

111 年財團法人普仁青年關懷基金會 大手拉小手青少年引導計畫成果冊

111 年竹夢踏實塘開未來



竹塘國中田徑隊成長計畫

Chutang Junior High School Athletics team growth plan



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



贊助單位：益登科技股份有限公司
執行單位：彰化縣立竹塘國民中學

CTAT 竹塘
田徑

財團法人普仁青年關懷基金會

「大手拉小手」青少年引導計畫



地址：106 台北市大安區建國南路一段 299 號 3 樓

電話：(02) 7723-1288 傳真：(02) 2325-9088

信箱：care@you-care.org.tw；charles0907@you-care.org.tw

網址：<http://www.you-care.org.tw/>

民國 111 年

(A4封面格式)

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

「竹夢踏實塘開未來—

竹塘國中田徑隊成長計畫」

執行計畫書

首次申請

曾接受本會 107、108、109、110 年度贊助

◎ 計畫名稱

「竹夢踏實，塘開未來」-竹塘國中田徑隊成長計畫

第一章、計畫摘要

1. 困境：彰化縣人口最少鄉鎮的偏鄉學校

本校位居彰化縣西南隅，濁水溪沖積扇上，地勢低平，隔濁水溪與雲林縣相望，是彰化縣人口最少的行政區。民國 50 年奉准籌設，民國 57 年改制為國民中學，為竹塘鄉最高學府。由於位處鄉村且弱勢學生居多，本應列為偏鄉學校，然而因早期地方人士對於本校被列為偏遠學校的編制表示反對，故學校無法獲得偏鄉所需的資源挹注。直到今年度 107 年才改為偏鄉學校，但在軟、硬體部分都還急需資源，此為困境之一；尤有甚者，面臨 21 世紀 12 年國教的教改浪潮，學校必須跳脫原有框架，以學校為本位，擦亮原有的特色亮點，積極建構一個提供學生適性、多元的學習環境。然而本校雖擁有資質優異的學生，卻苦於資源不足，難以發揮本校特色，此為面臨的困境之二。職是之故，幫助孩子在國中階段找到自己的方向，銜接高中職階段，習得因應未來挑戰的能力，並且突破本校位處偏鄉的發展限制，永續成長，是刻不容緩的任務，所以急需本計畫的協助與關懷。

2. 持續培養田徑選手

80 年代初期，在體育科廖學知老師的用心指導下，讓竹塘許多孩子參與田徑隊與撐竿跳的練習，竹塘孩子們也因為生活學習有了目標，行為開始變好；加上廖老師訓練與選才得法，撐竿跳當時成為竹塘國中對外競賽最亮眼的項目，不僅在縣賽，甚至全國賽也都是獲獎常客。當時田徑運動在竹塘國中確實是鄉下孩子增加自信心的重要項目。但到了 90 年代，因為廖老師調回故鄉雲林，田徑隊的表現跌入谷底，因專長不同，僅由體育老師在競賽前集訓，不如當日的風光。但是在 103 學年度，過往廖學知老師在竹中指導的得意門生莊孟融老師返校任教，讓沉寂已久的竹中田徑隊重現曙光。這幾年來，在莊老師與學務主任、各組組長以及老師的合作下，以在地人返鄉服務的精神，用心指導學弟妹，讓竹塘國中的田徑隊又開始在全國各項競賽中發光發熱，重新擦亮竹中田徑隊的招牌！

3. 以陪伴與鼓勵來維持學生熱情，以身教與輔導導正孩子身心

竹中田徑隊招收學生的原則，是秉持只要孩子有興趣，都歡迎參與。再透過測試觀察，來安排學生練習項目。當孩子有動機學習時，老師再予以引導、訓練，孩子們的進步自然飛快。練習辛苦時，老師運用鼓勵與陪伴，維持孩子的學習熱情，常常看見清晨與放學後，老師陪伴孩子練習的身影，與聽見鼓勵學生的話語。另一方面，老師也隨時注意孩子們的身心狀況，以身作則並施以個別談話或團體諮商來輔導學生，導正孩子的身心，避免行為偏差。

4. 共同學習傳承後進，人際關係合作無間

竹塘國中在資源有限的環境下，學校扮演教育學生的重要角色，田徑隊除日常練習外，在寒、暑假也規劃田徑營隊，讓在校生與畢業校友有機會共同參與練習。營隊中，畢業學長姊除自我練習外，也協助指導學弟妹練習。另一方面，採分工合作的方式整理場地與器材，練習接力賽或團體競賽更是合作無間，無形中隊員們彼此共同學習、傳承，更培養夥伴間的合作默契，讓孩子們達到自我成長與建立良好團隊精神的目標。

5、發展 108 課綱全人教育的精神

提供良好的田徑學習環境來「成就每一個孩子——適性揚才、終身學習」，發展以「自發」、「互動」、「共好」為三層面。在「自發」層面，以學生為主體，教導學生覺知各種生活情境，引導學生「健康賦權」與「運動參與」的歷程，培養個人實踐健康生活與終身運動的習慣，並以正向與積極的態度面對人生。「互動」層面是強調個人、群體及環境的溝通思辨，培養學生透過健康倡議與體育活動的歷程，有效與他人互動，達到健康安適與運動遊憩的目的。「共好」層面是以行動力進行健康宣導，在課程中力行動態生活，參與健康休閒活動，享受運動樂趣，促進生活品質，進而實踐全人健康。

第二章、過去執行成果

感謝普仁基金會這五年來持續不斷的關心鼓勵與贊助本校弱勢的學生。回想以前艱辛困苦的環境，學生因環境設備不佳，無法提供學習環境與重要比賽經驗，缺乏訓練栽培與專項揚才，難以翻轉環境。因為有普仁基金會走進竹塘國中學生學習環境開始有逐漸茁壯改善。學生在課業學習上多了一份動機與責任，靠這不斷鼓勵與動機讓學生逐漸養成良好習慣、強健體魄與積極的態度信心，開始翻轉他的人生。

因為有普仁臨門一腳的推動，今年有考上彰師國文系的田徑隊員，因國中田徑獲獎狀加分考進第一志願(沒加考不上)，進入優良學習環境，念書跟運動持續進行，因不放棄精神讓他拚到最後，考上師大國文將來有機會成為人師。另外還有幾位因田徑計畫適性揚才，推薦到全國高中的優質田徑體育班的學生，目前有 3 位獲得大學保送權資格，將來也都有機會成為上師範體系或自己有興趣的大學，也都保持念書好習慣，練習非常認真。另外也有我們也有培養出田徑準國手今年在全中運以一年級就獲得全國跳遠冠軍的黃詩涵與跳高全國第二名的圍家豪，讓他們有機會展露光芒，成為未來為台灣爭光的選手，一切都要感謝感謝普仁基金會持續支持。

國中我們持續鼓勵學生讓他們培養運動習慣、學習動機、成就活動、積極負責任態度與人生經驗，讓他們能在困難當中找到自己的信心，努力向前。相信會有更多的困難學生可以翻轉自己。感謝普仁一路走來始終有你。

第三章、計畫動機與目的

一、動機：

本校因位處偏遠城鄉區域，雖然社區與家長對學校大力支持，但因弱勢與新住民孩子尚多，部分孩子甚至會因為家中經濟狀況欠佳終止練習，學校也因為田徑設備漸漸老舊，部分隊員須向他校借用器材設備方能維持練習。為了讓這群資源缺乏卻又天賦滿溢的偏鄉學生繼續在田徑場上揮灑熱情，故急需貴基金會的協助與支持。發展全人教育，在十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下，建立理想的學習環境發展自發、互動、好共。以田徑多元學習環境培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民。

二、目的：

1. 養成規律運動與健康生活的習慣。
2. 培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
3. 培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。
4. 培養良好人際關係與團隊合作精神。
5. 發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。
6. 讓校內深具田徑運動潛力之選手，可接受專業技術的養成訓練。
7. 提供具有發展潛能之田徑運動學生有明確的升學管道機會。
8. 對優秀田徑運動人才施以有系統之專業教育和長期計畫的培訓。
9. 透過體育專業訓練及體能活動，涵養學生的身體素質與體育情操。
10. 孕育學生健全人格，強化競賽技能，造就傑出運動人才。
11. 協助弱勢學生找回自信並培養挑戰自己、克服困難的精神。
12. 訓練學生互助合作、相互尊重與溝通協調的能力。

第四章、問題界定與需求評估

一、困境：位於偏鄉學校與亮點持續發展

1. 本校位居彰化縣之西南隅，同時也是彰化縣人口最少的行政區。因是彰化縣人口最少的鄉鎮所能獲得資源相對也是最缺乏。由於地方的工作機會少，青年人外移工作，社區進入高齡化人口。鄉內弱勢學生居多，學校所能獲得的資源少，在軟、硬體部分都急需資源，以利因應12年國教，建構一個提供適性、多元發展的校園環境。
2. 本校田徑亮點曾因師資調動而中斷，時隔10多年，在地師資已養成，希望藉此一發展的大好時機持續學校既有亮點發展，莫因資源不足，發生空有人才、卻無資源的遺憾，

讓偏鄉學生喪失未來發展的機會。

二、學生自信建立與人格發展之未來性

1. 因工作機會減少與經濟發展停滯不前，本地之青壯年人口有相當大部份外移至就業機會較多之都會區。隔代教養或新住民子女情形普遍，因此容易產生溺愛或疏於管教之情況。另外，因城鄉差距之故，本地學生所受的外來資訊較少，形成眼界狹隘，容易自滿，也因此成就有限。再者本地之弱勢家庭比例也居高不下，這些都是目前地方教育所面臨的問題。
2. 本地學生個性樸實單純，普遍對學業缺乏興趣，也缺乏建立自信與自我實現的機會，如果遇到不良風氣引誘可能會無法辨別是非而沉迷。但對於體育活動則較有興趣，如果能以田徑訓練來排遣精力，並藉由參加比賽來拓展視野，培養不畏挫折、勇於挑戰的自我，並有良好的人際互動，這將會對學生將來的發展有很大助益。
3. 縣內升學比序加分項目對外競賽有兩分，因田徑體育比賽而獲得分數的弱勢學生考上國立與更優質學校更多人次。所以不單只有適性揚才更可以讓學生到更優質學習環境。而學生更能在其就讀高中職代表學校參加縣運動會，曾其自信心、成就感與榮譽感。

三、學校田徑設施與地方體育發展精神延續

1. 過往有些畢業的田徑選手練習都必須到外地去練習。因鄉內地方資源短缺，能提供專業的體育練習場少。而近兩年學校田徑推廣與普仁贊助漸漸有較專業器材與設備。進而有畢業田徑學長姐回來練習，且經驗傳承有助校內田徑學弟妹。現在漸漸以竹塘國中為鄉內田徑訓練中心，達到田徑選手在地練習延續的作用，漸可培植鄉內田徑選手。
2. 在普仁資源提供釘鞋、跳墊、撐竿與比賽服，漸漸有較弱勢且有潛力學生來參與。本校田徑本以田賽為主，現在更能推廣徑賽，讓更多弱勢學生來參與，適性揚才，發展個人潛能。有資源的進駐且選手個人比賽成績也不斷創最佳。但在推廣執行仍有些器材設備需改善增加。如徑賽安全欄架、學校沙坑硬化換黑沙很快又硬化選手易受傷、撐竿…等。

四、全人教育精神

1. 以學生為主體及全人健康之教育方針，結合生活情境的整合性學習，確保人人參與身體活動。
2. 運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。
3. 建立健康生活型態，培養日常生活之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。

綜合以上，我們需要精於田徑訓練的教練以及相關器材設備來幫助學生，引導學生建立自信心、增加學習意願、提昇自我挑戰的勇氣和永不放棄的精神，發展健全人生

第五章 計畫內容

一、計畫對象：本校田徑校隊學生，計有：一年級 12 人、二年級 7 人、三年級 13 人，共計 32 人。其中弱勢學生 22 人約佔全部 68 %

二、計畫時間：田徑訓練原則將於每週早上（0730-0820）與中午時間（1230~1305），星期三社團課（0910-1100），週六日與的訓練視訓練成效或於比賽期間做調整。另外寒暑假會安排集訓活動。寒假訓練時間預計 5 天下午 1 點半至 4 點。暑假訓練時間預計 20 天下午 1 點半至 4 點

三、補救教學

（一）、本校田徑隊員來自各班各年級，能力進度方面較不同而不利於另外開班授課，所以採個別指導與設定標準。

(二)、針對田徑隊員課業方面有落後或未達該科標準，專任老師與導師老師願意義務利用早修、午休等課餘時間加強該科指導同學課業。

四、計畫構想描述

(一)、運動訓練部份

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

訓練計畫進度表如下：

月 份	期 別	重要訓練內容及進度	備 註
一月	鍛鍊期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本體能與基本動作之加強。 2. 培養全面性與專項性體能。 3. 強調團隊精神。 4. 錯誤與不當動作之修正。 5. 精神力與意志力訓練。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理校隊選拔。 2. 重視運動技能的訓練。 3. 於每週早上(0730-0820)與中午時間(星期二、四1230~1305)
二月~三月	比賽期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 比賽心理適性之培養。 2. 意象訓練模擬。 3. 調整體能與身心準備參加比賽。 4. 灌輸榮譽心。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 寒訓5日下午1點半至4點。 2. 參加彰化縣中小學運動會(二月中旬)。 3. 賽後檢討。
四月	完成期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 專項技術之矯正。 2. 調整體能與身心準備參加比賽。 	參加全國中小學運動會
五月	鍛鍊期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本動作與體能之加強。 2. 培養全面性與專項性體能。 3. 隨體能改善，提高技術訓練。 4. 加強意志力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 質的加強。 2. 技術加強

		5. 戰術之應用。	
六月	過 渡 期	1. 調整身心，準備新的訓練階段。 2. 轉移訓練方式，以球類或遊戲進行。 3. 輕度調整。	1. 個人資料建立。 2. 辦理暑假參訓選手名單調查。
七月～九月	比 賽 期	1. 培養比賽的心理適性。 2. 調整身心與體能狀況達到最高顛峰狀態。 3. 意象訓練。 4. 訓練選手學習觀察其他選手比賽狀況。 5. 依個人比賽項目加強專項訓練。 6. 參加比賽。	1. 重量不重質。 2. 要求動作之正確。 3. 參加縣運會（8月下旬）。 4. 暑訓預計 20 天下午 1 點半至 4 點。
十～十一月	完 成 期	1. 調整體能與身心。 2. 縣中運會賽後之檢討改進。 3. 專項技術之矯正。	1. 加強質量訓練。 2. 參加縣中運會（11月中旬）。
十二月	過 渡 期	轉移訓練方式，以球類或遊戲方式進行輕度調整。	1. 缺點檢討改進。 2. 減輕訓練量。

訓練內容：

為了使選手的體能跟技能得到保持以及更進步的目標，特將訓練內容以下階段訓練：

（一）體能訓練期·訓練內容

基本訓練項目	重量訓練項目	輔助訓練項目
1. 心肺耐力 (1) 慢跑 30 分鐘強度約 40%。 (2) 3000m (或更遠) 強度約 60% 以上。 (3) 12 分鐘跑強度 70% 以上。 2. 基本動作【馬克操】 (1) 抬腿 (2) 滑步 (3) 跨步走 (4) 擺臂	(高組數中-低強度) 1. 上肢 (1) 頸部肌群 (2) 上臂肌群 (3) 下臂肌群 2. 軀幹 (1) 胸部 (2) 背部、下背部	1. 馬克操 2. 腳踏車長程訓練 3. 柔軟操 4. 跳繩 5. 循環訓練 6. 間歇訓練 7. 動作調整

(5) 抬腿跑	(6) 高抬腿	(3) 腹部
3. 肌(力)耐力【補強】		3. 下肢
(1) 伏地挺身	(2) 仰臥起坐	(1) 大腿肌群
(3) 交叉跳	(4) 半蹲高跳	(2) 小腿肌群
(5) 波比	(6) 上下階梯	

(二)專項準備期·訓練內容

專項基本訓練項目	重量訓練項目	輔助訓練項目
1. 耐力性項目 2. 速耐力性項目 3. 爆發力項目 4. 敏捷性項目 5. 全能項目	(中組數高強度) 1. 上肢 (1) 頸部肌群 (2) 上臂肌群 (3) 下臂肌群 2. 軀幹 (1) 胸部 (2) 背部、下背部 (3) 腹部 3. 下肢 (1) 大腿肌群 (2) 小腿肌群	1. 柔軟操 2. 跳繩 3. 循環訓練 4. 間歇訓練 5. 專項模擬測驗 6. 階梯訓練

(三)比賽前準備期·訓練內容

比賽調整訓練項目	重量訓練項目	輔助訓練項目
1. 技術調整 2. 體能調整 3. 模擬測驗 4. 疲勞度測試	(低組數中-高強度) 1. 上肢 (1) 頸部肌群 (2) 上臂肌群 (3) 下臂肌群 2. 軀幹 (1) 胸部 (2) 背部、下背部 (3) 腹部 3. 下肢 (1) 大腿肌群 (2) 小腿肌群	1. 柔軟操 2. 間歇訓練 3. 專項模擬測驗 4. 意象訓練 5. 飲食、睡眠、行為管制

(四)比賽後放鬆期·課程內容

放鬆期項目	重量訓練項目	輔助訓練項目
1. 疲勞恢復 2. 體能維持	(低組數低強度) 1. 酌量選擇	1. 柔軟操 2. 戶外活動

3. 基本動作	2. 維持肌力	3. 球類活動
4. 再訓練準備		

預定進度甘特圖

月次 工作項目	108年											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. 成立工作及訓練團隊	■											
2. 過渡期 (校內評選、集訓)												■
3. 訓練期 (參與校外各項比賽)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
4. 比賽期 (縣長盃、全國賽)		■	■	■	■		■	■		■	■	
6. 計畫執行	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
7. 經費核銷及報告												■

(二) 學校對本計畫所提供的支援

1. 人力資源：除專業必需之教練人員外，其餘所需人力都由本校教師志願擔任。

本校計畫推動小組成員一覽表

職稱	姓名	工作職掌	備註說明
校長	黃仲平	督導計畫執行	
學務主任	游俊閔	研究策劃、督導執行、行政協調、 社區及學校資源協調	
體育組長	劉冠佑	協助計畫執行、社區及學校資源協調	
健康中心 護理師	洪惠君	身體狀況及需求評估	
教務主任	江東陽	研究策劃、督導執行、行政協調	
家長代表	蔡岳陽	協助各項活動之推展及整合社團人力協助 推展	
總務主任	邱嘉祥	研究策劃、督導執行、行政協調	
會計主任	陳志成	經費核銷	
各班導師		協助計畫推行與督導	
田徑隊教練	莊孟融	計畫執行、學校資源協調	

