



感謝 普仁青年關懷基金會 圓孩子「轉動騎跡，從心起飛」夢！



I have a dream! 希望生命感動生命，讓愛流動！我一直有個夢想，希望幫低成就高關懷的學生看到自己，希望做一點事，讓他們能恢復自信心，重拾自己人生的希望，讓他們可以經由自己的努力，完成以前他們認為自己做不到的事，學習如何面對挑戰，突破困境，創造成功經驗，告訴自己，只要我肯努力，沒有做不到的

事。

當這些成功的經驗建立起來，我想對學生一定會是正面的激勵，尤其是對這些高關懷的孩子更是如此！我構思了很久，意外發現，竟有跟我一樣愛幫學生圓夢的熱血團體—普仁青年關懷基金會，他們對孩子圓夢的支持，促成了這次的單車再創高峰活動。

我們都知道要幫學生圓夢，光靠自己一個人的力量是不足的，我深信，只要我願意站出來幫學生圓夢，必定會有很多天使來幫我的忙。此次，普仁青年關懷基金會就是我們的天使，也是我們最大的支持力量。在我們最需要幫助的時候，他們的那雙溫暖又堅實的大手，給了我們最大的幫助，他們熱血又充滿溫暖的大手，牽著我們這些急需奧援的小手，幫我們度過許多艱辛的難關，他們除了提供經費的奧援，更在背後給予很大的精神支持，讓我們覺得這是一個充滿愛，充滿關懷的團體，更讓大家覺得對孩子辛勞的付出是絕對值得的。

我知道或許我只是一隻小小的蠟燭，但上帝召喚我並點亮我時，我必站在高處，照亮每個孩子，指引他們前面的道路，因這些孩子都是欠缺愛與關懷，才會變成高關懷的孩子！感謝自己也更要感謝一起打拼的夥伴，更要感謝普仁青年關懷基金會，您的愛給了這些孩子前面的光，讓他們能勇敢的面對人生的下一步路，幫孩子圓他們的夢，讓愛傳下去！

龜山國中輔導主任 曾美娟

107.12.11



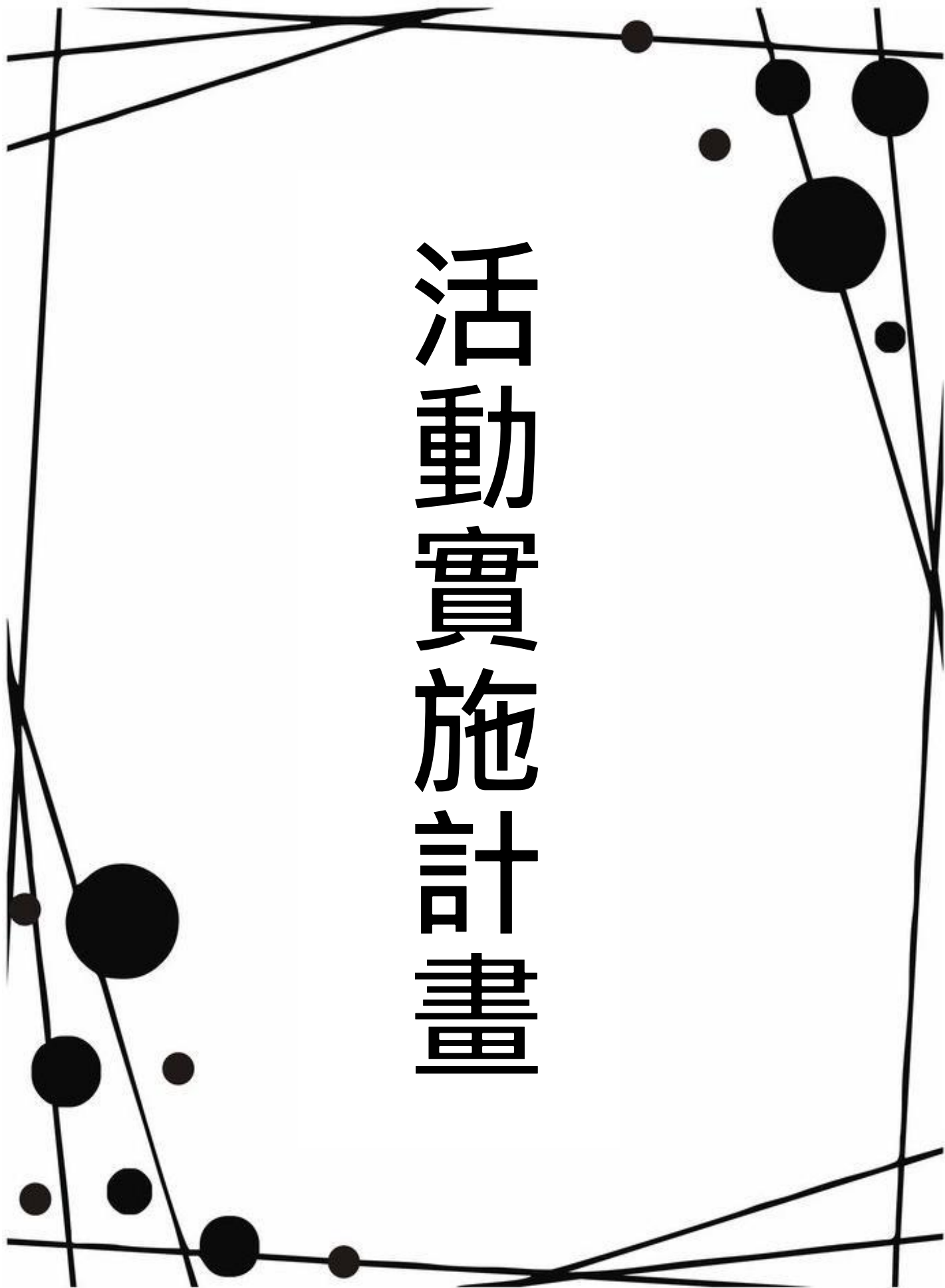
目錄

活動實施計畫	003
教師心得感言	027
媒體校刊報導	035
執行重要記事	039
活動執行報導	043
學生騎乘日記	059
學生課程心得	079
學生自評統計	109
教師學習評量	131
執行成效自評	149
學生學習表單	155
課程活動照片	165
附件相關資料	179





活動實施計畫







財團法人普仁青年關懷基金會
「大手拉小手」青少年引導計畫
2018

「轉動騎跡，從心起飛」

執行計畫書

首次申請

曾接受本會 102-106 年度贊助

申請單位：桃園市立龜山國民中學

單位主管：范菁華校長 電話：03-3205681#110

計畫主持：曾美娟主任 電話：03-3205681#610

主要參與人員：許思涵組長、葉健良組長、葉豫璇老師

中 華 民 國 一 〇 六 年 九 月 十 五 日



桃園縣立龜山國民中學 107 年執行計畫書

計畫名稱：「轉動騎跡，從心起飛」～龜山國中單車隊

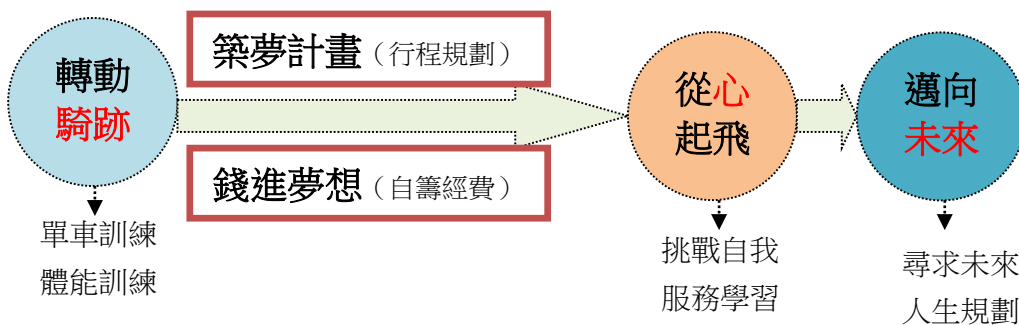
壹、計畫摘要

「轉動騎跡，從心起飛」單車活動已執行多年，深獲各界好評，提升低學習成就高關懷學生學習意願及重新定位人生，有莫大幫助。我們希望此項活動能成為本校的傳統，延續孩子積極追求夢想的熱忱，誠心希望能再次舉辦新年度的轉動騎跡從心起飛活動，真正的實踐，讓孩子面臨困境突破自我，重新定位自己，積極面對未來的路，以達當初設立的宗旨，自我激勵，讓愛延續，永不止息。

本校位處桃園市龜山區，弱勢家庭比例高達 49%。校園中學生中輟、嚴重偏差行為、情緒障礙、憂鬱自傷、學習動機低落等問題十分普遍。

長期協助高關懷學生的過程中，我們發現透過多元化課程，能夠提升學生學習動機，增加其對學校生活的適應，協助其自我與生涯探索，降低中輟人數與比率，改善部分偏差行為。此外發現，當孩子有了渴望完成的目標，更能盡全力付出努力、挑戰困難，學習解決問題的能力；透過教師給予的鼓勵與肯定，進一步增進師生關係；正向成功經驗的累積，更提升了孩子的自我價值感與自尊，偏差行為與情緒衝動問題得到紓解與改善。

我們決定以「轉動騎跡，從心起飛」計畫來帶給孩子更多的成功經驗，引導孩子敢於逐夢與追夢，且讓孩子透過自行付出勞力，籌措經費，學習自力更生，展現自己的能力以達成夢想。於是規劃「轉動騎跡、築夢計畫、錢進夢想、從心起飛」等課程與活動，以協助本校學生，計畫概念架構如下圖所示：



然計畫所需之經費金額龐大，學生自行籌措經費仍舊不足，目前規劃築夢計畫、體能課程、服務學習等內聘教師課程，擬申請由桃園縣榮譽觀護人協進會撥付之緩起訴處分金支付。



外聘師資、設備維修費、服裝費等費用，尚需經費挹注，懇請普仁青年關懷基金會予以支持與補助，協助本校發展此一計畫，並幫助學生圓夢與自我實現，期盼您我的關懷與灌溉，能幫助孩子們成長茁壯，感受溫暖，並同樣以愛回報他人與社會。

貳、過去執行成果

去年「轉動騎跡，從心起飛」，計畫執行期間，學生為了達成夢想，衝動行為大幅降低，且和導師同學達成很好的互動，單車送愛對孩子真的是一個很大的成功經驗，給了孩子一個很獨特的舞台，讓他們發光發熱，可以被看見他們的優點，執行期間也因為這活動讓孩子多了很多可以跟家長分享的內容及親近的機會。

單車隊隊長的父親專程陪伴隊長到花蓮送愛，並首次透露隊長出生地就在單車送愛的地點-門諾醫院。另一位單車隊勇士的老家在台東，老家的阿公特地連兩晚來探視學生，關愛之情溢於言表。第一屆單車隊學長參加單車送愛啟程典禮，為學弟們勉勵及加油打氣，傳承勇士精神。

計畫執行的過程中，讓孩子去學習腳踏車相關的技能，也期待有一天能讓孩子學會修理腳踏車，能為社區服務，讓孩子也學習付出。

環島期間，發現單車修理、保養、維修的相關配備需求很高，但原有經費預估太少；此外，學生因為運動量大，食量也大，原先預估的飲食經費也過少，未來若再舉辦，應增加「騎乘裝備」與「飲食費用」的經費金額。

參、計畫動機與目的

本校位處桃園市龜山區，鄰近桃園市區，鄰近社區眷村佔很大部分之比例，低收入戶與清寒學生家庭為數眾多，合計單親、隔代教養、新移民子女、原住民等弱勢家庭比例更高達 31%。此外，國中階段面臨青少年的「狂飆期」，本校校園中學生中輟、嚴重偏差行為、情緒障礙、憂鬱自傷、學習動機低落等問題皆十分普遍。因此，協助迷思的青少年尋找其自我價值、自我認同，提供其多元探索的學習機會，以找到自己的定位，成為十分急迫的課題。

本校於 106 年四月舉辦單車送愛活動，透過行前的體能訓練及假日路訓活動，協助學生凝聚目標、遵守紀律，學習與他人進行良好的人際互動；其後完成單車環島活動，透過參加學生的回饋，我們了解到，學生在此過程中，體驗了挑戰自我、堅持到底的艱辛歷程，經驗了自我實現的高峰經



驗，這樣的過程，更可貴的是品格教育的學習與深化。透過導師的回饋，更發現老師普遍反映學生常規行為進步，較能遵從紀律，且師生關係大幅改善。這經驗鼓舞了本校輔導室的夥伴們！

本校長期透過法務部地檢署補助的緩起訴處分金，辦理社區生活營協助高關懷學生。透過多元化的學習課程，的確提升學生的學習動機，協助學生適應學校生活，幫助其自我與生涯探索，降低中輟人數與比率，改善部分偏差行為。然而輔導過程中，仍感到孩子在課業學習上成就低落，在生活體驗中漫無目標，缺乏努力動機、挑戰機會，更遑論成功經驗的累積。

但透過學生參加單車環島活動，我們發現，當孩子有了渴望完成的目標，更能盡全力付出努力、挑戰困難，學習解決問題的能力；透過教師給予的鼓勵與肯定，進一步增進師生關係；正向成功經驗的累積，更提升了孩子的自我價值感與自尊，偏差行為與情緒衝動問題得到紓解與改善。

而本校在 105 學年度在普仁基金會的大力贊助及眾多單位的支持鼓勵中，也真的成功出發進行單車送愛的挑戰，過程中遇到許多的情況，從孩子的情緒問題到身體狀況，期間最令我們擔憂的還是孩子的安全問題，並針對過程中發現的情形進行修正，包含孩子們的金錢觀和價值觀，也是我們打算列入課程中的部分，正因為如此，才希望能有更進一步的計畫的產生。

自己辦的環島讓輔導夥伴們開始考慮：**我們如何帶給孩子更多的成功經驗？如何能讓這經驗內化成自己的能力？我們如何引導孩子敢於「築夢」與「逐夢」？在夢想成功之後，如何發現下一個挑戰？**

孩子們多數來自弱勢家庭，其中不乏低收入戶與清寒家庭，因為家庭經濟的困難，儘管已經是青少年，很多都缺乏旅行的經驗與刺激，生活圈狹小得只有電視與電玩。而單車，代表著行動能力，也意味著夢想中的旅行計畫可能成行，孩子們躍躍欲試！

但是，為了讓孩子學習，付出努力得來的收穫更為甜美，也為了只給釣竿，不白白給魚吃，希望孩子習能基本能力的教育理念，我們認為，不能只是籌募經費，而**應該讓孩子學習自力更生，展現自己的能力以達成夢想**。並且在 105 年的單車活動中更看到了許多孩子對於金錢的控管是不合格的，所以後續的課程也會加入理財教育的部分。

在這之前，我們一直苦惱，要以什麼樣的方式，讓孩子自籌足夠的經費？經過龜山團隊的腦力激盪，計畫有了曙光。孩子們以咖啡烹煮並進行咖啡圓夢販賣，我們能夠擁有固定的收益來支應龐大的經費，期間也感謝校內老師們的大力支援。



從學生販賣圓夢杯的經驗中，我們看見學生自行付出勞力，不僅獲得利潤的收益也體驗到掙錢的不易；於是築夢計畫開始了，我們希冀透過引導與討論，讓學生自行付出勞力販賣商品(如咖啡、跳蚤市場、花束……)，進而能夠擁有固定的收益以支應單車活動的經費，孩子們的夢想成了我們的夢想。儘管這計畫將使輔導夥伴多出許多額外的工作、付出更多的時間加班，但是，孩子的成長便是我們努力的動力。

我們期待，透過給予孩子足夠的啟發與刺激，引導孩子擁有自己的夢想，探索如何實現夢想，規劃實現夢想的步驟，付出追求夢想的行動，累積築夢追夢的勇氣，在這過程中提供孩子探索、規劃、行動、體驗的機會，終能將這些學習的過程累積深化，提升自我認同與自我價值感，內化為孩子人格成長的重要養分，並為品格教育紮下深厚的基礎。

茲將「轉動騎跡，從心起飛」計畫中，各個課程設計的目標敘述如下：

- 一、**轉動騎跡**：透過單車知識、基礎維修、單車路訓、體能訓練等課程，協助培養學生吃苦耐勞、克服困境、堅毅不拔、永不退縮的大無畏精神。同時強健體魄，並提高學生之學習興趣與動機，降低缺曠課比率，增加學校適應能力。並在過程中增加親師生的互動，讓孩子的表現成為他的亮點，讓老師跟家長能多點關注在孩子身上，也能夠讓孩子學習服從紀律。
- 二、**築夢計畫**：引導學生自主規劃各次路訓與單車騎乘活動行程，分組計畫住宿、飲食、路線、安全、裝備、聯絡等事宜，讓學生提升自信心，擁有獨立思考能力，學會面對問題並解決問題；同時透過團隊合作規劃，培養領導能力，及服從紀律之精神。並加入台灣地理的課程，讓孩子能在單車騎乘活動的籌備過程中學習到相關的知識。並於築夢計畫中加開團體課程，讓學生培養團體精神，並於團體當中適時引導其正向思考，並了解如何讓他人肯定，增進自我的優點，找到自己的舞台，並藉由單車騎乘活動讓學生學習控制自己的情緒，讓學生能當自己的主人，不再是讓情緒和衝動主導一切。
- 三、**錢進夢想**：學生自行烹煮咖啡販售，規劃二手物品跳蚤市場、聖誕節餅乾、母親節康乃馨等各項活動以籌措經費。培養學生面對問題、解決問題及獨立思考能力，建立自信心與提升自我價值感。學習挑戰，堅持自己的夢想以達成願望。並讓孩子懂得感恩，學習金錢的管理也是很大的課題。讓學生在這些活動中，體認到很多事情，只有靠自己是很難去完成自己的夢想，需要很多人的協助，讓學生懂得感恩，也懂得學會保護自己努力的成果，讓學生在校園內可以減少一些公物的毀損。



四、**從心起飛**：透過路訓與單車騎乘活動，協助學生建立正面積極的行為模式，提高挫折忍耐力、情緒管理能力，及危機應變能力，同時擴展學生視野，懂得對大自然的敬畏。此外，希冀學生在實現夢想之餘，亦能回饋與服務他人，因此提供服務學習機會，培養正向服務精神。在單車騎乘活動中，也許因天候及騎乘情形才有單車需維修的情形，舉凡輪胎毀損、煞車皮磨損、鏈條上油保養維護等，均須妥善維護以維騎乘安全。路訓與單車騎乘活動過程中也會讓學生自行更換內胎及上油，單油品的消耗就是一份支出，再加上學生環島過程中，因摔車造成的的煞車線毀損也須進行更換。

五、**邁向未來**：曾有人說，「輔導不是萬能，輔導也不是無能，輔導是『有可能』」。雖然「轉動騎跡，從心起飛」單車活動的舉辦目的，是為了讓學業低成就、中輟高關懷的孩子能在校園中找到自信與發展成功經驗，許多人對此抱以高度期待，但我們認為，奇蹟的改變不可能在幾天之中發展轉化，我們希望可以持續用各種多元的課程和活動，來逐步引導孩子深化品格教育，進而成長改變。而完成環島的學長，希望能固定以每週一至兩次的認輔，持續追蹤其目前的情形及成長，避免因完成環島而失去目標，並希望能讓學長一對一認養一個今年單車騎乘活動的孩子，增加單車騎乘活動的參與度，並加強上下傳承，能讓現在參加的孩子更加積極，也培養學長的責任感和榮譽心。

高關懷的學生不是壞學生，家庭的狀況不是孩子可以改變的，而同儕的影響更是強大，如果孩子能找到自己的未來那才是我們最終的期望。未來，我們持續規劃固定的單車路訓課程，尋求參與比賽的經驗，希望讓孩子在生活中找到重心，也找到自我實現的途徑。

因此，生活營將慢慢轉型為單車隊，讓更多孩子有機會進來，在品格、體能、紀律、團隊精神上更為嚴格要求，希望能夠營造參與單車隊是一件具有榮譽感的事情。

未來，說不定我們也能培養出許多優秀的單車選手呢！



肆、問題界定與需求評估

為解決本校所遭遇到的學生問題與學校困境，需對問題進行界定，以及解決問題之需求評估，進而形成解決方案與計畫，下表將本校發現之七個問題做出界定與需求評估，並轉化為計畫內容，說明如下表：

問題界定	需求評估	計畫內容
一、學生學習動機低落，中輟、偏差行為嚴重。	提供適性課程，引導自我探索與潛能發展。	規劃「體能訓練、單車課程、單車路訓」等活動。
二、學生自我中心、情緒管理能力不佳、憂鬱自傷情形普遍。	提供輔導諮商，協助提升挫折忍受力與團隊合作精神。	規劃「築夢計畫」課程。 提供個別輔導與團體輔導。
三、學生家庭功能不彰，缺乏文化刺激，需擴展生活經驗。	提供挑戰自我與多元學習機會。	規劃「單車路訓」與「單車騎乘活動」。
四、學生對於未來缺乏憧憬與夢想，生活漫無目標。	引導學生自我探索、生涯試探及生涯規劃，培養獨立思考與實現計畫的勇氣及能力。	規劃「築夢計畫、錢進夢想」課程。
五、學生自我價值低落，缺乏同理心。	設計相關活動，啟發學生展現利他精神與助人行為，並實際實踐於日常生活中。	規劃「服務學習」課程。
六、學生大多來自弱勢家庭，經濟環境匱乏，無活動相關設備與經費。	須有足夠之課程經費與單車相關設備，以供學生課程練習。	規劃「錢進夢想」課程，製作蛋糕餅乾銷售，與各項義賣活動自行籌措經費。
七、學校缺乏經費，以提供課程所需師資鐘點費與購買設備。	引進外部資源，申請經費補助。	申請普仁基金會引導計畫之經費補助。 持續申請地檢署社區生活營經費支應課程經費。



伍、計畫內容

一、辦理單位：桃園縣立龜山國民中學輔導室。

二、計畫期程：107 年 1 月至 107 年 12 月，於每週五天 7:40~8:10 體能訓練，週四餐飲課程及週五全天課程實施，每週 15 小時（遇假日、段考、學校重要活動時停課），實施進度表如《附件一》。

三、實施對象：八、九年級學生約 8~12 名，由導師推薦名單，繳交家長同意書，經輔導室面談後錄取，具下列情形之學生優先錄取：

- (一)學習成就偏低、學習意願低落者。
- (二)行為偏差且有中輟之虞者。
- (三)弱勢家庭、原住民及外籍配偶家庭之學生。
- (四)低收入戶、清寒家庭之學生。
- (五)人際關係困擾之學生。
- (六)情緒或學習障礙的學生。

四、師資來源：執行小組人員及工作項目如《附件二》。

五、課程設計：

- (一)課程架構



時間課程	轉動騎跡	築夢計畫	錢進夢想	從心起飛
106 年 10~12 月	體能訓練 單車構造課程 單車基礎維修	團體諮商輔導 單車路訓規劃	咖啡烹煮販售	育幼院服務
107 年 1、2 月	體能訓練 單車騎乘 單車路訓 路跑訓練	團體諮商輔導 單車路線規劃	咖啡烹煮販售	舊衣回收捐贈
107 年 3、4 月	體能訓練 急救訓練 單車路訓	團體諮商輔導 單車住宿飲食及 活動規劃	咖啡烹煮販售	五月義賣籌備 (捐款世界展望會)
時間課程	轉動騎跡	築夢計畫	錢進夢想	從心起飛
107 年 5、6 月	體能訓練 單車活動	單車活動裝備	康乃馨義賣活動	育幼院服務 單車淨灘活動
107 年 7、8 月	單車路訓 路跑訓練 比賽觀摩	單車歷程記錄	咖啡烹煮販售	校園志工服務 (龜山國中)
107 年 9、10 月	單車路訓 路跑訓練 團隊練習		咖啡烹煮販售	蛋糕餅乾送愛心 (育幼院)
107 年 11、12 月	單車路訓 團隊練習		咖啡烹煮販售	仁愛基金捐贈 (龜山國中)



(二)「轉動騎跡」課程規劃與內容：

時程	單車訓練（外聘）	單車路訓（外聘）	單車課程（內聘）
106 年 10~12 月	基礎期：長時間運動的 耐力、肌肉力量、迴轉 技巧、重量訓練	全天 ：龜中→蘆竹→大 園→觀音→永安漁港→ 觀音→大園→蘆竹→龜 中	間歇跑 協調訓練 體能訓練 球類運動 田徑訓練
107 年 1、2 月	基礎期：長時間運動的 耐力、肌肉力量、迴轉 技巧、重量訓練	全天 ：龜中→蘆竹→大 園→觀音→永安漁港→ 觀音→大園→蘆竹→龜 中	單車歷史 單車禮儀 單車結構介紹 單車騎行裝備
107 年 3、4 月	強化期：延長肌耐力騎 乘時間、無氧耐力、登 山速度、迴轉技巧	單車騎乘活動 2~4 天	路行安全與交通規則 單車騎行技巧 急救訓練
時程	單車訓練（外聘）	單車路訓（外聘）	單車課程（內聘）
107 年 5、6 月	強化期：延長肌耐力騎 乘時間、無氧耐力、登 山速度、迴轉技巧	全天 ：龜中→鶯歌陶瓷 博物館→大溪→龍潭石 門水庫→大溪→鶯歌陶 瓷博物館→龜中	單車騎乘姿勢 單車基礎維修
107 年 7、8 月	巔峰期：無氧耐力、衝 刺技巧、爆發力	半天 ：龜中→春天農場 →虎頭山→孔廟→虎頭 山→春天農場→龜中 （越野訓練）	單車比賽觀摩 單車比賽技巧
107 年 9、10 月	基礎期：長時間運動的 耐力、肌肉力量、迴轉 技巧、重量訓練	半天 ：龜中→蘆竹羊稠 坑→龜中	團隊練習 耐力訓練



107 年 11、12 月	基礎期：長時間運動的 耐力、肌肉力量、迴轉 技巧、重量訓練	全天：龜中→八里→淡 水漁人碼頭→八里→龜 中	團隊練習 耐力訓練
------------------	-------------------------------------	-------------------------------	--------------

陸、計畫評估及預期效益

- 一、提高學習興趣與動機，缺曠課行為出現率遞減，增加學校適應能力。
- 二、學生之不當行為出現率遞減，建立正面積極的行為模式。
- 三、協助學生提高挫折忍受力，提升情緒管理能力，以降低同儕與師生衝突。
- 四、培養學生面對問題、解決問題及獨立思考能力，建立自信心與提升自我價值感。
- 五、提供學生服務學習機會，培養正向服務精神。
- 六、藉由體能訓練，強健體魄，進而培養學生良好的運動習慣。
- 七、學生能夠正確騎乘單車，習得良好之單車禮儀。
- 八、學生能自行進行簡易之單車維修，具備危機處理能力。
- 九、學生能習得簡易急救能力，以維護自身與團隊安全。
- 十、提高學生表達情感、自我省思之能力。



龜山國中 107 年度「轉動騎跡，從心起飛」活動執行預期成效自評量表

評估成效	量化指標	評估方法與工具
一、提高學習興趣與動機，缺曠課行為出現率遞減，增加學校適應能力。	學生中輟人數 5 人以下。	中輟復學通報系統統計紀錄。
	學生缺曠課次數下降 30% 以上。	本校出缺席紀錄統計表。
二、學生之不當行為出現率遞減，建立正面積極的行為模式。	學生記過與警告次數下降 30% 以上。	本校獎懲系統紀錄統計表。
三、協助學生提高挫折忍受力，提升情緒管理能力，以降低同儕與師生衝突。	學生與同儕及師長衝突次數下降 30% 以上。	教師觀察評量表（本校教師自訂）。
四、培養學生面對問題、解決問題及獨立思考能力，建立自信與提升自我價值感。	學生自行規劃單車活動計畫書。	單車活動計畫書。
	學生《中學生自我效能量表》評量結果提高 15% 以上。	中學生自我效能量表（心理出版社）。
五、提供學生服務學習機會，培養正向服務精神。	每月進行志工服務 3 小時以上。	本校志工服務手冊紀錄。
六、藉由體能訓練，強健體魄，進而培養學生良好的運動習慣。	期中評估學生可連續跑步 5 公里，期末可連續跑步 10 公里。	路跑紀錄表（本校教師自訂）
	每月完成路訓挑戰。	路訓紀錄表（本校教師自訂）。
七、學生能夠正確騎乘單車，習得良好之單車禮儀。	學生採用正確姿勢騎乘單車。	教師觀察評量表（本校教師自訂）。
八、學生能自行進行簡易之單車維修，具備危機處理能力。	學生自行進行輪胎維修、鏈條替換。	單車維修評量表（本校教師自訂）。
九、學生能習得簡易急救能力，以維護自身與團隊安全。	學生能夠進行創傷處理（止血、包紮）、傷患搬運等。	急救實務評量表（本校教師自訂）。
十、提高學生表達情感、自我省思之能力。	學生每兩月撰寫學習心得一次，擇優刊登於本校網站或刊物。	本校校刊、親職刊物。
	使用社群網站，記錄學生課程與活動歷程，並提供師生記錄心情與心得交流之分享園地。	FB 粉絲專頁建立。



柒、 附錄

【附件一】

龜山國中 107 年度「轉動騎跡，從心起飛」活動計畫實施進度表

日期	工作項目	工作內容
106/09/16 106/10/03	需求評估 計畫申請	1. 了解本校學生問題類型，依據學生特質與需求界定問題與評估需求，並據此設計課程，設定成員篩選條件。 2. 聯絡師資、相關機構資源，完成計畫申請書。
106/10/04 106/11/30	活動計劃 宣傳籌備	1. 設計課程內容介紹、宣傳文宣、導師推薦表、家長同意書、導師同意書。 2. 完成課程課表、規畫課程進度。
106/12/01 106/12/31	宣傳招生 推薦面談	1. 發放文宣與推薦表，有意願參與同學繳交家長同意書。 2. 排定面談時間，篩選適合成員，發放錄取通知書。 3. 發與參與學生之導師、任課教師通知書及學務處通知書。
107/01/01 107/01/20	採購事宜 課前準備	1. 採購課程所需設備物品，及上課用書籍、材料，講義印製等。 2. 製作課程日誌（含點名單、課程記錄表）及教師簽到冊。
107/01/21 107/12/20	課程進行 歷程記錄	1. 課程進行為期約 11 個月，單車活動行程於四月中出發。 2. 每次課程均有學生點名單，以利掌控出缺席狀況。 3. 每次課程教師均須填寫簽到冊，以利進行經費核銷。 4. 定期紀錄上課過程與成果（拍照或文件存檔）。 5. 召開期中檢討會議，評估執行狀況及檢討改進。
107/12/21 107/12/31	評估檢討 成果檔案	1. 召開期末檢討會議，進行成效評估及檢討建議。 2. 整理課程紀錄、學生回饋單、活動照片及成果，或其他活動相關資料，完成成果報告檔案，並進行經費核銷。



【附件二】

龜山國中 107 年「轉動騎跡，從心起飛」活動計畫執行小組人員

職稱	姓名	現職	工作項目	備註
召集人	范菁華	校長	主持會議與整合資源	
執行秘書	曾美娟	輔導主任	策畫、督導各項工作	
小組成員	楊秀春	教務主任	協助學生成績處理	
小組成員	林煌墩	學務主任	協助學生管理輔導	
小組成員	阮允元	總務主任	協助設備材料採購	
小組成員	李筱萍	會計主任	協助經費核銷	
小組成員	姚傑維	生教組長	負責學生常規管理	
小組成員	許思涵	輔導組長	負責計畫推動及執行	
小組成員	葉健良	資料組長	負責計畫推動及執行	
小組成員	葉豫璇	輔導教師	協助學生輔導諮商	
小組成員	林子毓	輔導教師	協助學生輔導諮商	
小組成員	鄭宇玆	輔導教師	引導學生規畫環島計畫	
小組成員	駱怡心	輔導教師	協助班級經營管理	
小組成員	甘淑婉	專任教師	協助休閒與體能課程	
小組成員	王者強	專任教師	協助班級經營管理	
小組成員	沈玉城	外聘教練	協助單車課程之授課。	



龜山國中 107 年「轉動騎跡，從心起飛」單車騎乘活動隨隊人員名單

編號	職稱	姓名	交通方式	工作項目	備註
1	輔導主任	曾美娟	補給汽車 A	領隊。 行程控管與活動安排。 志工與贊助單位接待聯繫。 校內連繫與危機處理。 經費運用與控管。	自備汽車
2	輔導組長	許思涵	補給汽車 B	單車維修。 安全維護。 危機處理。 生活教育與管理。	
3	兼任輔導教師	鄭宇玟	單車	學生個別與團體輔導。 急救護理。	自備單車
4	專任輔導教師	葉豫璇	機車	學生個別與團體輔導。 學生榮譽制度與環島日誌。 飲食與住宿安排。	自備機車
5	資料組長	葉健良	單車	安全維護。 單車維修。 環島認證事宜。 路線及里程紀錄。 生活教育與管理。	
6	專任輔導老師	林子毓	補給汽車 A	協助拍照。 交通引導。 單車維修。 生活教育與管理。	
7	外聘教練	沈玉城	單車	協助單車騎乘訓練。	自備單車
8	外聘教練	蔡正陽	單車	協助單車騎乘訓練。	自備單車
9	外聘攝影師	王弈中	補給汽車 B	協助全程錄影。	
10	校外攝影師	彭凱彥	機車	假日協助拍照。	假日志工
11	校外車友	張家民	單車	假日陪騎人員。	假日志工



【附件三】

龜山國中 107 年度「轉動騎跡，從心起飛」單車騎乘活動預定行程表

日期	星期	起點	終點	估計里程	預定活動	備註
107/04/20	五	龜山國中	宜蘭礁溪	70	啟程典禮	
107/04/21	六	宜蘭礁溪	宜蘭縣冬山	87	掃街服務	
107/04/22	日	宜蘭縣冬山	宜蘭蘇澳	102	星光夜語	
107/04/23	一	宜蘭蘇澳	新北市金山	62	淨灘服務	
107/04/24	二	新北市金山	龜山國中	47	結訓典禮	

**【附件四】密件（請勿公告）**

龜山國中 107 年度「轉動騎跡，從心起飛」學員名冊及概況（名冊暫定）

編號	姓名	家庭背景	學生概況說明
1	王○○	<input checked="" type="checkbox"/> 單親依父 <input checked="" type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 家境清寒 <input type="checkbox"/> 低收入戶 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 新移民子女	<input checked="" type="checkbox"/> 中輟之虞 <input checked="" type="checkbox"/> 學習動機低落 <input type="checkbox"/> 人際關係困擾 <input type="checkbox"/> 情緒障礙 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭功能不彰 <input type="checkbox"/> 學習障礙 <input checked="" type="checkbox"/> 嚴重行為問題 <input type="checkbox"/> 保護性高關懷群
2	林○○	<input checked="" type="checkbox"/> 單親依父 <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 家境清寒 <input type="checkbox"/> 低收入戶 <input checked="" type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 新移民子女	<input type="checkbox"/> 中輟之虞 <input checked="" type="checkbox"/> 學習動機低落 <input type="checkbox"/> 人際關係困擾 <input type="checkbox"/> 情緒障礙 <input type="checkbox"/> 家庭功能不彰 <input type="checkbox"/> 學習障礙 <input type="checkbox"/> 嚴重行為問題 <input type="checkbox"/> 保護性高關懷群
3	許○○	<input checked="" type="checkbox"/> 單親依父 <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 家境清寒 <input type="checkbox"/> 低收入戶 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 新移民子女	<input checked="" type="checkbox"/> 中輟之虞 <input checked="" type="checkbox"/> 學習動機低落 <input type="checkbox"/> 人際關係困擾 <input type="checkbox"/> 情緒障礙 <input type="checkbox"/> 家庭功能不彰 <input type="checkbox"/> 學習障礙 <input checked="" type="checkbox"/> 嚴重行為問題 <input type="checkbox"/> 保護性高關懷群
4	陶○○	<input checked="" type="checkbox"/> 單親依母 <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 家境清寒 <input type="checkbox"/> 低收入戶 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 新移民子女	<input checked="" type="checkbox"/> 中輟之虞 <input checked="" type="checkbox"/> 學習動機低落 <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係困擾 <input type="checkbox"/> 情緒障礙 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭功能不彰 <input type="checkbox"/> 學習障礙 <input type="checkbox"/> 嚴重行為問題 <input type="checkbox"/> 保護性高關懷群
5	陳○○	<input checked="" type="checkbox"/> 單親依父 <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 家境清寒 <input checked="" type="checkbox"/> 低收入戶 <input checked="" type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 新移民子女	<input type="checkbox"/> 中輟之虞 <input checked="" type="checkbox"/> 學習動機低落 <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係困擾 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒障礙 <input type="checkbox"/> 家庭功能不彰 <input checked="" type="checkbox"/> 學習障礙 <input checked="" type="checkbox"/> 嚴重行為問題 <input checked="" type="checkbox"/> 保護性高關懷群
6	林○○	<input checked="" type="checkbox"/> 單親依父 <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 家境清寒 <input type="checkbox"/> 低收入戶 <input checked="" type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 新移民子女	<input type="checkbox"/> 中輟之虞 <input checked="" type="checkbox"/> 學習動機低落 <input type="checkbox"/> 人際關係困擾 <input type="checkbox"/> 情緒障礙 <input type="checkbox"/> 家庭功能不彰 <input type="checkbox"/> 學習障礙 <input type="checkbox"/> 嚴重行為問題 <input type="checkbox"/> 保護性高關懷群
7	富○○	<input checked="" type="checkbox"/> 單親依母 <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 家境清寒 <input type="checkbox"/> 低收入戶 <input checked="" type="checkbox"/> 原住民(排灣族) <input type="checkbox"/> 新移民子女	<input checked="" type="checkbox"/> 中輟之虞 <input checked="" type="checkbox"/> 學習動機低落 <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係困擾 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒障礙 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭功能不彰 <input type="checkbox"/> 學習障礙 <input checked="" type="checkbox"/> 嚴重行為問題 <input type="checkbox"/> 保護性高關懷群
8	林○○	<input type="checkbox"/> 單親依父 <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input checked="" type="checkbox"/> 家境清寒 <input type="checkbox"/> 低收入戶 <input type="checkbox"/> 原住民 <input checked="" type="checkbox"/> 新移民子女	<input type="checkbox"/> 中輟之虞 <input checked="" type="checkbox"/> 學習動機低落 <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係困擾 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒障礙 <input type="checkbox"/> 家庭功能不彰 <input type="checkbox"/> 學習障礙 <input checked="" type="checkbox"/> 嚴重行為問題 <input type="checkbox"/> 保護性高關懷群
9	葉○○	<input type="checkbox"/> 單親依父 <input checked="" type="checkbox"/> 隔代教養 <input checked="" type="checkbox"/> 家境清寒 <input type="checkbox"/> 低收入戶 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 新移民子女	<input type="checkbox"/> 中輟之虞 <input checked="" type="checkbox"/> 學習動機低落 <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係困擾 <input type="checkbox"/> 情緒障礙 <input type="checkbox"/> 家庭功能不彰 <input checked="" type="checkbox"/> 學習障礙 <input type="checkbox"/> 嚴重行為問題 <input type="checkbox"/> 保護性高關懷群
10	何○○	<input checked="" type="checkbox"/> 單親依母 <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 家境清寒 <input type="checkbox"/> 低收入戶 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 新移民子女	<input type="checkbox"/> 中輟之虞 <input checked="" type="checkbox"/> 學習動機低落 <input type="checkbox"/> 人際關係困擾 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒障礙 <input type="checkbox"/> 家庭功能不彰 <input checked="" type="checkbox"/> 學習障礙 <input checked="" type="checkbox"/> 嚴重行為問題 <input type="checkbox"/> 保護性高關懷群
11	賴○○	<input type="checkbox"/> 單親依父 <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 家境清寒 <input type="checkbox"/> 低收入戶 <input checked="" type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 新移民子女	<input checked="" type="checkbox"/> 中輟之虞 <input checked="" type="checkbox"/> 學習動機低落 <input type="checkbox"/> 人際關係困擾 <input type="checkbox"/> 情緒障礙 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭功能不彰 <input type="checkbox"/> 學習障礙 <input type="checkbox"/> 嚴重行為問題 <input type="checkbox"/> 保護性高關懷群
12	陳○○	<input checked="" type="checkbox"/> 單親依母 <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 家境清寒 <input type="checkbox"/> 低收入戶 <input type="checkbox"/> 原住民 <input checked="" type="checkbox"/> 新移民子女	<input checked="" type="checkbox"/> 中輟之虞 <input checked="" type="checkbox"/> 學習動機低落 <input type="checkbox"/> 人際關係困擾 <input type="checkbox"/> 情緒障礙 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭功能不彰 <input type="checkbox"/> 學習障礙 <input checked="" type="checkbox"/> 嚴重行為問題 <input type="checkbox"/> 保護性高關懷群



學校基本資料表

單位名稱	桃園縣立龜山國民中學		設立時間	93 年 8 月					
單位屬性	<input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 都會區 <input type="checkbox"/> 偏遠 <input type="checkbox"/> 特偏 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 離島								
校 長	范菁華		電 話	03-3205681#110					
E-mail	ginny526@yahoo.com.tw		傳 真	03-3495165					
通訊地址	33354 桃園縣龜山鄉自強西路 66 號								
學校網址	http://www.gsjh.tyc.edu.tw/								
計畫承辦人	曾美娟		電 話	03-3205681#610					
E-mail	gs016@mail.gsjh.tyc.edu.tw		傳 真	03-3203808					
學生屬性概況	全校學生人數 <u>1313</u> 人，每班平均約 <u>25.72</u> 人。								
	弱勢家庭	低收入戶	清寒家庭	外籍配偶	隔代教養	單親家庭	原住民	身障人士子女	身心障礙學生
	人數	45	47	224	27	240	105	31	45
	比率	3.42%	3.58%	17.05%	2.05%	18.26%	7.99%	2.36%	3.42%
	總計弱勢家庭人數高達 <u>582</u> 人次、佔全校百分之 <u>44.29 %</u> 。								
學校背景與發展特色	<p>一、創校歷史</p> <p>龜山國中於九十一年八月一日成立籌備處，九十三年學年度開始招生，設校目的在於紓解鄰近國中學生之過度飽和與增班壓力，以利國民教育品質之提昇。九十七學年度起本校逐年接受鄰近國中移撥學生，加上社區人口成長，成長為規模五十五班之大型學校。原設校規劃教學空間不敷使用，尚須</p>								



經費挹注增建教室，以紓解學生增加之空間需求。

二、學校願景

本校秉持「嶄新」、「創新」、「永新」之創校精神，以營造一個「新世紀」、「新科技」、「新人文」的優質校園與學習環境，進而培養學生具有「國際觀」、「本土情」、「積極進取」、「終身學習」的現代國民。

三、學校規模

(一) 校地面積：計42698.32平方公尺。

(二) 班級及學生數：

年級	七年級	八年級	九年級	特教班	合計
班級數	15	15	18	3	51
學生數	411	420	482	9	1322

四、背景優勢

本校創校邁入第十三年，尚屬初創階段，優勢背景簡要說明如下：

(一) 學校條件：屬新設學校，硬體設備嶄新充實，無老舊傳統包袱。

(二) 社區特色：位居龜山鄉中心，眷村子弟居多，緊鄰桃園市區與虎頭山風景區，人文教育資源豐富；社區家長關心且支持學校，成為校務發展的最大精神支柱。

(三) 教師特質：教師多為本科系畢業，年輕有活力，服務熱忱具創意。

(四) 家長期望：關心教育革新、積極參與校務。

(五) 學生需求：健康成長、快樂學習及適性發展。

五、發展特色

(一) 關懷弱勢學生，積極辦理學習輔導。

(二) 發展適性教育，提供多元學習機會。

(三) 注重體育發展，棒球射擊成績優異。

(四) 健全輔導網絡，營造友善校園環境。



【附件五】

龜山國中 107 年「轉動騎跡—從心起飛」單車再創高峰活動 啟程典禮

※ 日期：107 年 4 月 20 日（週五）上午 7:30~8:15

※ 地點：桃園市立龜山國中凱旋門

時間	典禮流程	負責人員	備註
07:00-07:30	場地佈置	輔導室團隊	
07:00-07:30	來賓簽到	鄭宇廷老師	播放背景音樂
07:30-07:35	主席致詞	范校長菁華	
07:35-07:40	來賓介紹	范校長菁華	
07:40-08:00	來賓致詞及頒發感謝狀	范校長菁華 曾美娟主任	頒獎音樂
08:00-08:03	單車隊學生代表宣誓	何信鎰同學	
08:03-08:13	拍團體照	曾美娟主任	
08:15	啟程：拉炮出發	呂美娟組長	啟程音樂
08:15	參加師生出發	曾美娟主任	
08:15-09:00	場地復原	駱怡心老師、阮允元主任	814 學生協助





【附件六】

龜山國中 107 年「轉動騎跡—從心起飛」單車再創高峰活動結訓典禮

※ 日期：107 年 4 月 24 日（週二）下午 13:00~16:40

※ 地點：桃園市立龜山國中 3 樓會議室

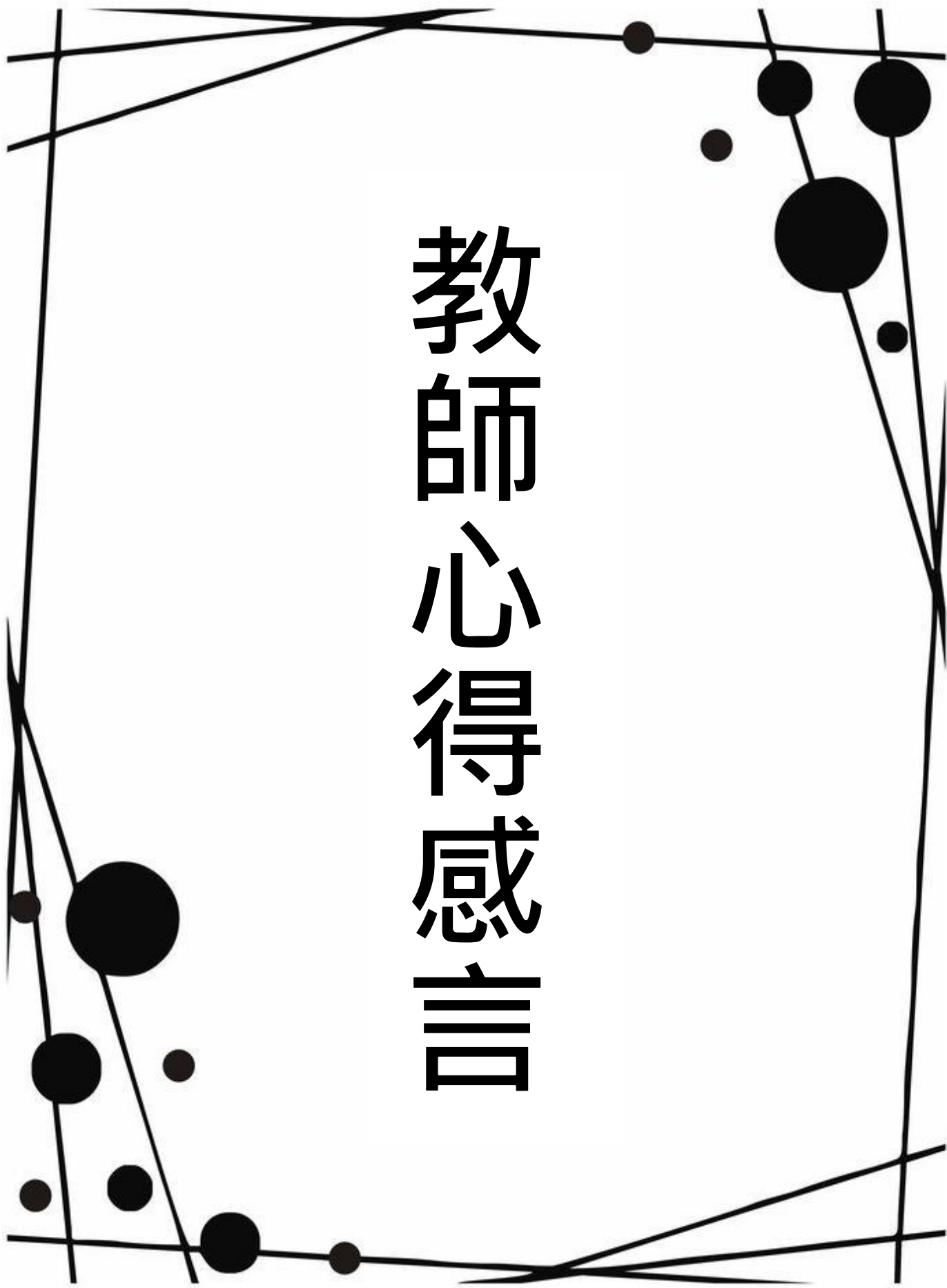
時間	典禮流程	負責人員	備註
13:00-13:30	單車勇士歸來、來賓簽到	鄭宇廷老師	播放背景音樂+照片 (或影片)
13:30-13:45	典禮開始~長官、來賓致詞	范校長菁華	
13:45-13:50	影片回顧~點滴在心頭	駱怡心老師	
13:50~14:20	愛的回饋~感恩的心	葉豫璇老師	播放背景音樂
14:20~14:40	頒獎典禮~頒發證書	范校長菁華	播放頒獎音樂
14:40~14:50	拍「拍」手~合照時間	葉健良組長	
14:50~16:00	餐敘	呂美娟組長	播放輕快背景音樂
16:00~16:40	場地復原	甘淑婉老師	
16:40	賦歸		







教師心得感言







有夢最美，築夢踏實！

撰文：龜山國中校長 范菁華



"轉動騎跡，從心起飛" 啟程典禮，簡單隆重，感謝普仁青年基金會、林俐玲議座、立法委員鄭運鵬服務處主任、市議員陣志謀服務處主任、教育局副局長林威志、學輔校安科鄭淑玲主任、成功工商鄒紹騰校長及團隊、光啟高中張添洲校長及團隊、臺灣桃園地方法院檢察署、桃園市榮譽觀護人協進會及中華電信等各單位協助、陪騎！本校家長會劉建明會長帶領家長委員到場加油打氣，龜山國中感恩有你們！

今年單車隊挑戰北宜公路段，在 Day2&Day3 分別至榮民醫院當志工及內埤海灘淨灘。很開心看到孩子經由老師與教練的指導下，除了騎乘技術、維修能力精進外，看到孩子懂得感恩惜福，願意盡己能力，回饋社會！晚餐後，每晚安排小團體課程，相互討論分享及寫心得與感想，增進隊友們正能量及發展自己。

最後，恭喜並肯定單車隊再創高峰、克服難關，勇於挑戰自我。一路要感謝的單位和人力協助非常的多。期待你們懂感恩，並在未來的人生道路上也能扮演回饋社會的角色，協助有需要的人；找到自己、肯定自己！





東北行，教會孩子堅持到底！

撰文：龜山國中輔導教師 葉豫璇

陪伴這群孩子將近一年的時間，從當時懵懂的模样、到慢慢懂得相互協助與團隊合作，儘管這樣的轉變看在老師們眼裡是得來不易，但也是令人感到欣慰與驕傲！

回想起過去的課程，透過體能訓練、腳踏車維修、長程短程路訓來培養基本騎車觀念；透過餐飲課程製作甜點到義賣，學會靠自己的能力完成夢想；透過小團體課程了解「團隊」的意義、金錢規劃，以及最重要的感恩與回饋。一路走來真的花了好長的時間和精力與孩子們相處在一起，身心上的疲憊也難以言語形容。然而，也因為他們的天真單純，總能帶給大家許多的快樂與歡笑。

五天的單車旅程如稍縱即逝般的順利落幕，從北宜公路綠意盎然的景色、再逐漸看見龜山島在海中等著我們的到來，風景的交替一度讓我產生是來度假的幻覺。幾天下來我們一起經歷太多故事了！無論是辛苦的車程、淨灘志工服務、教會禮拜的體驗，這些都將為我們與小孩彼此間畫上一筆共同的回憶、也期許他們真的能有所成長，在未來的人生道路上多了份毅力堅持下去！





成長，就是離開熟悉的地方 然後不一樣的歸來

撰文：龜山國中輔導教師 林子毓

歷經了挑選成員、訓練(單車技術與實際體驗、團隊精神、遵守指令、餐飲義賣…等等)，一直到最終考驗—東北五日遊，這趟旅程終於順利畫下句點。

在這為期 8 個月的日子中，充滿了許多酸甜苦辣，令我印象最深刻的便是看見學生為了參加單車隊，願意付出努力以及從課程中獲得成長。為了招生，其實這段歷程中，有許多學生進進出出，但唯有願意改變，能配合團隊規範行事的人，才能留到最後。儘管最後成行的人數不如預期多，甚至有些人是輔導室老師們用盡力氣卻依舊撐不下去的，但這也證明了留下來者的決心與毅力！此外，令人感動的是，原先團體氣氛並非想像中和諧，成員間的拌嘴與互嗆早已見怪不怪了，但在騎乘過程中，大家卻能放下偏見，為抵達終點相互照顧，讓所有成員都是靠自己的力量完成這五天的挑戰！

