JUNYI NEWS
均一翻滾報
APR 2016
第 13 期
開啟天賦・雙語國際・在地連結・正向創新

自然纖維藝術課程

在地連結的藝術創作

為了讓均一學生的學習，更符合「在地連結」的核心價值精神，十年級的藝術領域課程，特別敦聘慈心華德福學校的洪雅慧老師擔任客座美術老師，規劃為期三週的「自然纖維藝術工作坊」，引領孩子從自己最熟悉的校園與週邊環境取材並創作。第一堂課洪老師先描繪「纖維」的概念，隨後就和同學走出教室，在校園裡尋覓本次創作的主要素材，例如山葡萄藤及其他可運用的自然植物，讓同學們自己動手採集、整理與構思，實地引導同學如何認識生活中的纖維，引發同學思考各種纖維在藝術上有什麼不同的表現方式？

同學們順利在校園中採集到山葡萄藤、榕樹的氣根以及掉落在地上的樹枝.....等自然素材，便開始著手於自己的設計圖，開始創作。經過一、兩個小時後，一件件創意有趣的作品便開始誕生，有些同學用山葡萄藤做燈飾，有些同學做佈告欄，更有同學想做出一面具有自然纖維外框的鏡子。雖然只是第一階段的課程，許多同學盡情發揮了想像力和創意力，讓作品慢慢成形。在課程結束前，老師也讓同學們分享自己在過程中的心得，鼓勵同學正視自己內在的感受，同時學習表達，讓這些真實的心路歷程都可以激勵自己，將作品愈做愈好。同學們將於三週課程結束後，在校內辦一個纖維藝術小展覽，呈現他們用心創作的成果，敬請期待 !!

九年級覃彥棨同學

第一次繪畫作品於校外展出

均一實驗高中 902 班的覃彥棨同學，4 月 16 日起在台東桂田酒店 3F 藝文中心展出 10 幅畫作，這是他第一次的作品展覽，也是他在均一就讀期間所創作的作品。學校老師說：「看著他三年來的成長，進步非常多，如今同學在繪畫中找到興趣與自信，真的替他感到開心。」

嚴長壽董事長表示：同學對畫畫的色彩敏銳度高，對他喜愛的烹煮料理上有很大的幫助，因食物的擺盤盤飾上也是需要色彩搭配的，視覺效果往往讓人留下第一次的深刻印象，覃同學將來一定是位閃亮之星。台東縣長夫人陳怜燕則對於孩子的繪畫創思予以大力讚賞。這場名為「愛・希望・溫暖」家立立寶貝聯合畫展，展期為一個月，歡迎大家去感受一下！

台東均一與美國英華學校

兩校交流延伸至小學部

因為 iEarn project 的良好合作關係，均一與美國英華學校將兩校交流延伸至小學部，為了首次小學部雙方的互動，外籍老師 Antony 額外花費二週的時間，讓孩子在正式網路連線前，帶領五年級的孩子完成英文的自我介紹，同時寫出最想問英華同學的問題，預先寄給對方。當彼此都先收到對方寄來的自我介紹與提問內容，有助於孩子們的練習與準備，同時提高交流的品質與效果。兩校互動中有趣的現象是，學生關心的話題多半和飲食、天氣、寵物、上下學時間、旅遊景點及便利商店相關，十分好奇大家下課後都做些什麼。最後，英華學生以一首「梅花」歌曲送給均一，均一學生也回以一首「小白雲」的歌謠獻給英華學校，大家都企盼著下一次的連線交流，能更好玩！

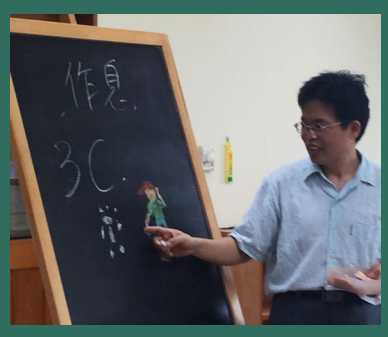
華德福家長工作日

家庭是孩子的第一個教室
家長是孩子的第一個老師

孩子在校隔宿露營的同一天舉行家長工作日，本次由宜蘭慈心華德福資深老師郭朝清以個人 18 年豐富的教育現場工作與個人養兒育女的經驗，和家長分享如何在班級經營中扮演好親師的角色。朝清老師以「一點星星之火」歌曲為工作日揭開序幕，透過由易漸難的肢體互動，讓家長也可體驗華德福孩子每天展開一天學習前的專注練習。