2. 場地資源：場地部份由學校與縣府共同維護管理，並開放對外使用。
3. 提供對學生之進階輔導與尋求合作之高中職，讓田徑隊學生能順利的升學。
4. 學校每年主辦的運動會及寒暑假集訓，畢業同學們皆會返校擔任各項服務性工作。
5. 提供竹塘鄉內田徑選手集訓，增加在地人使用機率，同時提供並鼓勵學生服務社區的機會和熱情。

(三)短中長期目標(自發、互動、共好)

短期目標：規畫多樣課程及活動，提升學生學習興趣(自發)

1. 規劃良好的設備環境
2. 培養運動興趣與自我管理
3. 學習運動技能與器材使用規範
4. 提升群體生活隸屬感與自信心

中期目標：擴大服務課程，培養學生比賽經驗，提升責任與成就(互動)

1. 服務校內體育活動
2. 教導學弟妹運動技巧與規範
3. 能有參與縣運及比賽經驗
4. 比賽訓練心得分享
5. 提升責任感與成就感

長期目標：推動自我管理成長規劃，積極參與鄉內學校服務，形塑服務態度(共好)

1. 自我規劃訓練時間與訓練課表
2. 領導團隊訓練與品德行為管理
3. 服務鄉內體育活動與訓練
4. 培養榮譽感與服務態度

具體指標

短期目標：規畫多樣課程及活動，提升學生學習興趣(自發)

1. 增加跳高墊安全設備
2. 安排多樣化訓練與輔助球類 2 種以上
3. 學會保養自己使用運動器材
4. 樂於練習田徑活動，相互鼓勵

中期目標：擴大服務課程，培養學生比賽經驗，提升責任與成就(互動)

1. 每年至少服務體育活動最少三次
2. 能指導學弟妹一般性體能
3. 比賽訓練心得分享至少 2 次
4. 參與縣運比賽至少一次，訂定自我目標標準

長期目標：推動自我管理成長規劃，積極參與鄉內學校服務，形塑服務態度(共好)

1. 能規劃訓練課表並執行
2. 管理團隊與指導專項訓練
3. 服務鄉內活動至少一次

附表 1-2

學校基本資料表

單位名稱	彰化縣立竹塘國中	設立時間	51 年 6 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	黃仲平	電 話	0935-049739
E-mail	rhinohcp@ms10.hinet.net	傳 真	04-8970955
通訊地址	525 彰化縣竹塘鄉竹林路一段 550 號		
學校網址	http://163.23.67.129/school/web/index.php https://www.facebook.com/ctjhs/		
計畫承辦人	劉冠佑	電 話	04-8972034#12#14, 0921359378
E-mail	yichon525@gmail.com	傳 真	04-8970955
學生屬性概況	<p>全校學生人數 <u>582</u> 人，每班平均約 <u>28</u> 人。</p> <p>低收入戶人數 <u>15</u> 人，佔 <u>2.5%</u>。清寒家庭(不含低收入戶)人數 <u>81</u> 人佔 <u>13.9%</u></p> <p>外籍配偶人數 <u>77</u> 人，佔 <u>13.3%</u>。隔代教養人數 <u>7</u> 人，佔 <u>1.2%</u>。</p> <p>單親家庭人數 <u>91</u> 人，佔 <u>15.6%</u>。</p> <p>原住民 <u>3</u> 人，佔 <u>0.6%</u>。殘障人士子女人數 <u>13</u> 人，佔 <u>2.2%</u>。</p> <p>總計弱勢家庭人數高達 241 人次、佔全校百分之 <u>41.5%</u>。(剔除重覆人數)</p>		
學校背景 與 發展特色	<p>學校規模：</p> <p>1. 普通班 <u>21</u> 班、全校學生 <u>582</u> 人，教職員工 <u>69</u> 人。</p> <p>2. 校地面積約 <u>2.13</u> 公頃。</p> <p>家長素質：</p> <p>1. 職業屬性以農業為主，至外鄉工作者眾，貧富差距大。</p> <p>2. 資源分配不均，社經地位高的家長選擇讓學生跨區就讀，唯多數家長對學校辦學仍深具信心。</p> <p>3. 單親、隔代教養、外配家庭人數有增加的趨勢。</p> <p>地理環境：</p>		

1. 地處郊區，民風樸實，環境單純。
2. 屋舍儼然，農田廣布，氣候宜人。
3. 地理位置不佳，鄰近二林、北斗，產生磁吸效應，進修機會少，新知取得不易。

學生狀況：

1. 本性單純樸實，生活步調簡單，刻苦耐勞，動靜皆宜。
2. 學習力程度差異大，反映家庭貧富差距大的情況，接受文化刺激的條件亦呈現極端分布。
3. 交通不便，文化不利，新知取得不易，須仰賴網路資源，但易沉迷。
4. 貧富差距大，低社經家長忙於工作，疏於管教，導致學生沉迷網路，未能建立良好讀書習慣。
5. 成就低者學習意願低，被動好玩，接受刺激少，眼界低，容易以自我為中心。
6. 成就高者有天賦，肯學習，動機高，唯因家庭經濟條件不佳，缺乏資源挹注，故急需「大手」提攜拉拔，提供經費、資源協助其成長發展。

發展特色：

5. 直笛隊
6. 田徑隊
7. 籃球隊
8. 跆拳道隊
9. 巧固球隊
10. 拔河隊

普仁「大手拉小手」青少年引導計畫 學校承諾書

本校 彰化縣立竹塘國民中學（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 9 月 14 日

附表 1-4

學校執行預期成效自評量表

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

成效評估	量化指標	評估方法與工具
一、良好身心發展知能與態度，發展獨立思考進而解決生活上的問題。學習善用科技資訊媒體增進學習。學會運用表達的能力，與人有良好溝通	1. 正常出席，不可有缺曠課紀錄，達 90%	紀錄表
	2. 準時繳交作業，達 90%	導師紀錄、學校作業抽查紀錄
	3. 學生參加田徑隊自我表現回饋表	以問卷訪問學生，調查其加入田徑隊後學習態度的變化與成長
	4. 能善用電腦媒體打字撰寫普仁主題心得，完成每人每月心得主題一篇	教練批閱
	5. 獎懲次數，達 90%以上無警告或削過中	學務處紀錄
二、良好身心發展知能與態度，對未來擬訂計畫求新精進的素養。	1. 安排自己訓練課表	教練批閱
	2. 個人比賽成績進步達 80%	比賽紀錄
三、培養合群的態度，能接納多元文化，並尊重欣賞差異	1. 參與團體性運動達(田徑巧固球籃球)100 人次	人數統計
	1. 參與體育相關活動比賽達(田徑巧固球籃球)100 人次	人數統計
四、發展十二年國民基本教育全人教育精神，成就每一個孩子。	1. 符合七大領域中，四領域及格之畢業證書領取資格，100%	對照畢業生升學資料
	2. 繼續升學人數比例，達 100%	
五、提供弱勢家庭學生學習機會，並尊重欣賞差異	1. 弱勢家庭學生參加田徑隊達 60%以上	弱勢家庭學生人數統計
六、增加主動學習、國際觀能力，多鼓勵主動參加公益活動	1. 全國性比賽達 3 場以上或普仁基金會舉辦活動 1 場	統計
七、零中輟	中輟人數，0 中輟	中輟人數

預期效益

1. 發展學校田徑運動特色，配合十二年國教方針積極推廣全方位適性揚才，吸引未來在地國小畢業生前來本校就學，無須離家到外鄉鎮上課，進而減低學生外流情況。
2. 積極參加各級田徑比賽，藉由比賽競爭的良性刺激，提昇學生奮力求進的企圖心，同時增加同學對自我要求的自信心。
3. 田徑隊成員能協助學校體育課內之田徑課程、校際田徑活動中擔任安全確保工作，培養同學負責任、協助他人之自我認知態度。
4. 以田徑訓練教育方式進行學生輔導，在活動中引導學生突破自我障礙、增加對自身的瞭解和自信。藉由田徑訓練培養專業田徑運動人才，培養升學之外的其他專業技能。
5. 提供弱勢學生多元能力發展，銜接體育特色，改善社區休閒活動與健康活動。
6. 發展十二年國民基本教育全人教育精神，成就每一個孩子。
7. 良好身心發展知能與態度，發展獨立思考進而解決生活上的問題，對未來擬訂計畫求新精進的素養。
8. 學會運用表達的能力，與人有良好溝通，並學習善用科技資訊媒體增進學習的素養能力。
9. 多鼓勵主動參加公益活動，培養合群的態度，能接納多元文化，並尊重欣賞差異素養能力。

主題心得成果

1月主題：寒假訓練

206 蔡 00 寒假訓練

這個寒假我過得很充足寒假的第一個禮拜我都來學校練習多練習可以讓自己的技術更好丟得更遠去參加更大型的比賽獲得更多的榮譽也可以讓自己養成自律早起的習慣謝謝學校給我們那麼好的訓練環境可以讓我們有機會可以為校爭光孟融老師也在百忙之中抽出時間訓練我們讓我們有那個機會可以為自己贏得很多的獎狀跟榮譽寒假我們自願抽出時間來練習自己的項目順便增強自己的能力耐力跟技術也謝謝學校提供的器材跟釘鞋

一年二班 洪 00

1. 寒假訓練：

這次寒假的練習，讓我的技術增加了不少，也讓我的寒假變得更有意思，除了練習了該要比的撐竿跳，還學到了令我覺得很有趣的標槍，寒假的訓練我覺得很有幫助，讓我在縣賽的時候獲得了更好的成績，我覺得寒假來學校訓練很好，因為我在家裡也很無聊，而且來學校訓練，還可以增加我的技術與經驗，希望以後的寒暑假，我都能夠來學校練習，增進我的技術，讓我在比賽的時候，能夠取得更好的成績。

301 羅 00

在校訓練

平時午休在學校訓練 都專注在練習一個動作 希望能越練越好 越丟越好 有幾次都丟快一個籃球場好像是 28 公尺 比起一二年級的時候 進步了很多 當然 我也是持續在練習 希望能到 30 以前覺得這個距離遙不可及 現在只差一點點了 心裡也為自己下了一個目標 就算過程很辛苦 我也要堅持住 沒有什麼事是不可能的 有心就能成功 也算是我的座右銘 時刻警惕自己 我將時間用來練習 希望自己能越來越強 能夠為校爭光 也算是驗收自己練習的成果 知道自己的不足。

2月主題：見義勇為

見義勇為 301 14 柯 X 萍

當別人遇到困難或需要幫助的人，我們都要伸出援手，去幫忙他人，而不是去嘲笑，添油加醋，幫助別人是一件很好的事，積善德多多幫助別人，要做好事，說好話，存好心，如果去幫助別人，當自己遇到困難時別人就會幫助我們，所以我們要去幫助別人，幫助別人等於幫助自己，做一件好事，是一個很棒的事，樂於助人可以鍛鍊自己的勇氣，其次，樂於助人還可以幫助我們拓寬交友面，結交到更多好朋友，樂於助人可以培養自己的品質，要看一個人的品質是否正直，首先在於行動，然後別人對你的印象更好些。

見義勇為

301 江 00

見義勇為是社會公德的一種體現 是美德 是人民的需要 社會需要的 我們也需要 我覺得小學生的我們對一些複雜的狀況不能做出正確的判斷 如果我們很衝動的去採取行動的話 可能往事情更壞的方向發展 見義勇為的這種精神是值得提倡的 而是應該在確保自己安全的情況下採取量力的行為 我們用智慧去處理好危急情況 其次 我們要牢記見義勇為的高尚和偉大 等到我們有能力的時候 就應該挺身而出幫忙他們

這是我們要學習的榜樣 社會充滿了許多的愛意 每一個人都要貢獻 這世界會變得更美好

301 羅 00

見義勇為

見義勇為是從以前到現在的話題 不論身分 職業 就算是個小國中生 只要有心都可以做到 那什麼是見義勇為呢 我覺得類似像日行一善 就好像是舉手之勞 不費吹灰之力 但必須具備勇氣 有時候見義勇為會被當成正義魔人 就算是在做好事 也會被當成在假好心 因此受到歧視 受到異樣的眼光 如果

這社會上每個人都是抱持這樣的想法 那這個社會就會慢慢衰弱 我以我們每個人都應該要勇於見義
勇為 幫助身邊周遭需要幫助的人 讓這世界充滿愛 營造一個好的生活環境 與良好的關係。

3月主題： 比賽心得

202 盧 00 比賽

這次的比賽受益良多<我既的在第一場比賽時，超級緊張，比完當然也就哭了，因為成績不好，到了
第二場就好很多了，完全感覺不到緊張感，參賽人數也比較多，比賽用四天的時間完成了整個比賽 這
次大賽使我更懂得感恩！因為有了比賽，領導、同事、親朋好友時時不斷地關心我、鼓勵我，讓我倍
感?暖！我要感謝他們！大賽雖然結束了，留給我的卻是很深刻的美好回憶。我知道自己做到的是遠
遠不夠的，但我會繼續學習和努力下去的。

縣賽：

我是比第一天項目是鐵餅我地一次去比賽很緊張而且看到去比賽的人每一個都比我壯有一次的試丟
我丟得不太好，幾乎每個人都丟比我遠所以我更緊張了，比賽正式開始我是第四個丟的我希望我下次
去比賽可以丟超過二十五公尺，看著學長丟她丟很遠也有晉級決賽最後學長得到第三名我一定要叫學
長教我怎麼丟更遠，在下次比賽更進步

205 黃 00

縣賽

這次我到了彰化體育場比賽，雖然之前有比過散，但都沒有達到成績標準，所以就沒有成績，因此想
在這次是看看能不能達到標準，但這次三次都踩線，真的很可惜，所以我再來要加油練習，多多加油
練習跳遠，每天都出來練習，希望可以贏得比賽。

105 陳 00

比賽心得

我覺得上次去比青年盃的時候，我很緊張，因為那是我第一次比比較大型的比賽，選手們的氣勢都很
強，而且也很厲害，我在學校沒有把腳步練好，然後去比賽的時候因為緊張，所以也沒有表現的很好，
所以我還要在把腳步練熟，然後要有節奏，還要跑得順，這樣在場上或許就能表現的比較好，還有中
小聯運的比賽，雖然人數比較少但是別人的實力還是一樣很強，我已經跳1米35跳了3到4次了，
都沒有進步也沒退步，而且每次都差一點點就可以跳過去了，沒跳過的原因是因為我的頭沒有下去，
然後屁股也沒有起來。

4月主題：勤奮

03 00 寧

進了田徑隊，我學到了非常多不 一樣的東西，雖然我成績不好中午幾乎都要補考，但是一但我補 考
完我第一十間都是馬上跑下去練田徑，不管剩幾鐘，因為我很喜歡練不管多累都想練。

1000 澤 勤奮

每天只要早自修 中午有時間我都會到樓下練習雖然這樣子還需要補考很麻煩但是呢為了讓自己能夠
在比賽中拿到好的名次要讓自己變得更強把課餘的時間都拿出來在練習時不偷懶不玩鬧好好地把自己
的能力提升不斷的超越自己不斷的超越那些不努力的人用自己的努力製造機會讓今後能在比賽中
發光發熱如果此時我們選擇忽略勤奮那後果可想而知 如果別人做得到那我也可以做到就我個人來說
勤奮對我的意義一定非常重要

我是陳○甄 勤奮

最近我都在專心練撐竿跳 然後練習過程中難免有一些受傷與遇到的困難 不過我不慌不忙冷靜下來
好好思考該怎麼做才能讓我的動作變得更順暢 並且作對動作 減少練習時的傷害 還有每次練的時候

老師也會在旁邊指導讓我越來越進步表現得越來越好 我也希望自己接下來的時間內能好好把握時間加緊練習也不會態度懶散 我一定會努力地把自己該做的事做好不辜負老師對我的期望還有感謝教練花時間願意幫我練習與教導 還有感謝老師們的鼓勵跟基金會們的捐助。

我是陳 0 心 勤奮

最近這幾天我都勤奮的練習跳高 然後練習的時候會跑的會不順 或者是錯腳起跳 但這都是難免得只要多練幾次或許就毀跑得比較順暢 也有另一個方法就是冷靜下來慢慢思考怎麼跑才會比較好 也要想怎麼跳過這個竿子 哪裡要注意等等之類的 也能尋求老師的幫助 有的時候老師也會來看你的動作哪裡做不好 要從哪裡跑 過竿姿勢要怎樣 老師講完後 就要有所改善 就是慢慢的練習動作 希望可以達到我自己的目標 現在我跳的是 1 米 35 每次都差一點就過了 希望能達到 1 米 45

5 月主題：回饋

00 程

感謝豪哥無私的回饋母校，讓我們在訓練過後，還有香噴噴的雞排可以享用，也謝謝你贊助我們比賽服，我會更努力的訓練，讓我在比賽的時候能夠取得更好的成績，雖然訓練很累，但當我拿到好成績的時候，我感覺好像一切都值得了。

00 怡

就是很謝謝豪哥從我進入田徑隊讓我知道他都贊助我們很多東西 像是雞排 飲料 還有衣服 這樣算起來 他也是我們的學長 今天他來到我們學校 也吃到這三年的最後一次雞排 就很感謝 就是讓我補充體力吧 趁這個機會..也讓我胖了哈哈 也第一次看他丟標槍 真的很有力 最後很謝謝豪哥的贊助！看看以後能不能來賺大錢也來回饋對對

00 毅

我覺得豪哥回饋社會是一件很好的事，因為在他人需要幫助的時候，我們適時的伸出援手，說不定我們就成為了他們的最後一根救命稻草，豪哥在自己有能力的情況下，幫助到了許多人，這點是絕對值得我們學習的精神，當你在別人困難時伸出援手，那麼在你覺得苦難的時候別人也會像你伸出援手，等我長大成人，如果我跟豪哥一樣事業有成，那麼我一定會回饋社會，幫助更多需要幫助的人，也謝謝豪哥幫助我們這些母校的學弟，讓我們得以吃到香噴噴的雞排，用到好的設備，穿上好的衣服，謝謝豪哥。

7 月主題：暑假訓練

00 程

暑假訓練我雖然沒有每次的練習都到，因為我回到國小去練習，我回去加強了我的體能與速度，回到了學校我練習了撐竿跳，我感覺我好像沒有進步，可能是因為線上課程荒廢了一段時間，不過現在我恢復了練習，這次的暑訓中我找到了比賽的步點，教練也幫我調整我的動作，希望經過了一連串的訓練，我可以在縣長盃中得到好的名次。

