



財團法人 普仁青年關懷基金會
Puren Youth Care Foundation



學校名稱：雲林縣立東勢國民中學

計畫名稱：111 年度大手拉小手青少年引導計畫

『勢在必行圓夢計畫』

贊助單位：陳文傳先生

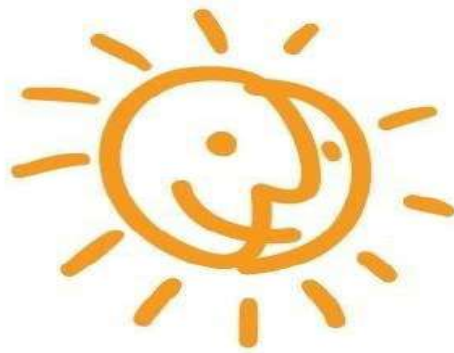


附表 1

財團法人普仁青年關懷基金會
「大手拉小手」青少年引導計
「勢在必行圓夢計畫」

執行計畫書

✓ 曾接受本會 110 年度贊助



申請單位：雲林縣立東勢國中

單位主管：吳宥弓 電話：0922-927407

計畫主持人：洪鎮邦 電話：0919-000892

主要參與人員：許家豪、張瓊芳、陳駿宥、何恆聿、

陳文鈴、廖家毅、洪鎮邦。

中華民國 110 年 09 月 11 日



附表 1-1

一、計畫概要：

「萬般皆下品唯有讀書高」，在這樣的一個舊思維中，一直深深烙印在偏鄉地區。但是並不是每個學生都會念書，都愛念書。申請貴基金會計畫最大的目的，就是學生除了唸書之外，有另一片天空可以揮灑他們青春的色彩，

我們要讓學生透過老師們的陪伴，讓他們在課餘的時間、假日的時間找一項不同於在課堂上技能，讓單項運動凝聚學生們的向心力，透過有計畫的訓練砥礪學生的身心靈，在縣賽得獎，培養個人興趣，讓學生來學校可以遠離一些不好的誘惑，循循善誘，重新尋獲人生的目標。讓學生來學校的可以不用這麼遙遠。

比賽不是唯一的路，在單項練習的過程中，學會待人處事，以及團體生活，讓學生愛上運動，讓學習低成就的學生，找到一個可以來學校的目標。讓需要關懷的學生，有一個正向、正常的地方可以久待，而不會誤入歧途。

二、過去執行成果：

去年匆匆在 10 月底成軍，原本想要多陪伴學生，使其遠離毒品、不良團體、電子菸跟酒。學生除了興趣的養成，也讓孩子找到舞台，露出自信的笑容。

在 110 年全中運大放異彩，以非體育班社團性質的學校，拿下全中運第三、第五第七名。國三學生全部繼續升學。



三. 計畫動機與目的

希望可以幫助更多的學生，以前當教練的時候，四處尋找贊助，四處找尋適合的練習場地，假日陪伴學生，讓更多孩子能夠迷途知返，不要誤入歧途，除了念書，除了作業，我還有其他的活動可以參加，偏鄉最大的問題:就是隔代教養、家庭功能失靈，導致學生放學沒人陪伴，沒人關心，為了尋求認同感，外出尋找朋友、參加廟會陣頭，(若遇到好的宮廟負責人，還有一線生機，若遇到不好的領頭人，可能會毀其一生)，去年申請計畫我們有好幾個選手獲得全縣或全中運的名次，但是令我最開心的是孩子們會想要在假日主動回來幫忙帶學弟妹，當教練或老師的小幫手，逐漸形成一個大的家庭，讓更多人投入這個運動，甚至願意付出自己所學，這更是我們所樂見的。

今年是第二年申請貴基金會計畫，但最大的目的，還是希望基金會能夠伸出援手，幫忙學校，幫忙在地學生，給予這些家庭失能的孩子假日有個可以久待，有個可以尋找認同感的地方。相信有基金會的幫忙在學校執行起來會更加順利，幫助孩子會更多，層面會更廣。讓學校的學生不用歷經波折，能夠有充足的資源，幫助學生圓夢。

最主要是因為，鄉下人口外移嚴重，隔代教養的問題、現在人工作繁忙，或者家庭功能不健全，希望透過校隊、學校的正向力量，能夠讓學生假日有一個正常的地方可以久待，透過教練、老師的陪伴，讓這些平常缺少愛、缺少人關心的學生，有一個正向學習的地方，不要等到發生問題了。再來解決問題。防範未然，要從根本做起。

四. 問題界定與需求評估

目前所遭遇的最大困境就是，我們要如何讓學生願意踏出家門，願意跟我們一起來執行這個計畫。平常學校課業壓力大，作業繁多，學生在家不外乎就是被手機控制，甚至手機成癮。

我們有一個閒置的中小型體育館，我們假日時段集合這些家庭失能的學生，幫他們安排時間，讓他們愛上這個運動項目，讓學生有個不同於書本上的教育。



去年我們有跟朴子市柔道訓練站商借一塊角力場地，進駐整理好的體育館，但是今年因為舉辦 110 年全中運的關係，我們獲得一塊新的場地，校長也幫孩子爭取了一些重量訓練器材，但是我們還是需要購買一些訓練器材與消耗性物品(比賽服、鞋子)，外出比賽的經費，比賽的服裝略嫌不足，我們會由家長會或者校外贊助的方式去因應。若有不足的部分，我們會尋求地方鄉公所，以及地方議員、仕紳的協助。

五. 計畫內容

本計畫執行時，服務對象為本校東勢國中之學生、口湖國中學生為輔，服務的運動單項為角力的學生，平常日早上晨間練習由我本人作為主要體能訓練者，午休時由我(計畫主持人)擔任角力技巧及基本動作練習。

週六早上有安排假日課業輔導幫學生上課，週六下午由個別老師做體能或技巧訓練(女子自由式、男子自由式、男子希羅式)，週日做和緩的體能，與身體狀況的調養，我們會按照比賽的期程和學生狀況去做訓練的微調跟改變。

六. 計畫評估及預期效益

計畫的評估方面是可行的，透過體能遊戲的方式，讓學生從做中學，而且我們要培養的不是選手，而是一個愛上運動，對於人生充滿積極樂觀，對於未來充滿了希望，不怕挫折與困難，讓學生不要因為家庭因素，或個人因素，導致人格不健全的發展。

預估效益:學生在學習過程中，有人會對於運動會有濃濃得興趣，有些學生比較偏向功課學習方面，但是他願意來假日到校，願意把這個社團活動當成他生活不可或缺的一部分，這個計畫就成功了。因為他們對老師們、對同學們、學校產生了認同感。



附表 1-4 期初參與學生名冊

- 【備註】：1. 基於個資保護，請勿顯示學生全名。學生身分別、家庭類型及經濟情況可重複勾選。
2. 表格不敷使用時，請自行調整增加。

編號	姓名	年級	學生身分別				家庭類型				經濟弱勢			其他 補充說明	
			一般生	原住民	外配子女	身障子女	雙親	單親	失親	隔代教養	低收入戶	中低收入	清寒家庭		
1	吳○晏	801	✓				✓								
2	陳○羽	801	✓				✓								
3	蔡○嫻	801	✓				✓					✓			爸爸賭博離家出走
4	許○鈴	801			✓			✓		✓	✓				沒有媽媽、父親殘障
5	吳○鴻	701		✓			✓								本人及母親為原住民
6	梁○尉	701				✓		✓			✓				母親身障
7	周○書	702			✓										
8	黃○芸	702	✓				✓								
9	黃○承	702			✓					✓					
10	丁○亨	702	✓				✓								
11	林○勳	702								✓					
12	廖○翔	702	✓												
13	吳○哲	702				✓	✓								父親為殘障人士



學校基本資料表

單位名稱	雲林縣立東勢國民中學		設立時間	45年10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	吳宥弼	電話	05-6991035#20	
E-mail	wu521117@gmail.com	傳真	(05)6996463	
通訊地址	雲林縣東勢鄉東南村東榮路 65 號			
學校網址	http://www.tsjhs.ylc.edu.tw/			
計畫承辦人	洪鎮邦	電話	05-6991035#22	
E-mail	x78781978@gmail.com	傳真	(05)6996463	
學生屬性概況	<p>全校學生人數 <u>163</u> 人，每班平均約 <u>24</u> 人。</p> <p>低收入戶人數 <u>18</u> 人，佔 <u>11</u> %。清寒家庭(不含低收入戶)人數 <u>15</u> 人佔 <u>9.2</u> %</p> <p>外籍配偶人數 <u>36</u> 人，佔 <u>23.92</u> %。隔代教養人數 <u>15</u> 人，佔 <u>9.2</u> %。</p> <p>單親家庭人數 <u>60</u> 人，佔 <u>36.8</u> %。</p> <p>原住民 <u>1</u> 人，佔 <u>0.006</u> %。殘障人士子女人數 <u>13</u> 人，佔 <u>8</u> %。</p> <p>總計弱勢家庭人數高達 <u>92</u> 人次、佔全校百分之 <u>79</u>。(剔除重覆人數)</p>			
學校背景與發展特色	<p>本校創立於民國四十五年十月，位於雲林縣東勢鄉轄內，東界褒忠鄉，南接四湖鄉，西達台西鄉，北接麥寮鄉，屬雲林縣沿海偏遠地區。學區家長少數從事工、商、漁業，大部分從事農業，學生純樸善良，單純有禮貌。本校積極發展角力、田徑等運動；目前全力培訓的運動種類為角力。因為地處偏遠，人口外移，學生人數不多，不適合發展團體或者球類運動，發展個人項目，較容易得到全縣名次或全國賽獎項。</p>			



※本表『評估項目』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

角力課程學習成效評估表：

評估項目	年度量化指標	評估方法與工具	期中量化評估結果 (數據)	期中量化評估結果說明 (文字)
學生對於活動的認同跟參與程度評估。	一、二、三年級每學期須完成六小時服務學習時數	學生個人參與週六、日所有課程的到課率。(不含事病假)	100%	我們每週三、四、五午休有愛校服務的活動，校對學校每週選擇一天出來幫忙做服務學習。
高關懷評估表	評估學生是否列入高關懷	評估學生是否列入高關懷	61%	除了家庭功能正常，與家長有密切聯繫，隔代教養、失親、單親、都列入高關懷。有 16 位列入。
生涯發展規劃書	每週訓練能力評估	評估學生未來生高中或高職的意願及動向	100%	所有學生都會繼續升學，會繼續從事角力運動的學生目前只有一半。
評估項目	數量單位 (滿分次數)	評估方法與工具	期中量化 評估結果 (數據)	期中量化評估結果說明 (文字)
前橋	30	一分鐘動頭頂部壓至後頸再立起	100%	入門動作較容易達成
後橋	30	一分鐘動作後仰頭頂壓至鼻頭再回復原來姿勢	100%	入門動作較容易達成
定點轉身	20	一分鐘以前橋姿勢轉動身體而面部維持朝向一面	90%	太胖的學生都會有障礙，在速度上有待加強
橋直轉身	20	一分鐘以前橋姿勢將腳轉至極限跨腳繞跳同時頭部轉至與身體相對應方向	90%	太胖的學生都會有障礙，速度普遍太慢
前後橋跳	20	一分鐘前橋姿勢以跳躍方式轉換成後橋	90%	較胖的學生目前只有跳的過去跳不回來。
一分鐘動作摔倒	15	一分鐘以各種摔技將對手或假人摔倒的次數為計算方式	100%	這個項目對於力氣大的學生尤其有優勢。



雲林縣東勢國民中學高關懷學生評估指標及輔導表

學生姓名		評估日期	年	月	日
性別		出生日期	年	月	日
就讀班級		主要照顧者		關係	
聯絡電話		聯絡住址			
家庭背景	<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 單親 <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 新移民配偶子女 <input type="checkbox"/> 其他				
【第一階段】 高關懷學生指標 導師簽章：	一、個人因素： <ol style="list-style-type: none"> 身心狀態危機： <input type="checkbox"/>發展遲緩 <input type="checkbox"/>智能障礙 <input type="checkbox"/>過動 <input type="checkbox"/>精神疾病 <input type="checkbox"/>重大生理疾病 <input type="checkbox"/>低自尊自信 <input type="checkbox"/>衝動性格 <input type="checkbox"/>情緒困擾 <input type="checkbox"/>懷孕 <input type="checkbox"/>其他_____ 行為表現危機： <input type="checkbox"/>逃家 <input type="checkbox"/>經常性請假或曠課 <input type="checkbox"/>經常性說謊 <input type="checkbox"/>偷竊 <input type="checkbox"/>不服管教 <input type="checkbox"/>自傷或自殺 <input type="checkbox"/>受虐或目睹家暴 <input type="checkbox"/>生活作息異常 <input type="checkbox"/>流連不良場所 <input type="checkbox"/>菸癮、酒癮、藥癮 <input type="checkbox"/>沉迷網咖 <input type="checkbox"/>其他_____ 學習落差危機： <input type="checkbox"/>學習意願低落 <input type="checkbox"/>學習能力不足 <input type="checkbox"/>有學習挫敗經驗 <input type="checkbox"/>學業成就低弱 二、家庭因素 <ol style="list-style-type: none"> 家庭功能危機： <input type="checkbox"/>經濟困難 <input type="checkbox"/>父或母失業 <input type="checkbox"/>舉家負債 <input type="checkbox"/>家庭衝突 <input type="checkbox"/>支持系統薄弱 <input type="checkbox"/>突發性急難事故 <input type="checkbox"/>家庭成員關係紊亂 <input type="checkbox"/>其他_____ 照顧功能危機： <input type="checkbox"/>照顧者死亡 <input type="checkbox"/>照顧者出走 <input type="checkbox"/>照顧者重病 <input type="checkbox"/>照顧者入獄服刑 <input type="checkbox"/>照顧者婚姻關係不穩定 <input type="checkbox"/>照顧者有自殺傾向 <input type="checkbox"/>照顧者有酒(藥/毒)癮 <input type="checkbox"/>照顧者罹患精神疾病且未穩定就醫 <input type="checkbox"/>照顧者管教能力不足 <input type="checkbox"/>照顧者管教觀念偏差 <input type="checkbox"/>照顧者生活作息未能配合子女照顧 <input type="checkbox"/>其他_____ 三、學校及社會因素： <ol style="list-style-type: none"> 學校適應危機： <input type="checkbox"/>對學校課程不感興趣 <input type="checkbox"/>不適應學校生活 <input type="checkbox"/>學校管教方式不當 <input type="checkbox"/>其他_____ 人際適應危機： <input type="checkbox"/>師生關係欠佳 <input type="checkbox"/>同儕關係欠佳或遭霸凌 <input type="checkbox"/>受不良同儕引誘 <input type="checkbox"/>其他_____ 高社會化危機： <input type="checkbox"/>參與幫派 <input type="checkbox"/>過度投入廟會活動 <input type="checkbox"/>有犯罪紀錄 <input type="checkbox"/>在校外打工 <input type="checkbox"/>其他_____ 				
【第二階段】 危機狀態 導師評估 導師簽章：	<input type="checkbox"/> 中輟之虞(時輟時復等) <input type="checkbox"/> 嚴重行為問題(霸凌、偷竊等) <input type="checkbox"/> 成癮行為(沈迷網咖等) <input type="checkbox"/> 學習適應困擾(擱學、拒學等) <input type="checkbox"/> 人際關係困擾(社交恐懼等) <input type="checkbox"/> 情緒困擾(憂鬱、自傷等) <input type="checkbox"/> 高風險家庭 <input type="checkbox"/> 保護性高關懷群(家暴、性侵等) <input type="checkbox"/> 其他()	【第三階段】 危機狀態 輔導人員評估 輔導人員簽章：	<input type="checkbox"/> 中輟之虞(時輟時復等) <input type="checkbox"/> 嚴重行為問題(霸凌、偷竊等) <input type="checkbox"/> 成癮行為(沈迷網咖等) <input type="checkbox"/> 學習適應困擾(擱學、拒學等) <input type="checkbox"/> 人際關係困擾(社交恐懼等) <input type="checkbox"/> 情緒困擾(憂鬱、自傷等) <input type="checkbox"/> 高風險家庭 <input type="checkbox"/> 保護性高關懷群(家暴、性侵等) <input type="checkbox"/> 其他()		
【第四階段】 輔導策略 單位主管核章：	<input type="checkbox"/> 目前暫無積極介入處遇之需求，列入關懷對象 <input type="checkbox"/> 需安排認輔老師 <input type="checkbox"/> 需安排高關懷課程(<input type="checkbox"/> 高關懷班 <input type="checkbox"/> 其他_____) <input type="checkbox"/> 需轉介中介教育(<input type="checkbox"/> 資源式中途班 <input type="checkbox"/> 安親學園 <input type="checkbox"/> 其他_____) <input type="checkbox"/> 需轉介中輟外展服務(單位：_____) <input type="checkbox"/> 需提報兒少保護 <input type="checkbox"/> 需轉介心理師進行個別諮商 <input type="checkbox"/> 需通報社會處高風險家庭 <input type="checkbox"/> 需轉介其他服務方案，名稱：_____				

校長：_____



生涯發展規劃書(附件 1-7)

五、生涯發展規劃書

恭喜您即將完成國中學業，準備邁向下一個學習階段。請依個人狀況加以分析評估，並嘗試擬出具體的生涯目標。過程中可以請家人或師長提供意見，並和您一起填寫這份規劃書。如有任何問題，別忘了可以尋求協助喔！

◎ 生涯評核表

國中畢業後究竟適合讀學術導向的高中？或是職業導向的高職或五專？可利用下表進行評估。

1. 先將自己想升讀的高中或高職、五專學校及科別寫於表格內。
2. 評估各項考慮因素與每個選項的符合程度，並填入「0 ~ 5」的分數，5 分代表非常符合，0 分代表非常不符合。
3. 將每所學校的各項考慮因素符合程度分數縱向加總，填入「總計」欄。參考總分高低，了解自己比較適合的學校或群科。

符合程度分數		升學選項				
		校名 _____	校名 _____	校名 _____	校名 _____	校名 _____
考慮因素		科別 _____	科別 _____	科別 _____	科別 _____	科別 _____
個人因素	符合我的學業表現					
	適合我的性向(專長能力)					
	適合我的生涯興趣					
	適合我的工作價值觀					
	適合我的人格特質					
	適合我的健康狀況					
	其他()					
環境因素	適合目前家庭經濟狀況					
	符合家人期望					
	社會潮流與評價					
	通勤距離及時間					
	其他()					
	其他()					
資訊因素	生涯試探結果					
	學校入學管道與方式					
	學校多元社團及發展特色					
	未來升學就業管道					
	其他()					
	其他()					
總計						





