

佳音



開心分享105年健康活力



第128期

出刊日：中華民國105年3月31日
出版者：澎湖縣馬公市馬公國小
發行人：吳妙娟
編輯群：賴剛鈺、蘇美玉
網 址：www.mkps.phc.edu.tw

吳妙娟 校長

春暖花開的時節，雖然連日陰雨，卻不減孩子們的興致。操場上多了小小身影，尤其是跑道上飛也似的衝出去、突然停頓下來，這正是低年級小朋友的寫照，可愛健康的童年，他們在校長和老師的鼓勵下，開始跑步強身，迎向健康活力。

上學期末和師生期勉：迎接105年健康年。把105年訂為健康年，實因這些年來發現每天都有小朋友感冒，群聚感染的情形不少。根據疾管署資料顯示，流感季（自去年7月1日起）迄今共有1663例重症病患，死亡個案達163例。校園中看到帶著口罩的小朋友或老師，除了證明衛生防疫的概念逐漸落實，也覺察到孩子們的抵抗力可能不足囉。常常感冒或長期鼻子過敏會危害健康、左右情緒，也影響到學習。

為了強化體能，提升免疫力，促進身心健康，學校從三個主軸著手：健康作息、均衡飲食與運動強身。期許各位家長您也能同步參與，一起邁向健康活力人生。

健康作息最容易，卻往往被忽視。相關研究均指出：睡眠不足影響腦部神經及身體發育，課業學習不佳、發育停滯、人際互動差等。現代人在忙、盲、茫中更要清楚明白什麼才是必要，而健康作息就是保障身體健康、促進生活品質的基本要件。請各位夥伴提醒孩子正常就寢，免得生長停頓，後悔莫及。

而近年大眾健康觀念提升，「隱性肌餓」的議題點出了一般人飲食失衡造成的營養素不足，長期疲倦、容易感冒、心血管疾病等，為了健康，變成辛苦賺錢買一堆養生保健食品來補充體能。報載國人每年花在養生保健的費用高得嚇人，但相對的醫療費用健保給付卻未減少，依然是財政大大的負擔。因

此不少專家學者開始呼籲健康養生、預防醫學的必要，強調均衡飲食，並鼓勵以自然食材的營養取代保健食品的藥丸，去除不必要的副作用。

我們要感謝105年縣議會和縣府的愛護，補助每位學童每月300元的菜金，一年10個月，期望改善物價上揚、午餐費用拮据的窘境。期許所有學童珍惜，心存感恩擁有中餐3菜一湯、一週2次水果和一次牛奶的福分，擁有健康活力的童年。

這學期開始，鼓勵開菜單夥伴提供多元豐富的菜色，達成營養均衡的目標。有概念、認真的老師會引導孩子慢慢了解食材，感謝天地賜給我們豐富的物產，好好品嚐各類食物，也透過群體降低偏食的習性，建立健康身心的正確飲食觀念。學校教育在培養知能、涵詠心性。午餐教育不應該是從個人喜愛的角度出發，也不能以提供學生喜歡的飲食來取悅學生，而是讓孩童願意認識各種食材的特性，懂得品嚐美食、創造美味，激發餐飲更多的創意與能量。

五行、五色、五臟相生相輔的概念，讓我們進一步認識宇宙運行、四季節候及大地化育萬物之奧妙，更能了解人體的需求（金—白色—肺臟、木—青色—肝臟、水—黑色—腎臟、火—紅色—心臟、土—黃色—脾臟）。有趣的是五臟六腑身體必需的微量元素，都分布在各色食材中。而每個個體不同，平日較少接觸的食材，剛好可以藉由學校午餐的豐富多樣適時提供，多幸福！