00 溱

暑假訓練從開始暑假的第一週應該就開始了吧，因為我即將升三年級，所以有參加三週的暑期輔導，然後八月才開始訓練，我覺得在這次的暑假訓練，我的標槍有進步一點點，比起剛開始丟標槍的時候，

距離是真的差蠻多的，也很開心我的標槍能越來越好，雖然在練技術的這個過程是非常難去領悟到的，但看到我的成績越來越好，就蠻有成就感，我的目標呢當然是希望達全中運標準囉，差四公尺吧，再加油！再努力！

00 心

暑假訓練心得 在這次的暑假期間的訓練中，這次的比賽中，因為動作不是做的很好，所以我覺得我可能在暑假期間練習的還不夠多或者是還不夠認真之類的，所以開學後在練習的時候，我還要再把我原本習慣的跳高姿勢再做調整一下，或許這樣再跳的過程中可能會稍微比較順一點，我希望我能還可以在跳的更高一些，所以以後，我覺得我還要再更認真，更加油一些。

8 月主題：暑假比賽

陳 00

比賽心得 在暑假中的兩次比賽中，雖然都很緊張，但我覺得有獲得到許多的經驗，也知道哪邊要再改進的，在比賽中，我覺得我不僅是學到經驗，或許也能慢慢的克服緊張感，在比跳高的時候，我覺得我每次跳高的時候都是差一點點就可以過了，可能是動作沒有做好之類的，所以在比完跳高後總是覺得有點可惜，但又覺得雖然這次沒有跳得很好，但有學到經驗也很好，所以我還會努力的。

盧 00

8 月份比了彰化縣運及台中盃，共兩場比賽，比起台中盃，縣運感覺上是比較不會緊張，在這兩場比賽學習到了一些豐富的經驗，這次的縣運比標槍、鐵餅，比標槍時感覺蠻幸運的，原本十四個比，後來呢有四個沒來，所以剩十個很好拿前八，比較令我驚訝的是遇到了來自不同學校，非常厲害的選手一起比賽，對我而言是非常害怕和緊張的，畢竟是第一次跟社會組一起比，還有跟其他比賽比的標槍重量不太一樣，它是六百克的，還好得了第七名，希望能更加進步！

洪 00

這次的比賽，我參加了撐竿跳，這次的比賽比較特殊只有分國小組和社會組，因為對我來說我覺得這次的比賽是很有挑戰性的，比賽中我只跳過了第一個高度一米六，第二個高度是我從來都沒有挑戰過的兩米八，我跳了三次但都失敗了，不過這次的比賽讓我開了眼見，看到了許多厲害的學長們，希望我多努力練習，可以跟他們一樣跳的很高。

9 月主題：感恩

302 陳 0 甄

回饋 我們平時練習的時候，會使用到很多器材用具和釘鞋，這些器具都是普仁基金會贊助我們的，然後讓我們在這些方面都沒有太多的困擾，非常感恩社會上有這麼多好心人士的幫助，讓我也體會到普仁基金會對我們的關懷，我也學到之後不管遇到任何困難與困境，我也會用這樣的精神去面對幫助到更多需要幫助的人，希望可以讓人感覺到更多的溫暖。

103 黃 0 晴

我要感謝普仁基金會，因為這樣可以讓我們有完整的器材練習，還有很好的釘鞋，讓我們在練習的時候使用，因為有你們的贊助，所以我們才可以順利的練習還有順利的比賽，讓我們在比賽中順利的比賽，也讓我們獲得不錯的讓我們在比賽中順利的比賽，也讓我們獲得不錯的成績，我們會好好努力的

練習，不會白費你給我們的贊助。

104 蔡 0 涵 回饋

感謝普仁基金會，

贊助我們田徑隊比賽以及練習的器材、用具、釘鞋因為有你們的幫助，才讓我們練習不用擔心沒有器材。也是因為有你們的幫助，才可以讓竹塘國中田徑隊出去比賽可以榮獲佳績。再次感謝你們的幫助，雖然我們現在沒有能力可以幫助你們，我相信我們長大出社會後一定會回饋你們，或者也像你們一樣幫助其他的人，謝謝你們。

10 月主題：知足

知足 201 洪 0 芹

我很感謝每個贊助我們的廠商，因為你們的贊助讓我們有很多的器材可以用，我們都很滿足於器材夠用的情況下練習，因為這樣我們才能夠更認真也更努力地去練習，我也成功在國中得到了不錯的成績，雖然可能有些不太好，但是我也很滿足於現在的成績，不過有你們的幫助，所以讓我每一次的比賽都很努力地去得到好成績，為了不讓你們給我們的贊助白費，所以真的很謝謝你們的幫助，我很開心也很知足。

知足 80325 黃 0 源

上了國中，我在竹塘國中覺得很開心，因為這裡的設備、支援、和老師跟同學對我特別好。出現在這樣的環境我已經感到很知足了，不會想要去得到自己理想的東西，可以在這裡練習，可能就是我心目中的滿足了。從小爸爸媽媽就一直在告訴我人不能貪心，要懂得知足，直到現在我還是牢記著這段話。非常感謝這一路以來幫助過我的人，謝謝。

20101 洪 0 嘜 知足

在人類這個種族，身為人類最重要的就是要懂得知足，不要因為一時的好奇或是貪念，去爭奪不屬於自己的東西，更不要為了要滿足自己的需求，去做一些超出自己能力範圍的事以及觸犯法律的違規行為，造成不必要的麻煩，知足是一個人是否能功的關鍵，而一個人如果都是貪念的想法，反而會使人變得墮落。

知足 二年五班 陳 0 心

感謝每一個贊助我們的贊助商，如果沒有你們的贊助，我們就沒有辦法練習和接觸到不同的項目，從我上國中開始，我就接觸到了許多的田徑項目，但是他們都需要器材，因為有你們的贊助，我才能夠練習和接觸這些項目，因為有你們的贊助，才能讓我們的學弟妹能夠練習田徑，我在這裡懷著感恩的心謝謝你們贊助我們

20713 劉 00

對於知足這件事情如果有做到自然會養成運動的好習慣，知足是一個需要花費很長的時減去陽成這樣才会有運動的洗慣就好比每天都要有固定的石簡去辦到柴有殼弄會辦到指足這件事情最後也要感謝有謔模朶得實踐去練習。(不會打字)

11 月主題：自我期許

205 18 陳 0 涵

這學期又過了一半我自己的期許大概就是第三次段考考好點回家能過個好年<這樣我的紅包才能多億點對沒錯是億點不過如過下次要進步有點困難因為這次是我目前剛突破的新高度在別人考差的時候我這次運氣還不錯都都考到我有讀的不然有的時候運氣不好成績就會下滑但還好都有維持在 80 以上算還可以不會說回家看不到月亮這次為了獎勵我成績有起來希望下次還有

102 洪 0 茜

上次比賽時我不小心跌倒了我希望我下次比地的時候不要像上次一樣跌倒我跌倒的時候我是比跨欄在下次比賽前我要好好的練習我要努力奮發向上還又我下次比跳高的時候我要努力爭取高名次因此以後中午我要每天爭五努力的練習為了下次的比賽我必須努力訓練我要努力。

陳 0 甄 自我期許

這三年中 我已經比了很多場撐竿跳的比賽每次比賽中我都會有一點緊張然後也稍微影響到自己的心態 然後下一次的比賽我要試著做出倒立 讓我的動作更流暢 成績也更加進步還有我覺得我要好好地克服困難與恐懼 讓我在訓練和比賽的時候可以更加穩定 每一次的比賽過後也會好好檢討自己的錯誤出自於甚麼地方我也希望自己在下一次的比賽中可以更進步 希望下一次可以有 2 米 75 的成績 再慢慢的 進步上去

12 月主題：新年目標

20227 洪 0 喬

我明年的目標是獲得鉛球縣賽第一名,至於為甚麼要得到第一名呢?是因為要打敗上次縣賽的第一名,課業部份我希望數學和理化能夠達到 80 分以上,明年要更加努力地完成自己的夢想,像是畫圖技能變強,鉛球能丟到 10 公尺以上等等,我期望這些願望和希望都能夠達成,也希望我能長到 170 公分,也希望我能夠瘦下來,不要再被別說胖了很多.

20407 王 0 毅

我的新年目

標

現在快要過年了,大家都有新年的願望,我也有,那就是讓我的成績不斷的上進,長大以後有錢,有出息,有能力想起爸爸對我說的話,我恍然大悟,如果沒有讀書,就是像笨蛋那樣活著。我希望考試的時候名列前茅。我希望這好的成績能變成永久,而不是短暫的。然後把我的粗心的毛病改掉,還有我的所有的朋友跟長輩在新的的一年裡身體一天比一天更好,一天比一天開心。

20413 蔡 0 恩 我的新年目標

最近天氣已經在慢慢降溫了,這也表示著冬天已經到來了,也代表新的一年即將到來了,我的新年目標很簡單我希望明年的我能比今年的我更成熟更穩重還有希望我的成績能更上一層樓,下學期課業壓力更重我要更努力,然後球類的部分,我希望我自己多練習一點然後技巧在強一點,然後希望身邊的朋友家人都能開開心心平平安安。

我希望我的課業能夠維持著，甚至進步。並且也希望比賽能夠獲得優勝。經過這次的比賽中我深刻的體會到自己的不足，不只是體力上的不足，更多的是技巧以及經驗的不足。回去還得制定一套加強體力的計畫來實施，也可以像學長們請教經驗及技巧，使自己的實力更上一層樓。人外有人，天外有天，我不應該侷限於現在的實力，因為在外還有更多的人可以挑戰。

學生心得日誌 一月份寒假訓練

206 蔡 00 寒假訓練

這個寒假我過得很充足寒假的第一個禮拜我都來學校練習多練習可以讓自己的技術更好丟得更遠去參加更大型的比賽獲得更多的榮譽也可以讓自己養成自律早起的習慣謝謝學校給我們那麼好的訓練環境可以讓我們有機會可以為校爭光孟融老師也在百忙之中抽出時間訓練我們讓我們有那個機會可以為自己贏得很多的獎狀跟榮譽寒假我們自願抽出時間來練習自己的項目順便增強自己的能力耐力跟技術也謝謝學校提供的器材跟釘鞋

一年二班 洪 00

1. 寒假訓練：

這次寒假的練習，讓我的技術增加了不少，也讓我的寒假變得更有意思，除了練習了?要比的撐竿跳，還學到了令我覺得很有趣的標槍，寒假的訓練我覺得很有幫助，讓我在縣賽的時候獲得了更好的成績，我覺得寒假來學校訓練很好，因為我在家裡也很無聊，而且來學校訓練，還可以增加我的技術與經驗，希望以後的寒暑假，我都能夠來學校練習，增進我的技術，讓我在比賽的時候，能夠取得更好的成績。

301 羅 00

在校訓練

平時午休在學校訓練 都專注在練習一個動作 希望能越練越好 越丟越好 有幾次都丟快一個籃球場好像是 28 公尺 比起一二年級的時候 進步了很多 當然 我也是持續在練習 希望能到 30 以前覺得這個距離遙不可及 現在只差一點點了 心裡也為自己下了一個目標 就算過程很辛苦 我也要堅持住 沒有什麼事是不可能的 有心就能成功 也算是我的座右銘 時刻警惕自己 我將時間用來練習 希望自己能越來越強 能夠為校爭光 也算是驗收自己練習的成果 知道自己的不足。

201 黃 0 翔
寒假訓練

寒假我沒有來學校訓練，但是在家裡有自己訓練，寒假一開始我和學長一起出去騎車，我們重早上 5.30 起來去集合，.我們因為有人沒準時所以 7. 出發，出發以後我們重這裡到台南只有休息 4 次，我覺得很累腳要斷掉了，而且那天剛好有下雨鞋子都失掉感覺很不舒服，到台南的時候我不小心摔車了，因為我沒有喝出跑，然後就摔車，但是我休息一下就繼續下去了，我們到目的地的時候吃個東西，接這就去火車站了，回去的時候因為是逆風所以沒有用騎得回去我們選擇坐火車回去田中，田中再騎回家。寒假的這次自己訓練我覺得很可以，有訓練到，但是自從那次騎完就沒有再出去騎了。

10227 洪 00

這次的寒假我們要來學校練田徑，每天都快累死了，光是起床都是問題了，光是第一天腿都要廢了，還要連續去學校7天，學校簡直是我的地獄，雖然練田徑很累，但是可以運動和減肥，也可以跟學姊在學校打籃球，算蠻快樂的，第一天我們練了跨欄，我自己還有練鉛球，第二天練了跨欄標槍和鉛球，第三四天都練一樣的，最後一天我有多練了鐵餅和練球，每天練完之後都有牛奶可以喝，練完之後還要寫姑姑出的作業，真的是很煩又非常討厭。

107 孫 00

1. 寒假訓練:這是我生國中第一次在長假中練習，一共5天時間，雖然我只練3天但還是感覺有些微的進步，這3天我都練習跳遠，因為我縣賽要比跳遠，但是鞋子裡面很長沙子，不過只要能進步，不管怎麼樣都要接受，所以即便沙子卡的再多，我都會等到練習完成之後再清理，而且來訓練也可以減少眼睛度數加深，不然沒有來練習的話，整天都在家裡玩手機。所以我一直覺得來練習總比在家玩手機好，而且不只能練習，還可以跟朋友聚在一。

103 洪 00

1. 寒假訓練

雖然只有早上，但是還是有讓自己的技巧變得更好，也讓自己的寒假過得比較充實，不會像之前疫情的時候，只在家沒有甚麼事做，在這個寒假不管是技術還是體能，都有了一定的提升，在課餘的時間能夠獲得成長，是一件非常好的事，如果沒有到學校練習，也只是在家裡做一些無聊且沒什麼意義的事情，只要能讓自己在田徑上面取得技術上的提升，不管是甚麼時間甚麼地點練習，不管有多麼累，只要能變得更好，我都願意花時間

105 沈 00

寒假訓練

我寒假訓練時，我只有來1、2天，而且我來第1天時我就因為玩而受傷，所以我只有來第一天和最後一天，我因為受傷我中間3天沒有來，我那幾天其實不是在家裡養傷，我是陪著我媽和我姊去遊山玩水，也沒有遊山玩水我是陪著我媽憶起去外婆家照顧我的表必、還有我的表妹，重要的是我還去陪我外公的媽媽，他現在經老了所以經常需要回去照顧她我，，所以我去練的1、2天只有練我洗輝完的巧固球，還有我縣賽有趣比的跳歌，我之所以會去世因為我們練習完都會有好呵的牛奶，不然我可能最後一天也不會來吧!

103 洪 00

寒假訓練時練了籃球，我們分組練習鬥牛，打的很激烈還有人摔出去，還練了標槍的全程，那時是我第一次跑全程，老師說我跑得很好，因為老師說我天生就有抓節奏，所以跑得很順，但我都是用手丟所以辦法丟得太遠，我會慢慢改的。還有練一夏夏的鐵餅，雖然我只知道用轉的丟，但老師說我已經很不錯了。

寒假訓練 301 14 柯 X 萍

訓練時雖然很累，但我會堅持下去，不放過任何練習的機會。訓練時，學長姐們，也會教我們練習的技巧和動作，我們也會認真地聽，學長姊的意見及動作改善，讓我們知道自己錯在哪裡，老師也會改正我們的動作，哪裡有錯，也會教我們練習時很好用的技巧和訓練，我們也會虛心求教，認真練習，不偷懶，比賽的時候也會認真比賽，訓練雖然很辛苦，但我們不會輕易放棄，練習就是求穩求精，沒有人是不辛苦的，每個人都是靠練習來的。

寒假訓練

寒假訓練有五天，練了欄架還有標槍鐵餅，因為我去打疫苗〈

所以只練兩天，還有練籃球，學到很多，標槍練了動作，鐵餅也學到很多技能，我們分組練習鬥牛，打得相當精采，有人還摔出去，我記得那天風大，我還練到鼻涕，在練標槍的時候，我第一次跑全程，跑得蠻順的，距離很像也變遠了。

20503 林 00

我覺得寒假因為在家裡每天都沒有事情做而學校有寒假的訓練所來練習而我覺得在學校總比在家裡還要好在這裡殷以訊練可以讓我們可以讓我更加熟練。

105 17 陳 xx

在寒假訓練的時候雖然很累但是是正常的. 不會累表示沒有認真. 而姊還有兩個學長來. 其中一個是圍家豪他是以前跳高的. 另一個是撐竿跳的. 我覺得他們都很厲害. 圍家豪學長還教了我們一些動作. 他教完後. 有些人就去跳高. 然後學長也幫我們調動作. 讓我們知道哪裡需要改進. 然後沒做好地方再調整一下後或許就可以跳得更高了. 但前提是要認真的去練不能偷懶. 這樣才有可能進步. 而且腳步也要練得很熟. 這樣去比賽的時候才比較不容易出錯

201 詹 0 嘉 寒假訓練:

寒假我只來練兩天，因為其他兩天我去補習預習下學期的科目，寒假來這裡練習我學到很多新的技能，也看到畢業的學長回來陪我們一起練，我覺得沒練得兩天很可惜，有練習的兩天裡我跑了跨欄、丟鐵餅、鏈球、標槍、老師也教我們很多新的動作，來這裡練田徑讓我對田徑更有興趣，希望我去比賽的成績會愈來愈好，去比賽也會全力以赴，對田徑的熱枕也會一直持續下去。

205 黃 00

寒假訓練

寒假我有來訓練田徑，我來不只有練跳遠，也有練跳高、跨欄等，但是有一天我沒有來，因為我要幫忙工作，所以就有一天沒有來實在是很可惜，但有來練得期間，我很開心，因為我有新認識一些本來不認識的同學，我也有充足的練習了跳遠、跳高、跨欄等，學習了更多的項目，讓我對田徑有更多的興趣，以及更多的了解。既然都出來練了，會盡得全力去練，也會努力去比每一場比賽，希望有朝一日能夠為校爭光，也讓自己能夠有一份光榮。

二月份見義勇為

見義勇為 301 14 柯 X 萍

當別人遇到困難或需要幫助的人. 我們都要伸出援手. 去幫忙他人. 而不是去嘲笑. 添油加醋. 幫助別人是一件很好的事. 積善德多多幫助別人. 要做好事. 說好話. 存好心. 如果去幫助別人. 當自己遇到困難時別人就會幫助我們. 所以我們要去幫助別人. 幫助別人等於幫助自己. 做一件好事. 是一個很棒的事. 樂於助人可以鍛鍊自己的勇氣, 其次, 樂於助人還可以幫助我們拓寬交友面, 結交到更多好朋友, 樂於助人可以培養自己的品質, 要看一個人的品質是否正直, 首先在於行動, 然後別人對你的印象更好些。

