

前瞻與挑戰

◎林坤燦 撰 / ◎吳三賢 題

國立南科國際實驗高級中學

校 址：74146 台南市新市區大順六路12巷6號

電 話：06-5052916

傳 真：06-5052917

發行人：蔡明輝校長

總編輯：吳燕珠主任

編輯小組：圖書館

稿件提供：校長、各處室

出刊日期：中華民國110年12月5日



校長 蔡明輝

雙語教育的推動

面對全球化及國際化浪潮，學校配合2030雙語國家的政策，持續推動英語活化教學，營造英語友善學習環境，積極規畫辦理教師專業成長、雙語課程開發及國際交流活動，希望培育我們南科的學子，成為具有國際溝通能力與國際化視野的人才。

國小部於109學年開始，全年級皆安排每週兩節外籍教師教學課程，以英語融入健體領域採CLIL模式教學，引導學生的英語學習，使英語成為學習知識的工具。110學年起，國小部更將原英語彈性課程，導入外師協同教學，依據現行12年課綱之校定課程，自編與設計符合學校的教材內容與教學策略，更加全面地推動國小部的英語學習。

國中部則於110學年度起，在每週一節的藝文領域表演藝術課程中，將肢體律動及口說練習結合英語的使用，營造語言的學習情境，鼓勵學生使用英語來溝通表達。目前規畫在下學年度起，將英語彈性課程也同步導入外師協同教學，擴大雙語課程的節數及英語文學習的機會。

至於高中部則規畫自111學年度起，先從體育課導入雙語教學，同樣地，以CLIL模式外師協同教學來進行，未來會考量與雙語部外師配合，開設多元選修及彈性學習階段之週期性課程，提供高中同學更多的選擇機會。

希望在學校的雙語教學計畫推動，教學與行政共同努力下，帶動南科學子學習英語的風氣，提升同學們運用英語聽、說、讀、寫的實力，讓我們南科的學子更具有競爭優勢。

高中部

高一公民訓練 揮灑青春的汗水

文/圖 創育組長 錢鈺先

「邇邇邇，搖啊搖！」熟悉的旋律，是南科實中公民訓練的招牌舞曲。今年10月21日至10月22日，高一新生完成了他們的潛能開發公民訓練，身穿迷彩服，過三關、斬六將！

許多活動看似操練體能，實則考驗的是個人心智能耐，像是攀岩，冒得手心一把汗，但挑戰成功就是戰勝自己的心魔；而分站活動如高牆體驗、高空巨人梯、彈簧對抗等，考驗的是團體合作，經過一連串高難度訓練，孩子未來更能沉著面對各種挑戰，也讓班級更加團結。

第一天晚上的營火晚會，是孩子最期待的時光。他們犧牲了好多課後時間，認真練習，為的是在這一夜閃閃發光！有人高聲歌唱、有人盡力跳舞，也有人男扮女裝搞笑出場，各個表演各有特色，儼然成為他們高中生涯裡，一起寫下的精采回憶。

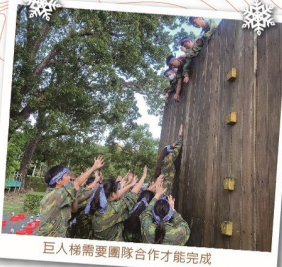
感謝校長蔡明輝、學務主任彭美娟及各班導師，陪伴孩子完成兩天一夜的公民訓練，看到每個孩子為了班級榮譽拚命的樣子，十分感動！我想，這就是青春的汗水，最無價、珍貴的地方。



蔡明輝校長來探視同學



同學幫老師按摩，以表心意



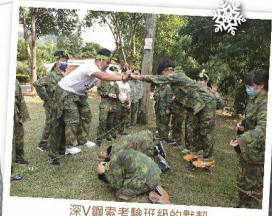
巨人梯需要團隊合作才能完成



各班想盡辦法逗樂老師，以爭奪分數



雙語部導師頒獎給雙語班



深V繩索考驗班級的默契



挫折

文 李昭儀諮商心理師

人在長大的過程當中，會經歷無數的事情，充斥著各種喜怒哀樂、悲喜交織的事情。這些事情會在當下，甚至是在事件結束之後帶給我們很多很多的感受，而今天我們要從無數個元素所組成的人生當中，來談談「挫折感」。

