



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

轉動騎跡 從心起飛



執行單位：桃園市立龜山國中

贊助單位：財團法人普仁青年關懷基金會



目錄



➤ 活動實施計畫.....	005
➤ 執行重要記事.....	023
➤ 活動執行報導.....	026
➤ 學生環島日記.....	048
➤ 學生課程心得.....	082
➤ 學生自評統計.....	091
➤ 教師學習評量.....	105
➤ 執行成效自評.....	113
➤ 學生學習表單.....	118
➤ 課程活動照片.....	130
➤ 附件相關資料.....	136





校 長 的 話

「轉動騎跡，從心起飛」單車送愛活動是龜山國中多年來發展的活動，照顧的是校內較缺乏生活目標及學習成就低的高關懷學生幫助他們能找回自己的自信心。即使在我們前方有許多的困難要面對，秉持著一本初心，要幫這些孩子設定個目標讓他們可以追尋、去圓夢。期待孩子在課程中能了解自己、關懷他人並學會感恩、惜福。

在歷屆的單車隊學長學弟傳承下，今年環島活動已邁入第八屆，「轉動騎跡」單車送愛活動再度啟程。今年不僅延續過去的能量，更希望能將愛傳達出去！課程中透過單車送愛活動，協助孩子增加自信心，除引導學生勇敢逐夢外，也希望帶領學生用自己的力量，透過實際行動無私奉上關懷與愛心，更讓學生重新認知自己的價值、肯定自己，知道自己也是有能力關懷他人。

單車隊一系列的課程從去年年初就開始積極規劃及推動，感謝輔導主任呂美娟老師及張仁介組長規畫單車隊訓練計畫，體能訓練部分由葉豫璇老師協助辦理及專輔蔡寶虹老師藉由小團體活動教導學生團隊合作的重要性，楊道明教練及簡見昆教練共同教授單車騎乘技巧、急救護理及單車維修的課程。另外還有圓夢點心製作並義賣以自籌旅費，讓學生學習知足感恩，建立責任心與自信心，進而獲得成長。

圓夢的背後，有許多人默默的付出！沿途，花蓮縣美崙國中的孫台育校長、吳敏慧主任及林毓文老師熱情地接待我們，富北國中的胡智翔校長更是準備了精采的活動，讓兩校的情誼更加深厚。

感謝桃園市教育局、財團法人普仁青年關懷基金會、臺灣桃園地方檢察署、桃園市榮譽觀護人協進會及中華電信及本校家長會等單位的贊助，圓單車隊勇士們的夢！

最後，本著「滿園桃李，當自家兒女」的胸懷去守護每一位孩子是我的教育理念，看著他們的改變與成長，等待著他們有一天能帶著我們的期許及滿載的能量，找到自己的方向，展翅高飛，築夢踏實。

桃園市立龜山國民中學校校長
范菁華 謹誌 111 年 12 月 30 日



感謝財團法人普仁青年關懷基金會 圓孩子單車環島夢！

每個孩子都是獨一無二的，有些小孩幸運在求學路上學習成功，但有些小孩在學習路上挫折不斷，我一直有個夢想，希望幫低成就高關懷的學生看到自己，希望做一點事，讓他們能恢復自信心，重拾自己人生的希望，讓他們可以經由自己的努力，完成以前他們認為自己做不到的事，學習如何面對挑戰，突破困境，創造成功經驗，告訴自己，只要我肯努力，沒有做不到的事。

今年單車隊環島送愛活動利用十一月辦理，感謝楊道明教練願意帶領單車隊進行環島挑戰。在九月帶單車隊路訓時，發現單車隊的體力實在不足，也有新的單車隊隊員摔車，加強每日體能訓練及全日路訓次數，出發前請簡見昆及沈教練為學生上了急救護理及單車維修課程，但理論放入現實環境中，仍有一段差距，單車隊的體力在長途路訓下，消耗得超快，心中不禁感到恐懼，擔心單車隊第一次在十一月的挑戰單車環島，會困難重重，需要花很大的力氣克服困難，才能完成挑戰。

單車環島啟程當天，感謝教育局高副局長親自出席啟程典禮，為單車隊勇士們加油勉勵。地檢署以及榮譽觀護人協進會也來見證單車隊的勇氣。在大家滿滿的祝福下，在楊道明教練及簡見昆教練的領導，校長的支持及校內老師寶虹及仁介組長與銘傳大學生們的安全維護下，單車隊出發追夢。

我們都知道要幫學生圓夢，光靠自己一個人的力量是不足的。非常感謝普仁基金會以及榮譽觀護人協進會，您們就是我們的天使，也是我們最大的支持力量。在我們最需要幫助的時候，您們那雙溫暖又堅實的大手，給了我們最大的幫助，幫我們度過許多艱辛的難關，他們除了提供經費的奧援，更在背後給予很大的精神支持，讓我們覺得這是一個充滿愛，充滿關懷的團體，更讓大家覺得對孩子辛勞的付出是絕對值得的。

這些孩子都是欠缺愛與關懷，才會變成高關懷的孩子！感謝自己也感謝一起打拼的夥伴，更要感謝普仁基金會、榮譽觀護人協進會，給了這些孩子光與愛，讓他們能勇敢的面對人生的下一步路，幫孩子圓他們的夢，讓愛傳下去！永不放棄，夢想成真！

龜山國中 呂美娟輔導主任
111 年 11 月 30 日



活動實施計畫



桃園市立龜山國民中學 111 年執行計畫書

計畫名稱：「轉動騎跡，從心起飛」～龜山國中單車隊

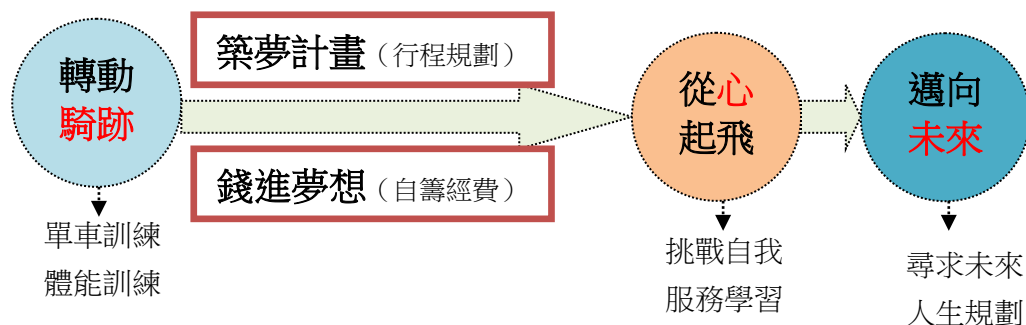
壹、計畫摘要

「轉動騎跡，從心起飛」單車活動陪伴許多高關懷學生度過生命狂飆期，提供生活目標及生命能量給低學習成就的學生，讓學生面臨困境時，有力量去克服困難，在跌跌撞撞中克服許多困難，執行多年，深獲各界好評，提升低學習成就高關懷學生學習意願及重新定位人生，有莫大幫助。我們希望此項活動能成為本校的傳統，延續孩子積極追求夢想的熱忱，誠心希望能再次舉辦新年度的轉動騎跡從心起飛活動，真正的實踐，讓孩子面臨困境突破自我，重新定位自己，積極面對未來的路，以達當初設立的宗旨，自我激勵，讓愛延續，永不止息。

本校位處桃園市龜山區，弱勢家庭比例高達 45.31%，近年來不斷增加。校園中學生中輟、嚴重偏差行為、情緒障礙、憂鬱自傷、學習動機低落等問題十分普遍。

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

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





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

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

貳、過去執行成果

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

有位單車隊隊員在訓練期間，因行為偏差而需接受感化教育，故有兩個月無法參加單車隊訓練，但我們沒有放棄他，等他返校後，繼續用愛陪伴他，他也為了參加單車隊收斂自己的言行，終於完成單車再創高峰挑戰。第一屆及第三屆單車隊學長參加單車再創高峰啟程典禮，第一屆單車隊學長還陪騎第一天，為學弟們勉勵及加油打氣，傳承勇士精神。

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

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

參、計畫動機與目的

本校位處桃園市龜山區，鄰近桃園市區，鄰近社區眷村佔很大部分之比例，低收入戶與清寒學生家庭為數眾多，合計單親、隔代教養、新移民子女、原住民等弱勢家庭比例更高達 45%。此外，國中階段面臨青少年的「狂飆期」，本校校園中學生中輟、嚴重偏差行為、情緒障礙、憂鬱



自傷、學習動機低落等問題皆十分普遍。因此，協助迷思的青少年尋找其自我價值、自我認同，提供其多元探索的學習機會，以找到自己的定位，成為十分急迫的課題。

本校於 110 年 11 月舉辦單車環島活動，透過行前的體能訓練及假日路訓活動，協助學生凝聚目標、遵守紀律，學習與他人進行良好的人際互動；其後完成單車再創高峰活動，透過參加學生的回饋，我們了解到，學生在此過程中，體驗了挑戰自我、堅持到底的艱辛歷程，經驗了自我實現的高峰經驗，這樣的過程，更可貴的是品格教育的學習與深化。透過導師的回饋，更發現老師普遍反映學生常規行為進步，較能遵從紀律，且師生關係大幅改善。這經驗鼓舞了本校輔導室的夥伴們！

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

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

而本校在 110 年度在教育局的大力贊助及眾多單位的支持鼓勵中，也真的成功出發進行單車環島的挑戰，過程中遇到許多的情況，從孩子的情緒問題到身體狀況，期間最令我們擔憂的還是孩子的安全問題，並針對過程中發現的情形進行修正，包含孩子們的金錢觀和價值觀，也是我們打算列入課程中的部分，正因為如此，才希望能有更進一步的計畫的產生。

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

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



但是，為了讓孩子學習，付出努力得來的收穫更為甜美，也為了只給釣竿，不白白給魚吃，希望孩子習能基本能力的教育理念，我們認為，不能只是籌募經費，而應該讓孩子學習自力更生，展現自己的能力以達成夢想。並且在 110 年的單車活動中更看到了許多孩子對於金錢的控管是不合格的，所以後續的課程也會加入理財教育的部分。

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

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

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

茲將「轉動騎跡，從心起飛」計畫中，各個課程設計的目標敘述如下：

- 一、**轉動騎跡**：透過單車知識、基礎維修、單車路訓、體能訓練等課程，協助培養學生吃苦耐勞、克服困境、堅毅不拔、永不退縮的大無畏精神。同時強健體魄，並提高學生之學習興趣與動機，降低缺曠課比率，增加學校適應能力。並在過程中增加親師生的互動，讓孩子的表現成為他的亮點，讓老師跟家長能多點關注在孩子身上，也能夠讓孩子學習服從紀律。
- 二、**築夢計畫**：引導學生自主規劃各次路訓與單車騎乘活動行程，分組計畫住宿、飲食、路線、安全、裝備、聯絡等事宜，讓學生提升自信心，擁有獨立思考能力，學會面對問題並解決問題；同時透過團隊合作規劃，培養領導能力，及服從紀律之精神。並加入台灣地理



的課程，讓孩子能在單車騎乘活動的籌備過程中學習到相關的知識。並於築夢計畫中加開團體課程，讓學生培養團體精神，並於團體當中適時引導其正向思考，並了解如何讓他人肯定，增進自我的優點，找到自己的舞台，並藉由單車騎乘活動讓學生學習控制自己的情緒，讓學生能當自己的主人，不再是讓情緒和衝動主導一切。

三、**錢進夢想**：學生自行製作圓夢糕點販售，規劃二手物品跳蚤市場、鑰匙圈、聖誕節餅乾、母親節康乃馨等各項活動以籌措經費。培養學生面對問題、解決問題及獨立思考能力，建立自信心與提升自我價值感。學習挑戰，堅持自己的夢想以達成願望。並讓孩子懂得感恩，學習金錢的管理也是很大的課題。讓學生在這些活動中，體認到很多事情，只有靠自己是很難去完成自己的夢想，需要很多人的協助，讓學生懂得感恩，也懂得學會保護自己努力的成果，讓學生在校園內可以減少一些公物的毀損。

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

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



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

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

未來，說不定我們也能培養出許多優秀的單車選手呢！



肆、問題界定與需求評估

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

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

伍、計畫內容



一、辦理單位：桃園市立龜山國民中學輔導室。

二、計畫期程：111 年 1 月至 111 年 12 月，每日 7:40~8:10 體能訓練及週五全天課程實施，每週 15 小時（遇假日、段考、學校重要活動時停課），實施進度表如《附件一》。

三、實施對象：以高關懷學生為主，八、九年級學生約 8~15 名，由導師推薦名單，繳交家長同意書，經輔導室面談後錄取，具下列情形之學生優先錄取：

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

四、師資來源：執行小組人員及工作項目如《附件二》。

五、課程設計：

(一)課程架構

時間課程	轉動騎跡	築夢計畫	錢進夢想	從心起飛
110 年 10~12 月	體能訓練 單車路訓	團體諮商輔導 單車路訓規劃	圓夢糕點販售 二手跳蚤市場	育幼院服務 山訓自我探索課程
111 年 1、2 月	體能訓練 單車課程	團體諮商輔導 單車路線規劃	圓夢糕點販售 二手跳蚤市場	舊衣回收捐贈
111 年 3、4 月	體能訓練 單車路訓	團體諮商輔導 單車住宿飲食及活動規劃	圓夢糕點販售 二手跳蚤市場	單車淨灘活動(大潭藻礁淨灘)
111 年 5、6 月	體能訓練 單車活動	單車活動裝備	康乃馨義賣活動	五月義賣籌備
111 年 7、8 月	體能訓練 比賽觀摩	單車歷程記錄	二手跳蚤市場	校園志工服務 (龜山國中)
111 年 9、10 月	體能訓練 急救訓練	單車歷程記錄	圓夢糕點販售 二手跳蚤市場	蛋糕餅乾送愛心 (育幼院)
111 年 11、12 月	單車路訓 單車維修	單車歷程記錄	圓夢糕點販售 二手跳蚤市場	仁愛基金捐贈 (龜山國中)

(二)「轉動騎跡」課程規劃與內容：

時程	單車訓練（外聘）	單車路訓（外聘）	單車課程（內聘）
110 年 10~12 月	基礎期：長時間運動的耐力、肌肉力量、迴轉技巧、重量訓練	<u>全天</u> ：龜中→蘆竹→大園→觀音→永安漁港	間歇跑 協調訓練 體能訓練



		→觀音→大園→蘆竹→龜中	球類運動 田徑訓練
111 年 1、2 月	基礎期：長時間運動的耐力、肌肉力量、迴轉技巧、重量訓練	<u>全天</u> ：龜中→八里→淡水漁人碼頭→八里→龜中	單車歷史 單車禮儀 單車結構介紹 單車騎行裝備
111 年 3、4 月	強化期：延長肌耐力騎乘時間、無氧耐力、登山速度、迴轉技巧	<u>全天</u> ：龜中→蘆竹→大園→觀音→永安漁港→大潭藻礁→觀音→大園→蘆竹→龜中	路行安全與交通規則 單車騎行技巧 急救訓練
111 年 5、6 月	強化期：延長肌耐力騎乘時間、無氧耐力、登山速度、迴轉技巧	<u>全天</u> ：龜中→鶯歌陶瓷博物館→大溪→龍潭石門水庫→大溪→鶯歌陶瓷博物館→龜中	單車騎乘姿勢 單車基礎維修
111 年 7、8 月	巔峰期：無氧耐力、衝刺技巧、爆發力	<u>半天</u> ：龜中→春天農場→虎頭山→孔廟→虎頭山→春天農場→龜中（越野訓練）	單車比賽觀摩 單車比賽技巧
111 年 9、10 月	基礎期：長時間運動的耐力、肌肉力量、迴轉技巧、重量訓練	<u>半天</u> ：龜中→蘆竹羊稠坑→龜中	團隊練習 耐力訓練
111 年 11、12 月	基礎期：長時間運動的耐力、肌肉力量、迴轉技巧、重量訓練	單車環島 9 天	團隊練習 耐力訓練

陸、計畫評估及預期效益

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



龜山國中 111 年度「轉動騎跡，從心起飛」單車送愛活動執行預期成效自評表

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



柒、 附錄

【附件一】

龜山國中 111 年度「轉動騎跡，從心起飛」單車送愛活動計畫實施進度表

日期	工作項目	工作內容
110/09/16 110/10/03	需求評估 計畫申請	1. 了解本校學生問題類型，依據學生特質與需求界定問題與評估需求，並據此設計課程，設定成員篩選條件。 2. 聯絡師資、相關機構資源，完成計畫申請書。
110/10/04 110/11/30	活動計劃 宣傳籌備	1. 設計課程內容介紹、宣傳文宣、導師推薦表、家長同意書、導師同意書。 2. 完成課程課表、規畫課程進度。 3. 辦理山訓自我探索體驗課程。
110/12/01 110/12/31	宣傳招生 推薦面談	1. 發放文宣與推薦表，有意願參與同學繳交家長同意書。 2. 排定面談時間，篩選適合成員，發放錄取通知書。 3. 發與參與學生之導師、任課教師通知書及學務處通知書。
111/01/01 111/01/20	採購事宜 課前準備	1. 採購課程所需設備物品，及上課用書籍、材料，講義印製等。 2. 製作課程日誌（含點名單、課程記錄表）及教師簽到冊。
111/01/21 111/12/20	課程進行 歷程記錄	1. 課程進行為期約 11 個月，單車活動行程於四月中出發。 2. 每次課程均有學生點名單，以利掌控出缺席狀況。 3. 每次課程教師均須填寫簽到冊，以利進行經費核銷。 4. 定期紀錄上課過程與成果（拍照或文件存檔）。 5. 召開期中檢討會議，評估執行狀況及檢討改進。
111/12/21 111/12/31	評估檢討 成果檔案	1. 召開期末檢討會議，進行成效評估及檢討建議。 2. 整理課程紀錄、學生回饋單、活動照片及成果，或其他活動相關資料，完成成果報告檔案，並進行經費核銷。



【附件二】

龜山國中 111 年「轉動騎跡，從心起飛」單車送愛活動計畫執行小組人員

職稱	姓名	現職	工作項目	備註
召集人	范菁華	校長	主持會議與整合資源	
執行秘書	呂美娟	輔導主任	策畫、督導各項工作	
小組成員	曾美娟	教務主任	協助學生成績處理	
小組成員	潘菁瑩	學務主任	協助學生管理輔導	
小組成員	黃登木	總務主任	協助設備材料採購	
小組成員	李筱萍	會計主任	協助經費核銷	
小組成員	王者強	生教組長	負責學生常規管理	
小組成員	張仁介	輔導組長	負責計畫推動及執行	
小組成員	戴玉芬	資料組長	負責計畫推動及執行	
小組成員	謝云靚	特教組長	協助學生安全維護。	
小組成員	徐鈺婷	輔導教師	協助學生輔導諮商	
小組成員	蔡寶虹	輔導教師	協助學生輔導諮商	
小組成員	駱怡心	輔導教師	協助學生輔導諮商	
小組成員	楊道明	外聘教練	協助單車課程之授課。	
小組成員	簡見昆	外聘教練	協助單車課程之授課。	
小組成員	銘傳大學生	實習生	協助單車課程。	
小組成員	銘傳大學生	實習生	協助單車課程。	



【附件三】龜山國中 111 年「轉動騎跡，從心起飛」單車送愛活動隨隊人員名單

編號	職稱	姓名	交通方式	工作項目	備註
1	校長	范菁華	補給汽車 A	領隊	汽車
2	輔導主任	呂美娟	補給汽車 A	領隊。 行程控管與活動安排。 志工與贊助單位接待聯繫。 校內連繫與危機處理。 經費運用與控管。	汽車
3	輔導組長	張仁介	補給汽車 B	安全維護。 危機處理。 學生個別與團體輔導。 環島認證事宜。 路線及里程紀錄。 協助拍照。	汽車
4	專任輔導教師	蔡寶虹	補給汽車 A	學生個別與團體輔導。 生活教育與管理。 學生榮譽制度與環島日誌。 急救護理。 協助拍照。	汽車
5	校外志工	銘傳大學生	機車	經費運用與控管。 危機處理。 生活教育與管理。 飲食與住宿安排。	機車
6	校外志工	銘傳大學生	機車	經費運用與控管。 危機處理。 生活教育與管理。 飲食與住宿安排。	機車
7	外聘教練	楊道明	單車	協助單車騎乘訓練。	自備單車
8	外聘教練	簡見昆	單車	協助單車騎乘訓練。	自備單車
9	校外志工	曾志明	單車	協助維護學生及落單學生安全	自備單車
10	校外志工	林寬堂	單車	協助維護學生及落單學生安全	自備單車
11	學校志工	陳富美	單車	陪騎志工。	



【附件四】

龜山國中 111 年度「轉動騎跡，從心起飛」單車送愛活動預定行程表

日期	星期	起點	終點	估計里程	預定活動
111/11/15	二	龜山國中	花蓮市	240	啟程典禮 搭乘火車
111/11/16	三	花蓮市	花蓮瑞穗	80	門諾老人之家 志工
111/11/17	四	花蓮瑞穗	台東市	105	與富北國中 交流
111/11/18	五	台東市	屏東旭海	70	阿朗壹古道
111/11/19	六	屏東旭海	屏東墾丁(或枋山)	52	淨灘志工
111/11/20	日	屏東墾丁	高雄市	115	夜遊愛河
111/11/21	一	高雄市	龜山國中	330	搭乘火車
111/11/22	二	龜山國中			結訓典禮



學校基本資料表

單位名稱	桃園市立龜山國民中學		設立時間	93 年 8 月
單位屬性	☒ 一般 ☐ 都會區 ☐ 偏遠 ☐ 特偏 ☐ 原住民 ☐ 離島			
校 長	范菁華	電 話	03-3205681#110	
E-mail	ginny526@yahoo.com.tw	傳 真	03-3495165	
通訊地址	33354 桃園市龜山鄉自強西路 66 號			
學校網址	http://www.gsjh.tyc.edu.tw/			
計畫承辦人	呂美娟	電 話	03-3205681#610	
E-mail	gs016@mail.gsjh.tyc.edu.tw	傳 真	03-3203808	
學生屬性概況	全校學生人數 <u>1024</u> 人，每班平均約 <u>25</u> 人。			
	弱勢家庭	低收入戶	清寒家庭	外籍配偶
	人數	70	125	163
	比率	6.88%	12.21%	15.91%
	隔代教養	單親家庭	原住民	身障人士子女
	4	236	127	11
	0.38%	23.04%	12.40%	1.05%
	7.91%			
	總計弱勢家庭人數高達 <u>464</u> 人次、佔全校百分之 <u>45.31 %</u> 。			
學校背景與發展特色	一、創校歷史 龜山國中於九十一年八月一日成立籌備處，九十三學年度開始招生，設校目的在於紓解鄰近國中學生之過度飽和與增班壓力，以利國民教育品質之提昇。九十七學年度起本校逐年接受鄰近國中移撥學生，加上社區人口成長，成長為規模五十五班之大型學校。原設校規劃教學空間不敷使用，尚須經費挹注增建教室，以紓解學生增加之空間需求。			
	二、學校願景 本校秉持「嶄新」、「創新」、「永新」之創校精神，以營造一個「新世			



紀」、「新科技」、「新人文」的優質校園與學習環境，進而培養學生具有「國際觀」、「本土情」、「積極進取」、「終身學習」的現代國民。

三、學校規模

(一) 校地面積：計42698.32平方公尺。

(二) 班級及學生數：

年級	七年級	八年級	九年級	特教班	合計
班級數	13	13	15	1	42
學生數	328	352	340	11	1024

四、背景優勢

本校創校邁入第十八年，優勢背景簡要說明如下：

(一) 學校條件：硬體設備嶄新充實，無老舊傳統包袱。

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

(三) 教師特質：教師多為本科系畢業，年輕有活力，服務熱忱具創意。

(四) 家長期望：關心教育革新、積極參與校務。

(五) 學生需求：健康成長、快樂學習及適性發展。

五、發展特色

(一) 關懷弱勢學生，積極辦理學習輔導。

(二) 發展適性教育，提供多元學習機會。

(三) 注重體育發展，棒球射擊成績優異。

(四) 健全輔導網絡，營造友善校園環境。



普仁「大手拉小手」青少年引導計畫 學校承諾書

本校 桃園市立龜山國民中學（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 5）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。



中 華 民 國 一 一 〇 年 九 月 十 二 日



執行重要記事



龜山國單車隊執行重要記事

- ◆ 2022/02/18(五) 單車隊始業式
- ◆ 2022/02/25(五) 體能訓練開始-肌力訓練+跳繩
- ◆ 2022/03/10(四) 美崙國中到校交流
- ◆ 2022/03/11(五) 單車路訓~八里淨灘
- ◆ 2022/04/22(五) 職業試探~餐旅群【蛋塔、星星糖】
- ◆ 2022/04/22(五) 技藝競賽傳來佳績-單車隊學生 2 人得獎
- ◆ 2022/05/31(二) 疫情升溫，山訓活動延後、餐飲課程取消
- ◆ 2022/06/17(五) 影片製作課程~自製自己的環島影片
- ◆ 2022/07、08 月 鐵馬夏日樂學營:木匠之家志工服務、大溪老街古蹟巡禮、三峽清水祖師廟戶外踏查、虎頭山新創園區體驗活動
- ◆ 2022/09/26(一) 體能訓練-長跑練習、肌耐力訓練
- ◆ 2022/09/27(二) 體能訓練-折返跑練習、核心訓練
- ◆ 2022/09/28(三) 體能訓練-長跑練習、肌耐力訓練
- ◆ 2022/09/29(四) 體能訓練-路訓行前準備
- ◆ 2022/09/30(五) 單車路訓~中壢木匠之家(帶隊人員確診取消)
- ◆ 2022/10/11(二) 體能訓練-弓箭步、棒式、肌肉放鬆練習
- ◆ 2022/10/12(三) 體能訓練-折返跑練習、核心訓練
- ◆ 2022/10/13(四) 體能訓練-長跑練習、肌耐力訓練
- ◆ 2022/10/14(五) 單車路訓~八里路訓、淨灘活動
- ◆ 2022/10/17(一) 體能訓練-弓箭步、棒式、肌肉放鬆練習
- ◆ 2022/10/18(二) 體能訓練-長跑練習、肌耐力訓練
- ◆ 2022/10/21(五) 基礎故障排除和急救訓練
- ◆ 2022/10/25(二) 體能訓練-長跑練習、肌耐力訓練
- ◆ 2022/10/26(三) 體能訓練-長跑練習、肌耐力訓練
- ◆ 2022/10/26(三) 築夢計畫【愛的團體規約、自我效能前測】
- ◆ 2022/10/27(四) 體能訓練-折返跑練習、核心訓練
- ◆ 2022/10/28(五) 單車路訓~石門水庫路訓
- ◆ 2022/10/31(一) 體能訓練-弓箭步、棒式、肌肉放鬆練習
- ◆ 2022/11/2(三) 築夢計畫【環島路線及台灣地理認識、團體工作分配】
- ◆ 2022/11/3(四) 體能訓練-長跑練習、肌耐力訓練
- ◆ 2022/11/4(五) 體能訓練-折返跑練習、核心訓練



