生命教育

生命貢旅
—輔導闖關活動心得

分享者/702吳芷宜

我覺得這次的活動很有意義，因為我們的周遭有很多年長者及行動不便的人，今天的活動讓我們體驗到那些人的不便。特別是年長者的那關，因為我們之後都會變老，而且現在人3C產品使用過度，眼睛的病變會更加嚴重。還有體驗當盲人的活動，許多人天生眼睛就不便，或是發生意外，所以我們應該要關心身體不便的人，經過這次的活動讓我覺得年長者和身心障礙者很辛苦，所以要體諒他們的不便。

分享者/702方昇崴

這次活動讓我們了解身心障礙者，或老人生活中的不便，像是老人的視力會退化，看東西的時候都看不清楚，在拿東西的時候也很麻煩，要弄很久才拿得起來，聽別人講話的時候也都聽不太到，今天的活動讓我們自己去體驗老人、身心障礙者的世界，也讓我們知道他們在看東西或是拿東西、聽別人講話有多吃力、多麻煩。

分享者/901尤楷汎

我覺得身心障礙者有許多的不便，所以我們以後看到有不便的人，要主動去幫助他們，不然我們以後老了，搞不好也會變得不方便。

分享者/702林芯蕾

學校舉辦這個活動，讓我體驗到老人的辛苦和盲人的辛苦，也讓我知道老人在拿東西的時候有多麻煩，看東西的時候也不太清楚，在聽東西的時候非常的不清楚，在體驗盲人的時候不知道方向感在哪，這次的體驗讓我知道了老人和盲人的生活有多辛苦！

分享者/902林明勳

我覺得這次活動很有趣，因為有很多的活動內容是體驗老人的生活、身心障礙者的不便、職涯探索的內容，還有一個小演講。我覺得還不錯，因為段考完很累，從這個活動中緩和，不僅有放鬆還有學到不少。這次活動讓我學到身心障礙者的不便，讓我們了解看到要幫忙，還有老人的困難，知道了我們需要更關懷他們。







生涯教育

生涯找方向
九年級中和就業服務站參訪



分享者/輔導室

2021年11月08日，新北市貢寮國中九年級透過新北市職涯體驗計畫，驅車前往中和就業服務站了解實際的生涯定向如何形塑，以及相關的生涯計畫如何安排。

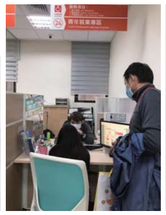
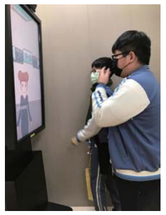
活動一開始，就業服務站專員將九年級學生行程前的生涯量表製作成視覺化圖表，更透過一對一的解說讓學生了解自己的優勢和目標。此外，也透過面試模擬機，讓學生了解面試會遇到的狀況和問題。

此外，詳細的服務處內容解說，讓學生了解青年的生涯計畫服務項目和內涵，而服務處的導覽樓層更為學生打開對外資源的窗。

九年級吳同學說：「他了解到不同的就業資源，也更清楚自己適合什麼」。施校長也勉勵大家，要珍惜資源，勇於挑戰，更能夠在職涯上堅定地去嘗試和闖天下。





心靈小棧

青春期孩子需要的陪伴

分享者/吳逸微專輔

12-15歲是生理與心理在最短時間內、最急速變化的時期，西方心理學家用『風暴期』來形容這時期孩子身體內、外面臨的變化、速度與影響；台灣長輩常用台語『轉大人』來形容這時期對孩子的重要性與過渡性。

轉大人中的『轉』需要安全的空間、足夠的時間與持續的練習，才能有足夠的能力與多樣方法來幫助自己轉化。

您還記得孩子如何陪伴與協助孩子渡過翻身階段嗎？

翻身是新生兒第一次體驗掌控世界，從只能看眼睛上方的仰躺到翻身，讓孩子經歷靠自己的力量可以看到不同的世界；此時的新手爸媽是充滿期待、眼觀孩子姿勢變化、心理揣度何時該出手幫一把才能讓孩子有足夠的練習又不受傷；當孩子翻身失敗而大哭時，通常家長會一邊安撫情緒，同時動手協助。

