



鷺江兒童



新北市蘆洲區
鷺江國民小學

發行人：吳惠花校長

日期：114年6月

地址：新北市蘆洲區民族路七號

Lu Jiang

電子校刊：第三期



讀步Lu Jiang· 飛閱全球

校長吳惠花

鷺江國小，一所靠山鄰河的學校。鄰近淡水河，觀音山脈靜靜側臥。鷺江國小的「讀步 Lu Jiang· 飛閱全球」將為我們開展視野……

是承諾，也是藍圖。鷺江國小正準備以「讀步 Lu Jiang· 飛閱全球」的理念，發展閱讀課程，設計閱讀學習內涵，整合內外資源，並透過閱讀 Learn 學習、Understand 理解、Judge 評估、Imagine 想像、Analyze 分辨、Note 筆記、Grow 成長奠基孩子閱讀能力，希望鷺江的孩子，有一雙因閱讀而「翱翔天下（全球）」的翅膀。

所以，我相信本校從 114 年開始，校長和鷺江的團隊會更積極參與閱讀計劃，貢獻我們的時間、專業、資源及無限的愛心，讓每個孩子們能從閱讀中，長出自己的力量，成為更好的人！而推動閱讀從來不只是一個人或一群人的事，是從學生到家長、從老師到志工、從學校到社區，人人都是閱讀推手，人人都能推動閱讀。期待「讀步 Lu Jiang· 飛閱全球」可以猶如蝴蝶效應，從每一天不起眼的動作，到最後能引起極大的改變。從現在的醞釀期到遍地開花，校長希望有許許多多的老師、家長、社區民眾、無給職的志工……一起投入，若真要說「蝴蝶效應」，這群因為愛鷺江而支持著「讀步 Lu Jiang· 飛閱全球」運作的人，應該就是那對蝴蝶翅膀，才能一揮動就改變了鷺江國小的閱讀教育。

重塑閱讀價值，只要做出一個決定。To be, or not to be, that is the question. 成就一件事情，絕對不是靠奇蹟，是仰賴閱讀智慧與汗水的累積。每個孩子都是一朵花，只是花期不同，花開的時間也不同，真正的園丁不會在意花開的時間，會默默耕耘、默默等待，在花尚未開展之前，靜靜地在其身旁努力灌溉。德國名導演文·溫德斯所言「最好的電影，不是告訴觀眾什麼故事，而是激發觀眾想到了自己的那些故事。」閱讀也是，「好的閱讀不是老師說了什麼，而是閱讀引發你想到什麼，然後你可以做些什麼！」

「讀步 Lu Jiang· 飛閱全球」我們即將開跑，讓我們一起前進。



漫畫類高年級組第二名 604 蔡硯安



版畫類高年級組第三名 506 曾筠晴



漫畫類中年級組佳作 410 張景舜

用運動傳遞友誼 用文化連結世界

· 六年一班 丁文淇

為了準備運動會表演，我們從上學期期末就開始練習健康操。剛開始，大家都對六分鐘的健康操束手無策，因為它不像五年級的舞蹈動作少又一直重複，也不像流行歌曲又洗腦又容易記住，大家跳得亂七八糟，所以老師就訓練我們跳好每一個動作，教我們數節拍，讓我成功改掉搶拍的壞習慣，也讓大家在每次訓練中提升默契。為了熟練舞步，在每個禮拜更是安排了練習跳舞的作業，我們在多次練習中把舞步背得滾瓜爛熟。

這讓我想到奧運選手戴資穎，她從小練球就特別勤奮，別人在休息她還在練球，就算在比賽中有輸給對手，她也絕對會仔細找出失敗原因，並對失誤的地方不斷加強，直到動作變得熟練、穩定，她才肯休息。正因為戴資穎持之以恆不斷的練習，靠著努力的訓練和堅強的毅力才會在奧運中脫穎而出奪得冠軍，為臺灣爭光！

我們經過一番訓練，大家總算能互相配合跳出整齊的舞步，動作也熟練了不少，成功逆轉原來的困境，希望我們能在運動會上展現出最有默契的配合，讓大家看見我們努力過後最完美的表現，也希望大家以後都能像戴資穎一樣堅持到底，透過不斷練習，在每一次練習中進步，在每一次失敗中學習，堅持到底！

· 廖冠霖

寒假前，也就是上學期期末時，老師讓我們跳健康操。剛開始時，我對此信心滿滿，因為我在一、二年級時由於為了在家運動，所以我就開始嘗試跳健康操。只不過這樣的想法就在我看到影片後就打消了，因為我們要跳的版本是新版，而正好班上某些人也包括我完全沒看過，所以一開始大家的動作還有些生疏。幸好，在老師的鼓勵與寒假練習之下，我們的動作漸漸變得熟練，不再如當初一樣。

這不由得令我想起前不久的 12 強棒球賽，面對壓力的情況下，每個選手還是非常盡力。防守時，選手們互相補位，投手與捕手密切配合；而進攻時每個人輪流打擊，製造機會，最後成功得分，替臺灣奪得了冠軍。而跳健康操也是如此，每個人都要動作整齊，配合彼此，才能跳出完美的步伐。

在這段時間內，我的動作一次比一次好，而大家的舞步也變得愈來愈整齊，就宛如 12 強比賽般，每個人齊心協力，努力練習，為的就是能在運動會上成為亮眼的「一班」。希望在運動會時，我們班能夠跳得比別班努力，比別班熱血，比別班亮眼，成為完美的一班。

· 六年三班 林詩媛

「聽講 Lucy 時常做運動…」，每當音樂聲響起，大家都情不自禁的跟著節奏跳起舞來。當初我們剛開始練習時，大家都一片哀嚎說：「啊！健康操這麼難我學『幾百年』也學不會的啦！」但大家嘴上說著不想學，可是實際上身體卻很「誠實」的望著螢幕做起動作，健康操動作雖然簡單，但當一群人一起做時，那種不整齊的畫面想想就特別好笑。有的人偷懶亂晃假裝跟著做，有的人手腳不協調像機器人一樣四肢僵硬，逗得大家哈哈大笑。哪怕是不認識的人，只要一起跳過幾次健康操，就像有心電感應的「摯友」一樣，友情就漸漸的誕生了！

健康操還有許多版本，不同國家也有不同的特色。中國的健康操主要帶點太極的柔和感，日本的國民體操節奏明快，而歐美的健康操的某些動作甚至跟流行舞步有關。假如世界各地的人一起跳健康操，或許有許多相似的動作可能是拉伸、暖身……，都有異曲同工之妙。

健康操不只能使身體更加健康，更是一種能夠跨越文化、連結世界的語言。下次跳健康操時，可以看看身旁的人，互相鼓勵、一起沉靜在歡聲笑語中，說不定，你會成為一個「億萬朋友王」呢！

· 六年四班 吳昕恩

寒假時，老師出了一項作業，是要練習運動會要表演的健康操。過完寒假，雖然有練習，但大多數的同學都沒有很熟練，也包括我，隨著在課堂上和同學一起練習，雖然我們都跳得不太完整，但有同學的陪伴讓我不再感到不自在，在我們不斷的練習和老師的教導下，我們漸漸熟悉動作，也越來越有默契，希望在運動會之前能順利把健康操練好，讓健康操變成屬於我們的美好回憶。

在我們練習時，我時常會想到知名的原住民職棒選手吉力吉撈·鞏冠。在比賽時，他不會因為害怕自己時常選錯球而被三振，反而會犧牲自己的得分，希望能給球隊揮出全壘打，就算沒有成功為球隊得分，也會用一種充滿歉意的微笑離場。他的這些舉動讓我領悟到：「我們是一個班級、一個團隊，而不是只為自己著想，我們需要的是互相幫忙和溝通，如果想要變得更好，就得合作，創造更完美。」

而健康操也一樣，它是一個需要互相合作的運動，在雙人的動作時，我們需要互相配合，鍛鍊培養出默契，也需要有耐心練習每個動作，希望在運動會到來的那天，我們能表現出最好的自己。



· 六年二班 李禹志

小時候我會和社區的哥哥姐姐們一起玩，但自從搬家之後就沒有人陪我玩了，我覺得很孤單，但我在學校下課不會下去操場玩，但因為家裡沒有人陪我，所以只能去學校找朋友玩，但我的朋友下課基本上都在操場打球，所以我也只能鼓起勇氣跟著他們下去操場一起玩，這之後我就開始下課會下去操場找朋友們打球了。

自從開始運動之後，我開始發現運動是件多麼好玩又美好的一件事，我開始沉浸其中，享受汗水淋漓的感覺，自從我開始每天下課都跟著同學一起下去操場打球之後，我不僅變得每天都很開心，很有精神，也慢慢開始變得開朗，開始教更多朋友了，而且，我和朋友們的關係也邁入佳境了。

在和朋友們關係變好後，我開始可以和朋友們討論打球時的戰術，也可以在比賽時互相信任，但是，如果我一開始沒有選擇下去找朋友一起打球的話，就可能要永遠當一個下課只會喔，在教室裡面看書的書呆子了，其實，我從很久以前就想要和同學們一起玩，但一直沒有勇氣，我以為，大家只會把我當一個只會看書的書呆子，但事實卻正好相反，同學們也很希望我可以跟他們一起玩，這令我很開心，讓我慶幸，我有鼓起勇氣找他們一起玩，因為我朋友很少的關係，久違交到新朋友的感覺很開心呢。

說真的，我真心覺得大家不會想要跟我這麼一個書呆子一起玩，卻沒想到，他都對我很友善，這使我更加有勇氣結交更多新朋友，此刻，我才知道友誼是多麼美妙的事情。

· 六年九班 李沛恩

運動，是無國界的語言；文化，是連接世界的橋樑。當運動與文化交織，便能編織出更美好的世界圖像。

猶記得六年級上學期放寒假之前，老師告訴我們寒假作業的內容有哪些，其中讓大家感到疑惑的是：為什麼多出了一項「跳健康操」呢？老師說因為下學期運動會即將到來，所以花花校長希望六年級同學們在運動會時跳健康操為鷺江國小帶來新的面貌與活力。於是在寒假期間，我去了思好家，我們一起練習健康操，因為思好說她在前一所學校有跳過，所以她比較熟悉，所以我都是跟著她跳。剛開始，我的動作很生疏，心中直想：「這麼多動作，怎麼可能記得起來呢？」但後來在自己的努力下，反覆練習，最後終於皇天不負苦心人，我還是將動作記起來了！

這樣的練習過程，讓我想到了現在已經退役的羽球奧運選手—李洋。他不是一開始就這麼厲害，他是從手球開始，後來才轉戰羽球。其實在他高中時，曾一度想放棄羽球，因為他的同齡人都升上甲組，而只有他還在乙組，但他沒有放棄，才能讓我們看到今天的李洋。李洋曾說：「學習自律，懂得自尊，擁有自信，每個人的天賦或許不同，但時間對每個人是公平的。」這句話讓我知道：雖然不是所有人一開始都是生而知之，但每個人獲得的時間都是一樣的，只要你比別人多花一點時間，你就可以和他們一樣優秀。另一方面，李洋也因為這樣積極且永不放棄的打球態度，讓許多國家的球員欣賞不已。了解了李洋的故事，使我更加堅定練習好健康操的決心，雖然練習的過程中會遇到一些挫折，但我可以透過和同學互相鼓勵與提醒，讓大家的默契變得更好！

經過這幾個月來的努力，我終於把健康操學會了！謝謝老師會在綜合課時讓大家一起練習，老師抽出寶貴的上課時間讓我們練習，使我們看起來跳得更整齊，如果沒有練習，相信我們一定會跳得一蹋糊塗、亂七八糟。我在練習的過程中學到：「天才是百分之一的天分，再加上百分之九十九的努力。」其實一開始，我對將動作記起來沒有信心，心中忐忑不安，但我希望 609 班的努力可以被看見，並在運動會中脫穎而出，成為跳得最好的班級！

在即將到來的運動會，透過練習跳健康操以及認識李洋的羽球故事，讓我深刻體會到運動和文化的力量。我相信，只要我們敞開心胸，用運動傳遞友誼，用文化連接世界，就能創造一個更和平、更美好的未來。讓我們一起努力，使世界因為我們的行動而更加精彩！



版畫類中年級組佳作 310 簡喺樂



版畫類中年級組佳作 402 黃晞恩



版畫類高年級組佳作 619 林宸靚

用運動傳遞友誼 用文化連結世界

· 六年六班 郭庭妤

溫暖的春天逐漸遠離，炙熱的夏天即將來臨，學校將要舉辦運動會。這次運動會我們要參與的項目是「大隊接力」、「健康操」。為了將迎來的運動會，我們開始認真練習。剛開始，總覺得節奏快得跟不上，動作也不太熟悉，所以感到很挫折。但經過老師鼓勵下，我們開始更勤奮的練習，想在運動會當天展現出最好的一面！

在不斷練習的過程中，讓我想到了羽球天后戴資穎，她曾說過：「戰場上沒有永遠的贏家，只有不斷努力的人。」勝不驕敗不餒，就是戴資穎的心態，人生不會只有順風順水，唯有一直不斷努力的人，最終才能獲得成功。這句話讓我有繼續努力的動力！只要繼續，就一定能成功。

全班一起練習，凝聚大家的向心力，經過一次又一次的練習，全班也越來越團結，更有默契。期待運動會時，我們能展現最好的表現，大家共同完成國小最後一次的運動會！

· 六年七班 劉濬輔

運動是在賽場上傳遞友誼的信封，而文化的交流是打開世界這扇門最好的鑰匙，運動和文化可以做到跨越國界的限制，和不同國家素未謀面的陌生人成為朋友，就算語言不通也成能成為莫逆之交。

運動不僅是一種競技，當在進行籃球、足球這種團隊運動時，不只能鍛鍊身體，還能和隊友建立深厚的友誼，同心協力、互相扶持，在勝利時和他們分享喜悅，或在失敗時鼓勵彼此。2024年東京奧運羽球賽中的臺灣隊選手李洋與王齊麟，不僅是球場上的搭檔，更是互相信任的朋友，比賽時；他們默契十足合作無暇，面對強敵時同舟共濟，使得他們平常練習中擁有相互學習寶貴的經歷，在東京奧運賽羽球雙打得到冠軍，彼此間眾志成城的力量，即使賽後，依舊保持友好的互動。

珍珠奶茶是臺灣的飲食文化特色飲品，以它特殊的奶茶風味和獨特的珍珠口感聞名全世界，受到各國人們的喜愛，結合奶茶與珍珠的這杯飲料，成為連結世界的文化象徵，在各國奶茶店裡，有不同背景的人慕名而來，分享獨特口感與暢飲的快樂，珍珠奶茶將不同文化的人休戚與共的連結，讓素不相識的人能了解彼此的文化。

運動能讓人們在合作時建立起友誼，珍珠奶茶能將飲食文化融入世界，共同展現了臺灣的熱情，人們和衷共濟，拉近了與世界的距離，「四海之內皆兄弟」運動與文化成為連結全球的橋梁。

· 六年八班 陳冠霖

運動會是學校一年一度的盛會，大家齊聚一堂享受運動帶來的暢快，競賽帶來的刺激，也考驗學生之間的默契與團隊精神。這次六年級要表演健康操和大隊接力，不論賽前各班卯足全力的練習，還是頂著艷陽高照刻苦的精神，都讓運動會在大家的期盼下展開精彩的序幕。

上學期的寒假作業，其中一項是跳健康操。那時我的心裡充滿了許多的疑惑，經由老師的解釋後，我逐漸了解這是一項需要團隊默契與同學間配合的運動。寒假一開始，我沒有把健康操當一回事，到寒假快結束時我才想起。一開始，我對所有的動作都十分的陌生，手腳無法配合得很協調，甚至數度想放棄……跳到筋疲力盡的我，趴在書桌上崩潰的望著屏幕上不停跳著健康操的小朋友，有著一種萬念俱灰的感覺。我緩緩站起，如同機器般在每個節奏間跳動，感到十分的乏味，但在我不斷的努力下，使我逐漸熟練且流暢起來。開學時，我被老師誇讚動作標準、熟練，因此也讓我覺得這段時間的努力沒有白費，同時偶爾會在課間閒暇時教導同學，增進彼此之間的友誼。

上一年的大隊接力因實力懸殊而不幸敗北，今年為了雪恥，大家奮發練習，而被安排在最後一棒的我，更是在每次的練習中把自己搞得精疲力盡。雖然練習的過程中道路總是十分的坎坷，可是我們一直保持著努力不懈的精神，就如眾所皆知的奧運選手李洋，他從小並不具備羽球天賦，但通過多年的刻苦訓練，最終獲得金牌。他的故事激勵了我，也期許我們六年八班能獲得佳績。

