



晴園

發行人：梁榮富
 主編：陳淑芬
 編輯群：王韻茹、廖佑翎、姚岑亭
 刊頭繪製：601 謝鈞楷
 出版：新北市板橋區實踐國民小學
 校址：22064 新北市板橋區實踐路 93 巷 51 號
 電話：(02)2953-1233
 學校網址：<https://www.sjps.ntpc.edu.tw/>
 經費來源：實踐國小家長會
 設計印刷：沃克面設計有限公司

第41期
 111.4.15
 出刊



適性揚才多元社團

學務主任 周俊華



烏克蘭麗



足球

每年的 11、12 月是學生團隊出去比賽的日子。平日在團隊老師的用心指導，及家長和行政團隊的大力支持下，學生總能為學校爭取榮譽，並展現出認真學習的成果。

「黃鶯出谷、餘音繞樑、悠揚的樂聲、曼妙的舞姿，再伴隨著緊湊的練習聲」，就是學校重點社團-合唱團、管樂團、實踐舞團及田徑隊的日常。

假日的童軍活動和跆拳道學習，也是相當吸引小朋友的兩個社團。童軍團發揚童軍精神，信守諾言與規律，培養良好品德與操守；跆拳道鍛鍊強健的體魄，養成良好的心性與武德，都為未來人生扎下良好的基礎。

還有直排輪、多元球類及體能活動、烏克蘭麗、圍棋、足球、創意積木等多元的課後社團，盡量滿足孩子的學習興趣與需求。

除了參加比賽及活動外，學校也建構了許多展演的平台，讓孩子們能透過這些活動，擁有更多的自信與肯定。舉凡兒童節慶祝大會、班際體育競賽、社團成果發表、校慶運動會、管樂之夜等，無不給予孩子上台展現的機會。

美國心理學家 H.Gardner 提出人類多元智能理論，說明了每個人都有屬於自己的優勢能力，相信在老師及家長的教導與支持下，每位孩子都能開創屬於自己的一片天，也歡迎有興趣的孩子報名參加團隊，為自己的學習增添更多的喜好與內涵。



