



三光報導

中心德目：生命教育

發行人 吳明順
編輯委員 游麗柔 邱凱琳 陳名昱 陳菟菁
執行編輯 詹嫻如 陳芳筠 黃彥庭 楊復尊 沈佑真
印刷 陳楷棠

南投縣立三光國民中學 www.sgjh.ntct.edu.tw
名間鄉新光村名山路 50 號 (049)2732074
Nantou County Sanguang Junior High School



- 德目實踐：1.接納自己，看重別人
2.學習尊重生命，進而珍惜生命。
3.積極正向面對問題，並懂得尋求資源協助。

教育心小語

吳明順 校長

- ◆ 人生不是年輕精彩，而是精彩年輕。
- ◆ 幸福是只看我有的，不看我沒有的。
- ◆ 悅樂人生的六個好習慣：
 1. 用運動投資健康。
 2. 用讀書旅行投資眼界。
 3. 選擇正能量的朋友圈。
 4. 習得一技之長。
 5. 除了工作之外至少一個愛好。
 6. 善待家人和朋友並共同成長。



向陽主題報導-【內省智能 Introspection】

總務主任 陳菟菁整理

淺談多元智能-內省智能 作者游奇英

【內省智能 Introspection】定義：

自我概念、瞭解自我、自我控制和表現創造力的能力，以形成個人的價值；透過內省，計劃和引導自己的人生目標，清楚了解自己的優點和缺點以及強項和弱項，追求真善及靈性成長，建立正確的價值觀。



內省智能之特徵喜好及特長：

- 了解自我
- 重視內心的感受與夢想
- 依直覺行事
- 了解自己的優缺點
- 設定並追求個人的興趣與目標
- 忠於自我

內省智能之特質：

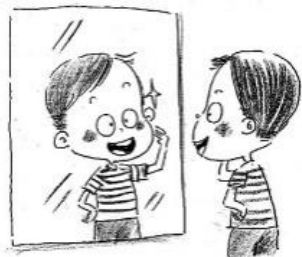
- 能夠精確而全面性地了解個人內在的各項特質，並依此規劃引導個人生涯發展。
- 精神科醫師，哲學家，和精神領袖為代表。
- 發展出自我認知，並且能夠表達自我的能力。
- 反應出一個人思考與學習過程。
- 在一個人匯集了豐富的人生經驗，學會設定與實踐目標時內省智慧的發展才告成熟。
- 是八大多元智能中最後發展完全的智能。

內省智能之最佳的學習方式：

- 獨立作業
- 自我檢視

內省智能之培育內省智能的方式：

- 鼓勵自調式活動與個人作業
- 提供獨處的時間
- 鼓勵他們儘早訂下個人生涯目標



內省智能適合的工作：

有創意的經營者、發明家、評論家、學者...等相關工作。

內省智能之引導建議：

1. 靜默的反省方法：在日常生活中運用反省日記、思考日誌與學習日記。
2. 後設認知的技巧：運用一些技巧來提升自己的思考，即在研讀某個主題時用到的各個歷程與步驟。
3. 思考策略的規劃：讓他對一個既有的任務，有意識地決定思考的型態與歷程。
4. 情緒處理：讓他覺知某件所學事物的情緒向度，如『這讓我感覺如何？』。
5. 內省的歷程：敘述課堂學習在個人生活中的啟發、應用與自我發現的領悟。
6. 注意力的練習：運用可以培養注意個人生活經驗的技巧。
7. 專注技巧：把心思專注在一點，並維持在那直到完成任務。
8. 高層次的推理：把思考從對事情的記憶轉移至對學習的綜合、統整與應用。
9. 改變意識狀態練習：知道如何將心情與意識轉移到適宜的狀態。
10. 獨立的研究與計劃：提供獨自工作的作業，讓他就某個主題表達情感、思想、含意及其個人哲學。

【三光 ♥ 活力-魅力倩影】

專輔教師 詹嫻如整理



▲ 第一次段考 班級前三名頒獎囉！、(✱°▽°)/



▲ 108 年度南投縣運動會-看我們戰功赫赫！(/●▽●)/*:°◇



滿月宣導主題-【品德議題】 301 導師 陳贊宇整理 田徑教練潘瑞根：磨練體能，更磨練品格

本文編選自親子天下 2009-12-05 親子天下雜誌 9 期

大家可能認識兩位跑過北極圈穿越薩哈拉沙漠的長跑好手林義傑、陳彥博，但你們可能不知道在兩位優秀的選手背後有一位默默的推手-潘瑞根教練，現為成淵高中田徑隊教練。

潘瑞根說：「我私底下很隨和，但在訓練課表上不會太仁慈，因為如果我對學生仁慈，以後他在比賽的時候，競爭對手就會愈來愈多。」學生可以跑六圈的，絕對不會只讓他跑三圈，因為後面這三圈是他進步的關鍵。目前他所帶領的成淵高中田徑隊，連續多年奪得全國中學運動會的團體冠軍，他所教出來的徒子徒孫，更在運動界、教育界持續發揮廣大的影響力。不過，最特別的是，這位運動教練最在乎的，並不是學生在田徑場上的比賽成績，他花最大力氣的，也並非在孩子體育技能的訓練。

「訓練小孩比賽讓他們得第一名，我並不會很興奮，我只是分享他們的喜悅。真正讓我高興的是，當我看到這個孩子養成好的習慣可以延伸到他的未來，他的家庭，甚至帶給社會好的影響力，這反而會讓我很振奮。」潘瑞根說。

成淵高中田徑隊三年的訓練，除了運動技能之外，最重要的就是一年級的公共服務、二年級的專題報告，與三年級的幹部領導訓練。在潘瑞根的理念裡，做公共服務，就是給小孩一個觀念，你可以去服務別人，而且是主動，不求回報的。這種態度會讓別人接納你，也會讓你自己接納你自己。二年級的專題報告，更是特別，每個田徑隊員都要選擇一個專題研究做報告，而且報告時要穿西裝、打領帶，對著台下特別邀請來的七、八十名聽眾侃侃而談。為什麼一個運動員需要有這樣的訓練？潘瑞根說，這是要培養他們面對群眾講話的自信，不會慌張，這也可以轉移到田徑場上，面對比賽的高壓時，可以緩和，可以有自信。而且學會穿著的場合要分明，要用心準備。

三年級的田徑隊員，更要開始扮演領導者的角色，帶領學弟們執行不同的任務。潘瑞根說，用這樣的方式帶領這些運動員，讓他們知道，自己不是只會跑步，他們有很多東西會呈現出來。



自己曾聽過潘教練的演講，覺得非常的感動，不知道竟然有基層教練可以把體育培養品格這件事發揮得如此淋漓盡致，自己也相同是在基層教育服務的一員，期許自己也要投入更多的熱情栽培更多優秀的學生。

【三光 ♥ 活力-魅力倩影】

專輔教師 詹娛如整理



▲ 社區高中職參訪-一日高中生，竹高參訪趣-(' ◡ ◡)'



▲ 生活科技創作競賽-木工液壓手臂、投石機手臂 σ`∨´)σ



▲ 感謝田醒民董事長帶來 閱讀越有趣講座(。●人●。)♡



▲ 舊衣捐贈活動(慈濟)-整齊的舊衣，是孩子們用心整理的愛心！

年 班 號

學生姓名:

家長簽章:



▲ 好書推薦+晨讀 10 分鐘，閱讀好書不間斷！

