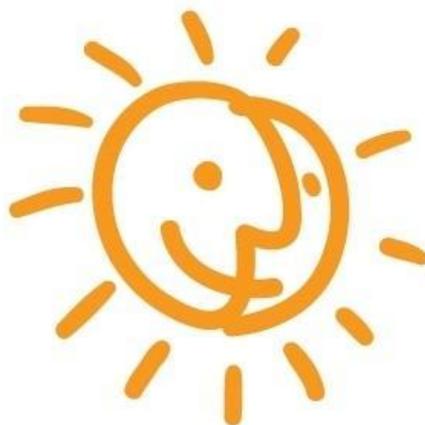


# 財團法人普仁青年關懷基金會

## 「大手拉小手」青少年引導計畫



地址：106 台北市大安區建國南路一段 299 號 3 樓

電話：(02) 7723-1288 傳真：(02) 2325-9088

信箱：care@you-care.org.tw

網址：<http://www.you-care.org.tw/>

民國 107 年



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

「攀越顛峰超越自我—  
二水國中高空探索成長計畫」  
執行計畫書

首次申請

曾接受本會 106 年度贊助

申請單位：彰化縣立二水國民中學

單位主管：陳靜宜 電話:0937-591207

計畫主持人：蕭建峻電話:0921-793724

主要參與人員：陳寶蓮、劉玫芳、高銘杉、石克偉

中華民國 106 年 9 月 1 日



## ◎ 計畫名稱

# 攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫

## 第一章、計畫摘要

### 1. 建立學校特色

本校位於八卦山腳下，擁有豐富自然生態與優美景觀，校內更有攀岩場與高、低空探索場地等設施，對於發展探索教育可謂得天獨厚。但因少子化影響使得學校規模縮減，且因離二水市區較遠，礙於接送因素使得學生有外流情形。為減少學生外流，並利用學校現有資源，故擬此計畫，希望建立學校特色，使學生能在優美環境中接受陶冶，並以攀岩、探索教育的精神與方法培養學生健全的人格。

### 2. 持續培養攀岩選手

攀岩運動在國內已經有二十幾年的歷史，但始終屬於小眾運動，探究其原因，除了場地缺乏，非政府發展重點項目，因此，選手的斷層問題相當嚴重，青少年攀岩選手的培養是目前的當務之急，相較於日韓兩國在世界級比賽中所取得的成績而言，國內選手的表現還有很大的進步空間。其實在歐美等西方國家攀岩的風氣相當興盛，此種運動除了能增強體力改善體質與身體協調性之外還能挑戰自我鍛鍊挫折忍耐力與面對恐懼時的處理能力，這是和其他一般運動較不一樣之處。

### 3. 以體驗方式進行輔導活動

探索教育強調從做中學，對於溝通協調、人際關係的互動、潛能激發、情緒管理等等有相當大的助益，本校建有高低空探索教育設施。並有和青少年關懷機構合作提供場地進行輔導工作，發現成效良好。許多參加輔導活動的高關懷弱勢學生在經過輔導後在校表現不論是在人際關係的處理還是對師長的態度上有顯著進步。有鑒於此，本校也計畫對於本校相對弱勢學生進行探索教育輔導活動，希望藉由此活動能啟發本校弱勢學生的自我認知與視野，除了讓他們能了解自我之外也能建立自信心，並能發現自身的興趣，並建立人生未來的目標。

### 4. 建置社區共同學習，資源共享機制

二水國中在地資源有限的環境下，學校除了扮演學生教育職責的重要角色之外，尤其在近幾年中受到普仁基金會的精神感染下，學校師生體認到普仁基金會的無私付出精神；因此在寒、暑假規劃攀岩體驗活動，讓社區其他國小學童有機會參與，體驗對象以二水鄉在地學區國小學生為主，活動當中則讓攀岩社同學積極參與各項準備工作，一方面讓二水國中攀岩社學生有機會學以致用，活用在社團活動中學到的安全攀岩確保技巧，另一方面讓二水學區國小學生對攀岩產生好奇與學習興趣，在挑戰自我極限的環境之下，達到自我突破的目的跟學習欲望。

