



內甕通訊月刊

〈內甕國小親師通訊〉

校址：嘉義縣番路鄉內甕村凸湖 1-1 號

<http://www.nwps.cyc.edu.tw/>

本刊物為每月底出刊，每年出刊九期

第 152 期

發行人/林金枝

主 編/陳靖秀

黃昭雄

楊詔安

林銘山

指導老師/張家銘、李友智

楊詔安、林志哲

吳季靜、陳貝芬

專 注 力 的 培 養 父 母 是 最 好 的 老 師

校 長 林 金 枝

常有家長問：「老師，為什麼我的孩子功課都寫很久，明明只有二、三行國字，竟然可以寫二個小時！」，「老師，我的孩子每天功課都寫得很晚才入睡，早上又來不及上學，很令我傷腦筋，怎麼辦才好！」，「老師，我的孩子吃一頓飯都要吃很久，怎麼辦…」，每次家訪時家長總是拋出一堆孩子的問題，但在聽完孩子們五花八門的狀況與爸媽天天上演的好戲後，我發現這些狀況是可以破解改善的。



其實，想讓孩子好好地寫完功課，好好地吃一頓飯，其實不難，最大的關鍵在「專心」，不管是先注意力的不足的孩子或是後天因外部環境因素導致不專心的孩子，都需要父母親的「陪伴」，在「陪伴」的過程中可以培養孩子的「專注力」，長大後「自律」、「自動自發」的內控能力自然伴隨而來，如果父母可以參考以下方法，一步一步慢慢改變，孩子的專注力一定可以慢慢進步。

教育儲蓄戶的設立，是要實現社會對弱勢的關懷，結合社會大眾的力量，共同發揮教育大愛，協助經濟弱勢學生順利完成學業。請您發揮愛心，踴躍捐助。

銀行：嘉義縣番路鄉農會

戶名：嘉義縣內甕國民小學教育儲蓄戶

帳號：00138160070314

一、 關掉 3C 產品：電視、電腦、平板、手機是影響孩子專注力的最大殺手，精神科醫師也指出，長時間使用 3C 產品，缺少對大腦的刺激，容易使孩子在學習上出現反應緩慢，注意力不集中，因此在孩子自我約束能力尚未發展完整前，父母一定要清楚劃分使用時間，千萬不要讓 3C 產品當孩子的保姆。

二、 安排親子閱讀時光：洪蘭教授的演講中常提到，閱讀不是本能，而是習慣，在親子共讀時，溫暖和善的氣氛孩子會喜歡，再加上父母的注意力都在他身上，孩子感到被尊重會很快樂，一旦孩子把閱讀跟快樂連在一起，動機就產生了，大腦的資源就會分配到閱讀上，當孩子讀的文字量越來越多時，他的專注力就會越來越長，所以親子閱讀是培養專注力的好方法。

三、 培養運動習慣：洪蘭教授的研究指出，運動可以改善孩子的專注力，當人們專注做一件事時，大腦中的多巴胺和血清素濃度都很高（治療「注意力缺失和過動」(ADHD) 的藥——利他能 (Ritalin)，就是使大腦分泌較多的多巴胺)，運動到某個程度時，大腦會自動分泌多巴胺、血清素和正腎上腺素，這些神經傳導物質都跟學習與記憶有關，所以孩子運動後的學習效果比較好，記憶力比較強。

孩子的成長只有一次，千萬別讓孩子隨性發展，從現在起，關掉電視，拿掉手機、平板，陪伴孩子一起閱讀，累了就走出戶外運動，持之以恆，讓閱讀和運動成為孩子一生的好習慣。



恭喜以下同學參加校內外比賽成績優異

項次	姓名	得獎成績
1	六甲池嘉怡	◎嘉義縣 104 年度認同力教育彩繪家鄉愛我嘉繪畫比賽校園類國小高年級組優等
2	四甲羅偉廷	◎嘉義縣 104 年度認同力教育彩繪家鄉愛我嘉繪畫比賽校園類中年級組甲等
3	六甲江佳筠	◎嘉義縣 104 年度「221 世界母語日」藝文創作比賽海報設計類國小高年級組優選

近期活動一覽表：

活動日期	活動名稱
7/6-8/3(每週一)	◆書法育樂營
7/7-9(二、三、四)	◆閱讀與寫作育樂營
7/14-8/6 (每週二、三、四)	◆補救教學
8/10-21(一~五)	◆游泳夏令營

輕鬆一下 校園笑話

家長簽字

老師將考卷發給學生後，要求家長簽字。學生小蒙問道：“老師，是讓爸爸、媽媽簽字，還是讓爺爺、奶奶簽字？”

老師說：“你家裡誰說話算數，就讓誰簽。”

小蒙聽完，喃喃自語道：“這麼說，只能讓我來簽字了。”

