

新北市汐止保長國民小學 發行人：黃鈺樺校長 責任編輯：龔珮琪 出刊日期：111 年 10 月 12 日

## 家長共享成長喜悅 線上交流互動共好【總務主任 姜儒林 10 月 11 日報導】

### 【110 年度家長燈塔社群簡介】

家長燈塔主席/五忠和三忠家長王靜宜

大家好，我是今年的家長燈塔主席王靜宜，我的孩子在保長接觸領導力教育今年邁入第八年，一直以來都跟著孩子同步學習七個習慣。除了孩子們要不斷更新，我覺得家長們也需要一起更新，因此本學期希望透過每次半小時「線上讀書會」模式，由我擔任主持人，除了讓更多家長們進一步了解家長燈塔的運作、交流親子互動間的甘苦談，更可以分享彼此在七個習慣相關的實踐心路歷程！誠摯歡迎有空的家長一起上線同步成長！We can do it.

### 【家長線上讀書會預告 歡迎交流成長】



線上讀書會時間：

每個月第四週

週四晚間 19：30 到 20：00

報名網址：

<https://forms.gle/STwFabNpyPpxpK3f7>

線上讀書會網址：

<https://meet.google.com/qdy-juag-unc>

第一次 10 月 27 日：何謂家長燈塔？

第二次 11 月 24 日：您了解您的孩子嗎？

第三次 12 月 29 日：「引導孩子說出內心話」書籍導讀討論

### 【家長燈塔會議預告 歡迎互動共好】



家長燈塔會議先暫定「每個月第二週週四晚上 19：30 到 20：00」線上進行唷！

線上會議網址：

<https://meet.google.com/icu-ckpf-wqu>

各次會議時間：10/13、11/10、12/8、1/12、3/9、4/13、5/11、6/8

### 【家庭實踐七個習慣故事分享】

五忠和三忠家長王靜宜

雖然甫加入家長燈塔才一年，不過透過入班觀摩、校際參訪及協助學生燈塔與擔任領導日關主等活動，我更加了解孩子們在學校學的「七個習慣」真諦，回到家裡也跟著孩子們同步學習，在親師合作下看到孩子們明顯的進步成長！這麼棒的家長燈塔當然要讓更多人知道，因此真心希望更多家長們加入互相交流的團隊唷！

## 動起來！幼兒健康體適能【幼兒園教師 張可橙 10 月 11 日報導】



近年來因疫情影響，幼兒體能一年比一年衰退的現象，有愈來愈多的幼兒在活動時後感覺疲累，運動量不足已經是許多成人及幼兒潛在的健康危險因子，然而規律的生活作息是健康的基石，有適當

近年來因疫情影響，幼兒體能一年比一年衰退的現象，有愈來愈多的幼兒在活動時後感覺疲累，運動量不足已經是許多成人及幼兒潛在的健康危險因子，然而規律的生活作息是健康的基石，有適當

充足的睡眠幼兒在校才能有足夠的體力、精神參與各種活動。為了提升幼兒大肌肉動作發展及建立良好運動習慣，我們將運動融入在每一天的生活作息中。配合各種體能器材的運用，發展身體動作及協調控制的穩定性。





## 7 習慣闖關活動 H3 要事第一：GO! GO! GO! 動起來

資訊組長 桑顯舜、美術老師 黃淑玲

### 【活動發想】

本次關卡由 SH150 與 H3 要事第一結合，對大家來說有健康的身體是一件十分重要的事情，而要如何達到這個目標呢？充足的運動就是不可或缺的 SH150，而什麼是 SH150 呢？

S 代表的是 Sport 運動；H 則是代表 Health 健康；而 150 則是代表學生每週在校運動 150 分鐘，透過 SH150 培養運動的習慣，激發對運動的喜愛與興趣，最終奠定終身運動的能力與態度。

運動對人的好處，不僅可以提升自身的體力、強化肌肉與骨骼並增強心肺能力以外，也可以透過運動來使大腦產生腦內啡，腦內啡可以使人感到心情愉悅、有助於穩定情緒且抒發壓力。此外，相關研究證明運動可以改善人們的血液循環、提升血中的含氧量，是能夠有效提升學習與工作的表現。

### 【闖關內容與設計】

#### 一、目標：

了解 SH150 所代表的意義，知道健康是人生的要事，而透過運動即可達到健康的實踐，利用活動設計的內容，體驗運動的趣味。

#### 二、規則：

1. 將闖關者分為兩隊競賽，各隊圍成圈坐下。
2. 發給每隊一隻玩偶，並播放音樂開始傳玩偶。
3. 當音樂停下後，兩隊拿到玩偶的人出列抽取回答的題目。

4. 背對背回答問題或完成題目上所指示的內容即獲得分數。
5. 若其他隊友在等待區違反秩序、亂丟玩偶或未團結互動，則會無法加分。
6. 最後，加總所有得分與扣分，分數高者獲勝。



### 【闖關學習心得】

希望設計這個關卡，透過任務讓學生享受運動的樂趣與了解 SH150，也能體悟運動是實踐健康的要事之一，也是生活中不可或缺的事情，就讓我們一起擁有美好人生吧！

