

大崙通訊

校長：高德生
 主編：劉得梭
 協編：溫舒敏 黃添營 吳東任
 校對：宋姿儀
 發行：106年10月

106年10月號

感謝有您

- *感謝天德宮捐資興學計新台幣 12,500 元整，及生活用品 5 箱，造福學子。
- *感謝社團法人世界和平會捐贈白米、月餅物資造福學子。

榮譽榜

- ◎賀六丁 梁芷瑜同學參加中華民國 106 年第二十四屆全國少年跆拳道錦標賽，榮獲蠅量級第一名。
- ◎賀三丁 徐祐鈞同學參加 2017 桃園區少年足球錦標賽榮獲 U8 公開組第三名以及 U8 第一級組第四名佳績。
- ◎賀 本校跆拳道選手參加 2017 年高雄市海峽盃暨 106 年輔英盃全國跆拳道錦標賽稱績優異：
 - 六丙 許冠群 少童男子黑帶組 第一名；三丁 邱繼諱 少幼男子八級黃帶 C 組 第三名
 - 六丁 梁芷瑜 少童女子黑帶組 第一名；二丙 邱暄婷 少幼女子八級黃帶 A 組 第三名
 - 五乙 童吟暄 少幼女子色帶組 第一名；二丁 卓訓寬 少幼男子色帶組 第三名
 - 三丁 梁芷甯 少幼色帶女子組 第一名。
- ◎賀 本校學生參加第十七屆桃花源盃音樂比賽成績優異：
 - 四戊 陳孟沛 三年級 E 組鋼琴 第二名；五丁 王思驊 中年級組長笛 第三名
 - 四戊 陳孟沛 中年級鋼琴 第二名；三乙 王璿登 低年級小提琴 第三名

◎106年暑假作業總體表現優良學生名單

| 班級 | 姓名 | 班級 | 姓名 | 班級 | 姓名 |
|----|---------------|----|----------------|----|---------------|
| 二甲 | 羅祐竣, 吳家鑫, 項字鈺 | 四甲 | 吳家昇, 江軒愷, 蔡瑩芹 | 五丁 | 劉柏汎, 王思驊, 梁若琪 |
| 二乙 | 詹子威, 吳怡菱, 黃子若 | 四乙 | 夏立威, 謝語喬, 黃佳恩 | 六甲 | 游妮蓁, 黃靖煊, 林敬婷 |
| 二丙 | 李東諺, 莊昀心, 劉映琳 | 四丙 | 許博鈞, 謝冠佑, 張晏慈 | 六乙 | 吳睿杰, 賴沛琪, 王心菱 |
| 二丁 | 詹朝丞, 曾薇靜, 張芸溱 | 四丁 | 鄭宇翔, 莊昀濤, 曾慶玫 | 六丙 | 邱苡容, 謝宜娟, 邱禹彤 |
| 三甲 | 黃柏璋, 吳宇曜, 王莘瑜 | 四戊 | 詹子杰, 曾莉淋, 吳佳芸 | 六丁 | 梁軒旗, 謝念彤, 梁芷瑜 |
| 三乙 | 羅盛驥, 李雅婷, 林采潔 | 五甲 | 王曜廷, 呂宥鈞, 陳亞琪 | 六戊 | 卓羽臻, 劉佩宜, 呂庭榛 |
| 三丙 | 羅盛賢, 曾悅涵, 羅亞妍 | 五乙 | 林柏宇, 鍾沁縈, 江謝昱欣 | | --- |
| 三丁 | 吳禹萱, 林昀蓁, 邱苡瑄 | 五丙 | 張維真, 吳庭安, 梁舒婷 | | --- |

◎106年親子繪本製作比賽獲獎名單

| 高年級組 | | 中年級組 | | 低年級組 | |
|------|-----|------|-----|------|-----|
| 六甲 | 梁文美 | 四丁 | 莊昀濤 | 二丙 | 莊昀心 |
| 五丁 | 王思驊 | 四戊 | 曾莉淋 | 二丁 | 曾薇靜 |
| 六乙 | 詹欣鈺 | 四乙 | 黃佳恩 | 二乙 | 黃子若 |
| 五乙 | 鍾沁縈 | 四丙 | 張晏慈 | 二甲 | 羅祐竣 |
| 五丁 | 劉柏汎 | 四丁 | 鄭宇翔 | 二丁 | 詹朝丞 |