多元球類及體能活動



直排輪



圍棋



田徑隊



合唱團



童軍團



跆拳道



創意積木



管樂團



實踐舞團



家事 一起來

整理書桌 101 陳宥騏

我覺得整理書桌並不困難，所以我以後要自己整理，不用爸、媽幫我整理。

家長的話：把分攤家務當作理所當然的家庭活動，培養孩子勤於打掃的習慣。



擦桌子和掃地 105 鄭渝綦

好辛苦，但是桌子和地板變得好乾淨。

家長的話：渝綦懂事會幫忙了，希望往後也會主動幫忙完成家事。



擦地板 106 潘樂芙

和弟弟做家事滿好玩的，可是有一點累。

家長的話：樂芙很棒已經會主動幫忙做家事：整理書櫃、掃地、拖地、擦桌子及窗戶。



洗菜 102 劉芸忻

菜要洗乾淨才不會吃到沙子和農藥。

家長的話：總是很主動幫忙做家事，雖然動作不快，但是熟能生巧，希望很快就可以放手讓你在廚房裡喔！

擦窗戶 204 謝廷輝

快過年了，我們全家要大掃除，我被分配到擦窗戶，我把窗戶擦得亮晶晶，我好有成就感。

家長的話：做事起來很認真，可惜會挑自己喜歡的做，如果不挑種類全部都做一定會更棒！



整理房間 201 藍翊恩

我覺得整理房間雖然很累很辛苦，可是可以享受整齊又乾淨的環境，讓我覺得付出很值得，下次我還要幫忙整理。

家長的話：這次和妹妹一起整理房間，讓他體會整潔的環境會讓人心情愉快，雖然要花費很多時間，但很有成就感。



我和哥哥一起刷刷地、摺衣服、洗碗 205 林書宇

能和家人一起做家事是非常開心的事，讓居住的環境乾淨、整潔、明亮可是一件超棒的感受！

家長的話：身為家中的一份子，要讓孩子參與其中的責任，了解「家」是一起擁有的。「享受」之前，更要懂得為愛付出的重要，才會珍惜家的幸福。



吸地板 203 鄭詩璇

我覺得吸塵器很重，但是可以和媽媽一起做家事，真的很好玩。

家長的話：從小讓小朋友培養做家事的好習慣是很好的行為。

幫忙剝蒜頭 103 曾柏傑

爸、媽煮飯很辛苦，所以我要乖乖的把飯吃完。

家長的話：很有耐心，很細心地幫忙把蒜頭剝乾淨，要繼續保持開心的心情幫忙做家事喔！



過年大掃除 202 劉紀佑

我在擦電視櫃的時候，要小心的把灰塵擦掉，原來大掃除不難，而且會有成就感。

家長的話：佑子是個貼心的孩子，雖然稱不上打掃高手，但是有顆願意的心，謝謝你喔！



我和弟弟、媽媽一起整理書櫃

206 廖思茜

要提醒自己書看完要隨手把書放整齊。

家長的話：養成好習慣整齊又美觀。



我和阿公一起在澆花 301 蔡昕潼

謝謝阿公的陪伴，我們一起澆花的時候我很開心，希望我們在一起的時間可以更長，還可以常常去澆花，讓我們的感情變得更好，也要謝謝你每天關心我、照顧我，我也想好好感謝你為我的付出。

家長的話：小孫女聰明、乖巧又很勤勉，常常陪我做家事，看著他帶著笑容忙來忙去，在歡樂的歲月中成長，並且帶給我們家無比的幸福。



煮飯 304 陳偶熙

謝謝媽媽教我怎麼煮飯，我也煮得很開心呢！

家長的話：偶熙煮的飯越來越好吃，美味一級棒！



整理家裡 302 黃詩雅

做家事很好玩，我想說：「謝謝爸爸、哥哥、妹妹還有阿嬤和我一起把家裡變乾淨。」

家長的話：詩雅真的很棒，會幫忙分擔家務事，例如：摺衣服、棉被，還有教妹妹寫作業，真的很棒！

做一頓飯 303 溫承翰

謝謝阿嬤讓我學習，我才能體會您的辛苦，一起做一頓飯，我也很有成就感！

家長的話：謝謝承翰和阿嬤一起做飯，你洗米、煮飯、挑菜、剝豆子、煎荷包蛋，又幫忙加油、加鹽、加調味料，很快我們就做好一頓飯了，謝謝承翰幫阿嬤添手了！



洗碗 304 游允甫

全家人一起分擔家事，感覺很棒，做完覺得很有成就感。

家長的話：謝謝允甫的幫忙，有你的幫忙媽媽輕鬆不少。



改造房間 305 唐翊甯

原來改造房間這麼辛苦，下次我也要多幫忙，不會讓爸、媽太辛苦。

家長的話：把書房改造成兒童房需要創意和斷捨離，但是大家一起完成的過程是更有意義的。

幫忙做年菜 402 陳采君

這道年菜的名稱是紅燒豬腳。我幫忙的部分是洗菜，除了將菜葉洗乾淨，還要保持葉子的完整；接著是切菜，除了菜刀要拿穩，也要注意分段時大小要相同；最後才是擺盤。經過這次的經驗，我終於體會到爸、媽平時煮菜的辛苦。

