



踏上運動旅程，「新興」圖騰 繪就青春的

校長 李連成

在孩子的成長過程中，運動擔任著不可或缺的角色。新興國小重點發展運動項目：柔道不僅教授技巧和戰術，更強調培養學生的品格。在實戰中，學生學到尊重對手、毅力和沉著冷靜的重要性，這是未來優秀公民的基石，同時也提升了他們在人際交往中的卓越表現。

桌球，一項看似平靜的運動，實則需要極高的精神集中和戰略思考。每場比賽都是對自己極限的心靈戰役，透過桌球，學生培養專注力、戰略思考和自主學習的能力，不僅在課業上有所提升，也增加了面對未來挑戰的自信心。

田徑作為運動之母，展現了青春活力的極佳選擇。奔跑在賽道上，每一步都是對自己極限的挑戰，透過田徑，學生培養了耐力和毅力，同時學會如何克服逆境，對學業和職涯都有正向積極影響。

排球和樂樂棒球是集體運動，強調團隊協作。透過每位隊員的努力，學生學到合作、互助和共同追求目標的精神，這種協同合作的精神不僅在球場上綻放光芒，同樣在工作與社會生活中發揮積極作用。

其他運動如籃球、足球、羽球和游泳等具有同樣的成效。科學研究顯示，運動能促進腦內啡的分泌，是一種天然的快樂荷爾蒙，讓學生感到更愉悅和幸福。同時，運動也是釋放情緒的出口，讓學生在課業壓力下找到宣洩的途徑，維持身心健康的平衡。

運動追求的不僅是勝利，更是孩子們在運動中累積的品格、情緒管理和健康的種種積極收穫。最後，運動是一場充滿啟發的旅程，不僅能夠鍛煉孩子們的身體，更是培養品格、情緒管理和促進健康的綜合體驗。期待各位家長您們的參與，和孩子一同享受運動的樂趣，一起陪孩子共同成長。



本校獲頒新北市112學年度
體育有功學校

EYE 的叮嚀

戶外活動120、規律用眼3010

衛生組長 周慧婷 護理師 陳明芬、呂玉綺

前幾年COVID-19疫情期間，孩子們線上學習時間增加、戶外活動變少。而在疫情解封學習回到正常軌道的現在，孩子使用智慧型手機、平板電腦等3C產品的時間仍持續增加，提高了眼睛近視的潛在風險。新興國小一向相當重視孩子的健康成長，推動校園視力保健不遺餘力。別讓孩子的視力危機，成為阻礙我們學習與探索世界的絆腳石。

近視不可逆 落實eye眼6原則



近視是不可逆的疾病，年紀越小近視，度數增加越快，也越容易成為高度近視。而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有10%會導致失明，國民健康署提醒大家，近視防治要從小開始建立正確用眼行為，免除惡視力的威脅。

- 每天戶外活動120分鐘以上
- 每日看螢幕不要超過1小時
- 用眼30分鐘 休息10分鐘
- 早睡早起充分休息
- 均衡飲食，天天五蔬果
- 每年定期1~2次檢查視力



親師合作 做孩子的視力守門員



新興國小上下一心，從健康環境營造、多元活動影響與護眼政策的貫徹，行政、導師、科任多元面向進行，努力提升孩子視力保健知識並養成孩子的好習慣。而在家庭中，孩子視力健康有賴家長的叮嚀與關心，家中3C使用的安排、閱讀環境的充足光線、假日家庭戶外活動的規劃等等，都是抑制孩子近視度數增加的關鍵。大家一起動起來，為孩子的視力健康而努力吧！



113.3.22 (五)19:00輔導室舉行「當好孩子視力守門員」親職講座，特別邀請教育部學幼童視力保健輔導諮詢許愛玲委員蒞校演講，歡迎家長報名參加！

113.03.22親職講座報名QR code!

