

新竹縣員嶺國小 人文、創新、積極、合作、樂觀

HsinChu County YuanDong Elementary School

◆發行／羅惠清 校長 ◆執行編輯／林國華
◆編輯／全體教師 ◆出 版／新竹縣員嶺國民小學 出刊日期：中華民國 111 年 1 月

員 第十九期



未來教育 | 臺灣 100 紅寶石的祕密

◎羅惠清 校長



新竹縣員嶺國小的學生為了完成畢業旅行的美夢，以種植洛神花並且製成產品籌措經費，並將過程寫成小書。有感此課程能培養孩子多元的素養，遂利用暑假期間將其具體過程、成果效益、影響力與擴散性化為文字投稿參與「遠見·天下教育文化基金會」所辦理 2021 第三屆【未來教育臺灣 100】甄選。非常榮幸的在 286 件作品中能獲得入選，並獲贈「未來少年」雜誌三年份，此閱讀素材有助於校內閱讀的推動！

一、專案具體內容：

其內容涵蓋洛神花育苗與種植過程、收成的洛神花的花乾和蜜餞產品之製作、義賣自製洛神花製品收益近三萬元支應畢業旅行及畢旅小書的製作美編。

二、成果與效益：

(一) 從夢想激發跨領域學習的潛能

畢業旅行是高年級孩子們最期待的事情，將課程的目標與心中的渴望連結，藉此讓孩子明白要完成夢想，就必須懂得運用各種能力，知識不只存在於課本中，更存在於實踐的行動裡。而孩子們從規劃旅行、制定預算、製作畢旅小書...等，充分展現了語文、藝術、數學、自然、社會的素養語能力！

照料植物與旅行規劃對國小學生而言，並不是簡單的事情，同學之間、師生之間需要很多的溝通、協調，才能達到互助合作，觀念也才會通。但經過這一些時間，孩子了解原來植物與自然的關係如此緊密，原來販賣商品要考慮那麼多事情。這些點點滴滴成為孩子的生活經驗，擴增了面對問題與挑戰



到互助合作，觀念也才會通。但經過這一些時間，孩子了解原來植物與自然的關係如此緊密，原來販賣商品要考慮那麼多事情。這些點點滴滴成為孩子的生活經驗，擴增了面對問題與挑戰

健康專欄 兒童口腔保健宣導

齲齒為兒童常見的健康問題，兒童的口腔健康狀況不僅會影響咀嚼、發音及美觀，甚至影響未來恆牙的生長、發育。為此，提供預防保健服務，照顧兒童口腔健康，並呼籲家長共同重視兒童口腔保健。

一、定期看牙醫：每 6 個月定期至牙科醫院口腔檢查。

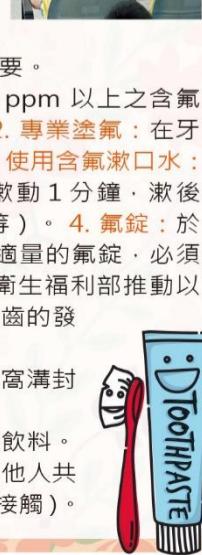
二、牙線使用：適當使用牙線再刷牙，增加牙齒清潔度。

三、正確潔牙：1 天至少要 3 次以上，用餐後與睡前，尤其睡前潔牙更重要。

四、使用氟化物：1. **使用含氟：**1000 ppm 以上之含氟牙膏，能有效預防齲齒的發生。2. **專業塗氟：**在牙齒面上塗氟化物，以保護牙齒。3. **使用含氟漱口水：**要上上、下下、左左、右右充分漱動 1 分鐘，漱後 30 分鐘內不進食（含喝水、漱口等）。4. **氟錠：**於牙齒發育的年齡（0-13 歲）給予適量的氟錠，必須遵照牙醫師建議使用。5. **氟鹽：**衛生福利部推動以食鹽加氟的方式結合飲食來預防齲齒的發生。