- ◆ 2022/11/7(一) 體能訓練-長跑練習、肌耐力訓練
- ◆ 2022/11/8(二) 體能訓練-折返跑練習、核心訓練
- ◆ 2022/11/9(三) 築夢計畫【感謝小卡製作】
- ◆ 2022/11/10(四) 體能訓練-弓箭步、棒式、肌肉放鬆練習
- ◆ 2022/11/11(五) 單車路訓~龍岡-齋明寺路訓
- ◆ 2022/11/14(一) 築夢計畫【行李打包、寫單車環島手冊】
- ◆ 2022/11/15(二) 8:00 單車送愛活動啟程典禮
- ◆ 2022/11/15(二)單車送愛活動第一天：龜山國中→花蓮美崙(搭乘火車)
 - ★啟程時刻 ★校際交流
- ◆ 2022/11/16(三)單車送愛活動第二天：花蓮美崙→花蓮瑞穗
 - ★瑞穗天合飯店贊助體驗行程 ★校長與家長會親臨打氣
- ◆ 2022/11/17(四)單車送愛活動第三天：花蓮瑞穗→台東市
 - ★富北國中校際交流★星光夜語
- ◆ 2022/11/18(五)單車送愛活動第四天：台東市→屏東旭海
- ◆ 2022/11/19(六)單車送愛活動第五天：屏東旭海→屏東墾丁
 - ★淨灘服務
- ◆ 2022/11/20(日)單車送愛活動第六天：屏東墾丁→高雄西子灣
- ◆ 2022/11/21(一)單車送愛活動第七天：高雄市→龜山國中(搭乘火車)
 - ★高雄輕軌半日遊
- ◆ 2022/12/23(五)單車圓夢義賣活動
- ◆ 2023/1/13(五) 單車隊結訓典禮





活動執行報導

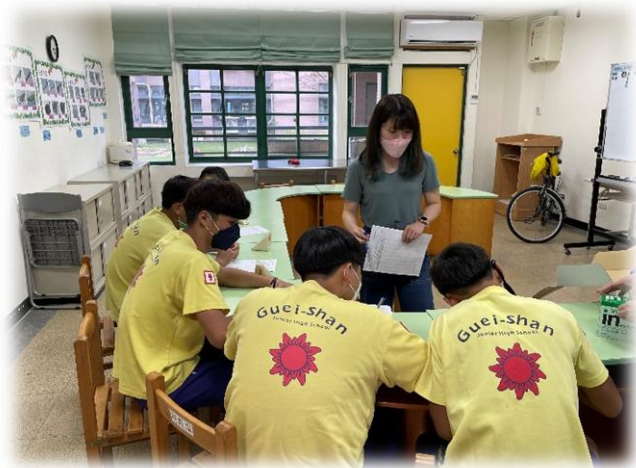


龜山國中執行報導～111 年 01-02 月

上學期心得分享

2022/01/14

撰文：龜山國中輔導組長張仁介



剛打完疫苗，學生們拖著些微的不適感來生活教室集合，有些大呼小叫，直喊手臂好痛，有些說微微發燒，有點疲倦。

但談到下學期的計畫和展望時，大家都有不一樣的神情了。子成和宗輝希望可以趕快開始練習，希望可以再環島一次。

祐誠和承恩則希望可以好好表現，錄取技藝專班，跟隨學長的腳步，在技藝競賽中得名，保送上好的高職。

身為學長們的奕恩、用熙、煒哲、益賢、金豐則是拚了命背題庫和練習技藝，由於 5 位同學都是技藝競賽的選手，雖然比不同的項目，但也希望不要在名次上落後給同學，逐漸有了競爭的氣氛。希望孩子們能一直保持這種有衝勁的心情，讓自己不斷的前進。



新學期、新單車、新氣象

2022/02/25

撰文：龜山國中輔導組長張仁介



每次路訓回學校後，擦車總是最讓學生叫苦連天的事。沾滿泥沙、粉塵和汙水的車架、輪框、鍊條、齒輪盤都要一一用乾布徹底擦個乾淨。學生努力的用乾布來來回回的擦拭，直到充滿油汙的齒輪盤露出金屬的光澤，學生才會發出恍然大悟的聲音：原來我的車是這個顏色呀~！然後露出滿意的笑容回家。

11 月的環島結束，學生把車擦了個亮晶晶後，就集中鎖在單車教室內。有天學生突然驚呼：老師，我們的單車怎麼不見了?? 原來經過長年的訓練、環島活動的磨耗，在 11 月的環島活動後把學生的單車送去做個大整修，該換的剎車皮、剎車線、坐墊換一換，車架、輪框、鍊條、齒輪盤做個大清潔，該換的輪胎也都換上新的。學生們聽到這個消息後都很興奮雀躍，像是小朋友期待拿到聖誕禮物的心情。

終於，2 月時沈教練將 10 台單車載回學校了。學生們看著自己嶄新的單車，眼神中綻放著滿足又充滿期待的光，相信三、四月的路訓他們一定可以表現的越來越好的



龜山國中執行報導～111 年 03 月

樂音響起，愛的傳遞，龜山國中、美崙國中校際交流

2022/03/10

撰文：龜山國中輔導主任曾美娟



桃園市龜山國中單車環島送愛活動，至今已辦理七屆，環島送愛歷程中，在各縣市與當地國中進行交流。每年單車環島送愛，途經花蓮時，都會與花蓮的美崙國中師生進行交流，今年美崙國中回訪龜山國中，雙方學校師生都超開心。

同樣是普仁基金會「引導計畫」支持的學校，美崙國中國樂團也特別拜訪龜山國中，並與學校單車隊交

流，分享彼此在追求夢想時的努力與堅持，相互鼓勵。美崙國中國樂團北上參加全國音樂比賽，想利用此次機會拜訪多年夥伴學校龜山國中，令人開心的是美崙國中榮獲優等佳績。

龜山國中范菁華校長及詹智錦家長會長也熱情招待美崙國中師生當地飲料及包子，並介紹龜山國中新建體育館及專科教室，學校新穎的設備，吸引美崙國中師生讚嘆的目光，輔導主任曾美娟及輔導組長張仁介也帶領單車隊與美崙國中國樂團交流，讓美崙國中國樂團學生們體驗單車訓練台，美崙國中國樂團指導老師林毓文老師及吳敏慧主任也忍不住親身體驗單車騎乘訓練台，桃園與花蓮的距離瞬間縮短，花蓮美崙國中師生感受到龜山國中師生滿滿的熱情。龜山國中和美崙國中師生們，加油！夢想在前面等你們，放手去圓夢吧！



單車路訓~八里淨灘

2022/03/11

撰文：龜山國中輔導組長張仁介



單車隊經過每天早晨的體能訓練之後，終於迎來本學期第一次的路訓活動

目標是八里渡船頭，來回大約 65 公里以距離來看不算困難。雖然九年級學長因為要全心全意備戰技藝競賽而未能參加但八年級的學弟們依然感到非常興奮尤其在有新隊員的加入之下，團隊氣氛也有了不一樣的變化。和秋、冬季路訓截然不同的，炙

熱的太陽讓隊員們難以招架。原本預計可以輕鬆騎完的龜山--八里，竟也是騎得叫苦連天。

看來對新學年的環島計畫實在是無法掉以輕心呀。單車小將們心裡應該都有個底了。訓練不能中斷，體能不行落後，當然，除了體能訓練之外，對環境盡一己之力也是品德和環境教育的重要一環。

頂著大太陽在沙灘上，單車隊員們連連驚呼沙灘上出現讓他們難以理解的垃圾，瑜珈墊、酒瓶、針頭、輪胎...等。希望這樣的活動能在孩子心裡埋下小小的種子，愛護環境是所有人的責任。



龜山國中執行報導～111 年 04 月

技藝競賽傳來佳績，學弟們談談升九年級的展望

2022/04/22

撰文：龜山國中輔導組長張仁介



因應疫情逐漸升溫，學校從 4 月 2 日至 4 月 12 日便在線上教學中度過了長達 10 天的課程。

原本預計於 4 月 15 日辦理的石門水庫路訓活動也謹慎地取消了。

單車小將們雖然難掩失望，但也理解這是不得不的決定。然而在疫情嚴峻的氛圍之下，還是傳來了令人

雀躍的好消息。隨著技藝競賽逐漸進入尾聲，越來越多的學長姐們獲獎上榜了。單車隊的九年級隊員秦煒哲和王用熙也獲得了室內配線和機械製圖的第六名，取得了進入公立高職的重要門票。

這個消息也鼓舞了身為八年級的學弟們，同樣錄取了技藝班的祐誠和承恩也想要循著學長的步伐在明年的技藝競賽大展身手。子成從環島回來後，練柔道練出了成就感，希望能取得明年度全中運的代表資格，靠體育保送壽山高中的柔道隊，讓媽媽減輕一些經濟負擔。明澤也希望高中能走自己最有興趣的棒球專項，所以已經在組長的推薦之下，先從加入社團型的棒球隊先練起。宗輝還是缺乏方向，但隨著參與越來越多的職業試探課程，相信他也會找到一條屬於自己的路的。



山國中執行報導～111 年 05-06 月

除了單車，我其他項目也很厲害唷～高關班山訓課程

2022/05/31

撰文：龜山國中輔導組長張仁介

五月份因疫情升溫，實體課程改為線上教學，教育局指示戶外教學活動暫停辦理。因此學生最期待的山訓課程不得已停止辦理，少了實體的活動，學生難免失望。但對於申請到的夏日樂學活動計畫，也許有機會在暑假辦理路訓活動仍然充滿希望。

預祝一切能順利進行。

自製的回憶最美好，單車隊回顧影片

2022/06/17

撰文：龜山國中輔導組長張仁介



因應疫情，許多課程都改為線上辦理，幸好熱情的攝影師非常願意幫孩子上一課《線上修圖及剪片課程》。透過說明分鏡、音樂節奏的拍點、影片的敘述性等等，一步一步的解說，讓學生對簡影片有基礎的認識。雖然一知半解，但孩子們還是修得非常開心，大部分的孩子都剪輯出了自己的環島影片。



龜山國中執行報導～111 年 07-08 月

單車隊進行難忘的山訓課程！

2022/07/01

撰文：龜山國中輔導組長張仁介

這兩年因為新冠肺炎疫情，去年單車隊山訓活動被迫停辦，今年趁著疫情稍緩解，抓緊時機辦理山訓課程培養團隊默契。

沒想到學生在打漆彈活動中，原本害怕心情，轉變為還想下次再來完的心情。

學生透過這個活動，感情越來越好，團隊默契也培養出來，學生留下難忘的回憶。





鐵馬夏日樂學營

2022/08/24

撰文：龜山國中輔導組長張仁介

8/15、8/16、8/17、8/23、8/24 舉辦的鐵馬夏日樂學營順利的完成了。單車隊孩子們除了路訓的體能訓練外，還結合了公益服務、古蹟踏查、生態導覽、新科技體驗等課程。除此之外，更帶孩子體驗當地的美食。除了多元的學習外，更是吃的不亦樂乎

新加入的學弟還問學長說：每次路訓都這麼好玩嗎？

學長回：等你每天都騎超過 100 公里的時候你再想想這個問題





龜山國中執行報導～111 年 09 月

新學期的單車路訓開始了～

2022/09/30

撰文：龜山國中輔導組長張仁介

原本預計要去中壢的木匠之家做公益活動，學生們也都十分期待一個短程的路訓加上志工服務。既有體能訓練，又可以回饋社會幫助他人，而且午餐還有機會享用到中壢後站有名的烤雞。可惜這個期待隨著主辦的仁介組長確診而落空了，但學生們依舊非常有活力的跟著專輔寶虹老師努力的保養設備、擦齒輪盤、清潔車身、上油。對於 10 月的路訓，八里、石門水庫之行仍舊是非常期待的。





龜山國中執行報導～111 年 10 月

單車路訓～學弟們的第一次 100KM 大挑戰

2022/10/28

撰文：龜山國中輔導組長張仁介



隨著單車環島活動慢慢逼近，練習量也逐漸增大了

10/28 這周的路訓，原本是整個單車隊好好練習的好機會

九年級學長們因為拍畢業團照，加上有學長眼睛受傷

所以最終參加路訓的只剩下 8 年級的學弟們

但學弟們仍然完成了石門水庫的地獄級爬坡挑戰(從 100 公里挑戰改為爬坡挑戰)

而且路途中竟然還經過了 812 溫同學的老家(大溪排隊美食)，還招待了大家吃了一頓豆干大餐

累歸累，每個人臉上還是浮現喜悅，孩子們離成功越來越近了。



龜山國中執行報導～111 年 11 月

單車路訓～新路線：龍岡-大溪齋明寺

2022/11/04

撰文：龜山國中輔導組長張仁介



這次的路訓活動是一條新的路線，透過騎乘霄裡鐵馬道，從龜山-八德-龍岡-大溪，完成了一趟文史之旅，帶同學們看了眷村、伊斯蘭清真寺以及佛教三級古蹟-齋明寺。中餐還吃了滇緬料理-米干。看同學們的表情，他們似乎更偏好吃滷肉飯，但體驗一下台灣島內的多元文化也是很不錯的體驗。



龜山國中執行報導～111 年 11 月

111 年 11/15-11/21 龜山國中單車環島活動行程

2022/11/22

撰文：龜山國中輔導組長張仁介

邀請卡熱騰騰的出爐囉！感謝輔導老師許思涵老師為單車隊客製化美美的單車環島邀請卡，111 年將於 11/15-11/21 舉辦龜山國中單車環島活動，行程如下：

桃園市立龜山國民中學 單車送愛

111.11.15~111.11.21



敬愛的貴賓您好：
感謝您一直以來對龜山國中的支持，
承蒙您的悉心陪伴，使敝校得以持續成長茁壯。
在疫情的考驗下，孩子們仍然努力訓練，
龜山國中單車隊已經準備好踏上圓夢之旅。
誠邀您撥冗見證單車勇士們的成長，
與孩子一同攜手前行。

桃園市立龜山國民中學 敬邀

啟
程
典
禮

日期：111年11月15日(二)
上午8:00
地點：龜山國中凱旋門



騎乘路線

11.15(二) 龜山國中→花蓮市
11.16(三) 花蓮市→花蓮瑞穗
11.17(四) 花蓮瑞穗→台東市
11.18(五) 台東市→屏東旭海
11.19(六) 屏東旭海→屏東墾丁
11.20(日) 屏東墾丁→高雄市
11.21(一) 高雄市→龜山國中

桃園市立龜山國民中學敬邀

11/15 桃園龜山-花蓮美崙
11/16 花蓮美崙-花蓮瑞穗
11/17 花蓮瑞穗-台東市區
11/18 台東市區-屏東旭海

11/19 屏東旭海-屏東墾丁
11/20 屏東墾丁-高雄市區
11/21 高雄市區-龜山國中

感謝各位貴賓一直以來對龜山國中的支持，承蒙您的悉心陪伴，使敝校得以持續成長茁壯。在疫情的考驗下，孩子們仍然努力訓練，龜山國中單車隊已經準備好踏上圓夢之旅。誠邀您撥冗見證勇士們的成長，與孩子一同攜手前行。



龜山國中執行報導～111 年 11 月

單車環島日記 Day1: Never give up，再次啟程！

2022/11/15

撰文：龜山國中輔導主任 呂美娟



龜山國中「轉動騎跡，從心起飛」單車環島活動再度啟程，在歷屆單車隊學長學弟傳承下，今年已邁入第八屆。整個活動將於今年 11 月 15 日再度啟程，今年不僅延續過去的能量，並預定於花蓮美崙國中及富北國中進行交流，以及在墾丁進行淨灘志工活動。期望學生能在旅途中拓展生活經驗，更能增加對自我的肯定。

一路走來感謝許多貴人相伴，謝謝桃園市政府教育局、榮譽觀護人協進會、普仁基金會、成功工商及光啟高中一路的支持；謝謝楊道明教練及簡見昆教練的引導，讓單車隊接受最完整的訓練；謝謝校長的關心及龜山國中家長會參與，見證單車隊完成挑戰；謝謝校內老師為單車隊的付出，因為你們一路維護學生的安全，學生才能勇於追夢。因為有您們的加入，單車隊才有可能完成挑戰，謝謝您們！



龜山國中執行報導～111 年 11 月

單車環島日記 Day1:美崙國中，我們又見面了!!

2022/11/15

撰文：龜山國中輔導組長張仁介

桃園龜山➡花蓮美崙

單車隊順利抵達花蓮市！



謝謝美崙國中孫台育校長、吳敏慧主任以及林毓文老師以及國樂團的同學熱情地幫單車隊打氣。單車隊學生好感動，看到包子、飲料炸雞還有伴手禮，單車隊學生歡呼聲不斷。另外，美崙國樂團的演奏更是精采萬分，讓龜山的孩子們能體會音樂之美，體驗到與平常不同的生活經驗。這對單車隊學生真是一大補給，龜中單車隊有您的加油，讓學生明天能量滿滿，感謝美崙國中的熱情！



龜山國中執行報導～111 年 11 月

單車環島日記 Day2: 滿懷感恩，充實的一天

2022/11/16

撰文：龜山國中輔導組長張仁介

花蓮美崙→花蓮瑞穗

今天除了長達 75 公里的騎乘之外，還接受了瑞穗天合國際酒店的招待，讓學生們在飯店內開卡丁車、玩水，不亦樂乎。放鬆行程結束後，更是接受瑞穗消防分隊的悉心教導，讓學生體驗丟水帶、滅火等消防隊員於火災時需要的基礎能力。學生們除了學習到知識，更是體會到消防隊員們的辛苦。

晚餐時間，校長與家長會長們竟然遠從桃園驅車至花蓮來為孩子加油。孩子們除了肚子吃得飽飽的外，心裡更是有滿滿的感激。





龜山國中執行報導～111 年 11 月

單車環島日記 Day3:傳遞愛的姐妹校

2022/11/17

撰文：富北國中胡智翔校長

花蓮瑞穗→台東市區

《姐妹校》

歡迎桃園龜山國中輪動騎跡單車隊，今天又是兩校一年一度的交流相見歡活動喔。感佩與感動這一群孩子與老師，每年都要為自己的努力立下單車環台里程碑。

兩校正式交流活動的前一晚，都會到中華電信花蓮會館看看這群超強的小騎士。照例今年如同往年儀式一般來關心他們。其中一位連續 2 年參與挑戰之旅的孩子，看見我的第一句話是……

「校長，您今年還會不會陪我們騎車呢？」

對不起啊，龜山國中小騎士！今年，我黃牛了！原本已借好的鐵馬，因為教育處長官安排同時段到校場勘 PU 跑道申請案，以致於無法成行陪騎了。

這幾年～～第一年陪騎，從美崙國中騎到花蓮火車站；第二年陪騎，從富北國中騎到瑞穗火車站；原訂今年第三次陪騎，要從富北國中騎到池上（但道明教練規劃的目的地是台東）今年欠的，明年加倍奉還喔💕

謝謝龜山國中范菁華校長、前後 4 任家長會長、龜山國中團隊以及陪騎的中華電信退休科長曾大哥，驚人的加油團隊到富北為大家加油打氣，孩子們好幸福喔💕

謝謝普仁青年關懷基金會引導計畫，讓兩校因計畫認識而慢慢情誼昇華；謝謝范校長為兩校「姊妹校」畫龍點睛。說好的交流，下次換富北合唱團北上交流喔。

祝福接下來的環台挑戰，平安、勇敢、歡喜收割喔





龜山國中執行報導～111 年 11 月

單車環島日記 Day4:無法言語的感動

2022/11/18

撰文：龜山國中輔導組長張仁介

台東市區➡屏東旭海

這一天，單車勇士們完成了旅程中最艱辛的部分《壽卡》。前一晚學長們就在台東耳提面命了。爬壽卡很累！要早點睡！台東過後的大下坡很危險！提醒的話一講再講，還是不及自己親身的體驗。學生們騎壽卡騎到快放棄，所幸還是堅持了下來。

有努力、有堅持，得到的成果更是無比甜美。抵達旭海後，隔日早上單車隊全體隊員一同步行到海邊，躺在沙灘上靜靜地等待旭日東昇，多美麗的一幕。





龜山國中執行報導～111 年 11 月

單車環島日記 Day5:大環島路線的美景

2022/11/19

撰文：龜山國中輔導組長張仁介

屏東旭海→屏東墾丁

今天是一個專心騎乘的行程，沒有校際交流、也沒有額外的參訪課程，只有無限的太平洋景色跟上上下下的緩坡，從旭海到墾丁，短短 50 公里，卻騎了整整一天。雖然累，但景色卻十分美麗，是去年環島活動唯一沒有經過的一段路。夜間小團體課程問學生：覺得最累是哪一天？

學生回：今天，因為上下坡很多。再問：哪一段最美？學生回：還是今天，感覺來到一個根本不像臺灣的地方，海藍得不可思議。如果明年要再累一次，還是會再騎過來的。





龜山國中執行報導～111 年 11 月

單車環島日記 Day6: 星光夜語，感恩惜福

2022/11/20

撰文：龜山國中輔導組長張仁介

屏東墾丁→高雄西子灣

今天是超過 120 公里的長征，學生們踩著一致的步伐，騎著一樣的速度，沒想到不知不覺的就騎到最後一站了-港都高雄。被強制送上補給車的胡祐誠，雖然不是很甘願，但也知道師長是為了他好，不能再硬撐下去了。經過 6 天的長途騎乘，終於到了最後一個夜晚。趁著熱血還在，感動還在，孩子們把對師長的感謝都在星光夜語下表達出來。希望你們以後，都能成長為懂得感恩惜福的人，能珍惜生命中重要的事，付出你們的熱情。





龜山國中執行報導～111 年 11 月

單車環島日記 Day7:家，我們回來了

2022/11/21

撰文：龜山國中輔導組長張仁介

高雄西子灣→龜山國中

每個背影都是一個挑戰自己的故事。

7 天、8 個孩子、9 位老師、10 分的付出，才能達成這樣的夢想。

謝謝普仁青年關懷基金會及榮譽觀護人協進會讓我們每年都可以看到自己更好的一面💖





龜山國中執行報導～111 年 12 月

自己的夢自己圓~~聖誕節圓夢義賣

2022/12/23

撰文：龜山國中輔導組長張仁介

聖誕節前夕，單車隊的孩子們有些正煮著珍珠，有些熬著奶茶，有些在調製漸層汽水，有些在煮茶葉蛋。每個人都為了下半學期的路訓經費在努力著。從食材的挑選到採買，定價策略，促銷策略，都由孩子們自行規劃。從努力地叫賣到事後的結算，孩子們體驗到自己賺錢的辛苦。想必這樣的過程也會讓孩子們更懂得惜福，也更懂得爸媽為家庭付出的辛勞。





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

單車環島日記



單車環島前一天學生心情點滴



出發前，想一想…為什麼你想去環島？

- ✦ 【宗輝】今年又要環島了真的很開心，雖然今年只有七天而已，但還是很開心，我想去環島的原因是，我想要挑戰自己。。
- ✦ 【明澤】因為環島很好玩，可以看到很美的風景，還有練習騎腳踏車的技術，培養同學的感情跟體力，去各縣市吃好吃的東西。
- ✦ 【子成】今天是環島的前一天，為什麼我會想要去環島，因為我想要突破自己。。
- ✦ 【承恩】我覺得人生中可以去環島的機會不多，而且在這期間還可以不用寫作業跟上課，所以這些就是我的原因。。
- ✦ 【祐誠】去年我也有參加過環島，雖然過程中真的累，但今年我一樣想要去環島因為很好玩也有趣，真的會讓人印象深刻呢！。
- ✦ 【佑浩】明天就要開始環島了，今天我非常開心，我怕我今天晚上會睡不好，因為太開心了。
- ✦ 【冠宇】因為我從以前的一些事情，讓我一直耿耿於懷，所以我想善用這個機會，達到一個很榮耀很光榮的成就，放下以前的事。
- ✦ 【千毅】我原本沒有要參加，但同學都參加了，所以我
- ✦ 最後還是去了。



單車環島前一天學生心情點滴



為了環島你做了些甚麼努力？

- ✦ 【宗輝】每天中午都跟老師去體育館練習跑步、太空椅、弓箭步等一些運動練大腿，希望明天可以平安。
- ✦ 【明澤】為了環島我做了很多的努力，像是我會先把功課寫好，下課或放學都去跑步，也會做好安全方面和心理的準備。。
- ✦ 【子成】為了這一次環島，我做到了星期一到星期五都跑操場十圈，還有做弓箭步，還有太空椅，還有講成語。
- ✦ 【承恩】我做了太空椅、跑步、弓箭步、算數學、成語接龍、各縣市的美食、品牌，我覺得我做得很好。
- ✦ 【祐誠】為了能第二次環島，我每天都非常努力的交作業，不缺課，好好的聽老師說話和銷過，且努力的做好自己的事。
- ✦ 【佑浩】我們從九月的時候就在訓練了，我們訓練的方式有太空椅，邊坐太空椅還要玩接龍，講在地的美食，還有跑步。
- ✦ 【冠宇】為了這次環島我做了很多事情，比如上課不被老師罵，放學後不亂跑乖乖地回家，然後不抽菸不跟別人打架和打人。。
- ✦ 【千毅】我做了太空椅跟折返跑，弓箭步，每天都有跑操場十圈，做太空椅的時候玩了成語接龍。



單車環島前一天學生心情點滴



想對自己與隊友說…

- ✦ 【宗輝】我想對自己說很開心今年又有環島這個活動，我想對我的隊友說希望明天大家可以平平安安的環島，也平安的回到學校。
- ✦ 【明澤】我們去環島要加油跟努力，我們的功課也要加油，我要對自己與隊友說：要撐到最後一天！。
- ✦ 【子成】我今年是在國中時期最後一次環島了，我想跟今年的我說，在騎腳踏車的時候要注意安全，不要亂看也不要一直恍神。
- ✦ 【承恩】我想對自己說，類了不要先想到放棄，因為我會想到如果我現在就放棄的話，是不是會很丟臉，所以我不會放棄的。
- ✦ 【祐誠】我想跟我的夥伴說，明天準備要出發了，祝大家都可以平平安安順利的回來。
- ✦ 【佑浩】我覺得參加單車隊是個很好的選擇，因為可以訓練體力，還可以交朋友、去很多地方、吃好吃的美食，還可以看風景。
- ✦ 【冠宇】我想對自己說：這機會得來不易，雖然中途想退隊，但幸好堅持了下來，我也想跟隊友說要好好努力、用盡全力騎！。
- ✦ 【千毅】我想對我的家人說，參加單車隊是很好的選擇，因為可以不用上課，我很開心。



單車環島 Day1 學生日記



環島的第一天，想和自己說…

- ✦ 【宗輝】今天很開心，因為我知道又要去環島了，第一天我們去花蓮，然後住中華電信美崙會館。
- ✦ 【明澤】今天很好玩，沒有在學校上課，在外面騎車很開心，今天有點認真，可是不小心發呆。
- ✦ 【子成】今天是環島的第一天，我想和自己說，在花蓮在屏東在墾丁還有在高雄，晚上的時候要一直開著前面的燈和後面紅色的燈，不然會撞到。
- ✦ 【承恩】我今天想對自己說加油、加油、加油！努力不放棄，不要像學弟那樣，別人騎很慢還可以去撞到別人。
- ✦ 【祐誠】今天終於出發了，昨天期待到睡不著，真的很扯耶！可能是又可以環島了吧！我只想對自己說，希望我能平平安安，帶著大家給我的期許和祝福，順順利利的在一個禮拜後回到學校。。
- ✦ 【佑浩】今天是環島的第一天，我想和自己說剩下的六天，我都可以不要坐車，能騎完全程，今天我們先從龜山國中騎去桃園火車站，坐火車到花蓮，途中有看到海還有田地，我覺得很好看。
- ✦ 【冠宇】今天是環島的第一天，很興奮，我想和自己說：要完成環島，不然之前的努力就白費了。要加油，要努力到最後不要放棄，我會加油。
- ✦ 【千毅】今天是環島的第一天，天氣非常好，雖然搭火車的時候很無聊，可是下車後非常好，因為不用上課。



單車環島 Day1 學生日記



今天讓你印象深刻的地方…

- ✦ 【宗輝】就是我們有一個學弟撞到了別人，而且那個人還是我們今天去的美崙國中的學生，那個學生騎得很慢，但我們學弟還可以撞到，我覺得真的要小心。
- ✦ 【明澤】今天撞到東西和看到三寶，差一點撞到車子，看到很多人摔車，今天好累騎到苗栗就騎很慢，我跟同學騎在後面。
- ✦ 【子成】我今天印象最深刻的是在天色很暗的地方，單車隊的一個學弟撞到一個我們中午去的美崙國中的學生，因為那個學弟一直左顧右看，然後又往後看，所以那個學弟就不小心撞到了。
- ✦ 【承恩】今天我覺得天氣好過頭了，太陽太大了，今天去了美崙國中，跟他們互動，我覺得很棒棒棒棒棒。。
- ✦ 【祐誠】今天去到花蓮的美崙國中進行交流，看到了他們學校最有特色且最有名的國樂團，他們為我們帶來很出色的表演，還請我們吃花蓮有名的小籠包，過得很開心。
- ✦ 【佑浩】今天讓我印象深刻的是，在搭火車的時候，有經過田地還有海，還有晚上的時候，我們單車隊有人騎車沒有在看前面，結果前面有人，他們就撞到了。
- ✦ 【冠宇】今天我的狀況沒那麼好，所以我今天落後的次數有點多，但是我都會跟自己說：加油，我可以的。所以今天讓我印象最深刻的是我落後但我不放棄而是鼓勵自己。
- ✦ 【千毅】我今天印象最深刻的是去美崙國中聽了很好聽的音樂，還有一件事，就是我騎腳踏車回來的時候，撞到別人。



單車環島 Day2 學生日記



你覺得今天誰表現最好?為什麼?