輔導室成立單車隊的目標，就是希望讓國中階段缺乏表現機會，對學校喪失興趣的學生可以有個證明自己的機會，並學會克服困難，堅持下去，將自己的夢想拿到手！很慶幸自己可以有機會跟學生以及共事的夥伴們歷經這一切，相信這段經驗可以讓自己勇於面對未來的難關，也期許學生可以帶著這段經驗，迎接未來的挑戰！





完美落地，圓滿落幕

撰文：龜山國中中輟輔導役男林士傑

我會用盡所有力
奮力的躍起在天際 迎著光明
我會更用力呼吸
飛到另一個燦爛天空 完美 落地

不知怎麼地，在五天四夜的過程中，我的腦海裡一直想起《完美落地》的這段歌詞。彷彿再多的準備就為了這趟旅程的完美表現。

身為學校的役男，我的服役生活和學生們進入單車隊的時程有著巧妙的共時性。下單位到校時，他們正好開始從一無所知的狀態下開始訓練。

看著他們的進步，彷彿也是看著我的服役生涯慢慢的往前推進。恰巧活動結束之時，就是役期剛好過半的時刻，所以這趟旅程對我來說也是重要的里程碑。而這樣的過程也使我跟學生們建立了很不一樣的革命情感。

自己的求學過程，也經歷了不少起起伏伏，在學業告一段落回頭檢視自己，我覺得人生最重要的就是「生命熱情」。而這種熱情，也在訓練過程中在他們身上慢慢燃起。「為了我所愛的事物，我願意付出一切。」為了單車隊的活動，他們像超人般做到好多以前做不到的事。外人看似辛苦的體能訓練，我覺得反而只是小菜一疊；為了能參與活動，同學們修正自己的生活作息、穩定到校，也都按時繳交指定的作業對他們來說才是最大的挑戰。但孩子們，恭喜你們做到了！

希望這種對生命的熱情會變成你們未來的能量，很開心可以陪你們走了這段不一樣的旅程。





不放手，直到夢想到手

撰文：龜山國中中輟輔導役男張伯榆



不同的原因把他們聚在一起，最後為了相同的目標一起努力。這半年的時光，帶著他們體訓、陪著他們上課，並一起騎著單車揮灑汗水，這群孩子讓我看到了他們的成長，他們在這過程中學會了反省、學會了感謝、學會了為一件事情努力不放棄。

剛接觸他們時我看到的是一群可愛但各方面都需要再努力的孩子，可是藉由這個單車活動，他們一點一滴地重新塑造了自己，現在想想原來這才是此次活動最大的收穫，單車隊改變了他們的口語表達，改變了他們的行為模式，改變了他們的學習態度，最終他們也改變了我，改變了我對他們的看法，我也從他們的身上找回為了目標努力不懈那單純的心。

龜山國中單車隊 「轉動騎跡，從心起飛」隊歌

一路瘋癲

主唱：蔡阿嘎 詞：邱景襄 曲：劉普恩 P.N / 楊恢宇 G.B / 楊恢宏 P.O.P

飛 不要害怕就去飛 心也要跟著起飛 不管你幾歲 自由追隨 追 有新鮮想法去追 就算偶爾踩到雷 也會是一種 絕妙滋味 旅途上有你陪我翻越 把夢往前推 絕對不後退 飛吧 就一路去瘋癲 去看看全新的世界 就一起 Fly Away Fly Away 夢因為有你會更美 飛吧 就一路去瘋癲 去主宰心裡的熱血 就一起 Fly Away Fly Away 走遍這世界的每一條街 對 生命有一種絕對 讓青春不再後悔 我就是自己 最強堡壘 累 只要越 High 越不累 寫滿冒險的字彙 讓夢想發芽 在我周圍 旅途上有你陪我翻越 把夢往前推 絕對不後退 飛吧 就一路去瘋癲 去看看全新的世界 就一起 Fly Away Fly Away 夢因為有你會更美 飛吧 就一路去瘋癲 去主宰心裡的熱血 就一起 Fly Away Fly Away 走遍這世界的每一條街 飛吧 就一路去瘋癲 飛吧 就一路去瘋癲 去看看全新的世界 就一起 Fly Away Fly Away 夢因為有你會更美 飛吧 就一路去瘋癲 去主宰心裡的熱血 就一起 Fly Away Fly Away 實現青春裡的每個章節 Fly Away



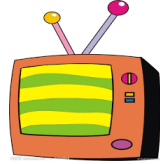


財團法人普仁青年關懷基金會 107 年「大手拉小手」青少年引導計畫

媒體校刊報導







媒體採訪報導

自由時報：

單騎 5 天挑戰 408 公里 龜山國中啟程

2018/04/21

撰文：記者周敏鴻

龜山國中單車隊昨從學校啟程，預計花五天時間完成四〇八公里路程，沿途行經宜蘭礁溪、蘇澳與新北市金山等地，校長范菁華說，希望透過騎單車送愛活動，協助學習意願低落的高關懷學生增加自信心並勇於追夢。

龜山國中針對學習意願低落、缺乏生活目標、行為偏差等高關懷學生，舉辦「轉動騎跡，從心起飛」活動，從去年九月開始，八位參與活動的學生就開始學習單車騎乘技巧、維修知識，並展開路跑等訓練加強體力，為了完成這項挑戰與夢想，學生也製作鳳梨酥、可麗餅等點心義賣籌措旅費。

昨上午八位學生跨上單車出發，由十位師長陪同一起挑戰五天四〇八公里路程，范菁華說，希望學生透過籌備工作、單車挑戰，學習知足感恩建立責任心與自信心，知道自己也有追夢的能力。

學生則分享，在籌備過程中，他們也參加關懷長輩、淨灘等志工活動，深刻體會到「只要有心，自己也能幫助他人」，未來五天一定會盡全力完成單車挑戰、贏得肯定。





校刊採訪報導

大手拉小手，給孩子作夢的能力

2018/03/10

撰文：輔導教師林子毓

等鹿並不遠 現在就開始—圓夢單車隊介紹

輔導老師 林子毓

對你來說，加入單車隊代表甚麼？部分時間可以不用在這上上課。可以優先報名輔導室所舉辦的有趣活動。可以不用花一毛錢跟著夥伴一起去騎車環島/送愛。單車隊絕對不止如此。

單車隊一週訓練行程：

- 1.體能訓練：無論天氣好壞，每天早上完成打掃跟早自習作業後，必須準時到操場報到，完成30分鐘的體能訓練。
- 2.參與活動課程：要參加各賽合作合群的團體課程，為自己籌措經費的餐飲製作與義賣，提升技能的腳踏車維修課程，而參加課程的目的，就是希望成員們可以在外出之前做足準備。
- 3.與導師之間的約定：參與單車隊，最重要的就是要讓導師放心，所以成員們都會跟導師約定，讓自己無論在每個地方，都能有最佳表現！

Q & A：訓練很辛苦，這跟你們腳踏車隊，坐著是讓隊員們忙著下課時間去訓練在課後時間對完成課後任務了！

要完成這些訓練，聽起來很容易，但只要跟組活動/導師約定沒完成、體能訓練達不到標準、訓練過程態度敷衍、搗蛋、違反校規，就直接說拜拜囉！

f 圓夢雜貨店「熱中輔導室」 想對單車隊有更多瞭解，或是希望自我未來也有機會成為單車隊的一員，就請大家做好學生本分，並持續追蹤「圓夢雜貨店—熱中輔導室」臉書粉絲專頁，也許，下一屆單車隊成員就是你！






大手拉小手，給孩子作夢的能力

2018/11/10

撰文：輔導主任曾美娟

大手拉小手，給孩子作夢的能力

輔導主任 曾美娟

當我們說給孩子作夢的能力，我們是希望孩子能擁有夢想，我們是希望孩子能擁有勇氣，我們是希望孩子能擁有力量。

在我們的課程中，除了體能訓練，我們也安排了許多有趣的活動，像是：DIY手工藝、繪畫、音樂、舞蹈、戲劇、閱讀、戶外活動等。這些活動不僅能豐富孩子的課餘生活，更能培養他們的團隊合作精神和創造力。

此外，我們還舉辦了許多有意義的活動，像是：義賣、義演、公益活動等。這些活動不僅能培養孩子的社會責任感，更能讓他們體驗到幫助他人的快樂。

我們相信，只要我們用心經營，一定能給孩子一個美好的未來。讓我們一起努力，為孩子們的夢想加油！

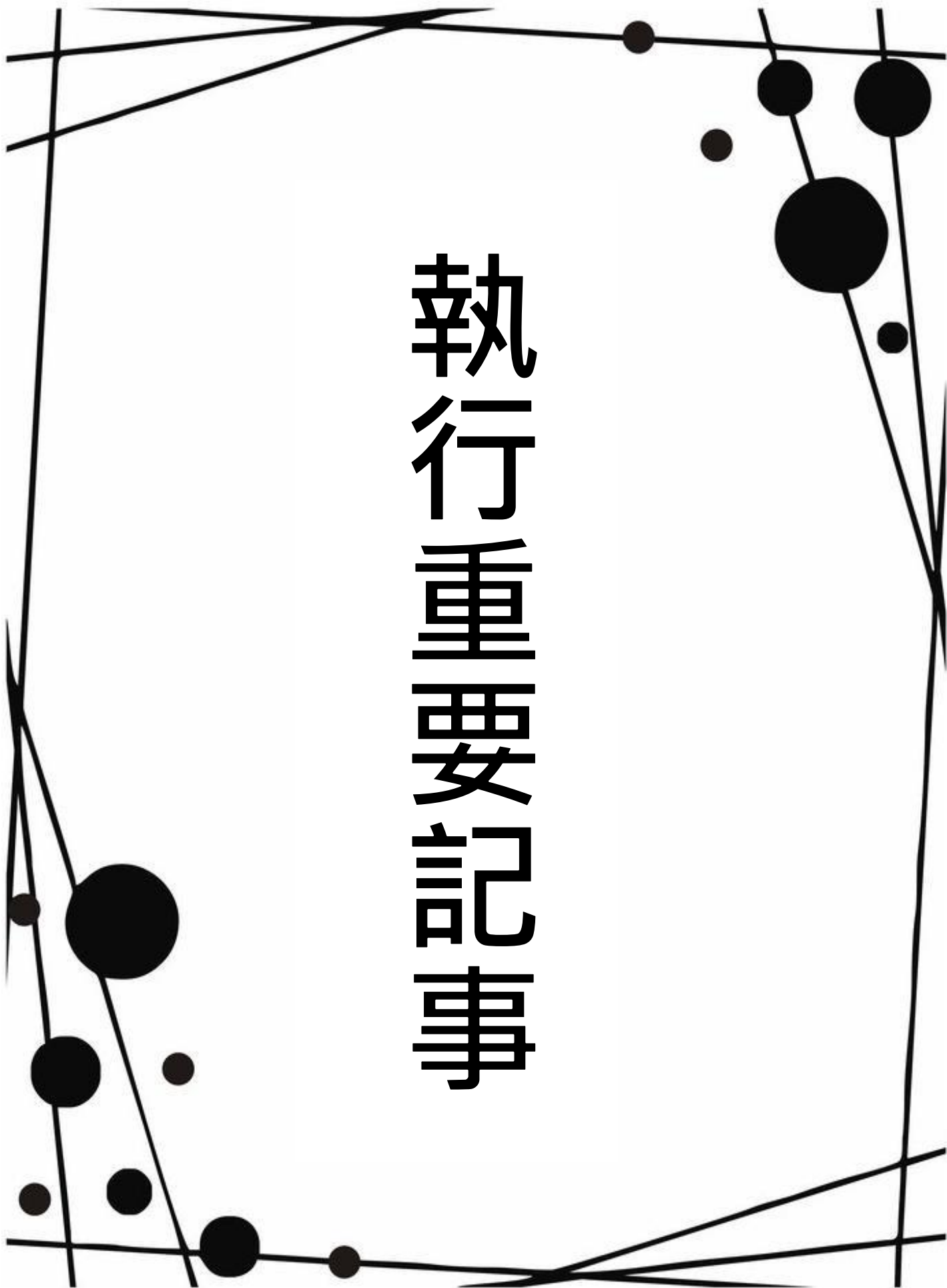
多元課程







執行重要記事







龜山國中單車隊執行重要記事

- ◆ 2018/02/23(五) 半日單車路訓～虎頭山
- ◆ 2018/03/02(五) 半日單車路訓～大棟山
- ◆ 2018/03/09(五) 全日單車路訓～八里
- ◆ 2018/03/16(五) 半日單車路訓～大古山
- ◆ 2018/03/23(五) 全日單車路訓～北宜
- ◆ 2018/03/30(五) 半日單車路訓～三峽
- ◆ 2018/04/12(四) 單車隊成長團體
- ◆ 2018/04/13(五) 單車維修課程
- ◆ 2018/04/19(四) 築夢計畫～單車再創高峰行前準備
- ◆ 2018/04/20(五) 7:30 單車再創高峰活動啟程典禮
- ◆ 2018/04/20(五) 單車再創高峰第一天：龜山國中→宜蘭礁溪(89km)
★星光夜語
- ◆ 2018/04/21(六) 單車再創高峰第二天：宜蘭礁溪→宜蘭蘇澳(87km)
★表演練習★榮民醫院志工服務★星光夜語
- ◆ 2018/04/22(日) 單車再創高峰第三天：宜蘭蘇澳
★教會表演★情人灣淨灘★星光夜語
- ◆ 2018/04/23(一) 單車再創高峰第四天：宜蘭蘇澳→新北金山(120km)
★體力衝刺★星光夜語
- ◆ 2018/04/24(二) 單車再創高峰第五天：新北金山→龜山國中(76.1km)
- ◆ 2018/04/24(二) 13:30 單車再創高峰活動結訓典禮
- ◆ 2018/05/07(一) 職業試探課程～木工、園藝課程
- ◆ 2018/05/08(二) 職業試探課程～木工課程
- ◆ 2018/05/14(一) 職業試探課程～園藝課程
- ◆ 2018/05/21(一) 職業試探課程～木工、園藝課程
- ◆ 2018/05/22(二) 職業試探課程～木工課程
- ◆ 2018/05/24(四) 職業試探課程～動力機械群
- ◆ 2018/05/25(五) 職業試探課程～餐旅群
- ◆ 2018/05/28(一) 職業試探課程～木工、園藝課程
- ◆ 2018/05/29(二) 職業試探課程～木工課程
- ◆ 2018/05/31(四) 職業試探課程～動力機械群
- ◆ 2018/06/01(五) 體能訓練～訓練台騎乘及職業試探課程～餐旅群
- ◆ 2018/06/04(一) 職業試探課程～木工、園藝課程
- ◆ 2018/06/05(二) 職業試探課程～木工課程
- ◆ 2018/06/06(三) 職業試探課程～木工課程
- ◆ 2018/06/08(五) 體能訓練～訓練台騎乘
- ◆ 2018/06/15(五) 法治教育、自我效能後側



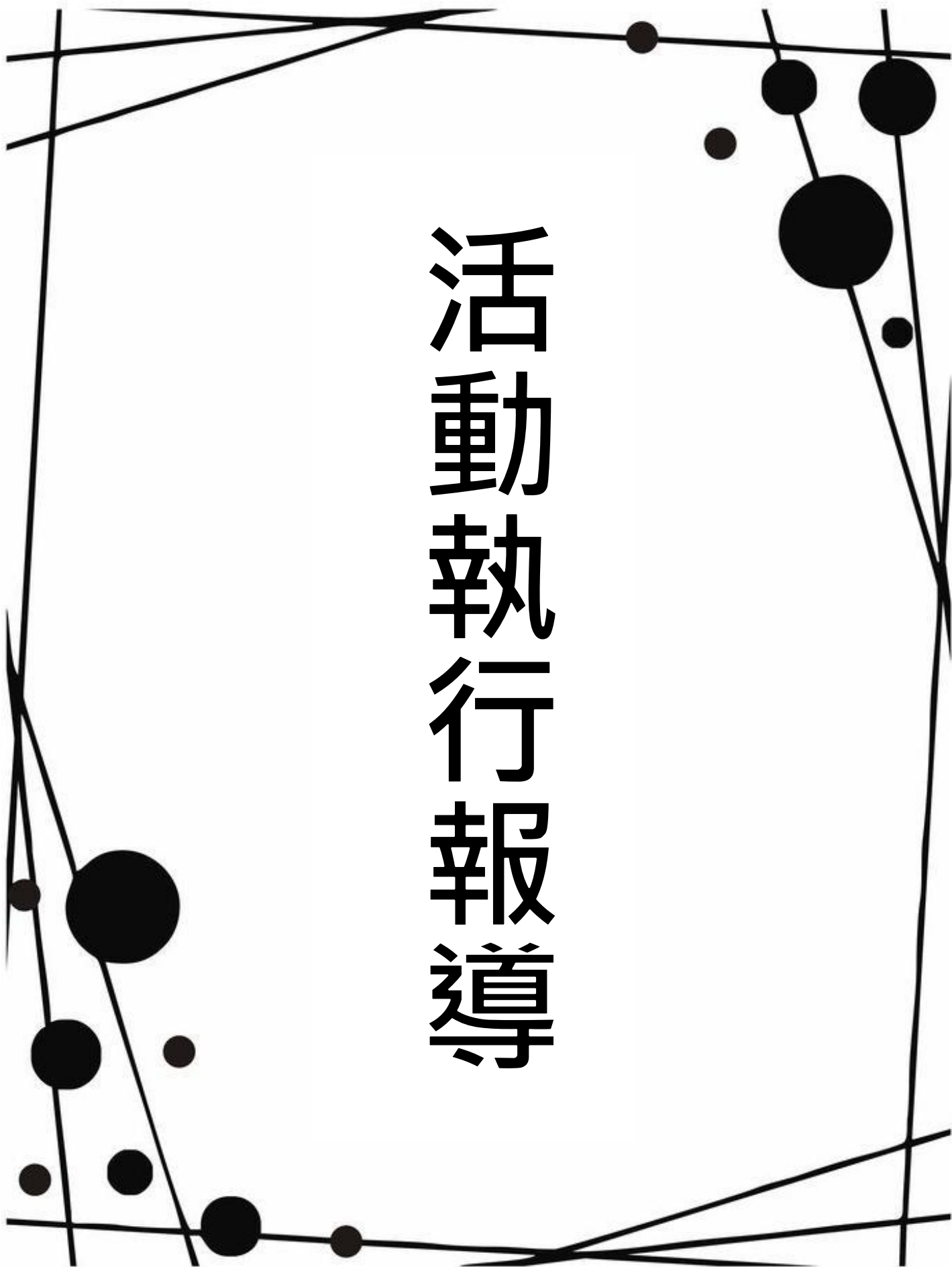
龜山國中單車隊執行重要記事

- ◆ 2018/08~09 月份 第五屆單車隊招生、面談及自我效能前側
- ◆ 2018/09/25(二) 單車隊體能訓練開訓
- ◆ 2018/10/05(五) 單車維修課程
- ◆ 2018/10/18(四) 圓夢計畫~圓夢甜甜圈、珍奶製作及販賣
- ◆ 2018/10/23(二) 團體輔導~有你真好!
- ◆ 2018/10/26(五) 亞太生態園區探索教育課程~漆彈、賽車、泡泡足球
- ◆ 2018/10/30(五) 團體輔導~我的單車旅行夢想
- ◆ 2018/11/06(二) 團體輔導~大眼瞪小眼
- ◆ 2018/11/13(二) 團體輔導~實話實說
- ◆ 2018/11/20(二) 團體輔導~瞎走一遭
- ◆ 2018/11/22(四) 職業試探課程~表演藝術課程
- ◆ 2018/11/23(五) 半日單車路訓~楓樹坑及環保公園
- ◆ 2018/12/04(二) 團體輔導~團結力量大
- ◆ 2018/12/05(五) 園藝治療戶外探索
- ◆ 2018/12/07(五) 全日單車路訓~淡水八里
- ◆ 2018/12/11(二) 團體輔導~空中飛球
- ◆ 2018/12/25(二) 團體輔導~搶救金錢大作戰!
- ◆ 2018/12/26(三) 單車隊聖誕快閃活動





活動執行報導







龜山國中單車隊執行報導～107 年 01 月

新年新希望

2018/01/01

撰文：龜山國中輔導主任曾美娟

今年想幫單車隊拍記錄片，單車隊在上學期努力製作圓夢糕點自籌旅費，為下學期單車活動圓夢，看到單車隊小將們努力認真的模樣，感動了攝影師，想為單車隊圓夢留下珍貴的成長記錄，今年單車隊四月打算從學校騎到太平山，再創高峰，單車隊小將們，加油！



106 年單車送愛影片出爐囉!!

2018/01/01

撰文：龜山國中輔導主任曾美娟



恭喜單車隊成員順利度過這學期單車隊的所有訓練，但是離達成目標還有一半的路程要前進。106 年單車送愛影片精華版也終於誕生，看了格外感動，謝謝役男們及伯榆的協助！



龜山國中單車隊執行報導～107 年 02 月

再寒冷的天，也澆不熄炙熱的夢想

2018/02/04

撰文：龜山國中輔導主任曾美娟

感謝臺灣桃園地方法院檢察署、桃園市榮譽觀護人協進會及普仁基金會贊助龜山國中單車隊圓夢。龜山國中單車隊四月預定將經過北部濱海公路。因此，藉由寒假時段在太平山為單車隊四月活動探路，目前很冷，還好太平山會館有冷暖氣機，驅走寒冷，給予溫暖，感謝中華電信曾科長熱血協助單車隊圓夢提供住宿，感謝！單車隊加油！



而這次的探路過程中，與芥菜種靈糧堂接洽服務學習的相關事宜，發現原來我們都在做青少年的工作，芥菜種靈糧堂也帶青少年單車環島，原來我們並不孤單！五天四夜的東北行將由蘇澳芥菜種靈糧堂帶領孩子至情人灣淨灘以及榮民醫院進行老人服務活動，希望透過單車送愛活動，讓孩子在圓夢同時也能學習助人，回饋社會。



龜山國中單車隊執行報導~107 年 03 月

團體大蒐秘

2018/03/22

撰文：龜山國中輔導教師林子毓

根據昨天的匿名調查，可以明顯看出來誰的表現是獲得大家的肯定，誰的表現是需要再努力！但我們不會放棄每一個人，也請相互打氣，！離 4/20 出發只剩 1 個月了，別忘了這時候的凝聚力，大家一起朝終點前進吧！

※ 名字標框表示最多人票選！

團體大蒐秘

- 最認真的人：林祐中、蘇萬安、何信銘、葉宗賢
理由：很努力訓練，訓練都不會偷懶。
- 最聽指令的人：林祐中、何信銘、蘇萬安、葉宗賢、林光輝
理由：認真、乖巧。
- 體力最好的人：葉宗賢、林祐中、蘇萬安、何信銘
理由：跑步都跑很快，有基礎，騎上坡都不會喘。
- 最值得信任的人：林祐中、何信銘、蘇萬安、葉宗賢、林光輝
理由：願意幫忙別人，說話有信用，會帶新人、說實話。
- 最有領導魅力的人：何信銘、林祐中、蘇萬安、葉宗賢
理由：會指導他人做正確的姿勢，大家會聽他們的話，會鼓勵他人。
- 腳踏車技術最好的人：何信銘、林祐中、葉宗賢
理由：有經驗、會帶頭、反應快且會看路況。
- 最偷懶的人：林彥文
理由：農訓都沒認真跑，跑不動就用走的，還離他還回沒關係。
- 最不值得去的人：林彥文、李偉成
理由：偷懶、農訓未到。

熱騰騰的新隊服出爐囉！

2018/03/29

撰文：龜山國中輔導主任曾美娟



感謝我們的贊助單位，我們的活動衫也已製作完成，特別的是，今年的車衣是單車隊學生自己設計完成，感謝普仁基金會、感恩基金會、地主騎士隊、中華電信、桃園市教育局、龜山國中家長會等單位，謝謝你們幫單車隊學生圓夢！



龜山國中單車隊執行報導～107 年 04 月

再創高峰 Day1 龜山國中-礁溪

2018/04/20

撰文：龜山國中輔導主任曾美娟



由衷感謝各單位的贊助及支持，有您們的愛心，讓龜中單車隊能在 2018 年再次啟程！這一次的單車騎乘活動，將會成為孩子生命中最深的印記和最珍愛的儲藏。龜山國中單車隊單車再創高峰活動啟程出發！

再創高峰 Day2 礁溪-蘇澳

2018/04/21

撰文：龜山國中輔導主任曾美娟

「醫院是最容易感受到情感的地方。」

從一開始孩子們怯生生的不曉得如何開口與爺爺奶奶互動到能夠熱情主動的遞上牛奶、麵包並自告奮勇的上台加碼一場、兩場演出。謝謝這次的單車活動有蘇澳芥菜種靈糧堂的大哥哥大姐姐們，帶領龜山國中單車隊至榮民醫院進行服務學習，在過程中得到滿滿心靈上的充實與感動。





龜山國中單車隊執行報導~107 年 04 月

再創高峰 Day3 蘇澳(觀景臺、情人灣淨灘、武荖坑)

2018/04/22

撰文：龜山國中輔導主任曾美娟



繼挑戰北宜公路段，本校單車隊在 Day2&Day3 分別至榮民醫院當志工及內埤海灘淨灘。很開心看到孩子經由老師與教練的指導下，除了騎乘技術、維修能力精進外，看到孩子懂得感恩惜福，願意盡己能力，回饋社會~晚餐後，每晚安排小團體課程，相互討論分享及寫心得與感想，增進隊友們正能量找到自己、肯定自己及發展自己。

再創高峰 Day4 蘇澳-金山(象鼻岩、三貂角燈塔)

2018/04/23

撰文：龜山國中輔導主任曾美娟

謝謝平時傑維老師、健良老師及沈教練替單車隊上了許多單車維修課程，使得單車隊勇士們遇到爆胎，依然不畏挫折，克服兩次的爆胎。我們會再接再勵，不放棄的，單車隊加油！也謝謝攝影師宜芹一路上為孩子捕捉寶貴的成長畫面。





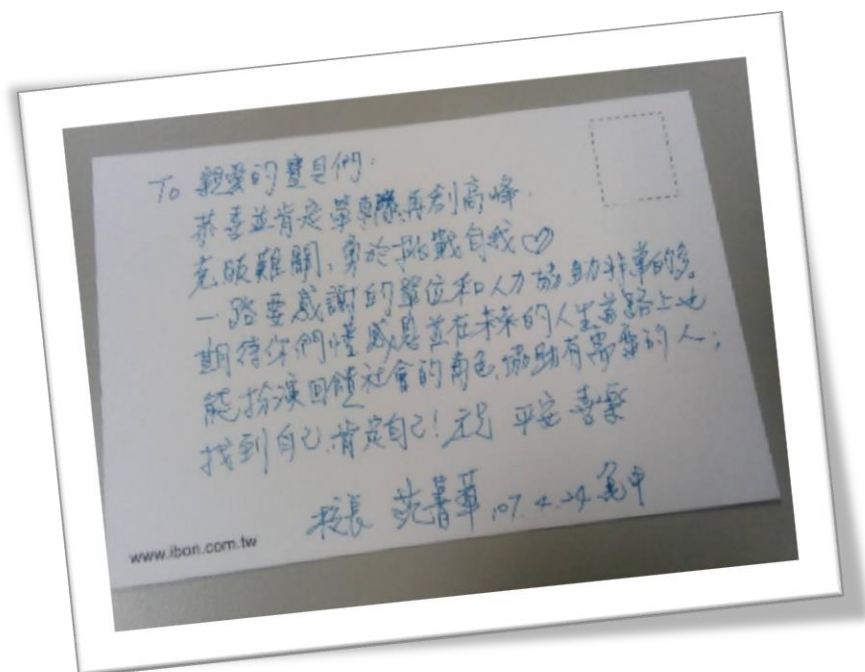
龜山國中單車隊執行報導~107 年 04 月

再創高峰 Day5 金山-龜山國中

2018/04/24

撰文：龜山國中范菁華校長

很快的再創高峰單車行即將回程，將循濱海公路回程！一路上看見孩子漸漸成熟、貼心，開心極了~看！他們決心與英姿~車隊已順利返校，終於放心！感謝一路支持陪伴的贊助單位、家長會、教練及輔導室同仁，感恩~





龜山國中單車隊執行報導～107 年 05 月

關於單車行後：敲打人生小確幸

2018/05/22

撰文：龜山國中輔導主任曾美娟



五天四夜單車行回來後，辦理各式各樣多元課程，如：木工、園藝、魔術、餐飲及動力機械等課程，希望透過多元化課程，協助學生探索自我並發展正向休閒興趣。關於木工課程，感謝甘淑婉老師帶領孩子們從丈量木板開始，敲敲打打出每張桌子、椅子，讓孩子不斷驚呼，原來每天都使用的課桌椅如此得來不易！

關於單車行後：當你照料了植物，也照料了心靈

2018/05/28

撰文：龜山國中輔導主任曾美娟

這次的職業試探課程，邀請到有綠手指之稱的宜真老師來為孩子上課，學習透過水果皮和蔬菜堆肥保護地球，也嘗試挖溝及整地，原本荒蕪的草地變成了孩子們的祕密花園，有自己的小菜園感覺真不一樣！園藝療癒人心的作用，似乎在孩子身上漸漸發酵。





龜山國中單車隊執行報導～107 年 06 月

關於單車行後：只要肯學，人人都是大魔術師

2018/06/08

撰文：龜山國中輔導主任曾美娟

單車隊五天四夜的東北行中，有位熱血的大哥哥一直默默陪伴著我們，為我們開著保母車捕捉孩子最珍貴的畫面，他是張康，同時，也是一位專職魔術師！幽默的他，信手拈來便是驚喜，備受孩子喜愛，總是被追問到底是怎麼做到的，張康老師也總是耐心的一個步驟一個步驟慢慢教會學生，只要肯學，都是大魔術師！希望透過魔術等多元課程，幫助孩子培養正向休閒活動。



關於單車行後：變身大廚不是夢

2018/06/10

撰文：龜山國中輔導主任曾美娟

許多學生都對於餐飲科感到好奇、憧憬，卻害怕實際選擇就讀後與自己期待有落差，因此特別邀請到餐飲科陳麒丞老師為孩子上手沖咖啡、立體雕花、彩繪餅乾等課程，在過程中發覺原來餐飲與美學脫離不了關係。透過課程，堅定了兩位社區生活營孩子就讀的意願，分別在畢業後選擇餐飲科及觀光事業科。





龜山國中單車隊執行報導～107 年 06 月

關於單車行後-迷你賽車手

2018/06/11

撰文：龜山國中輔導主任曾美娟

社區生活營中許多學生對於動力機械群相當感興趣，因此特別邀請到成功工商的張志平主任為孩子上課。除了些許的理論外，更多時間讓孩子實際操作小型賽車、小型機車、飛機、機器人。而在畢業後共有七位社區生活營的學生選擇與動力機械相關的群科就讀。



法治教育課程

2018/06/15

撰文：龜山國中輔導主任曾美娟



近兩個月的暑假即將來臨，感謝少年隊、婦幼隊及地檢署/榮譽觀護人協進會在暑假前特地到校來為學生上法治教育課程，呼籲青少年在暑期從事正當休閒娛樂。講座針對少年犯罪、霸凌、性剝削等議題及司法處遇程序予以宣導，引導學生建立正確合適的價值觀。



龜山國中單車隊執行報導~107 年 09 月

第五屆單車隊開訓囉!

2018/09/25

撰文：龜山國中輔導主任曾美娟

經過八九月的招生及面談甄選，第五屆的單車隊員出爐了~目前共召集 15 位新成員。在開訓典禮給予的勉勵，相信孩子謹記於心。今年聘請本校經驗豐富的葉健良老師為我們進行體能訓練的課程，訓練核心肌群，相信透過扎實的訓練過程，單車隊能順利騎完明年的 11 天環島行！不放手，直到夢想到手！以下規範請各位單車隊隊員確實遵守：

106 學年度 龜山國中 單車隊 團體規範

一、

1. 晨訓：週一 - 周五 7:45-8:15 (共 35 次)
2. 單車團體：週三 9:15-10:55 (共 7 次)
3. 餐飲飲訓：週四 13:10-15:45 (共 8 次)

二、 團隊期許：遵守指令、參與度高、向心力、健全體力

三、 團體規範：

1. 晨訓前 30 分鐘內勿進餐(請提前吃完早餐)，避免影響受訓。
2. 晨訓前須完成班上份內工作(打掃、交作業、考試...等等)才能參與訓練。
3. 請準時，不任意遲到、缺席訓練與課程；有事情需提前請假。

4. 請於團體與餐飲課前主動向認輔老師拿睡帳單，並完成導師/任課老師簽名，才能上課。

5. 運動會需報名 800 / 1500 M 個人賽。

6. 違反校規者，依事件次數逐次扣點(-3)；若發生聚眾、糾眾...等情節嚴重行為，立即退隊。

7. 參與課程期間，若隨意亂丟垃圾於輔導室或破壞輔導室設備，視同違反校規，進行扣點。

8. 晨訓結果、出席狀況、團體規範以及班上表現，皆列入積分评比制，達負分者立即退隊。

四、 積分割說明

類別	加分規則	扣分	
40	<ul style="list-style-type: none"> ● 準時，並於時間內完成訓練。 ● 運動配合。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 準時。 ● 積極參與課程。 ● 遵守指令。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 完成導師指令。
3	<ul style="list-style-type: none"> ● 準時，並於時間內完成訓練。 ● 準時，於未於時間內完成訓練。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 準時。 ● 準時，於未於時間內完成訓練。 ● 準時，於未於時間內完成訓練。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 完成導師指令。
2	<ul style="list-style-type: none"> ● 遲到/缺席。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 遲到/缺席。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 以完成導師指令。





龜山國中單車隊執行報導~107 年 10 月

「錢」進夢想

2018/10/05

撰文：龜山國中輔導主任曾美娟

為籌措單車環島經費，單車隊成員手工現做圓夢甜甜圈及珍奶，那濃郁的香氣會在下課時間散播在校園中，當看見可愛的單車隊在窗前向你兜售圓夢商品，請跟他們一些支持及鼓勵!!!這次的圓夢點心一份只要 50 元，數量有限要買要快啊~~~~特別感謝成功工商餐飲科的指導老師徐翠霞主任以及支持圓夢點心的老師及同學們!



山訓課程

2018/10/23

撰文：龜山國中輔導主任曾美娟



本學期共有兩次單車維修課程，舉凡輪胎毀損、煞車皮磨損、鏈條上油保養維護等，均須妥善維護以維騎乘安全。感謝葉老師協助擔任課程講師，透過講述、實際操作相信孩子的危機應變能力能夠大大提升。



龜山國中單車隊執行報導~107 年 10 月

挑戰自我極限~亞太生態園區團隊與自我探索體驗營

2017/10/27

撰文：龜山國中輔導主任曾美娟

單車隊經過一個月的體能訓練，今天前往林口亞太生態園區進行山訓活動了!透過漆彈體驗、小型賽車及泡泡球等豐富多元的課程，更加深了彼此的默契及團結合作精神，期待透過探索教育，孩子能從做中學，最後將所學帶回生活經驗中。

時間	活動名稱	課程結構	課程效益	備註
08:50-09:00	集中 家人	歡迎會 動身熱心	<ul style="list-style-type: none"> 瞭解體驗學習概念。 破除個人本位主義，增進小組成員認識。 活化學習氛圍、啟動學習因子。 尋找團隊共舞模式，打造優質團隊成功基因，瞭解團隊發展關鍵。 	10s
09:00-11:00	漆彈體驗	有效溝通 團隊初識	<ul style="list-style-type: none"> 建立團隊默契。 瞭解成員角色特質強化團隊凝聚與向心力。 團隊成員的角色與關係建構。 	2hr
11:00-12:30	野外求生體驗	創造 卓越團隊	<ul style="list-style-type: none"> 強化相互支援、協調合作的觀念，團隊中的每一個人都是不可或缺的一份子，營造主動積極迎接挑戰，追求卓越團隊的團隊精神。 評估團隊發展歷程，推動團隊目標的共創。 協助團隊處理情緒問題，提升團隊決策力。 挑戰極限，妥善分配資源運用。 	1.5hr
12:30-13:00	雷射射擊	團隊 領導力	<ul style="list-style-type: none"> 檢視學員與團隊之間領導與被領導關係。 討論團隊夥伴間的信任與支持。 討論團隊中的角色扮演。 問題分析與解決。 團隊夥伴間及個人對團隊的影響。 	0.5 hr
13:00-14:00	泡泡足球	創造 卓越團隊	<ul style="list-style-type: none"> 強化相互支援、協調合作的觀念，營造主動積極迎接挑戰，追求卓越團隊的團隊精神。 評估團隊發展歷程，推動團隊目標的共創。 	1hr
14:00-14:50	賽車體驗	增進 自我瞭解	<ul style="list-style-type: none"> 自我挑戰，建構自我角色與認同。 	50s
14:50-15:00	團隊分享的 活動反思	團隊深耕 內省口儀	<ul style="list-style-type: none"> 團隊分享，留聲增長，透過彼此的交流，學習不同高度的觀點，共創一個美麗的學習歷程。 提供學員總結統整的時間，透過整天活動具體活動的經歷轉移到生活中運用，從而學習啟動改變的力量。 	10s





龜山國中單車隊執行報導～107 年 11 月

在互動中團結茁壯

2018/11/13

撰文：龜山國中輔導主任曾美娟



單車隊成員來自不同的班級，往往會因為彼此的個性、想法不同而出現言語甚至肢體衝突。因此除了體能課程外，也開設團體輔導課程，期待孩子能在鄭宇廷老師的帶領下，學習控制自己的情緒，學習當自己的主人，不再讓情緒和衝動主導一切，進而提升單車隊團結度。

路訓初體驗-不畏寒風前往楓樹坑

2018/11/23

撰文：龜山國中輔導主任曾美娟

這次是第五屆單車隊的第一次路訓，過程中孩子學到許多寶貴的經驗：

1. 一定要保持距離(廷禹)
2. 車跟車之間默契還沒很好絕對不能靠太近(信宇)
3. 下次把體能練好這樣爬坡才不會很喘或沒體力(建緯)
4. 要聽從老師指令(子維)
5. 在過彎時我們要減速保持距離(彥鈞)





龜山國中單車隊執行報導~107 年 12 月

全天路訓-淡水八里

2018/12/07

撰文：龜山國中輔導主任曾美娟

經過兩個月的晨間體能訓練、單車維修課程、滾筒訓練及半天路訓，恭喜第五屆單車隊學生明天將進行第一次全天路訓挑戰，考驗學生體力極限，地點為新北市淡水八里。同時也感謝普仁基金會的贊助，主任已買好香蕉及體力補給品給大家補充體力，新的單車隊勇士們將誕生，單車隊勇士們為單車環島奮鬥吧！加油！不放手，直到夢想到手！



看我們大秀舞技

2018/12/12

撰文：龜山國中輔導主任曾美娟

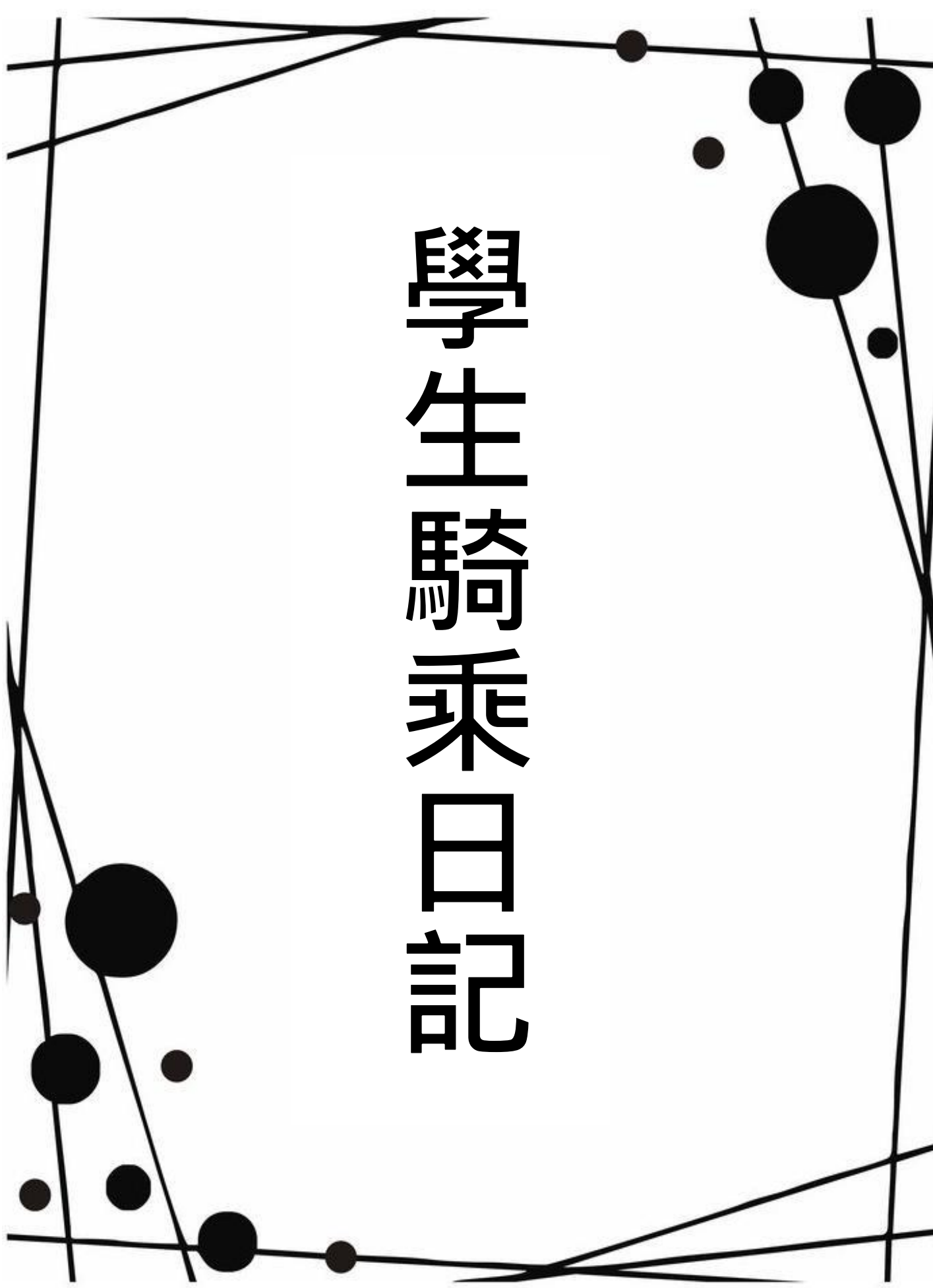


每到星期四、五中午就是單車隊孩子最快樂的時光，感謝銘傳大學實習生陳柏霖老師有耐心的教導單車隊好幾支舞蹈。孩子們也決定要在聖誕節時報名校內的聖誕歡慶活動，敬請期待他們精彩的演出！



財團法人普仁青年關懷基金會 107 年「大手拉小手」青少年引導計畫

學生騎乘日記







單車騎乘前一天學生心情點滴



出發前，想一想…為什麼你想去單車旅行？

- ✦ 宗晉：為了讓我自己體力增強，以及能夠認識更多的同學，因此我想去單車旅行。
- ✦ 光輝：喜歡運動，然後看到單車隊，就很想參加。現在九年級有機會，要好好把握，我會多努力，騎完全程，完成大家的夢想！
- ✦ 子緯：是為了可以實現我的單車夢想，讓我很想參加這次單車活動！我會多努力、騎完全程！
- ✦ 祐申：因為我可以藉由單車隊出去送愛、旅行，也可以學習跟隊友相處，如何幫助自己的隊友，我覺得這是一個不錯的體驗。
- ✦ 彥文：因為有夢想才會想參加單車隊，在學校才不會沒事做，也會有學習的動力，看了上一屆的單車隊影片開始有動力，我要努力加油。
- ✦ 禹安：因為這次的單車旅行非常難得，且唯一一次可以和大家一起出去騎車，一起體會大自然，以及和老師、隊友們在外面培養感情。
- ✦ 韋龍：因為可以看出自己的體能有多少，然後突破自己的體能，也可以出去看看台灣的景色，也要為了我兄弟完成這次旅行。
- ✦ 信鉉：因為可以完成夢想，也可以學習自主跟團隊的精神。



單車騎乘前一天學生心情點滴



為了單車旅行你做了些什麼努力？

- ✦ 宗晉：我做了準時交作業、晨訓時認真跑步、遵守校規、友愛隊友的努力。
- ✦ 光輝：每天跑步做核心訓練，克服自己的弱點，不要偷懶。還有路訓時，努力跟上隊友，不要脫隊害大家很累。
- ✦ 子緯：每天參加單車隊早上的晨訓，例如：跑步、練體力，也可以發現自己哪裡比較弱，多多訓練自己的弱點。
- ✦ 祐申：為了這次的行程，我們自己在餐飲課做了甜點，然後義賣賺旅行的經費，我還為了體能每天都晨跑。
- ✦ 彥文：天天上課、不遲到、聽老師的話、不違規、少說髒話、乖乖不亂說話、少睡覺多聽課、天天跑步、繼續加油。
- ✦ 禹安：為了能參加這次單車行，我做了半年的訓練，有晨跑、路訓和訓練台等，我接受出發前的挑戰就是為了跟大家一起完成夢想。
- ✦ 韋龍：我為了單車隊努力讓自己變好，讓自己體能變好，努力和別人感情變好，克服自己的弱點，不要脫隊害大家變得很累。
- ✦ 信鎡：努力做完自己的工作和努力跑步，「少做違法的事」。



單車騎乘前一天學生心情點滴



想對自己與其他人說…

- ✦ 宗晉：我想對自己說希望我可以平安騎完全程不要再摔車了，也希望隊友不會吵架、摔車，可以讓大家騎完全程。
- ✦ 光輝：因為對自己的體力不是很滿意，可以藉由這次的活動訓練好自己的體力，完成老師的指令，完成自己的夢想。
- ✦ 子緯：想跟同學說，我會騎完全程，你們等我回來。對國文老師：我會安全的回到學校，這就是國文老師給我的功課和任務，加油！
- ✦ 祐申：我想對光輝說，自從你加入車隊後進步了好多，你學會如何面對困難，這五日希望你能表現好的一面。
- ✦ 彥文：要相信自己可以，努力加油，明年就可以爬玉山，體力可以變得更好，做給別人看，我一定能實現。
- ✦ 禹安：在這個隊伍裡，因為有大家給我的鼓勵跟支持，才有現在的自己。可以和大家走到這裡，謝謝老師和隊友陪我。
- ✦ 韋龍：我要謝謝這個團隊給我的鼓勵，也要謝謝老師給我這一次的機會，每當我要放棄的時候都會有隊員給我鼓勵，真謝謝這團隊。
- ✦ 信鏞：希望大家能騎完全程，完成自己的夢想、努力不懈。

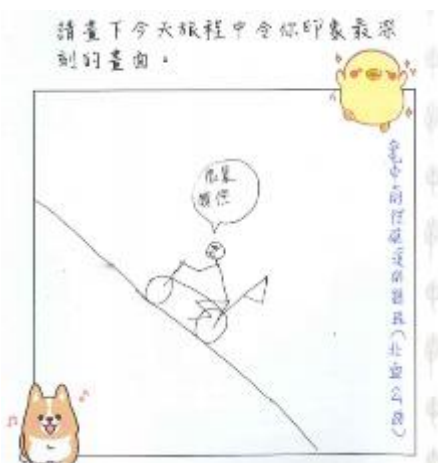


單車騎乘 Day1 學生日記



請畫下今天旅程中令你印象最深刻的畫面

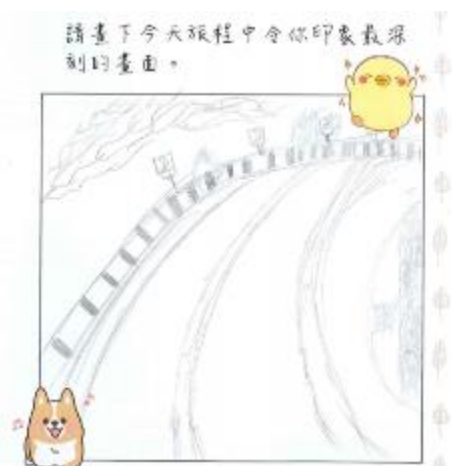
林祐申



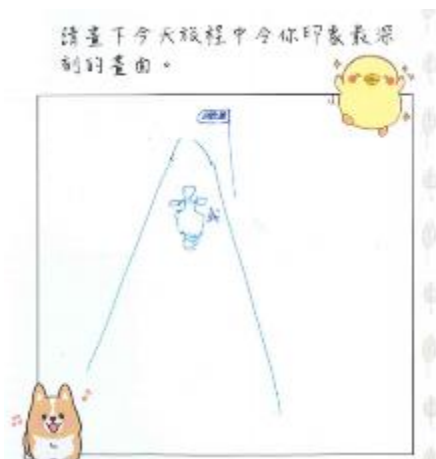
葉宗晉



林彥文



林光輝



何信鎰



陳韋龍





單車騎乘 Day1 學生日記



騎乘第一天，想和自己說……

- ✦ 宗晉：今天我們騎北宜的山路，當時我第一個到休息點。休息完再出發時就開始沒力了，而且還有一點抽筋讓我寸步難行，我想對自己說還有四天要再繼續加油，不要再和去年一樣撞到摔車。
- ✦ 光輝：今天一直很害怕，九彎十八拐，但還是告訴自己不要放棄。原本前面跟不上，後來就跟上教練了！所以以後有困難的時候，要告訴自己，不能放棄，努力到最後，夢想就越近。
- ✦ 子緯：我終於從龜中騎到宜蘭了！我覺得最困難的是北宜公路兩段上坡的地方，但我撐過了！
- ✦ 祐申：我今天第一天出門，很開心，因為大家為我們祝福。出門前對自己期望其實還蠻高的，可是到了山路我就發覺我肯定撐不了太遠的路程，因為我感冒感覺好難受，不過我相信我自己可以的，加油！
- ✦ 彥文：上坡有點累，但最後撐完全程超開心！明天雖然很輕鬆但也會累，要再努力一點、上坡加油一點。今天住在中華電信有很多插頭好開心哦！
- ✦ 禹安：今天狀況感覺還不錯，還算輕鬆。不過我覺得體力好像有比較好，因為之前路訓有一次是騎北宜公路，沒跟上，而這次卻跟上大家了！說真的，累的感覺跟流汗的感覺，其實很舒服。
- ✦ 韋龍：我今天體力超不好，上坡完全沒力，希望明天可以更好，真開心今天早上給我的加油！有他們的加油聲，我一定要騎完這一次的旅行，還有我要為了我兄弟完成這一次的旅行。
- ✦ 信鎡：今天在騎的時候，覺得還不錯，剛開始的時候很輕鬆，可是到最後隊友不行了，我推他一把讓他能跟上隊伍，才不會拖累到大家。



單車騎乘 Day1 學生日記



當身體疲累時，都如何勉勵自己？

- ✦ 宗晉：我會想到去年葉教練教我們怎樣的姿勢騎車會比較輕鬆，然後再調整姿勢，我都會勉勵自己已經騎武嶺兩次了，這種路算什麼！然後硬撐到騎完全程。
- ✦ 光輝：今天一開始在北宜時跟不上，但不能放棄。不然以前的努力就白費了，有很多人為我加油，所以更不能放棄，每一個走過的路，還有去的地方，我都不會忘記。
- ✦ 子緯：就是在我心裡默念不要放棄，要撐住就快要到宜蘭了，加油！要下坡了快！快！衝衝衝。為了感激那些幫助我的人，我要完成這次五天的旅程，所以我加油回學校。
- ✦ 祐申：身體的疲累我倒覺得還好，反而是腿比較沒力，還有呼吸困難，因為是感冒所以也沒有辦法，我當下完全沒有任何其他想法，只有心理默念我可以的，只要完成路程就好。
- ✦ 彥文：相信自己可以的，努力再努力，加油再加油。多吃香蕉有益，不會腳抽筋，保持身體的體力不會亂衝，慢慢走上坡才有體力騎完全部。
- ✦ 禹安：當身體很疲累的時候，我都對自己說：快到了，快到了，再忍一天就可以休息了。不過在怎麼累，我都會一直忍著不說，因為我很喜歡累的感覺。在路上騎的累和想睡覺的累不一樣，不過我也很不喜歡放棄。
- ✦ 韋龍：我會一直想那些幫助我的人，為了他們，要努力完成這一次的旅行，我什麼都不好，但是我能為了想幫助我的人努力完成一件事，這一次是全班還有班導和兄弟、隊上的人。
- ✦ 信鎡：努力的騎不要想自己不行，放鬆心情的騎，才不會很累，也可以跟隊友邊騎邊聊天，跟朋友一起衝加快速度，風很大，感覺很開心。



單車騎乘 Day2 學生日記

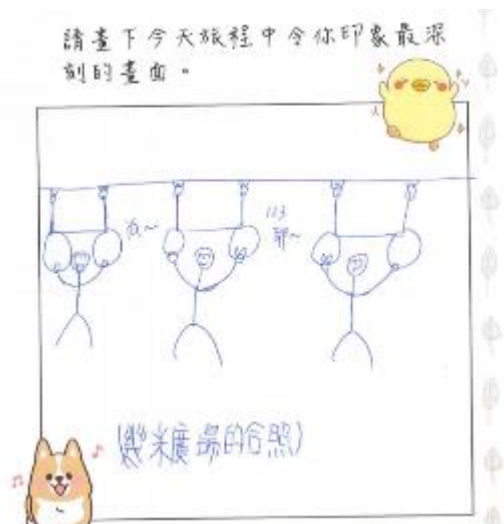


請畫下今天旅程中令你印象最深刻的畫面

林祐申



葉宗晉



林彥文



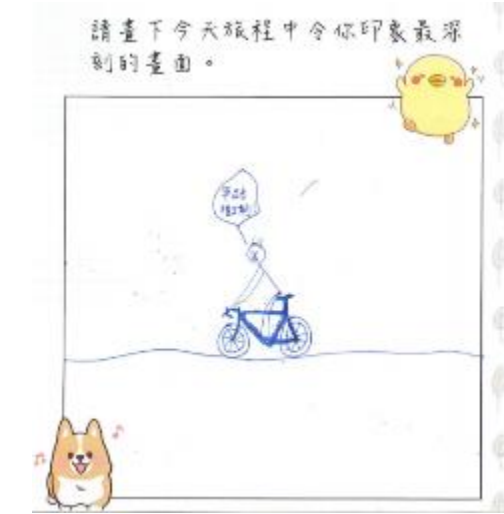
林光輝



何信鉞



陳韋龍





單車騎乘 Day2 學生日記



你覺得今天誰表現最好？為什麼？

- ✦ 宗晉：表現最好的是祐申和信鉉，因為他們在榮民醫院很熱心活潑的幫忙老人按摩，很主動！還有韋龍自願上去唱歌跳舞，讓老人非常開心。
- ✦ 光輝：我覺得大家都表現得不錯，但表現最好的是祐申，因為在幫助榮民的時候很認真；韋龍也不錯，因為他表演的時候不會害羞。
- ✦ 子緯：大家啊！因為大家今天都有跟上教練，我們中午時在芥菜種靈糧堂準備下午要到榮民醫院的表演給老爺爺、老奶奶看，大家也在榮民醫院很努力表演。
- ✦ 祐申：今天韋龍表現不錯，他雖然在跳舞的時候很愛亂講話，可是他在練習跳舞的時候還蠻認真的，我希望他可以在之後幾天得好好的騎，不要再亂說有的沒的。
- ✦ 彥文：全部，因為全部都有幫老人服務，全部都表現很好，會拿麵包給老人吃。今天騎最好的是宗晉，全程衝上去，沒有停，逆風騎感覺很厲害。
- ✦ 禹安：大家都專心認真的要去完成服務老人的任務，在表演的時候雖然要笑，不過不知道為什麼超難笑的，想笑卻完全笑不出來。
- ✦ 韋龍：今天表現最好的是大家，每個人在練舞時都笑得很開心。今天的即興表演大家都表現得很好，雖然很即興可是因為是第一次，一定會不好，多多練習一定變很好的。
- ✦ 信鉉：我們全部在不會的狀態下努力學會跳舞給榮民看，看榮民看得很開心，可是看到榮民都快哭了，所以我覺得我們大家都很棒。



單車騎乘 Day2 學生日記



自己表現很好的地方？為什麼？

- ✦ 宗晉：在榮民醫院時主動去問老人要不要按摩或是幫他們做事！還有在休息點時，有些人車都排不整齊，所以我就幫他們一個一個排整齊。
- ✦ 光輝：我覺得自己表現很好的地方是主任不見時，主動等主任，還有幫榮民按摩，以前的我沒辦法控制自己，可是現在我懂得為大家服務，我很開心我成長了。
- ✦ 子緯：團隊配合，因為大家在芥菜種靈糧堂練習時配合得很好，也在榮民醫院表演得很好，希望還能再去一次，今天玩得很開心。
- ✦ 祐申：我覺得我今天表現得不錯的地方是騎車的時候願意分到第二組去陪主任騎車，還有在醫院的時候很認真地盡我最大的能力表演，說真的我其實不怎麼會跳。
- ✦ 彥文：今天去養老院表演，遞麵包及牛奶，還有練習跳舞。明天要去淨灘，希望可以把海灘上的垃圾都撿起來，愛護大自然！
- ✦ 禹安：應該是在幫助、服務老人的地方吧！為了讓那些阿公阿嬤開心，我自己奉獻出去，做了不可能做的事，我今天竟然幫阿公阿嬤按摩了。
- ✦ 韋龍：我覺得今天我表現好的地方是在跳舞的時候，因為自己太會跳舞！哈哈有點自以為是，表演給老人看好玩，現在我心中只有一個很大很大的想法，希望那些老人的家人可以帶他們回家。
- ✦ 信鉉：配合攝影師拍照，也努力的學習跳舞給老人家看，也幫老人家按摩按到手快酸死，還有給老人牛奶跟麵包，陪主任騎了一段路。



單車騎乘 Day3 學生日記



你覺得龜山單車隊團結嗎?為什麼?

