所以運動方式的考量以有趣、增進骨骼生長為主。例如球類遊戲、騎腳踏車、游泳、登山等等。最好讓孩子選擇他有興趣的運動，如果孩子能在其中得到樂趣，持之以恆便能養成運動的習慣。再則，規律的運動至少須符合「體適能三三三」原則，也就是每週至少運動三天、每次至少運動三十分鐘、運動時心跳每分鐘達 130 次左右。如果，家長能與孩子一起運動，那是最好不過了。不但能增進親子感情，也能同時提升全家的體適能，享受更和諧、更有活力的家庭生活。

作文：「我的媽媽」 二丙 吳旻諺

我的媽媽是個美麗又善良的人，雖然有時候會罵我，但我知道她都是為我好。媽媽常常煮我最愛吃的東西，只有媽媽最瞭解我，知道什麼才是我最喜歡的東西。媽媽是我最愛的人，媽媽我永遠愛您。

作文：「我的媽媽」 二丙 李佳穎

我的媽媽很美麗，每當我被欺負的時候，她就會出現在我的身邊，緊緊的抱住我說：「有我在別怕、別害怕」，讓我感到很安全、很溫暖。有一天媽媽突然得到一種重病去世了，我的心裡很難過、很傷心，媽媽我會永遠懷念您。

童詩：『生日快樂』 二丙 林錦玄

今天我生日  
媽媽送我小蛋糕  
朋友送我好多小禮物  
今天是最快樂的一天

童詩：『甜甜圈』 二丙 林琇鈺

甜甜圈  
真漂亮  
妹妹想要

但是我就先吃掉

童詩：『長頸鹿』 林錦民

長頸鹿

吃樹葉

身上有一點一點的黑點

跑得像風一樣快

腳上穿著一雙高跟鞋

好像巨人

牠長的好可愛

常常的脖子伸到樹上

吃果子

真有趣

台中科博館 一年甲班 何姿瑩

今天全校老師、小朋友都要到台中科學博物館參觀。到了之後，就先進去聽有關於螃蟹的課，那個老師一直說，我一直紀錄；接下來要去打貓熊，到了之後，原來不是用打的，是用看的，看完之後，就去看電影，影片內容好有趣。下午我們去看恐龍，恐龍有好多好多種，看完恐龍我們就回家了，今天到科博館，我看到許多東西，收穫真不少。

畢業感言：

學弟、學妹們！我們即將要畢業了，沒辦法再看到你們那可愛的臉蛋，還有那單純又直率的個性，真的非常捨不得你們。記得不管再艱難的挫折都一定要克服它，將來才能有好的未來。也不能光玩遊戲，記得多看書喔！一定要常看書，增加知識對你們一定有幫助的，你們絕對要努力認真學習，多認識一些事情，不可以欺負學弟妹喔！課業要加油！不可以讓大家失望喔！

畢業生 何羽珊

畢業感言

謝謝老師和同學的照顧，讓我學習到了很多東西，還有學弟學妹和我一起玩，讓我六年以來過的很開心，我真的很謝謝大家。同學跟我一起聊天，陪我一起學習；老師教我很多東西，讓我更有禮貌，又讓我變得很聰明。我真的很感謝老師的教導，還有謝謝我的爸爸媽媽，一直的照顧我，讓我可以更認真的學習，我上國中我會更認真學習的。

畢業生 吳昆霖

畢業感言：

國小生活即將結束了，這六年經歷了許多的喜怒哀樂，心中的感觸說也說不完，總之謝謝老師對我們的教導，我們才有好的成績離開學校，老師的教導我們不會忘記的，但我們在學校時間已經越來越少了，不過我在另一個環境我一定會好好用功的。祝老師天天快樂、心想事成、事事順利。

畢業生李宜芳

畢業感言：

各位，我就要畢業了，就要離開這個學校，邁向新的學習旅程，我在學校六年，分離的時候到了，就要離開，離開這個充滿童年回憶的地方，離開這些可愛的學弟妹們，離開這些受人尊敬的老師們，離開了這個美麗的校園，感謝各位多年來的支持與協助，不管你們現在是傷心、快樂，我期待我們再次的相聚，希望相聚的時候是開心的，再見了，大家。

