



聖誕花圈 DIY

導師 徐佩琳

聖誕節快到囉！下面介紹一個可以讓師長和精細動作不那麼好的學生共同完成的聖誕花圈，讓學生可以體驗按壓訂書機和撕貼圓點貼的活動，簡單又好玩，快來動手做吧！

材料：（圖一）

厚紙板、綠色紙與淺綠色紙、各色圓點貼、金蔥小絨球（或小飾品）、釘書機、白膠

教學前的前置作業：（圖二）

- 1.用厚紙板剪出一個中空圓環
- 2.先將綠色與淺綠色紙裁成長條狀，各需十幾條。淺綠色紙條比綠色紙條稍短一點

作法：

- 1.讓學生將紙條（綠色與淺綠色輪流）對折後穿繞過圓環，用釘書機把紙條與圓環釘在一起，直到基本花圈完成。（圖三）
- 2.讓學生將圓點貼隨意貼在基本花圈上做裝飾。（圖四）
- 3.老師將白膠先點在花圈上（或協助學生使用白膠點在花圈上），讓學生拿金蔥小絨球貼在有白膠的位置。這樣就完成囉~（圖五）

- 4.如果想要花圈更漂亮，老師可以再準備一個大蝴蝶結貼在花圈上端。（圖六）



宜特感言

主計室張惠芬

因緣際會下進入宜特已半年多，參加了學校的畢業典禮及 20 週年校慶活動。在畢業典禮中看到了老師及家長對孩子成長活動的喜悅、不捨，及學生對師長依依不捨的擁抱。螢幕上播放著學生在學校生活的點點滴滴，讓人感受到師長對這群孩子無微不至的照顧和教導，實在不同於一般學校的畢業典禮的氣氛。

而在 20 週年校慶活動中，學生在舞台上賣力的表演太鼓、舞獅、手語等，所展現的一致性及協調性是老師及學生經由長期訓練的成果；另外宜特鋼琴王子毓乾的鋼琴演奏也讓人倍感欣慰及佩服，總之讓人體會到學校師長日常生活對學生的照顧及關愛外，更嘗試發掘學生的其他特殊專長的用心。



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



宜特報報



發行人：曾坤祥

編輯委員：林靜文、黃志欽、高藝真、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

- 11/28 (二) 機構參訪
- 12/15-29 宜蘭區適性輔導安置作業宣導說明會
- 12/22 (五) 班際體育競賽
- 12/22 (五) 香格里拉暨家樂福感恩餐會

夢の報報

感恩捐助：

- 財團法人葛瑪蘭文化基金會新台幣 15,000 元
- 岳明國小第 18 屆六年孝班新台幣 7,000 元
- 林國斌君新台幣 3,000 元
- 張惠君新台幣 3,000 元
- 鍾禮信君新台幣 3,000 元

榮譽報報

賀本校參加 2017 年全國適應體育運動會榮獲

- 1.特教組學生拔河比賽第 1 名
- 2.學生組男子單打羽毛球第 4 名
- 3.學生組羽毛球第 3 名
- 4.教師組羽毛球第 3 名
- 5.地板滾球前 4 名



十二年國教基本教育特殊類型課綱配套措施盤點計畫

教學組陳建良

106 學年度將是個忙碌的一年，學校受教育部國民及學前教育署的關愛教務處承辦幾個計畫案；第一個是十二年國民基本教育高級中等學校集中式特殊教育班服務群課程綱要農園藝整理科的前導學校計畫，第二個為協助教育部國民及學前教育署推動十二年國民基本教育特殊類型(特殊教育、藝術才能班)課程綱要相關配套措施盤點計畫，加上教學組本質業務工作，業務量著實爆炸性的增加好幾倍，就在這樣的情況下開始了這學期行政生活。



因承辦了農園藝整理科的前導學校計畫，所以在暑假期間已辦理 2 場次，為期 4 天的服務群課程綱要農園藝暨產品加工技能領域課程教師專業成長知能研習活動；希望透過這個研習活動提升特殊教育教師對於高級中等學校集式特殊教育班服務群課程綱要「部定必修農園藝及產品加工技能領域」之專業及實務知能，並經又研習過程中來自全國四面八方的特教老師分組研討，以及進行教學經驗分享，激發老師們對教學的熱情，擴充教師們的教學視野。

