

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

「尖山之風-大將之風」

執行計畫書

首次申請

曾接受本會 99、100、101、102、103、104、105 年度贊助

申請單位：新北市立尖山國中

單位主管：游翔越 電話:0912-807-821

計畫主持人：傅安生 電話:0952-671-111

主要參與人員：游翔越、傅安生、郭耀文

中華民國 105 年 10 月 1 日



執行計畫書

◎ 計畫名稱

「尖山之風 • 大將之風」

◎ 計畫內容

第一章 計畫摘要

「尖山之風 大將之風」源自多年前孩子們喊出來的口號。孩子們自詡在國中三年的生活中能自信地站在眾人面前接受大家的喝采。藉由本計畫培養尖山國中武術隊學生，透過各種大型武術比賽，讓學生有另一片舞台展現平日練習的成果，藉此提升學生自信與自尊來收斂日常生活不當行為，為未來做積極規劃。

第二章 過去執行成果

105 年比賽成績

2016 台中世界盃國武術錦標賽

男子組

散打搏擊 65kg 組第三名 曾永建

(國高中混合並組)

內家拳術第二名 陳洵琦、 第三名 陳信權

象形拳組第三名 陳柏榕、 第四名 陳文傑. 張毓欽、 第五名 林韋瀚. 朱冠霖

第六名 曾華佑. 王士元

女子組

象形拳組第三名 沈柔、 第四名 陳好甄

男子器械

個人劍術第一名 陳文傑、 第二名 曾華佑

個人槍術第一名 陳信權、 第二名 陳洵琦

個人棍術第三名 陳柏榕、 第六名 王士元

女子器械

個人劍術第二名 沈柔、 第三名 陳好甄



器械對練第一名 陳信權. 陳洵琦、 第三名 陳柏榕. 林韋瀚

拳術團練

第二名 陳信權. 陳洵琦. 王士元. 沈柔. 陳好甄

第三名 陳文傑. 曾華佑. 張毓欽. 朱冠霖

器械團練

第三名 陳文傑. 曾華佑. 張毓欽. 朱冠霖. 王士元

2016 第五屆國際武術大賽

國中男子組 個人拳術~

劈卦一趟 第二名 陳信權 第三名 陳洵琦

小翻車 第一名 林韋瀚 第二名 王士元 第三名 朱冠霖

大翻車 第一名 陳柏榕 第二名 陳文傑

北拳 第一名 張毓欽 第二名 林承皚

國中女子組 個人拳術~

迷蹤一趟 第二名 沈柔 第三名 陳好甄

插捶 第一名 蕭乃云 第二名 蕭明雪

國中男子組 個人器械~

六合槍 第一名 陳信權 第二名 陳洵琦

瘋魔棍 第一名 陳柏榕 第二名 王士元

攔門刀 第一名 朱冠霖 第二名 張毓欽

劈卦雙刀 第一名 林韋瀚 第二名 陳文傑

苗刀四路 第一名 林承皚

國中女子組 個人器械~

巨闕劍 第一名 沈柔 第二名 蕭乃云 第三名 蕭明雪 第四名 陳好甄

國中組 拳術及器械對練~

第一名 陳柏榕 林韋瀚 第二名 陳信權 陳洵琦 第三名 陳柏榕 林韋瀚

國中組 拳術團練

拳術 小翻車第一名 陳柏榕，林韋瀚，王士元，朱冠霖，張毓欽

拳術 插捶第一名 陳文傑，沈柔，陳好甄，蕭乃云，蕭明雪，林承皚

器械 劍術第一名 陳文傑，陳好甄，沈柔，蕭乃云，蕭明雪

器械 苗刀第一名 陳洵琦，陳信權，王士元，朱冠霖，張毓欽，林承皚。



2016 年第十二屆港都盃國武術錦標賽

傳統國術國三男子組~

象形拳--第四名 陳文傑~(雖然身形並不突出，苦練三年的文傑終有所成)

散手~高中男子組 65kg 級

第二名~陳柏榕~

104 年比賽成績

2015 台中盃全球華人國武術錦標賽

象形拳組 “國男組”

