



主顯活動--左手香



哇！芒花好漂亮喲！



食農教育--拔珠蜜



這是我們一起做的作品喔！



耶！校外教學好開心！



體能遊戲--呼拉圈滾滾滾



新希望基金會節校表演聖誕音樂劇



環境教育--看哪裡「鳥」不起



參觀書展--雙溪高中



中年級說故事比賽



低年級說故事比賽



高年級說故事比賽



東北角教會聖誕節活動



畢業人小驢人活動--草嶺古道健行



「老師，你會不會回來」電影欣賞

爭氣，不要生氣；好強，但不逞強。



發行人：陳承賢校長、林顯建家長會長
發行日期：中華民國106年12月
學校電話：02-24941274
學校地址：新北市貢寮區雙玉里學苑街7號

主編：蘇瓊如主任、蔡暉展主任
執行編輯：巫雪如老師、陳若明老師、魏雯琳老師
沈美君老師、鄭宛婷老師、張真仔老師
吳紀暉老師、林小娟護理師、廖小玲老師
粘倩文主任、王憶瑄老師、楊建軒老師



運動力，學習的新處方

您的孩子過動、不專心、學習力低落嗎？運動是各種「學習病」的新處方，美國、日本實驗證明，把運動置入至每日的課程，能有效提升學力、打擊分心、消弭情緒困擾。中央大學認知神經科學研究所所長洪蘭曾分享一項實驗發現：小學生只要每週慢跑兩次、每次30分鐘，12週後，他們的認知能力就比以前進步很多。因為人在運動時會促進多巴胺（dopamine）、血清素（serotonin）和正腎上腺素（norepinephrine）的分泌，這三種神經傳導物質都和學習有關，會讓人情緒穩定、注意力集中。

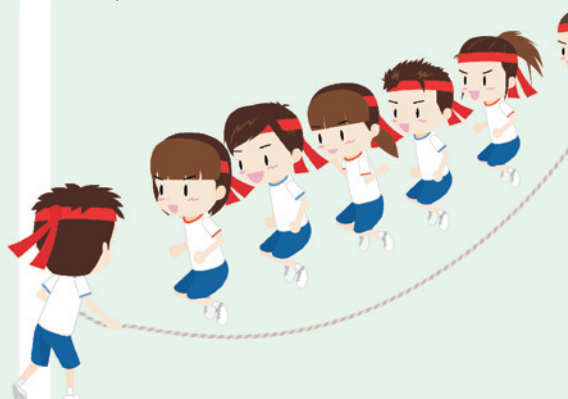
由於現在3C產品的普及，愈來愈多缺乏運動的「宅小孩」和「宅家庭」，讓台灣也養出了孩子的「健康紅字」：台灣小孩是亞洲最胖的。根據聯合國肥胖監

測小組報告，我國六~十八歲的兒童青少年，肥胖盛行率二六．八％，居亞洲之冠。而負責「台灣學生健康體位調查研究」的陽明大學學校衛生研究中心主任劉影梅指出，「久坐不動」是青少年肥胖主因之一。

因運動不足造成的專注力問題也愈來愈多。台大心理系副教授連韻文的研究發現，台北小學四年級的學生，因為動不夠，造成運動協調能力不足，達到臨床上「發展性運動協調失常」的比率超過四成。這個數字是歐、美、日等國家的數倍。而國外研究發現，患有注意力缺失症的小孩常有「發展性運動協調失常」。連教授因而推測，運動量不足，極可能是造成台灣過動兒比例偏高的主要肇因之一。

在貢寮國小也發現低、中年級學生的體位過重以及大、小肌肉力量不足的問題，導致無法久站、書寫國字力量無法持久、運動姿勢不協調等等學習問題。因此學校在硬體及教學各方面做了許多的改善，以期藉由運動量增加來改善學生學習相關問題。在硬體方面，大家都知道東北角是個多雨的地區，只要東北季風一

