

105 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

「攀越巔峰超越自我-
二水國中高空探索成長計畫」



贊助單位：財團法人總太永福教育基金會

執行單位：彰化縣立二水國民中學



攀越巔峰超越自我

到二水國中服務已進入第七個年頭，看著學校新校舍重建，國際學校興建，在縣府與中央支持下，二水國中校園硬體建築已煥然一新，這幾年二水國中教師團隊也思索著面臨 12 年國教的嶄新校園，教師團隊應該教會孩子哪些能力，來面對未來的挑戰！匯集大家的想法與智慧，我們以在地情懷全球視野為主軸，帶領二水孩子以學習力、思辨力與表達力，培養孩子具備完整的三力，打造自己未來的人生彩虹。

二水國中位於八卦山南麓的半山腰，也擁有一座國中校園少見的標準攀岩場，學校課程與社團讓二水孩子可以就近練習攀岩，透過攀岩我們培養孩子克服高度的勇氣，進而培養勇於挑戰超越自我的膽識與自信。教師團隊主動積極，我們團隊的希望無窮，但資源有限，受限經費，孩子無法移地訓練進行難度賽的挑戰，或是聘請專業教練進行指導，只能在自家場地進行速度賽訓練，但往往在難度賽中敗下陣來，長時間的努力卻受限於經費缺乏造成孩子心中的缺憾。感謝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，讓二水孩子可以看見未來的曙光與享受努力後成功的果實。也感謝這幾年的捐助人，財團法人總太永福教育基金會的捐助，讓孩子有更好的攀岩設備，更多位專業的教練，可以移地訓練的交通費與營養豐富的營養品供給，提供更多學生的參與機會，減輕弱勢孩子的負擔，讓孩子更能投入攀岩的練習，並在班級攀岩課程擔任小助教，並擔任學校攀岩畢業典禮安全確保小志工，充分發揚得之於人，服務別人的愛心轉化精神！

因為攀岩課程的陶冶，這幾年二水國中進步了：

- 1、 新生報到率從 49%提升到近 70%！
- 2、 孩子的升學從公立學校 49%進步到 70%！
- 3、 學生樂學，連續第六年無中輟生！
- 4、 學校教師團隊與學生屢獲全國與縣市競賽獎項！
- 5、 孩子展現三力，深獲社區認同與好評！

好山、好水、好二水，二水是一個地靈人傑的好地方，感謝每一位陪伴二水孩子的貴人，更感謝長期投入資源的捐助人，在這一個充滿愛與關懷的二水校園中，共同牽引這一批勇敢挑戰的青少年，「攀越巔峰，超越自我！」

彰化縣立二水國中校長黃仲平

105.12.28



附表 3-1

學生心得日誌

日期	心得內容
<p>一月份社團 學習心得</p>	<p>二忠 謝和峰</p> <p>今天是這學期最後一次的社團課，我的攀岩能力變得不錯了，等下學期到來我會好好加油的。</p> <p>以前有的時候我會怕高，但是現在不會了，因為已經慢慢習慣，而且每次我都會深呼吸去爬，</p> <p>不會再抖手抖腳，慢慢地可以獨當一面地對付它。</p> <p>二孝 鄭凱文</p> <p>今天教練教我們如何換手，我覺得要熟練真的很難，但是經過練習之後，實力就進步了許多，</p> <p>希望在未來可以把換手練熟一些。</p> <p>二孝 張元傑</p> <p>今天教換手技巧，本來我有一點不懂，但是看了同學做過，我就了解了。</p> <p>希望最後一次的社團課可以進步一點，讓我不要留下遺憾。</p> <p>希望我要改進踩點的部份，因為我都用錯方法，腳很容易滑掉，應該要用腳尖踩，才會好一點。</p> <p>二仁 陳柏霖</p> <p>最後一堂社團課教練讓我們自由上攀，這學期教練教了我們很多技巧：有換手技巧、內側腳法、外側腳法，確保技巧等等，</p> <p>我們這一小隊也都爬完教練指定的路線，希望下學期我們這小隊能夠越來越好。</p> <p>一忠 曾英傑</p> <p>今天爬的路線很輕鬆，之前我都只會用手出力，但是我現在比較會用腳出力，所以爬的比</p>



較輕鬆，感覺超棒的。

一忠 陳穎萱

這個月我終於爬完教練指定的兩條路線了，超爽的！

雖然在爬的時候常常差點掉下來，但是我還是沒有掉下來，繼續努力地把它爬完，

要謝謝 Vicky 教練跟妙柔的幫忙！

一忠 陳姿渝

攀岩練習橫渡的時候，我可以輕鬆的爬完，要感謝教練跟朋友們一起幫忙找點，

雖然爬到上面第二格的時候，太害怕自己會掉下去，也不放心上面的手點，卡了很久！

後來 Vicky 教練開放讓我不限腳點爬，然後就完攀了，真開心。

一忠 張鈞柏

今天是學期最後一次社團課，教練讓我們自由攀登，

我今天再一次挑戰路線，也順利地挑戰成功，非常的開心！

不過教練說有點太急了一點，心想著也對，

應該多多想想下一步要怎麼做才會穩一點，謝謝教練的提醒。

一孝 范峻宇

由於今天是學期社團課的最後一天，我一整個大興奮，不管做什麼事我都會盡全力，

所以我只休息一次就攻頂啦！而且確保的時候還成功慢慢地放蔡俊霖回到地面，真爽！

一孝 陳彥佑

今天是社團課的最後一堂，教練讓我們盡情地爬，這是我們上課以來輪過最多組的一次，

大家都爬的非常開心。

一仁 張凱翔



	<p>我覺得橫渡非常地難，還要加上換手的技巧，更難，第一次我還掉下來呢！</p> <p>不過後來還是爬過去了，希望寒假時可以來學校練習，讓自己技巧更好。</p> <p>一仁 蔡俊霖</p> <p>光陰似箭，從剛開始的選社團，到現在只剩下兩堂課就要結束社團活動，時間真是過得非常快，教練教了許多攀岩技巧，讓我們攀岩變得更厲害，希望下學期可以繼續參加攀岩社。</p> <p>一仁 蔡妙柔</p> <p>今天攀岩我打算爬完路線，因為縣長盃比賽我沒有仔細的觀察路線，才會掉下來，所以我這次有先看好手點再爬，當然就不會掉下來了。</p> <p>今天兩條路線都有爬完了，YA！希望寒假可以來練習攀岩！</p> <p>一仁 賴琳臻</p> <p>今天社團課，教練教我們怎麼換手點，才可以在沒有點的地方還能夠繼續往上爬，有些點很小，所以要更小心，才不會掉下來。</p> <p>然後幫別人確保的時候，表示那個人把生命交給了我們，所以要更加的注意小心。</p>
<p>二月份讀書心得</p>	<p>一忠 陳穎萱 - 書名：罌籠葬</p> <p>這本書中本書寫著四百年前，人們因恐懼壽命很短，殺了制訂生死輪迴的珠罌神，卻意外的遭受詛咒。而喪失輪迴之理世界，淪為非生非死之幽魂肆虐的煉獄，所以人們為了避免詛咒，創建了『籠庭』，並招集具有降魂之力的五位『義人』後裔鎮守。</p> <p>這本書超好看的，一定要一直找到我喜歡的書，才能開開心心地把它讀完。</p> <p>一孝 陳靜宜 - 書名：神奇酷科學-無所不能的能量</p> <p>這本書有出現說，可以怎麼做才能製作能量，能量就像一個威力強大又神秘的無敵超人，他的年紀就跟宇宙一樣古老，但是卻有千變萬化的能量，就像是跑步也要能量，如果沒有能量，妳也沒有辦法去跑步。</p> <p>二忠 陳柏元 - 書名：烏龍院-偷天換日</p>



東南首富田多的獨子，傲慢驕縱，狂妄自大，此次他也準備這一次的『少年狀元』考試，因此進了補習班，唯有最嚴厲的教育才能出人頭地，這間是地獄磨練的教室，我看完這本書學習到的一些東西。

一孝 陳彥佑 - 書名：完美替身

這本書在講兩兄弟因為資料混在一起，所以只有一個人入學，然後他們兩人就輪流去上學，但到最後被發現了，他們也說服他們的老師不處罰他們，我也希望我也有一個這樣的哥哥，這樣的生活我也想要是看看。

二仁 陳柏霖 - 書名：心靈雞湯

每一個人都是一則故事，記得孩提時，我們會圍在餐桌旁，跟親密的家人、朋友，訴說生活裡大大小小的故事。現在我們已經很少這麼做了，為什麼呢？也許是因為我們都長成『甲殼動物』了，甲殼動物有著厚厚的保護層，抵禦因為互動可能帶來的尷尬和傷害。

一忠 董宜憲 - 書名：太空醫生探險記

這本書在說太空船中的事，可是所描述的情節到最後，卻充分表現出作者的高度創作力，發生的事件，雖然正常的演變下去，社可是結局卻像是高潮迭起的話劇變化多端，這樣的故事是出於作者的想像，然而這種屬於未來的事物，讀起來頗富真實性。

一忠 陳姿渝 - 書名：小花，過來

這本書是在說一個繪本作家的媽媽，寫一篇關於自己的媽媽的故事，故事是作者的媽媽阿眉患有小兒麻痺，家境困苦，但阿眉很努力讀書，一直保持在全校第一名，有一次阿眉在橋下聽到小狗的聲音，而把小狗救了起來，之後阿眉和她的弟妹都很喜歡哪隻狗小花，不過阿眉的爸爸不喜歡，曾一度想把小花趕出去，最後阿眉的不懈和小花救了一次爸爸，所以爸爸就讓小花住了下來，後來阿眉嫁了出去後，小花就不吃不喝，直到阿眉的朋友叫阿眉回去後，就把小花接去夫家生活。這本書很好看，希望可以再看到這個作者的作品，和許多勵志的故事。

一仁 賴琳臻 - 書名：十二歲的天空

這是一本小學邁入夢想的書，他們去採訪了許多大人物，上台北去，克服了緊張、挫折，完成夢想。想當初我們都還是十二歲的時候，一個五、六年級的小學生，整天幾乎都只要在玩，不像他們哪時候就已經知道要克服難關和恐懼，完成夢想。雖然過程中，總有些失敗、挫折，但他們不放棄，錯了再試到成功為止，這些精神值得我們學習，失敗是走上完美的台階，我們在失敗中學習，不要因為害怕失敗而放棄了夢想。



