



宜特報報

第 0089 期 106.2.24

發行人：曾坤祥

編輯委員：高藝真、黃志欽、林靜文、
俞舒涵

校址：宜蘭縣五結鄉國民中路 22-20 號

網址：www.isse.ilc.edu.tw

電話：03-9509788

傳真：03-9509868

活動預報

- 02/27(一) 105 學年度高級中等教育身心障礙學生鑑定
- 03/01(三) 3/1~3/31 全校不定期複合式防災演練
- 03/10(五) 宜蘭縣文化局演藝廳-水源村劇團展演
- 03/17(二) 傳愛義演
- 02/24(五) 義剪

成果畫報

- 從 100 年課綱邁向 107 年課綱.....P1
- 宜特我最狂.....P2
- 蛻變的宜蘭特教.....P5
- 運動前的熱身不可少 你做了嗎.....P6
- 宜特烘培食坊.....P7

教學趣報

生涯轉銜.....P12

校園給予的資源與支援之外，最重要的參與者與配合者即是家長，我們一直期盼的就是能擁有參與度高、配合度高的家長，因為大家的共識與目的，就是合力將我們的孩子帶好、教好！準備好！「轉銜」在於促進身心障礙者在每個轉銜階段得到適切的照顧；一旦聯繫管道暢通，體系完整，再搭配家長的了解與參與，才能在每一個轉換的過程中，帶領他們順利的過渡.....

品德馨報

成語小故事~揠苗助長.....P14

從前宋國有一個農夫，嫌自己田裡的秧苗長得太慢，所以整天忡忡憂憂。有一天，他又下田了，他覺得稻苗似乎一點也沒長大，於是苦心思索著有什麼辦法可以讓稻子長高一點....

愛的報報

感恩 2 月份捐助：

- (1) 徐美暖小姐\$20,000 元





宜特報報

第 0089 期 106.2.24

邁向 107 課綱

教務主任 林靜文

101 學年度開始我們實施新課綱..

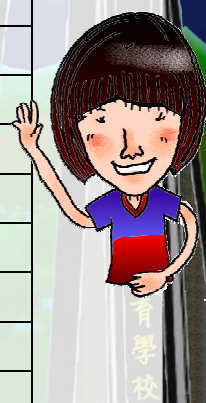
本校老師一向有熱情且勇於接受新挑戰，在一開始國教署尚未要求全面要實施新課綱之際，學校老師透過相關會議討論通過 101 學年開始試行新課綱，從設科討論，還有怎樣從以前的三大領域課程，轉換成實施學年學分制，建構本校的課程架構學分表，到完成課程總體計畫書，這過程當中經歷無數次下班後課發會的討論，大家犧牲假日休息時間參加研習活動，經過這幾年試行，從原本的清潔服務科到現在的園藝整理科，漸漸地宜特的課程開始具有一些些特色。

107 課綱即將實施..

103 年 11 月「十二年國民基本教育課程綱要總綱」公布，規定自 107 學年度起，依照不同教育階段一年級起，逐年實施。配合 12 年國教總綱的內容，原本現行高職教育階段特殊教育課程綱要總綱也進行修正為「高級中等學校集中式特殊教育班服務群課程綱要」，將原本服務類的生命服務群、健康服務群、環境服務群三群合併為服務群一群，設置的類科也進行修正，未來可設立的類科包括：汽車美容科、門市服務科、農園藝整理科、包裝服務科、居家生活科、餐飲服務科、旅館服務科、復健按摩科、民俗禮儀科、寵物照護科、美髮技藝科，可以發現與目前科別有些許不一樣，因清潔技能是所有學生都需要的基礎技能，在修訂的過程中將原本清潔服務科的部定科目，列為群科必修的共同專業實習科目，而拿掉清潔服務科。同時比照技術型高中，每科別規劃修習 2 項技能領域，包括：

