



# 安和交談曲 105

新北市土城區安和國民小學

大家一起來運動



■ 發行人：廖文志      ■ 編輯：王天威、林宣佑、林楷、陳文慶（依筆畫排列）  
 ■ 執行編輯：王敏伶、喻華夏、蔡宜廷、謝美津、謝華馨、羅怡玲、余茜（依筆畫排列）  
 ■ 出版日期：111年02月      ■ 經費贊助：安和國小家長會      ■ 網址：<http://web.anhoes.ntpc.edu.tw/>      ■ 電話：02-22603451

## 校長的話

## 大家一起來運動

校長 廖文志

4年一度的奧運賽事在8月底落幕，我們選手表現相當優異一共獲得2金4銀6銅12面獎牌，其中包含舉重選手郭婷淳、羽球雙打好手李洋及王齊麟。這些優秀的運動選手除了高人一等的身體與心理素質之外，加上從小持之以恆訓練及培養良好的運動習慣方能有今日的成就。對我們而言，無論如何努力也無法達成選手們的成就，但是我們可以做的就是培養規律的運動習慣。要健康就要動，才能擁有優質的生活更要有足夠的健康體魄。讓我們一起動起來吧！

運動其實很簡單！對我們大眾來說，稍微活動一下非常容易上手，但是要長期每週固定運動則有一定的難度。我們可以藉由各種方式的協助持續個人的運動習慣，一開始選擇自己最喜歡的2種運動項目。運動習慣的養成並非一蹴可及，選你所愛方能愛你所選，選擇自己喜愛的運動才有可能融入生活習慣中。所以挑選自己喜歡容易上手的運動來才容易愛上它。簡單的說我們可以選擇一項喜愛的球類運動，例如快走、瑜珈、舞蹈與健身等。然而許多戶外運動的進行會受天氣影響，為了持續進行運動多一種可以進行的運動項目，會讓自己更順利執行運動計畫達成規律運動的習慣。有了喜歡的運動之後再來就是找同伴一起了，與同伴一起運動除了可以增進彼此的情誼，更可以互相鼓勵打氣。如此一來更能持續養成自己的運動習慣。或許有些人會因為工作勞累而不去運動，但研究顯示運動不會增加疲累的狀態反而會有減緩疲勞、舒緩心情及提振精神的效果。此外研究顯示運動對身體的好處需要長時間的累積才能呈現，例如運動之後的情緒更加安穩、心跳緩和平順、心肺功能改善及耐力變好等。假如有體驗到這麼多運動帶來的益處，就能激發自己持續運動的動力。

東京奧運賽事的願景為「運動擁有改變世界及未來的力量。」過去一般民眾對於運動選手有著「頭腦簡單、四肢發達」的刻板印象，然而，近幾年隨著運動風氣的盛行以及各種體育賽事的轉播，對於上述的刻板印象有不一樣的想法。因此，從小培養良好的運動習慣，老師及家長對於孩子運動習慣的養成是一個關鍵的重要推手。兒童及青少年是培養運動習慣的重要階段，藉由運動習慣所奠定的健康基礎，將是一輩子受用無窮。別人怎麼說運動對健康益處有多大，都不如自己實際體驗的真實。要活就要動，讓我們一起運動吧！

資料來源：<https://tw.stock.yahoo.com/news/>



## 會長的話

家長會長 楊雅文



小時候，我們想要證明自己給全世界看，長大了才懂，其實只要有一個能懂你、理解你的人，那就夠了~常常那個懂你的人，就是媽媽。

奧運教練入場人數有限制，莊智淵說：只能選一個人入席的話，他想把位子留給媽媽，因為從小媽媽陪他訓練桌球，生涯挑戰奧運的最後一程，最想讓媽媽見證。他從小就展現天分，媽媽一直是他的教練，後來把他送去國外訓練，不拿國家營養金，培養了他獨立、不依賴別人的個性，成了許多人口中的「桌球孤星」，只在重大比賽中才看得到莊智淵媽媽相伴的身影。

戴資穎從小學三年級接觸羽球，爸媽不斷鼓勵她、增強信心，就算不被看好，卻依舊給予支持，陪著她走到現在。戴媽認為「千萬不要給孩子設限」，用鼓勵代替責備，陪伴他們成長，如果揠苗助長，孩子可能無法承受壓力，就會放棄或做出錯誤決定。小學曾一度感到疲憊想放棄，爸媽也沒強求她堅持，休息了一個月，她想再回去打球，媽媽只要她仔細想清楚就好。小戴說，父母的訓練讓她變得獨立，更明白家庭是她永遠的後盾。

心思細膩的楊勇緯，為了增進實力赴日本訓練時，獨自在異鄉努力，只要訓練完回宿舍休息，第一件做的事就是打電話跟媽媽聊天，無論大小事都向媽媽傾訴；比賽時，他能聽到媽媽吶喊的加油聲，甚至比教練聲音還大，讓他很有安全感。

年僅19歲就登上世界桌球單打排名第6的桌球好手林昀儒，從小就展現驚人天賦，14歲就成了桌球國手，職業選手出國比賽，通常只在旅館、賽場兩點往返，全心投身於桌球練習，正值青春歲月卻沒有KTV、夜遊及其他年輕人所擁有的玩樂，讓媽媽很心疼，今年決定卸下國中校長的職位，提前退休陪伴孩子練球，趁著還有體力為他打點好生活，無後顧之憂的投入每一場比賽。

對於這些身經百戰、負傷累累的戰士們，只有家人是那塊內心最柔軟的地方。而我們這些身為爸媽的，與孩子的關係更是微妙，我們既是彼此的鎧甲，亦是對方的軟肋，在挑戰運動極限甚至是人生的成長路上，都是他們最不可或缺的角色。孩子們需要清楚的知道：就算一時輸了比賽，他們永遠能贏得爸媽的愛!!