- ✦ 宗晉:有點不團結，因為淨灘的時候彥文和光輝在拿垃圾袋時都不願意、推來推去，但有些人很棒會互相幫助。例如：信鎡在洗車時會幫忙壓住水管，前天也有協助推人。
- ✦ 光輝:我覺得團結的地方在我們不管怎樣都沒有放棄，堅持到底，大家都很努力的在爬坡，我們雖然表面上感覺不認真，但是比誰都要努力完成這次的旅程。
- ✦ 子緯:還可以啦！因為大家都很配合，例如撿垃圾還有拍照的時候他們都會乖乖的去拍照，也會排好車子。
- ✦ 祐申:車隊本身就該團結，雖然偶爾會打打鬧鬧，但我認為在某些沒老師的場合，根本沒啥團隊的感覺，他們對我來說幾乎只有想到自己。
- ✦ 彥文:很團結，有人摔車的話大家會一起扶他起來，問他要不要擦藥，在收東西的時候，大家都會團結主動去拿，上坡有人騎不上去，會有人用推的推他上去，一定會全部上去，不丟下任何一個人!
- ✦ 禹安:我覺得蠻團結的，因為全隊的隊友感情都很好，雖然難免有些小糾紛，但對我來說車隊裡的感情好就算很團結了。
- ✦ 韋龍:有時候超團結，有時候超不團結，會團結是因為他怕我們沒辦法騎上坡，不會團結是因為分太開了沒辦法幫忙到，所以不團結。
- ✦ 信鎡:很好，叫他們做事的時候或是要請他們幫忙的時候，他們都不會說不要，也會一起來幫忙，所以我覺得我們大家的團結度很好。

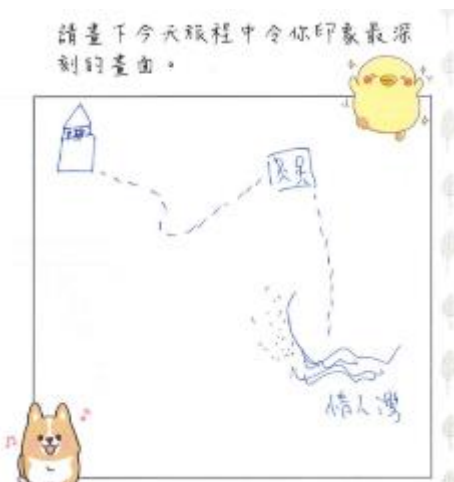


單車騎乘 Day3 學生日記



請畫下今天旅程中令你印象最深刻的畫面

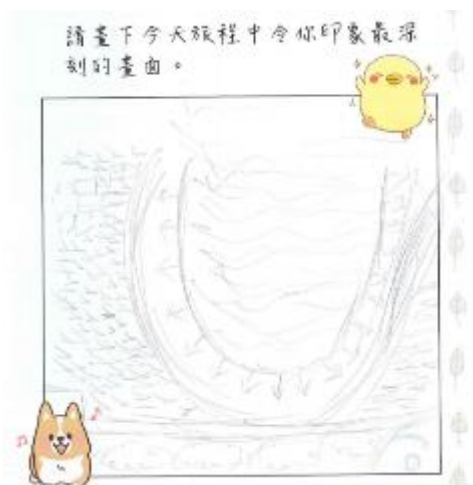
林祐申



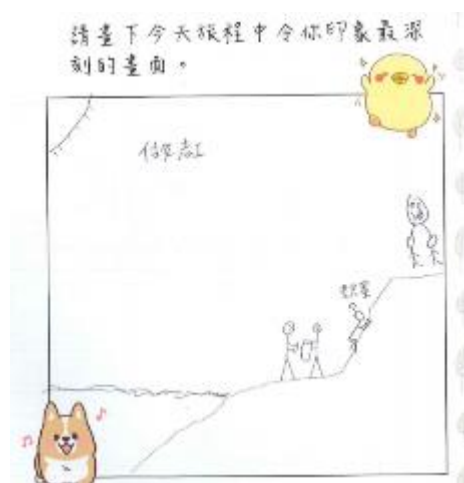
葉宗晉



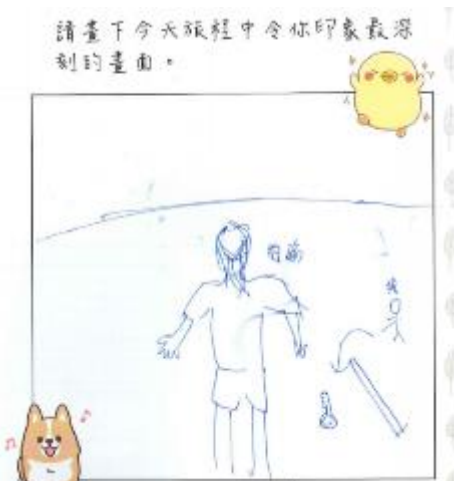
林彥文



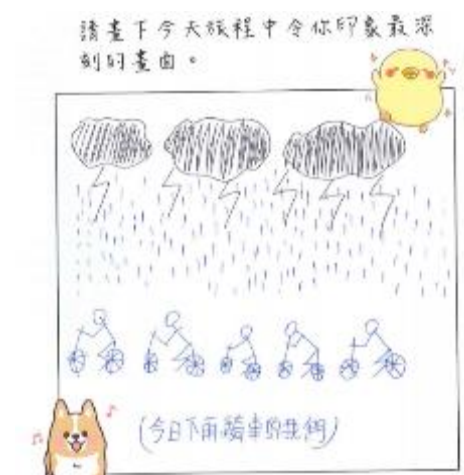
林光輝



何信鉉



陳韋龍





單車騎乘 Day3 學生日記



目前為止你最感謝的人是……因為…

- ✦ 宗晉:目前為止我最感謝教練，因為教練從頭到尾都在幫我們破風，也要記住很多的路，以及要注意我們有沒有脫隊，非常的辛苦～我也很感謝主任、老師、攝影師、還有贊助商提供補給品和車衣給我們。
- ✦ 光輝:目前最感謝的人是子毓老師，因為老師會關心我，然後心情不好的時候陪我說話，讓我心情好很多，而且人很好，看我吃藥陪我聊天很辛苦也很努力。
- ✦ 子緯:我最感謝的人是教練，因為，他們要帶著我們完成這五天的旅程，他們不論颶風下雨都不會放棄我們，帶著我們，他們也不怕辛苦帶著我們完成這五天的旅程。
- ✦ 祐申:我想感謝的人是伯榆老師跟士傑老師，他們從我們剛開始的時候就一直陪著我們到現在，雖然我們經常愛吵吵鬧鬧的，不過他們真的為我們付出很多。
- ✦ 彥文: 是教練吧!因為他都把騎不上坡的人抬他們上坡，還有老師幫我們買吃的東西補充體力，讓我們可以繼續騎車，還有騎機車的老師跟替代役，得開慢車，等著我們跟上隊伍，還從車上拿東西給我們吃。
- ✦ 禹安:從出發到目前為止我最感謝的是全部的老師、攝影師、教練還有主任，以及絕對不能少的一那就是隊友，這五天，全程都有隊友，還有陪伴我們五天的老師，老師們花自己的時間來陪伴我們。
- ✦ 韋龍:我很感謝的人是主任、校長、團隊、教練、老師，我很感謝主任、校長、老師給我這個很大的機會，感謝團隊、教練一直在我身後幫我加油，真的很開心。
- ✦ 信鏞:教練，因為教練陪我們大家騎五天，當我們沒力的時候，他還推我們，不管是上坡或是平路，都會陪我們一起完成，當我們車有問題時，教練會來幫我們想辦法解決。



單車騎乘 Day4 學生日記



騎乘即將結束，你的心情是…

- ✦ 宗晉:我即將結束的心情是捨不得和害怕，捨不得的原因是以後可能沒有機會和現在的隊友晨訓和騎單車了，害怕是因為結訓後要跟長官們講心得，也害怕那個時候太多人很緊張會講不出心得。
- ✦ 光輝:很捨不得但是很爽，因為我即將成功完成 408 公里，還有謝謝大家都努力完成，我很佩服，雖然你們有點兇，可是很謝謝你們。
- ✦ 子緯:我的騎程即將結束心情不開心，因為太快就要結束五天了!也太快就要回到學校了，時間過得特別的快速，讓我覺得捨不得呢!
- ✦ 祐申:心情就是超累的，我們大家整整騎了 120 多公里!我覺得不管多累也不該那麼拖延時間，感覺就很討厭。
- ✦ 彥文:有點不捨，有點傷心，希望明年可以再一次出去騎單車環島，再一次很多人一起騎單車，和很多人團結加油，希望可以和其他人一起環島，明年大家的體力相信能變更好，祝大家今天能順利騎完。
- ✦ 禹安:騎乘活動的這五天即將結束，我心情是一半一半吧!有一半是很不捨跟大家騎完，另一半是騎完這五天我很開心終於可以休息了，不過在回學校之前，大家都還是帶著自己的戰績回學校。
- ✦ 韋龍:有點不是很開心，因為今天騎得超遠，又熱、又痛、又累，手超紅的，但是這是一個努力才能完成的事。
- ✦ 信鉉:剛開始騎時，我在想還有好幾天，但快結束了，我就開始在想又要回去上課了，可是我們的夢想也快完成了，我覺得很開心。



單車騎乘 Day4 學生日記



看完隊友對你說的話後，你想說…

- ✦ 宗晉:寫給祐申，我想跟他說他比較會跟別人溝通，也比較適合當公關長跟別人對話，也比較不會緊張，我覺得我和他差太多了，因為他不會緊張我會緊張，他比較會講話反應速度也比較快，所以他適合當公關長。
- ✦ 光輝:感謝他們講我優缺點，讓我知道哪裡好哪裡不好，我想努力完成和改變，完成自己夢想，讓我們可以回憶。
- ✦ 子緯:看完隊友對我說的話後，我想說：「我很感謝隊友，聽完隊友對我說的話之後，我覺得很開心，因為他們講了我的優缺點，可以讓我
知道哪裡需要改進，讓我可以去改進！」
- ✦ 祐申:我想說謝謝你們對我說的好話，不過我想跟你們說：「雖然我是上一屆去過的前輩，可是我卻沒有你們想像中的那麼好。」當然我也希望大家這幾天後可以努力好好的過上充實的一天。
- ✦ 彥文:謝謝你們說我的缺點和優點，我會努力去做，改變自己的缺點，持續自己的優點，謝謝你們的支持讓我體能變好，變得很有力氣努力騎單車，全部騎完，上坡有你們抬我上去，讓我攻頂。
- ✦ 禹安:我很謝謝隊友願意跟我說我自己的優點還有缺點，讓我知道自己哪裡做的不好，讓我可以慢慢去努力的改進，雖然說大家沒跟我說我哪裡不好，其實我自己也知道哪裡做不好，有跟我說我的缺點的話我會很感謝大家。
- ✦ 韋龍:很感謝這個團隊，雖然我做的不是很好，但是他們還是會幫助我，讓我可以慢慢的慢慢的進步，雖然我沒辦法很快的進步，但是我還是會努力的讓自己進步。
- ✦ 信鉞:謝謝你們對我的合作跟配合及信任，有你們的陪伴我也覺得很開心，有你們一起跟我騎車合團隊合作我覺得很棒。

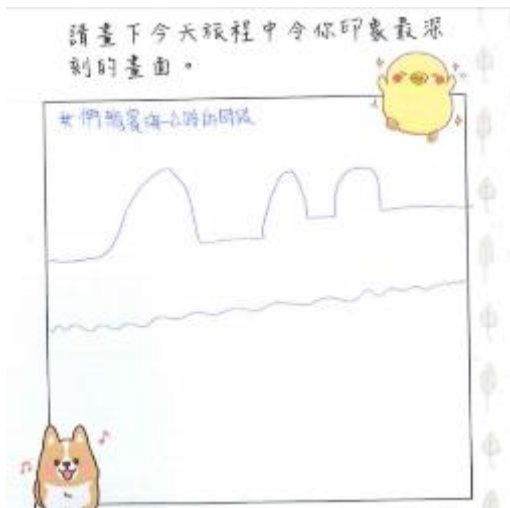


單車騎乘 Day4 學生日記

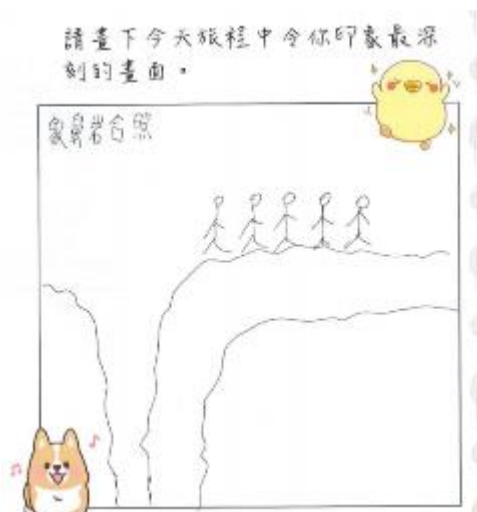


請畫下今天旅程中令你印象最深刻的畫面

林祐申



葉宗晉



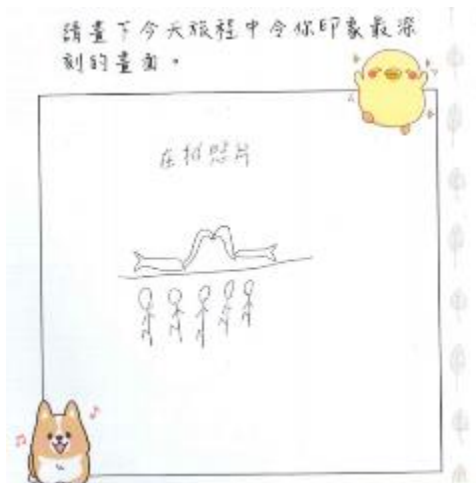
林彥文



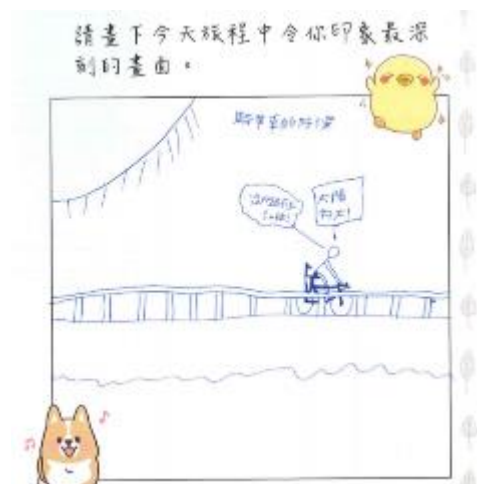
林光輝



何信鏞



陳韋龍





單車騎乘 Day5 學生日記



恭喜你們完成了！真的相當不容易～ 談談這趟旅程帶給自己的收穫及成長吧……

- ✦ 宗晉:收穫是有一點點比較會說話了，也沒有跟上學期一樣分心而摔車，還有讓我的騎車技術好一點，傷的戰利品讓我有非常多的成就感。
- ✦ 光輝:一開始，聽到騎五天以為很輕鬆，可是騎完回來發現真的不容易，還好我們都撐過了，這是非常美好的回憶，了解團結合作。完成目標很不捨得，快畢業了，有一個美好的體驗，希望大家可以回憶這段過程。
- ✦ 子緯:這五天爬坡進步許多，覺得很開心，希望能再去一次單車隊再創高峰活動，同時我也從中發現自己的優點和缺點。
- ✦ 祐申:在這趟旅程，我學會了如何幫助自己的隊友，還有怎麼跟自己以外的人相處溝通，還有如何在結束的時候表達述說自己的心得感想，還有學會騎車的技巧跟修車的技巧，希望我以後能自己面對困難。
- ✦ 彥文:學習人與人的相處和控制脾氣，體力變好，學會愛護環境，多多愛惜地球，不讓生物死亡，省錢不買太多，和學會關懷老人照顧他們，陪他們說話，希望明年還可以一起再去送愛活動，很有意義。
- ✦ 禹安:五天路程有長有短，有辛苦也有累，不過收穫很多。例如：培養我們團隊的感情、默契，最重要的是要我們如何去對待隊友及互相幫助。
- ✦ 韋龍:很累很開心，因為這旅行我成長了，終於懂什麼叫努力什麼叫完成一件事，什麼叫團隊什麼叫幫忙，如果沒有堅持也不會有收穫成長。
- ✦ 信鉉:我覺得這次的旅程很好，可以挑戰自己的能力及挑戰自己！希望以後也有機會跟大家一起騎車環島。



單車騎乘 Day5 學生日記



來許個願吧！

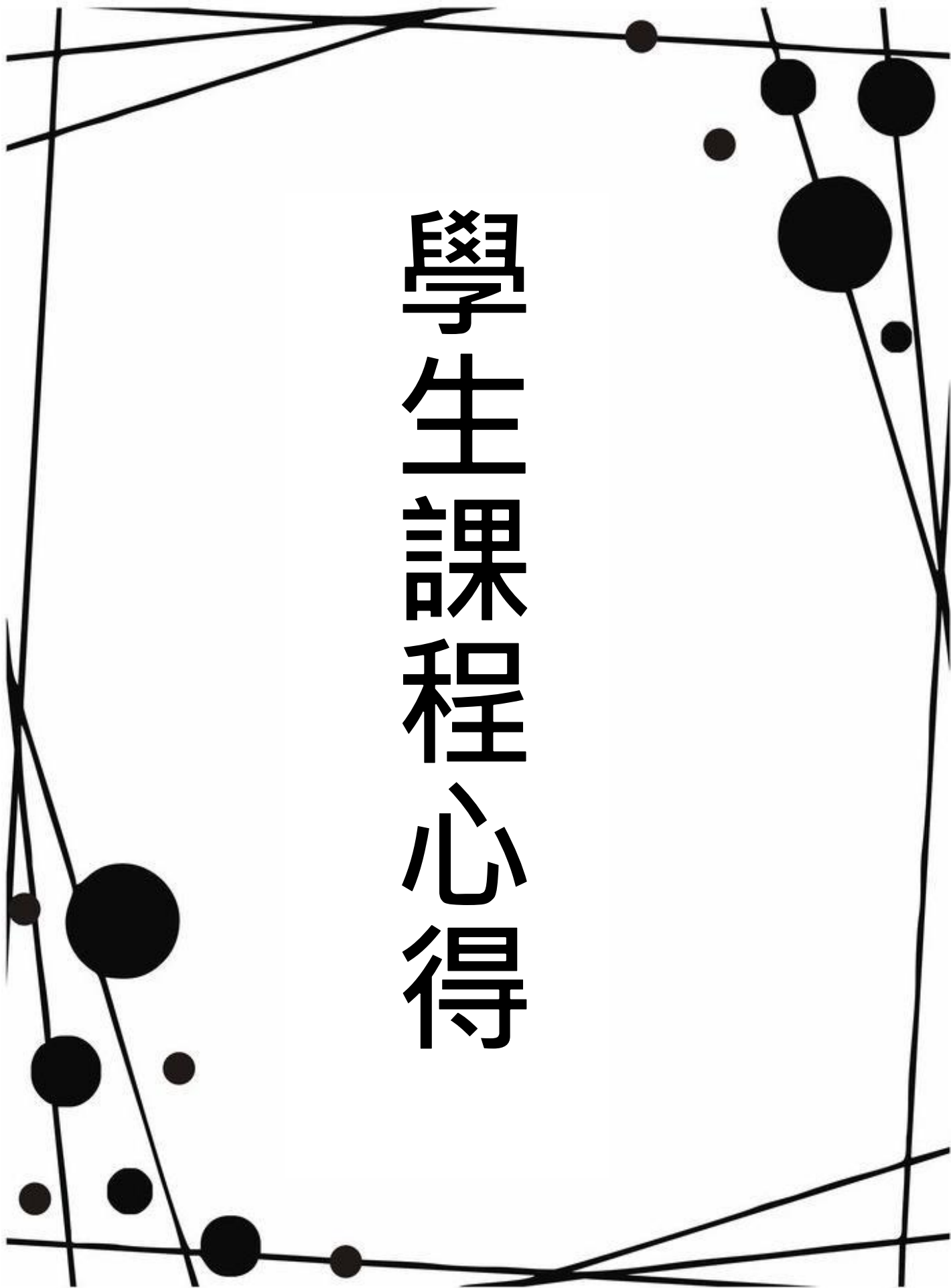
- ✦ 宗晉：希望我以後能交到好朋友！
- ✦ 光輝：希望下次可以再來！
- ✦ 子緯：我希望能跟所有隊員永遠在一起。
- ✦ 祐申：這趟旅程結束了！以後也要好好的努力哦！生活要過得充實一點哦！
- ✦ 彥文：明年還可以參加單車隊。
- ✦ 禹安：我希望我們還可以像現在一樣一起騎車，一起鬧，一起玩！
- ✦ 韋龍：希望還可以跟隊員再一次旅行。
- ✦ 信鉞：愛自己







學生課程心得







第四屆單車隊學生心得日誌～八年級子緯

日期	心得內容
107.03.02	<p>★大棟山路訓心得</p> <p>那天騎大棟山，很開心，大家都騎得很厲害，這次騎上坡我還是不行，我的上坡還要多加練習，教練跟我說我要多練肌耐力。</p>
107.03.07	<p>★虎頭山路訓心得</p> <p>我們這次騎的是虎頭山，我們從忠義路上去虎頭山之後，到了虎頭山最上面。大家一致同意要騎去環保公園休息，休息完後我們又到了三民公園去看沒開燈的花燈，最後繞完回學校了！</p>
107.03.23	<p>★北宜公路路訓心得分享</p> <p>我騎北宜的上坡路段時，騎到一半就快死掉了，我騎到一半原本想放棄，可是我覺得還是不要放棄好了！一直一直爬到最後，最後沒放棄的騎完全程，也沒上車。</p>
107.04.02	<p>★三月心得</p> <p>我在上坡中有很大的進步，看得出來大家都很努力，所以我要認真訓練，騎完這次的 5 天，完成我的夢想。我要感謝教練教我一些練肌耐力的動作，來讓我的腳更有力，教練也教我一些上坡比較不會喘的方法，我也要感謝單車隊所有的同學和老師，真的很感謝你們在我需要幫助的時候幫助我，積極鼓勵我讓我有進步，真的很感謝。</p>
107.05.28	<p>★職業試探課程心得</p> <p>我覺得很好玩，因為那些課程能讓我學到許許多多的知識，也可以讓我們從中學學習。好玩的部分是因為可以學到如何團隊合作，完成事情，也在那幾次看到大家的默契。</p>



第四屆單車隊學生心得日誌～九年級韋龍

日期	心得內容
107.02.21	<p>★學期心得</p> <p>新的學期要突破自己的體力，星期五要騎車了！上坡我一定要跟上大家，我希望我可以變得更好。</p>
107.03.02	<p>★大棟山路訓心得</p> <p>這次路訓很開心，我還是要多練習我的體力，朝向成功之路。不要快只要跟上就好，謝謝老師給我一個這麼大的機會。</p>
107.03.23	<p>★北宜公路路訓心得分享</p> <p>這次騎車跟以前不一樣，遠又累！上坡我一直慢下來，我的好兄弟一直在我後面幫我推，我一直跟他說你先走，但是他說不能拋棄隊友，可是到後面他就走了，這還不是一樣拋棄我☹️☹️。我後面就開始衝刺，快到最上面的時候餒，好想放棄！但是老師跟攝影師一直幫我加油，我一定要上去 結果還是上去咯！我在等待 4/20 的旅程，單車隊的兄弟加油咯！</p>
107.03.30	<p>★三峽台 7 乙路訓心得分享</p> <p>今天的路訓很開心又很好笑，上坡前面很好但後面就沒力氣了！但是我一直撐一直撐，回程就很快，主任騎車超快我都追不上，時數 10 😊，龜山車隊各各都有不一樣的爆發力！</p>
107.04.02	<p>★三月心得</p> <p>訓練以來我們不斷進步，很開心進來單車隊。三月我們騎了很很多地方，大家很努力，這讓我學到只要努力每一件事都能做到。有時候我在上坡時很想放棄，但是我一直跟自己說不能放棄有很多人在幫我加油！訓練是讓自己變得更強更好，我很謝謝單車隊的每一個人。我最想謝謝主任不斷的幫我加油！宗晉也很謝謝你每一次上坡都不斷在後面幫我，記得有次很累跟你說你先走，你跟我說不能放棄！謝謝祐申每當我踩不下去時都跟我說不能放棄，繼續踩，不要停。謝謝子緯，也謝謝士傑跟伯榆，最後要謝謝自己能一路爬到這！</p>
107.05.28	<p>★職業試探課程心得</p> <p>我覺得老師辦的活動很好玩，真的很開心，很謝謝老師每天幫我們辦活動。</p>



第四屆單車隊學生心得日誌～九年級光輝

日期	心得內容
107.03.02	<p>★大棟山路訓心得</p> <p>今天騎大棟山，很開心，大家都很厲害，這次下坡我按照老師的說法，冷靜、不要緊張，然後就比較不會那麼怕！我會好好訓練，還有把該做的事做好。</p>
107.03.07	<p>★團體輔導心得</p> <p>今天上團體課，教了很多事情，例如：下坡不能超車，錢要花在哪。我要認真聽老師說話，不要一直說話，把自己的事情做好，不要偷懶，我覺得這次單車團體很有趣，學到什麼該做什麼不該做。</p>
107.03.07	<p>★虎頭山路訓心得</p> <p>今天速度很快 我覺得每個人都進步很多。今天我沒有休息，也沒牽車，可是我還是有一點點怕下坡，因為輪胎灌太飽，但是為了能跟大家一起出去我會努力克服。</p>
107.03.11	<p>★八里路訓心得分享</p> <p>這次路訓騎的是八里，一開始我就想說我應該可以跟他們一起騎到那。結果有很多坡，然後我又想說再撐一下就好，結果屁股超痛我就停下來了！還好有替代役在我前面破風，我才比較沒那麼累，他們還好有等我，然後就去吃便當了，吃完就比較有力氣，接著騎山路。這次路訓很有趣，我要再努力一點，不要再被扣分了！</p>
107.03.21	<p>★團體輔導心得</p> <p>今天上團體課，大家都很認真練習紙杯的節奏和培養團隊默契，因為團隊不是一個人，要團結合作、互相信任，這個課程就是教我們在騎車時不能只顧自己、要團結，加油！</p>
107.03.23	<p>★北宜公路路訓心得分享</p> <p>今天路訓是騎北宜公路，一開始我跟得上，可是上坡上到一半就沒力了！喉嚨也越來越痛，謝謝教練推我，可是我還是沒力了，然後我們就去吃便當了，吃完又繼續騎了，騎到一半我又想吐了，難呼吸感覺喉嚨有東西壓著，就騎到 711 上車了。還好有教練推我，不然我根本騎不完，還要謝謝老師幫我加油！</p>



第四屆單車隊學生心得日誌～九年級光輝

日期	心得內容
107.03.30	<p>★三峽台 7 乙路訓心得</p> <p>今天騎三峽台 7 乙，不知道為什麼這次比較沒力，爬坡的時候一直想追前面的，結果到最後沒力了，但是我沒有放棄也沒牽車，我要好好練身體，不要再感冒，要感謝何信鎡幫忙推我，還有跟在我後面，教我怎樣騎比較輕鬆，最後我還是上去了。</p>
107.04.02	<p>★三月心得</p> <p>今天大家進步很多，看得出來大家都很努力，我要認真訓練，我們騎了八里、北宜。雖然我感冒，但是我還是努力踩，回程雖然很想撐完可是沒力了。過程中，我們學到只要有心，就可能成功，沒試根本不知道我到底可不可以，所以要努力騎完，完成我們的夢想。</p> <p>還有我要克服的是下坡，因為我會怕，但是他們跟我說沒什麼好怕的，我就慢慢的比較沒那麼怕，還有我上坡會很喘，所以我問教練，如何調整呼吸，然後我照做，就比較沒那麼喘，我要感謝教練、何信鎡還有葉宗晉，再我沒力的時候推我，非常感謝他們!!!</p>
107.04.13	<p>★單車維修心得</p> <p>今天上單車維修，雖然有些教過了，但我還是有認真聽，然後在挑戰時間比較少的時候，太緊張了，所以有些地方，做的比較慢，感謝傑維組長的指導!</p>
107.05.28	<p>★職業試探課程心得</p> <p>騎單車回來後有很多課程，很有趣，學了很多東西，我覺得我雖然很沒耐心，但要學著怎麼冷靜跟未來要面對的一樣，這些課程很有趣，我要努力控制脾氣，不要太衝動。</p>



第四屆單車隊學生心得日誌～九年級信鉞

日期	心得內容
107.02.21	<p>★學期心得</p> <p>這學期的訓練大家都很努力，我們為了下學期的旅程我們自己製作餐飲賺取部分的一點錢，讓我們完成夢想。所以我們大家要認真訓練，突破自己的體能，讓我們為這單車行學習一些我們不會的。</p>
107.03.07	<p>★團體輔導心得</p> <p>今天上單車團體課時都打完鐘了，我們大家都還沒進去裡面把地墊用好，還在外面聊天。我覺的跟我們以前訓練過的完全不同，希望大家能一起成長，也一起完成騎單車的夢想。大家一起為宜蘭做準備，我們先苦後甘，騎完才是我們的榮耀。</p>
107.03.02	<p>★大棟山路訓心得</p> <p>我不能騎大棟山的原因，是因為我答應了班導我要完成我該完成的東西，我才能去參加單車隊的活動。可是，因為3月我要忙比賽的東西，還有來不及把功課補完，我才沒辦法參加單車隊的路訓。這樣也好，給我一次的教訓，我才懂得努力完成自己的事，才能得到自己想要的福利。</p>
107.03.07	<p>★虎頭山路訓心得</p> <p>今年第一次路訓騎虎頭山時，我們的新成員雖然慢了點可是最起碼心裡沒想過放棄，努力把牠騎完。我覺得以後能配合好我們大家的默契，這樣我們的進步會越來越大。在騎時，騎到一半頭一往後轉怎只剩下老鳥，菜鳥全不見了，主任就開車到我們前面，問我們說人勒？我們都看不到新成員了。</p>
107.03.23	<p>★北宜公路路訓心得分享</p> <p>騎北宜我騎還沒一半就快掛了！可是我一直在心裡想我不能這樣就放棄，腿就一直沒力，我就在想是不是要把坐墊拆除，會不會比較好騎一點，到最後我也看到大家很努力的騎完，我也覺得我們的夢想越來越近了！為夢想做個準備吧！</p>



第四屆單車隊學生心得日誌～九年級信鉞

日期	心得內容
107. 03. 30	<p>★三峽台 7 乙路訓心得</p> <p>希望大家能把自己的事情做完，努力訓練，別再偷懶，這樣會拖累大家的速度和時間。我覺得學弟進步的非常大，以前都在最後，可是這次台七乙竟然全程跟著教練，真的很佩服學弟的努力和意志力，希望大家好好加油、努力，完成這次的夢想。</p>
107. 04. 02	<p>★三月心得</p> <p>每周五我們要出去騎車時，大家都在心裡想這次的路程會不會太遠。出門前，大家提心吊膽的想大家的速度會不會又差太多。可是一次一次的騎我覺得大家都越騎越好，雖然還是有一兩個會脫隊，但沒有想過太累就不騎了！努力的把路訓完成，雖然這個挑戰不是大家都能做到，但我們就努力的去完成這次的宜蘭行。時間已經在倒數了！剩下沒多少時間，大家要加倍訓練把體力提高，讓自己不會被放棄。騎車的路中摔車或是撞到都要用自己的意志力完成這段困難的挑戰，希望大家能完成這個挑戰跟夢想。</p>
107. 05. 28	<p>★職業試探課程心得</p> <p>謝謝老師幫我們辦很多有趣的活動，例如：魔術、餐飲、動力機械等等，讓我從中了解自己的興趣及未來選什麼學校科系比較好。</p>



第四屆單車隊學生心得日誌～九年級宗晉

日期	心得內容
107.02.21	<p>★學期心得</p> <p>這學期的訓練不知不覺就完成了，也讓所有人的體力及騎車的技巧增強了許多，非常感謝教練、老師及主任在背後的幫助與鼓勵，希望下學期可以比上學期表現得還好。</p>
107.03.07	<p>★大棟山路訓心得</p> <p>我不能去騎大棟山的原因是我欠太多罰寫補不完，這讓我學到教訓了，以後我會積極去完成才可以參加單車路訓。</p>
107.03.07	<p>★虎頭山路訓心得</p> <p>雖然有人跟不上，可是也都很努力的騎到環保公園，我覺得要再加強，因為我們還有 4 月多的 5 天行程要騎，希望我不會跟上學期一樣，分心撞到別人的後輪摔車了！</p>
107.03.23	<p>★北宜公路路訓心得分享</p> <p>今天要去北宜公路的路上時，所有人都有跟上，但是到了北宜時，我跟在陳韋龍的後面看到他有些落後，所以我就幫忙推他，之後到休息點，幸好有主任和老師準備的補給品讓我們補充熱量，所以我很謝謝主任、老師、教練讓我們可以騎完這次整天的路訓，希望 4 月 5 天的行程可以都跟上！</p>
107.04.02	<p>★三月心得</p> <p>去年加入了單車隊到現在，發現我在騎車時進步許多，因為我去年環花東時騎在隊伍的中間，一下慢一下快讓後面的人又累又生氣，所以祐申跟我說不要這樣我們後面的都會很累，真的感謝祐申在我變慢時提醒我，要跟上喔！很感謝主任、老師和教練們，帶我們出去騎單車，接下來我們就要開始準備 5 天行程挑戰了，希望每個人都可以去並平安的騎完全程！</p>
107.05.28	<p>★職業試探課程心得</p> <p>我很喜歡園藝課，因為之前有和家人去田裡種過菜所以對挖土很擅長。我也很喜歡上木工課，雖然很累但我覺得用燙筆燙木板很好玩。6 月在輔導室外面踩訓練台時，雖然我半節課就沒力了，但我覺得要把握難得的機會，因為下次可能也沒有機會可以來學校踩訓練台了。</p>



第四屆單車隊學生心得日誌～九年級偉成

日期	心得內容
107. 03. 11	<p>★八里路訓心得分享</p> <p>參加單車隊的第一次路訓是要去八里，這一次是全天的對我來說很值得挑戰。一開始出發的時候，大家都還不是很相信我可以騎到八里，可是開始到之後的休息站，大家開始都難以置信我居然能騎完。之後到八里，我們買了大家的午餐，找了一個空曠的地方吃午餐嘞。吃完在八里拍照，就開始從八里騎回來了！騎回來的路是山路，一開始騎還好，之後腳開始酸了，之後教練在我旁邊陪我騎，主任和老師還有攝影師開車到前面，看到他們在一個坡面等我，他們給我鼓勵我就想阿……我不能放棄，也不能停下來。就這樣靠著永不放棄跟毅力，終於把上坡騎完了！之後大部分都是下坡了！就這樣順順的騎到集合點休息，在那邊休息一段時間後，開始從集合點出發要回學校，到了學校後大家都開始說，我居然真的可以騎完全程也沒有坐上主任的車，好像是因為以前單車隊同學們有的人第一次去全天的路訓，不是都能騎完全程，所以才有點不相信！這一次去八里的路訓，要感謝大家！要不是有你們支持我才騎不完拉，這一次去路訓還滿開心的。</p>
107. 03. 21	<p>★團體輔導心得</p> <p>今天的團體課，在這裡面學到了一些團隊該有的東西。我們也玩了一個小遊戲還蠻好玩的。我跟大家培養了默契，還有對大家更信任，也對大家跟自己有更大的信心了！學到了怎麼樣去教一個人、怎樣帶人、怎樣才真的算是一個團隊該有的樣子。今天我們大家其實都玩得還蠻開心的，結束的時候我分數最低，陳韋龍分數最高，所以我被懲罰！其實也還好啦！不是很難看，還不錯巧巧。</p>



第四屆單車隊學生心得日誌～九年級彥文

日期	心得內容
107.03.02	<p>★大棟山路訓心得</p> <p>這次騎大棟山一開始還可以，但是有一段路騎太快了，騎到一半腳就抽筋很痛，但是最後一樣騎完了。下一次騎車要慢慢騎不能衝太快。我要趕快加分，因為下一次騎淡水，希望回來不會抽筋。</p>
107.03.07	<p>★團體輔導心得</p> <p>今天新的一天上團輔課有兩個新同學，好開心，現在要努力達成目標去單車環島體力要變比以前好，所以要艱努力加油達成老師的指令不要放棄。從現在開始要努力的銷過加讀書，做好自己的本分，努力加油，不放棄！要努力堅持下來！有夢就去追，字典裡沒有放棄只有努力，表現給大家看，不要輕言放棄。</p>
107.03.11	<p>★八里路訓心得分享</p> <p>為什麼上一次不能去路訓的原因，是因為我在大古山的時候飆車、闖雙黃線，不顧自己的安全去闖。我以後不會違規、闖雙黃線，和在山上的時候，要慢慢騎，遵守交通規則。</p>
107.03.21	<p>★團體輔導心得</p> <p>今天上團體課，很好玩！先靜坐 10 分鐘，再寫心得，最後是玩杯子的遊戲。杯子遊戲是在學習團隊的默契和專注力只要兩個都有應該就可以騎得好，但是視線要看遠，雖然我動作有點慢，但是最後有完成杯子的遊戲。</p>
107.03.23	<p>★北宜公路路訓心得分享</p> <p>禮拜五騎北宜很開心，北宜的下坡有超多彎道，腳踏車可以壓車超爽，狂飆時速超高，看到超多重機，很想跟他們壓車。回來的時候腳超痠，但是沒有抽筋，聽說下禮拜是最後一次的半天路訓，結束後就要啟程典禮超開心。</p>
107.03.30	<p>★三峽台 7 乙路訓心得</p> <p>騎台 7 乙的時候沿路風景超美，看到全部都是賣香腸的店。這一次讓我超驚訝學弟沿途跟在教練後面，他的體力開始爆發了，騎台 7 乙跟北宜差不多，重機一樣很多，路一樣又高又長，但是全部人都騎完了！</p>



第四屆單車隊學生心得日誌～九年級彥文

日期	心得內容
107.04.02	<p>★三月心得</p> <p>經過半年的訓練，大家的體力都出來了，全部都可以跟上。這半年騎了很多地方，第一次去的是永安漁港，去的時候還好，但是回來的時候全部人幾乎體力透支，還好最後仍一起回到學校。第二次去淡水很輕鬆，所以我就不說了。第3次是全路訓最累的時候，考驗我們的體力和毅力，雖然有人拉，但是我們單車隊有永不放棄的精神，最後全部的人靠著毅力衝上北宜，雖然我們只有騎一半，但是到了單車典禮，我們就會靠著毅力征服北宜公路揮灑汗水，大聲在北宜休息站大叫，說出自己願望，希望可以實現，相信我們單車隊一定可以完成送愛活動。</p>
107.05.28	<p>★職業試探課程心得</p> <p>謝謝老師讓我參加車隊，學會煮東西和體力變好，讓我在學校有動力不會感覺無聊，好開心，謝謝老師，體力變很好還有學會怎樣跟人講話、少說髒話及會看別人的臉色！</p>



第四屆單車隊學生心得日誌～九年級祐申

日期	心得內容
107. 01. 08	<p>★學期心得分享</p> <p>這學期來的訓練大家都很努力，我們為了下學期的旅程，我們自己製作餐飲賺取部分的一點費用，這讓我們知道出去一趟是需要很多金錢的、得來不易的。我們要懂得感恩，所以也要感謝老師在背後的幫助與鼓勵，如果沒有老師的扶持，我們現在也不會有如此的成就，往後還有一段訓練的時間，也會有新人的加入，我希望隊上的隊友們，我們可以一起努力下去不要放棄，我們都撐過一半了！下學期再沒有幾個月就出門了，我們要好好努力下去，這些日子以來有你們陪伴讓我有時感到很無言又很有趣，可是看著大家努力的神情，讓我感到非常的興奮，希望這些訓練是值得的。</p>
107. 03. 02	<p>★大棟山路訓心得</p> <p>這次大棟山的短程路訓，我覺得我表現的還不錯，只是我比較在乎我的隊友們，因為某幾個遇到爬坡就用牽的，有些甚至騎上去再一下子就可以到了！可是他始終就是放棄，撐到最後而選擇用牽的，我真的覺得平常做操偷懶就算了，可是要出去路訓也要拿出本事來啊！沒有本事，然後晨訓又想偷懶，我就真搞不懂來車隊做什麼的！希望這次過後大家在晨訓的方面真的該好好加強了！</p>
107. 03. 07	<p>★虎頭山路訓心得</p> <p>虎頭山路訓時我們來了新成員。他路訓過程真的是有待加強，除了體能以外我覺得最重要的就是注意安全啦！上次騎在市區的路上，學弟為了閃車，我就差那麼一點點就摔車了！騎車真的要專心，要注意安全，要懂得交通法則，這樣大家出去騎才安全。</p>
107. 03. 23	<p>★北宜公路路訓心得分享</p> <p>北宜路段彎過來彎過去的，而且一遇到爬坡大家的速度變超級慢，我也不知道為何腳就是特別的酸，上坡想要加速上去卻完全無法，我的腳幾乎使不了力。今天大家都蠻失常的，像是體力完全不足啊！或是騎車不專心一直出事的啊！所以好好加油。</p>



第四屆單車隊學生心得日誌～九年級祐申

日期	心得內容
107. 03. 30	<p>★三峽台 7 乙路訓心得</p> <p>剛開始大家都還可以，結果一上台七乙的山路，我們的實力就真的出來了，不過說真的當下我也很累了！看到學弟在我前面我打從心裡佩服，他簡直大大的進步啊！我覺得他很厲害哦，值得學習。可是呢！還是有些人就是學不來，老是吊車尾，拖著隊友的速度，拖著隊友的時間，搞得大家有夠累！下次要好好的努力啦！不要在偷懶了哦！要乖乖的聽話晨訓！加油餒！龜中單車隊！</p>
107. 04. 02	<p>★三月心得</p> <p>雖然我們經常嘻嘻哈哈、吵吵鬧鬧的，不過我們在對於師長所下達的命令都會盡可能的把它完成，我覺得這就是我們學習的一部分。這次我們剩不到兩個禮拜的時間就要出門了，這次希望大家出門可以跟上隊伍，不要脫隊或是做出一些危險的行為，我雖然去年去過，目前身為前輩帶領你們，下達一些口令，可是不代表我是最好的，大家剛進來的時候都是菜鳥一個，什麼都不會，而且還弱到爆，搞的葉教練一直講東講西的，可是到現在我們是龜中單車隊的勇士了，我們一起突破了風雨、突破了山丘，我們出門的五天大家都很期待！我們可要好好的一起完成每日任務，我們的目標就是要一起完成這五天，直到回程都要是安全、平安的。我想我們跟自己的車也相處有一段時間有感情了！出門我們還得靠這個傢伙完成任務呢！這次出門大家好好加油吧！騎車注意安全、跟上隊伍！</p>



第四屆單車隊學生心得日誌～九年級禹安

日期	心得內容
107.01.09	<p>★學期心得分享</p> <p>短短的這個學期又過了，訓練幾個月大家也成長跟收穫了不少，大家為了去下學期的單車行，我們也透過老師的協助之下賺取經費，這學期大家藉由晨訓、單車維修、路訓等等艱苦的努力奮鬥，就是為了準備之後長途的旅程，做了不少的準備，離 4 月不久了！各位好好的堅持下去，再次享受在大自然中奔馳！</p>
107.03.02	<p>★大棟山路訓心得</p> <p>今天的路訓我們也是一樣騎大棟山，雖然大棟山有騎過，也知道路線騎起來輕鬆了不少。在騎到一半時，鏈子突然卡住能簡單的修好，我竟然還修了半天……，不過希望下次長途路訓，我能去的話，再遇到同樣的問題我就知道怎麼用了，離四月份的單車行剩不到幾天，我該好好的多拿點分數，這樣才能跟大家一起出去。</p>
107.03.11	<p>★八里路訓心得分享</p> <p>這禮拜的長途路訓是去八里，路線有一段跟我想的不太一樣，不過在這一路上大家真的進步很多，每個人也都有跟上教練的速度，最後回來的時候我們是走山路回林口。那段山路雖然有騎過，可是不知道為什麼覺得我這次騎好久，騎很久就算了，到 711 的時候我的腳還差點抽筋，不過還好沒有。這次新來的單車成員也都有跟上我們的腳步，看來這位成員體力跟我們有的比了，再過不久我們的單車行就要到了，剩這幾個禮拜，大家都要發揮自己的實力為 4/20 的環島準備！</p>
107.03.30	<p>★三峽台 7 乙路訓心得</p> <p>這次騎台七乙線，大家的體力讓我很驚訝，沒想到大家的體力進步的這麼快。我們剛到迴轉點的時候，大家就都已經陸陸續續的跟上隊伍了，過去的幾個月大家真的沒有白訓練了，看來我們這次的單車行有希望了，各位加油！</p>



第四屆單車隊學生心得日誌～九年級禹安

日期	心得內容
107.04.02	<p>★三月心得</p> <p>一個月又過去了!九年級參加單車隊到現在，因為有大家的陪伴才會有現在的我，短短的幾個月過去，大家體力進步許多，速度也提升了不少，我們會這樣花時間來單車隊是因為大家各自都有個夢想，就是可以一起去騎單車。</p> <p>不過想去環島，也不是說出去就能去，在出去之前還得付出一些努力，每天早上都要晨訓練自己的體力，就算下雨我們還是一樣照常訓練，不會因為下雨就打斷我們的練習。還有每個禮拜的其中一天，還要跟著大家去路訓，有整天有半天，路上還會碰到很多意想不到的事情，例如爆胎、落鍊等等這些問題，我們要自己學著怎麼修，剩沒幾天了!各位一起加油撐到最後完成我們的夢想，揮灑我們汗水吧!</p>
107.04.13	<p>★單車維修心得</p> <p>這次的單車維修我覺得傑哥教的比較好一點，傑哥除了會先教過我們一遍，然後再讓我們自己動手做。每個人都做完一遍之後，還會幫我們計時看我們學的如何，跟換的順不順。雖然說計時讓我有點壓力，不過也還好，換的順序我會不然就要填海囉!</p>



第五屆單車隊學生心得日誌～九年級信宇

日期	心得內容
107. 10. 05	<p>★單車維修心得</p> <p>今天下午上的課我覺得非常重要，因為這可以教大家到時候如果騎腳踏車出去玩會遇到什麼樣的狀況、應該要怎麼修理。這堂課教了我們很多，不過我還是覺得要再學習更多，以免以後出狀況沒辦法處理，今天下午上的課也很好玩，我很開心。</p>
107. 10. 18	<p>★圓夢義賣心得</p> <p>這次餐飲的義賣讓我學到如何以良好平靜的態度來對待任何客人，也讓我在人生的旅途上又多學到了一種智慧，希望在我的未來能用我這次學到的事情來幫助大家。守時對我來說平常根本是不可能的事，但是慢慢的加入單車隊後，我知道守時的重要性，這也廣泛到人際關係的學習，因為不守時會讓人討厭，感謝老師這次的教導，在未來上我會努力學習做到的。</p>
107. 11. 12	<p>★11 月份心得</p> <p>至從進到單車隊之後我學到了很多，單車隊就像一個家，以前跟我不好的那些朋友現在我們也都相處的不錯，很少吵架，前段時間因為了一些事所以沒來跟大家一起練習，但還是有人可以體諒我幫我講話，我很感動，希望後面的單車環島可以跟大家一起！</p>
107. 11. 23	<p>★路訓心得-楓樹坑</p> <p>我覺得超級累，可是很開心，因為可以跟大家一起騎，我也騎完全部，沒有上主任的車哈哈。我覺得騎腳踏車要注意安全，像今天就出了不少狀況。在訓練的時候我覺得大家應該要在隊友很累的時候多替他著想，讓他可以有動力繼續騎下去，如果不去做個關心，他可能很快就沒動力了。</p>
107. 11. 30	<p>★單車維修心得</p> <p>今天單車維修讓我學到了很多，像是車胎內胎外胎等等的，我也非常的感謝我們那漂亮的柏霖老師幫忙我用內胎，這次學到很多為我們大家增長知識，到時候出去路訓我們車出狀況就可以大致上知道怎麼做一個處理。</p>



