

# 東中特色社團

## 管弦樂團

東湖國中的音樂性社團發展蓬勃，除了每年音樂比賽皆獲得優良成績外，更是臺北市國中之一大優良傳統。近幾年除了校內既有的合唱團、直笛團，更陸續成立了管樂團以及弦樂團，提供從小學習樂器的學生，延續對音樂的熱情與喜愛，在樂器演奏技巧上精益求精，培養學生藝術專長。而東湖國中管弦樂團今年在楊明惠校長的帶領下，正式成立。合奏課程由校內李小珍老師、蔡閔嬭老師共同指導，學生藉由每周下午分部課、週間午休、週五傍晚合奏課的規律訓練，提升演奏技巧、累積合奏的經驗，並安排校內、外發表機會，訓練學生上台的經驗及膽量，更是提供一個同儕、師生相處融洽、和諧愉快的練習環境，所以樂團是學生在繁重的課業重擔中，最好的舒壓活動。

因為校長的支持以及校內音樂老師的努力付出，目前東湖國中管弦樂團人員已經多達七、八十人，今年更是初試啼聲，獲得臺北市東區管弦樂比賽第一名的佳績。



## 直笛團

東湖國中直笛團民國89年由張婷君老師創立，曾獲得多次臺北市音樂比賽直笛合奏等第一名暨全國音樂比賽直笛合奏優等榮譽，101年林祖鑫老師加入共同指導，學生利用平日午休及週五聯課活動時間進行練習。直笛合奏有其一定的難度，尤其在音準上的練習是最重要

但又亟需耐性的！團員除了要注意自己本身音高以及同聲部整齊度外，更要聆聽，與其他聲部融合。雖然練團十分辛苦，但從反覆、紮實的訓練中，優美的和聲逐漸形成，同學除了辛勞練習，也能享受音樂之美。在直笛團，孩子不只是來練習直笛的吹奏；他們更要學習如何與別人合作、分享及保持積極樂觀的學習態度，同時也可藉由團隊的力量提升團員的氣質及榮譽感。

## 男生排球隊

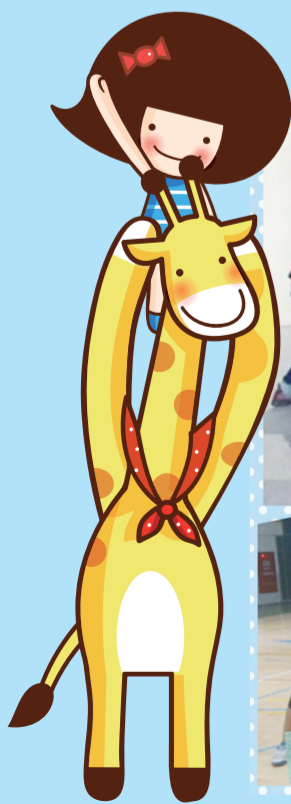
東中男排已成立四年多，征戰了好幾場大大小小的賽事，在過程中，失敗總比成功還來的多次，但是我深深相信，只要讓孩子們學會站起來的次數比跌倒多那麼一次，那我們總有成功的一天，對我來說，成功不一定是贏得比賽的勝利，生活態度的成長、待人處事的態度、不怕面對失敗的心理，或者是學習態度上更積極以及學會不輕言放棄，這些是我對來說，遠比「勝利」來的更有教育意義，這不一樣的學習，在課堂上是很難學到的，只有在那十八乘九的長方形框框裡，才會開始產生化學作用。

我常常對隊上的孩子們提到，國中生要學會如何兼顧打球和唸書是真的很不容易，讀書和寫作業仍是學生的義務和本分，我還是相信只要自己肯努力一定都有辦法做得到，也許我們都會在球場上寫下我們的休止符，但我們的人生依然持續著，人生的成功不是我們到達到怎樣的高度，而是超越自己和成長。

教育是個長期抗戰的有趣志業，要面對太多的狀況與變化，隨著時間流轉，熱情難免減退。願自己保有初衷，持續幫助需要幫助的孩子。努力耕種的這片稻田，在經過不斷的日曬雨淋，我期待看到他們未來的豐收！

「我帶的不只是排球，是教育！」

教練 莊凱威老師 2016.01.03



## 女生籃球隊

本校為讓學生能發揮潛能及提供更多元的升學管道，藉由籃球訓練的情境，培養學生積極奮鬥的精神、團結合作的態度、及提升自我認同感，自102年3月起成立女子籃球隊，期能在賽會中為校爭光，也讓籃球隊成員能留下美好的回憶。

球員在不影響課業、班上作息下，平時即默默利用晨訓與中午來加強基本體能與球技，訓練期間感謝楊校長鼎力支持與指導、及南湖國小阮文盛教練、王嘉惠組長與東中行政團隊及教職員工的協助，方能擁有當今的輝煌戰果。這群娘子軍積極進取奮鬥不懈勇奪104學年籃球聯賽臺北市預賽第一名，取得全國北區複賽代表權，將代表臺北市參加全國北區複賽，我們會全力以赴再創佳績為校爭光。