第一名陳柏榕 第二名曾永建 第三名陳文傑 第四名曾昱峰 第五名江政陽 第六名曾華佑
第七名卓世軒、朱冠霖、池哲宇 第八名陳肇奇、王士元、鍾明軒、張毓欽
第九名張丞緯、吳品諺 第十名林韋瀚 第十一名廖家賢

內家拳術 “國男組”

第七名陳洧琦 第十一名楊宇翔

象形拳 “國女組”

第一名趙語彤 第二名沈柔 第三名陳品瑄 第四名陳好甄 第五名林煜焄

個人劍術 “國男”

第三名陳文傑 第四名曾華佑 第五名曾昱峰

個人劍術 “國女”

第三名沈柔 第四名趙語彤 第五名陳品瑄 第六名周品欣、林煜焄

個人刀術 “國男—苗刀”

第一名陳信權 第二名廖家賢 第三名池哲宇 第四名鍾明軒、王士元、朱冠霖 第五名張毓欽
第七名吳品諺 第八名卓世軒

個人刀術 “國男—攔門刀”

第四名張丞緯 第五名江政陽 第八名陳肇奇 第九名曾永建



個人棍術“國男”

第九名楊宇翔

器械對練

第二名林韋瀚、陳柏榕 第三名陳洧琦、陳信權

拳術團練

第三名張丞緯、江政陽、陳肇奇、曾昱峰、曾華佑、陳文傑

第四名曾永建、林韋瀚、陳柏榕、楊宇翔、陳洧琦、陳信權

器械團練

第一名張丞緯、江政陽、陳肇奇、曾永建、林韋瀚、陳柏榕

第二名曾昱峰、曾華佑、陳文傑、陳洧琦、楊宇翔、陳信權

第三名張毓欽、朱冠霖、秦嘉佑、吳品諺、邱顯庭、林詳哲

第四名廖家賢、鍾明軒、王士元、卓世軒、池哲宇、羅家宏

第四名趙語彤、陳妤甄、陳品瑄、周品欣、林煜炘、簡淑婷、沈柔

第十一屆全國港都盃國武術錦標賽得獎名單如

傳統國術北拳

國男(A)組 第四名 林韋瀚

國男(B)組 第四名 陳信權

國男(B)組 第四名 江政陽

國男(C)組 第四名 曾永健

國男(D)組 第四名 陳柏榕

國男(E)組 第四名 張毓欽

國男(F)組 第四名 陳文傑

國男(G)組 第四名 陳肇奇

國男(I)組 第四名 卓世軒

傳統國術短兵

國男(C)組 第四名 曾永健



103 年比賽成績

2014 台灣炎黃盃全球華人武術大賽

個人

象形拳：陳肇奇-第 3 名、江政陽第 4 名、陳文傑-第 6 名、陳柏榕-第 7 名、林韋瀚-第 10 名、葉科均-第 11 名

小虎燕：陳信權、曾永建-第 8 名、陳洵琦-第 12 名、楊宇翔-第 13 名

瘋魔棍：陳孝淵-第 5 名、陳洵琦-第 7 名、楊宇翔-第 8 名、陳信權-第 9 名、葉科均-第 9 名

巨闕劍：陳文傑-第 6 名

太極拳：王儷陵-第 1 名、蕭筱宣-第 2 名

昆吾劍：蕭筱宣-第 3 名

攔門刀：巫昶昇-第 2 名、王儷陵-第 2 名、蕭仔君-第 3 名

長拳：張丞緯-第 2 名、蕭仔君-第 6 名

內家拳術：林鈺欣-第 1 名、巫昶昇-第 2 名、柯文宏-第 2 名、陳孝淵-第 2 名

團練

苗刀團練 第 1 名：陳柏榕、陳文傑、江政陽、陳肇奇、曾華佑、楊宇翔、曾永建、葉科均、陳洵琦、陳信權、林韋瀚、

攔門刀團練 第 3 名：張丞緯、柯文宏、巫昶昇、錡宣任、蕭仔君、王儷陵

八卦對刀 第 3 名：張丞緯、柯文宏

拳術團練

力劈-第 2 名：林韋瀚、陳柏榕、陳文傑、江政陽、陳肇奇、曾華佑、曾昱峰