第五屆單車隊學生心得日誌～九年級昇宏

日期	心得內容
107.10.18	<p>★圓夢義賣心得</p> <p>守時讓我學到：只要在規定的時間內做好事情你就會覺得輕鬆，如果超過規定時間會覺得緊張!!</p>
107.10.28	<p>★山訓心得</p> <p>今天參加山訓，我覺得車程有點遠，到了山訓的地點，我們了解植物、也學到植物的用處。烤肉時我們分工合作的樣子，讓我感覺終於像個團隊了!但我們藍隊在打漆彈的時候不怎麼團結而且沒什麼默契、自己人射自己人卻不去打別人，不知道是不是故意的，雖然我們輸了，但我們不會去責怪。在進行雷射迷宮時，我們才慢慢有了默契而且那場比賽我們平手，後面還有一些項目等。希望我們可以在慢慢培養我們的默契。</p>
107.11.12	<p>★11月份心得</p> <p>參加單車隊最辛苦的是早上慢跑。最挫折的是自己的體能不像以前一樣了!跟不上同學的速度，可是我不能就這樣放棄，如果就這樣放棄了，以後工作的時候還有人會找我幫忙嗎?不能為了一點小事跟挫折就放棄自己的強項!</p>
107.11.23	<p>★路訓心得-楓樹坑</p> <p>這次的單車路訓我覺得很有趣，也學到了很多注意事項，還有在爬上坡的時候雖然我第一個到，可是還是覺得自己可以再加強，還有體能要再練因為騎上去的時候真的很累又很喘，覺得自己還要在練習，還要謝謝主任、老師及教練們的幫助!</p>
107.11.30	<p>★單車維修心得</p> <p>這個禮拜五的單車維修，真的很有趣又很好玩，也學到了一些東西，真的要謝謝老師跟教練，讓我們學到了怎麼維修也讓我們知道以後單車壞了怎麼用怎麼修，跟單車隊的大家一起維修真的很快樂，也一起成長希望我們以後可以像現在一樣團結，一起學習一起完成環島的活動加油!</p>



第五屆單車隊學生心得日誌～九年級建緯

日期	心得內容
107.09.28	<p>★加入單車隊的心情</p> <p>我想要訓練我的體力，目前雖然感覺很累，但還可以撐下去。</p>
107.10.05	<p>★單車維修心得</p> <p>我覺得今天上的維修腳踏車非常重要。雖然不怎麼會自己親手操作，但是我沒有放棄，還是一步一步的做好，這樣到了路訓或山訓的時候才不會拖累大家。今天老師還教了我們如何駕馭腳踏車，雖然很重但是我還是把他做完了。</p>
107.10.18	<p>★圓夢義賣心得</p> <p>守時讓我學到：時間可以造就人格，成就事業，也可以儲積功德。雖然有兩節下課都沒準時到，但是我們還是把珍奶、甜甜圈還有茶葉蛋賣光了。所以啊！守時真的很重要，希望以後大家都能遵守時間！</p>
107.10.28	<p>★山訓心得</p> <p>我們綠隊在打漆彈的時候，大家都很團結一致，雖然我們贏了但我們也要保持勝不驕，敗不餒的精神。而雷射迷宮雖然很有難度，但是我們大家都很努力的在比賽。還有烤肉的時候，我們大家也是分工合作，一些人烤肉，一些人幫忙弄烤好的食材給老師們吃。雖然烤不熟，但是我們還是把食材全部烤完了。最後還是要謝謝老師們還有主任帶領我們！</p>
107.11.12	<p>★11月份心得</p> <p>參加單車隊到現在我覺得最辛苦的是雖然每天都要練跑但是我們還是完成了，最吃力的就是要改掉自己的壞習慣蠻難的，自從參加了單車隊有很多壞習慣都改掉了，最挫折的是跟人好好的相處。最後還是謝謝那些陪我們練跑的同學，及教導我們的老師。</p>



第五屆單車隊學生心得日誌～九年級建緯

日期	心得內容
107. 11. 23	<p>★路訓心得-楓樹坑</p> <p>雖然這次路訓很累，但是我們都把他完成了！雖然要回學校的路上有人受傷，就算這樣，他也能騎完全程。雖然爬斜坡有點累，但是我們都盡了全力爬上去。第二次爬斜坡的時候，葉老師墊後他一直幫我們加油打氣或是幫我們推一把。落後的隊友最後都有在指定時間內達成，覺得很開心，也盡力了，這是一個很棒的路訓。這樣才能加強體力不足的部分。最後還是要謝謝主任、老師還有教練，帶了我們那麼久，雖然很累，還是謝謝你（妳）們</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以後騎車時記得保持距離，避免有人在受傷 2. 如果前面停下來不要緊急煞車 3. 下次把體能練好這樣爬坡才不會很喘或沒體力
107. 11. 30	<p>★單車維修心得</p> <p>這禮拜五的單車維修雖然不怎麼簡單，但是大家還是努力完成，有的還會主動幫忙，即將進入 12 月了，我們的體力還是沒練好，這次路訓是騎一整天的，希望大家能努力磨自己的體力。有人說：要拼才會贏，所以說就算上次落後太多，這次都要一起拼上去。最後還是謝謝陳柏霖老師、許思涵老師和葉老師。</p>

第五屆單車隊學生心得日誌～九年級家誠

日期	心得內容
107. 09. 28	<p>★加入單車隊的心情</p> <p>我想參加單車隊的原因是我可以訓練自己的體能也可以順便減肥。我覺得課程帶給我的感覺是不管有多累，都不要放棄。</p>



第五屆單車隊學生心得日誌～九年級亞恩

日期	心得內容
107.10.05	<p>★單車維修心得</p> <p>我覺得在上維修腳踏車的課程時，要非常專心。因為不論是在路訓，還是在山訓或是我們自己平常騎腳踏車的時候難免，都會有突發狀況。只要將自己在課堂上所學的發揮出來，就可以很輕鬆的去解決問題，也可以盡量去避免意外發生。我希望我之後可以更全心投入在整個訓練或其他課程，把最好的發揮在自己身上，讓更多人知道我們比誰都還要努力。</p>
107.10.18	<p>★圓夢義賣心得</p> <p>守時，讓我自己在做每件事情上都能準時完成，如果是邊做邊玩只會讓事情變得更加嚴重。昨天的單車隊義賣，讓我學到賣東西的難處，但我賣的很開心，雖然只能看著食物賣給客人，自己肚子卻非常的餓.....。但看到他們吃下肚那開心的笑容我就滿足了!也要感謝所有的老師教我們如何自作甜甜圈、珍珠奶茶。如果沒有老師的指導我們應該不會做的那麼好吃，也要感謝每天早上陪我們訓練的葉老師，雖然我們早上晨跑有時候在偷懶，但是老師的幾句話，讓我更想認真的完成所有訓練。</p>
107.10.28	<p>★山訓心得</p> <p>這次的山訓我覺得很開心也很興奮，在遊覽車上我們各自講著我們現在的心情。我很高興能與大家還有老師山訓。這次的山訓讓我學到很多，包括安靜聆聽導師和領隊的話，還有大家要團結一起完成所有的事情。打漆彈的部分，在要準備之前我們也上了一堂-漆彈的裝備，之後準備開戰。在對戰當下緊張又害怕，因為心裡想著應該會很痛?但打到了身體感覺好像沒什麼!最讓我感到痛的是在被懲罰的時候，老師的子彈會追蹤，我跑到哪子彈就射到哪。到了中午我們準備烤肉，食物看了好餓呀!大家都很團結的一起烤肉，我覺得大家都長大了，很感動覺得自己越來越不一樣!</p>



第五屆單車隊學生心得日誌～九年級亞恩

日期	心得內容
107. 11. 12	<p>★11 月份心得</p> <p>我覺得來到單車隊前面會覺得很辛苦，好像幾乎都跟不上其他同學，但是老師叫我不放棄，老師應該是不想放棄任何學生，雖然我們常常有爭執，但是越吵感情越好，習慣了，就覺得我們更像一家人，不想要失去同伴。在單車隊讓我學到要聽從導師、教練和主任的指令，也學到要如何跟同學相處及怎麼跟同學解決問題，希望我能跟大家一起出去路訓加油！</p>
107. 11. 23	<p>★路訓心得-楓樹坑</p> <p>第一次的路訓我覺得非常辛苦也非常好玩，雖然在路上有摔車但是這起意外讓我學到要和前面的人保持距離才不會受傷，也要團隊合作培養默契、聽從主任和教練的指令。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 我覺得路訓是一個艱難的任務但是我還是努力完成所有任務 2. 我應該注意自己的身體狀況和騎車的安全距離 3. 重要的是騎車距離還有身體狀況，以及聽從教練、主任還有老師的指令
107. 11. 30	<p>★單車維修心得</p> <p>今天是第二次的單車維修，這次上的課程是認識單車的所有零件以及如何組裝。這堂課非常重要，所以一定要認真學，因為下禮拜五是單車第二次路訓，如果沒有好好上發生意外什麼都不會用，萬一被退隊就慘了！在上課期間大家都很認真，但是有時候還是會小頑皮一下😊老師也是很有耐心的教導我們，我們也學到很多新東西，要謝謝老師那麼辛苦的教我們，也要謝謝柏霖老師教我們跳舞、陪我們上課，辛苦老師們！</p>



第五屆單車隊學生心得日誌～九年級子維

日期	心得內容
107.10.05	<p>★單車維修心得</p> <p>我今天在下午上單車維修的時候很開心，因為今天在維修腳踏車的時候，不但學了跟多關於腳踏車的器具，同時也學了怎麼拆腳踏車，同時我們也需要好好的專心聽課，因為這關係到是否能順利的騎完環島，同時也要注意安全。</p>
107.10.28	<p>★山訓心得</p> <p>我們在亞太生態園區的時候，體驗了很多關於野外的活動，而且也讓我們向心力變得越來越好，也變得跟團結了，不像之前第一次練習的時候跟其他人都很陌生。</p>
107.11.12	<p>★11月份心得</p> <p>我剛加入單車隊的時候還跟其他人不熟，而且也很孤單，可是時間久了以後就開始跟其他人慢慢的認識了，而且我們單車隊就像一個大家庭一樣，有事都會互相幫忙，雖然有時候我們單車隊會起內鬨，但是我們因為吵架而讓感情變得越來越好，好期待可以出去玩，愛單車隊♥♥</p>
107.11.23	<p>★路訓心得-楓樹坑</p> <p>關於這次的路訓雖然很累，但是我們在楓樹坑的時候，每個隊員都有在老師訂的時間標準內到山上，雖然有人的腳有受傷，所以坐上車，但是到後面他還是有努力的騎，而且從環保下來的時候坡很陡要隨時注意前面跟後面的人，不然就會像我們路訓一樣因為前面一個急殺而導致後面的人受傷，所以就像老師說的要保持距離。雖然很累但是很開心就像我跟亞恩一樣，從楓樹坑騎到環保的路上我們還在唱歌，感覺很愉快。</p>
107.11.30	<p>★單車維修心得</p> <p>今是第二次的單車維修，上次是在學習認識單車的零件，而今天是直接親自練習拆輪子的外胎跟內胎，在過程中很開心但是也有點累，我們一定要練習學會修車子，因為下禮拜五就要去路訓了，真的好期待希望我們在下禮拜五去路訓的時候不要像上個禮拜一樣出現很多的失誤跟有人受傷，所以我們都要隔一段距離，以免有人在受傷。</p>



第五屆單車隊學生心得日誌～九年級廷禹

日期	心得內容
107.09.28	<p>★加入單車隊的心情</p> <p>因為我想成為最強的人以及以前的夢想是環島，所以這次要把握機會。我覺得這幾天的訓練雖然很累，但是為了環島我願意努力、繼續加油。</p>
107.10.05	<p>★單車維修心得</p> <p>我覺得今天上的課對我們來說非常的重要，因為以後出去環島的時候都有可能會遇到車子上的問題，所以我們一定要好好的認真、聽老師講課，好好的認真學習，謝謝老師們這麼努力的教我們。</p>
107.10.18	<p>★圓夢義賣心得</p> <p>我覺得今天的義賣活動可以教我怎麼樣控制時間，因為我們有時候做一樣事情都會拖拖拉拉的，但是這次的義賣讓我知道做一件事情不可以再拖拖拉拉。謝謝今天很多老師努力的教我們做這些東西。</p>
107.10.28	<p>★山訓心得</p> <p>我覺得這次山訓讓我學到很多，像是怎麼團結。我們就像一個家，不團結就會一直吵架，我們一需要有個領導我們的人，因為每個人的想法都不一樣，我們團結的原因是因為我們都有心，謝謝今天的主任、組長及老師帶領我們。</p>
107.11.12	<p>★11月份心得</p> <p>剛開始加入單車隊時，我的體力很不好，但是現在我的體力好多了！我一定不會退隊的，我一定會堅持到底，永不放棄。希望環島的時候，我的體能可以越來越好♥</p>



第五屆單車隊學生心得日誌～九年級廷禹

日期	心得內容
107. 11. 23	<p>★路訓心得-楓樹坑</p> <p>我覺得在這次的路訓當中學到了好多東西，這次的訓練雖然比平常的訓練還要來的更累，但是我們全部的人都完成了這次的考驗，沒有人放棄。雖然這次很多人受傷但是還是堅持的撐到學校，到學校的時候大家的臉上都是微笑的😊因為我們都成功了！但我還有加強的空間不然上坡的時候會沒力氣踩。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 我們一定要準守老師們的話 2. 一定要保持距離 3. 下坡時不能太快不然如果前面的煞車的話後面會撞上去 <p>這次的路訓比我想像還累但是好爽，謝謝今天的老師主任們你們辛苦了！</p>
107. 11. 30	<p>★單車維修心得</p> <p>今天是我第二次的單車維修，我今天學到了很多像是怎麼補胎。我覺得補胎是件好難的事情，因為那些都需要很多的技巧，要不然出去的時候車壞掉不知道要怎麼修，謝謝老師今天這麼用心的教我們，我會努力的！</p>

第五屆單車隊學生心得日誌～八年級柏華

日期	心得內容
107. 10. 18	<p>★圓夢義賣心得</p> <p>我覺得我學到了怎麼去賣東西、態度和品性這部分，這讓我學會好好的去對待每個人，以及餐飲的製作方法。</p>
107. 11. 23	<p>★路訓心得-楓樹坑</p> <p>這次路訓我真的把它完成了！我希望我可以更厲害，老師謝謝你們帶著我們騎，雖然很多人摔車，但我們都很努力騎完了，我騎到酸痛都給他撐完了！</p>



第五屆單車隊學生心得日誌～九年級家閱

日期	心得內容
107.09.28	<p>★加入單車隊的心情</p> <p>因為我想證明自己可以當個有用的人。</p> <p>我覺得這幾個禮拜的訓練，我學了很多，也成長了，很謝謝老師、主任跟替代役的訓練，才有未來的我，即使我有挫折、失敗，相信單車隊的每個人都一定會陪我度過難關，單車隊就是我第二個家♥</p>
107.10.05	<p>★單車維修心得</p> <p>今天上單車維修課，我學了很多，讓我學會了以後面對的所有困難，我都可以自行處理。以後面對的重重困難，不用擔心拖累其他的弟兄跟老師，我可以幫自己打一個分數 99 分再加 1 分的努力，我行的，我可以的，我很謝謝葉老師就像父親一樣細心的不厭其煩教導我們，我很慶幸有這種老師，老師們、替代役哥哥謝謝你們♥♥</p>
107.10.18	<p>★單車維修心得</p> <p>遵守時間，是一種美德，美德是用錢買不到的。時間是金錢，金錢是時間的道理我學會了，做事不能偷偷摸摸，慢慢吞吞，偷雞摸狗，做事就是要積極快速的完成任何事物。今天的餐飲讓我學到做事要認真，雖然前面的甜甜圈都燒焦但是很好吃，自己用的東西總是好吃的，今天學到很多，以後說不到會靠這個吃飯過生活！謝謝今天的老師教我們一堆事情。</p>
107.10.28	<p>★山訓心得</p> <p>這次山訓我學到很多，也是一種不一樣的體驗。體驗生存合作、烹飪、植物等等。我喜歡合作，合作讓我感覺大家是一條心，想獲得勝利。勝利會使得大家對自己感到榮譽，面對事情會比較有自信，也能學到領導能力，這次我要替大家豎起拇指。這次有了這個旅程我們會慢慢邁向成功，路訓一起加油！打漆彈的時候我們綠隊做出了保守戰，每個人都同意這個的策略，此時我們盡全力獲得最高榮譽，勝不驕敗不餒，不求勝只求合作。煮東西時我們開始討論要烤什麼，最終做出了選擇，我覺得我們這次表現超棒！</p>



第五屆單車隊學生心得日誌～九年級家閱

日期	心得內容
107. 11. 12	<p>★11 月份心得</p> <p>加入單車隊到現在遇到大大小小的事情，遇到了所有風浪，目前最大的困難就是，我們之中有人退出，讓我覺得難過，我沒鼓勵他堅持下去，也希望所有人都能一起《環島》不希望有人再度退出!#大家繼續努力下去一起環島吧!</p>
107. 11. 23	<p>★路訓心得-楓樹坑</p> <p>今天單車路訓，我們有 2 個人掛彩，有一次是我突然煞車後面摔車，很對不起後面的隊友，還有建偉受傷我們都很擔心，我覺得這次單車路訓我們能深深體會到累以及抽筋的感覺就是痛到一個炸，痛到快哭但是哭不出來只能慘叫，還有謝謝柏霖老師、宇玟老師幫我減緩抽筋的疼痛，謝謝你們!也謝謝教練、主任還有思涵老師的陪伴完成這次的路訓。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 出發前肯定要拉筋，一定，完全，絕對要拉筋不然會痛死!!! 2. 不要突然緊急煞車，避免後方發生連環車禍!! 3. 下坡一定要減速不要加速跟突然緊急煞車，會整個飛出去跟不可能的任務一樣!!
107. 11. 30	<p>★單車維修心得</p> <p>即將邁入第 2 次路訓，我們必須學習怎麼修車。今天的課程是處理單車爆胎的處理方式、認識工具跟腳架的使用方式。光是處理我的輪胎就用很久，內胎好不容易塞進去了，但是外胎塞不進鋼圈內部，我的手好痛哦!希望下次的路訓我們所有人能平安出去平安回來，大家加油!!</p>
107. 12. 08	<p>★八里路訓心得</p> <p>第二次的路訓，好像只有一個人摔車，但是沒有明顯擦傷，我覺得很棒，這次大家努力拼完了這次路訓。現在我發現，我騎坡騎不上去，腳感覺快抽筋，我要想辦法突破難關，當你遇到困境，上帝會為了你打開第二道門，我要繼續努力才可以跟各位隊員們邁向環島之路!謝謝主任、教練們、老師們的帶領，平安的把我帶出去，安全的回到龜山國中!</p>



第五屆單車隊學生心得日誌～八年級少逢

日期	心得內容
107.09.28	<p>★加入單車隊的心情</p> <p>想借著單車隊練習來超越一個人，目前心情應該是不怎麼會累啦！</p>
107.11.23	<p>★路訓心得-楓樹坑</p> <p>這次的路訓讓我覺得有一點累但是我是可以完成的，不會像我同學說的連楓樹都騎不完。在回去的路上還好我有保持距離不然就跟他們撞上了。</p> <ol style="list-style-type: none">1. 不要急煞2. 要保持距離3. 要服從老師的指令

第五屆單車隊學生心得日誌～八年級尚恩

日期	心得內容
107.09.28	<p>★加入單車隊的心情</p> <p>我想要鍛煉自己讓自己越來越強，目前我的心情都非常好，雖然很累但還可以繼續。</p>



第五屆單車隊學生心得日誌～八年級彥鈞

日期	心得內容
107.09.28	<p>★加入單車隊的心情</p> <p>我想參加單車隊的原因是我想挑戰自己。到目前為止，課程帶給我的感覺是即使訓練很累，我也想繼續下去、挑戰自己。</p>
107.10.05	<p>★單車維修心得</p> <p>我覺得如果沒上這堂單車維修的話，出去訓練的時候出狀況只會不知所措。這堂課我覺得葉老師他教我們如何去駕馭這台不熟的自行車，教我如何和這台自行車「交朋友」怎麼去愛惜它這是我這堂課所領悟到的。其實這一切能順利要謝謝葉老師和替代役哥哥來訓練我們的體力還有許老師的規劃以及輔導室的主任老師們，我會繼續完成任務，達到目標。希望各位單車隊的兄弟能一起去環島 XD 一起加油吧！</p>
107.10.18	<p>★圓夢義賣心得</p> <p>透過今天的義賣活動才得知「守時」的重要，像今天沒有守時的話，所有的東西也不能如時做完，這樣就會打亂後面的順序。如果我們出去時不守時會耽誤之後的事，所以守時是重要的一環，所以我會達成守時、堅持……的事來完成之後的挑戰！</p>
107.10.28	<p>★山訓心得</p> <p>我們藍隊在打漆彈時跟本是一盤散沙，如果我站在客觀角度來想也是如此，如果我們像對方綠隊一樣團結那就好！下一關雷射迷宮我們一樣一直起內鬨，這關我就在檢討我們為什麼會不團結，後來歸納出就是我們盲從了某人的想法。我覺得今天我站在旁人的立場來說，如果在環島中的任何活動，卻只因為某人的威嚇而去盲從於他，卻局限自己的想法（自己的想法可能更好）會導致事情做不好或多花了更長的時間。</p>



第五屆單車隊學生心得日誌～八年級彥鈞

日期	心得內容
107.11.12	<p>★11 月份心得</p> <p>從進單車隊後我發現我的體力變好了，但是我的脾氣還是要加強，因為我實在太衝了，進入單車隊總有倦怠期，會覺得很累，不想練了，但一想到要一起去“環島”就有動力走下去，希望大家都可以一起去“環島”!?</p>
107.11.23	<p>★路訓心得-楓樹坑</p> <p>這次是第一次路訓沒想到這麼累，但當完成的那一刻其實是感動的，雖然其中有一些小爭執，但我們還是完成了。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 我們要學會服從師長的話。 2 在過彎時我們要減速保持距離 3 我們應該幫助受傷的人 <p>如果我們能遵守規則下次一定又是一個突破!</p>
107.11.30	<p>★單車維修心得</p> <p>我們雖然去職群認識，其實我們也很想去上課，我在想如果我們沒有上到的單車維修課的內容，在我們去路訓時遇到呢？人說：百密一疏，希望下次教練可以再教我們!我對下禮拜的路訓十分期待所以儘管再苦再累也要撐下去大家一起努力吧!</p>
107.12.08	<p>★八里路訓心得</p> <p>第二次路訓一開始我覺得很輕鬆但到中間我覺我說錯話了，大腿開始痠、屁股開始痛，我說錯話(打自己嘴巴)!我一心只想快點到目的地，一到目的地就鬆了一口氣。要離開十三行博物館時，教練說到林口發電廠的高地時我臉就綠了，上高地時我想蠻輕鬆的，結果後面剛上坡轉彎又一坡我一臉鐵青。當上了高地上的 7-11 我覺得我突破了我自己了!(我回來就感冒了)</p>



學生自評統計







桃園市立龜山國中「轉動騎跡，從心起飛」單車隊

學生自評統計表

★學生背景資料

◎參加引導計畫學生總人數：15人；國一：0人；國二：2人；國三：13人

◎曾中輟之虞：4人

◎學生身份別：一般生：3人、原住民：3人、外配子女：4人、身障子女：6人

◎學生家庭類型：雙親：7人、單親：8人、失親：2人、隔代教養：1人、其他：

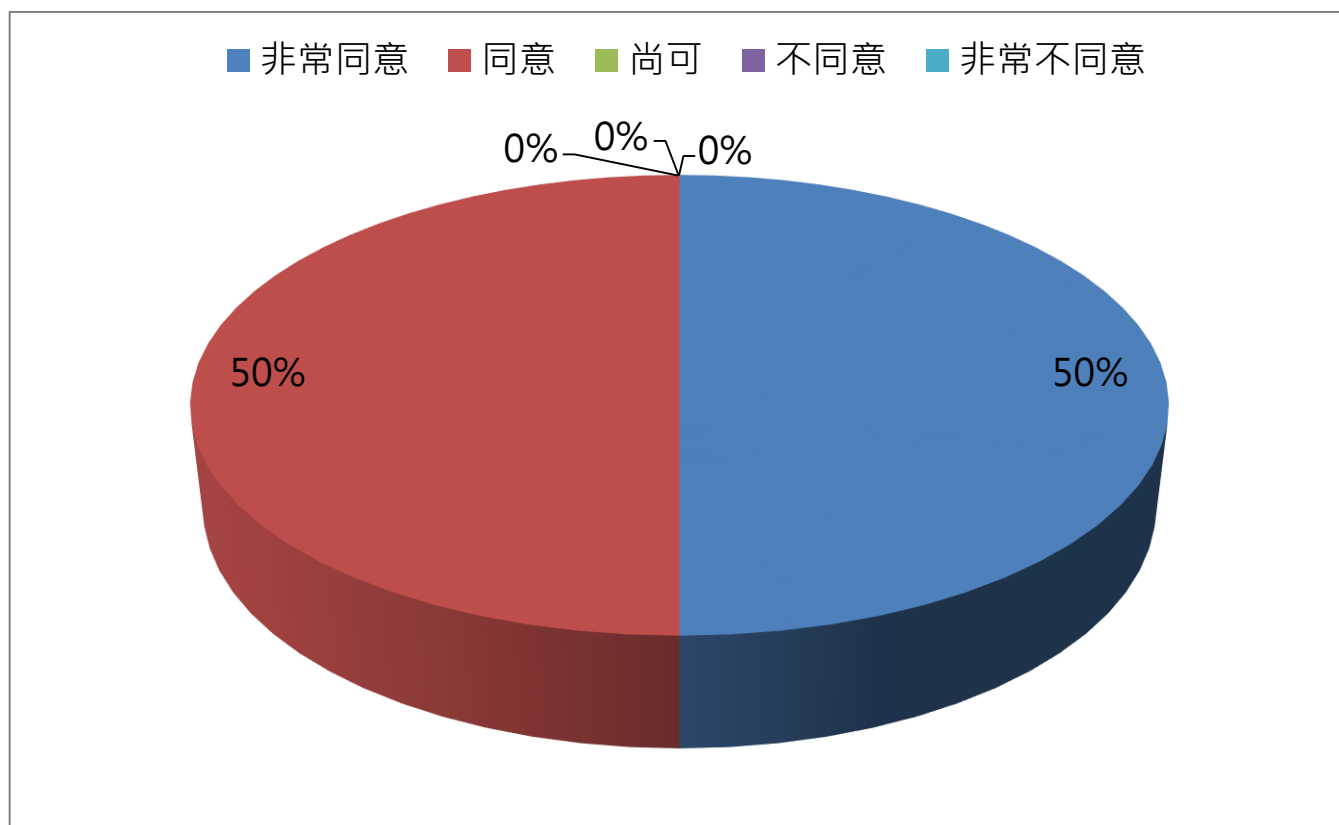
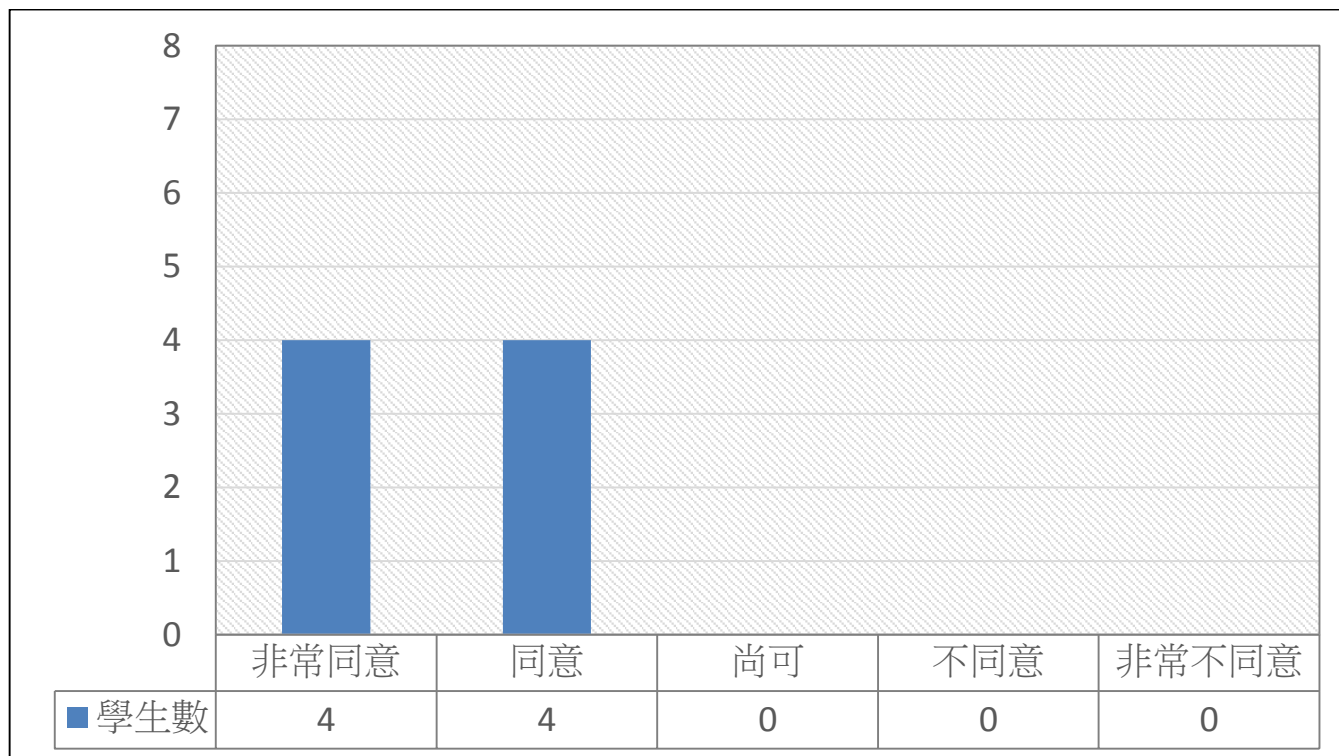
◎家庭經濟：低收入戶：1人、中低收入戶：2人、清寒家庭：3人、其他：

項 目	非常同意 人數	同意 人數	尚可 人數	不同意 人數	非常不 同意 人數
01. 我覺得自己多學會一項才藝。	4	4	0	0	0
02. 讓我對單車隊學習更有興趣。	4	4	0	0	0
03. 讓我有勇氣公開表演。	5	1	2	0	0
04. 讓我對自己更有自信。	5	2	1	0	0
05. 讓我學會為自己負責任。	3	5	0	0	0
06. 讓我認識更多朋友。	6	2	0	0	0
07. 不會影響我的課業。	4	3	1	0	0
08. 在社團中，我會主動教導其他同學。	0	6	2	0	0
09. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	4	2	2	0	0
10. 我喜歡參與對外的表演。	3	2	3	0	0
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	4	4	0	0	0
12. 我喜歡老師安排的課程。	5	2	1	0	0
13. 我願意參與每一次對外的表演。	4	2	2	0	0
14. 下學期我願意繼續參加。	4	2	2	0	0
15. 我有信心完成單車東北行的挑戰。	3	4	1	0	0
合計	58	45	17	0	0



單車隊學生自評統計表分析

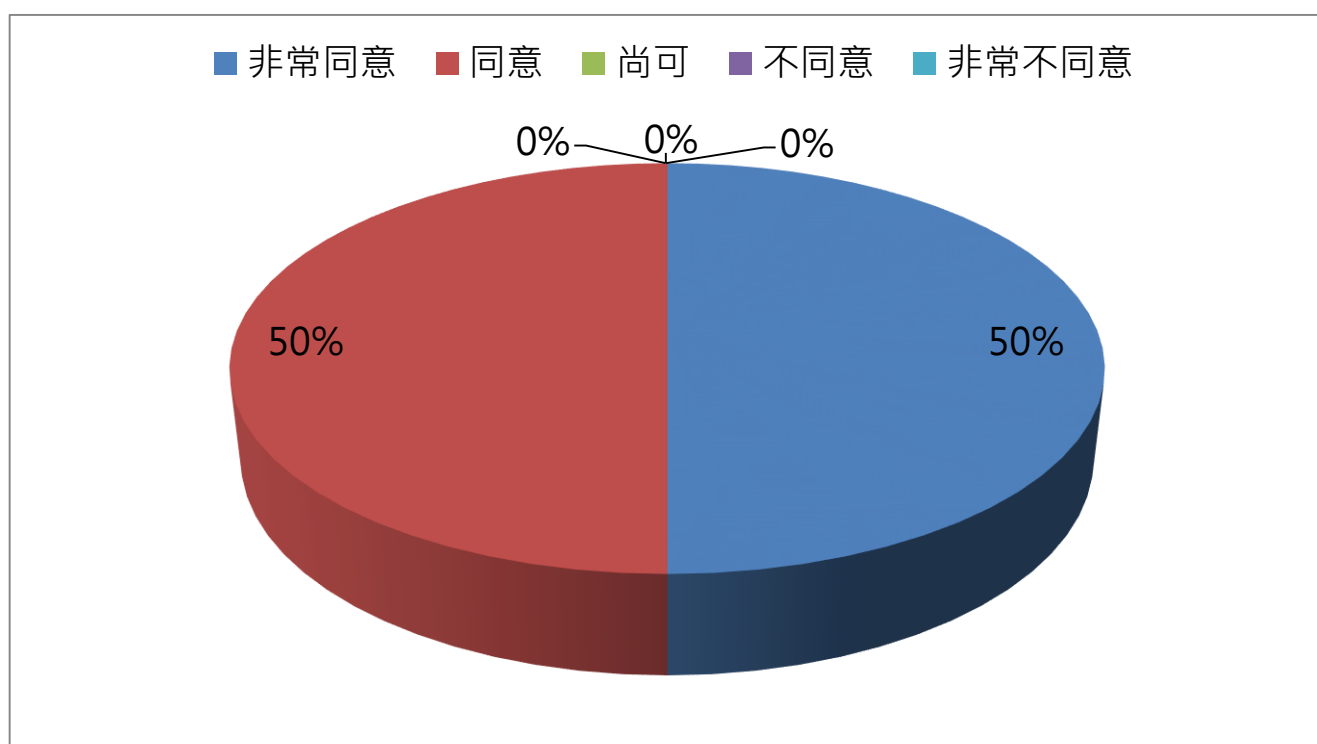
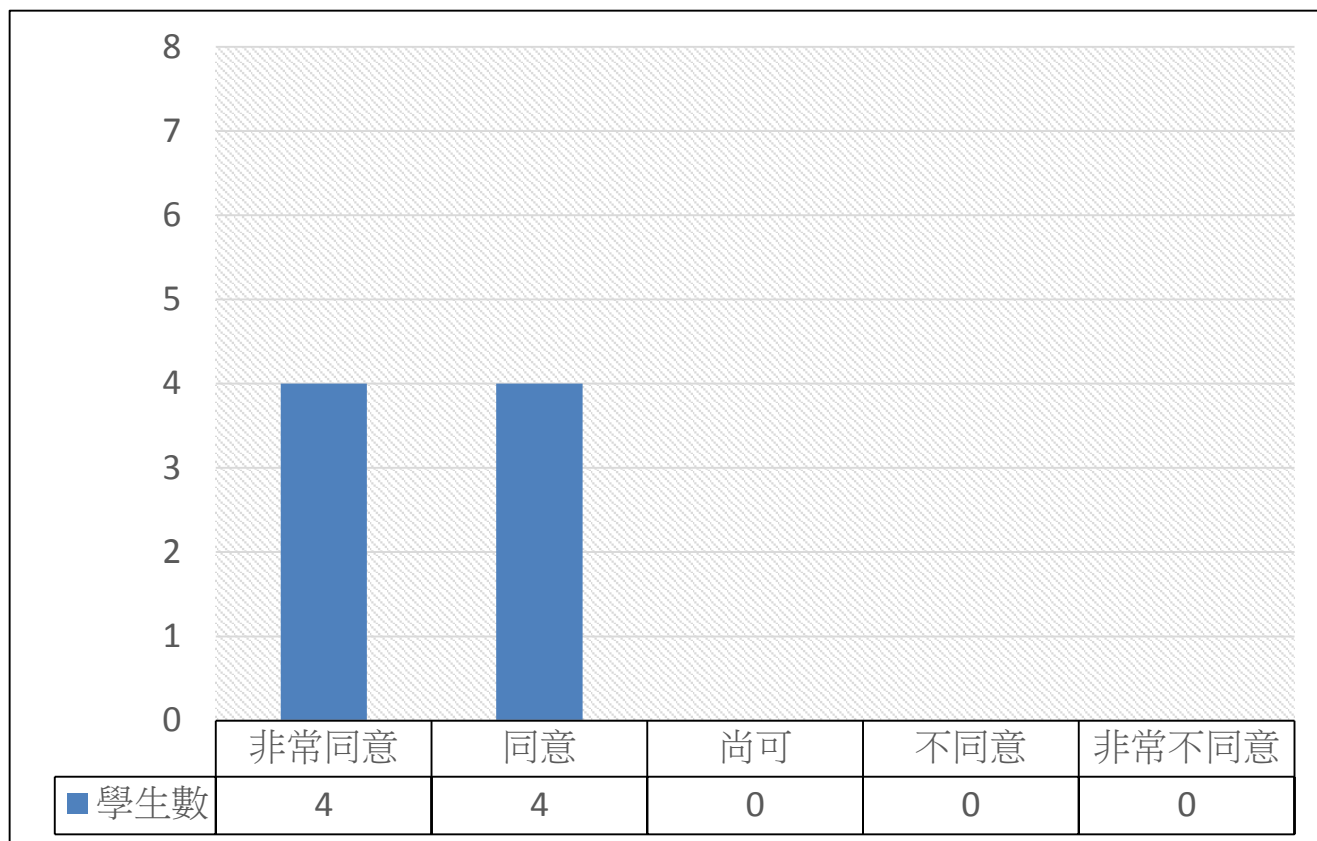
01. 我覺得自己多學會一項才





單車隊學生自評統計表分析

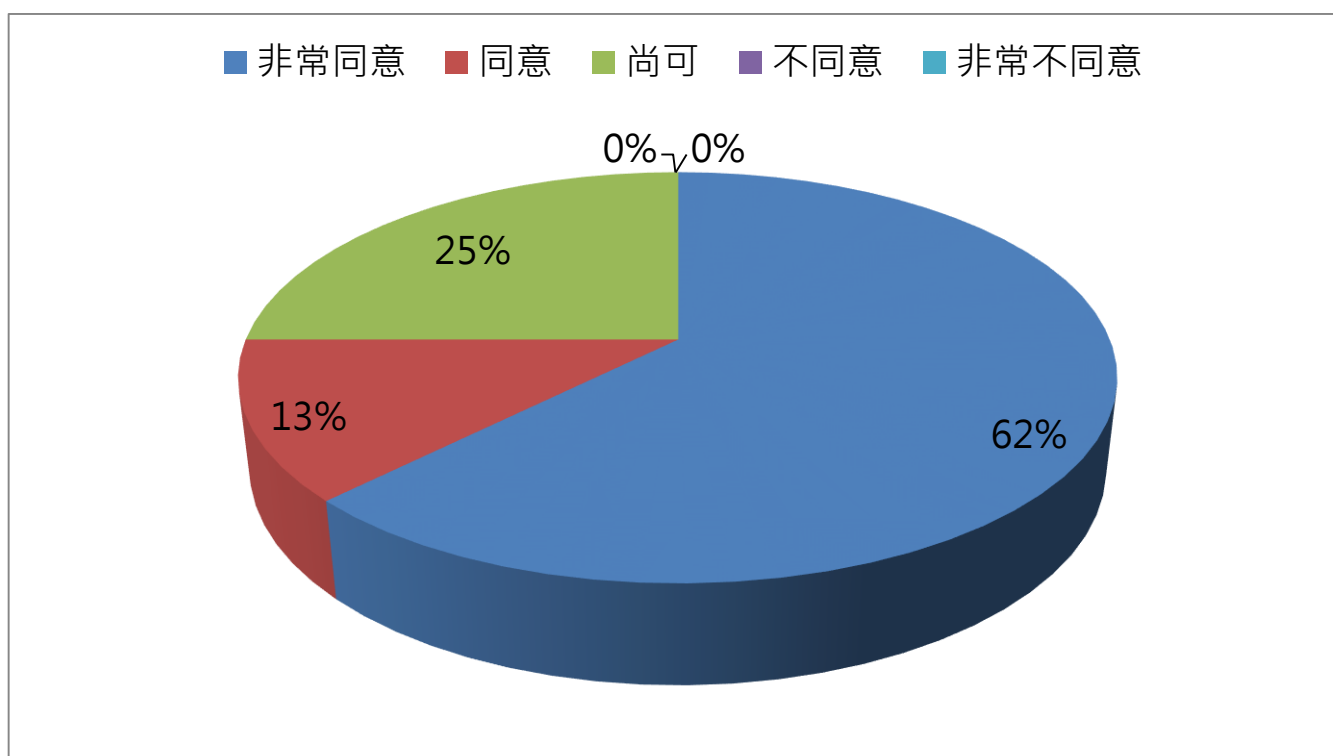
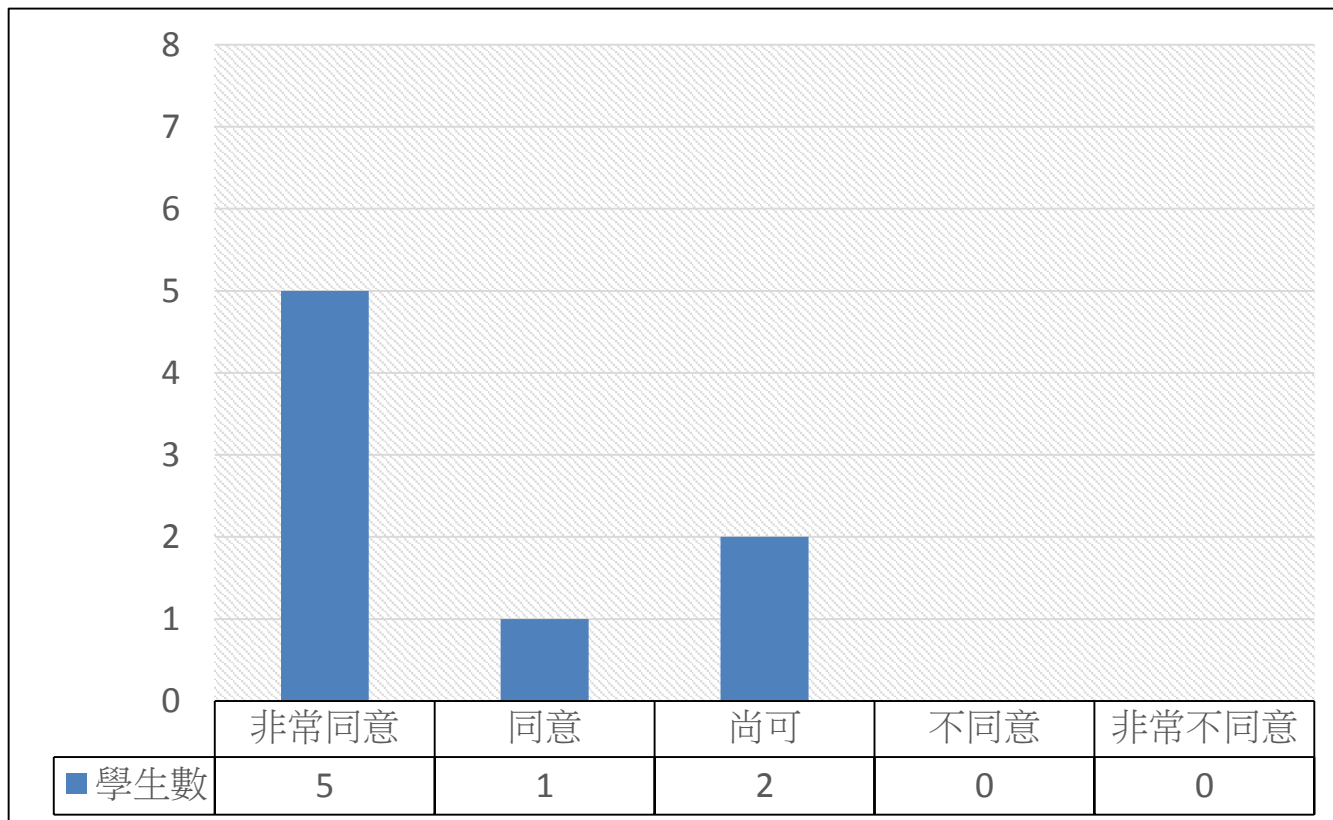
02. 讓我對單車隊學習更有興





單車隊學生自評統計表分析

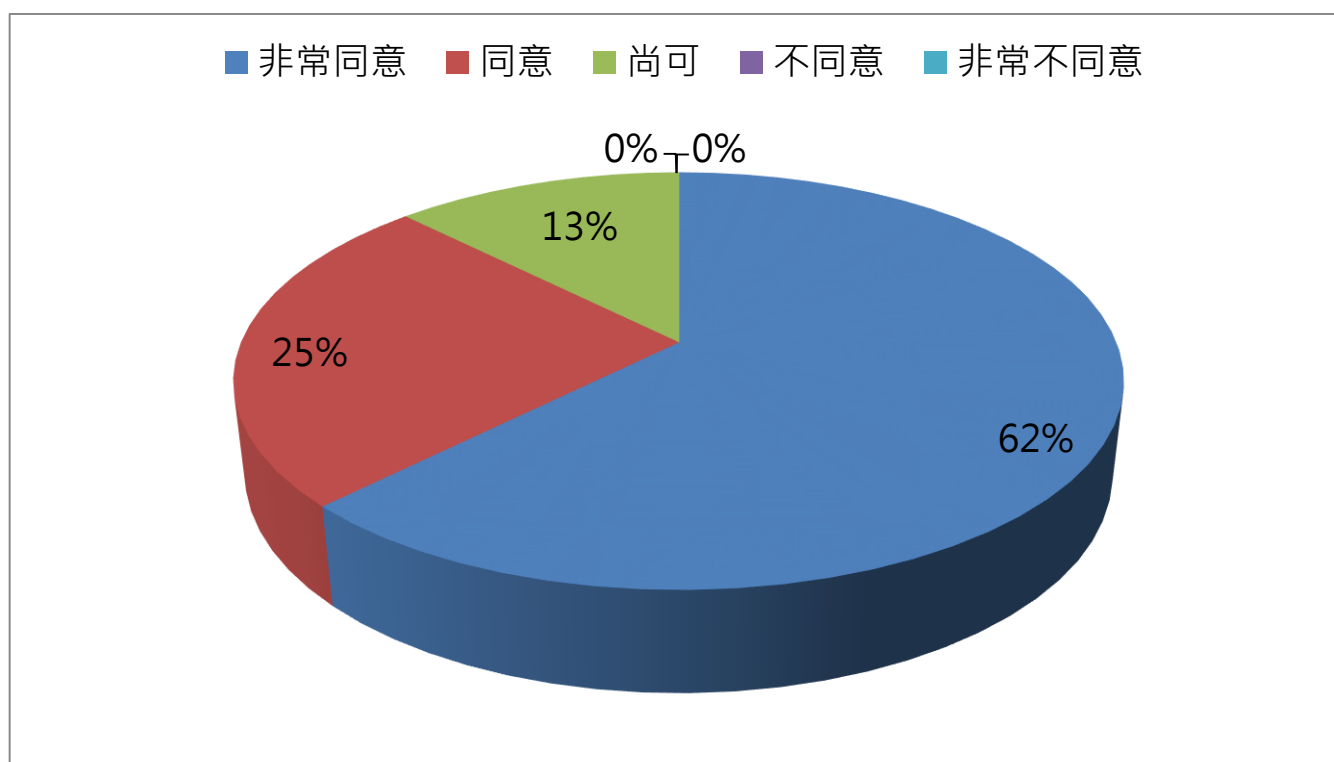
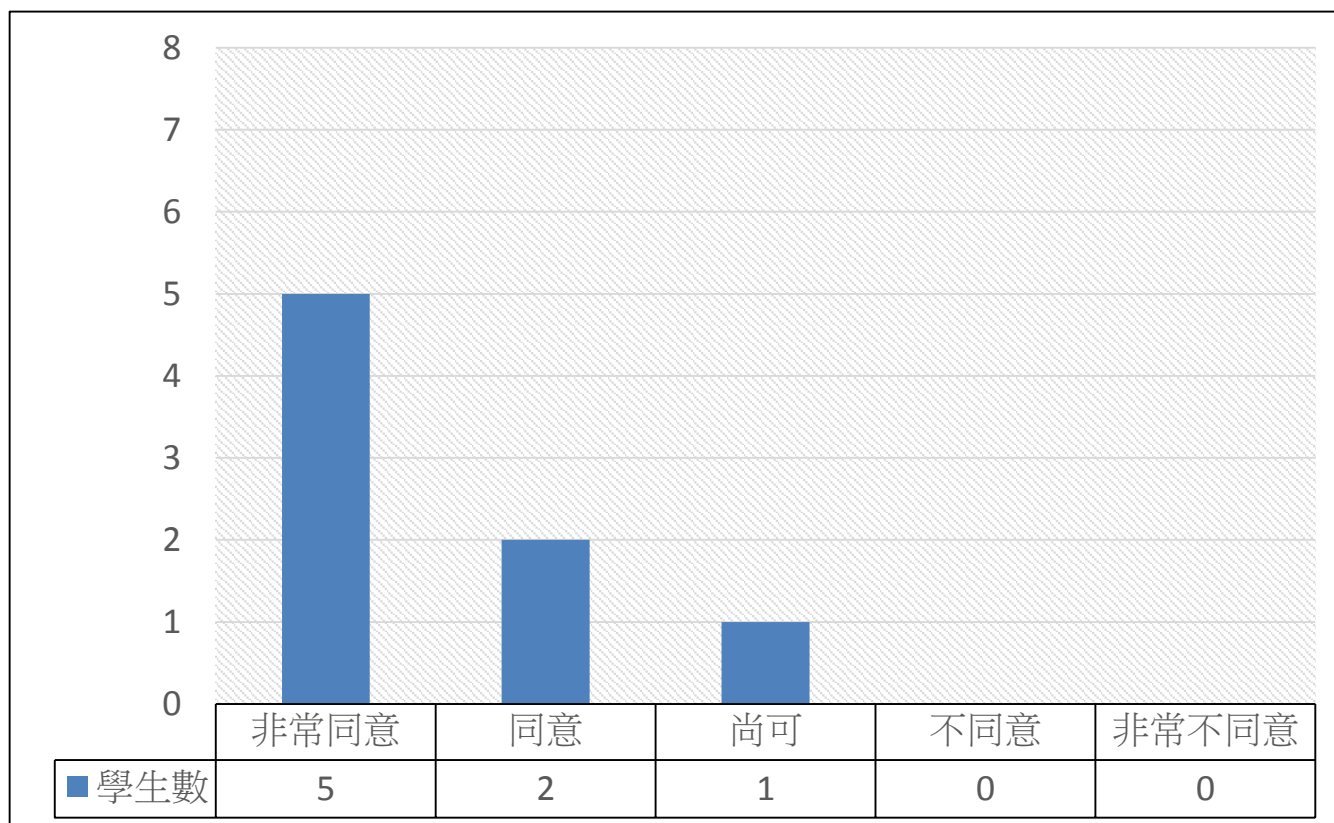
03. 讓我有勇氣公開表