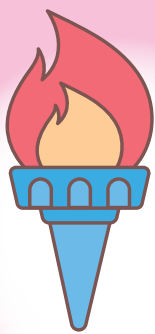
近年來臺灣的運動風氣逐漸盛行，各種賽事接連舉辦，在國際比賽上也發光發熱。藉由學校舉辦的運動會，更是增加了校內的運動風氣，不論跳健康操還是跑大隊接力，相信大家在這段時間緊鑼密鼓的練習當中，都深刻體會到運動帶來的好處，也讓彼此之間的友誼更加深厚緊密。



版畫類高年級組佳作 609 李柏萱



繪畫類高年級組佳作 619 黃靖淋



· 六年十班 楊亦潔

奧運，是一場象徵著和平、奮鬥和團結的國際運動盛會，它不僅提供運動員展現自我、突破極限的公平舞台，也成為促進各國文化交流的重要平台。

那麼，運動會上該如何展現運動家精神呢？一九九二年巴賽隆納奧運，英國選手德里克·雷德蒙參加四百公尺比賽時不幸拉傷腿部，即使明知自己無法獲勝，他仍咬牙堅持，一瘸一拐跑向終點，最終完成比賽，他的堅持感動了無數觀眾。正如足球巨星梅西說的「無論結果如何，我都會全力以赴。」這種永不放棄的精神，值得我們學習。

奧運開幕典禮中，各國選手會穿著自己國家的特色服裝，有的選手會交換彼此的頭巾，也會特地去學其他國家的禮儀，例如：美國人擊掌，日本人鞠躬等。這些行為不僅增進了彼此的友誼，也象徵著對不同文化的尊重，進一步促進跨文化理解，讓世界彼此更靠近。

網球選手羅傑·費德勒年輕時曾因情緒失控而屢遭批評，甚至一度跌出世界前二十名。很多人開始質疑他的實力，然而，他沒有放棄，而是不斷提升球技、學會控制情緒。最終，他在二〇〇三年獲得首座大滿貫冠軍，開啟了輝煌的職業生涯。他曾說過「你不能指望成功會輕易降臨，你必須為它付出努力。」他的故事讓我明白，成功不僅需要天賦，更需要不懈的努力和堅持。

在這個世界裡，運動就像是一種共通的語言，讓我們跨越國界和語言的隔閡，只要我們放下成見，透過運動交流、透過文化理解，世界就會變得更靠近，也更美好。在運動員身上我學到堅持和努力的重要性，在一次的挑戰中突破自己，永不放棄，讓失敗成為通往成功的墊腳石。



運動教會我的事

· 六年五班 張芷翎

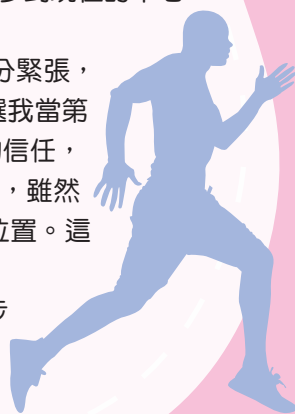
運動可以鍛鍊體能，但對我來說，除了我的「體魄」，運動也鍛鍊了我的「魂魄」。運動不僅讓我享受健康的生活、讓我嘗到堅持後的果實，也讓我更勇於嘗試新的挑戰。這些珍貴的品行，也讓我在生活中獲益良多。

自從升上五年級，當其他班級在晨讀、考試或是趕進度時，我們這體育不太好的班，竟然跟著老師在操場晨跑！剛開始，活蹦亂跳的我，只要一到早自習，就充滿活力，但是跑了三天……兩個星期……一個月……，以前喜歡跑步的我，卻像其他同學一樣，漸漸感到厭煩，甚至和同學私底下埋怨老師。不過，我們的晨跑沒有中斷，反而增加圈數。看到身邊跟不上的同學不再跑步，而像是散步般的和朋友聊天，我也動搖了，我開始像他們一樣，一達到老師規定的圈數就開始聊天，失去了跑步的初衷。

持續了兩個月，我才發現我的心態非常錯誤——我的體力大不如前！這結果促使我下定決心減少一些和同學聊天的時間，並改掉過往把跑步當要求的習慣，讓它成為強健自己體能的好時機，堅持「每次至少八圈操場」。雖然我們只是慢跑，但在耐力增強的狀態下，我的一百公尺短跑衝刺居然從原本的二十一秒進步到現在的十七秒，也讓我感激過去一直堅持跑步的自己。

在全班女生當中，我的跑步速度算是快的，也讓我獲得了大隊接力第一棒的機會！我十分緊張，因為我既不是跑得最快的，也沒有跑第一棒的經驗。當時心裡想的只有：「體育老師為何要選我當第一棒？」比賽前偶然聽見別班第一棒驚人的速度，更是讓我想打退堂鼓。但既然得到了大家的信任，何不試試看？到了比賽當天，緊張的我一拿到接力棒就開始手抖。槍聲一響，我拼命地往前跑，雖然沒有超越其他班級，但也盡了全力沒有落後太多，能讓後面的隊友有機會幫班上追回領先的位置。這些努力嘗試的過程，我認為比跑得多快、誰是第一名重要多了。

我在運動中學到的，不僅是堅持，也學到天賦固然重要，但投入的時間與熱情，也是進步的關鍵。即使遇到新挑戰，也要披荊斬棘，盡自己的全力完成。我也希望我能繼續將這些品格運用在生活當中，成為更好的自己。



版畫類中年級組佳作 415 丁品翰



版畫類中年級組第三名 306 簡湘庭



版畫類高年級組佳作 604 薩云希

用運動傳遞友誼 用文化連結世界

· 六年十一班 陳映潼

運動會是國際間大家共同參與的一項重要活動，它不僅能展現運動員的體能，還能讓我們體驗到團結和合作的力量。每年，無論是在國內還是國外，都會有各式各樣的運動會舉行，這些活動讓來自不同背景的人們聚集在一起，分享彼此的文化和經驗，建立更深的友誼與理解。

不同國家的運動會有著不同的特色，例如：每四年舉行一次的奧林匹克運動會，是全世界最具規模的國際性比賽，來自各國的選手們聚集一堂，競爭激烈的同時，也展現了每個國家特有的文化。在奧運會中，我們看到的除了精彩的比賽，還有各國選手的獎牌和旗幟，他們用自己獨特的方式表達對家鄉的愛，除了奧運會，像是亞洲運動會、世界盃等運動會也是展示不同文化的重要舞台。

運動會不僅是比賽，它更是包容與合作的象徵，在學校運動會上，我們每一位同學都能感受到團隊精神的力量。在接力比賽中，無論誰先跑，誰最後接棒，我們都是同一個隊伍的一員，大家的努力和支持使我們跑得更快。而在比賽過程中，即使是競爭對手，大家也會互相鼓勵，尊重彼此。這樣的氛圍讓我們體會到運動會的真正意義，不只是爭奪第一，更重要的是如何學會團結與合作。

運動會的精采瞬間總是讓人難以忘懷，每當賽道上的選手奮力奔跑，觀眾熱烈的加油聲和掌聲就會響起，這是對選手最好的支持。有時候，當選手們突破自我，創造新紀錄，大家會一同歡呼，無論是勝利還是失敗，每個瞬間都充滿了努力與堅持。這些精采的瞬間，不僅讓運動員們驕傲，也讓觀眾們感受到運動的魅力。運動會是展示自我、了解他人、促進合作與團結的重要場合。無論是在學校、國際間，還是在各種不同的文化背景中，運動會都讓我們學會尊重與包容，並在其中尋找到快樂與成就感。



· 六年十三班 謝昀真

內心激動不已，情緒在此刻掀起大浪，一切的不滿與欣喜同時湧現。映入眼簾的是人來人往的校園、五彩繽紛的旗幟、此起彼落的歡呼聲，以及敞開的校門。此刻的我正緊握接力棒，與夥伴並肩疾行，清晰的腳步聲在耳邊徘徊。沒錯，就是運動會。

「加油！加油！」我猛然從夢中驚醒，準備出發去學校。當我看到校門外的棉花糖攤與門上的紅布條，才恍然大悟——運動會到了！站在跑道上的我，聽著觀眾的歡呼，看著同學奔跑的身影……「跑！」一聲響亮的呼喚，我不由自主地衝了出去。腎上腺素瞬間爆發，腦袋一片空白。等我回過神時，手中的接力棒早已交出。加油聲仍在耳邊迴蕩，選手一棒接一棒地奔跑著，我才明白：這不只是我一個人的期待，而是全班共同的渴望——希望勝利、希望彼此的努力被看見，也希望這段緊張的時刻快些結束。看著班上同學率先衝過終點線，雖然興奮，也略感失落，卻慶幸這場猶如地獄般的挑戰終於落幕。

我在國小時沒參與過校內的園遊會，但曾經參加過其他學校的活動。園遊會不只是娛樂，它也是一個充滿熱情與文化的空間。活動中常有才藝表演與美食攤位。如果表演的是異國傳統舞蹈，不僅能讓人欣賞藝術之美，也能促使我們理解與尊重他國文化；而販售食品、玩具，或提供遊戲體驗的攤位，則能藉此介紹物品的來源地，讓人們更深入了解各國飲食與其背後的歷史。

不只是園遊會，其實整個學校就是文化傳遞的場所。我們所學的課程與學科，都與文化密不可分。國際文化也透過日常生活逐漸與我們產生連結，潛移默化地影響我們的觀點與想法。從週遭的小事，到世界的變動，國與國之間常因領土、政治立場等問題產生爭端，甚至引發戰爭。然而，在國際賽事中，這些對立的國家，選手卻能在場上建立情誼，有時甚至能促使原本分裂的國家組成聯隊參賽。

2018 年冬季奧運中，原本自 1953 年冷戰以來分裂的南北韓，竟在女子冰球項目中共同派出一支隊伍，這正是由雙方政府協議促成。兩個多年毫無交集的國家，因這場比賽展開合作，也讓和平多了一分可能。這支冰球聯隊在比賽中挑戰強敵，雖未奪冠，卻引發全球媒體關注，成為象徵性的事件。這不只是「他們」的比賽，更是世界看見團結、努力與希望的時刻。運動在此刻不再只是個人興趣與專長，而是連結彼此、縮短距離的行動。

運動，是你我日常的一部分，是文化交流的媒介，也是世界對話的語言；它讓我們強健體魄，也能讓我們在奔跑與競技中，看見理解、尊重與共鳴的價值。



版畫類高年級組佳作 518 林品言



· 六年十二班 陳亭霓

俗話說得好「分久必合，合久必分」，朋友之間有時難免會起衝突，有些人會選擇良性溝通，把話說開；有些人會選擇打一架，一較高下，而有些人則會選擇用運動來解開誤會，但是不管運用哪種方法，都能聯繫感情。

八十年前的韓戰，使朝鮮半島分裂成南韓與北韓兩個國家，由於政治因素，使原本是一家人的兩韓變得勢不兩立，數十年來，兩國之間對彼此懷恨在心。但無論如何，南韓與北韓始終是一家人。果然，韓戰只持續四、五年就結束了，不過雙方的怨恨並沒有因此化解，然而戰爭沒有贏家，和平沒有輸家。於是雙方決定組成冰球隊，他們一起生活、一起訓練，讓彼此更加了解對方，即使他們最後並沒有獲獎，但這卻使他們變得更加團結，兩韓之間的仇恨也消除了不少。

回想起南北韓的例子，曾經我也有過類似的經驗。從小，我的運動神經就不太發達，也不喜歡從事動態活動，不過我在就讀幼兒園時，卻參加過足球比賽，還獲得了季軍呢！其實，我根本不會踢足球，但當時的我因為比較害羞內向，身邊沒什麼朋友，為了結交到更多朋友，我決定和大家一起去比賽。雖然我在比賽中沒什麼貢獻，不過參賽的過程卻讓我認識了許多新朋友，這比得到季軍還更讓我興奮呢！

運動不僅能使身體健康，也能傳遞友誼，甚至還能化解仇恨，對我們而言具有重大的意義。希望未來我的運動細胞能夠越來越好，也讓我透過運動，將朋友之間的友誼聯繫得更加緊密！

· 六年十四班 高鈺婷

在多元文化迅速連結的現代社會中，運動不僅是可以促進人與人之間交流的重要橋梁，更能跨越語言與種族的隔閡，建立彼此之間的理解與尊重。無論語言是否相通、背景是否相同，來自世界各地的人們都能透過一場比賽、一場合作，建立起深厚的友誼。運動具有獨特的魅力，跨越了國界、文化的隔閡，成為連結世界，傳遞情感的共同語言。

奧林匹克運動會

奧林匹克運動會，簡稱奧運，是全球規模最大、影響最廣的綜合性體育賽事，每四年舉行一次，匯集各國運動員，在公平、和平的精神下競技。奧運旗上的五環象徵五大洲：藍為歐洲、黃為亞洲、黑為非洲、綠為大洋洲、紅為美洲，搭配白色背景，而各國國旗至少包含其中一種顏色。奧運可分為夏季與冬季運動會，兩者交替舉行。夏季項目有田徑、游泳、射箭等，冬季則包括滑雪、冰壺、花式滑冰等。

世界羽球錦標賽

世界羽球錦標賽是由世界羽球聯合會主辦的頂尖羽球賽事，創辦與一九九七年，每年舉行一次（奧運年除外）。比賽設有男女子單打、男女雙打及混合雙打五個項目，並採用單淘汰製。選手需依據世界排名選拔參賽，競爭尤為激烈，雖然該賽事沒有提供獎金，但冠軍可獲得「世界冠軍」的殊榮，象徵羽球界最高榮譽。此賽事不僅是頂尖選手的競技舞台，也是羽球運動的巔峰展示平台。

體育的普及與國際化使得運動賽事逐漸成為全球化的象徵，人們在賽場上展現追求卓越的熱情，也呈現各自民族風情的獨特魅力，並體現相互尊重的精神。文化差異難免引發誤解、遺憾，有時在運動項目中也會出現衝突，然而，隨著國際間的長期發展，競爭與合作的火花也逐漸形成和諧的形狀，就如同奧運的五環。現今，各國間的交流持續進行，運動成為傳遞友誼的橋梁，更能打破語言與種族的隔閡，增進彼此的理解與尊重。人們用運動傳遞友誼，用文化連結世界。



籃球教會我的事

· 六年十七班 林瀚承

運動與我的生活息息相關，運動的好處有很多，可以讓你長高、變壯和減肥，也可以讓你交到朋友，還可以在生活不如意時，紓解壓力。我最喜歡的運動是籃球，自從我在小學三年級的時候開始接觸這項運動，就愛上了籃球。

在籃球場上，團隊合作非常重要。我在這次的新北市籃球聯賽冠軍戰中，第一節，我們被敵方打出一波九比六，第二節我和另外四名隊友上場，大家開始追分，首先林昊緯成功抄到一顆球，完成上籃，接下來常皓凱又成功封阻對手的進攻，我們全隊五點開花，最後，我們成功把夢寐以求的冠軍獎盃帶回家。

籃球教會我堅持不懈，籃球是一項充滿挑戰的運動，無論是訓練還是比賽，總會遇到很多困難與挑戰，當我們練投籃時，不是每一球都會進，這會使我感到失望，但是我都不會輕言放棄，因為我知道只要一直練習，就能提高投籃的準確度，只要堅持，任何的困難我都可以克服！

最後，籃球讓我學到很多人生的道理，他不僅使我的身體變得更強壯，還教會了我如何和他人合作，並挑整心態去面對挑戰，這些經驗不僅對我的運動生涯有幫助，還讓我在日常生活中更加的成熟，學會如何解決困難。

夢想中的運動會

· 六年十六班 王鼎元

從小我就十分喜歡運動，小學時更參加了學校的羽球隊。羽球不只是我的興趣，更是我成長道路上的重要夥伴。在一次次的揮拍、扣殺與防守之間，我學到了許多課堂都學不到的道理——專注與突破自我。

首先，羽球教會了我專注。因為在比賽時，只要一個分神或者掉以輕心，都會因此而失掉關鍵分數。我曾經就因為不專心，而失誤連連，進而輸掉關鍵分數，從遙遙領先變成落敗收場；後來我學會了專注觀察對手動作，進而思考如何應對，這種專注力也深深的幫助了我的學習，讓我能夠更專注且投入於課堂與作業當中。

再來，羽球教會了我刻苦自勵，突破自我的極限。自從加入羽球隊，體育班的訓練強度，比我想像中還要累，當所有人都筋疲力盡時，我領悟到唯有刻苦自勵、咬牙堅持，才能看到進步；羽球名將戴資穎曾經就說過：「輸球不代表結束，最重要的是從中學習。」在一次次的體能訓練與技術練習當中，我反覆咀嚼著這句話，同時也不斷告訴自己要堅持下去，當看到自己的進步時，我便知道這所有努力都是值得的！

最後，羽球對我而言，不只是運動，更是教會了我人生課題，我從中學會了如何專心致志與追求自我成長，未來我將秉持更謙卑的態度，帶著滿滿的信心，迎向每一次挑戰。

· 六年十五班 宋采倪

「砰！」槍聲響起，選手們爭相向前衝刺……。至今為止，我已參加過許多場運動會，不免俗的都會有大隊接力，十分單調、無趣。所以，我心中一直渴望能有一場不同以往的運動會，能讓我真正體驗到運動的樂趣和多樣性。

