

閱讀心得

202 張詠晴 書名：第五泳道 作者：銀昭習

心得感想：

第五泳道是關於孩子在游泳中遇到的事，然而開始不清楚自己為何要學游泳，明明很想放棄，卻又不敢放棄，直到自己真的到了這個界限，真正需要去面對自己內心的黑暗，她逃避過，但卻讓這黑暗愈暗。在我們的人生中，到底有多少次坦率面對內心的機會？很多同學正朝向父母和社會的期許奔馳，卻從未知道自己到底想要什麼。像故事中主角的姐姐放棄了游泳選擇了跳水，正是因為姐姐明白了自己究竟想要什麼。故事中主角偷了對手的泳衣，卻又不敢還給對方，甚至都已經還了，還是不敢說出真心話。希望這故事能提醒我自己，犯了錯不要逃避。



208 吳承恩 書名：成為星星的少女 作者：高山一實

心得感想：

一個關於努力追求夢想的女孩，經過百般波折，終於成為偶像，而作者本人也是偶像。故事裡主角孤身一人獨自去尋找，而主角渴望實現夢想的這份意志，讓四名少女相遇，在這其中也體會到公眾人物（偶像）的不易，及對現實的殘酷，未來的迷茫，以及朋友（四個方位的女高中生〈星星〉）的分道揚鑣，人生不可能一帆風順，但「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香」，在一生當中會遇到許多困頓，但在這之前自己是怎麼做的，未來會反饋回來，而這本書講述著其實生命中遇到的每一個人，都是對自己的墊腳石，或許他給予的是幫助或是傷害，但我們可以從中學習，每個人心中都有個偶像，在內心深處都夢想成為偶像。成為自己夢想的模樣。



語文競賽 205 翁智孺 205 劉柏鎰

本校師生在 114 學年度台南市語文競賽決賽中表現亮眼，成績卓越！能在眾多高手脫穎而出，平時必定下了許多功夫。現在，就由獲獎的老師與同學分享他們一路走來的心路歷程。

首先介紹在台語朗讀「社會」組中拿下全市第一名的吳進發主任。吳主任參賽的初衷，是希望能將母語的美好傳承給下一代。他認為學習語言最有效的方法，就是「沉浸式學習」。於是他讓日常生活充滿台語的聲音與文字：多說台語、多閱讀台語文章、多聆聽錄音檔。

面對挑戰時，吳主任始終保持堅持與熱情。當發現自己的咬字不夠精準，就反覆練習發音；覺得演說題材不足時，便從生活中的趣事或時事中尋找靈感。比賽前，他更會模擬比賽情境、計時練習，務求在正式上場時展現出最佳狀態。

在學生部分，313 班的楊貴華與 302 班的吳芝綺兩位同學，皆榮獲國語朗讀第三名。兩人平時的訓練方式相當相似，每週一、三、五由老師提供練習文章，進行朗讀與現場抽題模擬，以培養臨場反應與穩定度。他們每天都會安排 30 至 60 分鐘練習，持續加強國字發音、語氣掌握與情感表達。準備過程中，兩人也都遇到不少挑戰，例如不熟的字詞、難以拿捏的語氣，以及捲舌音不夠標準等問題。當挫折來臨，他們選擇不放棄，而是反覆練習、不斷修正，最終在決賽舞台上展現出最佳表現。

楊貴華同學說，這次能獲得第三名，讓她覺得非常有成就感，也特別感謝老師在過程中的悉心指導與鼓勵。吳芝綺同學則說，自己會參賽是因為在校內比賽曾得名，希望再挑戰自



我、累積經驗，並為學校爭取榮譽。她開心地分享：「能在決賽拿到第三名，真的很厲害！」最後，吳進發主任也想勉勵所有同學：「有一種東西叫莫非定律，當你害怕某件事時，它反而更可能發生。所以，不要害怕困難，要勇敢面對，才能成長、突破自己。」

無論是老師還是學生，他們都以行動證明了努力與堅持的重要。期盼這份精神，能鼓勵更多同學勇於挑戰自我，持續在語文的舞台上綻放光芒。



天下歸仁---籃球隊 205 馬絮凌 205 蔡沖軒

籃球是一項充滿活力與熱情的運動，它融合了速度、技巧與團隊精神。球員在球場上奔馳、傳球、投籃與防守，每一個動作都展現出默契與努力。籃球不僅是競賽，更是挑戰自我與追求卓越的過程，也培養了反應力、毅力與合作精神。我校的籃球隊在早年就已成立，是校園中重要的運動象徵。