資料來源：淘星聞<https://babyou.nownews.com/news/feature/300009151556>



2年3班呂俊儀

羅怡玲 老師

2021年的七月，當大家被新冠肺炎的疫情所苦，都因三級警戒被迫關在家的時候，原訂2020年的東京奧運終於開始，精彩的賽事振奮了大家沉寂許久的心，也讓世界各地的人們一同為運動熱血了起來。

講到奧運的知識，你第一個會想到什麼？是4年舉辦一次的傳統？是那代表五大洲的奧運會旗「五環旗」？還是那奧運發源地「希臘」？下面一些關於奧運的知識，希望能打開大家的視野，讓大家更了解奧運。

★**奧運分成兩個部分：古代奧林匹克運動會、現代奧林匹克運動會**

奧運最早是出現在古希臘，希臘神話傳說是宙斯創造了奧林匹克運動會，而文獻記錄顯示最早在西元前776年就已經開始舉辦了奧運會，且每4年舉辦一次（奧林匹克甚至是當時4年的一個單位）！但在西元393年，羅馬帝國皇帝狄奧多西一世廢除了奧運，他認為這是「異教徒的活動」。而現代奧林匹克運動會再啟，則是由「現代奧林匹克之父」、法國教育家皮埃爾·德·顧拜旦在西元1896年恢復了這項活動，也就是第一屆的雅典奧運，邀請各國出席，並訂下了4年舉行一次的標準。

★**奧運曾經停辦三次**

自從雅典奧運以後，每隔4年就會固定舉辦一次，但曾經有三次並沒有如期舉行：第6屆（1916年）、第12屆（1940年）、第13屆（1944年），原因是第一次世界大戰及第二次世界大戰。雖然這三次奧運沒有舉行，但是奧運的屆數還是照算，所以到2021年的東京奧運已經是第32屆奧運。

★**奧運聖火每次都是由希臘發源地出發**

奧運聖火其實是象徵古希臘神話普羅米修斯從宙斯手中的偷來、帶到人間的火。現代奧林匹克運動會的聖火傳遞方式是從希臘的奧林匹亞（奧林匹克發源地）開始，會使用凹面鏡聚光產生火焰，一路透過接力的方式傳遞到該屆奧運的主辦城市。

★**奧運開幕式每屆的進場順序都不一樣，但希臘永遠是第一個**

因為每屆奧運的開幕式運動員進場都是以主辦國的母語進行排序，但是其中有兩個例外：希臘永遠是第一個進場，因為希臘是奧運的發源地！另一個例外就是該屆的主辦國會是最後進場。

★**史上花費最高的奧運--東京奧運**

如果按照原定時程在2020年舉辦比賽，東京奧運的官方預算約為126億美元，但延期一年的代價有多高？整整多了22%，預估至少需耗資154億美元。多出來的28億美元，主要用在與國際奧委會重新談判和對抗新冠肺炎。而根據日本政府近幾年的審計數字，實際成本將遠高於官方估計，預估達到250億美元，是歷史上花費最貴的奧運。

參考資料：

1. <https://www.womenshealthmag.com/tw/fitness/work-outs/g37216645/olympics/>  
〈關於「奧運」你不可不知道的10件事〉
2. <https://www.bnext.com.tw/article/64428/olympics-cost>  
〈史上最高！東京奧運成本154億美元起跳，為什麼這麼貴？〉



2年8班 林芷安



1年6班 楊沂潔



3年5班 蘇祥郡



3年12班 張恩慈



4年10班 江佳鈺



2年2班 蔡語玟



蔡宜炆 老師

2021年在東京舉辦的奧運在疫情下，圓滿成功的落幕了，雖然晚了一年舉辦，但是大家的熱情和關注度依然沒有因此而降低，我們這次累計的獎項，一共得到了兩面金牌、四面銀牌和六面銅牌，成功超越2004雅典奧運所締造的兩面金牌、兩面銀牌和一面銅牌的成績。

讓我們一起來好好認識一下這些為國家爭光的選手們。

### 壹、金牌獎項的選手

(一) 李洋和王齊麟，在羽球男雙的賽事中奪得金牌。

此獎項的意義：台灣奧運史上羽球項目第一面金牌。

(二) 郭婞淳，在舉重女子59公斤級的賽事中奪得金牌。

此獎項的意義：中華代表隊在東奧獲得的第一面金牌、刷新奧運最佳紀錄（抓舉103公斤、挺舉133公斤、總和236公斤）、完成「金牌大滿貫」目標，所謂的大滿貫就是集得世錦賽、亞錦賽、世大運、亞運和奧運各項金牌，非常的不容易。

### 貳、銀牌獎項的選手

(一) 李智凱，在競技體操中的男子鞍馬賽事中奪得銀牌。

此獎項的意義：台灣奧運史上體操項目首面獎牌。

(二) 戴資穎，在羽球女單的賽事中奪得銀牌。

此獎項的意義：台灣奧運史上羽球女單項目奪牌第一人、我國羽球女單最佳成績。

(三) 楊勇緯，在柔道男子60公斤級的賽事中奪得銀牌。

此獎項的意義：台灣奧運史上柔道項目首面獎牌。

(四) 鄧宇成、湯智鈞和魏均衍，在射箭男子團體賽中奪得銀牌。

此獎項的意義：追平2004年雅典奧運男團銀牌的隊史最佳紀錄

### 參、銅牌獎項的選手

(一) 陳玟卉，在舉重女子64公斤級的賽事中奪得銅牌。

此獎項的意義：打破個人亞錦賽總和228公斤的最佳成績。

(二) 潘政琮，在高爾夫男子個人的賽事中奪得銅牌。

此獎項的意義：台灣奧運史上高爾夫球項目首面獎牌。

(三) 羅嘉翎，跆拳道女子57公斤級的賽事中奪得銅牌。

此獎項的意義：延續2016年里約奧運中斷的中華代表隊跆拳道連續奪牌紀錄。

(四) 林昀儒和鄭怡靜，在桌球混雙的賽事中奪得銅牌。

此獎項的意義：台灣桌球項目睽違21年再於奧運奪牌

(五) 黃筱雯，在拳擊女子蠅量級（48至51公斤）的賽事中奪得銅牌。

此獎項的意義：台灣奧運史上首面拳擊獎牌入袋。

(六) 文姿云，在空手道女子55公斤級的賽事中奪得銅牌。

此獎項的意義：台灣奧運史上首面空手道獎牌。

看完上面的介紹之後，想必各位小朋友們可以更清楚每一面獎牌的意義，根據很多學術研究，任何一個人要成為一個領域的專家，最少要投入的練習跟訓練時間是10,000小時。如果以每天3小時，每周5天來計算，那就是接近13年的基本訓練！

