生命教育

生命貢旅—輔導闖關活動心得

分享者/702賴韋妘

這個活動以遊戲的方式來讓我們體驗身心障礙者的感受，所以並不會太無聊，反而會讓人想一直聽下去，深度的了解他們的感受跟心情。今天在風雨操場時，我是扮演盲人的角色，雖然我們不能完全的知道他們的心情，但只是暫時的蒙眼，就令我感到害怕和慌張，更何況是盲人，他們被上天矇了這麼久的眼，卻沒有因而感到放棄，反而是更自信地活在這世界上，我覺得我們要向他學習，不要因為自己的缺點而感到自卑。

分享者/702莫承叡

我覺得這個活動很有趣，也增加了我們的知識，有時遇到事情就要好好的解決問題，溝通的時候不要用吵的，要冷靜地講完事情；身心障礙者，我們也不能嘲笑他們，他們可能比你強，我們雖然不能幫他們大忙，但我們可以協助他們；有時在網路認識朋友也要小心，不然會被色狼盯上，如果被盯上，我們要勇敢地跟他們說「不」！生命中可能會遇到挫折，但是我們要面對他們。

分享者/801簡妘珊

今天的輔導活動，我覺得很好玩，有一個關卡我覺得特別好玩，就是兩個人一組，一個人矇眼，以兩人三腳的方式進行，要把兩張椅子的橡皮擦拿給老師，桌上有一些寶貝球、膠水和橡皮擦，每個都代表不同的分數，這個關卡是體驗視障人士的感覺，因為視障人士看不到前方的路，我們應該要去幫助那些視障人士，例如：幫助他們過馬路，去幫助視障人士有困難的地方，而不是去欺負他們，在他們有任何困難的時候去幫助他們，而不是去欺負，應該付出自己的心力去幫助他們。

分享者/901林俊偉

這一次的輔導闖關，體驗了身心障礙者的不便，因為我不是那個身心障礙的人，但在我眼裡看到同學矇著眼睛走路，我也感受到那種感覺，其實我個人覺得有身障的人很可憐，因為在他眼裡，周圍是一片黑，看到他們在城市裡，感覺很危險。除了體驗身障，也聽了有關家庭的演講，聽完之後發現自己在家裡有時候也會有這樣的衝突，有時候會跟爸爸大小聲，但每次吵完，我都會在心裡想，到底是誰的錯或是誤會了什麼，所以聽完演講之後，我就不會再這樣對爸爸。






分享者/801詹玉婕

參加完輔導室的闖關活動，使我學到及體驗到很多事，我了解了殯葬業在做什麼事、網路交友的危險和自保、身心障礙者的不便及家庭溝通的方法。在這過程中，我覺得家庭那一關對我來說是最沉重的，我以前從來沒有跟家人用過這些方法，只會跟他們吵，知道學到後，發覺我應該要冷靜處理。對於身心障礙者來說，身心障礙有可能是先天也可能是後天得來的，但都不是他們自願的，所以我們應該要包容及友善的對待，他們有困難時，幫助是必須的。網路交友是最危險的，有時候可能會遇到詐騙，我們須秉持小心為僅的心態，測試對方是否是真心的，但真遇到時應及時報警，以免二次傷害。至於殯葬業，我認為保持尊重的心態是最重要的，每個人都會生老病死，而這些人就是幫我們處理後事的人，因此也是值得被感謝的。

分享者/901周晏甄

在我們的生命中，一定會經歷許多挫折，但在當你挫折的時候也必定有貴人相助，「生命貢旅」我們體驗身障者的不便，我們也很難想像如果自己與生俱來就有這樣的缺陷，會怎麼樣度過這些難關，把所有不如意都迎刃而解，「心態」也就真的成為我們的枷鎖了，你是想做一個「身囚，心不囚的人」，還是「心囚，身不囚的人」呢？而在家庭裡面也出現了很多問題，如果每個人都互相尊重與包容，正視自己的溝通方式，相信家庭問題也會逐漸減少，進而成為快樂的家。職業我們學到「殯葬業」，不論是什麼宗教，殯葬業都是保持尊重的，也認識到，要做禮儀師需要考很多證照。不論是生命中有缺陷，或是家庭問題，各行各業，每個人一定不是完美的，但如果好好去面對，改變心態，生命也不是一個很難的課題了。

