

臺北市麗山國小 114 學年度教務處「有品麗山幸福廣播電臺」

愛閱播客隊甄選實施計畫

一、目的：

1. 為配合十二年國教課程及推廣深耕閱讀，透過廣播讀報活動，提升學生閱讀興趣，增進學生文學涵養。
2. 為塑造多元學習環境，培養學生團隊合作、積極負責的態度，透過愛閱播客隊甄選活動，實現學生創活自我的學習機會。

二、主辦單位：教務處設備組（李淑嘽老師 2657-4158 #313）。

三、參加對象：本校三至六年級學生具以下條件者，皆可報名參加甄選。

1. 積極學習、主動負責，遵守團隊規範且具恆心毅力者。
2. 口齒清晰、儀態大方，且具服務熱忱者。
3. 有興趣參與主持「有品麗山幸福廣播電臺」廣播節目者。
4. 能準時並完整參加每週兩次集訓時間，按時完成練習作業者。
5. 曾參加校內多語文競賽或小小說書人比賽者優先錄取。

四、服務項目與時間：

1. 主持每週五早自習(8:00-8:20)「有品麗山幸福廣播電臺」讀報節目。成員播報次數依集訓時表現由指導老師安排。
2. 主持校內重要閱讀課程之宣導活動，如：主題書展、與作家有約等。
3. 未來參與校內重要活動主持，如：校慶、母親節慶祝大會、才藝競賽、社團成果發表等。

五、集訓項目與時間：

1. 由校內閱讀推動教師李幸妍老師及邀請外聘專家老師，協助培訓愛閱播客隊，訓練廣播、主持與閱讀寫作必備知能。
2. 每週三、四上午 7:50~8:20 參加集訓，並且準時抵達集訓地點(圖書館)。
附註：須每週三、四 2 天皆要參與集訓，無故缺席未到達 3 次，視同放棄資格；另請事假(校外教學、公假除外)加遲到達 6 次亦視同放棄資格，由候補依序遞補。

六、報名時間：即日起至 114 年 9 月 19 日放學前，將報名表(附件 1)填妥後繳交至教務處設備組，逾時不候。

七、甄選規則：

1. 項目：中文朗讀指定新聞自編廣播稿(附件 2)，現場朗讀播報，每人限時 1 至 2 分鐘。
2. 甄選時間：114 年 9 月 23 日(早自習)
3. 名額：擇優錄取，最多錄取 6 人。(候補 5 人)
4. 評分基準：語言表達能力(含發音、語速、語調)40%、情感表現 30%、儀態臺風 30%。
5. 錄取名單將於甄選後公告於教務處門口及學校官網最新消息。

八、獎勵：

1. 主持讀報節目、閱讀宣導或校內重大活動，每次 E 酷幣 10 點。
2. 圖書館借閱額度提升至 5 本。

九、本計畫陳 校長核可後實施，修正時亦同。

承辦單位

單位主管

校長

「有品麗山幸福廣播電臺」愛閱播客隊甄選報名表(※舊生無須甄選)

班級	年 班	姓名	
<p>曾參與過校內多語文競賽或小小說書人比賽嗎？請勾選。</p> <p><input type="checkbox"/>我都沒有參加過。</p> <p><input type="checkbox"/>我有參加過校內多語文競賽，項目是_____。</p> <p><input type="checkbox"/>我有參加過校內小小說書人比賽。</p> <p><input type="checkbox"/>我有參加過校內親子自編劇本比賽。</p>			
<p>導師推薦：</p>			
<p>導師簽名：_____</p>			
<p><u>愛閱播客隊宣言</u></p> <p>我願意參加「有品麗山幸福廣播電臺」愛閱播客隊。</p> <p>我願意與愛閱播客隊的夥伴共同合作，完成每週五早自習讀報廣播任務；</p> <p>我願意向愛閱播客隊的老師積極學習，參加每週兩次集訓並按時完成練習作業。</p> <p>立約人簽名：_____ 家長簽名：_____</p>			

手機成癮真相 大腦被多巴胺綁架？

現代人生活幾乎離不開手機。不論大人或小孩，打開社群軟體、玩遊戲、看影片、拍照、傳訊息等，成為每天例行公事，時間在不知不覺中流逝。有些人甚至因沒帶手機而感到不安，這種現象被稱為「手機成癮症」。

多巴胺 大腦快樂來源

人類大腦由許多神經元細胞構成「神經網絡」，負責認知功能。當我們受到一些「特殊刺激」，神經元會分泌叫做「多巴胺」的化學物質，這是讓人感到開心與興奮的神經傳導物質，就像吃喜歡的食物或收到禮物的感覺。

由於這樣的刺激會讓你快樂，並且不由自主的想再接受刺激，久而久之，大腦會上癮。因為感到快樂，進而一直想做。

當我們吃喜歡的食物，尤其是甜的、油的或鹹香的食物（像是炸雞、糖果），大腦會活化這樣的「獎勵系統」，特別是中腦的「腹側被蓋區（VTA）」會釋放多巴胺，並且傳遞到「伏隔核（Nucleus Accumbens）」，它是主要負責「快感與動機」的區域。這也是為什麼我們吃美食時會感到開心，甚至期待再次品嚐。

一九九八年，《自然》雜誌發表研究指出，我們打電動時，大腦會釋放多巴胺。近期研究發現，長時間使用手機或平板，尤其是看短影音或玩手遊，大腦也會產生多巴胺，讓我們覺得快樂。

3C 成癮 影響記憶睡眠

不過，如果太常追求這種快樂，大腦會變得「懶惰」，只想做馬上能獲得快感的事情。還有研究發現，一旦長期受到這種約束，大腦將會慢慢對其他事物失去興趣，像是閱讀、寫作業或練琴。養成使用習慣後，讓人注意力難以集中，甚至影響記憶力和睡眠品質。

其實，生活周遭有很多不好的「上癮」會影響健康，例如抽菸。抽菸是用化學方式強迫大腦分泌大量多巴胺，久了會讓大腦變得麻木，對其他事物失去興趣，並產生依賴，就是更強的「上癮症」。

有規畫 使用手機限時

其實手機不是壞東西，關鍵在於如何使用它。建議每天安排「無手機時間」，例如吃飯不看螢幕，睡前一小時不滑手機，讓大腦有機會休息，變得更健康。

避免 3C 成癮還有一招，在假日時遠離數位電子產品，培養新的興趣嗜好，多參加戶外活動，如運動、郊遊。

與其讓手機控制我們，不如學會掌握使用 3C 的時間，讓它成為學習方面的有用工具。