「挫折感」就是「挫折」+「感受」。意味著在挫折情境中所產生的負面心理感受，此種感受會由煩惱、困惑、焦慮、憤怒等情緒交織而成。

當我們在進行目的的活動過程中，遇到自己能力無法克服的障礙或干擾，造成本身的需要，或動機不能獲得滿足時，挫折感就會產生。

「挫折」一詞涵蓋了挫折情境、挫折認知、挫折反應這三種元素。

挫折情境：客觀情境事件，例如考試失常、才藝學不會、比賽失利、情感失落。

挫折認知：如何理解挫折這件事。內在歸因(練習得不夠、我就爛、這個不適合我等)以及外在歸因(老師考卷出太難、天氣太熱無法專注、隊友不給力等)。

挫折反應：綜合挫折的情境以及認知所做出來的反應，如憤怒、焦慮、逃避、緊張、攻擊等。影響挫折反應的元素有非常多，如生理條件、生活經驗、挫折頻率、認知因素、社會支持等等。



生命充滿了挫折，挫折也深深地影響著我們，不知道有沒有人發現，挫折感通常都跟「關係」有關。個體跟自己的關係，以及跟他人的關係。

我們都希望自己是個美好的人，然而生活中總是有一些東西讓我們感受到美好的自己被剝奪，也就是所謂的價值以及標籤。比如說，考高分是好的，考六十分以下是不好的；跑步跑得快是好的，跑的慢是不好的；比賽得名次是好的，沒有得名次是相對不好的；溫和有禮是好的，固執己見是不好的；得全勤獎是好的，不想上學是不好的等等。生命有太多的好與不好，不斷的攻擊那份美好的自己，不斷在失去那一份美好的自己，最後不知道自己在哪裡，不知道自己是誰，然後討厭自己，自己跟自己吵架。有的時候挫折感甚至來自於自己都不瞭解自己，好像離自己好遙遠的一股陌生感。

人類是群聚動物，我們不可能完全的脫離人群，不依靠或是不與任何人連結的在社會中獨自生存，而我們的一切煩惱都來自於我們如何看待自己和他人的關係。

我們無法跟所有人都好好相處，但是我們可以跟自己好好相處。這世界上唯一一個，只要你努力想要和好就可以和好的人，就是自己，找到跟自己共處的方式，理解自己是一個什麼樣子的人，擅長些什麼不擅長些什麼，重新替自己建立自我價值感。

再來，就是分離課題。

所謂分離，其實就是心裡界線，並不是真正的疏離某些人，而是理解自己以及他人的任務與狀態，明白我們有所不同，完成自己的任務，就功德圓滿了。舉例來說，當我們在揮灑汗水的運動場中失利，在眾目睽睽之下跌了一跤，你心裡面第一件事情想的是什麼呢？「可惡，丟臉死了」、「跌超醜的一定會被笑啦」、「拿不到冠軍了...」、「都是我害的.....」。這些心情，很容易影響接下來的任務表現，然而此則，其實任務只有，站起來，確認自己是否還能完成比賽。

心理界線的模糊，讓我們常常背負著別人的期待，想要獲得他人的認可，當我們達不到別人的認可時，會轉而產生憤怒的情緒，攻擊自己，或是攻擊他人。而一旦我們產生了這種「認同的渴望」，我們就不再自由。因為我們的幸福與快樂不再受自己所掌握，而是取決於別人是不是認同我們。

別人是否認同我們，這是別人的課題，我們無法控制，如果有人不喜歡我們，那是別人的決定，我們無法干涉。挫折無關好壞，那就是生命的一部分。

所以，挫折與失敗，是發生在我們人生中的「事情」，然而那並不等於「我們」，也不等於「我們的人生」。一定要明白，即使遇到了挫折，你仍然沒有失去那個美好的自己。

FRUSTRATION

Translator: Mindy Yang

Growing up, we experience countless events, full of all kinds of emotions; anger, sorrow, and joy. These events evoke strong feelings both in the present and the future. Today we are going to discuss the feeling frustration.

Frustration is the feeling of being upset or annoyed as a result of the inability to change or achieve a particular goal. The term frustration covers frustration situations, frustration perceptions, and frustration reactions.

Frustration situations is defined as an event that makes one frustrated. For example, traffic jams, studying hard for an exam only to fail, or giving up too soon.