於是，我開始幻想一場打破傳統的界限，讓每位參賽者都能找到屬於自己舞臺的運動會。在這場運動會上，不再只有單調的接力賽，而是設計了各種有趣的比賽項目，例如：障礙賽，讓選手們在跑步的同時，還需要攀爬、跳躍，挑戰自我；趣味競賽，如兩人三腳、拔河比賽，讓參賽者在歡笑中感受到團隊合作的力量。這些項目不僅考驗體能，也增添了許多的趣味。

更令人興奮的是，這場運動會還融入了不同國家的文化特色。每個組別可以選擇一、兩個國家的運動項目來參加，比如：印度的卡巴迪、巴西的足球，或是日本的相撲。這樣的設計不僅使比賽更加多元化，也讓我們能夠學習不同國家的運動精神，包容彼此的差異。

這場運動會的另一個亮點是園遊會，在比賽之後，參賽者可以走訪各種攤位，品嚐來自世界各地的美食，如義大利的披薩、日本的壽司和墨西哥捲餅、玉米餅等，這些食物不僅滿足了我們的味蕾，更讓大家在美食中增進了對各國文化的認識。此外，園遊會中還會有各種手工藝品和遊戲攤位，為活動增添樂趣，讓每個人都能在運動之餘放鬆心情。

夢想中的運動會結合了國際教育、多元文化和各國特色美食，不僅讓我們在競技中展現自我，更讓我們在文化的碰撞中學習尊重。它不僅是競技的舞臺，更是文化交流的橋樑和友誼的見證。

我期待著有一天，能參加一場夢想中的運動會，讓我在其中找到真正的快樂與成就感呢！

用運動傳遞友誼 用文化連結世界

【這球打擊出去，一壘手接殺之後自踩壘包——雙殺出局！中華隊贏了！】

2024年11月24日，中華隊以4比0完封日本。這場勝利令人振奮，然而，看似堅強的背後，卻隱藏著一段黑暗的歷史。

2009年，兄弟象隊爆出假球風波，部分球員疑似收賄放水。在球員周思齊的著作中提到，當時會有人把你帶進小房間質問，那股壓迫的氣息，使他不禁開始懷疑未來、懷疑自己。在職棒整體環境低迷下，連許多忠實球迷也紛紛失望離去。

當時連同球團高層，總共有三十餘人涉案。臺灣板橋地方法院檢察署在2009年臺灣大賽結束的隔天，立即展開大規模搜索與約談，對象包含賭盤組頭、前職棒球員與現役選手。根據檢察機關的調查，綽號「雨刷」的地下賭盤負責人蔡政宜，涉嫌透過退役職棒球員黃俊中與莊侑霖（原名莊宏亮）等人，與現役選手接觸，並以買車、金錢、喝花酒與性招待等方式利誘球員打假球，進而操控比賽，從中牟利。

此外，檢方在偵辦過程中還查出台南縣議會議長吳健保，涉嫌於2011年以金錢收買、恐嚇等手段操控兄弟象球員打假球。

臺灣棒球的發展歷程中，不只有光榮與掌聲，也有令人心酸的低谷與背叛。但也正因如此，我們才更應珍惜今日球場上的每一次真誠揮棒與熱血奮戰。

下次走進球場時，不妨也看看這些過往歷史，了解支撐臺灣棒球走到今天的，是無數人在黑暗中堅持下來的力量。

· 六年十九班 謝曜丞



繪畫類低年級組佳作
213 楊晴予



· 六年十八班 張元菽

「聽說，露西時常做運動，身體健康精神好……」，跳健康操時，同學各個歪七扭八，有的人像嗷嗷待哺的嬰兒，動都不會動；有的人像對世界充滿怨言的青年，臉上一副心不甘，情不願的樣貌；有的人像殘障的老人應該要抬的手和腳，卻怎麼抬頭抬不起來。令人覺得「我們到底能不能勝任跳健康操的工作啊？」。

寒假前，老師說：「這次運動會，六年級有別於以往的大隊接力，還新增了一項項目，就是『健康操』以後我們會在空閒時間練習喔！」，同學們聽到各個哀鴻遍野。

因為，健康操總共分成三大段，分別是暖身運動、主要運動與緩和運動。三大段裡有四十個小節。如此冗長的表演也造就了大家拍子不穩的問題。

其中，緩和運動裡的第三個動作，要用到手、腳、腰和頭，手要先往左一個八拍，然後頭要轉，時而腰也要跟著轉，不知道過了多久，然後就要回復原狀。倘若跳得如行屍走肉般，下課還要去老師的座位練習，健康操彷彿魔鬼般，圍繞在班級之中。

但是，經過老師的努力，發明了一種練習跳健康操的方式。首先，要先複習以前的動作，再來，得練習新動作，然後，必須連續練習新動作，最後整體練習新動作。

其實，在老師發明的練習健康操方式下，健康操好像就一點一滴的進入我的腦海中，我連在家都跟著唱、跳，同學們也都在進步，而且在和同學們一起跳時，好像跳健康操就沒那麼恐怖了。以前的惡魔也一改之前的形象，還反而變成天使了呢！

有了健康操的經歷，我學到了團隊合作的重要性，也學到了養成習慣運動、建立自己對於生活的態度以及用正確的方式完成自己該經手的事。讓我培養出更好的生活力！



一道料理帶你認識日本



· 五年二班 周芷芊

壽司是日本的代表食物之一，一般來說，壽司也有分很多不同的口味、食材等等，但最廣為人知的是握壽司和捲壽司。壽司的魅力很大，讓許多人只要吃上一口，就會念念不忘。

壽司是代表接待重要賓客，或是與家人、朋友一同歡慶時共享的美食。你以為壽司的起源是來自日本嗎？不，其實它是來自東南亞，以前人們為了保存魚類而設計的一種料理方法。日本偏愛吃米飯和魚，農夫就用鹽讓米和魚一起發酵，讓魚變得更好吃，但之後只食用魚肉，後來，人們覺得很可惜，才想到把珍貴的魚和米一起吃的方法，影響至今，壽司仍是家家戶戶都會吃的美食之一。

壽司是指以醋飯合成的一道料理，被歸類於和食的一種，而醋飯是指調味過的米飯，壽司則是指飯上的食材。吃壽司要加醬油、芥末一起吃，味道才會比較好吃，更有味道！並且吃壽司時建議朝下入口，吃起來的口感會比較好，風味更佳。你以為吃壽司不用禮儀嗎？不，吃壽司一定要一口吃掉，才是對師傅的尊重，所以如果覺得你的壽司份量太多，可以請師傅減少醋飯的量。

全世界每個國家都有自己有名的料理，每道料理背後也都有一段精彩的故事，深入了解後，相信可以對這個國家的飲食文化有更深的感悟。

異國美食 · 五年十七班 張嘉恩

每個國家的餐桌上都有獨特的美食，這些美食不僅美味，還包含著豐富且特別的文化在路上我也看到過許多異國美食，所以我要介紹的是義大利的美食 - 義式冰淇淋。

義式冰淇淋是義大利著名的美食之一。它的主要成分有牛奶、鮮奶油和各種時令水果。義式冰淇淋的味道綿密細緻，向絲綢般柔滑的口感，讓人想一口接一口。義式冰淇淋的製作過程有十分有趣，從一開始的食材加熱殺菌到冰淇淋展示，每一次都充滿了許多用心且精緻的精神。

義式冰淇淋在義大利文藝復興時期，在當時不僅是一種美食，還代表著權力的象徵，在宮廷裡用來提升貴族的尊榮感。當時還宣稱義式冰淇淋具有療效，甚至有出現醫療相關的著作。直到後來義式冰淇淋逐漸走向商業化，變成今天的模樣。如果能親自到義大利品嚐正宗的義式冰淇淋，一定可以更深刻的感受到義大利的美食文化。

每道異國美食都有著獨特的香味與口感，甚至蘊含著國家的文化，也因此代表各個國家擁有各自不同的文化、資產、背景、飲食習慣。如果有機會，一定要走出自己的國家到異國各地，嘗試體驗各個國家的異國美食。



繪畫類中年級組佳作 408 陳吳限

舌尖上的旅行 - 沙嗲的介紹

· 五年一班 李旻紘

很多人說來到馬來西亞必吃的食物是「沙嗲」，其實沙嗲不是當地才有的，也不是當地人發明的食物。相傳馬來西亞的第一間沙嗲店洛角在鄰近的吉隆坡雪蘭莪州加影，一名來自印尼爪哇的女性在一九一七年帶進這座小城，並且逐漸發展。由於沙嗲名字的唸法音近似閩南語的「三塊」，形容非常美味，所以取了這個名字。

有去過馬來西亞當地夜市的人會發現，沙嗲的口味非常多，從牛肉、雞肉、羊肉到明蝦、甚至是兔肉都可以拿來做沙嗲。因為當地觀光發展的因素，而產生了更多不一樣的特色。將滷過的肉類串成肉棒，放在炭火上並塗醬楊，沾些和沙嗲行影不離的沙嗲醬，搭配黃瓜、洋蔥和一種當地人稱「Keturat」的馬來飯糰，為最道地的吃法。在整道料理裡面，不起眼的沾醬卻是沙嗲好不好吃的重大關鍵，不論是甜中帶辣的花生醬，或是店家自己調配的神祕醬汁，只要能夠抓住客人的胃口，就會有顧客上門。

在炸的焦香的烤肉串上淋上醬油，沾上特製的辣椒醬並裹上少許洋蔥，多層次的口感及豐富的味道在嘴裡擴散，肉質結合起來成為讓人欲罷不能、一口接著一口的美味。

隨著時代與科技的進步，美味的沙嗲也有創新與發展有些店家會將沙嗲放在白飯上，或是讓顧客自己碳烤肉串，再加上醬料，形成個人風格的沙嗲。沙嗲醬的應用在市面上也有創新發展，以臺灣為例，新北市有一家便當店主廚創作「沙嗲百菇羊肋燴飯」；肯德基曾推出「鴛鴦焗飯」，這兩道料理都使用了沙嗲醬，由此可看出沙嗲醬在料理中扮演重要的角色。

將世界所有的美食比一比，沙嗲也必定名列前茅，在 CNN 報導上，沙嗲被選為世界五十大美食之一，未來有機會到東南亞國家旅遊，別忘了品嚐這道既具特色又地道的美食小吃。



「義」國料理 · 五年三班 張宸菲



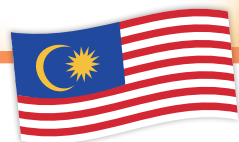
當我走進一家特別的餐廳，哇！就像打開新世界的大門一樣，裡面的燈光比外面的燈還昏暗，空氣中飄散著香香的奶油味，我知道！這就是這家店的招牌——奶油義大利麵！這味道真的令人垂涎三尺呀！我已經等不及要品嚐這些美食了，就讓我們以「味蕾」更深入的探索吧！

原來，義大利麵是義大利的主要美食，招牌奶油白醬義大利麵是他們當地的特色，招牌奶油義大利麵的奶油白醬裡有奶油和麵粉。有些還加了一些彩色甜椒、洋蔥和起司。義大利吃的有西式餐點，上菜順序是：湯或麵包、前菜、主食、甜點，而且每盤義大利麵的擺盤都很整齊，是個相當注重用餐禮儀的國家。

上菜囉！服務生把餐點端到了我們的桌上。我點的是羅勒青醬海鮮義大利麵，我細細品嚐，發現義大利麵有松子、有橄欖、有番茄葉，還有剝皮的大蒜和義大利香料，我覺得吃起來還不錯，就是差了點意思。為什麼？臺灣的義大利麵再怎麼神還原義大利的義大利麵，還是會有一點點不一樣的吧！像臺灣有紅、青、白醬，香蒜和白酒之類的口味很常見，但義大利的好像只有紅、青和白醬。正是因為這三個顏色是義大利國旗的顏色。

經過這次的異國美食探究後，我發現每個國家因為人文、作物、信仰和氣候的不同，所吃的食物也各有差異。就像印度有香濃的咖哩、臺灣有特別的臭豆腐、日本有精緻的壽司、法國則有烤蝸牛這類少見的料理。當你遇見其他國家的食物時，別急著批評，不妨敞開心胸試著品嚐看看，說不定會有意想不到的驚喜和收穫喔！

從餐桌看世界 ——馬來西亞美食的特色與文化



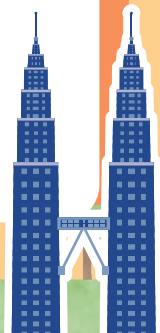
· 五年四班 李采諭

美食，不僅能填飽肚子，還能讓人感到心情愉悅！更進一步了解美食背後的故事，也能讓人增廣見聞。世界各國令人垂涎三尺的美食非常多，我今天要來介紹的馬來西亞的娘惹糕。

娘惹糕的基本材料是糯米粉、香蘭葉和椰奶，並使用蝶豆花、梔子花等這些天然的植物色素染色。再加上可可粉、杏仁粉或抹茶粉做出不同的口味，最後經過層層蒸炊製成。顏色繽紛是娘惹糕的一大特色，通常是雙色，比較少見的有彩虹漸層色。形狀則是長方體，口感有彈性又不黏牙，可以豪邁的大口咬下，也可以優雅的切成小塊品嚐，是一款老少咸宜的甜品。

娘惹糕的由來是什麼呢？據說是十五世紀至十七世紀間，中國南方的男子到馬來西亞、印尼等國家定居，與當地女子結婚後所生下的女孩稱為「娘惹」。而娘惹在學習了夫家傳統的料理方式後，會再加入在地食材與南洋香料，將糕點做出非常多的變化！像是紅龜糕、九層糕和客家笑靨等，都有了與以往不同的味道和顏色。流傳到現在，最常見的娘惹糕就是五顏六色、長方形的模樣。

小小的娘惹糕有著大大的意義，它代表了族群的融合與娘惹的用心。這代代傳承下來的美味，除了滿足味蕾之外，還帶著一份對家庭和故鄉的愛，值得我們細細品嚐。



在臺灣的異國料理

・五年五班 陳柏銓

在這個地球村的時代，異國美食已不再是遙不可及的奢侈夢想，反而成為人們日常生活中的一部分。無論是街頭小吃還是高檔餐廳，異國風味的菜餚，無時無刻都在吸引著饕客們的味蕾。

其中，泰國菜是我最為喜愛的異國料理之一。泰國菜的特色在於酸、甜、辣、鹹之間的美妙搭配，這種多層次的味覺體驗，令我十分著迷！例如：泰式酸辣湯便是其中的經典代表，它融合了香茅、檸檬葉、辣椒及椰漿等食材，每一口都是濃烈的風味交織，既有檸檬的味道，又有辣椒的刺激，還有椰漿的絲滑，這樣的味覺衝擊，使人一試成主顧。

除了泰國菜，我認為還有一道異國料理也是十分美味，那就是義大利的經典美食——義大利麵。義大利麵源自於古羅馬時期，種類繁多，與該地區的天氣和文化有著密切關聯。在北方，義大利麵會配上濃厚的奶油或燉肉；而在南方，則更常以蕃茄和橄欖油為基礎，調理成清爽的口味。這些差異，反應了不同地區的食材、烹飪方式和歷史背景。

總的來說，異國料理不僅是各國的重要文化元素，也是我們了解世界的一扇窗。他將我們的視野從本土帶向更遠的地方，讓我們在享用美食的當下，也能感受到不同文化的深刻影響。

異國料理 --- 法國菜

充滿古典的歐式建築外，一個小木桌上放滿了各種法式美食，

各個都擺放精緻，有醬汁美味且味道鮮甜的法國蝸牛，還有充滿雄烯酮味的黑松露，這些食物都讓人回味無窮！彷彿回到了十八世紀，當然，美味的法國菜遠不止這些，所以我要來介紹一個較熱門的法國菜！

它叫法國蝸牛，它的醬汁充滿文化，「醬汁」在法國料理中占據了靈魂式的地位，十七世紀時，廚師馬瑞·安托萬·卡萊姆將法國醬汁的做法收集成冊，並將以作為廚師學校的標準！在法國式的廚房中甚至有一名專門做醬汁的廚師，叫做「saucier」，其在廚房中的地位竟然僅次於主廚！

講完了醬汁就來講這道菜的主角蝸牛吧！古羅馬人當時已經開始吃蝸牛了，他們認為蝸牛是美味的佳餚，而法國延續了這項傳統。蝸牛不僅是一種食物，更是法國人對天然產品、烹飪創意以反將簡單食材轉化為精緻菜的重要體現！然而，並非所有蝸牛都可以食用，法國當地有兩個主要的品種，一種是羅馬蝸牛，大小約五公分左右，另一種則是散大蝸牛，約四公分左右，這大概就是簡單的法國蝸牛介紹了。