民國 92 年時籃球隊一度消失，但籃球的熱情從未熄滅。直到民國 106 年，林士傑教練重新成立籃球社團，帶領學生重拾對籃球的熱愛與信心，107 年正式重建校隊，108 年更正式招團，吸引更多學生加入，讓籃球再次成為學校的驕傲。

重組後的校隊在訓練中展現出堅強的意志與團隊精神，球員們在教練指導下不斷磨練技術，互相扶持、全力以赴。經過多場比賽的考驗，最終於民國 110 年在台南市籃球比賽中勇奪第一名，為學校寫下光榮的一頁，也證明了堅持終將帶來成功。最近幾年，校隊表現持續優異，常在各項比賽中取得佳績，展現我校籃球的實力與精神風貌。



班親會 204 林淑平 302 廖姿喬

9 月 19 日歸仁國中舉辦班親會，主辦人為輔導室的許警麟組長，參加的人有親愛的校長、帥氣美麗的行政老師、辛苦的班導與及遠到而來的家長們，家長參與人數有 456 人，感謝這 456 位家長共襄盛舉，校方可透過這活動了解學生，家長則可透過班親會了解學生在班上的行為舉止，接下來是我們的訪談。

輔導室邱翊瑄主任、許警麟組長表示：班親會是學校讓家長了解學校的教育方向與學生的學習環境很好的一次機會，輔導室負責的工作從事前要與導師討論流程、通知家長、資料蒐集、印製、佈置場地到當天的流程控制，每一個細節都需考慮週到，與導師們相互支援，更可以讓家長們看到凝聚了學校團隊的用心與合作，進一步建立學校和家長間的信任感。當晚家長會長、副會長及各處室主任也到各班級教室親自感謝家長蒞臨，看到家長們與老師真誠交流、氣氛溫馨融洽，也讓會長、副會長能夠親自邀請家長們加入家長會，更加拉近了學校與家庭之間的距離，讓班親會能成為連結學校與家庭的溫暖橋樑。

1 年 11 班張修豪老師說：「這次的班親會由學校輔導室精心籌辦，不論是活動流程、時間掌握，還是場地佈置與氣氛營造，都能看出團隊的專業與細膩，整體活動非常完善，讓

老師、家長與學生之間有面對面交流的機會。對我來說，這不僅是一場家長會，更是一场凝聚班級向心力的盛會。

許多家長在會後也表示，透過這次的班親會，更了解孩子在學校的學習狀況與人際互動，也對學校的教育理念有更深的認同感。

身為導師，我覺得最可貴的是看到家長與學校站在同一陣線，關心孩子的成長。家長的支持，讓老師更有力量去引導學校；學校的協助，讓每一位孩子都能在更溫暖的環境中學習。

整體而言，這場班親會辦得相當成功，不僅促進了溝通，也讓我們再次體會到教育是一條需要『家校共育』的道路。感謝學校給我們這樣的平台，也期待未來有更多這樣溫馨又有意義的活動。」



營養教育 301 呂瑄瑩、303 殷嫻玲

營養這兩個字在我們的生活裡密不可分，沒有營養就沒有健康，而沒有健康就不會有我們所追求的富裕。有位英文老師用英文完美地解釋了這句話：「在 A 到 Z 26 個英文字母當中，H 在 W 前面，後面一起加上 earthly，則變成 heathly 跟 weathly，heathly 代表健康，weathly 代表富裕，因此要健康才能追求富裕。」

既然如此，那我們應該如何保持自己的健康呢？現在就讓我們從「三章一 Q」開始認識吧！

• CAS 台灣優良農產品標章：

為國產農產品及其加工品最高品質的代表標章，衛生安全、品質規格、包裝標示都要符合規定。其中驗證品項有肉品、米、雞蛋、加工包裝品等 16 大類。

• TAP 產銷履歷農產品標章：

讓蔬果擁有自己的「身分證」，可即時查詢到農產品的生產過程、驗證機構及包裝日期等詳細紀錄，資訊公開透明，安心享用安全農產品。

• 有機農產品標章：

生產及栽培過程不使用化學肥料、化學農藥與動物用藥，且加工、分裝、流通到販賣也都要經過有機驗證及完整記錄產銷流向，並須經第三方驗證機構嚴格把關。以三片葉子代表驗證單位、生產者與消費者緊密結合；以綠色代表純淨、不受污染的永續發展。

