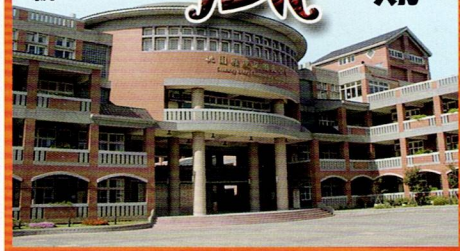


桃園縣龍潭鄉雙龍國民小學

第九期

雙龍采風

發行人：吳朱森
策劃：莊偉淇、許梅珍、古志騰、王俊弘
編輯：王惠貞、鄭秋銀、古重仁、宋青蓉
電話：四九九一八八八 地址：龍潭鄉神龍路三四六號



榮耀與傳承

◇家長會長 湯士毅



抱著學習與服務的心情，接任第四任的家長會長一職，為了傳承各任家長會

長鼎立的基礎，凝聚各家長委員及家長的力量，期許能順利完成任內所規劃的會務，本人責無旁貸，盡力扮演好本會與學校之間橋樑的角色，戮力爭取各項資源。

身為龍潭在地人，雖不能從頭到尾實際參與，雙龍國小的誕生到現在茁壯成長，但能從旁感受到它的驕傲，真是與有榮焉！因緣際會下由前任會長簡昌源先生牽引入家長會，經過團體的學習，更加堅定要盡己之力，致力於學園服務。尤其校長吳朱森先生，每天上下學都看到他站在校門口招呼家長照顧學

童，「柔軟的身段，親切的態度」，真是值得敬佩，難怪不論校務運作或是服務成效皆是屢獲各方肯定。欣喜有這麼好的校長在帶領著，同學們真是好福氣！尤其是常聽就讀四年級的女兒與其同學們，常掛在嘴邊的老師認真又有親和力，志工媽媽與叔叔們和氣又有愛心，日常讀書對她們而言，是多麼快樂的學習。懷著如此於愉快的心情到校，難怪每天都笑臉迎人，這不就是我們身為父母的最大滿足。

最後，我要用最誠摯、最感恩的心，和跟我一起為雙龍努力過的人致上最高的敬意。感謝家長們的配合，更要感謝全校師生的支持，因為有你們的參與與展現各項學習、活動的好成績，這些豐碩的成果也是鞭策本會更加蓬勃發展的動力。

親子運動會





雙龍之美品格徵畫



感恩關懷闖關活動



品格徵畫學生優良作品

品格定終身，我們對於品格及生活教育非常重視，本學期榮獲桃園縣品格200學校，全力推動品格教育，陸續推出歡迎新鮮人品格闖關活動、禮貌小天使兌換徽章及紀念鉛筆活動、雙龍之美品格徵畫活動、品格小故事徵選、品格故事閱讀心得寫作、禮貌小天使丟丟樂活動、品格之星選拔、感恩與關懷環保闖關活動、禮貌有夠正猜一猜活動、百萬小學堂戲劇表演（誠信篇）、禮貌與品格集點摸彩活動，期望透過寓教於樂的創意活動，涵泳學生學習以「德」為本的為人之道，培養具備優質公民素養的軟實力！

為營造一和諧健康之友善校園，達成學生個個愛人愛己、自重尊人的目標，深切期許家長與教師以身作則共同合作，打造一溫馨友善的校園，提供學生認知與實踐之機會，積極建構校園良性的溝通機制，一同帶領孩子建立正確的人生觀與處世態度。