這些料理在世界各地也常常出現，像是我家附近有一家法國料理，裡面裝潢優雅，裡面還充滿了香氣，讓人垂涎三尺，口水直流，一會兒後，餐點到了，當我看見了各種法國料理時，我心想：「太好了！終於不用跑大老遠去吃，這裡也有！」

一道料理，一個故事

・五年六班 洪靚兒

在日本旅行時，我遇見了這道異國美食——拉麵。當我和爸媽走進一間小餐館，濃郁的香氣使我忍不住吞了口水。熱氣騰騰的拉麵一端上桌，香氣便撲鼻而來，讓人垂涎三尺。拿起筷子，濃郁的湯頭，彈牙的麵條，以及食材的搭配都讓這道美食顯得更加誘人。整體湯底濃而不膩，口感輕盈，令人驚豔。

日本的飲食文化受天氣和地形的影響，由於日本四季分明，氣候變化大，飲食習慣根據季節調整，例如：寒冷的冬天，拉麵、燒酒等熱食會受到人們喜愛，以提供溫暖與能量；在炎熱的夏天，人們則更偏愛冷麵或涼拌菜。日本的地形多山，海鮮與蔬菜成為主要食材，這些天然的食材影響了日本料理的口味和做法，也成為獨特的美食文化。

拉麵的湯底金黃透明，麵條是淡黃色的。當湯端上來時，散發出濃郁的香氣，令人食指大動。湯底的味道濃郁卻不油膩，輕輕一啜，鮮美的豚骨和醬油的味道瞬間散開。淡黃色的麵條彈牙，很有嚼勁，食材的搭配豐富，有叉燒、豬肉片、溏心蛋、筍乾，還有海苔的鮮香與一片片翠綠的蔥花作為點綴，使整道料理的層次更加豐富，讓人忍不住一口接著一口享用。

每一碗拉麵都是一個故事。從湯頭、麵條到配料，每一種食材的搭配都代表了一種文化與季節的變遷。這次吃完拉麵之後，我還想吃吃看和菓子，感受甜美與細膩的口感。此外，我也還想吃更多的壽司，作為日本的代表性美食，擁有新鮮海鮮與獨特的製作方式。我相信，每一種食物都能帶來不同的驚喜和感動，透過料理的味道與故事，能讓我更深入了解日本的飲食文化。



・五年八班 郭柏辰



漫畫類中年級組佳作 404 楊宜蓁



中國雲南美食——過橋米線

・五年七班 李亭好

說到雲南，你會想到什麼？是美麗的梯田、繽紛的民族服飾，還是清新的山間空氣？其實，雲南還有一樣不能錯過的美食——「過橋米線」。它不僅是一碗麵，更是一場視覺、嗅覺與味覺的三重饗宴，其中還藏著一個溫馨的故事。

傳說雲南有一位書生，為了專心準備考取功名，特地到湖中的小亭子讀書。他每天都埋頭苦讀，幾乎與世隔絕，他的妻子非常體貼，天天穿過長長的木橋，將飯菜送到亭子裡，但等她走到亭中時，飯菜早已冷掉。妻子為了讓丈夫能在寒冬中吃碗營養又能祛寒的食物，她突發奇想，用大碗盛著滾燙的雞湯，上面蓋上一層厚厚的雞油來保溫，再將生肉片、蔬菜、米線分裝帶去，等到要吃的時候，在將肉片和米線放進湯中，沒一會兒就熟了。這樣不但保持了食材的新鮮，也能讓書生每天吃到暖胃的餐食。一道充滿溫度的傳統美食，就這樣大功告成了。

這樣分裝其實有兩個好處，湯料表面形成的油膜阻絕了熱氣，可以起到保溫的效果，分裝也可以避免長時間不吃，主食被泡爛的情況。這位賢妻的發明不僅讓她的丈夫能安心讀書，最終金榜題名，也給後代留下一道美食。

這碗米線雖然看起來很普通，但它的「儀式感」可是一點也不少。一碗正宗的過橋米線，通常會有一大碗金黃色的熱雞湯，搭配十幾樣配菜，小碟子排滿一桌，看起來像是在辦一場小型美食展。有雞肉、豬肉、火腿片，也有豆腐皮、木耳、香菜、韭菜花，甚至還有鵪鶉蛋。這些配料要依順序放入湯中，從最難熟的開始，像在玩一場「快手小廚神」遊戲。

如今，過橋米線早已出現在全中國甚至各國的餐廳中。每當那碗熱氣騰騰的料理端上桌，仍然能讓人想起那段為愛「過橋」的動人故事。吃一碗過橋米線，不只是填飽肚子，更像是在品味一段文化、一份情感。下次如果有機會到雲南一遊，不妨品嚐一碗過橋米線，用味蕾感受這份來自雲南獨具風味的美食吧！



繪畫類中年級組佳作 406 陳離鼎

我最喜歡的異國料理

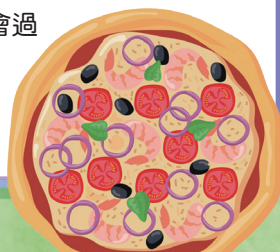
・五年九班 劉芊佑

嘿，你覺得披薩是哪一國的美食呢？呵呵，披薩一定是義大利的吧！沒錯！那說到義大利你會想到什麼呢？一定是義大利麵對吧？但是你知道義大利麵其實不是義大利人發明出來的嗎？

製作披薩的材料很簡單，首先需要揉一揉麵團，製成餅皮，接著再隨心所欲的放一些自己想要的配料，可以加一些青椒，也可以加一點肉或香菇。披薩擁有著我和家人的美好回憶。六歲時，我們全家一起嘗試做手工披薩吃，我們把各種食材放在餅皮上，再拿到烤箱裡面烤，過了許久之後，披薩出爐了！儘管做出來的披薩沒有像外面賣的齒頰留香、色味俱佳，卻讓我吃的津津有味、難以忘懷。這就是我關於披薩的回憶。

每個人第一次吃沒看過的東西，難免會有一點抗拒吧？我也是一樣的，第一次看到披薩的時候，心裡想著：「這是什麼奇怪的東西？看起來不怎麼好看，這個東西會好吃嗎？」雖然心裡這樣想，但我還是決定嘗嘗看它的味道。由於它長得不太好看，所以我只切了一小口吃。但我萬萬沒想到的是，一吃進嘴裡，彷彿食材的合唱團高聲唱起美妙的樂曲，說不盡的美味瞬間湧入嘴裡。有人說，如果吃到了好吃的東西心情就會跟著變好，看來真的是這樣呢！

「雖然披薩的味道美味無比，令人陶醉，但是也有一點讓人擔心的地方……那就是它的油脂可能會過多！」總之，我最喜歡的異國料理就是義大利的披薩啦！對我來說，披薩充滿了美味與幸福的回憶。



異國料理・五年十班 周丞蕙

今天我要介紹的是新加坡的美食肉骨茶，肉骨茶有大蒜的味道，喝起來暖暖的，而它的好喝祕訣是什麼呢？那就來看看它的作法吧！

正宗的肉骨茶配方中的辛香料，不只美味還助於提振食慾，而要做出好喝的肉骨茶必須先冷水將肉下鍋，加入薑片小火慢慢川燙，川燙後將肉洗淨冷卻備用，另起一鍋滾水加入米酒與肉骨茶、帶皮蒜球，小火煮滾，湯水滾開後加入肉類，滾煮三十分鐘以上，至湯濃肉爛，完了之後就完成拉！

下一個介紹的是中國的東坡肉，味道香甜、湯汁濃郁，再次來看看作法吧！先將鍋子預熱到灑水下去，會快速成為滾珠狀，不須放油，直接放入五花肉，先將四面乾煎香煎，鍋底有油光後，加入薑、

蔥、蒜、辣椒，快速拌一拌，放入滷包或八角等香料，加入紹興酒、醬油、醬油膏、冰糖，最後放入壓力鍋裡悶煮 15 分鐘就完成拉！

原來有那麼多異國料理是我不知道的，而且感覺就很有特色，認識了那麼多異國料理，那你會不會也想去看看呢！

從餐桌看世界

一探索異國美食的特色與文化

· 五年十一班 修樂菲

世界上有各式各樣的美食，有的來自西方、東方，或南方、北方，有的清淡、有的濃郁、有的獨特，而且每個國家的餐桌禮儀各具特色。但是你有想過為什麼會有這些食物嗎？這些讓人大開眼界的美食秘密，就讓我跟你一起一探究竟吧！

要說起美食，一定少不了「美食之都」—香港啦！在香港，有一個超級有名的小吃叫雞蛋仔，它之所以會這麼受歡迎，是因為它吃起來外脆內軟，味道真的超讚，很多人都愛吃！而且你知道嗎？這個好吃的雞蛋仔，其實使用的食材一點都不複雜，只要用雞蛋、麵粉、牛油就可以做出來了，而且更神奇的是，它不是在餐廳做的，是雜貨店發明的！是不是真的很特別？

那你知道日本的料理美食是什麼嗎？日本料理中最受歡迎的美食之一便是壽司。它受日本人喜愛，在日本以外的地區也很流行。壽司通常是用醋飯搭配各種食材，按照由淺入深的順序由師傅精心製作，常常需要配醬油，增添其鮮美的味道，然而，生魚片作為主要食材，若處理不當，可能會帶來病菌或寄生蟲的風險，因此其製作過程要求相當嚴謹，店內還會提供各式中西日合併的甜點，令人驚喜！你是不是已經口水直流了呢？下次若有機會，不如親自前往日本品嚐一下正宗的壽司！

世界各地的飲食禮儀和習慣不大一樣。有的地方像中國、日本和韓國，都用筷子吃飯；西方國家多用刀叉；而印度和中東地區，則常用手抓食物。用餐時間也有所差異，像西班牙人的晚餐很晚才吃，臺灣人則多在晚上七八點吃飯。接待客人時，中國人喜歡幫客人夾菜、倒茶，表示熱情；西方人則會注重點餐的禮貌。這些不同的習慣反映了當地人長期生活中的智慧以及他們對人與食物的尊重。

世界各地的美食就像「文化小使者」，讓我們不用出國，也能了解別人的生活。像是披薩從義大利傳到全世界，壽司、珍珠奶茶也紅到國外去！美食的交流，讓我們更認識不同文化，也學會欣賞和尊重別人的飲食習慣，真棒！

日本美食探索

· 五年十二班 康好嬌

日本是位在東亞的島嶼國家，由北海道、本州、四國、九州等 14125 座島嶼組成，總面積約 37.5 萬平方公里。我要介紹兩個日本美食，因為一說到外國食品，我就會想到日本的拉麵和壽司，讓我們來聽聽它們的由來吧！

日本拉麵不僅受到日本人的喜愛，更是風靡全世界。拉麵的口味大致可以分為醬油、味噌…等種類豐富，不同地區和店家都有自己的特色，稱得上是日本的靈魂美食。拉麵現在已經成為日本的經典美食，但據說拉麵源自於中國麵條，西元 1448 年就已經存在「經帶麵」這一日本最早的中國麵條了！

大家都知道壽司是日本料理，但你知道壽司最早的起源不是日本嗎？壽司最早其實是從東南亞來的。當時人們用發酵後的米來醃製魚，為了保存魚肉的新鮮度和防止魚肉腐敗。當時的人只吃魚肉而捨棄米飯。這種壽司在 2000 年前被引進日本，那時的日本才剛開始發展水田耕種稻米。經過各式各樣的變化、改良及進化，才有今天的壽司。

看完前面提到的兩種日本美食後，你應該更想知道其他國家的食物吧！日本的拉麵有各種口味的湯底，讓我垂涎三尺；而壽司無論在什麼時候品嚐，都非常美味，能帶給食客滿滿的幸福感呢！

體驗異國美食

· 五年十四班 李品宏

我吃過非常多異國料理，有日式料理的壽司、味噌湯、生魚片。義式料理的義大利麵、通心粉、披薩、提拉米蘇。美式料理的漢堡、可樂、牛排、熱狗、薯條。比利時的巧克力，印度的甩餅，土耳其的冰淇淋，越南的河粉、春捲，法國的麵包、可頌、鵝肝等等。

最讓我印象深刻的是，有一次我們家去吃藏壽司，裡面的生魚片非常冰涼，嚐起來極度軟嫩，有些放到嘴裡還會入口即化。壽司可以選擇醋飯或是迷你飯，醋飯配上生魚片令我垂涎三尺，沾醬油有著絕佳的口感，會讓我一口接著一口，一盤接著一盤。而迷你飯，我最喜歡吃玉米口味的，夏天吃的時候冰冰涼涼的，咬起來脆脆的，再搭配生魚片，一樣是絕佳美味。

我也喜歡吃義大利麵，麵條有非常多種類，有直麵、筆管麵、捲麵。我吃直麵的時候最喜歡吃奶油焗烤口味，焗烤的香味會在嘴裡散開來，濃濃的起司香好吃到都快升天了。奶油焗烤筆管麵我也很愛，當它熱騰騰被端上桌的時候，那個濃煙和香氣讓大家的口水流得跟瀑布一樣，咬下去時，筆管麵中間的奶油在嘴裡爆開來，它有著火山爆發的灼熱感，之後岩漿慢慢冷卻下來，那奶油往我的喉嚨裡衝，焗烤的起司香在我的嘴裡激烈的舞蹈著，非常美味！

這些美味的異國料理非常好吃，希望大家可以多多品嚐！



從餐桌看世界

· 五年十六班 聶榆

世界各地有非常多種美食，每個國家都有不同的特色美食，而且每一種菜餚都有當地的文化特色。從臺灣到日本，從西班牙到英國，不同地方的美食都展現了他們獨一無二的特色，現在就讓我來介紹「各國的特色美食」吧！

首先我要介紹的是墨西哥的料理，他們主要以辣味的食物為主，主食以玉米、豆類和辣椒為主，很多墨西哥人都會吃家禽和牲畜的肉，例如：牛肉、豬肉、羊肉、雞肉等。墨西哥最具代表性的食物是：墨西哥玉米餅，它是一種用玉米粉製成的薄餅，也是墨西哥美食中的基本食材之一，玉米是他們日常生活中重要的食物，墨西哥玉米餅受歡迎的原因是什麼呢？因為它食用方便、味道可口、價格合適，營養全面也是值得考慮的一個因素喔！

接下來我要介紹的是韓國的特色料理，他們的食物也是以辣味為主，很多韓國人常以白菜飯為主食，而且很多韓國人都喜歡吃辣味食物，例如：韓式辣泡菜。韓國最具代表性的食物是：韓式泡菜，它是用醃製的白菜製成，在地理位置上，位於中高緯的朝鮮半島冬天太冷，無法種植，人們將收成後的蔬菜進行醃製，深藏在地下或甕中，讓全家人在冬天時仍有蔬菜可以吃，便形成了獨特的醃製文化，也就是泡菜的起源喔！

透過了解各種文化美食，我們可以嘗試去吃各種國家的美食，不僅能嚐到美味可口的食物，也能更深入了解當地的文化，正因為每個國家都有各自的特色，所以才能突顯各國的風格，增加各國的交流，美食可以讓更多人了解異國文化，讓人們認識自己的國家吧！



一道料理，一個故事

· 五年十八班 許裴芸

每一道料理，背後都有一個故事，有些料理是意外的驚喜，有些則是精心研發的結果。今天我要介紹的料理有著鮮豔橘紅的色彩，咬起來清脆酸爽，不僅能當作一道小菜，更能與各式各樣的料理做搭配，提升口感與香氣的層次。有時它漂浮在香氣四溢的豆腐鍋中，有時它出現在焦香鮮美的烤五花肉旁。它，就是韓國的代表性食物——韓式泡菜。

韓式泡菜味道濃郁，有蒜的香味，但並不是每個人都喜歡它的味道，這是因為韓式泡菜有經過發酵，發酵的過程是先將清洗後的原料浸入水中，其中天然保存或額外添加的微生物（如乳酸菌），會在一~兩週內生長並產生乳酸，達到保存的目的。需要的材料有：大白菜、自製辣醬、蒜、洋蔥、辣椒粉、辣椒乾、蘿蔔、蔥末、魚露或是蝦醬及其他海產。製作過程是將大白菜數著剖成兩半，用鹽水醃過，再去除多餘的水分，把材料均勻地塗在每片大白菜上，然後層層碼好放入甕缸裡貯存就可以了。

韓式泡菜的故事可以追溯到朝鮮時代，它最初叫做「沉菜」，原為一種利用蔬菜製作的酸菜，它會被叫做沉菜是因為菜沉於水中的樣子，而後語音訛變才成為今日之名。而三國記也有記載，神文王於西元六八三年娶王妃時下令準備的聘禮中，一定要有醬油、大醬、醬汁類的食品。在朝鮮三國時代後，經過統一新羅時代、高麗時代，韓式泡菜的做法就一直在改變。在當時，韓式泡菜可能是以蘿蔔為主原料的泡蘿蔔、醃菜、醬菜為主，不過到了朝鮮王朝時代，辣椒由美洲傳入亞洲和朝鮮半島，辣椒對韓式泡菜的製作方法產生了重大的改變，使韓式泡菜的味道與色澤方面都更加美味可口。