## 第二章、過去執行成果



### (1) 比賽部分

103 年東海大學攀岩賽男子個人組進入決賽(混齡比賽，與社會人士一起比賽)

103 年第五屆縣長盃攀岩賽難度賽國中男子組前八名分居冠、亞、殿軍

103 年第五屆縣長盃攀岩賽難度賽國中女子組三名成績進入前八強

103 年第五屆縣長盃攀岩賽團體總錦標國中組冠軍

103 年全國青少年錦標賽國中團體組冠軍

104 年第六屆縣長盃攀岩賽難度賽國中男子組前八名包辦冠、亞軍，並囊括其中七名

104 年第六屆縣長盃攀岩賽難度賽國中女子組前八名佔有其中四名

104 年第六屆縣長盃攀岩賽團體總錦標國中組冠軍

105 年全國青少年錦標賽國中團體組亞軍

105 年第七屆縣長盃攀岩賽難度賽國中男子組亞軍，前八名佔有其中五名

105 年第七屆縣長盃攀岩賽難度賽國中女子組亞軍，前八名佔有其中三名

105 年第七屆縣長盃攀岩賽團體總錦標國中組冠軍

### (2) 攀岩體驗教育部份

自 97 年 8 月由本校代管的泰山體驗營區開始運作，已經舉辦了多場青少年的攀岩探索體驗活動，也和關懷弱勢青少年團體合作，由學校提供場地、攀岩社團人力來協助進行各項輔導活動。多年來累計已舉辦超過 180 場，而每年仍持續增加中。學校的攀岩社團能夠正常運作，要非常感謝普仁基金會的資助，讓我們能從校外聘請專業教練蒞臨指導，但由於聘請教練費用所費不貲，單靠家長會的資助無法支付這筆龐大的教練費用，仍需普仁基金會或其他社福單位的資助。

除了比賽與體驗教育的成果之外，我們也積極與地方合作並尋求和其他學校合作結盟，並讓高關懷學生參與其中的活動，期望能讓他們從中學習與成長，以下是學生所參與的活動：

1. 畢業學長、姐及社團同學支援歷屆(民國 100~105 年)彰化縣長盃運動攀登錦標賽的工作人員，



協助活動順利完成。

我們預計今年還會繼續支援縣政府辦理這項一年一度的重要比賽。

2. 參與民國 102 ~ 106 年彰化縣府結合地方學校發展攀岩推廣體驗活動的攀岩助教工作，擔任確保參與活動的高關懷同學們，106 年累計時數達 15 個小時，圓滿達成任務。
3. 與二水教會、當地共學團、遊學中心合作，由攀岩社團畢業同學提供攀岩體驗學習活動的服務與確保人員服務，獲得與會學員的一致讚許和感謝。

### 第三章、計畫動機與目的

#### 一、動機：

本校因位處偏遠城鄉區域，校園環境優美，並有一座高、低空探索體驗場地—二水泰山體驗營區(網址：[http://blog.xuite.net/erhshui\\_explore/climbing](http://blog.xuite.net/erhshui_explore/climbing)) 經由攀岩、高、低空的體驗活動讓學生培養不怕困難，超越自己的精神並經由其中建立自信。另外活動當中也需要團隊合作與互助協調的社會化生活技能。除了自己學校使用之外，我們也將此場地借給各縣市關懷弱勢的社福團體無償使用，也獲得了不少成效。我們希望持續推廣場地帶來的效應，讓更多的弱勢團體及民眾能夠從中得到幫助，故極需貴基金會的協助與支持。

#### 二、目的：

1. 讓校內深具攀岩運動潛力之選手，可接受專業技術的養成訓練。
2. 提供具有發展潛能之攀岩專項運動學生有明確的升學管道機會。
3. 對優秀攀岩運動人才施以有系統之專業教育和長期計畫的培訓。
4. 運用學校獨特地理環境及場地設備深耕發展國內特殊運動項目人才。
5. 透過體育專業訓練及體能活動，涵養學生的身體素質與體育情操。
6. 孕育學生健全人格，強化競賽技能，造就傑出運動人才。
7. 協助弱勢學生找回自信並培養挑戰自己克服困難的精神。
8. 訓練學生互助合作、相互尊重與溝通協調的能力。