- ✦ 【宗輝】我覺得表現最好的是老師們，因為他們都在保護我們的安全，雖然我們還是有人受傷。
- ✦ 【明澤】今天我覺得表現最好的是陳宗輝，因為他今天有幫學弟換後輪的內胎。
- ✦ 【子成】我覺得今天表現很好的洪佑浩。
- ✦ 【承恩】表現最好的是我自己，因為今天蠻累的，但我都不放棄。
- ✦ 【祐誠】呂明澤，因為他昨天還是一直在掉隊，可是呢!今天明明更遠，可是他卻一直跟緊沒掉隊。。
- ✦ 【佑浩】我覺得我們全部人都表現得很好，都沒有出什麼事。
- ✦ 【冠宇】我覺得今天李子成表現最好，因為平常他都是脫隊，可是他今天有跟上。
- ✦ 【千毅】教練表現最好，因為騎得很快很厲害。



單車環島 Day2 學生日記



自己表現很好的地方?為什麼?

- ✦ 【宗輝】就是雖然我腳抽筋，但是我還是很努力的把今天的行程騎完，雖然真的很痛。
- ✦ 【明澤】一直跟在教練的後面，也沒有超車，還有幫助同學。。
- ✦ 【子成】我表現好的地方就是一直幫學弟用車子後面的行李架子。
- ✦ 【承恩】就是雖然很累，但是我不放棄。
- ✦ 【祐誠】表現好的地方是，既使知道膝蓋舊傷復發，既使真的很痛，我還是騎完沒有上車。
- ✦ 【佑浩】我今天表現好的地方是，騎車的時候都有看前面，但是沒有看上面，結果紅燈的時候，我沒有看到我前面的煞車，然後我煞不住就撞到前面的。
- ✦ 【冠宇】我覺得自己表現好的地方是：爆胎之後還是跟得上進度，雖然過程很累…
- ✦ 【千毅】有跟上教練的速度，因為想要突破自己的體能，我很開心。



單車環島 Day2 學生日記



我可以努力的部分…

- ✦ 【宗輝】就是管好我的隊友，希望不要再亂七八糟的，希望他們能聽我的話。
- ✦ 【明澤】明天上坡時，會更好的，換檔更好；還有修腳踏車跟自己的工作要記得！。
- ✦ 【子成】不放棄一直很努力的騎，然後我覺得我還可以繼續的更努力。
- ✦ 【承恩】就是加強體力跟耐力還有心態。
- ✦ 【祐誠】騎車時不要因為天氣太熱和腳真的很痛，就在騎車的時候恍神。
- ✦ 【佑浩】我可以努力的部分就是，明天騎車要看前看上，不要分心，不要再摔車了。
- ✦ 【冠宇】我可以努力的部分是保持專心，這樣就不用再落後。
- ✦ 【千毅】要努力騎車。



單車環島 Day3 學生日記



跟昨天相比，我進步的地方…

- ✦ 【宗輝】就是體力感覺有比較好，還有把隊友管好，雖然他們有時候不會聽我的，仁介組長說的話比較有用，所以我感覺我要比仁介組長兇，希望我再更進步。
- ✦ 【明澤】沒有再一直撞到東西跟超車，還有自己的體力有進步，昨天騎很慢，我今天沒有發呆，明天會繼續加油跟努力。
- ✦ 【子成】我覺得我跟昨天相比，我進步了非常非常的多，因為我今天都有跟上。
- ✦ 【承恩】我進步的地方有，下坡的時候我都會叫他們拉開距離，因為我上次沒叫他們拉開距離就有人撞車了。
- ✦ 【祐誠】我在吃東西時，我身為環保長有主動的去做好回收，還有順便把他們全部都分類好，拿去垃圾桶丟，而且今天腳真的很痛，但是我還是有騎一點。
- ✦ 【佑浩】我今天在騎車的時候都有看前看上，沒有分心，都有認真騎，沒有摔車，在騎上坡的時候，都沒有間隔，但是騎下坡的時候，我都有間隔，怕太近的話前面煞車，就會撞到。
- ✦ 【冠宇】我今天進步很多，因為昨天我落後的有點多，但今天我騎很快，一直往前追上去，沒有跌倒、撞東西、擦車。
- ✦ 【千毅】我進步的地方是可以跟上同學一起騎，他們還有教我怎麼換檔，騎起來會比較輕鬆。



單車環島 Day3 學生日記



今天經過哪些地方，看見…

- ✦ 【宗輝】今天早上先去了警察局吃早餐，然後還學到了阿美族的舞蹈，之後去了富北國中跟他們交流，還跟他們玩了猜歌遊戲，還有標槍，真的很好玩。
- ✦ 【明澤】今天看到很多野狗還有很多小動物，也看見很多跑車跟樹，看見同學騎很慢、在搞笑，也看見教練幫我修車跟保養車子。
- ✦ 【子成】我今天去了警察局，還看到了一個金牌主持人，還有去花蓮的富北國中，他們的校服我覺得很醜，因為他們的國中附近都是綠色的草地了，結果校服還是綠色的。
- ✦ 【承恩】今天去了富北國中，還有經過一段很長很長但是風景很漂亮的路，有山有河，我覺得很漂亮，雖然有些地方在施工。
- ✦ 【祐誠】今天去一個派出所吃早餐，還遇到一個王牌主持人來幫我們祝福跟我們拍照，還有去花蓮的富北國中做交流的課程，他們有準備一首歌給我們聽，真的還不錯，今天這兩個地方我最喜歡。
- ✦ 【佑浩】今天從民宿開始騎，先騎到一間派出所吃早餐，休息一下後就出發了，然後騎到富北國中拜訪他們，還有跟他們互動，之後去天后宮休息。
- ✦ 【冠宇】我今天經過富北國中，看到很多美麗的風景很養眼睛，我還看到很多超級可愛的牛、還有一隻小豬，太開心了！
- ✦ 【千毅】我們去派出所吃了早餐，早餐是肉粽，第二站去了富北國中，去到那邊要很久，上坡還很多。



單車環島 Day4 學生日記



今天做了些什麼事…感覺如何？

- ✦ 【宗輝】就是我們在壽卡的時候，剛開始有三個人一直在最後，而我的腳在騎車的時候會一直很痛，但休息的時候就還好，我也不想要一直噴肌樂。
- ✦ 【明澤】我今天很努力的騎腳踏車去旭海，我們騎到旭海總共 110 公里，還經過壽卡，非常非常的累，累到講不出話來。
- ✦ 【子成】今天我們單車隊從台東的市區騎腳踏車到屏東的旭海，我們今天住的地方非常黑，看起來也很可怕，因為旁邊都沒有路燈。
- ✦ 【承恩】今天騎上了壽卡，我覺得超累的，但騎上去之後感覺很爽，而且我跟著李子成一起騎上去，途中他鏈條掉了我就一直幫他修。
- ✦ 【祐誠】今天頂著腳傷，騎了很遠很長的公路，和騎了環島時一定要騎的環島大 Boss-壽卡，今天騎完回到民宿時，我的腳就剛好到了極限，連走路都要組長扶著，把我扶回房間，真的是超累又超痛。
- ✦ 【佑浩】今天騎了壽卡，之前學長說壽卡很高又很陡，但我和學長騎完了，上坡很累，但是下坡的時候很爽很冷，因為那時候有點晚了，所以有點打噴嚏。
- ✦ 【冠宇】今天我從台東騎到旭海，海超級藍，非常美，我從來沒看過。我想到我都到這裡我放棄就太可惜了。我覺得我做了一件連我自己長大後都會覺得這簡直像是一場夢，在我這個年紀多了一些特別的回憶。。
- ✦ 【千毅】今天去了壽卡，雖然我騎得很慢，可是我有騎到頂端，在路上還差點被狗咬，腳還很痠。



單車環島 Day5 學生日記



自己表現不錯的部分…為什麼？

- ✦ 【宗輝】我表現不錯的地方就是把隊長當的很好，雖然他們有時候不會理我。
- ✦ 【明澤】今天好不容易騎到墾丁後，我們沒有先休息，而是先去海邊撿垃圾，淨灘，完成以後大家就在海邊玩水。
- ✦ 【子成】我覺得我今天在早上五點多為了看日出這麼早起，表現很不錯。
- ✦ 【承恩】今天起的很早，然後爬坡比昨天更陡，但我都撐過了。
- ✦ 【祐誠】表現不錯的地方就是，雖然我的左膝腫起來，痛到已經快不能走路了，但我還是靠意志力撐完全程，即使一直掉隊，還是有跟上。
- ✦ 【佑浩】我今天幾乎都沒有脫隊，還有老師叫我們睡覺，我都有睡，因為沒有睡覺的話就會騎不動，還有今天學長摔車的時候，我有扶他起來。
- ✦ 【冠宇】今天我努力的爬坡，那是一個非常非常讓人崩潰的超級斜坡，但我還是完成了，還學到了怎麼拍照可以拍的比較漂亮。
- ✦ 【千毅】我覺得自己今天表現沒有很好，因為我連小小的坡，都沒有爬上去。



單車環島 Day5 學生日記



我可以更棒的地方…

- ✦ 【宗輝】就是要專心騎車，我不知道是那個單車的問題還是我沒有專心，騎起來很不順。
- ✦ 【明澤】追人的時候騎很快，可是騎到大上坡就沒有力氣跟體力。我的很棒的地方是體力進步，本來不想要騎的，結果今天就快結束了，我有做到永不放棄。
- ✦ 【子成】我覺得這幾天我可以做得更好的地方是，騎得更好更快，然後跟上教練，因為我發現我都跟不上教練，明天繼續努力。
- ✦ 【承恩】我覺得我表現得不錯，但每次帶口令都慢半拍，會被仁介組長唸。
- ✦ 【祐誠】就是不要一直硬撐，腳真的不行的話就要休息，不要把腳變得更嚴重，然後要好好的冰敷，擦藥和吃藥，還有復健。
- ✦ 【佑浩】我希望明天騎 120 公里的時候可以不要鐵腿，也不要下車用牽的，也不要再摔車了，不要再晚睡了，加油加油。
- ✦ 【冠宇】我可以更棒的地方就是不要再亂講話，也不要太衝動，要好好努力，不要再一直這樣。
- ✦ 【千毅】我還要再多多的訓練，這樣在騎車的時候才會騎得比較好。



單車環島 Day6 學生日記



有遇到甚麼困難嗎？

- ✦ 【宗輝】環島的時間真的過得很快，遇到的困難就是，我作為隊長要管隊員，但是他們都講不聽，而我想不到其他方式去管他們，所以我有時會兇他們
- ✦ 【明澤】我沒注意到自己脫隊了，多騎了快 10 公里，害大家都在找我。
- ✦ 【子成】我們這一天從屏東的墾丁到高雄的市區裡，沒甚麼困難的。反而昨天只有騎五十幾公里，但是我們卻騎了一整天，因為那時候很多上坡，所以很慢。
- ✦ 【承恩】今天騎得還算不錯，學弟們沒騎過 120 公里這麼遠的距離，可能會覺得累吧，但我們這一屆已經騎過 160 公里了，所以真的感覺還好，其實還蠻愉快的。
- ✦ 【祐誠】今天沒有遇到困難，我們都騎得很開心，但是呢…我因為腳傷，還是撐不到最後一刻，在最後一天，只撐到了半天，真的很不甘心，真的非常想騎完。
- ✦ 【佑浩】我在環島的六天中遇到的困難就是，有時候爬坡會爬不上去，但我都會跟自己說不要下來牽車也不要坐車，要自己騎完，不要依靠別人。
- ✦ 【冠宇】我今天脫隊了，120 公里真的太遠了，還好有攝影師阿瑋陪我騎，我才撐完。
- ✦ 【千毅】我在早上的時候爬坡腳都沒有力，因為要先騎 20 公里才能吃早餐。



單車環島 Day6 學生日記



你覺得龜山國中單車隊團結嗎？

- ✦ 【宗輝】有時很團結，就是雖然騎的很累，但是我們都會輪流換人破風，有時不會很團結，因為他們有些人集合的時候都會很慢，讓我覺得很煩。
- ✦ 【明澤】大部分都很團結，雖然有時候會捉弄對方，但是有問題時都會幫忙解決。
- ✦ 【子成】認真說，我覺得龜山單車隊很團結，因為我們這一屆晚上很少因為一些事被唸，我們都主動的分配和做好，不需要人家提醒，所以我們很棒。
- ✦ 【承恩】這一屆其實還蠻團結的，至少都不會把事情全部丟給一個人做，有分配下去，而且有些人做不完大家也會幫他。
- ✦ 【祐誠】我不敢說我們單車隊有多厲害，有多麼的好，但是呢，我們單車隊一定是最團結的，只要隊上有人騎不動，大家都會等著他，只要有人摔車，我們都會馬上扶對方起來。。
- ✦ 【佑浩】我覺得單車隊很團結才來參加的，團結的原因是因為很多老師會管教我們。
- ✦ 【冠宇】很團結，雖然大家有時候罵我，可能因為我白目，很快又合好了，老師也會帶著我們一起做活動。
- ✦ 【千毅】我覺得很團結，因為有人不見的時候，我們都會留下來等那個人，而且等到之後都會跟那個人說，慢慢騎不要緊張。



單車環島 Day7 學生日記



目前為止你最感謝的人是…因為…

- ✦ 【宗輝】最感謝的人是路人，還有老師們，因為路人在我們快不行的時候就會幫我們加油，給我們力氣，讓我們完成環島旅程，真的很開心。但是這是最後一次去環島了，時間真的過得好快呀！
- ✦ 【明澤】我最感謝教練，教練都會帶著我一直往前。
- ✦ 【子成】我最感謝的人是張仁介組長，因為他是我在第二次環島時很用心在旁邊一直看著我們的老師，遇到問題時，他都會陪著我們一起面對，我在學校他也一直陪伴我們。。
- ✦ 【承恩】我最感謝的人是我自己還有我的爸媽，謝謝我自己沒有放棄，我爸媽也沒有放棄我，支持我完成這個活動。
- ✦ 【祐誠】最想感謝的人是寶虹老師，因為在我有腳傷時，是寶虹老師一直在叮嚀我吃藥，叫我多喝水多休息，扶著我跟我一起慢慢走路，陪我一起牽車，謝謝老師做的一切，我都會記在心裡的。
- ✦ 【佑浩】我最感謝的人是有教練、科長、組長、主任、寶虹老師、國強老師、玟儀老師、師丈，他們都是花時間出來陪我們環島的，有時候還會跟我們玩，我對不起寶虹老師，因為在你想休息的時候我一直鬧你，惹你生氣。。
- ✦ 【冠宇】我最感謝主任，她好像把我當成她的小孩一樣，都會鼓勵我，安慰我。
- ✦ 【千毅】最想感謝的人是仁介組長，因為不管誰騎的最慢，他都會在最後面等我們，我第二個要感謝的是師丈，他也都跟在我們的後面。



單車環島 Day7 學生日記

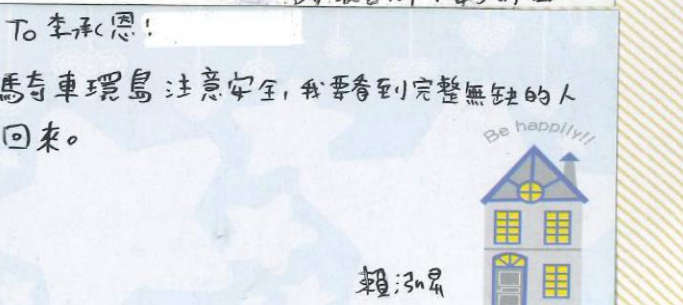
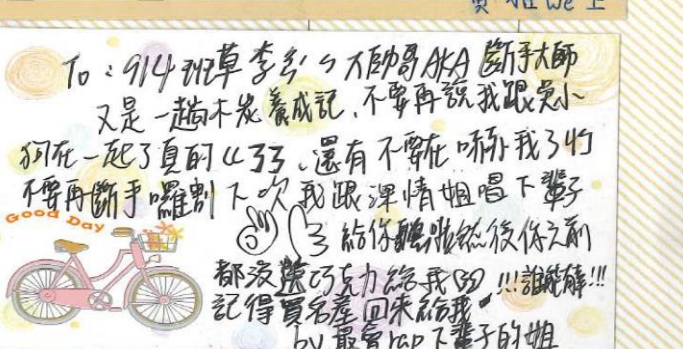
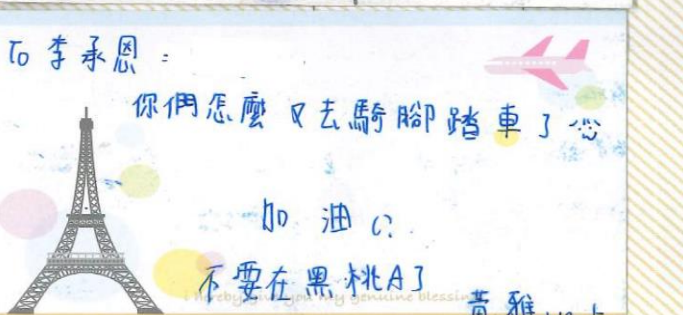
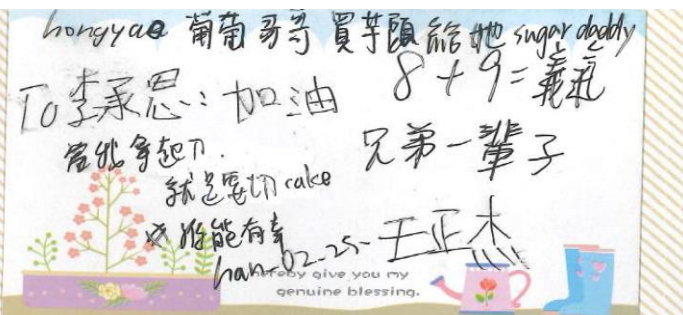
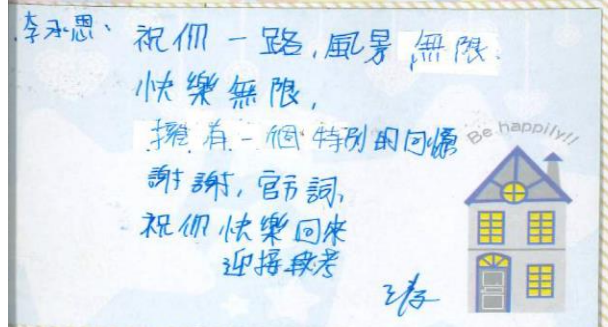
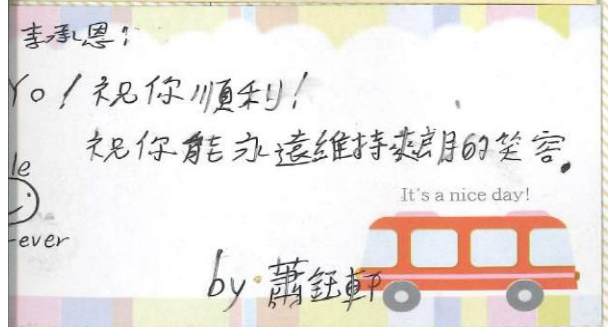
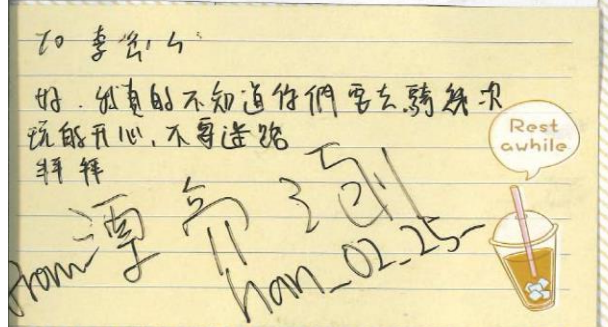
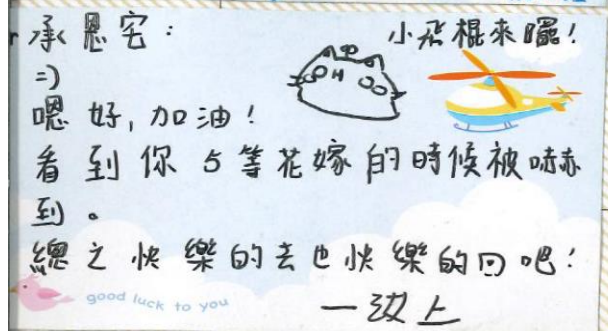
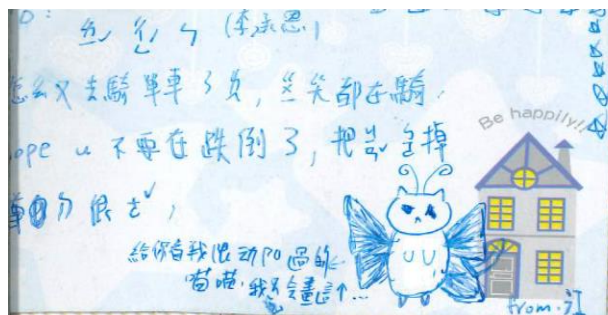


恭喜你們完成了環島夢!真的相當不容易~談談這趟旅程帶給自己的收穫及成長吧...

- ✦ **【宗輝】**我覺得這次我當隊長的收穫及成長是，原來叫全部人集合是一個很難的事，但是能夠跟學校的同學一起玩，很開心。唉環島結束了沒有環島了，真的很捨不得，時間真的過得好快喔~
- ✦ **【明澤】**去年我落後很多，幾乎每一天都是最後一個。今年我從頭到尾都緊跟在教練後面，我做到了!
- ✦ **【子成】**今天是我们環島的最後一天，這一趟下來也不容易，我們完成了大部分人在我們這個年紀都做不到的事情，而環島可以看到很多的風景，路上還可以看海都非常的漂亮，這次環島收穫滿滿。
- ✦ **【承恩】**這是第二次環島了，雖然路程比較短，卻去了沒去過的地方，走了沒走的路，覺得很幸運還可以再完成一次。
- ✦ **【祐誠】**沒想到我竟然又一次完成了我最期待的環島夢，雖然帶著腳傷，但我學習到了很多歷史，也學到了不要衝動行事，講話要好好說，不要一直三字經，要不是明年要畢業了，我一定會環第三次。
- ✦ **【佑浩】**收穫就是可以看到很多風景還有夕陽，還有很多好吃的好看的東西，而成長就是讓我們學會團結和尊重師長，不讓他們生氣。雖然環島的時候很累，但也有輕鬆的時候。
- ✦ **【冠宇】**很累的七天，但很滿足，認識了新的朋友，也學會和朋友的相處，雖然偶爾還會吵架，但我很珍惜這樣的機會。明年的單車隊我一定會好好把握的。
- ✦ **【千毅】**我人生中第一次環了半個台灣，在這趟旅程中，我感覺到了要先吃苦，之後就會很爽，如果還有環島打死我都不會去，去的話我就是人。



FOR 〈承恩〉的心靈打氣站





FOR 〈承恩〉的心靈打氣站



To 李承恩

小心不要摔車，不要從山頂混下來
加油哦，回來又是一顆木炭。

章嘉真



To: 承恩

這是你第2次和學校的老師和同學們一起出去騎單車到
地方服務，也希望你在騎車的每一天都可以開開心
心的不要受傷，好好的去享受這次的服務幫忙。



祝你 騎車順利，夢想成真！

90119 吳欣潔

to 承恩

感覺你離開班上就少了一個
聲音XD 蠻好奇你最近有看什麼
動漫？好啦~ 祝環島愉快



90110 潮陞

to 承恩:

你最近有在看什麼動漫嗎？
還是有什麼Vtuber？
祝你馬奇單車順利！

Be happily!!