新北市護眼專案 - 每年一次免費視力篩檢



★新北市政府衛生局補助國小1至6年級的所有學童及幼兒園中、大班視力檢查疑似異常之學童，**每年免費提供一次『學童護眼方案』**，由合約眼科醫療院所進行「專業視力檢查及散瞳後驗光」。請家長善加使用，勿輕易放棄權利。



護理師每學期視力量測，追蹤學生就醫複診狀況，守護孩子視力健康。



3010護眼密碼，新興的孩子寒暑假持續進行自我健康自主管理，假期健康不中斷。



桌墊選擇-無線條不反光；書包不放置於座椅上，讓身體可以靠緊椅背。



總務處定期協助檢測教室照度，提供孩子學習適當照明環境。



室外戴帽護眼，減少紫外線對眼睛的傷害。



視力保健宣導~馬偕護專學生以精彩活潑的戲劇表演，提供孩子愛眼護眼小妙招。



每天戶外活動120分鐘，多接觸自然光線，增加多巴胺有助於預防或延緩近視，也讓孩子長時間用眼得以放鬆！



教室淨空，避免長時間書寫及用眼學習，下課時間，讓眼睛休息一下。



引入社會資源，協助孩子視力篩檢，早期發現早期治療。



興光三閱圖書館舉辦「讀我們的眼」護眼書籍展，邀請孩子一起認識靈魂之窗。



課桌椅與孩子身高是否匹配，會影響孩子用眼距離與寫字習慣。

112年新興國小汰換1200套課桌椅，注意孩子讀寫環境。

140型	140型	138-140.9	141-148
145型	145型	141-145.9	148-153
150型	150型	148-150.9	151-158
155型	155型	151-155.9	158-163
160型	160型	156-160.9	161-168
165型	165型	161-165.9	166-173

誰的視力最好？

自然科任/前臺北市立動物園資深志工 楊偉聆

人類的視力怎樣才算好？哪種動物的視力最好？什麼動物具有與眾不同的視力？接下來就讓我們來一探動物的視力世界。

說到好視力，一般人馬上會想到鷹、隼之類的猛禽類動物。沒錯，鳥類的視力基本上必須很好喔！因為大部分的鳥類飛行速度都很快，如果沒有一雙銳利的眼睛，別說會獵捕不到食物，更有可能會發生災難哦！你想想看，鳥類的視力如果不好，會不會因飛行速度過快，在落地時沒抓準樹枝的位置，因此而栽個大跟斗？這就像飛行員一定要有好視力是同樣的道理。

動物界還有具有特殊視力的動物，那就是大名鼎鼎的變色龍。有些變色龍的顏色會依據環境來改變，如果牠的眼睛顏色辨識不夠精準的話，會不會因為本來要保護自己，融入環境的顏色，結果變錯了顏色？另外變色龍的眼睛還有一個特色，那就是各自獨立，想怎麼轉就怎麼轉。你看過有人表演鬥雞眼，但看過有人兩隻眼睛可以同時一眼看上面，一眼看下面嗎？變色龍特殊的突出眼球，不但可以轉動180度，還可以各自獨立，上下左右任意旋轉。

既然有視力好的動物，當然也會有視力不好，甚至根本沒有眼睛的動物。對牠們來說，雖然沒有視力，但卻可能因此演化出更敏銳的聽力、嗅覺，甚至觸覺來適應環境，可愛的鼯鼠就是其中之一。雖然動物的視力為了生存會依環境而演化，但有趣的是同樣的環境卻存在著視力差異極大的動物，如在漆黑一片的深海裡，很多生物視力完全退化了，如盲魚；但卻另有一些生物卻演化成只需微弱光線就能看得很清楚的超級視力，如褶胸魚。

那麼人類的視力表現如何呢？科學家說人類的視力可達3.0到4.0，但這對我們現代人而言，簡直是天方夜譚，我們的視力如果能維持在0.9~2.0之間就屬於相當不錯了。請問你現在的視力好不好呢？為了能長久擁有良好的視力，請好好保护自己的眼睛、愛惜自己的視力，畢竟我們人類可沒有像某些動物一樣具有非常敏銳的觸覺、嗅覺……等特異功能啊！