獨立與自主的練習是青春期孩子走向未來、共創世界的開端，也是骨骼、肌肉、大腦、內分泌與生殖系統同時加速成長的過程，外顯的生理發育讓孩子感到不自在：內隱的大腦與其他系統的逐漸成熟，讓孩子想嘗試自主的能力，兩股力量的交互作用，讓孩子使用著尚未成熟的應變能力面對身心內、外的各種情境來創造屬於自己的獨立，但伴隨生理急速變化的不穩定以至於出現精簡又顯不耐的說話態度、反覆的情緒、唱反調……等以往不曾出現的行為，家長常因此感到拒絕、攻擊而挫折的以為孩子不再需要父母。

實際上，跨入青春期的孩子就像從平地開車進入蜿蜒且未知的山區，讓人充滿困惑又好奇、心懷恐懼又不想停止前進，於是，發展出奇怪的行為來試探家長能否繼續擔任他們面臨萬一的依靠，是否像翻身階段的陪伴即使未達標仍保有對他的期待、仍然給予欣賞的鼓勵與適合的引導以及能否帶著相信適時的放手讓他有機會練習與修正。

其實，孩子比想像中更需要大人的陪伴與引導，用他能夠接收的方式引導他適時的換檔來維持人車的平衡減少傷害。

親子互動Q&A

期許・未來

分享者/輔導室老師

Q：經過這學期不管是在學校的學習與探索，或是因自主感興趣而去做的學習，又或者是跟家人師長的討論與思索，你目前對自己的生涯有什麼樣的期許呢？請一邊思考，一邊把想到的期許寫下來吧！

我對自己的生涯期許：

A：_____

_____

_____

_____

_____

___年___班___號 姓名：_____

家長簽章：_____

新北市立貢寮國民中學 NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL

貢中學報
Dream 我們是一所乘著夢想飛行的學校

【多元心實驗・元年新氣象】
元月號

生活共好、生命共榮、生態共生、閱讀共享

發 行 人:施敏雄校長 林永斌家長會長　主　　編:溫雅婷主任、沈孝宇主任、吳春燕主任、卓佩君主任　學校總機:(02)2494-1941
發行日期:中華民國111年1月　執行編輯:劉怡君組長、曾品璇組長、李霽蕾組長、吳逸微老師　學校網址:http://www.kljh.ntpc.edu.tw

校長的話

邁向實驗教育新紀元：談貢寮國中實驗教育計畫特色

（一）師法杜威做中學 Learning by doing：

杜威之經驗哲學強調「有事可做」（something to do）更要「有事可學」（something to learn），主張讓學生在經驗的學習情境裡「由做中學」（learning by doing），透過學生主動的反省思考（reflective thinking）來領會事務之間的關連，學習因而「水到渠成」。

杜威「教育即生活」的意涵為，學校教育應該與學生的生活經驗連結，不能自外於社會生活而孤立自存。也就是說，教育是日常生活中的一部份，無論是家庭、學校或社會生活中皆有教育，教育於生活中，便能發揮無限的功能與價值，倘若教育與生活脫節，便喪失了其功能與價值。

（二）啟動多元智慧論、建構多元展能舞台：一所乘著夢想飛行的學校

哈佛大學教授迦納（Gardner, 1983）所著「智力架構」（Frames of mind）中提出了多元智慧理論，針對每一個人都有的多元智慧，依照自己的特長智慧吸收知識的精華，因而達到教育的目的，協助學生發展潛能，讓我們對智慧有重新的詮釋。

我們也強調人類的心智觀及學習觀，已由單一能力轉向多元能力，強調「天生我才必有用」觀點，這即是啓發我們在教學上能運用多元的方式，發展多元智慧統整課程，營造有助於各種智慧發展的學習環境，激發我們孩子多元的智慧，展現多元的成就，以消除傳統智慧論所衍生的諸多弊病，使學生的潛能能充分發揮，除落實多元智慧在課程與教學活動外，並展現於多元舞台之中，培養其成就未來所需的素養能力。

（三）重視探索教育的價值：

探索教育活動是一種在活動中觀察、行動、省思、討論的歷程，故所創造出來的價值是無限的，石偉源、李一聖、郭添財（2013）針對探索教育相關研究結果歸納其價值分析，學校教育的深遠價值是在培養學生將來適應困境的能力，也可以說是培養學生遇到困難時，獨立思考解決問題的能力，而探索教育正是提升學生的問題解決的關鍵能力，包含做中學、反思、團體合作、自主性挑戰、解決問題、建立信任感、傾聽與表達，經由體驗、思考、歸納、運用四步驟，學習自我覺察、探索問題，最終目的是引導學員自主反思，並培養學生的核心素養。