韓式泡菜不僅是我們餐桌上的佳餚，更是代表韓國飲食文化的一部分，訴說著歷史、氣候與文化，每一口都值得反覆品嚐。

異國料理初體驗

· 五年十五班 李冠葳

世界上有許多令我們驚艷的美食，現在的交通越來越進步，發展腳步可以說是一日千里，讓人們可以輕鬆品嚐不同國家的特色料理。隨著許多世界各地的廚師來到這裡，用他們的創意將各式美食帶入我們的生活。

品嚐異國美食有時候也是一種冒險，印度的料理中帶有濃厚的香料氣味，或韓式泡菜酸辣的口感。有些人可能會不適應各種的異國料理風味。然而，只要細細品味，就能發現許多耐人尋味的地方。

我最喜歡的異國料理是日本的生魚片，第一次進入生魚片餐廳時，一推開門鮮魚的鮮味就撲鼻而來，一推開門就看見滿滿的生魚片，有很多沒看過的魚類，讓我口水直流。看著面前的生魚片，輕輕咬下一口，魚的滑嫩Q彈和醬油的味道完美融合，讓我吃一次就深深喜愛上了。

在異國餐廳中每到料理的製作都10分講究，從食材挑選到烹調方式都影響料理的最終風味，如果講求原汁原味，也會引進當地的調料、技術。部分料理需要長時間的燉煮或發酵，因此，廚師必須有條不紊的上菜，讓人們享受到最美好的體驗。

你最喜歡的異國美食是什麼？下次出國旅遊時，不妨放慢腳步，探索異國美食的秘密吧！

我最喜歡的異國料理 - 日本料理

· 五年十三班 陳百詳

異國料理的魅力在於它能夠讓人透過味覺環遊世界，體驗不同文化的獨特風味。而在眾多異國料理中，我最喜歡的莫過於日本料理。日本料理不僅講求食材的鮮度，還要注重擺盤的美感與細膩口感，讓每一道菜都像是一件藝術品。

首先，壽司是日本料理的代表之一，都能讓人品嚐到食材的原汁原味，特別是新鮮生魚片與醋飯的搭配，再加上一點醬油與哇沙米，帶來獨特的層次感，每當我品嚐壽司時，都能感受到海洋的鮮甜，彷彿置身於日本的魚市場。

除了壽司，我也特別喜歡拉麵，不同地區的拉麵風味各異，例如：濃郁的豚骨拉麵、清爽的醬油拉麵，以及辛辣的味噌拉麵，每一種湯頭都經過長時間的熬煮，帶來深厚的風味，而彈牙的麵條與濃郁湯頭的結合，再搭配糖心蛋與叉燒肉，總是讓人大快朵頤。

除了主食，日本的小菜與甜點也是我喜歡的部分。例如章魚燒、大阪燒這類小吃，外皮微脆、內餡柔軟每一口都充滿濃郁的醬香。而日式甜點如：抹茶蛋糕、和菓子，則展現了日本料理細膩而優雅的一面，讓人忍不住一口接一口。

日本料理之所以深受喜愛，不僅是因為它美味，還有對「食材原味」的尊重與講究。無論是精緻的懷石料理，還是簡單的家庭便當，每一道菜都透露出職人對料理的熱情與堅持。對我來說，日本料理不只是美食，更是一種文化體驗，讓人從中感受到日本人的生活哲學與美學，這就是為什麼日本料理成為我最喜歡的異國料理，每次品嚐時都彷彿展開了一場味覺旅行。



漫畫類中年級組佳作 411 曾永好

運動樂趣多

· 四年三班 李哲昀

我喜歡的運動是足球，每星期三我就在學校的足球課上課，享受足球帶來的樂趣。

足球不但可以讓我敏捷而且要有團隊合作，還要讓足球踢到對手的球門，也要不要讓對手把足球踢進自己的球門，很有挑戰性。

足球是一項優質的運動可以鍛鍊身體、增強體能、提高協調性、靈活力等，透過控球、挑球、運球與傳接等，促進動態協調、動態平衡與敏捷能力，也能幫速度和柔軟度建立良好的基礎。

學足球對身體重心、靈活的步點以及良好的柔韌力有幫助。在學習足球的過程中，教練能夠有效地發揮孩子們身體質素的優勢，並透過持續的訓練來改善他們身體上的不足之處，從而提高他們的整體素質水平，也為未來打下堅實的基礎。

足球可以教會我很多東西。在球場上可找到自信，比賽過程中懂得團結，也學會去面對挑戰，堅持完成比賽，這是一項對自己生理、心理、綜合素質等要求極其全面的體育項目。所以，我希望以後成為一名優秀的足球球員。

· 四年五班 楊秉宸

運動有很多樂趣，像是打籃球和踢足球要團結合作，打羽毛球和網球可以發揮自己的實力……等，而我最喜歡的運動是騎單車。

騎單車可以讓我的心情變好，還可以強身健體。第一次騎單車時，我以為會跌倒，結果沒有跌倒，反而卻騎了起來，這讓我和爸媽都高興不已，但是到凹凸不平的地方，還是會跌倒。

記得有一次，我和爸媽一起去騎單車時，我路過一個水洼就跌倒了，我原本以為我是因為騎到水洼上才會跌倒，結果爸爸跟我說：我是因為轉彎時，轉九十度才跌倒。後來和爸爸說：「我以後騎單車，不會跌倒了。」

我很喜歡騎單車，每個星期天都會去騎單車，因為爸爸跟我說：「騎單車可以讓我們變得身強體壯。」所以，為了身體，動起來吧！



漫畫類中年級組佳作 313 謝昕祐



繪畫類低年級組佳作 215 陳允樂



繪畫類中年級組佳作 406 李育承

我最喜歡的運動

· 四年二班 李信瑤

泰戈爾說：「靜止便是死亡，只有運動才能敲開永生的大門。」運動的種類成千上萬種，不知道你最喜歡什麼運動呢？

我最喜歡打羽毛球，打羽毛球時需要羽球拍和羽毛球，地點要在操場或較大的場地，最好是不會受到風影響的，服裝要穿著吸汗有彈性的運動服，可以四人一起打，不然至少也要兩人，打羽球的人要會發球也要會殺球，打起來才好玩。

我會喜歡打羽球是因為打羽球不但可以鍛鍊到手臂、腿部和核心肌群，提升肌肉力量與耐力，還可以預防近視呢！好處非常多。

關於打羽球這件事情我有許多難忘的經驗要跟大家分享，經由上次和爸爸打羽毛球，就發現打羽球是一點一滴的學習，當時我常常說要放棄，但爸爸卻告訴我：「沒有失敗的經驗，成功是難以實現的。」所以我在打羽毛球時，也學習到了做人做事的人生大道理呢！

對於打羽毛球這項運動，我有一些期待，我希望我的發球與殺球技術更熟練才可以好好表現；打羽球的力氣不夠，就會揮空，所以我要好好練肌力，以求有好的表現。

你今天運動了嗎？讓我們一起快樂的去運動吧！

· 四年六班 劉品逸

在生活裡有很多種運動，像是排球、籃球、足球、跑步、躲避球和跳繩，你喜歡那一種運動呢？

我最愛的是跑步，因為可以一直衝刺，還可以一起比賽，讓自己更健康且更強大，在危險的情況時，甚至可以保護自己的安全。

在學校上體育課時，常會進行跑步練習，其實我一開始很討厭這項運動，我會開始喜歡跑步的主要原因，是在看到班上一位同學的表現時，不想輸給他，才變得喜歡跑步。

跑步可以讓自己變得更快速，也能讓自己肺活量更大，可以讓自己有一種涼爽的感覺，讓自己耐力變得更強。跑步的速度越來越快時，可以促進新陳代謝，還可以在遇到危險的時候，可以迅速的逃跑，上學時讓自己不會遲到。

總而言之，運動對身體的益處實在是不勝枚舉，雖然運動可以讓身體變得更健康，但是也要注意適量的運動，不可以過度。另外，做運動時也要注意別人的安全，不能作弊，還要遵守規則。

我之前曾聽老師說過有關馬拉松的事情，像是跑馬拉松的人，都必須要很有耐力，因為馬拉松要跑很長的距離，所以我覺得這就是一项艱難的挑戰。

我也夢想著可以跑完馬拉松，希望我可以像馬拉松選手一樣，耐力更強、跑得更快，且堅持到最後！

棒球運動樂趣多

· 四年一班 蕭宏哲

我最喜歡棒球和躲避球。

我愛棒球的原因是因為，我覺得這個運動可以培養團隊精神，我覺得這是非常好的運動，而且這個運動很刺激，因為接到「打擊者」的球要用跟風一樣快的速度，傳上壘包，不讓「跑者」上壘或得分。相反的，在「打擊者打到球的一瞬間，就要用獵豹般的速度上了壘，並且精準的踩上壘包。我覺得這是一項很有專注且判斷力的運動。

除了棒球，躲避球也是我喜歡的運動之一，躲避球非常需要敏捷、速度。在丟球的時候要用力丟還要很準確，接球時要面對球，才不會被打到臀部，這個運動非常簡單，但是也要注意安全。

有許多運動能讓我們健康，最棒的是能培養運動家精神。

運動不僅能交朋友，還能解放壓力，你還在等什麼？快來一起運動吧！

· 四年七班 顏澤有

我最喜歡的運動是騎腳踏車，尤其在春天溫暖的陽光下騎腳踏車，微風在我的耳邊徐徐地吹，既舒服又涼爽，鳥兒在枝頭上啾啾的叫，既悅耳又動聽。春天是四季中氣候最溫暖宜人的季節，也是適合騎腳踏車的好天氣。

在我很小的時候，家裡的後陽台洗衣機旁一直停放著一台紅色腳踏車，好奇的我詢問爸爸，何時我能學騎腳踏車？他回答說要等我長大一些。某個假日的午後爸爸帶著我到公園第一次練習騎，他扶著腳踏車，等我不再東倒西歪才放手讓我騎，我偶爾還是會摔倒受傷，爸爸說要注意安全，不要東張西望才會騎得穩，才不會跌倒，才不會再受傷，經過幾週密集訓練，我終於學會騎腳踏車了。

學會騎腳踏車是一件令人既開心又驕傲的事，開心的是那年暑假和家人一起到福隆騎腳踏車，我們穿越舊草嶺古道，出了隧道，眼前一片蔚藍大海映入眼簾，微風輕輕拂過我的臉龐，此刻心情放鬆又自在，煩惱瞬間拋到九霄雲外，驕傲的是在學騎的過程中，學到凡事要實際去做，不能光說不練。這是最喜歡的運動，既能鍛鍊體力又能成為一項樂趣，我會持之以恆的繼續堅持著。



漫畫類高年級組佳作 610 沈其玖



我最喜歡的運動



· 四年四班 商嘉恩

義大利達文西曾說：「運動是一切生命的泉源。」運動種類五花八門，不論是跳舞，還是跑步、跳繩，抑或是籃球、躲避球……等，都有各自的愛好者。而我，最喜歡的運動是「排球」！自從看到「排球少年」劇中，主角們並沒有因為失敗而放棄後，我便對排球魂牽夢縈，也開始感受排球的魔力！練習排球成為我喜歡的事，我一一體驗接球、扣球、攔網、發球……

接球是排球的入門，練習接球要先把兩隻手臂伸直，再依力度控制球的方向；而扣球是把右手往後拉，然後用力揮出去，如果是左撇子，就要改用左手。攔網則可分為兩種，一個是直接封死球路；另一種是碰到手上，讓後面的人來接。

我從打牆壁開始練習，盡量去接球，再跟家人一起練習。平常我都會跟家人到的國、高中的操場練習打球，我和弟弟一起玩的次數是最多的。只要接到球，就能讓我開心一整天！每當我們打到汗如雨下，就會覺得好痛快、好舒服。

還記得有一次，我和爸爸、弟弟一起去碧華國中打排球。一開始，在高大的網子前面發球，我一球也發不進；但是，現在我已經可以從很遠的地方發球了，跟家人打球時也都接的到了呢！

「排球」這項運動，比賽時一隊有六個人，必須團隊合作才能贏得勝利。如果只有自己一個人強，並不是真正的厲害；整個隊伍強，才是真功夫！隊員間要懂得接納別人、彼此配合，才能成為強隊！

「排球」讓我學到團隊的意義與重要。原本，我以為去打排球遇到高手會輸是理所當然的；但是到球場上，我才發現：團隊中只要有人沒接到球，就會讓對方得分。分工合作，與隊員互相配合是我們要學習的精神！希望以後有機會，我也可以打一場比賽，一圓我的「排球少女夢」！



繪畫類中年級組佳作 415 李玟玟

運動樂趣多

· 四年十班 廖奕涵

我最喜歡運動了！運動不僅能讓我變得更高，還可以讓我更健康，真是一舉兩得。每到星期六或星期日下午，我們全家人會一起去公園打羽毛球和跳繩。我最喜歡的運動就是打羽毛球、跳跳繩。有空的時候，我和家人就會一起去公園玩。我和妹妹常常比分數分不出高下，我們玩得滿身大汗，可是玩得很開心、也很快樂。

我每次去公園跳繩的時候，都跳到八十下以上才會停下來。剛學跳繩的時候，我總是跳不起來，還不知道要怎麼跳，最後我問爸爸怎麼辦。

爸爸說：「很簡單呀！可是首先你要先學會怎麼用繩子，接著等繩子快到地上的時候，你就跳起來！」

我每天努力練習，現在已經會跳了。我覺得每天運動不但可以讓我們的身體變得更健康，心情也會變得更開心、精神更好，還會讓我的心臟越來越壯！

我覺得，運動是最良好的方式。只要每天保持運動的習慣，我們每天就會有滿滿的活力，可以有更多精神去學習和玩遊戲。運動真的能帶來許多開心的事情。

最開心的是，運動既可以交到朋友，又可以長高長大，真是一舉數得。我覺得運動不只是讓我很放鬆而且去公園時，還可以看到五彩繽紛的花朵！

運動讓我不再害怕，而且帶著勇氣也能繼續往前進。

· 四年九班 曾沛昀

我非常喜歡運動，因為運動不僅能維持身體健康，還能提升免疫力，也可以瘦身減肥和長高喔！

我喜歡的運動有打羽毛球、跑步、跳繩、跳舞等，打羽毛球可以訓練手眼協調度，運動完後會流很多汗，使身體變得更健康。雖然要用球拍接球時，都要跳起來才能接得到球，反應速度也要快，這對我是一項大挑戰，不過之後只要多練習，就會打得好。除了打羽毛球，跑步也是我喜歡的運動之一，跑步可以讓體力變好，還可以培養自己的耐力。如果每天都持續不斷練習跑步的話，就會越跑越快。跑步速度變快，對我們班的大隊接力比賽會有很大的幫助。所以，我們下課時，常會和好朋友一起下操場練習跑步，當個颯風女孩。

運動能讓我們的身體變得更健康，最棒的是，運動還能讓我結交更多的朋友。運動不僅能讓我們不容易感冒，還能練習許多平常不會做的動作。如果跟朋友一起的話，就會覺得本來做起来很累、很枯燥的動作，變得更輕鬆喔！我覺得運動對我們身體非常重要！所以，一定要持之以恆，保持良好的運動習慣。



運動快樂多 · 四年八班 江承睿

「生命在於運動」這句話說明了健康的秘訣之一，就是要常運動，而我最喜歡的運動就是和爸爸打羽毛球。

假日我和爸爸在公園打著羽毛球，天空萬里無雲，陽光明媚，我迎著晨光揮動著球拍，羽毛球拍的打擊聲、鳥兒在樹上的啼叫聲，我的步伐伴隨著這些聲響，隨著羽毛球的落點而跑動著，我感受到風在腳下穿梭，心跳也越來越快，汗水從兩頰滑下來，溼透的衣服，卻讓我的腳步越來越輕盈，頭腦也越來越清醒，心情也隨之快樂了起來。

每次打完羽毛球後，都能感受到一種身心的放鬆，儘管體力透支、雙手痠痛，但它鍛鍊了我的體力和耐力。運動是快樂的，也希望大家可以多多運動，能和我一樣體會到運動的快樂！



難忘的接力賽

· 四年十五班 師生集體創作

在一個春暖花開，晴空萬里的好日子，我們學校舉辦了四年級的接力賽。我的心情既興奮又緊張，因為班上要參加大隊接力的比賽，平日一次又一次的努力練習，今天終於要上場了。

「砰！」一聲，四年級大隊接力就揭開了序幕，選手們各個都像是脫韁野馬般，奮力的往前衝，加油也聲嘶力竭不絕於耳，好不熱鬧！經過了一番互不相讓的爭先恐後，班上的阿東使盡了吃奶的力氣，以飛快的速度搭配小樂完美的接棒，終於取得領先的地位，就在即將邁向終點的時刻，「天哪！」小樂竟在激烈的競爭中，被對手絆倒了！