品格護照摸彩活動



小朋友踴躍參加品格教育活動



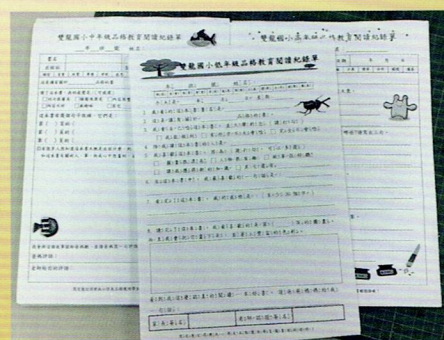
品格之星頒獎



品格護照認證



環保闖關活動



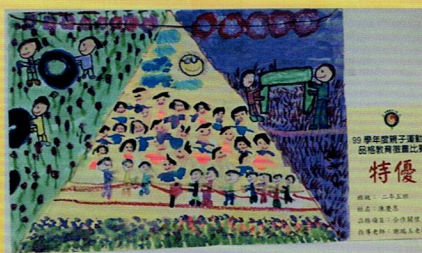
品格閱讀學習單



品格徵畫特優作品



品格徵畫特優作品



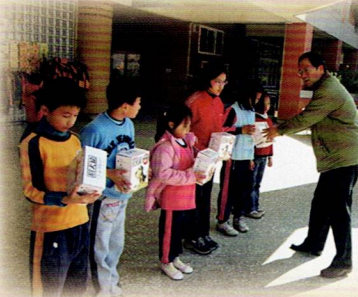
品格徵畫特優作品



桃園縣100品格之星採訪



禮貌有夠正猜一猜活動



禮貌與品格集點摸彩活動



歡迎新鮮人 品格闖關活動

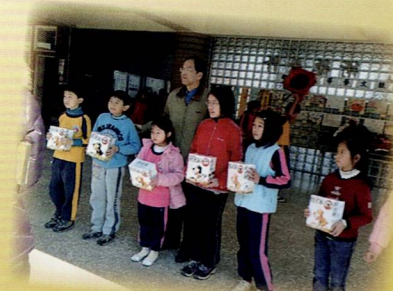
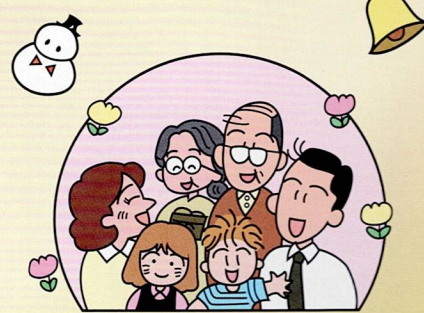


百萬小學堂戲劇表演

本校教育儲蓄專戶善心捐款明細

序號	序號	捐款時間:99/1/1~100/3/4
	社會善心人士捐款	
1	力麗社會福利慈善事業	50,000
2	善心人士捐款	1,000
3	桃園女子監獄合作社	5,000
4	李盛強	10,000
5	陳聰明	143,233
6	夏姿服飾有限公司	2,000
7	惠貿電子(股)公司	5,000
8	林鴻昌	10,000
9	林哲立	40,000
10	龍潭愛心社	17,100
11	黃邱春櫻	10,000
12	廖力廷	60,000
13	葉上銘	100,000
14	許麗鳳	200,000
15	昇恒昌股份有限公司	30,000
16	永瑞慈善基金會	99,840
17	學校教職員工捐款	37,800
	利息收入	409
	總收入	821,382

感謝以上善心人士捐款贊助本校弱勢學生急難救助等各項捐款專款專用均公告在本校教育儲蓄專戶網頁



禮貌運動頒獎



禮貌小天使兌換徽章



熱心公益無私奉獻的志工和小志工



自治市幹部是最棒的小志工



環保尖兵小志工學習七星集回收磅秤之使用



環保志工不怕髒不怕臭
節能減碳捨我其誰



實習老師也義不容辭擔任志工解說



志工協助綠化校園



健康中心志工協助簡易護理及文書



志工研習大家踴躍參加，校長致詞
希望志工能快樂成長、幫助他人



衛生所及獅子會協助辦理家長
及志工CPR講習活動



衛生所護理師講述檳榔對健康的危害
及早發現及早治療治癒率較高



會長 湯士毅
顧問 葉發海
榮譽會長 謝淑芳
副會長 鄧勝雄
常務委員 劉榮隆
委員 蘇佐璽
湯士杰
丁偉賢
張仁源
蕭可鵬
邱文相
李復興
陳敏庭
林顏仕
孫鎮方
朱晏煌
詹嫻婉
林春萍
賈魯彥
周欣