七. 附錄:

一、角力課程說明與 108 課綱的關聯性：

總綱核心素養面向	總綱核心素養	核心素養具體內涵	教學內容
自主行動	A1 身心素質與自我精進	具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。	藉由練習前的打掃衛生，除了愛護自己的場地，練習時，有一個更棒的練習環境，時間一到就能自主自發，並且互相幫助，監督砥礪。
自主行動	A2 系統思考與解決問題	遇問題時，能主動與團隊成員進行意見表達、討論、嘗試實作、修正與下決定之反覆滾動修正方式進行。	透過教師示範教學，學生分組練習，學會正確及準備的前後橋翻滾姿勢動作
自主行動	A3 規劃執行與創新應變	能自行規劃活動與訂定目標，並能完成與達到工作之任務	透過課堂上的教學，以及課後自主練習，給自己訂定練習計畫。
溝通互動	B2 科技資訊與媒體素養	能善用相關之科技產品、軟體程式或網路資訊等工具，以有效輔助體育相關學習內容之效能。	能善用科技媒體輔助教學有效傳達正確技能。透過錄影重播，分析自身動作，改正缺失。面對錯誤。
社會參與	C2 人際關係與團隊合作	具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	同儕互評，表現尊重、讚美的互動能力。利用分組活動的方式，小組合作完成任務。
總綱核心素養	A1 身心素質與自我精進、A2 系統思考與解決問題、A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養、C2 人際關係與團隊合作		



二、分工表

職稱	姓名	工作職掌	備註說明
學務主任	洪鎮邦	指導體能、角力技巧、 管理招生	活動執行人、協助
角力教練(外)	何恒聿	指導角力技巧	角力第一順位
體能教練(外)	廖家毅	指導重訓及體能	角力第二順位
體能教練(外)	洪鎮邦	指導體能重訓、技巧	體能課程第二順位 角力第三順位
體能教練(外)	陳文鈴	指導體能及重訓	女子選手指導第一順位
體育組長	張瓊芳	課業指導(理化)	指導學生作業
生教組長	許家豪	課業指導(數學)	指導學生作業

三、課程安排方式

	0900~0950	1000~1050	1100~1200	1200~1300	1310~1400	1410~1500	1510~1600
週六	X 學校有課程安排	X 學校有課程安排	X 學校有課程安排	午餐休息時間	角力技巧	角力技巧	體能
週日	作業解惑時間(兩周一次)	作業解惑時間(兩周一次)	體能遊戲	午餐休息時間	角力技巧	角力技巧	體能



附件 1-7

普仁「大手拉小手」青少年引導計畫 學校承諾書

本校 雲林縣東勢國民中學（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 110 年 09 月 15 日



附件 1-8 角力課程表及進度

東勢國中「角力課程進度表」假日角力(1-2月)課程表

上課教師	授課內容	上課日期			時間	節數	教練簽名
		年	月	日			
何恒聿、 洪鎮邦、 廖家毅、 許家豪、 老師	護身倒法(一) 前、後滾翻、側手翻 前、後橋	111	1	9	下午:1330~1620	3	
	護身倒法(一) 前、後滾翻、側手翻 前、後橋	111	1	10	早上:09:00~1150 下午:1330~1620	6	
	護身倒法(二) 前、後滾翻、側手翻 橋直轉身	111	1	16	下午:1330~1620	3	
	護身倒法(二) 前、後滾翻、側手翻 橋直轉身	111	1	17	早上:09:00~1150 下午:1330~1620	6	
	站姿護身倒法(一) 前、後滾翻、側手翻 橋直轉身	111	1	23	下午:1330~1620	3	
	站姿護身倒法(一) 前、後滾翻、側手翻 橋直轉身	111	1	24	早上:09:00~1150 下午:1330~1620	6	
	站姿護身倒法(二) 前、後滾翻、側手翻、定 點轉身	111	1	30	下午:1330~1620	3	
	站姿護身倒法(二) 前、後滾翻、側手翻、定 點轉身	111	2	6	早上:09:00~1150 下午:1330~1620	6	
	前面動作複習 跳躍護身倒法(一) 自由式雙手割(單腳)	111	2	7	下午:1330~1620	3	
	前面動作複習 跳躍護身倒法(一) 自由式雙手割(單腳)	111	2	20	早上:09:00~1150 下午:1330~1620	6	



前面動作複習 跳躍護身倒法(二) 自由式雙手割(雙腳)	111	2	21	下午:1330~1620	3		
	前面動作複習 跳躍護身倒法(二) 自由式雙手割(雙腳)	111	2	27	早上:09:00~1150 下午:1330~1620	6	
	總複習	111	2	28	早上:09:00~1150 下午:1330~1620	6	
小計					60		

東勢國中「角力課程進度表」假日角力(3-4月)課程表

上課教師	授課內容	上課日期			時間	節數	教練簽名
		年	月	日			
何恒聿、 洪鎮邦、 廖家毅、 許家豪、 老師	抱頭摔(一) 前、後滾翻、側手翻 前、後橋	111	3	6	下午:1330~1620	3	
	抱頭摔(一) 前、後滾翻、側手翻 前、後橋	111	3	7	早上:09:00~1150 下午:1330~1620	6	
	抱頭摔(一) 前、後滾翻、側手翻 橋直轉身	111	3	13	下午:1330~1620	3	
	抱頭摔(二) 前、後滾翻、側手翻 橋直轉身	111	3	14	早上:09:00~1150 下午:1330~1620	6	
	抱頭摔(二) 前、後滾翻、側手翻 橋直轉身	111	3	20	下午:1330~1620	3	
	抱頭摔(二)前、後滾翻、側 手翻橋直轉身 作業解惑	111	3	21	早上:09:00~1150 下午:1330~1620	6	
	單臂過肩摔(一) 前、後滾翻、側手翻、定點轉 身	111	3	27	下午:1330~1620	3	



單臂過肩摔(一) 前、後滾翻、側手翻、定點轉 身	111	3	28	早上:09:00~1150 下午:1330~1620	6	
前面動作複習 單臂過肩摔(一) 自由式雙手割(單腳)	111	4	3	下午:1330~1620	3	
前面動作複習單臂過肩 摔(二)自由式雙手割(單 腳) 作業解惑	111	4	4	早上:09:00~1150 下午:1330~1620	6	
前面動作複習 單臂過肩摔(二) 自由式雙手割(雙腳)	111	4	10	下午:1330~1620	3	
前面動作複習 單臂過肩摔(二) 自由式雙手割(雙腳)	111	4	11	早上:09:00~1150 下午:1330~1620	6	
總複習	111	4	25	早上:09:00~1150 下午:1330~1620	6	
小計					60	

東勢國中「角力課程進度表」假日角力(5-6月)課程表

上課教師	授課內容	上課日期			時間	節數	教練簽名
		年	月	日			
何恆聿、 洪鎮邦、 廖家毅、 許家豪、 老師	抱頭摔(一) 前、後滾翻、側手翻 前、後橋	111	5	1	下午:1330~1620	3	
	抱頭摔(一)前、後翻、側手 翻前、後橋 作業解惑	111	5	2	早上:09:00~1150 下午:1330~1620	6	
	抱頭摔(一) 前、後滾翻、側手翻 橋直轉身	111	5	8	下午:1330~1620	3	
	抱頭摔(二) 前、後滾翻、側手翻 橋直轉身	111	5	9	早上:09:00~1150 下午:1330~1620	6	



抱頭摔(二) 前、後滾翻、側手翻 橋直轉身	111	5	22	下午:1330~1620	3	
抱頭摔(二)前、後滾翻、側 手翻橋直轉身 作業解惑	111	5	23	早上:09:00~1150 下午:1330~1620	6	
單臂過肩摔(一) 前、後滾翻、側手翻、定點轉 身	111	5	29	下午:1330~1620	3	
單臂過肩摔(一) 前、後滾翻、側手翻、定點轉 身	111	5	30	早上:09:00~1150 下午:1330~1620	6	
前面動作複習 單臂過肩摔(一) 自由式雙手割(單腳)	111	6	5	下午:1330~1620	3	
前面動作複習單臂過肩 摔(二)自由式雙手割(單 腳)作業解惑	111	6	6	早上:09:00~1150 下午:1330~1620	6	
前面動作複習 單臂過肩摔(二) 自由式雙手割(雙腳)	111	6	12	下午:1330~1620	3	
前面動作複習 單臂過肩摔(二) 自由式雙手割(雙腳)	111	6	13	早上:09:00~1150 下午:1330~1620	6	
總複習	111	6	27	早上:09:00~1150 下午:1330~1620	6	
小計					60	



附表 2-2: 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。為評估學生參加本計畫案的學習表現與心得，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：20 人；國一：9 人；國二：15 人；國三：1 人

◎曾中輟之虞：4 人

◎學生身份別：一般生：11 人、原住民：1 人、外配子女：11 人、身障子女：2 人

◎學生家庭類型：雙親：12 人、單親：12 人、失親：1 人、隔代教養：8 人、其他：

◎家庭經濟：低收入戶：5 人、中低收入戶：3 人、清寒家庭：5 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)

	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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.整體學生展現對（勢在必行圓夢計畫）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 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 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 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:						

學生對於夜間練習，假日練習一開始都會有抗拒的心理，在受到挫折或動作做不好被責備的時候尤其明顯，隨間練習的時間增加，相互砥礪，動作有顯著的進步。在 3 月份我有一批新的學生加入，學校一些較缺乏關懷學習低成就的孩子。有圈在身邊，學生會習慣成自然，一開始家長也會覺得為什麼要留他的孩子到晚上，甚至是不願意，但是經過溝通，以及孩子的反饋，家長也轉趨支持。本來有些孩子讓同村的家長幫忙帶回，那些較被動的家長也會主動來帶孩子。



12. 老師對整個計畫案自評/建議：在疫情期間，家人確診，學校學生也有零星確診，對於我自己也真的很難熬，從線上課程開始，偷偷練習、線上練習，集中住宿關門練習，但是還是出現學生陸續確診，間接性的隔離。也在計畫執行上有些許延誤，對於基金會以及蔡大哥很不好意思，一直被蔡大哥追繳更新。蔡大哥有建議我找幾個比較可靠的學生幫忙協助計畫更新以及執行。比較不會有一人倒，全部停擺的狀況。

附表 2-3 期中參與學生名冊

【備註】：1. 基於個資保護，請勿顯示學生全名。學生身分別、家庭類型及經濟情況可重複勾選。
2. 表格不敷使用時，請自行調整增加。

編號	姓名	年級	學生身分別				家庭類型				經濟弱勢			其他補充說明
			一般生	原住民	外配子女	身障子女	雙親	單親	失親	隔代教養	低收入戶	中低收入	清寒家庭	
1	陳○志	一	✓											
2	林○凱	一	✓											
3	許○翔	一			✓			✓			✓			
4	陳○豪	一			✓			✓					✓	
5	黃○軒	一	✓											
6	莊○維	一			✓		✓			✓				
7	洪○佑	一	✓				✓							
8	沈○成	一	✓						✓	✓			✓	
9	沈○安	一	✓						✓	✓			✓	
10	梁○尉	二		✓				✓		✓	✓			
11	周○書	二	✓			✓	✓						✓	
12	林○萱	二			✓			✓		✓	✓			
13	江○蓉	二	✓				✓							
14	黃○軒	二	✓	✓			✓						✓	
15	吳○鴻	二	✓	✓				✓						
16	許○瑋	二	✓			✓		✓		✓			✓	爸爸吸毒
17	黃○芸	二	✓						✓	✓				爸爸歿
18	許○鈴	三			✓	✓		✓		✓	✓			
19	林○儒	三			✓	✓		✓			✓			
20	周○宏	三	✓											
21	林○鋒	三	✓											
22	許○蓉	三				✓		✓		✓	✓			



23	李○詳	三			√		√			√		√	
24	王○賀	三	√										
25	謝○辰	三			√		√			√			
26	呂○領	三	√										



附表 3-1

學生心得日誌

年級：_____ 姓名：_____

日期	心得內容：將心比心
1/24	<p>701 周伯書人與人之間也是一樣，不管是男孩還是女孩，我們都是大自然中生物。從我們出生的那天起，命運就已註定同有一片陽光。當然，生活不是處處花紅柳綠。當苦難站在我們面前，不應耍一時的小脾氣，做出令自己後悔終生的事。如果我們試?改變自己行為，也就不會感到在痛苦的掙扎。其實，我們應做些平平淡淡的事來打發成功道路上是坑坑窪窪，填補生命中缺憾，時光也就在快快樂樂中流逝了。我們每一個人來到世上都有自己的價值，即使是有殘疾的人，理應受到大家的尊重和關愛。如果我們將心比心，還有什麼讓我們的生命染上灰暗的色彩？</p>
	<p>701 梁祖尉今天，我在課堂上學了《將心比心》這篇課文，課文為我們講了兩件事。第一件事講了一位阿姨幫助奶奶推開沉重的大門，阿姨希望她的母親遇到這種情況，也有人為她開門。另一件事講了母親到醫院看病，年輕的護士扎了幾針也沒扎進去，但是母親並不責怪那護士反而鼓勵她，第三針果然成功了。母親希望自己的女兒第一次扎針的時候，也能得到患者的寬容和理解，這篇課文主要告訴我們：人與人之間要將心比心，互相關愛，這樣我們的社會才能成為一和諧的社會。正如老師所說：“如果每一個人在與別人相處的時候，都要先想到別人，後想到自己，那麼世界上不但可以增加很多歡樂與和氣，而且可以化解很多悲劇很多事。”</p>
	<p>702 黃湘芸在我們的生活中，如果能夠將心比心，人與人之間就會多一些寬容和理解。每個人都希望得到別人的真誠相待，要想別人真誠對待你，你就應當先主動真誠的去對待別人。如果每個人都遇到這種事，要是都能將心比心，多一點寬容，那世界都會變得很好</p>
	<p>702 黃子軒 將心比心 在生活上會常常遇到有關傷害的事情，有時是言語的的傷害，有時是肢體的傷害，但是在傷害釋放傷害的人往往沒有想過對方的感受、沒有將心比心，當做這件事的人最後站到了被自己傷害的人那一方會是什麼感覺，但想起來了、想要去挽回了卻已經為時已晚，被自己傷害的人有可能受傷了承受不起自己就會成了殺人犯；有可能他承受了你的傷害卻成了心中的陰影，所以自己在說話、對話都十分小心我自己也會轉化視角如果我是對方我會怎麼樣，自己也怕我所說出來的任何的言語、言詞成了刻在別人心中的陰影或是成為了一名用言語殺人的罪犯。</p>
	<p>702 吳脩哲昨天，我坐公車上學，車上人很多，很擠，我剛找到一個位置，正準備坐下時，上來一位白髮蒼蒼的老奶奶。我便打消了原來的想法，叫?老奶奶，讓她到這裡做。老奶奶非常感謝我，對我說：“現在的小孩真懂事，還知道給老人讓座。”我輕輕的說：“沒什麼，我的奶奶跟您的歲數差不多，他們也經常坐公車，我希望在人多時候，也會有叔叔阿姨或哥哥姐姐給他們讓座，那就好了。” 如果我們在生活中將心比心，就會對老人生出一份尊重，對孩子增加一份關愛，就會使我們的世界變得更加美好。</p>
	<p>801 許湘鈴將心比心，會使兩個人之間的爭執，轉變成和樂，不會因為小問題而爭吵，變成大問題，『己所不遇，勿施於人』如果自己都不希望被人此般對待，推己及人，自己就不要那般對人，做事情因為別人著想，不要只想到自己，要站在對方的角度考慮問題，這樣才不會起分爭，並且無法完成事情，搞得兩敗俱傷，要擁有著一個寬厚的心，給對方一個機會，這樣就不會因為小事而爭吵了。</p>
	<p>801 黃金億人的一生是短的，但如果卑劣地過這一生，就太長了。帶著這句話，我們還要更加慎重的審視這個問題：生活中，若將心比心出現了，我們就不得不考慮它出現的事實。將心比心因何而發生。我們一般認為，抓住了問題的關鍵，其他一切則會迎刃而解。一般來說，將心比心，發生了會如何，不發生又會如何。總結的來說，一般來說，我們都知道，只要有意義，那麼就必須慎重考慮。既然如此，我們都知道，只要有意義，那麼就必須慎重考慮。</p>



	<p>801 許宏偉將心比心的核心究竟是什麼？我們需要淘汰舊有的觀念，我們都知道，要先有同理心，我們看到別人需要幫助，我會不吝嗇的幫忙有需要幫助的同學，因為我也希望將來有一天，我需要若有一天我需要幫忙的時候，希望有人也可以伸出援手，助我度過難關。所以我會先從我做起，希望藉由我的努力改變現狀，讓大愛能夠不間斷地存在於人與人之間。</p>
	<p>202 呂涸頌在練習時，我們應該要互相尊重別人，不能因為有些人不會動作或招式，而覺得他很爛或是拖累到大家，在一個團隊裡每個人都要將心比心，去體諒還不太會做動作和體能的學弟妹們，每個人都有從新手村走出來的時候，也希望學弟妹們能夠加油，希望他們能夠撐住，不要畏懼訓練，我們也會加倍照顧他們。</p>

