



## 各版縮影

## 國華人 62

## 春季號

- 第一版 重要訊息  
第二版 心語  
第三版 心語  
第四版 活動花絮

PEOPLE OF GUO-HUA

榮譽、誠樸、智慧、健康

## 國華之光

## 【全國音樂比賽】

- ★本校國樂團榮獲「全國學生音樂比賽」特優，指揮為陸百合老師、指導老師：林暉珣及各分部老師。
- ★本校音樂班管絃樂團榮獲「全國學生音樂比賽」優等，指導老師：王逸群、林幼玲、李宜庭、邱詩晨、林家瑜。
- ★107班方聖容榮獲「全國學生音樂比賽」國中B組阮咸獨奏第六名。
- ★316班李友倫榮獲「全國學生音樂比賽」國中口琴獨奏優等第四名。

## 【體育競賽-102年宜蘭縣中小學運動會】

- ★男生田徑隊榮獲國中男子組徑賽銅標團體組第六名。
- ★214班任弘智榮獲1500公尺第三名、800公尺第四名。

，並達到全中運參賽選拔標準。

- ★313班曾鈺淀及309班黃弘杰分別榮獲鉛球第三名及第六名。
- ★112班朱政麟榮獲跳遠第七名。

★男生組400公尺接力第六名、1600公尺接力第六名。

★女生組400公尺接力第六名、1600公尺接力第六名。

- ★班級大隊接力104班、209班及311班分別榮獲第二名佳績，如以三個年級換算總積分為全縣最優，指導老師：游宗諭、鄭筱穎、謝基煌及導師張淑君、詹炬銀、張秋美的協助。

## 【體育競賽-102年宜蘭縣中小學桌球錦標賽】

- ★國華國中A隊榮獲國中男生單打組第三名。
- ★105班林杰榮獲國中男生單打組第六名。
- ★213班涂邑鞍榮獲國中女生單打組殿軍。
- ★207班林宜萱榮獲國中女生單打組第五名。

## 【體育競賽-102年宜蘭縣中小學籃球錦標賽】

- ★男生組榮獲第六名 ★女生組榮獲第三名。

## 宜蘭縣第五屆青少年發明展成績優異

我們都有看過行人穿越道的“小綠人”，這是台灣人發明的；我們都有吃過“泡麵”，這是台灣人發明的；我們都曾使用過“蠻管式吸管”，這也是台灣人發明的。這些發明看似微不足道，卻帶給我們生活上的便利。

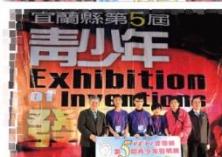
因此在國中的學習階段，希望學生也有機會展現他們的創意，來解決日常生活所見的問題，以及

對自然與人文環境的關懷，讓我們的生活世界更加便利。「發明展」提供了一個能將學生的創意想法展現出來的平台，並促進交流學習、互相觀摩，以激發學生更多的發明創作潛能。

本校為了讓更多同學了解「發明展」到底在發明甚麼？要如何思考？如何製作？因此在上學期10月底時請本校得到第四屆全國發明展金牌獎309陳云彬、212謝云偉兩位同學展示他們一系列的發明作品，並做現場解說。更進一步，我們請到對於發明展有相當研究及經驗的方琮珉老師，來對發明展有興趣的同學進行演講，讓同學更了解發明之歷程、想法及製作方法。

在宜蘭縣第五屆發明展本校同學非常踴躍參與，總共送了18件作品，其中有14件進入了複賽。在複賽的現場，校長、教務主任及各指導老師在賽前給參賽同學打氣並模擬提問，而參賽的同學也都能將他們的創意發明在競賽時充分展現。最後我們得到了一件特優、三件優等及四件佳作，可說是宜蘭縣表現最佳的學校。