	<p>一仁 蔡俊霖 - 書名：波西傑克森</p> <p>這本書主要是在講有一位叫波西傑克森的男孩，他是個有閱讀障礙的人，因為一場戶外教學而意外發現了自己的身世。我們如果因為別人的家庭經濟關係而不跟他們當朋友，那我們『永遠』教不到『心』朋友，除非我們只想像那些大富豪一樣，只交到酒肉朋友。我想說的是用『心』對待人，不論是工作還是讀書，只要以「心」對待人，不管態度好或很差，一定會有人欣賞你的個性，久而久之，你就會發現身邊的朋友越來越多，樹立的敵人越來越少。</p> <p>二孝 鄭凱文 - 書名：少年鱷魚幫</p> <p>我看完這本書之後，會有很想幫別人的心態，書中的鱷魚幫，有很多人，每個人都很熱心，也幫助警察一起抓犯人，而他們也很有知識，面對任何困難都能隨機應變，把困難一個又一個的解決，他們也很有義氣，朋友有困難時，絕對都會去幫助他，所以我覺得這本書很好看，也可以把書裡的人當成榜樣，希望大家都能看到這本書。</p> <p>一仁 蔡妙柔 - 書名：媽媽不是你的傭人</p> <p>這本書在說：主角的媽媽生病了，所以他要去鄉下的外婆家唸書，但是在都市時主角都是把媽媽當成自己的傭人，所以他也把表妹的媽媽當成自己的傭人，但是有一天表妹卻跟他說：我媽媽不是你媽媽，請不要把我媽媽當成你的傭人。這時候主角才體會到原來媽媽事給自己孝順的，並不是當成傭人，所以他打算回都市時要孝順媽媽。</p> <p>一仁 張凱翔 - 書名：移動迷宮前傳</p> <p>看完這本書才發現我們生活的地方真的是太幸福了，書中的生活地方太糟，有可怕的病症，會不知不覺中死掉，而那些送往迷宮的都是自願者，是為了幫助科學家的研究。他們哪種犧牲小我的精神令我佩服。</p> <p>二忠 謝和峰 - 書名：世界地理</p> <p>這本書可以看到國外的世界和景點，還有特色，因為這本書是可以讓我認識這個奇妙的國家和東西，以及其他等等，還有相關的人種和語言文字、遺產和早期的科技發明的物品跟景觀。</p>
<p>三月份社團</p> <p>心得</p>	<p>一仁 蔡妙柔</p> <p>教練跟我們說攀岩最重要的的是平衡感，不是靠手的力氣，而是靠腳來支撐，用腳來上攀會比用手更輕鬆。</p> <p>有一次上課時，有位的以前的學長（第一屆攀岩社）來跟我們一起爬，果然超強的，不過爬的時候腳很大力地踩，好大聲喔！跟平常教練教的不太一樣，一個月又過去了，謝謝 vicky</p>



教練的辛苦教導喔！

一仁 賴琳臻

這個月的社團課，我們學到了平衡，還有如何使用腳的力量來撐住身體的重量，讓攀岩變得更輕鬆。平衡是攀岩中很重要的一個技巧，要把身體的力量集中在腳的前端，用前端的三角區域來踩點，這樣才能輕鬆上攀。某一次上課時還有第一屆的學長回來跟我們一起攀岩，他迅速的動作，讓我們都看呆了呢！

二忠 陳柏元

我每次上課都很認真的攀岩、還有幫同學確保，教練說要練習地很熟悉，才不會忘記學過的東西，所以要認真努力，把基本的東西都好好學習。

不要輕易地放棄，要好好地教學弟妹，讓他們學到會為止。

二忠 謝和峰

我覺得我想攀岩，感覺不錯玩哪，而且上攀可以不怕高或不怕強風一樣，岩攀也是我唯一的樂趣，我自己調整好之後，就開始慢慢提昇，雖然我的實力還不能參加比賽，因為手的力氣還不夠，不過也是要繼續努力練習。

一忠 陳穎萱

教練跟我說，某位同學平衡的姿勢很好，但是他自己卻說姿勢很醜，雖然很醜，但是我還是要學習她的動作，才能確保自己在牆上不會掉下來。教練說我爬的還不錯，只是要注意看腳點，聽完說我爬的還不錯，只是要注意看腳點，我還覺得自己多了一點自信，希望以後能爬更好，能去其他抱石場多多練習，謝謝教練給我的鼓勵。

一孝 陳彥佑

我們上課都要把攀岩用的繩子換上去，每次換繩的時候都非常害怕沒有換成功，不過這次我們卻成功的換好繩子，非常的高興。而且在複習繩結的課程中，我們有不斷重複地練習，所以越來越熟練了，這個月的收穫非常的多。

一孝 范峻宇

最近練習路線的時候非常開心，因為我只休息兩次就攻頂了，不過下次要挑戰一次攻頂；教練教我們用腳的技巧，我覺得好難，因為我平常都是用手出力，還在慢慢習慣中，只要練起來用腳出力的感覺，路線爬起來應該會比較輕鬆了！

一忠 陳姿渝



	<p>這個月複習了要把腳點採好，不是用手出力把自己用拉的上去，還有攀登時，不只要把腳點採好，還要看到肩膀寬度之外的手、腳點，才可以攀得比較順利，我常常都只有看到肩膀附近的手點，然後很習慣用腳中間踩點，所以都爬的不是很好，希望下一次要再改進，希望自己可以爬的更好。</p> <p>二仁 陳柏霖</p> <p>每次上課開始都會先練基本功，這樣在上攀的時候開始都會比較省力，比賽的時候就能在一定的時間內把路線爬完，上課時都要看著學弟們打繩結，因為他們還是會忘記怎麼打繩結，浪費掉很多社團課的時間，希望他們能夠好好地記起來。</p> <p>一忠 董宜憲</p> <p>每次上課都要搬器材，以前還有推車可以用，但是從這個月開始，裝備都要自己拿，養成保護器材的好習慣，偶而沒跑的後山，稍微跑一下還是很累，八字結的練習幾乎每次上課都要做，不過現在覺得繩結打起來超簡單的。</p> <p>一忠 張鈞柏</p> <p>這個月天氣不太好，有幾次社團課只能在室內上，教練讓我們練習八字繩結，接下來只能看影片，本以為會很無聊，但是卻被吸引住一直看下去，原來是美國跟日本的攀岩高手的影片，我的手不停地在流手汗，好刺激啊！</p> <p>一忠 曾英傑</p> <p>這幾天下雨，社團課只好待在室內看影片跟練習八字繩結，本來我還不太會打，但是今天在練習的時候覺得可以更快速地把繩結打好了！看影片的時候看到外國人爬的樣子，覺得他們好強喔，有這麼難的路線在等我們呢！</p> <p>一仁 蔡俊霖</p> <p>又到了一週一次的『聯課活動』攀岩課，這次 vicky 教練多教了我們如何將身體的重量放在雙腳上，教練也教我們如何將身體傾向一邊，好轉移重心。</p> <p>二孝 鄭凱文</p> <p>今天因為下雨，所以只能在室內看攀岩的影片，在影片中有很厲害的攀岩選手，他們能成功的爬上許多岩石的頂端，我從影片中學到了很多事情，希望未來能體會去戶外攀岩的樂趣。</p>
<p>四月份社團</p>	<p>二忠 陳柏元</p> <p>我走獨木橋的時候超緊張的，爬上去站在木頭上的時候在思想要怎麼不會怕，我在上面待</p>



心得報告

了三分鐘，我的腳一直抖，還是勇敢地踏出我人生的第一步了！我那時候超級的緊張，但是越走就越不害怕了！，

二忠 謝和峰

今天我走了獨木橋，我心理講說好可怕喔～不想走了，還是放棄吧...不過我還是抓著繩子，慢慢的往前走，而且還有學妹幫我加油，我心理很感動，我一定走的下去的，我想要有信心、能力、成功而已。

二孝 鄭凱文 讀書心得（書名：作弊）

看完這本書後，我覺得如果是要考試或做任何事情，都要一步一步慢慢來，不要急於完成，可以把任何事物都做的更好，而只要一步一步慢慢做好的話，也可以熟練，就能熟能生巧，更加有效的提高了效率。並且養成有耐心的個性和臨危不亂的情緒，所以做事情要慢慢來，不要太想要用一些作弊的方法呢！

二仁 陳柏霖 讀書心得（書名：生涯探索術）

13 歲是人生重要的發展階段，除了知識的學習之外，認識自我培養各種學習能力是這個時期的青少年最重要的任務。找出青少年最容易遇到的問題點，最迫切需要的各種能力，讓讀者不僅解決目前難題，更學會一輩子都需要的關鍵能力。

一忠 陳穎萱 讀書心得（書名：星期三的家事課）

從旅行中東奔西走的工作中停下腳步，這次徐玫怡不在花花世界趴趴走，而是回到相處時間最久、最親密的家，把家具當作自己的朋友，把家事當成人生的功課，從生活的原點出發，貼近心靈，從簡單的日常家務中實現自己。全書充滿了真摯細膩的省思，和令人莞爾的幽默智慧，是徐玫怡回歸真我、最動人的戀家日記。

一忠 陳姿渝

今天在探索設施裡試著過"蔓藤路"，可是我超級沒膽，而且我又怕高，所以只有爬到接近鋼索的下面卡了很久之後，我就下來了！我應該回家之後多多去高的地方往下看，讓自己先克服怕高，再慢慢地練習膽量好了！也順便訓練自己的臂力和腳力，這樣以後不管攀哪裡，應該都可以很快的爬完吧！至少也要快個四、五秒！

一忠 董宜憲

今天我們去後山爬一些很難的設施，之前看別人爬以為很簡單，可是上去之後一直晃來晃去，好可怕，都快站不穩了～一直抖！有人在走鋼索的時候超猛，都不會叫，我跟陳彥佑還在克服困難，等我們爬完就已經下課了，下一次教練不知道要怎麼『整』我們了！XD

一忠 張鈞柏 讀書心得（埃及尋寶記）

在埃及尋寶記中，我知道了埃及的許多歷史，以後上歷史課時，就能知道一些基本的知識，尤其這本書中添加了些有趣的談話，所以能讓我一直看下去，又能吸收了很多知識，要不然我永遠都不知道呢！



我最深的印象是埃及的博物館，超想去的，那有超多稀奇的寶物，尤其我最想看木乃伊，希望有生之年，有機會能見一眼開開眼界，那就無遺憾了。

一忠 曾英傑

今天體驗到過五關，才發現合作的重要，原來單靠一個人是爬不上去的，我覺得今天的上課很值得。

一忠 許晉與 讀書心得（埃及尋寶記）

這一本裡面有旅遊知識，我以後去埃及就不會犯禁忌了，還知道因為河流氾濫的關係，所以寶物有被破壞，超遺憾！裡面還看到一些超有名的寶物，雖然沒有親眼看到，真是大開眼界了！

一忠 蔡勝元

今天攀岩課好熱喔，光是做個熱身操就已經滿身大汗了，幸好沒有跑後山，要不然一定超累的！今天教練帶我們去後山體驗探索設施，我覺得走獨木橋的最難，還有人不敢走過去！

一孝 陳彥佑

今天的攀岩課是去後山爬"過五關"，當別人在爬的時候，我在下面覺得為什麼他們要爬這麼久，但是當我自己在上面時才發現不是我想的那麼簡單，所以我花了很大的力氣才爬到上面，我覺得非常好玩。

一孝 范峻宇

今天的上課要挑戰過五關，剛開始爬輪胎時要頭下腳上，害我差點腦充血，然後爬第三層時竟然差點掉下去！第四層的輪胎又一直晃，超可怕的，但是爬上頂端時那份感覺真棒！

一孝 陳靜宜

我覺得今天也算是蠻開心的一天，因為我嘗試爬跟攀岩有點像的木柱，雖然從下面爬上去會很高，不過要勇敢的爬上去，不然永遠都爬不上去的，不會的話可以請教石頭教練，這樣才能一步一步的爬上去。