最後我們一起來玩一個爬格子的小遊戲，看看小朋友們能不能把選手們所說的話正確的配對。

舉重



2年12班 張加良



4年1班 陳佑學



2年10班 蔡惟筑 5年11班 陳其綦

這不是一個結束，而是另一個開始。

沒拿金牌也沒什麼，交不了世界末日。

比賽中的榮譽，沒有人要的是。

沒有永遠的贏家，只有不斷努力的人！

我下去和別人比較，我要創造自己的歷史，繼續超越自己。

相信所有的挫折，都是上天最好的安排。

正因為有些遺憾，才有了更遠大的追求。

我不是神童，只是堅持打好每一顆球。

戴資穎 楊俊瀚 魏均衍 羅嘉翎 林昀儒 鄧智強 楊勇緯 盧彥勳

奧運啟蒙我的事之

設計製作/陳佳新 圖片來源/Fotocor網站



4年10班 李宗穎



片名：翻滾吧男孩、翻滾吧男人

製片商：影一製作電影股份有限公司

喻華夏 老師

四年一度的奧林匹克運動會，堪稱世界體壇最重要的盛事，各國菁英運動選手，大家共聚一堂，在各類運動項目上一較高下。而在國內，奧運期間，大家也會守在電視機前面，觀看中華健兒精采的表現。然而，這些技巧高超的競技，背後的努力往往是一般人難以想像。今天，我想要和大家分享的是紀錄片「翻滾吧！」三部曲的第一部和第三部：「翻滾吧！男孩」和「翻滾吧！男人」。

這一系列紀錄片是由片中林育信教練的弟弟林育賢所導演，故事是從宜蘭 公正國小的體操教練與七位小男孩的成長說起。片中這七位小男孩，課餘時間不是回家看電視、玩遊戲，而是在體育館內接受林育信教練嚴格的訓練，過程中孩子展現純真的笑容，但更多時候，我們看到的是摔倒、撞到、受傷、生氣、被罵的畫面，孩子的淚水不比汗水流得少。但在教練持續的鼓勵與小男孩彼此的加油打氣下，他們拿到全國體操冠軍，一舉打響了名號。第一部紀錄片的最後，是這七位獲獎的小男孩燦爛的笑容，其中的一位在十幾年後，也就是在今年的東京奧運，為我國奪下一面體操「鞍馬」銀牌，他，就是李智凱。

「體操，它是非常苦的，撐到最後的人，就是他的。」——林育信教練

當時教練的這番話，竟然串起了這十幾年的故事，也預告了結局……

自2000年雪梨奧運後，台灣有很長一段時間，在奧運體操舞台上缺席。昔日宜蘭鄉下那七位體操小男孩，歷經了十多年的時光，各自在自己的命運中翻滾，如今只剩下李智凱和黃克強前往國訓中心報到，繼續朝向體操的夢想邁進。第三部紀錄片「翻滾吧！男人」，則是記錄他們兩人成為國手後和逆境奮鬥，追求夢想的心路歷程。

李智凱始終跟著阿信教練，在國內體壇逐漸佔有一席之地，並接受日本教練的指導，兒時遙不可及的奧運夢想，似乎一步一步的向自己靠近。這時鏡頭帶到國外體操場上，事情並沒有想像中順利。面對各國選手的競爭，壓力、焦慮、自信危機、甚至賽前受傷等負面因素，如排山倒海而來，原來，想要更上層樓實現夢想，不是只有不停的接受訓練就夠了，而是要理解自己需要什麼，要有「男人」的思維，了解自己、戰勝心魔，才能通過上天的考驗。

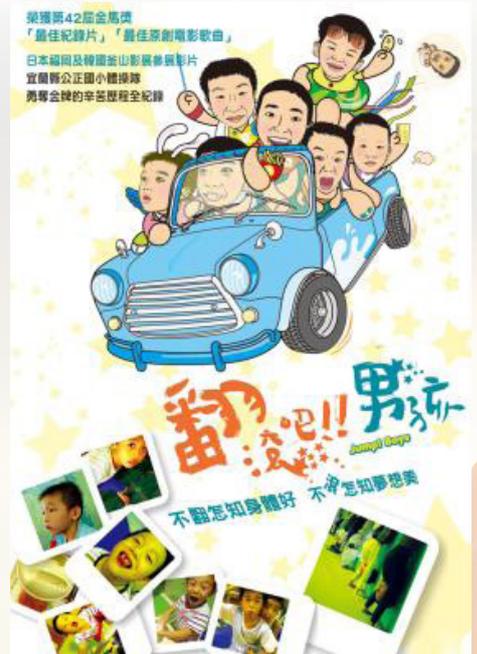
如果「翻滾吧！男孩」中的小男孩令人不忍，那麼「翻滾吧！男人」將讓你為之震驚與動容。這第三部紀錄片深刻的描述了黃克強因訓練磨傷的手掌心和重摔而強顏歡笑的自我解嘲的神情，以及腳部手術後的李智凱，在傷口未拆線的情形下，一人獨自訓練的孤單身影，鏡頭的視覺衝擊實在很大。

「翻滾吧！男人」在2017年上映，李智凱雖然在前一年里約奧運遭到淘汰，但他心態更加成熟，終於通過上天的考驗，同年在台北世大運獲得鞍馬項目的金牌，為國爭光，同時預告了四年後東京奧運會場上的夢想實現。

撐到最後，果然是他的。

「體操是『逆天』的運動，選手必須學會對抗地心引力。」——林育賢導演

這兩部紀錄片還有一個「亮點」，就是鏡頭捕捉了片中人物豐富的神情，這些表情很內斂、微妙，也很生動，彷彿也在為這個故事補充些什麼，建議你觀看時不妨特別注意。此外，紀錄片還傳達了「台上一分鐘，台下十年功」的意涵，當今年奧運場上的李智凱翻滾後完美落地的那一剎那，無數國人為他歡呼喝采，但請別忘了，這一剎那的「完美」，不是天上掉下來的，而是選手用十幾、甚至二十年的青春，努力去理解自己、對抗命運換來的，這種勝利的果實，是世上味覺層次最豐富的感受，甜美中，夾雜著苦澀鹹，令人滿足而記憶深刻。誠心推薦這兩部紀錄片，但願大家都能有所啟發，在各自的生命歷程中用心翻滾，為自己的目標堅持而努力。



## 一年7班 况佳欣

我最喜歡的臺灣奧運選手是戴資穎，因為她很會打羽球，而且她跟我一樣喜歡吃麥當勞。我們全家會一邊吃麥當勞，一邊幫小戴姐姐加油。

## 二年1班 莊若彤

戴資穎17歲得了金牌，可是他沒有驕傲，還是一邊讀書一邊練羽球，很努力的提升自己，不怕辛苦，終於2021年拿到奧運銀牌。

## 二年1班 王重翰

奧運是我上國小的時候才知道的大型比賽。我覺得戴資穎姐姐的羽球比賽很精彩，也覺得她很厲害，雖然最後金牌戰輸了，但是她還是很強。看完比賽後，我覺得資穎姐姐努力追逐夢想的樣子很帥，自己要努力向她學習，朝目標努力的前進。希望有一天我也可以穿上帥帥的跆拳道服站上國際舞臺，為國家爭取成績。