沈志強講發組長



## 【體育競賽-102年全國國中籃球聯賽】

- ★女籃隊進入女生乙組全國前八強決賽。

## 【宜蘭縣創意教學Scratch應用競賽】

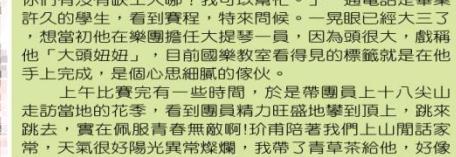
- ★205班黃吉豪、210班廖偉翔及213班鄭金育，榮獲國中遊戲組第三名。
- ★205班江珮璇、210班林芷煊及210班徐干又，榮獲國中遊戲組佳作。

- ★201班張育瑞及201班陳彥豪，榮獲國中遊戲組佳作。
- ★201班張富洲、201班潘岳彤及202班游恩承，榮獲國中數理解題組第四名。

- 指導老師：張俊傑、沈志強、楊孟樺、張惠芳。

## 【宜蘭縣CDR競賽】

- 陳沂琳、陳姿叡、曾筱靜、何怡欣、黃詩庭、鍾子涵、陳達爾、曾裕盛、游皓丞、簡冠程、呂張瑞、楊芷欣、李昱昕、盧妍蓁、李楚煊、李偉誠、黃正岳，榮獲宜蘭縣101年度CPR+AED競賽第一名。



## 2012-2013 Fulbright ETs Teach in Guo-hua Emily Lee

傅爾布萊特計畫(the Fulbright Program)係由美國國務院與外國政府共同推動之學術與文化交流計畫，目的在透過人員、知識和技術的交流，促進美國和世界各地人民的相互了解。在台灣，此一計畫由學術交流基金會Foundation for Scholarly Exchange (簡稱FulbrightTaiwan)執行，透過雙方教授、研究員、學生及專業人士的教育交流，促進我國與美國人民的相互瞭解及彼此合作。五十多年來，台灣有許多領袖菁英，其中包括部會首長、大學校長、教授、藝術家和社運人士，都曾參與此一計畫。半世紀以來，學術交流基金會一共獎助大約1,000位美國人士到台灣講學、研究或進修，同時也獎助1,400位左右台灣的學者、學生、研究員及專業人士到美國攻讀學位，研究或實習。

今年度共16位外籍教師到縣服務，每位外師均

為來自美國各大著名學府畢業之高材生，各個多才多藝，對國際文化交流事務與語言學習深感興趣，部分外師甚至自願到偏遠地區的山區或海邊小校進行教學活動，對英語教學的熱情更是讓人感佩。今年度國中部分僅有兩所學校通過申請外師駐校教學計劃。為了讓本校更多的學生受益，教務處特別規畫了兩種不同的上課模式：一、為英語會話限定性社團，讓對英語會話與學習有興趣的同學，有機會在英語課堂外，作語言加深廣學者。二、為級班自由申請課程：級班利用自修課或班級活動課，作規劃申請。外師課程內容生活化，結合課本所學之內容，並做相關延伸之練習，讓學生能將課堂所學的語言知識內容有應用的機會。以下就來看看諸位外師上課活動集錦，有上過外師課程班級的同學，不彷找找看自己的學習身影是否在其中喔！



## 『心語』輔導專欄第四十二期 生命中的寧靜時刻

學校這學期開始推行上課前的寧靜3分鐘活動，或許是某些同學生命中難得的寧靜時刻，輔導處藉此機會，以三道徵稿題目來讓大家討論一番。

### 課前寧靜3分鐘的想法或感受

#### 30203 吳貞懿

最近學校實施課前靜坐三分鐘的活動，起初朝會試播時全校捧腹大笑，無一不在心中對這項活動嗤之以鼻。但久而久之大家也漸漸接受，並開始試著去寧靜自己，心裡想想才發現效果還不錯，而且也是眾人有目共睹的。

前幾天班導請慈濟的潘師伯來，師伯不但教我們坐姿端正、背要挺直外，還額外教我們以手掩面在臉上劃圈之後，將雙手擺出十模樣，但不互相觸碰，會感受到一股力量在手中流動，師伯告訴我們那叫做「氣」。