一仁 蔡俊霖

期待了兩個禮拜的攀岩課，雖然因為時間有點不夠，所以很人沒有爬到，連我也是在最後一刻才上牆攀岩，還好我有攻頂。

一仁 蔡妙柔 讀書心得（三隻小豬）

我發現不管做什麼事情都要努力，不可隨隨便便，因為如果隨便做就會做的不夠好，做的不夠好就會失去機會，機會不是說來就能來的，而是需要時間，如果失去了一次非常好的機會，那可能一輩子都遇不到了！所以我們要把握當下，把握每一個機會。



	<p>一仁 賴琳臻</p> <p>兩個星期沒上攀岩牆攀岩了，今天到了後山走獨木橋，真的超恐怖的，或許其實沒有想像中的樣子，只是我們心理給自己的壓力和緊張罷了吧？！如果當時因為我還害怕而不敢繼續向前走，只是在原地停留，我想我也不會進步吧！走完了獨木橋，還會有種想繼續的感覺呢！</p> <p>一仁 鄭義盛</p> <p>我覺得攀岩可以練手力，我們因為懼高症不要看下面就好，看起來不怕高，我要好好練習，把實力練好了就不怕。</p>
<p>五月份社團</p> <p>心得</p>	<p>一忠 許晉與</p> <p>今天沒有輪到我攀岩，真是可惜，因為我很喜歡攀岩，攀岩跟巧固球都是可以讓身體更好的運動。</p> <p>一孝 范峻宇</p> <p>這學期最後一次的攀岩課，教練說要考試，依照自己選擇的路線難度跟攀登的高度來評分，我選擇爬最難的綠色路線，而且最後我的成績是排到第二名，我很驕傲，因為超爽的。</p> <p>一孝 陳靜宜</p> <p>今天是我第二次練習攀爬比較難的路線，我感覺爬的時候越來越覺得自己不會掉下去，因為爬很久，所以就不會怕了！今天爬的時候好像也很輕鬆，因為身體放輕鬆就會比較好爬。</p> <p>一孝 陳彥佑</p> <p>今天上課我把黃色的路線爬完了，看來星期六的練習是有用的，下次我就可以挑戰更難的綠色路線了！</p> <p>一仁 蔡妙柔</p> <p>這次上課，我爬了藍色路線，因為有時間限制，所以爬的特別快，看來以後要限時間，我才會認真快速的把路線爬完呢！</p> <p>等我可以四分鐘爬完，再慢慢地把時間縮短，這樣才會進步。</p> <p>一忠 陳穎萱</p> <p>今天爬了藍色路線，雖然沒有爬完，但是至少有爬到第九格，必須繼續努力！！</p> <p>下次想要挑戰看看更難的綠色路線，目前只有一個人挑戰成功。試試看囉！</p>



一忠 陳姿渝

今天練習上攀和爬路線，而且教練在岩場中間加了一條綠色路線，讓爬完藍色和黃色路線的人爬，

我每次爬藍色路線都卡在最後 2~3 公尺的地方沒有爬完，我知道自己的安全感很低，所以爬的時候要認真找一下岩點，不要再爬偏了，要不然真的會想不透當初比賽時，怎麼爬到只剩下沒幾公尺就完攀了！

一仁 蔡俊霖

今天我是爬路線，爬起來很吃力，但是就在快要攻頂的時候，石頭太滑了，我又忘記抹粉，結果還是未完成啊！

一忠 董宜憲

今天我們在攀岩場上課，教練教我們練習側身的動作，一開始我不太熟悉，但是後來會了，就覺得很簡單；

之後爬黃色路線，在底下的時候都很簡單，到上面的手點和腳點不太好用，要踩岩板才上的去。

第一次就限手、腳點，還算簡單，剩下藍色跟綠色路線，覺得綠色不太好爬！

一忠 張鈞柏

這次上課攀路線時限制手、腳只能使用貼膠帶的點，沒想到一開始就掉下來，又試了第二次，但還是掉了下來！

果然綠色的路線比較難，不過我還是不會放棄的，希望能夠爬到上面呀，還是要多多練習。

二忠 陳柏元

我今天在爬巨人梯，我跟元傑一直努力的爬上去，但是爬到第五層我們就爬不上去了！

還是要彼此互相幫忙才可以一層層地爬上去，我們要有團隊合作，才可以爬的上去，如果沒有別人的幫忙，自己很難爬上去，但我還是有進步，跟元傑合作爬到第五層。

一仁 鄭義盛

我今天有爬到第六格，已經爬到一半了，我下次會再加油，我們大家都要更努力的往上爬，把攀岩做好。

二忠 謝和峰

我很喜歡爬黃色膠帶的路線，爬起來很滿足，而且我還學會甩手休息，才不會沒力氣！



	<p>而且我發現現在攀岩好像沒有在抽筋了，而且我攀爬的動作都很好，還有擔任確保手的工作都很好玩，不會很累。</p> <p>二孝 張元傑</p> <p>今天跟陳柏元爬巨人梯，覺得最重要的是團隊合作，還有要幫助隊友，同心協力完成所有關卡。</p> <p>二孝 鄭凱文</p> <p>今天我爬了新路線，不太好爬，每個點的距離都很遠，也讓我這個小個子很難爬完，希望下次爬的時候，能夠限手、腳爬完路線。</p> <p>一仁 賴琳臻</p> <p>今天爬了綠色路線，雖然只是限手點，但還是很艱辛...有些時候都快要放棄了！但還是很努力的把它爬完，下次挑戰限手、腳點！！</p> <p>嗚呼～覺得很有成就感～</p> <p>一仁 張凱翔</p> <p>這次我爬了藍色路線，之前爬的時候覺得好難，但是現在爬簡單多了，這代表我有進步啦！！</p> <p>但是要再進步，那會更好！嘿嘿～～</p> <p>二仁 陳柏霖</p> <p>今天上課的時候，教練讓大家爬不同的路線，有黃色、藍色、綠色。可是要先爬完黃色跟藍色路線才能爬綠色路線，因為綠色路線很難爬！特別是限制手腳只能碰貼膠帶的岩點時更難。</p> <p>我爬綠色路線時差一點就爬完了，不過下一次我應該知道要怎麼爬了！</p>
<p>六月份讀書心得</p>	<p>一忠 陳穎萱：想像是童話的翅膀</p> <p>原本是平地的比賽，夢樂小朋友卻變成是『高度』的比賽，看誰先到達頂端；這個想法本身就很有趣，何況夢樂處理的也不錯，尤其是結尾，烏龜當然知道是怎麼回事，大家都知道烏龜是怎麼贏的，只有兔子不知道，而最後一句～</p> <p>「他怎麼想也想不明白，為什麼烏龜又贏了呢？」則在喜感之中。</p> <p>一忠 許晉與：我的藝術欣賞書</p> <p>這本書有三十多幅全球知名、深受人們喜愛的藝術品，包括達文西、梵谷、畢卡索、</p>



馬諦斯等藝術大師作品，
書中簡單介紹了藝術家的生活，以及他們如何創造出自己的作品，還有引人入勝的名畫欣賞，
不但可以從小培養孩子的美感經驗，帶領孩子以輕鬆快樂的心情進入藝術世界，可以深深幫助孩子了解藝術是什麼，
可以讓人們認為藝術很重要的。

一忠 曾英傑：亞當開始照鏡子

我覺得這本書很好，也有很大的幫助我們對『性』的了解，但我覺得可以幫助國中生們不要亂開黃色笑話，
也可以把我們不懂的地方學起來，要不然亂說話會讓人覺得很沒有健康知識。

很多小孩會問大人說我們怎麼生下來的，大部分都會說撿來的，直到小孩差不多 12,13 歲才開始跟他們說你怎麼來的，
如果不懂怎麼說的父母們可以拿這本書當故事來說給小朋友聽，也可以了解現代人對性的正確知識。

一忠 張鈞柏：牽一隻蝸牛去散步

這本書裡有很多種類的小故事，一共有 15 種小故事，其中第一個故事是牽著一隻蝸牛去散步，
在看的時候，我完全不懂這本書想要表達的意義是什麼，不過越看就越明白了！這個故事就是在說每個人有自己的特色，
而這些特色自己本身沒有發現，還反而討厭這種特色。例如蝸牛的殼我們輕輕一打就碎了，但是它的殼能夠重複地承受高溫後冷卻也不會變質變碎，這就是蝸牛的殼。
還有許許多多的知識跟有趣事情，都可以看看這本書，裡面內容也沒有很多，一天就可以看完了。

一忠 董宜憲：聖母峰歷險記

故事一開始是要去攀登聖母峰，我忽略了小叮嚀的地方把書從頭看到尾，才覺得怪怪的，原來是要跳著看，
重新看一次之後，覺得這本書很有趣，跟一般的書不一樣；一般的書要從第一頁翻到最後一頁，這一本是用跳的看，
一下看第 17 頁，一下看第 82 頁，在翻的時候可以讓眼睛休息一下，我看其他書會看到睡著，這本就不會，
而且一般的書只會有一種結局，可是這一本有 13 個，故事內容也寫得很精彩，看完覺得這本書為什麼那麼薄，
覺得應該會很厚啊，13 個結局！每次看到要選擇頁數的時候，很怕選錯，因為一選錯就掛掉了！



要再翻回去原來那一頁，覺得很麻煩，看到正精彩的時候斷掉，覺得很不爽！
很推薦這本書，很好看，故事的結局是自己選擇的，內容也是，值得花時間看，不值得整天玩電腦浪費時間。