科別	適用技能領域	合計修習學分數
汽車美容科	車輛整理技能領域、門市技能領域	24
門市服務科	門市技能領域、物品整理技能領域	24
農園藝整理科	農園藝技能領域、產品加工技能領域	24
包裝服務科	裝配技能領域、物品整理技能領域	24
居家生活科	生活照護技能領域、家務處理技能領域	24
餐飲服務科	餐飲製作技能領域、家務處理技能領域	24
旅館服務科	旅館房務技能領域、家務處理技能領域	24
復健按摩科	按摩技能領域、紓壓保健技能領域	24
民俗禮儀科	民俗技能領域、餐飲製作技能領域	24
寵物照護科	寵物照顧技能領域、門市技能領域	24
美髮技藝科	美髮技能領域、按摩技能領域	24

目前課綱正廣納各方意見，希望透過大家的意見把它修的更完善，所以，歡迎大家撥空針對課綱的部分可以上網路論壇，提供相關建議，希望特教可以更美好。





宜特報報

第 0089 期 106.2.24

宜特我最狂

管理員 余淑芬

期末的這一天，在歲末圍爐享受了豐富的大餐之後，終於等到這一刻了，眾所期待的宜特我最狂表演秀，粉墨登場囉！

今年邀請到的表演來賓是幼幼台的海苔哥哥；海苔哥哥好厲害，主持功夫一級棒，還帶來了精采的魔術表演，讓同學們嗨翻天！



看到台下同學們精心打扮的造型，讓我迫不及待地想看表演了…

高三年段 優秀者聯盟宜特紀元

結合舞蹈、爵士鼓、演戲、唱跳，將所有的表演元素融入在舞台上，表現的淋漓盡致，不愧是高三的學長姐。光是同學們身上的造型，就非常的吸睛，再加上家長們的合力演出，感動指數破表！





宜特報報

第 0089 期 106.2.24

高一年段

爵士鼓

叭噗叭噗...跟著何哲嘉同學的鼓聲，敲出童年的美好的記憶。



唱跳組曲 結合時下最夯的 PPAP 及朗朗上口的溫暖歌曲「好想你」



鋼琴伴奏、歌唱

超級新人王曾毓乾同學動人的鋼琴聲，為我們帶來的那些年~



國中部 唱跳組曲勁厲害

國中部帶來的小幸運→感恩的心→PPAP→妖怪手錶等組曲，雖然沒有動人的歌聲和精湛的舞步，但是可以看到孩子們很努力的想把最好的表演呈現給大家！





宜特報報

第 0089 期 106.2.24

宜特我最狂

管理員 余淑芬

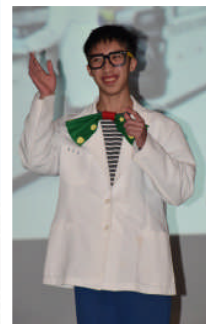
高二年段 A 組跳舞表演

高二的帥哥辣妹帶來了時下會夯最酷的舞蹈，真是帥到不行的表演，不禁讓我腎上腺數加快，忍不住跟著一起跳~起~來~，「打鐵」要趁熱，讓我們一起來感受宜特偶像團體的魅力吧！



海洋總動員國

小魚兒和海龜爺爺發現海洋中有許多塑膠跟垃圾，請愛地球的小學生跟冠博士幫忙，一起守護海洋，不要使用免洗餐具、塑膠袋要回收再利用，這樣小小的動作，就可以保護我們的地球囉~



今天的演出很精采，感謝幕後辛苦指導的老師與穿梭在台上協助孩子們的教師助理員！



宜特報報

第 0089 期 106.2.24

蛻變的宜蘭特教

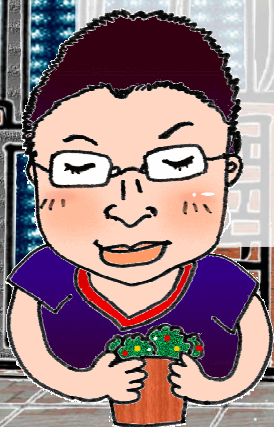
總務處黃捷雄

發現美麗宜特

在尋常的生活中仔細觀察，注意周遭的小變化，也可以試著換個角度看看，發現更多生活中的美，會有令人驚奇的效果。生活中不是缺少美而是缺少發現。忙碌的我們，常急著要做某件事，卻忘了觀察周遭的人事物，也許有時別急，試著停下手邊的工作暫作休息，你也許能有不同的新奇發現呢！



