



財團法人普仁青年關懷基金會 102 年「大手拉小手」青少年引導計畫

# 苗栗縣立頭國民中學

## 102 年度普仁青年關懷基金會 『舞動青春 飛揚頭屋』 成果報告



實施期程：102 年 1 月~12 月



附表 4-1

## 執行成果表

執行單位名稱	苗栗縣立頭屋國民中學	承辦人	吳倏銘	電話	037-250738*131
申請計畫名稱	「舞動青春 飛揚頭屋」				
辦理概況 (請依實際需要自行增加欄位空間)	<p>本校第 3 年接受貴會的贊助，依學生的興趣及學校活動空間規劃相關活動，每周四社團活動時間，邀請 MIX 舞蹈工作教式的舞蹈專長教師(Allen 及柯南)，教導學生街舞，培養學生心性、律動，以正確的價值觀念協助學生學習。本年度所進行的活動如下：</p> <p><b>培訓：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學期中社團活動，上學期(二月至六月)每周四下午 1345~1630 社團時間在學校舞蹈教室進行個別指導及團隊訓練。</li> <li>2. 暑假期間，配合學生暑期輔導課程(上午進行課業輔導、下午進行舞蹈練習)規劃四周的街舞夏令營活動。並利用暑假最後一周參加頭份鎮”舞林大會”活動藉以驗收暑訓成果。</li> <li>3. 下學期(九月至十二月)因人數較多採分組練習，每周四下午 1350~1540 為七八年級社團時間，1550~1730 為九年級練習時間，在學校舞蹈教室進行團隊訓練。</li> </ol> <p><b>各項比賽及成績：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 四月參加苗栗縣熱歌勁舞比賽，榮獲八年級組優等。</li> <li>2. 八月參加頭份鎮夏日藝文活動”舞林大會”榮獲第二名及最佳創意獎。</li> </ol> <p><b>各項展演：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 六月參加畢業典禮表演。</li> <li>2. 配合紙風車文教基金會反毒劇場活動，於本校活動中心擔任演出。</li> <li>3. 本校 102 年校慶系列活動，街舞社擔任開場表演。</li> <li>4. 十二月參加苗栗醫院老人長照中心年終關懷活動表演。</li> </ol>				
效益自評	<p>一、培養學生發展街舞專長，積極參與社區表演或對外比賽，讓街舞活動成為學校特色。</p> <p>二、從街舞訓練中，促進人際互動，培養學生人我關係，培養青少年自我與對團體他人的關懷。</p> <p>三、參與縣內各項街舞競賽，增加學生上台表演經驗，創造學生高峰經驗，開拓學生視野，培養團隊榮譽心及學習動力。</p> <p>四、配合多元入學計畫，協助學生進路輔導，協助學生進入理想高中職，減輕家庭經濟負擔。</p>				

1、「辦理概況」請詳執行過程；培訓、練習、表演、比賽等活動

2、本表各欄請依需要自行增加空間。

附表 4-2

※本表每一位學生寫一張

學生心得日誌

年級： 九 姓名： 吳彥萱



日期	心得內容
2013 年 3 月	<p>自從加入街舞社之後，我就很期待每個星期的社團活動時間。</p> <p>在一開始排舞的時候，雖然會因為跟不上拍子或是跳錯而心慌，但是老師會很細心的慢慢數拍子教我們，最後完成一支舞的心情，只有滿滿的成就感和喜悅。</p> <p>這禮拜就要比賽了，我們怕會趕不上比賽的時間，自主動的請求時間練舞，把不整齊的地方全部練到最好，等到下次的社團時間再給老師看看我們自己練的成果，然後繼續把舞排下去。</p> <p>我很喜歡街舞社，覺得每星期都可以跳舞是件很棒的事，但我只剩下一學期了，我會繼續把握時間，好好的向老師學習。</p>
2013 年 4 月	<p>這一個月來學到了很多新的舞步，也開始抓到音樂的節奏拍子，老師教了我們一些快節奏的舞步，一開始的時候真是讓人手忙腳亂，但跟上了以後，卻很有成就感。這些學習的經驗都很寶貴，也很開心有這個學習的機會。在街舞社中，可以和社團夥伴一起努力的感覺很開心也很滿足，努力練習得到的成就感覺最棒，老師修正過後的隊形及舞步讓我們的舞蹈有了不一樣的風貌。希望未來仍能夠把街舞當作休閒活動。</p>
2013 年 7 月	<p style="text-align: center;">普仁夏令營心得</p> <p>我一開始知道有這個活動的時候就覺得會很好玩，所以就抱著期待的心情去跟老師報名參加，在知道我們學校有 9 個人會去之後，我就覺得這次活動一定會更好玩。</p> <p>一開始，小組小組集合好之後就開始自我介紹，大家都很生疏害羞，全隊只有我跟我的同班同學在說話，就好像他們都不是同組人一樣！但是這種情況在第二天就已經消失的無影無蹤了，大家都開始熱絡了起來，聊天的聊天，打鬧的打鬧，而且是不管男女性別的笑在一起，這真的讓我很開心！</p> <p>在這一連串的活動下來，我交到了很多新朋友，像是愛笑的登凱，耍酷的振辰，還有可愛的芝吟，如果沒有這個活動，我覺得我一輩子都沒有辦法認識他們，很感謝普仁基金會所舉辦的夏令營活動，讓我認識了新朋友，對夢想有著更多的信心與勇氣。</p>
2013 年 8 月	<p style="text-align: center;">頭份盃跳舞比賽心得</p> <p>在知道我們街舞社在暑假有一個頭份鎮舉辦的跳舞比賽之後，大家就開始積極的排舞，排隊形，選歌。大家都把上暑期輔導的時間拿來練舞，說真得時間不會趕，但是我們的舞蹈老師卻沒有很多的時間來教我們，但是大家還是慢慢的一步驟一步驟學。</p> <p>終於到了比賽當天，大家換好衣服到了比賽會場，看到參賽隊伍一隊隊的走來，我感到無比的緊張，然後我看到一群熟面孔，是一群國標教室的得意門生，我曾經看過他們跳舞，真的是很有自信的專業舞者，我覺得，我們在自信方面就輸人一節了。我們算是參賽隊伍中還滿少見的一群了，我們是以熱舞為主，則其他隊伍佔大部分的都是國標、肚皮舞等等與我們不同舞風的舞者，既然我們有這個特別因素，只要努力點，一定能拿到好成績的。</p> <p>最後，我們得到第二名，雖然輸給了國標雙人組，但是我們輸的心服口服。</p> <p>這是我們最後一次的跳舞比賽了，我們在街舞社裡面學了很多，很開心的去比賽，然後把獎狀贏回來，我覺得我會把這些事情永遠記住，記得怎麼一起練舞，一起相處，記得在舞台上跳舞的感覺。</p>
2013 年	<p style="text-align: center;">紙風車劇團心得</p> <p>今天紙風車劇團來我們學校展演，要邀請 3 男 3 女一起上台演出與參加幕後的相關工作，</p>



<p>9 月</p>	<p>我是其中之一。原本很緊張會出錯，但是演員們都很細心的一遍一遍指導我們，我們也很快的進入狀況，雖然戲份很少，但是我們大家也都很認真的聽演員們說的話。</p> <p>在排演完之後，全校陸續進場，我們的心情也更加緊張，但得知演員之中也有第一次演出的之後，緊張的氣氛也舒緩不少。</p> <p>終於，全劇順利演完，大家也都鬆一口氣，這次參與演出對我來說不只是個寶貴的經驗，同時也讓我學到很多。</p> <p>從一開始的台詞、位置，裝扮，換場景到快速換裝，我們都看的很清楚。看著他們熟練的把台詞說出，在配上心情語氣，整個很有氣氛；然後是換場景，我們在幫忙後才知道原來一個看似簡單的推的動作，都要出非常大的力氣撐著然後去感覺妳對面的人再移動。</p> <p>這次演出，讓我深深覺得行行出狀元，每件事都有我們學習的地方，學問永遠學不完，但只要認真把握當下，努力學習，就能讓自己知道的更多，更有知識。</p>
<p>2013 年 10 月</p>	<p>中秋節，是個月圓人團圓的好日子。我們班女生也準備要去烤肉。先是計劃時間、地點然後食材，無一不經過認真討論的。最後決定在星期三晚上去老師家烤肉。</p> <p>在我們殷殷期盼不會下雨時，約定的時間已經到來。大家興高采烈的殺去買食物，在接二連三的去老師家集合。</p> <p>最我們高興的是，天空作美，並沒有下雨，大家七手八腳的起火、烤肉，在女生們的一片笑聲中，吃的飽飽的，笑的顛顛的，我們歡笑的氣氛似乎也影響到了老師的鄰居們，他們也跟我們一起聊天，嬉鬧。那氣氛真是好不樂鬧。</p> <p>偶爾這樣子烤肉似乎也不錯！</p>
<p>2013 年 11 月</p>	<p>頭屋國中，我的學校，校內樹木綠意盎然，青天白雲紅操場，還有橘黃色的制服在走動，看起來好不熱鬧。不得不說，它真的很漂亮。</p> <p>其中，我最喜歡的校園風景就是遠看校園裡的一草一木了，當體育課打完球，滿身汗的坐在體育館階梯上，抬頭一看，就能看到暖色調的建築、翠綠色的草皮、深紅色的操場，再加上頭頂的藍天白浮雲，這視覺的饗宴讓我每每都陶醉在其中。</p> <p>偶爾，天上出現一朵奇形怪狀的雲，讓我停下腳步抬頭欣賞；還有在校園花園旁偶然發現一株小花都能讓我開心的笑起來。</p> <p>其實，這個世界並不是缺少美，而是缺少發現。</p>
<p>2013 年 12 月</p>	<p>說到合作，我就想起七年級去參加的隔宿露營，那真是最好的合作經驗。</p> <p>首先，各組的破關遊戲，需要大家一起想辦法，一起參與遊戲的進行。接著，午餐、晚餐都要自己烹煮，每個人都有自己的工作，不能偷懶，要不然就沒有飯可以吃了。還有，晚上要睡的帳篷，也要大家合作搭設，一起把營柱撐起來，一起鋪上塑膠布，一個遮風避雨的帳篷就完成了。</p> <p>在這個社團中我也感受到每個人的重要性，如果沒有大家的幫助，一個人沒有辦法做那麼多的工作。而且，更重要的是，和很多人合作時所感受的快樂，和一個人的努力是完全不同的。</p>

