

校長：鄭陳宏  
學校電話：03-5202151  
教務處：202 學務處：205  
總務處：208

# 雙溪采風

出刊：雙溪國小  
主編：樓元玫  
小編輯：黃柏碩、邱湘鈴、  
許昀蓁、陳緯綸

**健康運動身體好 ~ 要「動」也要會「懂」** 校長 鄭陳宏 摘錄自 LIFESAVER Blog

將近一年來持續有規律的運動，體重逐步減了8公斤，很多人看見我直呼：「你怎麼瘦了！」欣喜的不是被稱讚，而是健康報告中的數據證明都正常！毅力讓肚子少了一圈，真的有了活力！以下節錄網路文章，分享運動的正確知識。

人活著就要動，運動使人健康，運動使人有活力，能夠累積身體的正面能量來對抗外界的負面能量，也可以增加病菌的抵抗力。所以找到自己對運動的平衡點是非常重要的。怎樣才是所謂的運動過量或是不夠呢？

### 運動過量

1. 你的運動讓你感覺到痛苦：如果你發現你沒辦法像以前一樣強迫自己去做超量的運動，這表示你需要適當的減少運動的量。
2. 運動完的第二天你感到精疲力盡：如果運動不能讓你感覺更好，那你就會對它有負面的態度。那你必須讓自己休息一兩天。

另外，運動過量的反面就是運動不夠，那怎樣才是運動不夠呢？

良好的運動，在隔天應該會有一點點的痠痛和疲憊，如果沒有，就代表可能你的運動量是不夠的！其實，真正的竅門在於運動當下的感覺，想要抓到那個平衡點，就在於你是否記住那種剛剛好的運動感覺。

### 如何恰到好處？

要找到平衡點，關鍵在於你的心率，下列有三種不同的層次來衡量運動的強度：輕度、中度和強度。



**輕度運動**：輕度的運動很難讓你流出汗水，你的呼吸也不會有顯著的急促，像是在家附近散步就是一個很好的輕度運動，大概是運用最大心率的40%~50%。

**中度運動**：你的呼吸有明顯的急促，也會流出汗水，一個明顯的指標就是你沒辦法唱完整首歌，大概是運用最大心率的50%~70%。

**強度運動**：這是你呼吸最快速的時候，你會滿頭大汗而很難說出幾句話，大概是你最大心率的70%~85%。

## 狂賀!!! 恭喜本校獲本縣“閱讀教育”及“藝文教育”雙項特色學校認證

恭賀! 恭賀!

學生榮譽榜—校外部分

☆賀本校學生榮獲第二屆總太盃全國國武術錦標賽多項大獎。感謝朱峰麓教練指導。

范純敏 女子組 競賽套路【乙組棍術】 第三名

張維仁 低年級男子組 傳統套路【奇冰器】 第三名/【北拳】A組 第四名

# congratulate!!!

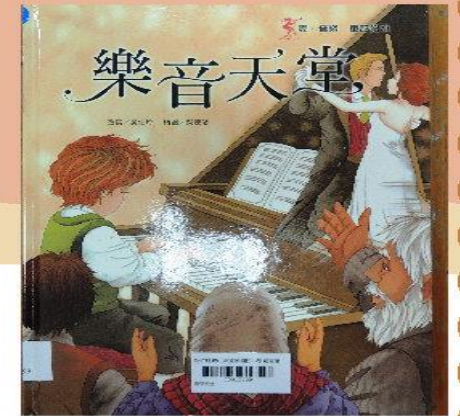
張維中 高年級男子組 傳統套路【刀術】B組 第三名/【北拳】C組 第四名  
王揚清 高年級男子組 傳統套路【北拳】A組 第六名/【刀術】B組 第六名

# 好書報報

## 《樂音天堂》

作者：吳伯玲

簡介：故事中的主角雅齊，擁有與生俱來的天賦，只要他肯為你彈奏父母留給他的神奇鋼琴，馬上就能讓你的美夢成真。儘管如此，任憑再多人抱著再多的錢財請求雅齊彈琴，他還是從來不曾藉此謀取一己之利。相反的，即使雅齊每為人彈琴一次就會變老一歲，他也不曾因此而停止幫助別人。



## 《世界冠軍丹尼》

作者：羅德·達爾  
簡介：丹尼的父親經營一家修理汽車的小店，丹尼年紀還小，就對機械的運作感到興趣。他爸爸是個獵人，丹尼也喜歡打獵。有一天，丹尼的爸爸帶他去打獵，他發現他爸爸的獵槍壞了，他決定要修理它。他爸爸是個獵人，丹尼也喜歡打獵。有一天，丹尼的爸爸帶他去打獵，他發現他爸爸的獵槍壞了，他決定要修理它。



- ☆104學年度上學期品德小天使名單：
- |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|
| 一孝陳威甫、江彥儒、林子廷 | 二忠李名紘、葉政宏、張妘宣 | 一忠韓文馨、林柏儒、曾靖文 |
| 三忠鍾沂宸、黃郁璇、林嘉琪 | 三孝韓文和、趙振辰、曾蕎音 | 二孝連楷杰、藍裕棋、鄭琄蓁 |
| 四孝饒晏榕、林芳季、古鈺莞 | 五忠李芷萱、林鈺藝、徐明揚 | 四忠馮俊恩、張婕伶、黃笙瑋 |
| 六忠陳政佑、鍾怡萍、蔡昀庭 | 六孝高皓瑄、林芷韻、韓文琦 | 五孝盧宣宗、夏煒傑、劉邦裕 |
|               |               | 六仁陳念好、邱昱瑄、饒珈菁 |

棒!棒!棒!