起，天氣陰雨綿綿，學生無法進行戶外活動，所以校長到任時就積極向教育部申請興建風雨操場近700萬元經費，幾經波折，風雨操場終於在今年12月完工，屆時將提供貢寮學子一個戶外運動休閒的場地。除此之外，學校今年也向教育部爭取了100萬元經費，預計新作二座遊戲器材供國小及幼兒園學生使用，希望透過攀爬式的遊戲器材，由遊戲中訓練學生的大小肌肉力量。而在教師教學方面，學校於每天的第二大節下課時間，安排了全校性的運動時間，讓學生在20分鐘的下課時間進行各項體育活動，例如：60公尺賽跑、健康操、扯鈴、跳繩等活動，透過混齡分組的小組運動，增加學生在校的運動量，期望透過充足運動來改善學生主科學習的問題。



本期摘要

熱心的信箱
--如何讓自己「忘不了」
--2版

健康專欄
--防流感，即刻行動
--2版

人權教育
--小於18／認識兒童權利公約施行法
--2版

我的三好日記
--3版

幼兒園天地
--4版

活動花絮
--4版

貢寮國小臉書專頁



新北市108條好「撼」路線徵選計畫獲獎

悠遊雙溪河之
草嶺古道生態人文旅遊
悠遊雙溪河之
桃源谷生態人文旅遊

計畫團隊：蘇瓊如主任
蔡暉展主任
吳紀暉組長

106學年度新北市學生美術比賽東區市賽

一智吳沛翰榮獲
低年級繪畫類
佳作

三智賴威凱榮獲
中年級版畫類
佳作

一智鄭裕馨榮獲
低年級繪畫類
佳作

一智張璵心榮獲
低年級繪畫類
佳作

六智江怡婷榮獲
高年級平面設計類
佳作

一智吳沛衡榮獲
低年級繪畫類
佳作

新北市106年度「新北田園趣·良食好farm心」食農教育推廣「食物森林奇遇·可食地景組」優良案例徵選

貢寮國小團隊
榮獲優等

感謝有您

微星科技股份有限公司
捐贈本校自立午餐
新台幣貳萬元正

林顯建會長捐贈本校弱勢
學童課後活動費
新台幣壹萬元正

容貌姣好，不是真正的漂亮；心地善良，才是真正的美麗。



熱心的信箱您好：

我是「小迷糊」，我常常不記得回家作業是什麼，有時還會忘記帶作業。有一天早上我穿著便服到學校，發現全校的人都穿運動服，那時候我真的很想找個地洞鑽下去，我竟然忘了那天是運動會，全校都要穿運動服。

因為這種忘東忘西的毛病，我每天不是被媽媽罵，就是被老師唸，我該怎麼做才能改掉忘東忘西的壞習慣呢？

小迷糊敬上

如何讓自己「忘不了」？

／輔導老師--詹小玲老師

聽聽老師的建議：

親愛的「小迷糊」，

由你的來信可以發現，你已經察覺到自己因為忘東忘西這個毛病，而造成生活上的困擾，也想要有所改善。這是一個好的開始。

其實，想要擺脫這個壞習慣很簡單。首先，要先有「心」，想把事情記下來。有時候，很多人並非忘記，而是一開始就沒有認真聽，以至於回到家什麼事情都想不起來。

其次，物品放置要有次序。例如：學校的用書都固定放在書桌、書架上，不要隨便亂放。像我小學的時候，常常找不到鉛筆盒，因為我很少在固定位置寫作業，所以鉛筆盒就到處拿到處放，後來，我媽媽再也受不了幫我找鉛筆盒了，所以她就規定我只能把每個東西放在自己專屬的位置上，就容易找到需要的東西。

祝福你不「再」迷糊！



健康專欄

防流感--即刻行動！／林小娟護理師

預防



有流感症狀時



人權教育

小於18／認識「兒童權利公約施行法」

／蘇瓊如主任

前言

我國在103年11月20日施行「兒童權利公約施行法」，使我國兒童人權保障正式與國際接軌，也彰顯政府為全國兒童打造友善環境的決心。

為了讓小朋友能夠更容易了解自身權益，「衛生福利部社會及家庭署」出版了一本名為「小於18」的繪本，以生動有趣的圖文為小朋友解說身為兒童，法律所賦予的權利，讓小朋友能夠了解並行使自己的權利，同時也知道如何尊重他人的權利。