宏善

To: 承恩

加油，不要騎一馬奇受傷，
然後不能比賽喔！

耿豪上



To: 李承恩

要去單車環島時，請小心，不要受傷
祝你環島開心

Wish
you
happy



韓思敏上

祝李承恩你能平安的回來，並能
順利的馬奇完路程。

Keep smile



鄭嘉偉敬

李承恩 加油

祝你們一風順，順利回家

李子城

口海！李承恩祝你騎車順利！雖然很少跟你講話
我是我們同學第一個寫給你的，騎車的時候也要
心，不要再受傷囉！雖然騎車很辛苦但要加油
！你不用知道我是誰因為看字就可以猜到了

Good Day



張予薰

環導順利，玩得開心，可以獲得滿滿
收穫，祝你有美好的一天。

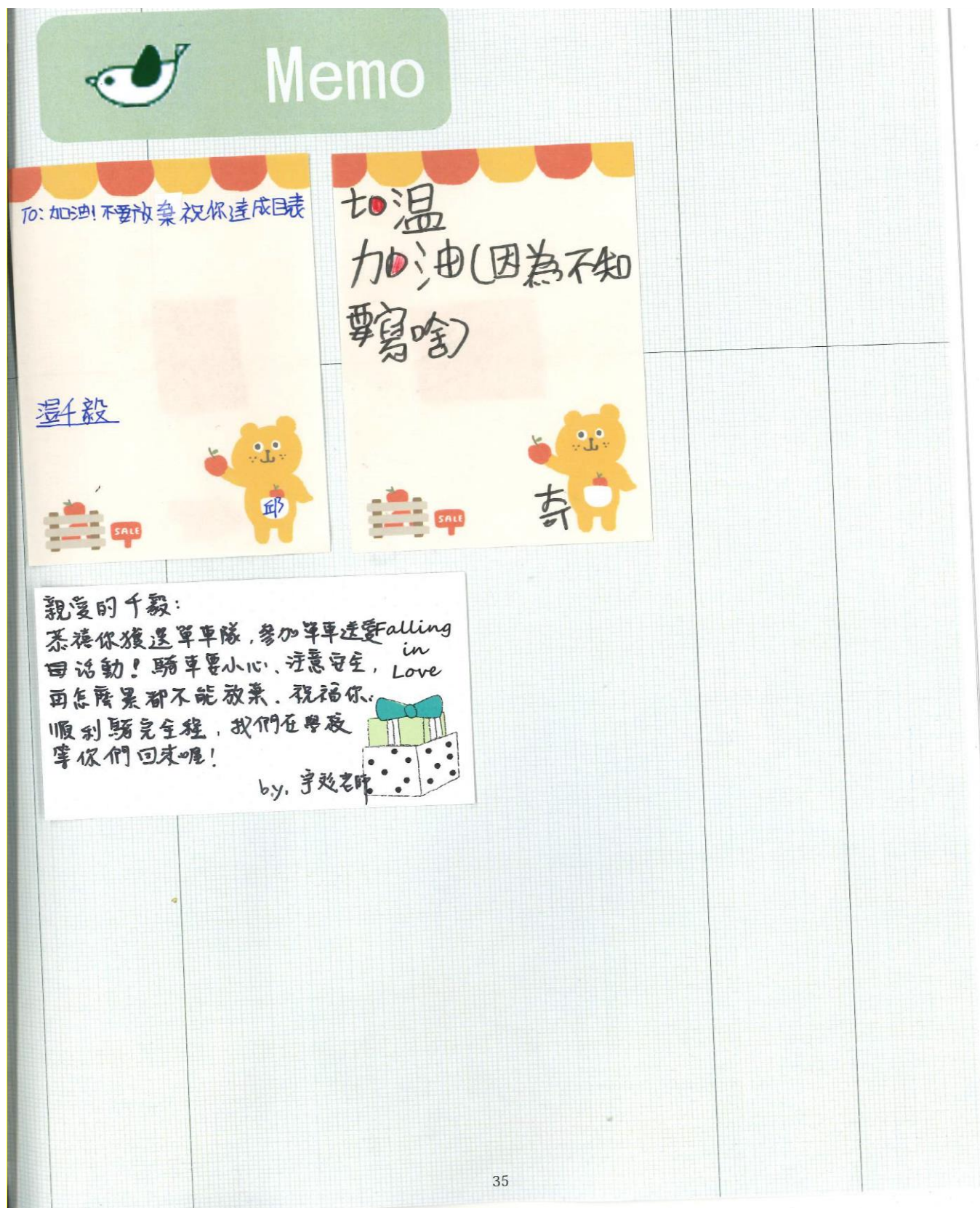
to 李承恩

The friendship is the most important.





FOR 〈千毅〉的心靈打氣站





FOR 〈千毅〉的心靈打氣站



Memo

嗨溫千一

去騎車的時候祝你 遇到美麗

OYO 大又溫柔的妹子

翹翹好！

已後發大財請我吃飯

值日生



To 千毅：

千毅大帥哥很後來才聽說你也有參加單車環島，這是個很難得的機會呢！

等你回來



溫千毅 加油！

by  ud.



千毅加油！

謝柏臻

祝千毅



To: 溫千一

#早日交女友

#告白被接受

#回來變180帥哥

#加油!!!





FOR 〈祐誠〉的心靈打氣站



To: 祐誠哥 (X騎車) (X騎車)
 老大要出巡囉~ 好叻過程
 順利. 平安回來. 要想你女友 99 樣的
 記得帶好吃的名產回來還有拍
 風景照 by solo姐
 Have a nice day
 追我 iq: -yi-cing 970219

To: 胡祐誠
 加油!! 不要摔車XD
 不要路上偷抽煙XD
 注意安全! 要活著回來
 還有不要偷喝酒
 from: 佳敏
 The friendship is the most important.

胡祐誠:
 Yo! 願你成功
 祝你不馬川終成為你的墊腳石。
 It's a nice day!
 by 蕭金馬車

0. 胡祐誠 ← 世紀大帥哥 (X騎車)
 happy birthday to u
 happy birthday to u
 han-02-25-
 Have a nice day from: jz

胡祐誠:
 騎車不要摔車了囑!
 平安了
 我也想你~
 妹子 C han-02-25-
 心中最深情 未跟蹤 (不工作)
 Relax from: mon

給祐誠:
 加油, 平安歸來, 等你啦!
 林子在這 bbb
 You are the best

To: 胡祐誠:
 過癮不要哭, 因為回來會被宣傳
 然後加油吧, 回來又會變木炭。
 (一定很黑).
 曉真
 The friendship is the most important.

給胡祐誠:
 祝你用最開心? 的心情
 看最美的風景,
 用努力
 來到連目的地一好地方~~
 快樂的迎接挑戰~~
 Leisurely life

張予薰
 環導順利, 玩得開心,
 祝你有美好回憶和經驗。
 to 胡祐誠
 I hereby give you my genuine blessing.

for 祐誠:
 加油! 呵。呵。呵。=)
 別在路上哭了哈! ガハハ!
 一芸芸汩汩上
 The friendship is the most important.



FOR 〈祐誠〉的心靈打氣站



嘿!祐誠!雖然在班上很少跟你講話但我還是想
祝你馬車順利!我是我們班第一個寫給你的卡片
雖然有時候不小心惹你生氣和被你討厭但我不在乎
為我從幼兒園就被討厭所以我不在乎馬車的
時候!不要受傷



to 祐誠

感謝你暑假開後到班
少了一些障礙
祝你馬車順利!



宏善



miss you...
to 祐誠

相信你一定可以環島成功的
不要掉車之類的，你上次可以
這次你一定行

90110
瀚陞

給祐誠:

祝你一路順風，能平安回來。



No matter where you are, I'll waiting for you forever.

劉嘉偉 寄上



To: 祐誠

這是你第2次和學校的老師、同學們一起騎
單車到地方服務，也希望你在騎車的每一
天都可以開開心心的堅持下去也
不要受傷小心!!，好好的去享受
這次的服務幫忙的機會。

祝你 騎車順利，夢想成真

90115 吳敏棠



To. 祐誠

感覺就很累，
加油，努力完成?



Be happily!!



耿豪上

去還要多玩元的開心不要受傷了。

胡



胡黃島翔

胡祐誠 加油

祝你們一路順風 順利回家
HAPPY 子梅

To 胡祐誠:



馬車注意安全，我要看到完好無缺。
沒有斷手斷腳的人回來。



有你真好...

賴泓暘

To: 祐誠

聽說你要去單車環島喔!
騎單車小心點喔!
不要受傷，祝你騎車不要摔車
不要在拍蒜。

Wish
you
happy



吳陳恩敬上



FOR 〈佑浩〉的心靈打氣站



To: 浩哥
騎車小心，別騎得太快
騎太快摔車萬一摔成阿Q阿Q，
那就不禮貌了～
騎到僻路如果騎到女孩，
那恭喜哦！
給浩哥 周XX




• REC
To: 如池！祝你完成目標！

洪伯浩



• REC
To: 洪佑浩

加油!!
(阿白)
氣嗎？想打我嗎？要打的話
又能騎回來才打得到！不然
想都別想！
給浩哥 雅萍



給 洪佑浩

加油！




給洪佑浩：

騎車小心，不要摔車啦！




SHOW TIME

for 洪佑浩：
加油




• REC
浩哥 佑浩哥

祝你早日交到女朋友，課業進步，以後要多請我吃東西呀呀呀！！你結婚我會包10160給你的！
浩哥 勇等



• REC

洪哥加油！！
不管遇到什麼困難都要堅持下去，祝你回來瘦100斤

大哥加油！！
賴辰宇



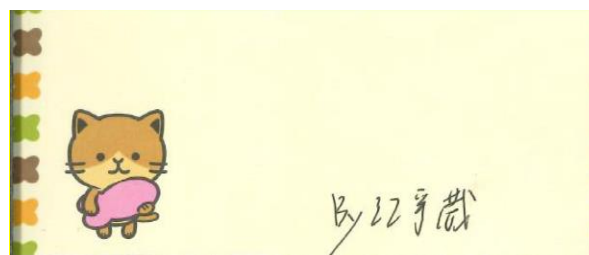



FOR 〈佑浩〉的心靈打氣站





FOR 〈子成〉的心靈打氣站



栗子：
喔好辣祝你環島順利，平安回來，
不要受傷，堅持下去不要放棄。
雖然你講話很自目)
但為你加油!!!

何欣霖

o = 李子成
祝福你腳踏車可以順利騎完
不要再吃到蟑螂了 7777

一路順風

加油！加油！加油！

呂恩婷敬上

祝你一路順風～

注意安全 owo

加油 -w-

李子成收

你真好...

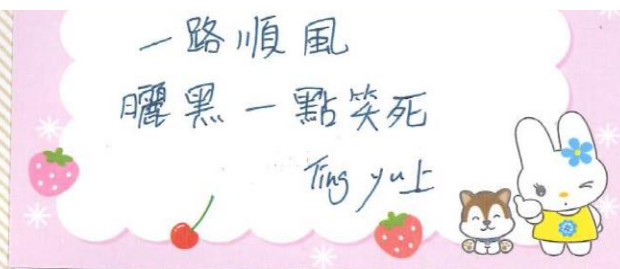
To 子成

加油

這次爭取晒的比煤炭更黑

4
Y 文 乙

雨敵



To 李子成

希望你去年單車隊的日子，能夠
學有所成，希望大家都能夠為了自
己的梦想努力。

祝你一路順風，也希望
你學有所成。

加油！

9/120 郭宇鴻

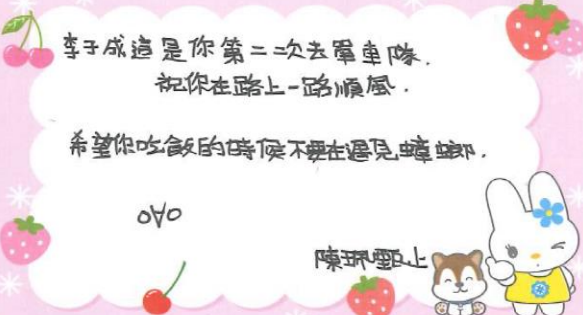
To: 李子成

祝你一路順風，平安歸來，圓滿結束，注意安全。



It's a nice day!

陳珮瑩上



李子成這是你第二次去單車隊，
祝你在路上一路順風。

希望你吃飯的時候不要在遇見蟑螂。

oyo

陳珮瑩上



祝你一路順風

加油啦！李子成。

謝謝你...

葉GG上



FOR 〈子成〉的心靈打氣站



李子成讀到我這張陳雲宇請
你一杯飲料。

王晨名上

It's a nice day!

子成：
路上小心，希望不會再
吃到螳螂

郭曉晨

李城
當你看到這張卡
代表你還看的到卡

陳雲宇

I hereby give you my genuine blessing.

To: 李子成

一路順風

游冠新敬上

給子成
奧利給
明天後見！
足各好走

伍敏棠上

To 李子成

雖然去年你已經去過一次，但希
望這次你能看到一樣的风景

簡秋恩敬上

一路順風，李子成

陳泓君

To: 李城

好好騎車，我幫忙你打遊
戲。

黃偉育敬上

To: 子成：

祝你這幾天
騎單車順利
順利

秉鈺

Have a nice day

To 李子成 ~

記得不要跌倒 & 玩得開心
然後曬黑一點
祝
一路順風記得開心回來

Wish you happy



FOR〈冠宇〉的心靈打氣站



★ 趙冠宇 值日生

祝你回來長高

希望 180 大帥哥

加油

鮑好



TO: 小宇同學:

加油努力, 摔車別放氣

摔車的話沒關係,

至少得起立,

趙光園 趙冠宇 小宇同學(?)

騎車小心




SHOW TIME

TO: 趙冠宇

呃~ 加油!!

快回來噯小區





SHOW TIME

給趙冠宇

力口三由不要放棄

楊家毅





REC 趙冠宇

如果你中途放棄

你要請我吃飯

(蘿蔔教父)

林強

BIG SMILE



TO: 趙冠宇 值日生

你加油, 小心在摔車!!!

你加油

你加油

你加油

鄭晴敬上



SHOW TIME

TO: 趙冠宇:

是小豬 呃~

回來把小豬

消除~~

可憐~~

加油!

王品涵 (牛牛)





給趙冠宇

加油由努力

不要放棄






FOR〈冠宇〉的心靈打氣站





FOR〈明澤〉的心靈打氣站



呂明澤~

騎車加油呀~

不要受傷平安回來

李宜臻 best

呂明澤想必你很辛苦吧!

但是人生的一個過程,努力把他完成!

登和益敬上

HAPPY

To: 呂明澤

你又要去一次 還島了! 辛苦你了!

要繼續加油

為我們班又學校爭光喔~ It's a nice day!

fighting! 903 12 宇上

wish you happy

祝你平安順利, 不要偷哭不

吃飽一點~

看多一點風景~

加油!

903 26 謹誌

明澤, 明澤, 明澤

加油! 加油! 加油!

祝一切順利!

鄭緯菱敬上

miss you...

乘著風的 you

一定是很適意的 夥伴

能在上學時, 和夥伴同行

一定很棒. 加油 903.

To: 正在騎腳踏車的你

加油!

跌倒了就爬起來

克服眼前困難~

你去騎腳踏車也第二次了, 會比第一次更勵害吧!

記得不要放棄 加油!

fighting!

No matter where you are, I'll waiting for you forever.

903 14

miss you...

祝你身體健康, 體力滿滿, 不要因為很累就哭喔!

鄭翰敬上

炸裂, 呂明澤!!

一擊炸裂, 呂明澤!!

加油! 加油! 加油!

HAPPY (鄭緯序) 陳子豪敬上



FOR〈明澤〉的心靈打氣站



給明澤：
這應該是你第二次要去環島
繼上次的經驗身為學長的你
應該更加的熟練了！記得這
次多揀點防曬喔別再變木炭
了！騎車小心一點。祝你們
成功環島～
加油！！
111.11.11 王天恩 敬上

To 呂明澤 加油！

希望你平安回來。



GOOD LUCK

90307 陳怡安

To 呂明澤

祝你旅途愉快！！

加油！



Leisurely life

呂明澤：

祝你一路順利，加油！

要注意安全哦～

90320！

Relax
for a
moment





FOR 〈宗輝〉的心靈打氣站



Dear: 宗輝
我跟你說我是李籽
雲~希望你不可以不
在路上摔車~不然我
一定會笑爆你~
啾~加油~
902 李籽雲

To: 小光軍
wish you happy
一路順風
別遇颶風
wish you happy
902 宇豪

To: 宗輝
恭喜你再次擁有了環島的機會，上一次你
成功的完成了環島之旅，希望你
這一次也可以堅持到底。
加油！要至最重要

902 柯芷妍上

To: 陳宗輝：
聽說你又再度踏上環島之旅，希
望你能發揮所長，盡全力完成，
用你的熱忱與毅力，把愛送到
台灣每個角落！

902 呂若璇

To: 輝哥：
雖然你可能在某方面不如我，但我相信
你體方面一展長才，因為籃球界用泰
斗!!! (PS) 11月要堅持住喔(馬佳)
Keep smile
902 柏允上

To: 宗輝
emm...你再次要去環島，雖然不知道你要
去多久，但我們 902 會為你加油的！
希望你能夠渡過所有的困難
勇敢向前衝！
加油哦！
902 侯佳儀
Thank for you

To: 阿肥
唉！又要去單車環島了喔！來回要注意安全喔！
單車勇士要記得幫我排班哦！
我要賺到 money 啦！
注意安全喔！
陳永勳敬上

It's a nice day!

To: 宗輝：
時隔一年你又要去環島了，希望你能和之
前一樣堅持到底，你很棒！然後讀書還是
要再努力一點啦！雖然一定會遇到挫折，
但是千萬不要放棄喔！期待看到你回來後會
變多黑。902 永遠挺你。加油！

good luck to you

902 舒平上

To: 陳宗輝
環島要加油ㄟ！要努力不要
放棄，環島的時候，也要
想到我們ㄟ！

Have a nice day

by: 傑羽

To: 宗輝

××真的很羨慕，你可以去騎單
車，希望你回來不要變木炭(?)
總之，路上騎車要小心一點♡
就算受傷也要爬起來！受傷
阿翔再幫你呼~♡

加油~ Fighting~♡
Thank for 902 聖翔



FOR 〈宗輝〉的心靈打氣站



Memo

To: 陳宗輝

Go! Go!

經過了一次單車環島，想必也應該更有經驗了吧！這次希望你騎起來更順暢，記得要堅持到底，就算跌倒了也別放棄，我們大家都會為你加油喔！



Have a nice day 家村上

For 陳大便

噢~~又要去環島了~加油!

等你回來u~阿就是說好ㄉ飲料呢

等你回來請我喝飲料u~



加油!

I hereby give you my genuine blessing.

byo Lingli

單車隊加油~ 遇到困難，正面解決
堅忍到底
完成目標



~ 給陳宗輝 ~

good luck to you

孫劉偉隴上

To: 7-2 小宗輝

聽說你又要去騎腳踏車了，
哈哈回來再請我很多作業~
加油啦!!!

再跟女友99正~



I hereby give you my genuine blessing.

養樣上



To 陳宗輝:

儘管你在功課方面表現不是很好，
但你一直都很樂觀，希望這次旅程你也能用你的優點，堅持到底，永不放棄!

902 簡昀萱



I hereby give you my genuine blessing.



To 宗輝

你又要去環島了，希望你不要放棄，你環島回來
威爾會變得很黑，祝你一路順風，不要受傷，不要
下次見面在醫院

Keep smile



簡隋凡
902

TO 宗輝同學:

哈囉同學~聽說你又要去環島了!
請你加油吶~希望你可以完成這次的環島!祝你一帆風順!加油~



It's a nice day!

902 晴鈴





學生課程心得



學生課程心得～九年級陳○輝

課程	心得內容
111.02.25	★見義勇為 這個學期因為爸爸受傷，家中收入不穩定，所以我跑去千葉上班，上班很累，但為了家裡我還是努力學習上班的地方需要會的東西，而且每次都很晚才下班，讓我有點睡眠不足，上課容易打瞌睡或不專心，覺得很疲憊。最後爸爸的腳傷也好了，我也回歸到正常的學生生活，正常的生活真的很好，學生就是應該要讀書，在學校我也開始正常上課，上課還不錯，至少可以坐著，我要等比賽結束再去工作，比賽是目前我覺得最重要的，我要拿到前三名。
111.05.31	★感恩的心 非常感謝贊助我們的人，提供經費讓我們能完成訓練和環島的夢想學校的經費不多，幸好有這些善心人的幫忙，我才能環島成功。我真的很喜歡單車訓練，謝謝你們的幫助
111.07.29	★謙遜有禮 當我與師長碰面，不論是在校園內或校外，我都會主動問候，以表達我對平日教導我的師長感謝之意，也是對待我有恩、給我生命啟發的人的關心與敬意。 我打招呼問候的對象並不限於據有師長身分的人，若家族裡的其他親戚或是家庭成員的朋友來訪，我也會主動釋出我的善意以表歡迎。 此外，若我去朋友家中拜訪，若與對方的家長碰面，我也會用主動打招呼以表對長輩的敬意與款待。
111.08.24	★創新 我覺得前幾天去虎頭山創新園區很好玩，離我們學校這麼近的地方，我卻從來沒去過裡面有很多的高科技，如果沒去，其實平常根本沒機會接觸到。 那個自駕公車很厲害，不只自己開車，還會辨識紅綠燈，連倒車都難不倒他我也有去玩那個模擬器，超級難開的，會一直撞車。所以能設計出一個軟體讓公車自己開，我覺得非



	常厲害有創新的科技，才有便利的生活。
--	--------------------



學生課程心得～九年級呂○澤

課程	心得內容
111.02.25	★見義勇為 從前有一位好心人士，會幫班上同學做事情、拿東西，課後也會做善事、借錢給家人、借同學文具用品、幫別人買東西，有一天下雨還幫助了一隻流浪貓，因為看到小貓很可憐，就買了食物來餵他，而這位好心人士，今天一樣做了很多善事！
111.05.31	★感恩的心 謝謝組長幫我推薦給棒球教練。讓我能有機會繼續練習棒球。我希望高中能考上棒球隊的學校或是社團型的棒球隊
111.06.28	★勤奮 為了夢想，我每天不斷的練習和學習，有時候會跟同學從公園跑到火車站，然後再跑回來，為了夢想，我願意付出時間和精力圓夢。
111.07.29	★謙遜有禮 每個人都是一顆小小的螺絲釘或零件，自己微小的努力，可以成就社會的運作，但反過來說，自己平順的生活也是依靠很多人的努力成就的。 所以保持謙遜有禮只是一種基本的態度，不需要過度彰顯自己的重要，每個人都是平等且重要的。 我平時不論是師長或是同學，見面我都會不吝嗇給予親切的問候，同學跟老師也會回應我。 人與人的感情有時也是建立在這樣子的交流上，一句小小的問候，就能讓人感受到溫暖，也能讓人感受到謙遜有禮的品格。
111.08.24	★創新 謝謝組長跟教練在暑假這麼熱的時候還帶我們出來騎車，有機會體驗到自駕車的模擬器真的很有趣。我也撞車了好幾次，開到快瘋了，一直被笑。可是很好玩，也很佩服能寫出這個軟體的工程師。真的很厲害，不是只應用在電動玩具的模擬器上，是真的可以上路的公車，真的很佩服。



學生課程心得～九年級李○成

課程	心得內容
111.01.17	★將心比心 這篇故事是要我們學習將心比心，不能覺得自己好就好了，都不在乎別人，這樣大家會覺得我們很自私。換一個角度想，我們自己怎麼對別人，別人就會怎麼對我們，所以我們對別人好，別人當然也一樣會對我們好，所以這篇故事是要叫我們將心比心，不要對別人不好，要好一點待人、站在別人的立場想一下，這樣才不會讓大家討厭。
111.02.25	★見義勇為 我之前在路上看過同學在欺負一隻小鳥，我就上前阻止，而所有人便一哄而散。 還有一次我看到有人欺負同學，我一樣上前阻止，跟他說不要欺負同學，要有同學愛，對同學好一點。 還有一次打籃球的時候我看到有同學在欺負他的同班同學，我一樣上前阻止。
111.05.31	★感恩的心 我想謝謝贊助者，給我們完成夢想的機會。我更想謝謝主任、組長跟輔導老師還有教練。沒有放棄我，給我很多機會，讓我能一直參加單車隊。謝謝您們！
111.07.29	★公益活動心得 我很希望能再去一次木匠之家。聽到仁介組長說之後會固定每個月都去幫他們的忙我很開心，他們幫助窮困的家庭，利用把舊衣物重新改造，變成一個個新的商品或藝術品。這種創新不但很有創意，也很有善心，看到他們的咖啡店裡坐著那些阿公阿嬤，會讓人想陪他們聊聊天。 希望下次可以待久一點的時間，這次可能因為路線不熟，中間停太久了，總之下次我還想再去。



學生課程心得～九年級李○恩

課程	心得內容
111.01.29	★幽默樂觀 幽默樂觀的態度就是遇到困難的時候換另一種方式和角度來想一想，要讓自己保持正向的態度面對，不要總讓自己活在不開心的世界裡；就像是一輛公車上很多人，然後司機就會大喊說：「已經人滿了！」並且叫我們等下一班車，這時候就要用正面思考，開心一點不要亂生氣，就想一下，反正我也不趕時間！所以開心點等下一班！。
111.05.31	★感恩的心 從單車隊到技藝班的篩選，謝謝媽媽的支持。 我希望我九年級能好好努力，像學長他們一樣通過技藝競賽錄取好的高職。 也謝謝主任跟老師辛苦的訓練我們，還幫我們排了很多課，希望可以再去環島。
111.06.28	★勤奮 一個人很勤奮的努力，可以讓自己變得更好。 不管別人怎麼說，都打不倒，最後就可以成功。
111.09.30	★新學期新目標 新的學年我想要在技藝上好好努力。 上周去光啟上實習課，那邊的老師說我表現的是全班最好的好好練習的話，一定能在技藝競賽得名。 聽到老師這樣講，心裡真的超開心的。 我想我會比以前付出更多的努力，以前真的太混了，都沒念書，但現在是新的開始，我還有機會。
111.10.31	★專注 我覺得不是一個不太專心的人，但是有幾件事情不專心事絕對不行的。 第一個，騎單車。騎單車需要非常專注，因為路上隨時都有突發狀況，可能上一秒路上一個人影也沒有，下一秒就有個小朋友衝出來，如果來不及反應，後果可就不堪設想了。