## 第四章、問題界定與需求評估

### 一、校園發展與學校特色之建立部分

1. 本校位於二水鄉邊陲地帶，距離二水市區有一段距離，大部分學生家長均認為交通接送不便，而更有部分家長認為通學距離差距不大，在升學率考量的迷思下寧願將學生送至鄰近鄉鎮之市區學校就讀，造成學生口外流，學校規模日益縮減。
2. 與市區學校相比，本校之環境優美清靜實為進德修業之好處所，因位於八卦山脈尾端之山腳下，空氣清新，自然生態資源豐富，校園四周花草林木鱗次櫛比，更可眺望林內、竹山方向之市區景觀。此外更建立有泰山體驗營區，內含高空探索場與攀岩場各一座，以及相關低空體驗設施與各式體訓設施。如能以此建立學校特色，使之有森林學校之名並善加利用泰山體驗營區內之各項設施，或許能建立有別於一般升學取向之市區學校特色，成為以涵養健全人格發展全面性環境能力之森林學校。

### 二、學生自信建立與人格發展部份

1. 因工作機會減少與經濟發展停滯不前，本地之青壯年人口有相當大部份外移至就業機會較多之都會區。隔代教養情形普遍因此容易產生溺愛或疏於管教之情況。另外，因城鄉差距之故，本地學生所受的外來資訊較少，形成眼界狹隘，容易自滿，也因此成就有限。再者本地之弱勢家庭比例也居高不下，這些都是目前地方教育所面臨的問題。
2. 本地學生個性純樸單純，普遍對學業缺乏興趣，也缺乏建立自信與自我實現的機會，如果遇到不良風氣引誘可能會無法辨別是非而沉迷。但對於體育活動則較有興趣，如果能以攀岩訓練來排遣精力並參加比賽來增加視野，再加以高空探索體驗來培養不畏挫折、勇於挑戰自我並有良好的人際互動，這將會對學生將來的發展有很大助益。

綜合以上，我們需要精於攀岩訓練的教練以及探索教育的團隊來幫助學生，引導學生建立自信心、增加學習意願、提昇自我挑戰的勇氣和永不放棄的精神。



## 第五章 計畫內容

- 一、計畫對象：本校攀岩校隊與攀岩社學生，計有：一年級 12 人、二年級 6 人、三年級 5 人，共計 23 人。其中弱勢學生 11 人約佔全部 47.8 %
- 二、計畫時間：攀岩訓練將於每週社團時間(星期四 1300~1500)、第二節下課時間及星期六、日擇一天舉行，但得視狀況彈性調整時間。

### 三、計畫構想描述

#### (一)、運動訓練部份

1. 聘請專業教練進行教學活動
2. 選拔學校選手安排課程
3. 移地訓練與參加各級比賽

訓練計畫進度表如下：

月份	2~4	5~6	7~9	10~11
期別	基本體能培養期	訓練期		比賽期
體力訓練項目	1. 有氧體能訓練 2. 基本核心訓練 3. 手臂耐力訓練 4. 單手抓握訓練 5. 身體靈活性訓練 6. 協調性、柔軟度訓練	1. 增強攝氧能力 2. 養成敏捷性與瞬發力 3. 增加持久力、攀爬持續時間 4. 進階核心訓練 5. 速度訓練	1. 有氧循環訓練 2. 柔軟度訓練 3. 肌耐力訓練 4. 爆發力訓練 5. 進階核心訓練	1. 維持強度訓練 2. 進階核心訓練 3. 柔軟度訓練 4. 有氧體能訓練
技術訓練項目	1. 注意力訓練 2. 靜態伸展操 3. 基本抓握法與腳點踩法 4. 路線判斷訓練 5. 記憶力訓練	1. 加強抓握的訓練 2. 加強腿力與腳點技巧訓練 3. 現場攀登訓練 4. 先鋒技巧訓練	1. 熟練先鋒攀登技巧動作 2. 抱石技巧練習 3. 指定路線攀登 4. 模擬比賽練習 5. 移地訓練、友誼賽	1. 熟知攀岩比賽術語及規則 2. 觀摩攀岩比賽影帶 3. 模擬動作練習 4. 分組進行對抗
預定比賽	校內評選	校外各級小規模比賽		縣級比賽、全國賽