五、窩溝封填：在牙齒咬合面溝隙使用窩溝封劑，以保護臼齒。

六、均衡飲食習慣：1. 勿吃甜食及含糖飲料。2. 多吃纖維高之蔬菜。3. 不要與其他人共用餐具或吹涼食物（避免口水互相接觸）。



家長會長的話

◎韓志揚 會長

時光匆匆...各位家長朋友們大家好，我們又在員員校刊上見面了！

近年來升學型態的改變，相信也對我們家長朋友們造成不少的困擾。對此，不論孩子的興趣志向為何，應先把各科的基礎底子打穩是一件非常重要的事。隨著年紀慢慢的成長，讓孩子們以後在國中階段的學習或是在未來工作上的發展，如有良好而穩健的基礎為靠山，才不至於產生太大的落差而造成學習上與成就上的失落感。

然而，在孩子們成長的過程中光靠學校老師們的教導仍然是不夠的，我們家長也是孩子們的最好良師，也就是說家庭教育所扮演的角色也很重要，畢竟孩子從小到大整個成長的過程中不就是我們當爸媽的一手撫養長大的，不是嗎？

「陪伴」兩個字就相對的 important！對這些年紀的孩子而言，品格的養成是不能等的，而充滿「愛與關懷」的陪伴才是孩子們最需要的成長養分。

員嶺是一所具有優良傳統的學校，在惠清校長及全校教職同仁的努力用心經營之下，再加上有著實力堅強的教師團隊們，讓員嶺的小朋友們各個都成為多才多藝的未來棟樑。

最後 敬祝大家「事事順心，平安喜樂。」



110 學年度第一學期 | 閱讀之星

個人

年級	姓名	閱讀本數	閱讀表現	年級	姓名	閱讀本數	閱讀表現
一甲	賴宇洪	27	唐詩背誦	五甲	周守奕	6+	其他 寫作、演書
	魏晨旭	23	心得寫作		林思迦	15	寫作、演書
	邱子星	20	心得寫作		貝奇勳	74	唐詩背誦
二甲	張景豪	48	唐詩背誦	六甲	褚子容	35	心得寫作
	劉思琦	15	朗讀韻文		劉以茜	46	朗讀韻文
	彭婉嫻	14	唐詩背誦		曾語安	24	心得寫作
三甲	魏光佑	20	唐詩背誦		韓子晨	20	唐詩背誦
	張詠誠	13	朗讀韻文		林家烽	18	心得寫作
	褚子恩	23	唐詩背誦				
四甲	范詠禎	28	唐詩背誦				

班級

第一名：六年甲班，平均閱讀量：22 本 / 人
第二名：一年甲班，平均閱讀量：17 本 / 人



閱讀小達人

閱讀之星合影



演書活動



愛心捐助

110.8.1~111.1.17

- 彭賢超主任退休捐助校務發展基金參萬元。
- 竹東、北埔獅子會及心尚咖啡彭建德獅友捐助防疫物資乙批。
- 宋展河教育基金會捐助獎助學金參萬元。
- 奇點劇團蒞校辦理展演及教學活動。
- 新竹縣好朋友愛心慈善協進會捐助白米餅乾乙批。
- 迎曦、新美及欣雅國際同濟會捐助籃球乙批。
- 施雪紅、施歐水粉、吳彩鳳、游心慧、黃秋倩、黃秋馨、吳賓軒、吳曜泓捐助急難救助金伍萬元。
- 竹東鎮太極氣功十八式運動推廣協會捐助校務發展基金壹萬元。
- 彭賢超主任捐助校慶經費貳仟元。
- 新竹市故事媽媽蒞校辦理義演活動。
- 松德慈善文教基金會、泛宇科技教育蒞校辦理 Funsky 天文營。
- 佛光山慈悲社會福利基金會捐助關懷偏鄉兒少商品卡乙批。
- 建達土木包工業捐助校務發展基金壹萬元。
- 遠見天下文化出版股份有限公司捐助未來少年、未來兒童月刊三年份。
- 台積電捐助視訊教學設備乙批。
- 世界和平慧捐助聖誕禮物乙批。
- 佛光山捐助臘八粥乙批。
- 社團法人新竹縣教師會、鼎毅建設股份有限公司捐助急難救助金伍萬元。