生涯教育

未來無限可能
—108學年度新北市技藝競賽得獎心得

分享者/901黃榆鈞



餐旅職群-飲料調製實務主題 佳作

寒假四堂可貴的飲調課程，讓我最後能以切柳橙玉兔五分鐘的成績成為了選手！還記得培訓的第一天，當時以為只需切水果而帶著輕鬆心情去培訓的我，被脆弱的玻璃杯、看起來志氣揚揚的選手們嚇得花容失色，持托練習時手也不安份的在抖動，甚至面帶笑容完成整場比賽的儀態也讓我的面部僵硬，經過如此嚴格的七天培訓，我的成績從17分52秒、15分28秒、13分47秒、11分26秒不斷的在進步，慢慢地也成為了32位選手中的前3名。

距離培訓結束只剩三天，其他選手站在我工作台旁看著我操作，緊張與得失心太重讓我的成績掉回13分鐘，抗壓性不夠的我淚水奪眶而出，回家更是頻繁的舉書練手力，整個冰箱也都塞滿重複練習的柳丁，還關在廁所對著鏡子不斷練習微笑，原本以為如此積極準備的自己已經把一切都準備好了，但在喊計時開始的那一瞬間卻還是慌了，走出工作檯面不知道該從哪裡開始取器具，最終只以成績16分25秒取得佳作！

回憶起過程，我好像疏忽了不少步驟，也感覺自己總缺少了一種氣勢，或許是不夠熟練，也或許是在賽前的前一秒鬆懈，但我還是很感謝輔導室給我這次的機會，還有莊敬培訓的老師，培訓過程中總想讓我們以最有優勢的方法練習，賽前也不斷地為我們加油打氣，雖然成績不足理想，但過程非常充實，讓我收穫不少！

分享者/902高昱幸

餐旅職群-飲料調製實務主題 佳作

在上技藝班課程時，我慢慢的探索自己所愛的職業，並努力的表現和學習，而要說這過程中最令我感到快樂的事，莫過於被選為技藝比賽選手吧！因為我的努力有被發現了！因此我很認真地參與培訓，培訓中許多的建議也令我逐漸的成長和進步！



培訓期間，我學會了更多技巧，老師也給予我很多建議，例如怎麼將器具擺的更好、持托盤時托盤的拿法、在拖托盤時器具該如何拿的更多等。而要說在培訓中讓我最印象深刻的則是在切水果時，該如何切好等分，看似簡單的東西，其實要花費許多時間的練習。總而言之，這些點點滴滴讓我最後終於取得佳作啦！

分享者/902吳翊涵

餐旅職群-餐飲服務技術 佳作（分數90.67）



從參加技藝班至取得競賽資格，到最後獲獎的整個過程中，交雜著喜怒哀樂的情緒。餐服選手的培訓猶如地獄，對於長檯布圍鋪的比賽內容，我似乎沒有天分，我的程度跟別校選手有著天壤之別，甚至被列在需要加強的名單內，知道的瞬間我的信心直接歸零，但我知道自己沒有放棄的按鈕，只有持之以恆的選項，於是我盡自己最大的努力反覆練習，在拿下佳作的那一刻，除了開心更是感動。凡事盡力而為，成功、失敗都是學習，這是個走過酸甜苦辣的歷程，亦是我人生中刻骨銘心的寶貴路程。

特教小棧

說個特別的故事給你/妳聽
—輪椅導遊黃欣儀

分享者/李齊蕾老師

黃欣儀，臺灣第一位輪椅導遊，二十七歲罹患紅斑性狼瘡，原本來去自如的身體，變得行動不便需要依賴輪椅代步。但她從不頹廢喪志，反而把枯燥無趣的復健行程變成有趣新鮮的探險旅行，玩出興趣後她考取導遊證照，帶領許多肢體障礙朋友去領略世界的美好。

紅斑性狼瘡是一種慢性自體免疫引起的風濕疾病，身體的器官因為免疫系統的失調，而造成慢性的發炎。但是真正引起自體免疫反應的原因，目前醫學上還找不到主要原因，只能推測是受到環境、女性荷爾蒙、遺傳等影響。罹患紅斑性狼瘡的症狀因人而異，大部分患者會出現皮膚紅斑、關節炎、肋膜炎的情況。這些患者平常需要注意防曬、均衡飲食、作息正常以及配合服藥才能穩定病情。