單車隊學生自評統計表分析

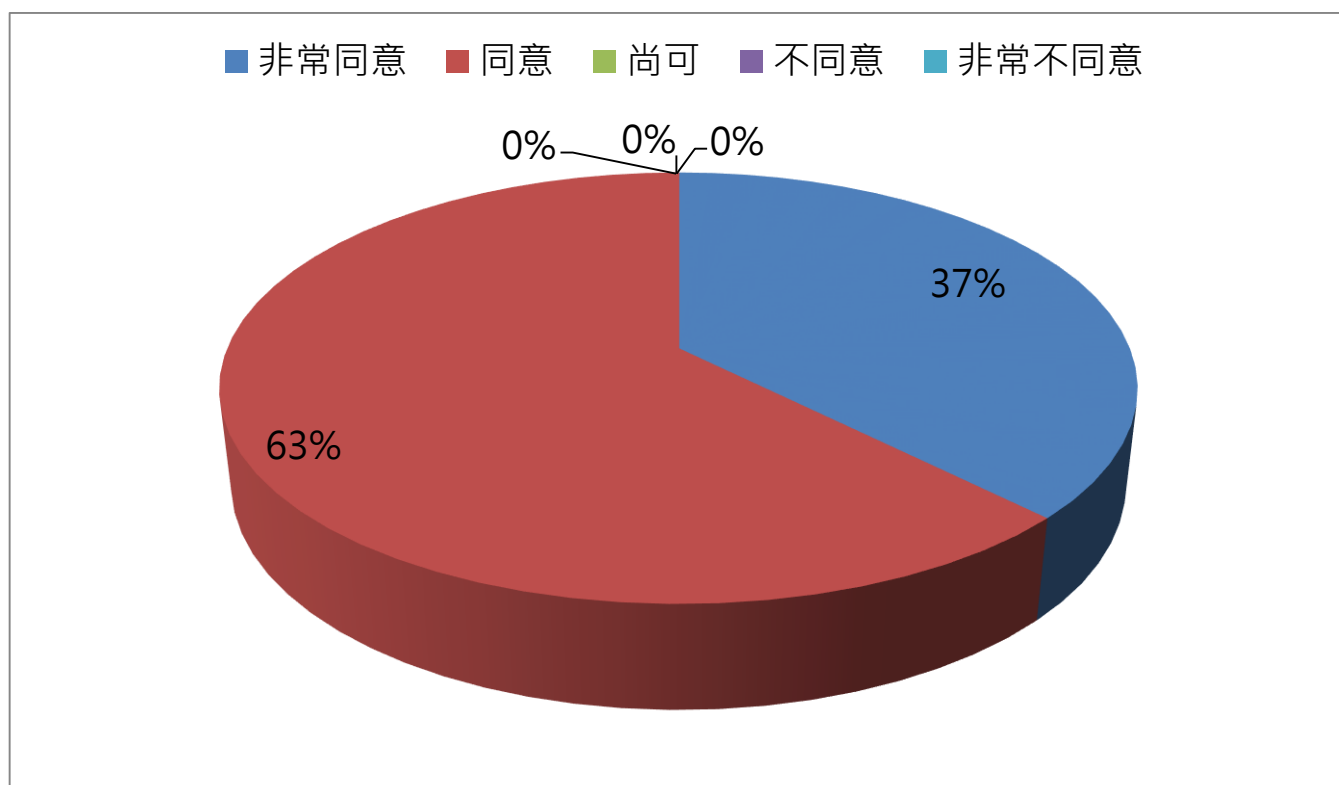
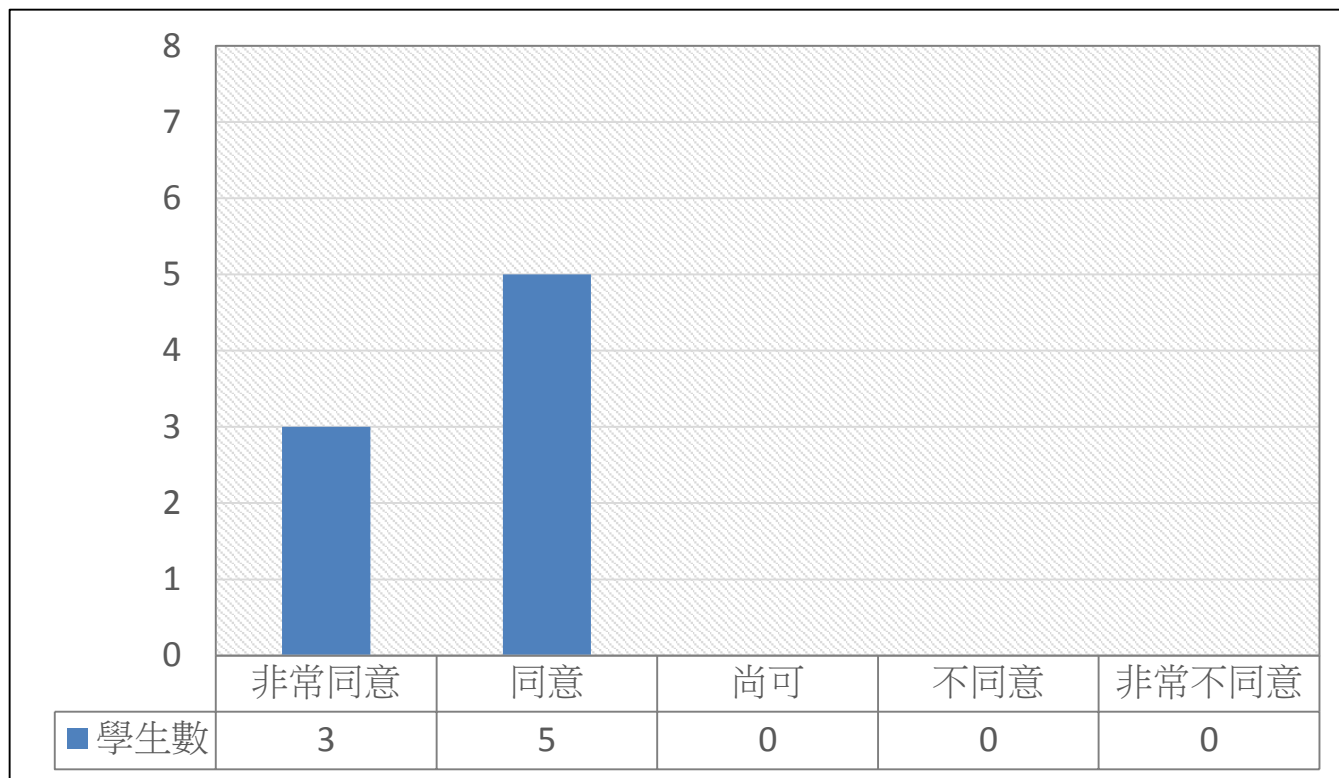
04. 讓我對自己更有自





單車隊學生自評統計表分析

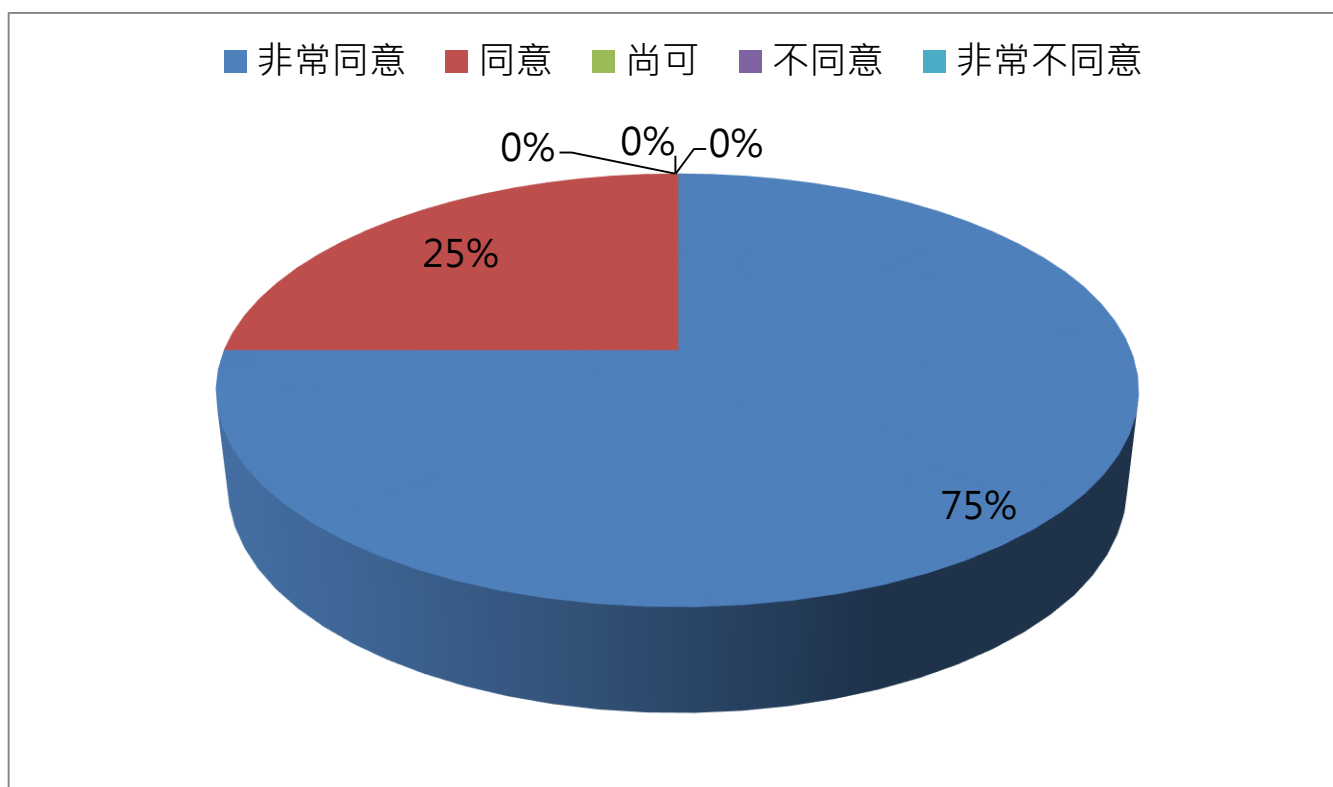
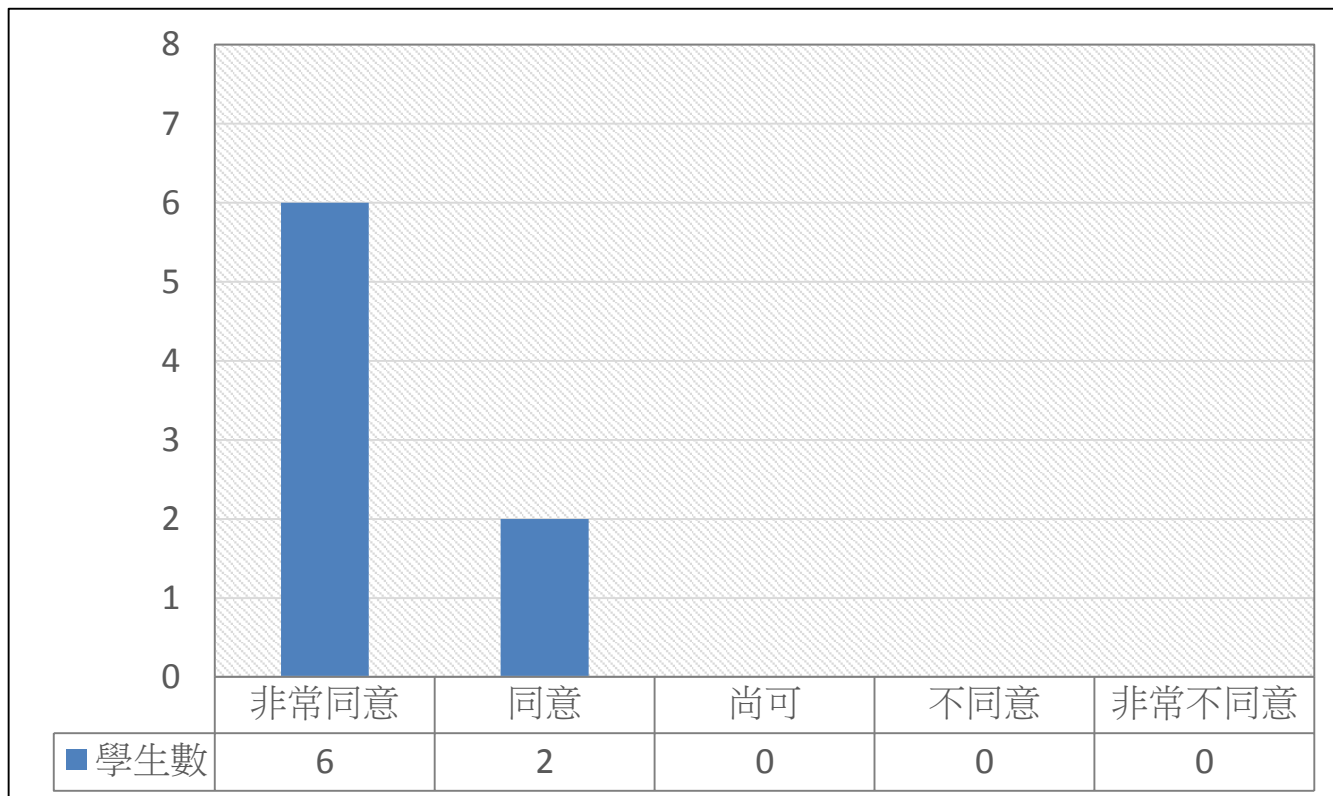
05. 讓我學會為自己負責





單車隊學生自評統計表分析

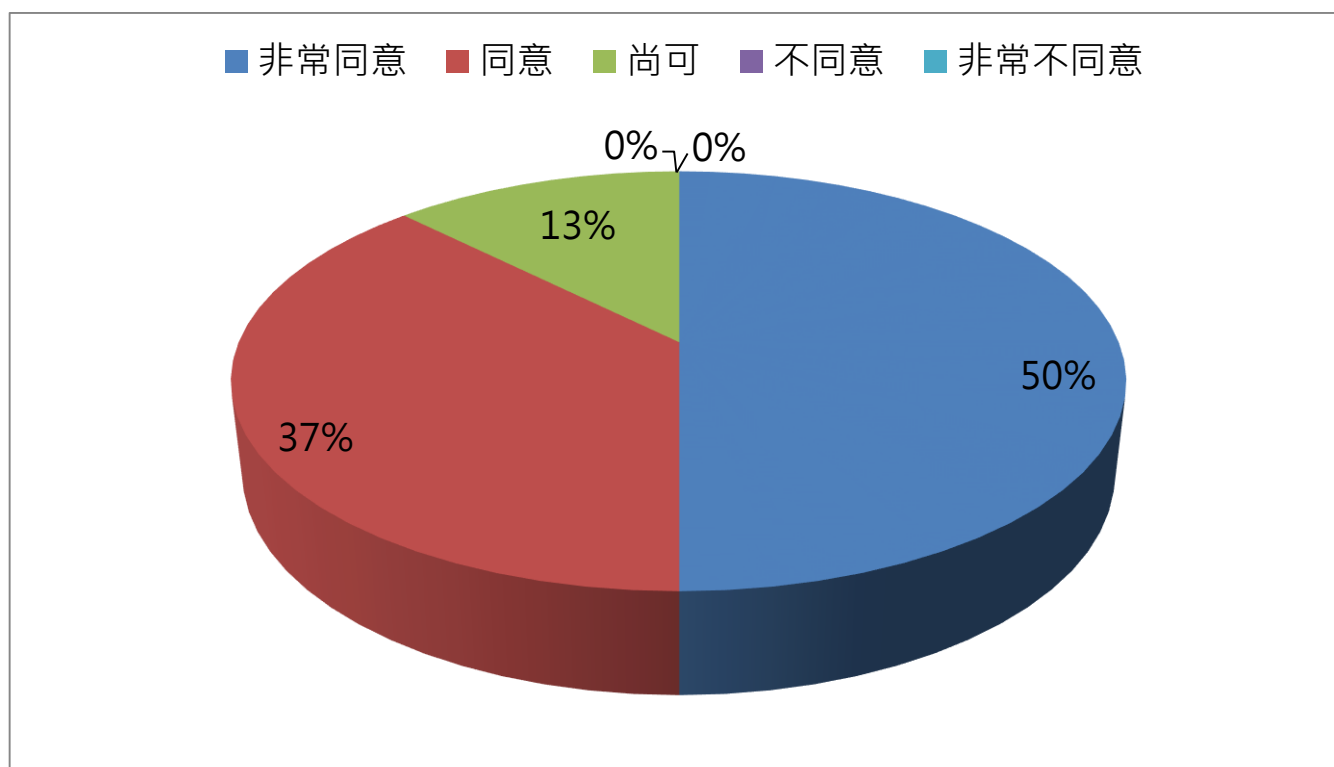
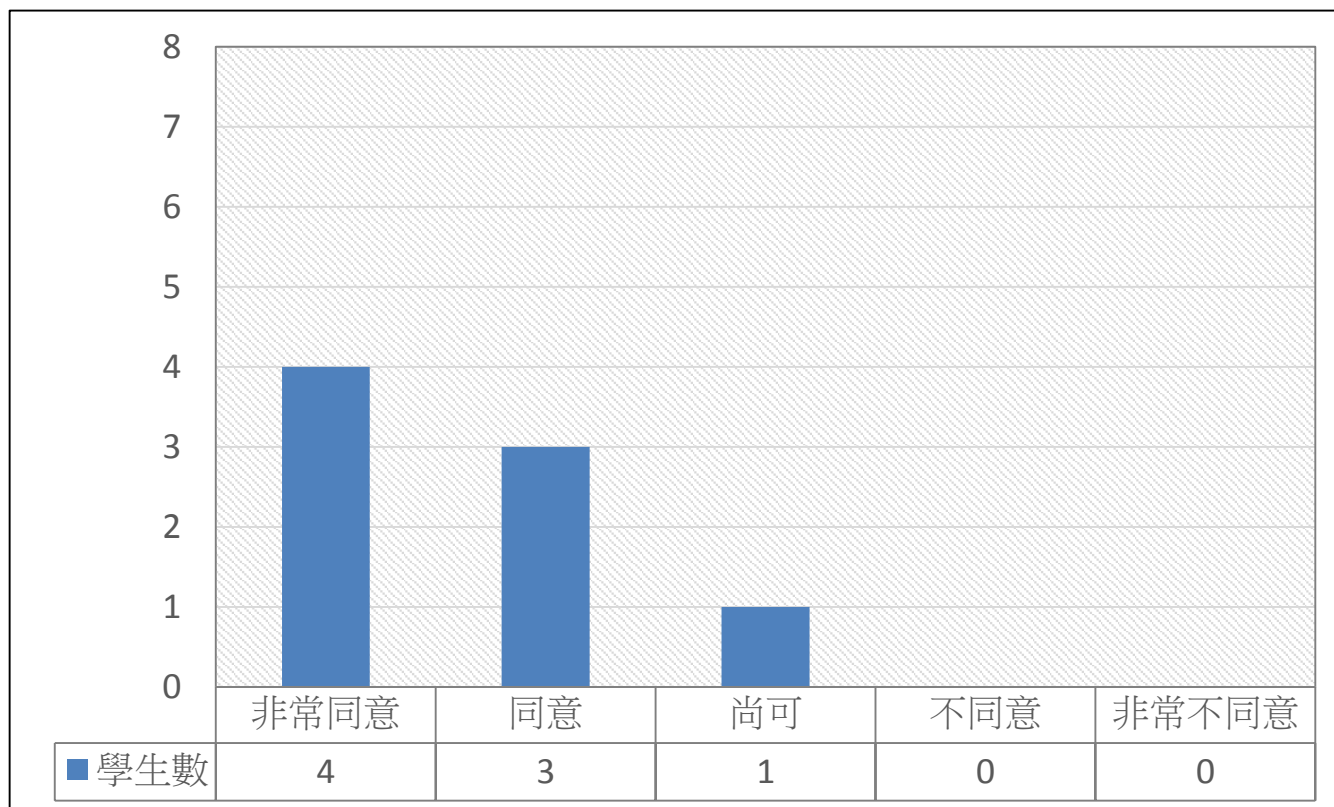
06. 讓我認識更多朋友。





單車隊學生自評統計表分析

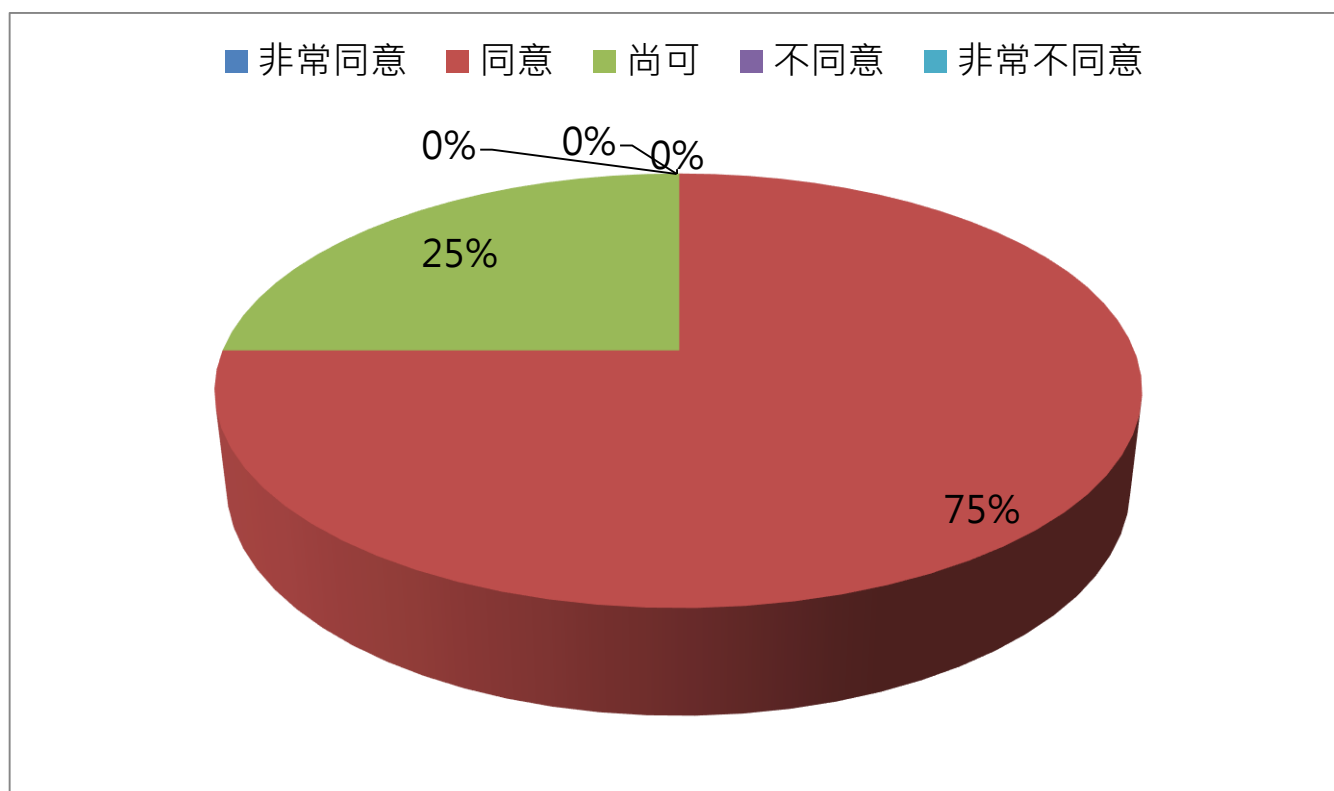
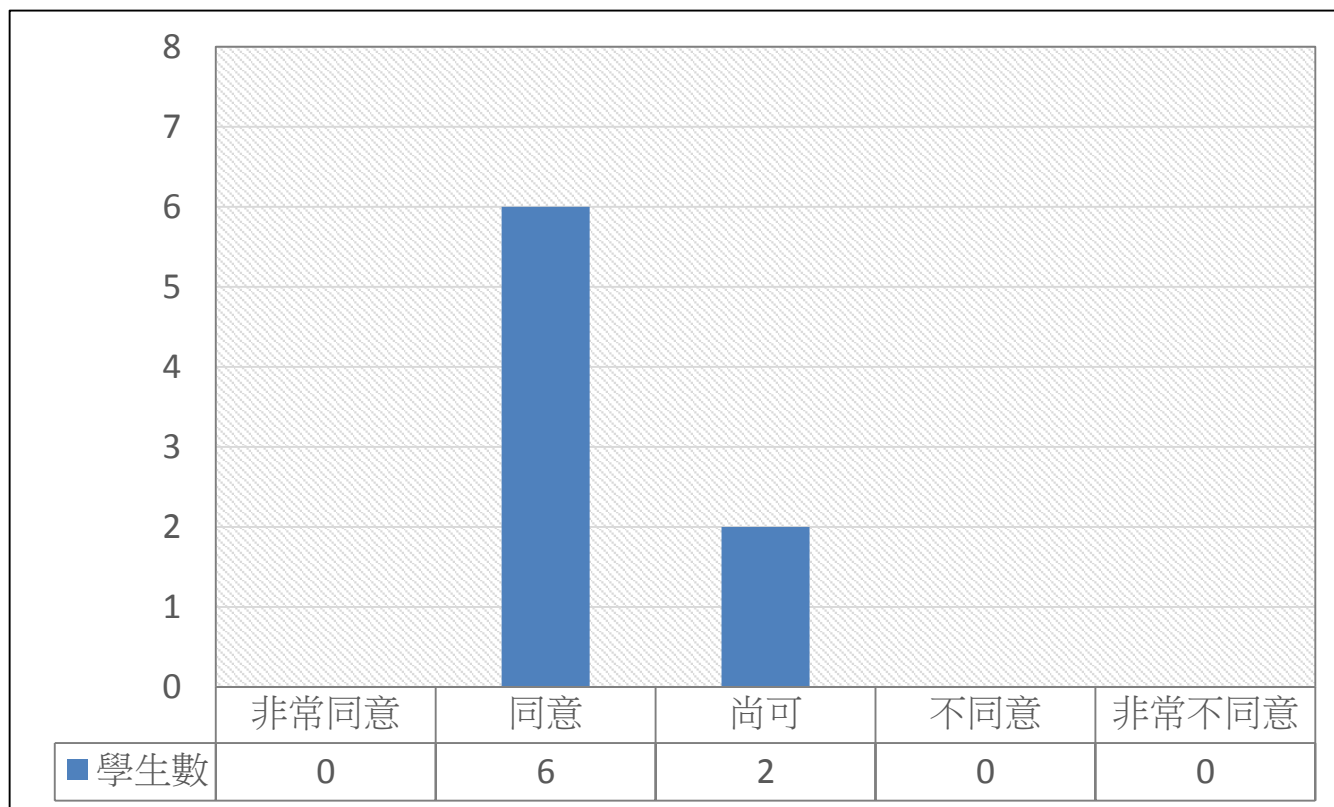
07. 不會影響我的課業。





單車隊學生自評統計表分析

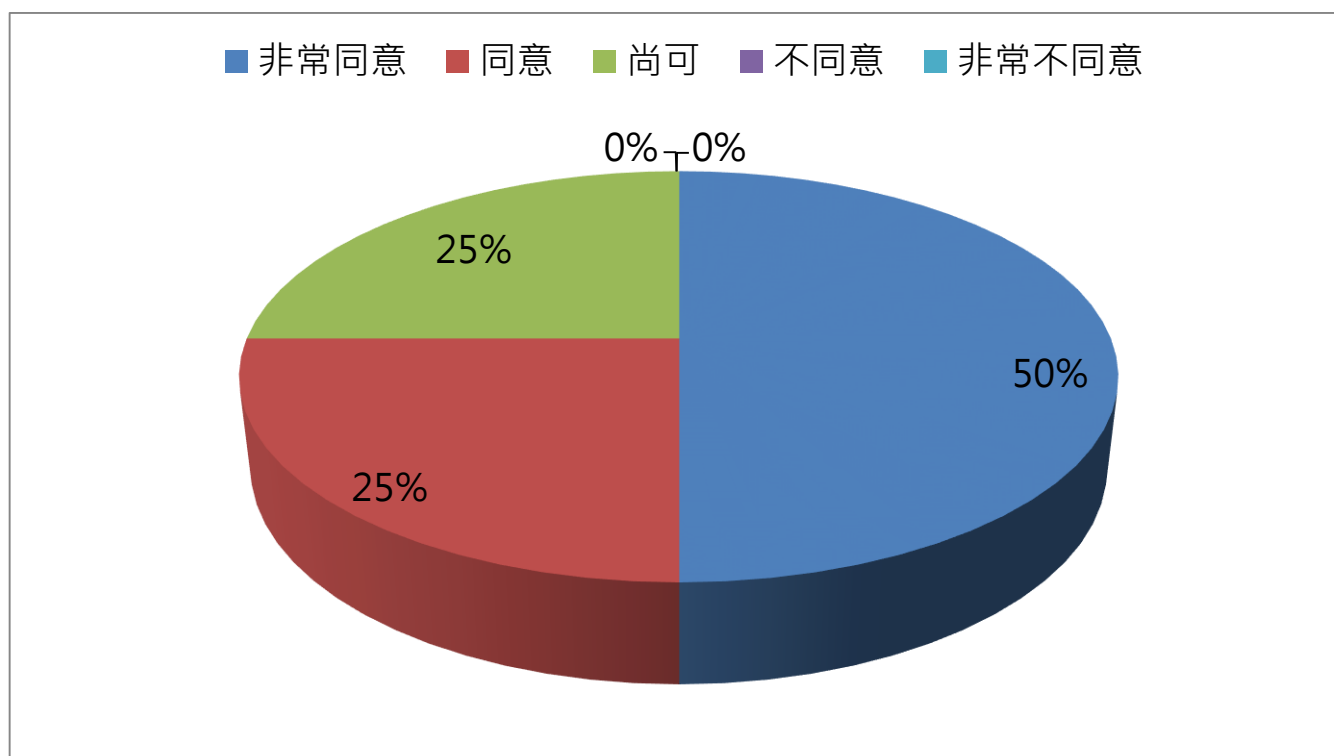
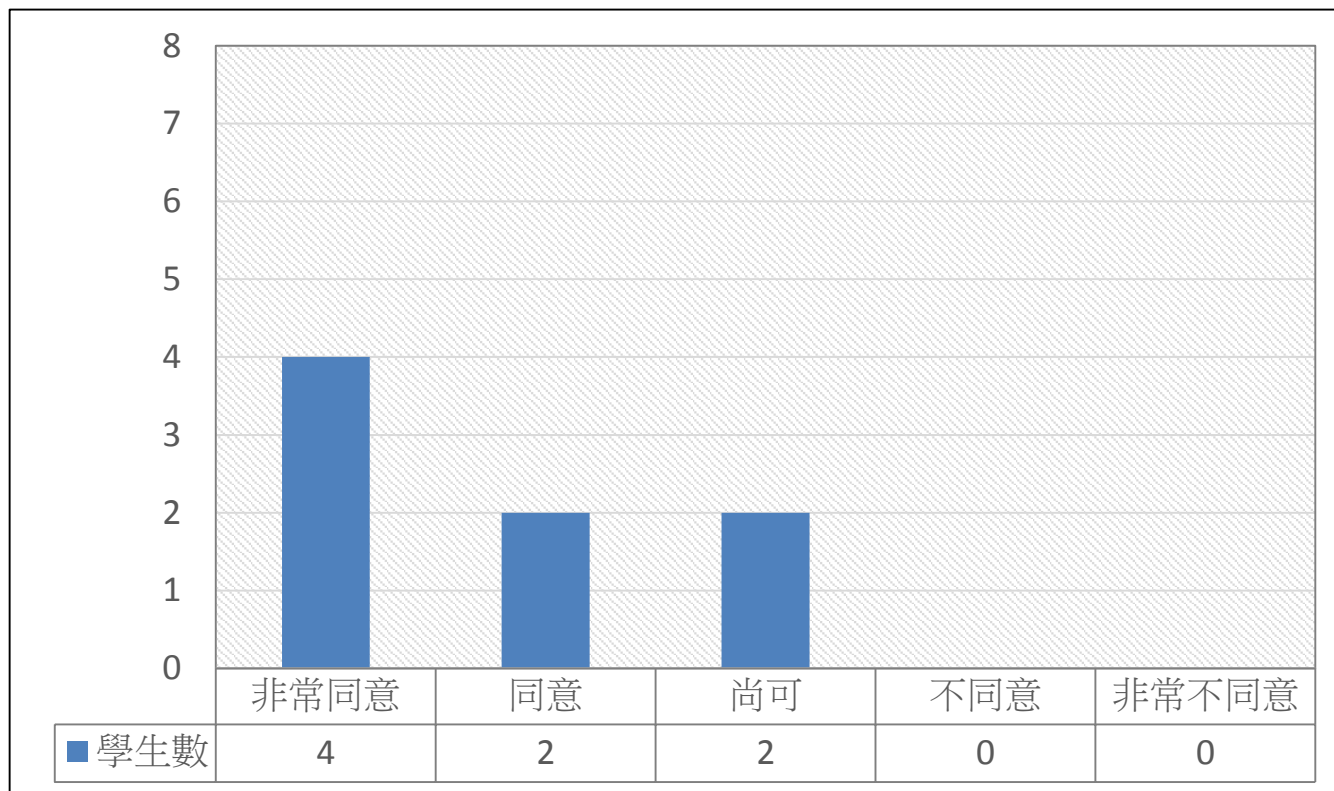
08. 在社團中，我會主動教導其他同





單車隊學生自評統計表分析

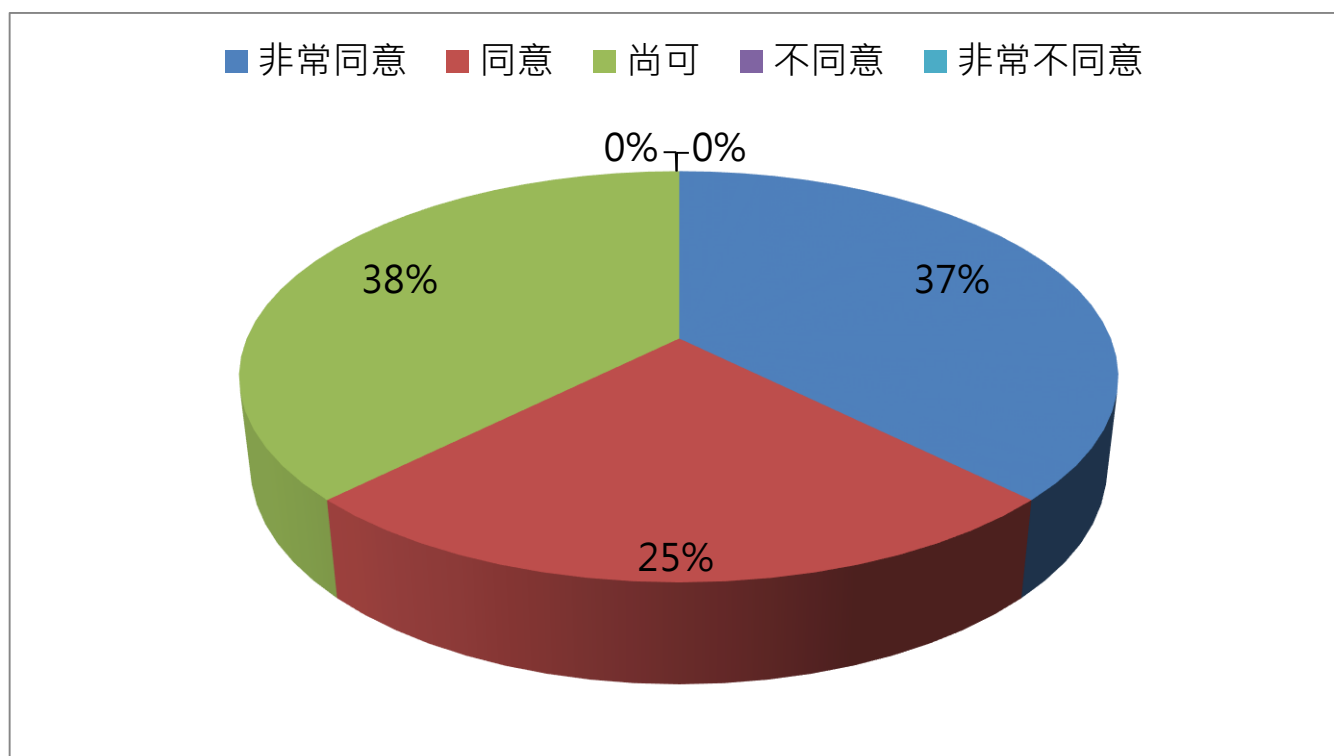
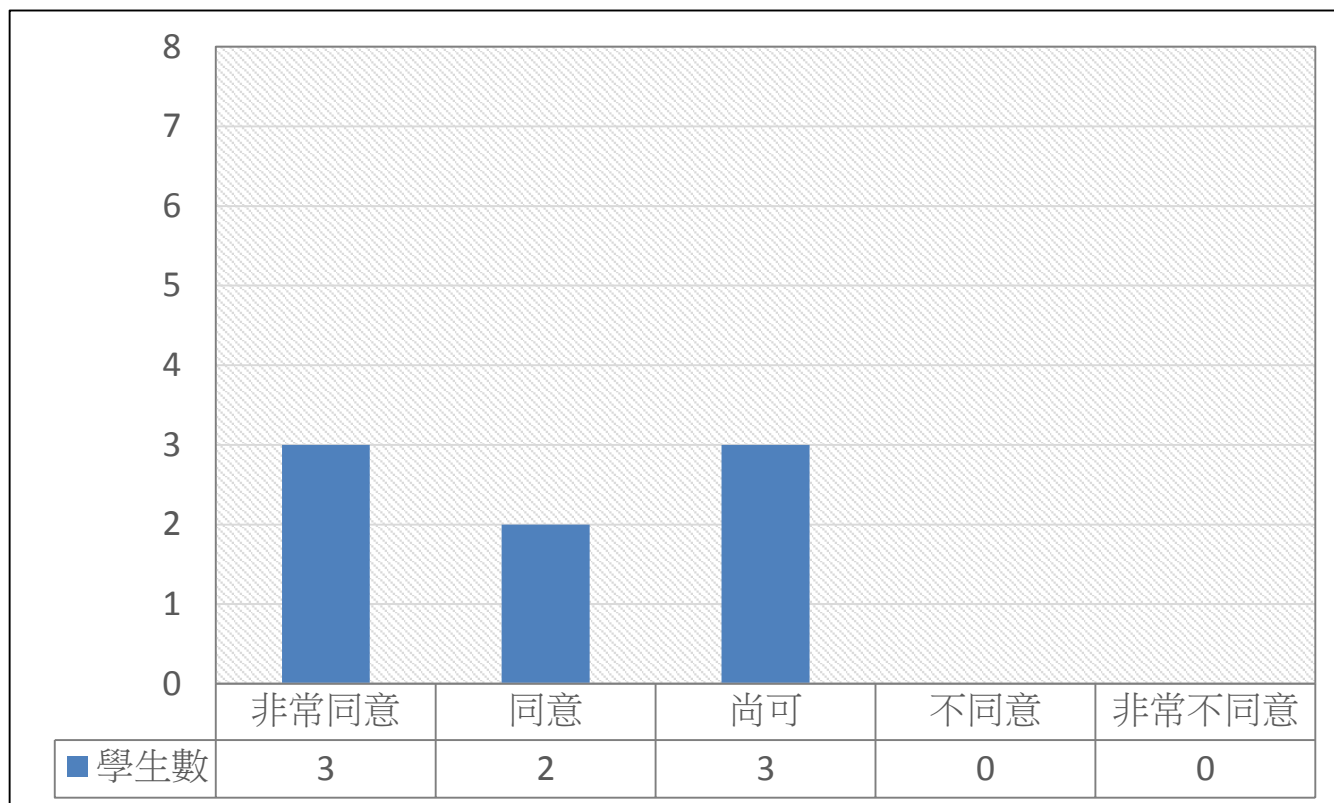
09. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。





單車隊學生自評統計表分析

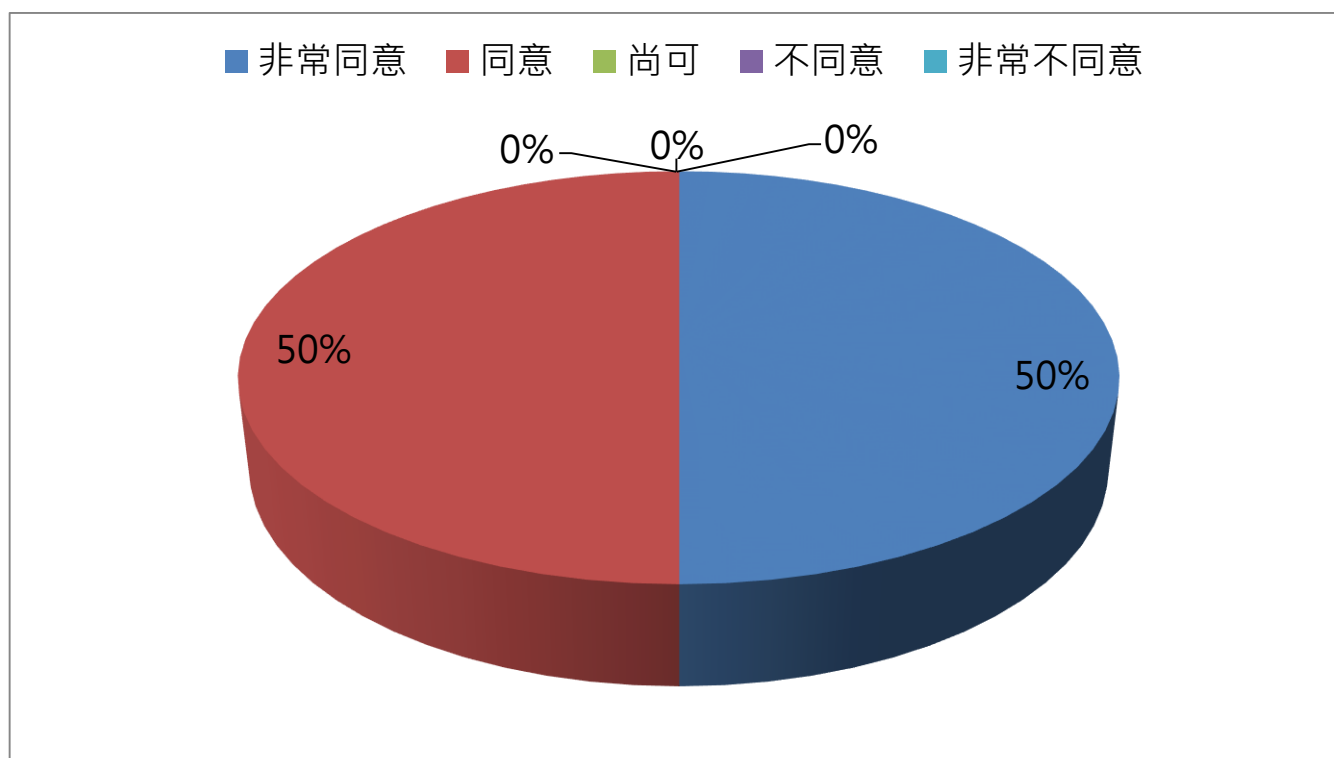
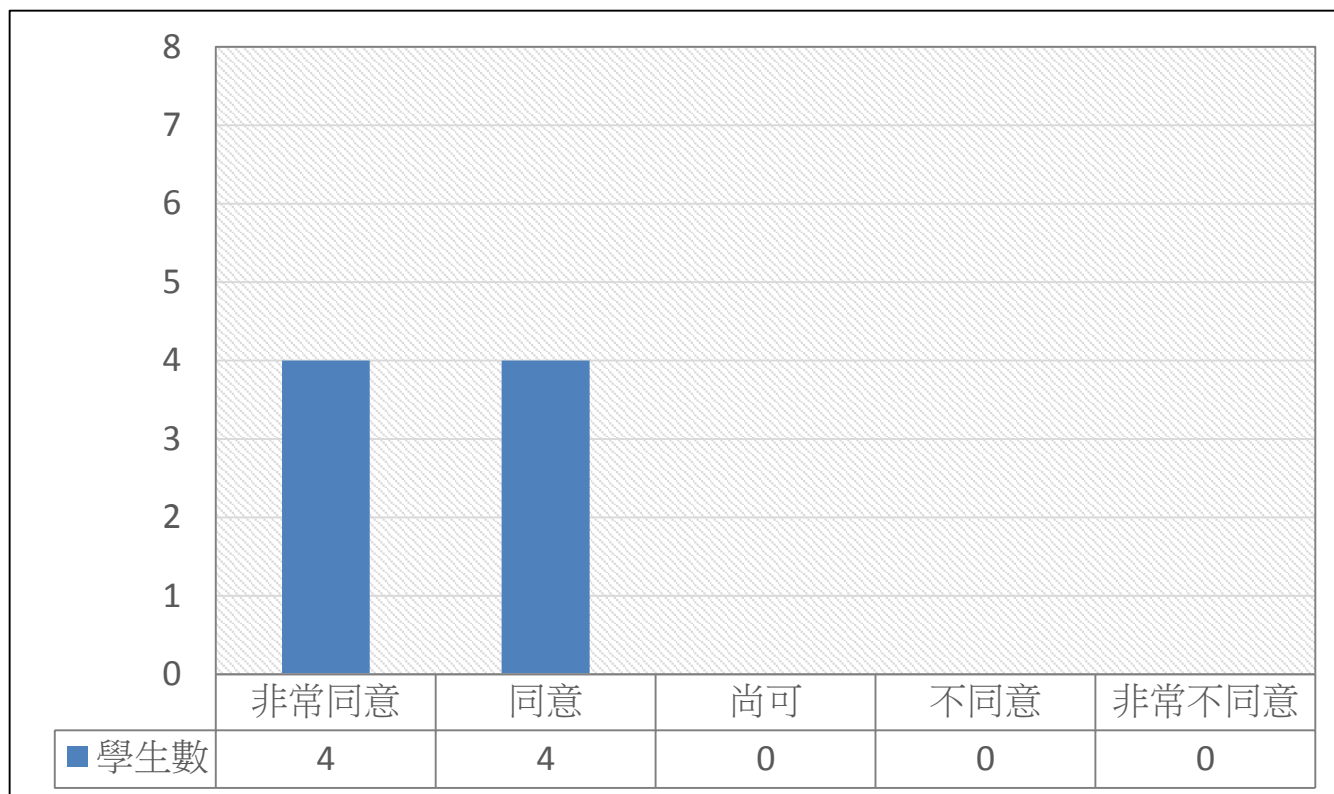
10. 我喜歡參與對外的表演。





單車隊學生自評統計表分析

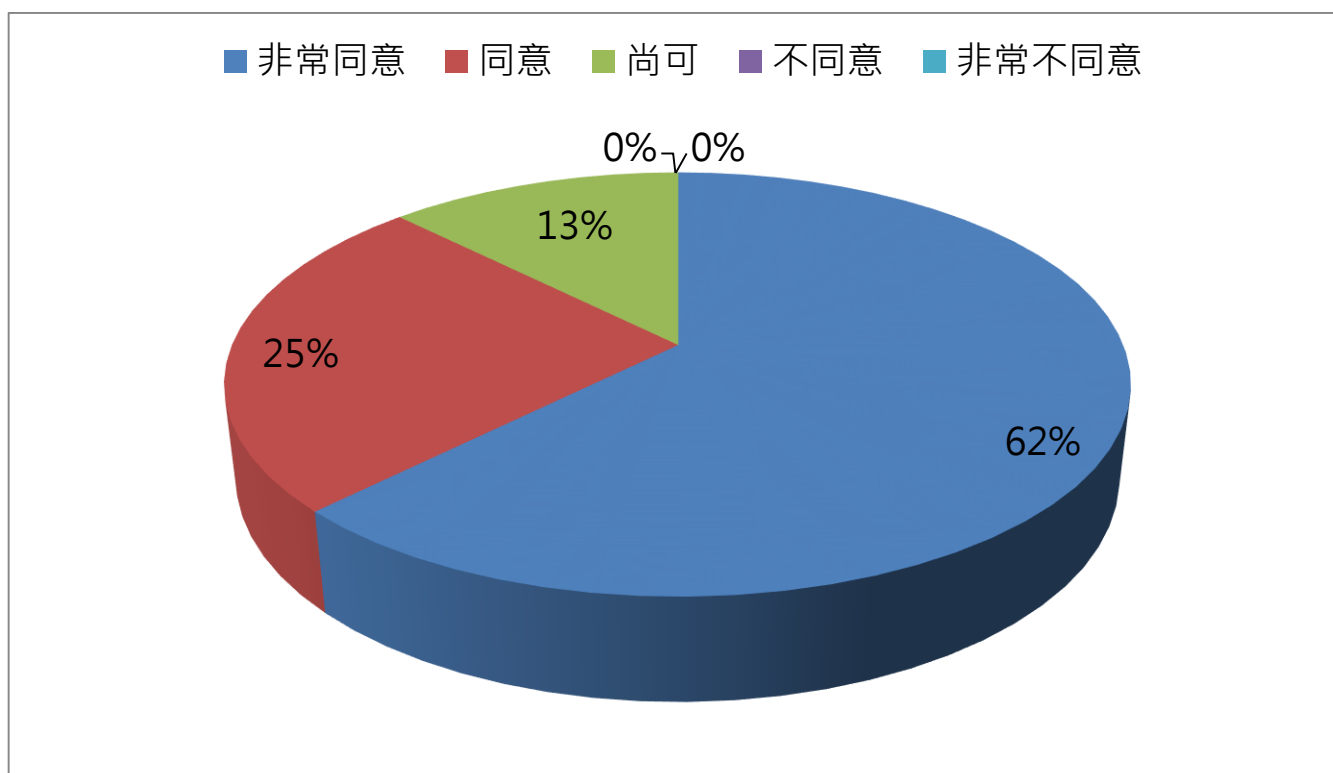
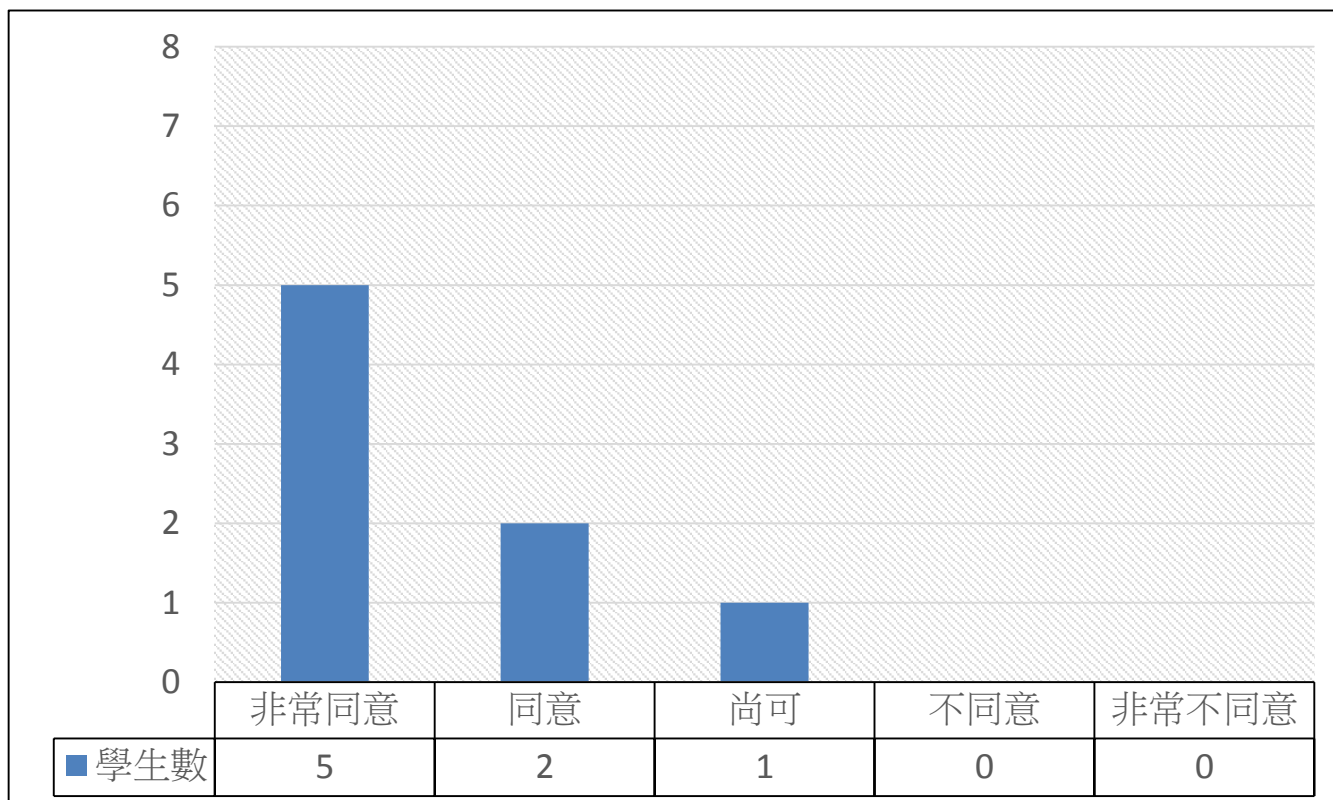
11. 每一次演出後，我感到很有成就





