南投縣埔里鎮愛蘭國民小學
Ai-Lan Primary School
115年10月號第68期

愛蘭悅報

發行人:曾元信 校長
編輯群:曾思婷主任、蔡宏祥主任、 廖淑靜主任、羅萬達主任、陳奕瑄主任、余筱筑組長、蘇上容組長
地址：54546 南投縣埔里鎮鐵山路7號
電話：(049)291-2514　傳真：(049)291-6514
https://alps.ntct.edu.tw/

家校攜手，為孩子打造專注學習的羽翼

校長 曾元信

現代社會是數位時代，資訊爆炸，幾乎每一個人的專注時間越來越短，於是短影音到處可見，稍微長些的文章有耐心讀完的人也不多，因此為了提升小朋友的學習成效，老師及教育當局提供不少解方，比如說因材網等等的學習平台皆提供有趣活潑的學習方式讓小朋友快樂學習。有句話說：「制心一處 ，無事不辦 」，的確如此，專注可以產生強大的力量，但是我們很容易分心很難做到專心，尤其小朋友活潑好奇，如果是平淡無奇的事物很難引起他們專注的學習，因此建議親師合作共同打造適合孩子的學習方式及環境，期待透過家校攜手共創小朋友優質的學習環境。以下有三點建議供參考：

1.建立一致的「環境與儀式感」

在學校： 我們引導孩子上課前保持桌面簡潔，只留當節課需要的書本與文具，並透過課前深呼吸或靜心預備，讓心情沉澱下來。

在家中： 邀請家長為孩子打造一個專屬且乾淨的學習角落，寫作業前先清空無關的玩具與電子產品。在開始寫作業前，讓孩子完成「上洗手間、喝水、收拾桌面」的小儀式，幫助大腦迅速切換進入專注狀態。

2.善用「分段專注與定時休息」

在學校： 老師們將 40 分鐘的課堂微型化，以 15 到 20 分鐘為一個單元，交替進行講授、小組討論與個人實作，讓大腦維持高度敏銳。

在家中： 建議家長在家陪伴孩子寫作業時，也能採用「切塊學習法」（例如專注 20 至 25 分鐘，休息 5 分鐘）。時間到了就讓孩子起身伸展、活動一下，充飽電再繼續，避免長時間連續磨耗造成疲勞與分心。

3.鼓勵「手動與口說」的主動學習

在學校： 我們推動「學習共同體」，透過課堂劃重點、隨堂實作以及同儕間的互相討論，讓孩子從「被動聽講」轉為「主動參與」。

在家中： 孩子完成作業或複習後，不妨邀請孩子當「小老師」，用兩三分鐘時間把今天學到的新知識「講給您聽」。當孩子能主動輸出知識時，不僅能大幅提升專注度，更能深化學習的成就感。

教育是一場溫柔而堅定的長跑，孩子的每一點進步，都來自於學校老師的悉心引導與家庭無私的陪伴支持。讓我們一起成為孩子最堅實的後盾，幫助他們在專注中探索知識的樂趣，茁壯成長！

行政宣導

學務處

1.115年度縣運比賽將在10月底陸續展開，歡迎各位家長到場為學生加油。(詳見南投縣體育網)
2.11/13(五)辦理幼~五年級秋季校外教學；六年級11/11~13畢業旅行。
3.每月底的最後一天會進行廢電池回收(建議大家多使用充電電池)。
4.11/25上午路跑活動、12/15校慶運動會，115/12/07補假一天。
5.請騎機車的接學生的家長注意:出校門左轉車請停放進校門的右區(愛蘭7號)；出校門右轉車請停放進校門的左區(近操場)，以免出校門時擦撞。
6.上學日請鼓勵學生養成早起習慣，並在家裡或早餐店用完早餐再到校，減少垃圾的產生及良好習慣。
7.提醒假日到校活動學生，勿在走廊騎腳踏車，以免發生衝撞意外；勿將垃圾留在學校，只留下回憶與汗水。

教務處

1.養成自主學習習慣:
請學生每日完成作業、準時複習課程內容，培養閱讀與自主學習能力；家長可陪伴孩子建立固定作息與學習時間。
2.重視出缺席與上課準時:
請學生準時到校、不遲到、不無故缺席；若因病或請假，請家長依規定完成請假程序，共同維護良好學習秩序。
3.安全使用網路與3C:
提醒學生善用數位工具學習，不沉迷網路遊戲或社群媒體，注意個資與網路安全，建立健康的數位使用習慣。