## 二年1班 林晃宇

一開始不知道奧運是什麼，後來才知道根據希臘神話，大力神海克力斯在奧林匹亞贏得了一場比賽的勝利後下令，每年四年要舉辦一次的全世界運動會。而臺灣的奧運選手中，我最喜歡的選手是小戴，她的名字叫做戴資穎。其實一開始我不認識她，是在電視廣告中知道她。所以後來跟著爸爸看電視比賽，才發現原來是同一個人，就開始追著爸爸問什麼時候還要比賽，我要一起幫小戴加油。最後冠軍賽的時候，心情真是超緊張。雖然看不懂比賽規則，不過可以從爸爸的叫喊聲，感受到現場的刺激，也非常佩服小戴努力不懈的打完比賽贏得第二名，感到很開心並且很佩服她。

## 二年1班 鄭喬安

我最喜歡羽球選手戴資穎姐姐。她從小學三年級開始學打球，沒有時間跟同學一起玩，也不能休息，她只能一直不斷練習各種打羽球的技術，我非常佩服，戴資穎姐姐可以這麼努力，已經很厲害了，還是一直練習，我要好好跟她學習。

## 二年1班 鄭喬如

最早以前古希臘用運動來祭拜神明。後來常常發生戰爭，他們就派人用聖火通知各國運動會要開始了，請停止戰爭，要和平相處、比賽和運動。奧運會由各國每四年輪流舉辦一次，會推出代表自己國家的吉祥物和獎牌。

## 二年2班王熾菱

我最喜歡的選手是郭婞淳、戴資穎。第一次看比賽是舉重，選手郭婞淳她好厲害，一下子就舉起很重的重量，最後一場她挑戰破自己的記錄，雖然失敗倒地，但是贏得金牌。第二次看羽球賽，選手是戴資穎，這場比賽更刺激，羽球來來回回，分數也拉近拉遠的，看得很緊張，不由得為她歡呼加油。戴資穎、戴資穎第一名。這讓我了解什麼是奧運以及認識了些運動選手的英雄們，感謝他們為國爭光。

## 二年2班 楊博硯

奧林匹克運動會最早起源於古希臘，是當時各城邦之間公開較量競技的活動。之後由於羅馬皇帝狄奧多西一世禁止，所以停辦了1500多年，現代奧運會只中斷過三次，在1916年、1940年、1944年，以及在2020年因新冠肺炎大流行而延期了一次。奧林匹克運動會現在已經成為了全世界和平及友誼的象徵。

## 二年2班 陳姿瑩

我最喜歡乒乓球的比賽，因為我覺得這個比賽很困難，乒乓球小小的，桌子的距離也很近，選手的反應要很快，不但要打到那顆球，還要把球打到那個桌子上，再彈到對手的區域。這沒有經過很長時間的練習是不可能把球打得這麼順，所以覺得他們很厲害，他們都有不錯的成績。

## 二年2班 吳晨繡

郭婞淳她都不放棄，我覺得她很勇敢，勇於挑戰自己。

## 二年2班 王語謙

奧運是一個很厲害的運動比賽，每位高手都想獲得好成績，拼盡全力完成比賽。這次我看電視的轉播，印象最深刻的是公路自行車，選手總共要騎200多公里，需要大量的體力與耐力。其中有位選手一開始就跌倒受傷，但他還是繼續往前騎，沒有放棄，讓我非常佩服。這告訴我們，以後遇到困難，即使跌倒了也不要輕易放棄，更要勇敢的站起來。

## 二年3班 呂俊儀

我喜歡的奧運選手是戴資穎，她是羽球選手，她從小就練習打羽毛球，一直不斷的努力，再辛苦也不退縮，因為擁有不放棄的精神，才有今天的她，真是值得我們學習。

## 二年10班 蔡惟筑

我跟媽媽一起看奧運舉重，媽媽告訴我：郭婞淳經過不斷的練習，才變成這麼厲害。

## 二年12班 張嫻芸

我想跟他們說「加油！」因為他們為我們贏得勝利。我希望以後也能得到勝利，這樣我回臺灣時就可以開心的跟家人分享勝利的喜悅。

## 二年13班 王子權

我最喜歡的台灣選手是戴資穎，在這場比賽雙方平手第三局分出勝負，奪得銀牌，我心情有點生氣也有點低落，但是能夠參加奧運的運動員已經很了不起、很強了！最後誰輸誰贏都很正常，只要認真盡力參與每場比賽，都是很棒的經驗！

## 二年13班 廖語綺

雖然這次疫情讓生活很不便，卻在電視上觀賞到振奮人心的奧運，這次我想介紹得到銀牌的李智凱。大家知道李智凱是我們臺灣的鞍馬王子，參加這次的全能比賽和鞍馬比賽。雖然全能比賽遺憾落敗，但鞍馬比賽得到銀牌，差一點就得到金牌。我之所以介紹他，是因為他為了得到金牌而努力，所以我們的功課、分數也是要努力才能得到。而我在看奧運時非常的緊張，也因選手得獎而高興。希望鞍馬王子李智凱可以激勵每位學生，也希望李智凱未來可以在奧運殿堂得金牌。

## 三年1班 蔡明璋

奧運是從古希臘一直延續下來的運動競技比賽，一開始是為了祭祀宙斯所舉辦的競技運動，每四年舉辦一次，這就是奧運的由來。奧林匹克運動簡稱奧運。奧運的精神就是更高、更快、更強，自尊、自強、自信是支撐的原動力，奧運更是象徵著世界的和平、友誼和團結。

## 三年1班 林岱螢

戴資穎是臺灣的羽毛球選手，也是世界第一名的羽毛球選手，她也有代表臺灣參加這次的東京奧運比賽，雖然只有得到奧運銀牌，但是還是沒有改變她世界第一的排名。郭婞淳是臺灣的舉重選手，她也是世界第一，在這一年的東京奧運中也得到了金牌，而且她領先了其他選手非常多。她是阿美族原住民，家裏並不是有錢人，但是她還是用比賽的獎金做了很多的善事。

