



宜特報報

第 0076 期 104.12.18

發行人：曾坤祥

編輯委員：高藝真、黃志欽、林靜文、

謝承寬

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

活動預報

- 12/25(五) 香格里拉聖誕餐會活動
- 12/26(六) 辦理宜蘭區適性輔導安置宣導說明會
- 12/28(一) 教師專業發展評鑑推動小組會議
- 12/29(二) 校外實習及個別安置檢討會

成果畫報

- 天然ㄟ尚好.....P1
- 幸福宜特慶十八.....P3
- 教師專業發展評鑑--微電影初體驗.....P5
- 房務實務研習.....P8
- 羅東消防局體驗趣.....P10
- 動動 Body 一起來.....P12

教學趣報

102 班的聖誕祝福.....P10

聖誕節的腳步近了~來聽聽這群宜特最嫩的高一同學有甚麼話想對大家說吧~我是侯又瑄,祝大家聖誕快樂,身體健康!我是簡沛晴,在宜特的每一天都很開心~聖誕快樂!我是賴偉誠,新年新希望是好好運動瘦下來~變帥一點!聖誕快樂!我是楊茹涵,很開心認識大家!聖誕快樂,新年快樂☺。I'm Henry, wish you a Merry Christmas!林成.....。

品德馨報

12 月品德主題-「助人」.....P11

去年的這個溫馨的聖誕月份,宜特的學生們受到眷顧,許多有愛心的聖誕老人紛紛送上禮物及大餐,今年家樂福宜蘭店及香格里拉飯店再度當上宜特大家族的聖誕老人,即將在12/25(五)這一天將許多禮物帶到學生的手上,受到許多有愛心的人的幫助,也希望藉此機會教育宜特的.....。

愛的報報

感恩 12 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) 張以方校長 \$6,000 元





宜特報報

第 0076 期 104.12.18

不一樣的美味

教務主任 林靜文

天然ㄟ尚好

每到星期二下午，校園空氣中飄來陣陣的麵包香氣，之後便看見餐飲組學生陸續穿梭在各處室送麵包。想必當您吃下餐飲組學生做的麵包之時，會感到安心的是一沒有太多的添加物，但是又怕太多的油跟糖讓自己的體重直線上升，對不對呢？教務處聽見了大家的擔憂，找來外面專業的講師教我們製作天然酵母及歐式麵包，讓您吃得沒有負擔喔！

11月26日教務處安排2場次均質化教師研習活動，邀請到耕莘專校張文智老師到校指導我們製作天然酵母紅酒桂圓麵包及奶凍捲，研習活動一公告出去，馬上吸引許多外校教職同仁報名要參加。

製作天然酵母麵包可是有一點「厚工」，首先要先培養酵母菌；酵母菌的培養利用水果、果乾或穀物都可以，但是器具要經過滅菌，還有溫度與濕度的掌控等等，否則容易發霉。張文智老師此次是利用食品行販售的葡萄菌液餵養老麵，經過三天的餵養，老麵完成之後才來製作麵包，真的是每一步驟都不得馬虎，否則你的菌寶貝有可能就會死翹翹。而且本次製作麵包時不添加改良劑及油，不僅是麵包如此，連蛋糕也不添加小蘇打粉或泡打粉等食品添加物，真正是天然ㄟ尚好。



文智老師仔細講解及示範



參與教師認真的練習



國立宜蘭特殊教育學校
NATIONAL YI-LAN SPECIAL EDUCATION SCHOOL

宜特報報

第 0076 期 104.12.18

不一樣的美味

教務主任 林靜文



各組老師練習的情形



這是我們今日的
成品! YA! 開心😊



改良劑～

市售麵包常會加入改良劑，改良劑主要作用在於延緩麵包老化，這就是為什麼有些麵包放個幾天吃起來還是很柔軟的原因。有朋友曾詢問同一款麵包為何有時候吃起來會比較乾，主要在於發酵時間的掌握，只要麵包發酵的好，不添加改良劑，第二天麵包吃起來的口感還是一樣的好。