品格之星

一甲 張葦豪  <p>優良事蹟 待人和善、有禮，做事按部就班、肯努力，值得同學學習。</p>	二甲 彭姍姍  <p>優良事蹟 打掃認真、課業用心、字體工整、會仗義執言，有正義感，值得同學學習。</p>	三甲 魏光佑  <p>優良事蹟 樂於幫助別人，班上有走得比較慢的同學，他會去關心。</p>
四甲 彭禹欣  <p>優良事蹟 能夠表現自己的長處，欣賞別人的長處，聆聽別人的發言，了解他人的感受，不講髒話，穿著端莊，對周遭的人事物很有愛，也會適時鼓勵同學的士氣，協調團隊不同的意見，以達成工作目標。</p>	五甲 林少真  <p>優良事蹟 個性溫和有禮，待人謙遜。主動積極，熱心助人，認真努力，課業進步許多。</p>	六甲 彭歲晟  <p>優良事蹟 學習表現大幅進步，深受各科老師表揚與肯定。主動幫助同學，為善不欲人知。</p>

榮譽榜

110學年度上半學期

語文類

- 110 年新竹縣語文競賽**
 - 六年甲班褚子容參加作文榮獲優等，
 - 六年甲班曾語安參加作文甲等
 - 五年甲班周守奕泰雅語朗讀榮獲優等
 - 五年甲班林思迦阿美語朗讀榮獲優等
- 110 年客語初階認證合格名單**
 - 六甲：韓子晨、曾語安。
 - 五甲：游廷禹、陳憲渝。
- 110 年奧林匹克數學競賽**
 - 六年甲班韓子晨榮獲金牌
 - 六年甲班劉以茜榮獲銅牌
 - 五年甲班陳憲渝榮獲優異
 - 五年甲班彭晨榆榮獲優異
 - 團體成績全國 81 名

體育類

- 2021 年全國法扶日暨新竹縣籃網球神射手大賽**
 - 四年甲班韓子煜榮獲童童男組第二名
 - 六年甲班韓子晨榮獲童童男組第一名
 - 新竹縣 110 年中小學第一場田徑對抗賽
 - 六年甲班林家烽榮獲國小六年級男生組 100m 第六名
 - 六年甲班韓子晨榮獲國小六年級男生組 200m 第六名
 - 六年甲班溫秋涵榮獲國小六年級女生組 100m 及 200m 第八名
- 新竹縣 110 年全縣運動會**
 - 六甲韓子晨榮獲國小男乙組 200 公尺決賽第三名
 - 六甲溫秋涵榮獲國小女乙組 200 公尺決賽第二名
 - 六甲劉以茜榮獲國小女乙組壘球擲遠決賽第五名
 - 六甲韓子晨、四甲薛瑋暉、五甲林思迦、六甲林家烽參加新竹縣 110 年全縣運動會，榮獲國小男乙組 4*200 接力第六名
 - 團體榮獲國小女乙組田徑總錦標第八名
- 2020 年行走竹東小鎮運動會**
 - 六甲韓子晨，榮獲國小組 3k 男子組第八名
 - 六甲溫秋涵榮獲國小組 3k 男子組第四名

動物好朋友

◎一甲 陳緯哲

小長頸鹿，大樹葉，長頸鹿吃樹葉，樹葉一片一片吃，長頸鹿一天一天壯，歡歡喜喜去跑步。



有趣的吹泡泡

◎二甲 劉思琦

吹泡泡的時候，我的心情(很開心)。(同學吹的泡泡城堡)，我覺得很有趣。我吹的泡泡(像彩虹，一顆一顆飛上天)。因為吹泡泡(讓我很歡喜)，所以我(喜歡)吹泡泡。學會製作泡泡水後，我想和她(姍姍)一起吹泡泡。