黃欣儀導遊說：「坐上輪椅，讓我去了更多地方，還帶了更多人出去玩。」現在的她不受任何障礙限制，勇於面對生命的挑戰。更在一次次出遊中，集結大家的力量，默默改變台灣的無障礙環境。她的樂觀也鼓勵了許多肢體障礙朋友，讓他們勇於嘗試不一樣的戶外體驗。反觀擁有健康身體的我們，應該更要懂得珍惜，並善用自己的長處，活出屬於自己生命的價值。



參考文章：無障礙旅遊跟著輪椅島遊玩台灣

讓祝福隨鳳凰花開吧！

親子互動Q&A

分享者/輔導室老師

Q：貢寮國中就像是個大家庭，兄友弟恭、姊妹情深，但再怎樣不捨，都還是會有面臨離別的時刻。現在又即將來到九年級學長姐要畢業的季節，所以請你一邊回想過去與學長姊或學弟妹相處的美好時刻，一邊寫下對他們的祝福吧！

A：我有話想對_____說，畢業在即祝福你

_____

_____

____年____班____號　姓名：_____

家長簽章：_____

※109年1月號－親子互動Q&A
(1)刊誤更正：There is a dream, there is a hope.
(2)選擇解答：1.C　2.B　3.A　4.E

【開展多元智能・邁向新世界】
四月號

貢中學報 Dream

我們是一所乘著夢想飛行的學校

生活共好、生命共榮、生態共生、閱讀共享

發 行 人:施敏雄校長、林明傳家長會長　主　　編:溫雅婷主任、吳春燕主任、陳璽名主任、沈孝宇主任　學校總機:(02)2494-1941
發行日期:中華民國109年4月　執行編輯:劉怡君組長、曾品璇組長、李霽蕾組長、張雅姍老師　學校網址:http://www.kljh.ntpc.edu.tw

校長的話

「偏遠不代表夢想遙遠」：邁向新世紀教育的貢寮國中
—探索實驗教育的無限可能

貢寮國中自民國57年創校至今已逾50年載，期間擔負起貢寮區學子的國民義務教育階段的重要任務，從9年國民義務教育，至十二年國民基本教育的開展，一路走來篳路藍縷，作育英才無數。隨著時代的進步以及108課綱的推動，貢寮國中在課程與教學上不斷的精累前人的智慧，逐漸走出自己的一條道路，為了貢寮學子們的受教權與公平性，讓每位學生都能適性發展，發揮個人的優勢潛能，以成就每位孩子的大未來，本校未來將朝實施公辦公營「學校型態實驗教育」類型方向發展，除了因應少子化的問題外，更重要的是藉由實驗教育培養「自發、互動、共好」，具備批判思考與問題解決能力，並能積極社會行動的卓越國民，為貢寮區的學子們提供更優質的教育環境。

以下是學校轉型實驗學校的重點方向，以提升貢寮學子們的基本學力與素養能力：

一、落實部定課程：貢寮區地處偏遠，原本就屬於文化不利區，這幾年在貢中老師的努力教學及結合辦理各項多元展能活動，增加學生學習經驗，本校學生的會考成績大幅提升，為瑞芳區國中會考成績最佳，深獲教育局肯定，未來除了持續進行學科減C外，將以落實「素養導向」的教學與評量為核心工作。

二、增加多元的實驗課程：整合校內外資源，強化、精進特色課程，妥善規劃實驗課程，透過多元學習，讓學生從實際的體驗、操作學習中，培養國際觀、自主終生學習能力，並採漸進式的加深與加廣學習課程與教材，讓孩子有信心面對未來之能力，協助提升學生學習動機。

三、發展師資專業：其重點著重在典範學習與轉移，包含實施課程與教學領導，針對知識軸與自主軸二大學習主軸，組織教師專業發展社群，針對跨領域合作課程充實專業知能，提升教學品質，達到學習目標。

四、課程教學創新：規劃多元探索課程體驗學習，採「做中學」方式讓學生互動與體驗，針對學校訂定各項能力指標，教與學的歷程與成果，採定期實施評鑑回饋，以及辦理「實驗教育」成果發表會並召開說明會。

五、社區資源融入：整合社區資源並爭取更多的經費挹注，善用校內外網絡並建立系統性的「公共關係網絡」，包含人力、物力、財力等，提升軟、硬體質量，為實驗教育的成功提供加乘效果。