學生榮譽榜—校內部分



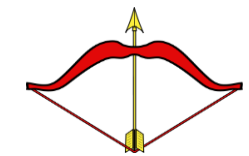
☆104學年度上學期愛動之星名單：一忠張育豪、徐嘉蔓、徐明凱

- |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|
| 一孝詹益愷、張瑞寰、黃歆旆 | 二忠彭鏘灃、洪嘉淋、洪振諺 | 二孝邱宥程、徐允澤、曹子芹 |
| 三忠彭少陽、盧唯右、許佳淳 | 三孝呂家馨、徐婕樺、林芷涵 | 四忠黃威翔、王品淳、洪昀庭 |

四孝范純敏、李 恩、廖昱彰	五忠楊宗岳、張維中、孟令珽	五孝蔡承晏、朱先智、賴姿諭
六忠王揚清、何昀珊、彭柏蔚	六孝徐信至、郭維昂、夏翊喬	六仁吳芷瑄、朱達毅、陳緯綸

# 藝文天地

<p>看飛機 二忠 林薇恩</p> <p>星期六，我們去大園看飛機起降。之後又去虎頭山「奧爾森林學堂」，那裡有高大的樹屋和貓頭鷹，還有很多座溜滑梯和秋千，我們也有走森林步道。最後，我們還去麥當勞，我買了一份兒童餐，還送了一個史努比玩具。我覺得今天很開心。</p>	<p>郊遊 二忠 劉家好</p> <p>今天爸爸媽媽帶我們去數碼天空玩，我們開車開了很久，終於到了數碼天空。山上天氣變化無常，一下子好天氣，一下子煙雨濛濛的。我們欣賞著非常美麗的風景，今天過得非常愉快。</p> 
<p>中秋節 二孝 吳宸瑤</p> <p>今天是中秋節，我們在阿嬤家烤肉。爸爸、媽媽在烤肉，我和哥哥在玩遊戲，阿嬤在欣賞美麗的月亮。我覺得烤肉非常好吃，一家人談天說地很有趣，我開始期待下一年的中秋節了。</p>	<p>中秋節 二孝 徐允澤</p> <p>中秋節的前一天，我們到奶奶家烤肉，雖然天空很多雲，但是我在雲層中發現一道光芒，哇！是月亮耶！它好圓好漂亮唷！有月亮及家人陪伴的中秋節，真開心！</p>
<p>毛蟲聲 一忠 王博濂</p> <p>毛毛蟲說話的聲音只有葉子聽得到。因為毛毛蟲肚子餓的時候，會對著葉子說：「我好餓好餓喔！我可以吃你嗎？」毛毛蟲就一口一口把葉子吃掉。</p>	<p>風聲 一忠 張洛嘉</p> <p>微風輕輕溜過的聲音，聽起來很涼爽，衣架和衣服都聽見了風的聲音，因為衣架和衣服都隨著風搖擺起來。</p> 
<p>蚯蚓唱歌 一忠 彭于法</p> <p>母雞媽媽帶著小雞寶寶在大樹下聽小蚯蚓唱歌，小蚯蚓的</p>	<p>聲音就像是在約母雞媽媽和小雞寶寶一起玩，因為他想交朋友吧！</p>
	<p>參觀空軍基地 二忠 葉政宏</p> <p>今天，我跟媽媽去新竹空軍基地看飛機。那裡有許多人，擠來擠去的。我看到了經國號戰機、F16、幻象 2000。媽媽還幫我買阿帕契樂</p>

<p>高，我好開心，今天真是特別的經驗。</p>	
<p>三隻小羊 二孝 邱宥程</p> <p>森林裏，住著三隻可愛的小羊。牠們是兄弟，老大叫大寶，老二叫二寶，老三叫小寶。</p> <p>有一天，他們結伴到草原去玩。走走走，走到一座橋前面，橋的那一邊是一大片綠油油的草地，牠們高興得大叫。</p> <p>忽然，來了一隻大野狼，站在橋頭，不讓牠們過橋。牠們很害怕，不知道怎麼辦才好？</p> <p>後來，老大想出一個辦法。小聲的對牠們說：「不要緊張，我們一起來對付大野狼，一定可以把牠趕走的。」三隻小羊，同心協力打大野狼，但是他們抵擋不住，只好快快得跑開了。</p>	
<p>香蕉 香蕉 香蕉 童詩花園 香蕉 香蕉 香蕉</p>	
<p>&lt;模仿王&gt; 一孝 詹益愷</p> <p>一二三，哈巴狗。</p> <p>一二三，機器人。</p> <p>一二三，大猩猩。</p> <p>我們都是模仿王。</p>	<p>&lt;模仿王&gt; 一孝 張瑞寰</p> <p>一二三，弓箭手。</p> <p>一二三，睡美人。</p> <p>一二三，阿兵哥。</p> <p>我們都是模仿王。</p>  
<p>&lt;我是小幫手&gt; 一孝 黃歆旆</p> <p>在家裡我會</p> <p>幫忙掃地，</p> <p>幫忙擦桌子，</p> <p>幫忙小狗洗澡，</p> <p>幫忙爸爸和媽媽搥背，</p> <p>爸媽說我是最棒的小幫手。</p>	<p>&lt;我是小幫手&gt; 一孝 鄭少涵</p> <p>在家裡我會</p> <p>幫忙弟弟收玩具，</p> <p>幫忙媽媽煮菜，</p> <p>幫忙爸爸搥背，</p> <p>幫忙哥哥收衣服，</p> <p>家人說我是最棒的小幫手。</p> 