一孝 陳靜宜：揮動想像的翅膀

我覺得作者為了要培養語文表達流暢、內涵豐富而且思考多元的心靈和知識時，文學是最常被使用的表達形式，

大家心理面都會有一個夢想，都很想要實現，況且長大之後就要在外面發展，這時就需要自己的表達能力。

這本書就是要告訴我們要如何提昇自己的表達能力，所以這本書是一本很好看的書。

一仁 賴琳臻：在天堂遇見的五個人

這個故事裡，從艾迪身上看到了一些自己，因為家庭的錯待，使以後成為自己所不愛的那種大人，

被別人束縛著不知該往那去。想要留住時光，但往事常帶來糾纏。當人們還活著的時候總是不懂得珍惜，往往都到了他們已經離開時，

才發現自己還有許多話沒和他說，哪時來不及挽回，想說的話他也聽不到了。

一忠 陳姿渝：星期三的家事課

書中內容寫著：玟怡的三大家事守則，整理的舒適乾淨環境是為了能盡情的使用，所以使用後會亂掉也沒關係，

反正亂了再收，收了再亂，讓生活過得很輕鬆。像是頭腦混亂時，做個家事當作在運動，改變生活環境，也動動頭腦的創造力，

只要累了，腦袋就開始活動，稿子就能寫了出來！還有啊，最髒的地方就要最乾淨，所以遇到清理垃圾桶時，就會跳出座右銘.....。

這本書很好看，值得一看再看，看作者把日常生活上的大小事物擬人化，覺得好像回到了小學似的，看一些童話故事。

還有作者把自己生活上的一些挑戰寫入文章中，把文章寫的好精彩，所以我喜歡看這類型的書，下次還要再借這類型的書來看。

一孝 范竣宇：納粹陰影

我覺得這本書能告訴我納粹是如何對待猶太人的，還有這本書的劇情是由我們讀者自行決定的，有點像是蝴蝶效應，

而且結局多樣性，很棒！但是每當要選擇或翻頁時要翻很久，覺得很煩，雖然結局和轉變很精彩，可惜沒有續集，

不過人物還蠻多的，做選擇時也要努力思考才能決定。

一仁 蔡妙柔：隨手畫插畫 第一筆就可愛

裡面教了很多的繪畫技巧，例如平常我們畫的火柴人，看起來普普通通，沒有任何吸



	<p>引人的地方，但是加上許多可愛的衣服和頭髮，反而變得更俏皮，更令人注目；還有裡面也加了许多平常我們想不到的東西，做出一些可愛的禮物盒、問候卡或是小印章、糖果紙袋等等。</p> <p>所以如果有機會的話，我一定會來自己動手做做看。</p> <p>二孝 鄭凱文：從零開始</p> <p>看完這本書之後，我覺得零這個數字並不是代表全部都沒有，而是有非常多的涵義，也代表著開始與結束，所以零也是萬物之始呢！</p> <p>希望我在看完這本書之後，能好好的看待這個外在與內在是不同的事物呢。</p>
<p>八月訓練心得分享</p>	<p>二仁 蔡妙柔</p> <p>對於這次的移地訓練，我學到了很多，例如：外側腳（左、右），這些都可以增加攀岩的技巧，為了這次全國賽，我可是用盡了全力，練習、休息、練習、休息，但是依然不像我想的一樣好，我的手總是不相信身體，一直使力，所以總是不爭氣的失敗，或許是因為程度不夠，所以才.....；又或許是因為我不相信自己，所以才把身體鎖的死的才失敗，可是每一次的汗如雨下就特別有成就感，因為我知道我又更加進步了！我會為了這次的全國賽和縣長盃繼續加油！</p> <p>二忠 陳姿渝</p> <p>在這幾次的攀岩練習中，學到了好多啊！像是如何踩點，用岩板、側身和進階版的體操，每個禮拜的、四、六，期待著練習的到來，雖然每一次都練到精疲力盡的，但是這樣才有種感覺，自己努力的把練習到最極致！即使我不是在校內數一數二的攀岩選手，我也會用十倍甚至二十倍的努力超越她們的。</p> <p>當有練習的時候我都會到，只有一次因為要考日文口試缺席，不然我就能拿暑期八月份的全勤獎了！這幾次練習當中，最值得回憶的是去風城練習，我挑戰了斜的岩板和限制路線方式的上攀，真的好過癮啊！結果我還是抗拒不了斜版的角度，好幾次都不敢上去，最後只上去了一次，我要好好的把這個恐懼消除掉的，我發現風城的岩板不好踩，都上了油漆，滑滑的，踩岩板這招沒有辦法用在風城上。</p> <p>二孝 陳彥佑</p> <p>這個暑假我覺得過得很充實，不像以前的暑假一樣，每天都拿著手機一直滑，但是現在不同了，我有想去比賽的這個夢想，所以才會參加訓練，在訓練的過程中，雖然也會感覺很煩，但想到這個動作萬一做不好，可能連參加比賽的機會都拿不到，所以我會更努力的做好每一個動作。</p> <p>二忠 陳穎萱</p>



	<p>今天去了風城攀岩館，超好玩的。去的前一天晚上我興奮到睡不著！是在火車上補眠才有體力能爬，但是也沒有爬到多少，因為我的腳之前就受傷了...</p> <p>再爬的時候，第一次感覺和學校的沒什麼差別，但是後來爬難度牆的時候，根本爬不上去，真的不知道張羽萱是怎樣爬上去的，很可惜。時間過得很快，一天就這樣過去了，石頭說下一次來就必須等到比賽！！不~~~~~！</p> <p>一忠 張羽萱</p> <p>前幾次的攀岩訓練都是在學校的攀岩場，這一次我們要去新竹風城的攀岩場，所以坐了大概三到四個小時的火車。到了那裡跟著學長姐很好奇地到處看看，然後就開始熱身、穿裝備、練習基本動作，接著開始到二樓開始上攀練習，沒想到我第一次來風城竟然一次就爬上去了，另一條路線也是休息了一兩次就上去了！接下來就是中午休息吃飯時間，我都吃的很快，因為我特別想再去爬，我們都來了，所以不可以浪費時間和金錢，到最後快要收裝備的時候，我又爬了一趟，那時候已經快沒有力氣了，可是我還是爬上去了！</p>
<p>九月份心得</p> <p>感想</p>	<p>為什麼會加入攀岩社?</p> <p>二仁 蔡妙柔：</p> <p>我會加入攀岩社是因為興趣，我雖然不擅長運動，但是我最會的就是攀岩，我可能會一直爬下去，雖然我不是很強，但是我會盡全力的練習！</p> <p>二孝 陳彥佑：</p> <p>我會選擇進攀岩社的原因是，我要是決定好要去比賽，我就不會輕易的放棄每一次的練習。</p> <p>二忠 陳穎萱：</p> <p>因為國小來爬過一次，然後就覺得很好玩，所以就跟蔡妙柔說好一起來攀岩社。</p> <p>二忠 董宜憲：</p> <p>我沒有去其他社團的原因是足球社的教練換了，如果是班導在上，感覺會比較輕鬆，然後就想說繼續攀岩好了，棒壘社我沒什麼興趣。</p> <p>二仁 賴琳臻：</p> <p>因為臻一年級就加入攀岩社，就對攀岩有興趣了，後來也有參加訓練，慢慢地練習後來也能比賽，所以要更加努力練習，為了比賽加油！當上了社長也有些壓力！</p> <p>二忠 陳姿渝：</p>



我想加入攀岩社的原因是我覺得攀岩很好玩，而且可以挑戰自己的極限，加上有一年的經驗，所以想繼續留在攀岩社。

一忠 羅韋智：

我想來的原因是因為國小的時候來爬過，覺得又刺激又好玩，就想說國中再來體驗這種感覺。

一忠 蕭維哲：

我因為是自己除了這個社團之外的都沒興趣，然後我也有幾個朋友都要來，所以我就來了，我就想要靠著這個攀岩來證明自己有能力。

一忠 張羽萱：

因為我覺得攀岩很有趣，我也很喜歡這一項運動，所以我就選攀岩社了，而且我姊姊之前也有參加，所以我也想要試試看。

一孝 董建志：

我參加攀岩是因為第一次攀岩時攻頂，覺得很有成就感，後來我朋友找了我去攀岩社，我立刻說：『好』，然後就進來了。

一孝 謝侑宏：

因為國小的時候有參加攀岩的活動，當時覺得滿好玩的，滿有趣的，因此我選攀岩社，還有我對其他的社團也沒什麼興趣。

一孝 王奕鑫：

我會參加攀岩社的原因是興趣，我想要看看攀岩是怎樣的活動，之前國小爬的時候就覺得很有趣，一開始我很害怕，不過上去之後就覺得很好玩，所以才會參加。

一仁 謝秉樺：

因為攀岩是一種運動，能出去比賽，野外極限的挑戰，利用山壁懸崖不穩定的施力點，慢慢征服山崖，成為一項新興運動，所以我參加攀岩社。

一仁 陳佑柱：

國小的時候參加攀岩體驗活動，那時候被說肥、胖，爬不到最頂（完攀），最後我雖然有



	<p>完攀，可是速度慢！我想要證明胖子也可以爬很快，還有練體能。</p> <p>一仁 陳松佃：</p> <p>因為可以克服自己怕高，還可以出去比賽，只要認真練習，就算沒得名也可以得到攀岩的樂趣，而且還可以跟大家分享比賽過程，以及跟好朋友一起攀岩。</p> <p>一仁 黃子祐：</p> <p>因為有學長有跟我說，來這裡很好，他說教練對人也很好，不是每個國中都有這個運動，所以這是一項很特別的運動。</p> <p>一仁 許顯祥：</p> <p>因為小六來到攀岩場的時候就一直很想爬，爬到最上頭的時候，就覺得我還想再爬一次，但是因為人太多，沒辦法再爬第二次。到了國中我看到有攀岩社，所以我才會想加入。</p>
<p>十月嘉義會 館攀岩移地 訓練感想</p>	<p>三孝 鄭凱文</p> <p>今天我們去了嘉義的攀岩館，是我第一次去移地訓練，早上先做基本動作的訓練之後，就開始正式的練習爬路線了，但是因為不太習慣這裡的石頭，刚开始爬的不太好，雖然一開始都從簡單的岩板開始，因為我都沒有把手伸直，浪費了不少力氣，到中午的時候就不太容易爬完路線，下午因為有恢復了一些力氣，至少還能爬一些簡單路線。</p> <p>在這次的訓練中，我終於了解到手要伸直的重要性了，也了解耐力是很重要的，所以我要在最後的一段時間內，好好地學習手和腳的技巧，也希望能更加努力的訓練呢！</p> <p>三仁 陳柏霖</p> <p>今天本來要去台中，因為下雨的關係改去嘉義攀岩，去到嘉義攀岩場的時候，我以為場地很大，到了時候才發現比想像中小，但是也夠我們練習很多的基本動作！我在練習當中發現自己有些地方還是做的不夠好，像是手都不會伸直休息。同時間還有一位很強的同學在岩場一起爬，他在爬的時候，動作都很穩，不會像我們爬起來都有點怪怪的。</p> <p>下午的最後一條路線讓我學到了要先觀察路線，判斷哪裡出手要快，因為有一些點很難抓，很快的過去才不會花太多時間和力氣，我們這次去嘉義有學到很多的爬岩技巧，希望下一次能夠去台中攀岩場。</p> <p>二忠 陳姿渝</p> <p>這一次攀岩訓練來到嘉義練習，第一眼看到了這間攀岩館，覺得比較像是私人攀岩館，在這裡我學到了許多的攀岩技巧，像是把側身、toeing、內側腳、外側腳等各種技巧融入一</p>



