



宜特報報

第 0064 期 104.05.01

活動預報

- 05/02(六)~03(日) 104 年度全國各級學校室內拔河賽
- 05/04(一)~08(五) 辦理生命教育週系列活動
- 05/06(三)~13(三) 分區安置會議(安置集中式特教班唱名分發)
- 05/06(三) 參加課程特教學校總體計畫書撰寫研習
- 05/15(五) 高三成年禮活動

成果畫報

- 國教署宿舍訪視.....P1
- 課綱成果發表 in 中聰.....P2
- 會計法令宣導.....P5
- 快樂牧場 千里鵝毛.....P6
- 伙食事務紀要.....P7
- 肩頸痠痛和腰酸背痛.....P8

教學趣報

數學課的呈現方式實習.....P14

國中部的學生多缺乏較高層級的數理邏輯概念，因此需要大量的活動搭配有效的增強行為，讓他們能有意願參與課程並增加學習意願。通常搭配設計的餐飲活動最為常見，除了能夠有效地融入課程主軸外，還可以訓練學生生活技能，算是相當有效的教學方法，一舉數得！例如用量杯調配糯米粉及豆腐比例.....。

品德馨報

彩衣娛親-「孝順篇」.....P15

老萊子，是周朝春秋時的楚國人，自幼便十分孝順，在他七十歲時，父母親還健在。但父母看見兒子日漸老去，便只有自己已經去日無多的感慨。老萊子見狀，便想了一個辦法，把自己打扮成孩童模樣，全身穿著花花綠綠衣裳，一頭白髮也綁著五顏六色的彩帶，肚子上圍著肚兜，手拿著一隻花鼓，叮叮咚咚的搖著，沒有半顆牙的嘴裡.....。

愛的報報

感恩 4 月份捐助：

- (1) 溫清華牙醫師 \$4,980 元
- (2) 李中庸牙醫師 \$4,980 元
- (3) 陳玉鳳小姐捐贈信封、紙杯 11 箱



國立宜蘭特殊教育學校



宜特報報

第 0064 期 104.05.01

國教署宿舍訪視

訓育組長 李佳純

104 年度國立特殊教育學校宿舍訪視

4/23(四)早上，國民及學前教育署原特組王春成組長、林宗銘專員及知名建築師羅燦博先生到校進行學生宿舍訪視。在校長和家長會長陳志明先生的陪同下，首先由學輔處黃志欽主任報告目前學生宿舍的人員數量及使用空間大小，硬體設備在國教署的補助下改善的項目，以及未來宿舍的規劃希望呈現家庭的溫馨感等，最後以住宿生在課後夜間作息參加拔河訓練的影片結束報告，讓三位來賓藉此對學生宿舍有粗略的了解，之後再進行實地訪視。



在宿舍的硬體改善部份，宿舍屋頂的防漏採光工程是委員們討論關注的項目之一，感謝國教署的經費補助，現在的宿舍屋頂漏水、通風、採光有顯著的改善，宿舍的室內溫度也有明顯的感覺到降低了一些，提供住宿生更優質的住宿環境。王組長在結語時表示：

- 未來宿舍環境的改善希望是整體性、多元性的規劃及使用。
- 增加宿舍的色彩，有助於營造學生宿舍家庭溫暖。
- 盡力讓學生宿舍環境，有如家一般的有質感、更舒適。

學生宿舍藉由專家的檢視，提出改善的問題，感謝國教署的寶貴意見及經費挹注，讓學校能規劃更舒適的環境提供住宿學生，在安全、溫馨的空間下渡過夜間生活。





宜特報報

第 0064 期 104.05.01

課綱成果發表 in 中聰

訓育組長 李佳純

課綱實踐 多元展現

4/29(三)、30(四)在台中啟聰學校舉辦 104 年度特教學校課綱成果發表體驗活動，藉此活動提供學生彼此相互切磋的機會，並鼓勵學生重視學校認知、技能及體育之學習活動，培養學生多元教育發展。本校經由老師推派平日認真行三好種福田的學生參加，共有 30 位同學獲得前往中聰的機會。