國立宜蘭特殊教育學校





宜特報報

第 0089 期 106.2.24

運動前熱身不可少 但你做對了嗎？

運動前熱身不可少

物理治療師 陳佳惠

運動前暖身，經常被忽略，不少人一頭熱的就開始運動，因而容易造成運動傷害的出現，不過，暖身運動也不是有做就好，確實的動作才能達到「預熱」效果，減少運動傷害出現。

以下 5 招運動前暖身動作，每個動作約做 15 至 20 下。

- 一、**踢腳**：幫助小腿以及腿後的肌肉伸展。踢腳的目的不在於要踢得很高，或者手一定要觸碰到腳尖，注意踢腳的過程中保持核心肌群的穩定即可。
- 二、**抱膝**：幫助臀部肌肉伸展，動作可稍微停頓一秒鐘。
- 三、**股四頭肌伸展**：左腳站立、右腳向後抬起，將腳貼近臀部，同時，左手向上伸展，動作維持數秒鐘後，以相互輪替的方式，換邊進行伸展。
- 四、**弓箭步**：動作要訣在於左腳向前跨步後，右腳向下蹲，保持上半身穩定，同時，雙手向上延伸，動作停留數秒後，換腳輪流進行伸展。
- 五、**跨大步弓箭步屈體前彎**：左腳向前跨大步的同時，前腳屁股也會出力，這時後腳（右腳）髖關節也會拉伸，後腳同側的手則擺在腦後，向前腳腳踝彎曲靠近。這項動作一樣左右腳輪流交替進行。

以上轉載自元氣網





宜特報報

第 0089 期 106.2.24

宜特烘焙食坊

林慧妮 老師

落實居家生活自理，從家做起！

身心障礙的孩子，受限於心智與肢體等的障礙，起跑點已經比一般的孩子慢了许多，「學習」處理食衣住行生活上的自理細節，當然就需要家長、老師花更多的時間來陪伴和教導。很多身障者家長總怕孩子做不好，把週遭環境搞亂，父母還得自己重新整理一次，有時擔心孩子有危險，怕孩子能力不夠做不來，於是很多事不希望孩子接觸。在過度保護之下，孩子不但很多事不會做，容易養成懶惰驕縱的個性，無法獨立自主，也影響了日後各種學習能力。

其實從小培養身心障礙孩子的生活自理能力，是養成孩子良好習慣的開始，不但讓孩子養成勞動的習慣，也能增加孩子的自信心，長大後容易適應學校、社會與周圍環境；另一方面，也培養孩子良好的手腳協調性，讓他們有更多機會訓練肢體協調。而身心障礙孩子生活自理的訓練應從最基本的日常生活開始，不要擔心孩子將身體、桌面、地板弄得都是飯粒或菜渣，應鼓勵孩子自己進食；盡量讓孩子自己穿脫衣服、鞋子，讓孩子走進廚房，參與並協助家庭的種種事務。



千萬不要擔心孩子做錯或做不好，父母可以在事前做充分正確的說明與示範，一步一步的協助與引導孩子做，做不好或做錯時不該給予責罵，也不要因此自己接手幫孩子完成，造成孩子失去信心而卻步，應該有耐性的一再教導，在孩子每完成一個步驟時，不妨給予稱讚鼓勵。而當孩子主動提出幫忙做事時，也不要怕麻煩而拒絕孩子，孩子願意當個小幫手是一件很好的事，應該多鼓勵孩子參與，在幫忙的過程中，對孩子而言是一次練習的機會，父母也更可藉此培養孩子負責任的態度。當然父母也要考慮孩子的能力，不要讓孩子勉強做他無法勝任的工作，以免因此心生恐懼，產生排斥感，減少了參與的信心。