**【註】本表不敷使用，請自行影印。**





附表 4-2

※本表每一位學生寫一張

學生心得日誌

年級： 九 姓名： 胡嘉玲

日期	心得內容
2013 年 3 月	<p>感謝普仁對我們的經費贊助，讓我們在這麼美好的環境中，盡力揮灑我們的汗水！在社團中我們快樂的、盡情的、盡力的、放心的、認真的、努力的跳舞，讓我們的舞蹈充滿著活力、力量、勇敢及快樂。</p> <p>在這段期間，我們大家都很努力的準備這次的勁歌熱舞比賽，而且幾乎每天都在練習呢！希望可以因為你們的幫助再加上我們的努力，就可以在這次的熱歌勁舞比賽中得到了非常好的成績！</p>
2013 年 4 月	<p>比賽過後，老師教了我們更多不同的舞步，老師說這是美式風格，動作較大且節奏強烈，真的是很不一樣。我也開始抓到了一些訣竅，學會控制力道的大小。最近練習的舞步在動作轉換或變化時速度加快了不少，但練習過後已經開始可以掌握。我希望未來除了可以熟練這些舞步外，也可以創造出屬於自己的風格的舞步。</p>
2013 年 7 月	<p>在 7 月 9 日星期二是一個新的旅程的開始，那一天在苗栗火車站剛要出發去板橋火車站時，當時的我既興奮又好奇，在前一天晚上我還興奮到睡不著覺呢！到了板橋火車站和同學們一起去報到，我的心就一直撲通撲通的跳，緊張的心情也慢慢的跟著上來...。</p> <p>在作第一個團體活動時，小隊輔為了要讓大家能夠牢牢的記住彼此的名字，我們玩了一個遊戲教作“餅乾盒”，此時我們大概都了解了對方。第一天大家都不太認識對方，但是大家都得很開心。第二天我們團結合作，努力的把我們討論的結果，發揮我們所能做的事，雖然我們很努力，但成績還是不如預期，下午我們各個隊伍做了擁有那一對心血的木琴，最後大家把全部的木琴拼在一起，實在不簡單呢！第三天坐捷運去探險，我們抽到了公館站，大家在那裡玩的蠻開心的，在晚上大家發表各隊在這裡的心得和表演。最後一天，普仁做了我們這三天來的回顧影片，看了讓我感到有點鼻酸，在最後大家在板橋火車站要分開時，非常不捨，但我相信總有一天大家還是會見面的。</p> <p>雖然我們相處的時間很短暫，但在這段期間有許多的感觸是以前沒有的，說不定以後也不會有。我很珍惜我在普仁的每一分、每一秒，因為時間是不會倒退的，也不能重來。</p>



<p>2013 年 8 月</p>	<p>炎炎夏日,大家最期待的就是暑假的到來,當然我更期待暑假能夠到學校練舞,雖然很熱但是喜歡跳舞的念頭已經把熱的感覺都拋諸腦後啦!每個禮拜都到街舞教室報到是每個團員的責任,雖然有幾次小缺席,但是回家一定馬上把老師新教的舞練到熟為止,練舞的同時也期待著比賽的日子到來,喜愛跳舞的熱忱不減是我們的使命,當然也非常感謝贊助我們的有心人事,才讓我們各自能夠擁有一件與眾不同的團體服呢!</p>
<p>2013 年 9 月</p>	<p>9 月是一個新學期的開始,也是學生們最不想承認的一件事,但該來的還是來了,在這個學期我們又換了一個新班導,我們全班跟新班導都相處的很好。在 9 月 14 日這一天是一個對我來說很重要的日子,那就是我的破蛋日,在那之後我又增長了一歲,那一天我們要為了中秋連假而補課,雖然補課很累,但同學們給了我一個最開心難忘的生日呢!</p>
<p>2013 年 10 月</p>	<p>這次教我們跳舞的老師換了一個人,那個老師的舞風跟以前老師有些許的不同,之前的老師比較偏向 Free style,這次的老師比較偏向 Hip Hop 的風格,讓我覺得很有新鮮感,在學舞的過程很快樂,每次都期待下一次要教的舞步是什麼!</p>
<p>2013 年 12 月</p>	<p>在這個學期中學到了很多從來沒看過的舞步,開闊了我的視野。也了解了所謂的跳舞,不是一股勁的跳,而是要體會舞步中快速與放慢的技巧。我覺得舞技進步了,聽力與節奏感也被強化了。真希望還可以學到更多的舞步,挑戰各種不同的風格與曲風。</p>

**【註】** 本表不敷使用,請自行影印。



附表 4-2

※本表每一位學生寫一張

學生心得日誌

年級： 九 姓名： 徐梓庭

日期	心得內容
2013 年 3 月	首先要謝謝普仁基金會的叔叔阿姨,讓我們能好好的練舞.我們這一次一定會好好的練習好好的做準備。因為有叔叔和阿姨得幫忙讓我們能夠有機會上台表演,也謝謝你們的衣服我們都很喜歡,在表演當天,我既緊張又興奮,都是有妳們的幫忙才能讓我們有機會參加表演我們會努力跳到最好,我們最想要拿到的成績是優勝希望我們有機會做到最好,要再次的謝謝你們。
2013 年 4 月	以前看到同學輕盈的舞步及靈巧的動作總始投以羨慕的眼光，加入街舞社，可以學習各種不同的舞步真的很開心，也很有挑戰性。在老師的指導下，把一個很難的舞步一點一點的學完，經過練習變成自己的東西是最大的成就感，我也要求自己要把一支舞從頭到尾做好，讓演出更加完美。參加街舞社最大的收穫是苦練後的成就感，在場上揮灑汗水、盡情舞動，真的是很開心的事情。
2013 年 12 月	這個學期換了一個新的老師，我學到了新的舞步，也有不同的感受。經過了幾次的表演與比賽，我覺得自己的經驗值增加了，也比較放得開，上台時不再那麼害怕。還有一點期待下次的表演呢!

【註】本表不敷使用，請自行影印。



附表 4-2

※本表每一位學生寫一張

學生心得日誌

年級： 九 姓名： 陳奕君

日期	心得內容
2013 年 3 月	八年級下學期我參加的社團都是街舞社，原本對街舞這個東西其實沒有甚麼太大的興趣，一開始只是想來這邊混一下打發時間，可是到後面我發現，街舞社可以學到很多很炫的舞步，在練習過程中也很歡樂，大家開開心心的練習，在比賽前有著無比的興奮感，比賽後更有著大大的成就感，雖然只拿了個優等，雖然也有些不太滿意，但這是我們辛辛苦苦得來的成果，嗯還是很開心哈哈。
2013 年 7 月	第一天剛到板橋,得知跟朋友不同隊不同房時,齁齁真的傻眼餒.本來想就這樣自閉下去的.....第二天有活動:森林木琴和生物鏈,我們經由這兩個活動拉近彼此的距離.第三天是我們最期待的捷運探索!我還記得我們那天玩的很開心,一起吃飯一起拍照,回到聲寶時,我負責製作第八小隊要報告的 PPT 簡報,眼睛盯著電腦兩個小時,最後終於完成,吼超有成就感的啦哈哈!然後還有表演,哦真的超成功!!!到了第四天也就是最後一天,超不捨的.....,看了最後的影片回顧,我才發現我已和相處四天的夥伴有了感情.這四天過的很快樂,真的哦不是場面話!本來真的想自閉到底的哈哈, BUT 計畫趕不上變化!從 7/9~7/12,從自閉到自嗨,從無話可說到無話不說,真的很有感觸.與夥伴們的感情,我不會忘.很感謝普仁基金會給我們機會來參加這個活動,我有了從未有的自信,讓我認識了這麼多朋友,也讓我們培養了團隊裡需要的默契,也很謝謝照顧我們的小隊輔.回憶,獨一無二...
2013 年 8 月	哇哇我們再 8 月 17 號又有一個比賽了,我們從 7 月 15 號就開始練習,每個禮拜一跟禮拜五我們都會在街舞教室練習,為我們的比賽作準備.這一次可以自行選歌,我們的街舞老師 Allen 還親自剪歌\哈哈,到了 8 月 17 號,終於所有努力都在這一天要爆發了!到了頭份鎮公所看到了很多參賽者,我們先坐在下面觀眾席吃飯,吃麥當勞喔!吃飽才能奮戰嘛對不對?!在來就是抽順序,我們是最後一組,我們看了其他參賽者的表演,齁齁他們真的都很厲害呢!尤其是那個國標舞的,唉們根本專業.....不過還是要接受現實,我們終究還是要上台表演,剛上台真的超緊張啦!不過我們還是把辛辛苦苦練的跳的很好哦哦哦!!!最後公佈結果!我們得到最佳創意獎,拿到四千元,也就是