這次的活動是讓學生進行認知、技能、體育三大類的關卡，同學們在相互幫助、老師積極的提示下進行闖關活動，讓我們來看看當天的闖關內容吧！

★一字千金：考驗同學成語的能力，請同學將數字一~十填入成語當中，例如：「口九一毛」、「口全口美」等，答對的同學可獲得 1 個圓點點，集滿 3 各圓點點即達成任務。





宜特報報

第 0064 期 104.05.01

課綱實踐 多元展現

★**認知大是非**：透過相關知識題目問答，複習學生於九年一貫及高職教育課程所獲得之知識。題目以是非題呈現，將場地劃分「是」、「非」兩區塊來作答，答對者發給貼紙一張，集滿五張即可過關。



★技能活動



▲「田園樂，樂融融」-移植秋海棠盆栽後，組合成英文字母



▲「我是小廚師」-製作三明治



國立宜蘭特殊教育學校



宜特報報

第 0064 期 104.05.01

課綱實踐 多元展現

★趣味大隊接力：加強學生跑步能力，培養規律的運動習慣。



★跳圈圈接力賽：加強學生跳躍的能力，分為跑步跳、單腳跳、跨步跳等。



此次闖關活動不僅考驗學生的認知能力，甚至在技能、體育方面學生都要多多嘗試，也讓帶隊的老師更加了解多元學習的重要性，也可將此經驗帶回學校及轉知家長。難得學生到台中，活動結束後到知名的東海大學路思義教堂享用美味晚餐，另外感謝台中啟聰學校代為安排住宿福華飯店，讓師生渡過充實美好的一天。

國立宜蘭特殊教育學校





宜特報報

會計法令宣導

主計主任 梁秀巒

第 0064 期 104.05.01

會計法令宣導

- ◆請問本校向市政府教育局申請補助辦理研習，並請市政府社會局人員擔任講師時，該講師鐘點費應依何項標準支給？（主計長信箱，主計月刊 95 年 5 月號 No. 605 刊載）

依「軍公教人員兼職及講座鐘點費支給規定」，各機關學校辦理研習會、座談會或訓練機構辦理訓練進修，其實際擔任授課人員講座鐘點費標準，國內聘請專家學者為每節 1,600 元，與主辦或訓練機關（構）學校有隸屬關係之機關（構）學校人員為每節 1,200 元。本案貴校聘請貴市政府社會局人員授課，因貴校之主管機關為嘉義市政府，社會局為嘉義市政府之府內單位，故其講師鐘點費應以與主辦或訓練機關（構）學校有隸屬關係之機關（構）學校人員每節 1,200 元標準支給。

研習、座談會或訓練進修之講座鐘點費

國內專家學者	1600
與機關學校有隸屬關係之學校人員	1200

- ◆搭乘朋友便車前往出差地，能否報支交通費？（主計長信箱，主計月刊 92 年 9 月號 No. 573 刊載）

「國內出差旅費報支要點」第 5 點規定：「交通費包括行程中必須搭乘之飛機、汽車、火車、捷運、輪船等費，均按實報支；領有優待票而仍需全價者，補給差價。但機關專備交通工具或領有免費票或搭乘便車者，不得報支。…」，故搭乘朋友便車前往出差地，自不得報支交通費。

PS、「國內出差旅費報支要點」第 5 點規定於 103 年 7 月 7 日修正為：「交通費包括出差行程中必須搭乘之飛機、高鐵、船舶、汽車、火車、捷運等費用，均覈實報支；搭乘飛機、高鐵、船舶者，應檢附票根或購票證明文件，搭乘飛機者並須檢附登機證存根；領有優待票而仍需全價者，補給差價。但機關專備交通工具或領有免費票或搭乘便車者，不得報支。」所以除了搭乘飛機、高鐵、船舶者，均應檢附票根或購票證明文件外，如有搭乘機關專備交通工具(公務車輛)或領有免費票或搭乘便車者，都不能報支交通車資。