雖然靜坐有些費時且麻煩。可是若能因此使上課秩序有條不紊，那麼何樂而不為呢？

#### 21514 廖睿琳

在上課前播放寧靜音樂，因開始效果雖然沒有很明顯，反而還會讓許多人覺得很好笑而更興奮，靜不下來，但是到後期慢慢地越來越多人配合，習慣了上課讓自己先靜下心，然後我發現上課時都會變得比較安靜，我有做靜坐時，教學比較可以聽懂，不像以前連聽都聽不進去。

#### 10108 楊沁沁

「噠~噠~噠~」上課鐘聲響了，原本吵雜的校園突然變得安靜，響起了「心寧靜運動」……

上學期的上課時間，總是雜亂無章，聊天的聊天，看書的看書，好不熱鬧！

而現在呢？正好相反。多了音樂的輔助，大家都寧靜了。浮躁的心寧靜了；雜亂的思緒清空了，一切都從放鬆開始。這寧靜的氣氛感染了大家，當我體會到的時候，臉上不禁浮現一抹微笑，寧靜真好！！

#### 10509 林欣儀

剛開始覺得很莫名其妙，但是後來發現靜坐之後

比較能夠專心，而且上課許多人變的比較安靜，不會像以前吵的不得了。我覺得靜坐對我們很有幫助，能讓我們的心靜下來，如果在生氣時，靜坐，我想氣一定會消。

#### 21102 王銘瑄

開學幾天後，學校開始在課前播放一段音樂，要我們寧靜下來，開始準備下一節的課程，一開始放音樂時，有人會一直笑，或是在「合掌」時故意拍很大力，但現在已經漸入佳境。我覺得這項活動對我很有幫助，不僅上課更能聚精會神，也更聽得懂了！不知道大家是否也如此？

#### 21231 張柏繪

對我來說沒什麼用，每次在寧靜運動的時候，我心裡只會想「什麼時候才會結束」，尤其是「寧靜下來」這句話的時候，因為會重複三次，所以我一直在算到底還有幾次才要結束，這三分鐘對我來說很痛苦。

#### 21411 曾馨瑩

寧靜活動實施也有一星期了，說沒用絕對是騙人的，雖然剛開始有些人都在玩，但現在他們會跟著念，即使有些玩的成分，但至少比較用心在聽寧靜音樂，是有成效在的，也希望所有人都能慢慢適應這個活動，靜下心來認真上課，學習一定會進步！

#### 21201 李娟芳

寧靜三分鐘一開始我認為這也太麻煩了吧！但經過一次、兩次也就覺得這真的可以讓我比較專心上課！也讓我忘記下課有多失控！希望學校可以持續的推廣這項活動。

#### 31104 林佑瑞

這個活動讓我覺得在上課的時候，會更加專注，而且也會讓心寧靜下來，在眼睛睜開的那一瞬間，似乎感覺到又獲得力量，可以重新出發。

#### 31107 林鈺晴

每節上課二分鐘，讓心沉澱下來，將精神集中。

起初在寒輔時，很不能習慣，但隨著時間愈做愈多次，開始覺得效果漸漸明顯，能更專注的用心在聽老師的講課，學校能引進心寧靜運動讓我們體驗，真的是一大好事。

#### 31131 林暉傑

我認為沒有什麼效果，因為用廣播放的聲音太大，反而無法靜下來。而且三分鐘太長，會等到恍神。

#### 21414 黃語萱

上課時所聽的寧靜三分鐘的音樂，真的能讓我的心靜下來。雖然一開始我不大能接受這個音樂，因為我覺得這個音樂較偏於佛教類，所以比較沒辦法接受。但是聽久了就不會那麼不接受了，從開學到現在聽「寧靜三分鐘」這個音樂，真的讓我上課變得更專心，更有效率了。^\_^