在華德福教育「善」、「美」、「真」的三個成長階段，「家庭」其實是孩子的第一個教室，而家長也就是孩子的第一個老師。家庭正常的作息，會深深影響著孩子身心發展，在國小階段的孩子至少需要 10-12 個小時的充足睡眠，才能照顧到孩子發育中的身心需求。現場家長成長的年代，還有機會走路或騎單車上學，身體的「運動」和「勞動」的機會很大，而現今的孩童因交通便利或家長溫馨接送，反而失去許多可以運用自己身體力量來成長的機會。在加上 3C 產品的充斥著刺激與誘惑，對於孩子的感官有巨大的影響。朝清老師分享他在慈心 10 多年帶班的經驗，他發現大量接觸 3C 產品的孩子會有記憶力受限的狀況，特別明顯反映在班級戲劇演出中，此外，情緒也較起伏不定，容易產生較極端的思維，比較喜歡說髒話、可能會壓抑到感性和靈性的發展。

3C 產品雖是全世界的風潮，但我們應要深思其對孩子的成長有什麼真正的影響。年紀愈小的孩子是透過身體來認識這個世界的，孩子的感官是完全開放的，如何在適當的時間保護孩子的感官，對新世代是一件很需要深思的觀點，因為感官破壞後就回不來了。



生命探索課程

獨木舟航向太平洋之夢，再邁進一步

十年級生命探索課程目標是學生自製獨木舟完成三天兩夜的太平洋黑潮航行，課程設計老師帶領同學從去年九月的初識獨木舟結構開始，歷經活水湖練習，從熟悉水域、上船、翻船的正確姿勢、兩人一組合作划行，至每一位同學親自動手製作獨木舟、彩繪出一艘艘獨一無二的獨木舟，終於在上學期結束前成功下水。

本學期四月有兩次重要的海域練習，主要除了認識水域和海域不同的地理環境特色外，更著重於海上航行的知識與技術。包括如何正確穿上防水裙，練習翻船，安全拖出以及正確復位。在第二天的練習中，指導老師始終陪在孩子們的船邊，實地解說如何從港口划出灣嘴，正式航行於太平洋的海面上。老師提醒同學，因為灣嘴的中間會有魚船進出，比較危險，所以當獨木舟要划出灣嘴時必須盡量靠右划行，同時也要注意和灣嘴最窄處的珊瑚礁岩保持五至十公尺的距離，因為看不見的海平面下方，隨時會有潛在的危險性。在海上及湖上最大的差別是在海浪。同學們依照老師的指導，盡量讓身體適時的放鬆，嘗試控制下半身跟著海浪搖擺，但上半身要努力保持挺直，這種上下身體不同姿態的練習，同學們感到十分好玩、有趣、超酷，但也超級累！本課程預計於今年五月中旬完成三天兩夜的太平洋黑潮航行挑戰任務，相信學生在經過完整的航行訓練後，一定可以激發生命中強大的意志力，完成挑戰任務。

教師培訓課程

運動健護專業積極籌備
即將於均一正式啓動

每個人若能擁有健康的身心，無論從事哪一種領域的學習都會事半功倍，大家都知道健康的重要，但是如何在學校與家庭共同落實，並非人人熟知。均一實驗高中選擇為落實教育改革之理念，同時發展生命探索特色課程，擁有健康的身心靈更顯重要，因此，學校已積極籌備引進運動健護專業知識，即將於新學年開始，融入正式課程與校園生活，希望讓全校師生透過專業的學習，達到身心平衡。

體育及生命探索課程小組的老師們提前在本學期開始參與培訓計畫，前往台北 Vigor 力格運動健護中心進行一系列完整的培訓，課程項目包含身體外部的運動技能基礎操作、身體內部的基礎營養學，以及進階的保健知識。健護課程的特色還包括系統性的管理又稱為 “FMS” (Functional Movement Screen)，量身訂做自我身心手冊，學生學習記錄身體歷程計畫及自我身體管理，除了對一般健康體適能的成績重視外，更延伸至後端進階的體適能訓練，甚至是對專項運動，都有相當大的輔助。

未來新學年，均一將在現有的課程當中設計更完善的身心健護課程，讓學生能有規律性的與自己的身體工作，除了培養健康的運動習慣，在運動保健知識的養成上能有專業知識的累積。

■ 發刊者：台東縣均一實驗高級中學｜ 950 台東市中興路二段 366 巷 36 號｜ TEL:089-223301 ｜ www.junyi.tw ｜宜蘭慈心華德福 blog.ilc.edu.tw/blog/blog/25783