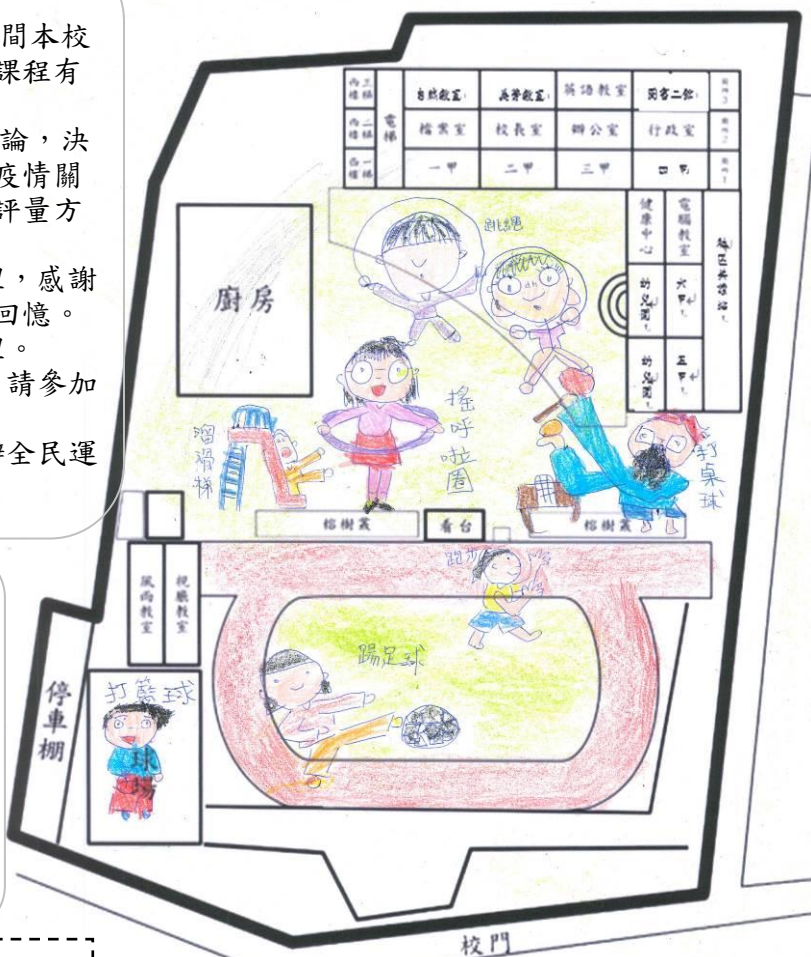




發行人／張美志
主編／黃勝融
編輯委員／
趙美貴、侯龍德、葉婉琪、
姚宗汶、王博正、陳麗琴、
陳淑育、陳依華、鄭慧娟、
王瓊瑤、蕭奕劬、王意雯、
賴玲玉、林嘉瑜、鄭淑妙。

北美國小健康生活校園運動地圖



狂賀

- 嘉義縣 111 年度「國中小學推動閱讀成果學生才藝競賽」
國小海報創作高年級組 佳作 六甲蘇鈺玲
- 嘉義縣 111 年度「國中小學推動閱讀成果學生才藝競賽」
國小繪本創作低年級組 第二名 二甲陳宥憲
- 嘉義縣 111 年度「國中小學推動閱讀成果學生才藝競賽」
國小繪本創作低年級組 佳作 一甲黃于郡
- 人間福報文章(111.5.24 刊登)-偉大的鳥媽媽
二甲陳宥憲

三好校園【做好事、說好話、存好心】

健康生活執行心得



柏勻

我之前都沒有很注意健康生活，自從我參加這個活動，我每天都會放下3C，走到戶外，自己健康，更要大家一起健康的生活，我們透過宣導，教導大家健康生活的口訣及宣言，健康是人們不可或缺的；如果還是有人不知道健康生活是什麼意思，我願意講給他聽。

育任

我覺得就算是阿公阿嬤也不能玩手機之類，產品太久，不然對眼睛不好，要多多出去運動對身體才好，多看綠色的植物讓眼睛休息，玩3C產品記得每30分鐘要休息10分鐘，我們今天就去牛墟跟那些阿伯做這樣的宣導與概念，我覺得很有意義。

欣諺

健康是我們良好的習慣，例如：放下3C走到戶外多看綠植物，做到這些你的生活就可以發生小改變，多到戶外活動，讓眼睛休息一下，少喝含糖飲料，多喝水，可以讓身體健康，少喝含糖飲料，多喝水，可以讓身體健康，少喝含糖飲料，多喝水，可以讓身體健康。

愷惠

現在疫情嚴重，我們採取遠距教學，3C時間使用比較長，我們更要多到戶外遊玩，每天更要喝足白開水，如不懂健康生活的，我願意與他分享我們健康生活的生態宣言。

鈺玲

透過運動地圖的繪製，我觀察學校可以做戶外活動的地點很多，而且學校學生不多，到戶外活動，讓眼睛休息，不要一直盯著螢幕看，讓我們的生活習慣變好，變健康。

山野步道健行趣 五甲 蘇泓宇

今天我們要去阿里山做山野教育，在要出發之前，我做了許多的準備，我連在夢中都以自己在阿里山行走著、跑著，就像一隻自由的小鳥飛翔在山脈中，很快的天就亮了，起床時，我就知道快樂找上了我。