#### 21404 張珮芸

寧靜三分鐘這個活動我覺得還不錯，因為真的可以讓心寧靜下來！之前，剛開始還沒辦法寧靜下來，但之後總覺得就算沒音樂，我只要閉上眼睛，心靜下來，自然就會寧靜下來！而且，寧靜下來的話，上課也比較會認真些、專注些（這是真的喔！）。最近上課比較認真，上課的內容也就比較聽的懂喔！所以我非常支持寧靜三分鐘這項活動！

#### 21521 王楷文

剛開始接觸到這個活動，我還不太習慣這個活動的動作，但做久了之後，我開始發現，其實這個動作做起來還不錯，因為可以調整我在上課前的心情，也能讓我更專心的吸收上課所教導的種種知識，保留最完整的記憶。

#### 21208 游靜雯

參與過了寧靜活動，我承認一開始會很想笑，但是久了以後，心也會跟著寧靜下來，漸漸的融入其中，當自己再次張開眼睛時，心裡頭會不自的拋下剛才所發生的事，讓自己的心靜下來，回到原點，同時也會更專心上課了。

上岸的聲音，看著美麗的夕陽，摸著貝殼沙(珊瑚)，雖然遊客如織的沙灘上吵雜紛擾，但此刻我的心卻平靜而喜悅！

#### 10535 蔡怡恆

當我躺在草坪上，我的心情感到非常寧靜，因為草坪上有很多鳥和風吹聲，這樣會很放鬆，所以才可以讓我心情很寧靜。

#### 21214 謝孟喬

我常常跟奶奶一起去苗栗的佛寺拜拜，那裡很漂亮，我們都是在星期六的半夜出發，到那裡時是三、四點，然後我們會先朝山，朝完後大概五點多，那時已經有了太陽了。

那裡清晨的時候最漂亮，尤其那裡的空氣很新鮮，所以很舒服，也不知道為什麼，早上在那裡時總是覺得很安心，不會有雜念，也很有安全感，就像媽媽就在我身邊一樣，所以我很喜歡那裡。

#### 21022 薛煜儒

假日時，全家人都出去了，只獨自一個人在家。黃昏的夕陽從模糊不清的玻璃微微的照在柚木沙發上，而我享受著這難得的寧靜。

#### 21121 王首博

我覺得最寧靜的時刻，是躺在運動公園的草地上時。在那一刻，我可以專心聆聽的聲音，還有鳥兒在空中拍動著輕盈的翅膀，自由飛翔，也有小孩子在玩樂的歡笑聲，那一刻讓我感到生命的美好。

#### 20216 陳資懿

我覺得我是個有一點極端的人，不是喜歡很熱鬧，就是會很安靜什麼話都不講，通常在我心情不是很好的時候，有時候控制情緒的方法就是寧靜，能讓自己安靜一下，久了之後也就比較不煩躁，或者有時候會在房間聽音樂放空，也是對心情的一種幫助。

#### 20417 鍾子涵

每一次我傷心生氣是最需要寧靜了，只要在這個時候，我就會靜靜的聽歌，心裡想為何我要生氣？為何我要難過？想通了之後，我就慢慢調理自己的情緒，而這段寧靜時間讓我能好好的想，好好的調理情緒，所以我感覺有時候的寧靜是一種好處，這樣才不會讓自己的脾氣影響到整個不愉快的空氣！

### 生命中的心靈寧靜時刻

#### 311 猴雀

下課時，我常常和幾位同學一起到操場走走，看著藍天，看著草地，彷彿世界由我主宰。在這段時間，我感覺我的心是一整天下來最清澈的，不用去煩惱課業，一心沉浸在大自然中。

#### 30504 邱繼蘭

我想我生命中的寧靜時刻莫過於假日一個人待在家裡享受那份悠閒的感覺。泡一杯咖啡或一壺茶，就一個人沉浸在小說的內容中。所有煩惱都像不見似的，心中非常平靜。那怕是只有短短的兩、三小時，也是非常的享受。