麥客田園遊記

甲 呂承輝

一到五年級的同學還有師長，早上八點出發去麥客田園，我們可以體驗客家米食和傳統文化的旅遊景點，我很開心，因為可以學到很多知識。

麥客田園讓我最印象深刻的景物，是紅粄，為什麼印象深刻？因為我記得紅粄很好吃，我們做的活動是做紅粄，很好吃，我感覺很開心，因為我學到很多知識，古時候他們是用米做成的。

我們去北埔老街看的一級古蹟是最老的，還有二級古蹟三級古蹟，天水堂的地很大塊，我們也有去看慈天宮，慈天宮要拜神明，還有英文老師請我們吃口香糖我很開心。

我已經去很多地方，像北埔老街、麥客田園還有看古蹟，我也學到很多知識。我也要感謝旅遊社的阿姨，還有司機也要感謝，還有辛苦的師長們，還有麥客田園的導遊，我真的覺得好開心。

我的專長

◎四甲 褚子恩

我的專長是繪畫，因為繪畫是唯一一件能讓我靜下心的事情。那麼，我為什麼會愛上繪畫，並且一直練習呢？這要從我第一次碰到彩色筆來說。我從幼兒園大班開始認識「有顏色」的筆，當我開始塗塗畫畫，就覺得畫畫是一件多麼好玩、快樂的事情啊！一定要把它練好來！

國小一年級的時候，我再也不是以前那個亂塗亂畫的小女孩了喔！已經有主題了，老師也慢慢發現了我的天份，於是把只要有關於畫畫的事幾乎都叫我幫忙，例如：六年級畢業的海報。後來二、三、四年級，就是一直瘋狂的練習練習再練習，直到畫到自己滿意為止。

直到現在，我一直都在努力，看著往上或別人的作品跟著學習。

其實不管是繪畫、運動等，都需要時間努力練習，不可能憑空獲得成就的，只要不半途而廢，努力練習，總有一天會成功的！

學生作品欣賞

鶲鳥

◎五甲 周守奕

鶲鳥屬於鶲鳥科，是世界上最大的一種鳥類，生活於非洲的沙漠草地和稀樹草原地帶，因其羽、皮及肉等都有很高的經濟價值，有生長快、繁殖力強、易飼養和抗病力強等優點，在許多國家被廣泛馴養。

雄鳥可以高達 2.5 公尺，體重最多可達 1 到 5 公斤；雌鳥的體型則較小。鶲鳥視力佳，一個眼珠重達 60 公克，可看清 3 至 5 公里遠的東西，身高約 200 至 250 公分，最高可達 270 公分，體重約 100 至 150 公斤；幼鳥羽毛刺狀淺黃色軟毛，毛頂端為黑色，頸部帶有黑色的斑點。在三個月大後需經多次更換羽毛，雄鳥顏色到 11 個月大才開始顯現。

不只鶲鳥是世界上最大的禽類動物，鶲鳥蛋更是世界上最大的蛋。鶲鳥蛋一般長達 15 公分，寬 8 公分，重量可達 15 公斤。一顆鶲鳥蛋可供 24 人享用。蛋殼直徑長約 15 到 16 釐米，橫徑長約 11 到 13 釐米，圓潤、光潔、乳白色、具有象牙般的肌理和光澤。

鶲鳥的叫聲很尖銳，而且會越來越大聲。鶲鳥不會飛，但擅長跑步，時速一小時可達 65 公里時，或 40 哩。一般由雄鳥帶領幾隻雌鳥群居，生活在非洲沙漠地帶和荒漠草原。牠們退化的小翅膀會在雄性鶲鳥交配時展示，也可以誣來給小鳥遮蔭。