	國中組第二名啦哈哈!!!爽快!
2013 年 9 月	今年校慶在十一月九日,我們街舞社將在校慶出場表演!所以再這不到一個月的時間我們要練好一首新舞,其實要在一個月內練好並不容易,我們一個禮拜只有一天在練,所以總共只有四次練習.....,其他剩餘時間是沒有老師教的,所以我們只能靠著自己的練習!!我相信我們一定可以練好的!喔還有,我們的指導老師換人了,本來是艾倫,現在是柯南,不知道他人怎麼樣呢,應該是不難相處的對吧!!唉總之,我要為了這次校慶表演好好的準備囉!!
2013 年 10 月	十一月八號是頭屋國中的校慶,本來很期待我們最後一年的校慶,結果!結果!竟然變成園遊會!!!不過還是有大隊接力,BUT!我們班棒球隊就有 6 個去比賽!吼結果我們從每年第一名的成績掉到最後一名.....超嘔的啦!!!雖然是這樣,園遊會還是很好玩,還有卡拉 ok,唱的很開心,玩的很盡興!!!

**【註】** 本表不敷使用，請自行影印。



附表 4-2

※本表每一位學生寫一張

學生心得日誌

年級： 九 姓名： 謝孟純

日期	心得內容
2013 年 3 月	<p>為了 4 月 19 號的熱歌勁舞比賽，大家都很努力練習，去年我們也代表學校參加過，可是只拿到了甲等的成績，這次是最後一次參加，當然得多用點心思！！</p> <p>本來我只是抱持著玩玩的心態，可是在每一次練習的時候，看到大家都因為想要拿到好成績而很拼命想要跳好，我就領悟到：既然參加了，為何不把他學好表演好？要做，就努力做好！讓自己不留一點遺憾。</p> <p>雖然過程真的很辛苦，可是因為有老師的指導和同學的互相鼓勵，大家一起走過來了！真的很慶幸自己沒有半途而廢，哦對了，還要謝謝贊助我們衣服的「普仁基金會」，穿著這身衣服、踏上表演的舞台，內心真的澎湃不已！！！！！！</p> <p>這是最後一次參賽了，也是最後一次參加社團，能代表學校出去表演這種機會可遇不可求，如果你問我：對於這次比賽有沒有覺得遺憾或是可惜的地方，那我會大聲告訴你：我沒有任何遺憾，因為大家一起完成了這個比賽。</p>
2013 年 4 月	<p>這個月來最大的收穫應該是體會團結合作的重要性，大家一起苦練，上台前互相加油，過程雖然辛苦，但是真的很開心。雖然沒有拿到最高榮譽"特優"，老師總告訴我們過程勝於結果，雖有遺憾，但卻可以激勵我們再進步。</p> <p>一分耕耘，一分收穫，只要付出就會有所收穫，希望可以再進步，更上一層樓。也可以去體會街舞的核心價值。希望再將動作升級，更俐落、更整齊，大家一條心，沒有做不到的事。</p>
2013 年 7 月	<p>要放暑假的前幾天，老師把我們找去了學務處，詢問我們有沒有意願參加普仁創辦的夏令營，剛開始抱著好奇的心態，三五好友就決定北上參加活動。</p> <p>第一天我們先到板橋車站集合，看到了分組的名單我大吃一驚，因為我們竟然不同組也睡不同房，心情真的是非常動盪不安，跟別人一起活動還好，還得和陌生人同房睡，我心中浮起一個念頭：我是不是不該來？後來我們玩了一些認識組員名子的遊戲，剛開始大家都</p>



害羞，幸好我們的小隊輔非常熱情，我想我們能那麼快認識到接受團員，應該歸功於小隊輔！下午的時候，普仁基金會邀請了一對父子來做演講，他們完成了「51 天徒步環島」，來到這裡和我們分享一路上的驚喜亦或者挫折，讓我學到：夢想不只是要去夢，還要努力去實踐、去築建。玩了一天，大家準備帶著疲憊的身心回房休息，沒想到，竟然有宵夜給我們享用，真的是超級窩心的，吃完泡麵心都暖了起來！

第二天我們都待在淡水小坪頂做活動，讓我印象最深刻的就是木琴的製作和拼接，每個小組都做一座屬於自己的木琴，讓小木球在上面滾動就可以發出音階，由於不能讓木球卡住或是掉出木琴，每個小組員用盡了腦汁，只為了讓木球順利滾完木琴不受阻礙，你以為這樣就結束了嗎？你錯了，我們還有一個艱難的任務，就是把每個小組的木琴連接起來，所以呢我們來到了樓梯間進行活動，這可不是件容易的事，儘管已經耗費了二三十分鐘大家還是依然不放棄，最後終於達成了目標！這個活動的意義我覺得很重要，讓我學習到：只要不放棄都有機會的，在夢想的路途上，遇到困難要去找到原因並且解決，而不是半途而廢，最後終有成功的一天！

第三天是每一個小隊分別到不同捷運站探索，我們第一小隊要去西門站，當然行前工作不能馬虎！途中我們有去了鼎鼎大名的阿宗麵線，果然名不虛傳，讓人一口接一口呢!!!另外午餐方面選了一家義大利麵，雖然看似普通，可是我們在裡面遇到了兩個外國人，小隊輔粽子還用了他流利的英文跟他們溝通了好一陣子呢，這一天真是充滿冒險的刺激。

晚上還特別舉辦了一個令我難忘的晚會，每一組都要為今天的行程來做個報告加上表演，我就自告奮勇要一起上台講解，要上台的時候雖然有點怯場，可是我還是用很輕鬆的方式完成了報告，感謝我的隊員跟小隊輔們給我很多鼓勵。

第四天是個有點感傷的日子，因為要結束了這四天的活動，特別是因為有颱風來襲，住在東部的朋友們都得先回去，為了給他們送行，我和兩個朋友五點多就起床了。要離別之前，每個小組自行做了分享會，說出對夢想的期待，還有這四天裡的感想，我對每個隊員一一說了一些話，明明想忍住不哭的，因為想要笑著結束，淚水卻潰堤了！邊哭邊說完感想，幸好有說完，這次相聚可能是第一次也是最後一次了。

這次夏令營教了很多學校學不到的事，讓我不後悔參加甚至慶幸參加了這次活動，讓我對「夢想」這兩個字不再是懵懵懂懂，讓我對「夢想」有了更多的動力與憧憬，感謝普仁的所有工



	<p>作同仁，一起攜手打造了這個夢想夏令營，這四天雖然短暫卻很充實，我想，我永遠都不會忘記。</p>
<p>2013 年 8 月</p>	<p>這次暑輔後的每個星期，我們都在往一個目標前進，那就是在頭份的一場比賽，這大概是我們國中最後一次比賽了，所以我們好好的把握住了，雖然一開始有些動作比較難一點，但是我們練習在練習大概就比較熟了，雖然有時候我們有點放太鬆，被老師念了一下，雖然沒有準備的比上次充足，可是我們還是信心滿滿。</p> <p>這次老師帶著我們一行人到了頭份參加比賽，本來以為這次只是個小小比賽，可是場面比我預期來得盛大很多，有點小怯場，不過我告訴自己，都來到這裡了怎麼可以不拼一下，更何況搞砸一點就是搞垮整個團隊，所以不能有任何差錯，看著前面的隊伍一隊比一隊優秀，我的心情越來越動盪不安，可是幸好在面對龐大的壓力下，我們還是很順利的跳完了這支舞，沒想到還獲得了第三名的佳績！真是出乎我們意料之外。</p> <p>這次的參賽機會大概是最後一次了，所以格外覺得特別，雖然冠軍寶座不是我們獲得，可是至少我們完成了，還得到不錯的成績，值得了！</p>
<p>2013 年 9 月</p>	<p>哇!轉眼到了九月，話說九月的某一天，鼎鼎大名的紙風車劇團來學校展演，這次來是為了宣導反毒觀念，本來抱著觀眾的心情看表演，結果!沒到居然被叫去後台幫忙當幕後人員，我還被挑出來一起參與演出，雖然台詞只有短短的一句，表情需要非常逼真，聲調也是需要石破天驚的一喊，第一次嘗試演戲的我，心情當然是緊張不已，可是在劇組人員的指導下，我表現的非常好，就連老師也直誇讚說:可以跟劇團巡迴演出了呢!</p> <p>這次的經驗真是前所未有，很慶幸當時自己很勇於嘗試，如果以後還有類似的機會，我一定毫不猶豫報名^_^Y</p>
<p>2013 年 10 月</p>	<p>10 月 19 號我代表學校出征了客家生活學校比賽，比賽地點是在雲林西螺的東南國中，這是我第二次參加了，可是還是難免心中會有緊張的感覺，一到比賽地點整個讓我大開眼界，學校很有古典的氣息，還有養鯉魚，可以票選最漂亮的中學了呢!不知道是不是準備的比較充足，這次的表演比上次好很多，雖然最後只獲得了優等，沒有拿到通往全國賽的門票，但是我們都盡力了，我覺得這比什麼都來的重要!後來我們還去了雲林的風箏節，看到了很多環保</p>