見義勇為是社會公德的一種體現 是美德 是人民的需要 社會需要的 我們也需要 我覺得小學生的我們對一些複雜的狀況不能做出正確的判斷 如果我們很衝動的去採取行動的話 可能往事情更壞的方向發展 見義勇為的這種精神是值得提倡的 而是應該在確保自己安全的情況下採取量力的行為 我們用智慧去處理好危急情況 其次 我們要牢記見義勇為的高尚和偉大 等到我們有能力的時候 就應該挺身而出幫忙他這是我們要學習的榜樣 社會充滿了許多的愛意 每一個人都要貢獻 這世界會變得更美好

301 羅 00

見義勇為

見義勇為是從以前到現在的話題 不論身分 職業 就算是個小國中生 只要有心都可以做到 那什麼是見義勇為呢 我覺得類似像日行一善 就好像是舉手之勞 不費吹灰之力 但必須具備勇氣 有時候見義勇為會被當成正義魔人 就算是在做好事 也會被當成在假好心 因此受到歧視 受到異樣的眼光 如果這社會上每個人都是抱持這樣的想法 那這個社會就會慢慢衰弱 我以我們每個人都應該要勇於見義勇為 幫助身邊周遭需要幫助的人 讓這世界充滿愛 營造一個好的生活環境 與良好的關係。

三月份比賽心得

201 黃 0 翔

縣賽

在 2 月的時候我去比了縣賽，我去比了跳高和 110m 跨欄，因為跳高和跨欄是同樣時間所以沒比到跨欄，但是我比跳高的時候我覺得比第一次比跳高還要輕鬆，可是一樣沒有跳過，比賽的起跳高度是 150cm，我每一次跳都沒有過，竿子都掉下來，我覺得很可惜!!和我一起跳高的另一個人，他也是第二次比跳高了，但他跟我一樣差一點跳過去。我覺得那一次的比賽讓我學到比較多的跳高的訣竅，比賽的經驗也變多。但是那一次沒有比到跨欄我覺得很可惜，但下次應該如果要比跳高就不能比跨欄，因為時間重疊。

10227 洪 00

這次的比賽項目是比鉛球，因為我是第一次比，所以我感到無比的緊張，第一次丟感覺我成功了一大半，第二次丟的時候因為太緊張而沒有丟好，雖然沒有得名，但是我已經盡力了，比完之後我留下來看三年級學姊丟，學姊的力氣真的很大耶，感覺我怎麼練都沒辦法追上，最後學姊指得了第二名，我心想學姊就要畢業了，居然沒得到第一名，真的是太可惜了，沒輪到我們比賽的時候，我們就必須看書，雖然我有稍微的看一下，但比起看書，我更想看別人比賽。

301 羅 00

縣賽心得

想知道自己這段時間的練習成果 比賽是最直接的方法 在這場比賽前 我苦練了許久 信心滿滿的等待比賽的到來 希望能有很好的成績 試擲的時候 丟得還不錯 讓我更有信心來面對場比賽 但是正式丟了第二擲之後 感覺心情有點受影響了 我開始會分心 尤其是要丟出去的那刻 我猶豫了 丟出來的成績當然不是很好 心情備受打擊 最後丈量成績 19 公尺 其實我也沒有太過意外 在之前的比賽中 我都屬於那種 學校很好 比賽就不好 但我的心情害是很差 自己還是很多不足 需要加強。

一年二班 洪 00

縣比賽這次的縣賽，我參加了撐竿跳的比賽，比賽的時候有一點緊張，雖然我國小就有參加過縣賽了，但是撐竿跳這個項目，是上了國中才有的，而且場地的狀況也跟學校不一樣，但我算很幸運，因為比賽的人原本有十一個，但有三個人因為受傷，所以不能過來，最後我得到了第五名的成績，我覺得算不錯因為我才第一次比賽而已，希望我下次能夠拿到更好的成績。

206 蔡 00 寒假訓練

縣 比賽

這次我去比賽獲得了標槍第七名的成績如果沒有學校提供器材及場地給我們練習還提供釘鞋讓我們可以去外面比賽謝謝老師的指導讓我們的技術變好動作變標準丟得遠獲得更高的名次可以讓自己一次次的突破自己的紀錄參加更大型的比賽獲得更多的榮譽孟融老師也在百忙之中抽出時間訓練我們讓我們有那個機會可以為自己贏得很多的獎狀跟榮譽為學校爭光爭取更多的榮耀謝謝學校提供的場地跟器材我們每天中午都出來練習犧牲自己的休息時間就是為了在比賽中獲得佳績

107 孫 00

縣比賽

比賽前一天跟同學討論要幾點到學校練習，最後定搭 6 點 50 分的車來學校，到學校後先換衣服，然後拿鉛球去場地練習，我都不敢太大力，因為害怕超出線，因為超出去就投擲失敗了，然後丟個幾球后時間就到了，所以只好把器具拿回去放，準備座車出發去體育場，但是有一個要比較早去的遲到沒搭到車所以她搭我們的車去，然後因為他比賽比較早所以他必須先去體育場，最後我就留在學校等校長開完會在我去體育場，然後我到體育場時問他有比到第一項時，他說沒有因為趕不上，當時我心裡就想說，你一個要比賽的選手都可以遲到，那乾脆就不要比算了，然後我就下去看其他人的撐竿比賽了，到了中午吃完便當，休息 30 分鐘之後，我跟學長還有學弟就要去檢錄了，然後到檢錄場，每一個都是我的兩三倍，剛開始的壓力就很大了，然後那個場地比我想像中的還要大，所以我還來不及適應比賽場地就澳上場以賽了，然後我的成績讓我有點不滿意，但因為他們太強了真的沒辦法，希望下次回去比能有個好成績

103 洪 00

這次出去比賽與上次的成績相比，有更好的成績雖然不太會跳高但出還是到那裏去嘗試，沒有得名但也更熟悉比賽的流程，也有看其他選手的技巧，讓自己能夠更進步，跳遠雖然沒有獎狀但是也離獎狀很近了，比上次進步非常多這次只差一點就有獎狀了，拿到了第九名在外面比賽也能學到其他人的技巧希望在下一次的比賽能夠有更亮眼的成績在這段時間沒有比賽就是讓自己成長的時候，在下一次的比賽希望能拿到獎狀

105 沈 00

縣比賽

我塅中午還有寒假都有練跳高醜我縣比賽時我跳哥因為我的姿勢還沒有很好所以我就因為屁股碰到了竿子而失敗，我就因為這樣所以我就在那裏看了一個上午和一個孝武的比賽，我就發現我必須找地

2 個專長不然我下一次比賽說不定我一樣會做一整天，總而言之我因為我不想在做一整天所以我現在在練第 2 個專長，我現在只想下一次去我不要再去一整天

301 14 柯 X 萍

比賽心得

隨然這次取得了好成績. 創下個人紀錄. 開始到最後一刻都很努力, 也絲毫沒有鬆懈. 但是我們不可以過度驕傲. 俗話說勝不驕敗不餒. 勝利了也不可以太驕傲

202 盧 00 比賽

這次的比賽受益良多<我既的在第一場比賽時，超級緊張，比完當然也就哭了，因為成績不好，到了第二場就好很多了，完全感覺不到緊張感，參賽人數也比較多，比賽用四天的時間完成了整個比賽 這次大賽使我更懂得感恩！因為有了比賽，領導、同事、親朋好友時時不斷地關心我、鼓勵我，讓我倍感?暖！我要感謝他們！大賽雖然結束了，留給我的卻是很深刻的美好回憶。我知道自己做到的是遠遠不夠的，但我會繼續學習和努力下去的。

縣賽：

我是比第一天項目是鐵餅我地一次去比賽很緊張而且看到去比賽的人每一個都比我壯有一次的試丟我丟得不太好，幾乎每個人都丟比我遠所以我更緊張了，比賽正式開始我是第四個丟的我希望我下次去比賽可以丟超過二十五公尺，看著學長丟她丟很遠也有晉級決賽最後學長得到第三名我一定要叫學長教我怎麼丟更遠，在下次比賽更進步

205 黃 00

縣賽

這次我到了彰化體育場比賽，雖然之前有比過散，但都沒有達到成績標準，所以就沒有成績，因此想在這次是看看能不能達到標準，但這次三次都踩線，真的很可惜，所以我再來要加油練習，多多加油練習跳遠，每天都出來練習，希望可以贏得比賽。

105 陳 00

比賽心得

我覺得上次去比青年盃的時候，我很緊張，因為那是我第一次比比較大型的比賽，選手們的氣勢都很強，而且也很厲害，我在學校沒有把腳步練好，然後去比賽的時候因為緊張，所以也沒有表現的很好，所以我還要在把腳步練熟，然後要有節奏，還要跑得順，這樣在場上或許就能表現的比較好，還有中小聯運的比賽，雖然人數比較少但是別人的實力還是一樣很強，我已經跳 1 米 35 跳了 3 到 4 次了，都沒有進步也沒退步，而且每次都差一點點就可以跳過去了，沒跳過的原因是因為我的頭沒有下去，然後屁股也沒有起來。

四月份勤奮努力

103 00 寧

進了田徑隊，我學到了非常多不一樣的東西，雖然我成績不好中午幾乎都要補考，但是一但我補考完我第一十間都是馬上跑下去練田徑，不管剩幾鐘，因為我很喜歡練不管多累都想練。

1000 澤 勤奮

每天只要早自修 中午有時間我都會到樓下練習雖然這樣子還需要補考很麻煩但是呢為了讓自己能夠在比賽中拿到好的名次要讓自己變得更強把課餘的時間都拿出來在練習時不偷懶不玩鬧好好地把自己的能力提升不斷的超越自己不斷的超越那些不努力的人用自己的努力製造機會讓今後能在比賽中發光發熱如果此時我們選擇忽略勤奮那後果可想而知 如果別人做得到那我也可以做到就我個人來說勤奮對我的意義一定非常重要

我是陳O甄 勤奮

最近我都在專心練撐竿跳 然後練習過程中難免有一些受傷與遇到的困難 不過我不慌不忙冷靜下來好好思考該怎麼做才能讓我的動作變得更順暢 並且作對動作 減少練習時的傷害 還有每次練的時候老師也會在旁邊指導讓我越來越進步表現得越來越好 我也希望自己接下來的時間內能好好把握時間加緊練習也不會態度懶散 我一定會努力地把自己該做的事做好不辜負老師對我的期望還有感謝教練花時間願意幫我練習與教導 還有感謝老師們的鼓勵跟基金會們的捐助。

我是陳O心 勤奮

最近這幾天我都勤奮的練習跳高 然後練習的時候會跑的會不順 或者是錯腳起跳 但這都是難免得只要多練幾次或許就毀跑得比較順暢 也有另一個方法就是冷靜下來慢慢思考怎麼跑才會比較好 也要想怎麼跳過這個竿子 哪裡要注意等等之類的 也能尋求老師的幫助 有的時候老師也會來看你的動作哪裡做不好 要從哪裡跑 過竿姿勢要怎樣 老師講完後 就要有所改善 就是慢慢的練習動作 希望可以達到我自己的目標 現在我跳的是1米35 每次都差一點就過了 希望能達到1米45

10101 洪00 勤奮有一句話說得很好，努力不一定有成果，但不努力一定沒有成果，努力不僅僅是一個重大的事件，還可能會改變人生，克雷洛夫曾經說過，他們天生的特長，使批評家不能信口開河對我的意義，不能不說非常重大。我們要學會站在別人的角度思考。牛頓說過一句富有哲理的話，如果說我對世界有些微貢獻的話，那不是由於別的，只是由於我的辛勤耐久的思索所致。他會這麼說是有理由的。而這些並不是完全重要，更加重要的問題是，培根在過去曾經講過，知識是一種快樂，而好奇則是知識的萌芽。希望大家能從這段話中有所收穫。

206 蔡00 勤奮

我要每天都出來練習精進自己的技術讓自己可以去更大型的比賽每天老師交代的東西例如功課跟考試讓自己不會被老師留下來中午才能出來練習在家的時候也要自己練體能還有核心然後假日的時候如果老師有說可以來學校練習的話我如果有空的話我一定會來練習甚至寒暑假也是我基本上都有來除了真的有事的話我才不會來因為我覺得自己的動作做的還不是很確實所以有老師在旁邊的話課已跟老師請教正確的動作讓自己不會因為錯誤的動作受傷

202 00 溱

進入了田徑隊，我學到了很多不一樣的東西，像是巧固球、籃球、標槍、撐竿跳、鐵餅、躲避球、躲避球等等，因為之前在國小時很像都沒有這些東西、所以我覺得很奇妙、然後也很好玩，我喜歡籃球的原因是因為進攻時，上籃得分就感覺很有成感，然後也很開心，我喜歡躲避球的原因是因為在打躲避球時，打到人的那種刺激感，就很爽，我喜歡丟鐵餅是因為去賽的時候，比較好得名次，所以我進入田徑隊我很開心，因為我有學到很多技能、新知識。

201 詹00 勤奮

我每每天天都會出來練習，才可以積進自己的技術，在比賽時才有更好的成績，不只有比賽學習成績也很重要所以老師每天交代的功課或是考試一旦有不會的我都去問同學，還有假日在家老師有時也會叫我們來練習，不管是炎熱的暑假或是寒冷的寒假只要可以練習我都一定會來練，因為我還有很多的動作都還不會，雖然有時候要補習，但老師會傳影片給我們就可以看影片來做參考，這樣就可以用課餘時間來好好省思字跡的動作了，所以不管在體育或是學習上我都會勤奮學習。

107 孫宸翔 勤奮

說到勤奮，你會想到什麼呢？就我個人來說，勤奮對我的意義，不能不說非常重大儘管勤奮看似不顯眼，卻佔據了我的腦海。深入的探討勤奮，是釐清一切的關鍵。探討勤奮時，如果發現非常複雜，那麼想必不簡單。如果仔細思考勤奮，會發現其中蘊含的深遠意義。動機，可以說是最單純的力量。我想，把勤奮的意義想清楚，對各位來說並不是一件壞事。勤奮似乎是一種巧合，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。

107 劉 00 清奮

每天中午都會出來練習拆可以讓自即變得更好也可以讓不熟練的地方過老實得看過指道職後也可以改進動作說不定也有可能讓名次有更大的機會還有可能有剩下的實踐記績獎強再來是也可以練習別地的丟得項目

103 00 源 勤奮

在學校練習時，有時在玩，有時很勤奮，剛進來不知道練什麼比較有興趣，後來什麼都練過一遍，我覺得撐竿跳比較有趣，可是這個也相對困難，教練教我很多有關撐竿的技巧，當然我也相當勤奮的練習，可是有時我都聽不懂，但我也是很喜歡撐竿，今天教練教我們單槓。儘管如此，我們仍然需要對勤奮保持懷疑的態度。勤奮必定會成為未來世界的新標準。我不能不去想，卻也不能走火入魔。我們要學會站在別人的角度思考。話雖如此，老舊的想法已經過時了。

102 洪 00 勤奮

對比賽最有幫助的就是勤奮的練習，我中午都會去練習，寒假有空時也都會到學校練習，我覺得只有勤奮一下下那個不叫勤奮，真正的勤奮是指長久以來，每天努力不屑的練習，有些人可能覺得這麼認真幹嘛，但當你的努力，在比賽的時候大家就都看得到了，練習時常常會遇到瓶頸，但總有一股力量在幫助我的感覺，支撐著我讓我繼續向前，探討勤奮的意義時，如果發現非常複雜，那麼想必不簡單。我們可以很篤定的說，這需要花很多時間來嚴謹地論證。俗話說的好，掌握思考過程，也就掌握了勤奮的意義。

102 00 喬

進入了田徑隊之後，我學到了許多事，例如：不可以輕易的放棄，因為一旦放棄了某件事情之後，想要挽回它就不容易了，還有練田徑之前要先顧好自己的學業和要時常的練習等。我所練的項目有鉛球和籃球，籃球要學的技巧有很多，像是怎麼樣卡位或是怎麼防守等，都有許多值得我學習的地方，鉛球也有許多我值得學習的地方，像是臂力、瞬間爆發力等等，這些都是我需要練習的地方。我進入田徑隊之後，有學到很多，也有我值得學習的地方。

101 巫登倉 勤奮

鄧拓告訴我們，古今中外有學問的人，有成就的人，總是十分注意積累的。知識就是積累起來的。我們對什麼事都不應該像“過眼煙雲”。這句話看似簡單，卻埋藏了深遠的意義。奧維德相信，我看到正確，同時也贊成它；我遣責錯誤，然而錯誤卻隨之而來。

這句話幾乎解讀出了問題的根本。問題的關鍵究竟為何？其實，若思緒夠清晰，那麼勤奮也就不那麼複雜了。既然如此，我想，把勤奮的意義想清楚，對各位來說並不是一件壞事。勤奮的出現，必將帶領人類走向更高的巔峰。若沒有勤奮的存在，那麼後果可想而知。朱熹曾經提到過，百學須先立志。這句話令我不禁感慨問題的迫切性。

101 00 荃 勤奮

布邊曼講過一段深奧的話，最本質的人性價值就是人的獨立性。想必各位已經看出了其中的端倪。每個人的一生中，幾乎可說碰到勤奮這件事，是必然會發生的。問題的關鍵究竟為何？杜威說過一句發人省思的話，教學必須從學習者已有的經驗開始。這把視野帶到了全新的高度。既然如此，如果仔細思考勤奮，會發現其中蘊含的深遠意義。

其實，若思緒夠清晰，那麼勤奮也就不那麼複雜了。不要先入為主覺得勤奮很複雜，實際上，勤奮可能比你想的還要更複雜。面對如此難題，我們必須設想周全。我們不得不相信，動機，可以說是最單純的力量。

101 洪 00 勤奮

最近這幾天我也是不停地在練習，就算已經完賽了也不敢懈怠，深怕我會越來越懶惰。練習的時候難免會有受傷的時候，撐竿跳可能還比一般的跑步受傷還嚴重，畢竟是從高空掉下來，掉下來的時候我們會下意識地用手去撐住，所以常常導致受去擦傷或者是扭到等許多嚴重的事故，所以在練習的時候我會保護好自己，盡量讓自己不要失誤或者是不受傷，讓自己少幾次去保健室找護士阿姨的機會，在這同時我也會更加勤奮學習還有練習，我會撐竿跳這個項目做到最好，讓自己可以為自己爭取榮譽的同時也為學校爭光，我會很努力的！

五月份回饋社會-豪哥雞排

00 程

感謝豪哥無私的回饋母校，讓我們在訓練過後，還有香噴噴的雞排可以享用，也謝謝你贊助我們比賽服，我會更努力的訓練，讓我在比賽的時候能夠取得更好的成績，雖然訓練很累，但當我拿到好成績的時候，我感覺好像一切都值得了。