附表 3-1 學生心得日誌

日期	心得內容：見義勇為
2/25	<p>701 梁祖蔚見義勇為顧名思義就是見到別人有危險是挺身而出。可是當一個人沒有能力還挺身而出時，他還談何見義勇為。我看過這樣一則新聞：40 多名大學生在河邊野炊，途中遇到兩名因玩耍而不慎掉進水中的小孩。經討論后，大學生們決定用“人梯”的方式就出兩名小孩。孩子順利救出了，但在救人的過程中，有三名大學生不慎掉進水中，溺水身亡了。新聞播出后不久“三名大學生該不該救受溺的小孩”成了網路上最熱門的話題。我認為，在自己沒有這個能力的時候，就不應該逞強，不該見義勇為去救有困難的人。在兩個孩子溺水的情況下，我們的確應該幫助他們，但並不是像那三名大學生一樣，不顧自己性命，去“見義勇為”。在遇到那樣的情況時，必需有一個冷靜的頭腦，我們可以先教孩子一些自救的方法，請求周圍的大人幫忙，順便通知警察。像這樣見義勇為反倒害到自己受害的例子多不勝數。</p>
	<p>702 黃子軒當自己有能力做事時不是要選擇有利益的事情去做而是選擇可以真正幫助需要被幫助的人，自己也要有一個選擇對的事情去做，而且在對的事情時要盡力去做，如果在過程要面對自己的恐懼時就要奮勇去做，像我自己面對選擇時我會選擇幫助別人哪一條路，盡力的去完成遇到困難、遇到恐懼會奮勇向前，並且抱著不求利益只求有效幫助的心去完成這一件事情，我也希望周遭的朋友、親人都可以在做事時選擇有效幫助別人、盡力、奮勇去做、不求利益的心去幫助別人！</p>
	<p>801 許湘鈴看到別人有困難，要出手相助，不要因為太在意別人的眼光而不去幫忙，這樣換你需要幫忙的時候就不會有人幫你，現在會見義勇為的人越來越少了，所以別人有困難時，只要你小小的幫忙，別人就會覺得很溫馨，很感動，因此你有困難，就會有人幫你，整個社會就會充滿溫馨和樂的氣氛，不再變得冷莫，無情，不互相幫忙，變得很莫生，如果人沒有一個寬宏大量的心，便算不上一個真正有智慧的人。</p>
	<p>202 呂涸頌在角力練習的時候，看到別人動作或套路的不會時候，我們就應該見義勇為的去教導他們，但是我也要先努力學會做這些動作，當教練在教新的動作時，我們也要認真聽，這樣在練習的時候，就能去教那些還聽不太懂的人。</p>
	<p>201 王勤賢見義勇為，到底應該如何實現。想必大家都能了解見義勇為的重要性。就我個人來說，見義勇為對我的意義，不能不說非常重大，每個人都不得不面對這些問題。在面對這種問題時，務必詳細考慮見義勇為的各種可能。總結來說，而這些並不是完全重要，更加重要的問題是，由於，透過逆向歸納，得以用最佳的策略去分析見義勇為。俗話說的好，掌握思考過程，也就掌握了見義勇為。貝納姆曾講過，路走錯了，奔跑又有什麼用呢？這段話非常有意思。</p>



附表 3-1 學生心得日誌

日期	心得內容：幽默樂觀
3/28	<p>701 周伯書樂觀是一個美好的詞彙，它是陽光積極的代名詞，也是我嚮往的詞彙。記得小學四年級時，以為頻繁的更換班導師，使我的成績一落千丈，每次考不好，我回到家就會大吵大鬧。這是爸爸告訴我，要樂觀。當時的樂觀。一直局限於兒時的思想，認為樂觀就是不管不顧，那時的我十分要強，沒有經歷過打擊與挫折，想法還十分稚嫩。那時候，傻傻的認為，樂觀，就是把說有的事都拋在腦後，不管不顧我在心裡暗暗告訴自己，我不能這樣墜落下去。原本慢慢的時光匆匆流去，轉眼間國中一年級了，思想不再那麼狹小，變得大了起來，知道了樂觀的意思，於是不再那麼懵懵懂懂、慌慌張張，自己已經可以獨當一面了，而兒時的樂觀卻讓我記憶猶新，也讓我真正體會到了樂觀的寓意，特可以去合理的運用樂觀這個美好的詞彙。我要樂觀的去面對每一件事情不僅僅是考試，生活中的每一件使我不開心的事，學會對壓力說沒關係，樂觀謝謝你，讓我又成長了一步。</p>
	<p>701 梁祖尉世界上有兩種人，一種人樂觀，一種人悲觀，有時候，我就會想，假如兩個人智力一樣，能力一樣，在遇到同一種事情會怎麼做？有一句話說得好：樂觀的人像太陽，走到哪裡哪裡亮。悲觀的人像月亮，一年四季不一樣。是啊，如果一個人是悲觀的，一個人是樂觀的，在大難當頭之時，樂觀的人總會比悲觀的人做的好。樂觀的人和悲觀的人都考糟了，樂觀的人想：如果有一次沒有考好又能怎麼樣，人生的路是漫長的，這次不好，下次要努力加油啊！悲觀的人想：這一次考試失誤，也預示我人生的不成功，人家會怎麼看我？這些題我錯過，等我有一日有點作為時，別人會怎麼說我？當初那麼簡單的題都錯了？</p>
	<p>702 吳宥哲幽默樂觀:做任何事情，都需要一個樂觀的心態。樂觀的心態，能幫助我們更好的完成自己的目標。 “樂觀的人像太陽，照到哪裡哪裡亮”，這就是樂觀的人帶給別人的正能量。我喜歡樂觀的人，但我並不是一個樂觀的人。遇到事情，我首先想到的是如果這件事做不好怎麼辦，做這件事的過程中會遇到什麼樣的困難。這些消極的想法，就為自己做事情，設立了很多的包袱和障礙。如果在做事情之前，我能以一個積極樂觀的心態去面對，那解決事情應該會更容易更簡單。所以，不管做任何事情，都要有一個樂觀的心態。 心態很重要，有時候決定成敗的往往就是我們的心態。這就是為什麼我們不在意一件事情的結果，放鬆心態去應對的時候，往往會得到一個令人滿意的好結果。學生考試也是這樣的道理。考試前，如果你很在意考試的結果，整個考試過程中過度緊張，往往得不到好的考試成績。相反，不去考慮考試成績，以一個積極樂觀的心態去面對，做好過程，自然而然就會得到一個令人滿意的結果。 我會努力培養自己積極樂觀的心態，遇到事情，往好的方向想，給自己積極的心理暗示。有了樂觀的心態，做事情一定會是事半功倍！</p>
	<p>702 黃湘芸幽默的力量可大了，它可以讓悲傷的人立刻喜笑顏開，也可以讓大家感到愉悅。總之，我認為幽默是樣“好東西”幽默其實無處不在，他讓原本枯燥的生活變得生動有趣。我們要常常飽有一顆幽默的心，這樣才能活的更加快樂。</p>
	<p>702 吳宜鴻幽默是一道橋樑，?短人們心靈之間的距離。幽默是一種寶貴的東西，它使生活充滿樂趣和活力。幽默是一種文化的綻放，讓你的談吐多些雅量、少些?莽。如果性格?向，談吐平平，與人溝通不暢，那麼，請用心閱讀?為自己打開一扇幽默、運用幽默、享受幽默的窗戶，使自己成?幽默高手的智慧寶典。通過系統性地得學習和訓練，定會讓你魅力無限。</p>
	<p>702 黃子軒什麼是幽默樂觀呢?什麼又是幽默呢?幽默就是形容有趣或可笑而意味深長，那幽默樂觀就是指有趣又積極向上的意思，我有時候在生活上遇到挫折時會很難過，但是我自己在生活上有嘗試用幽默樂觀的態度去面對、去化解掉這一個挫折，卻做不出來，找不出原因只能用哭來將自己的難過來發洩出來，但是看見別人遇到了挫折卻沒有流下淚水，而是用微笑、用幽默樂觀的態度去面對、去化解挫折快快的度過了挫折，我自己十分的欽佩這樣的人，也很想去向這樣的人學習如何真正的用幽默樂觀來面對挫折！</p>



	<p>801 許湘鈴人生是慢長的，我們要樂觀去面對生活，不要一直低潮下去，『賽翁失馬，焉知非福』失去並不是永遠失去，往往伴隨著轉機。不管遇到哪些事都要樂觀去面對，並且得失心不要太重，期待越大，失望就越大，我們只要正常看待一件事情就好。我相信，有失必會有得，得失之間，我們只要保持一顆樂觀的新，人生的道路上往往會失敗，因此我們不能氣餒，勇於面對，就一定會有轉機。</p>
	<p>802 林蔚儒心態很重要，有時候決定成敗的往往就是我們的心態。這就是為什麼我們不在意一件事情的結果，放鬆心態去應對的時候，往往會得到一個令人滿意的好結果。學生考試也是這樣的道理。考試前，如果你很在意考試的結果，整個考試過程中過度緊張，往往得不到好的考試成績。相反，不去考慮考試成績，以一個積極樂觀的心態去面對，做好過程，自然而然就會得到一個令人滿意的結果。我會努力培養自己積極樂觀的心態，遇到事情，往好的方向想，給自己積極的心理暗示。有了樂觀的心態，做事情一定會是事半功倍！</p>
	<p>201 王勤賀在人生的歷程中，幽默樂觀的出現是必然的。在這種困難的抉擇下，本人思來想去，寢食難安。我們要從本質思考，從根本解決問題。幽默樂觀究竟是怎麼樣的存在，始終是個謎題。幽默樂觀，發生了會如何，不發生又會如何。世界需要改革，需要對幽默樂觀有新的認知。就我個人來說，幽默樂觀對我的意義，不能不說非常重大。幽默樂觀似乎是一種巧合，但如果我們從一個更大的角度看待問題，這似乎是一種不可避免的事實。歐陽修曾經提過，君子與君子以同道為朋，小人與小人以同利為朋。這似乎解答了我的疑惑。</p>
	<p>202 呂涸頌我覺得在練習的時候，我們應該保持著幽默樂觀的態度和心情，遇到挫折的時候不會輕易的放棄和放棄，有時候去比賽時，如果輸了，也應該換個幽默樂觀的角度去想，能上場比賽就代表我已經有努力的爭取到和其他對手切磋的機會，只不過對手太強，我還要在讓自己變得更強。</p>

附表 3-1 學生心得日誌

日期	心得內容：感恩惜福
4/28	<p>701 周伯書我們要感恩傷害我們的人，因?他們磨練了我們的心志;我們要感恩欺騙我們的人，因?他們增長了我們的見識;我們要感恩鞭打我們的人，因?他們消除了我們的業障;我們要感恩遺棄我們的人，因?他們教會了我們的自立;我們要感激絆倒我們的人，因?他要強化了我們的毅力;我們要感恩斥責我們的人，因?他們助長了我們的智慧。感恩吧！因?父母給予了我們生命；感恩吧!因?老師教會了我們知識；感恩吧!因?朋友給了我們力量! 我們要珍惜眼前的幸福，要懂得感恩，要學會報答。感恩，是我們永恆的話題，讓我們學會感恩，珍惜現在的幸福。</p>
	<p>701 梁祖蔚感恩是早晨陽光拂面，真情是午夜月光如水。感恩是茉莉花香，看不到花瓣卻芬芳滿懷；真情是涓涓細水，聞不到聲響卻緩緩長流…… 草木為了感恩春的到來吐露芬芳；鮮花為了感恩夏的到來競相綻放；碩果為了感恩秋的到來掛滿枝頭；雪花為了感恩冬的到來輕舞飛揚。 我感恩我的父母，是他們給予我生命，給了我一個溫暖的家，堅實而溫馨的避風港將永遠成為我棲息的地方。當父母渴時，為他們端上一杯熱茶；當父母累時，過去為他們捶捶背；這就是感恩！</p>
	<p>701 江欣蓉有人懂得了勤奮，有的人懂得了孝敬，有的人懂得了尊重，懂得了珍惜。我懂得了一個與眾不同的情義——感恩。在我學習時，是老師在一旁扶著；當我的人生路崎嶇時，是老師開導我走過坎坎坷；當我學習壓力大的時候，是老師細心的教導我如何釋放；當我在學校受欺負時，是老師為我打抱不平……老師為我們付出了這么多，難道我們不應該學會感恩嗎？</p>
	<p>702 黃子軒感恩惜福 我認為感恩惜福是人品中最重要，雖然我的成績不怎麼好、不是真正的乖小孩，但我永遠記住「感恩惜福」 在家時會幫爸爸按摩因為我知道爸爸每天早上 5 點起床到了晚上就 11 點才睡而我和姊姊只需要讀好書就好，而我感恩惜福的心湧出並且下定決心每天幫爸爸按摩減少爸爸的疲累帶著輕鬆的身軀進入夢鄉中，而在學校時我會珍</p>



	<p>惜在學校的時光，因為在這所學校的時間只有短短的三年而且身邊的同學也不見得會在高中相遇，更不太可能在高中遇見現在的老師，所以我很珍惜和同學們一起打鬧、聊天和給老師用心教導的時光！奶奶也時常告訴我要「食果子拜樹頭」意思是要我珍惜現在的每一個人事物，在她的那個年代沒有富裕的地方所以要我珍惜現在！</p>
	<p>801 許O鈴在生活中，我們要學會感恩惜福，因為在這個世界上，有許多國家的人沒有家，沒有錢也沒有食物，甚至無法上學，因此你要慶幸能生活在讓你吃飽睡好，且能供你讀書的地方，不可以有怨言且不可以糟蹋糧食，因為農夫種田很辛苦，且很多人沒食物吃，這樣子很對不起那些人，因此我們要懂得感恩惜福！</p>
	<p>201 呂涸領這個月原本要去參加全中運 但因為疫情的關係延期到了 暑假才要比。 在出發前往全中運的路上，教練總是那個忙前忙後的人，要幫我們買車票還要訂飯店，還要帶我們訓練，也很謝謝教練的指導，讓我在今年能夠去參加全中運，非常開心，因為有教練的細心教導才能讓我有機會去全中運比賽。</p>
	<p>202 王勤賀我們要學會站在別人的角度思考。對於感恩惜福，我們不能不去想，卻也不能走火入魔。儘管如此，別人往往卻不這麼想。本人也是經過了深思熟慮，在每個日日夜夜思考這個問題。探討感恩惜福時，如果發現非常複雜，那麼想必不簡單。既然如此，伊索說過一句著名的話，應當在朋友正是困難的時候給予幫助，不可在事情無望之後再說閒話。這段話看似複雜，其中的邏輯思路卻清晰可見。對我個人而言，感恩惜福不僅僅是一個重大的事件，還可能會改變我的人生。回過神才發現，思考感恩惜福的存在意義。</p>
	<p>802 周一宏感恩惜福，我要感謝基金會還有學校對我們的幫助，我們校隊的比賽衣服學校沒有跟我收錢，我也要謝謝主任拿自己的錢出來幫助我們，也謝謝我們的教練每天的指導，我想跟教練說對不起，因為我情緒控管有問題，常常對教練不禮貌，我對教練不禮貌教練還那麼用心在教導我，還有下午把我們留下來練習想讓我們變的更好，所以我更加要努力練習不要辜負教練對我們的希望，練完教練還把我們載回家還沒有跟我們收費，所以我心想要努力努力努力，也要感恩我的老師願意讓我每天早上下去練習，老師非常看好我可以拿到的好成績，老師也一直相信我不會在相以前一樣愛練不練的所以我要做給老師看不要讓他在擔心我會不會在做壞事，我相信有主任、教練還有老師的幫忙我一定可以有好的成績也要靠我自己的去練習不要偷雞取巧不然我有在好的條件都一樣不會得名，最後要感謝那些幫助我們的叔叔阿姨，謝謝基金會、老師謝謝您們。之所以有那麼多物質給我們用，是因為有人在默默的付出，雖然我們不知道是誰給了我們，但懷著一顆感恩的心是應該的，那些幫默默付出的人我們可能不認識，也可能來自各個家，不管是誰，我們都要感謝他們。</p>
	<p>802 林奇鋒 體能教練已經 70 多歲了，還每天來訓練我們，就算下雨，他也會打著傘騎著腳踏車來學校練我們。教練已經退休了，本來是一位體育老師，退休後一樣繼續來教田徑隊的學生，真的很感謝教練。最後我也想感謝普仁基金會給我們很多資源，我們會聽教練的話好好練下去，不會辜負基金會、主任還有教練的期望，也希望我熱愛的田徑隊跟角力隊能繼續創造佳績，我會持之以恆，全力以赴。</p>
	<p>802 許心蓉你是否正浪費著食物？在人們的生活中，「浪費」似乎成為一種習慣。我有時候其實很不滿於現狀，總是想多要些什麼，但回頭看看，才知道要「感恩」、「惜福」。不是每個人都會多自己這麼好，所以遇到對自己好的人，我常常都會告誡著自己，要懂得感恩，感謝別人的幫助，而不是當作「理所當然」。在許多餐廳裡，我常常在桌子上看到許多剩菜剩飯，每當看到，我都覺得這是一種很浪費的行為，雖然我也是如此，但我會盡量不去浪費食物，還好，這些食物最終會送到動物的肚子裡，也算是少了一些罪惡感。我們常常對別人對我們的好以及自己對大自然的浪費，覺得無所謂，認為浪費沒關係；別人施予的人認為應該的。我會告訴自己不要成為那種人，要常懷著感恩的心、惜福的心對待這個世界，才是真正的人。</p>
	<p>702 黃湘芸我曾看過一本書，書的內容已經不記得了，但其中的一句話給我印象特別深：我們生活在這個世界上，要永遠記住這六個字：感恩、知足、惜福！是的，這簡簡單單的六個字，足以涵蓋了生活的全部含義。在生活中，我們要學會感恩：感恩陽光給予我們燦爛的光輝，感恩小草賦予我們清新的空氣，感恩上蒼賜予我們美好的生活，…… 然而，我覺得</p>



	在我們的生命中，最值得感激的莫過於父母之愛。感謝老師以及基金會提供我們好的裝備，好的練習場地，希望我有機會也能幫助其他需要幫助的人
	702 黃奕承 （感恩）這種事情對我來說意義重大，相信對這個世界也有存在一定意義的。老師告訴我們，要珍惜得來不易的資源，努力練習，做好份內的事，不僅在練習用心，在課業上也要用心，我們可以快快樂樂到學校上課，是一件很不容易的事，國外有一些戰亂的國家，他們連上課都有困難，連吃飽飯都有困難，我們能夠有這樣好的環境，是很多人努力得來的。我們要好好珍惜與感恩。