小虎燕-第 6 名：楊宇翔、曾永建、葉科均、陳洵琦、陳信權、趙語彤

拳術對練：第 3 名-林韋瀚、陳柏榕 第 4 名-楊宇翔、曾永建

拍按對：第 2 名-林鈺欣、陳孝淵



◎ 計畫內容

三. 計畫動機與目的

尖山國中地屬偏遠，校內學生社經地位弱勢者多，許多孩子放學後無處可去經常在外遊蕩，成為校外一些素行不良的團體(官將首、八家將等宮廟團體)眼中極力吸收的對象。孩子們會說有人就是說話很嗆，老是在挑釁。遇到這種事孩子理智上知道出手一定會有事，但不出手卻又好像顯得自己很遜，常常都是做了再說，事後和學生討論時，常看見他們天真的臉龐中透露出對善惡不定的茫然及對自己力量的不瞭解，不懂得如何去面對所在環境，也不懂得找尋、發覺自己的能力，使得不敢反擊的學生容易被長期欺負，而反擊的學生卻不斷的記過和被警告。如此一來，使得弱勢的學生更弱勢，甚至放棄自己。

為了更積極的關懷這群孩子，學校透過許多社會資源來充實武術設備，當孩子看到有新的器材可以使用後，練習時更加努力，可以感受到學生對自己有更多的期待，不僅是在練習武術時的專注，更多是在學校生活態度的改變，更願意多付出和珍惜手邊的資源。現在希冀能帶領學生參與更多場的全國競賽，以拓展學生的視野，進一步規劃未來。

四. 問題界定與需求評估

(一) 學生狀況：目前武術隊總人數為 12 人，男學生數 8 人、女學生數 4 人

1. 九年級：男學生數 1 人、女學生數 1 人，共 2 人，2 位學生中家境清寒有 1 位。

這群九年級隊員讓人印象深刻，還記得他們剛進國中遇到段考時，武術隊教練習慣留他們在學校唸書，九年級的孩子們，長高、長壯了，做事已經不像兩年前那們毛躁了。問了幾位當時在場一起嬉鬧的孩子對未來的想法，孩子們異口同聲地說，只要願意付出、願意努力，我們可以找到自己的舞台。

2. 八年級：男學生數 4 人，女學生數 2 人，共 7 人。7 位學生中家境清寒有 2 位、外配子女 1 位。

經過一年的武術隊生活，這群孩子這熬過最辛苦的一年。在暑假期間，其他同學快樂的在家吹冷氣、上網打電動，他們選擇在豔陽下苦練自己。他們說不可以鬆懈，要不然會被新進的學弟妹們追上，那就糗大了。



3. 七年級：男學生數 3 人，女學生數 1 人，共 4 人。

每學年一開始總有一大票七年級新生想加入武術隊，因為校內運動團隊多元，有棒球隊、角力隊、田徑隊…等，新生人數尚再持續招募中，武術隊的練習時間都是放學後及假日，孩子們需犧牲更多玩樂的時間來練習。

4. 整體統計(以人次計)

	單親	外籍配偶	經濟弱勢	原住民	低成就	外顯行為
七年級	0	1	1	0	0	0
八年級	0	2	2	0	0	0
九年級	0	0	1	0	0	0
統計	0	3	4	0	0	0
百分比	0%	25%	33%	0%	0%	0%

備註：百分比為此類型學生佔武術隊總成員比例

(二) 寒暑期集訓問題：支出經費超出報名費

武術隊在寒暑假時都會在學校辦理集訓，五天到十天不等。集中式集訓讓學生有更多時間專心練習武術動作。學生在這段時間被要求須自行負責管理生活起居，學會自己處理自己的生活起居，學著如何勇尊重和包容的方式與人相處。學生開始學著獨立、學著思考、學著做決定，透過這些過程，武術隊的學生能夠擁有帶著走的能力。