單車隊學生自評統計表分析

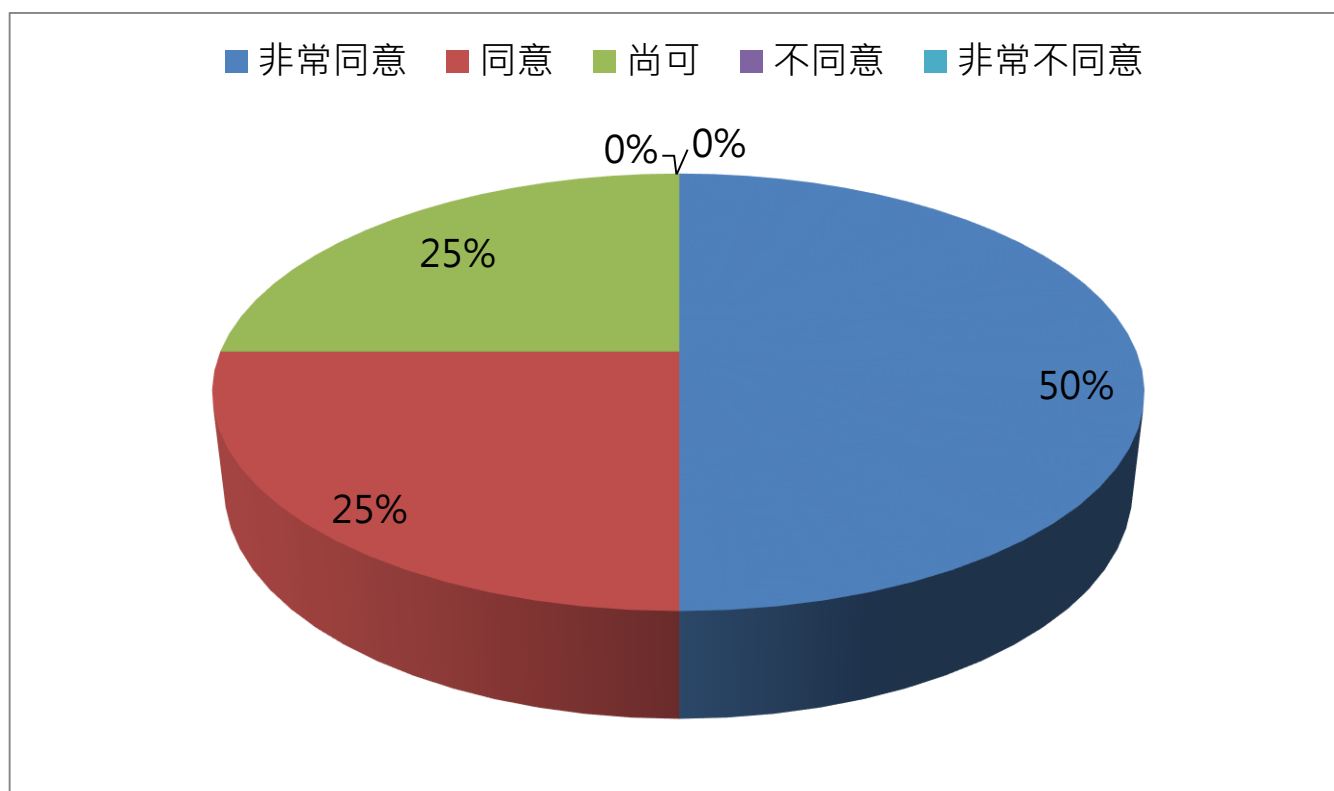
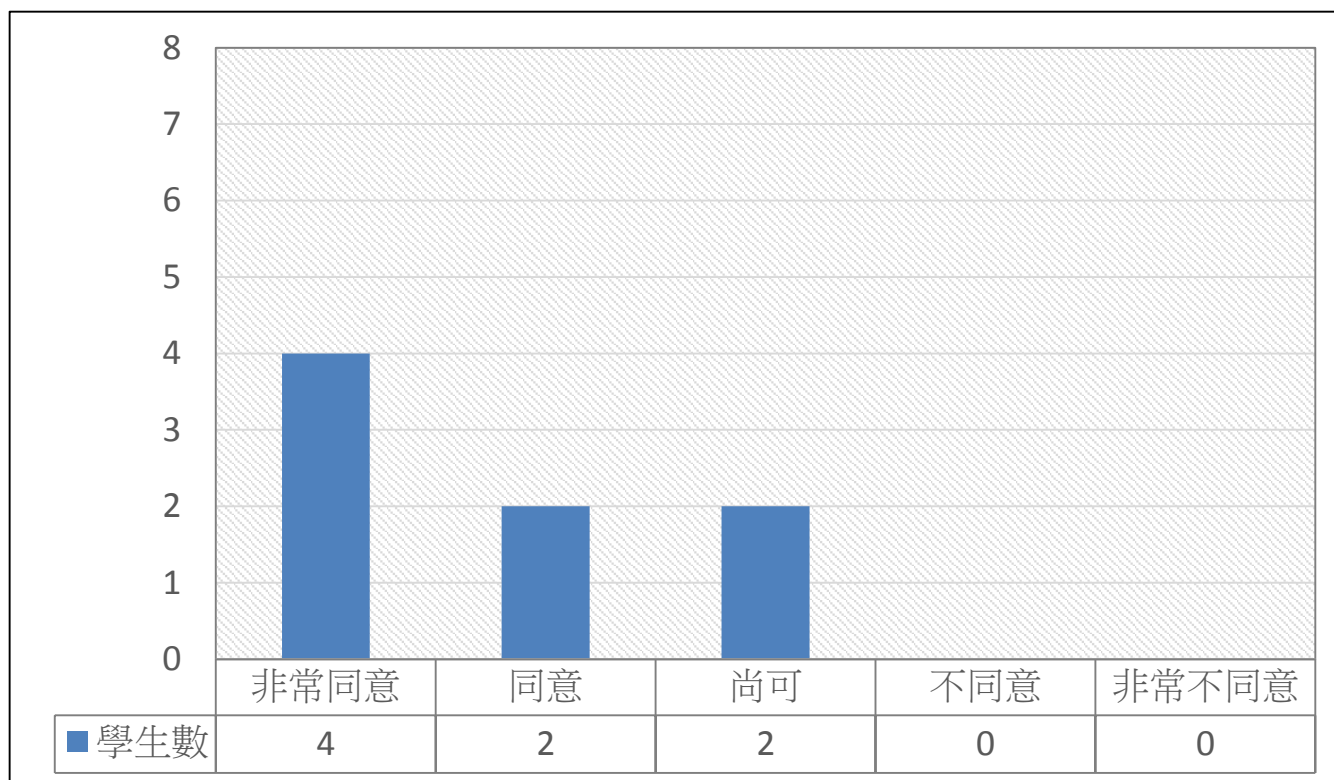
12. 我喜歡老師安排的課





單車隊學生自評統計表分析

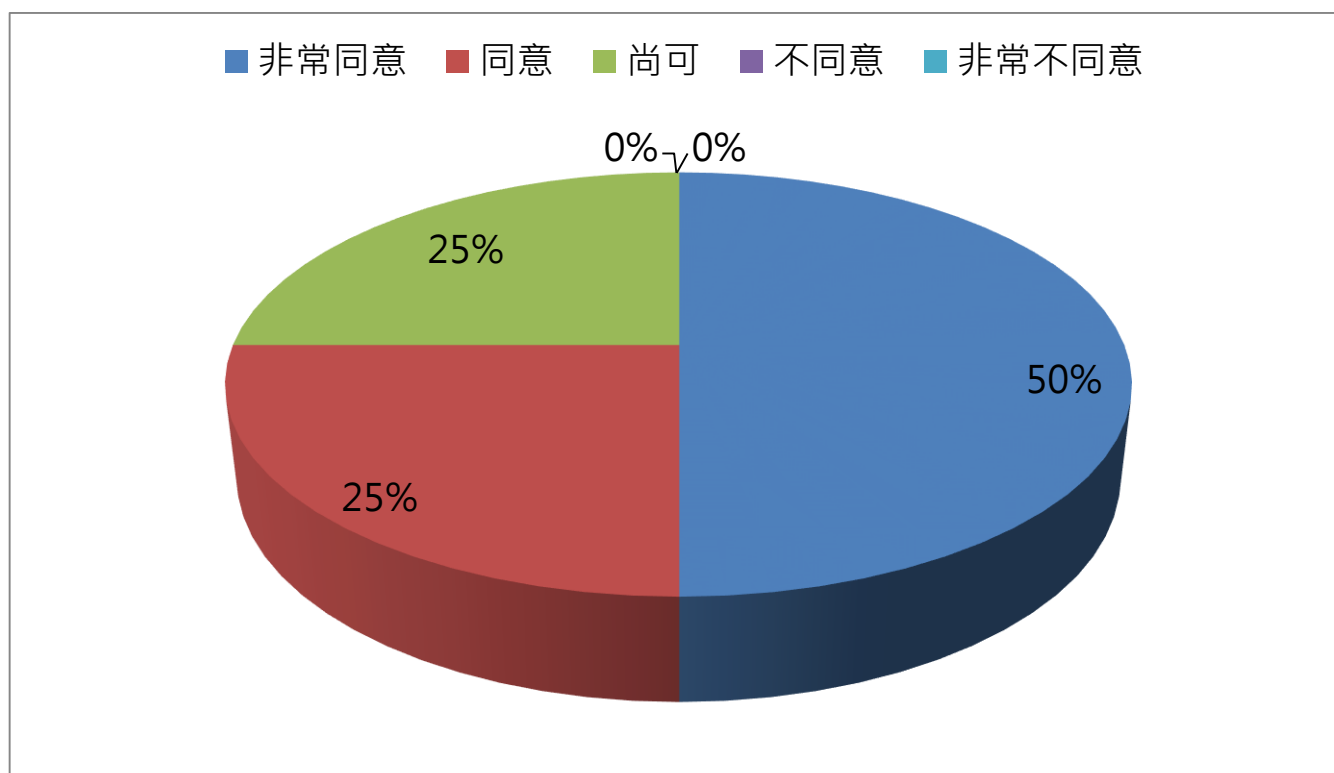
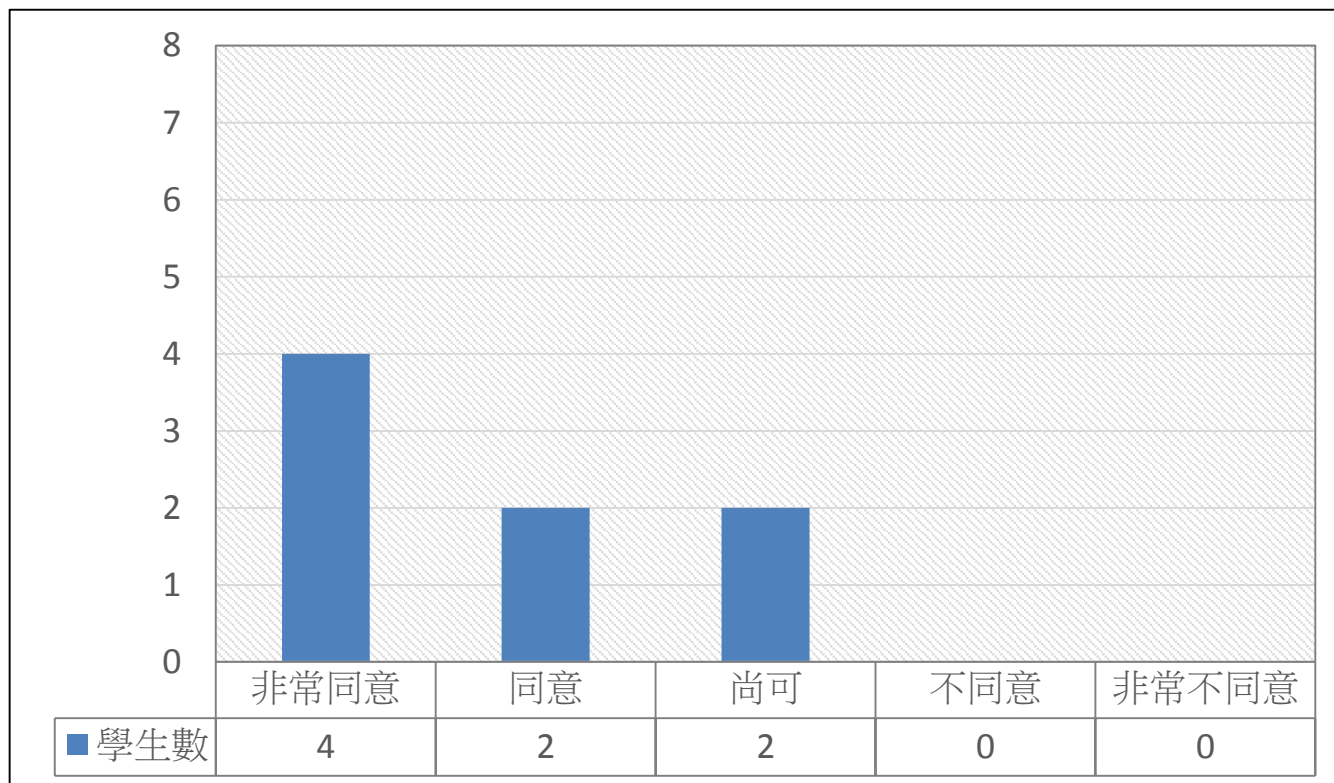
13. 我願意參與每一次對外的活動。





單車隊學生自評統計表分析

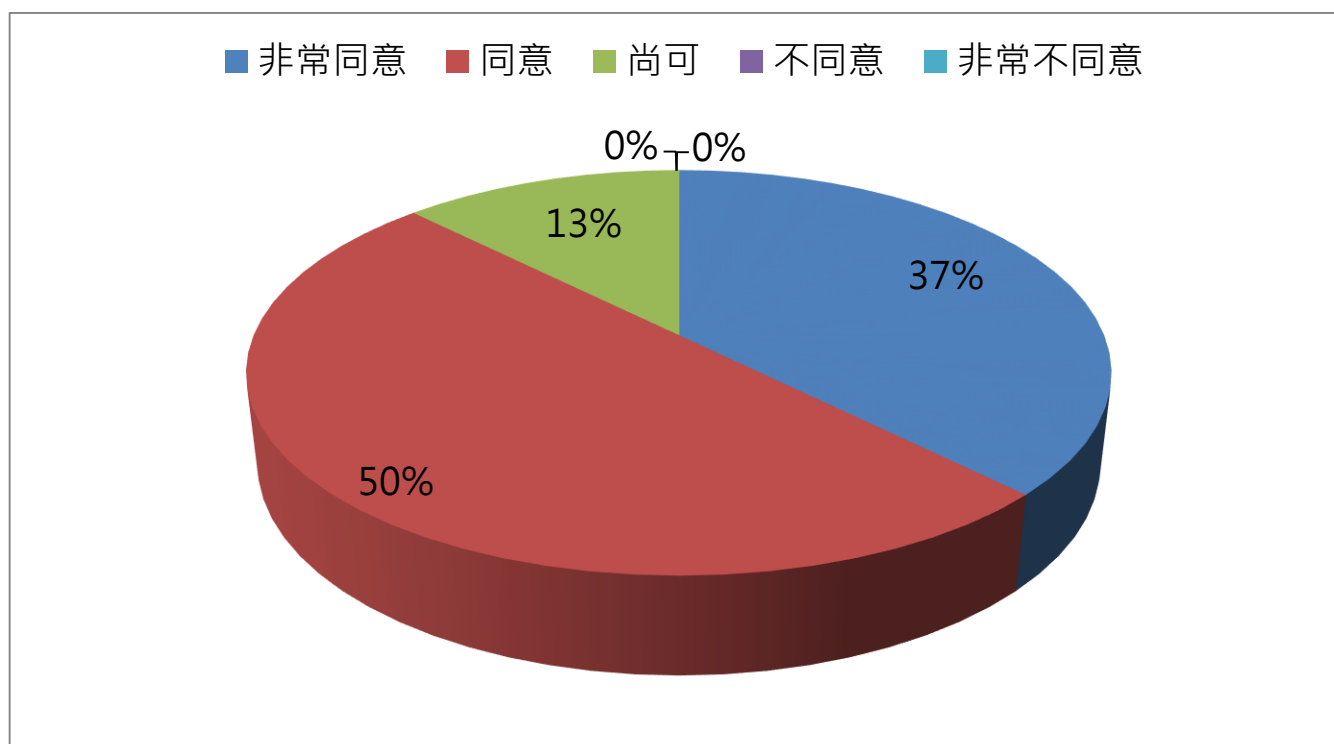
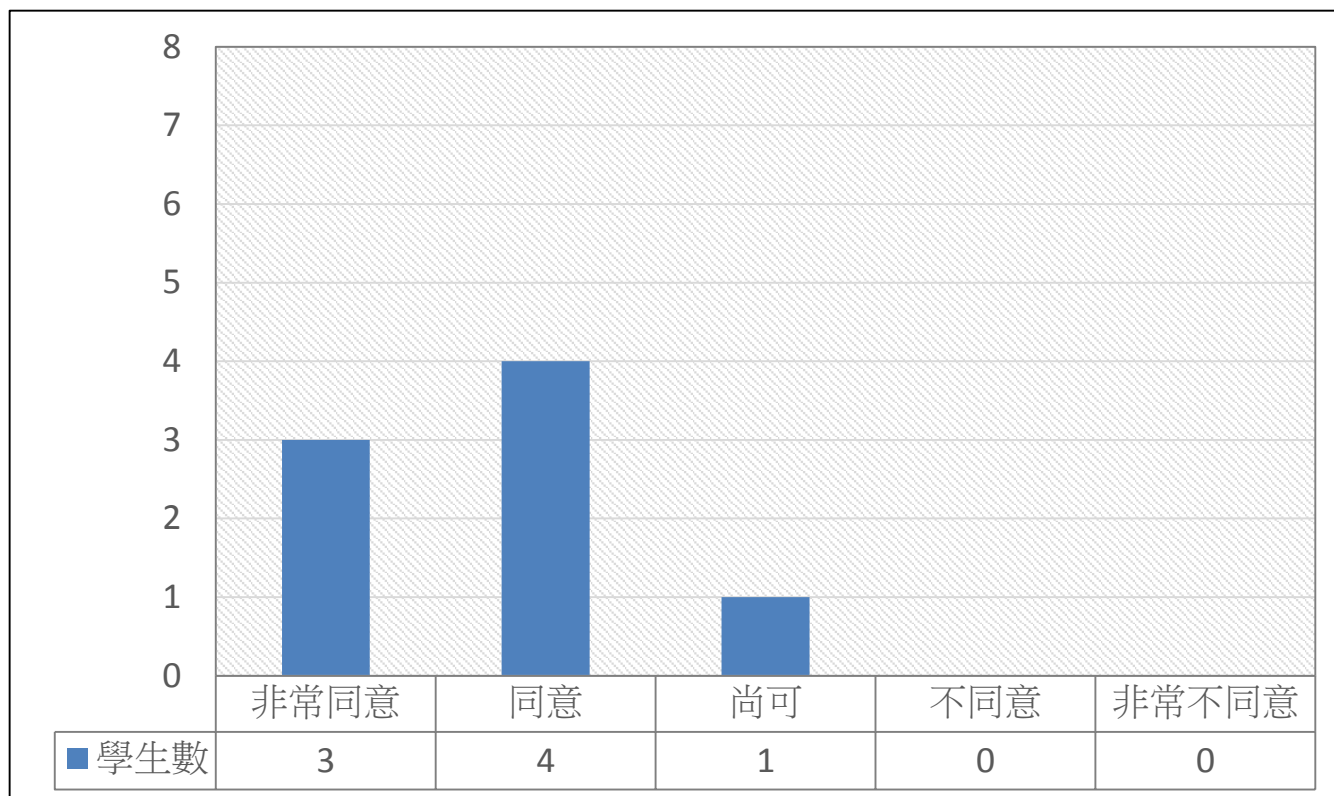
14. 下學期我願意繼續參





單車隊學生自評統計表分析

15. 我有信心完成單車東北行的活動。





單車隊學生自評統計表分析

16. 這學期我學習到……

- ✦ 禹安：團隊合作、增加體力。
 - ✦ 韋龍：努力就能完成。
 - ✦ 宗晉：友愛同學、團隊合作。
 - ✦ 光輝：如何忍耐、不要沒耐心。
 - ✦ 子緯：很多好玩的知識以及讓我增加更多的自信。
 - ✦ 彥文：體力變好。
 - ✦ 祐申：學到怎麼去溝通。
-

17. 我增強了(或突破)……

- ✦ 禹安：我增強了體力及突破自我。
 - ✦ 韋龍：體力。
 - ✦ 宗晉：體力及溝通能力。
 - ✦ 光輝：體力。
 - ✦ 子緯：體力、自信心。
 - ✦ 彥文：體力好很多。
 - ✦ 祐申：我突破自我，讓我勇敢的去面對所有事物。
-

18. 我的期待(或我的承諾)……

- ✦ 禹安：期待下一次的活動。
- ✦ 韋龍：承諾努力再努力。
- ✦ 宗晉：我期待上高中後我可以交到更多朋友並且保持好我的體力。
- ✦ 光輝：上高中後可以再來參加一次。
- ✦ 子緯：增加自信心。
- ✦ 彥文：體力可以變超好。
- ✦ 祐申：我希望我畢業以後，單車隊的弟弟們可以更加認真，如果可以我願意回來看我們單車隊的弟弟們。



學生自評表 I

桃園市立龜山國中【轉動腳踏，從心起飛】單車隊 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加【引導計畫活動】的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄
◎班級：912 姓名：許嘉宇
◎填寫日期：107年6月21日
本表共5等分：非常同意(5分)、同意(4分)、尚可(3分)、不同意(2分)、非常不同意(1分)

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 讓我对《計畫名稱》學習更有興趣。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我对自已更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自已負責任。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我對於在班上跟同學分享學習的內容。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意參與每一次對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(如學校實施狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到……	團隊合作 增加信心				
17. 我理解了《或突破》……	我增強了信心突破自我				
18. 我的期待《或我的承諾》……	期待下一次的活動				

桃園市立龜山國中【轉動腳踏，從心起飛】單車隊 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加【引導計畫活動】的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄
◎班級：911 姓名：許嘉宇
◎填寫日期：107年6月21日
本表共5等分：非常同意(5分)、同意(4分)、尚可(3分)、不同意(2分)、非常不同意(1分)

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 讓我对《計畫名稱》學習更有興趣。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我对自已更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自已負責任。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我對於在班上跟同學分享學習的內容。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意參與每一次對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(如學校實施狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到……	團隊合作				
17. 我理解了《或突破》……	踏				
18. 我的期待《或我的承諾》……	希望下學期能多參加				

桃園市立龜山國中【轉動腳踏，從心起飛】單車隊 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加轉動腳踏，從心起飛單車隊的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄
◎班級：912 姓名：許嘉宇
◎填寫日期：107年6月21日
本表共5等分：非常同意(5分)、同意(4分)、尚可(3分)、不同意(2分)、非常不同意(1分)

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 讓我对《計畫名稱》學習更有興趣。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我对自已更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自已負責任。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我對於在班上跟同學分享學習的內容。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意參與每一次對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(如學校實施狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到……					
17. 我理解了《或突破》……					
18. 我的期待《或我的承諾》……					

桃園市立龜山國中【轉動腳踏，從心起飛】單車隊 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加轉動腳踏，從心起飛單車隊的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄
◎班級：916 姓名：許嘉宇
◎填寫日期：107年6月21日
本表共5等分：非常同意(5分)、同意(4分)、尚可(3分)、不同意(2分)、非常不同意(1分)

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 讓我对《計畫名稱》學習更有興趣。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我对自已更有自信。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自已負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我對於在班上跟同學分享學習的內容。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意參與每一次對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(如學校實施狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到……	互愛同學 團隊合作				
17. 我理解了《或突破》……	踏				
18. 我的期待《或我的承諾》……	我希望在學期上更多活動可以交到更多朋友 增加這些良好對我的體力				



學生自評表 II

桃園市立龜山國中【轉動腳踏，從心起飛】單車隊 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加轉動腳踏，從心起飛單車隊的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄
 ◎年級：90 姓名：林光輝
 ◎填寫日期：107年6月29日
 本表由3等分：非常同意(3分)、同意(2分)、尚可(1分)、不同意(0分)、非常不同意(-1分)

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
1.我覺得自己增加一項能力。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.讓我对《計畫名稱》學習更有興趣。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.讓我有勇氣公開表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.讓我对自己更有自信。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.讓我學會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.讓我認識更多朋友。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.不會影響我的課業。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.我喜歡參與對外的表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.每一次演出後，我感很有成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.我喜歡老師安排的課程。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.我願意參與每一次對外的表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.下學期我願意繼續參加。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.其他(如學校實體狀況自行增加)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.這學期我學習到.....	如何自己弄 不要依賴他人				
17.我增強了《成就感》.....	自信 自信				
18.我的期待《或我的承諾》.....	希望 希望可以再弄一次				

桃園市立龜山國中【轉動腳踏，從心起飛】單車隊 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加轉動腳踏，從心起飛單車隊的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄
 ◎年級：90 姓名：許子賢
 ◎填寫日期：107年6月29日
 本表由3等分：非常同意(3分)、同意(2分)、尚可(1分)、不同意(0分)、非常不同意(-1分)

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
1.我覺得自己增加一項能力。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.讓我对《計畫名稱》學習更有興趣。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.讓我有勇氣公開表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.讓我对自己更有自信。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.讓我學會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.讓我認識更多朋友。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.不會影響我的課業。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.我喜歡參與對外的表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.每一次演出後，我感很有成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.我喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.我願意參與每一次對外的表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.下學期我願意繼續參加。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.其他(如學校實體狀況自行增加)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.這學期我學習到.....	如何自己弄 不要依賴他人				
17.我增強了《成就感》.....	體貼 自信				
18.我的期待《或我的承諾》.....	繼續做				

桃園市立龜山國中【轉動腳踏，從心起飛】單車隊 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加【引導計畫重點】的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄
 ◎年級：91 姓名：林嘉迪
 ◎填寫日期：107年6月29日
 本表由3等分：非常同意(3分)、同意(2分)、尚可(1分)、不同意(0分)、非常不同意(-1分)

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
1.我覺得自己增加一項能力。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.讓我对《計畫名稱》學習更有興趣。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.讓我有勇氣公開表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.讓我对自己更有自信。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.讓我學會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.讓我認識更多朋友。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.不會影響我的課業。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.我喜歡參與對外的表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.每一次演出後，我感很有成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.我喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.我願意參與每一次對外的表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.下學期我願意繼續參加。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.其他(如學校實體狀況自行增加)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.這學期我學習到.....	體力變好				
17.我增強了《成就感》.....	體力在好世界				
18.我的期待《或我的承諾》.....	體力可以變超好				

桃園市立龜山國中【轉動腳踏，從心起飛】單車隊 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加轉動腳踏，從心起飛單車隊的經驗及感覺，回答下列問題。

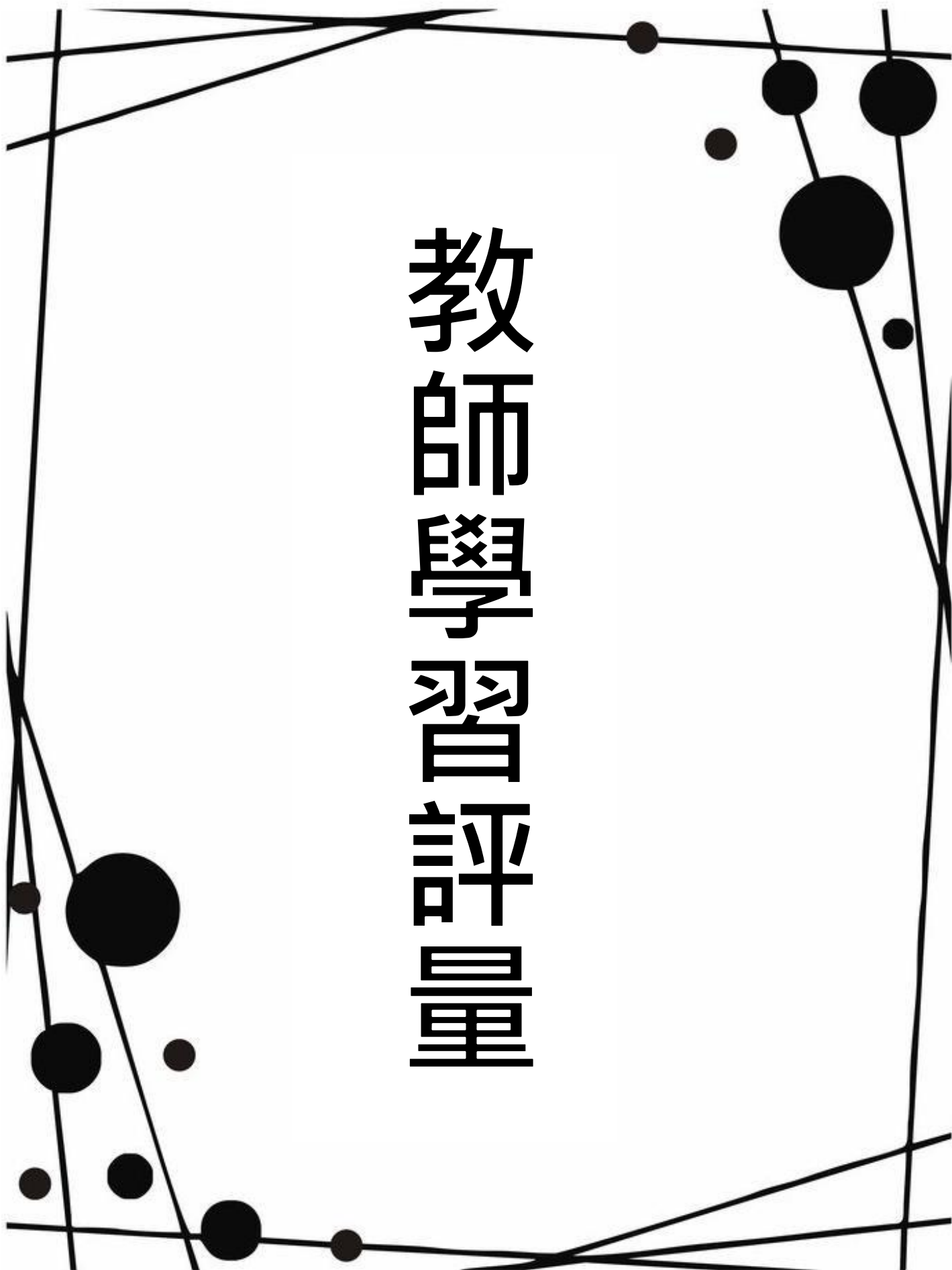
★基本資料欄
 ◎年級：91 姓名：林必由
 ◎填寫日期：107年6月29日
 本表由3等分：非常同意(3分)、同意(2分)、尚可(1分)、不同意(0分)、非常不同意(-1分)

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
1.我覺得自己增加一項能力。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.讓我对《計畫名稱》學習更有興趣。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.讓我有勇氣公開表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.讓我对自己更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.讓我學會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.讓我認識更多朋友。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.不會影響我的課業。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.我喜歡參與對外的表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.每一次演出後，我感很有成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.我喜歡老師安排的課程。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.我願意參與每一次對外的表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.下學期我願意繼續參加。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.其他(如學校實體狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.這學期我學習到.....	學到怎麼去溝通				
17.我增強了《成就感》.....	我突破了自我，還並重體我的名譽的所存身物				
18.我的期待《或我的承諾》.....	我希望這單車隊，能辦的更長久，可以造福更多人				





教師學習自評量







桃園市立龜山國中「轉動騎跡，從心起飛」單車隊

教師對學生學習評量統計表

★學生背景資料

◎參加引導計畫學生總人數：15人；國一：0人；國二：2人；國三：13人◎曾中輟之虞：4人◎學生身份別：一般生：3人、原住民：3人、外配子女：4人、身障子女：6人◎學生家庭類型：雙親：7人、單親：8人、失親：2人、隔代教養：1人、其他： ◎家庭經濟：低收入戶：1人、中低收入戶：2人、清寒家庭：3人、其他：

★請依據學生參加「轉動騎跡，從心起飛」單車隊的表現，回答下列問題。

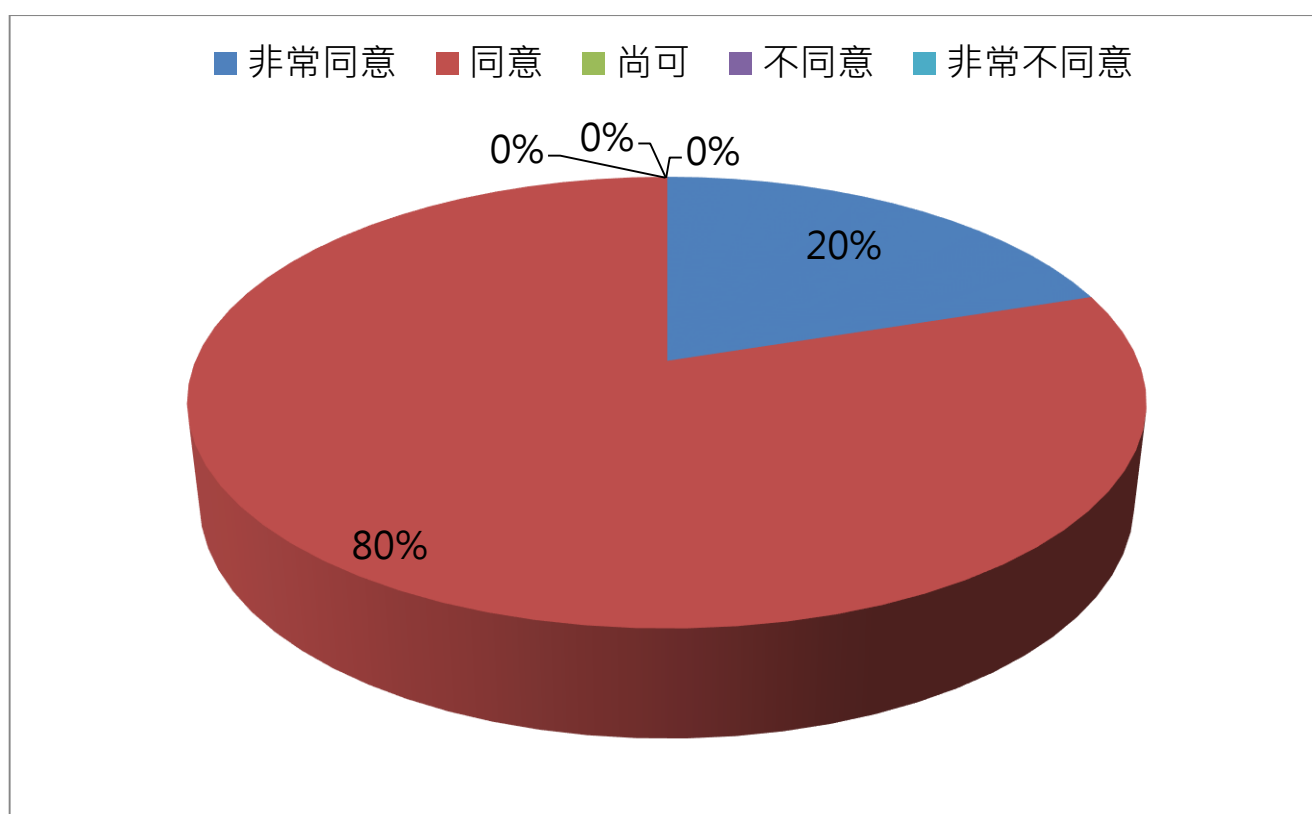
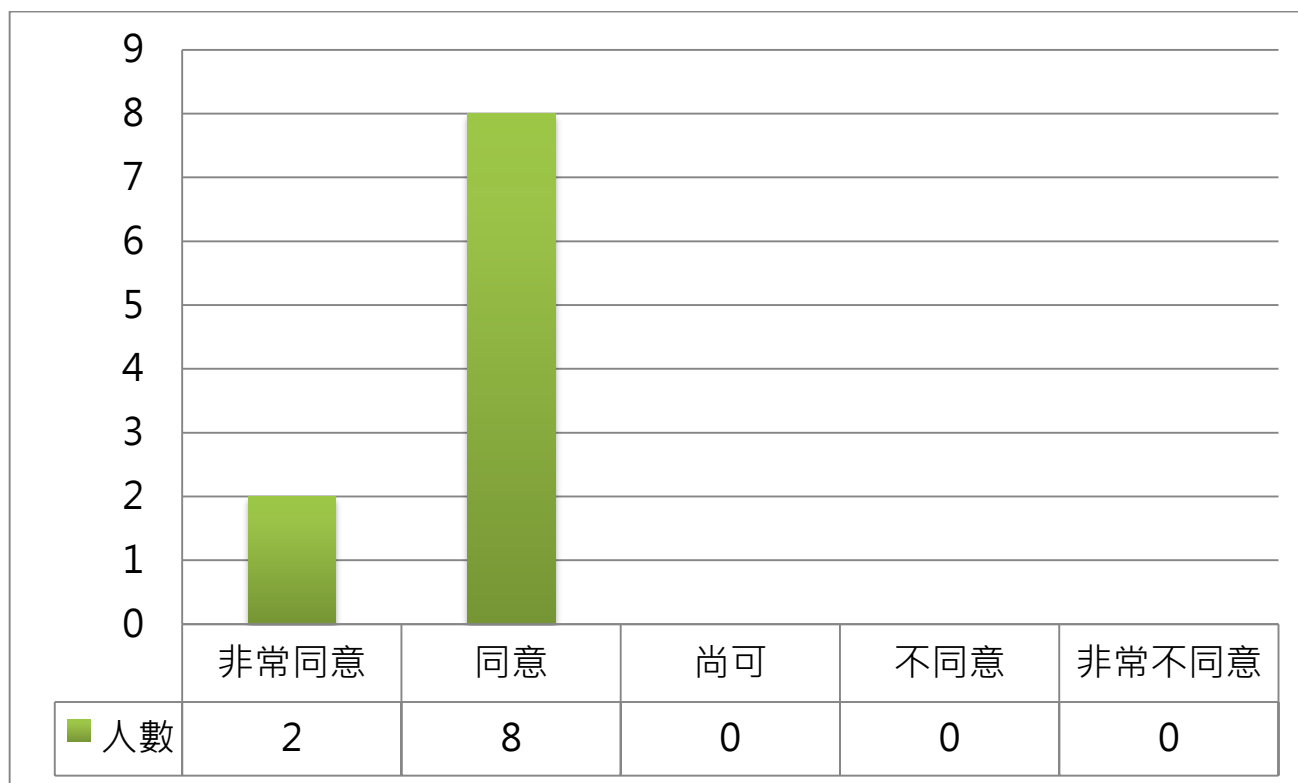
本表採 5 等計分；非常同意(5分)、同意(4分)、尚可(3分)、不同意(2分)、非常不同意(1分)

項 目	非常同意 人數	同意 人數	尚可 人數	不同意 人數	非常不同 意人數
01. 經過一學期的學習後，整體學生在學習上有明顯的進步。	2	8	0	0	0
02. 整體學生展現對單車隊學習的興趣。	5	4	1	0	0
03. 整體學生展現對自己的自信。	2	8	0	0	0
04. 整體學生會為自己負責任。	2	5	3	0	0
05. 不會影響整體學生的課業。	1	4	5	0	0
06. 在訓練課程中，整體學生能專心練習，表現良好。	1	8	1	0	0
07. 在訓練課程中，整體學生學習態度主動積極。	1	7	2	0	0
08. 在訓練課程中，整體學生會主動教導其他同學。	5	5	0	0	0
09. 每一次演出機會，整體學生皆能樂於參與。	3	5	2	0	0
10. 團隊的訓練及演出，能讓整體學生獲得成就感。	5	5	0	0	0
合計	27	59	14	0	0



教師對學生學習評量統計表分析

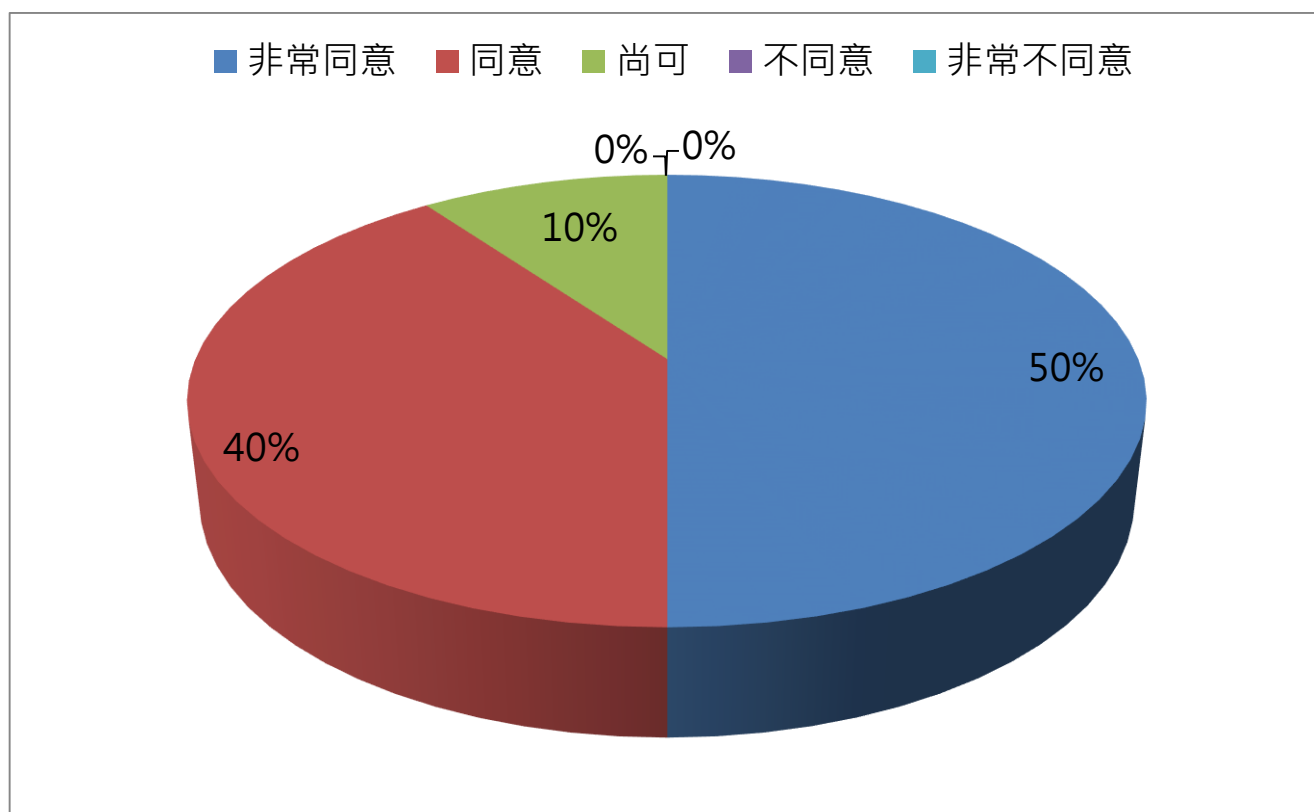
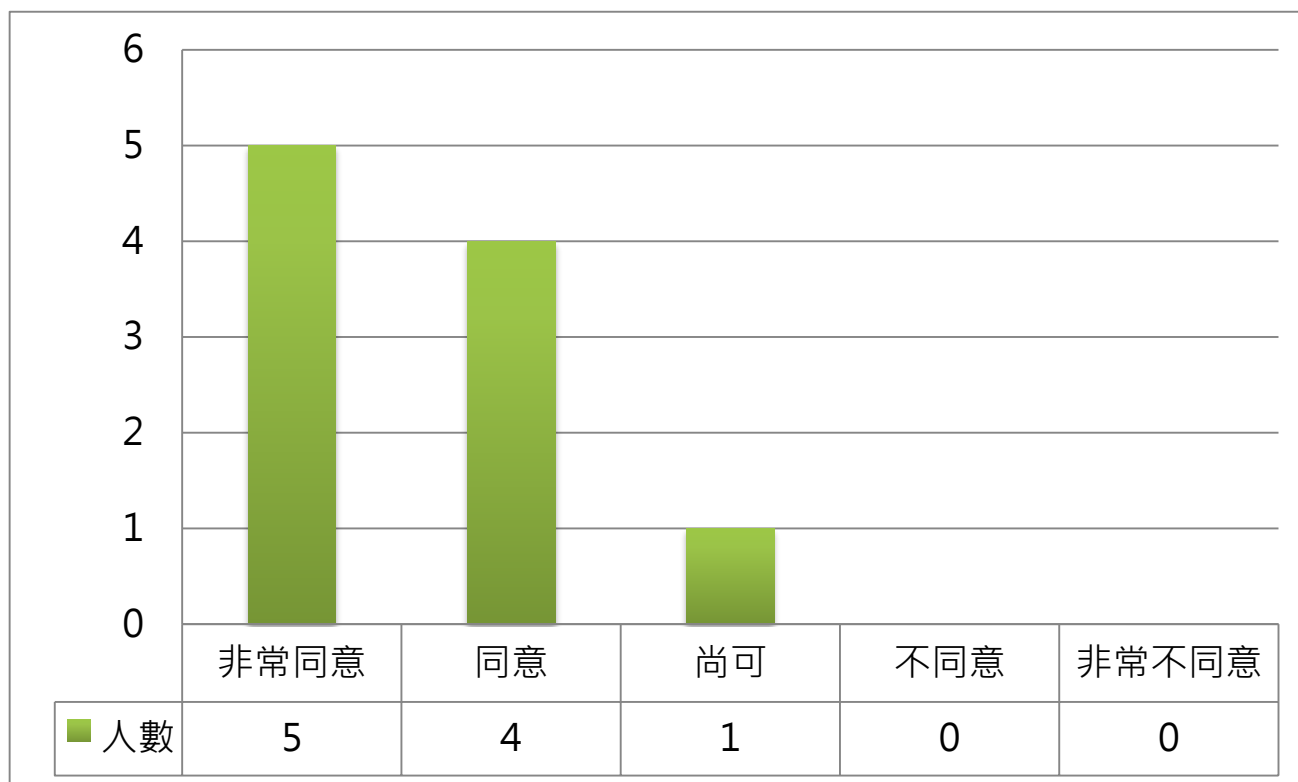
01. 經過一學期的學習後，整體學生在學習上有明顯的進步。





教師對學生學習評量統計表分析

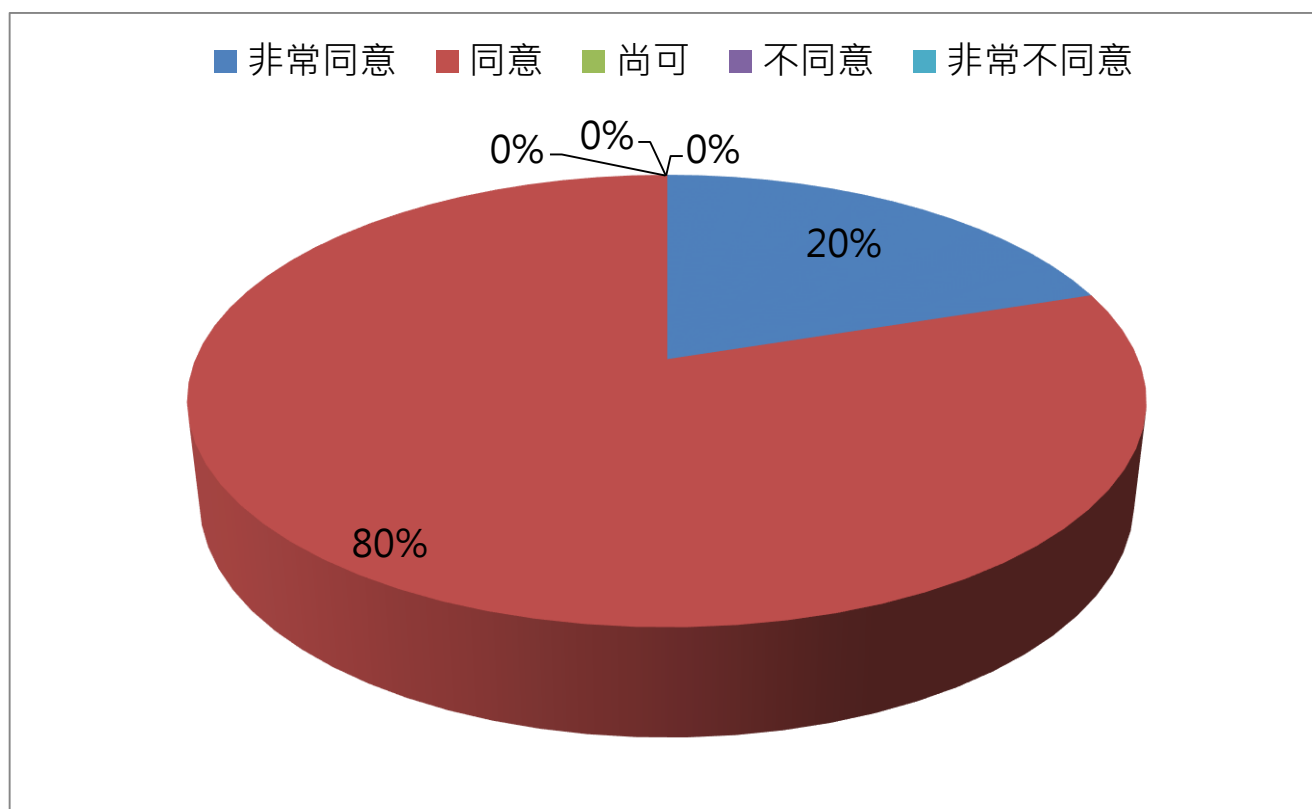
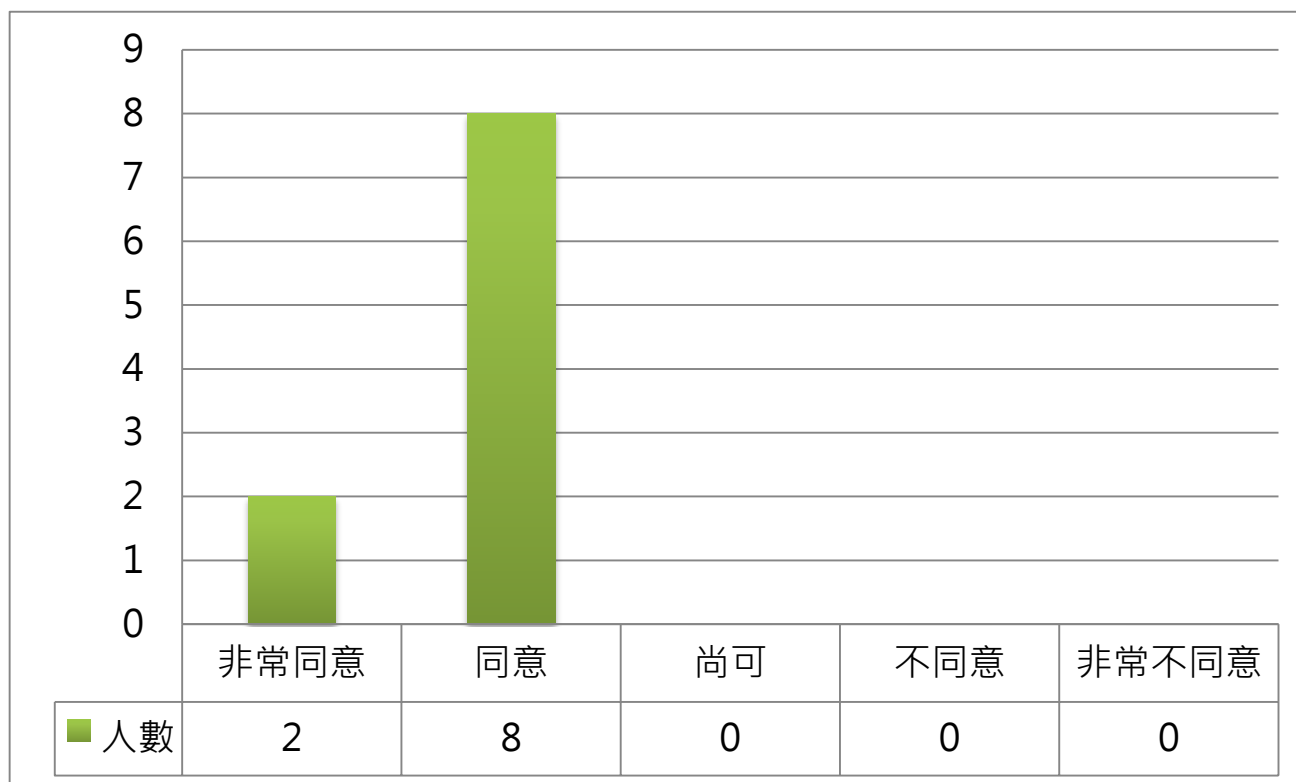
02. 整體學生展現對單車隊學習的興趣。