家長的話：采君是個非常稱職的小幫手喔！除了洗菜還會幫忙切菜和擺盤，這道「紅燒豬腳」是這個過年裡最完美和溫馨的一道菜。



擦桌子 403 程昭蓉

我原本以為擦桌子很容易，結果發現有點難，因為擦的時候髒東西要抓住，但是我會一直掉，所以擦桌子也是有學問的。

家長的話：看似簡單的事，只要沒有親身體會很難了解箇中滋味，不管面對多小的事都應該試著做做看。



洗碗 405 曾韻璇

自己把所有碗洗得白白亮亮，覺得好有成就感，而且還被家人稱讚，我好喜歡這種感覺！

家長的話：經由分工合作，讓小朋友可以從中了解團隊合作的重要，及提升家長和小孩之間的感情。



拖地 401 謝昕楷

每個假日，只要我有空就跟爸爸一起吸地、拖地，因為小時候都看爸爸自己完成很辛苦，所以我想要趕快長大幫忙拖地。

家長的話：小楷從小就喜歡幫家人做簡單的家事，每次做完就會很開心。他現在長大、懂事能懂得付出及主動，媽媽感到很高興。

大掃除 406 黃子庭

和家人一起大掃除好有成就感，和自己整理書桌不同，一個是大地方一個是小地方，整理的東西也不同，好有成就感！

家長的話：家事是每人應有的義務勞動，為一個家保有乾淨的環境整潔，保持下去，加油！



煮火鍋 407 黃宥澄

我和媽媽一起去國泰市場買火鍋湯底及食材，到家時我們急急忙忙的衝去廚房開始準備，煮一個小時才把火鍋吃完，我覺得很好吃，也覺得煮火鍋不是一件簡單的事情，但我也覺得好幸福、好開心。

家長的話：開心一起做家事享受快樂時光。



做義大利麵 604 顏玉清

做義大利麵好多步驟，我手好痠，而且我們本來要做五人份做成八人份，吃不完了。（不過好好吃）

家長的話：這次午餐主廚是「玉清」，大家是既期待又怕受傷害呢！不過兒子很認真喔！先研究食譜、準備食材，再跟妹妹合作切菜，最後跟著我烹飪到上桌全程參與，過程也不馬虎。你明白完成一道佳餚可是不容易的吧！要謝謝每天煮晚飯的阿嬤喔！



煮飯 603 劉人杰

很高興可以一邊體驗煮飯的樂趣，又可以幫忙家人分擔家事。謝謝媽媽幫忙我這個笨手笨腳的新手，讓我煮出既美味又好吃的食物，讓大家吃得津津有味。

家長的話：謝謝你為我們做早餐，雖然是新手，但都算做得美味，如果多加練習相信可以更順手、更熟練，如果廚房可以更乾淨，那就太好了！



一起打掃外婆家的庭院 502 徐郁翔

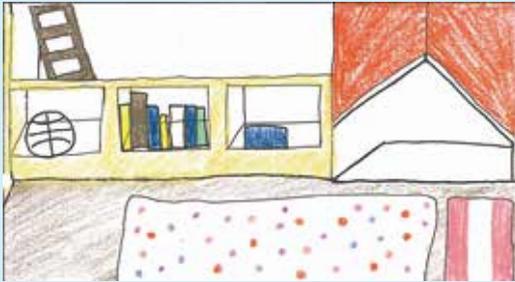
我到外婆家後，正好外婆需要幫忙，所以我搬椅子，爸爸和高大的舅舅搬桌子，姐姐負責掃地，媽媽和外婆準備午餐。我覺得如果我們沒去外婆家的話，外婆他們一定會很累，我也體會到，有人有困難時要互相幫助。

家長的話：郁翔在做分配好的工作很認真，發現問題也會隨時確認，大家一起參與同一件事情，真是愉快又美好的回憶。

餵雞、撿雞蛋 601 陳奕彬

餵雞、撿雞蛋是南投外公、外婆的日常家事，卻是都市小孩無法親身體驗的活動，這次春節返鄉特地協助外公完成此事，也成為我這次難忘的「農村家事」經驗。

家長的話：幫外公餵雞、撿雞蛋是很難得的經驗，也可以和外公培養感情。今年台北買不到雞蛋，剛好要吃自己撿，謝謝奕彬親手幫家人做家事。

**和姑姑一起整理表妹房間 602 陳可欣**

謝謝姑姑陪我做家事，生小孩的你很辛苦吧！以後我也要多幫忙。看到表妹的房間被我整理得很乾淨，心裡也沾沾自喜，吸過的床變乾淨後，表妹睡的地方也不亂了呢！希望下次去，表妹已經長大了，可以跟表妹一起整理，只要能減少姑姑的忙碌，能和妹妹們互動，打掃都ok的！動手做家事，讓父母好好休息吧！