在這樣的簡易但意義重大的集訓中，還是有些部分是學生需要負擔的，因此會向學生收取最基本的費用，但仍不足以支付全部開銷。透過基金會的補助能讓學生無憂的參與每次的集訓，除了幾位經濟較弱勢的學生仍由其他地方補助，及有些飲食上的開銷仍須自行處理外，基本上寒暑訓已經是不須擔憂的例行活動，因此希望能持續獲得此筆經費。

(三) 外出表演、比賽困境：車資、住宿、餐費大筆開銷

校方積極地給予學生表演的機會並參與地區上各種邀約的表演，雖然常常要四處找錢來租車，但因為希望能透過這些不同場合的表演，讓學生站上不一樣的舞台，展現自我、爭取榮耀，進而培養他們的自信心，尊重自己，也開使尊重別人。透過不斷的外出參與公益表演，讓學生知道自己是個有能力的人，學著付出才知道自己擁有的更多。

目前武術隊固定參加的大型、正式的比赛約有六場，分布在台北、台中、高雄等地。每次比賽前武術老師就開始傷腦筋，武術比賽報名是以項目類計算，加上團體比賽，光報名費至少就



要五、六百以上，再加上若是到中、南部的比賽，這中間的住宿、餐費、車資等零零總總加一加，對學生而言是一筆很大的開銷，尤其對經濟弱勢的學生而言更是無法負擔，只能忍痛放棄。這些年因武術隊打出了實力，社區的家長在孩子比賽的報名費上較願意支出，但一場比賽不是只有報名費的支出，學校尚需幫忙籌措其他像餐費、車資、住宿等大筆但卻是基本必須的經費。基金會的協助無疑對是對孩子很大的幫助。

五. 計畫內容

(一) 武術練習課程計畫

1. 平日練習

(1) 依程度採分組練習：老師居前指導。之後各組各有小隊長帶隊練習，老師從旁指導。

(2) 分段教學：分段教授拳法和腿部法。然後分專長帶隊練習，各有小隊長（學長或專精者）

到前帶領，教師在旁調整學生動作、姿勢和維護安全。

(3) 週間練習，遇國定假日或段考日則停課。

	星期一 晚上	星期五 晚上
練習時間	19:00 21:00	19:00 21:00
地點	大川堂	大川堂
總計	120 分鐘	120 分鐘
備註	畢業學長姊陪同一起練習	畢業學長姊陪同一起練習

2. 假日練習(畢業學長姊陪同一起練習)

週六。時間	活動內容	地點
08:50~09:00	集合和點名	大川堂
09:00~10:00	拳法和腿部法複習	大川堂
10:00~10:20	休息	大川堂
10:20~11:00	團練	大川堂
11:00~12:00	兵器練習	大川堂

3. 寒暑期集訓。寒假 5 天，暑假 10 天。

(1) 方式：寒暑期採集中住宿式集訓，隊員全體住在學校的校長宿舍裡面，武術教師全程陪訓。

(2) 課表安排：



時間	活動內容	地點
6：00~6：30	起床、盥洗	宿舍
6：30~7：30	晨操	操場
7：30~8：30	早餐與休息	大川堂
8：30~12：00	拳法基本功	大川堂
12：00~14：00	午餐與午休	大川堂
14：00~15：00	腿部法訓練	大川堂
15：00~17：00	兵器訓練	大川堂

六. 計畫評估及預期效益

一、計畫評估

- (一) 尖山國中武術隊屢獲武術錦標賽大獎。
- (二) 尖山國中武術隊歷年成績斐然，武術課程計畫有實際執行的可靠性。

二、預期效益

- (一) 使身、心、學習有良好的發展
 - 1. 學習武術，加強體能。
 - 2. 增進品行、德行、群育。
- (二) 實現自我與未來前瞻。

1. 參加競賽

鼓勵孩子參加各種比賽，幫孩子找到更多的展現自我的舞台。讓學習低成就的學生體認到只要願意努力、願意付出，未來掌控在自己的手上。

2. 回饋社區

本校武術隊多次支援社區活動表演，武術隊不僅是學校發展特色，也成為社區特色團隊。藉由表演活動回饋社區，使孩子愛土、愛鄉，建立社區服務網脈，達到生命教育的標的。



七. 附錄

106 年武術隊各項活動時間表

活動/ 月份	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二
新生招募									■	■		
暑訓活動							■	■				
寒訓活動		■										
校慶成果表演											■	
中華武道盃 全國菁英盃國術錦標賽 世界杯國際少林武術大賽										■	■	
政大盃國際太極武學名家 邀請賽												
全國港都盃國武術錦標賽 台北市青年盃國術錦標賽			■	■	■	■						
平日練習	■		■	■	■	■	■		■	■	■	■



