



發行單位：臺北市文山區明道國民小學  
發行人：謝素月  
策劃：輔導室  
主編：林松金  
編輯委員：邱詩詠、莊文玲、吳麗秋、黃國庭  
刊頭設計：王健強  
執行編輯：楊碧玉  
校址：臺北市文山區木柵路二段 138 巷 61 號  
網址：<http://www.mdps.tp.edu.tw>  
感謝家長會贊助印刷經費

## 談兒童的體能與身體能力

訓導主任吳麗秋

最近讀到日本學者中村和彥君之「兒童的體能與身體能力的現狀」一文，心中頗有所感。自我任教職迄今二十載，其間實際指導學校舞蹈二年、扯鈴校隊十九年，並擔任體育課教學十五年，對學生體能之變化頗有感受。

縱觀我國歷史至宋以降，多重文而輕武，一般父母望子女成龍成鳳者，皆以其學科成績優異為榮，所謂「萬般皆下品，惟有讀書高」之想法至今無異，多數的老師亦執著於此觀念，動輒以停止學生活動權利為對學科表現不良之懲罰，殊不知對學童身心發展有極大影響。

近年來科技發展一日千里，各項科學實驗研究有種種發現，對於人類各種表現提出各種解釋和推論，而為人家長及教師者卻無視於時代之變遷，沒有對孩子多元智慧發展及多方位的成就加以肯定，依舊對體育活動及身體教育抱持負面之態度，導致學童體能普遍低落，身體反應亦大不如前。我曾經擔任十七年的級任老師，學生來源和其他班級相同，並未經過挑選者，但帶起來卻較他人輕鬆，經常代表學校出去比賽榮獲佳績，多次帶領出國訪演不曾言苦。究其原因，乃特重視班級體格體能教育並及道德教育。每日固定的晨間體能練習和課間活動，磨練體力和恒心，有意願放學留下來繼續練習者，即成為校隊成員，再施以專長訓練，如此日復一日，師生建立穩固的感情，班級向心力大增，且均能以此為榮；初不認同之家長在學生體能增強、活力增加之下，不再反對；尤有甚者，患氣喘、過敏、畏寒者也都有大幅改善。當然在班級教學上，更能

感受到學生的活潑和活力，因是教學之績效自不待話下，校方和家長也都能認同支持。

臺北市教育局有鑑於此，於本學期推行班級跑步運動，每次跑步距離：年級兩百公尺；中年級四百公尺；高年級六百至八百公尺；國、高中職以八百公尺以上為原則。以班級為單位，利用晨間、課間、課餘或課後放學實施，表現優異者皆得敘獎，其獎勵之程度與範圍，為前所未見，顯見其推廣之用心。然自實施以來，僅有少數班級認真執行，其餘教師仍多以學業為重，課餘帶領學生閱讀或從事其他靜態活動。另一項由健康中心提供之學生傷病月報表，顯示學生之體能和反應確如中村和彥君言受傷者、肥胖者、生活習慣病者皆呈多增多趨勢，其手眼協調、專注力也大不如前，長此以往，確是令人擔憂，亦為我輩著力之處，基此，訓導處仍積極鼓勵並推動體能教育，希望全體師生都能在觀念上及行動上實踐力行，期待打造健康之明道學園，提昇學生體適能績效，培養健康活潑、創意無限之明道好少年。



## 榮譽榜

- ※ 本校林松金主任參加臺北市 95 年度國民小學候用校長甄試金榜題名。
- ※ 本校鄧傳慧老師參加臺北市 95 年度國民小學候用主任甄試金榜題名。
- ※ 本校張夫美老師和余淑玲老師參加 95 年度國小特教優良教材競賽榮獲特優。
- ※ 本校二年級陳美秀、李雅莉、林昭慧、尤玉文老師參加生命教育教案設計獲得入選。
- ※ 本校榮獲臺北市 95 年度交通安全教育評鑑特優。
- ※ 本校榮獲臺北市 95 年度防災教育評鑑特優。
- ※ 本校榮獲臺北市 95 年度游泳教學成果特優。
- ※ 本校榮獲臺北市 95 年度防溺水教育宣導特優。