十二年國民基本教育強調學生是自發主動的學習者，就目前教育而言，探索教育目的在提升學生的內在動機和興趣，發揮潛能學習的動力，強化系統知識的領悟，讓知識能力更貼近生活。

(四)里山倡議在貢中：

里山倡議的核心概念便是「社會－生態－生產地景」，指的是在人類與自然長期的交互作用下，形成的生物棲地和人類土地利用的動態鑲嵌斑塊（Mosaic）景觀：在這樣的交互作用下，維持了生物多樣性的同時，也提供了人類的生活所需。其實世界上許多這類地景早已持續了幾個世紀，並被視為當地的文化遺產，許多研究也顯示這類地景的經營符合生態系統方法和永續利用的管理，可以成為達到生物多樣性公約的一種途徑。

因應新課綱的到來，經由近年的環境教育課程累積與學習心得，一則為了讓環境教育與課程有更深層的連結；二則提供貢寮區的孩子有更多的契機認識及瞭解在地的自然環境，維護好貢寮的山林田野與水域環境，就能夠造就貢寮地區居民的健康、提供生態遊憩與學習資源，更能維持更豐富多采的永續海洋環境，是一項由上而下、由下回上環環相扣的環境保育概念。

在本校『精緻教學、卓越視野、創造校園、革新行動』的推動策略中，我們希望使每位學子都能『立足貢寮，放眼世界』，將生態保育及熱愛地球的種子深埋心中，在未來成長的過程中，持續澆灌，繼而開成一朵朵美麗的生命之花。

本期摘要

P.2 特色課程　(1)閱讀教育 (2)藝術教育 (3)國際教育 (4)校園花絮
P.3 學習與生活　(1)環境教育 (2)山野教育 (3)戶外教育 (4)社區參訪 (5)校隊活動
P.4 適性輔導　(1)生命教育 (2)生涯教育 (3)心靈小棧 (4)親子互動區

重要活動預告

01月07日	數學科競試	01月31日-02月06日	新年假期
01月18-19日	第三次定期評量	02月11日	第二學期開學註冊日、始業式
01月19日	好讀中學堂		
01月20日	第一學期休業式	02月17-18日	九年級模擬會考
01月21-22日	教師寒假課程準備日	02月23-25日	九年級畢業旅行
		02月28日	和平紀念日假期
01月24-27日	寒假輔導課程	03月31日-04月01日	第一次定期評量

貢中家園 光彩連連

賀!!【貢中田徑榮譽榜】110年度田徑基層運動選手訓練站區域性對抗賽
901林芷瑄 榮獲國女組 擲標槍 第六名

感恩有您

校慶禮金～感謝

♥學志堂張○美捐贈10,000元整
♥和美國小捐贈1,000元整
♥雙溪高中捐贈1,000元整
♥副會長林○煒捐贈3,000元整
♥江翠國中捐贈1,000元整
♥勝暉精密科技有限公司謝○助捐贈10,000元整
♥東昇土木-林○鴻捐贈5,000元整
♥趙○祥建築師捐贈5,000元整
♥振永科技-陳○文捐贈5,000元整
♥二信高中校長捐贈1,000元整
♥七星瑞芳總會會長捐贈2,000元整
♥常務委員林○廷捐贈1,000元整
♥貢寮所長林○益捐贈2,000元整
♥瑞芳高中捐贈1,000元整
♥恒裕工程-吳○燦捐贈5,000元整
♥退休校長張○郎捐贈1,000元整

校慶禮品～感謝

♥感謝東北角管理處處長陳○秀捐贈禮品5份

家長會授證典禮禮金～感謝

♥榮譽會長林○傳捐贈3,000元整
♥新北市家長聯合會劉○萍捐贈2,000元整
♥澳底國小校長黃○裕捐贈1,000元整
♥和美國小捐2,000元整
♥校友吳○榮捐贈2,000元整
♥前會長黃○群捐贈2,000元整
♥顧問謝○松捐贈2,000元整
♥福隆國小家長會長林○欽捐贈3,000元整
♥福連國小捐贈1,000元整
♥輔導會長林○建捐贈3,000元整
♥山泰老闆吳○賢捐贈5,000元整
♥中小學會長協會理事長李○隆捐贈2,000元整
♥前會長紀○華捐贈3,000元整
♥瑞芳國小捐贈2,000元整
♥雙溪高中捐贈1,000元整
♥雙溪高中會長捐贈1,000元整
♥東昇土木-林○鴻捐贈3,000元整
♥趙○祥建築師捐贈3,000元整
♥顧問簡○麟捐贈2,000元整

