

學校電話：03-3682943

教務處：分機 210、211

學務處：分機 310、311

總務處：分機 510、511

輔導室：分機 610、611

人事室：分機 710

會計室：分機 810

幼兒園：分機 150

學校傳真：03-3654872

110 學年度上學期 11 月號

發行所：桃園市八德國民小學

Bdes Elementary School

發行人：林世娟校長

編輯單位：輔導室

編輯：詹淑瑗、楊可欣

網址：www.bdes.tyc.edu.tw

校址：桃園市八德區興豐路 222 號

發行日期：民國 110 年 11 月 30 日

八德親橋

常懷感恩心 圓滿又歡喜

全心抗「疫」，全員出力

學務處 楊繡如

那些前所未有的事，很有可能成為未來的常態，我們從未想過的學習方式，都在短時間內面對、接受且適應。5 月 18 日緊急停課，學校、教師、家長及孩子們因為嚴重特殊傳染性肺炎被迫改變原本習以為常的生活模式。疫情趨緩，如期開學，學校依據教育部防疫指引規劃校內防疫措施，全校教職員工對於疫情嚴陣以待，目的為保護未施打疫苗學童的身體健康並使學校能運作順暢，家長會主動提供學校各班一支酒精噴槍、備齊酒精補充液、酒精棉片、全校師生防疫隔板等防疫物資，並表示出「防疫一起來」的決心，學校受到家長會莫大的鼓舞，對於防疫就更有信心了！

面對 110 學年度小一新生首次入學，為顧及當時疫情警戒的集會人數上限以及動線規劃，經過各處室數次操盤演練及提前規劃，得以順利讓小一新生在開學首日依照路線步入教室，特別感謝家長對於學校的信任，放手讓孩子們在教師團隊及學校志工的協助之下長出「勇敢」的翅膀。

我們在疫情之中看見父母親用堅強的臂膀保護孩子的羽翼，亦看見孩子們對於環境改變的適應能力，素養教學就是如此，唯有真實及有意義的經驗才能遷移到未來的生活，真正的素養必然是成為「習慣」，經過這將近 200 天的日子，孩子們在瞭解疫情之下的種種配套措施之後，從不習慣戴口罩到為了「保護自己，尊重他人」而養成戴口罩的習慣，這適應的過程，皆是成長。

疫情可能還會持續一段時間，對抗病毒，父母親可利用機會教育孩子持續保持良好的健康習慣，包括：正確洗手的方式、咳嗽和打噴嚏正確摀住口鼻的方法、不亂摸外面的東西後再接觸到身上的五官等等衛教，並和孩子一起學習病毒傳播的方式和自我保護的方法。

因應中央疫情指揮中心對於疫情警戒之調整以及教育部對於校內防疫措施之指引，學校除了持續落實量測體溫、入校門以酒精消毒雙手、保持社交安全距離等規定之外，各設備、器材亦在學生使用前後徹底消毒。學務處已規劃多項符合防疫規定的團體競賽，一年級是拍球競賽、二

年級是短程接力競賽、三至六年級是大隊接力競賽，校隊及社團亦依照防疫規定運作，讓孩子們在疫情之下仍能保有對團體競賽的期待並透過各式活動保持體能狀態，期待疫情過後，共同迎接健康快樂的未來！

【學校重要行事曆】

一、開國紀念日連假：12/31(五)~1/1(日)

【學校榮譽榜】

一、「110 年教育部體育署選手培訓計畫北科盃全國跆拳道錦標賽」獲獎名單如下：

2-9 藍冠允	個人品勢黑帶組	第二名
3-3 黃啟宏	個人品勢紅帶組	第三名
	對打色帶組 27 公斤級	第二名
4-5 洪子茜	個人品勢藍帶組	第一名
	對打色帶組 25 公斤級	第二名
4-7 楊郅浩	個人品勢紅帶組	第三名
	對打色帶組 21 公斤級	第三名
6-3 洪安岱	個人品勢紅帶組	第三名
	對打色帶組 48 公斤級	第一名
4-8 何羽旋	個人品勢紅帶組	第三名
	對打色帶組 49 公斤級	第一名
4-5 江艾瑄	個人品勢黑帶組	第三名
	對打黑帶組 37 公斤級	第三名
3-2 黃映予	個人品勢紅帶組	第三名
	對打色帶組 34 公斤級	第三名
4-2 呂昱霆	個人品勢紅帶組	第三名
	對打色帶組 31 公斤級	第三名
5-4 廖健宇	對打色帶組 37 公斤級	第一名
2-2 廖璉麟	對打色帶組 37 公斤級	第二名
4-6 王浚豪	個人品勢黑帶組	第一名
2-3 王婕語	個人品勢黑帶組	第一名
2-8 黃宥程	個人品勢黃帶組	第二名
2-2 邱羿維	個人品勢黃帶組	第二名

二、「桃園市國民小學體育促進會 110 年度會長盃接力錦標賽」獲獎名單如下：

!! 男生甲組 4*100 公尺接力賽第六名 !!