輔導室

1.當老師提出您的小孩有學習上的困難，這是希望能有更多資源來提供給您的小孩，如果因為有其他資源介入可以有更好的結果，都請盡量嘗試~一起努力!
2. 製造精心時刻，增加愛的存款:每天抽空10分鐘，與孩子聊聊學校生活，簡單一句:今天過得好嗎? 或是一個愛的擁抱，讓孩子感受到您的關心與呵護。

作品欣賞

我的北海岸探索之旅　四甲　劉柏宏

我跟家人們在暑假的時候去淡水紅毛城、海洋科技博物館、野柳海洋館旅行，這趟旅行帶給我特別的感想，這三個地方我最喜歡野柳海洋館，因為那裡有很多我沒有看過的生物。

紅毛城是一個歷史悠久的建築物，那裡有許多可以讓我們增廣見聞的文物，也可以讓我們知道早期的生活。我們在海洋科技博物館觀賞了「鯊魚王國」這部影片，才知道鯊魚對地球的海洋生物是多麼的重要。

我們在野柳海洋館看到了許多我從來沒有看過的海洋生物，例如：海龍、軟絲仔……我最喜歡小丑砲彈，因為他又小又可愛。

這次的旅行讓我覺得可惜的是因為下雨所以我們沒有看到心目中的「女王頭」。我們最後一天有去海邊玩水，冰涼的海水和柔軟的沙灘，還有廣大的大海，讓我身心都感到放鬆。

和家人去看棒球比賽　四甲　陳芃妡

我們一年一度最期待的暑假終於來了，大家都可以趁著暑假好好的規劃和家人相處的時間。而今年的暑假，媽媽安排了帶我們到棒球場上看哥哥最愛的棒球比賽。

我們一大早就到了洲際棒球場，媽媽跟我說：「早起的鳥兒有蟲吃。」因為我們很早就到了，不僅有很好的車位，而且還停到一個剛好有樹蔭遮的位置。我們到棒球場的時候，哥哥為了一顆球站在太陽底下好幾個小時，都晒到變成小黑人了呢！而我很開心的得到了一隻可愛的小象玩偶呢！從電視上看球賽，無法想像在現場的氣氛有多熱情跟刺激！沒想到比賽最終的時候突然下起了大雨，好險媽媽有準備雨具，不然我們會淋得不成人形。這次的球賽初體驗對我來說是很特別的回憶。

我帶著這份回憶結束今年的暑假，我希望升上四年級的我可以變得更好更優秀。最後我希望大家新學期都平平安安順順利利的喔！

暑假生活記趣　四甲　蔡沛妤

我和家人一起去台北玩。那天我滿心歡喜的坐上車，但是我從車上下來時突然下雨，幸好我們有帶到雨傘才能到民宿。民宿又大又漂亮，像童話故事的城堡一樣。有大大的房間，可以跑來跑去，白白的大床像雲朵一樣，在上面跑就像踩在雲上。

我們有去淡水、八里、台灣博物館和台北一零一大樓。其中我最喜歡的地方是「台灣博物館」因為那裡有「二二八紀念公園」，而且那裡還可以互動以及買到紀念品。我在那邊買了一個小鏡子和公仔，我一定要好好保存。

這一次的旅遊讓我更加珍惜。這次遊玩我覺得很有趣和快樂。

暑假生活——踢足球　四甲　潘柏睿

暑假最開心的是參加足球夏令營和報名幾場足球比賽。雖然很累又很辛苦，但是我是不會輕易放棄課業以及踢足球的，因為爸爸媽媽曾經說過只要有想要達成的目標就要努力去爭取。

夏令營是星期一到星期五晚上，訓練項目有擺動四肢、熱身、做繩梯、跑操場、傳球、搶球、模擬比賽……日復一日，看起來很無聊的訓練，其實正在漸漸的改變我的日常。

暑假時，我去台中比了三天賽，有好幾十支隊伍參加。經過了激烈的競爭，我們雖然輸了，但收穫很多，因為可以學習到強隊的踢球技巧和團隊的合作。

踢足球的路上不是一路順利，總是會出現一些小差錯，例如：射門踢歪、傳球傳歪、沒有把球停好……比賽有輸也有贏，這時總是會收到教練的鼓勵，特別感動！今年的暑假我過得充實又快樂。

