

# 佳音



第135期

出刊日：中華民國106年5月5日  
出版者：澎湖縣馬公市馬公國小  
發行人：吳妙娟  
編輯群：阮蓉君、蘇美玉  
網 址：[www.mkps.phc.edu.tw](http://www.mkps.phc.edu.tw)

吳妙娟 校長

健康活力身體好，一年一度的學校暨社區聯合運動會即將歡樂登場，這是大人小孩檢核健康的最佳時機。如果各位夥伴您去年參賽是輕而易舉，今年的表現是不是依然得意？小試身手就可以知道平日的健康態度囉，歡迎大家一起來。

看著孩子們興奮的追趕跑跳碰，好幸福！就學中的孩子若能從小在健康檢查和體能培訓過程中學會養護自己的身體，成長中定會降低不少讓大人費心費力的困擾。還記得我們也曾經歷過的體適能檢測嗎？它可以帮助我們初步了解自己階段性的體能狀態。因此特別藉《佳音》請各位家長一起來關心孩子的基本功—體適能。

目前教育單位以「坐姿體前彎、一分鐘屈膝仰臥起坐、立定跳遠、800公尺跑走」來測試各個孩子身體狀態（成人可挑戰1600公尺及三分鐘登階測驗）。「坐姿體前彎」的測驗目的是檢核柔軟度，評估後腿與下背關節可動範圍肌肉、肌腱與韌帶等組織之韌性或伸展度。「一分鐘屈膝仰臥起坐」的檢測目的是評估身體腹肌之

肌力與肌耐力。「立定跳遠」的測驗目的是評核瞬發力。「800公尺跑走」更是測量心肺功能或有氧適能。簡言之：體適能檢測就是判讀我們這階段的心肺功能、柔軟度、肌耐力、爆發力等，和視力、牙齒保健一樣重要喔。

我們希望孩子們在這方面都能達標，因此積極因應，爾後體育任課教師會把檢測結果知會班級導師，班級導師也會傳達給各位家長您。讓我們重視孩子的基本體能，帶著孩子動一動，適度的引導讓孩子健康成長。

各位家長也可以和孩子從教育部體育署體適能網站著手，透過體適能檢測的記錄對照體適能常模，知道孩子的身體狀態。學生線上評估<http://www.fitness.org.tw/online.php>，還會給建議處方喔。而教育部健康體育護照，只要登入：1. 帳號（身分證字號）、2. 密碼（學號或座號）、3. 如登入有誤，可洽詢學校體育老師。各位夥伴再仔細回想，這些檢測我們都曾作過，並不難。因此透過平日正確的跑、跳、彎

等動作是可以強化進步的。當然得記住：身體有恙不要勉強、檢測運動前做適度的熱身運動、身體不適立即停止。非常鼓勵每個人從小自我健康照護喔！

體位管理也是健康促進的一環。世界衛生組織建議以身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 來衡量肥胖程度。國民健康署建議我國成人BMI應維持在18.5 (kg/m<sup>2</sup>) 及24 (kg/m<sup>2</sup>) 之間，太瘦、過重或太胖皆有礙健康。研究顯示，體重過重或是肥胖 (BMI ≥ 24) 為糖尿病、心血管疾病、惡性腫瘤等慢性疾病的主要風險因素；而過瘦則會有營養不良、骨質疏鬆、猝死等健康問題。大朋友要重視身體質量指數：其計算公式是以體重（公斤）除以身高（公尺）的平方。

生活和學習持續進行著，只有健康的身體才能從容應對。大人重視健康養護，孩子自然健康成長。一起健康幸福吧！加油！



## 幼兒園招生公告

- 一、招生日期、時間：五月六日（星期六）  
上午8:00~下午3:30。
- 二、登記地點：本校幼兒園教室西側。
- 三、招生名額：兩班共60名，另備取10名。  
(扣除原園升班及優先入園減收名額後，其餘開放招生登記)
- 四、招生對象：大班5足歲 (100.09.02 ~ 101.09.01出生) 、  
中班4足歲 (101.09.02 ~ 102.09.01出生) 、  
小班3足歲 (102.09.02 ~ 103.09.01出生)
- 五、招生資格及方式：  
(一) 持戶口名簿正本及監護人印章辦理登記。  
(二) 105學年度已就讀本園之幼兒，可原園升班。  
(三) 優先入園順序及繳驗證件