六、目前推動的校本課程：

1. 生態實驗課程：發展以貢寮「山、海、河」在地元素的實驗課程，包含七年級為「貢遊山林趣」、八年級為「貢中海吧王」、九年級為「河道溪遊記」。
2. 自主學習課程：七年級為「城市探索」、八年級為「畢旅規劃」、九年級為「學習策略」。
3. 深耕「三生一閱讀」校本課程：「生活共好：探索教育」、「生命共榮：生命尊步走」、「生態共生：山林田野」、「閱讀共享：好讀中學堂」。

七、未來發展：

1. 本校未來將持續邁向「智慧學校」，落實「行動學習」，打造智慧教室及自造者學校。
2. 營造雙語校園：引進外語師資協同教學、雙語活化教學、雙語情境校園、培養國際觀。
3. 發展跨領域主題課程：透過跨領域的協作，激發創新「主題課程」與「多元評量」。

國際教育觀察家兼暢銷書作家保羅．塔夫（Paul Tough）2017年由親子天下出版，譯為《幫助每一個孩子成功：發展正向性格，培養面對未來挑戰所需的恆久能力》書中提到，「學業」不再是成功的唯一指標，恆毅力、自信心和正向動機才是教育成功的關鍵。我們常把「非認知能力」和「認知能力」劃上等號，認為非認知能力也能用教的讓孩子產生改變，但唯有從建立家庭、社區和學校的支持系統最根本的地方開始做起，共同營造學生的優質學習成長環境，才能培養未來學子成功的關鍵能力，實驗教育的推展，就是為偏鄉孩子開啓教育的另一扇窗，以此共勉。

本期摘要

P.2 特色課程　(1)處室快訊　(2)國際教育　(3)校園花絮
P.3 學習與生活　(1)社團活動　(2)校隊活動
P.4 適性輔導　(1)生命教育　(2)生涯教育　(3)特教小棧　(4)親子互動區

重要活動預告

04月07日	親職教育講座(晚上)	05月16-17月	九年級教育會考
04月08-09日	第一次定期評量	05月19、22日	九年級「貢寮真水」溪流調查
04月21日	七年級「貢寮真水」挲草體驗		
04月28-29日	九年級模擬會考	05月27-28日	第二次定期評量
05月01-29日	九年級家長填寫生涯發展紀錄手冊	06月01-05月	全校作業抽查週
05月12日	第二次國文抽背	06月09日	九年級「貢寮真水」古道健行
05月14日	九年級第八節、衝刺班結束；全校第九節、晚自習結束	06月22日	畢業典禮

升學快訊

04月30日	實用技能學程	06月04日	公立優先免試
04月30日	技優生甄審入學		(瑞工、樟樹、雙中、石碇中)
04月30日	產業特殊需求類科優先入學	06月16日	五專聯合免試(北、中、南)
05月04日	學習區完全免試(雙中、基隆區8校)	06月17-23日	正式志願線上選填
05月19日	五專優先免試	06月24日	基北區聯合免試

※以上為節錄重要校內報名時程，完整時程請參閱各班發放之日程表或上網查詢。

貢中家園 光彩遨遊

狂賀!!本校於107學年度學校藝術深耕教學計畫輔導訪視榮獲「優等」！

狂賀!!本校輔導室李齊蕾組長參選108學年度優良特殊教育人員選拔初任教師組榮獲佳績！

狂賀!!本校技藝班參與新北市108學年度技藝競賽-餐旅職群榮獲佳作！

901黃榆鈞、902高昱幸 飲料調製實務主題　902吳羽涵 餐飲服務技術(分數90.67)

表揚!!本校901楊凱晴同學品學兼優、樂於助人，當選本校108學年度模範生代表！

狂賀!!本校太鼓隊榮獲「108學年度新北市學生音樂比賽」團體國中組打擊樂合奏優等！

♥♥貢中田徑榮譽榜!!