宜特報

第 0064 期 104.05.01

快樂牧場

專任教師 陳政吉

快樂牧場 千里鵝毛

4月24日201班同學在妍慈老師、政吉老師、秋蘭社工師、甘叔叔、淑芬阿姨、與黃凱哥哥的帶領下，前往綠色博覽會「快樂牧場」參觀學習，師生們看到生氣勃勃的動物，各個興奮無比。在「環保小尖兵集章趣」活動中，學生們不僅可以獲得山豬立體拼圖，更獲得寶貴的知識與對待寵物的責任。

牧場內所飼養的雞、鴨、鵝、羊、兔、豬、火雞等動物，讓大家可以近距離接觸，希望大家在觀賞的同時，能好好愛惜動物。



因此，在接觸動物時應遵守園區的五大原則，包括 1. 動物需求永遠放在第一位。 2. 建立環境，讓動物自己來 3. 溫柔對待，休息時請勿打擾牠。 4. 注意動物健康與人員安全。 5. 導覽教育人員與參觀民眾，皆應尊重動物。寵物的主人，更應堅守「愛牠就不要害牠」的原則，包括 1. 信守照顧動物一生的承諾、不離不棄。 2. 定期帶寵物到動物醫院施打預防注射。 3. 寵物生病時，給予妥善且適當的醫療照護。 4. 以領養代替購買。 5. 給予足夠的陪伴與照顧。 6. 植入晶片，完成寵物登記，做一個負責的好主人。 7. 做好寵物管理，別讓牠們替人類背黑鍋。 8. 請絕育，避免不必要的繁殖。絕育可以降低生殖系統疾病發生，減少流浪動物產生。

在「環保小尖兵集章趣」時，有些同學發現樹上吊掛有：「千里鵝毛」、「殺豬教子」、「動如脫兔」、「趕鴨子上架」、「雞肥不下蛋」等詞彙，但是無法了解這些詞彙的意思，師長也會適時幫同學解說：

- ▶ **千里鵝毛**：表示送人的物品，雖然禮輕但情意重。
- ▶ **殺豬教子**：指父母教導子女以身作則，言行一致。
- ▶ **動如脫兔**：比喻行動敏捷。
- ▶ **趕鴨子上架**：比喻強迫去做能力達不到的事情。
- ▶ **雞肥不下蛋**：很肥的雞反而不下蛋，比喻只顧自己，不願付出。

經過解說後，同學在「快樂牧場」裡，能明白也感受到人、動物、環境與土地之間共生共榮的關係。





宜特報報

第 0064 期 104.05.01

伙食事務紀要

●教職員工生搭伙：

- ◆請班導師或相關人員至學輔處管理員，辦理學生搭伙登記。
- ◆請欲搭伙教職員工至教務處伙委幹事，辦理搭伙登記。
- ◆伙委幹事將師生搭伙人數統計表匯整後，一份送廠商(傳真)、一份送餐廳、一份自存。

●教職員工生停伙：

◆學生停伙：

- ▶請班導師或相關人員，於 7 天前至學輔處管理員，辦理學生停伙登記。
- ▶學輔處管理員依登記內容，修正學生搭伙人數統計表後，送一份給伙委幹事匯整修正。
- ▶伙委幹事將師生搭伙人數統計表匯整修正後，一份送廠商(傳真)、一份送餐廳、一份自存。

◆教職員工停伙：

- ▶請欲停伙教職員工，於 7 天前至教務處伙委幹事，辦理停伙登記。
- ▶伙委幹事依登記內容修正教職員搭伙人數統計表。
- ▶伙委幹事將師生搭伙人數統計表匯整修正後，一份送廠商(傳真)、一份送餐廳、一份自存。

●教職員工預收款辦理方式：

- ◆常任教職員工一律繳交預收款 700 元，常任教職員工於異動或離職時再辦理退還預收款 700 元。
- ◆擬簽呈 1 份、將領據粘貼於憑證上或檢附退還預收款名冊。