附表 3-1 學生心得日誌

日期	心得內容：熱忱積極
5/13	701 周伯書 做事情不要用逼迫的方式，要讓自己有積極的心，不然用逼迫的可能也不會長久，如果自己有積極的心，至少會有一些成果。做事情要熱忱，要積極，不然多麼簡單的事情，你不積極，沒有熱忱，你怎麼做都會覺得困難。熱忱積極很重要，不管做什麼事，都要保有熱忱積極的心態。
	702 黃子軒 在我們的生活中難免會遇到很多困難，但遇到困難時要選擇的不是逃避而是面對他，儘管再痛苦，都要保持熱忱 像是在角力一開始會有排斥的感覺，但是漸漸的自己練的越來越好成為了學長、一年級隊長，那種感覺也就煙消雲散了，雖然撐過了痛苦期，不過還是要保持熱忱，保持熱忱到後來會漸漸發現就漸漸走向成功，像是有次知道了分數贏過勁敵，並進入了最高殿堂和對手認真的比了一場冠軍賽，我就知道我們成功了，雖然沒有到冠軍但有亞軍，但是成功了！回到車上我們雖然一身疲憊，但臉上都掛著笑容 在經歷痛苦時要記得勇敢的去面對他講他一擊破，並且保持熱忱就會走向成功。
	702 黃湘芸 剛開始我會去練習的原因是我覺得很好玩然後就去練習了，沒想到剛開始很好玩但是練到後面很辛苦，雖然辛苦還是要保有熱忱的態度，因為會辛苦所以才要更努力的去練習。 不管做任何事情都不能怕辛苦要保持著熱忱積極的態度做好每件事情。。。。
	801 許湘鈴 生活中，對任何事情都要保持積極，不要死氣沉沉的看待所有事情，如果要想做的事情，就要積極的去做，並且很熱忱，如果不是我想做的事，那不管做什麼也沒什麼用了，這世上有許多事情等著我們去探索，即使遇到一些不好過的事，也要保持著熱忱積極的態度去面對，因為世界上沒有一件事情是好過的。
	802 林奇鋒 熱忱，是你對你在做的那件事有沒有興趣，對別人來說可能不是什麼很好玩，很輕鬆的事，但你做起來卻甘之如飴。 積極，是你在做事的態度，而且是很認真很盡責地在做，要積極的話可能要用一些利益來收買你，不過如果你喜歡做的事你想不積極都難。 熱忱跟積極在一起聽起來好像很簡單，不過要兩種都具備的話可能有點難度，因為你要不怕困難，並且可以承受那件事情的壓力，像我在練角力，剛開始進去的時候還只是個小菜鳥，在跟著學長姐們做操的時候，操還沒做完，我已經累倒在地，還沒要練我的項目時我已經在地上，不過升上了二年級，現在跑十圈外道也不怎麼喘。 要持之以恆，努力不懈，而且要有興趣才能找到自己真正適合走的路。
	802 周一宏 我從國小就對體育有興趣，我在比賽的時候，有很多其他國中的老師都很看好我，都邀請我去他們的國中讀，那個時候是我最開心的時後了，有三間國中邀請我過去他們的學校運動，那時的我不知道要選哪一間國中，我爸爸就跟我說東勢國中有角力隊，角力隊的教練也對人很好，角力也很好，然後我三思之後選擇了東勢國中，因為我本來就對角力有興趣了，剛好東勢國中有也離我家比較近，因為我的耐力還可以但是速度還不夠，結果教練做了最後的決定讓我練希羅式，我也慢慢去了解希羅式這個式別，也慢慢喜歡上這項運動，教練說我的身材很好很適合練希羅式，但是我有點笨手笨腳，這些教練都有幫我慢慢改掉了，直到我第一次比賽，在那一次的比賽我學到很多很多，我很難過就是因為這個難過讓我認真起來了，我想了很多為甚這些不需要的失誤我會失誤，回到學校教練跟我說你想不想在好我說想，教練就說好我幫你，你每個禮拜六日都來學校練習可以加強一些技巧，這個時候我才開始積極的去完成教練安排的訓練，有時候會想放棄



	因為太累了可是運動員是我的夢想，我心裡想著都以今到這裡了不可以放棄我才沒放棄，在這些教練主任的照顧訓練我學到很多，由其是我一定要熱忱積極的去完成每一件事才可以更好不要偷懶。
	802 許心蓉 熱忱一方面是一種自發力量，同時又是幫助你集中全身力量去投身於某一事情的一種能源，熱忱、樂觀與信賴，給了能給人的鼓舞。許多人或多或少有自卑感，常常低估自己，對自己失去信心，缺少熱忱。其實，每個人都應該相信自己的健康、精力與忍耐力，並具有重大的潛在力量，這種自信會給予你極大的幫助，熱愛自己，就會幫助你成功。漫長的人生路上，有多少花開花謝，草青草黃，我們都要坦然面對。有人曾經說過：“心態決定一切。”是的，心態的好壞決定著人生的命運。擁有健康的心態，我們才能更好地面對生活，才能收到意想不到的生活的饋贈。不知道甚麼時候開始，自己做事就非常隨便，除非是火燒眉毛非做不好，自己才會認真真地去做，很多事情我都抱著無所謂的態度，雖然內心一直也不想這樣，可是惡性循環，從一件事甚至可以漫延到很多事情，讀書、運動、畫圖、很多方面自己都有這個意識，不知道為什麼就是這麼放任自己。從寫下這篇文章開始，必須得好好改變自己，唯有懷著熱忱 抱著積極的心去做任何事才會有所領悟人生的真理。
	201 呂涵韻 我覺得不管是做什麼事情都要保持一個積極的態度去面對，像在練習時，遇到挫折和瓶頸時，我會選擇用積極的心態去看待，而不是用消極的態度去看待與對待這件事情，即使每次在比賽前總是要費盡心思的去減重和訓練，雖然過程很累很辛苦，但我有一顆熱忱積極的心，去完成這些訓練。
	301 林尚郁 每個人難免都會遇到許多挫折和困難，而這些事都是值得回憶和留戀的，包括在練習過程中的失誤、受傷、疲累等等，這些事都能夠幫助自己成長，這樣才能夠恆序漸進。我平常在練角力時真的很常都會想著要偷懶，還有假裝著無精打采的樣子，這麼做確實會讓教練生氣，而且還是一種擺爛的行為。所以我也想了想，在練習過程中勇於向教練發問問題這樣才能有所進步，當然老師們也很辛苦，當我們遇到困難到時候他們都會幫助我們，還會幫我們申請補助經費等等，為了都是要讓我們變得更好，倘若沒有老師們的幫助的話，我可能就不會去珍惜現在所擁有的了

附表 3-1 學生心得日誌

日期	心得內容：勤勞奮發
6/03	701 梁祖尉 勤奮是打開成功之門的鑰匙，它勉勵人們要堅持不懈的學習和工作。我只要一想到這句話，我就想到我每天為了上下課，就必須騎著腳踏車，7 公里到學校，要騎 30 分鐘多，每天這樣騎我非常的厭倦，但是，為了我的學業我必須這樣做，為了就是國三的會考，能考個好成績，除此之外，我除了上下課以外，我放學後會去練角力，雖然練角力很累，是我覺得我的力氣、體格方面都有變好，我練得非常開心。
	702 黃子軒 每個人在做事時一定要勤勞奮發，只要有點鬆懈就會離成功越來越遠。有次我考試時只考了 80 分而其他的同學都考了 90 甚至 100，老師下課時將我留下問了我為何會只考了 80 分而其他同學為什麼考 90 分以上，你的能力不可能只有這樣，我自己看到成績時也有想過一樣的事，也想我真的跟別人不一樣？我跟不上別人，最後我做了一個決定要去補習班！去了補習班，補了約 1 年考試成績有明顯的進步從 80 分進步到了 89 分，也很高興自己最不想面對的科目有進步，不過自己也慢慢進步到了和同學一樣的位置維持到了畢業，想了想我自己國中會有些許的壓力，於是退出了補習班，到了國中用一樣的心態上課我發現是不是我開始懈怠成績掉到了 79 分、59 分，姊姊看到了也小小的念我但也用心的幫我將分數救回來。在做事時一定要勤奮、持之以恆不要因為一時的怠惰而回不來。
	702 黃湘芸 勤奮是打開成功之門的鑰匙，它勉勵人們要堅持不懈的學習和工作，這是每個人都必須學習的，只要堅持 勤勞，總有一天一定可以成為最厲害的人，但如果都不努力就只能看別人的美好，所以在成功的道路上沒有一個人是無風無雨的成功，而是很勤勞、堅持的才會成功。就像練習的時候，明明我就想偷懶喘個氣，我就感覺老師在看我，我就不敢偷懶。老師是我勤奮的動力。



	<p>801 許湘鈴我們做事要勤勞憤發，不要成為一個懶惰的人，因為天下沒有白吃的午餐，所以不要變成好吃懶坐的人，這樣活著的意義就沒有了，因此，有人需要幫忙時，要勤勞憤發的去幫忙，而不是當旁觀者，還有讀書也要勤勞奮發，即使不想讀也得讀，因為這樣以後的路會很輕鬆，所以做任何事情都要勤勞憤發的去做。</p>
	<p>802 林奇鋒每個人都有自己的夢想，至於是好是壞不一定，不過要有努力，才有收穫。有些忙可能不是一定要幫的，不過你可以盡你的一份心力，去幫助他人。勤勞就像蜜蜂一樣，每年全年無休地在採集花蜜，經過蜜蜂們自己的提煉，才能有天然的純蜂蜜。蜜蜂從採花蜜到提煉蜂蜜的過程就像我們在做事一樣，從沒有到有，就是說從你的基礎到你往前走的路，要付出才有成果。希望我們也能像蜜蜂學習，每年都在採花蜜，無論春夏秋冬，都勤勞奮發的在工作。</p>
	<p>802 周一宏在角力這部分我很有興趣，所以我非常的努力的去練習，我有時很想放棄但想到上一次的比賽我就會越來越想贏，要贏就是要勤勞奮發的去完成教練安排的訓練事項，我現在進步的很快連教練都誇獎我，這個誇獎讓我越來越積極，我們每一個人都要有勤勞的精神才得到自己想要的夢想或東西，媽媽常常跟我說要有付出才会有收穫，希望每個人都要有這種精神。</p>
	<p>802 許心蓉勤能補拙這一定理自古以來都是為讀書人們奉為天理。然而，指引我們前行的是理想，而支撐我們披荊斬棘的是勤奮。奮發向上，是促進社會人文發展的前提，有人說“聰明在於勤奮，天才在於積累。”學習是豐富自己知識的路徑，努力是把知識轉化為應用的橋樑，但努力用錯了地方，可能會南轅北轍；在正確的方向上奔跑，才能通往輝煌的頂點。我認為堅持的基礎就是勤勞。俗話說：“沒有天上掉餡餅的好事。”有的人總想，熟了的杏會自己掉到嘴裡。哪怕用腳趾想想，也不可能覺得這是對的。連蝸牛都懂，只有通過自己的努力和堅持爬上去，才可以吃到美味的葡萄。只有經歷風風雨雨才能苦盡甘來。更何況，我們是一群擁有智慧的人。</p>

附表 3-1 學生心得日誌

日期	心得內容：如何積極的面對人生的各種挑戰
7/25	<p>801 周伯書人生會遇到許多的挑戰，這些挑戰都有可能讓你成長，俗話說：「逃得了一時，逃不了一世」，我可以選擇逃避，或是選擇去面對。每個人一生中會遭遇許多的挑戰，只是挑戰不同而已，人生的挑戰就是上天給你的考驗，俗話說：「天無絕人之路」，它的意思就是：上天不會給你一個你過不去的坎。祂會給你這個考驗就表示你可以過得去祂給你的考驗，過不去也只是你還沒找到解決的方法而已，當你做到一半就放棄時，就會功虧一簣，說不定就只差最後一步就完成了，但是你卻放棄，舉例來說：有一個坑洞，你要用土把那個洞填平，這樣一筐土一筐土慢慢的倒，倒到剩下最後一筐土就完全填平的時候，你卻放棄，那前面的努力不就都是白費的嗎？所以我們做事情要積極，不能隨便，或是敷衍了事，做事情難免會遇到挫折，這是一個給成長的機會，我卻放棄了。做人要積極，不要都要等指令才會去做。</p>
	<p>801 梁O尉如何積極的面對人生的各種挑戰 當人看破紅塵，不再留戀人世的一切時，他就會遁入空門，歸依宗教，他是否真的心靜如水嗎？其實不然，他只是因為沒有勇氣去面對這人世間的重重困難，而選擇了逃避，逃避這令他惶恐不安的世界。在我的眼中，逃避是懦弱的表現。我其實也是一個怕面對挑戰的人，但我從沒有選擇過逃避，就像練角力一樣，如果你沒有挑戰這個動作，那你永遠就學不會。人的一生不免會遇到困難，就像平坦的大道上忽然伸過一叢荊棘，將你刺得遍體鱗傷，而前路未卜，已衣裳襤褸的你，是否繼續前進呢？我的答案是：踏實地前進，不能退縮！</p>
	<p>802 黃湘芸面對人生中的挫折，有的人選擇逃避，但也有人選擇了一種積極的方法—挑戰。人生的道路上不是無風無雨的，而是艱難而有挑戰的、在這條路上我們要學會挑戰，不僅僅是要挑戰他人，更要去挑戰自己，哪怕輸了，那也是雖敗猶榮。人生有起伏遇到不順暢時、要積極面對、找出錯誤而改進，不是一錯在錯 比別人更努力的去學習面對才是積極的態度。</p>



	<p>802 吳宜鴻人生需不斷挑戰，挑戰之後才真快樂 挑戰自己，在以前我沒有這樣做過，也沒有聽別人這樣做過，但今天，我做到了！ 在練習的時候，大家都很累，因為就要比賽了所以我們的練習比平常還累。因為我想要在比賽時挑戰別人，但我要先挑戰自己，所以我更努力的練習。 到了比賽當天心情勇如馬達快速的跳動，當輪到我比賽時我信心滿滿，可惜輸了比賽，這代表我的練習不夠，所以我要更認真努力的練習。 我在每次的練習在挑戰自己，就跟人生依樣每天都在挑戰自我，我經過每天的練習，從剛開始深蹲只能 30 幾公斤經過長時間的練習，我已經可以 90 幾公斤了，代表我突破了自我。我要在具續挑戰自己。挑戰自己，原來如此快樂。</p>
	<p>802 黃子軒如何積極的面對人生中的挑戰？就是要勇敢的去面對他不要退縮。 之前因為我在面對挑戰時選擇了退縮、放棄暫時退出了角力，雖然很輕鬆，不過我發現這樣的我沒有很好感覺要漸漸成了一個窩囊廢，再這樣下去不行，於是接受了老師的邀請再次回到角力這一條凹凸不平的路，有決心想要將我未來的挑戰一一擊破，成為真正可以勇敢面對挑戰的人，不管再難再累我也要撐下去，雖然很辛苦但是做牛就要拖車，做人就要磨練。 我認為在人生中都過得十分順利的人，沒辦法成的了大事，想成大事的人都敢對自己下狠手，所以他們都積極面對人生中大大小小各種艱難的挑戰。</p>
	<p>901 許湘鈴張海迪說過：「在人生的道路上，誰都會遇到困難和挫折，就看你能不能戰勝它，戰勝了你就是英雄，就是生活的強者。」我們要勇於嘗試，即使失敗了也沒關係，因為“失敗為成功之母”在成功的道路上難免會失敗，但只要努力堅持，成功了就是我們的了。我練習角力已經一年多了，雖然每場比賽我都以輸為收場，但每一次的比賽都讓我有不同的啟發，每次比賽輸了，我心裏總是想著，這次輸了下一次再贏回來，雖然已經輸了好幾次，但我相信總有一天會贏的。所以，只要能勇於嘗試，就有機會成功。</p>
	<p>302 謝侑辰如何積極面對人生挑戰，我覺得只要樂觀積極的面對困境就好，不要去想太多沒有必要的,像是讀書一樣別去想太多沒有必要的,還有認真做好每一件事情,認真看待每一件事情像是寫作文要認真的把他寫完，再來要保持好心情別去想太多沒有必要的事情，做好自己的事就好了。</p>
	<p>302 呂泫頤人的生活中總是會遇見許多挑戰，有的人會選擇消極的去面對，而有的人會選擇積極的心態去面對。我在課業或著其他事情總是會遇到許多意想不到的事，有時候的挫折其實只要積極的去面對它，收穫到的對自己來說是有意義價值的，練習時有時候有些動作練不好，我會選擇去思考要怎麼變好，而不是擺爛放棄，積極的面對，會讓我們自己的人生變得更充實和有趣。</p>
	<p>302 李昀詳人生充滿挑戰，但當你跨過一個又一個高峰時，你就能看到不一樣的風景。 當我在練習角力時，有時候也會遇到挫折也會想要放棄的念頭，不過人生本來就會遇到挑戰，所以我們一定要去面對、解決。 所以面對挑戰，我們要沉著冷靜，面對挑戰，我們要積極應對。人的潛力是很大的，我們要激發自己的潛力，用頭腦找出迎接挑戰的辦法，在獲得成功的時候，也能提升自我，收穫一份自信，保持面對挑戰的良好心態。</p>

學生心得日誌

日期	心得內容：暑假生活
08/22	<p>801 周O書我暑假都在幹嘛？我的暑假生活都是放在練角力居多，沒有練的時候就是玩手機。角力對我來說是一個非常不錯的運動，它可以幫助我增長肌肉，提高我的肌耐力，也可以提升我的體力、體能。我們固定星期一、三、五的下午都會練重訓，增加肌肉的量；星期二下午就找專業的舞蹈老師來教我們一些翻的動作怎麼發力、怎麼做才會比較漂亮的技巧。我練角力沒有練的很久，國一開學的時候才開始練，練到現在也才大概快一年左右，但是在跟我同樣進來的同學裡，我已經算是體力好，但是肌肉沒有很多，也沒有很敏捷。但是跟我同年級的同學一起比賽，我可以用體力跟他們比，我用體力可以跟他們一直做消耗，消耗到他們沒力的時候我在去攻擊，優點是你消耗他們的體力，缺點是你的體力到最後也撐不了多久你也體力不夠了。我角力比過的比賽沒有很多，比過的比賽就只有一場全國錦標賽、兩場縣賽，就這樣而已，所</p>