在經過了兩個小時的車程，我們來到了阿里山，就開始走「迷糊步道」，沿路上景色優美，大樹在唱歌、小河在跳舞、竹子在打鼓，一路上我們享受著山的大合唱，一邊看著美麗的風景，一邊鍛鍊自己的體力，沿途我還看到了可愛的小猴子在樹梢跳躍，小巧的五色鳥在樹林間穿梭，就好像在迎接我們似的，在這歡樂的氣氛中，我們終於爬完了迷糊步道的挑戰。

經過一段體力的消耗後，我們來到了「豐八美食館」用餐，學校為我們準備了豐盛的佳餚，像是苦茶雞、高山高麗菜、冬瓜燻肉、吃飽喝足後，我們再坐了一段車程來到了「櫻之道」，在櫻之道上有一層又一層的薄霧籠罩著，就像是山神和我們玩遊戲，我們到哪兒，它就跟著到哪兒，彷彿在和我們玩「你追我跑」的遊戲，但是因為在櫻之道上我們不再害怕，有個「引路人」帶領著我們走出迷霧，那就是一隻可愛的小狗，同時牠也讓我們的路程有了更多的歡笑。

這次的山野教育真的讓我感到非常的開心，在爬山時享受著山的大合唱，玩著山神的遊戲，真是特別的經驗，這次健行中走的每一步、每一腳印，都在我的腦海中留下最美好的記憶。

下課了 二甲 蘇柏瑜

終於下課了，我們興奮地衝到遊樂場玩鬼抓人，有的去踢球，有的去跑步，有的去玩溜滑梯，我和我的好朋友玩捉迷藏，同學們訂下鬼抓人的遊戲規則，他說：「坐著的人不可以抓！」大家玩得很開心！

我們玩捉迷藏時需要點點名才行，跑步時我當裁判，只要說開始，大家一定會用盡全力的跑，才一下子，鬼就被找到了，最後一定是我的朋友贏得比賽。

大哥哥和大姊姊在下課時和我們玩的遊戲不一樣，他們會踢足球、打籃球，也會留在教室裡玩積木、看書，不管哪一種，都很好玩！

「噹！噹！噹！」上課了，希望下一節的下課一樣有趣、一樣好玩！

下課十分鐘 一甲 楊雅筑

「叮叮叮！」終於下課了，我和朋友李采靜一起去草地探險，我們看見很多昆蟲，我們去抓蝴蝶，抓了很多隻蝴蝶，李采靜抓了四隻，我抓了五隻，我們玩得很開心。

我們在樹下發現有很多小花，有很多蝴蝶和蜜蜂，好像花仙子，真是可愛！小螞蟥爬來爬去，小鳥「啾啾啾」的唱著歌，聲音非常好聽！

下課是小朋友放鬆的時候，同學跑出去玩得很開心。教室裡的老師很辛苦的忙著改功課以及簽聯絡簿，還要每天教我們寫聯絡簿，非常辛苦！

「叮叮叮！」上課鐘聲響了，這節是體育課，我們留在操場不用回教室裡。哇！體育課真是令人期待呀！

校外教學-劍湖山 三甲 陳婉好

今天就是我們學校的校外教學，昨天晚上時，我和弟弟一起準備校外教學要帶的東西，我準備了背包、健保卡、衛生紙...，希望睡一覺起來，明天馬上就到來，因為我們要到劍湖山的兒童樂園玩。

一早，我們到了學校吃完早餐，我們就出發去劍湖山了，到了劍湖山，看見好多的遊樂設施，我先和同學坐「咕咕飛車」，「咕咕飛車」真的像它的名字，因為這個列車最前面是一個公雞，這是兩個人坐在一起的座位，我和同學坐好了，然後列車就出發了，剛開始列車慢慢前進，接著就從高處往下衝，當列車快速往下衝時，我聽見自己和同學的尖叫聲，好刺激哦！然後列車再快速的轉彎，當列車轉彎時，我覺得自己好像要被丟出去...，坐「咕咕飛車」真的好好玩。

再來，我們又去玩「天女散花」，「天女散花」是一座有很多盪秋千的設施，我和同學一起坐上盪秋千，盪秋千先慢慢變高，然後又開始轉圈，我的盪秋千轉得很遠，也轉得很高，但是我和同學一點也不害怕，我們坐在盪秋千上聊天，我們就這樣聊著，不久後，盪秋千就停下來，這個遊戲就結束了。

今天我們玩了很多好玩的遊樂設施，雖然也有很多項目沒有玩到，我覺得很可惜，但是今天我和同學都玩得很開心，希望以後我還能來這裡玩。



下課一起玩 一甲 李昱儒

終於下課了，我和我的好朋友一起去溜滑梯、玩鬼抓人的遊戲。我們誰被抓到，就換那人來當鬼，你跑我追，我跑到都滿身大汗。

在陽光下，我們玩得很累，我的口好渴，好想去喝水，於是我在樹下躲陽光。

我看著球場上的哥哥姊姊在跑步和玩躲避球，看起來好刺激呀！我心裡想著，我升上六年級時，我也要跟好朋友一起玩！

「噹噹噹！」鐘聲響了，要放學了，我期待下一次的下課。

北美的故事



牛墟市集宣導



永續食物宣言討論



兒童朝會分享



光盤運動



健康生活宣言版製作



運動地圖繪製



越南春捲好滋味



廚餘量調查

家長簽章:

三好校園【做好事、說好話、存好心】