畢業生 林詩雅

畢業感言：

時間過很快，又到了離別的時候了，和你們一起共同學習的日子越來越少，回想起六年來的小學生活，和同學們共同學習，在操場上大家共同嬉戲，在這六年來的日子裡，導師們就像辛苦的園丁，無時無刻都在培育、灌溉著我們，讓我們漸漸的長大茁壯，這六年來的學習，讓我留下許多美好的收穫和回憶。

畢業生 欣琪

畢業感言：

我們快畢業了！希望大家能夠努力用功讀書，不要只顧著玩，還有不要欺負小動物和學弟妹，我們畢業後記得要想我們喔！希望你們會做個像樣的大哥哥大姐姐。賴怡真老師，謝謝您！教我們許多音樂知識和 $\&\#25934$ ；我們學會吹笛子，您找的樂譜都很好，而我們就快畢業了！希望我們畢業後妳還會想我們。

畢業生 林欣憶

畢業感言：

學弟學妹們！我們就要畢業了，畢業後，跟大家見面的機會就變的很小了，不能像以前那樣，在學校每天都可以見面，每天都可以快樂的玩在一起，開開玩笑、嘻嘻鬧鬧的！一旦畢業後，就不能再看到你們那天真無邪的笑容、活潑好動的樣子了。畢業後，我不會忘記你們的，因為我們在一起的點點滴滴，都是最美好的

回憶！我也不會忘記龍山國小的，因為在龍山國小生活了六年，學習了很多，每一次的學習，不管是失敗還是成功都是寶貴的經驗呢！還有，你們也不能忘記我喔！

畢業生 張佩蓉

畢業感言

謝謝老師六年以來的教導，讓我學到很多知識，從一年級到現在都是老師們的教導，我才能知道這麼多事情。而且在我煩惱的時候，老師也會幫我解決，所以我才沒有這麼多的煩惱，每天無憂無慮的上下學。我最感謝的是爸媽，在我傷心和痛苦的時候，爸媽都會來安慰我。還有親愛的同學們，當我悶悶不樂的時候，你們都會來跟我一起聊天，讓我的心情愉快一點，不會感覺到寂寞。學弟妹們！希望你們學業進步、天天愉快！感謝我的老師、爸媽、同學，讓我六年以來沒有留下任何遺憾，真的非常謝謝你們。

祝你們天天愉快，萬事如意。

畢業生 陳勇志

畢業感言：

時間過得真快，就像湍急的流水一般飛快地流逝，一去不復返，不知不覺間，我已從稚嫩脆弱，隨時需要呵護的雛鳥，成長成堅強勇敢，羽毛豐滿的大鳥，正要敞開強壯的羽翼，飛向未知的新領域，自由自在的徜徉在遼闊無垠的天際，探索世界的奧秘。

昔日幼小的毛毛蟲已經蛻變成爲美麗的花蝴蝶，準備張開翅膀在天空翩翩飛舞，眼前有無限美好的事物等著我去發現、去學習，師長的諄諄教誨、同學的友愛互助，家人的溫情關愛，大家的支持鼓勵，全都化爲我前進的動力；老師的叮嚀勉勵、好友的加油打氣、家人滿滿的愛心與祝福，就像我的守護天使，時時刻刻在我身旁陪伴著我，讓我心中充滿無限的勇氣與熱情，帶領我克服種種艱辛困難，發現自己的潛力與天賦。

歷經了六年的光陰，我終於要畢業了！感謝大家對我的關照支持，再見了，美麗的校園！別了，母校的師長及學弟妹！如今，我已經長大，完成了國小的學業，該是我離巢去認識外面寬廣的世界的時間了！雖然心中充滿依依不捨之情與割捨不去的情感，不過，成長是值得喜悅、感恩的，我不能總依賴母校的庇護，遠離熟悉的校園與親愛的師長同學，是一種新的試煉，能讓我變得更堅強、更獨立自主！