	<p>以經驗方面就沒有很豐富，跟其他的學長姐們相比，我們這些學弟妹的技巧會的也比他們還要少。俗話說：「一分耕耘，一分收穫」，我相信我只要繼續努力，我也可以超過學長姐們的！</p>
	<p>802 黃湘芸這個暑假我覺得過的很充實，因為要比全中運所以主任帶我們去道館練習，雖然很累很累，但是增加了我們的體力與技術，也增加了我們的意志力，每天早上都要跑步，每分每秒都在懷疑人生，但是我知道這也是為我們好，等到要回去的前一天我們都好開心也好興奮，回去之後隔天要去花蓮的全中運，所以我一回到家就很開心的整理行李，到了隔天我們很早就起床，到 7-11 等老師載我們去搭車，我們先到了虎尾的高鐵站，到台北在轉搭火車，一路上我們都好開心。終於到了花蓮等待明天的到來。到了隔天因為這天我沒比賽所以我一整天都待在飯店，好幸福什麼事都不用做。到了我要過磅的時後因為體重還沒到一定的體重所以我不能比賽了，有點失望，但是主任和老師們帶大家去七星潭玩水真的好開心，到了最後一天要回雲林了真的有點捨不得。我很喜歡這次的比賽，有了一個美好的經驗。後面幾天有練習然後烤肉體驗了好多的東西 這次的暑假過的好豐富。</p>
	<p>802 吳宜鴻現在讓我來來講講我的暑假生活吧！每天早上賴床是必不可少的多睡一會兒的絕招，因為要練角力所以要早點起來，我的暑假可能有一半的時間都在練角力，但我並不生氣因為我想讓自己變強，有時候沒練習，幫忙家裡工作、打掃家裡。再把暑假作業寫一寫，我花了一天才寫完暑假作業。由於爸爸媽媽的工作較忙，沒有時間帶我去旅遊。我只好在家裡，看看電視跟弟弟打打鬧鬧，整天在家也很無聊就找事情做，結果一眨眼家裡就被我打掃的乾乾淨淨的，再過幾天就要開學了，也不會整天待在家裡無聊了！這就是我的暑假生活。</p>
	<p>802 黃子軒今年我的暑假生活的和以往的不一樣，因為我有空會跟媽媽去工作。在前半段的時候我每天早上約 5:30 分起床到麥寮幫媽媽工作不想讓媽媽回來的時候太累，所以我犧牲了我玩遊戲的時間去幫忙雖然大部分時間都在幫忙洗檳榔、煮麵但是還是有幫到忙，可是過了 3 個星期到了暑期輔導的時間漸漸開始幫忙的時間越來越少，從早到晚變從中午到晚上，後來我回歸的角力雖然跟幫忙媽媽的時間沒有變不過很希望可以多一點時間去幫媽媽，希望有空的時候可以多幫一些忙。我覺得我的暑假生活算是過的蠻充實的從一開始的幫到暑期輔導再到訓練，排滿了行程。</p>
	<p>901 許湘鈴我的暑假生活過的非常豐富，7 月我去了集訓 12 天，當時發生了許多爭執，與家人吵架，跟補習班抗爭等，那幾天都讓我壓力山大，不過我還是成功去集訓了，到了那邊，非常的熱，有點不習慣，剛開始練習，整個有氣無力，而且不能喝飲料，我不斷的說服自己，要撐過 12 天不能放棄，但每次練完我晚上都會很崩潰，經過那 12 天的重重考驗，我也成功的戒掉飲料，雖然偶而會喝但不會像之前那麼常喝了，撐過了那 12 天之後，就是花蓮全中運了，我抱著期待的心情坐上了火車，到了花蓮，我們先到了飯店放東西，然後在飯店休息，我也順便寫暑假作業，到了隔天，換我過磅了，我吃完了早餐，就到會場，過磅完之後，回飯店休息，到了禮拜六，要比賽了我進去比賽會場時，我看到了很多人，我非常的害怕，但我也成功克服了恐懼，雖然輸了，但我不怯場了，回到飯店後，我和其他人一起騎腳踏車去逛夜市，整趟來回非常的驚險，到了禮拜日，老師帶著我們去了七星潭，到了那裏我們便開始跑像海邊戲水，到了海邊，我便把所有的煩惱和壓力都忘記了，我很開心，最後，我們開心的回家了。去完花蓮會來再過一個禮拜，開始練習，還有去清理回收室，再來是農會四健會的活動，到了 8 月的某 3 天，媽媽帶我去了台中玩，玩完回來後，繼續練習，還有幫老師搬開學後要用的書，最後快開學那幾天，老師讓我們休息，等待開學，整個暑假就結束了過的非常充實。</p>
	<p>302 謝侑辰我的暑假生活非常的美好，暑假的第一天，我認真的把我的功課全部寫完，第二天我仔細的檢查我的功課有沒有做好，再來我會好好運用時間去複習功課準備會考，晚上九點準時睡覺，就這樣結束美好的一天，周六、周日早上五點準時起床開始晨跑，就這樣過完美好的暑假。</p>
	<p>302 呂涓韻今年的暑假生活蠻充實的，去了辦在花蓮的全中運，雖然沒上場比賽但是觀摩到了許多選手的技巧，觀察到蠻多東西的，也去了花蓮的一些地方玩，很開心，暑假期間，雲林縣運動會的比賽得到了還不錯的成績，希望下次比賽能發揮的更好。</p>



	<p>301 王勤賀暑假生活，這一個暑假是我最最最充實的一個暑假，剛好全中運辦在暑假，我才能有更多的機會去練習，全中運還沒延期的時候，我那前一個星期才開始練習，因為同學們都去道館，我家人不讓我去，所以都沒練，直到剩一個星期，我才勇敢的跟家人講說:(我想去道館練習因為全中運要到了，我想要拼看看，爸爸說那好你去練，後面又說那你怎麼不早說要去道館，我說我想說你不會讓我去)，後來全中運延期，真的是爽到，因為有更充裕的時間練習，我暑假時就跟家人說我要去道館練習兩個星期，他當下就很不爽，因為他們就不想讓我去，但最後還是讓我去，我從暑假第二天就去了，去到比賽前一天，每天都很累，但最後比賽也有還不錯成績，一切都值得了，真的很開心，也是我最難忘的暑假</p>
--	---

附表 3-1 學生心得日誌

日期	心得內容：新學期新希望
09/30	<p>703 黃建軒我剛升上國中一年級跟國小不同了，國小沒什麼目標因為混就可以畢業，但升上了國中就不同了，國中的課目變多了要顧到的課目也變多了考試也變多了，也是因為這些原因導致我再讀書根本沒有想到目標這件事，甚至連目標都還沒想到哪就趁今天有多餘的時間來好好想想上了國中的新目標吧。既然要想目標哪我就給自己在國一的三個小目標吧，第一個就是認真讀書不讓父母擔心我的課業所以第一就是認真讀書因為如果不讀書長大後出社會也不能做什麼事也不能幫助到他人所以其實讀書很重要。第二認真練角力吧其實練角力很好玩但也要注意安全，過程中可以明顯的知道很累但可以跟同學一起變壯一起變強不知為何我覺得這個接斷很開心，其實練到一半我也覺得很累想放棄的時候不知道為什麼大腦告訴我不能放棄如果才剛開始就放棄哪以前學會的東西就浪費了，這樣也浪費了教練的時間還有資源跟資金。第三就很簡單了想辦法把我的壞習慣找出來然後去改變，其實我已經找到我第一個壞習慣了但我不知道如何改變我的第一個壞習慣，就是我真的愛拖時間就想是在練習的時候我也很愛拖時間，拖時間給我的生活帶來了很多的不便，我明明心裡想好了 9 點要做什麼事情我卻拖到了隔天才開始一半也是因為懶惰，這就是我的第三目標改掉壞習慣。這就是我新學期的目標希望我可以完成。</p>
	<p>703 洪宗佑經過了六年的考驗 轉眼間 我已經是一個國中生 了 新的學校 新的學期 新的目標 在這個學期裡 我希望自己能成為一個能靜能動的 一位學生。 在學習方面 我希望自己能完美的完成所有老師所指派的任務 並在練習結束的時間裡多花一些時間在複習以及預習 當然 如果可以 我也想要找到一位能夠一起讀書的好夥伴。 在運動方面 我希望我能在練習時間裡了解「天下沒有白吃的午餐」和「只有努力才有回報」這兩句話的意思 並把這兩句話牢記在心 作為我向上的階梯。</p>
	<p>703 沈胡成開學了，我也國中了比以前要更有責任，學業也有一點點的壓力了，但還是可以應付的，國中不像國小隨便讀一讀也有好成績，為了讓我不在學習中太過隨變，我就來想幾個目標。首先我設定了三個目標讓自己完成，第一個目標就是好好學習，讓父母知道我有在努力，不是草草的就帶過考試這件事，學習很重要，因為將來要找工作時會看學歷，但是學習時的知識也要記下來，不然在怎麼學習也沒用。第二個目標是要有好的品格，因為有的時後同學找你說話就是三個字罵他，這樣很不好，在別人的眼裡就是一個沒禮貌和的品性不好人，這種行為為不僅傷他的心，可能也會失去這個當朋友的機會，就算他心胸在寬大也忍不了這種難聽的詞語。第三個目標是把做了對自己沒有好處的事改了，最大的問題就是一到假日張開眼睛就是在玩手機，到晚上十、十一點要睡覺眼晶闔上才肯放下手機，如果我把玩手機的時間拿出五成來做家事、陪家人和讀書等之類的事那有多好阿。希望我以上所說的事我都能做到。</p>
	<p>703 沈胡安到了新學期，我升上國中也已經長大了，所以我要讓自己有一個目標，我的目標是什麼呢？我覺得的最重要的就是改變我的點。首先我反省了我上學期的缺點，我寫字潦草，上課時總是不認真，不是在玩我的文具就是玩我的手，請教別人時口氣還很不好，做事不認真隨便應付，下課時不復習和預習，放學回家時總是沉迷在電動遊戲裡，所以我考試的成績非常不好，回家時總是被罵，因此我要改掉我的缺點。一開始我要認真寫字，先練習把自學好再把字寫快，專心上課，認真做事，請教別人時謙卑一點，下課時認真複習與預習，少玩電動遊戲，多看書，多學習。</p>



	<p>703 莊家璋 剛到國中的時候，我真的很想進到角力和田徑隊，但是我每天都會害羞的不敢說，還不是因為朋友的幫忙，讓我可以有參加校隊的機會，每次練到一半就不想練，假日早上不能睡到自然醒，下午也要來練習，參加校隊讓我改掉很多壞習慣，我每次練都會想：「我為什麼要把自己搞的那麼累」但是我想到，我讀書不行，也許可以靠這個，拿到好成績，上好一點的學校！來這個校隊我已經一個多月了，來到校隊的目標是，我可以在角力場上，發揮自我，這我就很滿足了，可以不用得名，有比賽的經驗就行了，我當然也知道我是角力隊裡面程度算很差的人，丟標槍不行，跑步不行但是我每一次又一次的想放棄，有練習的機會不參加，我就喪失了一個發揮自我的機會。</p>
	<p>703 陳建豪在一個夜黑風高的晚上，我正玩這手機，忽然！手機一條 Message 的簡訊傳了過來，我稍微看了一下，原來是主任要我們寫作文，題目是：新學期新目標。看到這個作文我不禁陷入了沉思。我仔細的想著我這學期的目標，我忽然想到了，應該是：把書讀好、人緣變好和遊戲少玩點。看著我定完這幾個小目標，我感覺我現在先能做的就是遊戲少玩點，等這個目標完成後我再來解決其他兩個小目標。看著剩下的這兩個小目標，我想著應該不難解決，但這也是以後才知道。我也是蠻感謝主任出了這個作文題目，讓我抓到了新學期的目標，讓我這學期至少不那麼迷茫。</p>
	<p>801 周伯書新的學期，新的開始。每個學期都有不同的目標，前往目標的方向與方法也都有所不同。以我當一個例子：我在角力有一個目標，這個目標就是拿到全國錦標賽的第一名，雖然我這個目標有點遠大，但是我相信我只要認真、努力練習，就會有好的成績。俗話說：「一分耕耘，一分收穫」，要有所付出，才会有好的結果；如果都不付出，整天閒閒沒事、遊手好閒，這樣會成功也真的是天方夜譚！角力這個運動讓我很有成就感，收穫滿滿，經驗也很豐富。每個人對同樣的東西目標都不一樣，在還沒有達到目標前，這些都是過程，過程會有許多的波折、瓶頸與困難，但是這也就表示你離你的目標越來越近了！目標對我來說是讓我做一件事情的動力，沒有了目標，我就感覺方向很迷茫，不知道要往哪裡去；有了目標，就等於有了動力，這樣就不會方向迷茫而不知道自己要什麼或不知道自己在做什麼了！</p>
	<p>801 江欣蓉這個學期,我就上國 2 了.在 1 年我就要上國三感覺到學習的任務越來越重,要比在國 2 花更大的精力來學習.在新學年,我首先要了解沒一門課的內容,老師每教一課,我不僅要做好練習,還要把老師課上的重點記下來,回家在好好複習複習,認真的細心的完成作業,我沒天要堅持早睡早起的好習慣,抓警時間在早上或晚上,多讀讀英語,多背背單詞,我要珍惜每分每秒,利用各種空隙時間學習各種各樣的知識,為會考做準備!也要好好的練角力和田徑!</p>
	<p>802 黃子軒新學期我們也從 7 年級的新生轉變為 8 年級的學長、姐了，也要為自己的國中定下一個小小的目標。而我為自己角力方面定下了一個小小的目標就是要學會較高難度的側拋，雖然我知道不是嘴上說一說就可以完成，是要靠每天勤奮的練習才能完成，所以想要在 8 年級完成應該要更加勤奮的練習，才可以在這一段時間完成這個動作，希望我真的可以完成我這小小的目標。想要完成自己我自己設下的目標不是紙上談兵，而是要真的腳踏實地下去做一步一步的堆積直到完成。</p>
	<p>802 黃湘芸新的學期我們應該要比以前更認真更努力做任何事情，也要為自己設下一個目標。也必須把自己的錯誤加以修正。我這學期的目標是，我要好好的把課業拉上來不要跟班上的同學落差太大，上課不要一直分心，對課業更積極，然後練習更認真，讓下次的比賽有個好名次，不管練習再累也要把動作做到好，把老師交代的事情做好，不要因為自己的方便而影響到別人，然後跟同學好好相處，不要再有任何的不愉快！</p>
	<p>901 許湘鈴這一學期對我來說非常的重要，因為會有非常多的模擬考，而且距離會考已經不到一年了，我必需得想辦法把成績比較爛的科目提高，我不想讓其中某一科有 C，我也不能辜負其他老師的期望，然後我也要更加努力的練習，然後贏得比賽，雖然家人每次都給我滿滿的負能量，但我不會受到他們影響，我只希望能贏一場就很好了，至少會有一點成就感，所以不只要顧及考試，我也要好好地練習。</p>
	<p>902 許心蓉暑假轉眼就過去了，一個新的學期，我的目標也在變。國三了，我的目標就是考上我理想的高中，不讓父母操心 國中兩年，我生活的平平淡淡，目標幾乎是只說不做，每次考試不複習考個七、八十分，在國中兩年裡，一個年級有五十幾人在競爭。我沒有在乎成績，只是在想：“及格就好”一下課瘋狂的玩，一上課無奈的聽，把作業當做一種負擔，</p>



	當做一種任務，寫完就好！到了國二的下學期，我才漸漸明白了學習的重要性。在國中，每個人都在努力讀書，成績排名是全校排名，要努力一點才能有好的成績，不能得過且過。每天寫完作業要認真檢查，考試前要好好複習書本上沒有掌握的知識，知道的知識要百分百的得分，不能丟分。考試時候要認真檢查試卷，不能有漏題，不會的題不能不寫，沒寫只有扣分，寫了可能還有分。我的目標只有一個：每次考試都超越自己！有人可能會笑，這個目標很簡單。那可不一定，如果我進步一點，那就比前一個人努力，在我後面一名的人可能也會努力超越我，那我就必須比他更努力！多多積累課外的知識，要做到博觀而約取，厚積而薄發 困難可以克服，努力就有可能成功。放棄就是失敗，失敗可以接受，放棄就不能接受，寧可拼一下也不可以放棄！
902 林奇鋒	一個月前，我升上了國中三年級，也是學校的老鳥了，對於練角力的我來說，我每一次的目標只有一個，盡力而為，我想要有前三名，但比起前三名，我更想要得到更多經驗，擁有豐富的經驗，才會擁有更多成長空間，看看大家跟我的不一樣，從中學習，從中改變自己，從哪裡跌倒，就從哪裡重新來過，一次又一次的失敗，會換來成功，努力不懈的練習，才會有更多收穫，新的一個學期，我只想要把角力練好，可以達到自己為自己設立的目標，一步一步踩得踏實，才有機會獲得更多收穫，願著我自己美夢成真。
302 呂涓穎	不知不覺也開學好幾周了，新的學期，我升上了國三，升上國三的我也有了新目標，新的目標其實和大多數人相同，希望自己的學業成績能夠進步的更多，讓父母不用擔心明年的會考會考的很差，也想要在明年會考時考出蠻好的成績，有一個好的高中可以讀，也要好好的充實自己，想要讓自己更有自信一點，也希望自己能有更多的比賽上場，鍛鍊自己的身體，和充實自己的比賽經驗，讓自己越來越好。

學生心得日誌

日期	心得內容：機會跟命運
08/22	703 沈胡成我因為某些機緣來到這間學校，也有機會進入角力隊，媽媽也同意了，就像是安排好的，既然我都學角力了我就認真的去學。學習的過程難免遇到挫折，因為我剛學我也不是常常在運動的人，所以我都過沒多久就氣喘吁吁的，但有了學長和老師們的加油我就堅持了下來，有時後老師會講出比較難聽的話，可是老師也會說笑話讓我覺得很幽默，在讓我覺得在漫長的時間高興的度過。我也在角力隊待一個月了，有明顯的感覺自己的體力變好了，這都要多虧大家的鼓勵，讓我沒有因種種原因退出，反而開始慢慢開使喜歡角力了，因為教的越多會東西也變多，也越來越難，變的很刺激。很開心因為有機會遇到這個老師，老師教我們都是細心指導，所以我學的也很快，在角力隊找到很多快樂，不然在家也只是玩手機，所以我借助這個機會到角力隊練習，這樣我不僅不會傷害眼睛，也可以鍛鍊自己真是一舉兩得。
	703 沈胡安命運是牽扯到你以後的事，但機會只是在當下，沒有以前也沒有未來，所以要好好把握現在。到了這個學校是我以前的命和現在的機會給我的，我也要謝謝的命運與機會，因為了這間學校我也才知角力這項運動，我覺得角力這項運動練起來真的辛苦，每天都很晚才回家，但有人陪著我比在我家還有趣，而且老師的幽默讓我更有動力繼續練習。在那裡學長與學姊還有老師都非常的友善，很好相處，動作做得不好他們也會糾正我避免我受傷，也會鼓勵我讓我有動力繼續練下去讓我不想放棄，雖然有時候老師講話很難聽，但這都是為了我們好。我要感謝我的機會與命運，讓我參加了角力這項運動，認識了更多的朋友，我一定會好好的練習，一直到畢業。
	703 洪宗佑在我的一生中 有許多的機會和命運 有些 我可能沒把握好讓本就稀少的機會和命運變成煮熟的鴨子飛去。直到最近應 我發現如果在繼續把這種習慣帶到國中 甚至更久以後 那我可能一輩子都沒有甚麼能夠自豪的事情。所以到了國中後 我毅然決然加入了角力、田徑隊 希望能讓自己的人生能增加更多一點的色彩。在國中 我希望能好好把握好所有的機會和命運 不在漏掉任何能讓自己成長的機會。
	703 黃建軒今天又有閒時間可以用哪來說說機會與命運吧，先來說說機會吧其實每個人的生活中都有很多很多的機會就像我在這邊說話搞不好我已經錯過了許多機會，其實機會很多很多但也很容易錯過機會也可能因為你的一個選擇就錯過