- 第一順位：(不利條件幼兒)  
\*低收入戶幼兒~低收入戶幼兒、身心障礙幼兒  
(班三名為限，超額由新生抽籤)  
\*原住民幼兒  
\*特殊境遇家庭子女、中度以上身心障礙者子女
  - 第二順位：出生本縣未設國幼班離島之幼兒且  
戶籍從未遷出
  - 第三順位：本校現職教職員工之子女  
(四)一般入園：招生先招收年滿五足歲之幼兒  
後，倘有缺額再招收四足歲幼兒，四足歲招生後  
如仍有缺額，再招收三足歲幼兒。
- 六、抽籤及公告日期：  
(一) 五月二十七日（星期六）上午10:00整，在本  
校幼兒園教室西側按報名順序公開抽籤，唱名三  
次不到視同棄權。
- (二) 五月二十七日（星期六）下午1:30前，於本校東  
側校門口及學校網頁公佈錄取名單。



頒發寒假作業優秀者獎狀。



愛心玩遊會--本土語闖關。



愛心玩遊會--護士阿姨健康宣導。



教師水墨畫研習增能。

## 教務處

**一.** 107學年度教育部將東南亞七國語言納入選修課程，國際教育更落實。

**二.** 4月12日下午進行教師水墨畫研習，邀請林長春老師蒞校指導，內容為「鴻運當頭」，教師們認真學習雞及柿子的畫法，受益匪淺。

**三.** 4月21日進行校外教學，各學年校外教學地點如下，經過此活動，學生從中認識本縣之鄉土文化，培養文化素養及熱愛鄉土的情懷。

各年段校外教學地點：

\*一年級-隘門沙灘

\*二年級-文化局圖書館、花海菊苑大草原

\*三年級-北寮奎壁山、尖山發電廠

\*四年級-西嶼大菓葉、西嶼二崁村、中屯風車園區

\*五年級-隘門沙灘

\*六年級-中興電影院-寶貝老闆

\*全腦班-風景管理處、苗圃

**四.** 本校這學期仍請林長春老師對學校五、六年級學生進行水墨畫教學，學生優秀作品將於5/10~5/20在文化局文馨藝廊展出。學校辦理藝文深耕「菊島墨藝傳情」教學，讓孩子們有機會學習水墨畫。

畫神仙魚，要以勾筋筆濃淡墨畫、嘴、額、下顎，小長流筆

濃淡墨，側鋒畫身，雙翅，中鋒畫尾，勾筋筆筆尖醮濃墨點睛，鰓蓋、班絞、觸角、水松、落款完成，而畫雞首先用勾筋筆，從頭、背、胸、尾羽、腿、腳趾依序畫妥輪廓，小長流筆濃淡墨畫背、胸、腿、翅膀、尾羽。勾筋筆濃墨勾點睛、嘴、腳趾，接著小長流筆沾朱紅點冠，眼臉、肉垂、舌、黃色染嘴眼眶腳，綠色染尾羽光。雛雞用小長筆依頭、背、腿濃淡墨點染，嘴腳紅色勾畫，落款「閭家歡」完成。歡迎家長踴躍前往參觀，給學生加油鼓勵。

## 學務處

馬小合唱團通過初賽篩選，由20位同學代表，於3月25日參加2017台中裕元獎兒童合唱表演賽，演唱「卡布里島」、「When I grow up」，與來自全台24所學校的合唱團同台演出，以音樂會友，以歌聲交流；同時同學們也參觀台中國家歌劇院、大開劇團、科學博物館、秋葉原……等地，其中在欣賞歌劇選曲演出時，巧遇澎湖籍聲樂家吳家馨老師，特別與歌劇演唱家合影留念。感謝學校、老師、家長們及裕元基金會的支持，讓同學們可以赴台參賽交流，此行留下難忘的回憶與經驗。