家長會99學年度組織

湯士毅
葉發海
謝淑芳
鄧勝雄
劉榮隆
蘇佐璽
湯士杰
丁偉賢
張仁源
蕭可鵬
邱文相
李復興
陳敏庭
林顏仕
孫鎮方
朱晏煌
詹嫻婉
林春萍
賈魯彥
周欣



常務委員會

陳聰賢
黃盈盈
陳永杰
李文明
劉邦宇
廖勝財
孔繁傑
陳保全
戚俊良
魏村祥



頒發常務委員當選證書



班級家長代表大會

辦理弱勢照顧



認輔會議



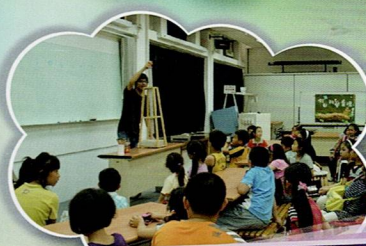
兒少保護宣導



特教推行委員會



心理師入校諮商服務



外配子女中央大學科學之旅

外配子女閱讀班



補救教學



外配子女數學班



身心障礙學生巡回輔導



社工師入校諮商服務



專業團隊入校服務



語治師入校服務

99學年度 親子運動會捐款芳名錄

拾萬元／湯士毅

伍萬元／熱心人士

參萬元／簡昌源

貳萬元／謝淑芳、熱心人士

壹萬陸仟元／鄒清宇、葉發海鄉長

壹萬元／葉秋蓮、簡宗慈、周孫銳、周孫威、鄧勝雄、龍潭同濟會、陳萬堅、太極拳協會

雙龍分社

陸仟元／梁兆龍、劉邦宇、魏村祥、大展獅子會

伍仟元／戚俊良、張漢源、蘇佐璽、劉鴻霞、龍元宮、劉榮隆、陳永杰、南天宮

參仟貳佰伍拾元／五惠食品廠

參仟元／鑫城營造有限公司、羅育綸、孫邱美秀

、黃俊賢、保固國際有限公司、游美玲、國立體大副校長黃永旺

貳仟貳佰元／安家醫療器材

貳仟元／有亮有限公司、龍潭鄉老人會、戴鈺邦

、順大有限公司、何建中、慕登雲、同麒工程企業有限公司、吉元食品有限公司、松晟企業社

壹仟貳佰元／台灣資訊教育發展協會

壹仟元／林映雪、黃春容、永和五金行、巫愛玲

、鄧仁銓、陳振武、羅文榜、新園教育用品社、郭哲寧、郭哲源、陳正益、羅仕華、吳秀琴、李文明

伍佰元／鄭文欽、李金城

貳佰元／林清堂

壹佰元／周俊傑

雙龍成長 感謝有您



九十九學年度上學期

校外競賽榮譽榜

◆第六屆全國客語生活學校觀摩賽決賽

客語口說藝術類低年級組第三名
二年三班 游鎮璋、張雅婷

◆參加第六屆客語生活學校北區觀摩賽

口說藝術類 低年級組特優
客家戲劇類 中年級組優等
客家歌唱表演類 中年級組優等

◆桃園縣品格100之星甄選活動

五年六班張美恩同學當選桃園縣品格之星

◆九十九學年度龍潭鄉國語文競賽成績優異

團體組 第二名

學生組：閩南語朗讀 第一名 謝家聲

寫字 第一名 涂誌璋

國語演說 第二名 李 彌

閩南語演說 第二名 詹上儀

國語朗讀 第二名 范庭瑄

客語朗讀 第二名 張雅琪

作文 第二名 戴婉容

教師組：國語演說 第二名 蔡佳婷

客語朗讀 第二名 詹淑華

寫字 第二名 古重仁

社會組：閩南語演說 第二名 許南嫻

客語演說 第二名 余幸雲

國語朗讀 第二名 林淑玲

◆桃園縣九十九年十二月份網路藝文創作比賽

作文類：

高年級組佳作 五．二林冠宇

中年級組佳作 四．四林均瑾

低年級組特優 二．三謝家薰、二．三吳丞皓

低年級組優等 二．六林思齊、二．三林子嚴

二．三湯宜臻



低年級組佳作 二．三黃宇晟、二．三張雅婷

二．三黃柏荃、二．三張育霖

二．三楊博凱、二．三葉繡佳

二．三洪鈺芸

◆桃園縣九十九年十一月份網路藝文創作比賽

作文類：

中年級組優等 四．四林均瑾、四．一丁亭翔

低年級組優等 二．三湯宜臻、二．三林子嚴

二．三張雅婷、二．三張育霖

低年級組佳作 二．六林思齊、二．三吳丞皓

童畫比拼佳作 三．一張藝鐘、六．二張為彬

◆桃園縣九十九年十月份網路藝文創作比賽

作文類：

中年級組優等 四．三李昕凡、四．四林均瑾

低年級組優等 二．三張育霖、二．三吳丞皓

二．三林子嚴、二．三湯宜臻

二．三謝家薰

低年級組佳作 二．三葉繡佳、二．三黃宇晟

◆桃園縣九十九年九月份網路藝文創作比賽

作文

中年級組優等 四．四林均瑾

低年級組優等 二．三謝家薰、二．三湯宜臻

二．三洪鈺芸、二．三張育霖

二．三葉繡佳

低年級組佳作 二．三林子嚴、二．三黃柏荃

二．三石舜謙

童畫比拼佳作 六．二張為彬

◆桃園縣九十九年八月份網路藝文創作比賽

作文

高年級組佳作 六．五蔡晨禹、六．二戴婉容

中年級組優等 四．一丁亭翔

中年級組佳作 四．三李昕凡

低年級組優等 二．三洪鈺芸、二．三謝家薰

低年級組佳作 二．三張育霖

◆桃園縣九十九年七月份網路藝文創作比賽

作文

高年級組優等 五．二戴婉容

中年級組佳作 四．五彭尹彥

低年級組優等 一．三洪鈺芸、二．一張藝鐘

低年級組佳作 一．三張雅婷、一．三吳丞皓

◆桃園縣九十九學年度兒童文學獎創作徵文比賽

國小學生散文高年級組第三名 戴婉容

國小學生散文低年級組第一名 詹易澄

國小學生散文低年級組第二名 鍾吳均

國小學生散文低年級組第三名 湯宜臻

國小學生散文低年級組第二名 張育霖

國小學生散文低年級組第三名 湯有群

◆聯合盃作文比賽桃園區初賽

高年級組佳作 戴婉容

中年級組佳作 林均瑾、何青瑜

◆桃園縣九十九學年度學生美術比賽

版畫類

中年級組第一名 陳睿均

第二名 張瑀庭

佳作 陳睿翊、陳弘威

高年級組第二名 戴婉容

第二名 胡瑞辰

佳作 陳弘宣

繪畫類

低年級組第二名 張雅婷

◆桃園縣九十九學年度語文競賽

學生組 閩南語朗讀 第二名 謝家聲

寫字 第三名 涂誌璋



◆第二十五屆國泰全國兒童繪畫比賽

銀牌獎 李奕瑩
佳作獎 丁瑋、蒲因、黃郁真
入選獎 陳怡婷、李元芳、翁彩玲、李榮綺、詹上儀、張幸媛、莊詩晴、鍾易心、薛內慈、蔡明翰、曾正薇、黃楷凌、詹易澄、康家瑜、楊孟峻、葉湘彥、蕭雅文、周冠宇、張育霖、曾慧晴、莊芝樺、梁好暄