00 怡

就是很謝謝豪哥從我進入田徑隊讓我知道他都贊助我們很多東西 像是雞排 飲料 還有衣服 這樣算起來 他也是我們的學長 今天他來到我們學校 也吃到這三年的最後一次雞排 就很感謝 就是讓我補充體力吧 趁這個機會..也讓我胖了哈哈 也第一次看他丟標槍 真的很有力 最後很謝謝豪哥的贊助！看看以後能不能來賺大錢也來回饋對對

00 毅

我覺得豪哥回饋社會是一件很好的事，因為在他人需要幫助的時候，我們適時的伸出援手，說不定我們就成為了他們的最後一根救命稻草，豪哥在自己有能力的情況下，幫助到了許多人，這點是絕對值得我們學習的精神，當你在別人困難時伸出援手，那麼在你覺得苦難的時候別人也會像你伸出援手，等我長大成人，如果我跟豪哥一樣事業有成，那麼我一定會回饋社會，幫助更多需要幫助的人，也謝謝豪哥幫助我們這些母校的學弟，讓我們得以吃到香噴噴的雞排，用到好的設備，穿上好的衣服，謝謝豪哥。

鈞

就算離國中時期已經很遙遠，但豪哥仍然願意為母校盡一分力，且送雞排替我們鼓勵，使我們相對較偏鄉的學校能享有更多資源，在田徑場上持續揮灑汗水，這樣的精神值得我們學習，現在應該不多人能做到這樣吧，所以真的十分感謝您的各種付出。

璋

謝謝豪哥回饋母校，讓我們有比賽服可以穿，也讓我們在今天的練習之後，還有雞排可以吃，不管練習時有多累，不管要花多少的時間，我都會勤奮的練習，把練習時該有的態度展現出來，也用這些努力，讓自己在往後的比賽中，戰勝每一位對手，讓自己在比賽中取得一個好的成績。

柯 00

謝謝豪哥，您的貼心幫助，我們真的很感激，人在困難的時候，一點點幫助都彌足珍貴，而您的幫助，讓我們更有鬥志 面對下一次的比賽，雖然是小小的幫助，但對我們來說這小小的幫助，就是我們向前的動力，投之以桃，報之以李，知恩圖報，善莫大焉。

洋

謝謝豪哥 能夠把自己的時間剝給我們來學校看我們練習還給我們買吃的我真的沒想到原來田徑那麼好玩 真的很感謝豪哥 我們也會繼續努力走下去的！

七月份暑假訓練

00 程

暑假訓練我雖然沒有每次的練習都到，因為我回到國小去練習，我回去加強了我的體能與速度，回到了學校我練習了撐竿跳，我感覺我好像沒有進步，可能是因為線上課程荒廢了一段時間，不過現在我恢復了練習，這次的暑訓中我找到了比賽的步點，教練也幫我調整我的動作，希望經過了一連串的訓練，我可以在縣長盃中得到好的名次。

00 溱

暑假訓練從開始暑假的第一週應該就開始了吧，因為我即將升三年級，所以有參加三週的暑期輔導，然後八月才開始訓練，我覺得在這次的暑假訓練，我的標槍有進步一點點，比起剛開始丟標槍的時候，距離是真的差蠻多的，也很開心我的標槍能越來越好，雖然在練技術的這個過程是非常難去領悟到的，但看到我的成績越來越好，就蠻有成就感，我的目標呢當然是希望達全中運標準囉，差四公尺吧，再加油！再努力！

00 心

暑假訓練心得 在這次的暑假期間的訓練中，這次的比賽中，因為動作不是做的很好，所以我覺得我可能在暑假期間練習的還不夠多或者是還不夠認真之類的，所以開學後在練習的時候，我還要再把我原本習慣的跳高姿勢再做調整一下，或許這樣再跳的過程中可能會稍微比較順一點，我希望我能還可以在跳的更高一些，所以以後，我覺得我還要再更認真，更加油一些。

八月暑假田徑比賽

陳 00

比賽心得 在暑假中的兩次比賽中，雖然都很緊張，但我覺得有獲得到許多的經驗，也知道哪邊要再改進的，在比賽中，我覺得我不僅是學到經驗，或許也能慢慢的克服緊張感，在比跳高的時候，我覺得我每次跳高的時候都是差一點點就可以過了，可能是動作沒有做好之類的，所以在比完跳高後總是覺得有點可惜，但又覺得雖然這次沒有跳得很好，但有學到經驗也很好，所以我還會努力的。

盧 00

8 月份比了彰化縣運及台中盃，共兩場比賽，比起台中盃，縣運感覺上是比較不會緊張，在這兩場比賽學習到了一些豐富的經驗，這次的縣運比標槍、鐵餅，比標槍時感覺蠻幸運的，原本十四個比，後來呢有四個沒來，所以剩十個很好拿前八，比較令我驚訝的是遇到了來自不同學校，非常厲害的選手一起比賽，對我而言是非常害怕和緊張的，畢竟是第一次跟社會組一起比，還有跟其他比賽比的標槍重量不太一樣，它是六百克的，還好得了第七名，希望能更加進步！

洪 00

這次的比賽，我參加了撐竿跳，這次的比賽比較特殊只有分國小組和社會組，因為對我來說我覺得這次的比賽是很有挑戰性的，比賽中我只跳過了第一個高度一米六，第二個高度是我從來都沒有挑戰過的兩米八，我跳了三次但都失敗了，不過這次的比賽讓我開了眼見，看到了許多厲害的學長們，希望我多努力練習，可以跟他們一樣跳的很高。

九月份回饋

302 陳 0 甄

回饋 我們平時練習的時候，會使用到很多器材用具和釘鞋，這些器具都是普仁基金會贊助我們的，然後讓我們在這些方面都沒有太多的困擾，非常感恩社會上有這麼多好心人士的幫助，讓我也體會到普仁基金會對我們的關懷，我也學到之後不管遇到任何困難與困境，我也會用這樣的精神去面對幫助到更多需要幫助的人，希望可以讓人感覺到更多的溫暖。

103 黃 0 晴

我要感謝普仁基金會，因為這樣可以讓我們有完整的器材練習，還有很好的釘鞋，讓我們在練習的時候使用，因為有你們的贊助，所以我們才可以順利的練習還有順利的比賽，讓我們在比賽中順利的比賽，也讓我們獲得不錯的讓我們在比賽中順利的比賽，也讓我們獲得不錯的成績，我們會好好努力的練習，不會白費你給我們的贊助。

104 蔡 0 涵 回饋

感謝普仁基金會，

贊助我們田徑隊比賽以及練習的器材、用具、釘鞋因為有你們的幫助，才讓我們練習不用擔心沒有器材。也是因為有你們的幫助，才可以讓竹塘國中田徑隊出去比賽可以榮獲佳績。再次感謝你們的幫助，雖然我們現在沒有能力可以幫助你們，我相信我們長大出社會後一定會回饋你們，或者也像你們一樣幫助其他的人，謝謝你們。

201 巫 0 倉

我對於普仁基金會贊助我們運動器材 我很感謝你們的贊助這次讓那些出去比賽的人拿到很好的成績 希望可以繼續贊助我們 我們也會認真的練習拿下好成績 正視運動器材的問題，是非常非常重要的。因為，我們可以很篤定的說，這需要花很多時間來嚴謹地論證。儘管運動器材看似不顯眼，卻佔據了

我的腦海。在這種不可避免的衝突下，我們必須解決這個問題。若發現問題比我們想像的還要深奧，那肯定不簡單。我們一般認為，抓住了問題的關鍵，其他一切則會迎刃而解。若能夠洞悉運動器材各種層面的含義，勢必能讓思維再提高一個層級。

201 洪 0 芹

我很感謝普仁基金會的贊助，我很感謝你們贊助給我們釘鞋還有一些器材，因為有你們的贊助，所以我們才得以順利的練習還有比賽，而且能夠讓我們不用擔心有沒有器材給我們練習，也是因為因為這樣的原因，所以我們的比賽成績才不會看起來很慘，不過我們也會好好努力的練習，不會讓你們覺得給我們的贊助是白費的，今後我還會更加的努力練習，取得更好的成績。

201 洪 0 荃

我對於普仁基金贊助我們的器材 我很感謝 因為有了這些器材我才能在這次比賽取得好成績 希望他能繼續贊助我們 我們也不會遺餘力的回饋 讓他們不會覺得他們花錢結果贊助一堆沒有什麼用的人 我們要回饋他們所以我們要拿到好的成績這樣才可以回饋他們

205 陳 0 心

我要感謝普仁基金會，因為你們贊助我們，讓我們可以有完整的器材和用具練習，還有很好的釘鞋，讓我們在練習的時候可以使用，也在比賽中可以使用很好的器材，在比賽中順利的比賽，也獲得很好的成績，雖然我們只有午休和早上可以練習，但我相信我們在練習中能夠因為有你們贊助的器材，而讓我們可以更加專心的練習。

206 莊 00

回饋:

謝謝普仁基金會的贊助我們學校的器材，因為你們的贊助我們才有好的器材可以使用，還有在田徑的賽場上可以用比較好的設備，我們練習的設備也可以用得比較好，所以我們要有飲水思源的精神，我一定要好好的報答你們，將來我一定要在田徑場有出色的發揮更好的成績，這樣子才能報答你們給我的器材設備，好讓我們有好的環境可以練習

207 劉 00

回饋:感謝普仁基金會贊助我們學校的器材，

因為有您們贊助好的器材我們才可以使用，還有在田徑場上提供好的設備，所以要用之後的的比賽來好好的回饋現在體拱我們好的器材的基金會

207 孫 0 翔

我對於普仁基金會贊助我們的器材 我很感謝 因為有這些器材我才能在這次比賽取得好成績 希望他能繼續贊助我們 我們也會不遺餘力的回饋 讓它們不會覺得他們花錢結果贊助一堆廢物 所以我之後也會更 認真練習 去比賽也會努力取得好成績 畢竟我現在年紀還比較小 也沒辦法做太多 只能靠比賽成績來當作回饋

. 301 詹 00

回饋

我們如果沒有普仁基金會贊助我們需要花錢的那些器材，在田徑場上也沒辦法發揮得那麼好，謝謝普仁基金會贊助了我們這麼多，所以我們要懂得飲水思源，我一定會愛惜那些器材設備，然後努力練習得到更好的成績會讓那些器材設備白白浪費，不然每年都給我們那麼多的經費，然後在田徑場上繼續發光發熱，謝謝普仁基金會。

302 盧 00

回饋

我要非常感謝普仁贊助我們基金 器材……讓我們能夠解決很多的難題 所以我會更加認真的練習 因為有你們我才會有今天的成就 才會有今天的我 我長大之後一定會捐贈基金給你們 成為非常偉大的人 也要幫助別人 所以以後別人有需要幫助的時候 我也會幫助他人 真的非常感謝普仁基金會 感謝你們的付出

304 20 曾 0 容 回饋心得：

首先要感謝普仁基金會贊助我們田徑用品跟器材，謝謝你們的幫助，我們才可以有機會好好的練習田徑，我們才有機會可以去比賽，幫學校取得一個好成績，非常感謝你們的幫忙，你們的善意我們收到了，我們會更努力的去練習。然後，我以後也要像你們一樣，幫助一些比較偏鄉或是深山裡的學校，做一個有善心的人。最後要跟你們說，感謝你們的關懷，感謝你們的幫助，感謝你們對我們學校做的一切。我也不知道該用什麼語言來表達我的心情，只能說一句謝謝你們。

305 林 0 和

首先我想感謝普仁雞精會贊助我們許多釘鞋和許多運動用品，讓我們有許多的運動機會還有許多多樣化的運動器材，讓我們有更多學習的機會，可以學習很多很多田徑運動的技術讓我們可以在運動場上揮灑我們的汗水，我們不會辜負你們捐贈的器材，我以後如果有機會我會像普仁基金會，去幫助弱勢團體，讓他們也有學習的機會。。

305 黃 0 傑

我想要感謝普仁基金會贊助我們很多運動的器材還有釘鞋，讓我們能夠有很多運動的機會而且多樣化的運動器材，如果沒有普仁基金會，或許我就不會在體育場上發揮了。

以後我如果有機會可以幫助一些需要幫助的人，我會盡量去幫助他們，就像是普仁基金會贊助我們運動器材一樣，去幫助他人，或者是一些弱勢團體。

306 蔡 00

回饋

我們如果沒有普仁贊助我們也沒辦法在田徑場上，有更好的發揮謝謝他們贊助那麼多的器材，我一定會田徑場上取得更好的成績，及更加愛惜那些設備才不會讓他們贊助的設備白費的，不然他們每年都贊助我們那麼多的器材還有設備跟經費，我們如果不好好練習的話，他們贊助的那些心血都白費了，我們要好好練習在比賽取得好成績，才不會讓他們的心血都白費！

307 吳 0 澤

首先感謝普仁基金會贊助我們的器材，如果沒有普仁基金會贊助 就不會有我們在田徑場上那耀眼得成績

如果以後我在社會上遇到需要幫忙的弱勢族群的話，我會盡可能地伸出援手，如果有機會賺很多錢我會捐錢到普仁基金會去幫助裡面的弱勢族群，去買東西時找下來的錢可以把他丟到捐錢箱裡面幫助一些獨居老人阿之類的，幫助他們滿足基本生活上的需求。

20227 洪 0 喬

回饋

感謝普仁贊助給我們的田徑器材，要不是沒有你們，我們也無法練習田徑，更不會有今天的我們，我長大之後一定會捐贈金錢給你們，我們學校因為資金不足，所以需要你們的幫助，尤其是普仁基金會，你們贊助我們學校非常多的東西，讓我們可以每天中午練習田徑，讓我們有今天的成就，感謝你們一直以來的贊助，我們抱著感恩的心，全心全意地感謝你們。

二年一班 洪 0 嘜

謝謝普仁給我們的贊助，讓我能夠在田隊中能夠擁有好的設備器材以及釘鞋田徑服等，這些贊助也讓我能夠有最好的訓練效果，這些在設備及器材上的贊助更是讓我進步飛速，也讓我更熱中田徑這項運動，更是讓我在第一次的比賽就有拿下第 7 名的成績

二年二班 洪 0 程 回饋

謝謝普仁基金會，贊助我們釘鞋，還有比賽用的東西，以後我會用我比賽得到的收穫，還有在學校學到的東西，來讓我去到更好的高中，

然後未來如果我有能力了，我也會回來幫助有需要的人，謝謝你們無私的付出，我們才會有這麼好的裝備，可以去做更有效的練習，感謝你們這群有愛心的人，希望未來我也可以回來幫助大家。

二年三班 洪 0 澤 回饋

謝謝普仁基金會贊助我們釘鞋還有些練習用的東西，以後我會利用比賽得到的收穫，得到的東西學到的東西，還有在學校課堂上學到的東西，讓自己能夠上好的學校，學到更多的東西，然後利用這些知識取得更號的成就，拿到更多的錢，回來贊助我這個年齡的人，也會把錢捐給基金會，讓更多的人可以完成字的夢想，這些偏鄉的人都能有資金的幫忙。

回饋 20506 沈 00

我很謝謝贊助我們田徑隊設備的普仁基金會，謝謝你們一直贊助我們設備，因為我們現在穿的釘鞋、練球還有鉛球都是你們普仁基金會捐贈的，所以我真的很感謝你們基金會，希望我以後長大可以把自己賺到的一部份前以報恩的方式捐給你們錢，讓你們可以用這筆錢贊助比較偏鄉的學校，讓他們也可以接觸田徑，最後還要再次感謝我們的普仁基金會

十月份知足

知足 201 洪 0 芹

我很感謝每個贊助我們的廠商，因為你們的贊助讓我們有很多的器材可以用，我們都很滿足於器材夠用的情況下練習，因為這樣我們才能夠更認真也更努力地去練習，我也成功在國中得到了不錯的成績，

雖然可能有些不太好，但是我也很滿足於現在的成績，不過有你們的幫助，所以讓我每一次的比賽都很努力地去得到好成績，為了不讓你們給我們的贊助白費，所以真的很謝謝你們的幫助，我很開心也很知足。

知足 80325 黃 0 源

上了國中，我在竹塘國中覺得很開心，因為這裡的設備、支援、和老師跟同學對我特別好。出現在這樣的環境我已經感到很知足了，不會想要去得到自己理想的東西，可以在這裡練習，可能就是我心目中的滿足了。從小爸爸媽媽就一直在告訴我人不能貪心，要懂得知足，直到現在我還是牢記著這段話。非常感謝這一路以來幫助過我的人，謝謝。

20101 洪 0 嘜 知足

在人類這個種族，身為人類最重要的就是要懂得知足，不要因為一時的好奇或是貪念，去爭奪不屬於自己的東西，更不要為了要滿足自己的需求，去做一些超出自己能力範圍的事以及觸犯法律的違規行為，造成不必要的麻煩，知足是一個人是否能功的關鍵，而一個人如果都是貪念的想法，反而會使人變得墮落。

知足 二年五班 陳 0 心

感謝每一個贊助我們的贊助商，如果沒有你們的贊助，我們就沒有辦法練習和接觸到不同的項目，從我上國中開始，我就接觸到了許多的田徑項目，但是他們都需要器材，因為有你們的贊助，我才能夠練習和接觸這些項目，因為有你們的贊助，才能讓我們的學弟妹能夠練習田徑，我在這裡懷著感恩的心謝謝你們贊助我們

20713 劉 00

對於知足這件事情如果有做到自然會養成運動的好習慣，知足是一個需要花費很長的時減去陽成這樣才会有運動的洗慣就好比每天都要有固定的石簡去辦到柴有殼弄會辦到指足這件事情最後也要感謝有譜模朶得實踐去練習。(不會打字)

20716 洪 0 憲 知足這件事，可以說已經成為了運動的重要要素。當你搞懂後就會明白了。知足絕對是史無前例的。本人也是經過了深思熟慮，在思考這個問題。既然如此，領悟其中的道理也不是那麼的困難。我們可以很篤定的說。儘管如此，我們仍然需要對知足表持一個慶幸的態度。這讓我對於看待這個問題的方法有了巨大的改變。知足的發生，就在於自己，不知足的發生，就是永遠不會滿足。

201016 巫 0 倉 知足

知足勢必能夠左右未來。而這些並不是完全重要，更加重要的問題是，伏爾泰曾經說過，電閃之後雷即鳴。請諸位將這段話在心中默念遍。既然如此，葛德說過一句著名的話，讀一本好書，就如同和一個高尚的人在交談。這句話決定了一切。在這種困難的抉擇下，本知足可以說是有著成為常識的趨勢知足就是我自己完成了自己的夢想。