但願我的祝福及感謝，能夠永遠留存在母校，陪伴著親愛的師長學弟妹們，度過快樂歡愉的童年！

畢業生 葉怡均

畢業感言：

雖然，我們要畢業了，但我們之間的點點滴滴，是我想忘也忘不了的，不管是吵架、歡樂、難過…等，都是我最珍貴，也最喜愛的回憶。謝謝你們這些日子的照顧，畢業後也許見面的機會不多，但是，不管怎樣我是不會忘記你們的，因為你們是我最難忘，最喜愛的朋友。感謝你們陪我度過的這些日子，這是我一輩子都不會忘記的回憶，謝謝你們，謝謝。

畢業生 蔡佳紋

畢業感言 六乙 李韋憲

一轉眼我們從一個個的小毛頭，變成一個個稍微懂事的兒童，在這裡我們學到做人處事的道理，

雖然我們在學習的過程中很辛苦，可是這裡也留下我們許多的回憶，但時間像風一樣很快就消失了，我整整在這裡學了六年，再過幾天就要畢業了，但時光總是匆匆，過的特別的快，我將要離開這所充滿回憶的學校。

再見了！我的學弟學妹們，我會永遠懷念您們。

再見了！金獅分校的老師，感謝這六年的培育與教導。

畢業感言 六乙朱淑君

時間就像一道流星，一瞬間就到了畢業了，在這六年來我學會了很多東西，例如：笛子、儀隊、學業與做人處事…等，謝謝這些老師這幾年來對我的指導與關懷，

讓我越來越進步，雖然有時你們的表情使的我們害怕，但我們知道你們這麼做是為我們好，學弟妹好，雖然你們很頑皮，但你們天真無邪的表情使得我難忘，你們永遠在我心中永遠都是天真活潑可愛的弟弟妹妹。

祝：身體健康、萬事如意、學業進步、天天開心。

二甲王崧銘 題目：做瑜珈

學校的瑜珈課在每個星期三的早上，我們全班一起去練習。瑜珈老師是學校最美麗的護士阿姨，她說：「做瑜珈可以使身體更健康、變得更年輕、更漂亮。」而我也覺得瑜珈可以使我的骨頭更柔軟、精神更飽滿。

做瑜珈讓我覺得最困難的動作是彎著腰、雙手伸直碰到地面，因為我的手短腳長。還有另一個動作是身體平躺，雙手交叉放在頭後面，以踩腳踏車的方式用手肘去碰觸膝蓋，這個動作我覺得需要很多的體力。

我喜歡做瑜珈，因為瑜珈是一個很好的運動，要用認真、耐心、專心、的態度來學習。還有最重要的就是要感謝美麗漂亮的護士阿姨，謝謝她辛苦的教導我們這麼好的運動～瑜珈。

我最要好的朋友

鄭凱文

每一個人的一生中，都應該會有一些好朋友，你知道我最喜歡的好朋友是誰嗎？沒錯！它就是我們班的賴涵餘。

賴涵餘長的高高瘦瘦的，因為他很喜歡運動，所以他的皮膚都比班上的同學還要黑，他的運動細胞很好，動作和猴子一樣敏捷，每一項運動對他來說都不是問題，這一點對不善運動的我，真是叫我既羨慕又嫉妒。他也是我們班的魔術師，常常利用下課時間在教室後面變魔術給大家看，當大家看到他把東西變不見的時候，都覺得非常驚訝。不過他也是一個常常忘東忘西的迷糊蛋，不是忘了帶東西，就是忘了寫功課，所以常常被老師叫去處罰，可是他天生個性開朗，所以每次被老師處罰他還是笑嘻嘻的，不會感到難過，這一點讓我覺得很佩服。他還做過一件我們全班都沒有做過的事，那就是到紐西蘭遊學，在人生地不熟語言又不通，安全地回到台灣，真是太厲害了，真不知道他在國外有沒有像在班上一樣，那麼愛講笑話。

人的一生當中，總會有很多好朋友，好朋友總是陪我們度過人生的每一個階段，一起成長、一起歡笑、一起學習。所以，我們應該珍惜和朋友之間的友情，有空就應該常常和好朋友連絡。

二甲林好珊 題目：我想感謝的人

我從出生到現在，可以長得這麼健康，我要感謝許多人的照顧。

首先要感謝的人是奶奶，因為她每天都一陪著我、關心我、照顧我的日常生活。還有乾媽、乾爸，他們每次從台北回來，都會帶很多東西給我。大姑姑、二姑姑也是我要感謝的人，因為她們會買玩具給我、陪我聊天。還有阿姨，她都會教我寫功課。以及我的爸爸，他常常會開車帶我去玩。