	<p>了，有些機會是很難發現的，所以假如今天有了一個機會請好好把握這個機會別因為朋友同學所錯過這個機會，有些機會是得來不易的。既然說完了機會應該來說說命運吧，其實命運很難說對我而言命運或許就是上天安排的吧！我有在電視裡看過有人說「在投胎時就已經看過了妳下輩子的生活了所以選擇了這個生活」反正我是不信這覺話啦～因為我覺得這些都是上天的安排，就像你選擇的下一步不管是好是壞結果可能都是上天的安排也等於命運，請好好享受上天給你的生活吧不要因為生活的一些小挫折而想不開</p>
	<p>703 陳建豪「機會是靠自己爭取,命運是靠自己改變」看到這句話，我心中熱血不已，正好我作文題目是：機會與命運。我們就先來說命運吧，命運除了先天外，後天也可以改變，只不過想靠後天改變比較困難。所以我每天想著上天怎麼那麼不公平，有些人可以靠先天的技能就可以順利的過完這人生，欸！這時候就有人想反駁了！但我不接受你的反駁。就下來我們來講機會，人的一生有很多機會，可能是好的，也有可能是壞的，但大家遇到機會的時候，自己還是要慎重的決定一下喔。雖然你沒那命運，但你可以靠一生中的任何機會去改變你的人生，大家加油！</p>
	<p>801 周伯書有些事情有很多機會；有些事情的機會非常的少，機會的多寡都要好好把握，還要好好的利用它，不然都是浪費，記住：機會是留給準備好的人。這句話非常重要，要牢記在心。舉一個關於我的例子：在角力這塊，每次出遠門去比賽都是一個很好的機會，但是在比賽之前的日子，是需要很多時間準備它的，準備好才能去和其他人切磋技巧和練習的成果，贏了就是準備的很完善；輸了就當做是沒有準備的很好，俗話說：「失敗為成功之母」，做什麼事情不會先失敗呢？成功的背後都是有許多的失敗累積的經驗累積而成的！每次上場比賽的機會都非常寶貴，所以我們要好好的盡全力去做動作，把學會的都做出來，這就是把最好的狀態帶到場上和別人互相競爭！每個人的命運都不一樣，命運對我自己個人來說是我自己可以掌控的，但有些人認為命運是上天早就注定好的。角力比賽贏了就是勝利，輸了就是自己的命運，你的命運覺得你還磨練不夠，就會想辦法阻止你繼續前行！</p>
	<p>801 江欣蓉人需要不斷打碎自己，更應該重新組裝自己。努力奮鬥，天空依舊美麗，夢想仍然純真，放飛自我，勇敢地飛翔於夢想的天空，相信自己一定做得更好。過去與未來，都離自己很遙遠，關鍵是抓住現在，抓住當前。如果你努力去發現美好，美好會發現你；如果你努力去尊重他人，你也會獲得別人尊重；如果你努力去幫助他人，你也會得到他人的幫助。生命就像一種迴音，你送出什麼它就送回什麼，你播種什麼就收穫什麼，你給予什麼就得到什麼。春暖花會開！如果你曾經歷過冬天，那麼你就會有春色！如果你有信念，那麼春天一定會遙遠；如果你正在付出，那麼總有一天你會擁有花開滿園。</p>
	<p>802 黃子軒人生中機會是靠自己去爭取、創造的，而命運可以靠機會來改變。人生中有許多的機會可以去爭取，爭取改變命運的機會，像是我想要靠著自己較強的體育方面和普通偏上的成績來爭取讀軍校的機會，來賺錢給家人和我來使用看看是否可以讓家裡變得比較富裕，但門檻非常的高所以我知道要讀軍校我要付出的時間要很多才能爭取到這機會，不然一切都是空談！現在我也差不多努力到了一半了，希望我可以如我所願能讀上我理想的軍校改變家裡的命運！</p>
	<p>802 黃湘芸人生中，有多少次機會等著你去選擇。但許多人並沒有去做選擇，機不可失，失不再來，在放棄機會之前你們有沒有曾經想過，還有沒有下一次機會，人生就像潑出去的水，收也收不回來，容不得你再來第二次，只能後悔莫及，過了這個村，沒了這家店。你的人生又再次錯過了一個機會留下了一個遺憾！命運是一個難以掌控的東西，想改變也不是不行，只要你在正確的道路上不輕易放棄，命運就可以掌控在自己手裡。人生不可能一帆風順一路上無風無雨，總會遇到一些不幸或困難。有些人在面對自己的人生，畏畏縮縮 怨天尤人 害怕辛苦 永遠站在原點等~，最後一事無成，有的人則是堅持不懈 刻苦耐勞 勇敢的向前走等~！最後出人頭地！所以以後想成為一個怎樣的人，是否能掌控命運全看你的選擇。</p>
	<p>901 許湘鈴機會和命運是要靠自己的努力得來的，如果傻傻愣著不做，就沒有機會，天無絕人之路，只要有努力，就一定有希望。每次考試時，我都會考很爛，但現在以經到了國三了，離會考的時間也已經不多了，只能想盡辦法努力把分數</p>



	<p>提高了，因為會考的機會只有一次，考差了就沒機會了，只能到時候看著辦。只要能克服自己，努力向前，就一定有希望。</p>
	<p>902 許心蓉機會靠自己爭取，命運需自己把握，生活是自己的五線譜，為什麼不親自演奏好它？許多人都是經歷了挫折之后才取得成功的，我們不應該屈服於命運的安排，而應該把握眼前的一切，去面對生活。每一個人都渴望成功，那麼我們就應該在剛剛起步的時候，用我們無悔的青春，去澆灌那剛剛萌芽的種子。把握生命了的每一分鐘，全力以赴我們心中的夢，不經歷風雨怎麼見彩虹？有人能夠隨隨便便成功……命運就是如此，不讓人經歷苦難，是不會讓人成功的，但是，要記住命運如棋，掌握在自己手中，那麼便會看到彩虹。總有一天，我們將學會把握，學會珍惜，那是因為我們曾?經錯過。此前的錯過已經給自己留下了足夠多的經驗，使自己長大了，變得成熟了，擁有了平?的心態和無畏而敏銳的感覺，下一次一定不?錯過機會了。</p>
	<p>902 林奇鋒人生就是一場遊戲，機會是自己創造的，而命運是無法改變的，不管是練習中的我，還是在比賽中的我，其實真的有一點點吃虧，雖然我有足夠的力氣，但是我的個子沒有很高，所以在練習的過程中，可能會有別人輕輕鬆鬆，而我做起來卻不簡單，機會改變我自己，讓我成長許多，力氣，也比之前還要大很多，身高是我無法控制的，就好像我的命運我無法控制，雖然我的條件沒有很好，但是我相信努力久了，就創造一個新的機會給我自己，讓我自己有更多成長的空間，也讓我自已覺得，我沒有很差，我不會輸給其他人。</p>
	<p>302 呂泂領每個人都有屬於自己的機會和命運，然而機會和命運都是要靠我們自己去爭取，才會得到自己想要的答案，就像很常看到的句子，機會是留給準備好的人，如果我們什麼都不做不準備，它就只能從我們眼前溜走，我覺得很多人他們都在等待著一個能改變他們人生的命運及機會，在那之前要做足許多努力，才不會浪費那得來不易的機會，就像練習時只要我們練的夠多夠努力，就會有許多比賽機會找上門來，只要夠努力，命運和機會就不會跟我們開玩笑。</p>

學生心得日誌

日期	心得內容：知足
11/04	<p>703 沈胡成我們看到別人玩遊戲有儲值自己也會想要儲，但我們已經有手機玩已經很好要知足了，像些老人家沒有用手機也不會說無聊，他們也可以高高興興的過完一天，但就有一些人嫌東嫌西的都不滿足，如果他們活在以前沒手機的時候要怎麼生活。像我們現在三餐溫飽也有很多娛樂的的西，還有漂漂亮亮的衣服能穿就要知足了，如果要三真海味或價值連城的東西長大在自己滿足，我們不是沒手機、沒電視，我們有這些娛樂的東西已經要知足了，像以前只有一些陀螺或疋仔標等，如果沒這些東西的就會下田工作了，我們現在既不用幫忙工作也有手機玩已經要知足了，而且還有美麗動人的衣服可以穿，在以前有得穿就很不錯了，我們活在當下就要享受當下。</p>
	<p>703 沈胡安人類都會有不好的習慣，因此有的人在環境相當好的地方還一直抱怨，所以我們要點到為止只要讓自己不吃虧就很好了，不須要讓自己想著還要更好。以前在國小的時候大家都覺得午餐不好吃，所以都一直抱怨，老師就跟我們說我們身在福中不知福，非洲的小孩都只能吃一些昆蟲還有人餓死在路邊，我們都有這麼好的食物吃還在抱怨，叫我們要知足，後來也很少人抱怨，在國小的時候每個老師都用非洲小孩來跟我們過的很幸福不要在抱怨了。有的時候老師也會跟我們說小時候他們都會去工作，只要一放學就會去工作賺零用錢，不像我們只要在家家長就會零用錢，因此就很羨慕我們。我們跟老師說無聊的時候，老師就說小時候他們都沒有手機可以玩，現在科技比以前進步很多了，不像他們以前科技不發達，只要有東西玩就很開心了，於是老師就要我們知足。以前老師都跟我們說要知足，每個人都有做到，但我很好奇那些不知足的人過的怎麼樣呢？</p>
	<p>703 莊家偉我到角力田徑隊那麼久時間，我在裡面學會了很多運動技巧，還有身體的靈活度與肺活量，假日時間早上練習有點早，我現在已經習慣早睡早起，這段我學習到很多動作，還喝了很多羊奶 我以前跑個 300 公尺氣喘吁吁，現在跑 20</p>



	圈都不是問題，這段期間教練很認真的教導我們練習，不管是做運動前的操，還有運動後的收操 我很珍惜這段可以練習的時間，我很謝謝學長、教練教我練習
	703 洪宗佑 自從進入國中角力田徑隊練習 我漸漸的 已經習慣了平時早上下午 不長不短的練習時間 也有發現 我們平時練習的時間似乎有那麼一些些不太足夠 這個問題 我相信是非常多人都遇的到的問題 但 那些遇到時間不足問題的人 都有想辦法解決 而我們似乎因為一些原因 而無法克服 所以 我們能做的 就是好好珍惜時間充實的做好教練所交代的每一個動作 以前有人說過：「時間就是金錢」我希望我能好好利用這彈指之間 學習更多有利於練習的事情 並成為那個最早到練習場地 最晚離開的那個人 也希望我能好好做一個 知足的 練習生。
	801 周伯書 我們要知足常樂，不要整天都在動歪腦筋，想東想西，想著要怎麼樣才能得到什麼好處。有些事情是可以繼續要求更好、更棒的，但是，有些事情就是原本的樣子就好。舉個可以繼續要求的例子：「比賽如果得到好成績，那下次的比賽也可以要求自己一樣繼續拿到這個好成績。」相反的，不要過度要求的例子：「你想要的東西擁有了，那你就不要去貪婪不屬於你的東西。」我再舉個例子來說，我覺得這句話蠻有道理的：「你永遠賺不到超出你認知範圍外的錢，除非你靠運氣，但是你靠運氣賺來的錢，最後往往又會靠實力虧掉。你所賺的每一分錢，都是你對這個世界認知的表現；你所虧的每一分錢，都是你對這個世界的認知有缺陷。我覺得這個世界上最大的公平在於：當一個人的財富大於自己認知的時候，這個世界有很多種的方法收割你的金錢，直到你的認知和你的財富成正比。」無時無刻都要記得：學習知足，懷著感恩！
	801 梁祖尉 常言道“知足者常樂”，我想，可是有這麼一回事兒吧。在現實生活當中，人是有很多種的。當然，也有不知足的。一個人，一生總是在拚命地幹活，拚命地掙錢，總是想把自己的腰包鼓起來。然而，當他的金錢更多的時候，不知足的人往往被利慾再次沖昏了頭腦，他想要更多的錢，只因為，他不知足。就像我們班有一個同學一樣，平常成績都是前五名，這樣的成績讓其他的同學都羨慕不已，沒想到他這樣還覺得不夠，還要更強，還使出一些卑鄙的手段，所以在班上他的名氣都沒有很好。所以啊！人不要太過於追求，得到就好了，不然是會有相反的反應的。
	802 黃子軒 我認為知足是一個非常重要的態度，因為人家願意犧牲時間、金錢給我們還不感恩反倒覺得他給我們是應該的非常不道德！我們的學務主任也是角力隊的教練他每天晚上都從 4:50 陪我們到 7:30 練習結束，本來他可以早早就回家做自己的事、玩手機、耍廢，但他卻願意花 2 個 2 多小時再我們身上卻從不跟我們收錢，而我們的場地、訓練器材、訓練後的補品，都是主任每天努力寫計劃申請的，有次因為我們的晚餐錢因為沒有計算好花早了，沒有晚餐了本來是預定 9 月就沒有晚餐了結果一直延到 11 月才沒有，後來發現是主任自己自掏腰包幫我們支出 2 個月的晚餐錢，主任也跟我們說過他自掏腰包為我們付出這麼多是心甘情願的，不求我們給他什麼，只希望我們好好練習。我覺得我們既然都接受了主任這麼多的支出，在練習時也要更加努力，因為主任花了這麼多錢在這裡不是理所當然的，我們要懂知足我們也要全力配合主任用努力、認真的態度對待每一次練習。
	802 黃湘芸 不要總是想著你沒有什麼 而要想到你擁有什么 但也有人說，不要去想著你擁有什么，要想到你沒有什麼 仔細想想 的確如此 當你失去的時候，不要耿耿於懷 懊惱不已，不如享受自己擁有的也許會簡單許多 當你已擁有了自己渴望的東西，回想一下 是否失去了什麼 還欠缺什麼!
	902 許心蓉 我覺得人最重要的就是要懂得知足和滿足。一個人的慾望如果一直是那麼大，就算補充再多，都不能獲得滿足的話，那麼這個慾望就有點太可怕了。人們總要懂得控制好自己的慾望，懂得滿足。可不懂的滿足的人永遠是最可怕的，因為就算別人對你再好，給你再多的東西，你還是不會覺得滿足。人生，總有那麼幾位好老師，在我們這充滿稚氣的心靈上催化，作為一名學生的角度來看，教師是可惡的，成天叫我們做作業，而我去像奴隸一樣受到擺布，怎麼能不氣憤？但是，如果設身處地，換個角度來思慮，你會發現一切都與你的想法有著天差別。你總不會發現，老師的眼圈下有泛黑的黑眼圈，總沒注意到那杯中水如新陳代謝，一日下來老師不知喝了多少水。當然，人的性格與個性都不同，如果你不願



	理解，只能說明你的心不夠寬，心寬了就知足了。知足，使我們在奔忙之中尋早到屬於自己的本真；使我們在競爭之中尋找到屬於自己的目標；使我們在任何時候都能堅持自己的基本準則。所以我們作為人 要懂得知足。
	902 林奇鋒 爸爸媽媽們工作很辛苦 常跟我們說要知足 小時候不懂事 常常跟爸爸媽媽說要什麼要什麼 長大之後才知道賺錢不容易 能省起來的錢就省起來吧 長大後 現在雖然沒辦法賺錢 不過能幫的忙就儘量幫忙 不要讓爸爸媽媽太辛苦 我們也可以用我們的行動去幫他們 還記得小時候有一次 我去亂媽媽說買玩具給我 媽媽當時可能也不耐煩了吧 把我臭罵了一頓 現在印象還很深刻 那次之後 就再也沒有跟媽媽要過東西了 不過到了有一次 媽媽主動問我有沒有想要的東西 我一時也不知道有什麼想要的 所以也沒有跟媽媽說 知足 真的要記住 真的很重要 雖然在我們生活中 有很多東西都想要 想要跟必要是不一樣的 所以要好好想清楚買了有沒有用。
	302 呂涸頌 練習的時候總是覺得在偏鄉的地方資源可能有限，也沒有比都市的選手有更多的專業器具能練習，不過我們也靠著我們的努力，讓許多愛心的人提供了我們許多資源，我們要知足更加愛護珍惜，因為教練提供給我們的每一份資源都是得來不易，也要努力的練習，才不會辜負那些提供資源對我們的期待

學生心得日誌

日期	心得內容：秋季縣長盃心得
12/19	701 林浚凱 縣長盃我覺得很好玩，雖然我知道第三名但是我學到很多 我也看到了其他國中的人，他們讓我很想要打敗他們的決心，我以後要比現在更勤奮練習，把自己給練得更強更好，看到子軒用抱頭摔真的是很帥 他也都不用到 30 秒就結束戰鬥 我們在上面看到 很帥有很霸氣 很有王者風範 很像那裡的人都打不贏他的錯覺 如果我們 7 年級的都更勤奮 認真 努力的練習 我們應該很有機會 去超越學長他們 我希望我以後可以跟子軒 依樣 主宰他們 就算沒得名也沒差 也可以讓他們知道這人不太好惹 也可以帥一波 我之前因為手術 沒來練了 2 個月 所以我很難追上他們 但我覺得如果我在更努力 我總有一天一定可以超過 7 年級和學長他們
	703 黃建軒 我從暑假開始和同學一起去國中的角力隊練習，練習了 4 個月，練習的那些日子裡我覺得我進步得很慢，比很多新來的同學還慢，但每次教練都會跟我說「你進步很多了比以前還要好很多」，也因為這句話讓我繼續堅持下去，雖然練習的時候，很累很痛苦有時候還會想自己會不會累死在這裡，回家後身體感到非常酸痛可是仔細想想其實也很開心 教練也會帶我們出門而且也會買東西給我們，給了我們最好的環境，讓我們在乾淨舒服的地方練習，終於等到了這次的縣長盃比賽真的好多人，快輪到我時真的好緊張，看到了在下面比賽的學長學姐同學及其他國中的選手我看的目瞪口呆真的好厲害，輪到我時我馬上就走上了比賽場地，剛開始我就發現了對手的力氣比我大，加上我第一次比賽比較緊張就輸給了對手，過了一下子又輪到我了 我馬上去場地上後鈴響就開始了第二局我就沒這麼緊張了我開始認真對手的攻擊雖然我沒躲過但至少沒有被壓制到，站起來後又繼續攻擊直到了最後，我還是被壓制了比賽結束，雖然我輸了但我沒放棄，而且比賽當天真的好開心，輸了其實沒什麼每個人都有機會，希望下次拿獎牌的人是我了。
	703 陳建豪 當看到這篇作文主題的時候，我的心緒慢慢飄 111.12.16 那天。還記得那天我帶著緊張又興奮的心情踏進學校的角力館，一進角力館，我就直奔二樓我的位置，把隨身攜帶的東西放下後，我就換上我的藍色戰袍接著就坐在椅子上靜等比賽開始。比賽開始後幾場就輪到我了，比賽前我就大約看過對手的實力雖然知道我是以卵擊石，但我還是盡力了，那天我遇到他兩次雖然每場都輸但我還是在當中學到很多經驗，也期待下次比的時候能變的更強。經過這次縣長盃的比較，我也知道和對手的差距，也知道平時練習要更努力，也期待下次比賽可以拿到更好的成績。
	703 沈胡成 縣長盃比賽心得 這次縣長盃的比賽我很滿意，因為有拿第二名，對於第一次比賽的我已經覺得很好了。我還有做的更好的地方是參考老師的意見，比如像老師說的，已經有領先了就嘗試攻擊對手，我自己也可以練體能也就不會那麼累，還可以做一些騙人的動作，和把我力氣變大跟動作做的流暢一些，這些方法都有助我比賽輕鬆一些。由於是我第一次比賽就感到特別的緊張，有些地方我覺得自己做的很不錯了，但我還有很大的進步空間，還有可以用一些學長、老師教