學習生活自理是身心障礙孩子培養獨立自主與邁入社會生活的第一步，不論是家長或是老師，都應該大膽放手讓孩子嘗試，並在旁小心、耐心引導，畢竟孩子會長大，而父母會一天一天的老去，孩子無法一輩子活在父母的羽翼之下，不如教導孩子如何面對生活大小事，如何自己解決問題。雖然教導的過程絕對是耗時費力，但等孩子一切逐漸熟悉上手了，也代表著他又往獨立的人生邁向一大步！





宜特報報

第 0089 期 106.2.24

宜特烘焙食坊

林慧妮 老師



家中的小柔是個小公主，媽媽總是將小柔的生活打點得無微不至，但學校裡的她樂於學習，樂於參與課程，總能用她的黃金左手完成老師指派的工作。



宜特報報

第 0089 期 106.2.24

宜特烘焙食坊

林慧妮 老師



國立宜蘭特殊教育學校

可愛嘉嘉是家人捧在手心的寶貝，媽媽總捨不得讓她走進廚房，但學校裡的她最喜歡和大家一起做事，每回體驗使用新的家電時，都會開心的呵呵笑！



宜特報報

第 0089 期 106.2.24



國立宜蘭特殊教育學校

小萱因小時發生車禍導致下肢行動不便，無法久站，父母不在身邊，家庭經濟狀況又不好，日常生活都得靠自己打理，可是小萱不怨天尤人，總能以陽光般燦爛的笑容面對人生！



宜特報報

第 0089 期 106.2.24



國立宜蘭特殊教育學校

小佑是個人見人愛有禮貌的宜特歌神，但他不會削果皮、不會切水果、也沒拿過鍋鏟……因為媽媽擔心他會把廚房弄得亂七八糟；擔心他開瓦斯時會發生危險，於是小佑便失去許多居家學習的機會。



宜特報報

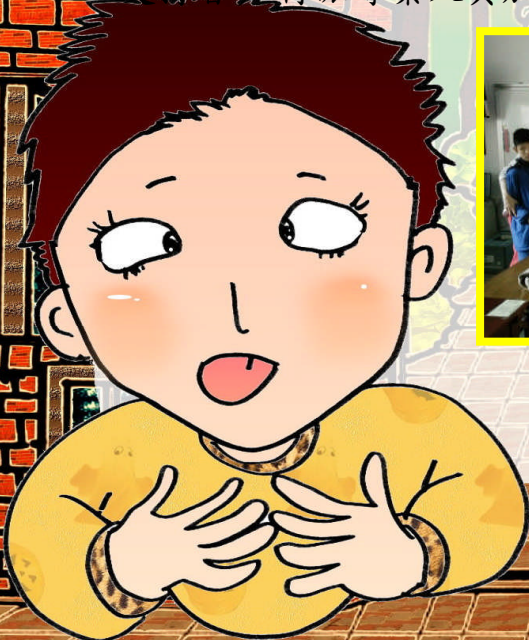
第 0089 期 106.2.24

【生涯轉銜】

在陪伴這些孩子，不論在教學、教養、教生活中，導師一直是最了解班上孩子特性、能力、需求的人，也了解家庭背景狀況及家長需求。導師們和這些孩子們校園生活中，給予學習上的教導，生活教養上的支持與協助，未來生活的準備，同時也不斷的與家長們溝通、討論、協調每個孩子應有、應配合、應達成的各項家庭生活、校園生活、就業能力的目標。

其實每個導師都明白，除了校園給予的資源與支援之外，最重要的參與者與配合者即是家長，我們一直期盼的就是能擁有參與度高、配合度高的家長，因為大家的共識與目的，就是合力將我們的孩子帶好、教好！準備好！「轉銜」在於促進身心障礙者在每個轉銜階段得到適切的照顧；一旦聯繫管道暢通，體系完整，再搭配家長的了解與參與，才能在每一個轉換的過程中，帶領他們順利的過渡，為身心障礙孩子的轉銜加分。在以特殊教育學校來，大多孩子的高三後的轉銜，多以就養(機構)、就業(相關身障就業模式)、在家。