本校女子籃球隊歷年榮獲102學年臺北市教育盃第一名、102學年籃球聯賽臺北市預賽第二名、103學年籃球聯賽臺北市預賽第三名、104學年籃球聯賽臺北市預賽第一名。

## 表演藝術團

成立於2012年，以成為全方位表演藝術社團為目標，演出融合戲劇、舞蹈、綜藝等元素，成立以來參與東湖國中校內外多項發表與重大活動，頗受好評。2016年春天，即將加入第五屆新團員。

創團至今每年皆參與校外活動或競賽，包括「一彎藝術涓涓東中——東湖國中千人藝術創作展」開幕歌舞劇、「臺北市還寶戲劇比賽」榮獲優等、「104年全國中等學校熱舞大賽」等。

表演藝術團也協助學校教師完成東湖國中重要活動與慶典，舉凡校慶、畢業典禮、才藝競賽、英語歌唱比賽，都可以看到社團成員賣力演出的身影。

在台上風光演出的背後，是大量體力的消耗與無窮創意的激盪。表演藝術團團員入選後至今無人退出社團，最大的原因是夥伴之間彼此的鼓勵，以及所有人對表演的熱情。

今後，東湖國中表演藝術團將延續其多元與全方位的傳統，製作出能夠感動自己以及感動觀眾的演出。希望大家都能在演出中共同享受一種興奮與活力，一起看到熱力四射的東中表演藝術團。



# 印象東中

臺北市立東湖國民中學  
Donghu Junior High School

以質樸自信與世界接軌

發行所：臺北市立東湖國中  
發行人：楊明惠  
編輯群：侯玉芳、黃崇誠、唐廷俊、張海寅、王秀蘭  
地址：臺北市內湖區康樂街131號(02)2633-0373  
網址：http://www.dhjh.tp.edu.tw/  
印刷設計：普林特茲

出版日期：中華民國105年2月

# 2015 東中二三事

楊明惠校長



今年暑假，有三位九年級同學甄選上參加「嗡嗡市政體驗營」，難得的市政體驗，學校決定安排三位同學於11月的朝會中分享，讓其他學生也能有所學習。坐在台下，聆聽著學生從容不迫、侃侃而談的分享，也欣賞著他們用心準備、精采豐富的簡報，東中學生的優秀表現，讓我油然而生喜悅與感動！

12月份，我們邀請了甫於兩年前畢業、目前就讀社區高中一年級的校友回校演講，分享他在過去一年申請到美國當交換生的體驗與學習。流暢的英語開場、精采而生動的簡報、因努力而爭取到的無數榮耀、大方而自信的台風，不僅全場鴉雀無聲，成功的掠奪每一雙學弟妹的眼睛，也讓所有在場的師長們與有榮焉。

已經辦理26屆的內溝越野賽，今年首度擴大辦理，邀請社區內的東湖國小、南湖國小、明湖國小學生一起來體驗競跑。原本就氣勢磅礴的千人起跑場面，今年因為有小朋友的熱情參與，更顯熱鬧與溫馨，未來我們希望有更多大手牽小手的機會。

2015年最後一幅學校網頁的首頁照，是由學務主任所刊登，標題為「東中四大天團，明年一同進軍全國賽」的四幅照片。這一年，東中管弦樂團、東中直笛團、東中男排、東中女籃，持續繳出了亮眼的成績單，分別拿到了一票難求的全國賽門票。榮耀的背後，絕對是長時間淚水與汗水交織的結果，師生們為校爭光、為自己的興趣理想所投注的努力，都將在東中校史上留下燦爛的一頁。

# 海洋之心 造舟航向大海

文／林俐萍老師

難忘的盛夏獨木舟營隊，教練用日以繼夜的手做木工課程，指導四十幾位大小師生木工新手，叮叮咚咚、敲敲打打地將木條、塑膠皮慢慢裁鋸、打磨成型、合作蒙皮，終於在首航日前午夜時分，完成十艘透明亮麗的獨木舟，這一刻親師生一起歡呼，信感喜悅與榮耀！

孩子們搖晃晃的獨木舟，讓香噴噴泉灑灑在準備啟航的東湖透明色獨木舟船首，在夢想造舟隊長關波國小吳文德校長、造舟指導大沐老師、航行教練孫浩、以及建宏、小葵老師，和友情支援的專業獨木舟戒護志工保護下，小朋友歡天喜地的划著自己打造的「格陵蘭雙人蒙皮獨木舟」，航向藍天碧海。

東湖號在寬闊的關渡淡水河口興奮地展開處女首航，雖然營隊已經在游泳池裡行舟訓練，但真正進入大自然懷裡實戰操作，學生們可是各個戰戰兢兢，

老師群人人小心翼翼，划著自個兒打造的東湖號，讓師生興奮莫名；第二回遠征冬山河航道十幾二十公里航程，青山綠水間，迎著薰風小雨，大小水手一派瀟灑，青山綠水間激盪競速；第三趟勇敢地航向豆腐岬海灣上，挑戰海洋獨木舟的實力。這艘師生親手琢磨打造的「東湖號獨木舟」，在碧波盪漾的小河口大海洋，漂亮出航！