家長會授證典禮禮品～感謝

♥七星瑞芳區家長協會白○雲捐贈禮品2份
♥七星瑞芳區家長協會林○華捐贈禮品2份

發展校務基金～感謝

♥新北市家長協會廖○皇捐贈5,000元整
♥財團法人靈鳩山佛教基金會捐贈10,000元整

閱讀教育

貢寮國中故事力訓練 與許榮哲老師之邂逅

分享者/洪佳愉 老師

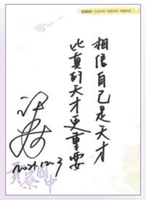


貢寮國中在段考結束的下午，邀請說故事大師許榮哲老師進行「3分鐘說18萬個故事」講座。許榮哲老師說：「這是一個敘事力的時代，也是一個說故事的年代，一個好的故事足以感動他人，甚至改變生活中的某些境遇。」

貢寮國中校長施敬雄提到，每個人歷經成長的過程中，都是一段生命故事。許榮哲老師不藏私的教導我們，如何拆解故事，用邏輯思考來重新建構自己的生命故事，也將這個技巧融入在自己的創作之中，迎來的是一段全新的故事旅程。貢寮國中學生所要積極培養的創造力、學習力、探索力、領導力及思考力的基本素養，在這場講座中配合許榮哲老師所傳授的方法與祕訣，更能發揮效用。

林同學指出，在聽取講座之前，並沒有想到自己可以在短時間內就可以組織一個故事。但許榮哲老師在講座中所提到的說故事技巧以及靶心人公式，對於幫助自己在整理思緒，並且有步驟地呈現自己要敘述的理念與想法，非常有幫助，也能立即並實際運用在學習以及生活體驗中。配合許榮哲老師所傳授的方法與祕訣，讓自己的表達更能吸引、感動或是影響其他人事物。





許榮哲老師最後也勉勵貢寮國中學子：「相信自己是天才，比真的天才更重要。」如何透過不斷學習，累積自己的基本素養與能力的人，比原本就擁有優勢能力的天才，更加難能可貴。

在這個資訊爆炸的時代，說故事已經成為人際溝通基本技能。學會說個好故事，每個人都可以收服人心、創造獨特吸引力。許榮哲老師當年所費不貲向資深編劇老師學到的說故事技巧，透過這場講座，貢寮國中師生會發揮超過百人傳播的效益，再繼續應用並且發揚光大。

藝術教育

藝術 x 美感 x 國際的三重饗宴 —手工書製作

分享者/沈孝宇老師









貢寮國中是一間乘著夢想飛行的學校，因應新課綱有別於九年一貫，改以核心素養及跨域學習作為一種教學轉向，學校課程也逐漸將學習主體回歸到學習者身上，重視操作、體驗、省思、回饋及行動策略；貢中本次手工書製作課程，即強調學生的實作歷程，並以總綱中的藝術涵養及美感素養作為其能力展現與目標。

本次課程引進許多外部資源，包含臺灣師範大學美術學系、臺北國際藝術博覽會、美國在臺協會等合作，並結合全程英語方式讓貢中七年級的24位孩子們有個沉浸且跨域的學習機會。在課程之前由校內視覺藝術美感教育曾老師進行前導課程與說明，以臺灣在地及美國國際元素為主題，讓孩子們先在腦中進行構想其資料蒐集；課程實施當中則由美國藝術家Katie Baldwin著名手工書創作者親自說明及帶領課程，從封面紙張選擇、內頁紙張色彩安排、紙張鑽孔、縫線、標題設計與內文安排等，孩子們必須要結合平時在藝術課上所學習到的能力與腦中創意構想，才能完成此一頗高難度的任務，最後則是讓孩子們以小組方式進行分享及心得回饋。

視覺藝術美感教育曾老師表示：「ART TAIPEI臺北國際藝術博覽會、藝術教育日是當代藝術的盛會，今年因為疫情契機，臺北國際藝術博覽會、美國在臺協會以及臺灣師範大學美術學系合作，到偏鄉帶孩子玩手工書及臺美交流；貢中孩子較少出國體驗，缺乏和外國人交流的經驗，而透過藝術，讓彼此之間的文化互相交流，孩子也能學習一本書從無到有的手工製作歷程，結合國際讓孩子能開啓世界之窗，而藝術是連結彼此之橋，更是人生中難得的體驗。」