而運動強身，培養應有的體適能，也是大家努力的目標。除了鼓勵孩子們參與各類型體育團隊，透過群性強化意志力、培養挫折力、增進團隊合作等信念。這學期起，我們希望把不花

錢、隨處可強身的跑步活動推廣。鼓勵孩子自我健身，利用下課時間跑跑步，藉由勻稱的呼吸改善鼻子過敏的現象，並提升體能，強化抵抗力。

為有效運動，所以學校安排各年段自行利用下課時間練習，一年級第一節下課，二年級第二節下課，依此類推。而校長更認養一年級學生，孩子們也真的很用心，在老師鼓勵下跑步，也會來邀校長運動，校長會放下公務，陪著他們跑操場。有些小朋友本來是持觀望態度，現在也開心參與，跑跑停停沒關係，我們會留意每一個孩子的體能狀況。也請家長們鼓勵孩子們抽空練練體能，良好的體力才足以面對國中以後的課業壓力。

當然為創造學習機緣，學校特別安排在3月29日挑戰觀音亭彩虹橋跑步活動，希望給孩子一個積極成長的目標，也為春夏活力身軀奠基。雖然跨越彩虹橋的願望因為工程施工無法實現，但我們把路徑略微調修，一樣可以激勵孩子們達標。

每一次活動都是師生展能的時機。各項校外競技鼓舞學生榮譽與責任，建立信念。校內語文、體能比賽我們開啟孩子的潛能。而愛心玩遊會融合各領域的學習知能，以室內游於藝的概念經營，並配合學校邀請蒞臨的單位團體進行宣導活動，期許小朋友以有禮貌、有內涵的小主人身分迎接來賓的參與。下午觀音亭畔長跑活動，考驗著體力、耐力和意志力，也是一項淬煉。我們相信任何的術德兼修的學習成長活動都值得鼓勵。

105年健康活力伴隨馬小永續成長，衷心感謝各位家長夥伴的支持參與，讓我們繼續攜手前行！感恩....



一. 家長會為鼓勵各班能夠維持班級整潔，從打掃活動中體驗勞動教育，為自己的學習環境盡心盡力，特別跟學校配合辦理班級整潔競賽，每二週針對表現優良的班級頒贈獎牌並採取積點制，期末將依積點結果頒發獎金，希望藉此鼓勵各班級同學能夠愛護校園環境，動手維護校園整潔。

二. 家長會於105年1月23日召開第二次家長委員大會，會中審查上學期收入及支出預算，並討論下學期經費申請，會中決議本年度運動會贈送工作人員及顧問、委員、代表服裝樣式決議採短袖POLO衫，並由本校林鈺坤老師設計今年度的紀念服圖案。屆時將致贈本次運動會工作人員、愛心志工及家長會所有成員。





林長春老師指導本校教師學習水墨畫。



林長春老師教導五年級學生學習水墨畫。



六 年級學生到文光國中參訪，體驗風浪板課程。

教務處

一. 105年2月24日本校6年級學生到文光國中進行參訪活動，在文光國中黃光孝校長及教務處陳政一主任的解說下，學生對於國中教育有更進一步的認識，陳主任規劃了一系列課程，有生物課、電腦課、童軍課、風浪板體驗課及舞蹈課，讓本校師生更加了解國中教育。

二. 本校於105年3月9日下午辦理水墨畫研討，特地邀請澎湖縣愛鄉水墨畫理事長林長春老師前來指導，老師們聚精會神聽解說，大家習得紫藤花的創作，另外自105年3月21日起，請林長春老師對學校五六 年級學生進行四週水墨畫教學，他教導學生淺蜊的畫法，讓學生練習影繪範本的圖像，再學習水墨畫繪畫技法，除了培養學生具備畫水墨畫的基本技巧，也培養學生的專注內斂的創作態度，並提升學習動力與興趣。

學務處

一. 本校六年級師生於3月15日至3月18日舉辦畢業生赴台戶外教學行程，本次參訪以台中地震教育園區進行防災教育體驗、造紙觀光工廠親身體驗、桃米生態村、杉林溪山林生態參觀為主，並結合社會課本教材，實地走訪台南安平古堡、德記洋行、高雄歷史博物館等歷史建築、走訪奇美博物館，活動圓滿順利，同學們個個滿載美好回憶而歸，感謝各位家長及老師的關心。更感謝家長會在整個籌備程序給予的專業諮詢。