國立宜蘭特殊教育學校
NATIONAL YI-LAN SPECIAL EDUCATION SCHOOL

宜特報

第 0076 期 104.12.18

十八週年校慶剪輯

訓衛組長 林曉恬

幸福宜特慶十八，歡欣鼓舞拔頭籌

幸福宜特今年舉辦第十八屆校慶活動，為促進親師互動，特別邀請學生的家長到校一同參與拔河競賽，並透過親子組的力拔山河活動，增進學生與家長之互動。本次校慶邀請了國際級許影由裁判長及拿到 20 個世界冠軍頭銜的景美女中拔河隊擔任志工，宜特孩子真是幸福，就如同幸福宜特帶給學生的溫馨感，使得本次家長參與度高，學生也玩得非常開心！



國立宜蘭特殊教育學校



國立宜蘭特殊教育學校
NATIONAL YI-LAN SPECIAL EDUCATION SCHOOL

宜特報報

第 0076 期 104.12.18

十八週年校慶剪輯

訓衛組長 林曉恬



謝謝景美女中拔河隊擔任校慶志工，動作好標準！



手語社及舞蹈社的表演真是可愛！



咱們的大家長校長，使盡全身力氣了！加油～

熱情參與的家長們，姿勢與表情真是精彩！輸人不輸陣～



國立宜蘭特殊教育學校



宜特報報

第 0076 期 104.12.18

微電影初體驗

103 導師 章金德

教師專業發展評鑑--微電影初體驗

「微電影」一個最近正夯的名詞，從國小至社會公益團體常利用微電影的方式來宣導議題或訴求；當一部短短的幾分鐘的影片，遇到專業的劇組時，一切變得很不簡單。

首先，先感謝學校給我機會，以菜鳥老師的身分參與這次的演出。記得那一天拿到台詞時，心中有點忐忑，看完台詞後，更不自覺的緊張了起來。雖然台詞都是跟教師專業發展評鑑有關的字詞，但如何把教師專業發展的重點、推廣效果呈現出來、如何在攝影機前不怯場……？所有的疑問都慢慢地浮起，甚至還做了一場白日夢，想像拍完之後會有導演發掘，然後有機會參與電影演出，變成影壇新秀，雖然沒有像彭于晏、柯振東一樣帥，但至少也是陽光男孩一個，這一切的美夢，就單純的只是一場夢……（夢醒了還是該回到現實）。

看完劇本與台詞後真的不得不佩服編輯台詞的重要人物——靜文主任，而且主任根本超神，她可以把我跟春秀老師，一年前遇到的教專問題及對話完整呈現，這樣的記憶功力真的是佩服，當然我們之前的對話與情境，對我而言相對的就輕鬆許多，畢竟是自己遇過的問題，就在這充滿期待的劇本下，**拍攝劇組到學校了。**

拍攝當天一共有五個片段，帶了四套衣服。**第一幕**是自己剛到學校時對學生的程度無法掌握，在教學上無法發揮時的窘境，當天氣溫 17 度，寒風陣陣吹，穿著短袖在走廊上，要表現出無奈失落的感覺，光這個片段走了好幾回；第一幕就碰到所謂的「內心戲」，如何將喜怒哀樂完整呈現，搭配拍攝手法及剪輯，應該只有看到影片時才能感覺的到。拍完了第一幕，開始與當天的女主角——**藝真主任**進入**第二幕**的场景，平常輕鬆的對話在攝影機前一切變得很不自然，尤其是聽到 5.4.3.2 後，台詞卻在腦海中跳起舞來，想抓也抓不住，就這樣……笑場了！但是導演還是很友善讓我們重來一次，但重來越多次感覺自己的腦袋就越當機，反覆幾次後終於完成了第二幕。