貢寮國中施校長也表示：「在這適逢轉型為實驗學校之際，這是個極為難得的經驗與學習，結合藝術、美感及國際教育的跨域學習，讓偏鄉的孩子們能有不同且多元的課程饗宴，這不僅是新課綱所強調的跨域及素養，更是契合貢中的學生圖像－領導力、學習力、思考力、探索力及創作力。」透過本次的手工書製作，相信孩子們能將美的元素運用於日常生活中，而這也是素養的一種展現。藝術手工書、美感新貢中－藝術x美感x國際的三重饗宴－手工書製作課程圓滿達陣。

國際教育

從郵件穿越古今與環遊世界 —郵政博物館參訪

分享者/曾品璇老師
沈孝宇老師

一封封的郵件及上頭郵票，每封的背後都有其獨特的思念及寄收件人間的情感印記，透過這些文件，我們能看到什麼？我們能體會什麼？以及，我們能從中學到什麼呢？這次和老派博粉的謬思藝享相遇，透過博物館說書人來進行一場文化體驗，當中讓我們豐富快樂地練習思考，度過了一段超有趣時光！

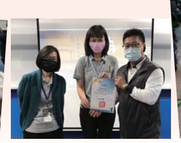
本次課程以郵件為發想創造並結合美感元素，讓貢中七年級的24位孩子們有個沉浸且跨域的學習機會。在參訪課程之前一週進行前導課程，透過分組的團隊合作讓孩子們去觀察世界各地郵票、郵票歷史和郵票拼圖，去拼湊出郵票的前世與今生，也從中去體驗其獨特記憶與思念；接著我們到了郵政博物館進行實體參訪，學生們在有趣且緊湊的學習情境裡，啓動小組間的思考串聯與發想，仔細觀察各樓層的裝置與擺設，不放過一絲絲的線索，最後依導覽老師的指引與帶領，去尋找世界各國暗藏玄機、美麗巧思的郵票，在這當中每一小組彼此互相團隊合作，觀察文物，踴躍表達自己的想法：參訪結束後經過兩天的心靈沉澱與思緒梳理，到了課程收尾及反思回饋的時候，透過講師的引導及後設課程，在問答、解說的互動過程中，我們學習著當一個稱職的說書人說出動聽的故事！而這也跟貢寮國中的學生圖像－領導力、學習力、思考力、探索力及創作力不謀而合。

七年級張同學說：「這個活動訓練了我的表達能力，參訪博物館更是難得有趣的體驗。」貢寮國中視覺美感藝術曾老師更提到：「感謝文化體驗的活動，讓學生能獲得人生少見的博物館經驗，孩子們的心得豐富，更開啓了對郵票的好奇。」最後在課程尾聲之際貢寮國中施校長也以自己幼年的郵票經驗來跟大家分享其快樂時光，更鼓勵每位學生不論面對什麼樣的課程，都是一種學習與成長。透過本次的郵政系列課程，相信在每位孩子心中各自有不同的體會與感受，而這更是我們這系列課程所要帶給孩子的核心價值：敢作、敢想、敢思考、敢表達。











校園花絮


升學博覽會


生活科技參訪


技藝學程


宗教博物館參訪


社區服務一起來


師生歡聚聖誕節


校內英語文競賽


海洋教育宣導


瑞芳高工參訪


清洗操場地坪


頭城國中體驗貢寮水梯田


藝術深耕

請大家記得「睡足八小時、天天五蔬果、四電少於二、每週運動210分鐘、每天喝白開水1500c.c.」

環境教育

貢植有愛大地活動

分享者/總務處



於11月25日(五)上午9點50分由本校和國際獅子會3002區第六專區第十二分區共同主辦「環境保護-貢寮國中聯合植樹」活動，本校向本市綠美化環境景觀處申請配撥本土原生種『肖楠』，推廣種植台灣原生種植物為本次活動的主軸，雖然天公不作美，雨滴直直落，仍然澆不熄大家熱情，活動由中興獅子會、瑞芳獅子會、深碇獅子會、方鑫獅子會衆會友和學生一起將原生肖楠苗木種在校園中，透過原生植物的栽種，期讓適合在這塊土地、天候、環境的原生物種能深耕於斯，保護我們的土地！