二. 本學期運動會今年度舉辦時間為4月30日舉行，相關籌備工作已逐步

展開，屆時歡迎各位家長踴躍參與我們一年一度的盛會。

三. 本校各項體育團隊，歡迎各位家長鼓勵您的孩子加入，培養孩子的團隊精神與挫折忍受力。培養孩子一生面對未來人生的挑戰及勇氣的能力。

生教組

一. 每日撿拾的物品愈來愈多，希望各位小朋友及家長能夠在放學後檢查自己隨身衣物，如有遺失，請儘速至學務處生教組領取，以免造成資源浪費。

二. 請各位家長提醒或指導在校或是假日放學時間到校，時時留意自身安全。遇有陌生人或可疑人士搭訕，請儘速離開現場並回報師長知悉，共同維護校園安全。

三. 近日小朋友下課或放學後在溜冰時請記得戴上護具，以保護自己才不會受傷，並且不可以穿著溜冰鞋走樓梯，才不會跌倒、發生危險。

四. 走廊上不追逐、溜冰、以免發生衝撞事件，讓走路的人受傷。

體育組

一. 本校籃球隊於寒假期間，參加首長盃籃球錦標賽，榮獲國小組冠軍。

二. 3月19日~21日，參加至美盃籃球賽，再次榮獲國小甲組冠軍，國小乙組亞軍。

本校籃球隊於參加人員如下：

馬小大聯盟隊：(國小甲組)

隊長：呂再洛

隊員：呂再洛 洪佳暘 黃童言

呂恩仲 柯家揚 林家輝

吳明智 許廷宇 呂宗榮

馬小明日之星隊：(國小乙組)

隊長：鄭肖彤

隊員：鄭肖彤 洪秉均 鄭少芃

胡宇豐 董子淵 薛諺宏

初文儒 靳光諭 胡家睿

健康中心

流感防治宣導

此波流行季自去年底至今，全國流感併發重症確定病例1,501例，死亡121人。本縣近2週來亦新增3例流感併發重症通報病例，檢驗結果皆為A型H1。3例確定病例年齡皆為60歲以上，其中2例本身有慢性病史（高血壓、糖尿病等）。學校為人群聚集處，請學童及家長注意流感預防方法。

一、加強落實「生病，不上班、不上課」。

二、有流感症狀者，請戴口罩並儘快就醫；並主動告知學校。

三、注意保持環境衛生及空氣流通，需要時加強居家及教室環境消毒。

四、另外有咳嗽症狀應戴口罩，養成正確勤洗手、良好的呼吸道衛生及咳嗽禮節、生病在家休息、維持正常作息，以有效預防流感並降低傳播。如出現流感危險徵兆，如：呼吸短促、呼吸困難、發紺、血痰或濃痰、胸痛、意識改變或高燒持續48小時以上等，應戴口罩儘速至醫院就醫。

五、各項流感防治資訊可至衛生福利部疾病管制署全球資訊網查詢。

訓育組

一. 馬公國小民主教育之模範兒童選舉結果：由6-2柯家揚



本校四、五年級寫字比賽，小朋友聚精會神的書寫。



本校三年級閩南語朗讀，小朋友認真聆聽。



校內溜冰比賽，選手於比賽前開心合影，彼此加油打氣！



本校籃球隊選手在教練群辛勤的指導下，榮獲國小甲組冠軍，開心地合影。



3月17日澎湖縣警察局少年隊蒞校進行預防犯罪宣導。



全校模範兒童候選人抽完號次後和校長一起合影。



全校模範兒童選舉，小朋友有秩序的領票，等待圈選心目中候選人。



吳妙娟校長主持104學年度第二學期特教推行委員會及IEP會議。

(142票)、6-音賴昕榆(100票)二位同學勝出，成為本校全校性模範兒童，另外，全校性特殊優良事蹟模範兒童透過班級導師推選，經由學校評審小組評選後為6-1鄭妤瑄、6-2洪佳暘、6-3陳鴻琳及6-5翁顥煊當選，以上六位將接受縣府表揚。此次選舉活動候選人遵守不賄賂、不攻訐之原則，展現出公民社會應有之民主風範，深得全校師生肯定。