家長的話：可可到姑姑家，看著兩歲的表妹把玩具間弄得到處都是玩具、東西沒歸位，讓人沒法走路。可可很有耐心的收拾，將玩具分類、放置得整整齐齊，整理完還用吸塵器把房間打掃得一塵不染，真是體貼的小孩。

洗碗 502 吳采臻

這次是我第一次和家人一起做家事，我們做的家事是洗碗，過程中我在媽媽的身上學到了很多的知識與技巧，原來和家人一起做家事是多麼幸福又有興趣的活動。

家長的話：洗碗看似簡單，但有許多需要很細心的地方，像是油膩和髒汙藏在表面看不到的地方就要觀察力。洗碗是個能增進親子關係的家務事，因為在固定地點就能邊聊天邊動手做，現在父母很忙碌，平常能跟孩子好好聊天的機會不多，藉由一起做家事來增加親子關係也是很不錯的選擇。

**整理鞋櫃 604 吳芊瑩**

這次整理鞋櫃讓我深刻地感受到做家务的辛苦、麻煩，因為穿鞋子出去外面可能踩到了髒東西，所以鞋櫃上有許多灰塵、髒東西，抹布要洗很多次才能把灰塵、髒東西擦掉。

家長的話：平常很少叫芊瑩做家务，想不到今天叫他整理鞋櫃，竟然做得乾乾淨淨、整整齐齊，突然發現芊瑩長大了！

年前大掃除 603 彭于真

每次看到客廳或房間變乾淨時我都會很開心，而這次則是大家一起把整個家打掃乾淨，使我的心情更雀躍了！

家長的話：家是全部家人一起生活的地方，因此不分一家大小都應該一起完成年前大掃除，大家一起開心過新年！

**洗衣服 602 林恩琦**

以前洗衣服都是父母在做的家事，隨著自己的長大，也開始參與各項家務勞動，才知道一件乾淨的衣服是需要這麼多到工序。在學習家務技能時，也深深感謝父、母對我辛苦的付出！

家長的話：看到恩琦在學習和生活技能中的付出與成長，感到欣慰的同時，也為他的獨立性的建立而安心。希望他能成長為一個德、智、體、群、美全方位發展的小孩。

夢田公益天使

生命教育講座

夢田公益天使徐凡甘國中時生病受到感染，醫生宣布他得終生洗腎，失去健康的凡甘，再也無法隨心所欲地夢想和計畫未來，一度低潮失意，因為有主治醫生和家人持續關懷和鼓勵，讓他更珍惜自己，求學期間努力充實自我，出社會後，立志要從事教育工作，貢獻一己心力回饋社會。



501 李隆甫 和凡甘老師學到：

命運是無法改變的，但可以靠努力來克服。不管如何都一定要努力，不是隨意放棄。

504 鍾樂 想和凡甘老師說：

我和凡甘老師很像，我的手上其實也有很多的傷疤，我也都用外套遮著，不想讓別人看到。我希望我以後也要像凡甘老師一樣去幫助別人。

鍾樂：

謝謝你說以後要跟我一樣去幫助別人，我相信有一天你一定也會是別人生命中的天使的。也希望有天你可以跟我一樣，不再害怕手上的傷疤被別人看見，加油喔！

夢田天使凡甘老師

503 白博丞

我印象最深刻的是凡甘老師的爸爸是主要收入來源，卻出了車禍，只剩媽媽到處工作，最後連媽媽也得了淋巴癌無法工作，但他們一家卻能一起度過這生活艱苦的時光。我從凡甘老師的經歷學到了：不要因為歷程辛苦而放棄，要以一顆強韌的心，克服難關。自殺是瓦解不了內心的痛苦，只會讓你更加痛苦。

