



海韻山嵐

— 110 學年度運動會特刊 —

新創工藝馳騁學海 北都魁首科技寶山 110年12月22日發行

發行人：林清南校長

主編：吳勝雄主任、謝承哲主任
陳錫齡主任、張其清主任
簡永益主任、呂君榮主任
覺志弘主教、陳應傑秘書
盧淑玲主任

執編：姜伯俞老師、沈苡歆老師
周孟穎老師、洪銘蔚老師
林虹汶小姐、校刊社社員

發行單位：新北市立新北高級工業職業學校 新北市土城區學府路一段241號 <http://www.ntvs.ntpc.edu.tw>



學務主任的話-謝承哲

攝影者：李承翰

採訪、撰稿者：沈苡歆

這次運動會舉辦兩天的主要目的是讓每位同學都能參加運動項目，包括趣味競賽、田徑的標槍、團體賽增加四百公尺接力，有些人不專長於高強度比賽，因此安排400公尺cosplay接力讓所有同學都有參與感，高中三年留下美好的回憶，此次運動會擴大兩天比賽的主要原因，是希望老師與學生一同參與活動，凝聚班上的向心力，增進師生的感情。

主任看了二年級的創意進場，內心非常感動，老師用心投入，融入在學生的表演當中，師生融洽，和樂融融。運動會令人印象深刻的是學生的創意進場，學生用心準備這次活動，團體活動融入在生活與未來就業當中，有助於身心靈的健康。學生在跑步時跌倒，為了爭取好的成績，趕快爬起來，不輕易放棄是很重要的運動家精神，學生趕快撿起棒子繼續跑，隊友反而不怪他，拍拍他的肩膀，鼓勵他繼續向前跑，是一幅美好的畫面。

主任勉勵學生盡最大心力參與比賽，藉此在過程中不斷努力，不管收穫如何，都是非常豐富圓滿，期許學生在體育方面、技能學習和課業學習上秉持勝不驕、敗不餒的精神，了解到團結合作的可貴，與自己比較，讓自己愈來愈好，因為自己跟別人相比，太過於辛苦。藉由每次比賽活動，反思自己以後在職場上做相關的工作，提升工作內容，讓自己比上一次更好。

主任教官的話-覺志弘

採訪者：李承翰、楊竣棋

撰稿者：沈苡歆

對於運動會，主任教官希望藉由這次運動競賽，每個班級都能團結齊力，爭取榮譽，就像全民國防課團結一致，爭取榮譽，在競賽當中，展現謀略，安排棒次，經過思考過，才能爭取最高的榮譽。學生參加運動會的重要核心意義在於藉由運動競賽，師生團結一致，在團隊合作過程中爭取榮譽，得名必須付出，同儕間彼此協調磨合，促進班上的向心力。主任教官鼓勵參賽選手，盡情地玩，盡情發揮潛能，展現卓越，每個人都有他的定位和專長，其他競賽也是一樣，將自己擺放在對的位置，自然發揮最大的效益。鼓勵大家爭取榮譽，保護自己，不要受傷。



體育組組長的話-李碧姿

採訪、攝影者：李承翰
撰稿者：沈苡歆

對於這次運動會跟往年比賽的項目有所不同，在校長的帶領之下，舉辦兩天的運動會，運動賽事增加很多項目，例如：迷你標槍、800公尺雙人合作健走、女子800公尺、男子1500公尺、400公尺cosplay接力等。希望透過所有運動賽事，讓每個班級凝聚班上的團結，在體育課學習到體能和運動技能，能夠在運動會當天表現出來，大家透過團體性活動，發揮團隊精神，凝聚班上的向心力，達到運動會的意義。學生在400公尺cosplay接力，參與感很好，每個人都玩得很開心，造型裝扮達到趣味效果。學生參與400公尺接力跑步，藉由運動達到身心健康的效果。第一天的運動賽事，師生們都很快樂，組長看了蠻感動也很開心。

教育部規定每所學校必須要辦理一場運動會賽事，依據學校特色、在地特色，透過運動會營造運動風氣，強健體魄，發揮團隊精神，團結凝聚班級的力量，進而達到體育的教育意義，期許這次運動會能達到學生對新北高工的認同，運動會是學校必備的活動，透過運動會，學生能把體育課的實力發揮得淋漓盡致，平常跑不動的學生在迷你標槍競賽拿到全校第一名。