• 生產追溯 QR code：

「我生產，我負責」，鼓勵農產品生產者及經營業者，主動揭露生產資訊並進行全面自主管理，提升消費者對所購買之農產品的信賴感。

了解完這些知識後，我們會發現學校營養午餐皆符合這幾項規定，這不僅能讓我們維持身體的健康，也能讓我們吃得更安心！





114-1 榮譽榜

原住民族語語言能力認證 泰雅族語中級通過 306 高崇恩 排灣族語中級通過 209 邵喬豐

114 學年度台南市語文競賽

作文 306 翁語彤 初賽優勝、決賽優勝；208 李雨叡 初賽優勝、決賽優勝

字音字形 310 卓禹澄 初賽第二名、決賽優勝

國語演說 303 殷嫫玲 初賽第一名、決賽優勝；206 李旻臻 初賽第二名、決賽優勝

國語朗讀 313 楊貴華 初賽第一名、決賽第三名；302 吳苡綺 初賽第二名、決賽第三名

台語演說 210 林宇恩 初賽第三名、決賽第三名；206 郭宗旻 初賽優勝、決賽優勝

台語朗讀 207 林品竹 初賽第三名、決賽第三名

原民布農族語朗讀 201 顏郁軒 決賽第一名；111 詹佑心 決賽第二名

114 學年度學生美術比賽

漫畫類第一名、平面設計類佳作 311 黃蕙瑩 西畫類第三名 310 吳婕如

114 年度「Cool English 口說高手比賽」 口說高手獎

201 戴郁庭 203 楊宥煊 205 張凱鈞 205 陳以諾 208 吳承恩 208 李雨叡 211 楊育愷 213

許喬瑋 214 尤祥任 214 陳禹任 215 高紹洋 216 盧昶羽 216 林品樂 302 陳汝恩 302 楊詠

晴 303 鄭宇廷 303 殷嫫玲 304 鄭權晟 305 洪振祐 305 許煒杰 313 陳澄宇

114 年臺南市府城議長盃全國中等學校籃球錦標賽國男組第三名

嘉義市 114 年諸羅山盃全國中等學校籃球錦標賽國男組第四名

114 年台南市府城盃全國籃球分齡錦標賽國男組第四名

林士傑教練指導籃球隊 301 林煜丰 302 楊學溢 304 鄭守成 305 楊致齊 307 周洛豪 309 程楷泰

310 林津佑 310 陳長靖 311 陳梓平 312 孫成安 201 力沛成 201 黃晨愷 202 周哲份 203 鄭丞邑

204 李鴻鈞 204 張竣迪 204 曾泓翔 209 王耀暄 211 程仁杰 104 林品賦 106 陳泓池

114 年台南市市長盃龍獅鼓競賽舞龍國高中大學組第 1 名

114 年台南市議長盃舞龍鼓舞錦標賽舞龍國中組第 1 名、戰鼓青少年組第 2 名

黃崇軒教練指導龍獅隊 303 楊清瑋 307 呂衍彤 307 施博鈞 307 鄭元廷 307 盧廣承

308 王雍智 311 王士洵 311 黃筱均 201 郭祐嘉 201 劉六王 205 卓郁鎮 210 龔以璇

212 周芊妘 104 柯昶宏 105 蔡孟芯 106 呂苡 108 蔡瑀璇 112 陳喬睿 112 丁羽桐 114 許佑寧

114 年台南市議長盃舞龍鼓舞錦標賽—舞蹈錦標賽青少年組第一名

305 吳宥臻 202 陳貞佑 206 蔡育瑄 208 李妍禎 210 賴妍昕 105 李翊瑄 112 楊怡恩

國中個人組第二名 104 林耘申

114 年度日本 Roborave 國際機器人競賽

爬坡國中組第一名 209 蘇正煜 107 方宥鈞 第七名 116 鄭鼎勳

2025PTWA 全國自走車大賽 PAIA 線上平台競賽 國中組佳作 210 林易平 214 陳禹任

台南市 114 年中小學跳繩錦標賽

個人競速賽-30 秒前跳二迴旋計次賽 優等 214 陳禹任 甲等 210 林奕辰

台南市 114 年中小學桌球對抗賽 國女組單打第五名 301 盧憶淋

114 年度 Cool English 自主學習活動 六月份場次自學達人獎 303 殷嫫玲

2025 衛武營全國音樂大賽 二胡國中音樂班組優等第二名 216 何星樺

2025 文化盃音樂大賽雲嘉南區鋼琴

國中組第四名 203 楊宥煊 鋼琴國中音樂組甲等 216 黃怡蓓

2025 音樂夢想家全國音樂大賽

中國笛特優第一名 313 李文傑古典音樂鋼琴獨奏特優第一名 203 楊宥煊

巴洛克音樂教育全國音樂大賽 鋼琴國中音樂班組決賽第一名 216 黃怡蓓

第 19 屆全國菁英盃學習能力競賽 國一組英文第二名 214 陳禹任