	<p>條路線中，變換多一點的踩法，也就省下了許多的力量，可惜啊人長的太高了，沒有辦法像妙柔、穎萱他們一樣，利用更多的方式往上爬！這次的練習當中用了不習慣的手、腳點，練了這麼多次才找到手感，希望下一次還可以到這邊來練習攀岩。</p> <p>二忠 陳穎萱</p> <p>昨天去嘉義攀岩，原本是要去台中的，但是因為下雨！在嘉義攀岩的時候，我覺得腳點都好小！但是值得挑戰的，所以希望下次還能去移地訓練。在所以希望下次還能去移地訓練。訓練的過程中，路線對我來說是非常有挑戰性，因為身高不夠高，只不過看到學妹都過了，不禁感到自卑，爬到手好痛，不過這次非常好玩，也學到很多的技巧！！</p> <p>二孝 陳彥佑</p> <p>我覺得今天去嘉義攀岩館爬的時候跟在二水的感覺完全不一樣，在二水的時候覺得不管那一個點都覺得不會很遠，但是在嘉義一上岩牆的感覺就覺得現在正在比賽了！</p> <p>二仁 賴琳臻</p> <p>星期六到了嘉義訓練，和學校的岩牆，明顯很有差別，角度也比較大，而且那邊的岩點都比較小，手點很多都不好抓，就知道了岩點要用腳踩的力氣要花比較多了。VICKY 教練也有跟我說，同一條路線可以用很多方式完成，可以試著用較輕鬆的方式完攀，讓自己不用花費太多力氣在同一條路線上。這次移地訓練收穫很多，了解到每個地方的難度和路線，知道在角度較大的岩牆，光靠手的力氣是不夠的。</p> <p>二仁 蔡妙柔</p> <p>這一次的移地練習，我學到了不光只靠手的力量，而是要靠腳的重心來平衡，不是很急的想要爬完，而是一步一步慢慢的爬！藉此我知道的高手不光只有速度，而是可以爬得很輕鬆。而我跟陳柏霖他們還是差太多了，是我把自己想的太強了，必須要加快練習才行。</p> <p>一忠 張羽萱</p> <p>我們這次的訓練本來要去台中，可是因為一直下雨，所以就改去嘉義，這是全國賽前的最後一次移地訓練，所以我們都很認真，我們先開始熱身跑步，跑完的時候，因為旁邊剛好是火車站，有不用的鐵軌放在地上，教練就叫我們走一小段鐵軌練習平衡，結果大家都走的東倒西歪。然後進去岩場就開始爬啦，我爬完路線的時候都不會累，因為我都有節省力氣，所以手都不會酸。這次的移地訓練我覺得很好玩也很有趣。</p>
<p>全國青少年 運動攀登錦</p>	<p>二忠 陳穎萱</p> <p>這次的全國賽，看到了很多超強的選手，也看了她們怎麼爬路線，只不過我上去之後，腦袋空白，什麼都忘了，腳點都忘了怎麼踩，所以就掉下來了！我超想爬上去的，只不過沒</p>



標賽心得感

想

有機會了，只好接受殘酷的事實，但至少沒有最後一名！下一次我要為 11 月 20 號的縣長盃做好萬全的準備。

二忠 陳姿渝

這一次去新竹比賽，我得到了第 20 名，發現我的腳點和手點的使用沒有很熟練，也沒有很敢使用手點，用手就抓得到，卻不敢出手去抓，還有腳點大多數都很好踩，卻沒有用到，真的好後悔，自己在旁邊看的時候都想到要怎麼爬，一到牆上就腦袋一片空白，然後就卡在牆上了，所以我要在未來的練習裡，要更努力的往上爬。

二仁 賴琳臻

這次的全國賽收穫很多，剛開始進到休息室發現鞋子帶錯尺寸的時候，真的不知道該怎麼辦，vicky 教練跟我說：如果因為一點事就遭到挫折，那比賽怎麼辦！從這次事件讓我知道不要因為一點小失誤就不知所措；後來就跟別同學輪流穿著同一雙鞋比賽。第一條路線因為很緊張，手點沒看好，本來應該要用左手抓的點，我用成右手抓，所以爬不到幾公尺就掉了，那時候我就想說算了，下一條路線要更加油！大約過了一個小時，換我到準備區的時候開始認真看點，也事先想好要怎麼爬，結果反而是因為腳點踩到不能碰的地方，結果被裁判叫下來了！這次比賽雖然沒有完攀，但是我沒有直接放棄，努力去做了，也許這次的失敗能使得我以後更加進步！失敗為成功之母~~Fighting!!

二仁 蔡妙柔

這一次全國賽熱我很期待，所以五點一到我就起床了，到了風城看到很多攀岩高手，快輪到我緊張到流手汗，爬黃色路線時遇到一個難關花掉太多時間，所以來不及爬完路線，真得很不甘心！學妹真是超強的，拿到全國賽第五名，下一次我一定要像她一樣。

二孝 陳彥佑

今天在比賽會場我看到了比二水國中還要難的路線，當我爬到難關的地方，試了很多方法都上不去，一直卡在哪裡，下來才發現我的上方還有一個沒看到的點。在這次比賽我學到了並不是技巧好就可以爬的上去，也要有好的觀察力，才不會遺落了其他的點。

一忠 張羽萱

這是我第一次參加攀岩比賽，所以我還蠻緊張的，我本來沒有很喜歡攀岩，是因為我國小來參加攀岩體驗活動，兩次上攀都有攻頂，所以我就開始喜歡了！這次的比賽我也很喜歡，但是因為比賽時我不小心踩到了耳片，所以就被裁判叫下來了，本來應該可以在爬上面一點的！不過第二條路線我有攻頂，所以我很開心，這次比賽我學到了很多，比完決賽之後，沒有想到我拿到第五名！哈哈，真開心！



十一月學生

心得分享

二忠 陳穎萱

在縣長盃那天，我看見來自彰化縣各地的攀岩好手來我們學校比賽，比賽開始之後，看見許多人漸漸攻頂，也增加了不少信心，沒想到真的蠻簡單的！公佈成績的時候非常緊張，原本的第一名因為不小心踩到耳片，結果落到第十二名，真的是非常非常可惜。

比完賽之後的社團課，教練讓學弟們爬比賽路線，其實都還不錯，只是他們都沒看腳點就橫衝直撞地爬，都沒有用腳出力，一直用手拉，下來之後手都沒力氣，直喊好累！哈哈！還有那個有懼高症的學弟也爬的超棒的，只要有獎勵好像什麼都做得到！大家都很棒。

二忠 陳姿渝

在縣長盃的比賽過程中，看到了許多人來比賽，羨慕他們爬的速度好快啊，自己雖然有完攀，可是因為今年的路線比較簡單，所以很多人都可以完攀，於是每個人都在衝時間，可惜我自己好像太緊張了，爬的有點慢！期待自己在未來可以把路線爬的更快，而且要好好照顧腳。後來社團課又爬了一次路線，不知道是不是因為氣氛的關係，爬的沒有像比賽當天認真，可是想一想，以後更應該把平常練習當作比賽練習了！

二孝 陳彥佑

縣長盃比賽是我從一年級以來最像參加的比賽，因為我是以我的全力去參加這個比賽，不論成績如何，我不會感到難過了，希望下次縣長盃能夠站上頒獎台上面。

二仁 蔡妙柔

縣長盃的比賽，我發現原來差 20 幾秒就可以上前四名，如果再加油一點是不是就能拿前三名，如果有看好手腳點，是否就會拿好看一點的名次呢？下次再多多加油吧！另外，這次社團課大家都在練習爬縣長盃的路線，最令我吃驚是一個怕高的學弟，他克服恐懼一直努力往上爬，這種努力不懈的精神很值得學習。

二仁 賴琳臻

這個月開始教學弟妹確保技巧，原本還蠻有耐心的教導他們，但是後來完全不行了，說了好幾次重複的話，他還是聽不太懂，幸好 vicky 教練有來幫忙，暫時脫離危機！我們之前應該也給了學長這種困擾吧，當一個指導者需要耐心！

因為我很容易分心，所以沒有壓力在身上，我就會像過動兒一樣，這次縣長盃長比賽，因為會有壓力，終於可以比較專心，就不容易分心，看其他選手攀爬的過程可以發現有很多不一樣的方式，在還沒上攀時要先觀察，就像全國賽看決賽選手的路線一樣。



一忠 蕭維哲

我們終於開始要練習幫別人確保了，我的隊員有 80 公斤，想到就覺得很可怕，隨時都會有生命危險，好累，但是就算這樣還是不能放手。

一忠 羅韋智

今天我們要幫學姐、同學確保，雖然做得很成功，但是放的速度有點慢，下次要再加強！還有爬路線的時候覺得好好玩，我希望下次爬的時候，可以不用抓旁邊爬上去。

一忠 陳昱錡

之前攀岩的時候我都不敢爬上去，只能爬到第三格，但是今天我爬到了第八格，真高興我能爬這麼高，我也克服我的懼高症了！

一孝 王奕鑫

在縣長盃的時候，我看到了平常看不到的認真，大家都努力的完賽，我們沒有比賽，就只能在旁邊幫忙，三年級的學長也跟我分享了比賽的心得，我也越來越喜歡攀岩。之後也嘗試了比賽的路線，我也很開心。

一孝 董建志

今天上課學到如何幫同學制動煞車，不過我覺得我還不夠熟，所以要再努力。之前縣長盃的比賽，我看到了許多選手一一地爬上去，讓我也想要爬爬看，社團課教練就讓我們都上去試路線，感覺很有挑戰性。

一孝 謝侑宏

好開心喔，終於學好了確保技巧，但是動作還是有點卡卡的，希望能更進步。星期天的縣長盃比賽，我看到超多比賽的選手，我也有參加比賽，看到別人在爬的時候我也學習了許多技巧，一開始很緊張，後來我完成了攀岩，就覺得路線也沒很難。

一仁 陳松佃

今天教練要我們複習上次學的確保技術，社長跟我很努力地教我們這組的另一位同學，可是一直教不會，到最後教練過來幫忙，他好像會做了，但是教練一離開，他又變成不會，只好再請 vicky 教練來幫忙，終於他真的會了！真好！

一仁 黃子佑

這次社團課教練要我們練習上星期縣長盃的比賽路線，我因為沒有想好要怎麼爬，上去之



	<p>後就在中間卡了很久，後來才爬上去；看其他人爬的時候沒有人跟我踩同一個點，都是直接順利的往上爬。這次比賽看到很多不花一分鐘就爬完的人，相當佩服他們。</p> <p>一仁 許顯祥</p> <p>今天社團課要爬縣長盃比賽路線，我爬的是 A 路線，真的爬的好辛苦，腳都爬不上去，又怕腳滑掉，一直抓著同一個點浪費很多力氣，最後卡在國小完攀點附近，要是我那時候踩岩板，或許我可以上的去。</p> <p>一仁 陳佑柱</p> <p>今天社團課練習確保，終於可以確保同學了，不像上次只能在旁邊練習，而且這次確保二年級的學姐，倍感壓力大增，以為她會休息，沒想到她直接登頂，讓我輕鬆了不少，還有這次我也完攀了，真好！</p>
<p>十二月</p> <p>移地訓練</p> <p>心得分享</p>	<p>二仁 賴琳臻</p> <p>這次去健野攀岩場訓練，很明顯就可以發現路線跟學校差很多，雖然外表看起來岩點很多，但實際上去爬就發現點都不好抓，也許是觀察還不夠細心吧，才會耗掉這麼多力氣，如果是先有仔細看好，就不會這樣了！很久沒有這樣訓練，回家之後手都很痛，但還需要更多訓練，才會一次比一次進步。</p> <p>二忠 陳穎萱</p> <p>教練萱帶我們到台中健野攀岩場，原本超期待的，不過看到岩場的時候，感覺很難，不過既然來了就上吧！上了岩板之後很快遇到難關，不過我還是第一個過去的，真佩服我自己！看著同學們在傾斜面的地方停了很久，我想我應該也會是這樣，果真如此，不過第二次就進步超多，直接攻頂，太棒了！</p> <p>二仁 蔡妙柔</p> <p>這次的移地訓練我學到了即使是節省一點點力氣也是有休息到，可以因為一點點的力氣而爬更多，但是現在的我還差太遠，因為還有太多要點都沒有顧好，所以要一直練習，抓重點才行！！</p> <p>一忠 張羽萱</p> <p>今天教練帶我們去台中健野攀岩場，我覺得很好玩，因為我有攻頂，所以我很有成就感，雖然爬第一條路線的時候我很慢才爬上去，本來要放棄的，教練說都已經快爬完了，就上去吧，感覺自己爬了有三十分鐘！第二條路線就努力地爬快一點，然後也完攀了！真的很好玩！</p>