為了確保安全，雙人獨木舟的每趟航行安排一位學生搭配一位老師，師生協力合作，駕著水晶透亮的船身，輕盈划行在飛鳥橫渡的浪漫紅樹林河道旁，搖呀搖地搖近社子島岸，微風輕吹、水盪漾。七天嚴謹課程，日日12小時製作與訓練，「海洋之心——造舟航向大海」研習，讓大家有機會、有能力，愛上造舟划船，這美好經驗，一輩子難忘。

河面航行時，小船友卯起勁全力衝刺，不料側風吹暗流推，經驗不足的東湖號新手，撞上守護船，竟然咕嚕嚕地翻船了！救援大隊立刻齊上，快速安全地救人救船，展現完美戒護能力。

學習過程中，有操舟翻船復位等練習，加上教練仔細交代穿救生衣，還有令人安心的戒護大隊保護著，船翻人落水，一點兒都不擔心！更證明獨木舟課程，規劃扎實、組織嚴謹，海洋之心團隊真是一級棒！

臺北市海洋教育資源中心心完善的規劃，教練們認真辛苦的教學。從造舟歷程，孩子學到的是盡心盡力、做人做事的態度；在操舟划船中，感受到福爾摩沙海洋熱情的呼喚，更願意將海洋之美永續傳承，用這股毅力和勇氣面對人生驚濤駭浪。一艘手工打造的東湖號，一個「海洋之心——造舟航向大海」的少年夢，東中彩繪獨木舟美艷出航！



▲「東湖號」輕盈划行在飛鳥橫渡的紅樹林河道。



▲自己造舟自己划，這經驗太難忘了！



▲師生親手打造「東湖號」獨木舟。



▲嘿呀！嘿呀！東湖號亮麗出航囉！



▲美術課學生發揮創意繪彩船身。



▲內溝越野賽結合海洋教育情境布置，讓人眼睛一亮。

# 那些年 東中教我的事



## 89年畢業校友／趙正明

◎2010法國巴黎魔術冠軍

◎2011義大利魔術大賽冠軍

2013年，我參加了日本魔術大賽，我以「綠色的寂靜」為主題，透過紙牌不斷的移形換位，描述魔術世界的繽紛與神奇。「綠色」代表的是神奇的魔力，靈感來自歐洲女巫提煉出來的綠色藥水；「寂靜」代表的是魔力消退之後的「虛白」、「真淳」，那是一個生命週而復始的狀態。為了這次的比賽，2007年起，我就開始構思、設計程序，我希望技法能創新，模式能不蹈前人；我也希望整個表演，有跌宕起伏的情節，也有感人的情思流瀉其中。於是，本來是方形、扇形的綠色紙牌，在我的推移揉捻中，變成了領帶、球、絲巾、梳子、雪花……。此外，每一個彈指，每一個眼神，每一個身影，都要與樂音契合。為了做到無懈可擊，賽前數個月，我每天花上十五個小時練習。



綠色奇蹟

世界魔術冠軍

那次，高手如雲，同臺互競後，我得了冠軍。

這並不是我魔術生涯的第一個冠軍，2010年法國巴黎FFAP魔術大賽，2011年義大利聖文森魔術大賽，我也得到冠軍，所不同的是，桃太郎給了我「神之手」這個封號。

端詳著這雙「手」，我想起了在東中的歲月。我也曾以同樣的這雙手，演算過數學程式，書寫過青澀年華，彈奏過鋼琴，曾在童軍課編織出細緻的繩結，也曾用這雙手遞出溫熱的接力棒……東中三年，磨礪了我性格上的堅毅與專注，薰陶了我藝術的創發力與鑑賞力，形塑了我凡事甘之如飴的性情。而今，對於經常在世界各地演出的我而言，東中卻是讓我繫念不已的海灣。



103全國大專校院田徑公開賽 男乙800m新紀錄 1:55.47 國立台灣大學 陳宣任

## 96年畢業校友／陳宣任

◎104年台大法律系畢業 ◎全國大專校院運動會一般組800公尺紀錄保持人

那一年，我十三歲，頂著一顆西瓜皮正式成為東湖國中的一分子。記得當時最期待穿插在主科中的家政課、體育課、音樂、美術與工藝課，直到現在，第一次烤出餅乾時的興奮還在腦海與舌尖打轉；從羽毛球、排球等各式球類，到水墨畫、油畫、陶藝十八般武藝都讓我摸過一回；工藝課時老師總是給我們問題而不是答案，絞盡腦汁後亮光的成品總是讓人很有成就感，許多能力不知不覺間培養起來。

當年的我大概永遠不會想到，當時只是覺得跑很快好像很帥而加入田徑隊，這一跑，竟然就是十餘年的羈絆，替自己的人生開啟了一段奇幻旅程，也磨練出專注、執著的韌性。

入隊一開始，教練花了很多時間在幫我們打基礎，大多數的時候，我沒有辦法完成教練要求的訓練，起初我也不以為意，國一那一年結束前，第一次拿到繡有學校名字的比賽衣，心理的亢奮全寫