二. 各班級模範兒童及特殊模範兒童名單已出爐(請詳閱榮譽榜)，已於3/29(二)愛心玩遊會開幕式中公開頒獎。

三. 3/17(四)上午澎湖縣警察局蒞校對四年級小朋友做預防犯罪宣導，讓小朋友知道少年犯罪後的處置，期望小朋友能明辨是非，切勿誤入歧途。

四. 內政部警政署刑事警察局提供近期查獲新興毒品樣貌圖檔，已放置學校網頁，歡迎家長下載配合宣導，以避免學生誤用，危害身心健康。

總務處

0206高雄地震也造成本校前棟頂樓水泥水塔龜裂破損，造成供水系統故障及地下水淹水之災情，所幸搶救得宜並及時處置，已完成前棟校舍頂樓儲水塔之汰換更新與供水系統更新。

輔導處

一. 105年2月24日(星期三)下午一時三十分，召開本學期期初性別平等委員會，經由所有委員的參與及分享，傳遞性別等訊息，讓校園均能充滿性別友善氣氛。

二. 105年2月24日(星期三)下午二

時，召開本學期期初輔導工作委員會，委員們互相討論學生輔導經驗，藉此經驗交流的過程，讓老師們均能對輔導的理念有更深一層的認識。

三. 105年3月10日上午，專輔老師高欣蕙於晨光時間，針對六年級學生進行性別平等中的兩性交往做專題宣導，讓孩子們對兩性間的相處擁有正確及健康的觀念，學生反應熱烈。

特教組

105年2月24日(星期三)下午三時三十分，召開本學期期初新生IEP會議及第一次特教特教推行委員會會議，藉由會議中家長、老師及各位委員的意見交換，給予特教很大的支持及推動，使我們的特教工作又跨了一大步，期許特教園地能愈做愈好。

音樂組

一. 音教組辦理”馬公國小105上半年度管弦樂發展特色~弦樂基礎養成班”，為校內二年級小朋友設計小提琴、中提琴、大提琴的學習課程；由柯逸楓老師與張曼君老師擔任指導，預定於3月底開始受理報名，敬請期待喔！

二. 3月底音樂班舉行術科期中評量，檢視同學平日學習與練習的成果。評量分為三場次進行，分別為3月21日下午高年級鍵盤，3月22日下午中年級鍵盤，3月25日上午中、高年級管弦樂。期許同學保持認真的練習態度，並都獲得優秀的好成績。

三. 「澎湖縣馬公市馬公國民小學~音樂類暨舞蹈類藝術才能班105年成果發表會暨音樂班第23屆、舞蹈班第

6屆畢業公演」，將於5月6日(五)文化局演藝廳舉辦，音樂班與舞蹈班小朋友已開始密集排練，希望能將術科學習成果完整呈現，屆時歡迎大家蒞臨觀賞！

舞蹈組

一. 賀！六年舞蹈班小朋友代表澎湖縣參加104學年度全國舞蹈比賽，終不負眾望榮獲國小A團體丙組-民俗舞優等第一名佳績，為學校及本縣爭取最高榮譽。特別感謝黃羽仙老師編舞及指導，韓芸老師、廖祐霆老師及阮蓉君組長協助指導，為準備此次比賽，師生們犧牲假期加強練習，可說是全體總動員；更感謝家長的全力支持與協助，大家齊一心志，終獲佳績完成任務。此次比賽除了感受到獲得佳績的喜悅，孩子們也因此增加了難得的舞台經驗，進而提升舞蹈能力及自信，更在國小畢業前留下永恆美好的回憶！期許未來舞蹈班的孩子們皆能秉持認真學習、不畏艱難的精神成長茁壯，繼而在藝術舞台上發光發熱！