	<p>藝術品，還有一隻在天空遨遊的大章魚風箏!!</p> <p>這是我最後一次代表學校參賽，雖然最終沒有如願，可是大家一起為同一個目標奮鬥的感覺真的很棒!下一次的比賽就交給學妹們了，期待下次可以收到他們的好消息!!</p>
<p>2013 年 11 月</p>	<p>柯南老師與 Allen 老師最大的不同除了舞蹈風格不同外，科南老師更強調跳舞不是跳一首歌，而是去體會音樂與身體的關係。所以我覺得經過了這段時間的練習不管在肢體的律動與協調感上都有顯著的進步。身體不會再等音樂，動作與音樂上的節拍更能契合。我覺得如果我可以把基本細節做好，應該更有進步。</p>
<p>2013 年 12 月</p>	<p>這個學期社團的人變多了，與團員的互動中感受到團隊合作的重要性。同學間也利用下課休息時間教導舞步及修正動作，覺得蠻有趣的。在這段時間中我學習了肢體的律動感及力道的展現，自己也覺得跳得比較好看了!</p> <p>希望再來把動作練得純熟，在舞台上好好的展現!</p>





附表 4-2

※本表每一位學生寫一張

學生心得日誌

年級： 九 姓名： 勞祈華

日期	心得內容
2013 年 3 月	<p>記得，去年我們同樣參加了熱歌勁舞在校園的舞蹈比賽，而不惜一切的努力練舞，這次又要重登舞台了，大家既期待又興奮，為了 4 月 19 日的比賽，大家都為這一天努力的準備上場前的練習。</p> <p>儘管再累、想偷懶，看到大家都那麼認真，我也就隨之認真了起來，一刻都不能鬆懈，中午跟第八節都是我們能夠練習的時間，這一次的比賽，可能是我們最後一次為校爭光而踏上小巨蛋的美好歷練。</p> <p>儘管如此，我們都要做把他做到最好最完整，希望也能藉此展現出頭屋國中街舞社團隊精神的好機會，也要謝謝這次贊助我們的「普仁基金會」，因為這個機構的熱心贊助，能讓我們的服裝一致整齊，也因為服裝的一致，讓我們更是增添了許多的信心、精神，大大提升我們認真跳舞的熱誠與活力。</p> <p>參與這次的比賽，比賽的成績是其次，我認為能借此而得到一次的經驗是才是最佳的收穫，當表演完得那一瞬間，我也得到了滿滿的成就感。</p>
2013 年 4 月	<p>每一次的練習，都讓我得到不少的成就感，這份成就來自於夥伴共同的努力。在舞台上，我們將成果展現，表演給觀眾看，也將這份喜悅分享給大家。</p> <p>真的非常感謝普仁基金會及善心人士的捐助給了我們這麼好的資源，可以聘請優秀的老師教導我們。在街舞社團中，最大的收穫是找到自信，獲得成就感。希望畢業後學弟妹們能繼續堅持下去，也珍惜這份美意。</p>
2013 年 7 月	<p>第一天,我們一起上台北參加這個活動,彼此都感到很陌生,後來慢慢的大家都打開心芳聊了起來,我也很開心地一天就認識了新朋友,接下來幾天的活動都相當有趣,帶隊的大哥哥大姐姐也很熱情對我們歐很照顧,超級謝謝他們的,這次的活動過程中不僅可以結交新朋友也體會到團體生活的樂趣以及團體精神等等,最後一天的行程因為颱風所以原先計畫好的時間有了些許的變動,但是我們依然熱情不減,跑完了第三天一起討論出來的地方後每個小隊都一一回到營地準備晚上的晚會,晚會完就是要離開的時候,大家都依依不捨,很留戀一起玩一起嗨的時刻,</p>



	<p>往後如果還有類似的活動一定澎場啦~也很謝謝贊助我們的叔叔阿姨們,有了他們的資金我們才擁這麼棒的回憶!</p>
<p>2013 年 9 月</p>	<p>升上九年級了，練舞得時間一樣不減，練舞的熱情一樣不減反而增加。</p> <p>看到大家的努力，自己也會跟著認真起來。</p> <p>一路一來，我覺得跳舞是一件很令人開心的事情，不管是比賽還是表演，都要全力以赴的朝向最好來回應自己跟大家。藉著比賽的過程中也可以好好欣賞別人的舞蹈，看看別人跳舞，也會讓自己的心情好起來。每每練好一支舞，都很有成就感，這也是大家喜歡練舞的其中一個原因吧!所以大家都要好好努力把這次心的舞練熟來吧!</p>
<p>2013 年 12 月</p>	<p>參加街舞社三年，我覺得練舞是一種責任感，要努力把老師教我們的動作練熟，要在整個團體中扮演好自己的角色。經過這些比賽確實覺得自己成長了，也感受到從前所沒有的自信感。</p> <p>這是我參加街舞社最大的收穫。希望能夠繼續的練舞，甚至畢業也有機會接觸舞蹈。</p>

**【註】**本表不敷使用，請自行影印。



附表 4-2

※本表每一位學生寫一張

學生心得日誌

年級： 七 姓名： 劉邦智

日期	心得內容
2012 年 3 月	『街舞~社~『Dance』心得』 街舞社讓我在學校的生活多了許多的樂趣，我喜歡跳舞已經不是一天兩天的事了，從七上開始，我就加入了街舞社，然後到了現在，中間經歷了些許的表演和比賽，雖然社團裡沒幾個男的，但也沒影響我對跳舞的慾望和衝動，Allen 老師每次都為我們細心編舞，我們也努力的跳，揮灑著青春的汗水，當然要把舞跳好，必須重蹈覆轍的一直持續跳，把它練到精熟，相信跳起來會很不一樣，前幾個星期，我們在巨蛋比賽，比賽前非常非常的緊張，但是在比賽時，緊張的情緒隨著我的舞步慢慢的散了開來，雖然有些細微的動作沒做到，但是比玩賽還是蠻滿意的，這比賽比完了就是我的了，成為我國中跳舞的經歷，也讓我國中生涯有更多的自信以及能夠更加的展現出舞蹈的魅力，必且從中找到樂趣，讓我更加熱愛跳舞^^
2012 年 8 月	在暑假暑輔每個星期一.五我們都要練舞，因為頭份有個比賽在等著我們，也是國中最後 1 次揮灑我們的汗水，盡情跳舞的比賽了，所以我們當然也很用心在這次的比賽上，Allen 老師也很用心的在為我們排舞排隊型等等，雖然我們有些舞步不能跳像 Allen 一樣有力又到位，不過我覺得我們盡力了，大家都盡力了，比賽當天的下午我們也依依的複習了好幾遍，就是想在舞台上展現最好的團隊精神，也不能白費 Allen 的用心，與我們大家付出所付出的心血，在最後，我們拿到了最佳創意獎也有獎金 4000 元，這一切的一切我覺得都值得了，雖然最後的比賽落幕了我有點不捨，但是這會變成我人生中其中一次的舞台經驗，也在我心中畫下完美的句點。
2013 年 12 月	在這個學期中我學到團隊合作的重要性，也在老師的指導下，學習如何把動作做到最好，跳一支讓自己也感到滿意的舞。柯南老師注重基礎練習，每天的基礎練習讓我對一些動作覺得熟悉，練起高難度的動作也就變得容易多了。 我希望可以學習更多的動作，將來有能力自己去編一支舞。