在臉上，然而或許實質上算不上是天才，又不夠努力，因此預賽結束就只能提前打道回府，我也終於看到了原來外面的世界是這麼大，自己和高手的差距是這麼遙遠。從那一刻起，我學會了取捨，我要犧牲玩樂的時間，去換取我與高手們的距離。接著，迷戀被窩的我，不論是春夏秋冬，六點一到，我已經在前往練習的路上。不論是艷陽高照，或是冷雨濛濛，你依然會在田徑上發現我的身影；別人過年放到初五，我總是初二就開工了；很多朋友在寒暑假出國、度假，而我總是埋頭繼續打拚，就算真的要出遊，你一定會在我的行囊中看到一雙跑鞋。甚至是在準備高中前，我也不願意讓考試當作我跑不好的理由，因此我開始晚上練習，在唸完書之後，剩下的體力全部釋放在訓練上，為了節省時間，我的訓練場開始轉移到家裡的樓梯間、車庫、社區的走道等等。因為這件事我想要做好，做得很好，我想證明運動員也可以把書念好。

我真的沒想到，這樣的生活，就跟了我到大學結束。大一那一年，一舉拿下全大運一般組冠軍。就算在這之後，我受了重傷，膝蓋髌骨軟骨破裂，導致我一整年無法訓練，接連看了十來位醫生沒有好轉，我仍然不停嘗試。最後，我上了手術台。動完刀，稍一移動腳步，都劇烈難當，但我還是咬牙硬撐過了復健。回到跑道上一切基礎都沒有了，不要緊，我還有願意挑戰的意志。最後的最後，我回來了，我不僅回來了，還一再刷新自己最佳成績，破大會紀錄，成為全國大賽獎牌的常客。但對於我最重要的是，我真的不顧一切、用盡全力的努力過了，我的人生因為這些起伏而有了故事和光澤。飲水思源，我很感謝開放、民主的東湖國中母校，提供多元的社團環境，讓我有了一個好的圓心，在未來畫出一個美好的圓。

## 98年畢業校友／簡晨軒 ◎台大土木 四年級

國中三年裡我最喜歡的課程，那非家政課與生科課莫屬了！還記得那是我第一次自己一針一線的將裁好的不織布縫成一個小巧可愛的蛋糕吊飾，對於一個不用過針線的小孩來說那是一件多麼有趣又有成就感的事，自從那堂課以後，不管是破掉的袖口還是斷掉的書包背帶，我都能將他們縫回去，不見得好看，卻非常實用。還有在廚房的烹飪課，雖然最後的成品可能不像外面的精緻，口味也可能因為一些失誤而十分驚人，但過程中的合作與笑鬧，和老師們分享成果的那些時刻，都是十分有趣的記憶。生科課則總是充滿驚喜和創意激盪，從竹塔疊麥香、針筒液壓機械手臂、蠕動式小機器人到房間設計、水火箭比賽等等，各種創意嘗試與挑戰，不斷地在失敗中學習、改進，思索如何會更好。這些經驗都不是將歷史記起來、數學算出來所能得到的。

東中最大的特點絕對是一年一度的越野賽跑，長長的人龍散佈在內溝山區的路上，或獨自奮鬥，一個一個的超越前面的人，或結伴前行，與三五好友互相鼓勵。累了就稍作休息，享受大自然的翠綠清新，精神來了就再次邁開步伐，努力向前奔跑，體力好的可以挑戰自我，體力不好也沒關係，只要有毅力，最終也一定可以到達終點。

學校能給的不只是知識的傳承，更重要的是人與人之間友愛、互助、分享；對於世界的好奇、探索、無懼，自我的思考、學習、堅持，而這些正是那三年裡東中教我的事。



## 104年畢業校友／林思好 ◎北一女高一 ◎104年會考滿分

個性稍為內向的思好，不只是一位品學兼優的學生，在各類技藝能的表現上，成績也相當的亮眼，除了對游泳非常喜愛之外，舉凡珠算、心算均有5段以上的實力；也參與鋼琴、小提琴、繪畫、書法……等各項競賽，家中堆滿了各式各樣的獎狀與獎盃，她還是東湖國中弦樂團與笛笛團的一員，平時認真練習並代表學校對外比賽。

原本父母希望思好國中階段就讀私立學校，但因為她對練習才藝的堅持，毅然決然選擇了學區內能提供孩子多元發展舞台的東湖國中，求學過程中仍然繼續學習各種才藝並樂此不疲，不但沒有影響課業，還屢獲佳績。

很難相信在國中繁重的課業壓力下還能兼顧才藝的練習，根據媽媽的觀察，思好對各項事物均充滿好奇，並且有一顆勇於接受挑戰的心，所以一直到九年級下學期時才停止練琴，專心準備會考，也許是在學習才藝的過程中，一方面紓解了壓力，一方面也讓她能夠活用知識，進而將其融會貫通，也因為如此，才能讓思好能以會考滿分206分，為她的國中生活劃下一個完美的句點。