當我們正為小樂的傷勢擔憂，卻又無法衝上去幫忙時，小樂竟爬了起來，重新撿起地上的棒子，帶著渾身的傷，跑向終點完成了比賽……我們所有人，看見這感人的一幕，內心真的是激動到說不出話來。

四年級的大隊接力，我們雖然沒有贏得比賽，收穫卻不比冠軍少。我們深刻的體會到，人生的路上，或許無法總是順心如意，第一個達成目標；但那份努力不懈的勇氣，才是過程中最美麗的花朵。有了這次大隊接力深刻的體驗，讓我更有信心，在學習的路上，迎接未來更多的挑戰。



攀登樂趣多 · 四年十三班 陳禹安

今天，爸爸問我們想不想去攀岩。雖然我們已經去過好幾次了，但我和妹妹連想都沒想，就異口同聲地說：「好啊！」換好衣服後，全家騎著機車，一起出發前往熟悉的攀岩場所。

一到現場，我看見有很多人正在攀岩，場面熱鬧極了。我和妹妹既期待又興奮，迫不及待地想進去大展身手。這是我們第二次來這裡體驗抱石活動，因為已經看過安全影片，也不需要穿戴太多裝備，只要換上攀岩鞋就可以開始挑戰了。

走上三樓，我發現牆上的攀岩石擺放位置跟上次不一樣了。不過這正好可以挑戰全新的路線，讓人覺得新鮮又有趣。我不管三七二十一，就和妹妹一起爬上爬下、跑來跑去，像兩隻開心的小猴子，玩得不亦樂乎。爸爸媽媽則在一旁替我們拍照，記錄下這段快樂的童年回憶。

經過一次次的嘗試，我發現自己的攀岩技術進步了，手臂的力量也變得更強，甚至越來越不怕高了。攀岩不只讓我玩得開心，還能鍛鍊身體、挑戰自我，真的是一舉兩得。如果大家有機會，一定要來試試看，體驗一下這充滿挑戰又樂趣無窮的運動！



運動樂趣多

· 四年十七班 唐翌甄

你知道嗎？運動是我們生活中非常重要的一部分，它不僅能強壯身體，還能讓心情更愉悅。運動的種類有很多，像是跳遠、棒球、足球和跑步等，都是各種好玩又有趣的運動項目。

我最喜歡的運動是棒球。棒球是臺灣的國球，球隊有中信兄弟、富邦悍將、統一獅等球隊。其中我最喜歡中信兄弟裡的投手教練——王建民，爸爸說他之前在美國大聯盟洋基隊是王牌投手，表現不俗。所以打棒球既可以鍛鍊身體，又可以學到團隊合作的精神。

除了棒球以外，我還喜歡踢足球。現代足球被認為起源於英國，四年一次的世界盃足球比賽，我最喜歡阿根廷的梅西，因為他射門很強，頂球也很厲害。有一次，爸爸送我一份禮物，打開一看，居然是梅西的球衣，讓我很開心。我還記得上幼兒園中班時，爸爸還幫我報名足球隊，每個星期三要上課。足球老師說有個比賽可以參加，報名之後，我每天努力的練球，比賽當天，我踢進一球，讓我們拿到第四名。足球不但可以放鬆心情，還能感受踢球的樂趣。

運動不但可以讓身體更健康，還可以讓四肢變靈活，對於我來說，更重要的是運動可以使我心情愉悅又輕鬆。



・ 四年十一班 李以晴

每一種運動都有不同的樂趣，你最喜歡哪一種？我喜歡的運動有很多，例如：跑步、游泳、躲避球、騎腳踏車……，但是，我有二種最喜歡的運動：第一是騎腳踏車，因為可以一邊欣賞風景，一邊騎腳踏車，第二是游泳，因為可以一邊運動，一邊玩水。

我一開始學騎腳踏車的原因是因為，爸爸、媽媽每次約我去堤防騎腳踏車，那邊的腳踏車都沒有輔助輪，所以，爸爸、媽媽就決定教我騎腳踏車。剛開始學的時候，我一直跌倒，有一次我還摔倒、流血，但是，經過我不斷的練習，我已經學會如何騎腳踏車了。

後來我又學了游泳，一開始學習的時候，我還是紅帽，紅帽是最低階，但是，每個星期三我都會去上課，勤加練習，所以我就升級了，變成黃帽，而且，每次去上游泳課時，我的心情就會很輕鬆自在，又很開心，因為在水裡很舒服，所以我很喜歡上游泳課。

運動有很多好處喔！例如：第一、有助長高。如果長不高的話，就可以試著多運動。第二、健康塑身。太肥胖會生病，而且又要花大錢看病，很麻煩，所以，運動是最好的選擇，雖然剛開始很累，但是，只要堅持下去，就會逐漸瘦下來。

而且有些運動還能交到新朋友，例如：足球、躲避球、籃球……，比賽時，和隊友並肩作戰，合作無間，鍛鍊團隊合作能力，培養積極進取的態度。與朋友一起運動，也能增進感情，愉悅紓壓心情。進而讓我享受過程，不論輸贏，沉浸在運動的魅力中。

運動不僅能讓我們變得更強壯、健康，還能帶來很多快樂和友情，因而變得不可或缺。希望每個人都能像我一樣，享受運動帶來的快樂、挑戰自我！

・ 四年十二班 郭語芯

每一種運動都有它不同的樂趣，有些人很喜歡運動，因為運動可以讓人放鬆心情、消除煩惱；但也有人不喜歡運動，因為會讓人感到全身痠痛、氣喘吁吁。而我是屬於愛運動的人，喜歡的運動是打羽球和躲避球。

我最愛的運動是打羽球，因為假日我會和媽媽一起去公園打羽毛球，揮拍時，羽球就像一隻使命必達的白鴿在金燦燦的陽光下飛來飛去；媽媽和我就像兩隻活力十足的花豹在草地上揮汗如雨的跑來跑去，雖然打得很累，全身也濕透，但是很開心。

除了喜歡打羽球，躲避球也是我喜歡的運動之一。打躲避球時的我們就像一群深怕被狼兒抓到的羊群，在操場上不知所措的跑來跑去，所以打躲避球時，眼睛要仔細注視著球，才不會被打到。因此打躲避球可以讓我們反應力變好和學習如何互相合作唷！

運動的好處，除了可以促進身體的新陳代謝，也可以消耗熱能，控制體重，更可以有效降低患上嚴重疾病的機率。書上說：運動會刺激大腦分泌腦內啡，讓人感到放鬆和開心，也可以改善記憶力，因為運動會促進血液和氧氣流到我們的腦部，使心情容易更開心以及有活力。

我和同學會利用下課時間去操場上打打羽毛球，因為之前我們還不太會打羽毛球，所以第一次和同學在操場打，光發球這個動作，我就足足發了5分鐘，也一直在撿球，現在想起來真好笑！那天也留了滿頭大汗，雖然發球發了很久，但我還是覺得很有趣。

運動對我們非常重要，不僅能讓身體變得更健康、更強壯，還可以使心情開朗，最棒的是，又可以在運動中結交很多好朋友，所以俗話說：「要活就要動」。生命如果沒有運動，會讓人變得不健康和沒活力。也有一句話這麼說：「生命該投注在美好的事物上！」運動的好處這麼多，所以從現在起，讓我們養成每天去運動的好習慣唷！

大隊接力的熱血時刻

・ 四年十六班 莊承諺

大隊接力是一項結合速度與團隊合作的運動。我第一次參加是在三年級，那天剛好是我們學校的運動會，我的心情格外興奮，滿心期待能為班上爭光。

輪到我們班上場時，我看著同學們互相加油打氣，場邊響起一聲聲「加油！」接著，「碰！」的一聲槍響劃破天空，我立刻奮力衝出起跑線，一步又一步，全力奔跑，並順利把接力棒交給下一位同學。跑下場後，我氣喘吁吁、汗流浹背，眼睛緊盯著場上的每一位隊友，他們毫不鬆懈地全力衝刺。拉拉隊的同學們在場邊高聲吶喊：「加油！加油！」我也忍不住跟著喊了起來。

比賽進行到最後一棒時，意外發生了——其中一位同學的鞋子竟然掉了！我們全班瞬間慌了，紛紛緊張地大喊：「快起來！」他馬上撿起鞋子穿好，沒有放棄，反而更加用力地衝向終點。不管結果如何，那份不怕困難、堅持到底的精神，讓我深受感動。雖然最後我們只拿下倒數第二名，但我心裡卻感受到，比賽真正重要的不是名次，而是團結的力量與彼此的友誼。

今年五月，我們又迎來了一年一度的運動會。這段期間，我們努力練習，老師細心指導我們如何正確地接棒、助跑和交棒。我們還和其他班級進行模擬比賽，雖然這次還沒有結果，但我知道——勝利不是唯一的目標，努力才是真正的價值。

我希望下次能跑得更快，也希望大家都能平安不受傷。最重要的是，我希望我們全班可以一起奮戰到底，用汗水和團結換來更好的成績！



運動樂趣多

· 四年十四班 張舒芮

愛因斯坦說：「運動給我帶來了無窮的樂趣。」我非常喜歡運動，因為運動既能讓身體變得更健康，又能讓心情變好，還可以長高、增強免疫力等，「運動」真是一舉數得呀！

你最喜歡的運動是什麼呢？我最喜歡的運動是跳繩，因為跳繩的方法簡單又有趣。一下兩下三四下，我可以連續跳很多下。忽上忽下，好紓壓啊！瞬間感受到：生命就應該投注在美好的事物上。

除了跳繩，直排輪也是我很喜歡的運動之一。我從七歲開始學直排輪，一開始我覺得很難，後來我漸漸發現只要堅持下去不放棄，一定可以成功。現在的我奔馳在賽道上，享受著和風賽跑的速度感。

運動可以讓身心靈都健康，更棒的是它能讓我結交很多的好朋友，凝聚彼此的心。每年運動會的大隊接力，全班總是團結合作，拚盡全力向前衝刺，那股奮戰到底的精神，為運動增添了幾分感動。

運動樂趣多，挑戰自己從運動開始，「坐而論道，不如起而力行」現在就和我一起動一動，養成規律運動的習慣吧！



不同國家的有趣節日



· 三年十三班 胡語萱

你知道嗎？世界上有很多有趣的國家不同的語言下發展出自己的習俗，每個節日都有自己獨一無二的意思和祝福。我今天想要和大家介紹兩個很特別的國家節日，就讓我們一起來看看吧！

西班牙有一個特別的「蕃茄節」習俗，這個節日在每年八月的最後一個星期三，節日的意義就是讓參加者放飛自我、無所拘束，給人們帶來豐收的喜悅和狂歡的快樂。這一天成千上萬的人從世界各地趕來參加這場「世界上最大的食物大戰」，多頓蕃茄變成最溫柔的「彈藥」，被「發射」到笑鬧者的人群裡，每個人渾身上下都被塗抹上了西紅柿汁，整個小鎮變成一片紅色的海洋，充滿了歡聲笑語。一旦宣布活動結束，就不能再任蕃茄了在這期間小鎮提供數百個淋浴間，方便人們沖洗掉身上的蕃茄醬，你想不想和我來挑戰？

埃及的「聞風節」在每年4月9日節日當天，從清晨起舉國上下一片歡騰。全國各地數以百萬計的男女老幼，潮水般地湧向公園的、海濱、尼羅河畔等地共同歡慶。全埃及的郊遊景點游人如織，到處歡歌笑語。還有繪製面部彩繪，相互贈送彩蛋的習俗。人們手持著彩蛋相互碰撞，以此祈求好運和福氣號誰的雞蛋沒有破裂，就意味著太陽將滿足他心中的祝願，在文風節過後的春天裡，好運和福祉就會像越來越濃密的綠草一樣伴隨著他。

不同的國家節日都有自己有趣的地方，我覺得這兩個節日的習俗都很有趣也很好玩，都各有自己代表的含義，所以希望大家可以和我一起來體驗看看！



如果我能去一個國家旅行

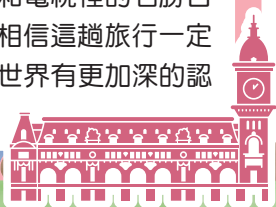
· 三年八班 蕭羽晴

如果我能去一個國家旅行，我想去法國。因為法國是一個充滿藝術和歷史的國家還有許多知名的景點和美食。我最想去的城市是巴黎。

巴黎是法國的首都也是世界著名的旅遊城市，擁有很多著名景點和建築。我聽說巴黎的街道非常漂亮，還有很多咖啡廳和博物館。希望有一天，我能在巴黎漫遊，感受那裡獨特的氛圍。

在巴黎，我最想吃的是法國的可頌和馬卡龍，聽說那裡的甜點非常美味，口感又酥又香。我還想去參觀艾爾鐵塔，站在高處看整個巴黎的風景，應該很壯觀。我也很想去參觀羅浮宮博物館，看到世界著名的畫作——「蒙娜麗莎」。

如果在未來能去巴黎旅行，我一定會非常開心，我希望親自去看到書本上和電視裡的名勝古蹟，體驗不一樣的異國文化。相信這趟旅行一定會讓我收穫滿滿，也會讓我對世界有更加深的認識與了解。



我最想去的國家——美國

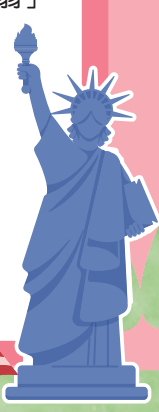
· 三年十班 林亮宇

世界上有很多好玩的國家，像是日本和泰國，但我最想去的國家是美國。這個國家有超大的漢堡，還有一座象徵自由的雕像——自由女神。

我非常想要去美國看史蒂芬·柯瑞的比賽，看他帥氣的投籃，華麗地運球過人，最後帶領球隊贏得比賽，光想到就讓我雀躍不已！還有最厲害的「二刀流」大谷翔平，不管是打擊還是投球，都非常出色，我長大後也想像他一樣優秀，成為令人敬佩的運動員。

我還想看看大峽谷美麗的景色，我是在「大富翁」這個遊戲裡的一張照片認識了大峽谷，覺得非常美麗，深深吸引著我，所以想親自前往欣賞那片壯麗的自然景色。此外，我也想去環球影城玩，並且購買VIP票，這樣就不用排隊，每樣設施都玩到。

為了實現我的夢想，現在我要好好努力學英文，長大能賺大錢，希望有一天可以跟家人一起去美國旅行。



我最喜歡的異國美食

・ 三年一班 簡愷妍

我最喜歡的異國美食是日本壽司。壽司是日本那邊的料理，有很多不一樣的味道。日本是一個很乾淨的國家喔！我真的很喜歡好吃的日本壽司。

聽說壽司最開始是在東南亞的山區，那邊種田的人為了不要用太多鹽巴，就把魚和米飯放在一起醃起來。後來稻米越種越多，大家就都可以吃到以前只有有錢人才吃得到的米飯了。

我第一次去壽司店的時候，一進去就聞到生魚片的味道。坐下來以後，我就很想趕快吃到東西！我吃了握壽司，媽媽吃了生魚片壽司，爸爸吃了很多蝦子壽司，我們大家都吃得飽飽的。我在壽司店吃得好開心，因為那是我第一次吃壽司，而且真的超級好吃！

吃完東西，還可以把盤子放到桌子旁邊的洞洞裡面，聽說有時候還可以拿到扭蛋，真是太好玩了！我下次還要再去一次。



不同國家的有趣習俗

・ 三年二班 陳宥廷

世界上的國家如恆河沙數，每個國家的風俗習慣五花八門、琳瑯滿目。雖然每個國家的文化傳統都各不相同，但這些習俗都代表我們先人的智慧與文化傳承。今天，我要介紹兩個國家的有趣習俗，並比較和我們國家的習俗有什麼不一樣。

首先我要介紹的是蘇格蘭的聖火節。這天當地居民會打扮成維京戰士，在扮演首領古澤爾伯爵的人領導下，穿越城市抵達海邊，然後，維京戰士們會丟出手中的火把，把木製海盜船燒到只剩灰燼，象徵過去在戰爭中犧牲的維京戰士和他的戰船，將在烈火中獲得永生。和我們中元節的燒王船相比，我們希望王爺能保佑眾生，瘟神上船離去，而他們希望先靈首領能獲得永生，精神長存。

另一個有趣的習俗是日本的除夕。午夜時分，寺廟會進行一百零八下敲鐘儀式。據說日本人認為每敲一下，就會去掉一種煩惱，敲一百零八下，意味著所有煩惱都清除。鐘聲響後，人們會湧向神社寺廟，燒香拜佛、抽籤算命。和我們的除夕相比，他們重視人生淨化儀式，希望消除煩惱，而我們的除夕更著重團圓的意義。

雖然每個國家的習俗、文化和傳統都形形色色，各不相同，但這些都是傳承祖先對後人所表達的祝福。隨著時間推移，習俗或許會有些許的改變，但這份美好的祝福，值得我們重視並傳承下去。