#### 21230 張元鍾

我還蠻喜歡安靜，常常在不說話的時候，想事情或胡思亂想，那是我最享受的時間。

想天氣、想遊戲劇情、想回家要吃什麼、想小說劇情等等……。

有時候我嘴巴不說話，頭腦卻在說一大堆話，我還真是個怪人啊！哈哈！

#### 20311 陳雅玲

抬頭仰望著浩瀚的星空，當下，再怎麼躁動的心，也被這份寧靜給征服了。

#### 11128 許家豪

在一天之中，我最寧靜的時刻是在深夜。

鄉下廣闊的平原，到了晚上變得一片寂靜，只留下青蛙的鳴叫聲。打開窗戶，站在窗邊，仔細聆聽那聲音，會讓身心感到無比的寧靜。現在，都市化的情形日益明顯，許多鄉下地方逐漸開始發展工業，但願這片使我寧靜的土地能得以保存。

#### 21403 徐聖潔

每當我坐在運動公園的草地上，心裡總會覺得很舒服，而且如果有風的話，心中的不開心也會隨風飄散，心裡就感覺很愉快、很寧靜！

#### 21516 鍾靜萱

我喜歡躺在家裡自己房間那軟軟的床上，望著天花

板什麼都不做，也算是心靈寧靜的一種吧？什麼都不做，什麼都不想，只是平靜的呼吸，好像放下了一切的壓力，累的時候隨時都可以躺一下。

#### 10109 詹珩

每個禮拜六晚上，我都會到教會做青年禮拜，那種內心的寧靜，沒有別人，只有自己，將一個禮拜遇到的困難，都放下，讓自己有能力迎接未來的每個挑戰。

#### 21601 王佩玟

坐在圖書館裡，大家都安靜地看書。在這寧靜中，傳來翻書的沙沙聲，以及偶爾的輕輕細語。我很享受那種寧靜，每個人都專注地看著自己的書，偶爾傳來的細小聲音，更襯托出這股寧靜。

#### 2116 筑晴

每到夏天悠閒的午後，我常常會待在家中的小木屋，看著一片綠油油的蘭陽平原，不時有微風溫柔地吹拂我的臉龐，而我幻想著，能有一天我的身體能變得輕飄飄的，隨著風兒翱翔在天際，享受一趟自由之旅，我在此度過午後的寧靜時刻。

#### 20209 張妤君

我喜歡騎腳踏車，這個寒假每當放晴時，我便在家門口前騎上心愛的腳踏車，映入眼簾的是非常優美的田園景色和陣陣的花香撲鼻而來，每當我出發後，心情便會非常的愉快和寧靜，此時應是我生命中最寧靜的時刻，我愛這特殊的感覺。

#### 20223 王啟政

在這生命中我可以快樂的寧靜下來，就是看著一張照片的時候。每當看了一眼那張照片，會讓我感到興奮與期待，期待那天的到來，所以快樂又寧靜的看著、想著照片裡的「她」。

#### 30209 張捷婷

也許只有在靜下心讀書時，我才會真正放鬆下來，真享那寂靜的頃刻，在那瞬間，心湖平靜地呈現一片澄淨，對我而言，這莫不是生命裡寧靜的時刻，讓我回味無窮。

#### 20214 黃玫瑰

去年暑假，我們一家人到墾丁玩，在夕陽的照耀下，我們靜靜地坐在沙灘上觀海(看夕陽)，聽著海浪打

## 不說話的經驗

### 10513 鄭湘瀟

生氣或傷心的時候就不想說話，因為不知道一開口會說出什麼，也可能會波及到其他人，而且我比較喜歡自己躲在一個沒有人的角落靜一靜，還可以讓我思緒好一點呢！

### 10402 吕怡捷

我生氣時，通常都是生悶氣，所以不會講話。不過，好難受！尤其是家人問：「你要不要去吃牛排呀？」，因為我玩的是冷戰，拉不下臉說：「我要！」，就這樣跟牛排擦身而過了～～嘆～事後真是超級後悔的！