## 校本特色課程之一 藝術東湖一大匯演

# 舞粵歌無盡 青春樂未央

文 / 蔡閔嬭老師、文麗婷老師

漫步於東湖藝術美樂地，隨處可見學生美術創作作品，隨時可聽學生曼妙樂音，欣賞藝術、親近藝術是一件再自然不過的事。

近幾年，本校教師精益求精的腳步未曾停歇，期盼美感大門敞開，春暉澤被每一位學生。去年，藝文領域教師以全年級學生集體展演的概念為基礎，結合音樂、美術、表演藝術三科知能，規劃「藝術大匯演」課程，以Michael Jackson 的顫慄 (Thriller) 為主題，於音樂課指導學生練唱「Thriller」英文曲目，並搭配管樂團等樂器，展現更豐富的音樂層次、樂曲效果。於美術課指導學生自製大型地

景布置、彩繪麻布手套身體道具，展現更多元的視覺效果。於表演藝術課，指導學生身體律動與舞蹈表演，展現更青春、更有活力的表演效果。

歷經多日練習，6月畢業季，全八年級學生呈現音樂、美術、表演藝術三科綜合學習成果，以千人「Thriller」歌舞秀獻給畢業生，9月再以同曲目迎接七年級新生。當千人齊聚操場欣賞震撼的樂音、創意的布景、律動的舞蹈，這一刻，東中校園迴盪著舞粵歌無盡，青春樂未央……



▲樂團同學敲擊樂器伴奏，豐富表演內涵。 ▲跟著節拍舞動青春。

▲美術課共同創作大型地景藝術。

▲麻布手套彩繪表演道具。



## 大匯演看我

文 / 815邱子馨

一道聚光燈從天空照射進我的靈魂，我呼吸著、舞蹈著，這個燦爛的早晨就是我的舞台。

去年四月，我們開始學習這支特別的舞蹈。練習的時候，總覺得老師做起來是多麼的輕鬆，自己跳起來卻變得像機器人一樣的笨拙。一次又一次，我們練得氣喘吁吁、筋疲力盡。漸漸地，教室裡的呼吸聲慢慢規律的運行，每個人專注的神情裡閃爍著耀眼的星芒，一個月後，發表成果的時刻終於到了。

突如其來的領跳通知，使我有點措手不及，要是在台上跳錯了，豈不是全校都知道了？那個早自習耳裡聽著「戰慄」，身子也不自主「戰慄」，在後台的我不免有點緊張。一到台上看見台下人山人海便激起了內心的鬥志，我深吸一口氣，全身的細胞不自覺的開始跳舞，台下的同學們個個賣力的跳著，台上的視野很好，看上去實在壯觀，像是一朵朵綻放的花朵，表面上看似長得一樣，但卻又多了點不同的獨特。太陽看見我們一早的活力，也用他的熱情幫我們伴奏，當音樂結束的那一刻，我享受著觀眾們的掌聲，頓時為自己的努力感到值得。

參與「藝術大匯演」是個很難得的經驗，全校一起揮灑青春熱血舞蹈的場景是多麼少見。謝謝辛苦帶領我們的兩位老師，因為有你們，我們才能順利的演出。下一次的大匯演，一樣要一起綻放！



## 我看大匯演

文 / 705許嘉云

我們在操場上看八年級表演藝術大匯演，上百人在操場做著整齊劃一的動作，使我十分震撼、佩服，俗話說：「臺上一分鐘，臺下十年功。」學長學姊們一定是經過長久的練習，才能有這樣的成果。

下一次，就要輪到我們表演了，我要認真練習，把最好的練習成果展現出來！

文 / 705詹恩齊

大匯演雖不是專業級的水準，但是事前的準備工作，也是一點都不能夠馬虎。道具的準備、音樂的挑選、舞蹈的編排……這些都不是一時半刻就能完成的事，必須要提前開始規劃，而且動作要整齊劃一，一定要經過密集的排練。

下一次大匯演的主角就輪到我們了。其實也沒有特別緊張，但是練習真的不能夠缺少，這樣才能帶給學長姊精彩的演出，讓他們刮目相看！



文 / 705鄭元伯

記得我剛入學沒多久，就看到學長、學姐為我們準備很久的迎新表演——大匯演，我可以很大聲的說那是很棒的表演！他們花了很多時間在準備道具，還要練習表演的內容，就算有些人動作不到位，仍然努力表演。

之後就要換我們表演了，這對我們來說也算是一種傳承吧！而且我覺得大匯演滿有趣的，看完表演之後，也要給表演的人一點掌聲，讓他們有更多的自信，才會越做越好，也希望在將來輪到我們表演的時候，可以比學長、學姐更好，當學弟、學妹們的榜樣！

# 校本特色課程之二

# 在地東湖，放眼世界！

## 6.6公里 爭鋒跑 曠野競速，勇腳青春

一項好的課程，孩子參與程度越高，成就就越大！在地東湖校本課程就是本著這個理念進行設計，東湖國中6.6公里越野賽已持續舉辦了25年！是歷屆校友票選國中三年印象最深刻的活動。今年為了讓越野賽不再只是一項活動，而是能夠透過系統化的課程設計，讓學生達成預期的教學目標，於是各領域的熱血教師開始絞盡腦汁，訂出以下目標：