許多人知道「像鶲鳥把頭埋在沙子裡」這句歐美俗語，比喻那些不願意面對現實、自欺欺人的人。最早是古羅馬博物學家普林尼在《自然志》中提及鶲鳥會把頭伸進泥土裡，以為這樣就能把自己的全身隱藏起來，卻不知道會把自己憋死。所以我們不要像鶲鳥一樣遇到問題就逃避，而要勇敢上前。

給弟弟的一封信

◎六甲 貝奇勳

親愛的弟弟：

你最近還好嗎？你還記得那個常常被你打的哥哥吧？在我心裡，你不只是我的弟弟，也是我的好朋友，更是我的最佳玩伴。

還記得六歲以前，我一個人待在宜蘭的外婆家時是多麼的孤單、無聊。直到後來回到竹東的家中，有了你這個玩伴以後，生活才變得豐富、有趣。也謝謝你帶著我慢慢適應這個家。

雖然我們常常吵架，有時甚至演變成全武行，但我的笑聲是你逗我笑的；我的眼淚也是你惹我哭的。我常常被你氣到不行，但我還是需要你，因為我沒有你不行。

還記得之前暑假的時候，媽媽讓我們去宜蘭外婆家住，每天下午我們都會一起出去騎腳踏車。我們吹著風，在田間穿梭，有時全速前進比賽誰先騎到終點，有時放慢速度邊騎邊聊天談心，有時還會停下來觀察周圍有趣的事物。謝謝你，陪我度過了一個充實美好的暑假。

親愛的弟弟，雖然你有一些缺點，像是脾氣不太好、有時會不理人，但你仍然是我最好的朋友，謝謝你和我一起創造了許多快樂的回憶，希望未來我們都可以改進變得更好。我相信我們一定能做到。

祝 學業進步、天天開心

哥哥貝奇勳 敬上

辰美韻文

Low Year Grade: Jj, Jj, Jj juice
juice, juice, sweet, sweet, sweet
Kk, Kk, Kk kite
kite, kite, fly, fly, fly

Mid Year Grade: Pp - What Do You Want?
I want a pear.
I want a peach.
I want a papaya.
What do you want?

Cup icon

High Year Grade: Chicken
Chicken, chicken,
You can't cluck too much for me.
Chicken, chicken,
Now come down off of that tree.
Chicken, chicken, chicken,
You can't cluck too much for me.



圖書館利用教育



運用不同的閱讀策略， 展現個別優勢！

◎圖推教師 葉素伶

前幾年本校獲得「閱讀磐石獎」，這是對閱讀推動的肯定，但絕非代表閱讀推動到此為止，反之，它僅僅是個開始。

面對時空變遷，學生數愈來愈少，志工與教師人力有限，加上疫情環伺，我時常思索該如何延續這個榮耀？除了參考前輩們的智慧錦囊外，我能拿出、想出怎樣的策略以適應目前學校之軟硬體的現實狀況呢？

這學期規畫了「認識圖書及圖書館」的基本知識、數位圖書館電子書的認識與應用、結合時事的寫作、結合公立圖書館推展活動、讀報活動、小書製作、閱讀小達人（唐詩背誦+晨美韻文+演書）、說出故事、科技輔助學摘要策略、節慶與新書展示.....等，多數小朋友都能完成要求，且積極投入活動。

六年級愛極了閱讀，趁著畢旅，親訪北投圖書館，在館內恣意徜徉了數個鐘頭；活潑

的五年級酷愛表演，演書活動精彩絕倫；熱衷借還書服務的四年級，用心參與「節慶與新書展示闖關活動」及「奇點劇團」；潛力無窮的三年級，運用數位科技 - 四學策略學習閱讀理解（摘要）；勇者無懼的低年級，認識了圖書的分類及組織結構，勇敢說出故事。這學期一～六年級在圖書表現上，各展現了不同的優勢風景。