### 10501 于昕呈

我在運動的時候最不想說話，因為不但會岔到氣，還會很累。我的體力沒有很好，一直講話會讓我的體力耗盡，對身體也不好，所以我最不想在運動時說話。

### 21512 黃允綱

當我和好朋友吵架時，我會想要自己坐在位子上，不發一語，一個人靜一靜，在心中整理我們吵架的原因，有什麼方法可以解決？短至一節課，如果長時間的話，一個月、兩個月都有可能…藉著這段不說話的時間，整妥心情，面對現實。

### 31710 陳姿君

每當我疲憊時，總是會累到連話都不想講，這時心裡滿滿都是床，彷彿去到了床的世界，不斷被睡蟲折磨著，一點也不想回到現實生活。

### 10101 尤子寧

與同學發生爭吵時，都會不想說話，只想與全部的人隔離，但是，我只能維持大概一節課不說話。心想以前畢竟也是好同學，不說話很難，總之就是要學會「寬恕」別人，對自己也好，對別人也好。

### 21528 范丞剛

我平常話很多，幾乎任何時候、任何時間都在說話。但也有不說話的時候，就是玩電動玩得正認真時

，尤其是玩射擊遊戲。一玩就玩了一整天，所以那一整天都沒在講話的。在玩的當下就只想要拿分數、拔狗牌、打倒敵人、殺掉對方。其他的，什麼都沒有了。

### 11610 郭奕敏

在思考的時候我不想說話，因為那會打亂我的情緒；在難過的時候我不想說話，因為那會讓我心情更低落；在安靜的時候我不想說話，因為那會破壞寧靜的美好；在生氣的時候我不想說話，因為那會把憤怒發洩在別人身上…，所以有很多時候我都不想說話。

### 薦愛

在壓力下，無法承受的人總會變的浮躁易怒。

每當父母吵架我總是不說話，面對社會、金錢、工作、家庭等壓力之下，他們幾乎沒有一天不吵。我在想，吵架就可以解決事情嗎？或者，這是他們習慣的溝通方式？抑或是他們宣洩壓力的方法之一？

當吵架漸漸進入尾聲，他們情緒慢慢冷卻後，身為調和劑的我們，撒著嬌，跟父母說：「不要生氣了！」吵完後，他們仍是一起共飯的夫妻，我仍是他們心肝寶貝，他們吵架時，我總是不說話。

### 31126 林俊農

在看書時，我幾乎不會發出聲音，因為我會想像自己就在書中的世界裡冒險，這是一件令人著迷且興奮的事情！

### 無名氏

總覺得我這個人很累的時候就會不想說話，而且一開口說話火氣就會很大，所以我都在很累時盡量不說話，以免起了爭執，因為一個人很累時，就只想趕快休息。不過，講話不行，還有力氣生氣，還真有點奇妙。

### 21407 陳羽寧

在我心情不好或與家人朋友吵架時我會變得話很少，當時的我並不是不想說話，而是正在思考我們會產生爭執的原因，試著站在別人的立場思考他們的想法，並且反省自己的過錯。一開始我會很氣憤，但事後我就會告訴自己一定要寧靜下來，好好思考。

### 31128 林辰彦

我在心情不好的時候最安靜，因為唯有一個人省思時，才能想的最透徹。

### 11609 許詠嫻

像我通常是心裡有一個不想讓別人知道的秘密，或者是很想認真的做一件事的時候才會很少說話，因為如果心裡有秘密的時候，我會想冷靜的仔細思考解決辦法！而如果我想認真的時候，我會想認真的做，不希望有人來打擾！