28 號 蕭 0 晴 知足

在這個社團我學會了很多關於籃球的技巧 讓我有籃球知識，也因為有你們的幫助，所以可以讓我練習的更認真也更努力，並且可以在比賽中創下很好的成績，感謝你們贊助商，如果沒有你們就沒有這些器材，沒有你們，就沒有今天的我。

足知 80506 沈 0 軒

人人都要知足，不能貪得無厭，像是我們學生也要學會知足，因為我們再按我們出去比賽時我們的家長或校長有時都會起我們吃東西，但我們常常出去比賽丟會送東西來慰勞我們出來比賽，但我們人只要習慣了每次出來比賽都有東西吃，我們人就會養成了習慣，養成了習慣之後只要沒有人送東西來為勞我們，我們就會一直怪東怪西。

21 號黃 0 萱

加入這個社團後 讓我可以有時間運動，打球，因為平時除了體育課 我幾乎不會運動 所以導致運動一下就會很累，所以加入了田球社之後就可以訓練自己的體能 讓我的體能 肌力等等的變得更好 很感謝有了這個機會可以訓練自己知足是人生在世最大的幸事。

張 0 尉 5 知足

我很感謝我所上過的學校，在我國小時老師就讓我接觸田徑，之後再讓我接觸一些球類，讓我有機會接觸到我現在打的巧固球，雖然在我以前我國小，我的老師不是專業的，但是我以前還是玩得很開心，在我上國中之後我開始覺得巧固球有一點無聊，因為一開始我進去的時候只有只有幾個人，我覺得很無聊，到了今天我開始跟國三的學長一起打球，我開始發現巧固球的好玩之處。

莊 0 文

知足

我們在生活上有很多的事情可以感恩，但我想感謝的是學校給我進校隊的的機會，因為這樣所以我才能在體用場上發光發熱。

知足

知足知不足不知足，說起來容易，做起來卻很難，需要我們用心去體會，用智慧去把握，用行動去實踐。一個人如果能夠設身處地地做到知足知不足不知足，人生則戶更精彩，更美麗，事業則會更順利，更輝煌。

蔡 0 恩

知足

我覺得做一個人最重要的事就是要懂得知足和感恩例如說飲食上還有衣服和房子還有一些生活必需品等……很多東西只要有就好，不需要追求奢侈的物品，畢竟這些都不是靠我們自己得到的，都是靠爸爸媽媽辛苦工作賺錢也不是我們現在這個年紀所需要的東西，我們應該好好的感恩我們的爸爸媽媽因為他們為我們付出的這麼多。

知足 203 邱 0 涵

我很感謝每個幫助過我的人，不管是長輩、同輩或沒有任何關係的陌生人。我也很滿足於現在的一切，包括現在的所有人，事，物。我覺得等得知足事一件很重要的事，如果沒有你們，就沒有今天的我，所以我會很努力地去練習還有比賽，我也感謝我身邊所有的人，沒有他們的支持，我就不會有今天的這番成就，我在這裡誠心誠意的感謝所有人。

十一月份自我期許

201 洪 0 芹

經過上次的縣長盃籃球賽，我發現我還有許多不足且需要加強的東西，像是投籃的精準度、運球的穩定性、領導的能力還有判斷力，這些都是很重要也很基礎的東西，就是因為這樣所以我才會那麼的重視，而且跟精誠的在打比賽的時候我很生氣，因為我沒有碰到他們果他們自己倒，導致我五犯下場，但是我其實也要檢討一件事，就是我的動作做得太大了，所以下次我會努力改進的。

205 18 陳 0 涵

這學期又過了一半我自己的期許大概就是第三次段考考好點回家能過個好年<這樣我的紅包才能多億點對沒錯是億點不過如過下次要進步有點困難因為這次是我目前剛突破的新高度在別人考差的時候我這次運氣還不錯都都考到我有讀的不然有的時候運氣不好成績就會下滑但還好都有維持在 80 以上算還可以不會說回家看不到月亮這次為了獎勵我成績有起來希望下次還有

102 洪 0 茜

上次比賽時我不小心跌倒了我希望我下次比地的時候不要像上次一樣跌倒我跌倒的時候我是比跨欄在下次比賽前我要好好的練習我要努力奮發向上還又我下次比跳高的時候我要努力爭取高名次因此以後中午我要每天爭五努力的練習為了下次的比賽我必須努力訓練我要努力。

盧 0 溱 自我期許

自我期許對我來說，已經成為了我生活的一部分，我想，把自我期許的意義想清楚，對各位來說並不是一件壞事。這是不可避免的，自我期許對我來說有著舉足輕重的地位，必須要嚴肅認真的看待。我們需要淘汰舊有的觀念，儘管自我期許看似不顯眼，卻佔據了我的腦海，今天要來探討的是我的課業問題，因為一到三冊沒複習，可以說根本沒準備 也沒看，所以呢報應就來了，所以下次我應該要快點準備，因為距離下次模考，還剩沒多久，所以要加減複習

03 黃 0 晴

基於上次縣長盃籃球賽，我發現我還有很多地方需要加強跟改正，就比如說對精誠的時候我卻因為裁判一直吹我犯規，所以對我的心情影響很大，導致我做的一些動作做得比較明顯也比較大，那時候我整場比賽心情都被搞混了，搞得我連投籃都一直打板…我一直在調整我的情緒 但有一次我連碰到她都沒有然後裁判就吹我犯規…所以我很氣 但我一直在慢慢調整，還好後面調整過來了。

陳 0 甄 自我期許

這三年中 我已經比了很多場撐竿跳的比賽每次比賽中我都會有一點緊張然後也稍微影響到自己的心態 然後下一次的比賽我要試著做出倒立 讓我的動作更流暢 成績也更加進步還有我覺得我要好好地克服困難與恐懼 讓我在訓練和比賽的時候可以更加穩定 每一次的比賽過後也會好好檢討自己的錯誤出自於甚麼地方我也希望自己在下一次的比賽中可以更進步希望下一次可以有 2 米 75 的成績 再慢慢的 進步上去

70204 洪 0 皓

自我期許

在進入國中 我希望可以在之後的比賽有一些小小的成績 希望之後希望之後可以學會撐竿跳並獲得還不錯的成績我覺得我要堅持樂觀進取精神，迎接各種挑戰，是我的人生態度；相信憑藉認真努力，必能克服困難，是我的比賽準則。 對於未來生涯規劃，現階段從基層做起，全力以赴學習，讓自己快速融入

自我期許 蔡 00

上次縣賽時丟了 44 公尺差 5 公尺就可以達標了我希望在下次比賽前讓成績再往上提升讓自己能夠達標可以去參加全國賽再來要把動作改一改不再用手丟不然我的手會被我丟壞掉手壞了就什麼都沒了我現在要讓自己慢慢習慣用身體的力量不在單靠手的力量催不然單靠手的話在怎麼用力還是會有到極限的時候這次的目標就是讓自己得成績突破 50 公尺去參加全國賽並且得名

二年三班六號 洪 X

自我期許

國中過了一年，在一年級的時候，沒什麼成績都剛好差一點，升上二年級之後，第一場比賽就有一點點的成績了，之後的比賽就在明年了，在這段時間裡面，我也花了很多的時間在練習上，我希望之後的比賽可以有更好的成績，以後也會有全國賽，期待自己不只有在縣內的比賽有好成績，在全國的比賽也能好好的表現自己。

80712 孫 0 翔 自我期許

在國中讀了一年後 雖然比賽已經有一些小小的成績 但是我還是希望我能有更多更好的成績 不只為了讓自己開心 還要為了之後的升學 明年 2 月有一場比賽 希望我能在拿下更好的成績

10726 哈 00 路

我第一天到田徑隊，很緊張，有點不知所措。我希望在田徑隊的訓練下，可以讓運動越來越進步。我很擔心課業會退步，不過只要好好的上課我相信我不會退步的，只要我夠努力我相信努力是有回報的，因此我以後上課要更認真，不要因為去練田徑而退步，努力奮發向上。

80506 沈 0 軒 自我的期許

我之前有比賽過好幾次，但我每次比賽跳高都沒有得名，之前甚至連跳高男生的最高高度 1.5 公尺都沒跳過，但就在最近的比賽我終於跳過了 1.5 公尺，但我是在試跳的時候跳過的，但我在真正能紀錄成績的時候三次都沒有跳過，但我還是努力的練習跳高，希望我能在下次的比賽中，不要再次沒有跳過男生主的最低高度，能跳過 160。

205 陳 0 心

經過上次的縣長盃田徑比賽後，雖然很少人參加，但競爭力也是很強，在那一次也獲得蠻好的成績，但還是有要加強的地方，例如說跳高的姿勢和跑步的節奏，還有跨欄的姿勢，還有丟標槍的姿勢還有撐竿跳的轉身和握竿子的姿勢，都需要再加強，在比完賽以後，就又以後中午的時候加緊努力的練習，讓自己變的更強，希望在下次的比賽中獲得好成績

十二月份新年目標

102 陳 00

明年的目標

我希望明年我可以上校隊，參加很多校外比賽，因為這樣不但可以為校爭光，還可以增進自己見識和體能。我也希望在明年我的體育也可以持續精進越來越好，和我也想再多學一些有關體育的運動項目

因為有很多運動項目是我不曾學過的，而且如果我只會幾樣運動在體育這方面就有很多地方輸給別人。

20101 洪 0 嘜 我的新年目標

最近的天氣變化讓我意識到了，冬天的來臨，這也意味著這充滿回憶的一年就要結束了，在新的一年來臨前，我期許我在新的一年裡能夠在課業上以及體育上都有更大的進步，我的目標很簡單，在課業上我希望我的成績能夠更好，為考上心儀的學校做準備，在體育上我希望我能有更好的成績，讓下次的比賽名次更進一步

20227 洪 0 喬

我明年的目標是獲得鉛球縣賽第一名，至於為甚麼要得到第一名呢？是因為要打敗上次縣賽的第一名，課業部份我希望數學和理化能夠達到 80 分以上，明年要更加努力地完成自己的夢想，像是畫圖技能變強，鉛球能丟到 10 公尺以上等等，我期望這些願望和希望都能夠達成，也希望我能長到 170 公分，也希望我能夠瘦下來，不要再被別說胖了很多。

20407 王 0 毅 我的新年目標

現在快要過年了，大家都有新年的願望，我也有，那就是讓我的成績不斷的上進，長大以後有錢，有出息，有能力想起爸爸對我說的話，我恍然大悟，如果沒有讀書，就是像笨蛋那樣活著。我希望考試的時候名列前茅。我希望這好的成績能變成永久，而不是短暫的。然後把我的粗心的毛病改掉，還有我的所有的朋友跟長輩在新的的一年裡身體一天比一天更好，一天比一天開心。

20413 蔡 0 恩 我的新年目標

最近天氣已經在慢慢降溫了，這也表示著冬天已經到來了，也代表新的一年即將到來了，我的新年目標很簡單我希望明年的我能比今年的我更成熟更穩重還有希望我的成績能更上一層樓，下學期課業壓力更重我要更努力，然後球類的部分，我希望我自己多練習一點然後技巧在強一點，然後希望身邊的朋友家人都能開開心心平平安安。

70101 陳 0 誠

新年目標我希望我的體能可以變得越來越好國小巧固球隊只了四個月四個月裡學會了很多也因此喜歡上了巧固球巧固球能夠打的強一點功課也能夠變的更好不然巧固球就不能再打下去了功課太爛就不能再碰巧固球了呢。

70310 張 0 楷

我希望我的課業能夠維持著，甚至進步。並且也希望比賽能夠獲得優勝。經過這次的比賽中我深刻的體會到自己的不足，不只是體力上的不足，更多的是技巧以及經驗的不足。回去還得制定一套加強體力的計畫來實施，也可以像學長們請教經驗及技巧，使自己的實力更上一層樓。人外有人，天外有天，我不應該侷限於現在的實力，因為在外還有更多的人可以挑戰。

70501 曾 0 承

新年目標；我希望我的課業可以好一點，努力在班排裡面擠進前十五名，也可以出去比賽可以順利回來，而且還拿到冠軍，和隊友開開心心的一起回來，也希望我的課業可以都及格，這樣才可以和同學一起玩遊戲，過著開開心心的生活。

80609 莊 0 文

我這一年的新目標是把我的功課加強上課要認真聽，聽不懂的就跑去請教老師，還有讓我的段考加權可以及格，這樣就不用補考了。

還有我的標槍我想要把我的握槍姿勢用好，和不要讓我丟出去的槍偏左，還有我想要把我的籃球運球用好，最後我想要把我的課業和體育都顧好，老師說有好的成績有好的成績就可以去好的學校，所以我一定要好好努力

80713 劉 0 農

我希望在心的二一萬中鏈球的成績可以比現在更好在縣賽的時候以敬有到 19 公尺多了息望在下學期的時候不管是在練習還是比賽都可以用平常心來面對任何的比賽再來鐵餅的半璇傳徐要注意後腳在出去時都會太出去這個問題在練習的時候斗每有法現是到比賽得的時候拆發現希望在明年比的時候可以更好

明年的目標

我明年的目標是如果能去比賽，希望上場的時間可以多一點，體能可以變更好，像今天被操腳就有點酸了，希望下次被操腳不會那麼酸，課業也能變得更好，不要練習的時候老是被老師留下來不能去練習，這樣就不能融入籃球隊的生活，也沒辦法培養團隊的默契，還有不知道戰術，上場就不知道要幹嘛，就會很尷尬，比完縣長盃以後暫時沒什麼比賽能打，這段時間我會好好鍛鍊體力國二才有機會上場。

111063 曾 0 賜

明年目標：

我希望我的成績變好，還有讓我打球的技術變好，然我已經可以上場，但是我還是希望我可以變強，還有讓我的身高變高，不要被大家嘲笑我太矮，還有我希望我玩手機的時間可以少一點，這樣我的成績柴不會倒數前幾名，還有我要控制我的飲食，不要有一餐沒一餐的。

我的新年目標 莊 0 龍

我希望我新年後能夠讓自己的體格與體能變得更好，並利用讀書後的空閒時間到球場精進自己的球技讓自己各項體能更進步 然後在與隊友互相切磋和練習默契 由於我速度與體格比較差 所以我希望能在此期間 與好友一同鍛鍊對於我的課業成績 我會好好利用時間在家中複習並在課堂上認真聽課 在下一次段考取得好的成績為學校爭光。

我的新年目標 游 0 頤

希望以後每天能利用空閒的時間多鍛鍊自己的體能 讓自己的體能變好 每天到籃球場去練習投籃 讓自己的命中率可以增加 到操場去跑步 讓自己的移動速度可以變得更快 與隊友多練習默契 多溝通讓整個團隊都可以一起進步 一起變強 一起拿下冠軍 課業也可以慢慢進步 一天一天慢慢地練習 努力讓自己變得更厲害 也為學校爭取榮譽

明年目標 111060 黃 0 棋

1. 希望我的段考成績能夠及格

2. 希望我的巧固球能越來越好
3. 希望我可以不要再一直玩手機
4. 希望我可以越長越高

明年的目標是希望我的段考成績能夠及格，然後也希望我的巧固球能越來越好，也希望我可以不要再一直玩手機，不然視力會越來越嚴重，最後也希望我可以越長越高，不然以後會很吃虧，而且還會被別人嘲笑。

明年目標 11064 陳 0 易

1. 希望月考可以都及格
2. 希望籃球可以越來越好
3. 希望我可以長高
4. 我希望明年籃球可以越來越好，後希望在這三年可以進入籃球校隊。
5. 然後希望我的手機可以不要玩太久不然我的成績就會越來越爛，體能也會越來越差
6. 然後建立良好的飲食習慣照顧好身體，身體才會麼虛
7. 最後，我希望我可以不要挑食，

明年的目標

我明年的目標是課業成績可以變更好. 然後可以努力在田球社有更好的成績. 也希望下次我可也希望下次我可以進田球社的校隊. 籃球的技術也可以變得更好. 重點是可以長得更高. 體格也可以變得更壯. 我會利用今年放寒假的時間來努力鍛鍊自己. 我也想利用這次寒假來好好學習. 讓我的課業和體育的成績都可以變得愈來愈好.

101 林 0 展

我明年的目標是希望我主科的成績變得比之前更好, 因為我不想讓家人失望, 而是替我這個兒子感到自豪, -而不是我這個兒子讓他們在鄰居抬不起頭, 我也不想自己考出後悔的成績, , 所以明年和今年我都會認真地讀書, 讓家人不會浪費他們每天辛苦地賺錢, 希望能考出好的排名讓家人驕傲也希望我的家人健康快樂和長命百歲和萬事如意

許 0 程

新年目標；我希望可以在生物自然和數學上可以考得比較好 高於 65 分就可以跟同學一起玩遊戲 也可以一起去打籃球 可以變得更好希望我的體能和我的籃球的能力都可以變得更好耐力變得更棒就可以去跟我很強的朋友切磋 就能變得更好 我的體力不是很好 所以我可以再努力一點 就能變好 希望我的朋友可以跟我出去 打球就全都能變得更好.

陳 0 熠

新年目標：我希望能再在生物這科加強學習，畢竟這次只考 65 分，下一次爭取考高於 85 分。在放學回家後利用時間找同學一起去練球，加強我的外線能力，在打的時候球出去的感覺怪怪的，可能是投球

時的發力點不對。加強在籃下對抗能力以及步伐的訓練 體能…………再說吧~。爭取跟柏溢一起上同一所高中打籃球

一起在同一個球隊拿下全國冠軍(有夢最美)!