恭喜以下同學：

6-7 高勃鋒、6-1 李泓庭、6-6 朱柏瑞、
5-3 吳昱皓、6-3 蔡博凱

感謝 林冠宇老師 陳文進老師 指導

【十月份品格《合作》小天使名單】

一年級		二年級		三年級	
101	林家賢	201	陳嘉睿	301	陳彥霆
102	黃青禾	202	陳芊儒	302	廖乙臻
103	陳秉禾	203	郭信頡	303	邵芷涵
104	陳芊妘	204	黃湘媛	304	王廷滂
105	陳治頤	205	陳冠旭	305	李博勛
106	邱述禾	206	張逸蓁	306	許凱媿
107	蘇屹安	207	高瑞尹	307	李承恩
108	黃敏芸	208	黃宥程	308	簡沛灝
109	黃欖喬	209	呂宥蓁	309	王景洋
110	江謹恩	210	呂承洋	310	江羽宸
111	張振唯				
四年級		五年級		六年級	
401	劉祐君	501	邱馴歲	601	黃筑纓
402	蕭丞均	502	王勻孜	602	林煒智
403	林煜昇	503	王星月	603	宋源奕
404	李念芷	504	程玟瑄	604	黃晨羽
405	曾芷蕾	505	李怡萱	605	楊崑鎰
406	賴永潔	506	顏佑芸	606	李靚瑞
407	瞿苡安	507	游佳艾	607	邱顯喬
408	徐子恩	508	楊捷云		
409	賴杰睿				
410	王潔如				

【學校宣導事項】

一、交通安全宣導

- 因應市政府養工處進行興豐路排水溝改善工程（自中正路口至中山路口範圍），工期約45天，工程為分段進行施工，施工期間本校四周圍動線將隨時進行變動，請家長務必配合，以免造成交通阻塞。
- 中正路、中山路設有汽車停車格，請家長可以多加利用，並讓學童學習獨立進入校園。
- 讓學童臨時機車接送區下車，交通隊志工會引導過馬路，為避免交通阻塞請小朋友快速下車，不要久停。
- 後門路口狹小，請家長汽機車不要停至中山路128巷接送孩童，以免造成後門交通壅塞，也易造成交通危險。
- 家長該怎麼做才能減少交通意外？
 - (1)父母不可在馬路對面喊孩子，以免孩子突然衝過馬路。
 - (2)過馬路要牽孩子手腕、走在來車方向。
 - (3)教導孩子正確的過馬路步驟。

二、書包超重將影響孩童脊柱生長！

※書包減重三動作：

1. 臨睡前：整理書包，重量不超過體重的12.5%。

2. 上學前：調整書包雙肩背負，緊貼腰背。
3. 放學前：收拾書包，善用學校置物櫃。

★書包減重的重要性：

根據醫學報導，學齡期的學童正處於骨骼生長階段，女孩10到12歲開始快速成長，16歲左右遲滯下來；男孩在12到14歲開始快速成長，18歲左右遲滯下來。這段時間骨骼可塑性大，再加上肌肉承重力、耐力不足，此時若有不正常的外力介入，例如：不良的背書包方式、書包超重…等，都可能會影響脊柱的發展，嚴重的話還會造成脊柱側彎和肌肉、韌帶拉傷。

注意事項如下：

1. 書包重量(含手提所有物品)不可超過體重的12.5%(即1/8)。
2. 書包應雙肩背負，肩帶要寬。
3. 空書包宜重量輕，材質佳。
4. 重量接近骨盆、緊貼腰背。
5. 每日上放學僅攜帶當日所需之文具、書籍，非必要帶回家之書籍及學用品，請放置於班級的個人置物櫃。
6. 學生上安親班之物品請另行處理，盡量不要帶至學校，以免增加重量。
7. 盡量不要使用拖拉式書包。(請考慮學生上、下樓梯之不方便性)

三、我的健康餐盤

料來源：國民健康署

1. 每天早晚一杯奶：每天早晚各喝一杯240毫升的乳品，或是用起司、無糖優酪乳等方式增加乳品類食物之攝取。
2. 每餐水果拳頭大：1份水果約1個拳頭大，切塊水果約大半碗~1碗，1天應至少攝取2份水果，並選擇在地、當季、多樣化。
3. 菜比水果多一點：青菜攝取量應足夠，體積需比水果多，並選擇當季且深色蔬菜需達1/3以上(包括深綠和黃橙紅色)。
4. 飯跟蔬菜一樣多：全穀雜糧類之份量約與蔬菜量相同。
5. 豆魚蛋肉一掌心：蛋白質食物1掌心約可提供豆魚蛋肉類1.5~2份，但應避免加工肉品。
6. 堅果種子一茶匙：每天應攝取1份堅果種子類，1份堅果種子約1湯匙量或三茶匙(約杏仁果5粒、花生10粒、腰果5粒)。

【捐款徵信芳名錄】

單位	用途	金額
校友林東鴻先生	教育儲蓄專戶	10,000元
弘昇配鎖行	仁愛基金專戶	20,000元
109學年度 4年7班全體師生	仁愛基金專戶	5760元