	<p>一孝 謝侑宏</p> <p>第一次跟教練出去移地訓練真開心，練習完上攀之後我才知道了傾斜的困難度，希望下次還可以跟教練出去。</p>
<p>十二月 心得分享</p>	<p>二忠 董宜憲</p> <p>已經很久沒有上攀，今天終於可以上牆了，看著學弟們的爬法，彷彿看到以前的我，笨笨地一直爬，不懂的怎麼爬才會輕鬆，不過教練的限制手點，感覺起來很難，但是抓到訣竅就不會這麼難了！</p> <p>二忠 陳姿渝</p> <p>今天上課『看』的好開心啊，因為膝蓋跟左腳腳踝上了超大包的藥膏，沒有辦法攀岩，但是我可以轉行當確保手，看著學弟們爬超好笑的（因為很多點都不能用），爬到自認為很累了就下來，教練當然不可能讓他們下來的，只好乖乖的繼續往上爬。</p> <p>二孝 陳彥佑</p> <p>今天的社團活動很好玩，因為教練讓我們玩遊戲，從遊戲當中了解到不同形狀的手點要怎麼抓，覺得非常有趣，希望以後還有機會練習。</p> <p>二仁 蔡妙柔</p> <p>這次的社團課是練習上攀，可是不知道怎麼了，我一直爬不好，一直在嚇自己，下次上課絕對不能再這樣了，要更努力呢！不過中間的路線真的讓我很眼花，而且跑了三圈操場我就快累掛了，耐力必須要再加強！</p> <p>二仁 賴琳臻</p> <p>嘗試了修改過的路線，當可以使用的岩點變少時，就要更花費心思去想接下來該怎麼爬，如果沒有先想過，就會花費更多力氣去攀爬，力量很快就會用完，攻頂機會就會減少。</p> <p>一忠 羅韋智</p> <p>我終於學會確保了，雖然當學長姐確保時放的速度有點慢，下次有機會要再加強。</p> <p>一忠 陳昱錡</p> <p>很久沒有上攀了，雖然今天沒有爬到最高的地方，只爬了九格吧！下次我要更努力的往高處爬，希望下一次我能攻頂。</p>



一孝 王奕鑫

希望我攀岩的技巧可以越來越好，可以一直進步，我也想進攀岩隊，想體驗當選手的感覺；還有想一直攀岩，有什麼難關我都會想辦法完成的，打球和攀岩的時候都會認真努力的去完成不會放棄。

一孝 董建志

今天教練讓我們玩攀岩小遊戲，在遊戲過程中可以找到好的攀岩技巧，還能在遊戲中得到樂趣，雖然玩得很累，但是很開心。

一仁 陳松佃

這次上課，教練讓我們練習自己選擇手點跟訓練記憶力，爬到後來差點忘記，而且點與點之間的距離也越來越遠，好難爬啊，不過上課是開心的。

一仁 黃子佑

這次上課教練一開始就限定兩分鐘的時間要我們爬完路線，讓人非常的緊張；教練也跟我們說各種石頭的抓法技巧，上完之後才發現原來我都隨便亂抓，都把力氣浪費掉了！

一仁 許顯祥

這次上課要練習上攀，本來以為教練有限制手點，結果爬到一半才發現自己耍笨，教練並沒有限制，回想起來真是有點好笑。

一仁 陳佑柱

好久沒有上攀了，距離上次的練習幾乎快要一個月沒爬，今天教練讓我們上去，但是每個人都有限制的條件，一開始感覺蠻順的，可是快接近完攀的時候，手點的距離很遠，而且已經快沒力氣了，最後還是把力氣用盡，才爬上完攀點。



攀越巔峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加（攀越巔峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫）的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：二忠 姓名：陳姿渝 擔任專長位置：攀登者

◎填寫日期：105 年 12 月 23 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）

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

在這學期中，我學習到了攀岩更快的技巧，要如何很好的運用這些技巧

16. 我增強了（或突破）……

我增強了攀登能力，可以在限制的條件之下在時間內完成攀登

17. 我的期待（或我的承諾）……

我期待未來每次練習的時候，身體狀況要保持良好，才可以正常參與訓練。



攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加（攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫）的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：二忠 姓名：董宜憲 擔任專長位置：確保手

◎填寫日期：105 年 12 月 24 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）

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

在這學期中，我學習到了攀岩更快的技巧，要如何很好的運用。

16. 我增強了（或突破）……

我增強了限制路線條件之後，還能在 4 分鐘之內完攀。

17. 我的期待（或我的承諾）……

我期待未來可以繼續加強我的攀岩技巧，用最短的時間完攀。



攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加（攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫）的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：二忠 姓名：陳穎萱 擔任專長位置：攀登者

◎填寫日期：105 年 12 月 23 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）

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

我學習到如何教導學弟妹，如何爬的更快更棒！

16. 我增強了（或突破）……

我增強了攀登的速度，縮短了攀登的時間，還有踩點的姿勢。

17. 我的期待（或我的承諾）……

我期待下一屆的學弟妹能夠很棒的！我也能突破自我。



攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加（攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫）的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：二孝 姓名：陳彥佑 擔任專長位置：攀登者

◎填寫日期：105 年 12 月 22 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）

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

如何參加比賽之後挫折感不會太大的方法。

16. 我增強了（或突破）……

上攀的技巧跟參加比賽的經驗。

17. 我的期待（或我的承諾）……

我期待下次的縣長盃比賽能夠站在那個頒獎台上。



攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加（攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫）的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：二仁 姓名：蔡妙柔 擔任專長位置：攀登者

◎填寫日期：105 年 12 月 22 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）

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

看著學弟妹們的加入，好像看到一年前的我們，一步一步慢慢變強。

16. 我增強了（或突破）……

我增強了勇往直前的信心，一直往上，不怕難關。

17. 我的期待（或我的承諾）……

期待變成攀岩國手，一直攀下去。



攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加（攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫）的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：二仁 姓名：賴琳臻 擔任專長位置：攀登者

◎填寫日期：105 年 12 月 23 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）

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

我學習到了新的技巧，學會試著突破，也讓自己增加了自信。

16. 我增強了（或突破）……

我突破了以往做不到的動作，學會試著用不同方法來突破各種路線。

17. 我的期待（或我的承諾）……

期待以後還能繼續攀岩，繼續突破各種不可能。



攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加（攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫）的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：一忠 姓名：羅韋智 擔任專長位置：確保手

◎填寫日期：105 年 12 月 23 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）

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

我學習到如何爬的更快，還有如何幫助同學確保。

16. 我增強了（或突破）……

我突破自己的懼高症、增加了許多朋友。

17. 我的期待（或我的承諾）……

我希望自己可以爬的快一點，然後參加攀岩隊去比賽。



攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加（攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫）的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：一忠 姓名：張羽萱 擔任專長位置：攀登者

◎填寫日期：105 年 12 月 22 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）

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

攀岩的技巧，學到了如何克服困難，勇往直前

16. 我增強了（或突破）……

增強了攀岩的技巧，完攀路線使用的時間更短了。

17. 我的期待（或我的承諾）……

希望我每次攀登都可以攻頂，不管有多難都可以。



攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加（攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫）的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：一忠 姓名：蕭維哲 擔任專長位置：攀登者

◎填寫日期：105 年 12 月 22 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）

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

上攀、抱石、競速、先鋒攀登、內側、八字繩結、外側、腳尖、確保技巧。

16. 我增強了（或突破）……

我的膽量、觀察力、攀岩技巧、爬的高度也比以前高了。

17. 我的期待（或我的承諾）……

我期待我能攀得更快更高，有能力參加比賽，加入攀岩隊。



攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加（攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫）的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：一忠 姓名：陳昱錡 擔任專長位置：確保手

◎填寫日期：105 年 12 月 23 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）

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

讓我爬的比較高，如何幫別人確保，也讓我學到很多技巧。

16. 我增強了（或突破）……

比較不怕高了，比較敢往上爬了，不像剛開始都不敢爬。

17. 我的期待（或我的承諾）……

希望我能爬到最高，不要到中途就停下來。



攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加（攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫）的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：一孝 姓名：謝侑宏 擔任專長位置：攀登者

◎填寫日期：105 年 12 月 23 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）

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

我學到了確保手的技巧，能讓我保護同學的安全。

16. 我增強了（或突破）……

我學到的技巧，讓我完攀的時間變少了！

17. 我的期待（或我的承諾）……

希望可以爬更快，技巧可以更熟練。



攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加（攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫）的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：一孝 姓名：董建志 擔任專長位置：攀登者

◎填寫日期：105 年 12 月 22 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）

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

我學到了怎麼當確保手要注意的事，還學到了攀岩手點該怎麼抓。

16. 我增強了（或突破）……

我增強了自己上攀的能力，還增強了確保時收繩的技巧，我想還有很多事需要再學習的。

17. 我的期待（或我的承諾）……

我期待以後能當一位選手，還希望可以當教練一樣在台上教導底下的學生。



攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加（攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫）的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：一孝 姓名：王奕鑫 擔任專長位置：攀登者

◎填寫日期：105 年 12 月 22 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）

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

原本不懂攀岩，教練讓我大略知道要怎麼攀岩。

16. 我增強了（或突破）……

又學習到了新的運動，體力方面也變好，跟朋友的關係也越來越好。

17. 我的期待（或我的承諾）……

希望可以順利加入攀岩隊，但是我更希望可以把體力還有禮貌都提昇上去。



攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加（攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫）的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：一仁 姓名：陳佑柱 擔任專長位置：確保手

◎填寫日期：105 年 12 月 22 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）

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

這學期我學到了手的抓法，腳的踩法，還有攀爬的方法。

16. 我增強了（或突破）……

我增加了臂力、肌力、腳力等等...，爬路線完攀就是我的突破。

17. 我的期待（或我的承諾）……

我的期待就是能去攀岩比賽中得到名次。



攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加（攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫）的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：一仁 姓名：陳松佃 擔任專長位置：攀登者

◎填寫日期：105 年 12 月 22 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）

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

八字結的打法、各種攀登的技巧，還有確保手的技能。

16. 我增強了（或突破）……

攀登的技巧、換繩和收繩，最重要的確保手。

17. 我的期待（或我的承諾）……

我想把我的能力和技巧提升到攀岩隊的能力。



攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加（攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫）的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級： 一仁 姓名： 許顯祥 擔任專長位置： 攀登者

◎填寫日期： 105 年 12 月 23 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）

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

我學到很多，還沒上去的時候可以看一下路線，還有附近沒點可以用雙腳踩同一點。

6. 我增強了（或突破）……

我突破一點點的懼高症，原本攻頂時往下看都會一直想抓石頭，現在可以順利直接下來。

17. 我的期待（或我的承諾）……

我期待下學期可以學到更多技巧，讓自己更快攻頂。



攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加（攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫）的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：一仁 姓名：黃子祐 擔任專長位置：攀登者