◆第十二屆亞太區鋼琴大賽

林如一 榮獲二等獎

◆台灣國際蕭邦音樂大賽

鍾昌倫榮獲四手聯彈五年級組第一名
涂欣好榮獲爵士鋼琴五年級組第一名
劉婕榮獲鋼琴六年級組第二名

◆第四屆鄉長盃學生音樂比賽

高小組鋼琴
第一名 詹子萱
第二名 李元芳
第三名 黃靖棋、盧郁琪、朱需柔、蔡辰禹、陳天璽

初小組鋼琴

第一名 沈佳暉
第二名 林廷容
第三名 張育霖、黃彥維、黃郁琪

高小單簧管
第一名 張以琳
第二名 詹子萱
高小組小提琴
第二名 慕佳倫

◆二〇一〇第十屆桃花源音樂大賽

幼兒小提琴組第一名 林如一
長笛組第二名 許千蕙

第二名 范庭瑄
第三名 許涵苓

鋼琴組第三名 盧郁琪

◆二〇一〇亞太菁英音樂大賽

鋼琴國小五年級組第五名 吳欣儒
鋼琴國小一年級組第五名 吳欣榮

◆桃園縣「我繪環保，我愛地球」四格漫畫比賽

低年級第二名 張育霖



◆本校足球隊參加臺北愛迪達盃足球錦標賽榮獲佳績

十歲組 第一名
十三歲組 第二名

◆桃園縣九十九年度主委杯足球錦標賽

榮獲中年級第四名
隊員：四·一黃上祐、四·二林易賢、四·四楊敏
三·一張藝鐘、三·一李義鈞、三·四陳科倫
三·四鍾吳均、三·六林子元

◆本校籃球隊參加各項比賽榮獲佳績

中壢市長盃三對三籃球比賽榮獲第二名
隊員：黃梓育、葉家福、鄧閔仁

桃園縣三對三籃球比賽榮獲第四名
隊員：陳偉澤、趙力緯、熊家濤

◆本校游泳隊參加九十九年桃園縣運動大會游泳比賽

劉捷 榮獲國小女生組兩百公尺混合式接力第三名
劉捷 榮獲國小女生組一百公尺蛙式第二名
邱民翰 榮獲國小男生組兩百公尺混合式接力第五名
邱民翰 榮獲國小男生組五十公尺蝶式第五名
邱民翰 榮獲國小男生組兩百公尺自由式接力第二名
王泰元 榮獲國小男生組五十公尺仰式第五名
王泰元 榮獲國小男生組五十公尺自由式第五名
王泰元 榮獲國小男生組兩百公尺自由式接力第二名