田徑-學長正在教學弟跨欄



柔道-學摔人之前得先學會如何「保護」人

引導孩子參與戶外體驗， 提升親子關係力



112.08.25孟成心理師擔任本校特殊教育「解密特殊生的空耳訊息-以正向教養的觀點為例」教師研習講師



學校心理師 蔡孟成

有越來越多的專家指出，花較多時間參與戶外活動或是體能訓練的兒童，出現焦慮、憂鬱等內向性問題的比例較低，在互動或是體能活動中，每一位兒童都是自己的主人，他們會學習到如何控制自己的身體和肌肉，去完成某項活動，像是球類運動、騎腳踏車，甚至是攀岩等，都可以在增進兒童肌力的同時，體會到情緒的釋放和身體自主的控制感，進而達到情緒管理的能力。

在輔導的領域中，有些教師會使用冒險教育，或是體驗教育來幫助孩子增進問題解決能力，進而學習情緒調節和人際社交的技巧。對孩子而言，這些教育活動也是遊戲的一部分，但教育的方式是非常靈活和彈性的，所以大部分的孩子都可以接受，並從中得到樂趣。

基於上述的理由，我會建議家長可以定期的陪伴孩子進行戶外的活動，一開始可以先從簡單且容易上手的開始，例如踏青、騎腳踏車，甚至是野餐等，讓孩子先接觸大自然，增加孩子的視野。因為現代的兒童和青少年太習慣接觸影音聲光的刺激，雖然正確和適量的使用可以幫助孩子刺激大腦，但長期下來卻可能會限制孩子的各項發展，像是情緒管理和人際關係等，對孩子的身心健康有很大的影響。

如果平常就有戶外活動安排的家長，則可以適時的增加活動的難度，像是攀岩或是露營等，在進行這些活動的同時，也可教導孩子如何完成一項任務，訓練孩子問題解決以及挫折的耐受力。例如在露營的過程中，可以邀請孩子參與搭帳篷，除了訓練體能，也可以訓練孩子的問題思考，更重要的是，讓孩子在練習這些技能的同時，都有家長您的陪伴，進而還能提升親子關係的品質。



網球-看我練習架式十足



排球-晨間發球練習



樂樂棒球-晨間暖身投球練習

在運動中成長

學生徵稿

期末高年級班際拔河賽

徵稿 題目

小朋友，你喜歡運動嗎？你最喜歡和誰做什麼運動？運動帶給你哪些快樂或成長？(例如：身體、健康、學習、情緒、人際、領導)？

一天裡的運動 4年3班 陳杰亨

我超喜歡運動，我常常和爸爸、媽媽一起玩丟球、打球、踢球和跑步，這些運動我都很喜歡。運動讓我們可以變健康，所以要每天常常做運動啊！運動可以讓我們變開心和放鬆，每天晚上一定要運動啊！每次我都到運動中心裡運動，到了晚上我才回家，運動是世界上最好的事。

運動身體好 4年3班 陳彌雅

運動是一件很有趣的事情，除了可以讓人變健康，也可以讓人變強壯，所以我非常喜歡運動，尤其是跟家人一起跳繩。當我跟家人一起跳繩時，我就會不知不覺的長高好幾公分，所以我現在已經146公分了呢！我去年就長10公分了，所以我希望自己可以持之以恆的運動。

跑步 5年5班 林子恆

我喜歡運動，雖然很累，但是能讓你變健康。我喜歡跑步，因為當我不開心的時候，去跑步就能讓我把剛剛的不開心甩走。跑步是我的強項，所以一、二年級時，同學總是叫我飛毛腿，我以前一個人就一直跑步，每天都很健康，頭腦也都很精光，考試都考很好，我以後也要多跑步讓自己更健康。

跳繩 5年5班 王元彥

我喜歡運動，我最喜歡的運動是跳繩，我喜歡和朋友一起跳繩，我們常常比賽看誰跳的次數最多。每次我心情不好的時候，我都會去跳繩，跳完以後，那些不好的心情都不見了。和朋友一起跳繩時，我們都會看誰跳得多，也會看誰先跳完我們的目標，所以我們的感情也越來越好。