親師交流道

- ◎遊戲用槍購得容易，使用不當易造成傷害，為了孩子的安全及減少因使用遊戲用槍不當造成傷害，請家長勿購買非適用年齡之遊戲用槍商品給孩子把玩。您我共同努力以為維護孩子安全！

- ◎106年10月6日(五)9:30-12:00,長榮醫院醫護人員將蒞校為學生接種流感疫苗,當日若未能完成接種而後又有意願接種,可逕洽本校健康中心開立「補種通知單」及攜帶「健保IC卡」至衛生所或醫療院所接種,接種完成後再將「補種通知單」交回學校即可。
- ◎本校目前正辦理「多功能藝文暨校史室整修工程」,預計11月15日(三)前完工。工程完工後將能活化本校藝文暨校史室空間,同時具有藝文教室、典藏校史資料功能,也可作為各類型會議及教育專題講座等場所。

書包減重護健康

根據醫學報導,學齡期的學童正處於骨骼生長階段,女孩10到12歲開始快速成長,16歲左右遲滯下來;男孩在12到14歲開始快速成長,18歲左右遲滯下來。這段時間骨骼可塑性大,再加上肌肉承重力、耐力不足,此時若有不正常的外力介入,例如:不良的背書包方式、書包超重...等,都可能影響脊柱的發展,嚴重的話還會造成脊柱側彎和肌肉、韌帶拉傷。

根據台大醫學院黃伯超教授提供的奧地利文獻資料,小孩如果背書包走15分鐘,書包重量應以體重的12.5%(即1/8)為上限;(更有文獻指出不得超過體重的10%)。即體重二十公斤的小學一年級學生書包重量應少於2.5公斤;體重四十公斤的小學六年級學生書包重量應少於5公斤,否則就是超重,將會影響脊柱生長發育。除此之外,身體左右對稱也很重要,所以建議採用雙肩背負書包,重量應接近骨盆,緊貼腰背,肩帶加寬以減少對上背肌肉的壓迫(劉佩芬,民96)。

總而言之,背書包及選用書包要注意下列事項:

- 一、書包重量〈含手提所有物品〉不可超過體重的12.5%(即1/8)。
 - 二、書包應雙肩背負,肩帶要寬。
 - 三、空書包宜量輕,材質佳。
 - 四、重量接近骨盆、緊貼腰背。
 - 五、每日上放學僅攜帶當日所需之文具、書籍,非必要帶回家之書籍及學用品,請置於班級個人置物櫃。
 - 六、學生上安親班之物品請另行處理,盡量不要帶至學校,以免增加重量。
 - 七、盡量不要使用拖式書包。(請考慮學生上、下樓梯之不便性。)
- 希望我們共同維護學童骨骼之正常發展,並培養學生良好的體態,減輕學童課業壓力,以促進身體健康及快樂學習。

桃園市 106 年度 10-11 月教育學堂課程表

| 日期 / 時間 | 講 題 | 主講人 | 地 點 |
|-------------------|-----------------------|------|------|
| 106.10.7(六)09:00 | 揭開閱讀的神秘面紗-親子共讀從小做起 | 房瑞美 | 楓樹國小 |
| 106.10.20(五)19:00 | 3D 列印引爆第三次工業革命 | 謝維哲 | 大園國中 |
| 106.10.27(五)19:00 | 12 年國教與學生藝術素養的提供 | 王國雄 | 大坡國小 |
| | 桌遊課：打造親子的創意樂園 | 歐陽立中 | 埔心國小 |
| | 創客大未來 | 謝維哲 | 永安國小 |
| | 如何運用遊戲來玩中學:親子遊戲式學習 | 侯惠澤 | 茄苳國小 |
| 106.11.24(五)19:00 | 簡易航空科學 | 孫國勛 | 元生國小 |
| | 下一代的工作如何不被機器人取代-談創客教育 | 謝維哲 | 武漢國中 |
| | 107 年新課綱政策 | 賀彩利 | 忠貞國小 |
| | 親子共遊書海 | 林玫伶 | 菓林國小 |
| | 數位科技 AR、VR 融入教學 | 謝適鴻 | 大崗國中 |
| | 從桌遊中談論親子管教 | 劉力君 | 仁和國小 |
| | 親師合作,讀懂孩子的心 | 蔡毅樺 | 新屋國中 |