108年台中盃全國田徑賽，本校榮獲佳績！　901簡　婕 田徑800公尺　全國第七名

108年新北城市盃全國田徑賽，本校榮獲佳績！

802江香秀 混合運動項目　全國第五名　901鄭思婷 擲鏈球項目　全國第八名

109年臺北市春季全國田徑公開賽，本校榮獲佳績！

901簡　婕 公開女子組5000公尺　全國第七名

新北市109年中等學校運動會，本校榮獲6金2銀3銅等20個獎項，國男乙組、國女乙組總錦標第六名！

901鄭思婷	國女乙擲鏈球	金　牌	901鄭思婷	國女乙擲鐵餅	金　牌
901簡　婕	國女乙1500公尺	金　牌	902邱宗平	國男乙擲鏈球	金　牌
802江香秀	國女乙100公尺跨欄	金　牌(入選全中運新北市代表隊)			
802江香秀	國女乙跳高	金　牌	902陳韋仲	國男乙擲鐵餅	銀　牌
802江香秀	國女乙混合運動	銀　牌	901簡　婕	國女乙800公尺	銅　牌
901蔣智勝	國男乙800公尺	銅　牌	902陳韋仲	國男乙混合運動	銅　牌
802紀政捷	國男乙5000公尺競走	第四名	802陳國祥	國男乙擲標槍	第五名
701林芷瑄	國女乙混合運動	第五名	901蔣智勝	國男乙1500公尺	第六名
901蔣智勝	國男乙擲標槍	第六名	902邱宗平	國男乙擲鐵餅	第六名
701林芷瑄	國女乙擲標槍	第七名			

國女乙4x100公尺接力 第八名—701林芷瑄、702吳慧琴、802江香秀、901簡婕、鄭思婷

國男乙4x400公尺接力 第八名—802紀政捷、陳國祥、陳韋仲、901蔣智勝

感恩有您

♥感謝中華兩岸發展促進會捐助本校20,000元整
♥感謝善心人士捐助本校5,000元整
♥感謝蔡○全顧問捐助本校100,000元整
♥感謝林○傳會長、紀○樺顧問捐助本校田徑隊經費10,000元整
♥感謝靈鷲山捐助本校12,000元整
♥感謝善心人士捐助本校3,600元整

處室快訊

優游閱讀，素養隨我行

分享者/教務處

親愛的同學們：

進入第2學期了，相信大家對於學習更上一層樓？研究腦神經發展的學者們發現：當我們多動腦，我們腦中的神經連結就會愈複雜與多元。這代表什麼？表示頭腦能以更有效率、且正確的來處理所面臨的各種問題，故訓練頭腦多動與神經連結愈複雜多元，對閱讀是個好方式。

面對多元的資訊，如何進行有效的閱讀是件重要的事，然而閱讀的培養並非一朝一夕，以下教務處分享閱讀小技巧供大家參考，平日可從各科課本開始進行閱讀練習：

一、擷取「關鍵字」：課本的呈現大致仍以文字為主要書寫方式，每一段內容可以試著用紅筆或螢光筆劃重點（關鍵字大體上包括：人物、事情、時間、地點與物品等）。

二、練習看「圖、表」：圖與表的功用是補足課本文字不足之處，現在課本除了文字之外，大部分就是圖表了！圖表閱讀可從其說明文字開始看，再來去仔細看圖表的各項目與文字、數字表達的意義。

三、自己做「筆記」：用自己的文字重組課本內容，除了能更瞭解課本知識內容外，更能夠訓練大腦習慣閱讀並活化神經的連結，至於要如何具體做筆記，可以向校內各位老師們請教。

四、蓋起課本「回想內容」：當讀完一單元後，可以試著蓋上課本並問自己「這單元在講什麼？」如果你能順利回想起，代表你對這單元已真正學會；若不行，說明你對這單元需再研讀。

※重要事項與期程小叮嚀!!

一、本學期三次段考時間分別為04/08～04/09、05/27～05/28、07/09～07/10，請用認真的學習態度來準備！九年級的模擬複習考有二次，訂於03/03～03/04及04/28～04/29。

