

國語日報

臺灣紅樹林儲碳力強 2版
國內研究團隊：是森林的六倍

分配保險櫃鑰匙 6版
看數學小神探如何解答

桃園少棒聯隊前進亞洲賽 16版
擊敗新北聯隊 奪華南金控杯冠軍

全家人的
澳門美食之旅

有獎徵答

速閱第**14**版

今日特價
10元

9 771681 708707

財團法人國語日報社發行
董事長兼社長/蔣竹君

社址/10078臺北市中正區福州街2號
網址http://www.mdnkids.com

訂報 (02)2341-2448
總機 (02)2392-1133

學科融入10分鐘運動
防久坐影響專注力

北市試辦TAKE10 學生數學進步十分

阮筱琪／臺北報導

臺北市立大學運動教育研究所教授王文宜團隊，在臺北市國小推廣「TAKE10」小推廣「TAKE10」方案，在一般學科中，每天融入十分鐘的「中等至費力運動」(MVP A)，改善學生因「久坐」影響學習注意力。王文宜引用國外研究說明，美國已有五萬個班級執行該方案，與對照組比較發現，的確可改善學生專注行為、BMI、提升學業成就和體適能。昨天研究團隊在濱江國小舉辦說明會和教案示範，學生看著螢幕上的數學題目，心算後得出答案，就做幾下開合跳、深蹲等動作。

教育局綜合企畫科長諶亦聰說，去年度針對碧湖國小五年級學童，實施四十堂「TAKE10」，發現同一批學生一週後的數學成績，平均可進步九分到十分。

王文宜分析，十三歲到十五歲青少年，每天要有一小時MVP A運動量，但根據研究，全球有八成的兒少都沒有達標。「TAKE10」主要針對「坐著」的時間比較多的課程，例如語文、數學著手，希望教師融合十分鐘的運動在課程中，像是開合跳、拳擊、跳繩等，增加學生的專注度和學習力。王文宜強調，要達到一定強度的運動才有效果，也就是「運動完要有點喘，才有用。」

國教輔導團國小數學領域主任輔導員、濱江國小校長陳滄智說，將運動融入數學科，增加學習成果，也增添趣味，預計六月完成教案，八月進行課程共備。教育局長曾燦金表示，希望各校申請試辦「TAKE10」，將核定十校給予經費和師培。

2018
ANG DA
GASTRONOMIA
DE MACAU
澳門MACAO
YEAR OF
GASTRONOMY
美食年

全家人的
澳門好食光

一桌子的美味，溫暖全家人
一個城市的美味，吸引全世界

土葡菜

澳門特別行政區政府旅遊局
公開顧問 02-2546-6086

感受澳門 無限式

【澳門FUN暑假】送 澳門科學館 & 澳門旅遊塔門票 每人一張

永業旅行社 (02)2502-5110	吉帝旅遊 (02)2567-5678	易遊網 412-8001 (手機+02)	東南旅行社 412-8688 (手機+02)	雄獅旅遊 (02)8793-9669	燦星旅遊 412-8686 (手機+02)
------------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------------	-----------------------	--------------------------