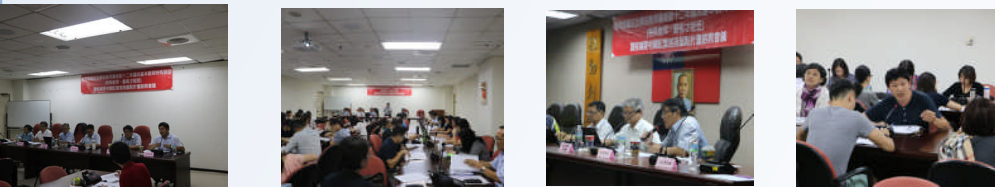
緊接著參與學校辦理的「植物與人的對話」公民營研習活動，利用為期一週的時間增長及充實本質知能，也利用這一小段時間充充電準備迎接開學的回來，這就是 106 年的暑假，行政工作的日常……



忙碌的開學日到來了，在日常的行政工作間收到一紙公文：學校承蒙長官的厚愛，協助教育部國民及學前教育署辦理推動十二年國民基本教育特殊類型(特殊教育、藝術才能班)課程綱要相關配套措施盤點計畫。

計畫緣起為因應 108 學年度將實施之十二年國民基本教育特殊類型教育課程綱要，擬組織工作小組，針對「十二年國民基本教育特殊類型教育(特殊教育、藝術才能班)課程實施規範」、「十二年國民基本教育高級中等學校集中式特殊教育班服務群課程綱要」、「十二年國民基本教育特殊需求領域課程綱要」（包含身心障礙、資賦優異與藝術專長領域三大部分），以及《特殊教育學生學習功能輕微缺損領域課程調整應用手冊》等，進行檢視與現行課程之差異，進而擬訂推動前應完備之配套措施，以為順利推動特教新課綱進行準備。

帶著一顆誠惶誠恐的心接下了全國性的案子，在短短的 1 個半月期間召開 5 場次的工作小組會議以及 9 場次的全國諮詢會議會議，會議參與人次總共近五百人次，希望透過此計畫協助規劃出符合推動特教課綱目標規劃，完備特教課綱配套措施，並詳細規劃各配套措施之執行權責確保各項措施到位，以達統合各項特教課綱釐清執行權責，有利進行各配套措施之推動，12 月將屆，計畫如期如質執行是行政工作一大快樂事。



職場參訪

教務主任林靜文

11月21日辦理本學期的職場參訪活動，雖然一早天氣似乎不是很好，但出發後雨轉小，有時候還可以見到太陽露臉，老天爺真的是很眷顧著我們…

本次職場參訪一開始安排了羅東就業服務站張國彬先生針對職場工作現況進行精簡的說明，讓我們學生及家長都能清楚了解到各類從業人員工作內容及所需具備的條件。之後出發到員山，參訪勞動部勞動力發展署北基宜花金馬分署宜蘭職業訓練場；在職訓場游老師簡報說明使我們對職訓場有初步的認識，並提供給家長另一項職訓的訊息。



羅東就業服務中心張國彬先生說明各職業從業人員所需條件。

職訓場游老師向所有參訪人員說明職訓場職訓項目，目前主要有水電及園藝景觀造園等..

職訓場游老師帶所有參訪人員參觀職訓場的環境，上圖為造園丙級考場。



在職訓場參訪結束後，我們來到庄腳所在民宿，我們邀請民宿老闆娘吳媽分享怎樣幫助身障生在職場順利就業，短短一個小時大家討論十分熱絡！



感謝庄腳所在民宿，不僅協助我們本次參訪活動，也幫助我們畢業生小如在民宿順利工作已有6年了！



最後一個參訪地點是家樂福量販店，鄭店長與大家介紹家樂福量販店概況！



畢業學長承諭，勉勵學弟妹要認真才能獲得職場進用！



感謝家樂福量販店協助我們本次參訪活動，並熱情招待我們！



職訓場參訪結束後來張大合照



水中動ㄗ動-水中有氧

復健組陳鄧向

這學期的水療體驗活動加入了水中有氧的元素，邀請專業的水中有氧教練來帶大家體驗水中有氧的樂趣。在活動過程中，學生們都開心的跟著教練及音樂動ㄗ動，玩得不亦樂乎。那什麼是水中有氧呢？以下簡單的介紹：