## 訓育組

**一.** 國家研究院辦理106年度「品德教育資源網」徵稿活

動，有興趣者請上學校網頁詳閱辦法，請自行處理線上註冊及作品上傳等事宜。

**二.** 陸軍澎湖防衛指揮部訂於民國106年5月10、13、14、17日上午9:00~12:00假太武北營區（湖西鄉西溪村）辦理「新式裝備陳展」活動，相關訊息請至學校網頁詳閱。

## 生教組

上學時段家長接送宣導：請開車接送的學生及家長利用北側門及西側門上下學。並請家長勿將車輛開進校園，以免造成其他步行學童危險之憾事！

## 衛生組

**一. 滅蚊5要點**  
防制登革熱的最有效的防治方式乃在於清除病媒蚊孳生源。  
**要點1：**必須盛水的容器比如：花瓶、水缸等，至少每週要清洗一次，並用刷子將內壁刷洗乾淨。  
**要點2：**家中的陰暗處或是地下室，可以噴灑合格之衛生用藥或使用捕蚊器具。  
**要點3：**家中應裝設紗窗紗門、可點蚊香或放置補蚊燈，睡覺時最好掛蚊帳，避免蚊蟲叮咬。  
**要點4：**個人到野外時，可穿著淺色長袖衣褲，並在身體裸露部位塗抹衛生福利部核可之防蚊藥劑，以避免蚊子叮咬。  
**要點5：**到熱帶地區例如：東南亞一帶旅遊時，也需注意做好個人防護。



全縣模範兒童表揚活動。



全縣兒童節歡樂兒童漫畫比賽頒獎。



『一張相片的故事』比賽頒獎。



五年三班參加全縣樂樂棒球賽榮獲冠軍。



校外教學--一年級隘門沙灘



校外教學--二年級參觀文化局圖書館



校外教學--三年級尖山發電廠



校外教學--四年級二崁村古厝。

總而言之，做好個人防護，時時注意周遭環境之衛生條件並減少積水，減少蚊蟲孳生，乃是避免感染登革熱的不二法門。

## 二. 登革熱症狀不可輕忽

發燒及全身症狀約3-4天後消失，部份病人會在體溫下降後再度上升，即雙峰型發燒，發燒後期可能會出現斑疹，尤其是下肢。有些會在第3-4日出現短暫性皮疹，在發燒將退時出現皮疹。當二次感染到不同血清型的登革熱病毒時，容易因曾經感染過而加強活化之免疫反應造成更嚴重之症狀，將會出現登革出血熱或登革休克症候群。

登革出血熱或登革休克症候群主要會出現下列幾項狀況：

狀況1／登革熱的臨床表徵

狀況2／出血現象

狀況3／血小板減少 ( $\leq 100,000/\mu\text{L}$ )

狀況4／血比容值上升20%以上，或出現血管通透性明顯增加的證據（例如：低血清蛋白、肋膜或腹膜積水），當合併有低血壓（脈壓差 $\leq 20\text{mmHg}$ ）時，則可判定為登革休克症候群。