統計學生（每人次）一學期的圖書借閱量：最多 74 本；最少 2 本，差異懸殊！分析可能原因，家庭推動應該是重要的一環。而借閱末段班的學生，將是未來推動的主要目標，如何想方設法激起閱讀動機？也是我們最需要努力的方向。期許未來的閱讀推動，家庭能與學校共同努力，讓我們的孩子「閱讀越美麗！」。



第 65 屆畢業班師生合照



交通志工群

劉傅月梅、周利玉招、張鳳貞、徐燕嬌
鄧仁欽、陳鳳禎、鐘昭爐、鄒雪賢

食農志工

宋方均

電信志工

鄒春明



一班級活動剪影

一年甲班

我在麥客田園

運動會彩排

三年甲班

影子變變變
小小農夫學種菜--整地

三年甲班

65屆校慶運動會
校外教學參觀(麥克田園)

四年甲班

戶外教學

五年甲班

聖誕報佳音
奇點劇團

六年甲班

畢業旅行
班服日

教師增能研習

1100830暑期備課
班級經營計畫說明

1100910班級經營
策略研討

1100929閱讀寫作
研習-施並宏主任

1100922教師團隊
團體動力

1101201特殊教育
增能研習-徐培芬老師

1101203數位學習
公開授課說課

1101203數位學習
公開授課課後合影

1101229國際教育暨
夏日樂學說明會

Funsky 天文營

· 林國華主任

十二月三日下午二時，在阿光老師的安排下從「新式天球儀」的製作開啟了學員們驚奇的天文之旅。天球是以地球為球心，半徑無限大的假想球體，宇宙天體都投影在球面上。簡而言之，觀察天球儀就是以上帝的視角（宇宙第三者）看天球，只要調整時間就可以呈現即時的星空。

營隊開始學校方代表先由淑芬老師領軍，陪伴著學員及未參加營隊的領域授課同學一起學習，大夥對天球儀先有了初步的認識及好奇。接著由素伶老師、雅而老師陪伴孩子進行天球儀 DIY 課程，學員們小心翼翼、認真仔細的進行製作。



入夜時阿光老師則藉由 Stellarium 軟體在投影布幕中投影天體景象，介紹星座及恆星相對位置。外埠研習結束的國華主任、映序老師也接續入夜後的課程。校長也在微涼的夜裡，陪著孩子們一起欣賞著員嶺國小夜裡的星空，才發現夜裡的校園是如此的美麗。觀認星活動開始前，學校暫時關閉操場邊高掛在司令台上的函索燈，頓時校園一片幽暗，再往上一看，一片皎潔的星空及明亮的星光就浮現在眾人眼前。集中說明後接續進行分組操作，學員們提問聲不絕於耳，操作時更是驚呼連連。學員們一下子就找到想要尋覓的星座與恆星，就連在校園運動的社區民眾都說，有這樣的課程真是棒極了。

因應航太科技發展，培養孩子們天文素養儼然成為學校另一特色發展。感謝松德慈善文教基金會、泛宇科技教育的涂志帆老師、林彥光老師蒞校指導，除了備有學員晚餐以外，更帶給師生詳實、有趣的天文課程、天球儀 DIY 及指認星體驗課程。大幅提升孩子對於天文探索的興趣，也讓本校師生在自然與生活科技領域教學與應用上躍進了一大步。

屬於我們的畢旅 · 六甲 劉以茜

升上六年級後，我最期待的就是畢業旅行。為了可以成功的舉辦，我們努力的籌措經費，只為了能夠出門玩二天。在經過大家不斷的討論以及規劃後，終於決定在十二月十四日和十五日去完成這件國小最後一次的出遊。