【註】本表不敷使用，請自行影印。



附表 4-2

※本表每一位學生寫一張

學生心得日誌

年級：     八     姓名：     黃珮玲    

日期	心得內容
2013 年 4 月	<p>剛從別的學校轉過來，發現竟然有我最喜歡的街舞社。指導的老師很好相處，幽默、風趣，對於街舞也很有研究。雖然剛開始接觸，但老師都很細心的指導我。</p> <p>學習街舞除了動作以外，我覺得更重要的是耐心，沒有耐心，就學不來了。感謝普仁的經費贊助，給了我們這麼好的師資。</p>
2013 年 7 月	<p style="text-align: center;"><b>普仁的 4 天 3 夜心得</b></p> <p>我在這 4 天裡我得到了更多不同個性的朋友，大家住在不同的地方，或許可能再也見不到對方了，但我還是很開心，因為我可能還會在藉著普仁讓我們再次相遇。</p> <p>我很喜歡這裡的每個朋友帶給我的不同感受，這種開放的樂情與個性，一直吸引著我接近，我很喜歡這種感覺，所以我決定要把這種感覺分給我所認識的人，讓他們知道朋友間的牽絆是可以在更加的緊與堅強。</p> <p>在這 4 天裡我不只認識了每小隊裡的朋友，我也認識了許多的隊輔，每個隊輔帶給我的都是不同的感受，隊輔們的熱情流露，往往都一直帶動我們冷場的氣氛，讓我們在熱情的牽絆中學的了真正的快樂。隊輔們都當的很到位呢，融入我們之間，就像一個朋友的立場陪著我們，我覺得隊輔是這次活動中不可缺少的人。</p> <p>我對志工阿姨們還有普仁基金會的人充滿著感謝，晚上怕我們肚子餓，買宵夜給我們吃，讓我們不會餓肚子，還請人說故事給我們聽。也辦了很多活動和遊戲讓我們從中學習，還讓我們有舒服的房間可以睡，也提供冷氣，這 4 天都準備不同的美食讓我們吃的飽飽，也在吃飯中讓我們學會不能浪費食物。</p> <p>這次的活動主要是告訴我們築夢踏實，但我的夢想還沒有定，所以對我來說，可能是學了朋友與朋友的牽絆可以如何的加強，等到我的夢想有確切的答案，我會付出一切的把它完成，那是我唯一的夢想。</p> <p>在這 4 天裡我真的好快樂喔，不管在哪甚麼時候都一直在學習，我真的很感謝這幾天來一直照顧我的人，讓我的生活充實了更多的快樂。</p>
2013 年 8 月	<p>眼看 8 月分到了，心裡覺得很不是滋味，我還有很多的事沒做完，我還有很多事沒有開始做，我還有很多的時間不知道要如何把握，我還有很多的...很多的.....事不知道要從哪開始。</p> <p>7 月份一直在浪費時間，直到我從中醒過來才發現 7 月已經走了。我在 8 月的這個月份裡，我看到了這個世界的醜態與美麗，並從中學習了很多，如何把大事化為小事，如何看見真正的自己，如何對自己的過錯負責，如何珍惜身邊的每一個人事物，如何...如何...看待這個世界，8 月份讓我醒過來了，直到我看見我從 7 月份到 8 月份一路走來的腳印。</p>



	<p>8 月份讓我很開心，我嘗試到很多的事的結果，我去了一家從來沒去過的遊樂園，我跟好久沒見到的親戚見面，我把暑假作業寫完了。</p> <p>8 月份我很傷心，我跟家裡人頂嘴，我沒好好照顧我的寵物狗，我看點電子產品比陪家人還要多，我對 8 月份的心得只有二個字★太★☆讚☆。</p> <p>我聽說 8 月鬼門開，於是我查了很多的禁忌，發現了我第一天，就做了不只一樣的禁忌。我很後悔，我最討厭 8 月的鬼月了。</p>
2013 年 9 月	<p>從去年轉學到頭屋後，找到了自己喜歡的街舞社。我很喜歡跳舞，因為跳舞讓我覺得自己體能變好，又可以減肥，靈巧的運用身體各部位。跳舞讓我覺得自己多了一項技能，也希望學校能多安排一些練舞的時間，我相信自己可以做得更好。</p>
2013 年 10 月	<p>經過了一段時間的練習，自己覺得跳舞並不難，可是要跳得好看，律動很重要。科南老師常告訴我們律動是最基礎的東西但卻是最難的。不但要注意節拍也要練習耳力。當每個人都在進步的時候，最怕自己還留在原地。我很害怕會輸給自己，所以要更努力的練習，朝著目標繼續努力。</p>
2013 年 11 月	<p>老師除了教我們跳舞外，也灌輸我們一些舞蹈的精神，提升我們對街舞的信心與認知，真的很棒。老師教得很賣力我們也沒有偷懶，這是我覺得最棒的地方。</p> <p>七八年級一起學舞的感覺還不錯，氣氛蠻好的!</p>
2013 年 12 月	<p>這學期我學到了各種不同的舞步，也學習了街舞的基本知識。經過了這些時間的學習，我覺得自己更愛街舞了，那種感覺更加強烈。這個學期練舞的人變多了，大家都很努力，尤其是七年級，我也激勵自己不要有偷懶的想法，要積極、堅持下去。</p>

**【註】**本表不敷使用，請自行影印。





學生心得日誌

年級： 九 姓名： 傅欣茹

日期	心得內容
2013 年 3 月	<p>關於這次的比賽，我們大家都很認真的在學習，我們每個禮拜四上兩堂課，學校也有請舞蹈老師來指導。</p> <p>對於這次的比賽我們大家都很認真努力的去學習，雖然有時候練舞時，我都在那邊嘻皮笑臉的，不過要比賽的當天，我可是跳得很認真，因為我們想要拿下特優。</p> <p>我們大家也要謝謝普仁基金會的補助，我很謝謝普仁基金會補助的衣服，我們也很喜歡，而且還是特別訂做的哦~</p> <p>比賽當天大家都很認真，不斷一再一再的重複練習，我們大家都為特優為目標，當天我們到了苗栗縣巨蛋的時候，我整個人都超緊張的，到了現場時，看到很多學校的同學，打扮得很漂亮很有氣勢，可是雖然我們沒有打扮得很好，不過我們很有信心的要拿下特優。</p> <p>啊啊啊啊~~~~~，差不多快要輪到我們比賽了，我整個人超緊張的啦!!!我們在排隊比賽時，有些學校也跟我們跳一樣的舞曲，我們就一直不斷的重複練習，直到換我們上場才停。</p> <p>我們跳完舞了，我才鬆了一口氣，雖然有些地方我有跳錯(因為真的太緊張了!!連我在跳舞時我手腳一直在發抖)，但我覺得我們只要盡力的去跳就行!</p>
2013 年 7 月	<p>第一天我們到了板橋車站 B1 報到，每個人都不同組，剛去到那時看見很多不同學校的同學，難免會有一點陌生，後來大家都分為一個小隊組，而我是分在第二小隊。</p> <p>去到小隊裡面時，也認識了一些別校的同學，再來就是要前往淡水小坪頂囉，到了那邊也就是我們的午餐時間，午餐時間吃完也就是我們的開幕式了，普仁也請了兩位父子環島世界的故事，來跟我們演講，聽完演講時總覺得他們很厲害。</p> <p>然後再來就是我們的晚餐啦，每個人也漸漸的比較熟了，也不會這麼陌生了，我們吃飽完就到訓練中心集合，然後呢我們玩了很多遊戲，最讓我印象深刻的就是我們玩了一個殺手遊戲，結果我被大家認為我是殺手阿哈哈，因為我一直笑而且又笑很大聲，所以才會被懷疑我是不是殺手，晚會結束就是我們的就寢時間囉!</p> <p>到了第二天，我們約七點到用餐前面集合，到了下午，就是生物嘉年華了。這項活動時真的超累的，跑來跑去全身都一直流汗阿!雖然休息時間還有個小點心吃補補體力，下一個活動是森林木琴，這項活動也讓我覺得很有趣，也讓我學到了跟大家一起分工合作，一起發揮想像力。</p> <p>每個小組組成完，就是要看每個小組的木琴是否有成功，等各個小組完成時，我們就可以跟每個小組的木琴連接在一起囉。雖然我們試了好幾次才成功，如果球滾到哪裡有小小的地方失誤了，我們就再把它補救回來，失敗了就從來，到最後一定會成功的，結果真的成</p>