## 三年1班 林資翔

戴資穎的羽球金牌爭奪戰，當她頻頻失誤時，爸爸說：「別擔心，她會追回來的。」真的，看她努力一分一分的追回分數時，內心充滿著感動。雖然最後還是輸掉了比賽，不過她努力奮戰的精神，的確鼓舞了人心。期待未來的自己也能像奧運選手一樣不斷的努力，即使遇到挫折也能勇往直前。

## 三年1班 鄭淇云

這次我們看的是女子冠軍羽球賽。當我們的選手得分時我好高興，平手時心情好緊張，分數上上下下，真的好刺激。雖然我們輸了，但比賽真精彩，真是一場好看的球賽。

## 三年5班 錢羿樺

我喜歡的選手是戴資穎，因為在比賽的時候很努力得到分數。雖然在金牌爭奪戰輸給了中國好手，但她的精神令人感動。

## 三年5班 巫宇喬

暑假期間我們看了一場精彩的奧運羽球賽，心情非常得緊張，因為雙方的分數很接近。後來我們很感動，因為我們的選手贏了，他們努力的奮戰精神是我們學習的榜樣。

## 三年5班 楊喆甯

「戴資穎、戴資穎，第一名；戴資穎戴資穎，我愛你！」暑假期間，我幾乎每天都會聽到這個廣告詞，當時我只覺得好玩又有趣。有一天晚上，爸爸媽媽說今天是很重要的冠軍戰，突然我就看到媽媽看著小戴的得分與失分，有很大的心情起伏。我本來還不太明白這是什麼感覺，看到比賽後面，球掉到白線外的時候，我居然也會說出：「啊…」，我感受到了「緊張」。最後小戴拿到銀牌，我們全家人雖然覺得很可惜，不過我看到滿頭大汗、眼泛淚水的小戴，我知道她真的努力到最後一秒。媽媽跟我說戴資穎的名言是：「輸，也要讓對手贏得很辛苦。」我真的很佩服她的毅力。

## 三年5班 蘇祥郡

奧林匹克運動會最早起源於古希臘，是當時各城邦之間的公開較量，因為舉辦地在奧林匹亞而得名。之後，法國的顧拜旦男爵皮耶德古伯坦創立了有真正奧運精神的現代奧林匹克運動會，自1896年開始，每四年舉辦一次，更確立了會期不超過18日的傳統。

這次比賽我最欣賞王齊麟、李洋，他們一路過關斬將，闖進金牌戰相當不容易。他們在運動場上全神貫注，兩人合作無間，天衣無縫，真是可圈可點，讓我看得心驚膽跳，血脈賁張。

看完這次奧運比賽，漸漸對羽球也產生興趣，我也好希望有一天，能像他們一樣代表國家與各國選手比賽，為國爭光。

### 三年7班 賴綉芸

今年日本奧運因為疫情的關係，所以延後很久。雖然各個選手已經準備好了，但還是有選手因為被傳染Covid-19被迫取消參賽。

奧運的項目很多，有羽球、田徑、桌球…。我最喜歡戴資穎打的羽球，因為她打羽球的時候看起來很帥氣，我想我如果去學羽球的話，應該能像戴資穎一樣厲害，還可以加強速度。雖然一想到在練習時，會很久又很累，但是一想到戴資穎打羽球的樣子，就會讓我更有動力，想要更認真的練習喔！

### 三年9班 謝雨澄

我很欣賞郭婞淳，因為她的力氣很大，可以舉得動133公斤的槓鈴，好像神力女超人，她撐住的是夢想，她是臺灣之光，也是我心目中的女神。

### 三年10班 廖沈顯

防疫停學在家期間，剛好有機會可以觀賞到今年的東京奧運比賽，看到每個選手在各種競賽上，賣力的表現，看得我熱血沸騰，不斷為他們加油。

最早的奧運是在大約是在3000年前希臘舉辦的，古代奧運會的目的是透過力量、技術和速度的展現來敬拜眾神，比賽也只包含幾個項目，例如跑步、拳擊和賽馬，而且只有希臘男子可以參加。今年的奧運運動項目多達33項，符合年輕世代的喜好，所以奧運比賽又更加的豐富多元。

### 三年12班 林永瀚

三千年前，在希臘舉辦了第一場奧運會，那時只有比賽短跑，並且只能男人參加，冠軍可以得到橄欖樹枝做成的冠冕。西元1900年之後女生也可以加入，另外增加冬奧、殘奧，讓所有人都有機會參與。奧運的旗子有五個顏色，有紅、黃、藍、綠、黑，每個國家國旗的顏色都包含在裏面，透過運動表達和平、友情與平等。

### 三年12班 王禹文

2020日本東京奧運會在全球疫情的蔓延下終於到來了。臺灣的選手們也戴著紅藍白，五彩繽紛象徵著臺灣國旗的口罩，為了國家的榮譽而戰。

每一個比賽項目都非常精彩，其中讓我印象深刻的桌球高手小林同學，在他跟世界球王那場比賽中，冷靜的打好每一顆球。我好奇的問爸爸：他怎麼那麼厲害？爸爸告訴我，小林同學每天練習，唯一的休息時間就是上場比賽。他說他不是神童，只是堅持打好每一顆球。我學習他的精神，用心認真做好，當機會來臨時才能夠隨時準備上場。

### 三年12班 張晉徽

奧運最早源於古希臘，經過時間的洗禮，比賽項目有所不同，而五環分別是藍、黃、紅、黑、綠，象徵著全世界的五大洲。奧運的格言是更快、更高、更強。這次我國拿到二金、四銀、六銅的成績，我們全家都在電視前為選手加油。我最喜歡李洋，因為他殺球很厲害，而且還會下腰，希望我也能像他一樣厲害。

### 四年1班 林芸靚

奧林匹克運動會最早起源於古希臘，是當時各城邦之間的公開較量，因為舉辦地奧林匹亞而得名。之後法國的顧拜旦男爵皮耶皮德古柏坦，創立了有真正奧運精神的現代奧林匹克運動會。自1896年開始，每四年舉辦一次，更確立了會期不超過18日的傳統。我喜歡的選手是戴資穎，是排名世界第一的運動員。我覺得她很可愛，每一局得分都是努力不懈得來的，即使受傷也堅持著不失分，盡力做到不讓對手得分。我很喜歡打羽球，現在也參加羽球社團，慢慢練習，希望以後變得很厲害。

### 四年1班 陳佑學

我喜歡的羽球選手是戴資穎，因為她努力練習，獲得很多獎牌，大家都叫她世界球后，但是她一點都不驕傲。不管是跟哪個國家的對手比賽都表現得很有自信，認真的打每一場比賽，就算是輸了也不會氣餒，告訴自己再接再厲。我覺得戴資穎打球的技術很厲害，態度也很令人佩服，是一個值得我們學習的運動家。