本書共有42篇，分別依施行法條文內容轉化為小朋友容易閱讀的圖文，歡迎小朋友到圖書館借閱。

- 1、未滿18歲都是兒童
- 2、不要斜眼看著我
- 3、兒童的事大家的事
- 4、不只是及格就好的兒童人權
- 5、教導我知道和實踐權利的能力
- 6、不只是活著而已
- 7、我知道我是誰
- 8、國家要保護我的身分
- 9、我們應該和爸媽住在一起
- 10、不要拆散我和爸爸媽媽
- 11、不能隨便帶我走
- 12、我們也有說話的權利
- 13、請聽我說
- 14、拜你想拜的
- 15、當我們「童」在一起

- 16、不能講就是不能講的東西
- 17、不要給我看有害的東西
- 18、爸爸媽媽要照顧我長大
- 19、誰都不可以傷害我的住所
- 20、給我一個安全的住所
- 21、好好愛我
- 22、飄洋過海成為一家人
- 23、先天不全後天補全
- 24、我們應該健康長大
- 25、一定要讓你過得好
- 26、幫你是應該的
- 27、好品質的成長環境
- 28、能讀就盡量讀
- 29、好好教育我
- 30、我會講母語

- 31、我要玩耍
- 32、我可以打工嗎？
- 33、毒不到我
- 34、不要動我身體的至腦筋
- 35、我是非賣品
- 36、不要利用我
- 37、請注意處罰我的方式
- 38、遠離戰場
- 39、幫助我站起來
- 40、當我做錯事時
- 41、更上一層樓的保護
- 42、人人都應該知道



中年級版畫佳作
--賴威凱



低年級繪畫佳作
--吳沛衡



低年級繪畫佳作
--吳沛翰



低年級繪畫佳作
--鄭裕馨



低年級繪畫佳作
--張臻心



高年級平面設計佳作
--江怡婷

一位值得我學習的人

／四智簡毓真

透過書本的介紹，我覺得海倫·凱勒最值得我學習，因為她不僅因為身心障礙就放棄學習，還認真的向蘇利文老師學習。

海倫·凱勒原本是一個健康的實實，但在她一歲多的時候，生了一場重病，因此失去聽力和視力。在生了一場重病後，除了家人，還有兩位好朋友陪伴——瑪莎·華盛頓和長毛獵狗——貝爾。後來她的父母請了蘇利文老師，因此改變了她的「人生」。

海倫·凱勒在蘇利文老師的教導下，學會用點字卡讀書，進而考上哈佛大學。她常常現身說法，鼓勵身心障礙者對自己有信心；有時也會寫文章賺取稿費，讓自己獨立。

海倫·凱勒記得蘇利文老師告訴她的話，只要肯努力，就可以成為一位很棒的作品家。感謝老師當時選擇留下來教導她、照顧她，老師希望她將自己的故事告訴大家，讓大家都「有希望」。

我的感想是永不放棄的海倫·凱勒，用熱情、積極的態度面對人生，憑著無比的勇氣和毅力，從黑暗中找到生存的價值，並且努力為殘障者謀福利，直到生命的最後一刻。她堅持奉獻自己，無論自己的身心障礙帶來多大的困擾，她始終不放棄並為社會奉獻自己，做一個有用的人，她是一位值得我學習的人。

不一樣的校園

／三智蕭柏鋒

／三智張芸菁

如果你來到貢寮國小，請你一定要到操場看一看，操場有兩百公尺長的紅色跑道，中間綠色的草地可以讓小朋友赤腳走進去，這裡常常有學生在運動，每個學生在跑六十公尺競賽時是那麼努力、那麼勇敢，我也要拼盡全力認真往前衝！

如果你來到貢寮國小，請你一定要去我的秘密基地——廚房前面的花園看一看，那裡有毛毛蟲躲在綠油油的葉子上休息，漂亮的蝴蝶停在五顏六色的花朵上採花蜜，高壯的樹站立在那裡，讓小朋友在樹下玩耍，我的秘密基地，是麼自然、那麼美，我要愛護它。



良好的習慣要用心去培養；不好的習慣要用心去改過。

光說不做，會失去信用；言出必行，能贏得信任。