本校學生參加淡水區躲避球賽



和家人一起騎腳踏車 201陳品喬



和媽媽打籃球 201鄭光詠



跑步趣



大家一起跳繩 201謝好榛



和爸爸一起打羽毛球 201張庭苡



和家人一起打球 201黃鼎倫

柔道帶給我的成就感 6年2班 梅主盼

從小我就開始練柔道，期間我一度想要放棄，但幸好堅持了下來。雖然練習時又累又辛苦，教練也十分嚴格，可正因為這些辛苦，才成就了今天的我。練柔道讓我的身體變健康，也讓我了解什麼是團隊合作，這次全國中正盃錦標賽，我們男女團體皆勇奪冠軍，如果少了任何一個人平時的努力及場上的奮鬥，都不可能得到金牌。我愛柔道，也謝謝柔道帶給我許多寶貴的回憶。

從運動中學習 6年5班 邱宇賢

我每天都有在練柔道，我喜歡和同學們一起練習。運動可以讓身體健康，我練習了四年的柔道，從原本體力很差變得越來越好。運動不僅可以讓身體健康，也對我們的人際關係很有幫助。例如：可以很好的控制情緒，還可以學到很多體育知識，讓腦袋動得更快。

自己和自己 6年5班 汪滄嬭

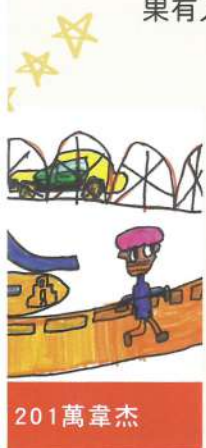
我喜歡運動，因為我能有更多肌肉跑得更快。我最喜歡和「我自己」游泳，因為只有我自己知道我喜歡什麼？不喜歡什麼？也只有我知道運動能讓我自己開心一點。運動帶給我的快樂是好心情和不生氣。帶給我的成長是我的身體更加強壯，無所不怕。自己和自己是最棒的好朋友。

運動帶來的改變 6年11班 劉巧

運動雖然很累，但有益身體健康。在眾多運動項目中，我最喜歡跑步，因為跑步時可以讓我身心放鬆，跑完滿身汗更是讓我通體舒暢。雖然我的體力很差，身體也不好。即使如此，每次體育課和早自修晨跑時，我都盡力跑。現在我的體力因此好了很多，也不容易呼吸困難了，身體更是強壯許多，這就是跑步帶給我的改變！

對運動這件事的看法 6年11班 江官學

我個人蠻喜歡運動的，雖然我跑不快也跳不遠，不過因為運動能讓我放鬆，還能集中我的注意力，所以我很喜歡。我平時體育課會和同學打籃球或羽毛球，有時候也會一起跑步。每天早自習前，班導也會要求我們運動。每天適當的運動可以讓我保持好心情，因為我可以從中得到用金錢也買不到的快樂。如果有人問我無聊時可以做什麼，我會說：去運動就對了！



201萬章杰



騎腳踏車 201凌苡綺



騎腳踏車遊金色水岸 201吳沐璇



本校學生進行游泳教學

新興國民小學 112 學年度家長委員名單

會長 林正豐 副會長 徐伊樂 邱佳慧 凌維志 林慈觀 王若男 練維展
 常務委員 羅健新 陳瑋嫻 張益瑞 盧志溢 王俊翔
 家長委員 施家雯 楊慧君 李 飛 洪明照 楊青樺 柯才元
 劉依蕓 張鈺洵 林開元 吳世軒 陳博浣 蔡雪娥 王志誠