學生在運動過程中體會到生命教育的意義，例如：800公尺雙人合作健走，希望跑不動、跳不遠，不適合跑得快的學生參加此活動，健走是體驗性的賽事，很多班級參加，能夠給予學生完成參賽的證明。增加生命教育如關懷弱勢學生，學生因為特殊原因無法完成賽事，讓學生體驗生命的教育和生命的價值。今年因為新冠肺炎的疫情，讓所有體育活動受到蠻大的影響無法正常活動，開學時學生要戴口罩跑步，改為走路，等到十一月疫情趨緩穩定下來，可以摘下口罩，讓學生進行衝刺活動。

關於第二天運動會天公不作美，所有競賽賽程與精神總錦標、田徑總錦標將在下學期另訂時間舉辦，做一個完美的結束，希望新北高工110學年師生合作教育盃暨社區聯合運動會競賽順利完成落幕，讓大家開心快樂。



進修部夜市運動會熱鬧登場 採訪/撰稿者：周孟穎

今年運動會，進修部呂君榮主任率領行政團隊發揮絕佳的創意，將夜市裡有趣又好玩的遊戲化為體育項目，是本屆運動會相當吸睛的一大亮點。如：自動投籃、套圈圈、九宮格射飛鏢等等。尤其九宮格射飛鏢這個項目是以「羽毛球」代替「飛鏢」，自動投籃周圍也加添了層層的軟墊，就是為了讓進修部的同學們能在更安全無虞的環境中充分享受「夜市運動會」所帶來的美好體驗。



「海運山嵐」2000公尺菁英賽

教師聯隊女子組 第一名 李麗英老師 踏穩前進的腳步超越自我 給正在努力前行的你

我喜歡跑步，喜歡馳騁在跑道上的感覺；踏穩腳步，抓好自己前行的節奏，持續勇敢向前！在跑步的路上，我可以沈澱心情，可以幻想，可以無畏穿越身旁的跑者，控制好自己身體，無論快、慢，一切都在掌握之中！

我喜歡跑步，在馳騁的跑道上，我就是自己的主宰者！



教師聯隊男子組 第二名 陳文德老師

採訪/攝影：林瀚宇、呂奕宏 撰稿：林瀚宇

陳文德老師對長跑抱有極大熱忱，為了參加這次賽事，他每天利用工作後的閒暇時間練跑，並將這次比賽當作驗收，展現自身平日鍛鍊的體能。老師也表示，贏得比賽的心情很平靜，但他非常享受整個過程，能讓校長帶領師生下場流流汗，把體育精神發揚光大，這種感覺很棒！因此絕對會參加下一次的比賽！

學生組第一名 體育二甲 沈豫廷 採訪/攝影：林瀚宇、呂奕宏 撰稿：黃競蝠

此次海運山嵐2000公尺菁英賽學生組由沈豫廷同學勇奪第一。賽後，他也大方分享自己對於練習的看法：他提醒每次運動前都要記得做伸展操，避免運動傷害；若訓練遇到瓶頸，第一步應該冷靜審視當下問題，然後進一步思考後續的調整方向，之後再評估整體速度或狀況是否有進步！

最後他也表示，本來就喜歡長跑，但比賽中聽到別人幫自己加油的聲音，那種投入的感覺又深刻；而明年也會繼續參加這項比賽。



100公尺進高二男子組 第一名 汽修二甲 陳紘旻

採訪：林柏宇、張子強 攝影：沈苡歆 撰稿：張子強

汽修二甲陳紘旻同學在這次100公尺的比賽，很開心能夠取得佳績，破大會紀錄。雖然練習時遇到了不少瓶頸，像是不管怎麼練習都不會有突破性的進步，但最後還是靠著不斷的努力，以及對這項運動的熱愛，在比賽時有良好的表現。