# 每月一星好兒童

# 校內科展成績

月份	9月 助人之星	10月 歡樂之星	11月 平等之星	12月 關懷之星
101	鄭韋彤	王餘飛	彭品軒	王真
102	王會宇	吳敬芊	沈憶茹	程忠愛
103	張佳瑋	黃凱琮	吳君薇	陳怡君
104	黃馨慧	陳盈達	顧文弘	楊凱茵
201	林永泰	蘇佳伶	陳亮仔	黃玉芳
202	顏吉信	李亭儀	孫佩欣	余岱錡
203	鄭健興	陳明俊	謝如燕	陳子涵
204	邱律捷	王光儀	李昕立	夏儀鳳
301	夏儀齡	陳奕辰	高子翔	邱皓倫
302	錢 慧	朱珮琪	夏立心	林含芸
303	葉阡珮	楊量愉	林軒綺	葉阡珮
304	劉宥廷	曾慶輝	洪浩凱	李婕熒
401	楊 琳	華晨佐	蘇昱霖	楊琳
402	潘美欣	林明宏	李岱叡	王永婷
403	薛如恩	林佩儀	胡家瑞	陳亮吟
404	陳正豪	任慎為	任慎為	游捷茹
405	楊鎮瑣	李高賢	李方伶	李雪甄
501	許可平	許周婕	黃浩	陳品妤
502	戴 璽	吳炳翰	胡庭銓	蔣孟濤
503	黃怡璇	張肇尹	華晨允	劉昆璋
504	周佳臻	孫健晟	謝孟庭	陳以庭
505	劉雲財	王永德	林如道	張方慈
601	高堂穎	呂泰德	王餘羲	葉珊妙
602	黃楚雯	鞠淳喻	李宗霖	溫榮祥
603	莫美杏	高旨敬	黃一翔	黃一翔
604	王媯人	范士育	王媯人	曾桂枝

名次	班級	作品名稱
特優	602	美的冒泡
優等	604	探索大自然—壺穴
佳作	601	輕功筷子夾
特優	503	化學魔術
優等	502	四驅車 go go go
佳作	504	電的秘密
特優	404	池塘裡的愛吃鬼—研究鬥魚喜歡吃什麼？
優等	401	可愛的楓葉鼠—研究楓葉鼠喜歡吃什麼？
佳作	401	看他們的結晶有什麼不同



204 蘇佳俐 (冰冰涼涼的草莓冰)



301 胡采甯 (游泳)



405 陳仕峰 (小丑秀)



502 江若筠 (素描)

## 兒童美術創作得獎名單

金牌				銀牌					
101	李資米	502	江若筠	104	黃馨慧	302	蔡昕頤	503	彭德仁
203	曹心彤	601	廖心彤	104	黃雅暄	303	蔡星平	504	謝孟庭
204	蘇佳俐	601	王餘羲	201	陳亮仔	303	郁盛文	601	張 綺
301	胡采甯			201	蘇佳伶	401	楊 琳	602	譚詩婷
303	賴渝晴			202	潘昱維	403	許育瑜	603	羅仙諦
403	王芝宇			204	林哲平	403	陳亮吟	603	姜昱辰
405	陳仕峰			301	高維廷	404	鄭淨予	603	王冠如
銅牌									
102	王會宇	203	何朋瑾	304	李婕熒	405	高立庭	601	胡修閩
102	陳正恩	204	王光儀	304	張家琪	501	李柔瑩	602	林佳蓉
104	顧文弘	204	李詩德	401	李穎姿	502	胡庭銓	603	顏苑玲
201	林瑞祥	301	林宜臻	403	利沁怡	502	王傑生	603	莫美杏
201	鄭沁維	301	高子翔	403	李淑慧	502	林子涓	604	張議文
201	林永泰	302	夏立心	403	薛如恩	503	華晨允	604	趙蘊華
201	鄭卉晴	303	林軒綺	404	陳俠任	503	利雪明		
202	張力仁	304	蘇書翰	404	游捷茹	504	黃聖淵		
203	高子婷	304	陳儀珊	405	黃佳真	601	郭 儀		

## 兒童美術作品



101 李資米  
(房子)



203 曹心彤  
(海底世界)



601 王餘羲  
(夢境)