一、什麼是水中有氧運動？

運動者在水中身體保持垂直姿勢及頭部出水的狀態，將舞蹈的基本動作如走跑跳躍等動作，搭配輕快或緩和的音樂，以改善體適能。水中有氧是一種老少咸宜的運動，對於不會游泳、怕水、泳技不夠或是不宜從事陸上運動者，是非常適合的一項運動選擇。水有浮力可約減輕體重 90%，對於體重過重，下背痛及膝蓋腳踝關節受傷者，可避免運動傷害，亦有復健的效果。水中阻力為陸地的 12~15 倍，有助於肌力肌耐力的增進，又可達到預期的運動強度，其效果如同陸上的重量訓練，尤其能避免肌肉突然用力收縮的衝擊，減少運動傷害的發生。入水所感受的壓力，可促進血液循環，新陳代謝及按摩復健的功效。而水溫恆定，即使長時間的運動，身體感覺是舒服的，運動時不會有汗流浹背的感覺，不會有體熱過高的危險。



二、水中有氧運動的環境與裝備

(一)水溫維持在26~30℃之間，身體是感覺涼爽的。(二)水深大概在120~130cm之間，原則上以站直的身體水深在肚臍與胸線之間。(三)音樂節拍不宜過快，以90~120拍/分最理想。(四)裝備：蛙掌式手套、水中有氧鞋、划手板等。

三、水中有氧運動的流程

(一)暖身運動：為進入水中前的熱身，以靜態的伸展運動為主，可以預防疼痛抽筋及運動傷害的發生。(二)有氧運動：是最主要階段，可增強心肺持久力，強化心臟功能，吸取更高的氧氣輸送能力，燃燒更多的脂肪，達到訓練的功效。(三)肌力訓練：利用水的阻力，或藉用浮板，彈力帶等器材，對身體的上肢下肢，如手臂大小腿作肌肉訓練，以增強肌肉的結實度，防止骨質疏鬆症的現象。(四)緩和運動：可使身心放鬆下來，減少疲勞狀態，甚至藉以矯正姿勢，對於肩酸的預防，腰痛等疾病的預防，都非常有效。

考量部分學生對於水性不擅熟悉，除了安排協助人員在旁邊協助學生參與活動之外，特別添購綁帶式的浮條，學生將浮條綁在身上，避免學生在水中運動時因重心不穩腳滑跌倒而有溺水的危險，讓學生能在安全的環境下參與水中有氧活動。經過這次水中有氧的活動安排，參與的學生對於這次的水中有氧活動表示很喜歡，都希望下次還有機會參加。感謝水中有氧教練翁子超老師及吳妮晏老師帶來這麼活潑有趣的水中有氧體驗活動，也感謝這次活動的協助人員，因為有你們，能讓這次活動辦得圓滿且成功！



專業學校

幸福學園

打造多元舞台

幫助孩子有成功經驗

拔河比賽

教師林忠儒

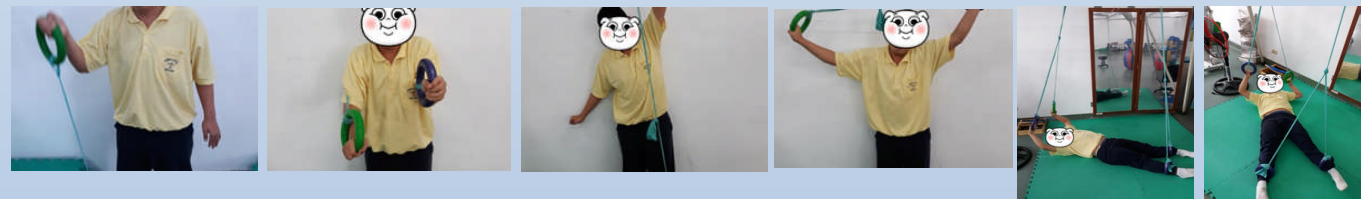
11 月份一系列的活動，尤其運動項目中的拔河比賽感觸深刻。從全國特教學校適應體育運動競賽、校慶的班際聯賽、宜蘭三星國中女子拔河隊及來至泰國男團女團拔河隊聯誼。看到選手努力賣力下的場景，付出多少時間精力，在訓練過程中的堅持，此等運動家的精神令人敬佩。