- 1.可以培養學生的毅力
- 2.可以展現學生的美感
- 3.可以展現學生的創意
- 4.可以提升學生的自信
- 5.可以增強學生的體能
- 6.可以培養學生的問題解決能力
- 7.可以提升學生的語文表達技巧
- 8.可以增進學生對內溝地質與生態的了解
- 9.學生比以前更願意享受跑步的樂趣
- 10.學生更加喜歡東湖，並認同在地鄉土文化



再依目標設計出一系列能夠提升學生能力的課程：

課程面向	負責領域	七年級	八年級	九年級
生活篇 挑戰 6.6	健體領域	鐵人二項里程累積活動 運動傷害處理與預防為輔	體能訓練為主 運動傷害預防與處理為輔	體能訓練為主 自主訓練計畫為輔
	綜合領域	班級圖騰彩繪	獨一無二號碼布	運動與飲食
	社會領域	文史東湖	內溝踏查活動	
科學篇 生態東湖	自然領域	內溝步道踏青趣	內溝地質步道巡禮	內溝地質
	數學領域	越野賽跑的數字之謎		
語文篇 閱讀東湖	國文領域	越野賽跑敘事文	越野賽跑 寫景藏頭詩對聯	越野賽跑抒情文
	英文領域	越野賽跑短文引導		越野賽跑 標語設計
藝術篇 文創東湖	藝文領域	音樂：越野賽跑天天年輕歌曲教唱 美術：白鷺鷥之愛 表藝：勝利的 Pose		
		社區關係	邀請鄰近社區、心湖坊及其他學校一起參與活動	
社區篇 社區與我	親子活動	邀請家長擔任活動義工或參與比賽		

這是一次成功的教學活動，不論是老師或學生都在課程的準備與進行中增強了自身的能力，也相信透過這次在地東湖校本課程的進行，師生對在地文化都有更深層次的認識，明年將更發揚光大，將國際教育融入課程設計，期許孩子們能「站穩東湖，放眼國際！」。



### 自然領域教學

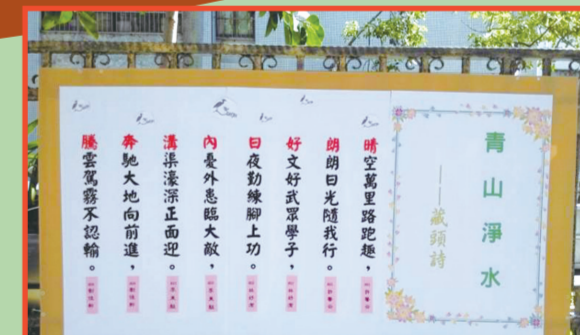
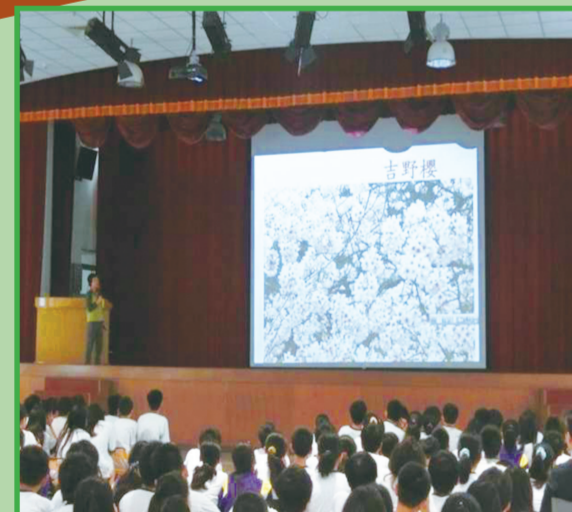
### 綜合領域教學

### 數學領域教學

### 藝術領域教學

### 國文領域教學

領域名稱	綜合領域	共備課程	八年級 獨一無二號碼布
共備夥伴	劉靜怡、廖淇茲、郭昱秀、周怡瑾	共備日期	104.10.23
預期目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.可以培養學生的毅力</li> <li>2.可以展現學生的美感</li> <li>3.可以展現學生的創意</li> <li>4.可以提升學生的自信</li> <li>5.可以增強學生的體能</li> <li>6.可以培養學生的問題解決能力</li> <li>7.可以提升學生的語文活用能力</li> <li>8.可以增進學生對內溝地質與生態的了解</li> <li>9.學生比以前更願意享受跑步的樂趣</li> <li>10.學生更加喜歡東湖，並認同在地鄉土文化</li> </ul>		
評量方式 (證據取得)	自行設計及縫製個人號碼布，從而檢視基本手縫能力及個人創意與美感。		
教學設計	<ol style="list-style-type: none"> <li>經由2堂課基本手縫教學，先讓學生習得基本手縫方法</li> <li>提供學生號碼布縫製的素材，依暑假所描繪的設計稿，自行創作屬於自己的號碼布</li> </ol>		
課堂學習方式 (可複選)	<ul style="list-style-type: none"> <li>講述 <input type="checkbox"/> 討論 <input type="checkbox"/> 發表 <input type="checkbox"/> 體驗</li> <li>操作 <input type="checkbox"/> 實驗 <input type="checkbox"/> 練習 <input type="checkbox"/> 賞析</li> <li>其他：<input type="checkbox"/></li> </ul>		