Frustration perceptions is defined as how one understands frustration. It may be internal attribution (e.g., not enough practice, or I suck at this) or external attribution (e.g., the test is too difficult, it is too hot to focus, or poor teammates)

Frustration reaction is the reaction that stems from frustration situations and frustrated perceptions, for example, anger, anxiety, avoidance, tension, aggression. There are many factors which induce a frustration reaction, such as: physiological elements, living environment, frustration frequency, cognitive factors, social support. When some employees get frustrated, they

become tense and irritable.

Life is full of frustration, and frustration affects us deeply. Do you know frustration has a correlation with relationships? This association is typically related to an individual's relationship with themselves or with others.

We all want to be a perfect person. However, there are things in life that cause us to feel imperfect, or that we lack value, or becoming labeled. For example, having high scores is good, having low scores is bad; running fast is good, running slow is failing, etc. These evaluations of ourselves often make us feel bad and even hate ourselves.

Human beings are social animals. We cannot completely separate ourselves from the crowd and live alone in society; we rely on others and have a strong desire to connect with peers. All our worries come from how we view our relationship with others.

We can't get along well with everyone, but we can get along well with ourselves. Find a way to live with yourself, understand who you are and what you are good at or what you can improve. Re-establish a sense of self-worth for yourself.

Everyone is unique and special. Understanding the tasks and states of oneself and others is essential in setting reasonable goals

and expectations. We differ from each other, and when we complete our tasks, it will fulfill us. For example, when one falters or falls during a sporting event, in front of everyone, what is the first thought in one's mind? "They will laugh at me!", "I can't win the championship...", "I ruined it...". These emotions can easily affect the performance of the next task. However, at this moment, the only task is to stand up and confirm whether one can still complete the game.

We are often burdened with the expectations of others and want to be recognized by others. When we cannot gain this recognition, we turn to anger, attack ourselves, or attack others. Once we crave this "desire for identification", we are no longer free. Our happiness is no longer controlled by ourselves, but depends on whether others agree with us. Whether others agree with us is an outside condition and one we cannot control. If someone dislikes us, it is the decision of others, and we cannot interfere.

Frustration is not good or bad; it is a part of life. Therefore, setbacks and failure are "events" that happen in our lives, yet they are not equal to "us" or "our life".

We must understand that even if we encounter setbacks, we still haven't lost our beautiful selves.

推動跨域課程，打造雙語校園

English
lish
文/圖 CLIL教學團隊

中國部

在這全球化與國際化的時代，語言是跨國人才最需具備的能力之一，而英文學習亦不再是單向輸出，故推動雙語教學(CLIL)也成為本校國中部融入各項課程的一大課題。

108課綱著重跨域的學習，這學期國中部增聘1位外師-Eddy，在軍軍、體育、表演藝術以及家政課程上進行雙語教學，經過了三個多月的CLIL雙語教學課程，各門課程也展現了不同學科課程發展。

舉例來說，在軍軍課程進行「Icebreaking破冰」、「Teambuilding團隊建立」、「Patrolsystem小隊制度」、「Leavenotrace無痕山林」、「Howtobuildafire生火技能」...等，小隊長們已經可以帶領小隊員使用英語小隊呼來展現團隊精神，並且開

始會用英語來回答外師的發問，而在課後作業也能製作雙語版的小隊誌；體育課程導入跨文化運動課程，外師設計AmericanFootball單元，認識美國為之瘋狂的美式足球運動，瞭解如何Touchdown獲得分數，而實際操作FlickFootball，在桌球桌上也能來一場小型美式足球競賽，進而對西方運動能進一步的認識。

另外，表演藝術課程從簡單的英語指令開始：Walk(走)、Stop(停)、Clap(拍手)、Jump(跳)，藉由「教室遊走」暖身活動，建立「專心聆聽」與「感知身體」的能力，再慢慢搭建鷹架，讓肢體活動延伸至不同水平空間，再漸漸衍伸到介紹主題活動情境(situation)、雕塑(sculpture)、舞台型式(stagetypes)；在家政

課程進行家務分工、認識衣物材質和洗滌標誌、紋染創作，並透過簡報、看國外家政相關影片，與外師交流，讓學生嘗試用英文書寫報告。

總之，CLIL不只在課程設計上，更在文化差異上，獲得雙向的加乘，中師在課程上較嚴謹，需要把活動控

制在某個規範裡；但外師美式輕鬆作風，他給予孩子更多空間，放手讓他們嘗試、自由地玩，讓課程更活潑，我們不同的性格加乘，讓課程有鬆有緊，產出不一樣的課堂風貌。同時，教師與學生不斷互相學習，讓CLIL雙語課更加茁壯！



用英文對話的方式，做出螢幕上名詞的動作表演，老師做一些講解及感想



用英文介紹家政課程中的一些道具及使用方法



介紹藝術家們的風格特徵及作品



同學們分組去觀察圖中其中一個藝術畫作品的行為，並去模仿他們動作做出表演



介紹軍軍與CLIL的教學



學生做體能動作，並用英文講述該動作的英文

IBST Welcome New Teachers!