未來學校將搭配「生態環境教育」的發展架構及推動方向，將以校園綠地出發，將生態學習場域聚焦於校園及貢寮山林，規劃出認識在地原生植物之主題課程，進行跨學科、跨域的校訂課程，期許學生在本土原生物種復育循序漸進的過程中，細細品味生命茁壯的甜美滋味期待貢中學子栽植的不僅是樹苗，也將護地球的希望種子種下，將生態保育及熱愛地球的種子深埋心中，在未來成長的過程中，持續澆灌，繼而開成一朵朵美麗的生命之花。這次活動，除了辦理本校校園台灣原生種復育相關工作，透過植栽台灣原生種推動台灣原生植物意義，深植環境永續與在地觀念，並透過親近自然、擁抱大地的教學活動，讓孩子們培養愛鄉、愛地球的真摯情懷。

山野教育

七年級里山課程—金字碑





分享者/701林姵璇

去爬金字碑雖然有時候很累，但是可以吃到很多的零食，也可以學到很多爬山的知識，我原本以為金字碑是一個石牌上面有一個「金」字，結果到了那裡我才知道金字碑是佣金做的石碑，爬到山上時吹到涼涼的風覺得很舒服也很開心。

分享者/701張怡姍

今天我覺得爬金字碑可以讓我們運動，還可知道一些植物和為什麼有金字碑這麼山，雖在爬的時候餓感覺快斷了，但我們還是繼續爬上去，在中間有喝水的時間，校長也會停下來講一些植物，雖然一直站著腳很酸，但到了山上那一瞬間，覺得一切都值得了，下山跟上山真的差很多，下山一下下就到，上山要很久，這次我感覺我一年的運動量都在這了。

分享者/702張宥寧

我覺得這次的健行讓我收穫滿滿，因為每到一個碑就會有同學上去介紹，不僅讓台下的同學知道更多不一樣的知識，還可以讓同學們有可以發表的機會，我覺得很棒。希望透過這次的健行活動，可以知道環保的重要性，共同守護這顆地球。

分享者/702方昇嵐

覺得有點累，在爬的時候很安靜，所以可以聽到鳥兒的叫聲，還可以聽到水在流動時的聲音，讓我覺得很放鬆，也讓我知道較部的地形，也知道金字碑的由來，還了解到金字碑的內容，這次去爬金字碑讓我學到更多的知識，平時也很少有這種機會，所以一定要好好珍惜。

戶外教育

八年級 頭城蜻蜓石體驗交流

分享者/802楊宗翰

石教授在我們聽講時有說到他怎麼經營農場，他經營農場的方式是利用一個互利共生的方式去經營的，然後他也有設想到很多問題，他也想到很多辦法去解決，最後經營出一個很好的農場。


經營模式

分享者/801詹承叡

在蘭陽博物館，我拍了一張竹筏的照片，因為我想紀錄這次的參訪，而拍下同學們的背影，在這張照片中凸顯了同學們的興奮和團結合作的樣子！再搭配旁邊的傳統竹筏類的東西，有種延伸之感，也代表著我們的旅途還沒結束。


竹筏

社區參訪

九年級 漁會石花凍果凍花心得



分享者/901尤楷汎

這次去漁會體驗了許多不一樣的事情，像是拿花針去用食物提煉出來的色素膠，把它美化成一份很漂亮的花朵，雖然這次活動跟原本通知單的不一樣，但是已經充分學習到了不一樣的經驗。

分享者/901王昱文

這次去漁會我本來以為要製作魚丸，但之後好像有更動，所以是做果凍花。漁會的人員非常用心，除了介紹貢寮海岸附近的產品，之後的製作也仔細協助。這次果凍花的製作實際上不容易但也不會特別困難，不過需要的是細心與耐心，把花針插到果凍中，有細長狀亦有花瓣狀，為了呈現一朵花的樣子。先在中心用細長的針拉出一條一條的花蕊，再用花瓣形狀於周圍拉上層層堆疊的花瓣，興奮從底下看，漂亮極了。原本以為做成大失敗的心情也豁然開朗。這次製作果凍花、了解貢寮的漁業及石花菜，讓空閒的週四下午，變成和開花一樣的歡樂時光。