403 王芝宇  
(小小主播秀)



303 賴渝晴  
(一二三木頭人)



601 廖心彤  
(廟會)

# 明道心 志工情

我們需要您的支持與加入

衷心謝謝本學期為學校及孩子熱心付出的志工，因為有您，明道的孩子更加幸福；感謝有您，明道將持續發光發熱



### 晨光故事媽媽



### 故事很精采



### 聽得津津有味



### 輔助教學



### 導護志工



您的付出讓小朋友帶著微笑平安上下學

### 帶領閱讀



### 閱讀志工成長研習



◎指導廁所清潔



◎如果劇團演出



◎認識新老師



◎學校日

◎慶祝教師節

# 多元活動 快樂學習



◎社團成果發表會

◎歡樂耶誕



◎親子律動

◎消防演練



◎長榮樂團演出

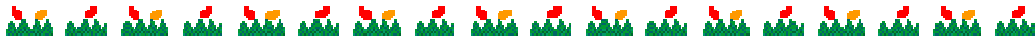
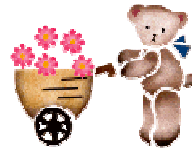


◎新生啟蒙典禮



◎體育表演會

# 親職教育



## 以身作則—培養孩子負責

孩子花很多時間來觀察和模仿父母的行為。如果父母以積極的態度去做他們的工作，不但全心投入，而且態度也很堅決的話，子女就會學到這些特性。孩子就是從這些日常生活的觀察中學到許多和負責相關的事。

孩子在觀察父母處理很困難的事情時，也可以學習到負責任。這不僅僅是處理一件棘手的事情而已，它也代表了控制一個人的情緒、恰當的解決以及考慮別人的需要。

父母態度前後不一致的時候，孩子往往第一個知道。父母之所以反反覆覆，往往是因為他們忘了曾經對孩子說過的話。子女總是知道父母什麼時候又說話不算話了。如果父母經常如此，孩子就會認為和人交往時也可以反反覆覆、光說不練。這種情形越演越烈，就是不負責任的表現。

前後矛盾不應該和有彈性混為一談。有彈性表示父母為了達成一貫的目標，願意也能夠採用各種不同的方法。如果一個方法不通，就試試別的。前後矛盾指的是父母隨意改變目標，而且是在不自覺的情況之下做改變。父母也許覺得叫孩子遵守家規是一件相當困難的事，於是不但不堅守立場，尋求另一個可行的辦法，反而可能改變目標，或是乾脆「自己來」，只求保持心靈的平靜。

孩子也會從觀察父母雙方的應對方式來學習。父母相互若能以誠懇、直接與坦白的態度為對方或家庭負起責任，孩子看父母以友善的方式解決衝突，自然也會依樣畫葫蘆。

一但把責任交給孩子，父母就應該鼎力支持，更不可撤回已交出的責任，如此只會鼓勵孩子變得不負責任。

父母撤回責任的例子如後：

- ◎ 孩子「忘了」，父母幫忙記住。
- ◎ 因為自己去容易些。

- ◎ 低估孩子的能力。
- ◎ 為孩子不能幹又不負責任。
- ◎ 替孩子做事，好讓他們喜歡父母或不再令父母傷心。
- ◎ 認為只有努力工作，為孩子做很多事的父母，才是負責的「好」父母。

對父母來說，冷眼旁觀孩子掙扎著學習是很困難的一件事。但想培養孩子的責任心，而且還希望效果滿意的話，心腸就得硬一些。父母必須容許子女犯錯，再從錯誤中學習。一旦父母確認子女已經完全了解他們的要求，而且本身也已提供所需的選擇，又教會孩子履行義務的方法時，就必須閃開一邊，讓孩子體驗一下什麼叫做真正負責任的人。

如果你並沒有達到這些高標準，也不必因此感到內疚。本文的目的就是要讓你了解孩子若是看到父母積極負責，他們的責任心也會加強。

~本文摘錄自 健全親職系列 孩子偷懶怎麼辦？ How to teach children responsibility? 作者 Harris Clemes, Ph. D. & Reynold Bean, Ed. M. 譯者 趙永芬 (民 81) 東方出版社。