雙語部



My name is Joy Elizabeth Chen. I came to Taiwan to serve in 2003 to 2005 and came back in 2006 as a certified teacher. My husband and I have six beautiful children; the oldest is 13 years old and the youngest is 3. I got my masters degree in Educational Psychology at National Sun Yat-sen University in Kaohsiung. I have taught 1st grade through 12 grade, all in public schools here in Taiwan. I've never taught at a cram school. I love to read to children and my favorite flavor of ice cream is mint chocolate chip.



My name is Alan Smith. I am teaching social studies for grades 6-10. For the last 4 years, I taught social studies and English in Fort Worth, Texas. Before that, I worked as an attorney in Florida. I am so happy to be in Taiwan for my first international teaching job. I look forward to meeting as many students and parents as possible.

I appreciate very much being in a school and a country that takes the safety of students seriously. All of the staff at IBST and my quarantine hotel were very helpful in introducing me to Taiwan. It has been difficult teaching online and being in quarantine, but your children have helped a lot by coming into class and working very hard every day.



國小部 藝術療癒列車：「文字的空間美學~老師也很文青」

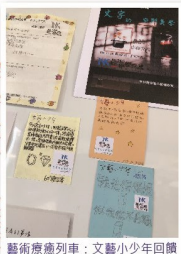
文/圖
國小部輔導組長 康瑛倫

文字的特別，就在於它的多層次之美感。簡單的一句話，用了更深的修飾來襯托出想要表達給對方的心意，一定會有不同的感受。於是「藝術療癒列車」的首次活動邀請師長們化身為文藝青年寫下當下內心最有感受的一句話，透過老師們各種不同字體風格與空間編排的巧思，展現了老師們各自與眾不同的藝術作品。

下筆寫字可以同時沉澱思緒，不是為了臨摹的美，而是和自己對話的過程。因此，這次的展覽不僅僅讓每一位參展的老師們與學生們相互覺察文字的美，更重要的是這些文字也從生活的字字句句中被賦予情緒後出現生命，期待每位學生在欣賞作品的同時，能接收文字所承載的生命力量而感受到溫暖與鼓舞，也許現在的你也能夠開始讓自己化身為「文藝小少年」，寫給別人、寫給自己、寫出個性，寫出自己的生命經歷！



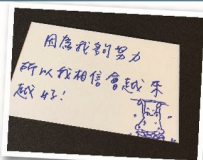
文
藝
小
少
年



藝術療癒列車：文藝小少年回饋



▲國小部
王芊惠老師的作品



▲國小部外籍教師
Tr. Margaret 的作品



▲藝術療癒列車：
老師也很文青作品展



圖書館 布可星球轉轉樂

文/圖
南科布可星球執行長—
國小部閱讀推動教師張雅婷



集點玩輪桌活動-國小部集點能量的三年級陳廷恩小朋友



國小部圖書館布可星球主題書展



四年級圖書館小志工布置的南科布可星球

台南市政府教育局去年推出從幼兒園到高中的閱讀理解平台-「布可星球」，提供近千本專家挑選出來的好書清單，透過創意遊戲理念邀請全市學生一起來讀冊。國小部從今年開學後，南科布可星球執行長-閱讀推動教師雅婷老師-結合圖書館的大小志工們，一起推動這個閱讀平台，期望讓南科布可星球的居民攜手努力，讓星球不斷進化。