### 四年1班 鄭涵襄

本屆奧運最讓我關注的選手是世界球后-戴資穎，每當她要比賽時，我們全家都會坐在沙發上專心的看著她比賽，她打球時專注的樣子，讓我覺得她一定會打敗對手，畢竟她是以球后的身份上場。雖然最後並沒有能夠得到金牌，但是我從戴資穎身上學到了恆心、毅力和全力以赴的精神，也希望她能在下次的比賽中奪得金牌，為臺灣爭光。

### 四年1班 張宸熙

因為疫情的關係，所以不能直接去看比賽，要在家裏看轉播。每一位選手我都喜歡，但是其中最喜歡的是男單桌球國手小林同學，也就是林昀儒，因為他跟上一屆桌球冠軍比，只差一點點就能進總決賽了。雖然他沒有得到獎牌，但是每一位國手的付出，讓我國得到了二金二四銀六銅的最佳成績。

### 四年2班 楊家杰

我喜歡戴資穎，因為他面對人高馬大的辛度，不但沒有害怕，還利用她的弱點讓自己一直得分。到決賽時，我們都很緊張，希望戴資穎獲得金牌，可惜差了一點，只能獲得銀牌。

### 四年2班 賴奕敏

一晚，我坐在沙發上看著電視上的戴資穎打進第八強，正在跟中國選手對峙，8分、10分、20分，眼看只要再拿一分就可以拿下金牌。卻沒想到戴資穎打出一球，中國選手接不住，而球又剛好出界，好可惜，但是比賽很好看。

### 四年2班 王決然

奧運是聚集著許多運動高手的地方，每次舉辦時都能夠吸引大批運動迷的關注。而我最喜歡的臺灣好手是戴資穎，因為她打羽球的時候總是可以把對手打得落花流水，而且她也不會去嘲諷論的對手，有著「勝不驕、敗不餒」的運動精神。最近她還有拍外送廣告，十分搞笑，我和妹妹都很喜歡模仿她在廣告中的動作和台詞呢！雖然這次戴資穎只獲得銀牌，但在我的心目中，她依舊是最棒的，願下回奧運能再看到她到在球場上的英姿。

### 四年2班 林岱伶

戴資穎在奧運羽球賽拿到了很不錯的成績，她一步一步努力的樣子真讓人敬佩。羽球賽一開始，我們一家人全都圍到電視旁，大家一邊幫她加油，一邊吃著蛋糕，當下爸媽真的很興奮，但是我卻一點興趣也沒有，我還一直問著：「羽球賽結束了嗎？我要看游泳比賽！」但是當我看了一下電視，居然看到了最讓人感動的畫面-原來是戴資穎拿到了銀牌，爸爸和媽媽都很高興，我也笑了起來。希望自己有一天能像她一樣受到這無上的光榮，這也是我喜歡打羽球的原因。

### 四年4班 張德智

我覺得奧運選手真的很厲害，因為他們能參加奧運已經是一件很厲害的事。不管是哪一個項目，每一位奧運選手都有自己的專長，他們都是找到自己的專長然後就認真練習，才能達到現在這種成果，我們也要幫他們加油，就算是在電視機前面也是一樣。

### 四年5班 陳思穎

我覺得被選上成為奧運選手是一件不容易的事，所以我相信能為台灣站上奧運舞台的選手已經是一位強者了！這次奧運選手為我們台灣拿下這麼棒的成績已經很厲害了，我希望下次看奧運轉播的時候能看見更好的成績。

### 四年7班 呂沂璇

我最喜歡的奧運選手是戴資穎。今年暑假期間，和一家人一同觀看奧運羽球比賽，印象最深刻的一場是戴資穎與陳雨菲的冠軍爭奪賽，每一個擊球瞬間都讓人心跳加速。雖然以些微差距落敗，但戴資穎的比賽努力過程都印在腦海裏，謝謝她給我們帶來精彩的比賽和為臺灣爭光。

### 四年10班 沈佩諭

奧運每四年舉辦一次，是古代希臘人創辦的，他們用運動會的方式來祭拜神明。後來各國發生戰爭時，只要運動會的使者帶著聖火到每個國家，通知每個人，戰爭就停止，大家都來參加運動會！奧運會的五色環代表地球上的五大洲，大家是緊緊相繫的。

### 四年13班 李承昱

奧運起起源於古希臘所舉辦的奧林匹克運動會，因舉辦地在奧林匹亞而得名。今年的冬奧得獎的選手例如戴資穎羽球銀牌、王齊麟、李洋羽球雙打金牌、郭婞淳舉重金牌…等。我覺得戴資穎的比賽內容很精彩。看了今年的奧運，我覺得我要學習選手們永不放棄的運動家精神，平時我可以多運動，讓身體更健康。

### 四年13班 陳鉉祐

我最喜歡的運動選手是王齊麟、李洋，因為它們每次失敗都沒有放棄，才有辦法在今天的奧運為台灣拿到金牌。這種不放棄的精神，才是台灣之光，應該向他們學習。

### 四年13班戴詠晴

我最喜歡打羽毛球，因為我最崇拜的人是戴資穎，她有一個永不放棄的精神，而我很容易放棄，常常是一個半途而廢的人。像是戴資穎雖然這次沒有拿到金牌，但她沒有自暴自棄，而是更加努力，不像我一輸就馬上大哭。我現在才發現：哭的時候就不知不覺浪費太多的機會。戴資穎是我的偶像，希望我也可以像她一樣堅持到底。

### 四年13班 林詰樺

說起奧運，大家都會想到體育競技、比賽項目和獎牌得主…，卻鮮有人知道奧運的起源和由來。相傳眾神之王宙斯登上萬神之首寶座後，把體能競技作為盛大慶典活動之一。在西元前八世紀，希臘城邦連年爭戰不休，德爾菲阿波羅神廟的女祭司降下神諭：舉辦一次競技大會，遏止戰爭。

## 五年1班 陳怡瑾

我喜歡戴資穎，因為她羽毛球的技巧非常熟練。以下是我和爸媽一起看奧運轉播時的過程，當時戴資穎和對手不分上下，分數有時高有時低，很緊張。最後中國大陸贏了，爸爸很不高興。