**預定進度甘特圖**

月次 工作項目	107 年												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1. 成立工作及訓練團隊	■												
2. 過渡期 (校內評選、集訓)		■	■	■	■								
3. 訓練期 (參與校外各項比賽)					■	■	■	■	■	■			
4. 比賽期 (縣長盃、全國賽)										■	■	■	
5. 舉辦社團活動。	■		■	■	■	■	■		■	■	■	■	■
6. 計畫執行	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
7. 經費核銷及報告													■

**(二) 學校對本計畫所提供的支援**

1. 人力資源：除專業必需之教練人員外，其餘所需人力都由本校教師志願擔任。

**本校計畫推動小組成員一覽表**

單位/職稱	姓名	工作內容屬性	備註
校長	陳靜宜	督導計畫執行	
學務主任	陳寶蓮	研究策劃、督導執行、行政協調、 社區及學校資源協調	
體衛組長	蕭建峻	協助計畫執行、社區及學校資源協調	
健康中心 護理師	黃玉玲	身體狀況及需求評估	
教務主任	胡淑華	研究策劃、督導執行、行政協調	
家長代表	陳志明	協助各項活動之推展及整合社團人力協助 推展	



總務主任	劉玫芳	研究策劃、督導執行、行政協調	
會計主任	劉彥昇	經費核銷	
各班導師		協助計畫推行與督導	
二水泰山體驗營區教練	石克偉	計畫執行、學校資源協調	縣府約聘人員 非學校教職員

2. 場地資源：場地部份由學校與縣府共同維護管理，並開放對外使用。
3. 提供對學生之進階輔導與尋求合作之高中職，讓攀岩學生能順利的升學。
4. 配合並積極參加貴會舉辦之研討會活動，分享推廣探索活動的心得。
5. 泰山體驗營部份配合活動於假日開放，增加在地人使用機率，同時提供並鼓勵學生服務社區的機會和熱情。
6. 學校每年主辦的攀岩體驗活動及縣長盃攀岩比賽，畢業同學們皆會返校擔任各項服務性工作，往年都有四到五位同學返校參與工作。



附表 1-2

## 學校基本資料表

單位名稱	彰化縣立二水國中		設立時間	50 年 8 月
單位屬性	<input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 都會區 <input checked="" type="checkbox"/> 偏遠 <input type="checkbox"/> 特偏 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 離島			
校 長	陳靜宜	電 話	04-8791557 轉 10	
E-mail	c1974715@hotmail.com	傳 真	04-8792517	
通訊地址	530 彰化縣二水鄉源泉村月眉巷 13 號			
學校網址	<a href="http://163.23.100.194/school/web/index.php">http://163.23.100.194/school/web/index.php</a> <a href="http://blog.xuite.net/erhshui_explore/climbing">http://blog.xuite.net/erhshui_explore/climbing</a> (泰山體驗營區)			
計畫承辦人	蕭建峻	電 話	04-8791557#32, 0921793724	
E-mail	lalazi@yahoo.com.tw	傳 真	04-8792517	
學生屬性概況	<p>全校學生人數 220 人，每班平均約 24 人。</p> <p>低收入戶人數 17 人，佔 8%。清寒家庭(不含低收入戶)人數 53 人佔 24%  外籍配偶人數 24 人，佔 11%。隔代教養人數 6 人，佔 2.7%。  單親家庭人數 15 人，佔 6.8%。原住民 0 人，佔 0%。  殘障人士子女人數 3 人，佔 1.4%。</p> <p>總計弱勢家庭人數高達 118 人次、佔全校百分之 53.6%。(剔除重覆人數)</p>			
學校背景與發展特色	<p>學校規模</p> <p>1. 普通班 9 班、全校學生 220 人，教職員工 31 人。  2. 校地面積約 4.1 公頃。</p> <p>家長素質</p> <p>1. 生計維持靠農產，人口外流嚴重，學校不斷減班。  2. 部分家長升學準備信任不足，學業成就較佳學生不願留在二水就讀。</p>			