#### 輔導老師的話

##### ★張舒苦老師

從寒假三年級的輔導課開始，我們學校開始推行「寧靜運動」，此期的心語，就從此活動著手，讓同學們思考--你何時不說話？推行寧靜運動的感想，以及生命中的寧靜時刻。

從同學的體會與感想，我們發現有些同學從懷疑、不能接受，漸漸體會到「寧靜運動」的功效，十分愛用！當然也有部份不能接受的同學，還不能真正靜下心來，真的很可惜！但至少現在的國華在鐘響之際，不再鬧哄哄，不需學務人員的哨音催促，甚至大吼大叫，令人感覺心煩氣躁。取而代之的是令人舒服的寧靜音樂，跟著深呼吸，肩膀也跟著放鬆下來，讓心回到原點，獲得更多能量。

而關於不說話的時刻，約略分為兩類，一類是屬於負面情緒，生氣、傷心或疲累時就不想說話，此類型的人，將怨恨與無奈的感覺積壓於胸，不想擾人，卻有可能得內傷呢！另一類則是看書、運動、用電腦，沉浸於自我世界的時候，專心享受自己喜愛的事物，自得其樂，無暇說話呢！

最後令人訝異的，體會過人生寧靜時刻的同學還真不少呢！有的同學醉心於大自然之美，恣意徜徉於藍天綠野，聆聽鳥叫蟲鳴，感受微風輕拂、花香撲鼻，心中滿是喜悅與寧靜…；有的同學因宗教信仰而得到內心的平靜…；有的同學就是愛獨處，泡個茶喝個咖啡，騎個單車出去吹風，漫步海邊檢拾貝殼，什麼都不想，享受悠閒自在的一下午！聽起來很讚吧！已經很會享受寧靜的FU囉！

期待同學們在忙碌的生活中，偶爾能停下腳步，放鬆身心，讓心寧靜下來，補充能量再出發！記得生命是如此美好，千萬別被生活中的小挫折絆住囉！

## 大隊接力縣賽記

### 209 許仲慈、林澤謙

「縣賽大隊接力，我們209要奪下冠軍！」班導抱著勢在必得的決心向全班宣示這句話。其實對參加縣賽2000公尺這件事真的感到非常不可思議，甚至還帶了少許的恐懼及不真實感，不過，我們會盡一切力量，努力為校爭光。

為了要拚出一番好成績，班導及體育老師特別在寒假中安排多次的練習，儘管要參賽這回事再怎麼不真實感，大家依然十分珍惜每次練習的機會。當中曾有多次因為實在太累了而想放棄，但在這一刻，班導總會告訴我們：「若是你在這一刻放手，那曾經的努力也都白費了。」於是，大家相互鼓勵、打氣，發揮堅強的意志力去戰勝疲倦的身子。

在練習當中，大家總是盡全力做到體育老師指導的動作，不論是伸展操或者接棒，甚至是收操，沒有一個人是帶著敷衍的態度去虛應一下，因為每位選手甚至是候補選手，雖然已是疲倦萬分，但在堅強的内心中都曉得：想創造輝煌佳績，就得滴下辛勤耕耘的汗水。所以眼前的辛苦操練是應該的，相信結果也會告訴我們：努力的過程是值得的。