首先，第一站我們到了位於桃園青埔的 Xpark，一進到館內，就很有氣氛，再繼續往前走，一個大魚缸出現在眼前，裡面各式各樣的魚映入眼簾十分夢幻，各處噴出的氣泡像舞台的特效，讓人目不轉睛。除了小魚之外，裡頭還有鯊魚跟超大的魟魚，讓人嘆為觀止。接著我們走到了企鵝區，一走進去，兩旁玻璃缸裡的企鵝環繞著我們，彷彿置身在南極舞台的搖滾區。吃完午餐，我們就搭機場捷運前往淡水，先到飯店放完行李，全班就分成兩組去逛淡水老街。一開始老師請我們吃鮮奶麻糬，冰涼的麻糬入口即化，配上甜甜的花生粉，讓人忍不住一口接著一口，於是我們這一組即刻秒殺，甚至還搶別人的呢！不過之後除了飲料，我們就沒再購物了。中途我們遇到了另一組，他們手上大包小包，對比我們手上只有一杯飲料真的差很多！到最後我們這一組最有共識的就是到「統一超商」，就連在老街沒什麼吃的人一進去就開始再尋覓食物。在旅館我們還點了二個夏威夷披薩，等待時大家幾乎都在玩手機，連一句話也沒說，經典的「科技冷漠」。

第二天最令我印象深刻的景點 - 北投圖書館，外觀真的超級漂亮，裝飾的木頭給人一種微復古的感覺，難怪會被票選為全球二十五個最美圖書館之一，果真名不虛傳。上到二樓，裡面一本本的小說讓我恨不得把整個二樓打包帶回家。從窗外看出去，所有景色都一覽無遺，煩惱瞬間一掃而空，到了地下室的兒童圖書館，除了有淺顯易懂適合幼兒園、低年級的繪本外，也有適合中、高年級的短篇小說，讓我忍不住一本接著一本看，完全不想離開地下室。

俗話說：「讀萬卷書不如行萬里路」在這次的畢旅中我學到了很多在學校無法體會的事，讓我受益良多，也讓我更加珍惜這六年來持續累積的友誼。雖然畢旅中途有發生一些不愉快的事，但都過去了，我只能說真的很愛這一班！我們一起完成了屬於我們共同記憶的畢業旅行。



定向越野心得 · 四甲 韓子煜

在全國賽的前兩個禮拜，羅主任開始對我訓練。訓練看地圖、用指卡、速度和耐力，經過這些訓練讓我的各項技能都大大提升。

主任剛開始用口語的方式告訴我定向的規則，後來就開始實地訓練看地圖打卡，在訓練的過程中我的腳不是受傷就是扭傷，主任知道後就叫我在訓練前跟他一起做拉筋動作。自從天天拉筋之後我就很少扭傷，主任還會在學校放置打卡點要在限定的時間內完成打卡。

比賽當天我很緊張，我這組要出發時突然下大雨，工作人員他們的工作區域都淹水了，所以比賽改到隔天。到了隔天，我在一到七點都還有體力，可是到了八至十五點我就快要沒體力了，但最後還是完成了。

最後我得到中年級組第二名，我開心的手舞足蹈。接著在這學期縣長盃混齡賽中一舉獲得第六名，對於自己的表現更加滿意，也對自己下一場的比賽更有信心。

竹東鎮運路跑比賽 · 五甲 林思迦

星期六上午，田徑隊路跑前主任帶著我們做暖身。



當天有很多大哥哥、大姊姊和我們一起參加路跑比賽。有的跑 4 公里、有的跑 6 公里，還有的人跑 10 公里！而我，這次要挑戰的是 6 公里。

比賽當中我一邊跑一邊想著教練平常教我的基本跑步姿勢：必須以前腳掌方式落地，不要用後腳跟，否則其衝擊力會傷及膝蓋。每一步不宜大力踏，而是彈跳。彈跳的方式可以減輕衝擊力和反作用力造成的傷害，也能省下不必要的施力，可以跑得更遠些。持續增加步頻，減少每步觸地時間，讓我穩定的調整心律，增加續航力。

路跑比平時的衝刺階段，更需要耐力，雖然大家都很累，但我不敢停下腳步，一步一步地氣喘吁吁的邁向終點。終於完賽了！雖然沒有跑到前三名，但我得到了珍貴的經驗。我覺得跑步不只是考驗力氣，還考驗耐力及專注力，所以平時就要努力練習，不然當別人練習而你在偷懶的話，那你就無法跟上別人的成績及腳步呢！很高興參加這次的比賽，希望明年還能繼續參加比賽來挑戰自己。