◆龍潭鄉九十九年度鄉長杯游泳錦標賽

榮獲國小男子甲組冠軍

◆新竹市風城杯分級游泳錦標賽

劉捷同學 榮獲國小高年級女生組五十公尺自由式第二名、五十公尺蛙式第四名、二百公尺自由式接力第四名
王泰元同學 榮獲國小高年級男生組五十公尺仰式第八名

邱民翰同學 榮獲國小中年級男生組一百公尺蝶式第二名、五十公尺蝶式第三名、二百公尺自由式接力第二名、二百公尺混合式接力第二名

鄧閔元同學 榮獲國小低年級男生組二百公尺混合式接力第三名、二百公尺自由式接力第一名

九十九年度桃園縣議長杯短水道游泳錦標賽
國小女子組五十公尺蛙式 劉捷 獲第二名



◆桃園縣九十九年議長杯桌球賽

中年級女生組 團體賽女生亞軍

◆桃園縣龍潭鄉九十九年女子菁英邀請賽

中年級女生團體組榮獲第一名及第三名
高年級女生團體組榮獲優勝

◆桃園縣九十九年度國語日報杯桌球比賽

六年級女生組單打第一名 李幼瓦
藍豆文 榮獲入選

縣國語文競賽



英語文競賽



校園生態池



攜手合作，共同維護生態園區



綠色美化，增添校園盎然景致

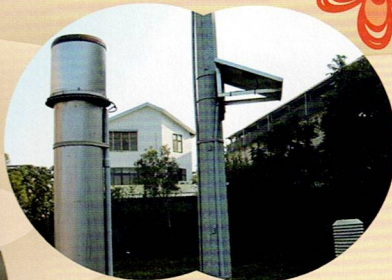


青青校園，撫觸生態成長環境

校園自動氣象測報站



中央氣象局自動雨量測報系統



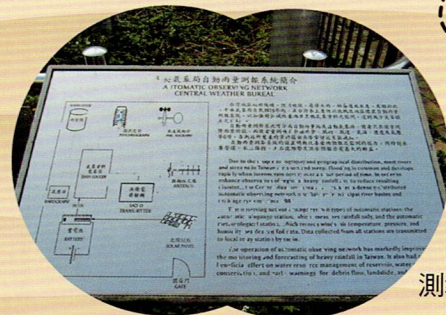
雨量計



風速計



太陽能發電系統



測報站簡介

建構校園溫馨的學習環境



國家公園海報



學校動植物介紹

溫馨哺乳室



舒適的沙發



清幽隱閉的環境



健康與體育領域介紹



音樂家介紹



如家般的親切溫馨處所



學生美術作品展示



世界名畫賞析

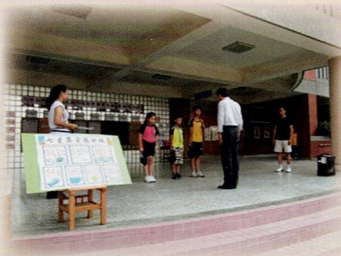


可愛的壁畫

資源回收教育宣導活動



資源回收人人有責，自治市同學擔綱宣導，七星集是七種有害廢棄物的回收活動。



舉手之勞做環保，頒發資源回收獲獎班級。

龍潭鄉鄉土導覽學習活動



三坑老街及永福宮參訪知性之旅。



龍潭鄉鄉土導覽協會協助解說龍潭開發史認識自己的鄉土。

節能減碳環境教育海報展學習活動



俊寬老師說明水污染、地球暖化的成因。



搶救地球海報展吸引家長駐足觀看，踴躍填寫學習單測試自己愛地球指數。

環境教育研習—後慈湖自然與人文生態導覽



兩蔣園區地理人文及生態導覽



後慈湖全區地理環境介紹

慈濟環保闖關活動



志工示範如何處理寶特瓶及分類，寶特瓶再利用搖身一變，變成毛毯和衣物。



「環保十指口訣」一教就會，並邀請小朋友分享節能方法。

資源回收環保創作競賽暨展覽活動



優秀作品展示於穿堂水晶牆，供全校親師生共同欣賞。



專業美術老師進行評審，琳瑯滿目的作品各具創意

QQ年度一般類資源回收活動



每週五實施資源回收。

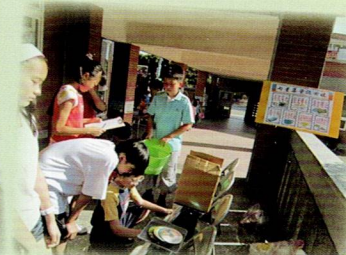