嘉義樂遊　四甲　戴筱霓

在暑假期間，我很開心和家人一起規劃要去嘉義遊玩，我們要去傳說中有遊樂場的一間廟，以及東石漁人碼頭看百萬煙火。

我們要去的那間廟很神奇，因為他的地下室就好像湯姆熊一樣，有各式各樣的遊戲機台。到了地下室一看到投籃機，我就衝過去瘋狂投籃。我一開始百發百中，後來累的時候頭五六次才中一次。接著我和媽媽去賽車遊戲，比賽中我接二連三的贏，過程中很刺激也很開心 就這樣一直玩了好久。後來我和爸爸一起玩用水槍噴怪物的遊戲，我們一起組隊把魔王打敗了。最後我還去玩打地鼠遊戲，打得我的手都痛了，結果還是輸了，這遊戲需要很多的力氣才能成功。

到了晚上我們去漁人碼頭看煙火，我看到了笑臉、愛心……，還有很大的煙火，而且最後的煙火很漂亮，因為是不管大的或小的煙火全部都綻放，照亮了整個夜空，超級漂亮！

我覺得很開心也很快樂，因為我玩了各式各樣的遊戲機台，而且還看到美麗漂亮的煙火，以及發現像魔術師一樣驚奇的廟。



二甲 賴加佑
啊!是黑洞



二甲 米婭羅勃
彩色神奇世界



二甲 林政億
地圖



二甲 紀梓希
飛吧!



二甲 徐鈺婇
美好的一天

作品欣賞

靜靜的愛蘭　四乙　張珈愷

靜靜的愛蘭
從清晨的茫茫白霧中醒來
帶來小鳥聲和跑步聲
雞蛋花把你染白了
朝氣的白色的校園

靜靜的愛蘭
在放學的夕陽下揮手
帶來鐘聲和笑聲
夕陽把妳染紅了
歡悅的紅色的校園

靜靜的愛蘭
在深夜的夢中奔跑
帶來晚風呼呼和昆蟲鳴聲
月光把你染黃了
空曠的銀色的校園

靜靜的愛蘭　四乙　林稟喆

靜靜的愛蘭
從清晨的嘰嘰喳喳聲醒來
帶來小鳥的歌聲
樟樹把妳染綠了
活力的綠色的校園

靜靜的愛蘭
在中午的艷陽下等待
帶來廚房的菜香和談笑聲
陽光把妳染黃了
明亮的黃色的校園

靜靜的愛蘭
在沉靜的星空下睡著
帶來晚風呼呼的清涼
夜把妳染黑了
神秘的黑色的校園

回越南阿嬤家　四乙　葉莘妤

暑假到了，我最期待的事情是回越南阿嬤家。這次回去，跟家人一起坐飛機，到了越南下飛機後，我就覺得非常開心，因為已經很久沒有看到越南的家人了。回到家後他們也熱情的款待我們，讓我覺得很幸福

這次回去，我們還住在海邊附近的飯店。每天早上起床，就能看到美麗的大海，這讓我覺得心情很好，而我最期待的活動就是跟家人去海邊玩水，海水冰冰涼涼的，浪一個接著一個打過來，有時還會被浪花濺的滿身都是水。雖然玩水完很累，但我心裡覺得很滿足。

在阿嬤家，我有時也會和親戚家的小孩一起玩，像是我們會一起畫畫或一起踢足球。踢足球的時候，大家會為了搶球跑來跑去，有時候還會笑著跌倒。雖然大家平常沒有常常見面，但是一玩起來,很快就能變成好朋友。這次回越南阿嬤家，讓我度過一段快樂的時光，不但可以跟家人相處在一起，還可以交到新朋友。我希望下次還能再回越南，可以再和大家一起創造更多美好的回憶。

暑假生活記趣　四乙　劉慕宸

今天我感到特別興奮，因為這是安親班舉辦的大遠足活動！我們這次要去的地方是位於苗栗的「巴巴坑道」。

一大早，我們興奮的搭上遊覽車，大家在車上一邊聊天、一邊欣賞窗外的風景，沒過多久就順利抵達目的地了。一走進巴巴坑道，第一眼看到的是充滿特色的礦業文化，我們不僅體驗了當小礦工的樂趣，還深入了解了以前礦工叔叔們辛苦工作的小故事。

到了中午用餐時間，園區為我們準備了香噴噴的咖喱飯當午餐，濃郁的醬汁讓人一口接一口，大家都吃得津津有味，下午的活動更精彩，我們發揮創意做了礦工帽子DIY，過程非常有趣，又充滿成就感。

活動結束前，我還去紀念品店挑選了喜歡的玩具。看著周圍許多同學也都開心採買，現場氣氛非常熱鬧。夕陽慢慢落下，我們懷著滿載而歸的愉快心情搭車返回安親班，在回程的路上，看著窗外的景色，我希望下次有機會，爸媽也能再帶我來這裡玩一次。