## 五年2班 許芸萍

上次暑假因為疫情嚴重，所以提前放了假，在這漫長的暑假裏，我學習了許多的新課程，也在放假的時候看了世界奧運。在這比賽的過程中，我和姐姐都非常激動，我們都希望羽毛球選手戴資穎可以拿第一名為臺灣爭光。在前面的幾場比賽，她連勝了好幾場，但是在金牌戰的時候，她卻輸給了中國大陸的陳雨菲。可是我並沒有失望，因為戴資穎在比賽的那段期間非常辛苦，她曾在臉書上分享腳受傷的情形。雖然她那麼喜歡羽毛球，拼命練習，卻沒有在奧運拿到金牌，不過她努力的心態值得我們學習，希望在下次比賽中，她能夠完成夢想。

## 五年4班 邱詩淇

我最喜歡的臺灣奧運選手就是戴資穎。她之所以會成為大家青睞的選手，是因為她擁有令人敬佩的精神。為了達到自己的理想狀態，她努力不懈怠，持之以恆的練習，而不是三天打魚兩天曬網。也正因為她勤奮的練習，所以她的表現亮眼。這讓我知道，做一件事想要成功，就要把簡單的事重複做，認真做，才能達到爐火純青的境界。她的運動家風度也令我非常敬佩，在金牌爭奪戰的那場比賽中。縱使她輸了，也非常有風度的和對手擁抱，秉持著勝不驕敗不餒的運動家精神。她值得大家學習的太多了，我希望我也可以向她看齊，成為一個永不放棄、努力不懈的人。

## 五年4班 鄧宇晴

我喜歡戴資穎和林昀儒，我之所以會喜歡戴資穎，是因為她面對困難和挑戰時，永遠都秉持著永不放棄的精神，也因為這樣讓我知道，當我面對生活中的挑戰時，也要有永不放棄的精神。至於我喜歡的林昀儒，是因為19歲的他，年紀輕輕的，面對比他強大的對手，他不但怯步，反而拿出勇往直前的精神，盡力打好每一場球賽，這種運動家的精神令我非常敬佩。

## 五年5班 林柏彬

我最喜愛的選手是羽毛球好手麟洋配，他們兩位以前是同學，兩位都喜愛羽毛球，他們從奧運開始就一直打到金牌戰，真的是很不容易。他們兩位是從2019年開始成為搭檔的，很有默契，竟然勝過日本的老將，為臺灣得了一面金牌。

## 五年7班 施品妍

我最喜歡的奧運選手是羽毛球后戴資穎和舉重選手郭婞淳。我喜歡戴資穎的原因是因為我打過羽球，覺得很好玩，然後我就看了比賽，覺得她好厲害，羽球技術很好，想要學習她。我喜歡郭婞淳的原因是她打破世界紀錄很厲害。

## 五年7班 柳婁真

我最喜歡的奧運選手是舉重選手郭婞淳，我很敬佩她是因她從小就很努力的往運動這方面前進。她在奧運比賽中獲得了金牌，改善了家中的經濟，捐錢給自己的母校，她這些熱心助人的行為很值得大家學習。

## 五年8班 魏誠芸

最古老的奧運是在希臘舉行，大多以舞蹈及競技來進行慶祝。本屆奧運創造了許多歷史，許多女性穿了與以往不同的衣服，像是德國女子體操隊穿了長褲型的緊身衣，她們要表態：「女性擁有自由，穿讓自己舒服自在的衣服。」每位選手創造了自己的故事，在不完美的世界中，這些選手勇往直前，讓我們看見生活中的正能量與無限可能。

## 五年8班 陳彪榜

四年一度的奧運竟然不是在2020年，而是在今年2021年舉辦，經過兩個星期又三天結束，臺灣今年總共拿下二金、四銀、六銅，成功寫下隊史的最佳成績！我希望未來有朝一日能成為奧運選手，為臺灣爭光！

## 五年9班 吳芊蔓

我最喜歡的選手就是世界球后戴資穎！我很喜歡她-不放棄，金牌戰時，就算對方已經超越她7分，她也沒有放棄，拼命撐到最後一刻，雖然最後還是輸了，但是我覺得有盡力就好。妳的努力我們都有看到，妳永遠是我們心中的第一名！

## 五年10班 林心愉

我最喜歡的是戴資穎和郭婞淳，我覺得她們都非常努力，只可惜戴資穎輸給了中國的選手陳雨菲獲得銀牌，但是郭婞淳為臺灣得下了一面金牌，想必她們都付出很多心血在練習上，也很努力地完成每一次的比賽！我要對這些代表臺灣在疫情期間出國比賽的這些選手說：「你們辛苦了！」

## 五年10班 吳昀芯

我很敬佩的奧運英雄是羽毛球選手戴資穎，因為她不管失敗多少次，都會重新再站起來，所以我敬佩她！

## 五年10班 何子茵

在家裏看奧運時，我印象最深的就是我們全家都在看戴資穎打羽球，其中有一場她膝蓋直接滑過地板。我心裏想：這樣膝蓋不會很痛嗎？而且應該會流血吧？！她跟一個中國的選手打的時候，每一分每一秒都很緊

張，如果被對方得一分，就想要自己的國家再得一分。到了最後一場時，心裏一直在幫戴資穎加油，能不能贏就看最後一球了，但這一球因為一點小失誤就讓對方贏了，不過也拿到了銀牌，一切都算值得了。

## 五年10班 陳品翔

我最欣賞的奧運選手是舉重女神郭婞淳，她曾經因為受傷，感受到黃金救援時間如此寶貴，因此捐助了救護車給偏鄉醫院使用。即使是受了傷，她也從來不怨天尤人，努力配合治療及復健，最後依舊出賽，並拿下好成績。因此，我期許自己，能和她一樣，相信挫折和困境，都會是最好的轉機，一切都將否極泰來。

## 五年12班 謝乙霆

我很喜歡射擊槍、還有射箭，好厲害，我覺得參加東京奧運歐洲的選手都好漂亮。

## 五年12班 楊于葶

我覺得戴資穎已經很強了，她雖然沒有得到金牌，但我們看得出她非常努力，每一場比賽都很驚險，但她膝蓋受傷卻還在努力奮戰。

## 六年3班 陳泰奕

看奧運轉播的時候我常感到很緊張，而我喜歡的選手是戴資穎。喜歡打羽毛球的她，每天都在辛苦的練習羽毛球，終於進入奧運殿堂。雖然這次的奧運沒有奪得第一，但她的努力也沒有白費，所以她被成為「羽球之后」。

## 六年3班 李智謀

奧運會的起源是因為古代戰爭，那時7歲就要開始從事體育和軍事訓練，後來人們希望能和平，之後才演變成了古代的奧運會。我和我家人最喜歡的選手是臺灣羽球單打的戴資穎，因為她的羽球是從小到大都在訓練的，而且是全世界女子單打總積分第一名，只要是臺灣人都很崇拜她！我和家人看她的球賽都很激動，只要得一分，大家都會開心的大叫!!!在我一、二年級時，我對於運動比賽一概不知，所以那時聽到家人對著電視大呼小叫，我都會好奇的發問...