訓練過程中曾發生了些失誤，此時大家常因求好心切而慌亂得不知所措，但是班導告訴我們：「沒關係，一切失誤在比賽前發生都是好的，因為這樣在比

賽時我們就不會再犯這些錯誤。」於是，我們又再度重拾自信，並微笑握著拳繼續努力。

時間終於來到了比賽的這一天，心中有說不盡的焦慮感，當看到國中八年級組第一組激烈的戰況，緊張感更是湧上心來。終於一一輪到我們上場了！當槍聲「碰！」的響起，各校第一棒的選手全都拚了勁地快速向前衝，那氣勢著實逼人；接著迅速又熟練地將接力棒交給早已摩拳擦掌的第二棒、第三棒，緊接著跑到我上場了。我來個深呼吸，看著第三棒選手朝著我拚命衝過來，眼見距離越來越近，我快速地用大腦簡略計算了適當的接棒距離後，帶著銳利的眼神蓄勢待發，「啪！」棒子已傳到我的手掌上，我迅速握起並頭也不回向前面奔去。過了大會規定的白線後，我便和他校的選手們誰也不讓誰地搶跑道。雙耳隱約聽見了四周的加油聲，我更快速邁步向前，就算是0.01秒也絲毫不願浪費似的，手緊握著接力棒前後擺動，並全神貫注的注視著第五棒，朝他奔去，「啪！」將棒子交給第五棒。雖然我們一開始落居第三，但同學們一棒一棒地追趕，到最後一棒，只差些微距離，最後竟以一秒之差飲恨，屈居第二。

雖然最後我們只得到亞軍，沒有奪冠，心中是有些不甘心，但在擦著汗水的同時，往跑道看去，想到參賽前大家的努力，練習時的點點滴滴及比賽時奮戰不懈的精神，是那麼讓人難忘、那麼使人熱血，心中是滿滿的充實感。同學們做了個約定：明年，我們一定要奪下冠軍，並參加全國賽！再為我們的國中生涯添上了既美好又繽紛的一頁。

## 宜蘭縣中小學運動會大隊接力

### 104 吕怡捷

果，在人山人海的會場我們緊張的情緒飆到最高點。輪到我們上場了，一開始在女生跑時我們班落後，但到男生跑時，從第四、第三、第二、第一！我們是分組第一，5分06秒！宜蘭縣一年級第二名！葡萄釀成美酒了！

謝謝所有老師的細心指導！謝謝同學們的努力！這是我們共同的美好回憶喔！

三月一日，我們驗收這五個月以來辛苦練習的結

## 美好的一戰

### 311 林芝好

曾經我們是國華國中第一名，曾經我們是宜蘭縣第二名。

回想起今年的寒假，別人歡天喜地渡假去，我們則展開一長串的嚴格訓練，鄭筱穎老師為我們量身訂製的課程，份量一次比一次多，要求也越來越高，練習結束，上廁所、爬樓梯都是痛，忍不住聲聲抱怨，但隔天馬上又照表操課，因為大家都知道，唯有堅持到底才會成功。

三月一日，宜蘭縣中小學運動會，正是我們期待已久的一天。下了遊覽車，走進宜蘭縣運動公園，看見許多來自不同學校的選手，心裡不由得緊張起來，卻也沒有忘了最重要的熱身，311圍成一個無懈可擊的圓，穿著特別亮眼的紅色班服，果然氣氛非凡。

比賽開始，我是擔任重責大任的第一棒，踏上跑道，緊張的情緒在胸中翻騰，就在鳴槍的那一刻沸騰。手上拿著棒子，心裡只有一念頭：超過去，超過去，眼看就要追上，卻該交棒了，第二棒從我手中接走棒子加速追上去，就這樣你來我往，互有輸贏，在一旁的加油團，也不甘示弱，眼看著女生從第四追到第一，全場歡聲雷動，連大會司儀都情不自禁地高喊：國華國中，加油！男生更是了不得拉開距離，一路遙遙領先，毫不鬆懈。就這樣，一棒接一棒，傳遞勝利的棒子，飄向終點，哇！「四分四十七秒」創下本班最佳紀錄，大夥兒擁抱在一起，那是幸福，忍不住拉著校長留影，分享喜悅。雖然總名次是第二名，與全國賽擦身而過，但不變的是311精神——永遠努力超越自我。

練習的過程，有痛苦、有疲倦；比賽中，有淚水，有歡笑！深深體會到，除了自己的堅持外，更需要別人的鼓勵及協助。特別感謝家長會慷慨解囊包車讓我們有實質的移地訓練，教務處不厭其煩地安排課業，體育組提供充份的資訊，謝基煌主任的叮嚀與照顧，讓我們能在充分準備下，揮灑青春，跑出榮耀。