大家井然有序循序漸進行回收。

七星集資源回收活動



環保小志工協助七種有害廢棄物回收秤重及登錄。



七星集回收響應熱烈，舉手做環保，廢物變資源。

客語生活學校系列活動



客語歌謠表演



客語戲劇表演



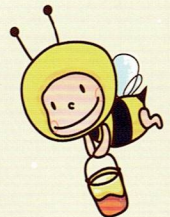
口說藝術表演



客語電台教學



客語生活用語認證



客語情境佈置

辦理學生寫作能力訓練營

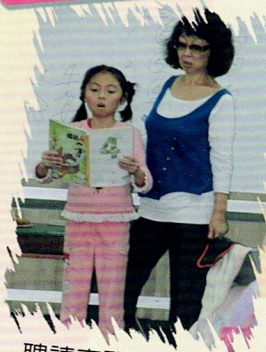


聘請聯合報師資，提升學生寫作能力



學生專注學習活動

國語文學生團隊培訓



聘請李麗麗老師，指導學生朗讀與演說能力技巧



成立學生滔滔社，提升學生國語文口語表達能力

雙龍天籟合唱團



聘請李語慈老師指導學生合唱團



辦理音樂成果發表

提升學生閱讀能力



全校閱讀小達人經驗分享

班級閱讀小達人經驗分享



辦理圖書館利用教育



雙龍閱讀小博士認證與校長合照

愛護校園整潔活動



維護校園整潔同學們樂在其中



窗明几淨一塵不染是我們的目標



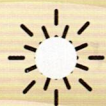
工友阿姨帶領大家整理草皮全體動員



工友叔叔不定期清理水溝



警衛叔叔每天順手整理警衛室旁環境



上下學交通導護工作



機車接送區



導護老師負責校門口指揮及安全



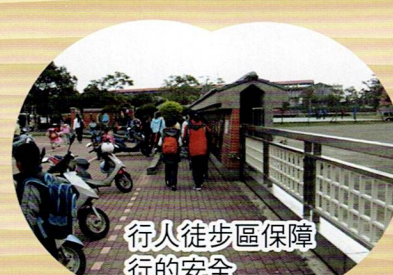
交通志工協助校門口交通安全



在校警、老師和志工的保護下過馬路



快快樂樂上學
平平安安回家



行人徒步區保障行的安全

校園紅火蟻檢視監控作業



遊戲器材區測試



用洋芋片測試



操場草坪區測試



跑道區測試



花園區測試

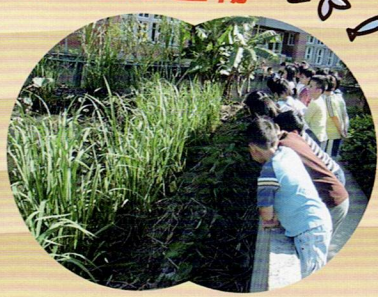


步道區測試

自然與生活科技教學活動—水中生物



仔細觀察魚如何前進、後退、轉彎、停止？到底運用哪些魚鰭才能完成動作？



了解水生生物的生長環境，親臨小水池及溝渠觀察與記錄



防震教育演練



導師解說防震演練方式及程序



發布警報學生迅速找尋保護頭部物品



聽從指揮及規定循序至戶外空曠場所



安靜鎮定在戶外躲避災難



課本、衣服、墊枕都是良好的護頭用品



操場及停車場區是較佳的戶外避難所

六年級畢業旅行活動



日月潭自然風景及人文風情



台一農場動植物生態豐富美不勝收



科學博物館是最具科學知識的學習場域



參觀地震教育館及光復國中現場



廣興紙寮解說紙張的製作要愛物惜物



利用自己做的紙張來拓印作品最具特色

校外教學活動—科學教育館之旅



導覽阿姨解說科教館展覽內容



蛙類生態解說



實驗操作區實地操作科學原理及現象



導覽昆蟲生態教學



快樂充實之旅

一年級新生如廁教育