2015/06/03 三甲好書介紹



介紹精采好書 增進讀書興趣

2015/06/03.10.12 各項宣導



校園安全宣導



衛生所蒞校宣導



水上安全宣導

2015/06/08 頒獎典禮



「感孝在我家海報設計比賽」第3名



校內簡報比賽優異同學



第二次成績考查成績優異

2015/06/15 頒獎典禮



六年級畢業考成績優異同學



六年級學期成績優異同學



防災教育書法比賽成績優異同學

2015/06/17 第55屆畢業典禮



校長帶領畢業生進行校園巡禮



頒發畢業證書



頒發畢業證書



縣長獎

議長獎

處長獎

鄉長獎



鄉民代表會主席獎

鄉長勉學獎

總輝教育獎



校長獎

家長會長獎



直笛社、二胡社團表演



德、智育獎



體育獎



群育獎



美育獎



服務成績優良獎



致謝師卡



再見了~可愛的校園

2015/06/18 外國學生蒞校英語教學



與外國人英語交談 增進口語能力



2015/06/25 複合式防災演練



平時做好防災訓練 災難發生不慌張

2015/06/30 103學年度結業式



世界兒童畫展成績優異同學



第三次成績考查成績優異同學



第二次成語考查成績優異同學



總學期成績優異同學

畢業生之感恩詞

六年級全體畢業生

我們在國小六年級生涯即將結束，想到要離開同學們，心中就有一點依依不捨，眼眶內的眼淚鎖不住，內心湧出許多六年來所畫的面容……

回想剛進到內甕國小，除了看到一大片草地、綠樹，還有許多陌生的臉孔，害我都不敢靠近任何人，只會緊張害羞地躲在哥哥身後。還記得第一次和同學一起揹著書包、拿著各種未曾看過的教科書，例如充滿很多文字，讓人看不懂的國語、還有讓人苦惱且又是我最不擅長的數學，都讓人印象深刻。

在這短短的六年當中，我遇到了很多困難與挫折，但每次都能驚險過關，你們知道為什麼嗎？因為有每一位師長及同學們的陪伴啊！因為有你們，就算路再坎坷、再充滿風吹雨打也不怕，也因為有你們，把我身上累積的稜角磨掉，在我內心種下希望的種子，使我成長茁壯。

對於自己即將邁入國中生活，我有許多期許，在課業方面更進步；和師長、同學相處可以更好。雖然心情難免會緊張，不知所措，但我會盡全力去克服的，再見了，我的小學！我將會珍藏著在這裏的寶貴回憶，作為支持我探索新環境的動力！



在校學生致歡送詞

在校學生代表表五年級學生

夏天腳步近了，代表離別的日子也近了，六年級的大哥哥大姐姐也即將畢業，邁向人生新的階段，未來的日子或許不如在國小時的備受呵護，但我相信你們一定能學習在新環境中堅強面對。

我們永遠記得，學長姐們隨時隨地都在為內壢服務，例如：朝會時的升旗與降旗、大隊長喊口令管理秩序、中午幫我們盛飯菜發水果、放學時維持路隊的秩序保護我們的安... 等等，學長姐如此熱心服務的心，感染了我們，所以我們一定會延續學長姐的熱忱來服務學弟妹們，不讓學長姐擔心。

時間過得真快，歲月如梭，六年級的快樂時光就要過去了，當黃橙橙的阿勃勒花開時，最璀璨最快樂的你們就要畢業了。今年度以來，我們一起上體育課、一起上健康課、一起遊戲的快樂時光，已然成為珍貴的回忆，更謝謝你們這麼多年來，為內壢國小盡心盡力參加各種比賽，你們的汗水和心血將成為我們內壢國小的最佳學習模範，再次為我們內壢國小爭取最大的榮耀。

學長姐們可說是「高手雲集」，有人擅長讀書；有人擅長體育；有人擅長繪畫，你們參加校內外大大小小的小競賽，成績耀眼為校爭光，是我們學弟妹學習的榜樣。除此之外，我們曾一起度過許多快樂的時光，下課時我們一起玩耍，常常都被你們逗得哈哈大笑，這些快樂的回忆，都將隨著學長姊的離去而成為回忆。

而每一段人生旅程的結束，都意味著下一次啟航的開始，這六年來師長們用心血與汗水來滋潤你們內心的苗圃，如今種子萌芽，花苞綻放，未來不管...