# 104學年度榮譽榜



## 1. 管弦樂北市音樂比賽第1名

803 夢真·阿嬈·法蕾蘭

這次的第一名非常不容易，因為「合奏」需要大家一起努力才能練好的，每個音符都很重要，每個樂器都要互相配合，才能演奏出完整的樂曲。

想起比賽時，在台上的緊張感，深怕不小心拉錯一個音，影響的就不只有自己了；但相對的，若是演奏好，那一個個美妙的音符也是大家一起感受的。

這次比賽對我來說是個特別的經驗，因為以往多半是參加個人賽。這次讓我了解到大家一起努力的重要與美好，而比賽後，我想說：「我們進決賽了！」

918 鄭丞妃

當初在接觸管弦樂的時候，有時候真的會有「不想練了」的念頭閃過。

但直到管樂和弦樂一起練合奏的時候，我那時才深深感到震撼。弦樂的主旋律加上我們管樂的伴奏，整個曲子都活過來了！

其實練管弦最辛苦的地方就是——音準和整齊度。當要把整個樂團統整在一起，是一件困難的事，因為需要極大的耐心和專注度，還有所有團員的向心力。

雖然很辛苦，但我們越來越喜歡練管弦樂團了，謝謝所有音樂老師以及所有團員，希望默契能更佳，並且更加進步。我真的很愛這個家庭！

## 2. 直笛團北市音樂比賽第1名

913 蔡孟凌

我喜歡音樂，加入直笛團滿足我對音樂的渴望。最初，我們能隨興吹奏，徜徉在音樂遼闊的領域中；但越接近比賽，便越有壓力，要背譜，要記老師的手勢，要請公假……當時的忙碌，讓我倍感疲倦，但想到是為了音樂，再辛苦我都甘之如飴。

到了比賽那一刻，我用真誠的態度演奏。音符的高低像在訴說一路走來的笑與淚、喜與悲、苦與樂……。當曲目終了，感動如潮水般席捲而來，喜悅的淚水也充滿眼眶。



## 3. 男排北市教育盃第1名

915 周伯翰

加入排球隊三年來，真的讓我變得很不一樣，從前沒想過矮小的我能打排球，如今，我也耕耘出屬於自己的天！這一切得來不易，教練希望我們不只是「球員」，而是在「學生運動員」的身分下做好學生該做好的本分，注重禮貌、兼顧課業。雖然相當辛苦，但正因為如此，我們更不輕易去放棄，更懂得堅持甚麼，好比我們清楚「球，不要落地」。

我謝謝謝凱威老師，讓我們知道我們不只要打球，更要成為品學兼優、文武雙全的孩子，還有以恆老師讓我在球技上變得更聰明，我永遠不會忘了在東中走過的這段旅程，即使我們是乙組球隊，也要打出甲組氣勢！

## 4. 女籃北市聯賽第1名

918 簡翊廷

回想起剛進東中我們還是個七年級的小學妹，看著九年級的學姐在球場上揮灑汗水，想像著在不久的將來我們是否可以和她們一樣在球場上打屬於我們的球賽，拿下屬於我們的勝利。

說真的，三年來每天日復一日年復一年的練球真的很辛苦，常常會有放棄的念頭，但女籃的大家都會彼此鼓勵、彼此加油，告訴對方咬牙撐一下就過去了，不要忘了我們的目標我們的全國賽，就是因為有這種情感我們大家才能一直再女籃中堅持沒有人半途而廢，一起朝著約定好的目標前進。

終於在努力這麼久之後，今年的聯賽我們拿到了第一次的冠軍，在贏得比賽瞬間有種不真實的感覺，我們拼命的三年的目標理想達成了，很感動也很興奮，付出、努力了這麼多年，我們所熱愛的籃球給我們很棒的回報，沒有浪費、沒有遺憾，這三年夠值得了！



## 5. 客語朗讀北市第1，全國第6名

713 溫紫羚

我的父母親都是客家人，由於南北腔調的不同，在家中並未以母語交談，因此，我也沒有機會學習。我要感謝國小的客語啟蒙老師——朱老師，因為她上課生動有趣，讓我開始喜歡學習客語。

雖然在國小階段我就有豐富的比賽經驗，也受過完整的訓練，但是這次市賽中有位強勁的選手，她是國小全國客語演說及朗讀的雙料冠軍，我也比不過她，所以，這是一場艱難的挑戰。

這次可以勝出，完全要歸功於所有指導過我的老師們，因為有他們的栽培，才讓我得以展現自信贏得勝利！

## 6. 原住民語北市第1名

803 夢真·阿嬈·法蕾蘭

「語言」是文化中非常重要的一部份，如果語言失傳了，文化的傳承就會變得很難。參加布農語朗讀比賽，對我來說最重要的是學習布農族的語言，並把這語言傳承下去，那價值將遠比名次還來得重要。