分享者/902吳祐宏

這次漁會的課程，非常好玩，我們做了果凍，雖然聽起來很一般，但是我們的果凍還有用花針去做成一朵花，超酷的，縱使我自己做出來的花沒有很滿意，可是能有這種第一次的體驗，真的很棒，畢竟漁會在澳底，我身為澳底人也沒去過，能透過這次學校的教學活動，更加的認識、了解我們的家鄉，期待下次再次造訪。

校隊活動

110年田徑競賽 —延續與傳承

分享者/702方昇嵐

這四天的城市盃讓我學到了很多，第一天跑400m的時候很緊張，因為完全不知道要怎麼跑，到底該衝，還是不該衝，又怕衝了後面會沒力，第二天比4x100m接力的時候，腦海裡一直在重複想接力時的動作，差點戴著口罩跑步，最後一天比4x400m接力的時候，我很開心，因為我追過一個對手，跑起來也比第一天跑400m的時候還快，這也要謝謝老師跟我講跑400m的技巧，讓我從本來的75秒進步到73秒，希望下次能進步更多。

分享者/702吳芷宜

這次的比賽我學到超多東西，像是在跑中長距離的時候盡量不要用嘴巴呼吸，因為這樣喉嚨會很乾。還有，這次是我第一次比1500m和4x100m接力，跑1500m雖然前面跑得還不錯，但是後面沒力了，這讓我意識到我的體能還能加強。4x100m接力我覺得跑得不是很好，而且還問了很好笑的問題，我認為是我準備的不夠。最後跑4x400m接力，雖然要跑400m很累，但是每次跑完都好想再跑一次，感覺成績會再更好。我對400m和800m比較有興趣，也不知道為什麼。這次比賽收穫很多，回學校後真的要更加努力的練習，特別是體能。謝謝老師在這幾天的指導，不管是賽前的叮嚀還是賽後的評語，都對我有很大的幫助。希望下次比賽成績可以再進步。

分享者/802蔡雨君

真是個忙碌的一個月，比賽接二連三的到來，緊張的心情也因習慣賽場而放鬆了許多。第一場鐵餅比賽其實是抱著緊張的心情下去準備比賽，心裡想著不要辜負我這幾個月來辛辛苦苦為了展現出自己最佳的狀態的我失望，而放不開，一直想東想西，想著如何飛的更高更遠，但想太多也不是好事，這場比賽的我讓我自己失望了。緊接著一個星期後的秋季盃也讓自己又悲又喜，慶幸的是我有成績了！悲傷的是沒達到自己心中的目標。讓我開心及驚嚇的比賽來了。比賽的心情也因為上上次的沒有成績而熱血了起來。到了投擲場我很放鬆的準備及試擲，但不是很順利，試擲時失敗了，心裡又想起「我不會沒成績吧」，令人害怕的正式比賽來了。這次根本就是開掛了，竟然破了最佳還一次破了3m，我真的超棒！在這幾場比賽有悲有喜不論成績與品格都進步了許多。我真的好棒！







分享者/901林芷瑄

我的比賽正在倒數著，所以我更加的重視、珍惜比賽，是長銘老師告訴我要笑、要開心，重點是要去享受比賽，而不是畏懼。城市盃的第三天，國中女五項全能才開始，第一天比的是100m跨欄、鉛球跟跳遠，往常的我會害怕、會擔心自己是否會跌倒，但是因為是五項，很多人的專項都不是100m跨欄，所以我可以用很放鬆的心情去享受比賽的步調，但我覺得還有很多東西是我沒有做到的，需要再修正，但是還是破了最佳18.29秒；我覺得鉛球對我來說沒有很大的困難，是因為我國小是推鉛球的，一些基本的技術我都有學會；跳高是我最沒有把握的項目，因為我跳了快三年，始終沒有一次跳過120cm，再來是第二天的跳遠、800m，跳遠是我覺得五項裡最好玩的一項，因為它有三次機會，可以慢慢的修正動作，所以我也破了最佳4米18；800m就是跑嘛！我沒有抱著很大的希望，但我還是想用跳遠、800m把跳高的成績補回來，不求超過，拉近就好。再來是4x400m接力，是我自告奮勇的跟長銘老師說我要跑的，這次我沒有哭，但是800m跑完又去跑4x400m接力，我真的沒有力氣，但我還是想拚一把。

「平時防災要做好，生命財產沒煩惱。」~貢寮區公所防災專線：2494-2222