選擇哪一種人生道路，不要忘記有空回頭看看我們，這裡是充滿你們成長的記憶，也是你們避風的場所。

最後，希望你們不管過多久，都不要忘記了師長和我們這群可愛同學弟妹們，讓我們懷著感恩的心，互道一聲「珍重再見」。祝福你們在未來的學習道路上能一帆風順、鵬程萬里。



三思而後行

五甲 周信宏
家長 周宗德
老師 林志哲



有一次，我以為自己很有錢，在中午老師陪同家長在美勞教室時，我在班上大膽的撒錢，後來被發現後，下場就...。

之後被奶奶罵了一頓，說「你給我回去學校把那幾百元拿回來」，這時我嚇了一大跳，不是一經給別人呢？現在回去要回來不是一很丟臉嗎？

我爺爺又說：「那既然已經給別人撿走了，就不要拿回來了」可是我們班導師就教導我們不可將別人的物品據為己有，這是違法行為，將撿到的錢還給本人，回家後我爺爺告訴我，以後別再犯了。

不過不久我又再犯了，這次呢？沒經過爺爺同意，將他費盡千辛萬苦製作的彈弓送給同學，他簡直氣炸了。我又惹得無微不至照顧我的爺爺奶奶生氣，希望你自已改改衝動不假思索的個性。

現在班上同學都說：「你每次給我們的東西都要再拿回去，真不信你啊！」經過這次的教訓絕對不再犯了。同時我也學到要「三思而後行」這句話的真義呀！





一 顆 籃 球

四 甲 翁 沈 凱 煒
家 長 翁 沈 琇 蔓
老 師 張 家 銘



還記得我某一次生日時，別人送給我的生日禮物是一顆籃球，我又興奮又開心地跳了起，因為這正是我期待已久的禮物啊！

即使它現在已經老舊了，我也一樣捨不得把它丟掉，因為它陪我度過了所有的難關，我的童年生活是我跟它一起創造的回憶，無論甚麼新奇的東西或是特別的物品也比不上它的好。

我跟它擁有扶攜同伴的心和力量，也已經培養出良好的默契，是一對無人能敵的籃球雙人組，我叫它往東它就往東，我叫它往西它就往西，我叫它空心入袋，它絕不彈出。

我希望我們能一起走下去，一起練習，一起打拚，一起上場與人決鬥，將來更能一起進入「NBA」，奪得冠軍戒指，讓我成為一位最受歡迎的超級球星，這是我跟它共同的願望啊！



一 顆 籃 球

四 甲 翁 翁 佩 鈴
家 長 翁 翁 耿 堂
老 師 張 家 銘



姐姐國小畢業時，她有得到許多禮物，當我們一起拆開她的禮物時，有一個禮物竟是一顆籃球。

有一天，我們兩個一起騎著腳踏車去打籃球，我就抱著那顆籃球跑到籃球場上，在那之前我從未打過籃球，所以當下姐姐就教我怎麼打籃球。姐姐說：「打籃球要

跟做別人一樣，要先有目標再去努力才容易成功。因此，要先瞄準籃框中心，才能把球投進去。要不然你投再多幾次都不會進。聽到姐姐那麼說，我就瞄準目標投出去，可是都還沒進，當時我的心情很不開心，然後姐姐就扶著我的手拿起來將球投出去，想不到竟然進球了，令我開心不已！

還記得有一次，姐姐打電話約同學一起去國中籃球場打球，我也跟著跑去湊熱鬧。哇！好厲害喔！看著姐姐他們盡興地在球場奔馳著，就好羨慕他們喔！等他們打累了，我就帶著姐姐那顆球緩緩地走向籃球場去，以前我都是在國小矮小的籃球場投球，偶爾進一、兩球而已，這次籃框更高了，困難度大大提升。我就靜下心來，心想「只要我們有心去做，一定會成功的」，於是我就瞄準好目標，將球奮力一投，結果竟然撲通一聲進了，我當時興奮萬分，欣喜若狂。

我現在的球技已經可以投十球進五球了，因為我平常有空就會去練習，雖然很辛苦，但卻很值得。也藉著籃球，我也認識了很多的球友互相競技。將來，我還更要帶著這顆籃球到處比賽，成為球場上第一位「MVP」，受到朋友間的喜愛，因為我超喜愛籃球的。



一 顆 籃 球

四 甲 翁 羅 偉 廷
家 長 翁 羅 玉 釗
老 師 張 家 銘



有一天，在家裡大掃除時，在倉庫內發現了一顆籃球，這顆籃球是我幼稚園畢業時媽媽送給我的。當時拿到籃球時，我便迫不及待拿著它到籃球場去。

練習工，它東跳西跳不聽指揮，令我東奔西跑地到處撿球，實在累人，可是我依然不氣餒，只要一有空，我便帶著這顆籃球去練習。日積月累，久而久之，它卻慢慢地聽懂我的話了，一旦在我的手中，我都可以一百發百中。