505 廖于婷 想和凡甘老師說：

謝謝你的演講，對我很有幫助，如果將來遇到困難，我會想起你的！因為你遇到人生那麼大的挫折也可以堅持到底，所以我很佩服。

于婷：

謝謝你寫的回饋，我收到了，寫得很用心。希望你跟我一樣，我們遇到困難都不輕易放棄，勇敢地做自己，堅持下去！

夢田天使凡甘老師

502 林郁勛 想和凡甘老師說：

我印象最深刻的是當你提起您母親對您無微不至照顧時的感動，且您想跳樓自殺時轉頭看向媽媽那一幕，想請問您為什麼聽見媽媽哭時會感到害怕？我媽媽雖然很嚴格，但她就像天使般的存在，每次我受傷時，都是她照顧我。我要考上台大，當老師的學弟！感謝凡甘老師！

郁勛：

我收到你的回饋了，寫得很認真！相信你跟我一樣有一個嚴格又愛我們的媽媽～就像天使一樣！你說你未來要考上台大當我學弟，我相信你可以的！但要多努力喔！祝福你平安健康、心想事成，加油！

夢田天使凡甘老師

502 張君柔 想和凡甘老師說：

五年級大家的年齡大約都在十、十一歲左右吧！但是有一位小朋友，比任何五年級的都還小，她九歲！（其實就是我）她自幼就認為：船到橋頭自然直，所以就在四、五歲的時候考進了小學。不過許多人都都不相信她九歲，凡甘老師相信她嗎？

君柔：

我好喜歡你寫的回饋，我覺得雖然你比同學更小，但你和大家沒有什麼不一樣，都一樣聰明、努力、善良。你應該很喜歡看書吧？你的文字寫得很好喔！希望你可以多寫～祝你每天都這麼開心！

夢田天使凡甘老師

小玩具，大發現 多元有趣的學習區，快樂探索趣

幼兒園主任
李翠華

幼兒園設置學習區的目地，在於培養幼兒自動自發自主學習，必須滿足幼兒的好奇心，喜歡上學，建立幼兒喜歡動手作的自我覺知，從而增加幼兒小肌肉的訓練。

學習區的主題與教玩具都應該要適合不同年齡層，小班有小班的教玩具，資優的孩子也是站穩腳步踏出每一步，沒學會站就學跑跳，這是很難的。學習區的教玩具依照年齡作設計安排，由淺入深，過關挑戰的方式，增加幼兒喜歡挑戰的興趣。

學習區的種類有娃娃家、語文區、益智角、積木區、美勞區等，幼兒依照自己的興趣，可以自由選擇，情緒的安撫。人生要面臨很多選擇，這就是一個培養對抉擇的訓練，對時間順序與安排規劃自己在選擇的安排，是興趣培養的開始，控制情緒的學習，人際關係的培養，面對問題時解決問題的學習態度。

公幼的教玩具屬於具有挑戰性，實踐的教玩具也都是多元，多采多姿，大型的積木適合手腕的操作，適合中小班的操作。LQ 適合指頭的細部銜接，這就比較適合大班，有精細成熟的中小班是可以執行。這些精細動作都與日後的執筆訓練有關，不要小看玩玩具所帶來不可思議的好處。