高年級潔廁教育

掃具使用節約物資教育



敲門、關門、沖水等動作一一詳細說明，如廁完，務必要遵守濕搓沖捧擦洗好手。



宣導如廁時，應該注意的事項，小朋友實地演練，老師一一檢視指導。



藉由影片學習打掃廁所的要領，讓學生打掃廁所時，學以致用。



利用兒童朝會宣導正確使用掃除用具，掃把不要用推的，才不會變成八字掃把，畚斗勿前後施壓，柄和斗都可以分別更換。

節能減碳能源教育

預防犯罪暨交通安全宣導



遊戲器材使用安全教育宣導



古主任利用朝會時間推行能源教育，邀請學生上台發表對節約能源的看法。



龍潭分局警官蒞校宣導，提醒大家遵守交通規則。



老師示範正確使用遊戲器材之方法及遊戲規則宣導。



小朋友實際情境演練，禮讓、守秩序、守規則，才不會受傷。



學童流感注射活動



健康活樂蔬果營養教育宣導



查核身分及資料確認同意注射，醫師檢查口腔看看有沒有不符合施打的情形。



先量體溫看看有沒有發燒可否注射，小朋友害怕時，志工阿姨給予支持及安慰。



營養師李小姐蒞校說明五蔬果的重要，提醒學童每日均衡飲食注重營養。



許主任提醒大家蔬食環保又健康，有獎徵答時，同學們熱烈參與。

登革熱防治戲劇宣導

99年度衛生教育宣導藝文競賽



「登革熱防治小博士」說明清倒刷的重要，全體演出同學再次提醒大家做好清倒刷



清除積水容器是防治登革熱不二法門，宣導飼養或種植水生動植物時應注意事項。



衛生教育宣導藝文作品，琳瑯滿目，腸病毒著色畫色彩鮮豔豐富。



師生下課聚集欣賞優秀作品大家迫不及待欣賞並學習。

一、四年級健康檢查活動



腸病毒防治宣導活動



學校護理師為學童作身高體重及視力檢測。



視力立體感檢查，提早發現斜弱視問題。



校園健康促進宣導櫥窗張貼宣導海報。



校護於朝會時間辦理腸病毒宣導活動。



敏盛醫院醫療群蒞校為學童做健康檢查。



聽診部分檢查學童心肺功能。



便後、遊戲後、吃飯前記得要洗洗手。



腸病毒宣導有獎徵答大家熱烈參與。



口腔檢查看看學童齶齒及牙齒的生長狀況。



男女生外科觸診部分用簾幕確保隱私。



書包減重宣導暨測重活動



親子參加校園綠美化日活動



低年級同學書包重量測量與登錄，大家關心自己的書包到底有沒有超重。



中年級同學書包重量測量與登錄，書包重量需低於體重的1/8。

親子熱心參加綠美化活動已經是本校的特色之一，感謝家長和同學們的支持，身體力行，發揮服務奉獻的好品格表現，也共創優質的學習環境。



高年級同學書包重量測量與登錄，選擇雙肩背款式比拖拉式書包合宜。

視力保健靠自己！

◇護理師 廖嘉瑜

視力保健要從小做起，持之以恆，因為眼睛只有一對，而且要跟隨我們一輩子喔！雖然本校每週星期三的課間活動統一實施望遠凝視，但也希望學童學會之後，養成習慣，當近距離用眼感覺眼睛酸澀時，就要做一下望遠凝視，放鬆眼睛，今天就來談談有什麼保健是我們可以為「靈魂之窗一眼睛」所作的努力呢？