學生課程心得～九年級胡○誠

課程	心得內容
111.02.25	★見義勇為 之前有一次我跟朋友走在路上，我們原本要一起去吃飯，結果在路上時突然我跟我朋友親眼目睹了一場車禍，可是當時看到時，我跟朋友卻只是呆呆地站在那裡、腦袋一片空白，可是其他的路人反應跟我們不一樣，他們不是去幫忙扶起車禍的人，就是去疏散交通、尋求協助，不像我跟我朋友只會傻傻的站在旁邊看，我真的覺得那些人非常有愛心，我要跟他們學習，也希望他們能夠一直幫助他人。
111.03.15	★幽默樂觀 我想起我之前跟我朋友一群人去西門町逛街吃飯，然後遇到喝醉的路人說要找我們單挑、挑釁我們，結果我們接收了挑釁。 就在我們要到外面跟人家打起來的時候，居然聽到有人在大吼大叫，我們就往聲音那邊看過去，那個人居然在街上邊跑邊叫，我們想說應該沒影響吧，於是打算繼續單挑，結果他越來越靠近我們，突然間跌了一大跤，讓我們一直笑，都不想打了。
111.05.31	★熱忱積極 謝謝主任、組長和老師照顧我們。希望可以和老師們再去環島一次也很感謝資助我們的贊助人。 讓我們修車、補充訓練的飲食、有錢能住宿，謝謝您們
111.06.28	★勤奮 我蠻喜歡德摩斯梯尼這個演說家，他因為自身的缺點，一直被別人比下去，但他不只沒氣餒，反而更努力的在練習，每天含著石頭面對大海朗讀，我欣賞他的原因是他有不服輸不氣餒的精神，被打到了，也會一次一次的站起來，就是要讓擊倒他的人能夠對他刮目相看。希望我也多多跟他學習，喜歡一件事，就要非常努力的去完成。
111.09.30	★新學期新目標 這個學期我希望能夠再環島一次，雖然組長已經說今年不可能辦到了。但回想去年，環島成功的感覺真的很棒，好想再體驗一次。 另外，這學期成功選入技專班，希望能好好磨練我的技



	術，然後下學期的技藝競賽能順利得名，這樣我就可以保送好的高職或高中。
111.10.31	★專注 我覺得專注這件事情，不是做給別人看，而是讓自己能去回想。像是最近，我們技專班正在進行高職機械科的課程，老師教我們如何安全地使用車床，並做出實品。高職老師稱讚我，無論是在聽課、或是最後的實作，都表現地非常好。聽到老師的讚美，讓我非常地開心。我才了解到，原來專心地做一件事，除了可以得到別人的肯定，也能讓自己變得愈來愈厲害。所以，專心專注，不是做給別人看，而是要發自內心的改變自己的想法與行為。

學生課程心得～八年級洪○浩

課程	心得內容
111.07.29	★謙遜有禮 父母自幼教導我的其中一樣做人處事的道理是：不論眼前的人是否認識都要與之打招呼，否則就是沒教養，是家庭教育失敗，父母平日的教育灰飛煙滅，被丟棄在水溝裡。艱深的道理我可能不懂，但做人品格最基礎的層面我是有辦法做得到的。不論輩分、關係的親疏，打招呼問好，保持有禮貌是我平時就會做的事情。
111.08.24	★創新 經過這周的夏日樂學營的體驗，我學習到很多。尤其是去中壢的木匠之家幫忙，讓我覺得幫助別人很開心。而且那裡的設計師很厲害，可以把別人認為的廢棄物再次變成很有價值的衣物或是藝術品。 我記得仁介組長還特別喜歡他們用牛仔褲布拼成的藍色玫瑰花畫作，還去問他們要在哪裡才買的到，總之創新的想法可以讓看起來不起眼的東西變得很厲害。
111.09.30	★新學期新目標 第一次要騎這麼遠的距離，心裡覺得有點興奮。組長說要在班上學會控制自己的嘴巴，學會對老師尊重，才會帶我去騎腳踏車，這就是我新學期的目標：管好我自己的嘴巴。 我真的很想跟學長一起去騎環島，尤其是跟陳宗暉學長，我跟他很好。我會控制好自己。



111.10.31	★專注 專注就是用心地完成一件事。我在騎單車、上課和寫作業的時候都非常專注。騎單車是一件神奇的事情，雖然身體會疲憊，但是心情卻是十分放鬆，路訓的途中可以吃很多好料、看很多美麗的風景、認識很多不同的人。騎單車的那天，我不會想東想西，我總是很享受騎單車帶給我的樂趣。 但是，我也不是從一開始就了解專注的重要性。八月剛始騎單車的時候，我常常分心，果然，在一次路訓中，就撞上前面的電線桿，手也受傷了。
-----------	--

學生課程心得～八年級趙○宇

日期	心得內容
111.09.30	★新學期新目標 都還沒跟大家出去騎過，暑假的活動也都沒參加到。 剛加入沒有什麼想法，只希望第一次路訓可以平平安安不要摔車，然後不要被退隊，就這樣。
111.10.31	★專注 我覺得在我加入單車隊之後我變得更容易專注，體力也變好了，思考的能力也有所提升。而且加入單車隊後我感覺到騎單車的樂趣，也學到了許多要專注的事，例如：煞車的時候要看好前面的人，不要撞到前面的人；也不要突然急煞，因為後面的隊友會來不及反應，就直接撞上自己。在等紅燈的時候要先注意左右兩邊有沒有車子才能起步，遇到沒有車子才能起步；遇到人、車或是障礙物要更專心，控制好速度，不然也是會摔車。

學生課程心得～八年級溫○毅

課程	心得內容
111.10.31	★專注 我覺得騎單車的時候一定要專注，不然就會跟我一樣，騎到去撞樹，還差點掉進田裡。寫作業的時候也要很專心，不然就都不會寫，但是，關於不會寫的作業，我有想到解決的辦法，就是去看看同學怎麼寫的。我玩遊戲、睡覺的時候也都常沒認真。玩遊戲一個不留神，就會輸；沒有準時睡覺，隔天就會完全沒精神。



學生自評統計



桃園市立龜山國中轉動騎跡，從心起飛單車隊

學生自評統計表

★學生背景資料

◎參加計畫學生總人數:12人；國一:1人；國二:4人；國三:7人

◎曾中輟之虞:4人

◎學生身份別:一般生:7人、原住民:4人、外配子女:1人、身障子女:0人

◎學生家庭類型:雙親:7人、單親:3人、失親:1人、隔代教養:1人、其他:_____

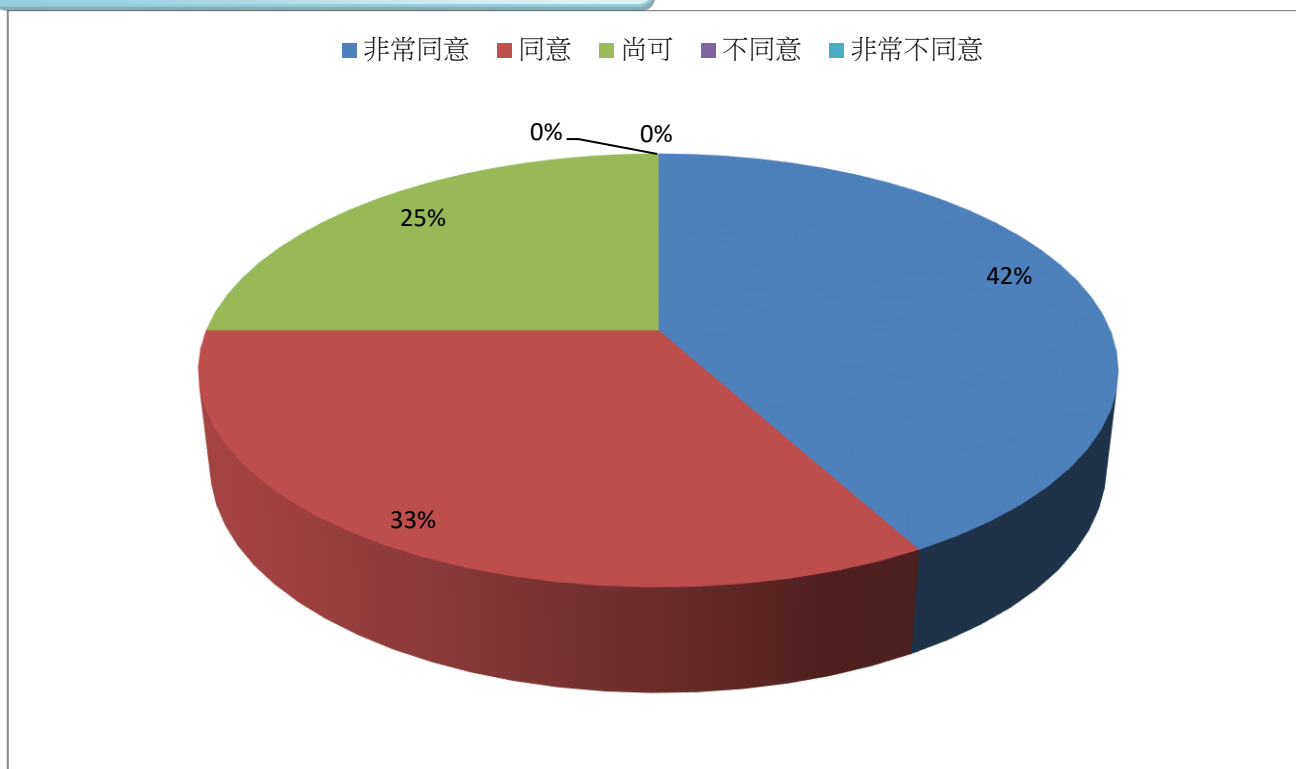
◎家庭經濟:低收入戶:1人、中低收入戶:1人、清寒家庭:4人、其他:_____

項 目	非常同意 百分比	同意 百分比	尚可 百分比	不同意 百分比	非常不同 意 百分比
01. 我覺得自己多學會一項才藝。	42%	33%	25%	0%	0%
02. 讓我對單車隊學習更有興趣。	42%	42%	16%	0%	0%
03. 讓我有勇氣公開表演。	33%	17%	25%	25%	0%
04. 讓我對自己更有自信。	42%	25%	33%	0%	0%
05. 讓我學會為自己負責任。	33%	25%	42%	0%	0%
06. 讓我認識更多朋友。	42%	33%	25%	0%	0%
07. 不會影響我的課業。	42%	8%	42%	0%	8%
08. 在課程中，我會主動教導其他同學。	33%	33%	17%	17%	0%
09. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	33%	42%	25%	0%	0%
10. 我喜歡參與對外的表演。	33%	17%	25%	25%	0%
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	33%	17%	33%	17%	0%
12. 我喜歡老師安排的課程。	42%	33%	8%	17%	0%
13. 我願意參與每一次對外的表演。	50%	33%	17%	0%	0%
14. 下學期我願意繼續參加。	50%	25%	25%	0%	0%
15. 我有信心完成單車環島的挑戰。	50%	33%	17%	0%	0%
總平均	40%	28%	25%	6%	1%