學校基本資料表

單位名稱	新北市立尖山國中		設立時間	78 年 9 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	游翔越	電 話	(02)26781670 轉 10	
E-mail	Ab6443@ntpc.gov.tw	傳 真	(02) 26782091	
通訊地址	新北市鶯歌區國中街一號			
學校網址	www.jsjhs.ntpc.edu.tw			
計畫承辦人	傅安生	電 話	(02)26781670 轉 40	
E-mail	Vinfu67@gmail.com	傳 真	(02)26782091	
學生屬性概況	<p>全校學生人數 <u>390</u> 人，每班平均約 <u>24</u> 人。</p> <p>低收入戶人數 31 人，佔 8 %。清寒家庭(不含低收入戶)人數 5 人佔 1% 外籍配偶人數 64 人，佔 16%。隔代教養人數 14 人，佔 3%。 單親家庭人數 84 人，佔 21%。 原住民 25 人，佔 6%。殘障人士子女人數 20 人，佔 5%。 總計弱勢家庭人數高達 94 人次、佔全校百分之 24%。(剔除重覆人數)</p>			
學校背景與發展特色	<p>尖山國中位於新北市鶯歌區，為新北市教育局認定之偏遠學校。很多人可能會認為既然是新北市那肯定不會比台東、屏東等地區的偏鄉學校落後。但也因為這樣的想法，讓新北市的偏遠學校成為被遺忘的都市孤兒。</p> <p>在天氣好且空氣品質不錯的晚上，站在尖山國中的頂樓，我們可以看到的 101 大樓燈火的璀璨，繁榮的大都市似乎就在眼前，但實際上大部分的尖山孩子都未曾踏入過 101 大樓，他們只有透過電視畫面才能清楚的看到 101 的外觀。孩子們的家庭背景大多屬於社經地位低落階層，超過三分之一的孩子來自單親、隔代、低收等弱勢家庭。生活環境欠佳，讓孩子們也不敢為自己的未來築夢。</p> <p>在這樣的條件下，學校除了在課業上的協助外，也積極申請多樣的活動讓期待能讓孩子展現自信。見過尖山武術隊的人莫不稱讚孩子們身上所散發出來的氣息，主動的協助、有禮的回應、自信的態，很難想像在進武術隊</p>			



之前孩子們羞澀、閉鎖的模樣。

與普仁青少年引導計畫合作已經邁入第七年了，在這七年中看到孩子從七年級剛進入國中時的青澀到邁入高中所展現的自信。透過普仁的資助，孩子不需要煩惱有無訓練經費、不需要擔心能不能去參加比賽，只需要認真的做好當下該做的事。在每次的訓練裡、每場的比賽中，孩子的品格與自信慢慢地被形塑出來。每次獲得其他單位的邀請時，孩子們訓練時的汗水瞬間從腦海中蒸發遺忘，因為他們清楚知道因為自己的努力與付出，才能讓自己站上這個舞台獲得眾人的稱讚。



普仁「大手拉小手」青少年引導計畫 學校承諾書

本校 新北市立尖山國民中學 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 105 年 10 月 1 日



附表 1-4

學校執行預期成效自評量表

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

成效評估	量化指標	評估方法 與工具
1 大型武術比賽	全國性比賽得獎	獎狀、獎盃
2 社區服務和表演	服務時數	服務學習紀錄表
3 外顯行為改善	無記過紀錄	獎懲紀錄表
4 出席率	出席率需達 95%以上	點名表
5 讀報心得	每月學生需上傳 1 篇讀報心得	每月上傳至網站

(表格內容如填寫不下，可以自行調整格子大小)