◎填寫日期：105 年 12 月 22 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）

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

要努力完成上攀，不要輕易放棄，還讓我克服懼高症。

16. 我增強了（或突破）……

增強了體能，也突破比較簡單的路線。

17. 我的期待（或我的承諾）……

二年級繼續參加社團，並努力進入攀岩隊。



攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加（攀越顛峰超越自我-二水國中高空探索成長計畫）的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：一仁 姓名：謝秉樺 擔任專長位置：第二確保手

◎填寫日期：105 年 12 月 22 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）

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

15. 這學期我學習到……

高空探索成長，讓自己增加一項能力，更有興趣和自信。

16. 我增強了（或突破）……

老師的安排很有成就感，不會影響我的課業內容。

17. 我的期待（或我的承諾）……

下學期我還想參加，因為攀岩社是我志願想參加的。



(攀越巔峰超越自我-二水國中空探索成長計畫)

學生自評統計表

親愛的老師辛苦了

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

★學生背景資料 (可複選)

- ◎參加引導計畫學生總人數：18 人；國一：12 人；國二：6 人；國三：0 人
- ◎曾中輟之慮：0 人
- ◎學生身份別：一般生：17 人、原住民：0 人、外配子女：1 人
- ◎學生家庭類型：雙親：13 人、單親：3 人、失親：0 人、繼親：0 人、隔代教養：2 人、其他：
- ◎家庭經濟：低收入戶：3 人、中低收入戶：6 人、清寒家庭：2 人、身障子女：3 人、其他：
- ◎請附學生升學狀況調查表 (每年 8~9 月調查學生升學狀況之表)

項 目	非常同意 人數	同意 人數	尚可 人數	不同意 人數	非常不同意 人數
1. 我覺得自己多學會一項才藝。	16	2	0	0	0
2. 讓我對 (計畫名稱) 學習更有興趣。	14	3	1	0	0
3. 讓我有勇氣公開表演。	9	4	5	0	0
4. 讓我對自己更有自信。	12	4	2	0	0
5. 讓我學會為自己負責任。	13	3	2	0	0
6. 讓我認識更多朋友。	16	2	0	0	0
7. 不會影響我的課業。	13	4	1	0	0
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	7	6	5	0	0
9. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	11	4	2	1	0
10. 我喜歡參與對外的表演。	10	6	2	0	0
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	11	5	2	0	0
12. 我喜歡老師安排的課程。	15	3	0	0	0
13. 我願意參與每一次對外的表演。	14	2	2	0	0
14. 下學期我願意繼續參加。	17	1	0	0	0
合計	178	49	24	1	0

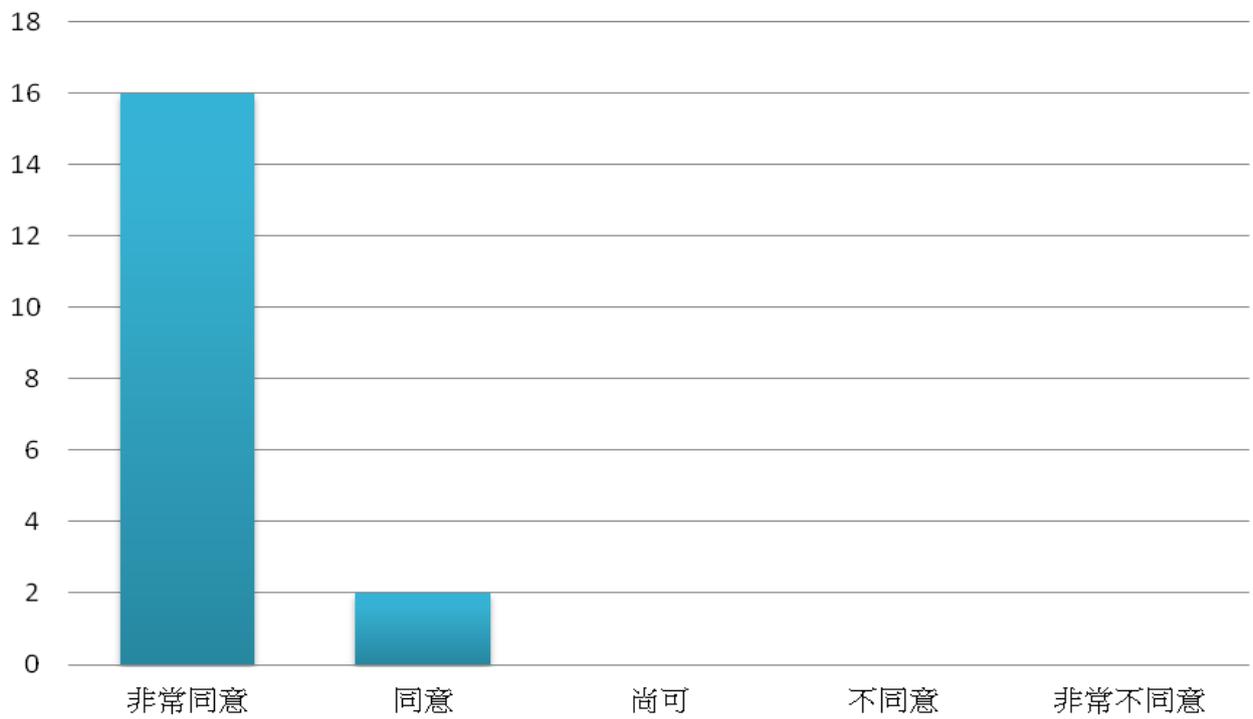
※請製作統計分析圖表

**104 學年度-105 年引導計畫學生升學狀況調查表**(105.8 月調查)學校名稱：彰化縣立二水國民中學引導計畫名稱：攀越巔峰，超越自我—二水國中高空探索成長計畫參加引導計畫學生總人數：32 人；畢業人數：14 人考上公立人數：7 人；私立人數：7 人

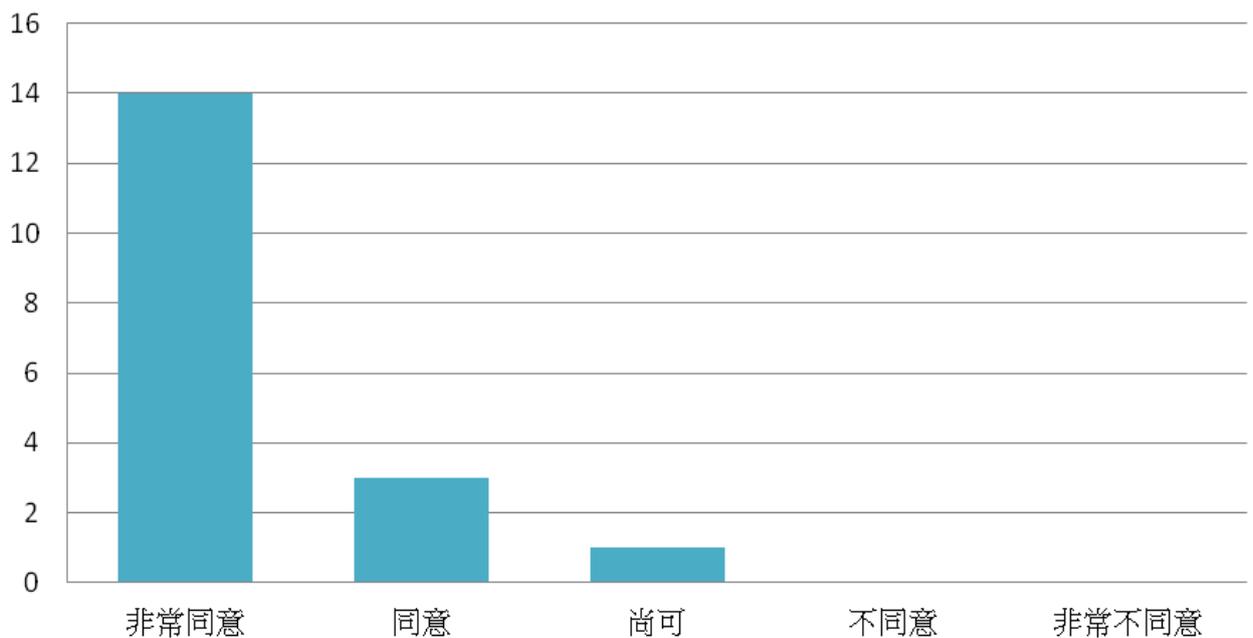
學生姓名	考取學校	備註
鄭博仁	新北市三民中學體育班	
陳建弘	私立達德商工建教班	
謝建璋	私立達德商工餐飲管理科	
蔡銘哲	國立崇實高工電機空調科	
董曉鈞	私立達德商工餐飲管理科	
張鈴瑜	私立華岡藝校	
陳虹嶧	私立達德商工機械科	
蔡沅成	國立彰化師大附屬工業學校電子科	
林冠安	私立達德商工餐飲管理科	
賴子璋	國立員林農工機械科	
陳宜伶	國立竹山高中商業經營科	
張聿秀	國立永靖高工室內設計科	
柯亭光	國立員林家商商業經營科	
鄭義騰	私立達德商工電機科	