## 六年4班 李昱宏

我最敬佩的選手是戴資穎，因為她即使快要輸了、可能失敗都會努力到最後一刻，永不放棄，努力打完這場比賽。

## 六年4班 陳品瑄

我在家最喜歡看的節目就是東京奧運的轉播，看著所有選手努力不懈的表現，我也忍不住呼喊加油，但讓我意想不到的的是我們國家奪得了金牌，讓我非常敬佩，希望有一天我也能為國爭光。

## 六年4班 郭慈恩

我在電視上看到了戴資穎在球場上與對手的對決，而她在場上奮鬥的態度使我敬佩，她堅定努力的精神撼動了觀眾和我的心，所以我之後也要向她學習。

## 六年10班 高子勛

我最喜歡的國手是戴資穎，因為她在決賽的時候跟對手的比數差了好幾分，但她沒有因為差了好幾分而自暴自棄，還是努力的把比數追回來，也打了好幾次壓線的好球，雖然最後她輸了，但是她那永不放棄的精神值得我們學習。

## 六年10班 許佳恩

雖然這次疫情讓生活很不便，卻在電視上觀賞到振奮人心的奧運，這次我想介紹得到銀牌的李智凱。大家知道李智凱是我們臺灣的鞍馬王子，參加這次的全能比賽和鞍馬比賽。雖然全能比賽遺憾落敗，但鞍馬比賽得到銀牌，差一點就得到金牌。我之所以介紹他，是因為他為了得到金牌而努力，所以我們的功課、分數也是要努力才能得到。而我在看奧運時非常的緊張，也因選手得獎而高興。希望鞍馬王子李智凱可以激勵每位學生，也希望李智凱未來可以在奧運殿堂得金牌。

## 六年10班 侯允沂

今年因為新冠肺炎的關係，每四年一次的奧運差點又要再停辦。但好在經過大家一致的努力防疫後，奧運還是如期舉行。雖然沒辦法到現場觀看，但這次的奧運還是十分精彩，台灣還創下新紀錄。希望下次疫情能夠減緩，我國的選手們在今後的奧運上還能繼續大放光彩。

## 六年10班 許睿芸

今年的奧運中，我最喜歡麟洋配(王齊麟和李洋)和小戴(戴資穎)，但因為他們分別為臺灣奪得了一金一銀的好成績，讓我們臺灣發光發熱。我喜歡麟洋配的原因是因為他們倆很努力的攻守好每一顆球，努力的拿到每一顆球的珍貴分數，一個攻守前面，一個攻守後面，讓我覺得他們的默契十足，男子雙打真是臺灣之光!我喜歡小戴也是有原因的，因為她跟中國的陳雨菲打得非常賣力，到了最後，因為小戴體力不濟，所以導致她一直出錯、送球而輸了這場比賽，讓人感到可惜。今年參加奧運的臺灣選手們，你們辛苦了。俗話說「臺上一分鐘，臺下十年功」，沒得獎的選手們不要氣餒，多加練習就好了；而得獎的選手們也不要太驕傲，請你們繼續保持，希望下次為臺灣爭取更好的榮譽。

# 安和榮譽榜

## \*110年全國語文競賽

名次	姓名
客家語字音字形國小學生組特優	6年9班游思瑩

感謝曾國彰老師、徐瑞鴻老師，辛苦指導。

## \*新北市110年度國民小學「Sing北樂影投稿競賽」

名次	姓名
區賽優等	2年3班

感謝鍾孟娟老師、王慧雲老師及劉貞似老師辛苦指導。

## \*新北市110學年度中小學五人制足球對抗賽

名次	姓名
五年級組第四名	足球隊

感謝許閔毓老師、徐啟崑老師的指導。

## \*教育部110學年度全國各級學校民俗體育競賽

名次	姓名
單獅特優	獅隊
多獅特優	獅隊

感謝林怡君老師、王敏伶老師及陳勁甫教練的指導。

## 太平洋盃110學年度全國中小學網路小論文暨本土使命式行動研究競賽

名次	姓名
優選	5年12班鐘于宸 5年5班廖奕靖 6年9班方宥威

感謝楊仁理、謝慧俐老師辛苦的指導！

## \*新北市110年語文競賽

名次	姓名
客家語字音字形 第一名	6年9班 游思瑩

感謝鄧玉霞老師、邱美綺老師辛苦指導。

## \*新北市110年語文競賽

名次	姓名
客家語朗讀 教師組優勝	2年12班 謝美津老師
國語字音字形 教師組優勝	1年12班 林雨潔老師

感謝參賽老師為校爭取榮譽。

## \*110年全國小學田徑錦標賽

名次	姓名
跳高金牌	林家恩
混合三項金牌	黃勝君

感謝王淑娟教練、黃郁芬老師、張誌老師、徐瑞鴻老師，辛苦的指導。

## 新北市110學年度中小學 五人制足球對抗賽



## 太平洋盃110學年度全國中小學網路 小論文暨本土使命式行動研究競賽



## 捐助獎助金&物資之善心人士名單清冊

序號	捐款人或機構	備註
1	新北市養德慈善會	獎助學金 36,000 元
2	華夏社會公益協會	弱勢扶助 32,000 元
3	中玉教育基金會	學雜費補助 31,380 元
4	五穀先帝廟	清寒營養午餐費 20,000 元
5	許茂林先生獎助學金	獎助學金 20,000 元
6	財團法人台灣慈幼會	獎助學金 16,000 元
7	土城獅子會	獎助學金 10,000 元
8	台北看守所 員工福利社	獎助學金 10,000 元
9	江丕林(勁梅校長 獎學金)	獎助學金 3,000 元
10	中華民國一貫道 慈善功德會	獎助學金 2,000 元
11	無極鳳靈宮	中元普渡米 10 份
12	延壽慈惠堂	中元普渡米 15 份、中秋月餅禮盒 15 份、300 元消費券 15 份

## 110年全國小學田徑錦標賽



## 新北市110年語文競賽



## 110年全國語文競賽

## 新北市110年度國民小學 「Sing北樂影投稿競賽」