	<p>功了大家都很开心。</p> <p>後來我們就回訓練中心，回到自己小組集合，再來就是要跟大家一起分享自己的夢想，我們每個人的夢想都要跟大家一起分享出來。至於我將來的夢想是想當幼教，因為我本身自己也很喜歡照顧小孩子。到了晚上，我們就要開始討論第三天的行程與成果晚會，結果我們第二小隊抽到的是東門站，我們就開始在討論隔天的東門站任務。</p> <p>第三天，吃完早餐，集合說明一下，就要開始出發囉！我們第二小隊到了東門站，我們第一個任務是去吃蔥抓餅，還有跟老闆娘拍張照，再來第二個任務是公園，再來第三個任務是去法國麵包店，那位老闆人也很好，還請我們吃麵包。第四個任務是去參觀陶瓷，只不過我們去到時剛剛好還沒開，最後一個任務就是--吃剉冰啦。那家是最有名的剉冰，只是那時候去超多人的，所以我們就去隔壁家吃剉冰。</p> <p>到了晚上就是我們的成果發表會囉！每組都有表演超緊張的，成果發表會完，就是難過的時候了，每個人都講出自己的心聲，有的人哭、有的人笑、雖然我知道要離別了，我也很難過但就是哭不出來也笑不出來！只是看到別人哭自己就會更想哭，但是還是哭不出來，可能我淚線不發達哈哈！而且剛好隔天有颱風，有些隊友們要先提早走，我們也提早起床跟他們離別。</p> <p>到了第四天，因為有颱風來襲，所以我們也提早回家了！</p> <p>這四天我們大家都玩得很開心，也讓我領悟到了很多東西，讓我學到跟大家一起分享夢想，一起分工合作、也學到了團結力量。</p> <p>很謝謝普仁基金會的阿姨叔叔們，能辦這個活動讓我們有機會可以參與，希望如果下次還能在辦這項活動的話，我們也很希望可以再參與一次唷~</p>
<p><b>2013 年</b></p> <p><b>12 月</b></p>	<p>這學期我學會了更多跳舞的技巧，老師所教導的動作常令我感到新鮮及挑戰性。我覺得自己有進步特別是在律動與技巧上，對音樂的掌握度覺得更好。希望自己還能再進步！</p>

**【註】**本表不敷使用，請自行影印。



學生心得日誌

年級：     八     姓名：     林方如    

日期	心得內容
2013 年 9 月	國小有過參加熱歌勁舞的經驗，所以進入國中就想學街舞，只是去年太熱門了沒選到。進入街舞社後發現跳得跟我們以前不一樣，很新鮮很有趣，可以學到很多不同的舞步，大家一起練舞很好玩。
2013 年 10 月	跳街舞的時候可以讓我把一些不開心的事情忘掉。在社團哩，我們認真的學習每個舞步，一次又一次的練習，自己也覺得進步很多。真是一個不錯的社團，開心的咧!
2013 年 11 月	11 月學到了很多新的舞步，也在老師的指導下學完了一支舞，老師在課堂上也修正了我們的一些動作，我覺得要跳好一支舞真的不簡單。 在這個社團中我們學到了一些平常在課堂上學不到的東西，很感謝普仁及學校給了我們這個機會。雖然有些舞步真的很難，但我相信只要肯學習，一定可以學會的啦!
2013 年 12 月	這學期我學習到了很多的舞步，見識了多采多姿的街舞，也覺得跳舞不是我想的那麼簡單。看到同學的進步，我也很羨慕，希望自己可以加油，趕上他們。希望還能學到更多，也有機會去參加比賽。

【註】本表不敷使用，請自行影印。



附表 4-2

※本表每一位學生寫一張

學生心得日誌

年級：     八     姓名：     彭允儒    

日期	心得內容
2013 年 11 月	11 月我們練完了一首曲子，也學了螃蟹舞。老師要我們放膽去學，從跳舞中獲取樂趣，努力才會有收穫。最深的印象是看到大家努力的表情，大家朝著夢想前進，不管艱苦大家都很努力的練習。謝謝所有同學及老師，陪著我們一起學習，看到大家都有進步心裡也很有成就感，希望永遠這樣快快樂樂的學習。
2013 年 12 月	在這個學期中，我學會了螃蟹舞，也可以表演一首完整的歌曲。在街舞的學習中我學會了自信、勇氣、開朗，也改善了肢體不協調的現象，覺得收穫很多。下學期有全縣的熱歌勁舞比賽，希望有機會代表學校參加比賽，也將舞練得更好。

【註】本表不敷使用，請自行影印。



附表 4-2

※本表每一位學生寫一張

學生心得日誌

年級：     八     姓名：     游彩如    

日期	心得內容
2013 年 9 月	這學期會選擇街舞社的原因是我喜歡街舞這個運動，以前都被學長姐選完了，現在升上八年級，終於有機會可以先選。我也希望能一直進步，代表學校出去比賽，替學校拿下好成績。
2013 年 10 月	看到同學認真的練習，我也覺得自己應該認真才可以跟上。這學期練舞的變多了，每周兩個時段，覺得很好玩，也比較容易進步。柯南老師這學期剛來，他教導我們很多不同風格的舞蹈，告訴很多我們不知道的事情。我覺得街舞真的很有趣，會跳街舞真的很厲害。
2013 年 11 月	進擊的十一月，每個人都很賣力地練舞，每周的社團是我最期待的時間，把舞跳得生動、有趣是大家一致的夢想。這個月來，老師要我們仔細去聽每一首歌，體會每一個動作，感覺舞蹈和音樂的關係。我覺得街舞需要每一個人的團結，每個人的角色都很重要。
2013 年 12 月	這學期我學到了街舞的律動感，原來街舞是這樣跳，不只是 MV 中的動作。學習到了很多的舞步、認識了街舞這個活動是這學期最大的收穫。我希望下學期有機會去參加比賽，也為學校拿到好成績。

【註】本表不敷使用，請自行影印。





附表 4-2

※本表每一位學生寫一張

學生心得日誌

年級：     八     姓名：     劉莉君    

日期	心得內容
2013 年 9 月	在學習街舞的過程中我發現每個人都很認真，也可以感受到大家對街舞的熱情。柯南老師在教舞之餘和我們分享了很多關於街舞的故事，他學舞的心路歷程。我感受到街舞可以有很多不同的風格，也有很多不同的舞步，讓我大開眼界。
2013 年 10 月	高銘和老師的毅力令我佩服，可以為了自己的目標失去手指及腳趾，甚至差點死在喜馬拉雅山上我覺得很佩服。如果我也用這種精神來學跳舞，我相信一定會進步，也希望有一天可以代表學校出去比賽。

【註】本表不敷使用，請自行影印。



附表 4-2

※本表每一位學生寫一張

學生心得日誌

年級：     八     姓名：     邱孟萱    

日期	心得內容
2013 年 9 月	去年看同學跳街舞，覺得很好玩，又酷又炫的動作，讓我的心也癢了起來！老師也鼓勵我培養正當休閒活動，於是我也想挑戰自己，加入街舞社。
2013 年 10 月	在高銘和老師的專題演講中印象最深刻的一句話是”天下無難事，只怕有心人” 回想起自己剛加入街舞社時，也有一點後悔，可是經過一段時間的練習，越來越覺得有趣，也期許自己要一直不斷向前，不要老在原地踏步。這是我對自己的挑戰。
2013 年 11 月	這個月我學到很多舞蹈的基本動作和律動感，讓我們的舞蹈跳起來更有節奏感，不會感覺單調。老師很有耐心，細心的教導我們正確的動作。今年街舞社最大的不同就是同學們會互相的教導對方，不會因為級別不同而有所差距，彼此之間的距離更近了。
2013 年 12 月	這學期我學會了螃蟹舞，對街舞活動有了更深刻的認識。我對學習街舞的期許是希望自己在跳舞的精神中看到自己的成長，也展現對自己的自信。

【註】本表不敷使用，請自行影印。



附表 4-2

※本表每一位學生寫一張

學生心得日誌

年級：     七     姓名：     蔡思妤    

日期	心得內容
2013 年 9 月	一開始是因為對跳舞有興趣，所以才選擇街舞社，不過練了之後，並沒有想像中的簡單，需要花時間練習才能熟悉，不過我也希望我能夠去參加比賽，練習了這麼久，就像是要把你所學的表現出來，讓大家知道你不是白白在浪費時間，所以我希望用跳舞來展現自己，讓更多人知道，我是會跳舞的。
2013 年 10 月	高銘和老師 ” 挑戰自己的巔峰” 演講中，哪句話印象最深刻? 一個人在有限的生命中，能夠那麼清楚地知道自己追求是什麼。 想想他熬過那十五次的手術，還對生命充滿期待的堅強和樂觀，這種態度讓人佩服也是大家需要學習的地方。
2013 年 12 月	我以前常在網路上學習舞蹈，參加街舞社最大的感覺是視覺得網路和現實生活真的不一樣，在網路上我模仿影片中的動作學會了一支舞，但是在現實生活中，我學會了跳舞這件事我知道自己的興趣了，也知道自己能做什麼。 現在覺得跳舞也不只是想要玩玩而已，我更積極的想把舞練好，有機會去參加比賽。

【註】本表不敷使用，請自行影印。



附表 4-2

※本表每一位學生寫一張

學生心得日誌

年級：     七     姓名：     胡雅婷    

日期	心得內容
2013 年 9 月	從小就對街舞有興趣，也經常看跳舞的節目及表演。進入了國中發現學校有街舞社團，學長姐以前在社團的表現都不錯，參加了不少的比賽，而且老師說這個社團是由普仁基金會贊助的，覺得這個社團很特別，也符合自己的興趣，所以就參加了。現在的我雖然不會跳舞，但我希望在老師的指導下也可以找到跳舞的 fu~
2013 年 10 月	這個月聆聽了高銘和老師的專題演講，我深深的佩服他，覺得他真的很厲害，這麼有毅力，完成自己的夢想。我也覺得跳舞是我的興趣，站上舞台是我的夢想，我要學習這種精神，相信只要不斷的練習，一定會進步的。
2013 年 12 月	這學期的街舞社雖然沒有很多糖課，但是我能感受到老師的用心，老師專心的指導我們，也讓我學到努力的重要性。以前在電視上學舞，覺得影片上的舞步很酷!學了以後覺得沒有想像中的好，但是柯南老師教過之後，覺得好很多，踏實多了! 我希望能把街舞學好，期待自己有機會站在舞台上把自己最好的一面展現給大家看。