積木建構中加入彈珠的力學



益智區合作遊戲



在圖書區尋找書中的智慧



合作的兩人小組



數學區的數量學習



數棒的建構創作



木片積木的創作



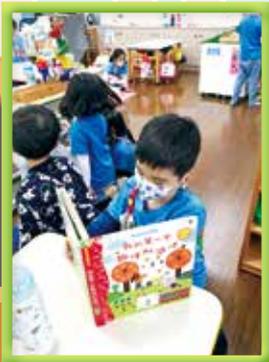
娃娃家的角色扮演



微型世界的材料



美勞區故事扮演角色創作



繪本中的數學



美勞區中設計的創作學習



美勞區合作創作



設計者的專注構思



1. 賀！本校實踐舞團參加 110 學年度全國學生舞蹈比賽，榮獲國小 B 團體乙組現代舞優等 & 國小 B 團體丙組兒童舞優等！
2. 恭喜六 1 陳奕彬、蘇郁甯、六 3 吳忻潔、林郁翔、五 2 林郁勳、五 3 白博丞、五 4 蔡欣岑、五 5 梁詠晴，協助新北市 110 學年度第 2 學期品德教育聯絡簿編輯，獲頒感謝狀表揚。
3. 賀！本校參加新北市 111 年小學運動會榮獲佳績！
 - (1) 六 3 吳忻潔榮獲跆拳道品勢第一名。
 - (2) 三 5 吳奕橙榮獲跆拳道品勢第四名。
 - (3) 六 4 李語晨榮獲女童乙田徑全能運動第三名。

第十四屆卓越盃數學及閱讀全國競賽

年級	姓名	獎項
四 1	吳沛霏	四年級組數學金質獎
三 3	洪浩棋	三年級組數學金質獎
二 4	鐘紹辰	二年級組數學金質獎
一 6	吳楚葳	一年級組數學金質獎
三 5	蔡均翰	三年級組數學銀質獎
五 1	劉品樂	五年級組數學銅質獎
二 2	曾子純	二年級組數學優選獎
四 4	鄭涵勻	四年級組閱讀金質獎
三 5	蔡均翰	三年級組閱讀優選獎

Cool English 口說達人比賽

年級	姓名	獎項
三 1	吳雨璇	口說達人獎
三 4	吳雨珊	口說達人獎
六 3	戴旭謙	口說達人獎



福虎生風迎新春 新春揮毫

教務主任
侯榮森



蔡純輔老師於故宮南院現場揮毫

「同學們！讓我們一起倒數 5、4、3、2、1！」『「福虎生風迎新春」新春揮毫活動開始！』，在校長和現場師生齊聲倒數與年節音樂陪襯的熱鬧氣氛中，開啟了一年一度師生欣賞與體驗書法之美的學習活動。

本活動由擔任語文競賽寫字比賽指導老師 -- 黃植容老師熱情催生下，自 105 學年度起邀請書法大師蔡純輔老

師領軍的多位書法老師蒞校揮毫，為師生提供一場「文字之美藝術饗宴」，不僅可以欣賞大師現場揮毫，筆勢所至渾然天成，字體結構、線條與造形意態之美因應而生，也可以索取春聯布置於家中，春節期間與家人、朋友一起欣賞書法字體所展現出的藝術之美，並且細細品嚐其文字的意涵也是另一種學習與樂趣。

參加新春揮毫活動除了可以獲贈春聯外，活動現場也設置了「水寫筆體驗區」來啟發學生對書法的興趣。另一個亮點就是每年加入現場揮毫行列的學生數以緩和的姿態持續成長，自 105 學年度的 3 位學生，持續成長至 110 學年度共有 8 位學生於活動會場運筆揮毫贈送春聯，亦獲同學和師長熱烈回響。平日由黃植容老師於每週四午休時間指導學生練習日益求精，而辛苦扎根努力的成果也於語文競賽中獲得肯定。



書法社同學現場揮毫(二)

參與活動師生合照



「福虎生風迎新春」新春揮毫活動獲本校八百多位師生共襄盛舉，除了感謝蒞校揮毫的書法大師外，也要謝謝現場協助的志工夥伴，更要感謝家長會一直以來對活動的支持，實踐有您真好！

活動現場設置體驗區—水寫筆體驗



書法大師現場揮毫



師長現場揮毫(一)



書法社同學現場揮毫(一)



師長現場揮毫(二)