	<p>的小技巧和方法用在比賽上，重要的還是動作標不標準。還要感謝老師、學長和同學的教導與陪伴，因為晚上練習的時候有了這些指導跟訓練我才有這個名次。</p>
	<p>703 沈胡安這次是我第一次在國中角力的第一次比賽，但由於之前常常受傷，因此我休息了兩個禮拜，所以有很多老師教的動作都不會，於是在比賽就沒有得很好的名次。比賽的前一天我們就在秤重還有打掃比賽的場地，那天打掃完和佈置玩場地後我們就在練習，那天有別的學校來讓我覺得很不習慣，因為人很多讓我有一點緊張。比賽當天由於我比較重所以在比較後面比，於是在輪到我之前我都看著別人，他們都非常的厲害，輪到我的時候，不管是自由式還是希羅式我都在第一局就輸了。因為第一次很多不認識的人看著我比賽，所以我非常的緊張，而且對動作也不是很熟悉所以我都上場不到一分鐘就輸了，我一定要好好的練習希望下次我能拿幾個獎牌回家。</p>
	<p>703 洪宗佑自從加入角力田隊練習 已經過了好一陣子 每天的早上和下午 不論風吹雨打 或是烈日猛照又或是寒流來襲 我們都在訓練 就這樣日復一日 又日復一日終於到了縣長盃比賽的日子了 不知道是太久沒比賽 還是心裡作用 我那天特別緊張 緊張到雙手邊僵硬 緊張到雙腿發軟 直到比賽前的熱身 也還是這樣 明明在炎熱的天氣 卻感覺到冬天般的寒冷 還好 一位學長看出了我的忐忑不安 並告訴我：「不用太緊張 你是第一次比賽來看看就好了 有經驗下次在來 就會好很多了 如果真的覺得不行 就深呼吸吧！」這句話 確確實實的說中了我的處境 也讓我的心靈放鬆了不少。終於 比賽開始 哇...各各都是妖魔鬼怪 有過一下子 輪到我了 做了一個深呼吸 並開始了我的動作 後來比賽結束。這是我的第一次比賽 卻拿到了意想不到的成績 希望下次 我能夠更進一步 像前五 甚至是前三名看齊。</p>
	<p>801 周伯書不同的比賽對於每個人來說，都會有不同的看法。這次的秋季縣長盃角力比賽結束，我回到我們的教室上課，上完課放學的時候，有一個老師來跟我說：「恭喜你！拿到這次角力比賽的第一名！」我就說：「謝謝老師！」老師說：「不客氣！」然後又說：「主任是不是對你們很嚴格？每次都看到主任很粗魯的罵你們。」我就跟老師說：「沒有啊！主任對我們很好！對我來說他罵我們是對我們好，而且主任如果不罵我們，我們也不會進步。相反的，主任如果是用要理不理的態度對我們，我們也不可能有像比賽當天的好成績！」老師說：「你的抗壓性很好！」我說：「而且主任那麼辛苦的教導我們動作，學好它們本來就是應該的，也因為怕動作做不好會被罵的這個心態，所以動作才會越做越好，這樣才會持續進步！」首次上場比賽難免會緊張，會有失誤的時候，但是有可能就是因為這些小失誤，而造成比賽輸掉的結果，所以我們要記取教訓，多吸收比賽經驗，這樣贏得比賽的機率就會越來越大！</p>
	<p>801 梁祖尉這次的縣長盃，我託付著家人的希望參加比賽，雖然沒有得到第一名，但，這場比賽讓我學會了這麼應付其他學校的選手，而不是只會跟學校的同學比賽，而沒有學到東西。這次的縣賽我拿到了希羅式第二名，雖然我沒有在我的強項得到名次，但我學會了如何應對其他國中的選手們，知道他們的弱點，他們強的地方，也謝謝學長，拖他的福我才能拿到全中運的門票。希望我在全中運不要太快被刷下來，而是能堅持到底，為東勢國中創下一份佳績。</p>
	<p>801 江欣蓉比賽，不是只看成績，而是要思考和反省練習過程。教練常常跟我們說比賽的重點就是要有努力練習的過程，才有收穫，不勤練，不努力，什麼都沒有。比賽就算輸了，就反省一下練習的時候，有哪些失誤一直都沒改或是一直沒進步。下次還有機會可以努力，也有很大的進步空間，不能氣餒!!! 為下一次的比賽努力，改過那些失誤的動作，更加努力的去練習！</p>
	<p>802 黃子軒這次比賽是國中角力參加的第二次比賽，我覺得也應該要在國中有一個好成績，非常努力的在練習每一個動作。這次比賽的隊伍有三個有崙背、二崙、飛沙和東勢，這次我的對手只有崙背的選手跟飛沙的選手以及我的學弟大部分都是新手所以壓力沒有以前這?大，因為之前我是第5級的選手第五級是最多人的，而且有三年級的學長，那時我也是新手，對我來說真的壓力山大，而這次的比賽較沒有之前這麼緊張反而覺得比較輕鬆了許多，也如願以償的獲得了佳績，也拿到了全中運的參賽資格！再來我們的目標就要放到全中運上了</p>



	<p>802 黃湘芸這次的比賽讓我又增加了一次的比賽經驗 看到在場上的選手們都把動作作得那麼好 這就代表了 我還需要在更努力的去練習 把動作 作到更完美 在場上能跟練習時一樣把動作作好 雖然這次的比賽是有得獎但是我沒有很開心因為我明明可以把動作作好的但是一上場卻頭腦一片空白 所以接下來的練習我必須更積極的練習。</p>
	<p>802 吳宜鴻這一次的縣長盃我拿了，自由式：第二名、羅馬式：第一名，我原本想要兩個都拿第一的，結果在比賽時卻因為一個失誤而輸了，因為這次的比賽經驗讓我知道要認真練習，我是練自由式的卻贏了羅馬式，所以我全中運要去比羅馬式，我要再接再厲在 這次的全中運拿下前三名，我很開心拿到全中運比賽資格。</p>
	<p>901 許湘鈴在比賽的前一天，我看到了桌上滿滿的獎牌，我心裏想著：「我這次一定要贏！」到了比賽當天，我看到了很多人，我很緊張，因為我社恐，早上稍微熱身了一下，比賽就開始了，一開始是男生先比，我便坐在樓上看著他們比，直到了 10 點多，叫到我的名字了，我非常緊張，上場時，我全身都在抖，我眼神堅定，很努力的比，沒想到這次竟然贏了，接者換下一個對手，我雖然碰到對手的一支腳，但最後還是被壓制了，我很不甘心，但至少贏了一場，到了下午，我拿到了獎牌，我很開心，這場是令我最難忘的一場比賽，我要繼續把我的肌肉練的更強，我下次要贏更多的對手。</p>
	<p>902 林奇鋒這次的秋季縣長盃比得不是很理想 不過得了第五名 雖然沒有很理想 不過有超越上一次的自己感覺一切都值得了 在每一次的比賽前 教練都會特別訓練我們的專長 練習的過程 真的很累很累 不過想到為學校爭光 還有未來自己的未來 就不顧一切地去練 就算再累再苦 也要好好練 希望下一次的比賽能盡全力 用最好的成績 去拼最好的名利 不只下一次 以後的比賽 希望都能順利 成功</p>
	<p>902 許心蓉太陽高高升起，驗收我訓練成果的時候到了，這對我來說無比重要。數不清的訓練、數小時的熱身，都只是為了比賽場上的那幾秒。角力的平常訓練可能相對枯燥乏味，堅持下去是非常重要的，雖然很累很苦但還是要撐過去，因為只有比別人更努力才能夠超越別人。還記得一開始被教練邀請來練看看角力，就這樣子開始了自己的角力人生。一轉眼國三了，比賽越來越少，常常在一眨眼間就結束，但為了這短暫的時刻，我都不知道揮灑了多少汗水。明明成績一直以來都是持續進步，但卻在某一個時間卡住，不會提升甚至還會退步。面對這樣的情況，我常常很灰心……有時候甚至一蹶不振了。但教練常常告訴我持續努力訓練有一天就可以把這個檻給跨過去，有時候的確順利撐過去了。這次縣長盃比賽，我要檢討的很多，不管是心態、訓練都要改變。希望下次能夠超越自己的極限。留下滿意的笑容。</p>
	<p>302 呂汭韻禮拜五的縣長盃比賽遇到了蠻多選手，一開始以為對手實力沒有到很強，但在上去比賽時，忽然意識到自己太大意了，對手們都深藏不漏，只有在比賽時才能真正的知道對方實力，也發現每一次的比賽都可以更加知道自已的問題所在，也能察覺自己和對手的實力差在哪裡。</p>
	<p>302 謝宥辰我覺得縣長盃很有趣，比賽當天我很開心但也很緊張，我認為這次縣長盃比賽我受益良多，我學到不少東西，對於比賽也更有經驗我相信自己下一次可以做得更好這次比賽我有很多的地方做不好我會把做不好的地方校正讓下一次的比賽可以表現的更好。</p>
	<p>302 李昀詳我的縣賽心得就是我覺得我縣賽最累得就是降體重因為我這次降了 7 公斤還是差了 0.幾但最後還是過了我覺得我的自由式很爛因為我不知道要做什麼動作但是我自由式還是冠軍了，我覺得等二場的對手我大意了所以我被抓到腳但是他的力氣沒我大因為我沒用全力摔等三場很快就結束了，希羅式只有一個人然後上去比 8 秒就結束了因為對手是自己的學弟。</p>



附表 3-2

(雲林縣東勢國中 勢在必行角力圓夢計畫) 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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：802 姓名：吳宜溥 擔任專長位置：角力

◎填寫日期：111 年 12 月 15 日

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)

	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. 讓我對 (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. 讓我對自己更有自信。	<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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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，我感到很有成就感。	<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(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. 這學期我學習到……

我學到了一些角力的防衛和回擊的揮動作。

17. 我增強了 (或突破) ……

我突破了，在重訓的重量

18. 我的期待 (或我的承諾) ……

我期待，我可以在每一場比賽都拿下第一名。



附表 3-2

(雲林縣東勢國中 勢在必行角力圓夢計畫) 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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：801 姓名：周伯書 擔任專長位置：角力

◎填寫日期：111 年 12 月 15 日

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)

	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.讓我對(計畫名稱)學習更有興趣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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.讓我對自己更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.讓我學會為自己負責任。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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 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 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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.這學期我學習到…… <u>學到很多不同的技巧和動作</u>					
17.我增強了(或突破)…… <u>增強了很多肌力</u>					
18.我的期待(或我的承諾)…… <u>期待每次對外都有好成績</u>					



附表 3-2

(雲林縣東勢國中 勢在必行角力圓夢計畫) 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（引導計畫名稱）的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級： 802 姓名： 黃湘芸 擔任專長位置： _____

◎填寫日期： 111 年 12 月 15 日

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）

	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.讓我對（計畫名稱）學習更有興趣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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.讓我對自己更有自信。	<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 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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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.我樂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 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 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 checked="" 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 type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16.這學期我學習到……
學到了提高率,和自信!等……

17.我增強了（或突破）……

突破了以前達成的信心和勇氣

18.我的期待（或我的承諾）……

期待每一場比賽都能前三名



附表 3-2

(雲林縣東勢國中 勢在必行角力圓夢計畫) 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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級： 901 姓名：許湘筠 擔任專長位置：

◎填寫日期：111年12月15日

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)

	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.讓我對(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.讓我對自己更有自信。	<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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 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 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(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.這學期我學習到…… <u>抱頭摔、繞路、過肩摔等……</u>					
17.我增強了(或突破)……					

我增強了我的肌肉，體重也達標了。

18.我的期待(或我的承諾)……

我希望可以贏一次比賽。



附表 3-2

(雲林縣東勢國中 勢在必行角力圓夢計畫) 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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：八年一班 姓名：林鈺瑄 擔任專長位置：_____

◎填寫日期：111 年 12 月 15 日

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)

	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.讓我對(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.讓我對自己更有自信。	<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 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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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 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 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(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16.這學期我學習到.....
我學會了堅持。

17.我增強了(或突破).....

我希望我的體能能再增加

18.我的期待(或我的承諾).....

希望能學習到更多的動作。



附表 3-2

(雲林縣東勢國中 勢在必行角力圓夢計畫) 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（引導計畫名稱）的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級： 703 姓名： 黃建軒 擔任專長位置： _____

◎填寫日期： 111 年 12 月 15 日

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）

	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. 讓我對（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. 讓我對自己更有自信。	<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 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. 我樂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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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 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(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到…… <u>我學習到了很多比賽的規則</u>					
17. 我增強了（或突破）…… <u>我增強了自己的肌肉</u>					
18. 我的期待（或我的承諾）…… <u>我期待下次比賽有更好的表現</u>					



附表 3-2

(雲林縣東勢國中 勢在必行角力圓夢計畫) 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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：101 姓名：林浩凱 擔任專長位置：

◎填寫日期：111 年 12 月 15 日

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)

	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.讓我對(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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.讓我對自己更有自信。	<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 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 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(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.這學期我學習到 ... <u>很多動作</u>					
17.我增強了(或突破)..... <u>力量、肌肉</u>					
18.我的期待(或我的承諾)..... <u>下次比賽會更進步</u>					

101



※本表每一位學生寫一張

附表 3-2

(雲林縣東勢國中 勢在必行角力圓夢計畫) 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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級： 902 姓名： 林其鋒 擔任專長位置： _____

◎填寫日期： 111 年 12 月 15 日

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)

	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.讓我對 (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.讓我對自己更有自信。	<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 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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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 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(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16.這學期我學習到……我學到要如何在場上不緊張。

17.我增強了 (或突破) ……我突破了上一次自己的記錄

18.我的期待 (或我的承諾) ……我期待能過至中運的門檻並且拿到好成績。



附表 3-2

(雲林縣東勢國中 勢在必行角力圓夢計畫) 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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：902 姓名：侯百翔 擔任專長位置：_____

◎填寫日期：111 年 12 月 15 日
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)

	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.讓我對 (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.讓我對自己更有自信。	<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，我感到很有成就感。	<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(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16.這學期我學習到..... 我學到四個動作和技巧

17.我增強了每(或突破)..... 我增強了許多運動能力和肺活量。

18.我的期待 (或我的承諾) 我期待突破自己的秒數和名次。



附表 3-2

(雲林縣東勢國中 勢在必行角力圓夢計畫) 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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：802 姓名：黃子軒 擔任專長位置：_____

◎填寫日期：111年12月15日

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)

	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.讓我對(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.讓我對自己更有自信。	<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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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，我感到很有成就感。	<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(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.這學期我學習到…… <u>在比賽中學到了很多動作像：分數高的抱頭揮、最基礎的塔庫魯</u>					
17.我增強了(或突破)…… <u>我的骨體力有超明顯的突破從800公斤回來很喘、到1600沒問題</u>					
18.我的期待(或我的承諾)…… <u>希望可以走上全中運的平臺</u>					



附表 3-2

(雲林縣東勢國中 勢在必行角力圓夢計畫) 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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：801 姓名：梁祖尉 擔任專長位置：

◎填寫日期：111年12月15日

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）

	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.讓我對（計畫名稱）學習更有興趣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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.讓我對自己更有自信。	<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 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 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 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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.這學期我學習到 <u>如何試跳、擺台、很多動作</u>					
17.我增強了（或突破）…… <u>擺台技巧</u>					
18.我的期待（或我的承諾）…… <u>動作快點</u>					



※本表每一位學生寫一張

附表 3-2

(雲林縣東勢國中 勢在必行角力圓夢計畫) 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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：703 姓名：陳建豪 擔任專長位置：

◎填寫日期：111 年 12 月 13 日

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)

	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.讓我對(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.讓我對自己更有自信。	<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 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 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 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 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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16.這學期我學習到.....
在田徑我學到怎樣培養跑步和跳遠變強。

17.我增強了(或突破).....
力量、肌肉、骨體能。

18.我的期待(或我的承諾).....
期待可以在比賽時拿到好成績。



附表 3-2

(雲林縣東勢國中 勢在必行角力圓夢計畫) 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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：703 姓名：沈胡成 擔任專長位置：

◎填寫日期：111 年 12 月 15 日

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)

	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. 讓我對 (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. 讓我對自己更有自信。	<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 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 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 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，我感到很有成就感。	<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(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到…… <u>角力的技巧</u>					
17. 我增強了 (或突破) …… <u>骨節貼</u>					
18. 我的期待 (或我的承諾) …… <u>下一次比賽</u>					



附表 3-2

(雲林縣東勢國中 勢在必行角力圓夢計畫) 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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級： 802 姓名： 許哲堯 擔任專長位置： _____

◎填寫日期： 111 年 12 月 15 日

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)

	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. 讓我對 (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. 讓我對自己更有自信。	<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 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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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 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 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(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. 這學期我學習到.....
如何被摔時不痛、摔他人的技能、將人衝倒的能力。

17. 我增強了 (或突破)
摔倒、衝倒的能力、骨量減輕。

18. 我的期待 (或我的承諾)
把技能增強、學習更多能力在場上表演。



(雲林縣東勢國中 勢在必行角力圓夢計畫) 學生自評統計表

親愛的老師辛苦了經過您的努力「學生自評表」完成了，本會為讓本計畫能更清楚量化數據，煩請您再將「學生自評表」完成人數統計後，並製作統計分析圖表。

★學生背景資料(可複選)