暑假生活記趣　四乙　范景倫

暑假時，我到愛蘭國小參加夏令營。第一節，我和朋友一起打羽毛球，和好朋友一起打球的時光是我最開心的時候，第一次連續打了二十幾球才落地，我覺得很開心。

第二節課的活動是打排球，我和老師連續擊球三十一下，球才落了地。在和同學打羽毛球的時候，我成功打了一個帥氣的殺球，這令我感到很有成就感，老師和同學們也為我開心，因為這是我人生第一顆成功的殺球，也是我在學習羽球路上的一個重要里程碑。

這次的夏令營活動讓我留下了深刻的印象，我們進行了羽毛球和排球的運動，能和同學一起打球非常開心，我很期待明年暑假到來，還能有機會參加這些有趣的活動。



二乙　徐珮淇



二乙　潘芃希



二乙　蔡瀞萱



二乙林以軒



二乙高若菲

校外榮譽榜

組別	參賽人員	參賽項目	成績	指導老師
PaGamo	六年丙班	PaGamo 素養卓越班級	優勝	藍麗敏
國語	賴予恩	國語演說	第三名	吉眞玲
國語	温可苙	字音字形	優勝	余筱筑
國語	關筱蓁	寫字	優勝	鄧明杰
國語	潘芃諭	作文	優勝	曾思婷
本土語	蔡宓恩	臺灣台語朗讀	優勝	曾雅涓
本土語	鄭苡茜	賽德克族語 朗讀	優勝	桂素芳
COOL ENGLISH	陳彥宇	9 月份自學達人獎	自學達人獎	無
COOL ENGLISH	陳彥宇	8 月份自學達人獎	自學達人獎	無
COOL ENGLISH	關筱蓁	115 年英閱王比賽	優勝	無
COOL ENGLISH	陳彥宇	115 年英閱王比賽	優勝	無
COOL ENGLISH	洪宇頡	115 年英閱王比賽	優勝	無

組別	參賽人員	參賽項目	成績	指導老師
女單	嚴子恩	72 屆鎮運 羽球項目	冠軍	
女單	張芝語	72 屆鎮運 羽球項目	亞軍	
男單	林祈佑	72 屆鎮運 羽球項目	冠軍	
男單	林銘愷	72 屆鎮運 羽球項目	亞軍	
U13 女單	嚴子恩	2026 未來之星國際羽球錦標賽（台中站）	冠軍	
U12 女單	張芝語	2026 未來之星國際羽球錦標賽（台中站）	冠軍	
U13 女單	張芝語	2026 未來之星國際羽球錦標賽（台中站）	第三名	
小六女雙	張芝語	南投縣竹山盃羽球比賽	第三名	
小六女單	嚴子恩	高雄港都盃羽球賽	冠軍	
小六女單	張芝語	高雄港都盃羽球賽	第五名	
U13 女單	嚴子恩	全民會長盃羽球錦標賽	第三名	
U12 女單	張芝語	全民會長盃羽球錦標賽	第五名	
小六女單	嚴子恩	2026 彰化大佛盃全國羽球錦標賽	冠軍	
國中女單	嚴子恩	2026 彰化大佛盃全國羽球錦標賽	第二名	
小六女單	張芝語	2026 彰化大佛盃全國羽球錦標賽	第二名	
國中女單	張芝語	2026 彰化大佛盃全國羽球錦標賽	第五名	
大提琴兒童五年級	沈星寧	2026 年維也納教育全國音樂大賽菁英獎	冠軍	
大提琴兒童五年級	曾乙珊	2026 年維也納教育全國音樂大賽菁英獎	第四名	
大提琴兒童五年級	劉恩劭	2026 年維也納教育全國音樂大賽菁英獎	第五名	
U10	陳楷允 萬晨勛 陳侑澤	115 全民盃 足球項目	殿軍	歐陽文建



小一迎新
弦樂團體驗



足球隊參加
埔里足球鎮運



社團課
自然觀察社



社團課
童軍社



校外羽球競賽頒獎



體育團隊
射箭隊訓練

校內榮譽榜

項目	114 學年度第二學期 跳繩 班際競賽-班級排名		
名次/年級	一年級	二年級	三年級
第一名	一年乙班	二年乙班	三年丙班

項目	114 學年度第二學期 躲避球 班際競賽		
名次/年級	四年級	五年級	六年級
第一名	四年乙班	五年丙班	六年乙班

項目	114 學年度第二學期 跳繩 班際競賽-個人排名		
名次/年級	一年級	二年級	三年級
第一名	潘祁祐	石婷芸	羅品閎
第二名	林以軒	潘品柔	蔡佳穎
第三名	陳冬允	陳夏菲	石佳佑