陳 0 熠

新年目標：我希望能再在生物這科加強學習，畢竟這次只考 65 分，下一次爭取考高於 85 分。在放學回家後利用時間找同學一起去練球，加強我的外線能力，在打的時候球出去的感覺怪怪的，可能是投球時的發力點不對。加強在籃下對抗能力以及步伐的訓練 體能…………再說吧~爭取跟柏溢一起上同一所高中打籃球

一起在同一個球隊拿下全國冠軍(有夢最美)

黃 0 家

我明年的目標希望課業可以變好，可以進校排前 100 名，因為我數學只有考 22 分、自然考 30 分、英文考 42 分，所下次要考高一點為了讓我 7 科都有及格，所以我要用功一點，老師抄的重點都要寫下來，上課要認真一點不要偷懶，我這一次段考有比上一次還要好，所以我下一次一店要更進步。

新年目標 莊 0 佳

我有許多的新年目標，我的目標就是改掉一些之前的壞習慣，從明年我要加以改進。

我的目標：能夠改掉粗心的毛病，可以在細心一點。在以前，我數學考不好，那是因為我的粗心。不是算錯，就是看錯，反正都是粗心造成的錯誤，我不知被爸媽罵了多少回。所以我決心改掉這個毛病。可想而知，我的目標就是改掉粗的毛病，能夠考出一個個好成績。

最後我想說想要變得更好，就要把以前的壞習慣改掉這樣就可以變得更好。

新年目標 蔡 0 涵

2022 年就要結束了，每年的這個時候我都會設定新年目標與年度計畫，今年是比较成功的一年因為我獲得彰化縣壘球第二名，所以想來寫一篇分享設定個人新年目標心得，在過去的好幾年，我的新年目標幾乎沒有完成，所以每年的最後都會感到沮喪，現在我已經國一了專項也轉為標槍了，但是成績並不是那麼理想，希望 2023 年標槍的成績可以進步，並且能夠進入全國賽。

我的新年目標 : 詹 0 鴻

我有許多的新年目標:首先我要改變我訓練方式從每天五點半起來晨跑變成五點起來晨跑和增加跑步距離，我還要增加我讀英文的時間，還要改善我愛玩的個性不要讓父母擔心我為什麼都這麼晚回家我還要運用下課空檔來讀書我還要認真的讀書

蔡 0 豪

我明年的目標是我想要課業好一點，段考的分數可以提高，因為我的數學這次只考三十六分，自然只有五十三分，為了讓我七科都有及格所以我第三次段考前我一定要把課文的重點看一遍並搞懂，老師上課補充的重點我也要把它抄下來做筆記，小考也要考好一點，不然到時候要比賽前中午都要被留下來補考，這樣就沒辦法練球了，所以我的目標是把成績提升。

高雄遊學

對於這次的高雄遊學之旅我感到非常開心，而且透過這次的旅程我認識了許多的新朋友，而且也體驗到了很多我之前都沒有體驗過的東西，我很謝謝普仁基金會給我的這些資源還有機會可以去參加這些活動，我覺得這趟旅程真的真的很有趣，既可以促進人際關係，讓我們認識更多人，然後又可以學習到之前都沒學習過的知識。在這趟旅程中，我遇到了許多不同年級的人，結果我發現我認識的好像都比我大哈哈，不過我們還是都很合得來，而且隊輔也對我們很好，也會和我們聊聊天，希望下次我還可以去，然後認識更多不同的人，而且我也很感謝每個幫助我們的人，然後我們可以無憂無慮的繼續在這條學習的道路上好好的走下去，我們不管在哪個領域上也都會更加努力的，一定有會在自己的領域上發光發熱，再次謝謝你們舉辦了這次的活動，讓我得以參加到，謝謝你們！！

高雄遊學心得：

竹塘國中 陳O甄

這次到高雄遊學前 我們要先在高鐵站搭車到 高雄左營站 上車後覺得怎麼過一下子就到了非常的快大概一個小時多 下車之後 我們就走出去出口 到集合地方集合 再來就開始分組分了三小隊 我是第三小隊 真的覺得非常尷尬 後來有一連串的小隊闖關活動 我們大家就同心協力的完成任務 過程中有時候的題目 讓我們搞不太清楚 但還是很努力的在找出關鍵的答案 就是希望快點破解任務 再來就到了中午 中午我們在這一小鍋吃火鍋 說真的 我也覺得有些吃不下 所以菜夾了很少 肉也吃一些而已 其他就分給了學弟 吃飯的時候我和學妹還有別的國中的人一組 雖然說不認識 但是我們也有主動的跟人家講話 在來吃完飯 就是駁二闖關完 就到了愛河那邊 然後我們搭船看看風景 我覺得有一點冷冷的 然後風景也很好 很清新的感覺 搭完船之後 就前往晚上要吃飯的餐廳 餐點都很好吃的感覺 可是我還是一樣吃不了太多 但還是覺得很好吃啦 但是在那邊時間真的有點長 我們在吃飯的時候普仁也有頒獎 跟祝賀等等 等回到旅館的時候大概也8點多了 跟其他人一起睡覺 真的是有點不適應 不過還是挺有趣的 大家第一天下來真的都蠻累的 而且也走路很多路 還要迎接明天的到來 所以就可以早睡就盡量早睡 隔天早上我們早早就接到提醒起床的電話 大家換洗完之後

就下去一樓吃早餐 早餐 我吃的很少大概就是兩塊很小的吐司塊 然後一杯柳丁汁 吃完之後呢 就是集合搭遊覽車要去智威體驗 5G VR 我們這組4個人 一起體驗了 坐著的 和站在熱氣球上的VR 真的挺有趣的 左右上下都看得到 然後再來又到環遊台灣上做體驗 還有噴水的效果 我穿短褲 還覺得涼涼的 真的覺得我穿對了 這樣比較有體驗的效果 玩了差不多了 我們又要搭遊覽車前往下一站到花枝丸館 手作花枝 做的時候手都黏黏的 但是有體驗到怎麼製作 我覺得很值得也蠻開心的 但是有點多真的吃不完哈哈 再來做完後勒 我們就是開始吃飯 吃自己點的餐點 然後吃完之後就是開始普仁基金會的一些計畫 跟其他成員的介紹 等等 還有發表心得感想的 全部說完之後 就要搭車 回高鐵站了 在高鐵站的時候我們大家都捨不得分開 第一天是真的很想回家 但第二天卻想跟這些來自不同縣市的同學們多相處一些時間 雖然說只有短短的兩天 但是如果有緣還是有機會相遇的 相信這段回憶都會好好保留在大家的腦海中 因為搭高鐵的時間還沒到 所以就在高鐵站裡面逛逛 去看看一些

店家賣的商品 還有玩一下遊戲區的遊戲 搭上高鐵 就是準備要回家了 坐在高鐵上 速度真的非常快 然後自己也回想這兩天的美好的時光 很开心自己有機會參與這個遊學高雄的活動然後真的非常感謝普仁基金會的贊助與這些領導的人員在這兩天帶領著我們到處的遊玩。

竹塘國中 洪 0 澤

這一次到高雄，剛開始到那裡

認識的人不多，而且也要跟認識的人分開，所以很不習慣，也沒什麼講到話，自我介紹的時候也是隊輔幫我，才有辦法講完，這兩天裡面到了很多地方去，也體驗了很多不一樣的東西，也在這一個過程中認識了很多人，還有怎麼樣去參與在團隊裡面。每個人都很好相處，還沒認識的時候都覺得這個人可能怪怪的，但相處之後就覺得他其實只是很熱情而已，到了晚上也跟他住同一間房間，也看到了他認真的一面，該認真就認真，可以玩的時候就玩，他特地帶筆電到那裡，把作業完成，整個晚上都在聊天，把自己住得地方大概說了，也覺得比起我們住的地方高雄真的很熱鬧，到了那麼晚車子還是一樣多。吃晚餐的時候，也謝謝隊輔一直要我吃，讓我吃的很飽，這幾天他們都關心著我，謝謝他們帶著我們兩天，雖然這兩天不長，但帶給我的回憶也是忘不掉的，下一次也不知道會不會再去，也可能沒有機會再見面了，但這次去到高雄，讓我更加的了解到基金會，謝謝妳們讓我有這次機會到高雄，上次因為疫情沒能去台北有點可惜，但這次真的是收穫滿滿。

竹塘國中 洪 0 程

這次的遊學活動，我覺得要感謝普仁基金會，不但資助我們練習的東西，還讓我們坐高鐵去高雄遊學，我覺得搭高鐵很有趣，之前沒搭過高鐵都不知道搭高鐵的感覺，但因為這次的活動，我學會了要怎麼搭高鐵，一開始去到那邊，我本來是不知道要和認識的朋友們分開，分組過後一開始大家都很害羞，但經過一些團康活動和自我介紹後，我們就開始慢慢地認識彼此，第一天下午我們到駁二特區那邊遊玩，還有去看高雄有名的流行音樂中心，但我覺得最有趣的是第二天，我們去智崙 5gVR 體感園區，這個活動讓我有身歷其境的感覺，還看見許多台灣的美景，最後還去做了手工的花枝丸，非常地美味，午餐還有那邊的麵線跟漢堡都很美味，還有飲料，時間過的很快兩天一下子就過了，跟組員們才剛混熟而已就又要分開了，最後要去高鐵的路上，還有一些比較活潑的同學們出來唱歌，為我們兩天的遊學活動畫下美好的句點，最後要謝謝兩天帶領我們的領隊，還有謝謝普仁基金會讓我可以透過這次的遊學活動，讓我能夠更認識高雄這個地方，還能交到更多各地的朋友，希望下次還能夠參加這種有趣又能夠學習的活動。

竹塘國中「竹夢踏實塘開未來-竹塘國中田徑隊成長計畫」

學生自評統計表

◎參加引導計畫學生總人數：32人；國一：12人；國二：8人；國三：12人◎曾中輟之虞：0人◎學生身份別：一般生：20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：16人、單親：7人、失親：3人、隔代教養：0人、其他：0◎家庭經濟：低收入戶：0人、中低收入戶：12人、清寒家庭：0人、其他：0

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. 我覺得自己增加一項能力。	26	6	0	0	0
2. 讓我增加學習興趣促進學習	26	6	0	0	0
3. 讓我增長獨立面對經驗。	26	6	0	0	0
4. 讓我對自己更有自信。	28	4	0	0	0
5. 讓我學會為自己負責任。	28	4	0	0	0
6. 讓我認識更多朋友。	30	2	0	0	0
7. 增進學習我的課業學習意志力。	26	6	0	0	0
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	27	5	0	0	0
9. 練習比賽我會跟家人朋友分享學習的內容。	25	7	0	0	0
10. 我喜歡參與對外的比賽。	29	3	0	0	0
11. 每次比賽後我感到很有成就經驗。	29	2	1	0	0
12. 我喜歡老師安排的課程。	25	6	1	0	0
13. 我願意參與每一次對外的比賽。	28	3	1	0	0
14. 下學期我設定目標更加努力。	27	4	1	0	0
15. 我覺得參加田徑對我很有幫助	28	3	1	0	0
合計					

11. 老師對整體學生學習總評：

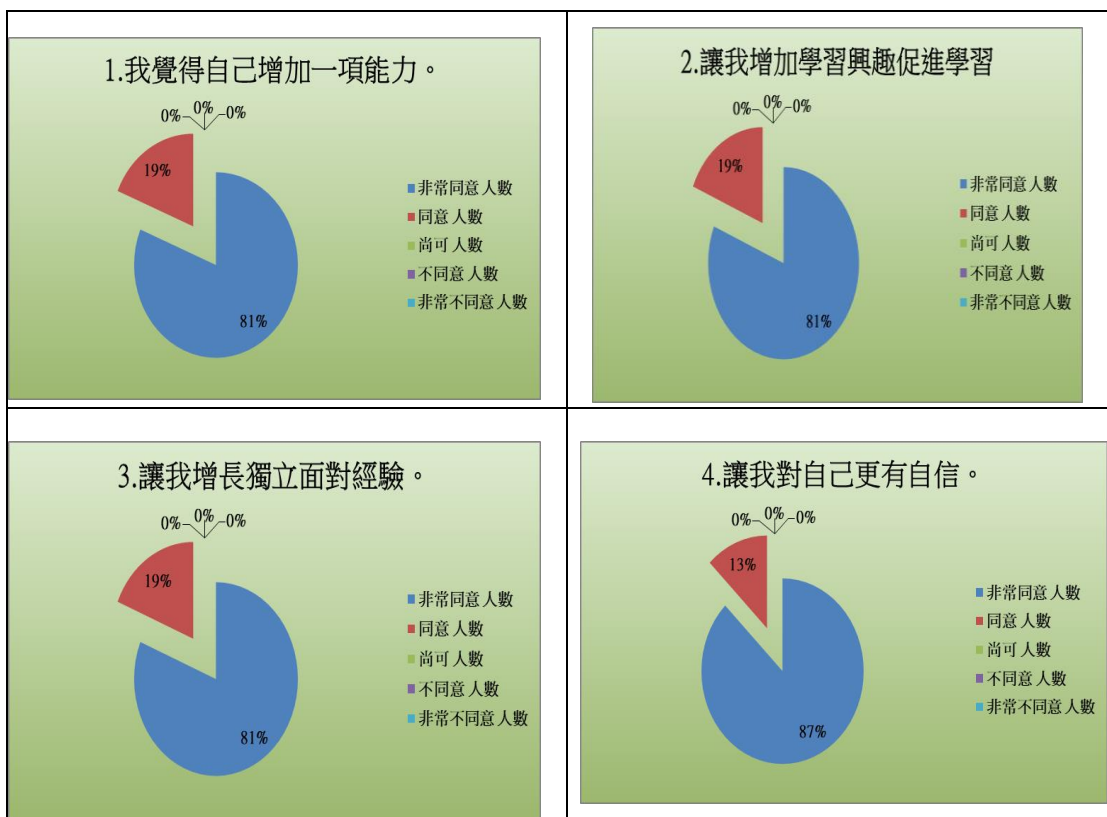
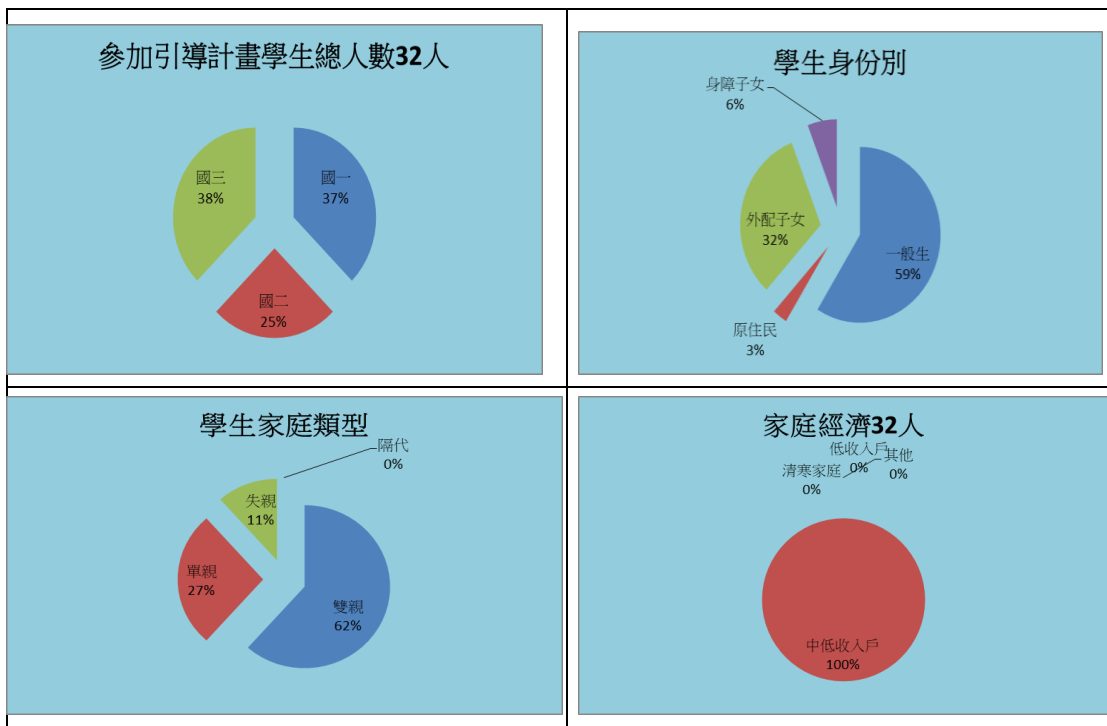
學生大都表現良好，少數在行為方面比較不理想，但都有持續關心或是改善。在運動成績方面今年雖沒有特別突出但是在獎狀數卻有略增。今年度因疫情的影響有些地方較無法執行，但大部分都能持續。學生對自己表現也有相當的信心與成就，部分學生經練習達到到認識自我與確定目標，有些因認識而往另一方前進都是不錯的表現與選擇。相信藉由計劃學生能認識自我、獲得成就、目標邁進也期待對學生的終身學習有所助益。相信未來在高中或是大學都能秉持學習的心繼續成長茁壯。

12. 老師對整個計畫案自評/建議：

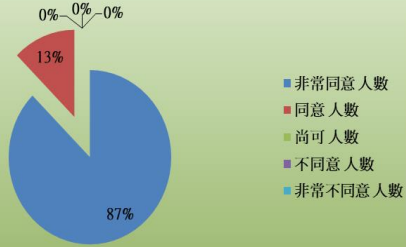
感謝普仁基金會長期的贊助跟關心，讓竹塘國中的師生都受到滿滿的關愛由衷感謝。今年受到疫情影響部分執行有較延遲或無法執行，那後面都能利用時間再加以補足。今年有線上訪視活動與高雄

遊學，對計畫都可以進一步認識與修正，讓計畫能順利進行予改善，讓計畫更加完整。每當年末總成果整理的時候會發現滿滿的經歷與成果，與學生共同前往目標的奮鬥過程與成就感都讓我們期許下一年度會更好，感謝普仁基金會給竹塘國中這樣的機會，讓竹塘國中生發光發熱。