我想感謝在比賽過程中為我加油的老師、朋友還有我的家人，若不是大家的鼓勵，我可能也沒有信心能得到名次。

## 7. 生科創作競賽北市第2名

914 吳晏儀

這次能夠得獎讓我們倍感光榮，能有如此殊榮絕不是偶然，從一開始的構思與設計，我們三人與倪惠玉老師花了許多時間構思和製作，發揮我們的巧思及創意，以及勤奮努力的練習，終於在比賽當天拿到亮眼的成績。這一路走來，雖然遇到不少瓶頸，但最後都迎刃而解，這要歸功於幫助我們的老師，若非老師的建議和提點，或許就無法得到這份榮耀了，真的很謝謝老師的指導，也很感謝另外兩位伙伴，讓這次的比賽劃下完美的句點。



## 8. 生科競賽北市第2名

801 秦鵬翔

今年的觀摩賽是要做出一輛軌道車，它要能準確的抓住軌道下方特定位置的仙草蜜，並能抵達終點。一開始我們在製作作品與實驗的過程中失敗的無數次，讓我有想放棄的念頭，但是因為倪惠玉老師耐心的指導才能讓我堅持到最後完成這個作品。原本只希望我們可以前6名就好，沒想到竟然得到全臺北市的第2名！我們會更努力，相信明年我們一定可以得第一。

## 9. 美術比賽北市第2名

916 吳郁柔

這幅畫我花了八個月的時間，中間有「毀滅期」，整張超難看，修改後慢慢的漂亮了起來，畫完拿去拓底再蓋印章，我完全沒有想過會得名。我要感謝所有教過我的老師、糾正的同學，還有爸媽，謝謝他們繼續讓我學畫，也要感恩老天給我這麼好的運氣，讓我第二名。

## 12. 程式設計比賽北市優勝

813 陳柏翰

原本我只是抱著去磨練磨練、玩玩看的心態，沒想到竟獲得優等的佳績！

比賽時放鬆很重要，壓力愈大，失誤的機率愈大，我想如果我一開始就被施加要得前幾名的壓力，結果一定不會是這樣，所以，我要感謝老師、父母告訴我：玩玩就好。

同時我也希望和更多高手們切磋增加我的實力。

## 11. 環保戲劇競賽北市不分齡第3名

812 周映好

這次代表學校參加了臺北市政府所舉辦的環保戲劇比賽，讓我們表演藝術團的團員們都學習到了很多舞台上的表演技巧，同時也能訓練自己在舞台上不害怕、不退縮，當一個好的表演者！很感謝花時間調教我們的團長——孫雅雯老師！

非常開心能為學校爭取光榮！下次我們會更認真表現！

## 生活科技創作



## 14. 田徑比賽北市多項獎項

806 曹虹鈺

我為什麼會參加田徑隊？因為國小時原本陪同同學去考，但到了五年級，自己也想參加，所以我就踏入了田徑的世界，漸漸的，我就對田徑愈來愈有興趣。

我們平常都以練耐力來維持體力、增加速度。而有時會以五次跳、鴨走、跑樓梯、伏地挺身……等等來訓練肌耐力，雖然這些練習都使我練玩後筋疲力盡，只要有些許的進步，這些努力都是值得的。

## 10. 美術比賽北市第2名

713 溫紫羚

從小，我就喜歡畫畫，也喜愛豐富的色彩，更喜歡美麗的漫畫人物，在國小階段的作品也時常於校內或校外比賽時入選。

這次，我利用整整三天的時間，完成了這幅畫。從主題的構思、顏色的搭配、人物的呈現等，用漫畫的方式，描述國中繁重的課業壓力所產生的恐懼感。

很高興能代表學校拿到市賽名次，未來我會更努力的，也希望以後能有更好的成績，謝謝老師的肯定。

## 13. 動畫創作比賽北市優勝

901 林睿瑜

感覺每次去比賽時就像果出任務一樣，緊張又刺激，但這次較上次不同，我投入了更多心力，也有更多時間和 Louise 老師討論，加上我小小地改變演說的方式，就成功地登上了優選的殿堂！過程真的好辛苦，因為白天要上課，只能在晚上做，再傳給老師，但老師總是在線上，立刻就給我回覆。老師，現在是一點鐘啊！真正辛苦的是您啊！

得到榮耀的同時，絕不能忘了背後付出的老師們，謝謝你們！

## 15. 童軍認證，表現卓越

814 林嘉琦

參加童軍團除了早學一技之長外，還讓我們學到什麼是團結、獨立、勇敢、負責、助人，這些事可能不是每個人都能學會、知道的事。我也告訴大家，行善是種美德，每個人，一生當中難免會遇到危急情況，正不知所措時，別人及時伸出援手，想必你一定倍感溫暖。日行一善，並不是只有童軍才要做的事，其實每個人都可以做，所以請跟我們一起日行一善吧！使世界更優！