●有搭伙教職員工生每學期扣繳 1 次，基本費 200 元、燃料費 160 元。





宜特報

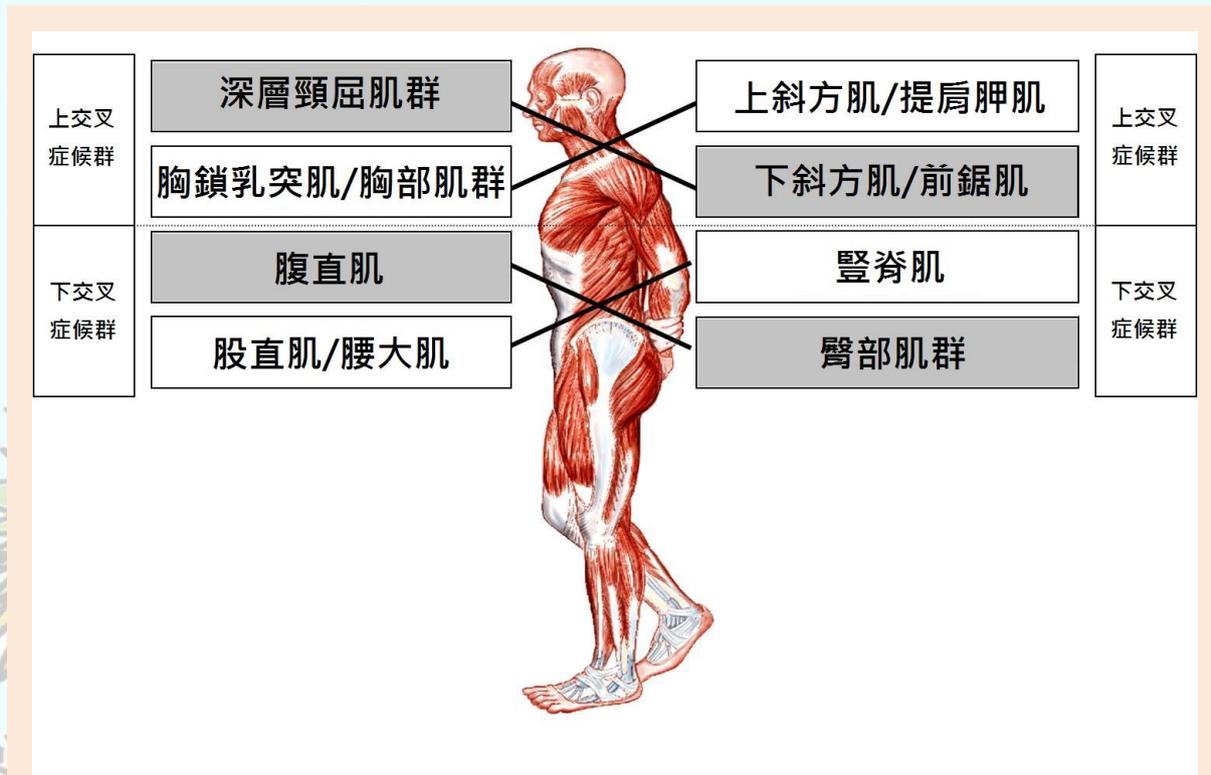
第 0064 期 104.05.01

復健治療

替代役 程騰寬

肩頸痠痛和腰酸背痛

讓我們來淺談一下肩頸痠痛和腰酸背痛的成因吧！
首先看到底下這張圖：



根據學者 Janda 的提出的理論，人體的肌肉是相互牽制的，當一組肌群較強而緊縮的同時，相對的一組肌群就會變弱而受到牽張，長期的牽張就會有痠痛的情形產生（和一般運動過後的乳酸堆積不同）。如上圖所示，白底為一群，灰底為一群，前者是通常過強的肌群，後者則是通常較弱的肌群。

造成肌力不平衡的成因，可以從姿勢不良和肌力訓練計畫不週全等兩種常見因素探討，而這些都可以透過簡單的運動治療來改善。

●上交叉症候群(Upper Cross Syndrome)