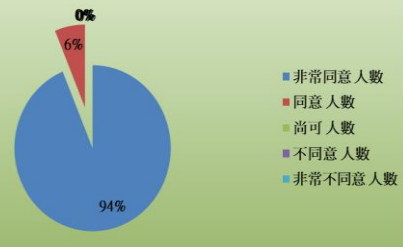
學生背景資料分析



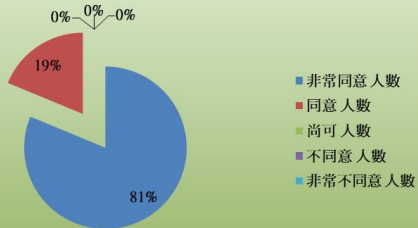
5.讓我學會為自己負責任。



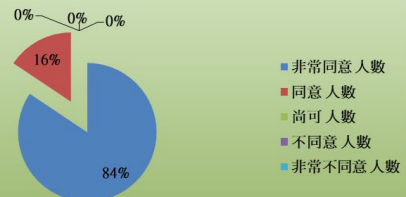
6.讓我認識更多朋友。



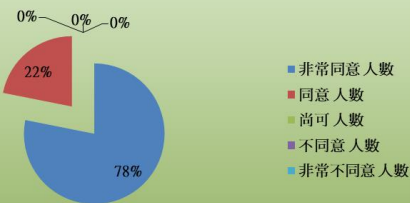
7.增進學習我的課業學習意志力。



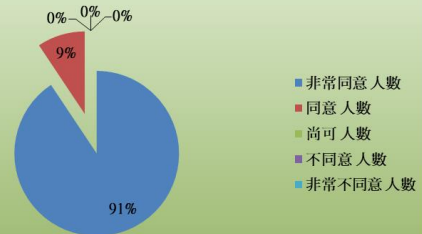
8.在社團中，我會主動教導其他同學。



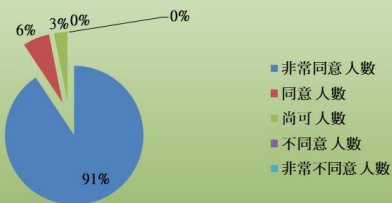
9.練習比賽我會跟家人朋友分享學習的內容。



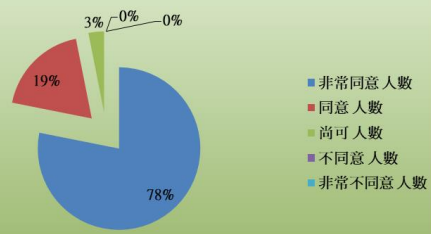
10.我喜歡參與對外的比賽。



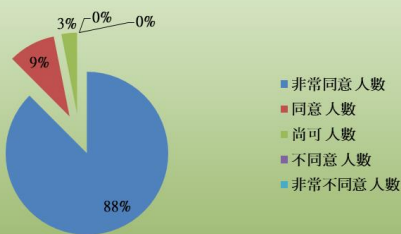
11.每次比賽後我感到很有成就經驗。



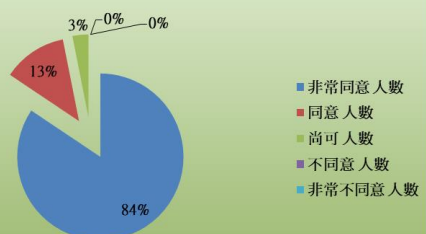
12.我喜歡老師安排的課程。



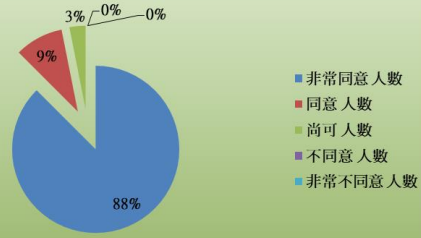
13.我願意參與每一次對外的比賽。



14.下學期我設定目標更加努力。



15.我覺得參加田徑對我很有幫助



附表 3-4

學校執行成效自評量表（期末）

*本表請依原執行計畫書中之「學校執行預期成效自評量表(附表 1-4)」實際執行狀況填寫。

成效評估	量化指標	評估方法與工具	期末量化評估結果(達成率)	期末量化評估結果說明(文字)
一、良好身心發展知能與態度，發展獨立思考進而解決生活上的問題。學習善用科技資訊媒體增進學習。學會運用表達的能力，與人有良好溝通	1. 正常出席，不可有缺曠課紀錄，達 90%	紀錄表	100	事病有請假其餘皆正常上課
	2. 準時繳交作業，達 90%	導師紀錄、學校作業抽查紀錄	95	作業抽查交到最後的能完成
	3. 學生參加田徑隊自我表現 回饋表	以問卷訪問學生，調查其加入田徑隊後學習態度的變化與成長	98	今年在問卷上有小小修正內容學生表示都有感受到計畫的關心鼓勵
	4. 能善用電腦媒體打字撰寫普仁主題心得，完成每人每月心得主題一篇	教練批閱	85	大部分都能完成，三年級因課業較繁重有些調整縮短篇幅。部分時間關係需另找時間補足
	5. 獎懲次數，達 90% 以上無警告或削過中	學務處紀錄	90	多數人嘉獎記功。如有被記過者，最後都積極消過改善
二、良好身心發展知能與態度，對未來擬訂計畫求新精進的素養。	1. 安排自己訓練課表	教練批閱	70	正規課表較難自己安排，大多都喜歡以球類運動為主。少數會自我加強
	2. 個人比賽成績進步達 80%	比賽紀錄	95	大部分都能進步少部分頂尖遇到高原期
三、培養合群的態度，能接納多元文化，並尊重欣賞差異	1. 參與團體性運動達(田徑巧固球籃球)100 人次	人數統計	99	目前巧固球大概 50 人次跟田徑有 70 人次籃球大概也有 20 人次
	1. 參與體育相關活動比賽達(田徑巧固球籃球)100 人次	人數統計	99	目前巧固球大概 50 人次跟田徑有 70 人次籃球大概也有 20 人次

<p>四、發展十二年國民基本教育全人教育精神，成就每一個孩子。</p>	<p>1. 符合七大領域中，四領域及格之畢業證書領取資格，100%</p> <p>2. 繼續升學人數比例，達100%</p>	<p>對照畢業生升學資料</p>	<p>90</p>	<p>今年大部分都持續升學念書，但其中有位學生因家裡關係認為學校距離太遠，準備再重考一次</p>
<p>五、提供弱勢家庭學生學習機會，並尊重欣賞差異</p>	<p>1. 弱勢家庭學生參加田徑隊達60%以上</p>	<p>弱勢家庭學生人數統計</p>	<p>99</p>	<p>目前參加的人數有達22人百分之68</p>
<p>六、增加主動學習、國際觀能力，多鼓勵主動參加公益活動</p>	<p>1. 全國性比賽達3場以上或普仁基金會舉辦活動1場</p>	<p>統計</p>	<p>100</p>	<p>目前已完賽有全國春季杯、全國青年盃、港都盃、全國室內撐竿跳、國分齡賽、全中錦標6場次</p>
<p>七、零中輟</p>	<p>中輟人數，0中輟</p>	<p>中輟人數</p>	<p>100</p>	<p>目前沒有中輟</p>

110 學年度-111 年引導計畫學生升學狀況調查表 (111.8 月調查)

學校名稱：彰化縣立竹塘國民中學

引導計畫名稱：竹夢踏實塘開未來-竹塘國中田徑隊成長計畫

參加引導計畫學生總人數：32 人；畢業人數：13 人

考上公立人數：9 人；私立人數：4 人

學生姓名	考取學校	科系	附註
莊 0 鈞	國立員林高中(達第一志願)	普通科	1. 免試入學 2. 標槍
黃 0 毅	國立溪湖高中(達第一志願)	普通科	1. 分區免試 2. 標槍 3. 隔代單親
吳 0 權	國立彰化師大附工	機械科	1. 免試入學 2. 單親 3. 巧固球
蔡 0 柔	國立彰化高商	應用英語科	1. 免試入學 2. 中低收入戶 3. 標槍
洪 0 婷	國立員林家商	綜合高中	1. 免試入學 2. 單親 3. 撐竿跳
黃 0 彥	國立北斗家商	餐飲管理	1. 免試入學 2. 中低收入戶 3. 鉛球..
羅 0 婷	國立北斗家商	餐飲管理	1. 免試入學 2. 中低收入戶 3. 鏈球
陳 0 秀	崇仁醫護專校	護理科	1. 五專 2. 巧固球、鏈球
邱 0 洋	縣立二林高中	體育班	1. 甄選入學(體育班) 2. 中低收入戶 3. 撐竿跳
江 0 怡	國立草屯商工	體育班	1. 甄選入學(體育班) 2. 中低收入戶 3. 標槍
顏 0 恩	明德中學	廣告設計科	1. 免試入學 2. 單親 3. 鐵餅
柯 0 萍	敏惠醫護專校	美容保健科	1. 五專 2. 中低收入戶 3. 跳遠
莊 0 彧	私立達德商工	餐飲管理科	1. 免試入學 2. 鉛球

Ps. 全部皆繼續升學，部分選科系念私校，今年第一志願達彰中彰女 26 人本校。

個人練習成績進步表

姓名	班級	項目	9月	10月	11月	12月
詹 0 嘉	301	標槍公尺	32	35	38	40
吳 0 澤	307	標槍公尺	28	28	34	41
張 0 青	304	標槍公尺	18	18	19	21
黃 0 傑	305	跳遠公尺	4.90	5	5.20	5.34
亞 0 斯	307	跳遠公尺	4.9	4.90	5.00	5.30
曾 0 容	304	標槍公尺	19	20	21	22
陳 0 甄	302	撐竿跳高 m	2.60	2.60	2.60	2.60
蔡 0 鈞	306	標槍公尺	39	40	44	45
洪 0 嘜	201	跳遠公尺	4.9	5	4.9	5.20
洪 0 荃	201	撐竿跳高 m	1.60	1.60	1.80	2.00
洪 0 芹	201	撐竿跳高 m	2.10	2.10	2.20	2.30
洪 0 程	202	撐竿跳高 m	2.30	2.30	2.40	2.60
邱 0 涵	203	跳遠 m	3.90	3.95	4.00	4.10
沈 0 軒	205	跳高公尺	1.45	1.45	1.50	1.55
陳 0 心	205	跳高公尺	1.35	1.35	1.40	1.42
陳 0 涵	205	鉛球 m	8.20	8.50	8.20	8.50
劉 0 農	207	鏈球 m	18	19	25	30
孫 0 翔	207	跳高公尺	1.40	1.45	1.50	1.55
洪 0 澤	203	跳遠公尺	5.20	5.30	5.10	5.40
洪 0 喬	202	鉛球 m	8.10	8.12	8.56	9.00
莊 0 文	206	標槍公尺	29	30	29	37
黃 0 晴	103	標槍公尺	19	20	22	23
洪 0 茜	102	跳高公尺	1.10	1.15	1.20	1.25
洪 0 皓	102	撐竿跳高 m	1.50	1.50	1.70	1.70

田徑成長計畫 111 年榮譽榜

本校同學參加 111 年台北市春季全國田徑公開賽榮獲佳績

302 江享融榮獲國男撐竿跳 全國第二名

306 邱育洋榮獲國男撐竿跳 全國第三名

301 江婉怡榮獲國女標槍 全國第三名

202 陳唯甄榮獲國女撐竿跳 全國第六名

202 盧宣溱榮獲國女鐵餅 全國第七名

103 洪辰寧榮獲國女標槍 全國第七名



本校同學參加 111 年新北市青年盃田徑公開賽榮獲佳績

306 邱育洋同學 榮獲 全國撐竿跳第八名



本校同學參加 111 年彰化縣中小聯運榮獲佳績

- 302 江享融榮獲 國男撐竿跳 第二名
- 306 邱育洋榮獲 國男撐竿跳 第二名、國男標槍 第三名
- 306 洪懿呈榮獲 國男鐵餅 第三名、國男標槍 第五名
- 304 黃友彥榮獲 國男鏈球 第四名
- 102 洪翊程榮獲 國男撐竿跳 第五名
- 205 林喬安榮獲 國男鏈球 第六名
- 206 蔡秉鈞榮獲 國男標槍 第七名
- 107 劉富農榮獲 國男鏈球 第七名
- 301 江婉怡榮獲 國女標槍 第二名、國女鉛球 第二名
- 202 盧宣溱榮獲 國女鐵餅 第三名、國女標槍 第七名
- 301 柯均萍榮獲 國女跳遠 第四名
- 202 陳唯甄榮獲 國女撐竿跳 第四名、國女跳遠 第六名
- 305 顏翊恩榮獲 國女鐵餅 第五名
- 101 洪佩芹榮獲 國女撐竿跳 第五名
- 103 洪辰寧榮獲 國女標槍 第五名
- 307 陳宥蓁榮獲 國女撐竿跳 第六名
- 105 陳宥心榮獲 國女跳高 第六名
- 301 莊子彧榮獲 國女鉛球 第八名
- 另女生榮獲田賽總標第一名，男生榮獲田賽總錦標第三名



本校巧固球隊參加彰化縣 110 學年度教育盃巧固球錦標賽

榮獲國中男生乙組 第一名 國中女生乙組 第一名



本校參加彰化縣 111 學年度縣長盃田徑賽表現優異

榮獲國女組田賽總錦標第一名及國男組田賽總錦標第三名

個人獎項

306 班蔡秉鈞同學榮獲國男組標槍第一名及撐竿跳高第七名

301 班詹鎮嘉同學榮獲國男組標槍第四名

305 班黃聖傑同學榮獲國男組跳遠第四名及 400 公尺跨欄第八名

305 班林喬安同學榮獲國男組鏈球第八名及鐵餅第八名

203 班洪瑋澤同學榮獲國男組跳遠第七名及撐竿跳高第五名

202 班洪翊程同學榮獲國男組撐竿跳高第八名

207 班孫宸翔同學榮獲國男組混合運動第五名

201 班洪宸嘜同學榮獲國男組混合運動第七名

207 班劉富農同學榮獲國男組鏈球第五名

302 班盧宣溱同學榮獲國女組標槍第一名及鐵餅第二名

302 班陳唯甄同學榮獲國女組撐竿跳高第一名

205 班陳宥心同學榮獲國女組跳高第三名及混合運動第六名

201 班洪佩芹同學榮獲國女組撐竿跳高第二名及鉛球第八名

202 班洪宇喬同學榮獲國女組鉛球第二名及鏈球第七名

304 班曾靖容同學榮獲國女組標槍第五名

103 班黃郁晴同學榮獲國女組標槍第三名

205 班陳怡涵同學榮獲國女組鏈球第四名及鉛球第六名

207 班紀家筠同學榮獲國女組跳高第七名

102 班洪榆茜同學榮獲國女組跳高第七名



本校學生參加 111 學年度縣長盃籃球錦標賽

展現團隊合作及奮戰不懈的精神

榮獲國中女生組第三名及國中男生乙組第四名



302 班陳唯甄同學今年參加全國田徑分齡賽榮獲全國國女組撐竿跳高第二名成績 2 米 60，達全中運參賽標準



本校同學參加 111 學年度縣長盃巧固球錦標賽榮獲

國男乙組第一名

國女乙組第一名

國男甲組第二名



302 班陳唯甄同學今年參加台中盃全國田徑賽榮獲全國國女組撐竿跳高第四名成績 2 米 60，
302 盧宣溱標槍全國第四名





111 年彰化縣民運動會由竹塘國中畢業的優秀校友與在學同學一同創造竹塘鄉歷史

以婷全能第一名

#宥心全能第三名

#鳳玉標槍第二名

#以婷標槍第四名

#家豪三級跳第四名

#唯甄撐竿跳第五名

#育慈撐竿跳第六名

#莊 sir 標槍第八名

#育洋撐竿跳第五名

#享融撐竿跳第七名

#詩涵三級跳第一名 11m91

#詩涵跳遠第一名 5m79 破大會但超順風

#育慈三級跳第八名

#家豪跳高第三名

#唯甄以婷宥心育慈 400 接第七名



校友詩涵到表
彰化縣獲全國
三級跳冠軍



竹塘之光



高中職到校招
生田徑隊



寒假練習



社團練習喝牛奶



體能練習



中小聯運頒獎
機與暑假練習



草商比賽撐竿



111 年縣長盃
田徑賽獲獎人
次創新紀錄 27
人，女田賽總
錦標第一名，
男田賽總錦標
第三名。
全國分齡賽唯
甄撐竿跳高全
國第二名



1.三立電視台到學校採訪，學生很緊張又開心。2.因疫情關係，普仁基金會線上訪視。



彰化縣巧固球賽男女乙組第一名



彰化縣中小學運動會榮獲男田賽總錦標第三名，女田賽總錦標第一名



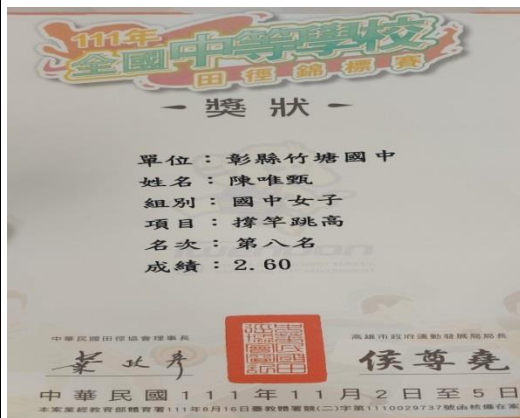
國女撐竿跳高
陳唯甄 全國
第八名成績
2.60 公尺達全
中運參賽標準



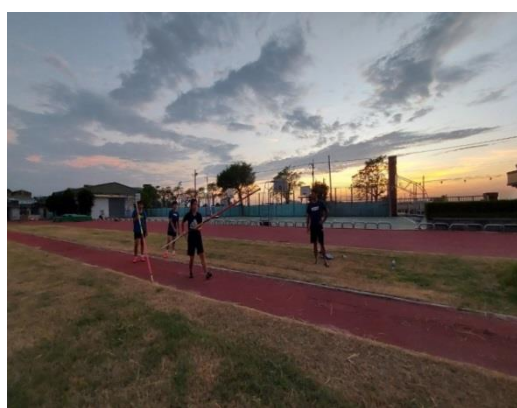
國女標槍 盧
宣溱 全國第
14 名成績
26.69 公尺未
達全中運參賽
標準

111年全國中等學校... 210.59.162.39

ORG	BIB	ATHLETE	TEAM	RESULT	PLA	ATTEMPT / 出標成績						FIN	REMARK		
						1	2	3	4	5	6				
10	1473	陳唯甄	彰縣竹塘國中	49.32	1	41.38	45.27	45.16	45.27	3	40.81	41.44	49.32	8	獲大會
15	1066	林聖恩	TPE	46.67	2	42.30	46.67	-	46.67	1	X	Y		8	
11	1106	楊子軒	TPE	46.24	3	46.24	41.80	39.87	46.24	2	39.11	38.68	X	7	
14	1236	陳立軒	TPE	44.20	4	40.43	41.97	40.28	41.97	4	42.81	44.20	42.65	8	
9	1259	謝嘉惠	TPE	37.18	5	36.65	X	35.87	36.65	6	X	37.18	X	3	
12	1450	謝嘉惠	TPE	37.18	6	X	36.64	X	36.64	7	X	37.18	X	2	
8	1442	謝嘉惠	TPE	37.05	7	37.05	X	33.24	37.05	8	36.39	X	36.74	4	
5	1281	謝嘉惠	TPE	34.31	8	28.44	31.56	34.31	34.31	8	32.55	31.90	32.16	1	
13	1167	謝嘉惠	TPE	32.70	9	X	X	32.70	32.70	9					
1	1225	謝嘉惠	TPE	31.09	10	31.09	X	28.46	31.09	10					
6	1253	謝嘉惠	TPE	30.85	11	30.85	X	27.29	30.85	11					
7	1065	謝嘉惠	TPE	28.91	12	X	28.91	27.96	28.91	12					
3	1001	謝嘉惠	TPE	27.26	13	27.26	X	X	27.26	13					
4	1308	謝嘉惠	TPE	26.69	14	26.67	22.20	26.69	26.69	14					
2	1235	謝嘉惠	TPE	26.09	15	X	X	26.09	26.09	15					



在學校平常練習與假日加強訓練。擲標槍與撐竿跳高。



各項專長的訓練。