從疫情後返校，圖書館的大志工人數少了一半，在有限的人力下，分工合作用了幾周的時間查出索書號，將書籍從茫茫書海中撈出來，並在書架上貼上專屬的「布」貼紙，讓居民們方便快速辨認；圖書館的小志工們，每周一集會在悅讀學堂，集思廣益，討論如何執行布可星球復點計畫，召集國小部的居民們，重拾可能漏掉的挖掘任務!最後決定居民們只要依照自己的年段借二~五本書，再進入布可星球嘗試挖掘，即可玩輪桌得到獎勵。執行長帶著小志工們一起嘗試策展，發覺情境布置也是非常重要的於是，大家帶來家中的樂高積木人偶、戰鬥機、戰艦、怪獸.....，再向平日對樂高也很有興趣的裕中老師借樂高機器人、ZENBO機器人，並插小志工設計的星球旗幟。花了兩個中午，終於在小圖的地板區設立了一個南科的布可星球情境~

在晨會宣傳後，正式開幕，地板區果然吸引進入小圖借書的居民們目光，眺望星球、和機器人對話，居民們也踴躍借書、寫紀錄簿，再利用第二節下課的時間到四樓中走廊玩投影在大屏上的輪盤。除了有大大小小的布偶、令人垂涎的點心、實用的文具組、驚喜包，還有令人非常期待可以到布可星球拍照、得到午休閱讀卡，雖然展期在期中考前，

但仍不減居民參與書展的熱情。不過，對於低年級來說挑戰性較高，需要家長協助才能使用openID進入布可星球網站，所以對於平日熱情參與借書、書展活動的低年級孩子說聲不好意思了~

國小部在布可星球能量破萬點的小朋友-三年級的陳廷恩同學說，他原本只喜歡火車之類的書，但是自從媽媽陪他一起借布可星球的書閱讀之後，他接觸了很多不同類的書籍，得到很多不同的知識及樂趣，有些書籍他做了五次才得到能量，他覺得很有成就感。四年級的吳汝謙說他原本只喜歡看漫畫書，從暑假開始努力閱讀布可星球的書籍後，一共讀了五~七本本書，自己不再喜歡看漫畫書了，他最喜歡的書是《都是神仙惹的禍》，這本書他做了五次測驗才得到能量，有些題目很難，讓自己很氣餒，不過想到去年被邀請參加南科聖誕夜，所以今年也想努力衝高點數，再參加一次南科聖誕夜；二年級吳婉晴是四年級吳汝謙的妹妹，從暑假開始閱讀布可星球書籍，媽媽和哥哥會一起陪她閱讀、挑戰目標得到能量，她最喜歡看繪本，希望還沒有進入布可星球的同學們也可以一起來!

這次的布可星球轉轉樂活動已達到宣傳布可星球的效果，期望南科的居民們可以持續努力，借好書、讀好書、讓星球不斷進化!「布可星球轉轉樂」，下學期再見囉!

習閱兒說書趣

文/國中閱讀推動教師 陳怡芳

晨讀10分鐘 運動故事集

編者：黃哲斌
出版社：親子天下
封面來源：親子天下



人為什麼喜歡聽故事？因為從故事裡主人翁的生命經歷，可以讓我們看見自己曾經的茫然；他們預先走過的路，可以作為我們人生方向的參考；他們吃過的苦，可以是我们撫慰疲憊的力量。尤其是運動員的故事更是撼動人心，為了獲得好成績，不斷接受苦練與折磨，持之以恆的強大意志力，總是特別艱難。所以說，運動員的熱血故事，總是特別勵志，特別振奮人心。

患有過動症(ADHD)的菲爾普斯，把短處變長處，建立自信，點燃熱情，最終成為舉世皆知的「飛魚」。棒球界的小圖學生陽岱鋼，突破語言障礙、文化隔閡，啟動內在原力來支持異地的孤寂與焦慮，加上不服輸的意志力，讓他成為「日本第一中外野手」。成長在單親家庭的郭婷婷，靠著運動改善家庭經濟困境，雖歷經身體傷痛仍不放棄苦練，自我成就後還不忘助人，這樣的運動家素養，令人欽佩。她舉起的不只是數百公斤重的槓鈴，也是你我的希望。

故事之所以美麗，在於他動人心，透過這本書，看見多位運動家的生命故事，讓我們在人生道路上不再是踽踽獨行，而是有這些運動員的陪伴。

- ★ 12/1~12/11國中晨讀自讀紀錄、書展設計成果展示
- ★ 12/7~12/21寫信馬拉松活動
- ★ 12/23(四)圖書館之夜
- ★ 愛書人願望清單，即日起至12/31止
- ★ 愛書人梗圖比賽，即日起至12/31止

圖書館快訊