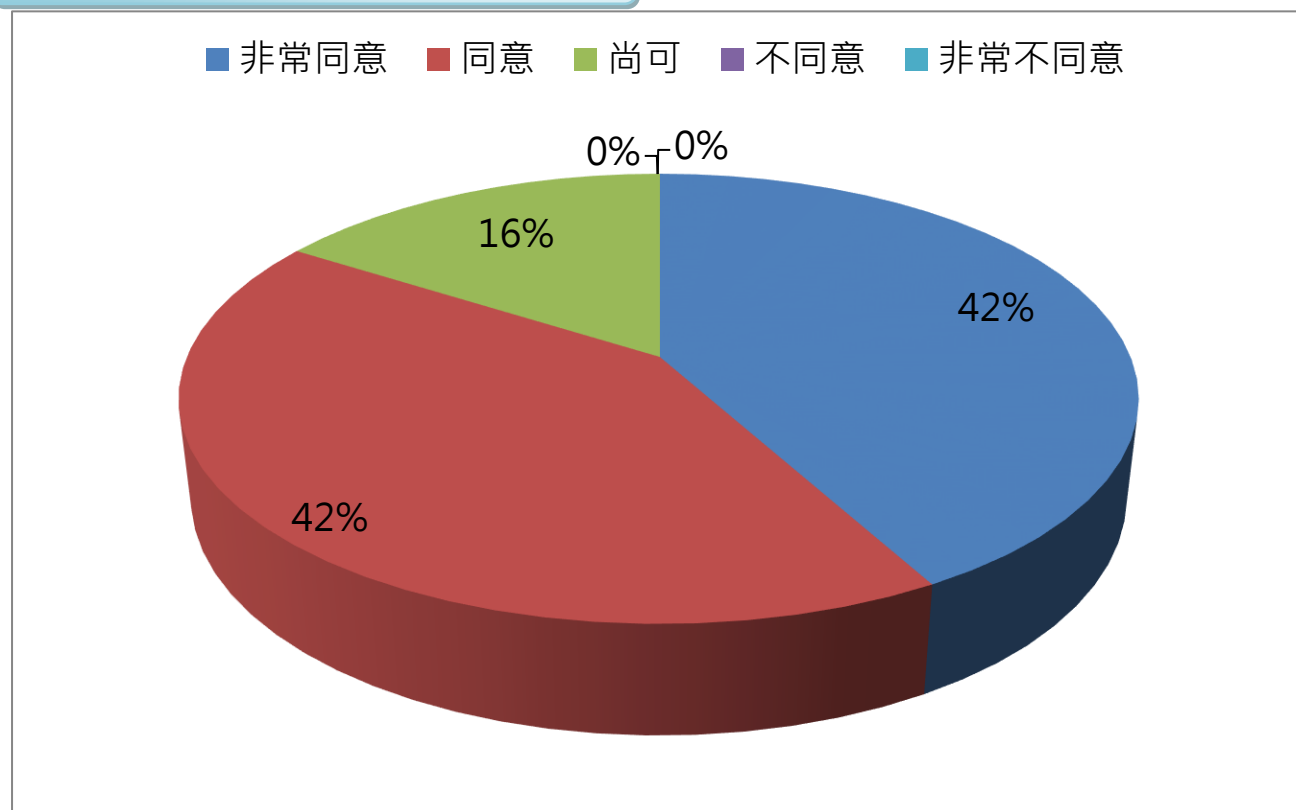


學生自評統計表分析

01. 我覺得自己多學會一項才



02. 讓我對單車隊學習更有興

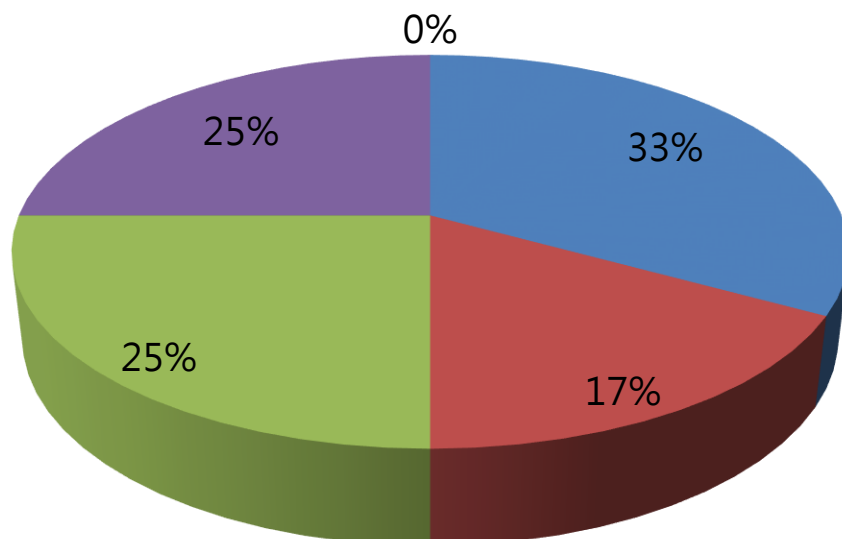




學生自評統計表分析

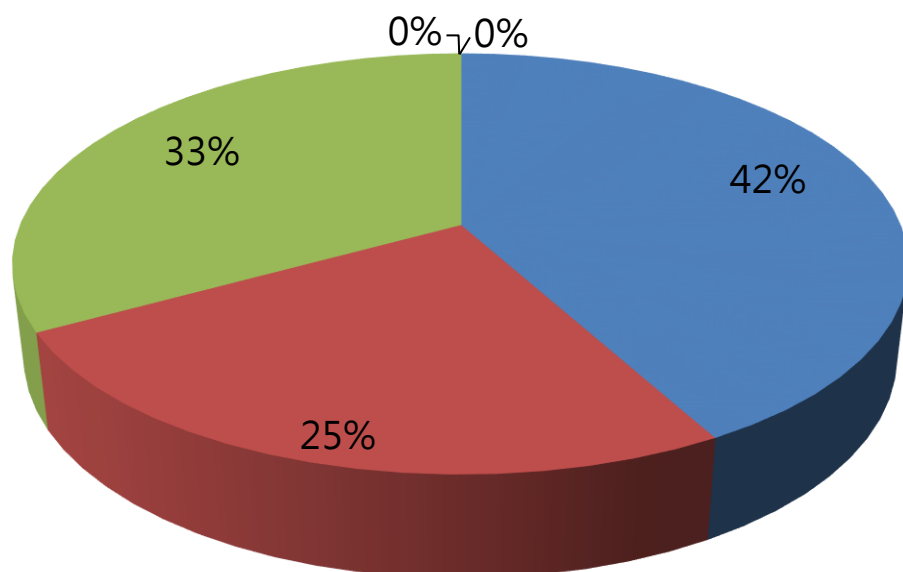
03. 讓我有勇氣公開表

■ 非常同意 ■ 同意 ■ 尚可 ■ 不同意 ■ 非常不同意



04. 讓我對自己更有自

■ 非常同意 ■ 同意 ■ 尚可 ■ 不同意 ■ 非常不同意

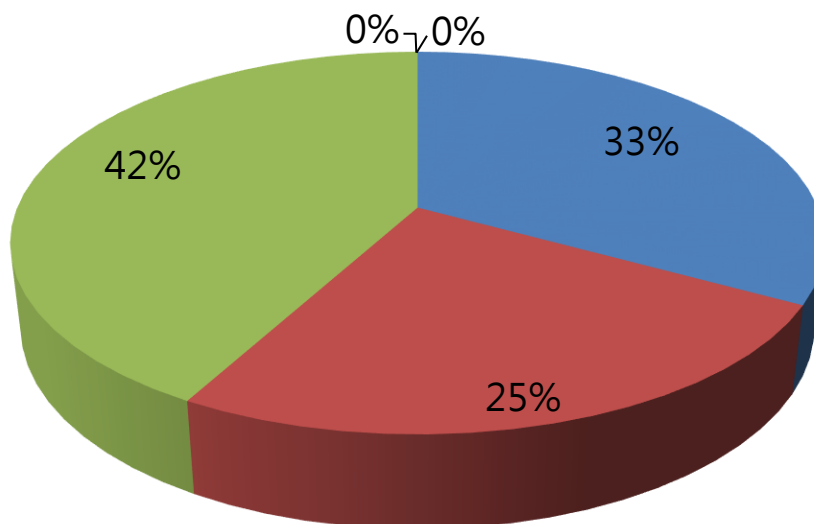




學生自評統計表分析

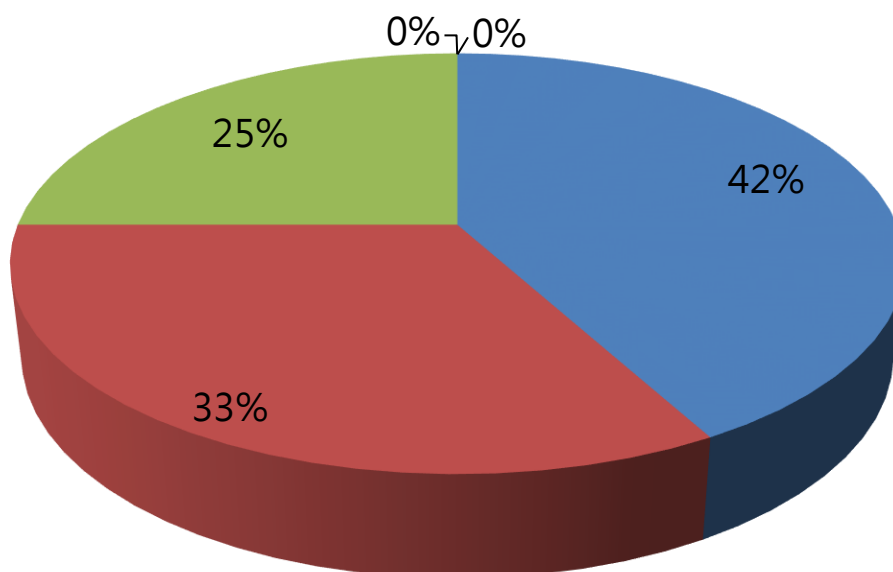
05. 讓我學會為自己負責

■ 非常同意 ■ 同意 ■ 尚可 ■ 不同意 ■ 非常不同意



06. 讓我認識更多朋友。

■ 非常同意 ■ 同意 ■ 尚可 ■ 不同意 ■ 非常不同意

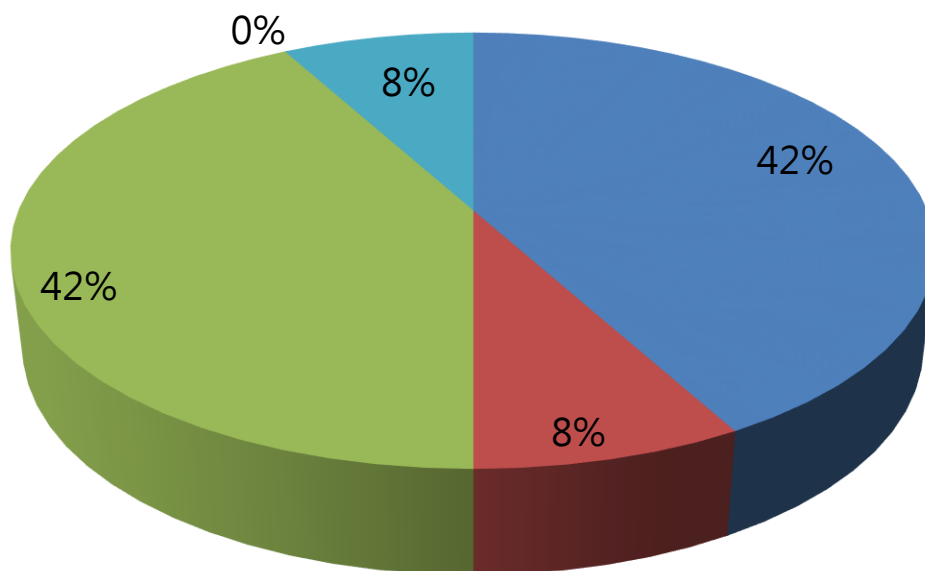




學生自評統計表分析

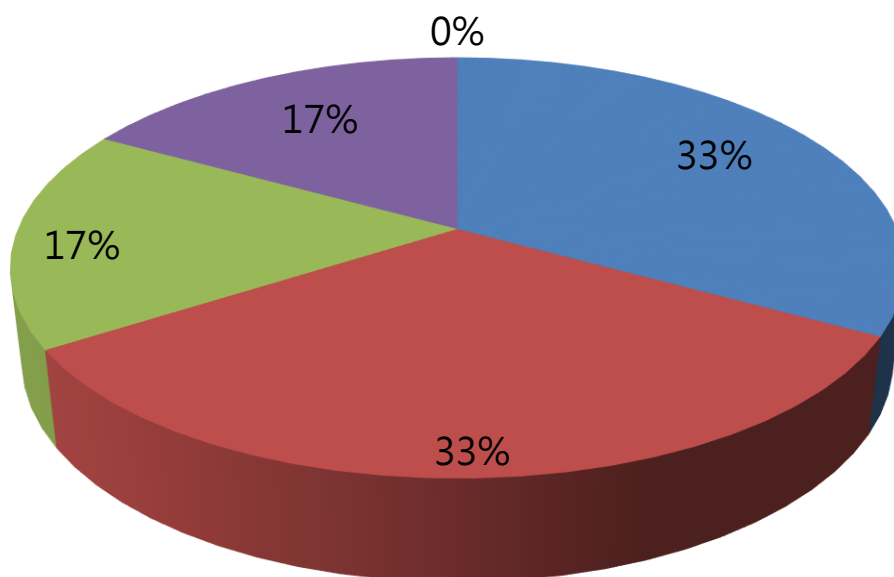
07. 不會影響我的課業。

■ 非常同意 ■ 同意 ■ 尚可 ■ 不同意 ■ 非常不同意



08. 在社團中，我會主動教導其他同

■ 非常同意 ■ 同意 ■ 尚可 ■ 不同意 ■ 非常不同意

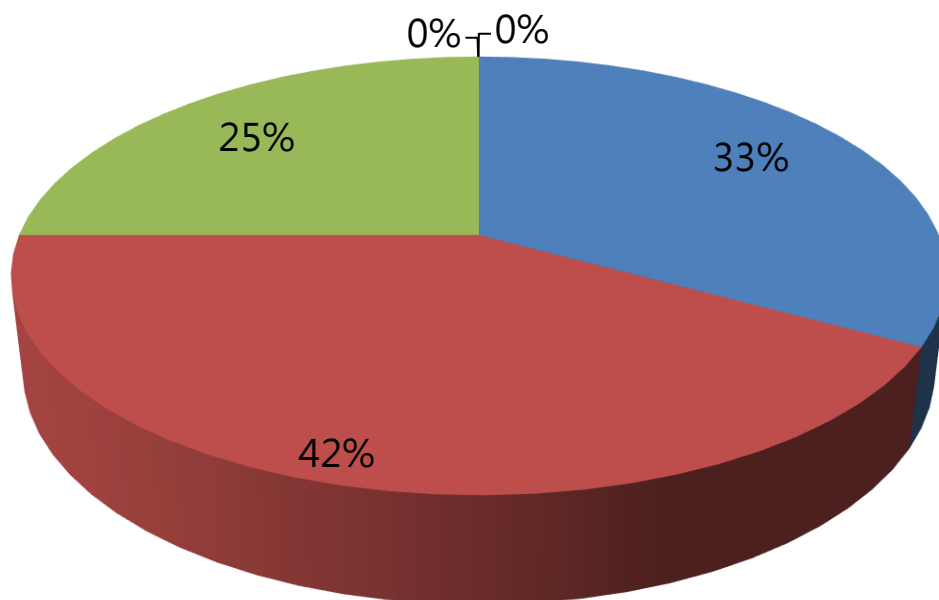




學生自評統計表分析

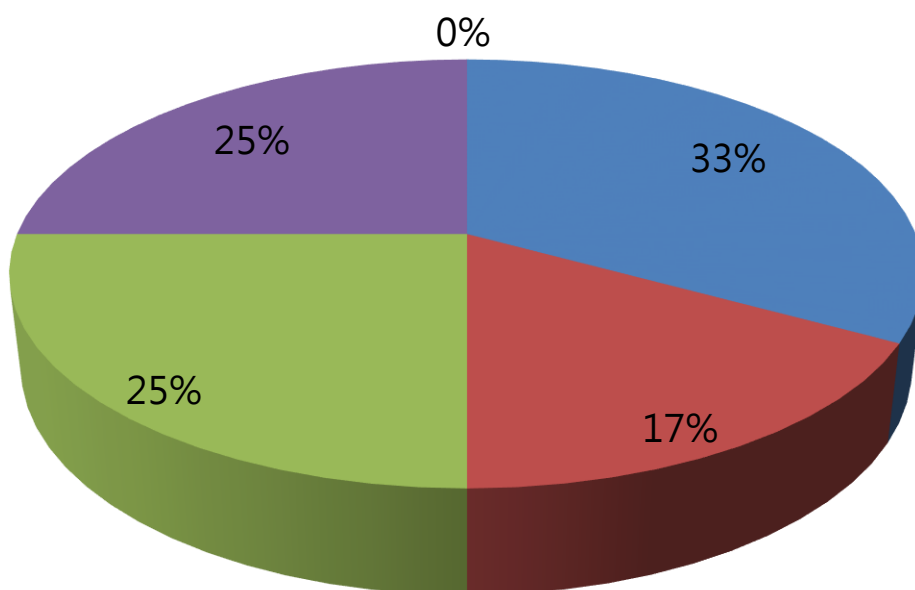
09. 我樂於在班上跟同學分享學習的內

■ 非常同意 ■ 同意 ■ 尚可 ■ 不同意 ■ 非常不同意



10. 我喜歡參與對外的表演。

■ 非常同意 ■ 同意 ■ 尚可 ■ 不同意 ■ 非常不同意

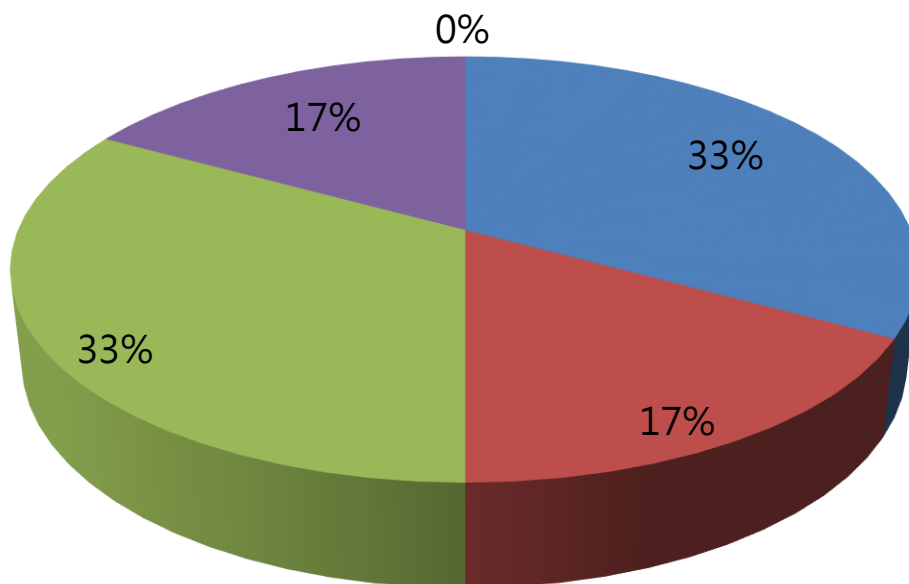




學生自評統計表分析

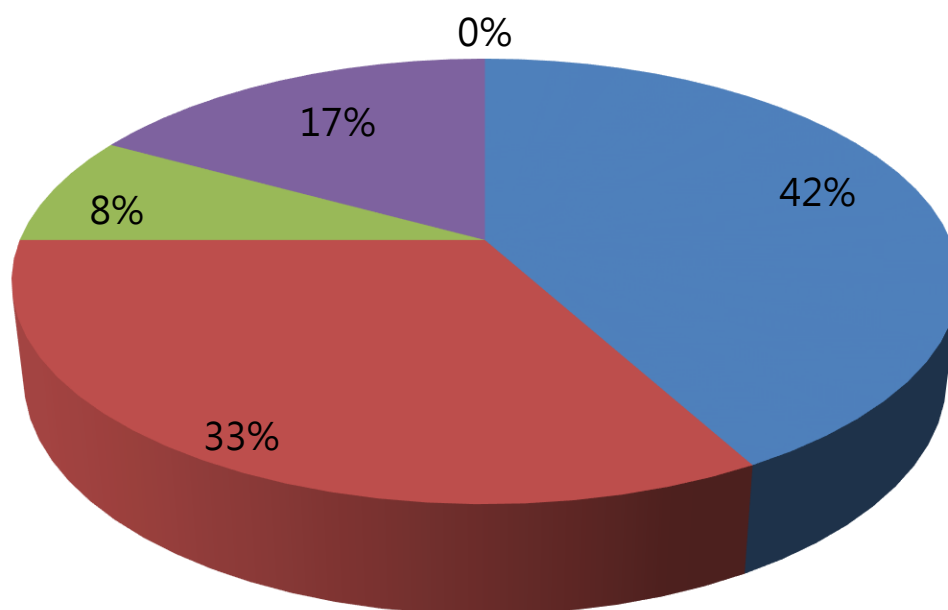
11. 每一次演出後，我感到很有成就

■ 非常同意 ■ 同意 ■ 尚可 ■ 不同意 ■ 非常不同意



12. 我喜歡老師安排的課

■ 非常同意 ■ 同意 ■ 尚可 ■ 不同意 ■ 非常不同意

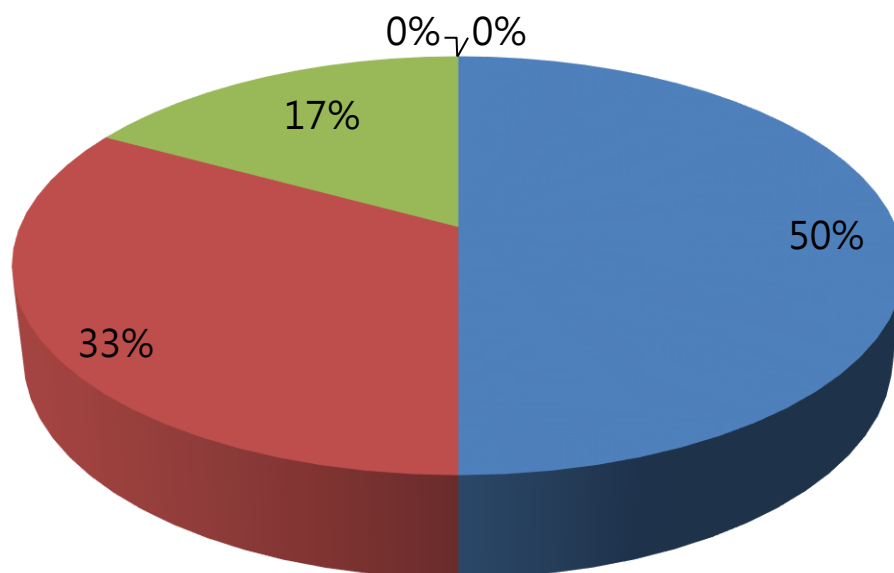




學生自評統計表分析

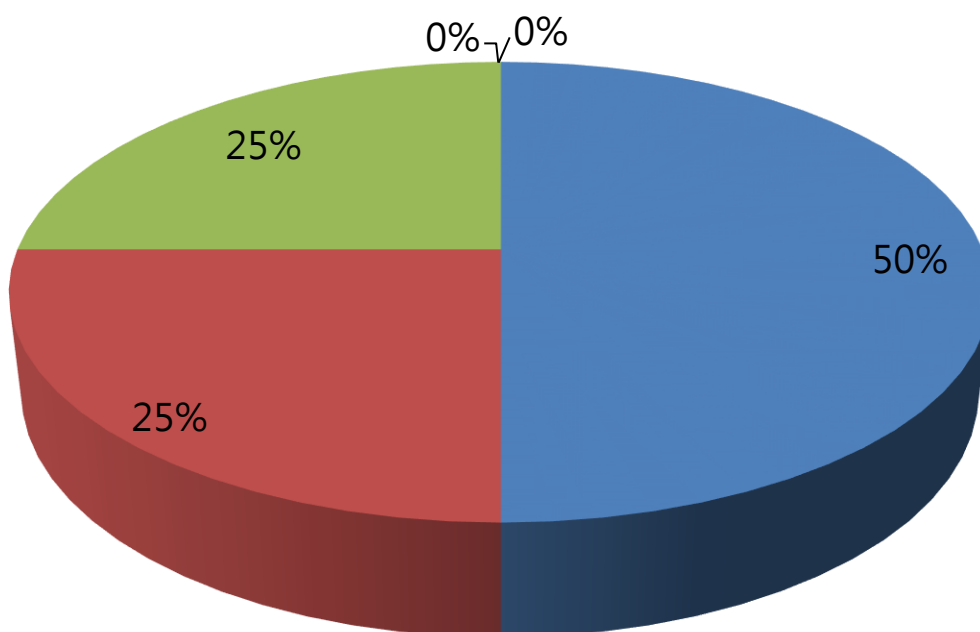
13. 我願意參與每一次對外的活動。

■ 非常同意 ■ 同意 ■ 尚可 ■ 不同意 ■ 非常不同意



14. 下學期我願意繼續參

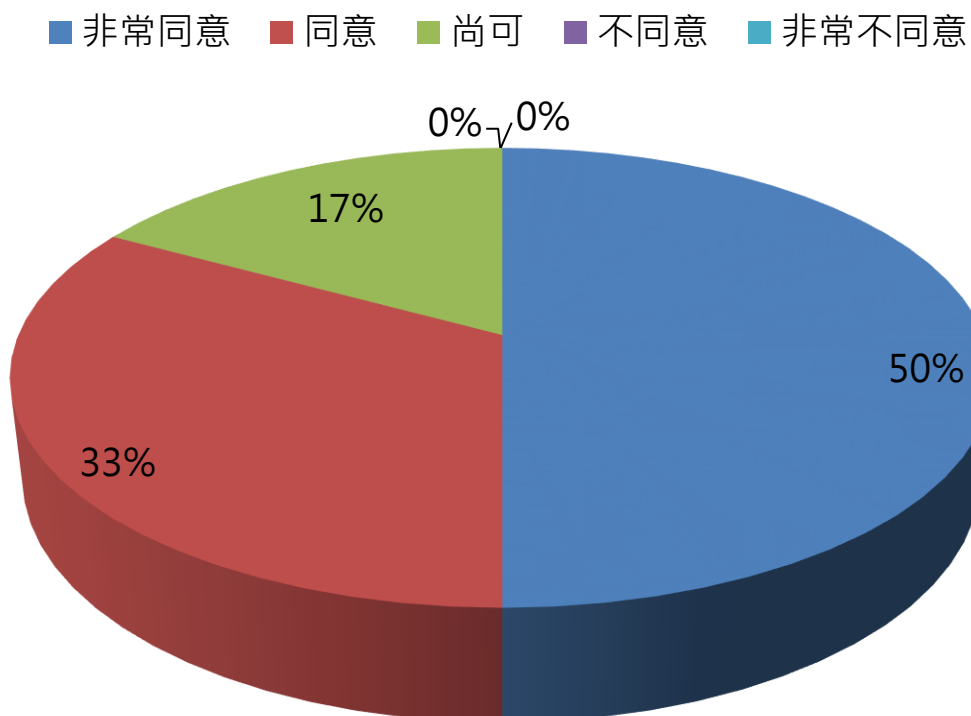
■ 非常同意 ■ 同意 ■ 尚可 ■ 不同意 ■ 非常不同意





學生自評統計表分析

15. 我有信心完成單車環島的活動。





學生自評統計表分析

16. 這學期我學習到……

★ 個人特質：

1. 我學習到永不放棄的精神，有一段路我前路胎壓剩下 19，後輪剩下 21，我還是硬撐騎完了 40 公里，還好教練發現，不然我快撐不下去了。
2. 我學習到待人和善，不隨便罵髒話。
3. 我覺得我有更開放的心胸去看世界和交朋友，在花蓮交流的時候我可以很開心的和花蓮的同學交談，很開心。
4. 我覺得我很變的會樂於主動幫忙同學，幫別人也是幫自己。
5. 以前的我很衝動，很常打架，但回來之後，我都開始理性思考和溝通。
6. 我變得比較認真學習，因為所有學的內容都是旅途中會使用到的，很實用。
7. 我的個性變得比較開放，以前很內向，比較不會跟別人對話。
8. 這次環島我因為擔任洗衣長，常常幫大家洗衣服要等到很晚才能晾衣服，但我都沒有偷懶，反而更學會如何負責任，這是很好的學習。

★ 品格部分：

1. 我學習到聽從老師和教練的指導。
2. 我懂得尊重師長，也學會獨立，這 11 天的衣服都是我自己洗的喔。
3. 我學習到團隊合作跟尊重師長和教練。
4. 我學習到永不放棄的精神，也會想要努力訓練自己讓自己變得更好。
5. 這次環島我覺得我在團體生活中學到了很多，尤其是團隊合作的部分，幫忙其他隊員讓我有很大成就感。
6. 我現在都能遵從老師的教導，作業也準時繳交，覺得自己有進步。
7. 我覺得我對事情變得比較認真，跟七、八年級時很不一樣。
8. 這次環島的過程中，我除了學會負責任，也學會遵從老師教練的指令，學會如何團隊合作。

★ 體能表現：

1. 我的體力越來越好，以前騎一下就很累了，現在可以支撐到自己都無法想像的距離。
2. 變得更好，以前有參加籃球隊，體能還不錯，但現在更好了。
3. 進步很多，現在每天跑 10 圈操場也不會覺得很累。
4. 變得比之前好很多，以前常常偷懶，這次已經騎到東部，就覺得不能放棄，一定要撐完。
5. 從一開始的龜山-八里騎到要坐補給車，到環島時爬山路還是很有力，我覺得我進步很多。
6. 明顯的變好，體育課的跑操場已經不會氣喘吁吁了。



7. 環島過後體力變的很好，我七八年級的時候體力很差，但是經過訓練，我覺得進步很多。
8. 經過這次環島的訓練，體力比以前更好了，覺得嚴格的訓練是自我提升不可或缺的一部分。

✦ 情緒方面：

1. 以前容易生氣，但這次環島之後我和同學越來越好，情緒比較好進步很多。
2. 懂得控制脾氣，不會亂動手，知道如何跟隊友相處。
3. 覺得懂得自己管理自己的情緒，以前常常亂說話被主任罰，這次覺得自己有進步，也不會動不動就要和別人吵架。
4. 懂得冷靜應對問題。
5. 懂得冷靜，懂得控制情緒，學會不要用暴力解決事情。
6. 我以前很愛生氣，不太會跟同學相處常常吵架，可是九年級就不會這樣了。
7. 因為懂得和人相處，所以很多事情就不會用暴力來解決。
8. 我是個比較安靜內向的人，這次環島我有試著敞開心胸，多交一些朋友，學長他們也都很好笑，人很好。

✦ 人際關係：

1. 比以前變好不少，因為以前很少有人跟我講話，現在比較有話聊。
2. 變的更懂的如何跟別人相處。
3. 在單車隊認識很多好朋友，也因為環島活動認識外縣市的朋友，我很開心。
4. 應該變得還不錯，至少單車隊中交到不少朋友，在環島時可以互相扶持。
5. 原本跟 9 年級的學長都不太熟，但回來之後我們都變成好朋友，我很開心。
6. 變好很多，在單車隊也交到很多可以互相幫忙的朋友。
7. 我覺得我有進步，以前很內向，現在比較懂得如何跟別人聊天。
8. 跟單車隊的同學、學長相處得很愉快，大家都會找我玩或是開玩笑，我覺得多認識朋友很好。



17. 我的期待是……

✦ 對自我期許

1. 我希望自己在各方面能表現的越來越好，能再環島成功一次。
2. 我希望我的成績能往上，我以後的人生能夠一直進步、一帆風順。
3. 還要再讓體能變得更好。
4. 希望這次環島活動學習到的永不放棄的精神能讓我在技藝競賽中能得名，因為我希望能有一個好的高中(高職)可以繼續升學。
5. 我期許我自己以後做事的時候能像環島時這麼堅持，只要堅持，就有可能會達成目標。
6. 能在校表現良好，這樣導師才准我再參加明年的單車隊，期許我明年還能再參加單車隊，快樂環島，平安回來。
7. 我期許我自己能選上技藝班的選手，我希望我能考過技藝競賽，讓自己能讀好的高職。
8. 我好想再環島一次，我會好好表現，希望導師明年可以推薦我再來參加。

✦ 對活動期許

1. 希望之後如果去環島能騎比較輕鬆的路線，能再多帶一些補給品。
2. 希望我下次參加的時候不會有人受傷，大家都能順利的完成環島。
3. 希望明年還可以再挑戰一次環島。
4. 希望還能再參加，但我知道我再不久就會畢業了，我會珍惜這次旅程的。
5. 希望明年的單車隊，我們在最後一年能把環島的精神和毅力傳承給學弟。
6. 我希望如果有機會再參加的話，我能夠一直跟著教練，我想要當第一名。
7. 雖然我已經要畢業了，但我希望當我長大成年之後，能再自己完成一次環島挑戰。
8. 我下次參加的時候，一定會每天都跑十圈操場，增進我的體能，讓我可以跟得上大家。

✦ 對課程之肯定：

1. 希望路訓第一次可以騎近一點的點，之後再慢慢增加距離，最後幾次可以騎一天 100 公里左右，這樣環島的時候比較能適應。
2. 我覺得在學習補胎的時候，真的要很認真的學習。
3. 學了一些修理腳踏車的知識，我很開心，因為一般人是沒有機會學習到這種知識的，我覺得很實用，以後有機會我還會再參加。



4. 這些課程我覺得很有趣，因為平常上課是學不到這些課程的，一般人也不會特地去學，但是學習了之後對我幫助很大，都是一些很實用的技術，非常好玩。
5. 沒有任何建議，謝謝簡教練和沈教練幫我們上一些基礎知識的課程。
6. 我覺得大家都應該要好好學補胎，不然如果自己騎出去，就回不來了。
7. 我希望以後路訓的情況能夠更進步。
8. 沒有甚麼建議，很謝謝主任、教練、老師的照顧。

✦ 其他回饋：

1. 謝謝楊教練、簡教練，主任和老師一路保護我、幫助我。
2. 謝謝保護我們的全部的老師。
3. 單車活動很好玩，但是也很危險
4. 謝謝教練一路陪著我們，保護我們的安全，照顧我們，我很感激。
5. 謝謝老師們對我的照顧。
6. 謝謝主任、組長跟教練們冒著生命危險照顧了我們 11 天，希望明年還能一起環島，我不想換其他老師帶，我會努力做好自己的本份的。
7. 祝福以後單車環島的活動都能順順利利的完成。
8. 非常謝謝楊教練一路保護我們



教師學習評量



桃園市立龜山國中「轉動騎跡，從心起飛」單車隊

教師對學生學習評量統計表

★學生背景資料

◎參加引導計畫學生總人數:12 人；國一:1 人；國二:4 人；國三:7 人

◎曾中輟之虞:4 人

◎學生身份別:一般生:7 人、原住民:4 人、外配子女:1 人、身障子女:0 人

◎學生家庭類型:雙親:7 人、單親:3 人、失親:1 人、隔代教養: 1 人、其他: _____

◎家庭經濟:低收入戶: 1 人、中低收入戶:1 人、清寒家庭:4 人、其他: _____

★請依據學生參加單車隊的表現，回答下列問題。

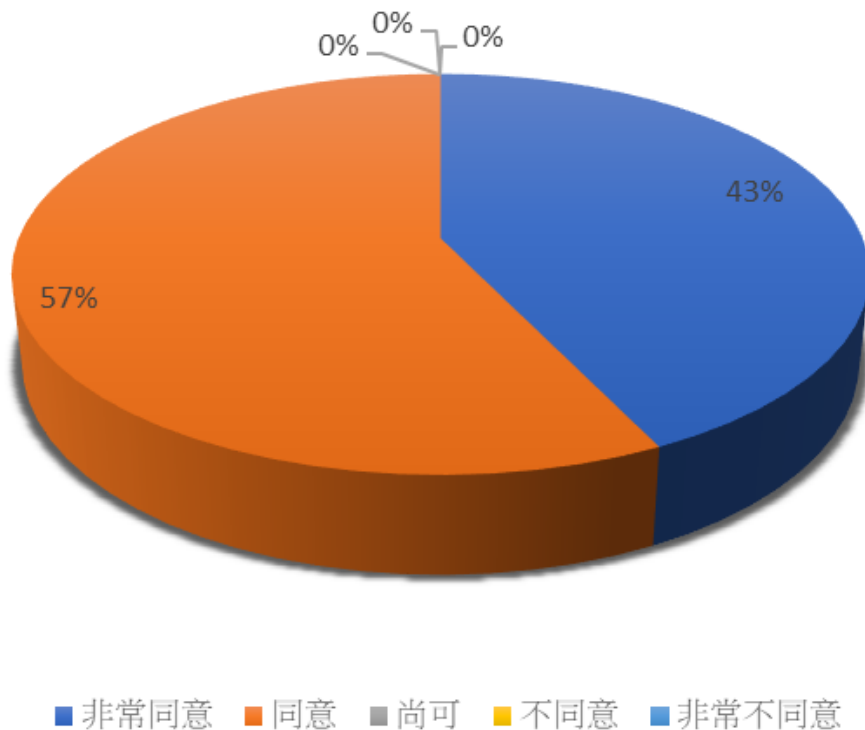
本表採 5 等計分；非常同意(5 分)、同意(4 分)、尚可(3 分)、不同意(2 分)、非常不同意(1 分)

項 目	非常同意 百分比	同意 百分比	尚可 百分比	不同意 百分比	非常不同 意百分比
01. 經過一學期的學習後，整體學生在學 習上有明顯的進步。	43%	57%	0	0	0
02. 整體學生展現對課程學習的興趣。	43%	57%	0	0	0
03. 整體學生展現對自己的自信。	71%	29%	0	0	0
04. 整體學生會為自己負責任。	57%	29%	14%	0	0
05. 不會影響整體學生的課業。	14%	43%	29%	14%	0
06. 在訓練課程中，整體學生能專心練 習，表現良好。	29%	71%	0	0	0
07. 在訓練課程中，整體學生學習態度 主動積極。	71%	29%	0	0	0
08. 在訓練課程中，整體學生會主動教 導其他同學。	86%	0	14%	0	0
09. 每一次騎乘過程，整體學生皆能樂 於參與。	71%	29%	0	0	0
10. 團隊的訓練及演出，能讓整體學生 獲得成就感。	100%	0%	0	0	0
合計	59%	34%	6%	1%	0