我的奧數比賽 · 六甲 韓子晨

當我收到要去比賽的消息時，心裡很是緊張，因為這是

我第一次參加這種比賽。不過有老師還有同學鼓勵我去試試看，所以我抱著大家的期待開始了練習。



我們練習的重心是放在計算以及思考的題目，不過偶爾還是會抽時間練習團隊接力賽。剛開始練習時，我們很常完全看不懂題目，也有全錯考 0 分的事情發生，但是在老師細心的教導下，我們實力愈發強大，做題的時間也大幅的減少。不過有時候回家作業還是會讓我們寫不出來，也曾經不想去上課。可是都到了尾聲，放棄不就功虧一簣了嗎？我們就秉持著這份毅力撐到了比賽當天。

我們比賽的地點在清華大學的南大校區。比賽開始，我們這組隊名叫「員嶺國小隊」，考試的順序是競速賽→思考賽→接力賽→團體賽。競速賽的題目大部分都有見過類似題型，不過思考賽的題目就比較麻煩了。基本上思考賽的題目都沒看過，所以思考賽難度較高。接著是接力賽，接力賽顧名思義就是第一棒寫完把答案交給第二棒，第二棒在用那個答案算不一樣的題目。運算結果必須仰賴第二棒算出來的答案，如果第一棒給錯答案，這題就直接沒分了。最後是團體賽，四個人聚在一桌，一起解題目，可是團體賽的題目那都是大神級別，十題中我們最多只能解出六題，其他四題全是用猜的，可想而知分數不會很高。

大約過了一個月後，成績出來了，我以全國第 51 名拿到金牌，算是個不錯的成績了。我能拿到那麼好的成績，無非是老師平日細心的指導，所以我要謝謝指導我們的老師、時常加油打氣的同學、以及鼓勵我們參加的家長們。因為有他們，才能讓全新竹縣知道員嶺國小沒有他們想的「平凡」。



線上童軍闖關心得 · 五甲 陳憲渝

這次童軍因為

疫情關係，所以改成線上童軍。當我們知道這個消息的時候，也不知道到底在教室用大電視要怎麼闖關呢？但我們在前一天，做了萬全的準備，準備了隊名、隊呼、鼓勵，不只如此還練習了童軍歌、練習了跳舞，每個都練習了很多次，就是希望明天的童軍不要出差錯，為學校爭取錦旗！後來老師還帶我們去校長室拿童軍背包和服裝，一項一項檢查讓我覺得我好像要上戰場的小勇士。



隔天一早我們都很早到學校，陸陸續續換上衣服、襪子、綁領巾，每個人看起來都煥然一新變得不一樣。我們坐在座位上焦急的等待著，反覆複習著昨天準備的內容。活動終於正式開始了！一開始主任讓我們想有關數字的成語。我們絞盡腦汁想了三十個，但其他國小人數比較多，自然也想的比較多..... 第二關主任是教我們日常生活會用到的繩子綁法，「平結」、「雙環結」，經過一次次的練習我都學會了！開心！最後一個關卡是支援前線，我們要去拿主任指令的東西。最後一次指令最難！要滑鼠、發票、八隻鞋子，我們光著腳丫到處蒐集東西，還是得了前三名！頒獎時雖然前面沒什麼唱到我們的名字，但最後最厲害的獎項我們拿到了！我們一共拿了三面錦旗，真開心！老師、主任、校長們也都不斷誇獎我們表現很棒！



這次童軍，讓我學到了很多，不只是生活技巧，還有和同學齊心協力完成指令。我覺得最重要的是學會團隊合作，因為這個比賽並不是個人的，是大家一起為學校爭取到錦旗！希望下次還有實體童軍，我們可以再參加一次！讓九條好漢一起為校爭光！