常見錯誤姿勢：頭部前傾。通常發生在長時間坐辦公桌盯著電腦的職業。左圖是正中姿勢，隨著頭部前傾角度的增加，頸椎所承受的壓力也會上升，加速頸椎退化而引發日後的神經症狀，如手指麻痛等等。這類的姿勢常是後頸肌群和前胸肌群是過強造成縮短，深部頸屈肌群和後背肌群是無力受到牽張。



宜特報報

第 0064 期 104.05.01

復健治療

替代役 程騰寬

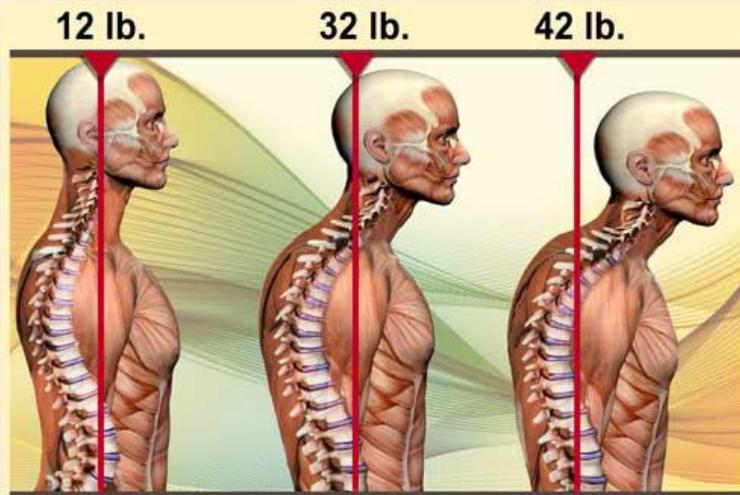


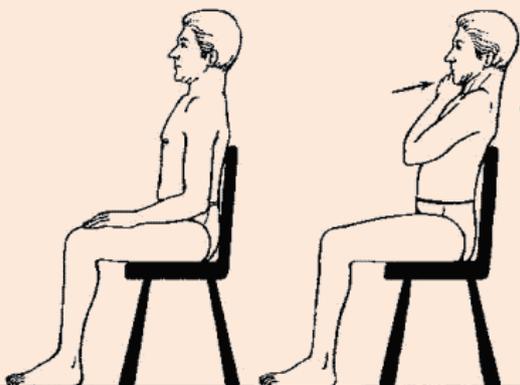
Figure 1

© 2010 www.erikdalton.com

另外值得一提的是，很多健身族群的朋友為了雕塑好看的胸肌，便忘了後背肌群的鍛鍊，因此前胸肌群過強造成圓肩的表徵（肩部向前引），除了有肩頸痠痛的症狀，還會有肩關節活動度的受限，手臂會無法舉高貼齊耳朵。