二、全校第八節、九年級勤學班與夜自習開始上課日期為03/09。

三、功課一定要按時繳交，做到今日事、今日畢。本學期的作業抽查時間為06/01～06/05。

四、閱讀計畫：

(一)用心閱讀、多走動圖書館、靜下心晨讀，您會發現生命中藏著很多的寶藏。

(二)晨聽閱讀、好讀中學堂、國文抽背、與作家有約、英語朗讀、全校英語單字競試及數學競試日等活動將持續辦理，讓我們一同享受遨遊書海。

(三)善用上面的四點閱讀小技巧，凡事自然能事半功倍。

五、藝術深耕計畫：本學期將於04/23、04/30、05/07、05/14及05/21辦理七年級藝術深耕課程，屆時將有外面藝術工作者來校與大家一同學習。

六、教育會考訂於05/16與05/17兩日，請九年級同學們加油！

七、貢寮國中網站社群：希望大家一起來關心《貢寮國中閱讀達人》《貢寮真水-共寮生態》《共聊貢寮，共玩藝術》FB社團，我們會不定期更新最新的相關資訊！

國際教育

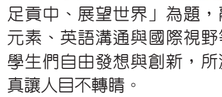
「貢聚一堂」2019班級才藝競賽暨歲末感恩餐會

分享者/教務處

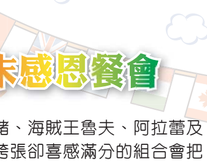


今（108年12月31日）學生面對冷颼颼天氣，卻澆不熄貢中學生那顆炙熱與充滿熱情表演的心。本次班級才藝競賽以「立足貢中、展望世界」為題，融合生態環境、在地元素、英語溝通與國際視野等不同面向議題，讓學生們自由發想與創新，所激盪出來的火花，果真讓人目不轉睛。

本次活動主持人由九位九年級的學生們擔任，以「電影電視狂想曲」為軸串起整場活動與節奏，有純潔懂音樂的白雪公主、住在深海裡的海綿寶寶、Elsa公主的小跟班雪寶、喜歡爺爺的小丸子、業績最好的驚嚇專員、可愛擔當佩佩豬、海賊王魯夫、阿拉蕾及老皮。到底這樣看似諮詢卻喜感滿分的組合會把整個活動帶向哪個方向呢？一場高質感與國英臺語三聲道的競賽，讓我們繼續看下去！



本校太鼓秀，開始了整個表演活動的序幕，第一個出場班級為801班，該班以膽大心細聞名，敘述過著貧苦生活的阿拉丁和他的知己，在某次意外中撿到了充滿魔法的九孔，從此成為他生命的轉機，過程中結合校內「生態課」的內容融合衝突美學與優雅氣質的尬舞表演，成功炒熱整個活動；第二個出場班級為701班，以小丑的視野來詮釋他心中的夢想，並結合校內「藝術深耕」的課程，以戲劇方式敘述追夢者的心路歷程；第三個出場班級為802班，堪稱是貢中戲劇班，結合校內水梯田探索課程，敘述農夫在傳統產業轉型過程中如何和心愛的人一起打拼，身雖在冬季，卻讓人彷彿跳越時空來到充滿熱情與人潮的夏季貢寮：最後一個壓軸表演班級為702班，該班以貢中國際英語日為主題，結合平日課程活動，敘述戀愛這件小事的過程。班級競賽完畢後回到了電影電視狂想曲的主題，主持人以歌曲詮釋出每一次的串場，將整場活動畫龍點睛。







校長施敬雄表示，班級才藝競賽暨歲末感恩餐會，儼然成為貢中傳統課程活動，故一年一度的班級展演，不僅是學習素養評量，也是給貢中孩子能勇於作夢的舞臺，也期許貢中的孩子要勇於做夢，成為一個能寫出自己獨特在地故事的人。貢中的故事待續，期待2020開啓新旅程。



校園花絮

校園花絮



七年級生態課整地



八年級生態課



八年級生態課



技職達人體驗



技藝競賽



防災演練-各組工作進行



防災演練-學生就地掩護





防疫



校園防疫消毒



品德教育宣導



校本課程-生態課備課



電腦教室設備改善驗收



實驗教育講座



製作越南料理



廢棄物清運整理

防疫期間，請大家記得「睡足八小時、每週運動333原則、天天五蔬果、四電少於二、每天喝白開水1500 c.c.」

社團活動

多元社團，舞動青春



烏克麗麗



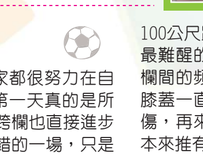
桌遊社



生態社

分享者/701曾愛

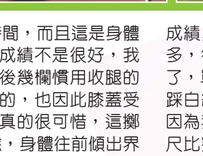
填寫社團志願的時候，我選了閱讀社，一開始會選這個社團的原因，是因為我喜歡看書，所以在填寫社團志願表時，我立刻就把閱讀社填為第一志願，然後也很幸運地到了閱讀社。剛到閱讀社時，裡面有很多我不認識的學長姊，第一次上課，老師很親切地先介紹自己，上完第一節後，我發現閱讀社和我原本想像中的不一樣，到第二、三、四節課的時候，我也慢慢地熟悉了閱讀社，從分享書本到自己寫一本書，在這些課裡，我學到了很多東西，其實我很怕生，不敢在人太多的地方講話，但是因為閱讀社讓我學到應該要勇敢表達出自己的意見與想法，我很喜歡老師，也很開心能參加這個社團。