教師對學生學習評量統計表分析

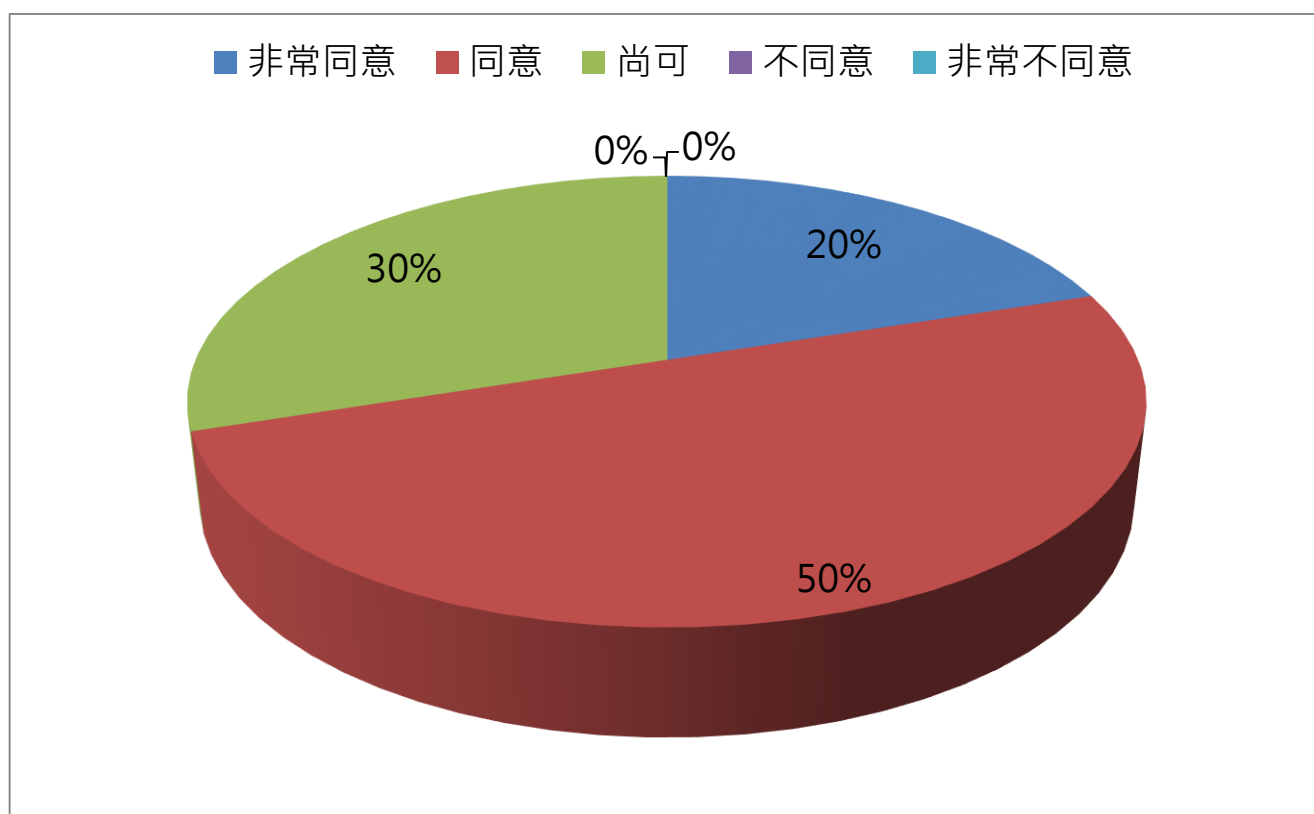
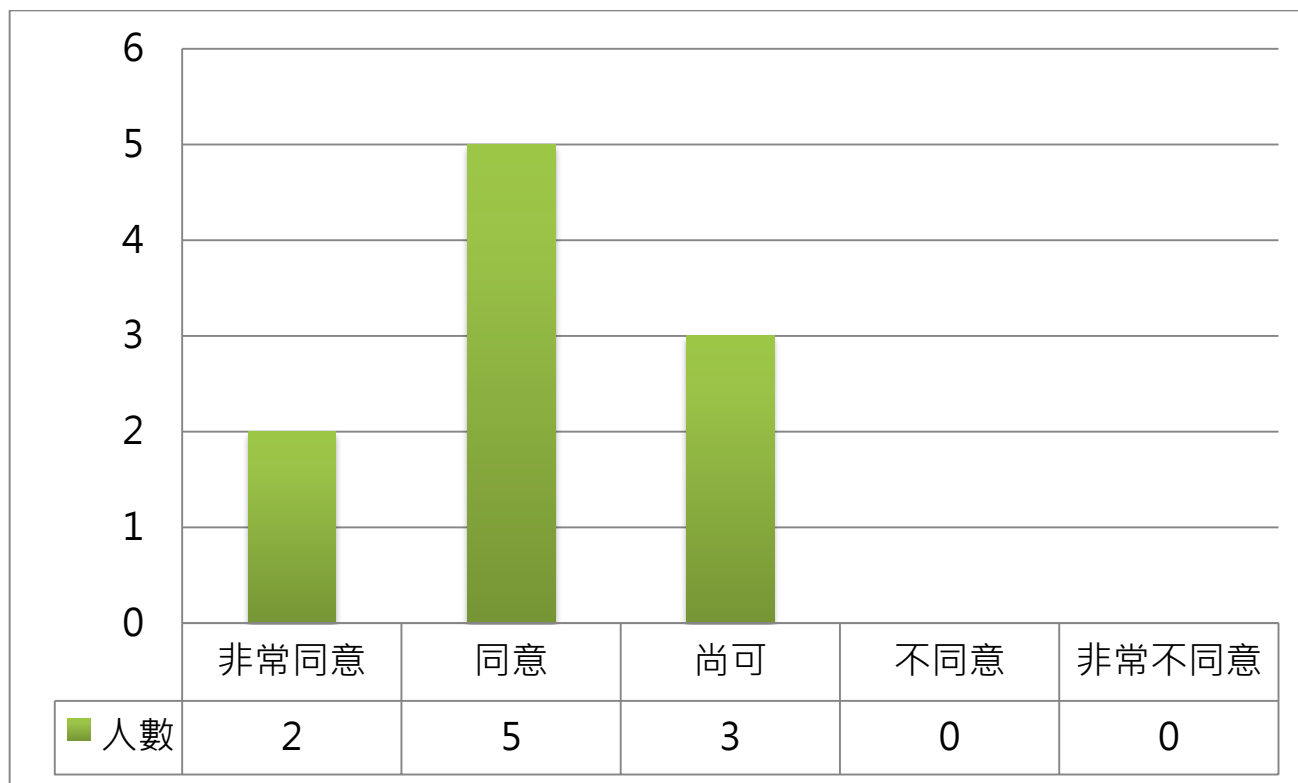
03. 整體學生展現對自己的自信。





教師對學生學習評量統計表分析

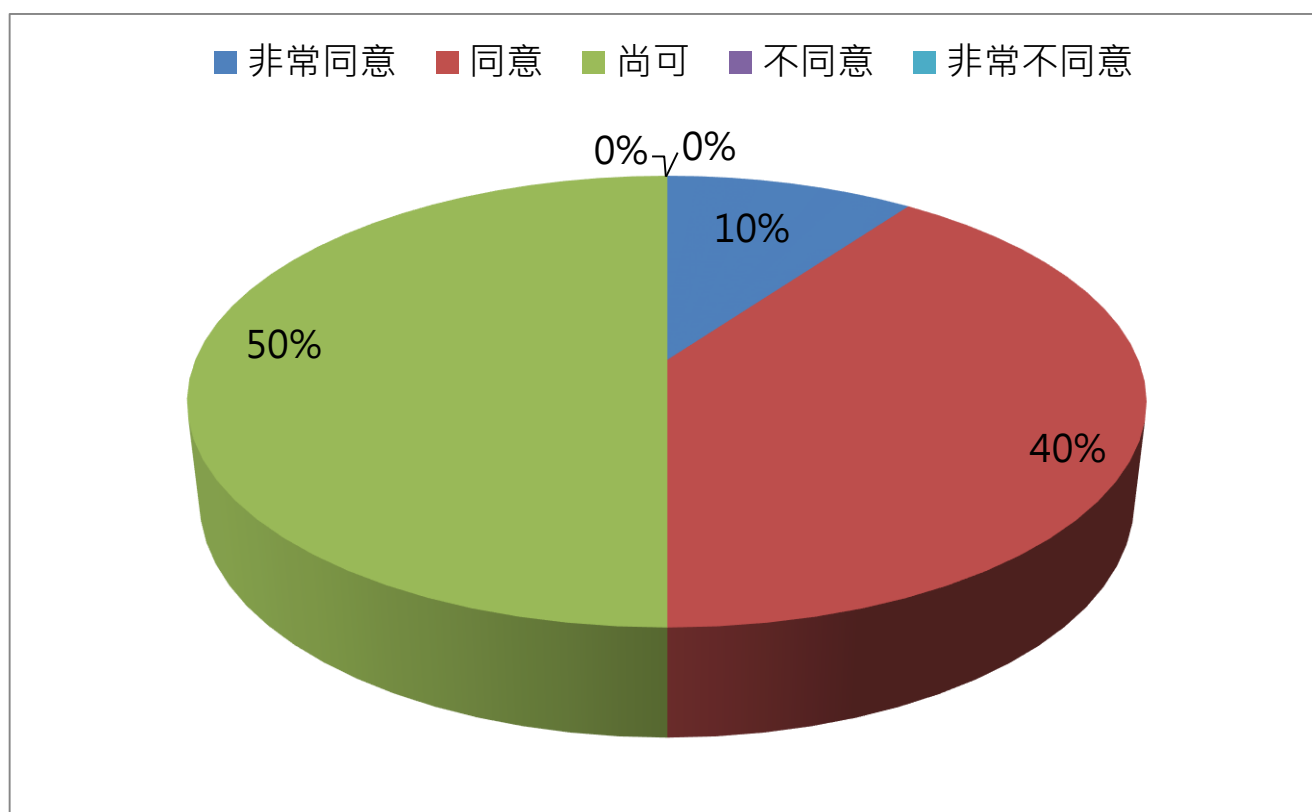
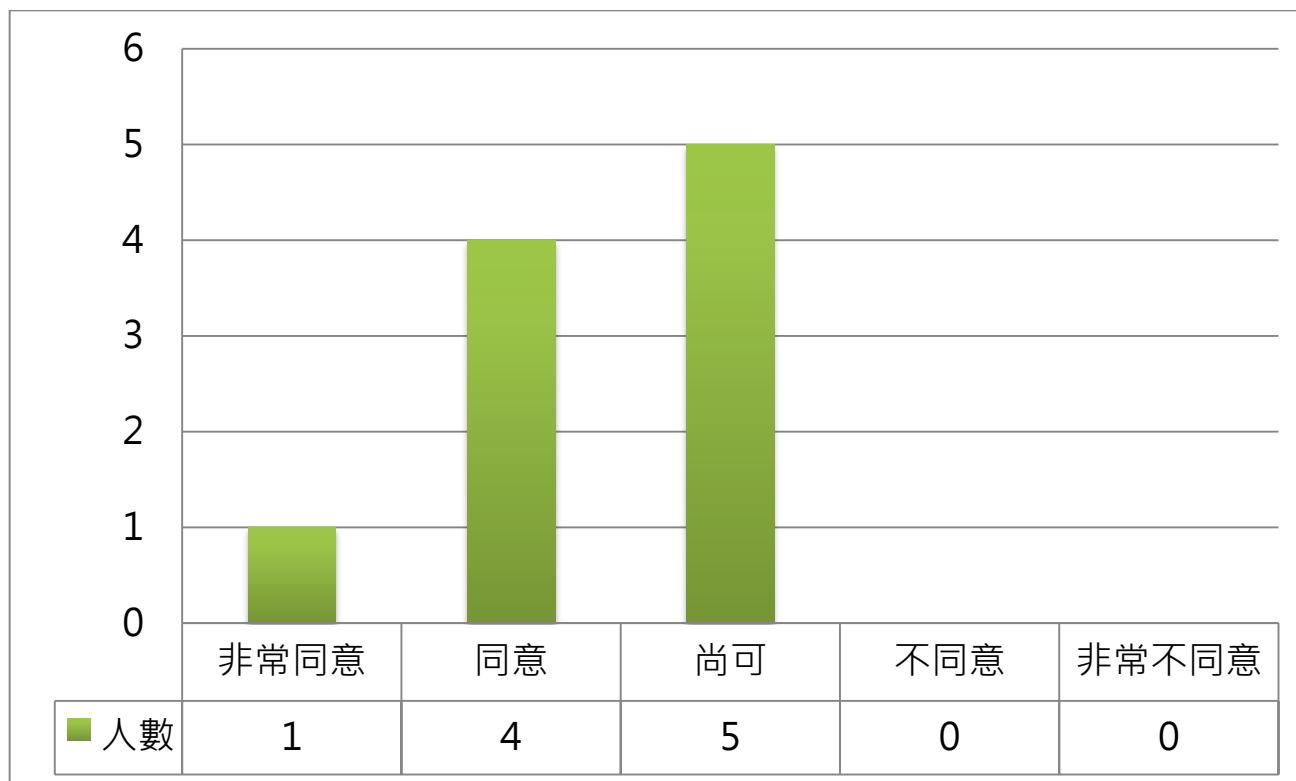
04. 整體學生會為自己負責任。





教師對學生學習評量統計表分析

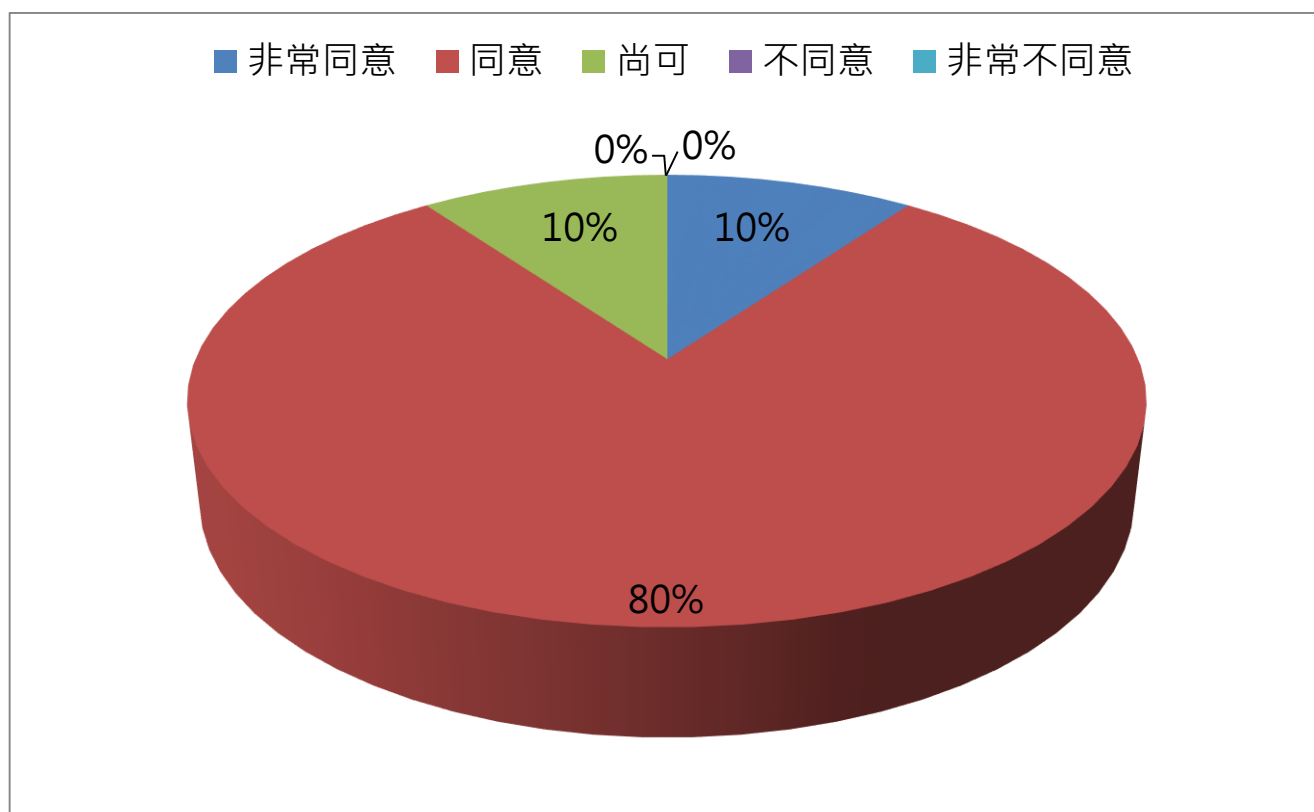
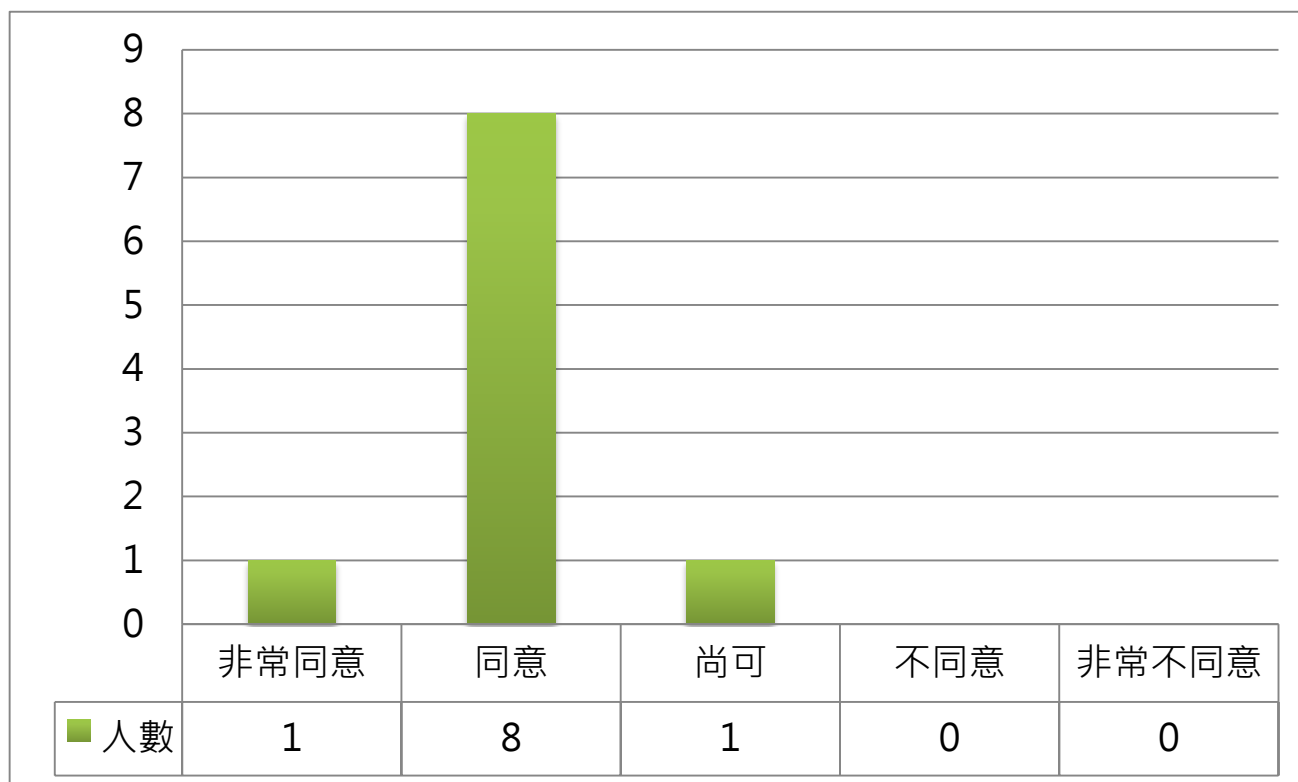
05. 不會影響整體學生的課業。





教師對學生學習評量統計表分析

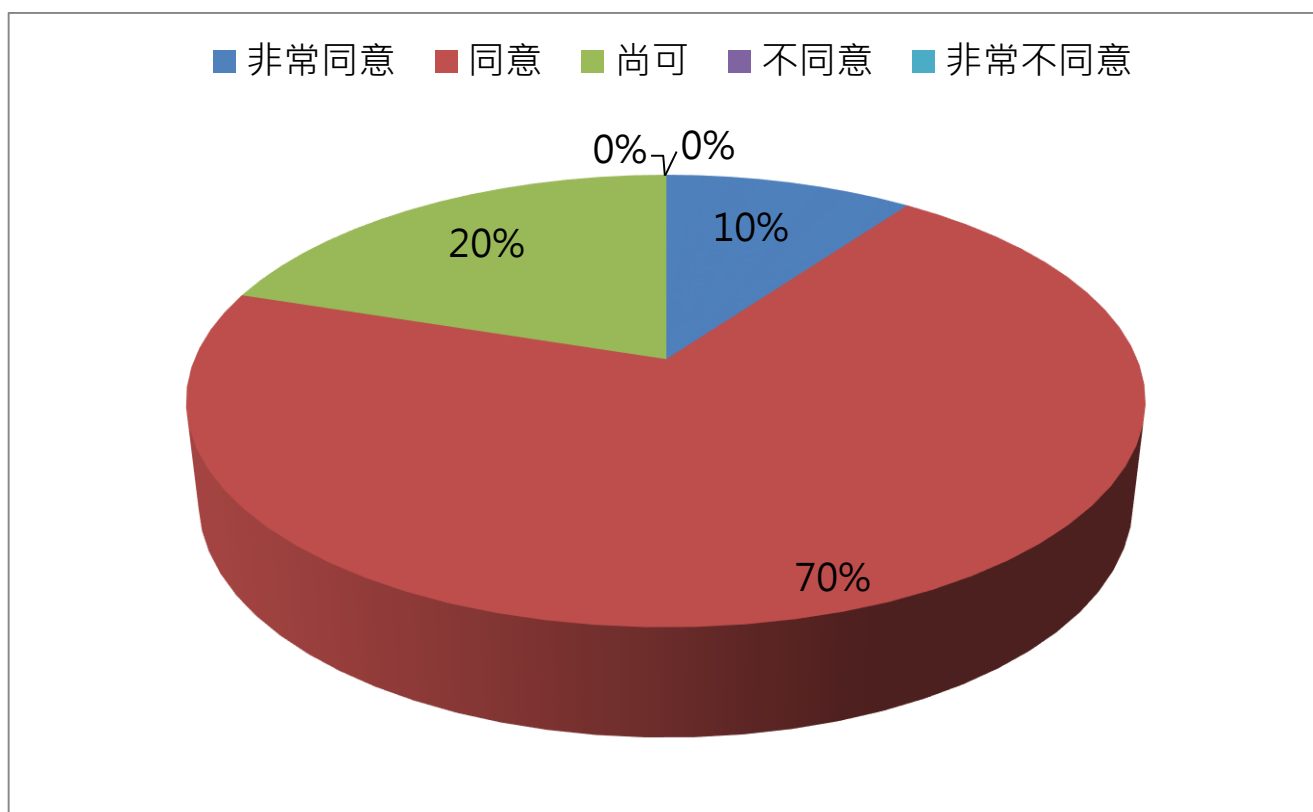
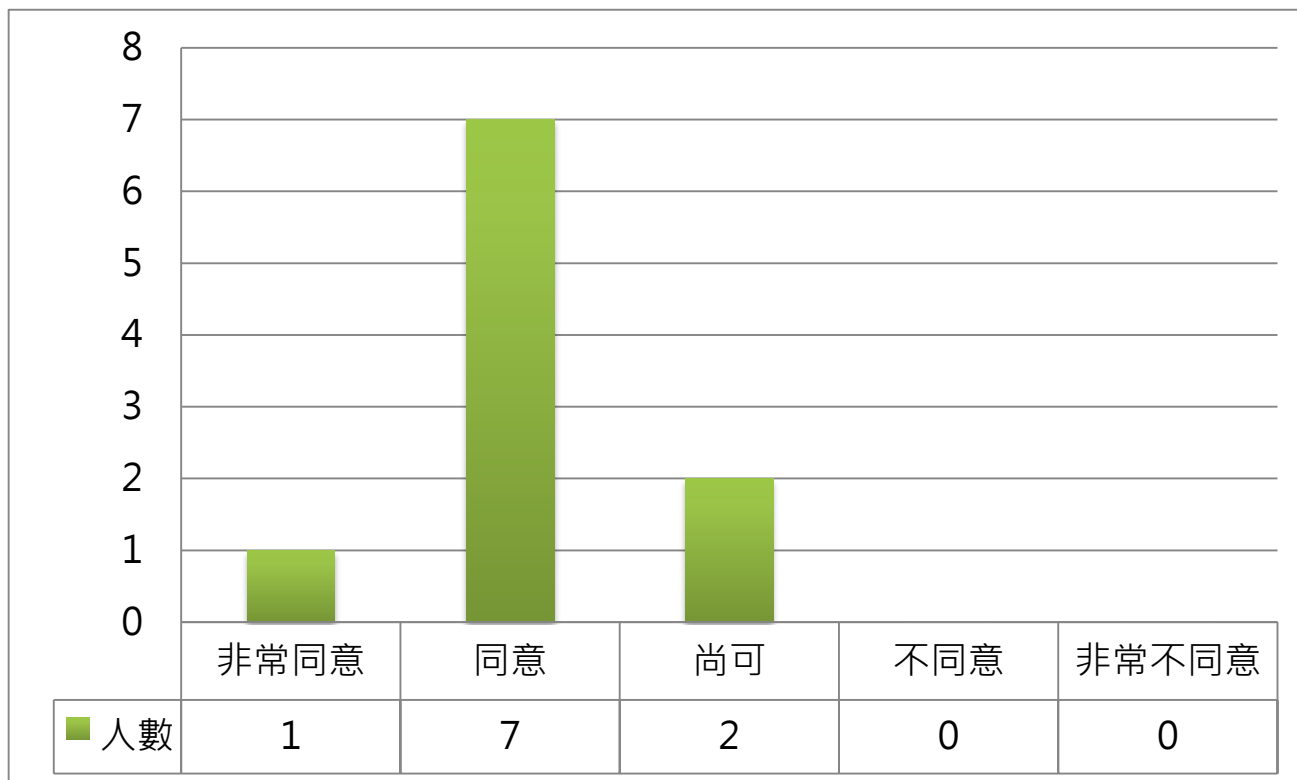
06. 在訓練課程中，整體學生能專心練習，表現良好。





教師對學生學習評量統計表分析

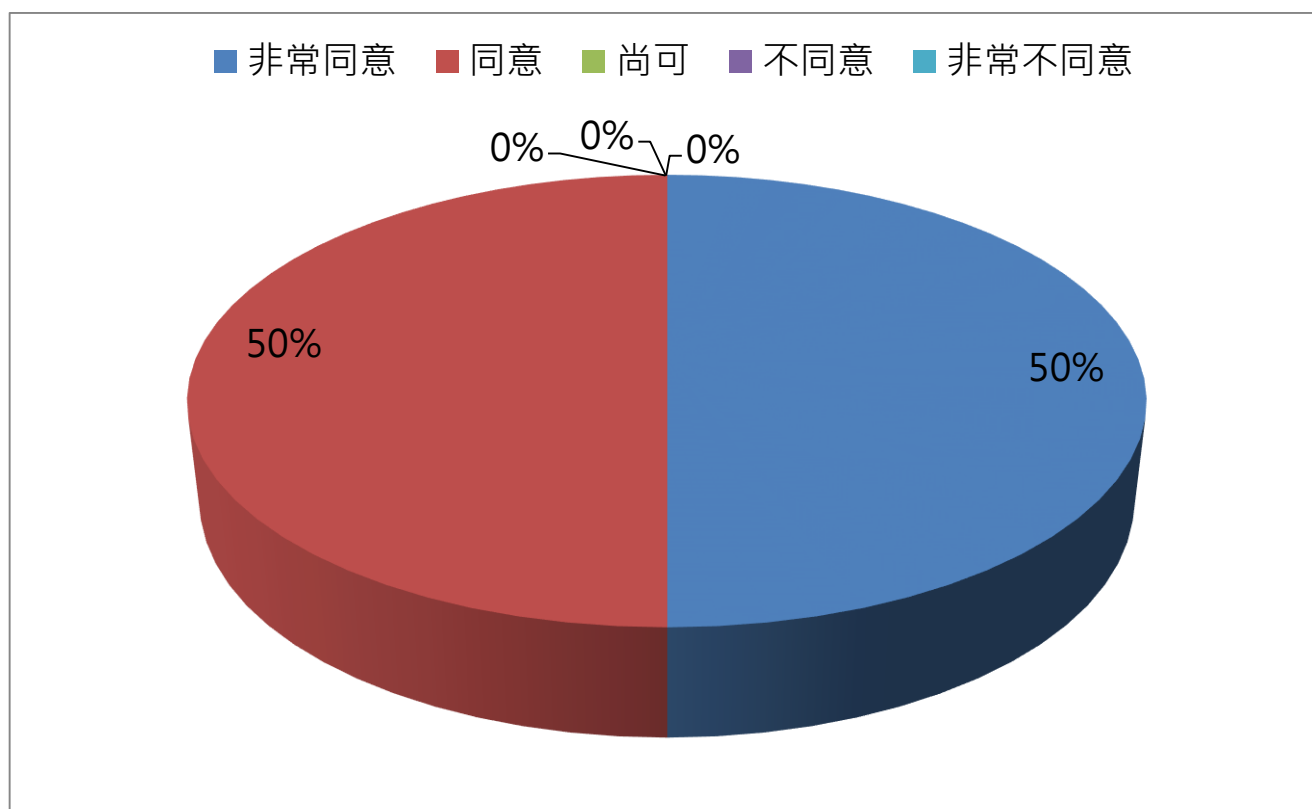
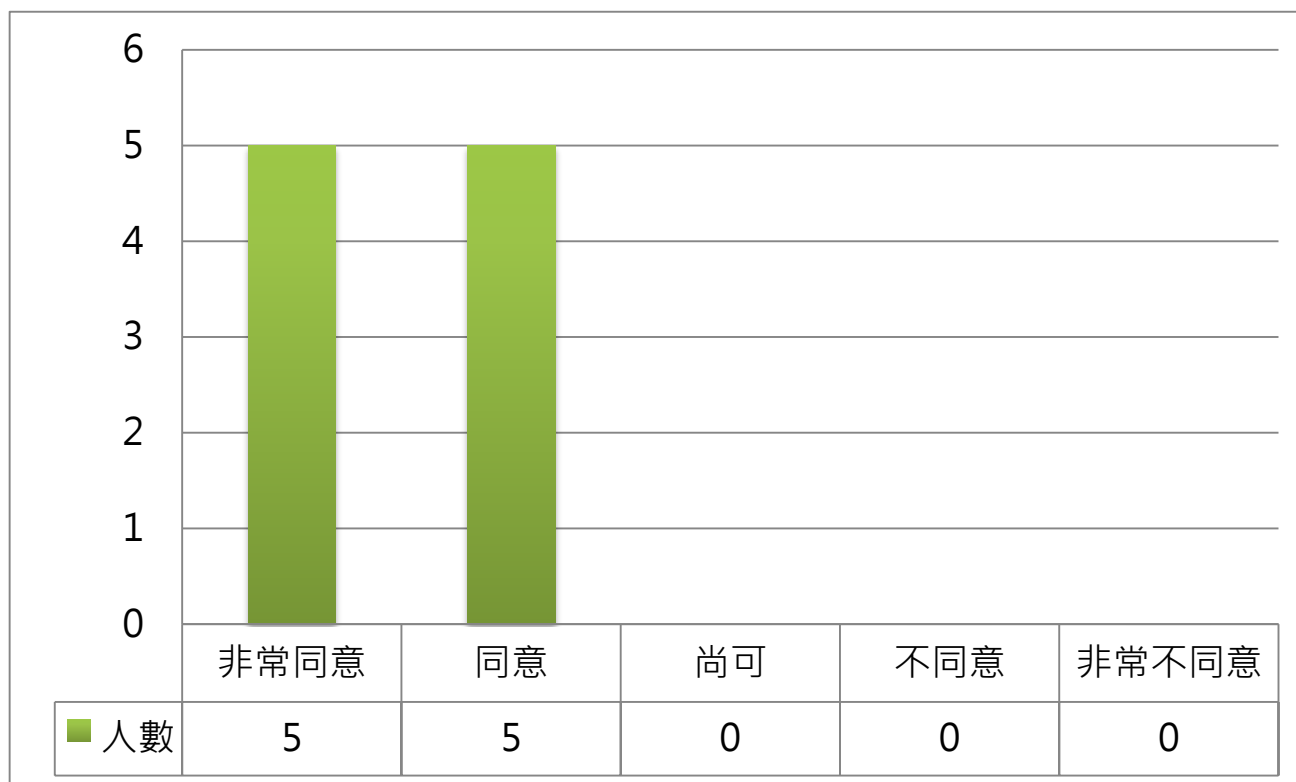
07. 在訓練課程中，整體學生學習態度主動積極。





教師對學生學習評量統計表分析

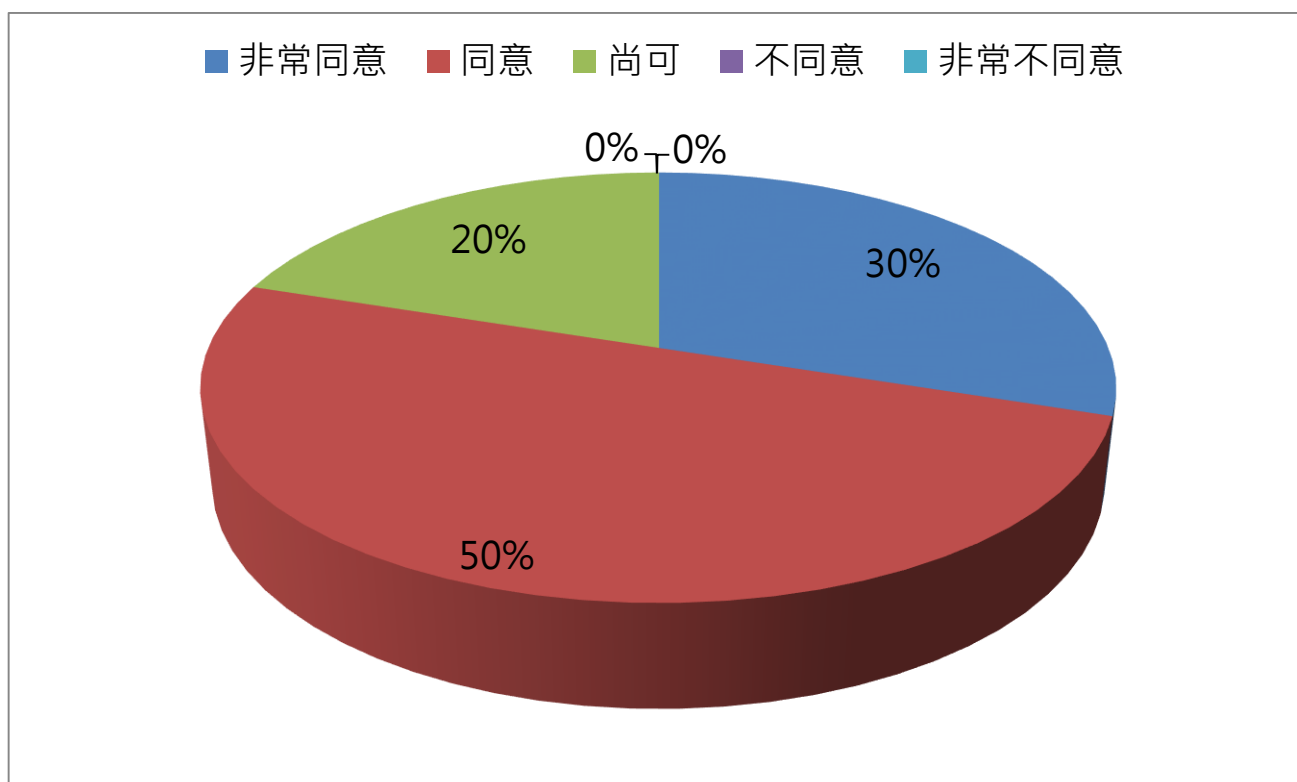
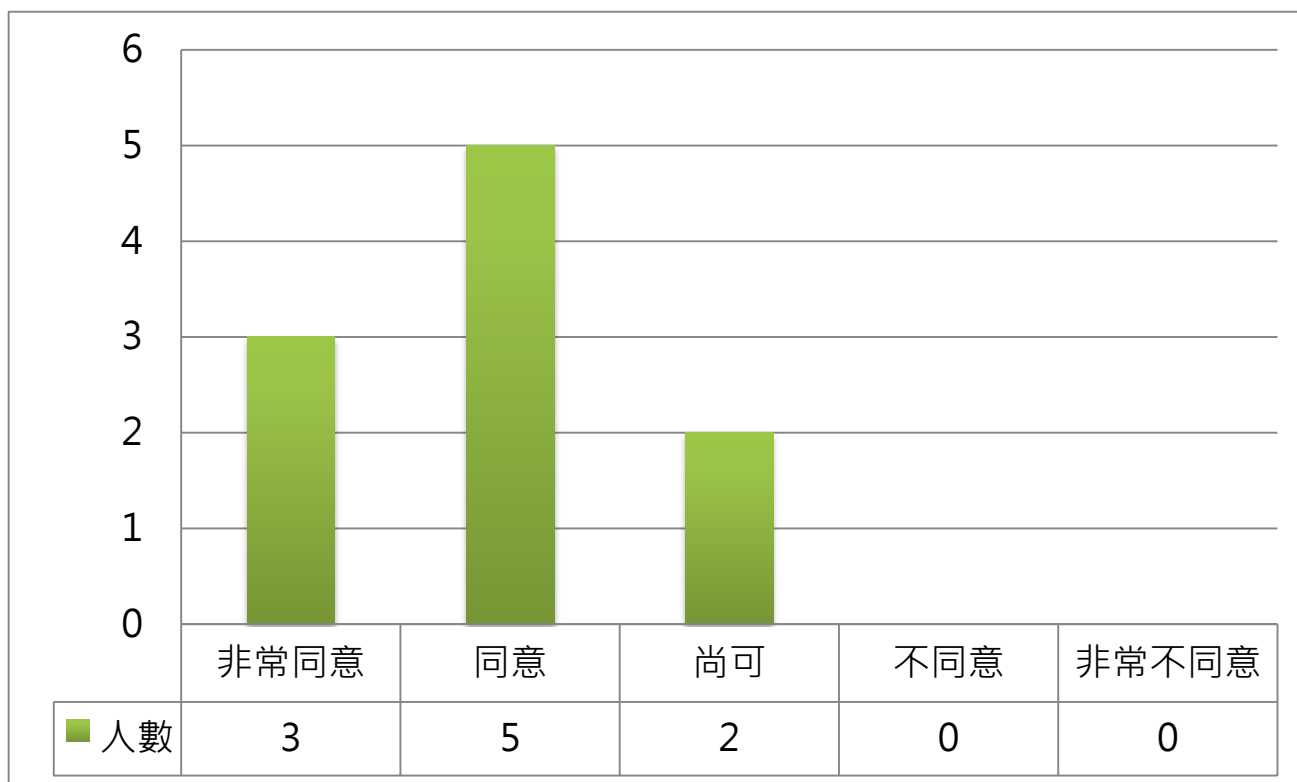
08. 在訓練課程中，整體學生會主動教導其他同學。





教師對學生學習評量統計表分析

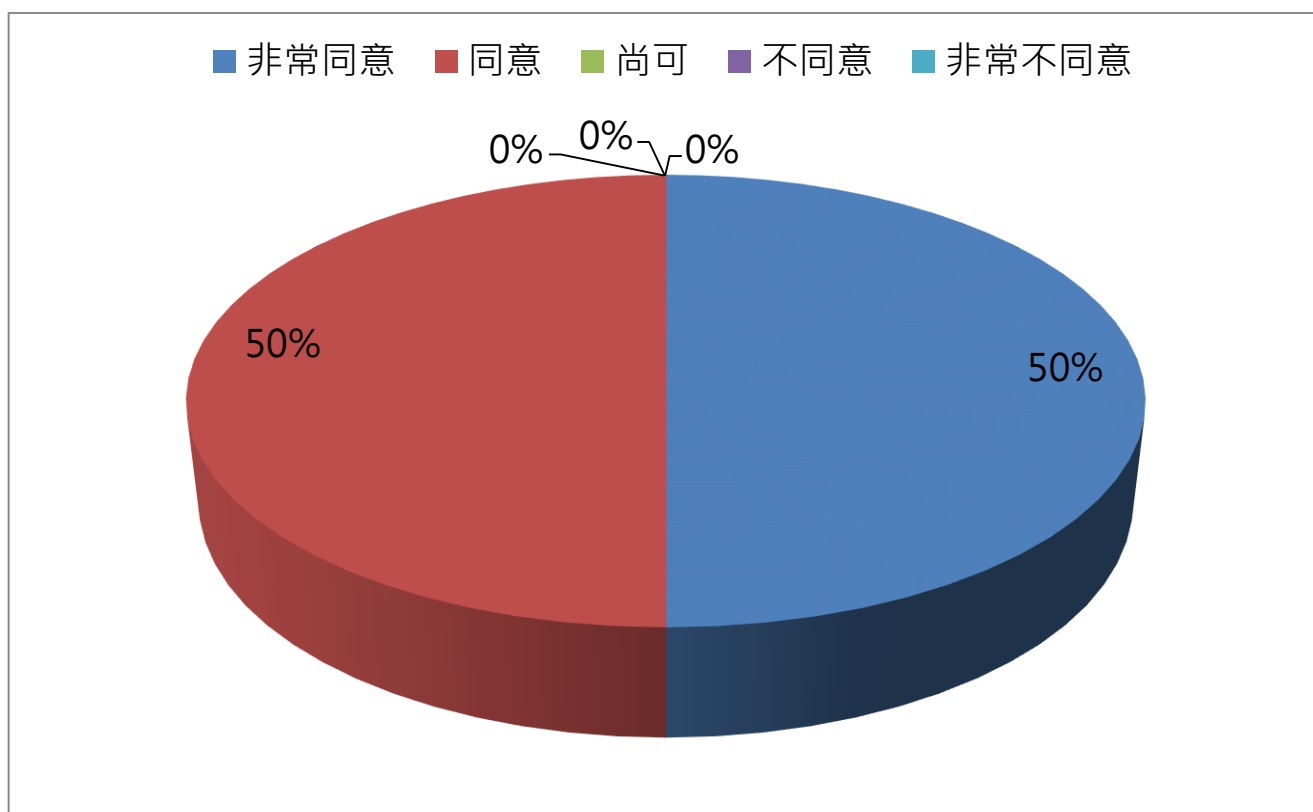
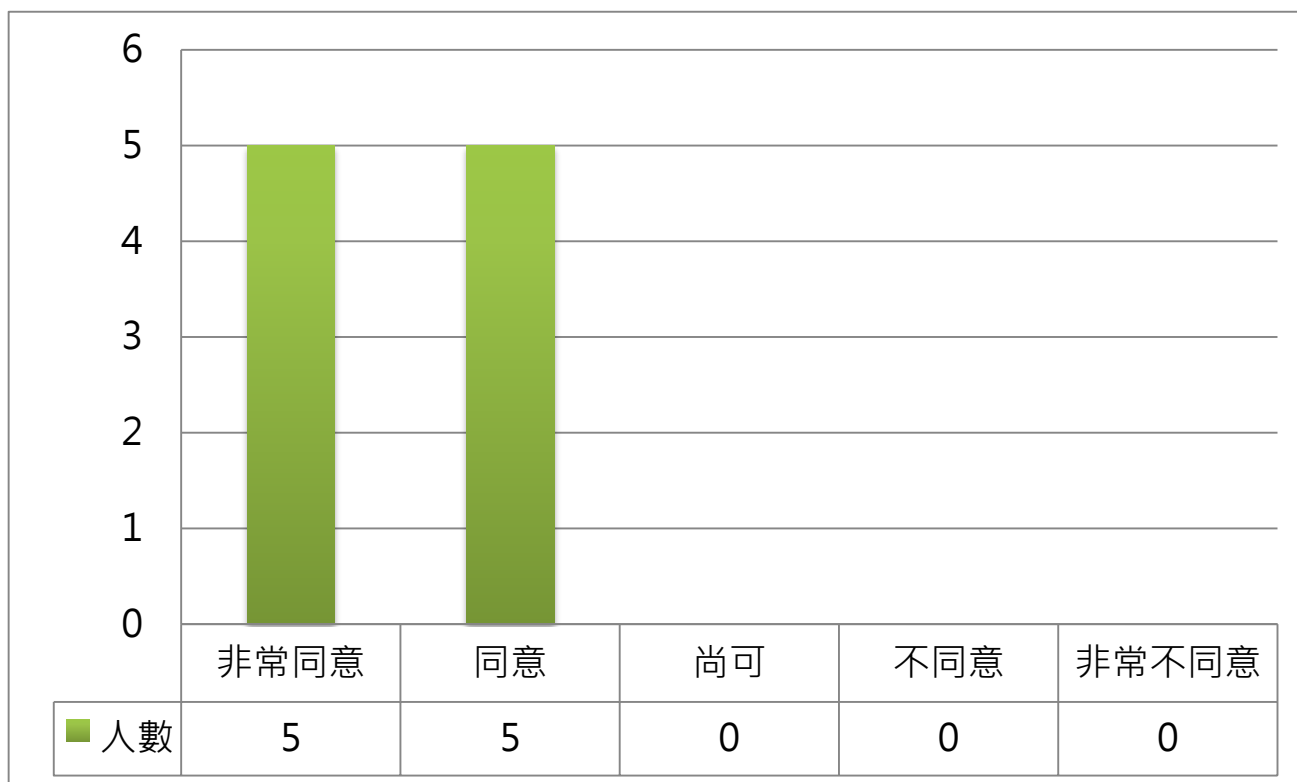
09. 每一次演出機會，整體學生皆能樂於參與。





教師對學生學習評量統計表分析

10. 團隊的訓練及演出，能讓整體學生獲得成就感。





教師對學生學習評量統計表分析

11. 老師對整體學生學習總評：

- ✦ 曾師：活動幫助學生找到自信，並能夠控制情緒，進步良多。
- ✦ 呂師：(1)能增進學生自信心及成就感(2)能培養學生挫敗忍受力(3)能增進團隊合作及榮譽感。
- ✦ 林師：透過成功經驗和明確的進步增加學生的自我效能，重建他們在學科上的挫敗經驗。
- ✦ 張師：學習態度有很大的進步，面對問題時也較懂得去思考該如何解決。
- ✦ 甘師：由急躁冒進到心平氣溫，獲得自信。
- ✦ 林師：看見學生可以找到目標，努力不懈的過程，很令人欣慰！
- ✦ 鄭師：學生有濃厚的學習動機，也很主動學習。
- ✦ 許師：大部分學生都有明顯進步，希望他們能將所學帶回班上及生活中。
- ✦ 葉師：能尊重團隊規範。
- ✦ 駱師：熱衷參與完成夢想。

12. 老師對整個計畫案自評/建議：

- ✦ 曾師：若能有更多學生參與計畫，將會有更多孩子受益。
- ✦ 呂師：(1)很成功(2)建議讓學生能有更多擬訂計畫的機會，增加參與感。
- ✦ 林師：團隊合作是整個計畫中很重要的元素，未來可以更強化成員間的連結。
- ✦ 張師：透過此計畫與學生有更多的互動，藉由觀察了解每位學生對於個別的輔導有很大的幫助，從中學習與不同個性的學生相處方式。
- ✦ 甘師：如能將時間延長經由作品成果，了解付出多少將在成果中獲得。
- ✦ 林師：希望可以提供多元課程的師資，讓參與學生的學習可以更加多元！
- ✦ 鄭師：可持續進行計畫，亦可讓更多學生參與此項計畫。
- ✦ 許師：許多孩子可能容易遇到挫折就放棄，可以再給予多些彈性及鼓勵。
- ✦ 葉師：透過具體的目標/器材的操作/個人體能訓練/面對變化環境，對青少年成長適應有很大的幫助，唯器材有訓練專業度高，需更多專業資源。
- ✦ 駱師：可持續安排活動，協助學生找到生活目標。



教師對學生學習評量表 I

「轉動騎跡，從心起飛」龜山國中單車隊 期中學生學習評量表

各位老師您好：
再度感謝您對學生的付出與指導，讓同學有機會學習不同領域的技藝，為評估學生參加本計畫重要的學習表現與心得，麻煩您填寫本評量表，謹此致謝！

★學生背景資料(可複選)
 ①參加引導計畫學生總人數: 12人; 國一: 0人; 國二: 2人; 國三: 10人
 ②曾中細之處: 4人
 ③學生身份別: 一般生: 2人, 原住民: 2人, 升學子女: 4人, 身心障礙: 2人
 ④學生家庭類型: 雙親: 7人, 單親: 2人, 失親: 2人, 隔代教養: 1人, 其他:
 ⑤家庭經濟: 低收入戶: 1人, 中低收入戶: 2人, 清寒家庭: 3人, 其他:

★請依據學生參加「轉動騎跡，從心起飛」單車隊的表現，回答下列問題。
 本表格5項分: 非常同意(5分)、同意(4分)、尚可(3分)、不同意(2分)、非常不同意(1分)

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意	無此情形
1. 經過一學期的學習後，整體學生在學習上有明顯的進步。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 整體學生展現對(計畫名稱)學習的興趣。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 整體學生展現對自己的自信。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 整體學生會為自己負責任。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 不會影響整體學生的課業。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 在訓練課程中，整體學生能專心練習，表現良好。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 在訓練課程中，整體學生學習態度主動積極。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在訓練課程中，整體學生會主動教導其他同學。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 每一次演出機會，整體學生皆能踴躍參與。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 團隊的訓練及演出，能讓整體學生獲得成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 老師對整體學生學習總評:	大部分學生都有明顯進步，希望他們能將所學帶到班上及生活中。					
12. 老師對整個計畫自評/建議:	許多孩子可以循序進行的教課，可以面對許多困境。					

「轉動騎跡，從心起飛」龜山國中單車隊 期中學生學習評量表

DEAR 老師：
感謝您這個學期對學生的付出與指導，讓同學有機會學習不同領域的技藝，為評估學生參加計畫重要的學習表現，麻煩老師填寫本評量表，感謝您。

★學生背景資料(可複選)
 ①參加引導計畫學生總人數: 12人; 國一: 0人; 國二: 2人; 國三: 10人
 ②曾中細之處: 4人
 ③學生身份別: 一般生: 2人, 原住民: 2人, 升學子女: 4人, 身心障礙: 2人
 ④學生家庭類型: 雙親: 5人, 單親: 2人, 失親: 2人, 隔代教養: 1人, 其他:
 ⑤家庭經濟: 低收入戶: 2人, 中低收入戶: 2人, 清寒家庭: 3人, 升學子女: 0人, 其他:

★請依據學生參加「計畫名稱」的表現，回答下列問題。
 本表格5項分: 非常同意(5分)、同意(4分)、尚可(3分)、不同意(2分)、非常不同意(1分)

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意	無此情形
1. 經過一學期的學習後，整體學生在學習上有明顯的進步。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 整體學生展現對(計畫名稱)學習的興趣。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 整體學生展現對自己的自信。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 整體學生會為自己負責任。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 不會影響整體學生的課業。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 在訓練課程中，整體學生能專心練習，表現良好。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 在訓練課程中，整體學生學習態度主動積極。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在訓練課程中，整體學生會主動教導其他同學。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 每一次演出機會，整體學生皆能踴躍參與。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 團隊的訓練及演出，能讓整體學生獲得成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 老師對整體學生學習總評:	熱心參與完成夢想					
12. 老師對整個計畫自評/建議:	可持續安排活動，幫助學生現行生活目標					

「轉動騎跡，從心起飛」龜山國中單車隊 期中學生學習評量表

DEAR 老師：
感謝您這個學期對學生的付出與指導，讓同學有機會學習不同領域的技藝，為評估學生參加計畫重要的學習表現，麻煩老師填寫本評量表，感謝您。

★學生背景資料(可複選)
 ①參加引導計畫學生總人數: 12人; 國一: 0人; 國二: 2人; 國三: 10人
 ②曾中細之處: 4人
 ③學生身份別: 一般生: 2人, 原住民: 2人, 升學子女: 4人, 身心障礙: 0人
 ④學生家庭類型: 雙親: 5人, 單親: 2人, 失親: 2人, 隔代教養: 1人, 其他:
 ⑤家庭經濟: 低收入戶: 2人, 中低收入戶: 0人, 清寒家庭: 0人, 升學子女: 0人, 其他:

★請依據學生參加「計畫名稱」的表現，回答下列問題。
 本表格5項分: 非常同意(5分)、同意(4分)、尚可(3分)、不同意(2分)、非常不同意(1分)

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意	無此情形
1. 經過一學期的學習後，整體學生在學習上有明顯的進步。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 整體學生展現對(計畫名稱)學習的興趣。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 整體學生展現對自己的自信。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 整體學生會為自己負責任。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 不會影響整體學生的課業。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 在訓練課程中，整體學生能專心練習，表現良好。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 在訓練課程中，整體學生學習態度主動積極。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在訓練課程中，整體學生會主動教導其他同學。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 每一次演出機會，整體學生皆能踴躍參與。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 團隊的訓練及演出，能讓整體學生獲得成就感。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 老師對整體學生學習總評:	學生有濃厚的學習興趣，也很主動學習					
12. 老師對整個計畫自評/建議:	可持續進行計劃，亦可讓學生學習與此項計劃					

「轉動騎跡，從心起飛」龜山國中單車隊 期中學生學習評量表

DEAR 老師：
感謝您這個學期對學生的付出與指導，讓同學有機會學習不同領域的技藝，為評估學生參加計畫重要的學習表現，麻煩老師填寫本評量表，感謝您。

★學生背景資料(可複選)
 ①參加引導計畫學生總人數: 12人; 國一: 0人; 國二: 2人; 國三: 10人
 ②曾中細之處: 4人
 ③學生身份別: 一般生: 2人, 原住民: 2人, 升學子女: 4人, 身心障礙: 0人
 ④學生家庭類型: 雙親: 5人, 單親: 2人, 失親: 2人, 隔代教養: 1人, 其他:
 ⑤家庭經濟: 低收入戶: 2人, 中低收入戶: 0人, 清寒家庭: 0人, 升學子女: 0人, 其他:

★請依據學生參加「計畫名稱」的表現，回答下列問題。
 本表格5項分: 非常同意(5分)、同意(4分)、尚可(3分)、不同意(2分)、非常不同意(1分)

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意	無此情形
1. 經過一學期的學習後，整體學生在學習上有明顯的進步。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 整體學生展現對(計畫名稱)學習的興趣。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 整體學生展現對自己的自信。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 整體學生會為自己負責任。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 不會影響整體學生的課業。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 在訓練課程中，整體學生能專心練習，表現良好。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 在訓練課程中，整體學生學習態度主動積極。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在訓練課程中，整體學生會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 每一次演出機會，整體學生皆能踴躍參與。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 團隊的訓練及演出，能讓整體學生獲得成就感。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 老師對整體學生學習總評:	學生主動積極					
12. 老師對整個計畫自評/建議:	透過具體的目標/資料的提供/個人化訓練/面對變化環境 對青少年成長適應，很大幫助。唯器材訓練 費且高，無法多實施。					