二. 104學年度全國舞蹈比賽個人組部份，現代舞六年舞蹈班葉瑋庭獲甲等；古典舞六年舞蹈班洪仟榕獲甲等；民俗舞五年舞蹈班許上虹榮獲優等實屬難得，恭賀以上得獎者。

三. 3/26日全縣中小學聯合運動會，四、五年級舞蹈班小朋友應邀參加開幕式創意進場演出，表現亮眼，深獲好評；小朋友們在場上笑容洋溢，盡情舞動，配合樂曲呈現活潑歡樂的氣氛，讓所有與會長官來賓彷彿置身於嘉年華會，令人留下深刻印象。



六年級於3月15~18日赴台進行戶外教學，參觀杉林溪山林生態一起合影留念。



高欣蕙老師對六年級學生進行—性別平等中的兩性交往宣導。



全縣中小聯合運動會開幕，四、五年級舞蹈班學生創意啦啦隊進場表演！



六年舞蹈班於3月8日在台中參加全國舞蹈比賽—榮獲優等佳績！

104學年度班級模範兒童名單

班別	學生姓名	班別	學生姓名
六年三班	吳嘉樺	三年一班	陳蒂佳
六年音班	許宜涵	三年二班	謝秉真
六年舞班	陳怡芳	三年三班	李亞倩
五年一班	張怡庭	三年音班	吳崇瑋
五年二班	簡至柔	三年舞班	齊妍晨
五年三班	葉霓	二年一班	涂元侑
五年音班	王霈涵	二年二班	蔡均唯
五年舞班	林妍希	二年三班	林宥菁
四年一班	洪維劭	一年一班	陳苡晴
四年二班	洪秉均	一年二班	吳若綾
四年三班	陳俊宇	一年三班	葉育晴
四年音班	蕭亦晴	一年四班	陳淑容
四年舞班	呂羽晨	幼一班	張維臻
全腦開發班	高翊家	幼二班	吳宥靄

104學年度班級特殊優良模範兒童名單

班別	學生姓名	班別	學生姓名
六年一班	張君祥	五年一班	謝昕穎
五年音班	趙庭芳	四年一班	方立忻
四年音班	許家維	四年舞班	張芯慈
三年二班	陳冠棋	三年三班	吳沁芸
三年音班	陳竑聿	三年舞班	許瓊之
二年一班	郭靖童	二年二班	曾羽婕
二年三班	王沂家	一年一班	林子芹
一年二班	陳育祈	一年三班	曾睿瑀
全腦開發班	甘佳右		



105年澎湖縣中小學聯合運動會成績

男生組		
洪家暘	跳高第三名	混合運動第三名
林洋	200公尺第三名	100公尺第五名
黃童言	200公尺第七名	100公尺第八名
洪家暘	4X100公尺接力	4X200公尺接力第
呂恩仲	第二名	四名
黃童言		
林洋		
國小男生組徑賽總錦標第三名		



女生組	
何劉律禕	4X200公尺接力 第五名
陳怡芳	
陳海甯	
翁顫煊	
何劉律禕	4X100公尺接力 第五名
陳怡芳	
陳海甯	
陳允維	



校內四、五年級寫字比賽成績



校內三年級閩南語朗讀比賽成績



105年校內溜冰比賽成績

名次	班級	姓名
1	五年二班	簡至柔
2	五年三班	葉霓
3	五年音班	許裕立
4	五年一班	董子暘
5	五年音班	謝秉宸

名次	班級	姓名
1	四年一班	洪維劭
2	四年二班	劉純安
3	四年音班	林岑寧
4	四年一班	方立忻
5	四年一班	顏尚億

名次	班級	姓名
1	三年舞班	曾于庭
2	三年舞班	許瓊之
3	三年三班	葉守恩
4	三年音班	林姝妤
5	三年音班	陳竑聿
優勝	三年二班	王若穎
優勝	三年二班	蔡雨辰