在就業的部份，據國外的研究，身心障礙者就業的比率原本就不高，在美國這麼先進的國家，最多也只有百分之五十至六十的就業率。所以，要推動幾項就業模式，包括庇護性就業(針對有工作意願但能力不足者)、一般性就業(高功能可直接進入職場者)、支持性就業(有工作意願，但職場上需要一段時間的支持者)，得派專業人員加強輔導、在校職業教育學習、家長全力的支持與配合。





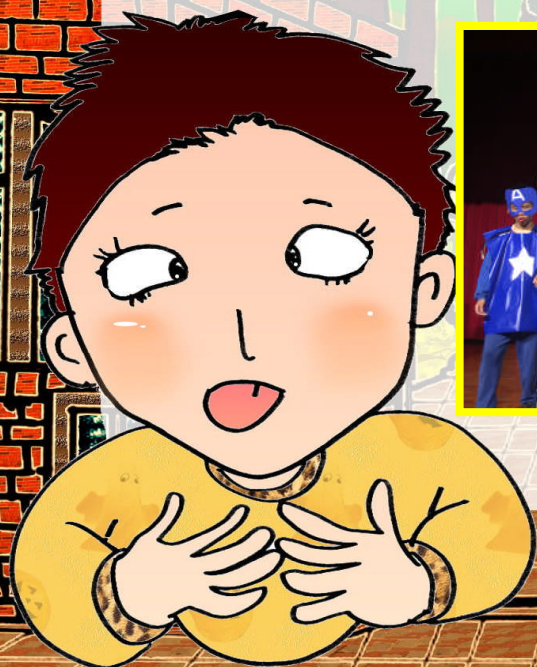
宜特報報

第 0089 期 106.2.24

在就養部份，就以宜蘭區來說，全日托的需求往往大於供給，可以說是完全沒有機會的，而日托的需求，又容易因交通因素與費用影響(家庭經濟因素考量)，而影響家長選擇是否進入就養機構的意願。

導師們最不樂見的安置，就是孩子們「在家」，在家的孩子大多為家庭背景及社經位置較處於低層，較需大多的社福支援與照顧，而這些孩子也因在家的因素，而漸漸的退化身體機能及認知能力，讓人惋惜。

我們能給予孩子們在求學階段，最適切、適性的教育，不論在學習認知、生活教養、就業教育等…在加上家長支持與配合同步進行，讓我們的孩子能有個順利且適性的未來生涯安置的安排。這是長久之計，一直共同努力邁進的目標！





宜特報報

第 0089 期 106.2.24

成語故事時間

教師 連郁勤

揠苗助長

從前宋國有一個農夫，嫌自己田裡的秧苗長得太慢，所以整天忡忡憂憂。有一天，他又下田了，他覺得稻苗似乎一點也沒長大，於是苦心思索著有什麼辦法可以讓稻子長高一點。忽然他靈機一動，毫不猶豫的捲起褲管就往水田裡跳，開始把每一棵秧苗拉高一點。傍晚，農夫才好不容易完成他自以為聰明的傑作，得意洋洋地告訴他太太說：「我今天想到一個好點子，讓我們田裡的稻苗長高了不少。」農夫太太半信半疑，就叫兒子到田裡去看，究竟是怎麼回事。兒子聽到家裡的稻子長高了，飛也似的跑到田裡去看。這時，他發現稻苗確實是長高了，但是卻一棵棵低垂著，眼看就要枯萎的樣子。

換你練習看圖說故事囉！

1



2



3



4



5



這個故事告訴我們，一切事情都有它的順序，如果一心只想早就完成就破壞它的次序，到頭來不僅不能提早完成，反而一事無成喔！