800公尺高女組 第一名 資處三甲 鄭苡翎

採訪/攝影：蘇聖元、陳柏翰、詹竣閔 撰稿：曾翊宸

資處三甲鄭苡翎同學因為平常有運動習慣，所以抱持著平常心參加比賽，才能在這次800公尺高女組拿到這麼好的名次，比賽之前沒有遇過甚麼困難。在跑步的時候印象最深刻的是就是要跟上前面的人。



迷你標槍高男一年級組 第一名 電機一乙 何仲軒

採訪/攝影：林瀚宇、呂奕宏 撰稿：黃競蝠

隨著裁判的指示，選手紛紛擲出標槍，競爭榮耀，無論輸贏，相信所有選手都樂在其中。高一男子組比賽由何仲軒同學獲得第一名。他對這樣的成績感到既驚喜又開心，他說練習時會遇到一些困難，但照著老師的引導作調整，都一一解決了，他也分享賽前老師勉勵他：「只要盡本事去擲，前三名就不遠了！」

最後，何同學表示之後運動會一定會再參加這個項目，令人不禁期待他明年的表現！



跳躍青春跳繩

8人跳躍青春跳繩服務群組 第一名 汽美二甲

採訪：林柏宇、陳彥綸 攝影：沈苡歆 撰稿：林瀚宇

隨著8人跳躍青春跳繩比賽的結束，學校宣布汽美二甲獲得跳繩競賽的總冠軍，聽到得獎的那一刻，汽美二甲的參賽選手們都很開心。繼上次沒贏得冠軍，這次經過汽美二甲的指導老師不斷的訓練以及選手們的勤奮練習，終於有了回報。雖然過程中頻頻遇到各種困難，無論是默契，還是身高的排列順序等問題，汽美二甲都順利解決，他們目前已表示明年還會再爭奪第一，讓我們期待他們的表現吧！

10人跳躍青春跳繩高一男子組 第一名 電機一乙

採訪/攝影：林柏宇、張子強 撰稿：張子強

在10人跳躍青春跳繩競賽之前，電機一乙同學有事先做練習，在準備期間，雖然大家出現了不少的糾紛，一直沒辦法好好的互相配合。但是在彼此各自盡最大的努力以及同心協力發揮最大的潛力，最後成功凝聚了大家的向心力，使得大家還是能在充滿緊張狀態的比賽之下，發揮平時練習的實力，獲得甜美的成果。



進修部高二男子組四百公尺接力 第一名

製圖二甲 黃洵銓、賴俞佑、許世傑、莊翔皓 採訪/攝影/撰稿：周孟穎

這次進修部高二男子組四百公尺接力由製圖二甲奪冠。他們在第一棒時就遙遙領先其他對手，直到最後一棒，他們發揮團隊合作的精神，傾盡全力維持第一名的優勢，直到比賽結束。

製圖二甲許世傑表示，在比賽的過程中，他不小心跌倒，整個人呈現「仆街」的姿勢，並且留下不小的傷口。但是他完全沒有失去奪冠的信心，奮力爬起後加速往前跑。因為他深信即使發生意外（不小心跌倒），他和隊友一定能將輸給對手的那幾秒努力追平，這就是「相信自己，你就能成就任何事」的自信，而這份自信也是讓他們贏得金牌的致勝關鍵。

立定跳遠高一男子組 第一名 電機一乙 洪力

採訪/攝影：李承翰、楊竣棋 撰稿：林彥佑

跳遠是人類運動歷史裡的古老項目，而今日北工選手們也傳承運動家的精神，鬥志昂揚地參與比賽。

高一男組由電機一乙洪力同學摘冠。他認為自己本身擅長跳遠，但是體力較差，通常第一次的狀況會最好，而這次第二輪比賽時不小心跳歪了，幸好最後超常發揮才獲得佳績。他也表示，明年想再參加，但是希望能夠加入助跑跳。



新北高工校刊社社員名單

機械一乙：蘇聖元、陳柏翰、詹竣閔

汽車一甲：黃競蝠

模具一乙：林彥佑、林瀚宇、呂奕宏

電機一丙：林柏宇

資處二乙：陳彥綸

應英一乙：李承翰、楊竣棋、張子強

應英一甲：曾翊宸

應英二甲：林辰恩、陳羿伶、呂冠儀