在拔河項目中講求團隊、技巧、體能的運動，在追求勝利的同時，也需要尋求更大體能，並承受高強度體能訓練，如重量訓量，也間接給予身體破壞性負荷，因此導致受傷。而核心運動透過身體自身能力、體重來當作核心重點，並對深層肌肉喚醒加以訓練，但相對需花費較長時間，但可減少負荷所帶來身體上傷害，因此核心肌群運動是否能運用在學生身上值得探討。

現在教學時會特別注意學生身體機能狀況，嘗試利用核心肌群概念，參酌學生能力設計一系列相關動作，來增強肌力及釋放學生身體體力，藉此改善學生體態，降低過度的運動傷害。核心肌群能幫助動作穩定，讓深層肌肉帶動大肌群、四肢的發力更加往上，在動作能力有更好的表現，但不是拿來當作主要發力的肌肉群，所以訓練時動作上需重覆訓練分次分批調整，因為像是投、拋、舉、行走、平衡等等全身性的運動都會需要核心肌肉來穩固動作，因此運用自身重量及少量輔具，幫助學生從訓練得到核心訓練，且也降低學生受傷。

核心運動可以： 1、預防受傷 2、保護內部臟器、肢幹 3、改善姿勢 4、強壯肌群表現 5、增加活動力、協調性 6、釋放身體壓力，有助學生健全體能發展。



將美麗永存 - 乾燥花藝品製作教師增能研習

教師 李嘉玲

這天，入冬的宜蘭下著綿綿細雨，本是在家休憩的星期六，有一群愛拈花惹草的教師們，聚集在本校的美工教室，準備來場與美麗永存的增能饗宴。

近期乾燥花盛行，在 IG 或 FB 上常看到有美美的乾燥花藝品被拍照打卡，身為農園藝前導學校的宜特，當然也要跟著時下流行增進自己的知能與技能，因此，有了這次研習主題的產生。

本次研習請到了知名的花藝設計師黃元芬老師，元芬老師擁有豐富的花藝製作能力，喜歡花花草草，喜歡隨性動手作，認為工作和興趣能夠結合是令人最開心的事。因此，她依循自己的夢想，在員山鄉間的田中央開設了間叫「四季花緒」的小舖，除了販售自己的手作小物外，也不定期地舉辦了花藝手作課程，將自己對花草所感受到的幸福，分享給志同道合之人。

這天，元芬老師與大家分享了製作乾燥花方法、乾燥花與不凋花的搭配及鐵絲的運用，讓大家能感受不凋花的魅力，知曉乾燥花製作的常識並學會幾招花藝手作的技巧等著學以致用。參與的教師們皆聚精會神在製作出屬於自己的兩項作品—「小王子的瓶中花」及「花圈卡片」，在實作過程中遇到問題或靈機一動時，再快速地與元芬老師討論，空氣中瀰漫著知識被滿足的喜悅氣味，大家皆在專注中被療癒了。



力，知曉乾燥花製作的常識並學會幾招花藝手作的技巧等著學以致用。參與的教師們皆聚精會神在製作出屬於自己的兩項作品—「小王子的瓶中花」及「花圈卡片」，在實作過程中遇到問題或靈機一動時，再快速地與元芬老師討論，空氣中瀰漫著知識被滿足的喜悅氣味，大家皆在專注中被療癒了。

教師們增進了自己的知能技能後，下一步就是思考如何讓學生們也能學習到該技法，讓孩子們的花板能越建越高，越發進步，期待老師們將今天透過雙手的溫度所感受生活的美好傳授給我們的孩子，引導出學生對美的情懷，將美麗永遠保存傳遞下去。