太鼓社

分享者/702賴韋虹

我是熱舞社的社員，我很喜歡社團課，也很喜歡我的社團，在熱舞社中我學得很開心，也練習了很多的舞蹈動作，老師及學姊們也都很包容彼此。雖然我們的風格都不太一樣，但經過一次又一次的討論後，還是可以討論出適合我們大家的舞蹈及歌曲，老師在課堂中也會很有耐性且細心的教導著我們每一個動作。我以前曾後悔過我為什麼要選擇去熟舞社，因為真的很累，除了在課堂中必須要一直反覆練習舞蹈動作外，為了要趕快把動作練熟悉，回家後也需要一直練習，所以會覺得很累，很想要休息，但畢竟我已經在這個社團中了，不得不繼續上下去，而且在社團中也還是能學到很多有趣的東西。



熱舞社

分享者/802江怡婷

打太鼓是我從國小就開始的社團活動，沒想到上了國中還可以繼續延續下去，真的很開心！

雖然從這屆學弟妹開始，就不只是原本國小上來的學弟妹而已，說實話這讓我感到很驚訝！畢竟，任何樂器沒有一定的基本功，都很難說要再上一層樓，但因為學長姐都要忙著準備會考，因此我們8年級的學長姐也只能幫忙新上來的學弟打好基礎，而傳承的重擔也默默的跑到我們這屆8年級的身上，雖然有時候學弟會失控、當機，可是看到他們認真的樣子後就覺得值得了，因為這樣才有機會和他們一起站上舞台！

除了要教好、帶好學弟們，我們自己身上的技巧也不能忘記，況且我們的基本功也只是比學弟們好一點，曲子只要一陣子沒有練習，退步也是不容小覷，只能說進步空間都很大，希望大家繼續加油！

校隊活動

109年新北市中等學校運動會——延續與傳承





分享者/901簡婕

首先先感謝各位老師的教導，這是我國中最後一次的市中運了，雖然成績沒有很好，但是結果是好的！這幾天我學到了很多，尤其是團隊合作，還有精神！第一天4x100公尺接力就讓我很緊張，因為在寒訓時我們練傳接棒練了很久，心裡很怕會失誤，因為一直想把傳接接順，不要掉棒，心裡就浮出100種可能性，我想可能是因為我太緊張！上場時我起跑的線還站錯，讓我很錯愕，不過幸好有裁判提醒我，沒有等到比賽開始才發現，開始接棒的時候我覺得我起跑晚了，但應該問題不大，我有努力追前面的，而接給第4棒的時候，我也覺得蠻順的，不過因為是計時決賽，所以我還是有點擔心會沒有進決賽，但幸好最後有進。

第二天真的很累，早上8點1500公尺的賽程，我必須提早1個小時去熱身，我很怕我肌肉還沒醒，因為我還很睏，身體也還沒有進入到狀況，到檢錄的時候，慢慢覺得緊張，我知道我現在的實力跟之前比起來應該差的有點多，但是我第一名的位子我一定會守住，第一圈400公尺，我跑在第一位，之後我記得有一個衝到我前面，我不懂我那時候到底在怕什麼，我一直都沒有想上去第一名的位子，直到最後的200公尺，有一個要超過我，而那時我心想我不想當第三名，我不甘心！心裡一直想著，我要維持我第一名的位子！因此，在最後100公尺時，我不知道哪來的力氣去衝5分41秒結束，第一名很開心，但…也很難過，因為我的實力不只是這樣。

最後一個晚上其實我蠻捨不得大家…這也有可能是我們最一次這樣聚在一起，心理很難過，我討厭殘酷的時間。最後一天800公尺決賽真的很緊張，心裡浮出很多畫面，我已經想好我在場上跑的樣子，然後在熱身的時候就覺得大腿很酸又很痛，不過開始跑的時候就忘記了，我只要前三名就好了，然後又聽到有人喊我，那個聲音很明顯是江香秀！哈哈！心裡就急了又想著我要前三啊！一直衝，最後50公尺我就超越對手了，非常的驚險！但看到秒數不知道該開心還是難過，因為寒假受傷的關係讓我退步很多，當然也有開心的時候，那就是我們幫隊友加油的時候，我們使勁全力的喊！那個畫面想起來很美好，我一輩子都忘不掉！我也看到學弟妹有明顯的進步很多，真的很棒耶！

