

大林品德月刊

學校地址：臺中市新社區福興里美林 38 號

電話：04-25941995 傳真：04-25942240

第
195
期

出版者：臺中市大林國民小學

發行人：朱秀麗

總編輯：吳旻靜

校對：張光男、楊麗娟、古月娥

出版日期：中華民國 111 年 12 月 1 日

教導處

一、狂賀——大林國小參加 111 學年度學生音樂比賽勇奪

「第一名」！三至六年級直笛隊參加臺中市學生音樂比賽，勇奪丁組第一名，打敗深耕音樂多年的清水區吳厝國小，實屬不易。大林直笛隊成立至今才不不到三年，在晏揚老師的指導下，從零開始，利用課後時間練習，人數雖然只有 10 人，卻能吹奏出四部重奏，第一次參加全市性比賽，真的是可喜可賀。為了慰勞小朋友辛苦練習，賽後讓小朋友享用美味的麥當勞大餐。

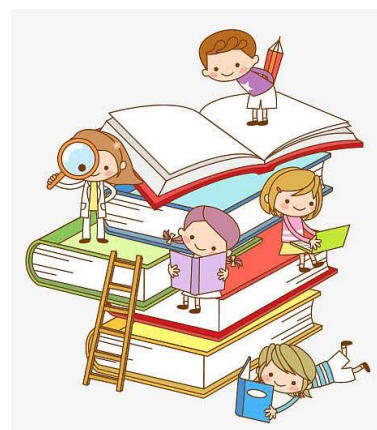


教務組

一、期中評量表現優異名單。二甲：賴亭如、三甲：張凱媛、四甲：江宥頡、五甲：鄧文瑜、六甲：劉珊珊，恭喜他們。



二、11/23雲水書車到校，感謝海鷗叔叔。及 Happy 阿姨。



- 一、 恭喜十月份品德之星得獎的同學們，能將學過的品德實踐在生活中很重要，透過在音樂比賽和三角校聯運過程中學習來實踐合作精神，發揮運動家最高品質。
- 二、 12月3日又到了一年一度的三角校聯運！今年由中和國小主辦，感謝全校師生發揮合作精神，經過兩次預演大家陪伴彼此和努力練習，希望能幫助大林國小更邁向勝利前進。大林國小的校呼最後“fighting, fighting, fighting”代表我們要一起堅持奮鬥到最後拿到勝利，大林加油。



輔導室

一、 每一年年終，是大林國小最忙碌的時候，除了各項對外競賽，還有三校聯運及感恩餐會兩項重頭戲，大林孩子為了各項活動分身乏術，因此家長們在關心他們的學習狀況之外，也能多注意他們的身體變化，讓他們能健康快樂的參加各項活動並有所收穫，那才是我們的目的喔！

二、 活動預告：

(1)12/3(星期六)三校聯運在中和，請家長務必到場為大林加油喔！

另外，當天有為家長們設計的大隊接力及親子趣味競賽，請家長們穿著著輕便的衣鞋一起來運動！

(2)12/21(星期三)晚上 6:00，是大林國小家人聚在一起的時刻，邀請所有家人一起參加！

總務處

一、11/29 進行安心即時上工人工力面試，錄取一名女性，名邱雲嬌，家住和平南勢，將從12月起開始上班到明年6月底。

二、臺中地區已進入枯水期，雖然最近有時下一些小雨，呼籲大家還是要節約用水，有水當思無水之苦。

三、學校請廠商在廚房旁施作2處濾水設備，雖然水會變小一些，但對師生午餐食安將更有保障。

四、圖書室前引道旁新裝設松木圍籬，並將兩處鞋櫃固定，完工之後，花圃的沙土就不會飛到圖書室門口了。





運動愛注意

運動前動態伸展

「動態伸展」不僅能充分活動身體的關節及肌肉群，還有助於提高肌肉溫度、心跳率及靈活度，讓身體進入待命狀態，使接下來的運動更順利。例如：開合跳、高抬腿跑、踢臀跑、前後交叉腳步側跑等，都是常見的動作。

運動後靜態伸展

「靜態伸展」有助於將運動時縮短了的「肌肉」回復原本長度，並能加速恢復肌肉彈性、減緩痠痛、避免運動傷害，讓肌肉線條更修長！

運動時的「動態 V.S. 靜態」伸展



你做對了嗎？

運動前



動態伸展

Ex. 高抬腿、開合跳



運動



運動後



靜態伸展

針對所鍛鍊的肌群



運動前若是過度靜態伸展，反而容易拉傷唷！



10 月 — 尊 重

年 級	姓 名	優 良 行 為
一 甲	徐 詩 伶	將 心 比 心， 接 納 個 別 差 異， 不 吝 於 鼓 勵 他 人。
二 甲	賴 亭 如	能 尊 重 他 人， 並 以 同 理 心 包 容 他 人。
三 甲	張 凱 媛	待 人 友 善 並 包 容 他 人， 尊 重 師 長 及 同 學。
四 甲	楊 士 妮	能 尊 重 他 人 隱 私， 不 亂 動 他 人 物 品。
五 甲	劉 子 玄	能 展 現 出 尊 重 的 態 度， 面 對 各 項 人 事 物。
六 甲	劉 仲 竣	能 將 心 比 心 對 待 他 人。

蟑螂一家



有一天， 蟑螂姊姊哭著跑回來， 蟑螂爸爸問：

「女兒怎麼了？」 蟑螂姊姊說：「爸爸！ 為什麼別人都說我是『害虫』！ 嗚×嗚×嗚×…」 這時， 蟑螂弟弟也跑回來了， 他一臉高興的說：

「爸爸！ 這輩子第一次有人熱情地和我們打招呼～」 蟑螂爸爸問：

「真的嗎？ 他們怎麼說？」 蟑螂弟弟： 我剛剛出去， 他們看到我， 就說：「嗨！ ～～～～ 蟲～」 蟑螂爸爸：「o_o………」 蟑螂姊姊：「-_-………」