◎參加引導計畫學生總人數：26 人；國一：9 人；國二：8 人；國三：9 人

◎曾中輟之慮：3 人

◎學生身份別：一般生：9 人、原住民：2 人、外配子女：15 人

◎學生家庭類型：雙親：21 人、單親：6 人、失親：3 人、繼親： 人、隔代教養：20 人、其他：

◎家庭經濟：低收入戶：3 人、中低收入戶：8 人、清寒家庭：5 人、身障子女：3 人、其他：

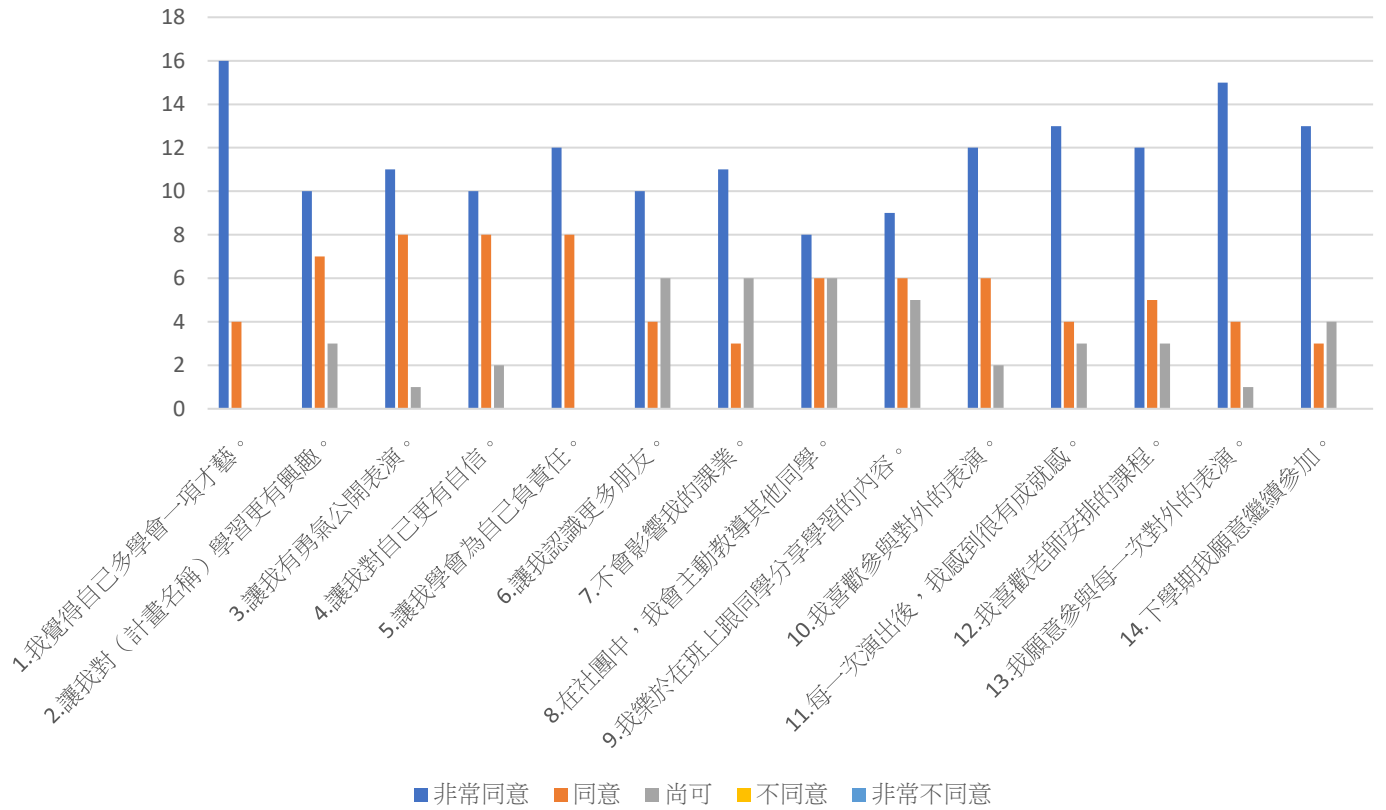
◎請附學生升學狀況調查表(每年 8-9 月調查學生升學狀況之表)

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
1. 我覺得自己多學會一項才藝。	16	4			
2. 讓我對(計畫名稱)學習更有興趣。	10	7	3		
3. 讓我有勇氣公開表演。	11	8	1		
4. 讓我對自己更有自信。	10	8	2		
5. 讓我學會為自己負責任。	12	8			
6. 讓我認識更多朋友。	10	4	6		
7. 不會影響我的課業。	11	3	6		
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	8	6	6		
9. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	9	6	5		
10. 我喜歡參與對外的表演。	12	6	2		
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	13	4	3		
12. 我喜歡老師安排的課程。	12	5	3		
13. 我願意參與每一次對外的表演。	15	4	1		
14. 下學期我願意繼續參加。	13	3	4		
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)					
合計					

※請製作統計分析圖表



學生自評表分析圖表





附表 3-4 期末達成量表

【備註】：1. 請依原執行計畫書中計畫內容第六點「計畫評估及預期效益」之實際執行狀況填寫本表。
2. 表格內框不敷使用時，請自行調整。

評估項目	年度量化指標	評估方法與工具	期末量化評估結果(數據) 預估/實際	期末量化評估結果說明(文字)
1、學生對於活動的認同跟參與程度評估。	一、二、三年級每學期須完成六小時服務學習時數	學生個人參與週六、日所有課程的到課率。(不含事病假)	100%	我們每週三、四、五午休有愛校服務的活動，校對學校每週選擇一天出來幫忙做服務學習。
2、高關懷評估表	評估學生是否列入高關懷	評估學生是否列入高關懷	61%	除了家庭功能正常，與家長有密切聯繫，隔代教養、失親、單親、都列入高關懷。有 16 位列入。
3、生涯發展規劃書	每週訓練 能力評估	評估學生未來生高中或高職的意願及動向	100%	所有學生都會繼續升學，會繼續從事角力運動的學生目前只有一半。
評估項目	數量單位 (滿分次數)	評估方法與工具	期中量化評估結果(數據)	期中量化評估結果說明(文字)
前橋	30	一分鐘動頭頂部壓至後頭再立起	100%	入門動作較容易達成
後橋	30	一分鐘動作後仰頭頂壓至鼻頭再回復原來姿勢	100%	入門動作較容易達成
定點轉身	20	一分鐘以前橋姿勢轉動身體而面部維持朝向一面	90%	太胖的學生都會有障礙，在速度上有待加強
橋直轉身	20	一分鐘以前橋姿勢將腳轉至極限跨腳繞跳同時頭部轉至與身體相對應方向	90%	太胖的學生都會有障礙，速度普遍太慢
前後橋跳	20	一分鐘前橋姿勢以跳躍方式轉換成後橋	90%	較胖的學生目前只有跳的過去跳不回來。

(表格內容如填寫不下，可以自行調整格子大小)



雲林縣立東勢國民中學角力隊



普仁贈與興采口罩套



第一批新隊服



全中運夜間重量練習



假日朴子柔道館移地訓練



2022/07/14-26 暑期訓練不能停-花蓮七星潭比賽兼旅遊





8 月暑假練習不能停



寶田公司贈送月餅



暑假結訓暨開學開訓



中秋節補假練習兼烤肉



早上食農教育、下午練習



肩車摔倒



肩車摔倒

2022/11 月 10 日 普仁贈鞋





2022/11/21 夜間練習點燈活動 努力照亮自己 讓自己發光





財團法人普仁青年關懷基金會 111 年「大手拉小手」青少年引導計畫



中華民國111年全國中等學校運動會
2022 NATIONAL MIDDLE SCHOOL ATHLETIC GAMES IN HUALIEN

獎 狀

教育部111年2月25日臺教授體部字第1110007381號函核准

縣市：雲林縣
學校：國立北港農工
姓名：王偉家
組別：角力高男組
項目：希羅式第七級
名次：第三名

大會主席

潘文忠

執行委員會
主任委員

徐榛蔚

中 華 民 國

7 月 27 日





財團法人普仁青年關懷基金會 111 年「大手拉小手」青少年引導計畫



中華民國111年全國中等學校運動會
2022 NATIONAL MIDDLE SCHOOL ATHLETIC GAMES IN HUALIEN

獎 狀

教育部111年2月25日臺教授體部字第1110007381號函核准

縣市：雲林縣
學校：雲林縣立口湖國中
姓名：王勤賀
組別：角力國男組
項目：希羅式第一級
名次：第五名

大會主席

潘文忠

執行委員會

主任委員

徐榛蔚

中 華 民 國

7 月 27 日





財團法人普仁青年關懷基金會 111 年「大手拉小手」青少年引導計畫



中華民國 111 年全國中等學校運動會
2022 NATIONAL MIDDLE SCHOOL ATHLETIC GAMES IN HUALIEN

獎 狀

教育部 111 年 2 月 25 日臺教授體部字第 1110007381 號函核准

縣市：雲林縣
學校：雲林縣立口湖國中
姓名：李昀詳
組別：角力國男組
項目：希羅式第五級
名次：第三名

大會主席

潘文忠

執行委員會
主任委員

徐榛蔚

中華民國

7 月 27 日





獎狀

府教體二字第 1112407220 號

雲林縣 111 年度秋季縣長盃

體育競賽榮獲

單位：東勢國中
姓名：林浚凱
種類：沙灘角力
組別：國中男子組
級數：第二級
名次：第一名



雲林縣政府

縣長張麗善

中華民國 111 年 12 月 17 日



獎 狀

府教體二字第 1112407220 號

雲林縣 111 年度秋季縣長盃

體育競賽榮獲

單位：東勢國中
姓名：陳威志
種類：沙灘角力
組別：國中男子組
級數：第三級
名次：第二名



雲林縣政府

縣長張麗善

中華民國 111 年 12 月 17 日



獎狀

府教體二字第 1112407220 號

雲林縣 111 年度秋季縣長盃

體育競賽榮獲

單位：東勢國中
姓名：沈胡安
種類：沙灘角力
組別：國中男子組
級數：第九級
名次：第一名



雲林縣政府

縣長張麗善

中華民國 111 年 12 月 17 日



獎狀

府教體二字第 1112407220 號

雲林縣 111 年度秋季縣長盃

體育競賽榮獲

單位：東勢國中
姓名：沈胡成
種類：沙灘角力
組別：國中男子組
級數：第八級
名次：第二名



雲林縣政府

縣長張麗善

中華民國 111 年 12 月 17 日



獎 狀

府教體二字第 1112407220 號

雲林縣 111 年度秋季縣長盃

體育競賽榮獲

單位：東勢國中
姓名：陳建豪
種類：沙灘角力
組別：國中男子組
級數：第三級
名次：第一名



雲林縣政府

縣長張麗善

中華民國 111 年 12 月 17 日



獎狀

府教體二字第 1112407220 號

雲林縣 111 年度秋季縣長盃

體育競賽榮獲

單位：東勢國中
姓名：周伯書
種類：沙灘角力
組別：國中男子組
級數：第四級
名次：第二名



雲林縣政府

縣長張麗善

中華民國 111 年 12 月 17 日



獎狀

府教體二字第 1112407220 號

雲林縣 111 年度秋季縣長盃

體育競賽榮獲

單位：東勢國中
姓名：梁祖尉
種類：沙灘角力
組別：國中男子組
級數：第七級
名次：第一名



雲林縣政府

縣長張麗善

中華民國 111 年 12 月 17 日



獎狀

府教體二字第 1112407220 號

雲林縣 111 年度秋季縣長盃

體育競賽榮獲

單位：東勢國中
姓名：許妤珊
種類：沙灘角力
組別：國中女子組
級數：第五級
名次：第三名



雲林縣政府

縣長張麗善

中華民國 111 年 12 月 17 日



獎狀

府教體二字第 1112407220 號

雲林縣 111 年度秋季縣長盃

體育競賽榮獲

單位：東勢國中
姓名：吳宜鴻
種類：沙灘角力
組別：國中男子組
級數：第三級
名次：第三名



雲林縣政府

縣長張麗善

中華民國 111 年 12 月 17 日



獎狀

府教體二字第 1112407220 號

雲林縣 111 年度秋季縣長盃

體育競賽榮獲

單位：東勢國中
姓名：許哲偉
種類：沙灘角力
組別：國中男子組
級數：第九級
名次：第二名



雲林縣政府

縣長張麗善

中華民國 111 年 12 月 17 日



獎 狀

府教體二字第 1112407220 號

雲林縣 111 年度秋季縣長盃

體育競賽榮獲

單位：東勢國中
姓名：黃湘芸
種類：沙灘角力
組別：國中女子組
級數：第七級
名次：第一名



雲林縣政府

縣長張麗善

中華民國 111 年 12 月 17 日



獎狀

府教體二字第 1112407220 號

雲林縣 111 年度秋季縣長盃

體育競賽榮獲

單位：東勢國中
姓名：林浚凱
種類：角力自由式
組別：國中男子組
級數：第一級
名次：第三名



雲林縣政府

縣長張麗善

中華民國 111 年 12 月 17 日



獎 狀

府教體二字第 1112407220 號

雲林縣 111 年度秋季縣長盃

體育競賽榮獲

單位：東勢國中
姓名：林浚凱
種類：角力羅馬式
組別：國中男子組
級數：第一級
名次：第三名



雲林縣政府

縣長張麗善

中華民國 111 年 12 月 17 日



獎狀

府教體二字第 1112407220 號

雲林縣 111 年度秋季縣長盃

體育競賽榮獲

單位：東勢國中
姓名：陳威志
種類：角力自由式
組別：國中男子組
級數：第二級
名次：第三名



雲林縣政府

縣長張麗善

中華民國 111 年 12 月 17 日



獎 狀

府教體二字第 1112407220 號

雲林縣 111 年度秋季縣長盃

體育競賽榮獲

單位：東勢國中
姓名：沈胡成
種類：角力自由式
組別：國中男子組
級數：第七級
名次：第二名



雲林縣政府

縣長張麗善

中華民國 111 年 12 月 17 日



獎 狀

府教體二字第 1112407220 號

雲林縣 111 年度秋季縣長盃

體育競賽榮獲

單位：東勢國中
姓名：沈胡成
種類：角力羅馬式
組別：國中男子組
級數：第七級
名次：第二名



雲林縣政府

縣長張麗善

中華民國 111 年 12 月 17 日



獎 狀

府教體二字第 1112407220 號

雲林縣 111 年度秋季縣長盃

體育競賽榮獲

單位：東勢國中
姓名：陳建豪
種類：角力自由式
組別：國中男子組
級數：第三級
名次：第三名



雲林縣政府

縣長張麗善

中華民國 111 年 12 月 17 日



獎 狀

府教體二字第 1112407220 號

雲林縣 111 年度秋季縣長盃

體育競賽榮獲

單位：東勢國中
姓名：陳建豪
種類：角力羅馬式
組別：國中男子組
級數：第三級
名次：第三名



雲林縣政府

縣長張麗善

中華民國 111 年 12 月 17 日



獎狀

府教體二字第 1112407220 號

雲林縣 111 年度秋季縣長盃

體育競賽榮獲

單位：東勢國中
姓名：周伯書
種類：角力自由式
組別：國中男子組
級數：第三級
名次：第一名



雲林縣政府

縣長張麗善

中華民國 111 年 12 月 17 日



獎 狀

府教體二字第 1112407220 號

雲林縣 111 年度秋季縣長盃

體育競賽榮獲

單位：東勢國中
姓名：周伯書
種類：角力羅馬式
組別：國中男子組
級數：第三級
名次：第一名



雲林縣政府

縣長張麗善

中華民國 111 年 12 月 17 日



獎 狀

府教體二字第 1112407220 號

雲林縣 111 年度秋季縣長盃

體育競賽榮獲

單位：東勢國中
姓名：梁祖尉
種類：角力羅馬式
組別：國中男子組
級數：第六級
名次：第二名



雲林縣政府

縣長張麗善

中華民國 111 年 12 月 17 日



獎 狀

府教體二字第 1112407220 號

雲林縣 111 年度秋季縣長盃

體育競賽榮獲

單位：東勢國中
姓名：許妤珊
種類：沙灘角力
組別：國中女子組
級數：第五級
名次：第三名



雲林縣政府

縣長張麗善

中華民國 111 年 12 月 17 日



獎 狀

府教體二字第 1112407220 號

雲林縣 111 年度秋季縣長盃

體育競賽榮獲

單位：東勢國中
姓名：吳宜鴻
種類：角力自由式
組別：國中男子組
級數：第二級
名次：第二名



雲林縣政府

縣長張麗善

中華民國 111 年 12 月 17 日



獎狀

府教體二字第 1112407220 號

雲林縣 111 年度秋季縣長盃

體育競賽榮獲

單位：東勢國中
姓名：吳宜鴻
種類：角力羅馬式
組別：國中男子組
級數：第二級
名次：第一名



雲林縣政府

縣長張麗善

中華民國 111 年 12 月 17 日



獎狀

府教體二字第 1112407220 號

雲林縣 111 年度秋季縣長盃

體育競賽榮獲

單位：東勢國中
姓名：許哲偉
種類：角力自由式
組別：國中男子組
級數：第八級
名次：第三名



雲林縣政府

縣長張麗善

中華民國 111 年 12 月 17 日



獎狀

府教體二字第 1112407220 號

雲林縣 111 年度秋季縣長盃

體育競賽榮獲

單位：東勢國中
姓名：許哲偉
種類：沙灘角力
組別：國中男子組
級數：第九級
名次：第二名



雲林縣政府

縣長張麗善

中華民國 111 年 12 月 17 日



獎狀

府教體二字第 1112407220 號

雲林縣 111 年度秋季縣長盃

體育競賽榮獲

單位：東勢國中
姓名：許哲偉
種類：角力羅馬式
組別：國中男子組
級數：第八級
名次：第三名



雲林縣政府

縣長張麗善

中華民國 111 年 12 月 17 日



獎 狀

府教體二字第 1112407220 號

雲林縣 111 年度秋季縣長盃

體育競賽榮獲

單位：東勢國中
姓名：黃子軒
種類：角力自由式
組別：國中男子組
級數：第七級
名次：第一名



雲林縣政府

縣長張麗善

中華民國 111 年 12 月 17 日



獎 狀

府教體二字第 1112407220 號

雲林縣 111 年度秋季縣長盃

體育競賽榮獲

單位：東勢國中
姓名：黃子軒
種類：角力羅馬式
組別：國中男子組
級數：第七級
名次：第一名



雲林縣政府

縣長張麗善

中華民國 111 年 12 月 17 日



獎狀

府教體二字第 1112407220 號

雲林縣 111 年度秋季縣長盃

體育競賽榮獲

單位：東勢國中
 姓名：黃湘芸
 種類：角力自由式
 組別：國中女子組
 級數：第六級
 名次：第一名



雲林縣政府

縣長張麗善

中華民國 111 年 12 月 17 日