國立宜蘭特殊教育學校
NATIONAL YI-LAN SPECIAL EDUCATION SCHOOL

宜特報報

第 0076 期 104.12.18

微電影初體驗

103 導師 章金德

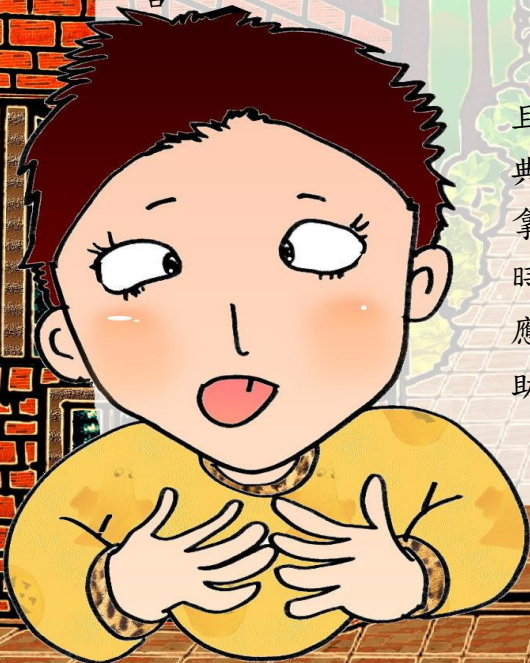


第三幕的场景是在教室裡，班上的學生也一起參與演出，感謝這群孩子當天的表現，雖然充滿了疑惑及好奇，甚至會覺得為什麼這麼多奇怪的叔叔出現在教室，還有攝影機跟麥克風，但上課時的互動卻能表現輕鬆平常，這群孩子根本就是天生的演員！

下午的第一幕是在會議室裡召開會議，縱使攝影機在旁邊，校長一開口就感覺不凡，根本沒在怕，一次就把劇本完成；這一幕很多人一起拍攝，與早上一個人面對攝影機的感覺就是不一樣；看到同事們在攝影機前的表情，我的心裡在猜想，有幾個跟我一樣緊張的呢？會議的场景結束後，又開始回到了我跟建良組長的對手戲，有點頭昏腦脹的我，台詞依然還在跳舞，但延續早上的經驗已經習慣了許多。下午的场景就比較得心應手，建良組長在攝影機前也絲毫不感畏懼，真的很厲害……。



終於來到了最後一幕，這一幕也是台詞最多的一幕，而且最後要呈現出教師專業發展的優點及學校落實推廣，成為典範學校的重點，這一幕有一個可愛的學生-沛晴，劇情是拿著上課的成果，開心地跑來跟老師分享，沛晴看到攝影機時真的特別的感興趣，會不由自主的往攝影機看，這樣的反應與結果當然就是 NG……，不過沛晴的可愛演出及友情贊助，相信在這部影片中也占了很重要的部分喔！





國立宜蘭特殊教育學校
NATIONAL YI-LAN SPECIAL EDUCATION SCHOOL

宜特報報

第 0076 期 104.12.18

微電影初體驗

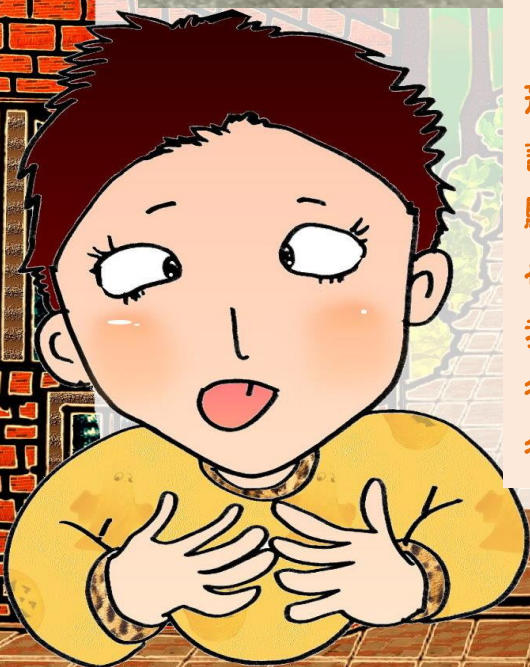
103 導師 章金德

最後一幕就在導演喊「卡」的時候終於落下心中的大石，當天拍攝時間總共花了 6 小時又 30 分，本次的微電影片長共 15 分鐘，有四所典範學校參與演出，所以剪輯出來的影片只有 3-4 分鐘，但這樣的經驗與感覺卻是記憶深刻，相較於之前上電視節目沒有台詞的對話，及接受訪問時的感覺真的差很多；特別是在拍攝的過程中，導演會教我們如何把這一句話或一個動作及表情呈現的很「活」，讓看的人有深刻的感覺，並且可以把我們想要表達的感覺傳遞給觀眾。