◆復健治療方法

- ▶ 藉由縮下巴的動作，訓練深層頸屈肌和伸展後頸肌群



縮下巴並將頭部水平向後位移，到極限時可以伸出兩隻手指給予下巴一個持續性向後推的壓力約 5~10 秒，增加牽張效果，重複約 10 次即可。



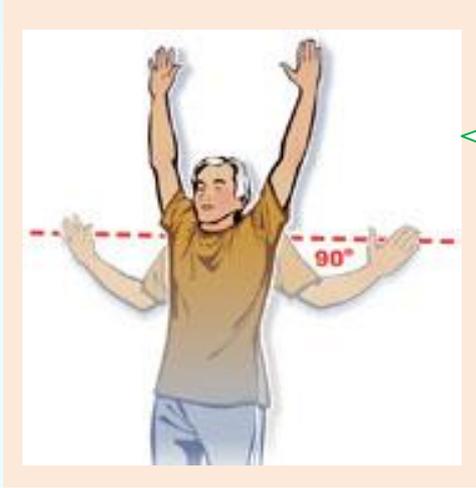
宜特報

第 0064 期 104.05.01

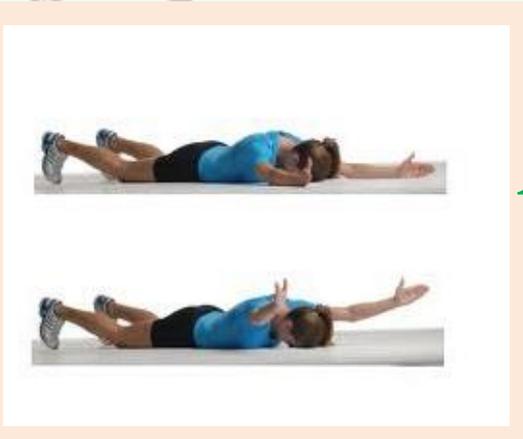
復健治療

替代役 程騰寬

▶ 訓練後背肌群：下菱形肌(lower trapezius)

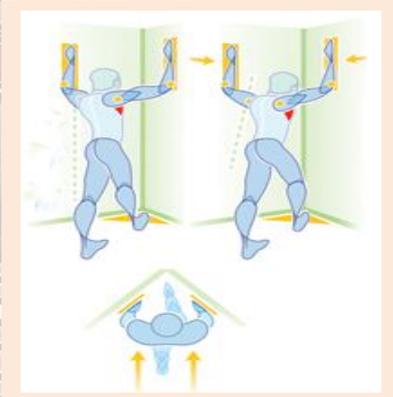


將雙手舉高後，將手臂垂降到兩側，手肘停在 90 度、大拇指向上的位置，此時將你的大拇指轉朝下，將肩關節繃到最緊後，讓兩側肩胛骨向脊椎夾緊，會感覺到後背肌群在出力，要維持 5~10 秒，重複約 10 次即可，注意此時不可聳肩。



維持趴姿，肩關節外展 135 度後，將手臂微微抬起，速度不用快，重複約 10 次即可。進階時可以手握裝水的寶特瓶增加重量。

▶ 伸展前胸肌群：胸大肌(pectoralis major)



維持肩關節外展 90 度、肘關節屈曲 90 度的姿勢，前臂與手掌平貼於牆上，腳尖抵在牆角，牽拉時身體前引、腳採弓箭步，維持此姿勢 30 秒。



宜特報報

第 0064 期 104.05.01

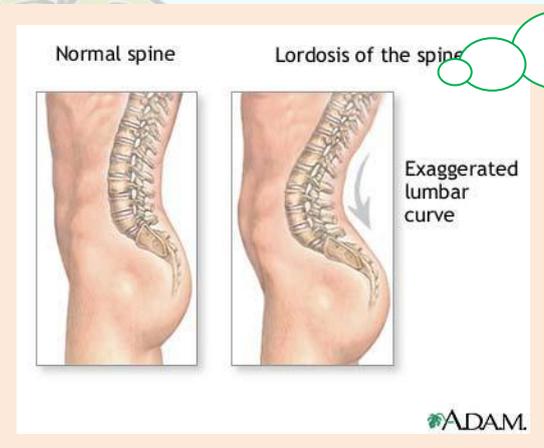
復健治療

替代役 程騰寬



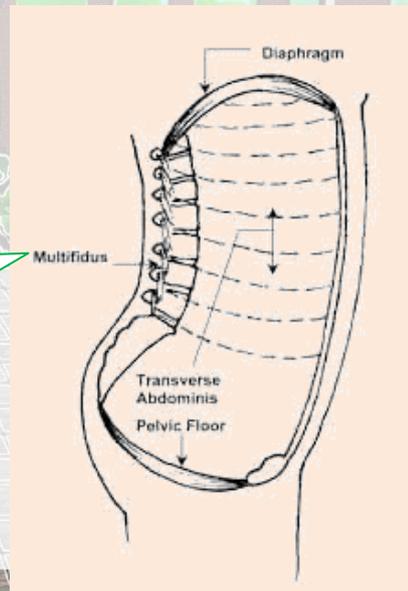
找不到牆角沒關係，利用門框也是可以達到相同的效果。維持相同姿勢，手擺在門框兩旁，牽拉時一樣身體前引、腳採弓箭步，維持姿勢 30 秒。