【註】本表不敷使用，請自行影印。



附表 4-2

※本表每一位學生寫一張

學生心得日誌

年級：     七     姓名：     顏宇秀    

日期	心得內容
2013 年 9 月	開學之初，老師把所有社團都介紹了一遍，而最吸引我的就是街舞社。國小開始就對街舞有興趣，覺得教舞社所安排的課程及活動都不錯，所以我選擇了街舞社。
2013 年 10 月	十月學校安排了一場演講，”九死一生”的作者高銘和先生，分享攀登聖母峰的經驗。據老師說他是台灣少數登頂成功的登山家。雖然我不懂爬山，但是看到那些照片還是覺得很感動，演講中印象最深刻的一句話就是高老師鼓勵同學要努力的把一件事情做好。
2013 年 12 月	參加街舞社我學到了以前一直想學的舞步，也享受到和同學一起跳舞的快樂。老師教了一個很酷的電流舞，看似簡單，但動作很細，跳起來很酷，滿足了我一直想學的慾望。 期待街舞社可以代表學校去比賽，或去參加校外的表演。

【註】本表不敷使用，請自行影印。





附表 4-3

頭屋國中街舞社團 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加（頭屋街舞社）的經驗及感覺，回答下列問題。

## ★基本資料欄

◎班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

◎填寫日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

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

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 讓我對（街舞）學習更有興趣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意參與每一次對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 這學期我學習到……					

---

 16. 我增強了（或突破）……

---

 17. 我的期待（或我的承諾）……



表 4-3-1

頭屋國中街舞社團 學生自評統計表

親愛的老師辛苦了

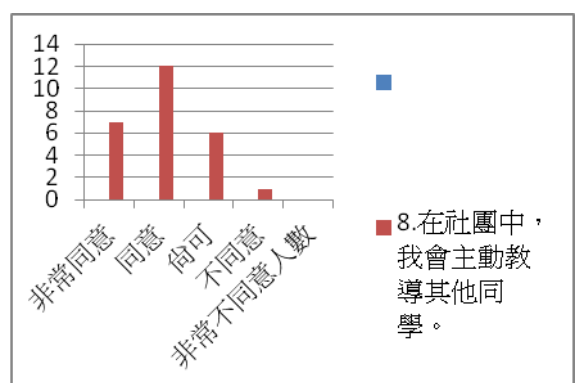
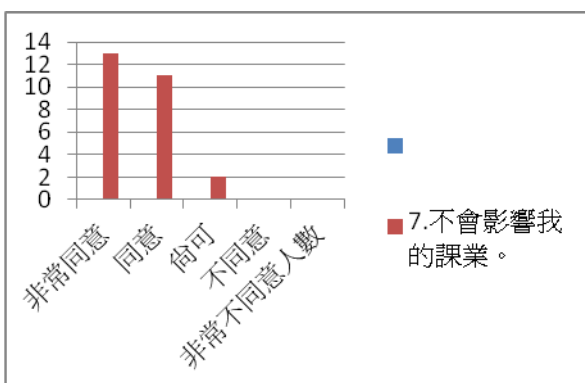
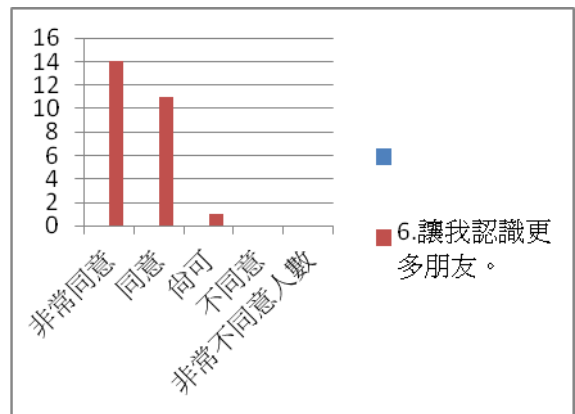
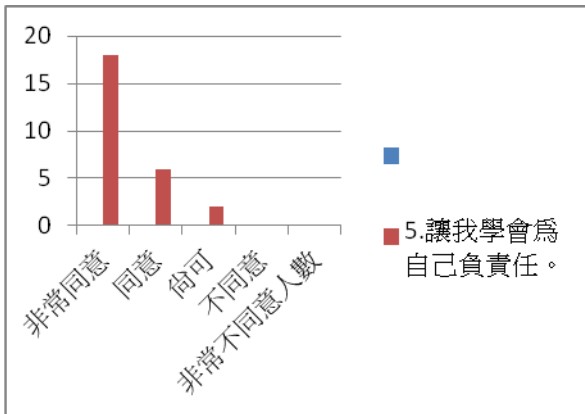
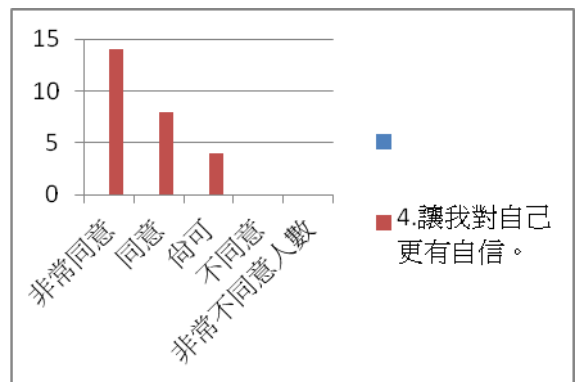
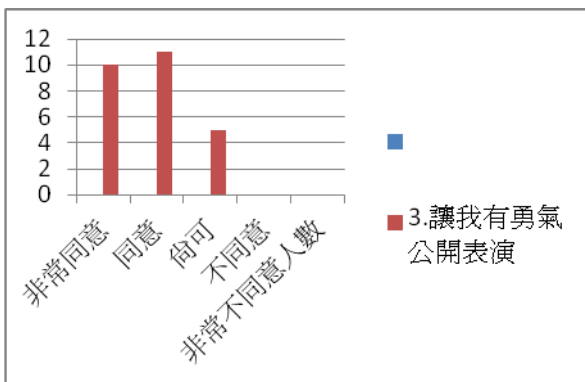
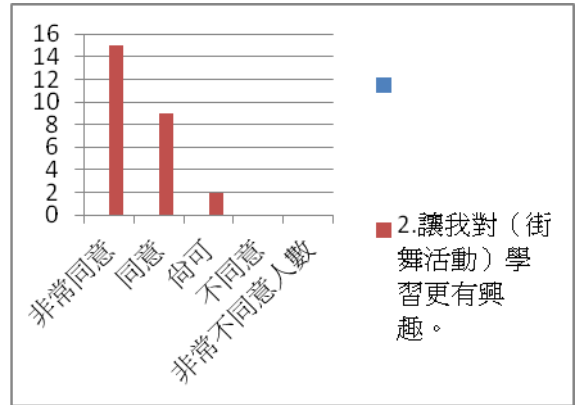
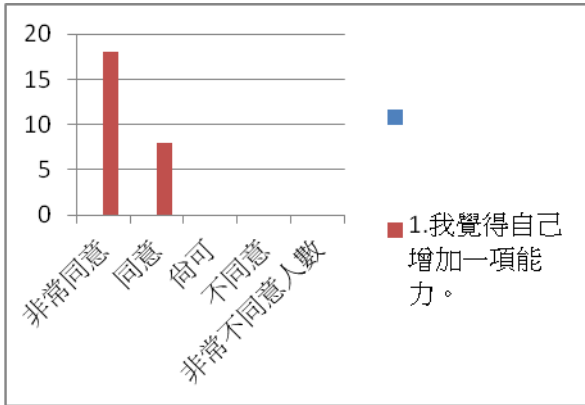
經過您的努力「學生自評表」完成了，本會為讓本計畫能更清楚量化數據，煩請您再將「學生自評表」完成人數統計後，並製作統計分析圖表。