正豐會長代表家長會致贈新生智慧紅包

新興國民小學 112 學年度志工大隊芳名錄

大隊長 王若男

交通導護組

組長 徐伊樂

組員

王俊翔 吳世軒 吳錦泉 沈春梅 林聖傑 徐瑞陽 陳秀祝 陳遠屏 黃教文 盧志溢
 吳玉英 阮瓊華 洪國峰 張惠琴 莊喬閩 曾惠君 楊貴珍 盧延昇 朱聖揚 李秀琴
 林 菊 孫孝榮 張曉梅 陳彥融 曾瓊滿 蔡淑雲 何嘉南 吳素琴 杜昶融 林美瑋
 張艷秋 陳淑燕 曾麗修 許秀萍 張勇智 周秋月 林正豐 邱寶凌 林正偉 蔣潛安
 羅健新 蔡岳誠 高文乾 謝珮綺 張益瑞 郭懷婷 林書弘 王麗華 王燦煌

晨光故事組

組長 王媿文 副組長 黃國涵

組員

楊嘉文 許秀萍 沈嘉鳳 鄭秋萍 許雅惠 羅語瑄 高詠茹 江芯怡 羅文貝
 張仁淑 王嘉甄 孫孝榮 蕭玉珊 蔣楓伶 莊喬閩 簡淑真 彭鈺婷 吳昀蓉
 洪雁芳 陳姿君 莊尹婷 王若男 詹心嵐 陳 萍 鄭雅婷 王麗華 章慶輝

健康中心組

組長 張周婷 副組長 游麗珍

組員

曾靜貞 吳佳樺 陳美珍 張鈺洵 紀淑惠 呂玉雲 辛蕙雯 蕭嘉霏 羅詩萍 陳盈蒨
 陳昭吟 潘琳傑 吳雅惠 林明諭 李瑞敏 楊逸筑

圖書管理組

組長 張鈺洵 副組長 王依瑩

組員

林雪芬 張雅婷 林玉娟 游麗珍 杜佩珊 黃文萍 王若男 蔡佩吟 林詠絮 許恩婕
 吳崇玉 黃雅芬 梁嫻鈴 高靜雯 林靜敏 楊青樺 陳攻君 楊維杰 周美吟 莊雅菁
 鄭秋萍 李 飛 楊逸筑 莊喬閩 劉芷菁 徐湘芸

多元智慧組

組長 賴燕芳

組員

王若男 江盈潔 李燕蕙 林湘敏 張惠如 楊詩瑜 廖薇薇 高詠茹

小一國語組

組長 江雅芬 副組長 羅語瑄

組員

王媿文 王若男 王嘉甄 吳淳吟 李坤容 李蕙如 林慈觀 李燕蕙 蔡佳均 高詠茹
 吳閔欣 楊逸筑 楊詩瑜 黃婷瑛

EQ教育組

組長 張仁淑 副組長 王嘉甄

組員

沈嘉鳳 蕭玉珊 許淑惠 邵光霞 楊詩瑜 張雅雯 吳宜修 楊嘉文 朱淑婷 謝思葦
 鄭秋萍 姜錫齡 施欣宜 李佳樺 李燕蕙 江真麗 林憶如 余凌宜 高詠茹 尹秋霞
 黃慧玲 王若男 鄭雅婷 李文禎 郭伊雯 李佳霖

幼兒照顧組

組長 楊淑玲 副組長 蔡雪娥

組員

林美瑋 蕭嘉霏 施寶娟 江盈潔 吳雅惠 林開元 林宥辛 江逸之

OEO 志工劇團

團長 蔡珮筠 副團長 黃國涵

團員

王毓婷 詹心嵐 蔣楓伶 黃紅香 鄭秋萍 沈嘉鳳 謝思葦 柯昱秀 黃慧玲
 鄭君賢 張琬美 王若男 章慶輝 陳曉琦 賴燕芳



112學年度期初志工大會頒發
志工幹部聘書

親愛的家長和小寶貝們：
 您最喜歡親師橋裡的哪一個部份呢？
 請把它寫下來，再將剪下來的截角
 / 前放在輔導室的抽獎箱~
 我們會進行抽獎囉！

我最喜歡的是：

我是： 年 班 姓名：