● 下交叉症候群(Lower Cross Syndrome)



常見錯誤姿勢：腰椎前凸。可以看到這類的患者普遍腰大肌和豎脊肌過強，而腹肌和臀肌太弱，因此有骨盆向前傾、腰椎前凸的情形。

正中姿勢，隨著前凸的角度增加，腰椎的椎間盤容易往前擠造成髓核突出，壓迫到脊椎前縱韌帶造成疼痛，時間一久也會容易造成脊椎滑脫的情形。



國立宜蘭特殊教育學校

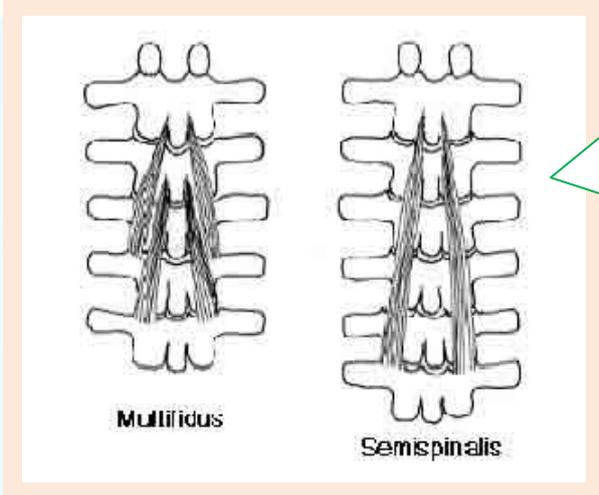


宜特報

第 0064 期 104.05.01

復健治療

替代役 程騰寬



另外人家也常說，很多腰酸背痛是因為核心肌群不夠強壯所造成的，這是因為它產生的負壓可以提高腰椎的穩定度，其中又以多裂肌 (multifidus) 扮演了其中最重要的角色，如左圖所示，這些多裂肌將我們一節節的脊椎相連起來，如果他不夠強壯的話，整個脊椎會顯得搖搖欲墜，當多裂肌的肌力不足時，豎脊肌的代償機制就會出現，變得越來越強壯，就會造成上述的姿勢問題。

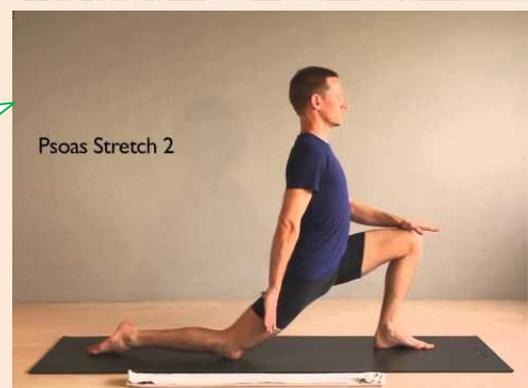
◆復健治療方法

▶ 伸展腰大肌(psoas major)



首先可以先藉由這個簡單的特殊測試：Thomas test 看出你的腰大肌是否緊繃，將雙腳垂出床緣，抱起右腳抬到胸口，如果左腳的大腿在放鬆的情形下跟著抬高，就是你左邊的腰大肌太緊囉，要趕快伸展放鬆！（如果是小腿抬高，則有可能是股四頭肌太緊。）

維持弓箭步的姿勢，將要伸展的腳膝蓋以下平貼地面，身體保持正中姿勢，維持 30 秒，上圖所示為伸展右側的腰大肌。





宜特報

第 0064 期 104.05.01

復健治療

替代役 程騰寬

▶ 伸展豎脊肌(erector spinae)



採跪趴姿勢，雙手平貼床上，此時以你的臀部為動作起始者，將身體向後帶動，就會有伸展豎脊肌的感覺了，維持這個動作 30 秒。

▶ 訓練臀肌(gluteal muscles)