教師對學生學習評量表 II

「轉動騎跡，從心起飛」龜山國中單車隊 期中學生學習評量表

各位指導老師：
再度感謝您對學生的付出與指導，讓同學們有機會學習不同領域的技藝，為評核學生參加本計畫的學習表現與心得，麻煩您填寫本評量表，謹此致謝！

★學生背景資料(可複選)
 ◎參加引導計畫學生總人數: 15人；國一: 0人；國二: 2人；國三: 13人
 ◎曾中組之處: 4人
 ◎學生身分別: 一般生: 7人、原住民: 2人、外配子女: 4人、身障子女: 2人
 ◎學生家庭類型: 雙親: 7人、單親: 7人、失親: 0人、隔代教養: 1人、其他: _____
 ◎家庭經濟: 低收入戶: 1人、中低收入戶: 2人、清寒家庭: 2人、其他: _____

★請依據學生參加「轉動騎跡，從心起飛」單車隊表現，回答下列問題。
 本表格5等制分：非常同意(5分)、同意(4分)、尚可(3分)、不同意(2分)、非常不同意(1分)

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意	無法作答
1.經過一學期的學習後，整體學生在學習上有明顯的進步。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.整體學生展現對《計畫名稱》學習的興趣。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.整體學生展現對自己的自信。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.整體學生會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.不會影響整體學生的課業。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.在訓練課程中，整體學生能專心練習，表現良好。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.在訓練課程中，整體學生學習態度主動積極。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.在訓練課程中，整體學生會主動教導其他同學。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.每一次演出機會，整體學生皆能樂於參與。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.團隊的訓練及演出，能讓整體學生獲得成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.老師對整體學生學習總評： 活動幫助學生找到自信，並能調整心情緒，進步良多。						
12.老師對整個計畫自评/建議： 若能舉辦更多學生參與計畫，將會吸引更多學生。						

「轉動騎跡，從心起飛」龜山國中單車隊 期中學生學習評量表

各位指導老師：
再度感謝您對學生的付出與指導，讓同學們有機會學習不同領域的技藝，為評核學生參加本計畫的學習表現與心得，麻煩您填寫本評量表，謹此致謝！

★學生背景資料(可複選)
 ◎參加引導計畫學生總人數: 15人；國一: 0人；國二: 2人；國三: 13人
 ◎曾中組之處: 4人
 ◎學生身分別: 一般生: 7人、原住民: 2人、外配子女: 4人、身障子女: 2人
 ◎學生家庭類型: 雙親: 7人、單親: 7人、失親: 0人、隔代教養: 1人、其他: _____
 ◎家庭經濟: 低收入戶: 1人、中低收入戶: 2人、清寒家庭: 2人、其他: _____

★請依據學生參加「轉動騎跡，從心起飛」單車隊表現，回答下列問題。
 本表格5等制分：非常同意(5分)、同意(4分)、尚可(3分)、不同意(2分)、非常不同意(1分)

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意	無法作答
1.經過一學期的學習後，整體學生在學習上有明顯的進步。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.整體學生展現對《計畫名稱》學習的興趣。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.整體學生展現對自己的自信。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.整體學生會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.不會影響整體學生的課業。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.在訓練課程中，整體學生能專心練習，表現良好。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.在訓練課程中，整體學生學習態度主動積極。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.在訓練課程中，整體學生會主動教導其他同學。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.每一次演出機會，整體學生皆能樂於參與。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.團隊的訓練及演出，能讓整體學生獲得成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.老師對整體學生學習總評： (1)能增進學生自信心和成就感 (2)能培養學生團隊合作能力 (3)能增進團隊合作與榮譽感。						
12.老師對整個計畫自评/建議： (1)活動多 (2)訓練課程能有多增加針對訓練，增加參與感						

「轉動騎跡，從心起飛」龜山國中單車隊 期中學生學習評量表

DEAR 老師：
感謝您這個學期對學生的付出與指導，讓同學有機會學習不同領域的技藝，為評核學生參加計畫的學習表現，麻煩老師填寫本評量表，感謝您。

★學生背景資料(可複選)
 ◎參加引導計畫學生總人數: 12人；國一: 1人；國二: 2人；國三: 10人
 ◎曾中組之處: 4人
 ◎學生身分別: 一般生: 5人、原住民: 0人、外配子女: 0人、身心障礙: 0人
 ◎學生家庭類型: 雙親: 5人、單親: 7人、失親: 0人、繼親: 0人、隔代教養: 0人、其他: _____
 ◎家庭經濟: 低收入戶: 0人、中低收入戶: 0人、清寒家庭: 0人、身障子女: 0人、其他: _____

★請依據學生參加《計畫名稱》的表現，回答下列問題。
 本表格5等制分：非常同意(5分)、同意(4分)、尚可(3分)、不同意(2分)、非常不同意(1分)

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意	無法作答
1.經過一學期的學習後，整體學生在學習上有明顯的進步。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.整體學生展現對《計畫名稱》學習的興趣。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.整體學生展現對自己的自信。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.整體學生會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.不會影響整體學生的課業。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.在訓練課程中，整體學生能專心練習，表現良好。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.在訓練課程中，整體學生學習態度主動積極。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.在訓練課程中，整體學生會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.每一次演出機會，整體學生皆能樂於參與。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.團隊的訓練及演出，能讓整體學生獲得成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.老師對整體學生學習總評： 透過成功經驗和明確的進步增加學生的自我效能，重建他們在學科上的挫敗經驗。						
12.老師對整個計畫自评/建議： 團隊合作是整個計畫中很重要的元素，未來可以強化成員間的連結。						

「轉動騎跡，從心起飛」龜山國中單車隊 期中學生學習評量表

DEAR 老師：
感謝您這個學期對學生的付出與指導，讓同學有機會學習不同領域的技藝，為評核學生參加計畫的學習表現，麻煩老師填寫本評量表，感謝您。

★學生背景資料(可複選)
 ◎參加引導計畫學生總人數: 12人；國一: 1人；國二: 2人；國三: 10人
 ◎曾中組之處: 4人
 ◎學生身分別: 一般生: 5人、原住民: 0人、外配子女: 0人、身心障礙: 0人
 ◎學生家庭類型: 雙親: 5人、單親: 7人、失親: 0人、繼親: 0人、隔代教養: 0人、其他: _____
 ◎家庭經濟: 低收入戶: 0人、中低收入戶: 0人、清寒家庭: 0人、身障子女: 0人、其他: _____

★請依據學生參加《計畫名稱》的表現，回答下列問題。
 本表格5等制分：非常同意(5分)、同意(4分)、尚可(3分)、不同意(2分)、非常不同意(1分)

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意	無法作答
1.經過一學期的學習後，整體學生在學習上有明顯的進步。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.整體學生展現對《計畫名稱》學習的興趣。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.整體學生展現對自己的自信。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.整體學生會為自己負責任。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.不會影響整體學生的課業。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.在訓練課程中，整體學生能專心練習，表現良好。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.在訓練課程中，整體學生學習態度主動積極。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.在訓練課程中，整體學生會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.每一次演出機會，整體學生皆能樂於參與。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.團隊的訓練及演出，能讓整體學生獲得成就感。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.老師對整體學生學習總評： 學習態度有長足的進步，而所有課程也教得很有趣這部分所使						
12.老師對整個計畫自评/建議： 透過此計畫與學生有更多互動，藉此讓學生學習從學生對活動的興趣有長足的進步，也中學習與不同領域的變化最為重要。						



教師對學生學習評量表 III

「轉動騎跡，從心起飛」龜山國中單車隊 期中學生學習評量表

區建老師：甘淑婉

感謝您這個學期對學生的付出與指導，讓同學有機會習得不同領域的技藝，為評估學生參加計畫的學習表現，麻煩老師填寫本評量表，感謝您。

★學生背景資料（可選填）

①參加引導計畫學生總人數：12人；國一：0人；國二：2人；國三：10人

②曾中飽之處：4人

③學生身份別：一般生：2人，原住民：3人，所配子女：3人，身心障礙：0人

④學生家庭類型：雙親：5人，單親：7人，失親：0人，繼親：0人，隔代教養：0人，其他：0人

⑤家庭經濟：低收入戶：2人，中低收入戶：3人，清寒家庭：0人，身障子女：0人，其他：0人

★請依據學生參加（計畫名稱）的表現，回答下列問題。

本表格5等分：非常同意(5分)、同意(4分)、尚可(3分)、不同意(2分)、非常不同意(1分)

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
1. 經過一學期的學習後，整體學生在學習上有明顯的進步。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 整體學生展現對〈計畫名稱〉學習的興趣。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 整體學生展現對自己的自信。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 整體學生會為自己負責任。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 不會影響整體學生的學習。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 在訓練課程中，整體學生能專心練習，表現良好。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 在訓練課程中，整體學生學習態度主動積極。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在訓練課程中，整體學生會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 每一次演出機會，整體學生會踴躍地參與。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 團隊的訓練及演出，能讓整體學生獲得成就感。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 老師對整體學生學習總評：	<u>由零踩冒進到心平氣溫 獲得自信。</u>				
12. 老師對整個計畫贊成/建議：	<u>希望能將時間延長經由你的成果了解付出多少才能在成果中獲得。</u>				

「轉動騎跡，從心起飛」龜山國中單車隊 期中學生學習評量表

區建老師：

感謝您這個學期對學生的付出與指導，讓同學有機會習得不同領域的技藝，為評估學生參加計畫的學習表現，麻煩老師填寫本評量表，感謝您。

★學生背景資料（可選填）

①參加引導計畫學生總人數：12人；國一：0人；國二：2人；國三：10人

②曾中飽之處：4人

③學生身份別：一般生：2人，原住民：3人，所配子女：3人，身心障礙：0人

④學生家庭類型：雙親：5人，單親：7人，失親：0人，繼親：0人，隔代教養：0人，其他：0人

⑤家庭經濟：低收入戶：2人，中低收入戶：3人，清寒家庭：0人，身障子女：0人，其他：0人

★請依據學生參加（計畫名稱）的表現，回答下列問題。

本表格5等分：非常同意(5分)、同意(4分)、尚可(3分)、不同意(2分)、非常不同意(1分)

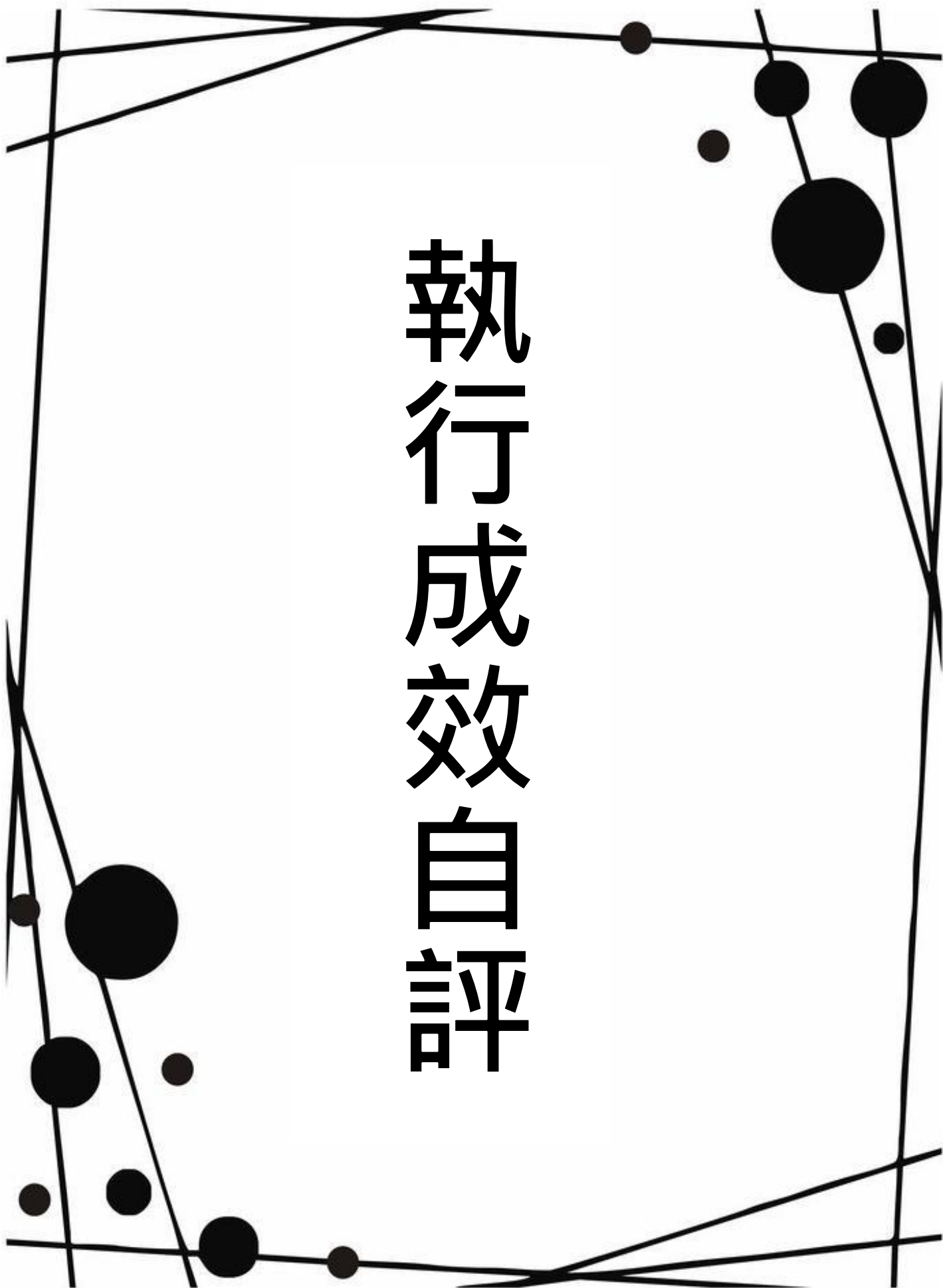
	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
1. 經過一學期的學習後，整體學生在學習上有明顯的進步。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 整體學生展現對〈計畫名稱〉學習的興趣。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 整體學生展現對自己的自信。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 整體學生會為自己負責任。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 不會影響整體學生的學習。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 在訓練課程中，整體學生能專心練習，表現良好。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 在訓練課程中，整體學生學習態度主動積極。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在訓練課程中，整體學生會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 每一次演出機會，整體學生會踴躍地參與。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 團隊的訓練及演出，能讓整體學生獲得成就感。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 老師對整體學生學習總評：	<u>希望同學可以說到做到，努力不懈的學習，相信會有好結果！</u>				
12. 老師對整個計畫贊成/建議：	<u>希望可以提供善後課程的數量，讓學習學生的學習可以更加充實！</u>				







執行成效自評







學校執行成效自評量表

成效評估	量化指標	評估方法與工具	期末量化評估結果(數據)	期末量化評估結果說明(文字)
一、提高學習興趣與動機，缺曠課行為出現率遞減，增加學校適應能力。	學生中輟人數 4 人以下。	中輟復學通報系統統計紀錄。	中輟人數 1 人中輟之虞 2 位	106 學年度第一學期參加成員共 15 位，有 4 位為本校中輟生，參與課程後 3 位已復學，單車隊對其有強烈拉力。
	學生缺曠課次數下降 30% 以上。	本校出缺席紀錄統計表。	下降 80%。	因擔心表現會影響單車路訓及多元課程的參與資格，整理缺曠課情形大為減少。
二、學生之不當行為出現率遞減，建立正面積極的行為模式。	學生記過與警告次數下降 30% 以上。	本校獎懲系統紀錄統計表。	下降 40%。	有減少的趨勢，但孩子仍會因為一時衝動而犯錯，但已有所減少。
三、協助學生提高挫折忍耐力，提升情緒管理能力，以降低同儕與師生衝突。	學生與同儕及師長衝突次數下降 30% 以上。	教師觀察評量表。	下降 50%。	較能忍耐，並懂得控制自己的情緒；導師反映部分衝動學生之衝動行為已大為減少。
四、培養學生面對問題、解決問題及獨立思考能力，建立自信與提升自我價值感。	學生自行規劃單車騎乘活動。	參與單車隊團體及完成騎乘單車手冊。	達成率 95%。	透過單車團體進行單車騎乘活動討論及規劃，大部分成員皆能準時出席，並於單車活動期間完成單車手冊。
	學生《中學生自我效能量表》評量結果提高 15% 以上。	中學生自我效能量表(心理出版社)。	如下表。	約五成學生有進步，其中學業表現及體能訓練兩項提升最多。



學校執行成效自評量表

成效評估	量化指標	評估方法與工具	期末量化評估結果(數據)	期末量化評估結果說明(文字)
五、提供學生服務學習機會，培養正向服務精神。	每月進行志工服務 3 小時以上。	本校志工服務手冊紀錄。	每月 2.5 小時。	目前平均每月安排 2 次志工服務，每次至少 1 小時。
六、藉由體能訓練，強健體魄，進而培養學生良好的運動習慣。	期中評估學生可連續跑步 5 公里，期末可連續跑步 10 公里。	路跑紀錄表。	連續跑步 5 公里。	所有學生皆能連續跑步 5 公里。
	每月完成路訓挑戰。	路訓紀錄表。	每月路訓 1 次。	體能符合資格，常規表現良好之學生才可參加路訓，多數學生皆能完成單車路訓之挑戰。
七、學生能夠正確騎乘單車，習得良好之單車禮儀。	學生採用正確姿勢騎乘單車。	教師觀察評量表。	達成率 90%。	每次單車課程及路訓時，觀察學生騎乘姿勢，並隨時提醒矯正。
八、學生能自行進行簡易之單車維修，具備危機處理能力。	學生自行進行輪胎維修、鏈條替換。	單車維修評量表。	達成率 85%。	學生能進行內胎的更換、修補，拆組單車，更換剎車線。
九、學生能習得簡易急救能力，以維護自身與團隊安全。	學生能夠進行創傷處理(止血、包紮)、傷患搬運等。	急救實務評量表。	達成率 50%。	進階課程安排在 107 年 3 月進行。
十、提高學生表達情感、自我省思之能力。	學生每兩月撰寫學習心得一次，擇優刊登於本校網站或刊物。	本校校刊、親職刊物。	每月撰寫學習心得 2-4 次。	每次心得均刊登於 FB 粉絲專頁。107 年將擇優刊登至親職刊物。
	使用社群網站，記錄學生課程與活動歷程，並提供師生記錄心情與心得交流之分享園地。	FB 粉絲專頁建立。	已達成。	已建立 FB 粉絲專頁，不定期更新單車隊執行報導及學生心得。

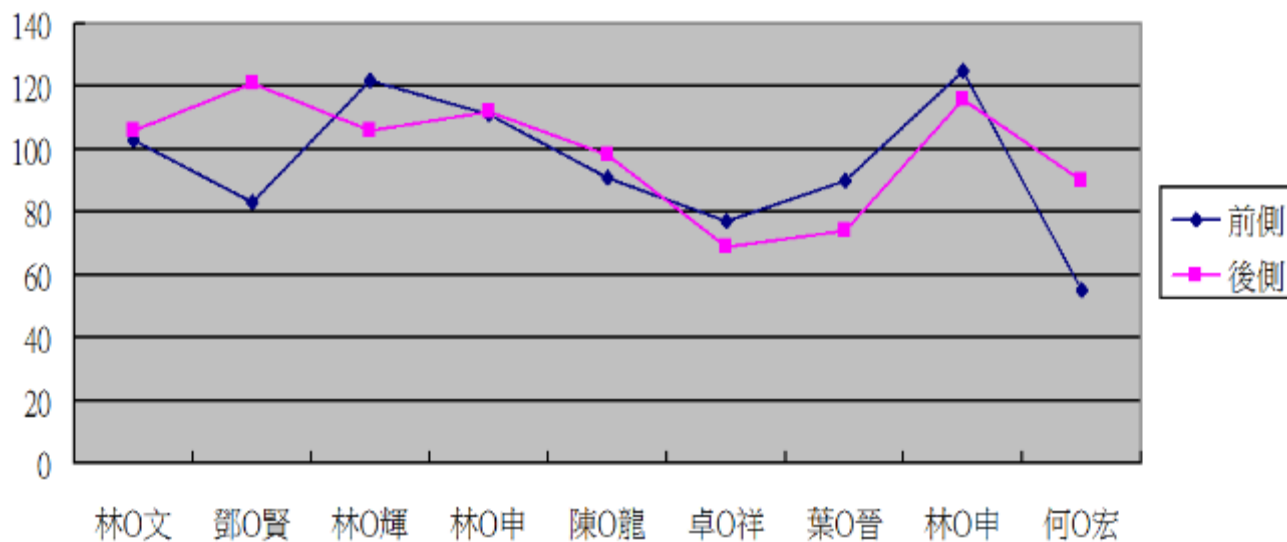


中學生自我效能量表分析

		學業表現	生涯發展	人際關係	體能表現	全量表
林 0 文	前測	23	29	26	25	103
	後測	26	28	26	26	106
鄧 0 賢	前測	11	29	27	16	83
	後測	28	36	31	26	121
林 0 輝	前測	26	30	30	36	122
	後測	19	30	21	36	106
林 0 申	前測	19	28	33	31	111
	後測	21	34	30	27	112
陳 0 龍	前測	15	22	25	29	91
	後測	13	22	29	34	98
卓 0 祥	前測	14	22	16	25	77
	後測	16	19	14	20	69
葉 0 晉	前測	15	27	22	26	90
	後測	10	18	19	27	74
林 0 申	前測	30	30	31	34	125
	後測	26	23	32	35	116
何 0 鎰	前測	5	30	90	85	55
	後測	20	30	25	15	90

註：全部皆為百分等級

※紅色字體表示有進步的同學，約五成學生有進步。







學生學習自表單







單車團體觀察表

團體觀察表
第 3 次團體

主題: 專注大挑戰

107 年 3 月 21 日 10:10 - 11:50

具體行為				出席率		協助行為					攝頌行為					抗拒行為			情緒行為			其他				
成員名單				缺席	遲到	傾聽	活動	遵照指示	領導	自我開放	合作	讚賞	批評目標	成為指責	依賴、屈從	語言攻擊	獨裁敵對	沈默退縮	吵鬧、不守秩序	肢體攻擊	哭泣	情緒激動	集中	注意力不		
序號	班級	座號	姓名																							
1																										
2	814	7	許子璋			✓	-																			
3																										
4	902	30	蘇萬安			✓	T																			
5	909	5	陳富龍			✓	T	✓																		
6	910	10	林祐中			✓	T	✓																		
7	912	6	林光輝			✓	T	✓																		
8	914	8	林彥文			✓	T	✓																		
9	916	3	何信欽			✓	T	✓																		
10	916	11	葉宗晉			✓	T	✓																		
11	909	11	鄧智賢			✓	T	✓																		
12	912	04	李啟祥	✓	✓	✓	T	✓																		
13	907	25	李耀威		✓	✓	T	✓																		
團體內容				靜坐、敲杯訓練專注力默契、團體分享																						
任課老師心得				小組間能互相協助，最後大家也能一同完成！																						

團體觀察表
第 4 次團體

主題: 交通安全不我他

107 年 4 月 11 日 10:10 - 11:50

具體行為				出席率		協助行為					攝頌行為					抗拒行為			情緒行為			其他				
成員名單				缺席	遲到	傾聽	活動	遵照指示	領導	自我開放	合作	讚賞	批評目標	成為指責	依賴、屈從	語言攻擊	獨裁敵對	沈默退縮	吵鬧、不守秩序	肢體攻擊	哭泣	情緒激動	集中	注意力不		
序號	班級	座號	姓名																							
1																										
2	814	7	許子璋			✓	✓			✓	✓															
3																										
4	902	30	蘇萬安			✓	✓			✓	✓															
5	909	5	陳富龍		✓	✓	✓			✓	✓															
6	910	10	林祐中			✓	✓			✓	✓															
7	912	6	林光輝			✓	✓			✓	✓															
8	914	8	林彥文			✓	✓			✓	✓															
9	916	3	何信欽			✓	✓			✓	✓															
10	916	11	葉宗晉			✓	✓			✓	✓															
11	909	11	鄧智賢			✓	✓			✓	✓															
12	912	04	李啟祥	✓																						
團體內容				1. 靜坐、車水、理髮器 2. 交通安全不我他 3. 單車騎士工作SOP																						
任課老師心得				1. 對於高規的導引愈來愈上手，整個團隊配合！ 2. 讓學生自己思考、討論與討論，可學到很多！																						



單車團體觀察表

團體觀察表
第 5 次團體

主題：單車旅行預備式

107 年 4 月 19 日 時：10:11:50

具體行為				出席率		協助行為				標記行為				抗拒行為				情緒行為				其他						
成員名單				缺席	遲到	傾聽	活動	遵照指示	領導	自我開放	合作	插話	堂評無關	批評目標	成為指責	依賴、屈從	語言攻擊	獨裁反對	沈默退縮	秩序	少關、不守	肢體攻擊	哭泣	情緒激動	異中	注意力不	其他	
序號	班級	座號	姓名																									
1																												
2	814	7	許子緯			✓	✓			✓																		
3																												
4	902	30	蘇禹安			✓	✓			✓																		
5	909	5	陳韋龍			✓	✓			✓		✓																
6	910	10	林祐申			✓	✓			✓																		
7	912	6	林光輝			✓	✓			✓		✓																
8	914	6	林彥文			✓	✓			✓			✓															
9	916	3	何信銘			✓	✓			✓																		
10	916	11	葉宗晉			✓	✓			✓																		
11	909	11	鄧哲賢	✓																								
12	912	04	李琺祥	✓																								
團體內容				人、單車手冊說明、二、行前會																								
指導老師心得				一同認真準備、並完成單車手冊																								

1																														
2	814	7	許子緯			✓																								
3																														
4	902	30	蘇禹安			✓																								
5	909	5	陳韋龍			✓																								
6	910	10	林祐申			✓																								
7	912	6	林光輝			✓																								
8	914	6	林彥文			✓																								
9	916	3	何信銘			✓																								
10	916	11	葉宗晉			✓																								
11	909	11	鄧哲賢			✓																								



金錢價值狀況題 學習單

金錢價值狀況題

阿信是龜山國中單車隊的隊員，因為非常期待這次的旅行帶了省吃儉用的零用錢 3000 元，想要在過程中好好的使用。

結果阿信不管到了哪裡都要買飲料、零食犒賞自己，有時候還大方的請隊員們吃好料。後來為了回程時能請班上同學，將所剩的錢全部拿去買土產品，一毛也不剩。但之後當阿信想到便利商店買東西時卻沒有人願意請他，甚至回絕說：「誰叫你自己要花光的！」讓阿信生氣又難過……



想一想…

1. 什麼原因造成阿信的錢不夠用？
2. 如果你是阿信，你覺得該怎麼做比較好呢？
3. 為了避免多帶錢而亂花，想想若有人多帶錢該怎麼處理呢？

金錢價值狀況題

阿信是龜山國中單車隊的隊員，因為非常期待這次的旅行帶了省吃儉用的零用錢 3000 元，想要在過程中好好的使用。

結果阿信不管到了哪裡都要買飲料、零食犒賞自己，有時候還大方的請隊員們吃好料。後來為了回程時能請班上同學，將所剩的錢全部拿去買土產品，一毛也不剩。但之後當阿信想到便利商店買東西時卻沒有人願意請他，甚至回絕說：「誰叫你自己要花光的！」讓阿信生氣又難過……



想一想---

1. 什麼原因造成阿信的錢不夠用？
太奢侈亂花錢，太不
沒有計畫自己的錢
2. 如果你是阿信，你覺得該怎麼做比較好呢？
回家先把數額自己的錢
不要大家去花
試著自己自己的錢
3. 為了避免多帶錢而亂花，想想若有人多帶錢該怎麼處理呢？
給老師保管收，要領

金錢價值狀況題

阿信是龜山國中單車隊的隊員，因為非常期待這次的旅行帶了省吃儉用的零用錢 3000 元，想要在過程中好好的使用。

結果阿信不管到了哪裡都要買飲料、零食犒賞自己，有時候還大方的請隊員們吃好料。後來為了回程時能請班上同學，將所剩的錢全部拿去買土產品，一毛也不剩。但之後當阿信想到便利商店買東西時卻沒有人願意請他，甚至回絕說：「誰叫你自己要花光的！」讓阿信生氣又難過……



想一想---

1. 什麼原因造成阿信的錢不夠用？
因為阿信一直請隊員吃東西所以造成自己的錢不夠用。
2. 如果你是阿信，你覺得該怎麼做比較好呢？
自己的錢自己花不會隨便亂花。
3. 為了避免多帶錢而亂花，想想若有人多帶錢該怎麼處理呢？
自己身上帶著錢的同學，有的錢給同學。

金錢價值狀況題

阿信是龜山國中單車隊的隊員，因為非常期待這次的旅行帶了省吃儉用的零用錢 3000 元，想要在過程中好好的使用。

結果阿信不管到了哪裡都要買飲料、零食犒賞自己，有時候還大方的請隊員們吃好料。後來為了回程時能請班上同學，將所剩的錢全部拿去買土產品，一毛也不剩。但之後當阿信想到便利商店買東西時卻沒有人願意請他，甚至回絕說：「誰叫你自己要花光的！」讓阿信生氣又難過……



想一想---

1. 什麼原因造成阿信的錢不夠用？
亂買
2. 如果你是阿信，你覺得該怎麼做比較好呢？
省一點
3. 為了避免多帶錢而亂花，想想若有人多帶錢該怎麼處理呢？
老師保管



交通安全狀況題 學習單

小文在路訓時不願意配合教練的指示，時常自顧自的騎車。就在他不專心的時候車子偏了一下，而後方正好有車子經過「叭」了他一聲，差一點就可能被撞到、非常危險！

想一想...

■ 小文哪些部分該注意與改進呢？

■ 突發狀況因應題

1. 上坡如何避免分段
2. 轉彎時騎車的手勢、口號
3. 在路上突然落鏈、爆胎
4. 與貨車並行時
5. 下坡時車與車之間的距離

交通安全狀況題

班級：910 座號：10 姓名：蘇若中

小文在路訓時不願意配合教練的指示，時常自顧自的騎車，就在他不專心的時候車子偏了一下，而後方正好有車子經過「叭」了他一聲，差一點就可能被撞到，非常危險！

● 請問小文哪些部分該注意與改進呢？

在路訓隊伍，不能自顧自的騎車，要集中注意力

● 突發狀況因應題

1. 上坡如何避免分段
叫隊友協助，幫助互相檢查
2. 轉彎時騎車的手勢、口號
喊左轉右轉 右轉左轉 停車靠邊
3. 在路上突然落鏈、爆胎
自行修理 叫隊友
4. 與貨車並行時
喊隊友 讓後方
5. 下坡時車與車之間的距離
一台車距二台車的車距



交通安全狀況題

班級：916 座號：11 姓名：蘇宇哲


小文在路訓時不願意配合教練的指示，時常自顧自的騎車，就在他不專心的時候車子偏了一下，而後方正好有車子經過「叭」了他一聲，差一點就可能被撞到，非常危險！

● 請問小文哪些部分該注意與改進呢？

要在上坡和轉彎時不要分心，不要一直耍帥

● 突發狀況因應題

1. 上坡如何避免分段
調整自己的重心，叫隊友協助
2. 轉彎時騎車的手勢、口號
看前方有車的地方在叫隊友
3. 在路上突然落鏈、爆胎
叫隊友大聲喊「快叫隊友」然後在自行修理
4. 與貨車並行時
先正視 讓後方
5. 下坡時車與車之間的距離
保持車距 2 台車之間的距離



交通安全狀況題

班級： 座號： 姓名：蘇若安

小文在路訓時不願意配合教練的指示，時常自顧自的騎車，就在他不專心的時候車子偏了一下，而後方正好有車子經過「叭」了他一聲，差一點就可能被撞到，非常危險！

● 請問小文哪些部分該注意與改進呢？

騎車專心 道路不會一直玩

● 突發狀況因應題

1. 上坡如何避免分段
把腳踩的很穩當 比較快在在中間以後
2. 轉彎時騎車的手勢、口號
叫一聲 大聲喊出來
3. 在路上突然落鏈、爆胎
慢慢停下來 狀況不好叫隊友
4. 與貨車並行時
保持距離
5. 下坡時車與車之間的距離
下坡時慢慢騎車，不要急停





單車旅行金錢規劃 學習單

李翰成 的單車旅行金錢規劃表

一、這次單車旅行，我預計帶 1000 元

二、費用錢可以使用的地方：

1. 買補品
2. 買禮物
3. 買水
4. 買衣服
5. 買藥品
6. 買文具
7. _____
8. _____

三、我的單車旅行費用規劃

時間	第一天		第二天		第三天	
	4/20		4/21		4/22	
項目	食品	藥品	水	藥品	食品	藥品
金額	56	30	25	6	66	26
小計	86		101		92	
時間	第四天		第五天			
	4/23		4/24			
項目	食品	藥品	藥品	食品	藥品	
金額	66	34	700	6	34	
小計	100		706			

許子維 的單車旅行金錢規劃表

一、這次單車旅行，我預計帶 1600 元

二、費用錢可以使用的地方：

1. 吃東西
2. 買補品
3. 買禮物
4. 買醫生
5. 買水
6. 買文具
7. _____
8. _____

三、我的單車旅行費用規劃

時間	第一天		第二天		第三天	
	4/20		4/21		4/22	
項目	食品	藥品	食品	藥品	食品	藥品
金額	100	10	10	30	10	
小計	110		40		10	
時間	第四天		第五天			
	4/23		4/24			
項目	食品	藥品				
金額	10	25				
小計	35		0			

林若申 的單車旅行金錢規劃表

一、這次單車旅行，我預計帶 600 元

二、費用錢可以使用的地方：

1. 買補品
2. 買水
3. 買藥品
4. 買紀念品
5. 買行李
6. _____
7. _____
8. _____

三、我的單車旅行費用規劃

時間	第一天		第二天		第三天	
	4/20		4/21		4/22	
項目	食品	水				
金額	35	15				
小計	50		0		0	
時間	第四天		第五天			
	4/23		4/24			
項目	食品					
金額	450					
小計	450		0			

陳言銘 的單車旅行金錢規劃表

一、這次單車旅行，我預計帶 500 元

二、費用錢可以使用的地方：

1. 吃東西
2. 買水
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

三、我的單車旅行費用規劃

時間	第一天		第二天		第三天	
	4/20		4/21		4/22	
項目	食品		食品		食品	
金額	18		100		100	
小計	18		100		100	
時間	第四天		第五天			
	4/23		4/24			
項目	食品		食品			
金額	100		100			
小計	100		100			



單車旅行金錢規劃 學習單

林光輝 的單車旅行金錢規劃表

一、這次單車旅行，我預計帶 500 元

二、帶用錢可以使用的地方：

1. 吃東西 2. 以備不時之需 3. _____
 4. _____ 5. _____ 6. _____
 7. _____ 8. _____

三、我的單車旅行費用總規劃

時間	第一天		第二天		第三天	
	4/20		4/21		4/22	
項目	<u>飲料</u>		<u>飲料</u>	<u>食物</u>	<u>花</u>	
金額	<u>25</u>		<u>25</u>	<u>60</u>	<u>0</u>	
小計	<u>25</u>		<u>25</u>		<u>0</u>	
時間	第四天		第五天			
	4/23		4/24			
項目						
金額						
小計	<u>0</u>		<u>0</u>			

蘇浩宇 的單車旅行金錢規劃表

一、這次單車旅行，我預計帶 1000 元

二、帶用錢可以使用的地方：

1. 宿夜 2. 午餐 3. 補給用品
 4. 買早餐 5. _____ 6. _____
 7. _____ 8. _____

三、我的單車旅行費用總規劃

時間	第一天		第二天		第三天	
	4/20		4/21		4/22	
項目						
金額						
小計	<u>0</u>		<u>0</u>		<u>0</u>	
時間	第四天		第五天			
	4/23		4/24			
項目						
金額						
小計	<u>0</u>		<u>0</u>			

林廣文 的單車旅行金錢規劃表

一、這次單車旅行，我預計帶 1000 元

二、帶用錢可以使用的地方：

1. 買水座 2. 買禮物 3. 去7-11買東西
 4. 買保養品 5. 買好吃的麵包 6. 買醫生
 7. 買會心 8. 買東西回家
4/20 13 元 4/21 13 元

三、我的單車旅行費用總規劃

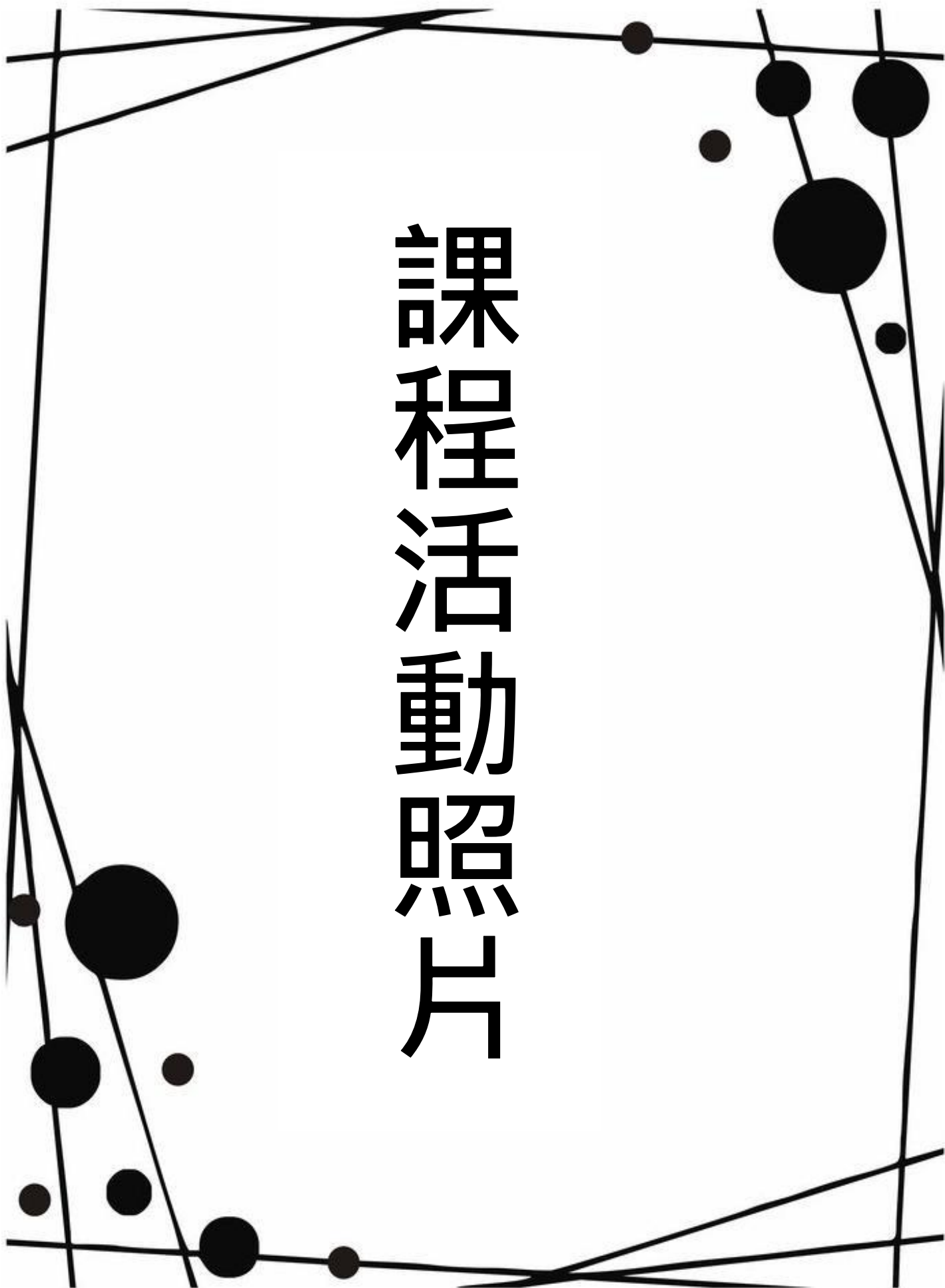
時間	第一天		第二天		第三天	
	4/20		4/21		4/22	
項目	<u>買水座</u>	<u>去7-11</u>	<u>買水座</u>	<u>去7-11</u>	<u>買水座</u>	<u>去7-11</u>
金額	<u>35</u>	<u>50</u>	<u>10</u>	<u>0</u>	<u>10</u>	<u>10</u>
小計	<u>35</u>	<u>90</u>	<u>10</u>	<u>0</u>	<u>10</u>	<u>10</u>
時間	第四天		第五天			
	4/23		4/24			
項目	<u>去7-11</u>	<u>買水座</u>	<u>去7-11</u>	<u>買水座</u>		
金額	<u>50</u>	<u>10</u>	<u>50</u>	<u>10</u>		
小計	<u>50</u>	<u>10</u>	<u>50</u>	<u>10</u>		







課程活動照片







桃園市龜山國中 107 學年度「轉動騎跡，從心起飛」

單車隊課程活動照片～體能訓練

透過體能訓練課程，協助培養學生吃苦耐勞、克服困境、
堅毅不拔、永不退縮的大無畏精神。





桃園市龜山國中 107 學年度「轉動騎跡，從心起飛」

單車隊課程活動照片—單車路訓、單車維修

透過路訓與單車騎乘活動，協助學生建立正面積極的行為模式，提高挫折忍受力、情緒管理能力，及危機應變能力，同時擴展學生視野。



教師說明單車構造



分組練習



大棟山路訓初體驗



虎頭山路訓



曾主任的安全交通叮嚀



八里路訓合照



桃園市龜山國中 107 學年度「轉動騎跡，從心起飛」

單車隊課程活動照片～山訓、少輔外展活動

透過山訓及外展活動，協助學生凝聚目標、遵守紀律，
學習與他人進行良好的人際互動。



小型賽車體驗



泡泡足球體驗



漆彈體驗



至亞太生態園區合照



少輔活動-一桿進洞



撞球比賽



桃園市龜山國中 107 學年度「轉動騎跡，從心起飛」

單車隊課程活動照片～圓夢點心製作及義賣

引導孩子敢於逐夢與追夢，且讓孩子透過自行付出勞力，籌措經費，學習自力更生，展現自己的能力以達成夢想。



鳳梨酥製作



圓夢義賣甜甜圈



至各處室兜售圓夢點心



製作巧克力小西餅



聚集許多購買人潮



運動會圓夢義賣，感謝局長支持



桃園市龜山國中 107 學年度「轉動騎跡，從心起飛」

單車隊課程活動照片～團體輔導

增進自我的優點，找到自己的舞台，讓學生學習控制自己的情緒，學習當自己的主人，不再是讓情緒和衝動主導一切。



共同為團體建立規約



團結力量大



靜心時刻～體驗專注力



錢進夢想～我的金錢價值觀



交通安全議題團體分享與討論



感恩時刻



桃園市龜山國中 107 學年度「轉動騎跡，從心起飛」

單車隊課程活動照片～職業試探

帶領孩子找到自信與發展成功經驗，活動的結束是人生旅途的另一段開始，我們持續安排各種多元課程，引導孩子深化品格教育，認識自我與生涯探索。



餐旅職群-沖咖啡實作



餐旅職群-造型餅乾



餐旅職群-成品



認識動力機械



動力機械實際操作



實際操作



桃園市龜山國中 107 學年度「轉動騎跡，從心起飛」

單車隊課程活動照片～休閒課程

透過多元化課程，提升學生學習動機，增加學校生活的適應。當孩子有了渴望完成的目標，更能盡全力付出努力、挑戰困難，學習解決問題的能力。



木工課程裁切體驗



木工課程組合廚房紙巾架



組合椅子



實際操作



園藝課程-盆栽組盒



園藝課程-翻土、鬆土

桃園市龜山國中 107 學年度「轉動騎跡，從心起飛」

單車隊課程活動照片—法治教育

曾有人說，「輔導不是萬能，輔導也不是無能，輔導是『有可能』」。同儕的影響更是強大，如果孩子能找到自己的未來那才是我們最終的期望。



藥物成癮歷程說明



建立學生法規知識



感謝少年隊進行犯罪防治宣導



學生專注聽講



帶領孩子認識毒品



輔導主任感謝地檢署及少年隊協助

桃園市龜山國中 107.04.20 ~ 107.04.24

「轉動騎跡，從心起飛」單車再創高峰活動照片



啟程典禮，加油打氣板



感謝贊助單位協助，為孩子圓夢



出發前的單車隊緊張又期待



單車隊許子緯同學代表宣誓



單車勇士出發前大合照



雖有陡坡，但仍一一克服

桃園市龜山國中 107.04.20 ~ 107.04.24

「轉動騎跡，從心起飛」單車再創高峰活動照片



路口暫時停留的大合照



轉動騎跡，從心起飛





賣力的往上踩

至榮民醫院為老人表演



晚上繼續由豫璇老師進行團體課程



彼此分享感受、互相加油打氣

桃園市龜山國中 107.04.20 ~ 107.04.24

「轉動騎跡，從心起飛」單車再創高峰活動照片



整齊劃一的隊伍



情人灣淨灘



排列整齊的單車



淨灘活動圓滿完成



孩子俏皮的一面



抵達宜蘭

桃園市龜山國中 107.04.20 ~ 107.04.24

「轉動騎跡，從心起飛」單車再創高峰活動照片



出發前的合影



天氣晴，迎著美景啟程



美好的畫面



不放手，直到夢想到手



感謝攝影師捕捉的珍貴畫面



漸漸培養彼此的好默契



附件 相關 資料





臺灣桃園地方檢查署

107 年度希望學園預防犯罪暨民主法治宣導

學生意見回饋統計表

項 目		非常同意 人數	同意 人數	尚可 人數	不同意 人數	非常不 同意 人數
整體 課程 安排	01. 我覺得學校會為我們著想，辦理這麼有意義的活動。	13	2	5	0	0
	02. 我覺得指導老師了解我們的需求，給予我們適切的指導。	12	3	5	0	0
	03. 我覺得本活動場地符合活動需求。	12	4	4	0	0
	04. 我覺得參加活動後對我與老師、同學的人際關係有幫助。	10	4	5	1	0
	05. 我覺得參加活動後讓我更能夠承受壓力及挫折。	9	4	6	1	0
	06. 我覺得參加活動後對我的問題解決能力有幫助。	12	3	5	0	0
整體 課程 內容	01. 研習課程淺顯易懂，容易上手。	13	2	4	1	0
	02. 講師講解清楚，深入淺出且生動有趣。	14	2	3	1	0
	03. 講師與聽眾有良好的互動且能耐心回答問題。	14	1	3	2	0
	04. 課程內容能吸引我的注意，且內容精采充實。	12	2	5	1	0
自 我 成 長	01. 我很用心參與此次活動，且深入了解法治教育內容。	13	2	4	0	1
	02. 我還會積極參與相關活動，提升自我知能。	13	3	4	0	0
	03. 我覺得參與本次課程對法治宣導有幫助。	14	2	4	0	0
合計		58	45	17	0	0



家長同意書

106 學年度第二學期「夢想起飛-單車隊」招生

家長您好：

本校輔導室即將開辦 106 學年度第一學期「夢想起飛-單車隊」，歡迎貴子弟參加，相關資訊如下所列，若您同意貴子弟參加，請填寫家長同意書，輔導室將安排學生面談後，另行通知錄取名單，謝謝您的參與與支持！

輔導室輔導組敬啟

【實施對象】龜山國中學生，約 4~10 人。

【課程期程】107 年 2 月 21 日-107 年 05 月 25 日。

【課程時間與內容】

1. 體能訓練：每天早自習，遇段考、模擬考暫停一次。
2. 小團體：週三 3-4 節(3/7、3/14、3/21、4/11、4/19、4/25)
3. 短路訓：週五 5-7 節(2/23、3/2、3/16、3/30)
4. 整天路訓：3/9 (五)、3/23 (五)
5. 單車再創高峰活動：4/20 (五)- 4/24 (二)
6. 職業試探課程：另行通知



※團體規範要求會另行通知學生，嚴重必要時會以**退隊**做為處置！

【備註】「單車再創高峰活動」會另發同意書。

龜山國中 106 學年度第二學期「夢想起飛-單車隊」

家長同意書

茲同意龜山國中_____班學生_____參加輔導室舉辦之「夢想起飛-希望班」，藉由各種課程與專業師資教導，讓學生探索自我、培養自信，本家長並願與學校行政人員與任課教師充分合作，共同督促與引導學生成長、培養學習興趣，開拓人生無限潛能，培養厚植學習能力。

學生家長簽章：_____

導師同意簽章：_____

中 華 民 國 一 〇 七 年 二 月 日

※請帶回請家長、導師簽章後，交回輔導室輔導組長。



家長同意書

桃園市立龜山國中 106 學年度第二學期「夢想起飛~希望班」體能訓練-單車路訓

一、活動行程表：

	日期	時間	地點	備註
1	107 年 02 月 23 日(五)	13:00~16:00	環虎頭山	約 45 公里
2	107 年 03 月 02 日(五)	13:00~16:00	環大棟山	約 30 公里
3	107 年 03 月 09 日(五)	08:00~16:00	八里	約 45 公里
4	107 年 03 月 16 日(五)	13:00~16:00	南崁大古山	約 50 公里
5	107 年 03 月 23 日(五)	08:00~16:00	南寮漁港	約 130 公里
6	107 年 03 月 30 日(五)	13:00~16:00	三峽台七乙	約 50 公里

二、活動地點：詳見行程表。

三、集合時間：詳見行程表。

四、活動費用：

1. 全程免費，保險費由本校相關計畫支出，出發前將為學生辦理平安保險（本活動投保旅遊平安險 100 萬元、醫療險 10 萬元）。
2. 學生可自備零錢使用。

五、穿戴服裝：龜山國中運動服（服儀不整取消參加資格）。

六、攜帶物品：健保卡、水壺、手帕、衛生紙。

七、承辦單位：輔導室，電話：03-3205681 分機 611。

請準時到達輔導室，逾時不候！

-----下聯請填妥後撕下交回輔導室-----

桃園市立龜山國中 106 學年度第二學期「夢想起飛~希望班」 體能訓練-單車路訓 參加意願調查回條

本校訂於 107 年 02 月 23 及 03 月 02、16、20 日(五)下午第五節至第七節
及 107 年 03 月 09、23 日(五)全天舉辦「單車路訓活動」

家長本人 同意 不同意

____年____班，學生_____參加此活動，並願遵守學校一切規定，配合辦理。

此致

龜 山 國 中

家長簽章：_____、住家電話：_____

家長手機：_____、學生手機：_____

導師簽章：_____

中 華 民 國 1 0 7 年 0 2 月 _____ 日



家長同意書



龜山國中 107 年度「轉動騎跡，從心起飛」單車再創高峰活動

- 一、 **主辦單位**：龜山國中輔導室。
- 二、 **活動時間**：4/20 (五) 7:30 啟程典禮，4/24 (二) 13:30 前返校，共 5 天。
- 三、 **行程路線**：龜山國中→宜蘭礁溪→宜蘭蘇澳→新北金山→龜山國中 (詳細行程請參閱活動行程表)。
- 四、 **參加學生**：八九年級學生共 8 人。
- 五、 **工作人員**：輔導主任曾美娟、輔導組長許思涵、專輔教師林子毓、專輔教師葉豫璇、替代役男張伯榆、替代役男林士傑、外聘單車教練 2 人、攝影師 2 人、裸姆車司機 1 人、警察局 (北宜公路路段)。
- 六、 **贊助單位**：桃園市教育局、普仁基金會、桃園地檢署、榮譽觀護人協進會、中華電信、成功工商、光啟高中、龜山國中家長會。
- 七、 **活動費用**：全程免費 (學生可自備零錢使用)。
- 八、 **承辦人**：輔導室曾美娟主任，聯絡方式：03-3205681#610，手機：0933-079178。

報名表暨家長同意書

本人 同意 不同意 本人子弟參加龜山國中所舉辦之單車再創高峰活動，並敦促其遵守活動期間之安全與活動規範。

(同意參加請填寫下列表格)

班級		姓名		生日	
電話		學生 手機		身分證	
學生特殊疾病或注意事項					
緊急聯絡人	姓名：		關係：	手機：	
	電話：(日)		(夜)		
e-mail：					



家長同意書

龜山國中 107 年度「轉動騎跡，從心起飛」單車再創高峰活動 切結書

本人_____ (學生姓名) 將於中華民國 107 年 4 月 20 日 (五) 至 4 月 24 日 (二) 參加 107 年龜山國中「轉動騎跡，從心起飛」單車再創高峰活動，活動期間同意下列事項：

1. 本人活動期間願意履行並遵守學校活動規則，如有違反，校方有權即刻終止所有活動，返回之交通費用自行負責。
2. 本人清楚瞭解本活動全程免費，並同意自身攜帶之物品，須自行負責保管，如有遺失校方概不負責。
3. 本人已詳細閱讀並確實瞭解本切結書所述的所有條文後自願簽署該份文件。

此致

桃園市立龜山國中輔導室

立書人 (學生) 簽章：

家長 (法定代理人) 簽章：

中 華 民 國 1 0 7 年 4 月 日