不同國家的有趣習俗

・ 三年三班 曾若安

世界很大，每個國家都有自己的文他和習俗。這些習俗通常和節日有關，有的是用來感謝大自然，有的是象徵幸福與希望，都有特別的故事和意義。

第一個要介紹的是美國的「復活節」，在每年春分月圓的第一個星期日。這一天大家會做教堂儀或家庭聚餐、復活節蛋裝飾與互送禮物。大家把彩蛋先藏好，然後由兒童來找，是復活節的象徵性物品，是表達友誼、關愛和祝願的方式。我會覺得很有趣是因為我覺得畫好的復活節蛋和復活節兔子很可愛，而且和家人一起團聚很開心。

第二個要介紹的是日本的「盂蘭盆節」在每年的 8 月 13 日～8 月 16 日之間。這一天他們除了前往墓地掃墓外，他們還會在自己家中焚火點燈、設置供養亡靈的祭壇「精靈棚」，並供上線香鮮花、水果與料理等供品。他們還會用黃瓜、茄子加上竹籤或竹筷作成「精靈馬」，這是盂蘭盆節期間的一種特殊裝飾品，人們相信祖先的靈魂會在盂蘭盆節期間到家中，而「精靈馬」就是這些靈魂的車子。我覺得很有趣是因為我覺得「精靈馬」的樣子很好笑，而且可以吃到別人提供的水果和料理很開心。

不同的國家有不同的有趣習俗，背後都有文化的意義。這些習俗很有趣，有的可以了解不同國家的文化，有的可以增進世界各國之間的交流。



如果我能去一個國家旅行

・ 三年四班 楊宸宇

如果我能去一個國家旅行，我最想去的國家是義大利。因為那裡有比薩斜塔，還有許多豐富的文化和景點，我覺得去那裡旅行一定可以讓我學到更多關於義大利的知識。

義大利有許多美麗的景點，其中我想去看位於托斯卡納省比薩城的比薩斜塔。那是一座傾斜的獨立式鐘樓，是義大利最著名、最經典的建築。我希望可以買票去塔頂欣賞托斯卡納省比薩城的風景，感受這個城市的迷人風情。

義大利有許多美味的食物，像是西西里炸飯糰、阿瑪菲的冰淇淋及五漁村的海鮮餃和各種美食。我特別想試試義大利的必吃美食——阿瑪菲的冰淇淋，它的顏色是米白色，會飄出淡淡的檸檬味，我猜吃起來香甜可口又清新爽口。

如果有一天我能去義大利旅行，我一定會去羅馬競技場參觀，還想去烏菲茲美術館欣賞畫作和一些經典作品。我希望之後可以和家人一起去義大利，可以品嚐到在地美食，留下美好的回憶和深刻的印象。



不同國家的有趣習俗一 丹麥的新年習俗

· 三年五班 李羽棠

丹麥人喜歡在新年時刻表達對友誼的珍惜，但是表達的方式有點特別。

丹麥人也許不會為您送上祝福的話語或是貼心的禮物，而是會到您的家門口摔碎幾個盤子，代表他們對您這個朋友的感激。如果家門前的盤子碎片越多，就代表這家人的朋友越多，新的一年運氣也會越好。

跳椅子則是另一個很特別的習俗。在新年倒數時，丹麥人會站在椅子上，然後隨著倒數「3、2、1」一起跳下椅子，他們相信這樣可以把壞運氣甩掉，藉此方式迎接新的一年。這個儀式不僅有趣，還讓新年的氣氛變得更加熱鬧。

對丹麥人來說，這些習俗象徵著迎接新年的希望與祝福，也讓家人和朋友有更多相聚的機會。我覺得丹麥的新年習俗很特別，不僅帶來歡笑，還能增進人與人之間的感情。如果有機會，我也想體驗一次。

不同國家的有趣習俗

· 三年六班 洪杰森

每一年到了過年，我們家總是會發紅包和貼春聯，而我問爸爸媽媽時，他們就會告訴我：「這是臺灣過年時的傳統文化習俗。」於是，我便會想：別的國家的傳統習俗是什麼呢？

有天老師給我看了一篇介紹各國的新年習俗的文章，其中，我覺得法國、埃及和新加坡的習俗好有意思。首先，在法國，人們以酒慶祝新年，並以天氣預示著新年的年景，元旦清晨，他們就會上街看風向來占卜；其次，埃及人把尼羅河漲水的這一天當作新年的開始，在門口放一張桌子，擺著豐盛的供品，獻給神越多新年的收成就越多；最後是新加坡，他們會在元旦起個大早，從長輩那拿「紅包」，新年時，街上有舞龍舞獅的表演，也會吃著油炸糯米和紅糖做成的甜年糕應景。

我覺得埃及的新年習俗中，「漲水新年」非常的特別，因為他們把豐盛的供品擺在桌上獻給神明，希望在新的一年大豐收，有點像我們到廟拜拜，祈求好運；另外，新加坡的新年習俗，我也很羨慕，如果我在那，我一定可以吃到好吃的油炸糯米和紅糖做成的甜年糕。

臺灣有些習俗和外國不一樣，像是貼春聯、放炮竹、吃團圓飯和守歲，每個國家的習俗都很獨特，不管我們在哪，都要尊重當地的文化，欣賞跟我們不一樣的習俗。



我喜歡的 國外美食

· 三年七班 陳奕秀



世界上的美食有很多，這些食物都很美味。例如：臺灣的滷肉飯、肉圓；日本的壽司、拉麵；越南的河粉、春捲；德國的豬腳、香腸；美國的漢堡、熱狗。

其中，我最喜歡美國的漢堡，因為漢堡麵包的部分吃起來脆脆的，很美味，牛肉吃起來很多汁，起司聞起來好香喔！還有越南的河粉，我也很愛吃，它吃起來QQ的，口感很好，河粉看起來細細的，聞起來香香的。

各國的美食和臺灣的美食有些相似，例如：美國的漢堡像臺灣的割包；越南的河粉像臺灣的客家粿條；日本的拉麵像蘆洲的切仔麵；德國的豬腳像臺灣的炭烤山豬肉。

最後，我真心推薦大家，在放假期間出遊旅行時，可以在夜市或餐廳裡品嚐各國的美食料理，體驗和比較一下國外的的美食和臺灣的美食之間的差異，你一定會有許多收穫的！

不同國家的有趣節日

· 三年十二班 羅偉中



世界上有很多不同的國家，每個國家有著不同的文化，而這些不同的文化都代表了他們的生活意義。今天我要介紹兩個不同國家的有趣節日，分別是日本的女兒節和義大利的面具節，就讓我們繼續看下去吧！

義大利有一個特別的節日叫「面具節」，當每年一月到二月的時候，大家都會戴上五花八門的面具，走上街頭載歌載舞，氣氛十分熱鬧。對當地人來說，戴上面具是為了模糊身分，強調人人平等、自由歡慶的精神。除此之外，他們還會舉辦「面具妝扮大賽」，大家都可以在街頭上玩得很開心，而這也漸漸變成義大利人生活中的一部分。

日本的「女兒節」也是一個有趣的節日，它又被稱為「雛祭」，在每年的三月三日舉行。當天，大家通常會準備菱餅、糖果、桃花酒、散壽司和雛人偶來慶祝。由於古代醫療還未健全，大人們為了祈求孩童平安健康長大，會在床頭擺上紙紮人偶，希望人偶能帶走孩童身上的惡運和疾病。這個節日感覺相當有趣，真希望在臺灣也能嘗試看看。

不同國家都有不同的節慶，還有許多未介紹的，例如：泰國潑水節、西班牙番茄節等。每個節日的背後都有不同的故事，了解不同的節日可以讓我們增廣見聞，認識許多文化。希望有一天我到別的國家時，也能有機會參與看看他們的活動。



我最喜歡的異國美食

・三年十四班 陳姿妍

世界上有許多美味的食物，每一種都讓人覺得香甜又可口。在各式各樣的料理中，我最喜愛的異國美食是「馬卡龍」，因為馬卡龍的外表小巧、可愛，裡面甜甜的，而我最喜愛吃甜點了，所以我便愛上了它。

馬卡龍是法國料理中一個代表性的象徵。它的材料有香味十足的奶油、有甜滋滋的糖，還有果醬和餅乾。每次我在享用馬卡龍，首先我會聞一聞它的香氣，甜美的香氣引動我的味蕾，接著咬一口，脆脆的餅乾，香香的奶油，在嘴裡化開，這簡直是人間美味！

我第一次看到馬卡龍時，以為它是縮小版的漢堡，因為我討厭漢堡，所以對他興趣缺缺。直到有一天，姊姊吃過後讚不絕口，所以我就鼓起勇氣嘗了一口，它那香甜的滋味瀰漫在嘴裡，就好像清道夫一樣，掃走我的壞心情。

每個國家的料理都很美味可口，讓人愛不釋手，希望未來有機會親自到這些國家，品嚐這些各具特色的異國料理。

・三年九班 江宣樂

世界上有很多特別的習俗，每個都讓人覺得好玩又新奇。今天我要說說我覺得很有趣的兩個外國習俗。

在英格蘭的春天會舉辦「滾乳酪大賽」，這是代表冬天過去新年即將來臨。參賽者要跟從山上滾下的乳酪賽跑，並且抓住它。但是因為山坡很陡，參賽者經常摔得東倒西歪，所以「滾乳酪大賽」常常變成「滾人大賽」，真是歡樂又刺激！

每年夏天韓國的保寧都會舉辦「泥漿節」，他們會用保寧沿海採集的泥漿進行各式各樣的活動，例如：泥漿摔角、泥漿馬拉松、滑泥漿、泥漿人體彩繪和泥漿按摩……等。參加活動的人身上都沾滿了泥漿，但是，他們不覺得髒，反而很開心。原來這個節日是為了宣傳保寧的泥漿有美容的功效，所以大家都很願意變成「泥人」。

今天介紹的兩個習俗都很有趣，讓我都想親自去參與和體驗，也更了解和認識其他國家的有趣習俗。

不同國家的有趣習俗

・三年十七班 張晏芹

世界上有許多不同的國家，每個國家都有自己獨特的文化和習俗。這些習俗展現了當地人的生活方式，讓我們體會文化的多樣性。今天，我要介紹幾個特別有趣的習俗。

在泰國的新年又叫做「潑水節」。那天，人們會在街上互相潑水，象徵著洗去過去一年的不幸與罪惡，祈求新的一年平安健康。另外，誰身上的水越多，誰的福氣也就越多，這項活動讓參加潑水節的人盡情地享受美好的祝福，同時玩得非常開心！

美國人非常喜歡過「萬聖節」。每年10月31日，小朋友們會穿上各種角色的服裝，他們會裝扮成超級英雄、巫師或小怪獸……等，挨家挨戶地敲門要糖果，並大聲說道：「不給糖，就搗蛋！」這個節日對小朋友來說非常的特別又有趣。

在印度有一個名叫「胡里節」的節日，也被稱為「色彩節」是個熱血非凡的節日。在這一天，人們會互相抹上五顏六色的粉末，象徵趕走不幸與迎接春天來臨。讓整個城市都變得五彩繽紛，充滿了歡樂的氣氛。

不同的國家有不同的文化和習俗，這使得世界變得更加多姿多彩。我希望將來有機會能去世界各地遊覽，親身體驗不同國家的文化，讓自己學到更多的知識。



・三年十一班 林恩如

每個國家都有屬於自己的文化節日、習俗，而這些活動都有特別的故事與意義。我想要介紹西班牙的奔牛節和印度的五彩節與大家分享。

印度五彩節

五彩節大約在每年三月前後的月圓之日舉辦。在五彩節活動前的夜晚，人們會舉行篝火儀式，圍著火焰一同歌舞，並將草和紙紮都丟入火堆中燃燒，到了隔日早上人們一同走上街頭，互相噴灑五顏六色的顏料水或粉末，並將顏料點在對方額頭來表示祝福。五彩節也被稱作侯麗節，是印度語「色彩」之意，主要目的為慶祝春天來臨並祈求五穀豐收，對印度教來說是一個十分重要的節日。

西班牙奔牛節

奔牛節是在西班牙、法國南方及墨西哥部分地區舉行的活動，始於一五九一年。原始目的是為了將牛隻趕到鬥牛場，而牛隻通常在當日鬥牛結束後便被宰殺。在運送牛隻過程中，他們會使用威嚇和刺激的方式催促牛隻加速前進，年輕人也會在牛群間同向奔馳。多年以來的慣性做法，使得牛隻運送趕路成為一種變相的競技，年輕人嘗試在公牛前面奔跑以刺激牛隻前進，他們不但想要呈現出自我英勇的模樣，但也要保障自我安全不被牛隻撞擊或超越。這個活動會在每年的七月六日中午舉行。

不同的國家都有各種五花八門的習俗活動，了解了很多國家有趣的節日後，有機會我會想要參加、體驗這些活動，當然，也讓我更加珍惜自己國家的文化習俗了。



我最喜歡的異國美食

三年十八班 盛予萱

我最喜歡的異國美食是日式咖哩飯。咖哩的起源來自印度，之後傳入日本，配合當地的飲食習慣，進而發展出搭配米飯食用的日式咖哩飯。

我一聞到咖哩飯濃郁的香氣，口水就忍不住從嘴角流下來，那濃濃的甜味誰能不愛啊！濃郁的咖哩醬裡放滿了各式各樣的配料，有紅蘿蔔、玉米筍、馬鈴薯和雞肉等必備的食材，咖啡色的醬汁融合洋蔥的甜味，再加上咖哩粉中包含各式香料的香氣，蒸騰的熱氣從碗中緩緩上升，令人食指大動。

當媽媽煮了我最喜歡的咖哩飯時，我就迫不及待的跑到餐桌前聞著香噴噴的咖哩，說：「今天吃咖哩，太棒了！」看著這一大鍋的咖哩，我立刻挑了最大的碗，把碗裝了滿滿的咖哩，開始獨自享用。

咖哩飯這道異國美食加入媽媽的用心和愛心後，變得更美味可口了。美食不僅滿足了我的胃，也讓我品嚐到異國文化的「味」道。



我愛運動

二年一—班

鄭祐晴、李侑軒、溫承諺、
吳品威、吳巧彌 共同創作

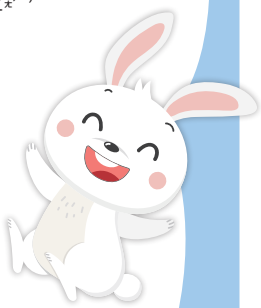
我喜歡跳繩，
快樂的跳，
像小兔子一樣，
感覺自己像小兔子女王，
在草原上跳來跳去。

我喜歡跳繩，
輕輕的跳，
像彈簧一樣，
感覺自己像小白兔，
在草地上比賽。

我喜歡跳舞，
慢慢的跳，
像小兔子一樣，
感覺自己像公主，
在舞台上表演。
我喜歡打球，
高高的飛，
像白鸞一樣，
感覺自己像太陽，
在太空中運轉。

我喜歡跑步，
快樂的跑，
像獵豹一樣，
感覺自己像獅子，
在森林裡狩獵。

運動讓我更開心，
身體強壯像太陽，
我最喜歡運動啦！



不同國家的有趣習俗

三年十五班 游欣臻

世界上有很多有趣的習俗，比如：新年，每個國家的習俗都讓人覺得很特別，今天我要跟大家說說兩個我想參加的習俗，讓各位認識一下這些好玩又有趣的習俗。

我想參加西班牙的番茄節，當火腿被搶下的瞬間，番茄大戰正式開始，每個人互相丟番茄，場面既狂野，又像一場超級大派對，每個人身上都會被番茄染成紅色，我想要參加的原因是因為番茄是圓形的，如果冰在冰箱裡，摸起來就像一顆圓滾滾的雪球，而且被番茄擊中的時候，番茄就像一顆炸彈爆開，相當刺激。

我還想要參加墨西哥的亡靈節，墨西哥的人們會在亡靈節當天換上奇裝異服，戴上恐怖的骷髏面具開心地載歌載舞，跟萬聖節的氣氛一樣，非常嚇人，我想要參加這個活動的原因是因為我喜歡裝扮，而且我覺得恐怖的東西很有趣，有時候還可以在裝扮上下一番功夫呢！

每個國家的習俗有些可怕，例如：墨西哥亡靈節，有些刺激又狂野，比如：西班牙番茄節，希望未來有機會到這些國家參加各國的有趣習俗。體驗更多元的異國風情。



三年十六班 張鈞妍

習俗是每個國家文化的重要組成部分，並能增添人們的生活色彩。世界上的國家各有不同的習俗，每個都能開闊大家人生視野，今天我要介紹兩個我最想參加的習俗。

首先是冰島的聖誕文化活動，又稱十三個聖誕小孩傳統。每年十二月十二日開始，直到十二月二十五日結束。這是一個慶祝聖誕節的活動，由十三位聖誕小孩不同的特色和惡作劇來獲得糖果。聖誕節是我最喜歡的節日，因為可以收到很多禮物，我也想去聖誕老公公住的地方，感受聖誕氣氛。