利用抬臀運動(bridging exercise)訓練臀肌，平躺後膝蓋彎曲，再將你的臀部抬起和背部呈一直線。變成拱橋的話那就代表你做錯了，因為這樣又回過頭訓練你剛剛放鬆的豎脊肌，前功盡棄了。如果剛開始進行這個運動怕做錯的話，就讓背部整個平躺在床面上吧！想像屁股夾起來的感覺，這時骨盆以下的部分就會自己微微抬高，這樣就會訓練到臀部肌群了，一樣慢慢抬起，維持 5~10 秒後放下，重複約 10 次。



▶ 棒式運動(plank)

棒式運動是一個訓練腹肌不錯的方式，常見的還有仰臥起坐，但不推薦的原因是，它其實就是個躺著反覆彎腰的動作啊！所以如果你還不知道如何保養你的腰，就換個方式強健你的腹肌吧，而且還能另外訓練到你的核心肌群和手臂肌群！但前提是動作要正確，有看到上面畫的紅線了嗎？要維持你的背部水平，同時要收下下巴，要控制的部位非常多，因此一開始可以採用右下圖的姿勢，減少必須控制的部位，之後慢慢增加強度。訓練時維持這個姿勢 30 秒就可以了。





宜特報報

第 0064 期 104.05.01

數學課的呈現方式

數學課的另一種呈現方式，以計算物體重量與調整配方為重心，讓學生對製作食物增加樂趣與意願，不僅能夠學習加減與數量概念，更能夠增進日常生活技能！

◆用量杯調配糯米粉及豆腐比例，製作出糯米糰子！



◆讓學生自己動手，用量杯調配糯米粉及豆腐比例

國中部的學生多缺乏較高層級的數理邏輯概念，因此需要大量的活動搭配有效的增強行為，讓他們能有意願參與課程並增加學習意願。通常搭配設計的餐飲活動最為常見，除了能夠有效地融入課程主軸外，還可以訓練學生生活技能，算是相當有效的教學方法，一舉數得！





宜特報

第 0064 期 104.05.01

彩衣娛親

管理員 余淑芬



彩衣娛親-「孝順篇」

你聽過【彩衣娛親】這個成語嗎？這是古代二十四孝中老萊子穿彩衣娛樂雙親的故事。小孩子純真的童言童語，常常是製造家裏歡樂的開心果，老萊子彩衣娛親，就是父母的開心果。讓我們來看看【彩衣娛親】的故事典故…。

老萊子，是周朝春秋時的楚國人，自幼便十分孝順，在他七十歲時，父母親還健在。但父母看見兒子日漸老去，便有了自己已經去日無多的感慨。

老萊子見狀，便想了一個辦法，把自己打扮成孩童模樣，全身穿著花花綠綠衣裳，一頭白髮也綁著五顏六色的彩帶，肚子上圍著肚兜，手拿著一隻花鼓，叮叮咚咚的搖著，沒有半顆牙的嘴裡，嗯嗯呀呀的唱著一些不成調的曲子，蹦蹦跳跳的到了父母面前，一邊嘻嘻哈哈大笑，一邊做出孩童嬉戲的動作。

「咦！這是誰家的小孩？」父親很奇怪的問。兩個老人家仔細的看了看，才覺得這個「小孩子」有點面熟。「那不是我們的兒子老萊子嗎？」兩老看到兒子滑稽的動作，樂得呵呵大笑，把煩惱憂悶都忘了！從此，老萊子在父母前絕不提老字，而且還常常扮成孩童模樣，使兩老得到快樂的晚年。

小時候我們常常說：「等我長大了，我要孝順爸爸媽媽」；長大了之後就說：「等我有錢了，我要讓爸媽住好的、吃好的」；等到有錢的時候又這樣說：「等我有空再陪他們出國玩吧！」。其實對於年邁的老人家而言，生命有如風中殘燭，是耐不住等待的。父母所期望的，不是想獲得兒女多大的金錢，或是多麼珍貴的禮物，只要平時的一個電話問候、一個能讓他們看得到你的探望，那就是最好的禮物了。

以上節錄自：<http://mypaper.pchome.com.tw/mluck/post/1320617094>