- 1、**每日望遠凝視5-10分鐘**：主要是利用望遠時讓眼球睫狀肌放鬆的調節運動，怎麼做呢？所謂望遠--就是要望看至少六公尺遠的距離，最好是綠色植物，因為這個顏色是眼睛視覺最舒服的顏色；所謂凝視--就是專注的看遠方，可以眨眼，但不要左顧右盼在聊天，那樣就不是凝視囉！在做望遠凝視時，也可以做按眼運動操：看上→下→左→右→1→2→3→4，每個方向望遠都要回看到中間點10秒鐘。
- 2、**眼睛穴道按摩**：壓上眼窩中間點→鼻樑兩側（內眥點）→下眼窩中間點→太陽穴→上眼眶與下眼眶來回搓揉→搓揉耳尖→搓揉耳垂→壓手掌



九十九年度辦理視力保健護眼活動



下課時間同學們聽音樂
做望遠凝視活動



健康中心護理師為學生做
視力檢查



斜視立體圖篩選



眼睛放鬆休息一下
消除疲勞

虎口。

- 3、**近距離用眼3110原則**：寫字、做作業、看電視、玩電腦、閱讀……等，記住使用眼睛30分鐘，應該讓眼睛望遠凝視10分鐘，否則容易眼睛疲累，最後變成近視或度數加深，而且一天打電腦時間累計不可超過一小時。
- 4、**適當的桌椅**：書桌椅要以學童身高不同而能有所調整，不是只有學校的課桌椅要依身高，居家、補習班、安親班等只要是學童會使用的書桌椅，都應該要注意到高度的適宜性，因為使用不算短！也不要忽略，那簡易的評估一孩子坐著時的姿勢，膝蓋與椅子的高度一樣；桌子與眼睛看的距離至少要35公分。
- 5、**適當的距離**：看電視的距離為螢幕對角線的6-8倍長；書本與眼睛的距離至少要35公分；與電腦螢幕應70-90公分、眼睛與螢幕內框上緣同高，不可以趴著或躺著看書、看電視、寫字、畫圖等，另外走路或坐車時不閱讀。
- 6、**多吃蔬菜水果**：例如紅蘿蔔、菠菜、牛奶、枸杞、紅甘薯、深黃色蔬菜、魚肝油等。
- 7、**眼科專科醫師複檢**：視力有異常應該要到眼科專科醫師處作複檢追蹤，不可直接到眼鏡行配鏡，以免延遲假性近視的治療。



辦理視力保健宣導活動



校護於教師夕會時間
辦理視力保健宣導活動
班級導師是視力保健
最好的推廣種子教師

護眼操及望遠凝
視實施方式介紹
大家舉起手一起
學習護眼之法



護理師示範眼睛按
摩方式
眼睛是靈魂之窗從
小就要好好保護

校長的一課



介紹雙龍建築造型之美、藝術之美、材質之美及色彩之美



校長說明雙龍校園建築之美希望孩子們能感恩惜福

聖誕嘉年華會活動

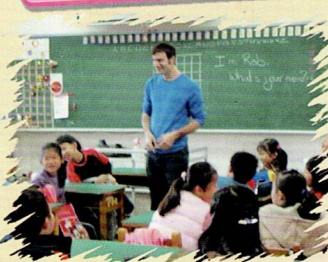


聖誕老公公與校長送給同學聖誕禮物



聖誕老公公與聖誕天使與班級合照

外籍教師融入英語教學



外籍老師到各班級，與同學面對面接觸



平時學習有成，與外籍老師相互對話

教師教學觀摩



同儕分享，增進教學知能



葉俊寬老師教學觀摩

教師專業成長研習



方文山老師主講-流行土壤中的古典養分



陳怡靜老師增進教師專業知能研習-班級讀寫作指導

秋藝之美藝文展



參展藝術創作作家合影

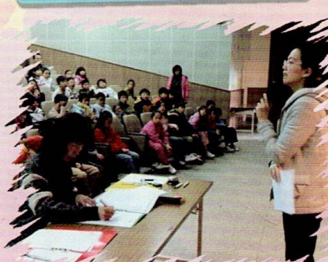


教職員工參觀後慈湖自然生態之旅



蛋糕DIY活動，豐富教師創意與想像力

英語教學成果



欣賞別人的表演也是一種學習



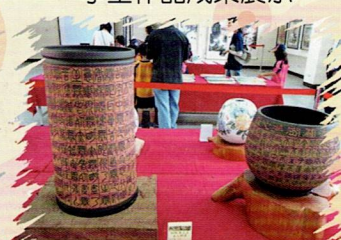
學生英語說故事比賽

鄉長參觀水墨畫聯展

學生作品成果展示



體驗陶瓷藝術之美



欣賞雕刻藝術之美