最後感謝學校讓我有擔任這次微電影主角的機會，更感謝女主角藝真主任可以配合我的 NG，不厭其煩的配合，更感謝劇組及導演們提供寶貴的經驗與分享，讓我有機會一圓電影夢，期待影片播出時，能夠在重溫這樣的記憶及感覺，不過，比起看到影片，我更想看到 NG 畫面，因為幕後花絮應該有比較多的笑點。

所謂：「如行如隔山」，演員這份工作是要把喜怒哀樂能夠完整的呈現給觀眾，一個笑容、一句台詞、一個動作都能表現出專業性，對於我一個初體驗的演出，雖然無法表現出這樣的專業，對我而言也是很認真的把一個菜鳥老師的角色呈現出來，在我的教學歷程中也烙下了一個紀錄與里程碑，也期待教師專業發展評鑑，未來對更多的新進老師產生很大的助力！





宜特報報

第 0076 期 104.12.18

房務實務研習

均質化教師 陳春秀

均質化～房務實務業師融入授課活動

房務實務業師融入課程邀請聖母專校餐旅科具房務豐富經驗的沈貞伶老師授課，同學練習飯店的單人床與雙人床各層床單、被單的鋪床，如何將床鋪的平整、美觀是一大功夫，拆床後如何摺床單又是另一學問，經過分組練習後大家對房務工作更有概念。



沈貞伶老師示範床單鋪床技巧



宜特、頭家及羅工同學認真練習鋪床及創單折疊技巧



國立宜蘭特殊教育學校
NATIONAL YI-LAN SPECIAL EDUCATION SCHOOL

宜特報報

第 0076 期 104.12.18

房務實務研習

均質化教師 陳春秀

聖母專校同學教導練習毛巾創意動物造型有兔子、大象、天鵝，可愛極了，又學了一項很棒的技能，從同學的回饋單中，同學收穫甚多，希望以後還有機會參與，日後可規劃相關課程的業師融入課程，讓同學學習更加多元化。



毛巾創意～兔子動物造型完成囉！



同學認真模樣，讚！



兔子造型



天鵝造型



大象造型



好漂亮的天鵝，開心合照！

國立宜蘭特殊教育學校



宜特報報

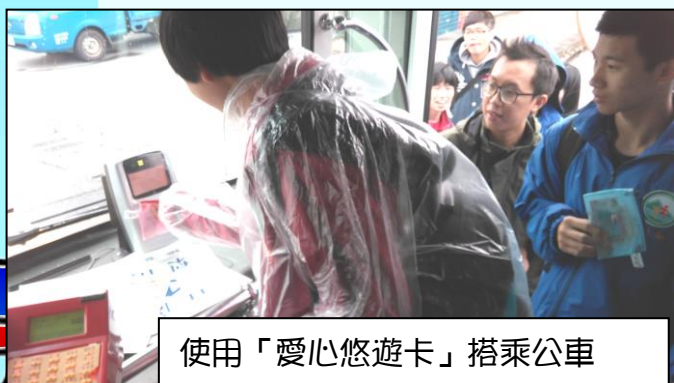
第 0076 期 104.12.18

高一校外教學

專任教師 曾鴻家

羅東消防局體驗趣

結合這學期的課程設計，教導學生使用「愛心悠遊卡」搭乘公車，帶領學生到宜蘭縣消防局羅東分局，實際體驗消防設備；中午的用餐，學生開心地盡情享用美食，也學習基本的用餐禮儀；漫遊在羅東林業文化區，讓學生學習規劃休閒活動，感受豐富的生態之旅，聆聽行徑中這些鳥類、昆蟲的鳴聲，也是一種自然的樂趣饗宴。



使用「愛心悠遊卡」搭乘公車



認真聽「救救 AED」的功能



體驗雲梯車





宜特報報

第 0076 期 104.12.18

高一校外教學

專任教師 曾鴻家

羅東美食及林業文化區體驗趣

好吃就是要
大口大口吸！



讚，好吃！



謝謝師長的用心，
美食真好吃。



獨家鏡頭
來個大台照





國立宜蘭特殊教育學校
NATIONAL YI-LAN SPECIAL EDUCATION SCHOOL

宜特報報

第 0076 期 104.12.18

動動 Body 一起來

均質化教師 陳春秀

均質化～適應體育"動動Body一起來"

