



「豐盛的學習成果展」



二零一二年四月二十七日，本校舉行「學生學習成果展暨中國文化學習日」。當天，小記者訪問了教育局總學校發展主任(東區)劉玉蓮小姐，以下是他們的綜合報道。

小記者：請問你對本校的教學示範有甚麼意見？

劉：我覺得貴校的「教學示範」很有啟發性，能鼓勵同學們多思考，上課氣氛很好，同學們都非常投入課堂學習，令人欣賞。

小記者：你覺得我們的學習成果展中有哪個展室令你印象最深刻？為甚麼呢？

劉：我印象最深刻的是視覺藝術室，因為這個展室陳列的展品十分精美，小講解員講解得非常詳細。

小記者：你覺得我們的學習成果展有哪個表演令你印象最深刻？為甚麼？

劉：我最喜歡的表演節目是朗誦表演，因為朗誦的學生發音清晰。

小記者：你覺得我們的學習成果展有哪些地方須要改善？

劉：我認為沒有地方須要改善，因為大家的表現都非常好。

小記者：如果用四個字來形容你今天參觀本校成果展的感受，你會用哪四個字？

劉：我會用「非常豐盛」這四個字來形容今天我參觀貴校成果展的感受，因為參觀後，我覺得獲益良多。

小記者：多謝劉小姐今天撥冗接受我們的訪問。

本報小記者：王旖旎(6A)、孫翊晴(6A)、高煒堦(5B)及陳曉琪(5B)

劉：劉玉蓮小姐



北官學生報

<http://www.ngps.edu.hk>

第六十二期

2012年7月9日 星期一
今期出紙A4雙面一大張

北角官立小學
英皇道888號
北官小記者出版



教育局總學校發展主任(東區)劉玉蓮小姐與小記者們侃侃而談。



訪問完畢，劉玉蓮小姐與小記者們來張大合照。

運動競技日

大家還記得在二月二十二日當天舉行的運動會嗎？還記得那個因下雨關係而被迫取消的運動會，可真是令人感覺沮喪啊！同學們肯定十分失望了，不過不要緊，我校已在五月十一日補辦了當天競技日了！

五月十一日當天，學校的氣氛十分熱烈，只因同學們心中那團被大雨淋熄的火團又重新燃燒起來了，點亮了同學們的期待和熱情。這次的運動會和以往的有點不一樣，因為這次運動會並不是在小西灣運動場舉行，而是在學校，有點特別。

參加比賽的北官健兒們都準備好了，他們都全心投入比賽，用盡所有氣力為自己的表現錦上添花。

最後的環節是最刺激和最精彩的部份，就是各年級分別到禮堂觀看跑步徑賽，為自己班的同學加油打氣。比賽一開始，禮堂內的氣氛去到頂峯，大家用盡全力地吶喊，聲音震耳欲聾。

最後，競技日圓滿結束，同學心中留下一份美好的回憶！

6A 孫翊晴



同學們在跑道上競技，看誰可跑第一。



當天競技日，家長們也來到本校參與比賽。

My favorite subject

My favorite subject is Chinese. I like learning Chinese because it is easy to learn. My Chinese is better than English. Also, I like learning Chinese because I am a Chinese. Learning Chinese is important to Chinese people.

Although my Chinese is good, I still want to improve my Chinese, for example, I do exercises every week and read Chinese storybooks every day.

I hope I can do better and better in the Chinese examination.

5C1 Ting Ka Wai (Tommy)

我們需要做運動嗎？

運動的好處
很多人都錯誤地單靠節食減肥，因而不能達到持久的效果，唯有配合適當和適量的運動，才能有效地減少脂肪的積聚。事實上，運動是有很多好處的：

增進心肺功能

強壯肌肉

強健骨骼

增加肌肉的柔韌度，減低受傷機會

促進新陳代謝，消耗熱能，防止脂肪積聚

有助舒展身心，消除精神壓力

增強身體抵抗能力

可減低兒童在成年後患上心臟病、高血壓、糖尿病等嚴重疾病的機會

運動的種類

(一) 熱身運動 (Warm-up exercises)

於主項運動前做，約做10分鐘

使心跳加速、體溫微升，增強肌肉的血液循環和供應

使身體提高警覺性，令反應速度提升

使關節更靈活，可減低受傷的機會

令主項運動表現更加出色

做熱身的運動時，要保持呼吸自然

簡單的熱身運動可包括頭部、背、腹、手和腳

(二) 整理運動 (Cool-down/Warm-down exercises)

於主項運動後做，約做10分鐘

令身體各器官和系統慢慢緩和下來

促進肌肉的血液循環，有助清除因運動造成的新陳代謝廢物 (metabolic wastes)，令肌肉更快

復原

動作與熱身運動類同，所不同的，就是其動作的速度和幅度由快到慢、由大到小，包括

小踏步、慢行、深呼吸和伸展運動

(三) 伸展運動 (Stretching exercises)

能增強兒童的身體柔韌度

有助減低肌肉、韌帶和筋腱被拉傷的機會

注意事項

(1) 確定和選擇正確的開始位置

(2) 緩緩地作伸展動作至最大幅度

(3) 當感到所伸展的肌肉有阻力時，停留在這位置10至15秒，然後慢慢放鬆

(4) 伸展動作要穩定，切勿做動彈動作

(5) 伸展時，保持呼吸自然

(6) 每個動作做2至3次

(7) 每星期做3至7次

(四) 帶氧運動 (Aerobic exercises)

「帶氧運動」所需的能源主要經「帶氧新陳代謝」(oxidative metabolism)供應，能強化心肺功能，增強耐力，對減少身體脂肪的積聚尤其有效

兒童可依自己的興趣選擇一些合適的帶氧運動，例如跑步、踏單車、游泳、跳舞和球類等

運動量可由運動時的心跳率來量度

理想的運動量是根據理想的心跳範圍而計算。

(五) 肌力鍛鍊運動

可強化肌肉的力量和耐力

不需加額外儀器來鍛鍊

每星期平均做3次；每個動作可依照自己的能力做10至25次；整套動作共做3次

同學們，現在你們會定時做運動嗎？

資料來源 http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_pe/health_pe_ekf.html

第62期 IQ大比併

IQ題 1:

你能把1—7分別填入下列算式的適當位置上，使這些等式成立嗎？

1 2 3 4 5 6 7

$\square + \square = 8$

$9 + \square = \square$

$\square \times \square = \square 0$

IQ題 2:

小販賣剩橙和梨共十八個。小販想：如果今天能多賣出四個梨，那麼，賣剩的橙和梨數目便相等了。究竟小販賣剩多少個橙和多少個梨呢？

第61期IQ題答案

第61期IQ大比併

1. 香蕉不懂得使用打字機(猜四字詞語)

不打自招

2. 不直(猜香港一個地方)

荃灣

3. 中國哪地方的人最大力？

台山人(抬山人)

4. 哪個數字倒立後會增加一半？

5. 世界上最小的島是甚麼島？

馬路上的安全島

(答案將在第62期學生報公佈)