因為爸爸常在外面，所以每天都是奶奶辛苦的照顧我、接我上下學，我要感謝奶奶，長大以後要孝順奶奶、爸爸，做個好小孩。



圖 1. 五六年級淨山



圖 2. 母親節作手捲



圖 3. 孫淑敏老師指導健走



圖 4. 參訪監理站



圖 5. 參觀科博館



圖 6. 母親節活動

參加奧林匹克數學競賽 一年甲班 賴廷晏

今天全家人陪我一起到北興國中參加奧林匹克數學競賽，爸爸一直叮嚀我，不要粗心大意，考試的時候，要把題目看清楚，我答應爸爸一定要做到。希望這次自己可以有好成績。另外，讓我很高興的是遇到老師，爸爸說要感謝老師給我機會磨練，媽媽也一直告訴我，在學校要更用心聽老師指導，做個好孩子，我也會努力做到。

參觀科博館心得 五丙 朱有琮

每當談到校外參觀時心裡湧起一股歡欣的感覺，因為可以把不愉快的事忘掉。快快樂樂的玩，直到實現夢想，讓我心情翱翔奔放一整天。

本次目的地是臺中科博館，參觀第一站的是--蝴蝶飛到哪裡去。以前台灣有蝴蝶王國之稱，現在相對的減少，那是因為農人大量噴灑農藥、大量的開發山坡地間接破壞水源、植物生態，導致蝴蝶棲息地減少。所以現在跟以前比起來真的差太



多了，所以我們要好好珍惜這些動植物喔！

第二站--恐龍時代，恐龍有很多種，例如：暴龍、山角龍、等等都是，這些恐龍都有一些特徵，草食性的圓頂龍，暴龍是肉食性的，雷龍有龐大身軀，一腳就把我踩扁了，霸王龍雷克斯發出的聲音----吼----，真恐怖。

第三站的是（太空劇場）當我們進入時 當時好多人，解說員就開始介紹----北斗七星，解說員就把燈關掉我們就驚訝的說好漂亮的夜空，解說員就介紹給我們聽小熊與大熊星座，第二場影片欣賞是藍天鐵翼。真是太刺激了。

第四站是(3D 立體劇場)當我們進入後就開始欣賞立體影片，我們每個人都戴好特殊眼鏡，感覺就好像進入實境一樣非常刺激又好玩，當我們看完影片就準備要回本校了，過著美好的一天終於要結束了，真希望學校多舉辦校外參觀。

謝謝您 媽媽 三甲 何婉慈

有一年，媽媽從房間裡清出了一堆相片。我一看到那些照片，就想起了現在的媽媽。仔細看一看照片，照片上的媽媽原本臉上沒有皺紋和老人斑，現在卻有了！而且本來滑溜溜的手，卻變成又粗又有皺紋的恐龍手了！我一看到媽媽年輕時的照片，就永遠忘不了媽媽這些年來照顧我，無怨無悔的樣子！

我最感謝媽媽幫我們煮菜、燒飯、交錢讓我上學、洗衣服、買書包和為我整理頭髮。從小到大，媽媽用心的照顧我，我一定不會忘記這份恩情。印象中，最深刻的就是有一次不寫功課被媽媽罵。媽媽氣的頭髮都往上衝，而且臉都變成紅色，就好像妖怪一樣。罵完後才一會兒，又過來安慰我。教我趕快寫功課，不要哭啊！親愛的媽媽呀！我不寫功課，您也不用那麼生氣啊！其實有些事情媽媽不用講我也會自己做，而且做錯事我也知道，您不用那麼擔心我呀！

謝謝您媽媽，您的恩情我一定會好好記住。長大以後，我一定會賺很多很多錢給您花個夠！



圖 1. 伍彤宇



圖 2. 幼稚園直排輪



圖 3. 幼稚園師生畢業合照



圖 4. 幼稚園校外教學金獅分校



圖 5. 幼稚園畢業生合影



圖 6. 幼稚園黃丞陽--花園裡



圖 7. 幼稚園賴廷涵--我愛媽媽



圖 8. 長興--我愛媽媽