104年寒假作業優秀學生名單

班級	姓名1	姓名2	姓名3	姓名4	姓名5	姓名6
一年一班	王和詠	陳苡晴	陳柏諭	林子芹	陳子軒	
一年二班	洪筱晴	呂其蓁	陳資婷	李竺芸	洪書婷	
一年三班	葉育晴	謝辛妍	洪于媧	葉子瑀	蘇奕安	
一年四班	王士維	蘇若慈	陳靖宜	蔡昀珈	李亭毅	
二年一班	陳郁喬	薛善尹	郭靖童	蔡禔恩	陳彥綺	
二年二班	陳品佑	詹浚睿	洪浩容	陳宥瑾	才秀吟	
二年三班	莊斯凱	林宥菁	莊喬喬	黃亮喬	吳濬哲	
三年一班	王維禮	陳冠昇	鄭雨美	郭杰鋆	陳蒂佳	
三年二班	莊致勳	曾少澤	張宥涵	王詠渝	陳昱勛	
三年三班	李亞倩	葉守恩	屈佩蓁	胡庭碩	吳沁芸	
三年音班	林姝妤	陳紘聿				
三年舞班	許瓊之	曾于庭	林育榕			
四年一班	顏尚億	吳品輝	呂詠筑	陳羿今	方立忻	洪維劭
四年二班	洪詣程	薛安庭	林宥甯	劉純安	蕭薇健	張恩慈
四年三班	葉子玄	蔡宗諺	楊昕庭	陳彥安	曾佩芸	陳俊宇
四年音班	蔡沛珊	張瀚文	吳秉育			
四年舞班	張芯慈					
五年一班	林岑潔	鄭雨農	謝昕穎	林品蓉		
五年二班	葉譯婷	葉譯珺	黃偉倫	葉知穎		
五年三班	莊致硯	陳文婕	張晨庭	趙庭萱	葉霓	
五年音班	蔡幸榮	徐苡穎	紀昀辰			
五年舞班	洪紫緹	林妍希				
六年一班	何劉律禕	陳柏憲	陳允維			
六年二班	鄭奕宏	莊承諺	李晉源			
六年三班	吳嘉樺	許廷宇	翁苡真			
六年音班	林城寬	賴昕榆	吳瓊真			
六年舞班	陳怡芳	呂宜庭				



一年級				
男		女		
姓名	成績	名次	姓名	成績
陳育祈	11秒85	1	蔡昀珈	14秒24
鄭乃豪	12秒65	2	林子芹	15秒18
鮑品圻	13秒41	3	張心瑀	16秒87
郭明堯	15秒08	4	周子貽	17秒08
蕭羿丞	15秒41	5	王睿若	17秒12

二年級				
男		女		
姓名	成績	名次	姓名	成績
蔡均唯	12秒17	1	周芯霓	12秒22
吳濬哲	12秒43	2	林宥菁	13秒67
黃偉哲	12秒59	3	曾羽婕	13秒88
朱睿澤	12秒93	4	陳彥綺	14秒15
蔡禔恩	14秒30	5	莊喬喬	15秒74

三年級				
男		女		
姓名	成績	名次	姓名	成績
陳皓	13秒11	1	蔡儒恩	14秒44
曾少澤	14秒87	2	許瓊之	14秒79
陳冠棋	15秒02	3	葉柔舜	15秒17
陳昱安	15秒14	4	王若穎	15秒63
顏盛恩	16秒17	5	黃若綺	16秒28

四年級				
男		女		
姓名	成績	名次	姓名	成績

</tbl_r