再來是巴西的狂歡節，也稱嘉年華。每年二、三月選一天舉行，有各式各樣的花車遊行，上面還有舞蹈表演，每個人都有獨特的造型整體充滿藝術與狂熱。巴西最有名的森巴舞也是重頭戲，舞者們穿著華麗舞衣、盡情綻放絢麗的舞姿。

長大後，我一定要出國看看世界的風景，感受不同人文地理風俗文化，讓自己能看得更遠，想得更深，豐富自己人生經歷。



運動真好玩

二年級四班 簡硯晴

我最喜歡的运动是跳繩和游泳，每次跟家人到游泳池，爸爸都會教我蛙式。我本來不太會跳繩，經過不斷地努力我終於會了。

我剛開始學游泳是在泳池的淺水區，後來才去深水區練習游泳。我先練習踢水再練習閉氣，後來我慢慢學會游泳了。因為運動會二年級的要參加趣味競賽，所以我才開始學跳繩。本來跳得不好，上體育課我就認真練習。下課後常常在校園練習，後來就學會了，我覺得很開心。以後也要嘗試其他的運動項目，想學習更多的運動技能。

運動對身體有益，可以讓我不流汗、精神好、運動完後身體很舒服，讓我更有活力。運動有時會遇到困難、挫折，我都會一一解決它，當學會某項運動時，我會高興的跳起來。所以我好喜歡運動，我覺得運動真好玩。

二年級五班 郭御威

我最喜歡的运动是籃球，因為它讓我覺得很得意。通常在放學的時候，我就會去打籃球。不管天氣有多大的變化，我都會去運動，因為我實在太喜歡投籃了。

有籃球、有運動鞋、還有籃球場。我和爸爸、媽媽一起運動，我們玩得很開心。當我打籃球的時候，我覺得自己像有力的小袋鼠。運動不但讓我常常生病，而且讓我玩得好好滿足，可是是一直流汗。

我覺得籃球很有趣，因為它不但能讓我變健康，而且能讓我玩得開心滿意。雖然流汗的時候，我覺得很累，但是我只要努力練習，就會有好成果。如果有機會，我還想學滑冰，因為我想學會新的運動，而且我想變得更厲害。

我愛運動

二年級六班

周芷羽、張宇辰、陳維華、
陳立恩、陳云涵、李晴蘭、
郭語恩、吳奎翰 共同創作

我愛運動真開心，
踢踢腿，伸伸腰，
每天運動身體輕。

我愛跳繩，
像袋鼠一樣高高的跳，
在大草原開心跳繩。

我愛騎腳踏車，
像筋斗雲一樣快快的騎，
在空中神氣的騎腳踏車。

我愛打籃球，
像籃球高手一樣帥氣的打，
在球場上自信的打籃球。

我愛打排球，
像暴龍一樣用力氣的拍打，
在太空快樂的打排球。

我愛游泳，
像鯊魚一樣迅速的游，
在大海里自在的游泳。

我愛溜滑板，
像微風一樣輕輕的溜，
在森林裡愉快的溜滑板。

運動讓我視力好，
身體強壯不生疾病，
心情快樂像彩虹，
天天運動我最棒！



繪畫類高年級組佳作 611 張安琪



繪畫類中年級組佳作 416 陳浚涵



我愛運動

二年級十班

李奕辰、李昕玟

我喜歡騎腳踏車，
快快樂樂的騎，
像火箭一樣快，
感覺自己像賽車手，
在賽道上奔馳。

我喜歡跳繩，
輕輕的跳，
像蝴蝶一樣輕，
感覺自己像小青蛙，
在池塘裡跳躍。

我喜歡游泳，
慢慢慢慢的游，
像海龜一樣慢，
感覺自己像人魚，
在大海裡探險。

運動讓我更健康，
身體強壯像大象，
騎腳踏車、跳繩、
游泳很開心，
我最愛運動啦！

二年級十班

吳羿霏、黃渝翔

我喜歡游泳，
快快樂樂的游，
像天空中的閃電一樣快，
感覺自己像大劍魚，
在大海裡游泳。

我喜歡打桌球，
慢慢慢慢的打，
像種子發芽一樣慢，
感覺自己像黑猩猩，
在森林裡打桌球。

運動讓我更健康，
身體強壯像大樹，
游泳、打桌球很開心，
我最愛運動啦！

二年級十班 陳冠勛

我喜歡跳繩，
在操場上輕輕跳躍，
繩子像在天空中飛舞，
真是太開心了！

我喜歡跑步，
在跑道上快快奔跑，
身體像是要穿越雲端，
覺得好舒服喔！

我喜歡踢足球，
在草地上重重一踢，
足球像閃電一樣飛進球門，
真是太厲害了！

我喜歡這些運動，
它們給我力量，
它們給我活力，
運動讓我健康又快樂。

二年級二班

林品均、張喆喻

我喜歡跳舞，
用心跳的節奏，
像海豚一樣自在的跳，
感覺自己像明星，
在舞臺上大顯神威。

我喜歡溜直排輪，
慢慢慢慢的溜，
像企鵝一樣滑行，
感覺自己像一輛車，
在馬路上行駛。

運動讓我更健康，
身體強壯像武士，
跳舞、溜直排輪很開心，
我最喜歡運動啦！

運動真好玩

二年級三班 蕭維樂

運動真好玩，
看我過去攀岩，
像猴子一樣，
爬來爬去真快樂！

運動真好玩，
看我飛毛腿，
跑在操場上，
誰也追不上！

運動真好玩，
看我像兔子，
跳高高比賽第一，
自信又靈活！

運動真好玩，
看我像小魚，
在水裡游泳，
自由又歡喜！

大家一起來運動，
運動真神奇，
讓我們開開心心，
身體健康精神好！

鶯江愛運動

一年級九班 杜顥寧

噓 -- 看一看，
你有沒有看到，
小朋友正在操場上
開心的跑步？

噓 -- 聽聽，
你有沒有聽到，
操場上小朋友加油的歡笑聲？

噓 -- 找找，
你有沒有找到，
操場上高興運動的小朋友？



109 杜顥寧



我愛跳繩 二年級九班 顏于茜

一年級寒假時，老師要求我們練習跳繩，一分鐘要跳十下，但是那時時候，我連一下都沒辦法跳。

後來，我向爸爸請教跳繩的方法，我穿著厚襪子，還有步鞋練習。首先，把繩子調整成正確長度，並且踩著繩子把繩子拉直，就可以開始跳了。爸爸媽媽常帶我去公園練習，經過多次練習，我成功連續跳兩下。

這個寒假，老師要求我們一分鐘要跳一百下，我在家裡樓下練習，慢慢有進步，還練習單腳跳。當我跳到我五下十下的時候，就累得喘吁吁。每次去公園玩的時候，我會帶著跳繩去練習，經過不斷練習，終於可以一分鐘跳一百零一下，成功了。

經過寒假的練習，現在的我，不但可以一分鐘跳一百二十七下，而且還學會單腳跳。我會努力持續練習，讓跳繩成為我最拿手的運動。

我最愛的運動

一年十二班 黃紫瑜

俗話說得好：「要活就要動。」想要身體更健康，一定少不了「運動」。

我最喜歡的运动是騎腳踏車，我會常在假日時，和外婆到公園騎腳踏車。我覺得很開心，因為外婆會在一旁看著我騎腳踏車。剛開始我不會騎，謝謝外婆有耐心的教我。有一次騎腳踏車時，我跌倒，臉和腳都受傷了，但是我還是很喜歡騎腳踏車。

運動使我們更有活力，我愛運動，運動真好！



112 王彥翔

我愛運動

二年十六班 共同創作

(余愷棠、廖奕晴、陳麒安、陳睦程、鄭祐甯、李昀蓁)

我喜歡打籃球，
快快的跑，
像獵豹一樣快，
感覺自己像獅子，在草地上捕食。

我喜歡溜直排輪，
快快的溜，
像電風扇一樣快，
感覺自己像小倉鼠，在溜滾輪。

我喜歡游泳，
緩緩的游，
像海龜一樣慢，
感覺自己像小魚，在魚缸裡度假。

我喜歡打籃球，
快快的打，
像閃電一樣快，
感覺自己像小猴子，
在森林裡吊藤蔓。

我喜歡跳繩，
快快的跳，
像彈簧一樣彈跳，
感覺自己像小兔子，在森林裡跳來跳去。

我喜歡游泳，
快快的游，
像鯊魚一樣快，
感覺自己像海豚，在水裡噴水！

運動讓我更有活力，
身體強壯像獅子，
健康快樂每一天，
我最愛運動！



我愛運動



一年級三班 李帛宸

運動對身體很好，我最喜歡的是運動，是籃球。

假日時，媽媽和爸爸會帶我到江國國小打籃球，爸爸教了我如何運球、上籃，我很認真練習，現在進步許多，體力也變得更好。

運動的好處很多，打籃球讓我感到很开心，我要多多運動，讓身體更健康。

一年級四班 林楷威

我愛運動，因為運動能幫助長高，也能讓身體更健康，還能帶給我很快樂。最近天氣變暖了，我準備要來好好享受運動的樂趣囉！

在學校，我喜歡上課後才藝班時打籃球，想像自己是籃球選手，很會投籃，流了滿身汗，非常舒暢。

假日，我常常和家人们在公園跑步，或是到學校打球，不但可以讓自己運動變得厲害，還能讓家人的感情更好，感覺好幸福！

運動的好處這麼多，所以我當然喜愛運動囉！



二年級十四班

王昀翰 王宸誼 蘇允怡

我喜歡打羽毛球，像老鷹一樣敏銳快速，感覺自己像運動王子，在球場上爭冠軍獎杯。

我喜歡騎腳踏車，騎得像風兒一樣快，感覺自己像小老虎，在草原上疾速奔馳。

我喜歡游泳，游得像閃電一樣快，感覺自己像最快旗魚，在寬闊的大海裡衝刺。

運動讓我更健康，身體強壯像獅子王，羽毛球、騎車和游泳超開心，我們最愛運動啦！



104 林楷威

我最喜歡的運動

二年級七班 陳竝均

我最喜歡的運動是游泳，因為它讓我覺得很興奮。通常在星期日的早上，我就會去游泳。不管天氣如何，我都會去運動，因為運動真的超級好玩。

游泳要有泳衣，有泳褲，還有合格的救生員的游泳池。我常常跟老師一起游泳，我們都玩得很開心。當我在游泳的時候，我覺得自己像一隻美麗的鯉魚。運動不但讓我變健康，而且讓我很快樂。

我覺得運動很有趣，因為可以一學一個本領。當我流汗的時候，我覺得很渴，但是我會多喝水。如果有機會，我會想學直排輪，因為我想訓練我的平衡感。

運動好好玩

二年級八班 高梓晴

我最喜歡的運動是直排輪。

因為做這個運動讓我覺得很愉快，不管我生氣還是開心，都會去溜直排輪。

溜直排輪的時候，要準備直排輪、安全帽和護具，我通常會和妹妹、姑丈一起溜直排輪，我們溜得很歡喜，當我溜直排輪的時候，我覺得自己像夢幻公主。

我覺得運動很有趣，因為可以讓變美，運動不但讓我變瘦，而且我變成超級大美女。

所以運動好好玩，希望你也能跟我一起來運動。



二年級十班 共同創作

我喜歡打籃球，飛快的跑，
像豹一樣快，
感覺自己像籃球選手，在球場上快跑。

我喜歡跳繩，快速的跳，
像風火輪一樣快，感覺自己像一條龍，
在天空上飛飛行。

我喜歡打羽毛球，快速的打，
像貓在跑一樣快，感覺自己像小貓，
在家裡跑來跑去。

我喜歡足球，高興的踢球，
像足球員一樣強，感覺自己像高手，
在球場上踢球。

我喜歡游泳，很快的游，
像鯊魚一樣快，
感覺自己像小鯊魚，
在大海裡快速的游來游去。

運動讓我更有活力，身體強壯像大象，
打球、跳繩、游泳真開心，運動真棒，
我最愛運動啦！



二年級十五班 王馨賢

每天，我都會運動。運動讓我身體健康，
運動帶給我好心情，運動也讓我頭腦更聰明。

我最愛的運動是游泳。游泳非常簡單，
首先要換上泳裝，然後再熱身，
接著跳進水裡，最後就可以在水裡開心地游泳了。
是不是很簡單呢？看似很厲害的游泳，
其實輕輕鬆鬆就可以學會呢！

我愛和爸爸一起游泳。每當周末的時候，
我就會和爸爸一起到游泳館裡游泳。
一次又一次的換氣，讓我覺得自己化身成海豚，
在水裡悠游自在，也讓我爸爸的感情更好。

運動可以讓我身體健康，運動也讓我長高，
我要邀請大家跟我一起游泳，享受開心的時光。

一年級十一班 許子萱

運動有很多種類，如跳繩、打籃球、
踢足球……等。其中我最喜歡的運動是跳繩。

跳繩要準備一條跳繩，穿上運動服，
去空曠的地方跳。跳繩的方法是兩手拉直繩子，
往前甩，用兩腳跳過去，跳越多下就越厲害。

我在跳繩的時候，曾經一次跳十幾下，
我覺得自己很厲害，我很開心。

多運動可以讓我們身體更加健康，
我希望下次可以和哥哥玩雙腳跳繩，
一定會很有趣。



111 謝珮瑩

我最愛的運動

一年級八班 徐苡菲

我最愛的運動是跳舞，跳舞的時候很開心。

有一次，我的姊妹去參加跳舞比賽，
我跟媽媽說：「我覺得比賽很有趣。」
我就叫媽媽幫我報名拉丁舞課。

剛開始，我不會跳舞也不會數拍子，
所以媽媽叫我放學寫完功課後，還要在家裡繼續練習，
有人跳得比我好時，媽媽都會跟我說：「沒關係，再努力就好！」

上次學成後去表演，是我第一次上台表演，
我好緊張！媽媽說我：「跳得很好看」，
我很開心，以後我會更努力練習。



一年級十班 蔡宓岑

運動有很多種類，如跳繩、跑步、
足球……等。其中我最喜歡的運動是跑步。

運動前要準備毛巾、水，穿上運動服，
去操場跑步。

我運動的方法是先做暖身操，
然後跑兩圈，休息喝口水，最後再快速跑兩圈。

我在練習跑步的時候，曾經跌倒過，
為了讓自己能夠跑得更順利，我一直很努力地練習。

多運動可以讓我們身體更加健康，
我希望下次可以和哥哥一起戶外運動，
流個汗其實還蠻舒服的。



我愛運動

一年二班 陳芊芊 媛

看一看，
你沒有沒有看到，
一群小朋友正在精靈廣場上跳繩？
聽——聽，
你沒有沒有聽到，
繩子在碰地時發出的“夕—丫 夕—丫”聲，
我也好想和大家一起去跳繩，
當我成功跳過一百下時的時候最快樂。



一年一班 謝博凱

我愛跑步，像獵豹，
蹦蹦跳跳，真快樂！

我愛踢球，球飛得高，
進了網中，真神奇！

我愛游泳，像海豚，
游來游去，身體壯！

我愛運動，身體強，
每天開心，笑哈哈！
活力滿滿，心飛揚，
運動讓我快樂成長！



一年五班 盧定澤

我愛運動，因為運動能讓我長高，
變得更加健康，也能讓我和家人感情更好。

我愛運動，在假日時，我和爸爸、媽媽會一起去爬山。上體育課時，全班會一起玩飛盤。下課時，我會和同學去打棒球。

運動好處真不少，所以我愛運動。



105 李依霏

一年六班 吳嘉芯

我喜歡運動，因為運動可以讓我交到朋友，也可以讓我長高，所以我喜歡運動。

下課時，我喜歡和同學一起玩鬼抓人，每次同學都抓不到我；但是輪到我當鬼時，同學都被我抓到了，我覺得好開心。

假日時，我會跟媽媽一起去堤防騎腳踏車，涼涼的風吹到我臉上，我覺得好涼快。

運動對身體很好，所以我喜歡運動。

一年七班 張莉婕

運動可以幫助我身體健康，放鬆心情。

我最愛的運動是騎腳踏車，我最喜歡在我們家外面馬路運動，這個運動很好玩，因為可以和妹妹一起騎，還可以讓身體變得更好，所以我真的很愛騎腳踏車。

運動的好處很多，希望大家一起來運動。



107 張莉婕

一年十三班 林彤恩

我喜歡和若帆在學校溜滑梯，
我喜歡和同學在操場跳繩。

我喜歡和哥哥在公園打羽毛球，
我喜歡和妹妹在花園跳舞。

我喜歡和花豹在草原比賽跑步，
我喜歡和雲朵在天空中飄來飄去。

我喜歡運動，在生活中的每一個時候。



113 林彤恩