適應體育研習活動規劃針對特教教師邀請體育大學高桂足教授擔任研習講師，另外也邀請外校特教生參與體適能體驗推廣活動。



校長介紹對適應體育推廣不遺餘力的高教授



肌耐力檢測項目示範與說明



肌耐力測試前的暖身活動



肢體前彎測試

體適能評估要訣及注意事項，研習教師依式測試自己的體適能狀況，模擬設計課程中的相關活動，加強同學間互動效果，更提昇體耐力。



國立宜蘭特殊教育學校
NATIONAL YI-LAN SPECIAL EDUCATION SCHOOL

宜特報報

第 0076 期 104.12.18

動動 Body 一起來

均質化教師 陳春秀

適應體育體驗活動，宜特與羅東高工同學參與拔河及軟式飛盤躲避球，拔河活動透過拔河訓練器體驗拔河的真實感，同學們認真的參與，軟式飛盤躲避球有技巧的躲過飛盤，訓練反應力及活動力，同學玩的開心。



適應體育活動規則



宜特學生拔河示範



羅工學生拔河初體驗



軟式飛盤躲避球～好好玩！

從回饋單中羅東高工多數同學表示有機會，還想再參與適應體育活動，顯示適應體育活動深受同學的喜愛，未來均質化活動將再規劃相關適應體育推廣及融合活動，繼續推廣！



國立宜蘭特殊教育學校
NATIONAL YI-LAN SPECIAL EDUCATION SCHOOL

宜特報報

第 0076 期 104.12.18

102 班聖誕祝福

102 導師 吳沛書

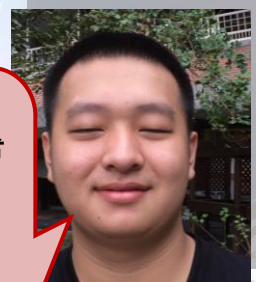
102 班的聖誕祝福

聖誕節的腳步近了~來聽聽這群宜特最嫩的高一同學有甚麼話想對大家說吧~



我是侯又瑄，祝大家聖誕快樂，身體健康!

我是簡沛晴，在宜特的每一天都很開心~ 聖誕快樂!

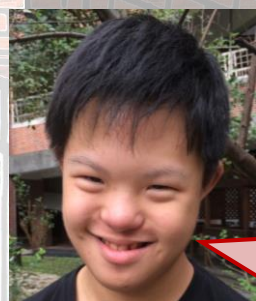


我是賴偉誠，新年新希望是好好運動瘦下來~ 變帥一點! 聖誕快樂!



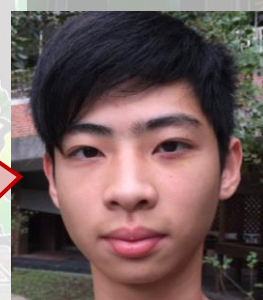
我是楊茹涵，很開心認識大家! 聖誕快樂，新年快樂 ☺

I'm Henry,
wish you a
Merry
Christmas!
林成



我是邱俊凱，我喜歡照顧尤志倫，住在宿舍的生活還不錯，歡迎大家來找我玩~

我是林予謙，我不太會講話，祝大家聖誕快樂，天天開心!





國立宜蘭特殊教育學校
NATIONAL YI-LAN SPECIAL EDUCATION SCHOOL

宜特報報

第 0076 期 104.12.18

品德宣導-助人

訓衛組長 林曉恬

12 月品德主題-「助人」

去年的這個溫馨的聖誕月份，宜特的學生們受到眷顧，許多有愛心的聖誕老人紛紛送上禮物及大餐，今年家樂福宜蘭店及香格里拉飯店再度當上宜特大家族的聖誕老人，即將在 12/25（五）這一天將許多禮物帶到學生的手上，受到許多有愛心的人的幫助，也希望藉此機會教育宜特的每一位學生懂得感恩，並將助人的心傳達下去，用自己的力量學會幫助社會上的人～咱們期待 12/25 那天的到來吧！

本月品德宣導在登州老師的帶領下，讓學生從觀看影片中學習到如何助人，以及幫助別人的意義，或許我們常常接受到別人的幫助，所以更要教導學生學習幫助身邊的人，從學校、生活中做起，時時刻刻幫助人，日行一善，將會得到的更多～



國立宜蘭特殊教育學校