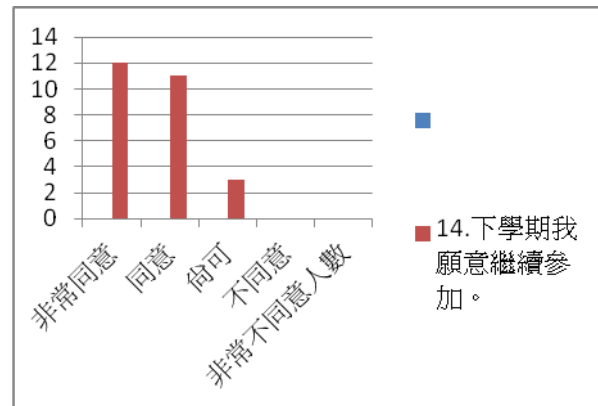
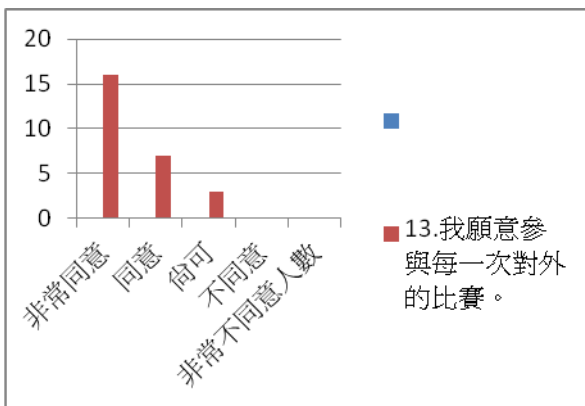
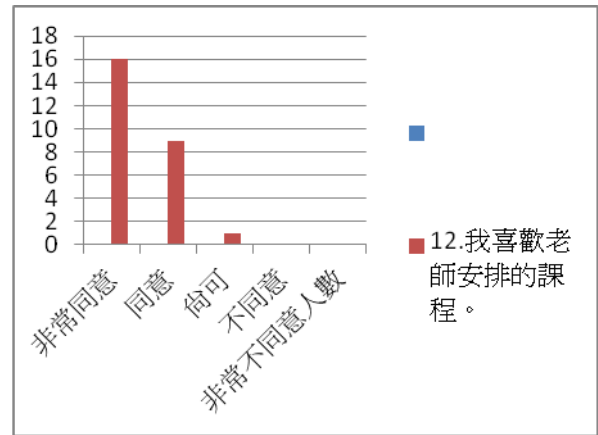
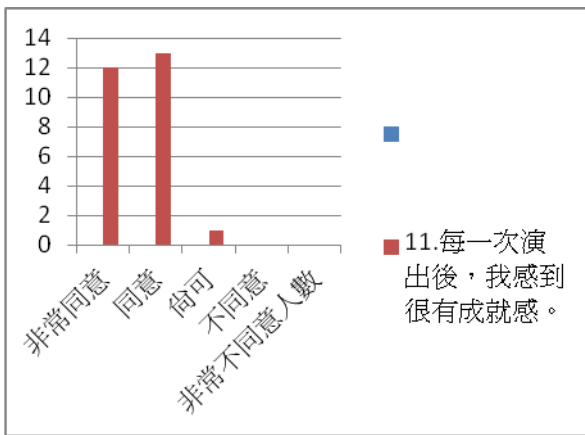
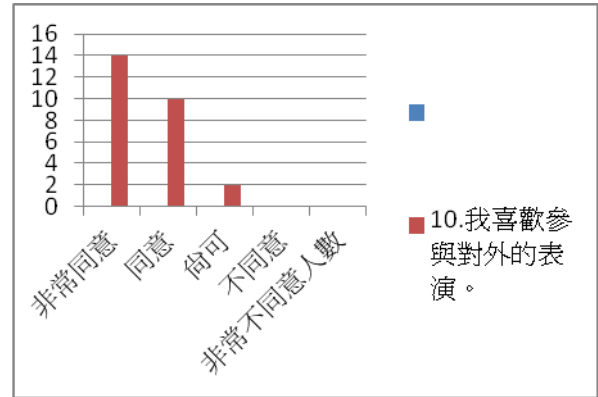
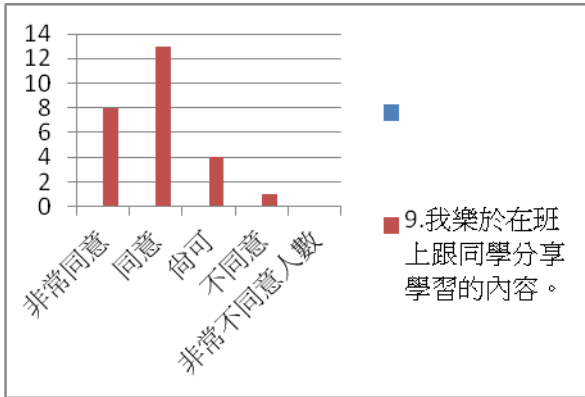
## ★學生背景資料（可複選）

- ◎參加引導計畫學生總人數：26 人；國一：8 人；國二：10 人；國三：8 人  
 ◎學生身份別：一般生：9 人、原住民：0 人、外配子女：7 人  
 ◎學生家庭類型：雙親：15 人、單親：9 人、失親：1 人、繼親：0 人、隔代教養：1 人  
 ◎家庭經濟：低收入戶：1 人、中低收入戶：1 人、清寒家庭：6 人、身障子女：0 人  
 ◎請附學生升學狀況調查表（每年 8~9 月調查學生升學狀況之表）

項 目	非常同意 人數	同意 人數	尚可 人數	不同意 人數	非常不同 意人數
1. 我覺得自己增加一項能力。	18	8	0	0	0
2. 讓我對（街舞活動）學習更有興趣。	15	9	2	0	0
3. 讓我有勇氣公開表演	10	11	5	0	0
4. 讓我對自己更有自信。	14	8	4	0	0
5. 讓我學會為自己負責任。	18	6	2	0	0
6. 讓我認識更多朋友。	14	11	1	0	0
7. 不會影響我的課業。	13	11	2	0	0
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	7	12	6	1	0
9. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	8	13	4	1	0
10. 我喜歡參與對外的表演。	14	10	2	0	0
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	12	13	1	0	0
12. 我喜歡老師安排的課程。	16	9	1	0	0
13. 我願意參與每一次對外的比賽。	16	7	3	0	0
14. 下學期我願意繼續參加。	12	11	3	0	0
合計	187	139	36	2	0

※請製作統計分析圖表







附表 4-4

## 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」實際執行狀況填寫。

評估成效	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）
一、團體訓練績效	1. 參加縣級比賽成績	以特優或前三名為目標	苗栗縣熱歌競舞競賽優等及甲等	1. 四月參加全縣熱歌勁舞比賽獲九年級組優等。 2. 八月參加頭份鎮夏日藝文活動”舞林大會”榮獲第二名。
	2. 參加校內或社區活動表演	一學期兩次以上	兩次	1. 六月參加畢業典禮表演 2. 九月參加紙風車基金會”反毒劇場展演。 3. 十一月校慶活動展演 4. 十二月關懷老人展演
二、學生個人行為	1. 三次段考所佔全校排名	學生在課業上是否有所進步	課業均有進步	街舞社同學對練習多持正向態度成績也有進步
	2. 個人獎懲記錄	學生在行為上是否有所進步	每位學生至少兩次嘉獎，無記過情況。	學生均具有榮譽心，表現獲肯定。
	3. 導師輔導記錄表	以察看學生日常表現	無不良紀錄	學生謹守校規，生活表現正常。
三、學生自評或回饋	1. 填寫自評表或回饋單	學生以自省方式表達心聲	見 4-3-1 自評統計及統計表	學生自評表正向表現居多，顯示學生認同此項活動。
	2. 下年度招收學員情形	學生對街舞社的評價	見 4-3-1 自評統計及統計表	願意繼續參加者超過 9 成，顯示街舞社經營績效良好。



### 訓練活動成果照片

時間：102 年 2~6 月

地點：本校舞蹈教室



照片說明：

學生在老師的指導下賣立練習。

照片說明：

Allen 老師指導學生動作。



照片說明：

學生跟著老師的舞步進行練習。

照片說明：

鏡牆是舞蹈練習的最佳利器。



照片說明：

期末校長代表全校師生致贈感謝狀。

照片說明：

期末合影留念。





### 表演活動成果照片

時間：102 年 1 月

地點：本校活動中心



照片說明：  
青春舞台舞蹈社的同學上台獻技。

照片說明：  
快樂的跳出每一支舞。



照片說明：  
參與紙風車文教基金會反毒劇場演出。

照片說明：  
參與演出同學與劇場演員合影留念。



照片說明：  
畢業典禮由街舞社同學擔任開場演出。

照片說明：  
鄉長、村長、鄉民代表及家長委員到場致意並欣賞街舞表演。



### 社團訓練成果



照片說明：  
為參加全縣比賽展開集訓。



照片說明：  
精神抖擻，動作一致，展現訓練成果。



照片說明：  
務必把最好的狀態帶上舞台。



照片說明：  
Allen 老師進行動做修正。



照片說明：  
普仁基金會來訪，街舞社進行迎賓表演。



照片說明：  
社員與訪視委員合影留念。





### 比賽成果照片

時間：102 年 4 月

地點：苗栗巨蛋體育館



照片說明：

出場前同學互相加油打氣。

照片說明：

表演開始，全神投入。



照片說明：

整齊的動作讓人賞心悅目。

照片說明：

榮獲全縣優等，所有同學合影留念。



照片說明：

參加 2013 頭份夏日藝文”舞林大會”。

照片說明：

榮獲第二名及最佳創意獎。