記得有一次，我拿著這顆籃球去跟朋友「較量」，我隨手一投就空心進籃，令我高興萬分，信心大增，馬上找朋友進行分組的「鬥牛」比賽。比賽一開始，我站在三分線外奮力一投，清脆一聲，輕鬆入袋。隊上先馳得點，組員們個個欣喜若狂，接下場只要有一進攻的機會都會將球傳給我，它也不辱所望地進入框中，最後我們大勝對方，初次嘗勝績，令我開心不已。

因課業繁忙，已有一好長時間沒帶著它去籃球場大顯神威了，如今再看這顆球，勾起了我的回憶，因為每打一場球，我與這顆球就多了一份默契，至今已打了二十場了，累積了二十份默契了，加上之前獨自練習的次數，已經不下上百次了，心中不禁熱血沸騰，便二話不說地帶著它馬上去打球，沒想到寶刀未老，依舊入袋，雖然不是「空心」的，也令我感動不已，因為「它」依然是我的好朋友，依舊是與我默契十足的夥伴。

這次的打掃除，令我想起這顆籃球與我相處的歡樂時光，令人十分懷念。現在我要再次跟「它」培養絕佳的默契了，將來我要帶著「它」去世界各地比賽，贏得冠軍，這是我跟「它」共有的夢想與心願。



日記一則



三甲 張瑞璵
家長 張興仁
老師 李友智

六月二十二日 星期五 天氣晴

今天我們的課間活動比一個個很特別的接力賽跑，就是跟全六年級的學長姐們比賽。

六年級的學長姐們就要畢業了，所以我們就跟他們來一場接力大賽，到最後我們輸很多很多，老師就讓我們切西瓜的跑過去，才有辦法得第二名。

這次的比賽有好多人沒辦法跑，因為我們要找最強的和學長姐們拚，他們實在太強了，而且每個人都要跑一圖，而不是平常的半圖，所以輸更多。

六年級的學長姐們畢業後我們就沒辦法再和他們一起跑步了，我一定會想念他們的。



日記一則



三甲 廖秉裕
家長 廖辰緯
老師 李友智

六月二十二日 星期五 天氣晴

今天我是六年級的學長姐最後一次參加課間活動的大隊接力賽了，所以老師為了讓學長姐們有一個難忘的回憶，特別想出了一個點子，就是所有的六年級組成一隊，再挑選其他年級組成一隊來比賽。

比賽開始後我們跑得很努力，可是也跑得很吃力，因為六年級的學長姐們速度太快了，最後我們輸了將近一圖。

這次的比賽應該可以讓六年級的學長姐們有一個難忘的回憶。



害羞，我也認識更多字，和更多知識。我希望三年級的課本不會那麼難，老師比較不兇，比較不可怕，比較溫柔，功課出少一點，課程不要太大難。



水域安全宣導



一甲 張祐易
家長 張啟昌
老師 陳貝芬

夏天到了，大家都喜歡玩水，學校請了一個救生教練阿姨來教導大家玩水要注意安全。要會做自救如水母漂，要放輕鬆，不要緊張。如果要救人，須找長棍子從人要被沖走的地方把棍子伸出去，溺水的人才拉得到棍子。總之夏天到了要注意戲水的安全，才能快樂的玩水。



參加畢業典禮



一甲 林昀妍
家長 林源進
老師 陳貝芬

六年級的哥哥姐姐畢業了，每一個人都領了許多獎品，大家都好高興，好像在辦喜事。我也要認真學習，以後也要領好多獎品。

接著大家開始吃自助餐，菜色好多---有我最喜歡吃的炸雞薯條、布丁、蛋糕、好幾十種，看得眼睛都花了。一開動，大家就開使排隊夾菜，想吃什麼就夾什麼，吃完還可以再吃，真是痛快！



期待升上三年級



二甲 陳樂圓
家長 陳公年
老師 吳季靜

回想一、二、年級跟同學一起相處的時光，真是讓我忘不了，這段時光是我最美好的回憶，我永遠都不會忘記的，沒有任何事比這還好。但是我更期待升上三年級，因為升上三年級會認識更多知識，能學到比較多東西，更懂得和同學相處。我好期待升上三年級喔！



期待升上三年級



二甲 蔡淳亦
家長 蔡敏郎
老師 吳季靜

剛進一年級的時，很恐怖，都不知道每個人的名字，什麼都不懂，是老師和哥哥、姊姊教導我們，沒有聽他們的話，我們都不知道怎麼寫字。時間過得很快，現在我快要升上三年級了。升上三年級的時，我想要長得高高，也希望考試都能第一名。



期待升上三年級



二甲 廖秉雅
家長 廖辰緯
老師 吳季靜

如果比寫字和畫畫，我讀二年級時，字寫得比一年級還要漂亮，畫得比較好看。跟一年級的時，我比較不會哭，也比較聰明。請同學幫忙，不會像以前那麼