分享者/902陳韋仲

謝謝長銘老師在我受傷時不斷鼓勵我，讓我可以在混合運動和鐵餅這兩項運動項目中站上頒獎台，到了市中運前兩三個禮拜，大家都認真練習想要有個好表現，認真也是會有回報的，這次真的有很多感想！第一項混合110跨欄，剛開始小腿一直狂跳，上了起跑架更是腳軟，第一欄怕和練習一樣會撞爛導致影響節奏，所以刻意跨高一點，結果發現效果是不好的，跨欄成績也不理想，第二項鉛球，一開始還蠻有把握的，可是成績不太理想，第三項跳高，跳高失敗不在傷勢上，在於我的左腳收的不夠快，所以是可惜了點，不然可以嘗試跳過154公分，第一天最後一項4x100公尺接力，大家都努力了。

第二天第一項跳遠，還是保持在4.80米上下，以為可以挑戰5米，但還是失敗了，第二項混合1500公尺，真的盡力了，前面衝太快配到46秒，然後後面就爆了，但聽到成績蠻意外的，沒想到我耐力有這麼好，第三天第一項鐵餅，算是白費這兩年的練習了，只有第二擲成功而已，其他擲失敗都超出丈量寬度，但看起來不近，只能說以後要多叮嚀自己，第二項110公尺跨欄，考量到下午4x400公尺接力和腰傷選擇了棄賽，最後一項接力算是完美了，跑到最後心臟差點停止，這幾天真的很緊張，緊張的點是之前比全國賽都不會很緊張很害怕，因為和決賽成績都還有一段距離，所以都會心情放鬆的丟、心情放鬆的跑，但這次比賽有機會拿名，所以我對自己有很大的期待，最大的遺憾就是鐵餅，我差點就可以幫大家拼完金牌拼圖了，抱歉，謝謝大家，謝謝老師。









分享者/802江香秀

這三天大家真的辛苦了！大家都很努力在自己的專項上去拼成績，市中運的第一天真的是所有賽程最輕鬆的一天，100公尺跨欄也直接進步了0.6秒真的很開心，也是動作不錯的一場，只是起跑還是沒有做到最好，跟以前相差太多了，如果這點能做好，成績也可以更好，再來是4x100公尺接力，雖然我們很難抓到前三名，但是2、3棒的學姊還是很努力的拉近距離了，尤其是第三棒的簡婕，真的很努力拉近距離了，最後一棒我還是沒有把前面那個人抓下來，但拼速度拉秒速進了決賽真的蠻開心的！

第二天混合開始了，真的很少在8點就要比100公尺跨欄…這也不是我的時間，而且這是身體最難醒的時間，所以跑出來的成績不是很好，我欄間的頻率也很亂，所以導致後幾欄慣用收腿的膝蓋一直撞欄，後幾欄都用跳的，也因此膝蓋受傷，再來是混合鉛球，第三擲真的很可惜，這擲本來推有7-8米的，但重心不穩，身體往前傾出界導致失敗，真的很可惜：中午的4x100公尺接力決賽，我真的很對不起兩位學姊，這是他們最後一次比接力了，但因為我的傷不能下去跑，不能讓你們拿到很好的成績，真的很抱歉：再來是跳高狀態算不錯了，練習或比賽成績都一直卡在140公分以下，都沒有過140公分以上，但這次終於過了142公分，蠻開心的！但如果可以破最佳就好了…第三天混合跳遠，我狀態最不穩的跳遠在這次的成績真的都很不錯了，以前比賽都只能跳到3米多，很難跳進4米，但這次都穩穩4米內真的不錯了，單項跳高145公分第三次跳的時候，因為我去踩白線失敗，旁邊的學生都很問號我幹嘛那樣，因為我等等還有800公尺要跑啊！再來就是800公尺比賽，內心很煩…因為膝蓋很痛，所以速度都開不起來，但最後混合的成績還可以在2000分以上，真的不錯了，因為帶著腳傷啊！

最後，我覺得在這場比賽大家的團隊精神真的很棒！沒比賽的人都會為在場上奮鬥的選手加油打氣，以後的氣氛可能不會再那麼熱鬧了，所以蠻珍惜這幾天與大家一起度過的日子，時間很快市中運結束學長姐們就快離開了，大家一起拚全中運吧！貢中田徑加油！兩金一銀收！

「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