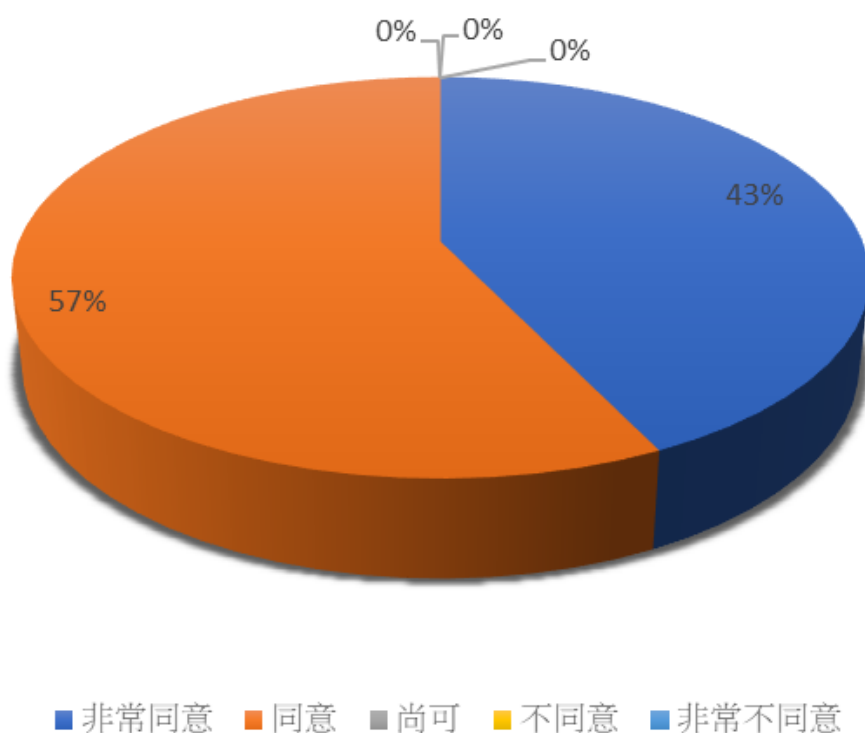


教師對學生學習評量統計表分析

01. 經過一學期的學習後，整體學生在學習上有明顯的進步。



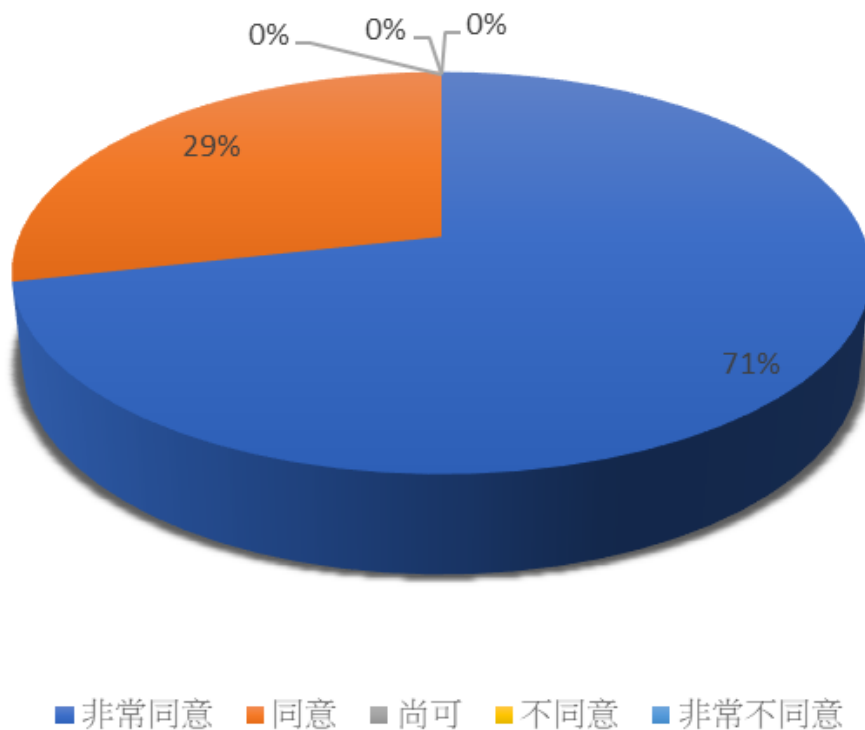
02. 整體學生展現對課程學習的興趣。



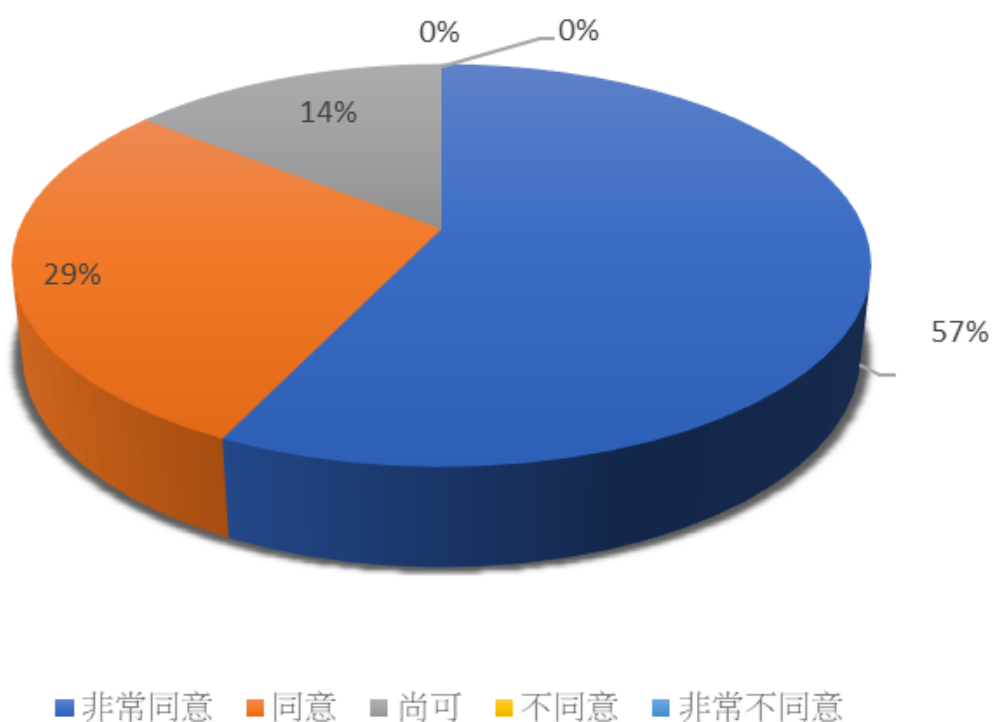


教師對學生學習評量統計表分析

03. 整體學生展現對自己的自信。



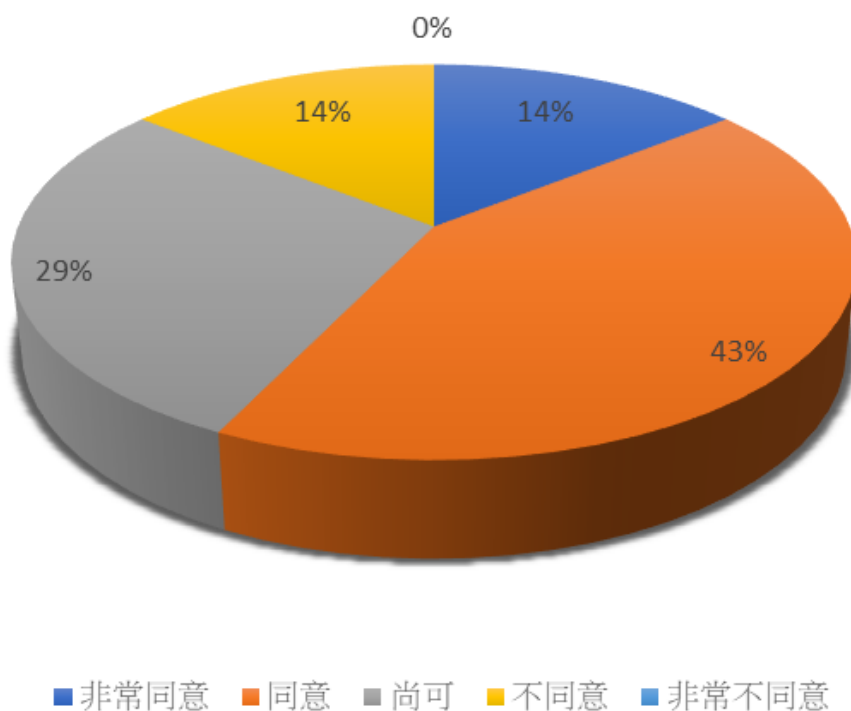
04. 整體學生會為自己負責任。



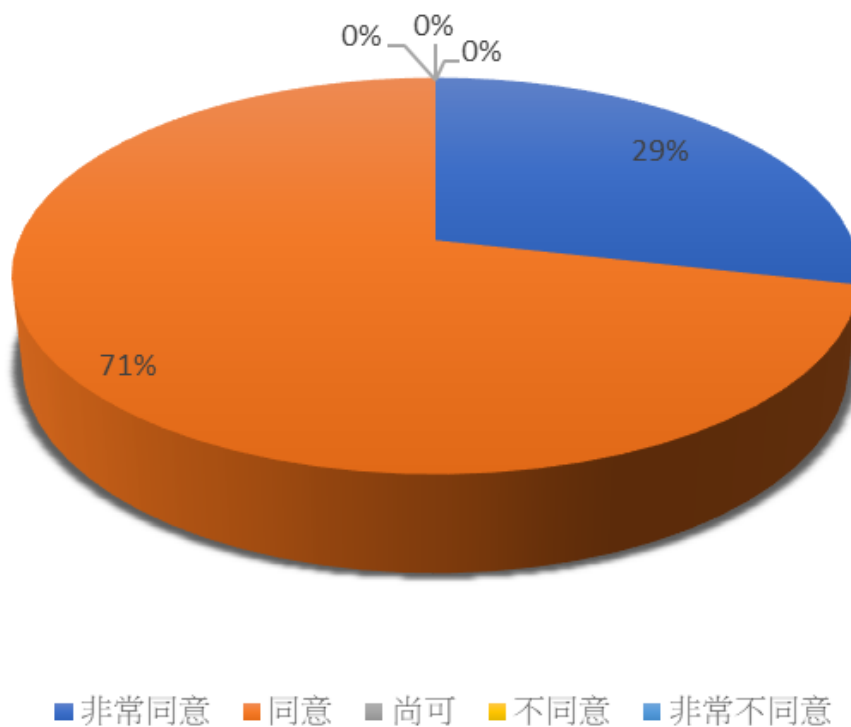


教師對學生學習評量統計表分析

05. 不會影響整體學生的課業。



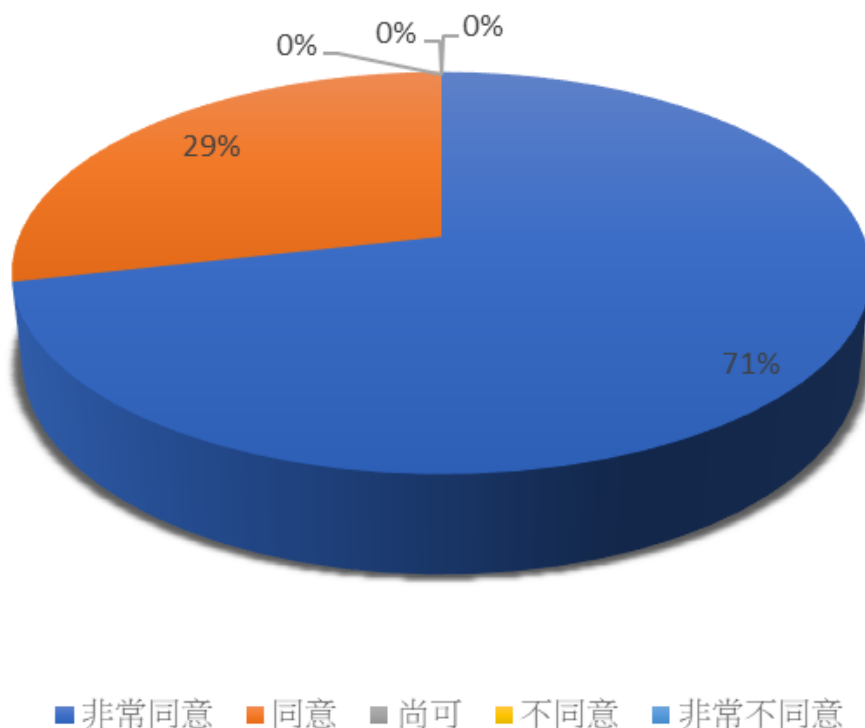
06. 在訓練課程中，整體學生能專心練習，表現良好。



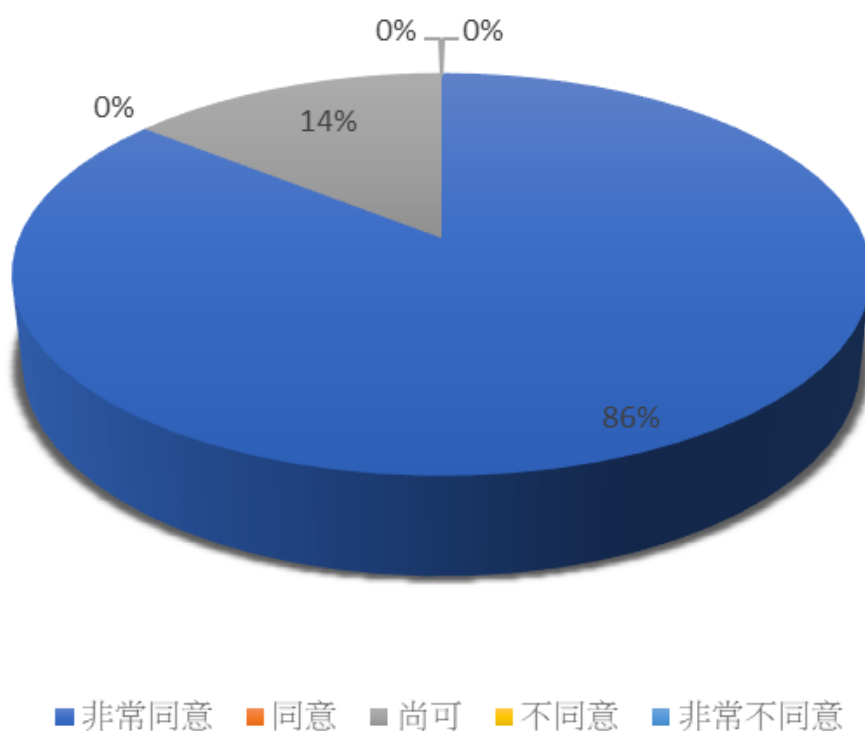


教師對學生學習評量統計表分析

07. 在訓練課程中，整體學生學習態度主動積極。



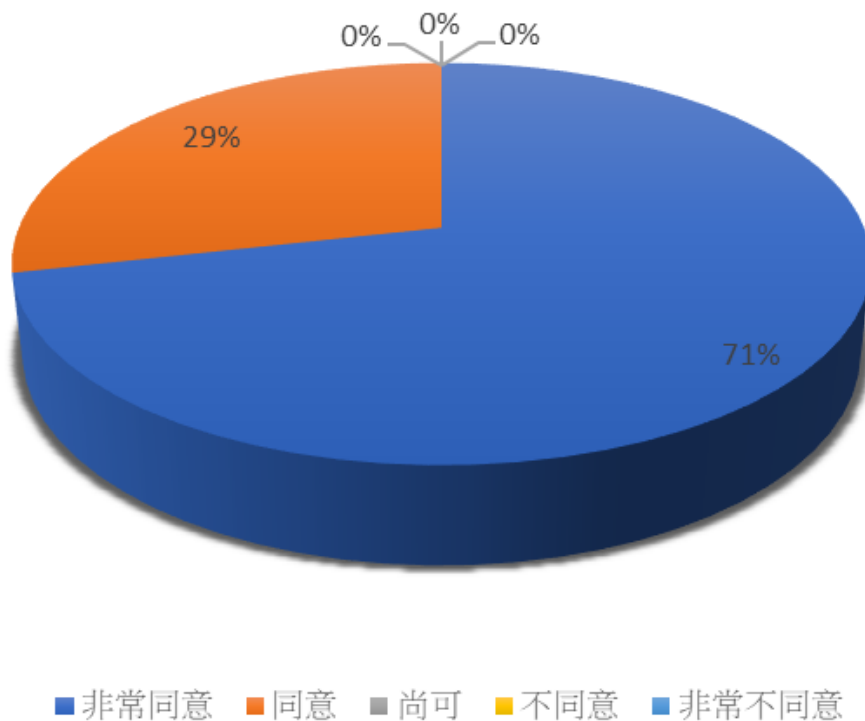
08. 在訓練課程中，整體學生會主動教導其他同學。



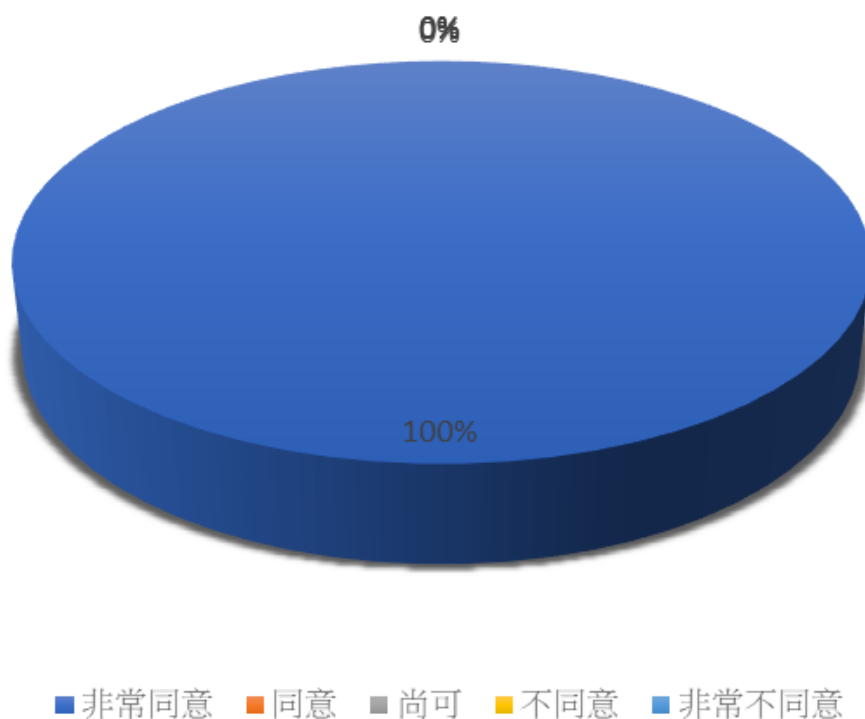


教師對學生學習評量統計表分析

09. 每一次演出機會，整體學生皆能樂於參與。



10. 團隊的訓練及演出，能讓整體學生獲得成就感。





教師對學生學習評量統計表分析

11. 老師對整體學生學習總評：

- ✦ 黃師:請他完成作業，較之前更能積極的完成。
- ✦ 蔡師:相較之前，學生變得對自己要求提高。
- ✦ 楊師:越來越認真。
- ✦ 呂師:學生能辨識自己的情緒，進而控制情緒、減少衝動。
- ✦ 陳師:學生比較有自信，衝動的學生也學習控制自己，且學生會為了單車隊的活動努力銷過，提醒自己不要輕言放棄，堅持到底，夢想就會成真。
- ✦ 張師:學生能在課程中提升學習動機，藉由活動過程找尋自我價值及生活重心，在最後獲得成功經驗。

12. 老師對整個計畫案自評/建議：

- ✦ 陳師:謝謝輔導室讓這些小孩子有發揮的地方。
- ✦ 黃師:可加強班級導師在活動中的重要感，讓學生感受到即使不在班上學習班導仍有關心他。
- ✦ 蔡師:成效良好，讓學生國中生活不留白。
- ✦ 呂師:能統整各方資源，發揮最大效益。
- ✦ 曾師:成效良好，可再增加單車相關知識，例如競賽、行經各地時的地理知識。由單車增加學業技能
- ✦ 楊師:能幫助學生正向看自己，學生成功的經驗幫助自己看到未來的可能性，且幫助衝動的孩子靜下來銷過，為美好的未來努力。
- ✦ 張師:環島前的訓練可以多增加需要團體分工的活動，而環島活動之後，仍需要持續延續學生的努力動機。



執行成效自評



學校執行成效自評量表

成效評估	量化指標	評估方法與工具	期末量化評估結果(數據)	期末量化評估結果說明(文字)
1. 提高學習興趣與動機，缺曠課行為出現率遞減，增加學校適應能力。	學生中輟人數 4 人以下。	中輟復學通報系統統計紀錄。	中輟人數 0 人	111 年度參加成員共 12 位，有 4 位為本校中輟之虞學生，參與課程後皆穩定就學，單車隊對其有強烈拉力。
	學生缺曠課次數下降 30% 以上。	本校出缺席紀錄統計表。	下降 80%。	因擔心表現會影響單車路訓的參與資格，整理缺曠課情形大為減少。
2. 學生之不當行為出現率遞減，建立正面積極的行為模式。	學生記過與警告次數下降 30% 以上。	本校獎懲系統紀錄統計表。	下降 50%。	有減少的趨勢，但孩子仍會因為一時衝動而犯錯，但已有所減少。
3. 協助學生提高挫折忍受力，提升情緒管理能力，以降低同儕與師生衝突。	學生與同儕及師長衝突次數下降 30% 以上。	教師觀察評量表。	下降 70%。	較能忍耐，並懂得控制自己的情緒；導師及任課老師反映部分衝動學生之情緒行為已大為減少。
4. 培養學生面對問題、解決問題及獨立思考能力，建立自信與提升自我價值感。	學生自行規劃單車騎乘活動。	參與單車隊團體及完成騎乘單車心得。	達成率 95%。	透過單車團體進行單車騎乘活動討論及規劃，大部分成員皆能準時出席，並於單車活動後完成單車活動心得。
	學生《中學生自我效能量表》評量結果提高 15% 以上。	中學生自我效能量表（心理出版社）。	如下表。	約九成以上學生有進步，其中人際關係及體能表現提升最多。



學校執行成效自評量表

成效評估	量化指標	評估方法與工具	期末量化評估結果(數據)	期末量化評估結果說明(文字)
五、提供學生服務學習機會，培養正向服務精神。	進行志工服務 3 小時以上。	本校志工服務手冊紀錄。	3 小時。	安排單車送愛志工服務-木匠之家整理環境以及八里、墾丁等淨灘活動。
六、藉由體能訓練，強健體魄，進而培養學生良好的運動習慣。	期中評估學生可連續跑步 5 公里，期末可連續跑步 10 公里。	路跑紀錄表。	連續跑步 5 公里。	所有學生皆能連續跑步 5 公里。
	每月完成路訓挑戰。	路訓紀錄表。	每月路訓 1 次。	體能符合資格，常規表現良好之學生才可參加路訓，多數學生皆能完成單車路訓之挑戰。
七、學生能夠正確騎乘單車，習得良好之單車禮儀。	學生採用正確姿勢騎乘單車。	教師觀察評量表。	達成率 90%。	每次單車課程及路訓時，觀察學生騎乘姿勢，並隨時提醒矯正。
八、學生能自行進行簡易之單車維修，具備危機處理能力。	學生自行進行輪胎維修、鏈條替換。	單車維修評量表。	達成率 90%。	學生能進行內胎的更換、修補，拆組單車，更換剎車線。
九、學生能習得簡易急救能力，以維護自身與團隊安全。	學生能夠進行創傷處理（止血、包紮）、傷患搬運等。	急救實務評量表。	達成率 80%。	課程安排在 111 年 8 月進行。
十、提高學生表達情感、自我省思之能力。	學生每兩月撰寫學習心得一次，擇優刊登於本校網站或刊物。	單車手冊及學習單	每月撰寫學習心得至少 1 次。	每次心得均刊登於普仁基金會網站。
	使用社群網站，記錄學生課程與活動歷程，並提供師生記錄心情與心得交流之分享園地。	FB 粉絲專頁建立。	已達成。	已建立 FB 粉絲專頁，不定期更新單車隊執行報導及學生心得。



中學生自我效能量表分析

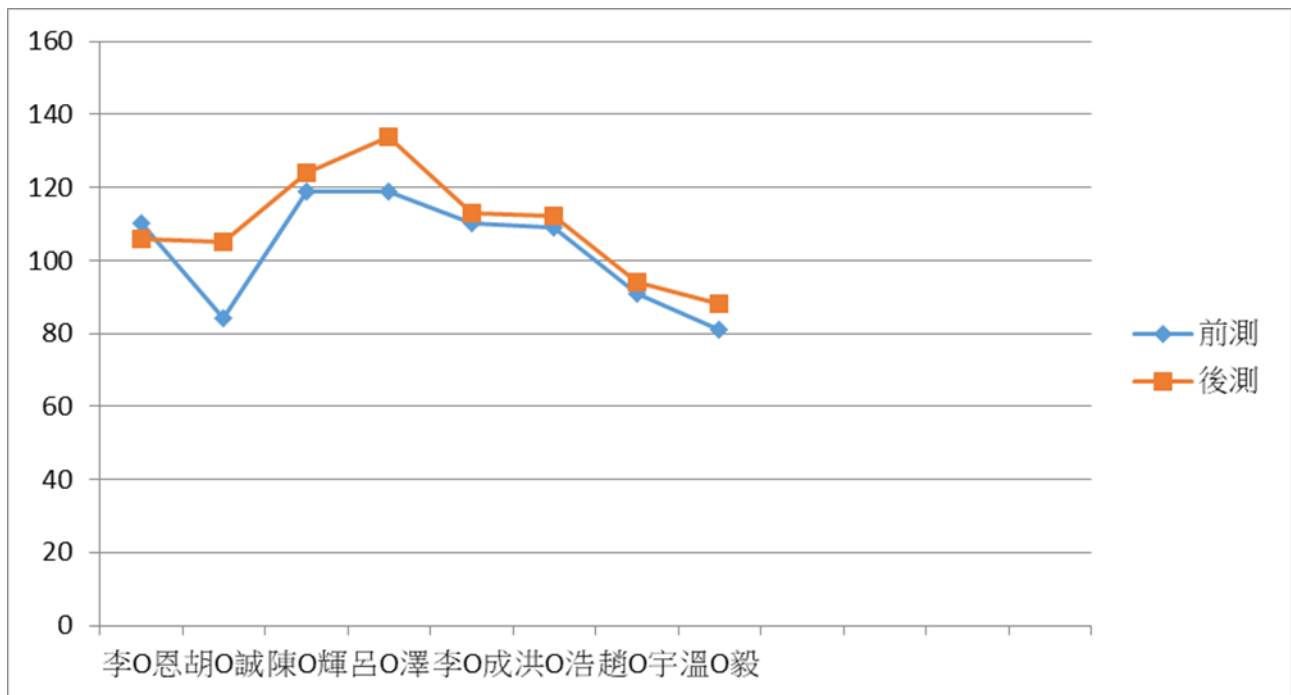
		學業表現	生涯發展	人際關係	體能表現	全量表
李○恩	前測	22	27	31	30	110
	後測	22	27	26	31	106
胡○誠	前測	17	11	28	28	84
	後測	25	17	33	30	105
陳○輝	前測	29	30	31	29	119
	後測	29	33	30	32	124
呂○澤	前測	26	36	30	27	119
	後測	30	36	36	32	134
李○成	前測	27	28	27	28	110
	後測	28	30	29	26	113
洪○浩	前測	23	29	29	28	109
	後測	26	27	29	30	112
趙○宇	前測	17	22	25	27	91
	後測	21	22	24	27	94
溫○毅	前測	19	20	22	20	81
	後測	15	27	25	21	88

註：全部皆為百分等級

※紅色字體表示有進步的同學，約八成以上學生為持平或有進步。



中學生自我效能圖表分析





學生學習自表單



單車騎乘夢想 學習單

環島的單車環島夢想

一、欣賞完環島紀錄片後，我的想法或感受是...

看完影片後，我因為看到同學們組隊努力，我也會努力！

二、我想要單車環島的意願為(0-10分)？為什麼？

1. 意願：10分

2. 原因：因為我喜歡騎車，也想看看外面的世界！

三、為了達到這個目標，我可以努力的是...

1. 每天練習騎車，不能停。

2. 每天練習騎車，不能停。

3. 每天練習騎車，不能停。

四、我的單車環島夢想見證人...

(一) 羅思賢

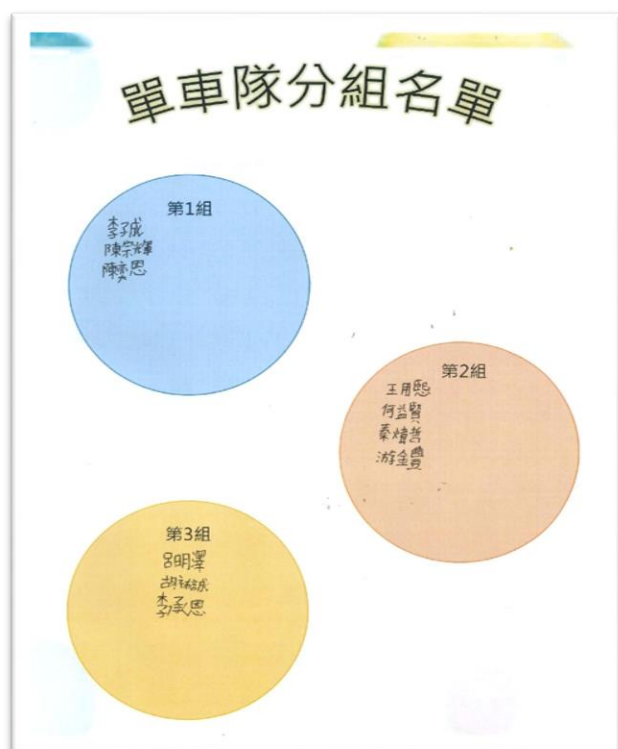
(二) 楊文明

(三) 黃偉成

小石子 (黃偉成)



看見台灣~學習台灣地理位置、認識環島路線



工作分配

早餐回收：李政、陳宗澤、陳奕恩、
晚餐回收：王月恩、何益賢、秦煒哲、游金豐
午餐回收：呂明澤、胡碩斌、李承恩

職稱	姓名	工作內容
隊長	游金豐	集合點名、管秩序、安全檢查、傳遞指令、完成交辦事項。
副隊長	李承恩	帶晨操、集合開飯喊口號、代理隊長事宜。
洗衣長	呂明澤	收每位隊員洗衣袋，完成洗衣及分發洗衣袋。
環保長	何益賢	負責督導檢查完成每天三餐資源回收。
公關長	陳奕恩	負責接待陪騎與訪視朋友。
單車長	秦煒哲	督促隊員單車停放整齊、拿保養清潔物品、檢查保養清潔。
同Q長	王月恩	協助發放各種飲食。
日記長	胡碩斌	發放日記、檢查日記是否完成、收回日記。
服務長1	陳宗澤	協助臨時交辦事項、跑腿、聽前騎後等。
服務長2	李政	協助臨時交辦事項、跑腿、聽前騎後等。

築夢計畫~分組與分工，學習團隊合作





單車騎乘夢想 學習單

追夢的旅途中也不忘禮儀...