3. 單親、隔代教養學生人數持續增加。

#### 地理環境

1. 位居郊區，民風純樸，環境單純。
2. 三面環山，空氣清新，氣候宜人。  
生計維持多靠農產或至鄉外工作，人口外流嚴重，學校不斷減班。
3. 離城市較遠，進修機會少，新知取得不易。

#### 學生狀況

1. 天性純樸活潑。
2. 交通不便，越區外讀的學生不少。
3. 生活步調簡單，文化刺激較少。
4. 家庭環境因素導致良好讀書習慣未確立。
5. 學習意願低，被動好玩，成就易滿足；親子良性互動不足，隔代教養比率高。

#### 發展特色

1. 攀岩與高空體驗探索教育
2. 攀岩校隊



附表 1-3

## 普仁「大手拉小手」青少年引導計畫 學校承諾書

本校 彰化縣立二水國民中學（學校全銜）接受財團法人普仁青年關懷基金會「大手拉小手」青少年引導計畫贊助，願訂立本承諾書，承諾遵守下列約定事項：

- 第一條 本校承諾願意配合於基金會網站每月定時上傳進度報告（如：靜態文字或圖片、動態影片或簡報檔等），以供徵信。
- 第二條 本校承諾願意配合進行年中評估及年度結報工作，若年中評估未達評審標準時，基金會得暫緩或停止第二期贊助款。
- 第三條 計畫獲得核准贊助設備或服裝費用時，本校願意在適當處放置基金會標誌及基金會名稱（附表 4）以協助推廣引導計畫精神。
- 第四條 本校承諾本計畫贊助款專款專用，所獲資助設備應列入學校財產管理，且於年終檢附設備財產清單及經費核實結報，並彙整成果資料一份以利基金會核銷。
- 第五條 本校願配合參與基金會相關成果展出，協助推廣引導計畫成效。

本校若有未依上述承諾執行之情事，願自動放棄各項贊助並繳回之前已贊助之經費。

學校單位負責人  
（蓋關防或機關印信）

中 華 民 國 106 年 9 月 1 日



附表 1-4

## 學校執行預期成效自評量表

※本表『成效評估』項需含：高關懷學生數及比例、中輟人數、未來繼續升學高中職人數…等項目。

成效評估	量化指標	評估方法與工具
一、改善學生在校行為	1. 平均曠課次數減少為每人每週少於一節	出缺席紀錄表
	2. 違規記警告次數減少為平均每人一學期低於乙次	學生違規紀錄
二、獲得訓練成果	1. 參與訓練次數	出席紀錄表
	2. 參加比賽獲得獎項	參加各式攀岩比賽
三、配合協助學校攀岩活動	1. 參與攀岩相關活動	擔任攀岩活動工作等之服務人次
	2. 協助舉辦體驗活動	擔任攀岩確保、穿著裝備工作等之服務人次
	3. 協助舉辦競賽活動	擔任攀岩確保、穿著裝備工作等之服務人次
四、學業、活動均衡發展，並鼓勵學生繼續升學	1. 符合七大領域中，四領域及格之畢業證書領取資格 2. 繼續升學人數比例	對照畢業生升學資料
五、增加學生自我表達、書寫能力	1. 每月每人閱讀一本課外讀物，並繳交讀書心得。 2. 社團心得字數約 100~200 字	1. 每週繳交文章篇數 2. 活動心得字數統計
六、零中輟	中輟人數	中輟人數

## 預期效益

- 發展學校探索環境特色，配合十二年國教方針積極推廣全方位探索教育，吸引未來在地國小畢業生前來本校就學，無須離家到外鄉鎮上課，進而減低學生外流情況
- 積極參加各級攀岩比賽，藉由比賽競爭的良性刺激，提昇學生奮力求進的企圖心，同時增加同學對自我要求的自信心。
- 攀岩社團成員能協助學校體育課內之攀岩課程、校外攀岩活動中擔任安全確保工作，培養同學負責任、協助他人之自我認知態度。

以探索教育方式進行學生輔導，在活動中引導學生突破自我障礙、增加對自身的瞭解和自信。藉由攀岩及其他探索教育培養專業攀岩運動選手人才和探索教育的專業引導人才，培養升學之外的其他專業技能。