登革熱臨床表徵可能像感冒一樣輕微，也可能很嚴重，甚至導致登革熱重症或死亡，罹患登革症狀不輕忽，就醫通報不延誤。

## 體育組

恭賀本校五年三班榮獲澎湖縣105學年度樂樂棒球賽18人制五年級組冠軍感謝郭嘉偉老師蔡妙紋助理員辛苦指導！



辦理慶祝兒童節舉辦跳繩個人比賽。



辦理慶祝兒童節舉辦跳繩團體比賽。



合唱團參加台中裕元獎表演賽。



5月12日音樂舞蹈班將於文化中心演藝廳成果展演。

## 輔導處

**一.** 3月28日上午舉辦了106年度班級模範生表揚暨愛心玩遊會活動，全校親師生熱烈響應玩遊會活動充份發揮愛心。學校感謝衛生局、稅務局、馬公航空站、家庭教育中心、環保局等相關單位協助到校設置攤位闖關，豐富了親師生生活的知能。

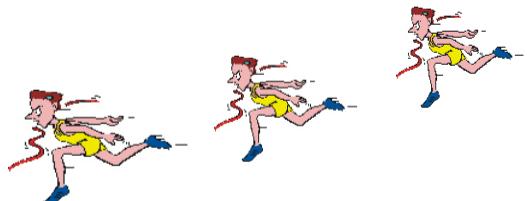
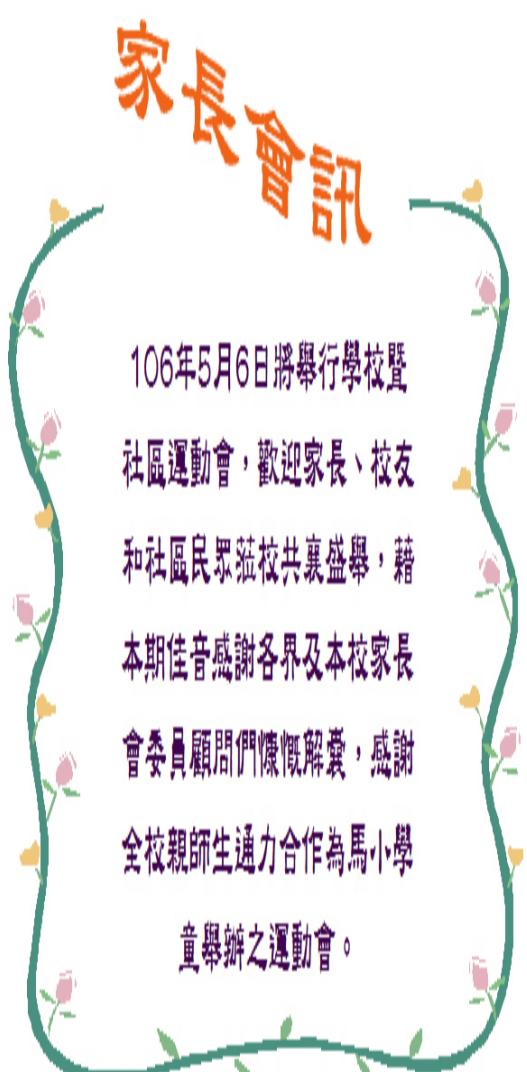
活動全程充滿笑聲、驚呼聲，溫馨而熱鬧；教務處、學務處結合了國、英、本土語文、科學益智、健康促進、品德涵詠等議題寓教於樂，設置各類闖關活動；各班攤位更包羅萬象，套圈圈、射飛鏢、益智遊戲、桌遊、各類美食…等，皆由同學們集思廣益，親師生共同製作完成，頗具教育意義。

各班義賣收入分別捐助家扶中心及慢飛天使協會，小朋友們捐出的二手物資也於事後送到相關單位，扶助弱勢團體，展現「馬小人」積極回饋社會之愛心。

**二.** 5月12日(五)晚上7：30將於文化局演藝廳舉行106年度藝術才能班成果發表會暨音樂班第24屆&舞蹈班第7屆畢業公演，演出節目包含管弦樂合奏、器樂獨奏與重奏、兒童音樂劇及芭蕾舞、民俗舞、現代舞等，節目精彩豐富，歡迎大家蒞臨觀賞！

**三.** 106年度藝術才能班新生入學鑑定於5月9日(二)-5月19日(五)受理報名，歡迎二至五年級對音樂或舞蹈有興趣及專長的小

朋友踴躍報考；音樂班鑑定日期為5月20日(六)下午，舞蹈班為5月21日(日)上午，相關訊息請參閱本校或教育處網站！



## 全縣溜冰比賽得獎名單

低年級組					
男		女			
名次	姓名	名次	姓名		
第四名	陳盈廷	第三名	顏浩恩		
第五名	鄭乃豪	優勝	朱蓮華、林子芹		
優勝	薛謙廷、蔡睿哲		周子貽、蔡昀珈		
	郭靖珩、陳育祈		王睿君、葉力慈		
	陳昱仁、范睿承				

中年級組					
第三名	陳皓	第二名	許瓊之		
優勝	蔡均唯、曾少澤	第三名	蔡喬恩		
	簡至剛、朱睿澤	第四名	葉柔舜		
	陳昱安、陳冠棋	第七名	蔡欣愛		
		第八名	王若穎		
		優勝	曾羽婕、周芯霓		
			朱梅芬		

高年級組					
第四名	呂宗祥	第二名	簡至柔		
第七名	洪詣程	第四名	許宜玲		
第八名	鄭睿宇	第八名	蔡駢安		
優勝	蔡孟澔、何劉振軒	優勝	林岑潔、陳佳伶		
	周承輝、薛謙宏		張怡庭		
	洪秉均、蔡睿軒				