用餐禮儀					交通安全							
要等待師長說明後才能開動	用餐時點心前，要喊開飯口令或表達感謝之意	垃圾要分類，剩餘要回收，要使用環保餐具	休息、用餐時坐姿端正	要與師長、隊友分享美食	禁止蛇形、壓車	保持車距（平路一個車身、下坡二個車身）	保持減速、手勢	禁止超越教練、待轉按照隊形	禁止騎快車道、人行道、橫越馬路、闖紅燈	手腳放在手把和腳踏板上	出發要準時	專心騎車，不聊天、不睡覺、不聽話
第1天	✓	✓	✓	✓	第1天	✓	✓	✓	✓	第1天	✓	✓
第2天	✓	✓	✓	✓	第2天	✓	✓	✓	✓	第2天	✓	✓
第3天	✓	✓	✓	✓	第3天	✓	✓	✓	✓	第3天	✓	✓
第4天	✓	✓	✓	✓	第4天	✓	✓	✓	✓	第4天	✓	✓
第5天	✓	✓	✓	✓	第5天	✓	✓	✓	✓	第5天	✓	✓
第6天	✓	✓	✓	✓	第6天	✓	✓	✓	✓	第6天	✓	✓
第7天	✓	✓	✓	✓	第7天	✓	✓	✓	✓	第7天	✓	✓
第8天	✓	✓	✓	✓	第8天	✓	✓	✓	✓	第8天	✓	✓
第9天	✓	✓	✓	✓	第9天	✓	✓	✓	✓	第9天	✓	✓
第10天	✓	✓	✓	✓	第10天	✓	✓	✓	✓	第10天	✓	✓
第11天	✓	✓	✓	✓	第11天	✓	✓	✓	✓	第11天	✓	✓

追夢的旅途中也不忘禮儀...

人際禮儀					住宿禮儀						
不吐痰、亂丟垃圾、抽菸、嚼檳榔	不隨地小便	協助隊員、相互幫忙	對於來賓、車友、老闆要熱情打招呼	不隨意拿取他人物品	保持良好心情，控制脾氣	好好刷牙、洗臉、洗衣服	維護住宿公物、房間保持整齊、清潔	就寢前整理好行李	就寢後不玩手機、認真睡覺	不亂躺他人床鋪	勿對他人性騷擾
第1天	✓	✓	✓	✓	第1天	✓	✓	✓	✓	第1天	✓
第2天	✓	✓	✓	✓	第2天	✓	✓	✓	✓	第2天	✓
第3天	✓	✓	✓	✓	第3天	✓	✓	✓	✓	第3天	✓
第4天	✓	✓	✓	✓	第4天	✓	✓	✓	✓	第4天	✓
第5天	✓	✓	✓	✓	第5天	✓	✓	✓	✓	第5天	✓
第6天	✓	✓	✓	✓	第6天	✓	✓	✓	✓	第6天	✓
第7天	✓	✓	✓	✓	第7天	✓	✓	✓	✓	第7天	✓
第8天	✓	✓	✓	✓	第8天	✓	✓	✓	✓	第8天	✓
第9天	✓	✓	✓	✓	第9天	✓	✓	✓	✓	第9天	✓
第10天	✓	✓	✓	✓	第10天	✓	✓	✓	✓	第10天	✓
第11天	✓	✓	✓	✓	第11天	✓	✓	✓	✓	第11天	✓

禮儀訓練班~學習與他人互動禮儀

環島11天金錢計畫表

帶 1000 元 去環島	
第1天	預計花 0 元
第2天	預計花 0 元
第3天	預計花 119 元
第4天	預計花 156 元
第5天	預計花 25 元
第6天	預計花 元
第7天	預計花 元
第8天	預計花 元
第9天	預計花 元
第10天	預計花 元
第11天	預計花 元
預計共花 元	
實際花費 元	
與預期相差 元	

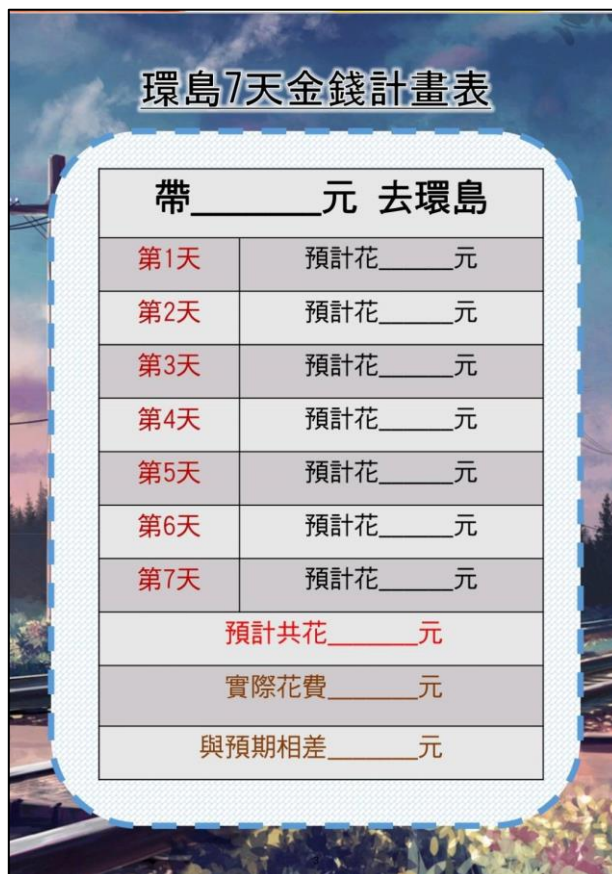
環島11天金錢計畫表

帶 1000 元 去環島	
第1天	預計花 10 元
第2天	預計花 35 元
第3天	預計花 50 元
第4天	預計花 150 元
第5天	預計花 10 元
第6天	預計花 元
第7天	預計花 元
第8天	預計花 元
第9天	預計花 元
第10天	預計花 元
第11天	預計花 元
預計共花 元	
實際花費 元	
與預期相差 元	

理財大師特訓~學習金錢管理，培養理財觀念



我的單車環島日誌





我的單車環島日誌

追夢的旅途中也不忘禮儀...

人際禮儀					住宿禮儀				
保持良好心情，控制脾氣	不隨意拿取他人物品	對於來賓、車友、老闆要熱情打招呼	協助隊員、相互幫忙	不隨地小便	不吐痰、亂丟垃圾、抽菸、嚼檳榔	勿對他人騷擾	不亂躺他人床鋪	就寢後不玩手機、認真睡覺	就寢前整理好行李
第1天						第1天			
第2天						第2天			
第3天						第3天			
第4天						第4天			
第5天						第5天			
第6天						第6天			
第7天						第7天			

4

追夢的旅途中也不忘禮儀...

用餐禮儀					交通安全				
要與師長、隊友分享美食	休息、用餐時坐姿端正	要先邀請老師就座，同學才能就坐	垃圾要分類、廚餘要回收、要使用環保餐具	用餐或點心前，要喊開飯口令或表達感謝之意	要等待師長說開動後才能開動	專心騎車、不能喧人、動物	出發要準時	手腳放在手把和腳踏板上	禁止騎快車道、人行道、橫越馬路、闖紅燈
第1天						第1天			
第2天						第2天			
第3天						第3天			
第4天						第4天			
第5天						第5天			
第6天						第6天			
第7天						第7天			

5

單車隊分組名單

6

工作分配

早餐回收：

午餐回收：

晚餐回收：

職稱	姓名	工作內容
隊長		集合點名、管秩序、停車禮儀、傳遞指令、完成交辦事項。
副隊長		帶晨操、帶口號、集合開飯喊口號、代理隊長事宜。
單車長		檢查胎壓，拿保養清潔物品，檢查保養清潔。
洗衣長		收每位隊員洗衣袋，完成洗衣及分發洗衣袋。
環保長		負責督導檢查完成每天三餐資源回收。
秩序長		負責騎乘過程中提醒隊員安全事項：未沿路緣、並排、靠太近等等與安全相關事宜。
補給長		協助發放各種飲食、補水等事宜。
服務長		協助臨時交辦事項、跑腿、瞻前顧後等。

7



我的單車環島日誌

單車環島帶隊人員!!!

輔導主任 呂美娟 0939-661-417
 輔導組長 張仁介 0980-042-452
 輔導教師 蔡寶虹 0973-739-281
 實習教師 何玟儀
 實習教師 戴國強
 單車教練 楊道明 0902-202-510
 單車教練 簡見昆
 陪騎志工 曾志明
 攝影師 胡哲瑋 0973-030-884
 龜山國中 03-3205681

8

出發前，想一想...

為什麼你想去環島?

為了環島你做了些什麼努力?

想對自己與他人說...

9

Day1
11.15

龜山國中



花蓮市



七星潭



松園別館

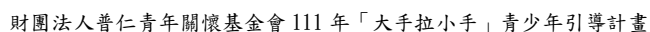
里程	住宿	路線
240	中華電信美崙會館	桃園市09:21→花蓮市12:30 (火車) 花蓮火車站→美崙國中 美崙國中→中華電信美崙會館

帶____元

DAY 1
11/15 (二) 支出

	項目	費用	剩餘
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
總花費			
與預期相差			

11



我的單車環島日誌

天氣：

心情：☆☆☆☆☆

環島的第一天，想和自己說...

今天讓你印象最深刻的地方...




Day2
11.16

花蓮市

花蓮瑞穗

門諾老人之家

瑞穗牧場

里程	住宿	路線
80	瑞穗民宿	花蓮市→瑞穗(台九線)

13

昨日

餘

元

DAY 2

11/16 (三) 支出

	項目	費用	剩餘
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
總花費			
與預期相差			

14

天氣： 心情：☆☆☆☆☆

●● 你覺得今天誰表現最好？為什麼？

●● 自己表現很好的地方？為什麼？

●● 我可以努力的部分…

●● 請送給自己一句話吧！



我的單車環島日誌



Day3
11.17

花蓮瑞穗



台東市



富北國中



伯朗大道

里程	住宿	路線
105	中華電信 台東會館	瑞穗→富北國中(台九線) 富北國中→台東市(台九線)

16

昨日
餘 元

DAY 3
11/17 (四) 支出

	項目	費用	剩餘
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
總花費			
與預期相差			

17

天氣：

心情：☆☆☆☆☆

● 跟昨天相比，我進步的地方...

● 今天去了哪些地方，感覺...

18



Day4
11.18

台東市



屏東旭海



多良車站



阿朗壹古道

里程	住宿	路線
70	旭海阿嬤 農園民宿	台東市→阿朗壹古道(台九線) 阿朗壹古道(步行5~6小時) 阿朗壹古道→民宿(屏縣道199甲)

19



我的單車環島日誌

昨日
餘 元

DAY 4

11/18 (五) 支出

	項目	費用	剩餘
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
總花費			
與預期相差			

天氣：

心情：☆☆☆☆☆

● 今天做了些什麼事... 感覺如何?

● 畫幅畫紀念今天吧!

Day5

11.19

屏東旭海

屏東墾丁



恆春古城



墾丁船帆石

里程	住宿	路線
52	中華電信墾丁會館	民宿→南仁湖生態保護區(台26線) 南仁湖→港口吊橋(屏200) 港口吊橋→墾丁會館(台26線)

昨日
餘 元

DAY 5

11/19 (六) 支出

	項目	費用	剩餘
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
總花費			
與預期相差			



我的單車環島日誌

天氣： 心情：☆☆☆☆☆

● 自己表現不錯的部分...為什麼?

● 我可以更棒的地方...

● 明天就要征服壽卡大魔王了!請送一句話給自己吧!

24

Day6
11.20

屏東墾丁
高雄市

鵝鑾鼻公園

高雄西子灣

里程	住宿	路線
120	中華電信 西子灣會館	墾丁會館→楓港(台26線) 楓港→枋寮(台1線) 枋寮→西子灣會館(台17線)

25

昨日
餘 元

DAY 6
11/20 (日) 支出

	項目	費用	剩餘
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
總花費			
與預期相差			

26

天氣： 心情：☆☆☆☆☆

● 有遇到什麼困難嗎...

● 你覺得龜山單車隊團結嗎?為什麼?

27



我的單車環島日誌



Day7
11.21

高雄市



龜山國中



美麗島站-光之穹頂



駁二藝術特區

里程	住宿	路線
121	龜山國中	高雄(16:09)→龜山國中(20:32)

28

昨日
餘 元

DAY 7

11/21 (一) 支出

	項目	費用	剩餘
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
總花費			
與預期相差			

29

天氣：

心情：☆☆☆☆☆

● 今天的路段好騎嗎?感覺是...

● 目前為止你最感謝的人是...因為...

30

♥♥ 恭喜你們完成了環島夢!真的相當不容易~談談這趟旅程帶給自己的收穫及成長吧...

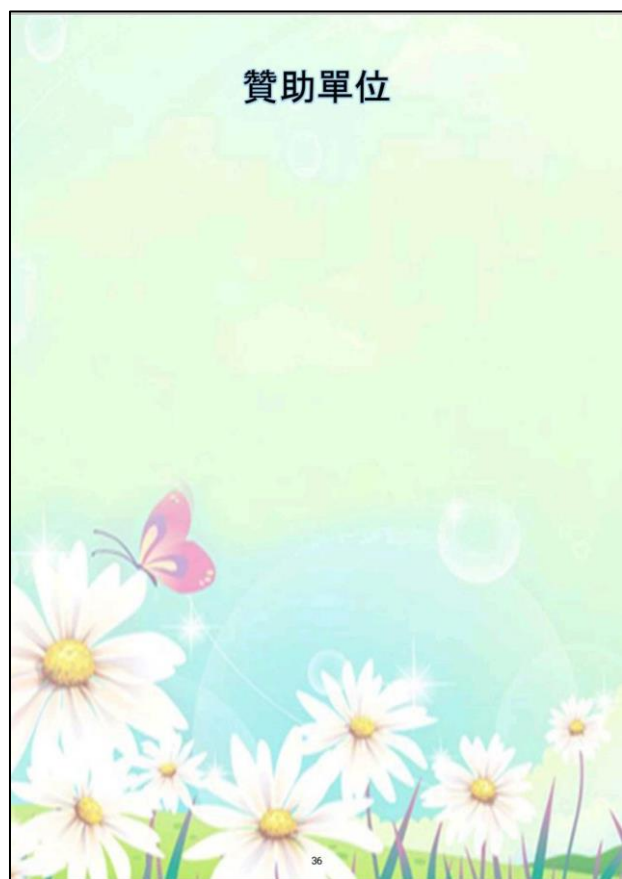
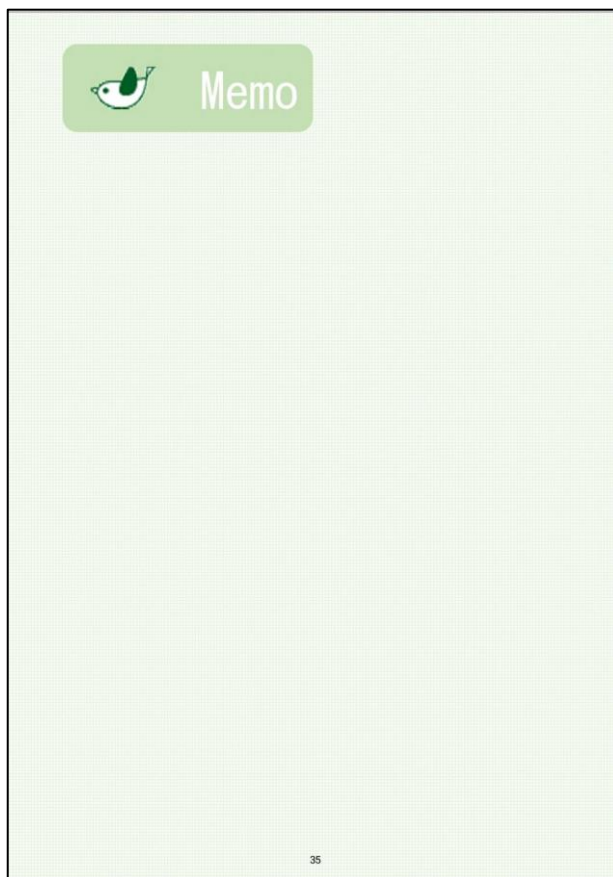
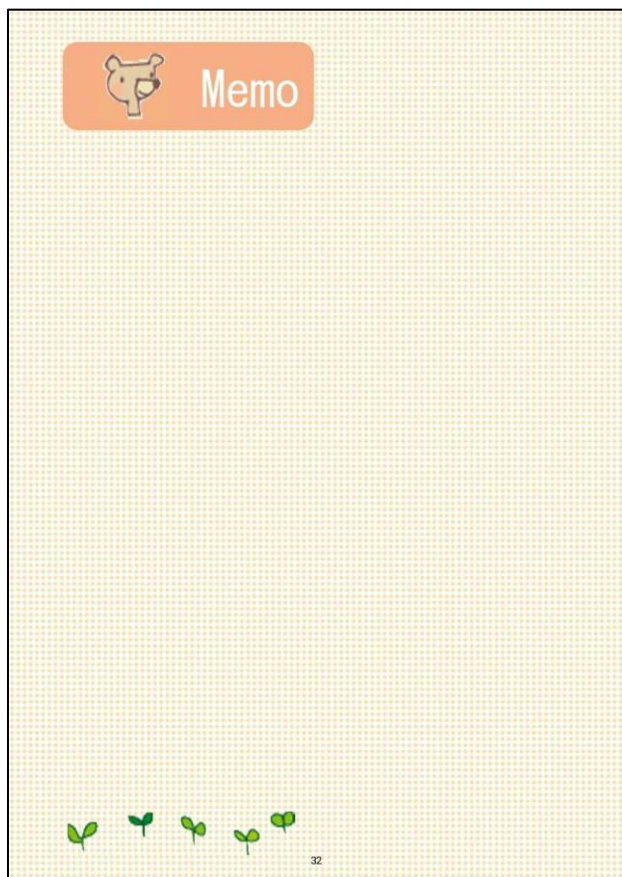
♥♥ 來許個願吧!



31



我的單車環島日誌





課程活動照片



桃園市立龜山國中 111 年度「轉動騎跡，從心起飛」

單車隊活動照片～體能訓練路訓

透過體能及單車路訓，協助學生強健體魄，提高挫折忍受力、情緒管理能力，及危機應變能力，同時擴展學生視野。



說明路訓課程之規則



熱身操



大腿激勵鍛鍊



基本耐力訓練



八里路訓



石門水庫路訓



桃園市立龜山國中 111 年度「轉動騎跡，從心起飛」

單車隊活動照片～團體活動

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



建立團體規約



線上學習如何剪輯紀錄片



小團體課程



公益協會志工服務活動



參觀大溪木藝博物館



急救包紮課程



桃園市立龜山國中 111 年度「轉動騎跡，從心起飛」

單車隊活動照片～職業試探

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



職業試探-餐飲課程



學生親手製作蛋塔



新創園區體驗課程



手工香皂體驗課程



職業試探—時尚造型課



時尚造型體驗課



桃園市立龜山國中 111 年度「轉動騎跡，從心起飛」

單車隊活動照片～單車環島

透過 11 天單車環島挑戰，培養學生面對問題、解決問題及獨立思考能力，建立自信心與提升自我價值感，發展成功經驗



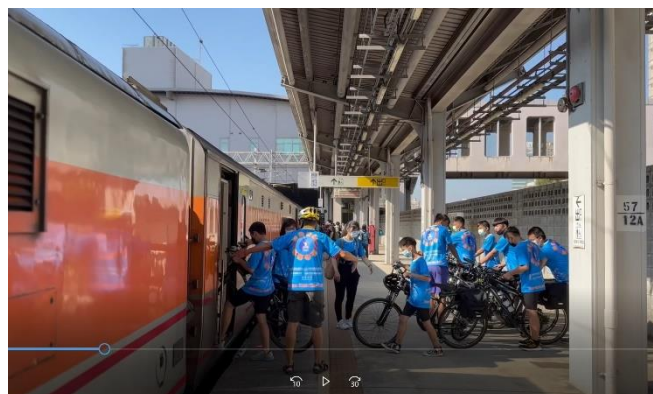
啟程典禮



運動員宣誓



楊教練帶著隊員們勇往直前！



曾科長默默在身後守護孩子的安全



學校和家長會的大力支持



感謝友校美崙國中幫單車隊孩子打氣



桃園市立龜山國中 111 年度「轉動騎跡，從心起飛」

單車隊活動照片～單車環島

透過 11 天單車環島挑戰，培養學生面對問題、解決問題及獨立思考能力，建立自信心與提升自我價值感，發展成功經驗



西海岸、北海岸的火車接駁



東海岸、南海岸的藍天白雲



過程中難免受傷



也偶爾表現不佳



但辛苦的經歷都會化成甜美的笑容



我們都會記得這同在一起的時光的



附件 相關 資料



桃園市立龜山國民中學 111 年度

「青春不悔-青少年保護服務計畫」課程 家長同意書

茲同意龜山國民中學 _____ 年 _____ 班學生 _____ 參加輔導室舉辦之「青春不悔-青少年保護服務計畫」課程，接受「團體輔導、體能訓練、生涯探索、法治教育」等各項課程，藉由各種課程與專業師資教導，讓學生探索自我、培養自信，本家長並願與學校行政人員與任課教師充分合作，共同督促與引導學生成長、培養學習興趣，開拓人生無限潛能，培養厚植學習能力。

學生家長簽章：_____

中 華 民 國 1 1 1 年 0 3 月 日

※請帶回請家長簽章後，交回輔導室輔導組長。



桃園市立龜山國中 111 年度「轉動騎跡，從心起飛」

單車環島活動 家長說明會通知單

親愛的家長您好：

感謝您一直以來支持孩子參加單車隊各項活動課程及訓練！本校將在 111 年 11 月 15(二)~111 年 11 月 21 日(一)為孩子辦理為期七天的單車送愛活動。因活動即將到來，會有一系列訓練活動，為 11 月份的單車活動做準備。輔導室誠摯地邀請家長與孩子一同到校了解 11 天單車送愛活動細節，相信單車隊的同學在家人大力支持下，能夠更完善的進行準備，並帶著勇氣完成單車送愛目標！「單車送愛行前家長說明會」相關資訊如下：

(一) 時間：111 年 11 月 9 日(四)晚上 18:30~19:00。

(二) 地點：本校輔導室。

(三) 對象：本校單車隊 8 名學生及家長。

(四) 單車送愛行程：

日期	星期	起點	終點	住宿地點
111/11/15	二	龜山國中	花蓮市	中華電信美崙會館
111/11/16	三	花蓮市	花蓮瑞穗	瑞穗檳城休閒渡假農莊
111/11/17	四	花蓮瑞穗	台東市	中華電信台東會館
111/11/18	五	台東市	屏東旭海	旭海阿嬤的家農園民宿
111/11/19	六	屏東旭海	屏東墾丁	中華電信墾丁會館
111/11/20	日	屏東墾丁	高雄市	中華電信西子灣會館
111/11/21	一	高雄市	龜山國中	

(五) 承辦人：輔導主任呂美娟，(03)3205681*610、611。

✂.....沿虛線剪下.....

龜山國中 111 年度「轉動騎跡，從心起飛」單車環島活動 家長說明會參加意願調查回條

本人

- ☐ 會參加 11/9(三)晚上 18:30~19:00 單車送愛家長說明會。
☐ 有事，不克參加。

班級：____年____班____號

學生姓名：_____

家長簽名：_____

聯絡電話：_____



龜山國中 111 年度「轉動騎跡，從心起飛」

單車環島活動 報名表

- 一、主辦單位：龜山國中輔導室。
- 二、活動時間：11/15（二）8:00 啟程典禮，11/21（一）21:30 返校，共 7 天。
- 三、行程路線：龜山國中→花蓮美崙→花蓮瑞穗→台東市→屏東旭海→屏東墾丁→高雄西子灣→龜山國中。
- 四、參加學生：學生共 8 人。
- 五、工作人員：輔導主任呂美娟、輔導組長張仁介、輔導教師蔡寶虹、外聘單車教練 2 人、攝影師 1 人、志工老師 2 人、銘傳實習生 2 人。
- 六、贊助單位：桃園市教育局、普仁基金會、桃園地檢署、榮譽觀護人協進會、中華電信、成功工商、光啟高中、龜山國中家長會。
- 七、活動費用：全程免費（學生可自備零錢使用）。
- 八、承辦人：輔導室呂美娟主任，聯絡方式：03-3205681#610。

報名表

本人 ☐ 同意 ☐ 不同意 本人子弟參加龜山國中所舉辦之單車環島活動，並敦促其遵守活動期間之安全與活動規範。

（同意參加請填寫下列表格）

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



龜山國中 111 年度「轉動騎跡，從心起飛」

單車環島活動 同意書

本人_____（學生姓名）將於中華民國 111 年 11 月 15 日（二）至 11 月 21 日（一）參加 111 年龜山國中「轉動騎跡，從心起飛」單車環島活動，活動期間同意下列事項：

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

此致

桃園市立龜山國中輔導室

立書人（學生）簽章：

家長（法定代理人）簽章：

中 華 民 國 1 1 1 年 1 1 月 日



龜山國中「轉動騎跡，從心起飛」單車環島活動 著作權及肖像權使用同意書

本人_____同意本人之未成年子女參加龜山國中所主辦之「『轉動騎跡，從心起飛』單車環島活動」，因參加者未達法定年齡規定（20 歲），因此對於活動所產生的攝影作品，本人同意並授權龜山國中輔導室及攝影者胡哲瑋拍攝、修飾、使用、公開展示本人之子女肖像、名字等，由龜山國中輔導室及攝影者胡哲瑋使用於活動作品上。

本人同意上述著作（內含上述授權之肖像、名字等），龜山國中輔導室及該攝影者就該著作物享有完整之著作權。

本人擔保為參與學生之法定代理人，且本同意書上之簽章係由本人所親簽。

此 致 桃園市立龜山國中輔導室

立同意書人：_____ 身份證號碼：

連 絡 電 話：

住 址：_____

參 與 學 生：_____ 身份證號碼：

連 絡 電 話：

住 址：_____

中 華 民 國 1 1 1 年 1 1 月 日



龜山國中「轉動騎跡，從心起飛」單車環島活動 身心健康切結書

茲證明本人_____自願參加桃園市龜山國中 111 學年度單車環島活動，身體健康狀況良好，並無心血管、盲腸炎等疾病，且確實了解與遵守活動必須注意的事項，參加活動期間，若因本人疏失導致發生危險，本人願自行承擔所有責任；如有意外事故，本人也願意按照保險公司規定，辦理申請手續接受保險理賠，特立此書以資證明。

※備註：

- 1、活動時如有身體不適，應立即向教練、老師反應尋求協助。
- 2、身體狀況不良者，請勿勉強參加，若發生意外自行負責。

參加者（簽名）：_____ 簽名日期：_____

家 長（簽名）：_____（需直系家屬）

中 華 民 國 1 1 1 年 1 1 月 日