## 校內「一張相片的故事」徵選比賽得獎名單

六年級組		五年級組	
特優：林岑潔 優等：葉譯珺 徐苡禎 洪紫緹 陳冠穎	佳作： 簡至柔、范迦樂 葉霓、趙子萱 蔡幸榮、紀昀辰	特優：方立忻 優等：鄭少凡 蔡宇益 林宥甯 蕭亦晴	佳作： 張靖成、陳羿今 薛安庭、吳品輝 洪詣程、張恩慈 傅千庭、楊昕庭 蔡宗謙、陳宏志 張瀚文、蔡沛珊
四年級組		三年級組	
特優：曾于庭 優等：陳冠旻 曾少澤 洪敬翔 許瓊之	佳作： 鄭雨芙、游定豐 莊致勛、張宥涵 林育緯、吳沁芸 陳皓、林殊妤 顏筠蓁	特優：蔡欣愛 優等：陳柏穎 鄧丞雋 吳濬哲 蘇郁欣	佳作： 蔡宥愷、陳品佑 歐健岑、劉明桓 陳彥綺、蔡禔恩 海廷歐、曾羽婕 陳文心
二年級組		一年級組	
特優：林子芹 優等：陳苡晴 洪篠晴 蕭宇彤 葉育晴	佳作： 胡庭瀚、李承恩 周子貽、蔡稷安 陳育祈、江侑恩 李珏綺、謝幸妍 蕭千皓	特優：吳宥彤 優等：葉力慈 許詰惟 王睿宸 陳盈廷	佳作： 吳冠穎、陳輝 蔡宥渝、陳靖承 許樂淇、莊閎至 林育慈

## 校內跳繩比賽成績



### 中華民國第48屆 世界兒童畫展- 澎湖縣入選（複選）名冊

類別	年級	姓名
繪 畫	一一	葉力慈
	一一	蔡孟妘
	二一	王和詠
	三一音	蔡禔恩
	四一	王維禮
	四一音	陳竑聿
	五三	陳宏志
	全腦-1	黃國棟
	全腦-1	胡芸禎
	全腦-1	朱秀惠
	全腦-1	許境容

年級	男生			女生		
	名次	姓名	成績	名次	姓名	成績
四年級	第一名	陳宥安	186	第一名	陳淑盈	161
	第二名	曾少澤	174	第二名	蔡雨辰	158
	第三名	陳昱勛	172	第三名	朱雨涵	149
	第四名	陳冠棋	171	第四名	謝秉真	148
	第五名	簡至剛	169	第五名	吳淑婷	142
	第六名	歐俊宏	151	第六名	廖幸郁	138
	第七名	鄭又瑜	150	第六名	石恩慈	138
	第八名	莊致勛	145	第七名	鄭雨芙	134
	第九名	陳熠	145	第七名	王若穎	134
	第十名	許家俊	144	第七名	許恩瑜	134
五年級	第十名	陳皓	143	第八名	曾于庭	132
				第九名	許庭瑀	131
				第十名	盧思安	130
	第一名	郭于愷	188	第一名	吳品輝	187
	第二名	林誠孝	182	第二名	方立忻	170
	第三名	吳丞謙	176	第三名	蔡詠晴	168
	第四名	高誠	174	第四名	李竺真	166
	第五名	陳冠丞	165	第五名	蕭宇彤	162
	第六名	張富丞	163	第六名	朱宥慈	160
	第七名	吳秉育	162	第六名	張恩慈	160
六年級	第七名	何劉振軒	162	第七名	薛安庭	158
	第八名	王凱銘	161	第七名	海蜜亞	158
	第九名	王傳恩	156	第八名	林宥甯	153
	第十名	初文儒	154	第九名	顏好真	152
				第十名	傅千庭	150
	第一名	陳品融	193	第一名	王霈涵	181
	第二名	鄭睿宇	190	第二名	許琬苓	175
	第三名	薛皓仁	183	第三名	洪慧芯	170
	第四名	歐昇榜	177	第四名	張怡庭	156
	第五名	陳永承	174	第五名	李昱萱	155

## 全縣兒童節歡樂兒童漫畫比賽得獎名單

班級	姓名	成績	指導老師
六-舞	趙子萱	第五名	蘇美玉
五-舞	張芯慈	佳作	黃宜瑩