1.我覺得自己增加一項能力

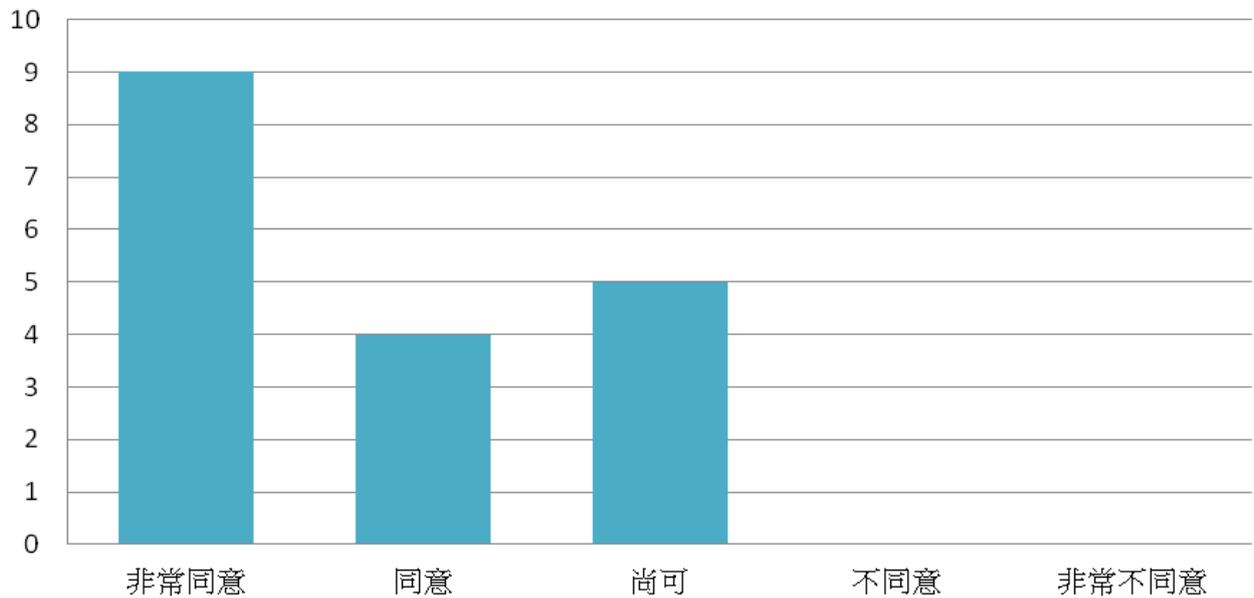


2.讓我對（高空探索成長）學習更有興趣。

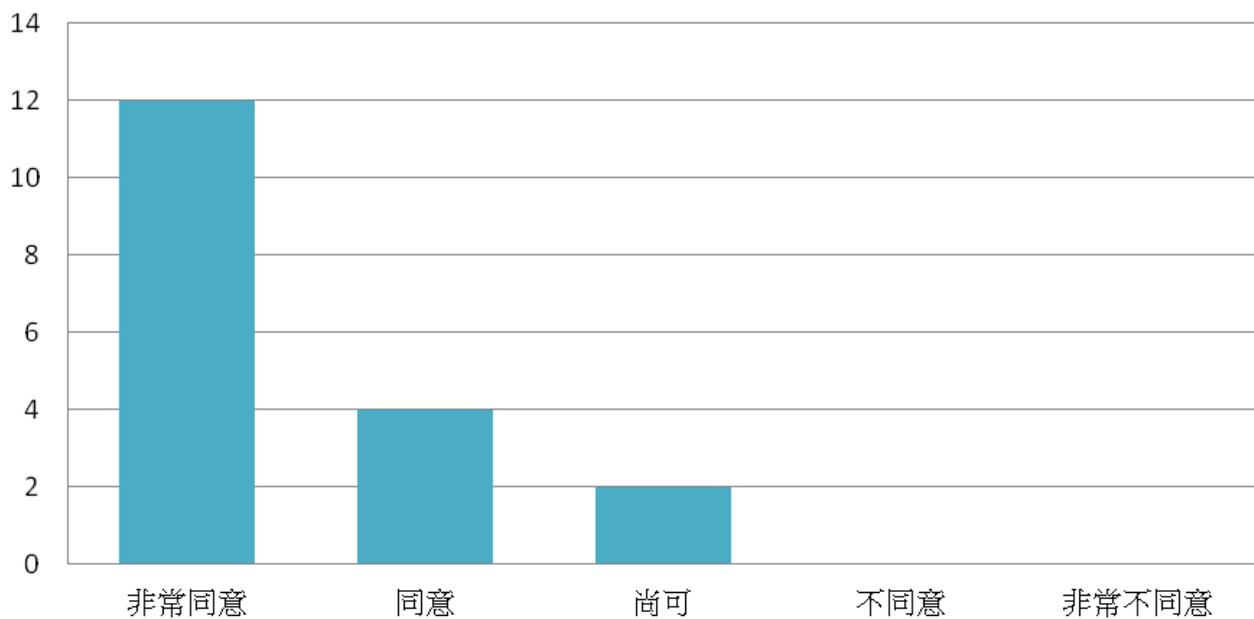




3.讓我有勇氣公開表演。

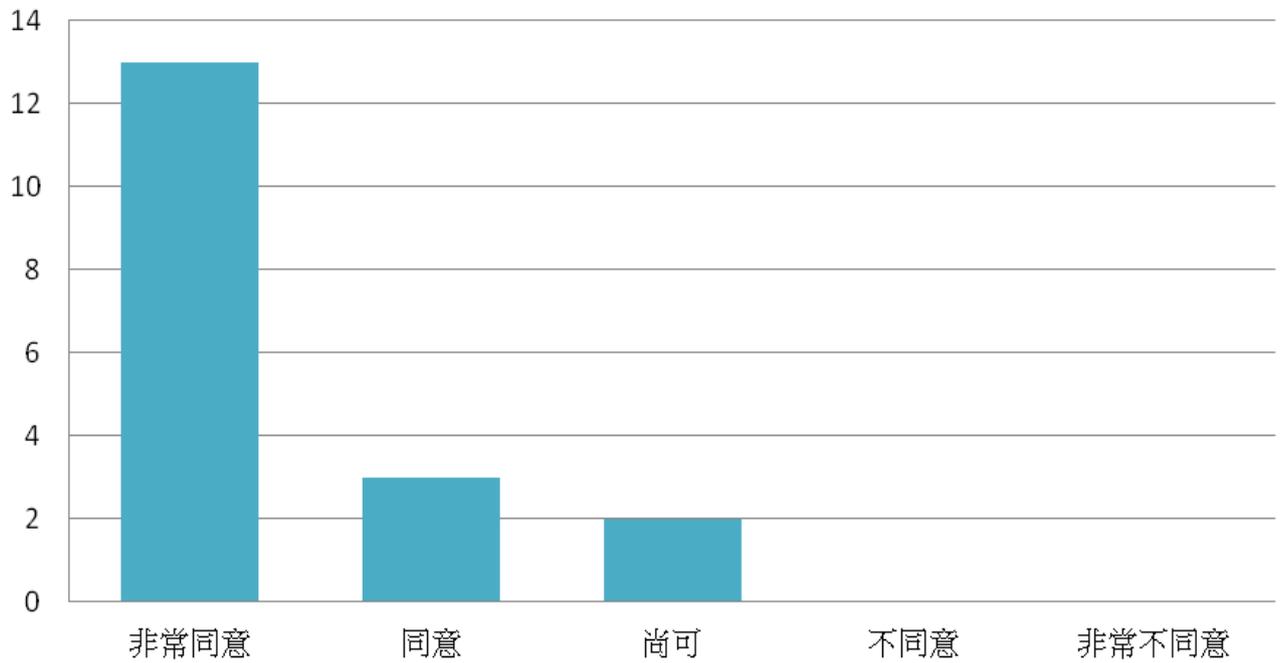


4.讓我對自己更有自信。

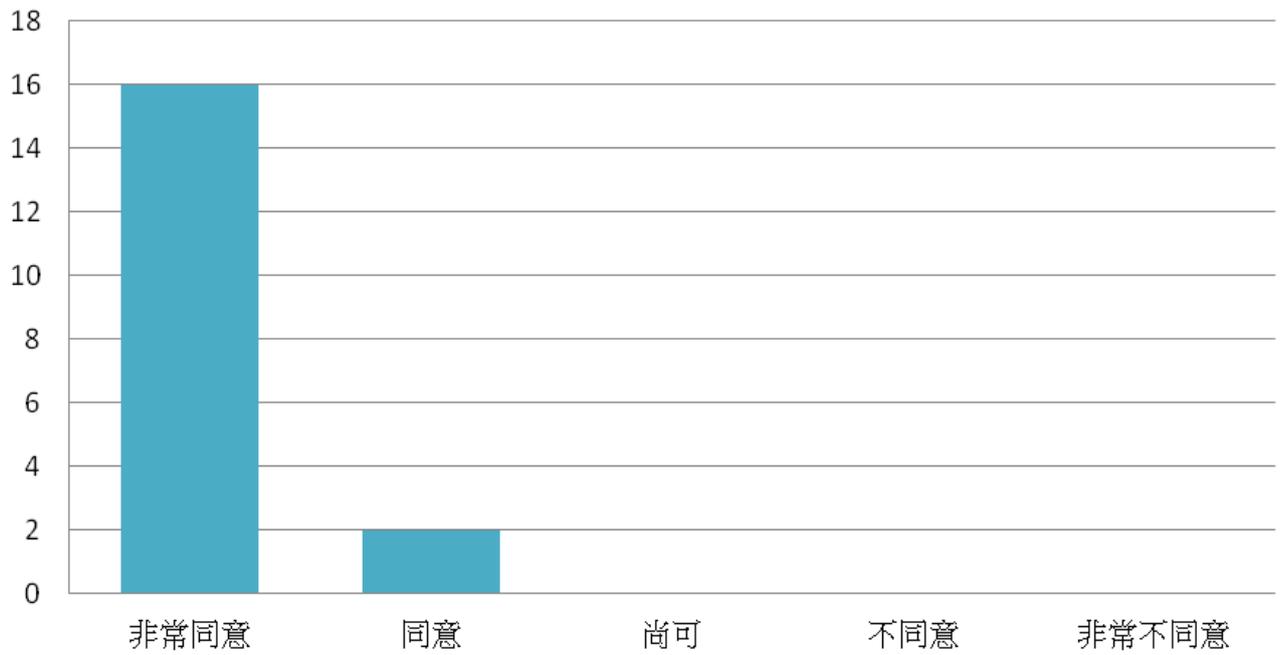




5.讓我學會為自己負責任。

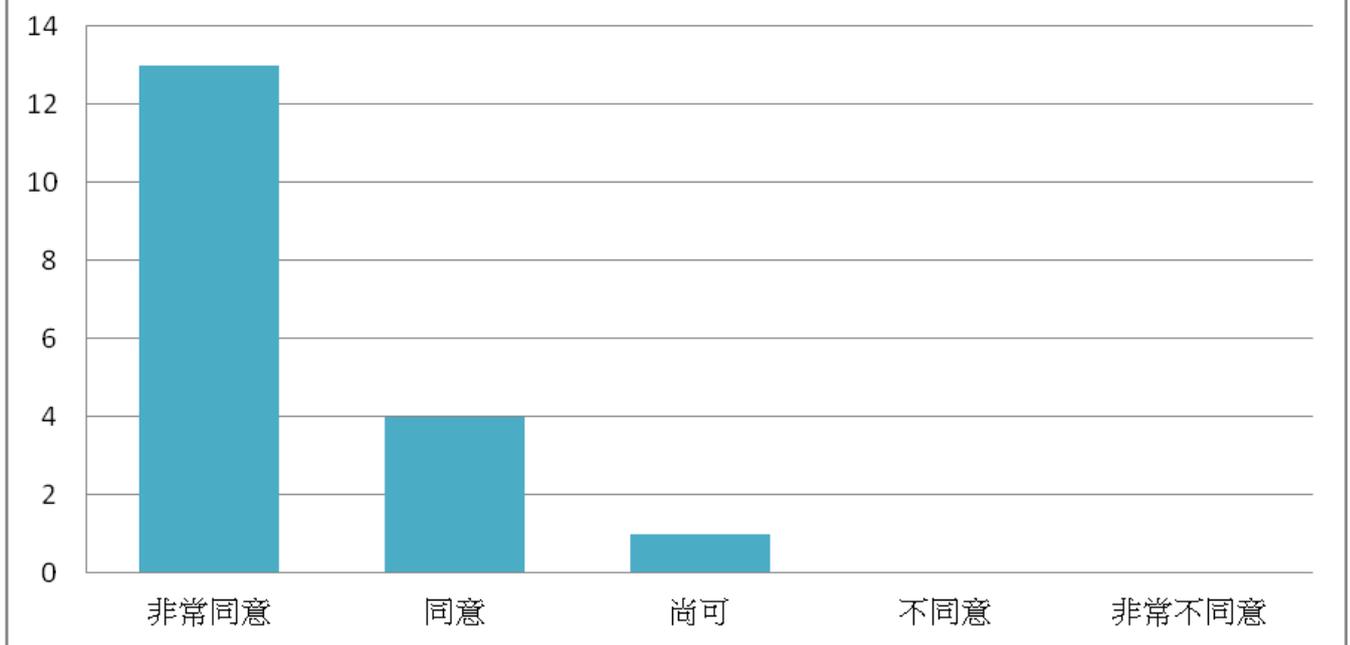


6.讓我認識更多朋友。

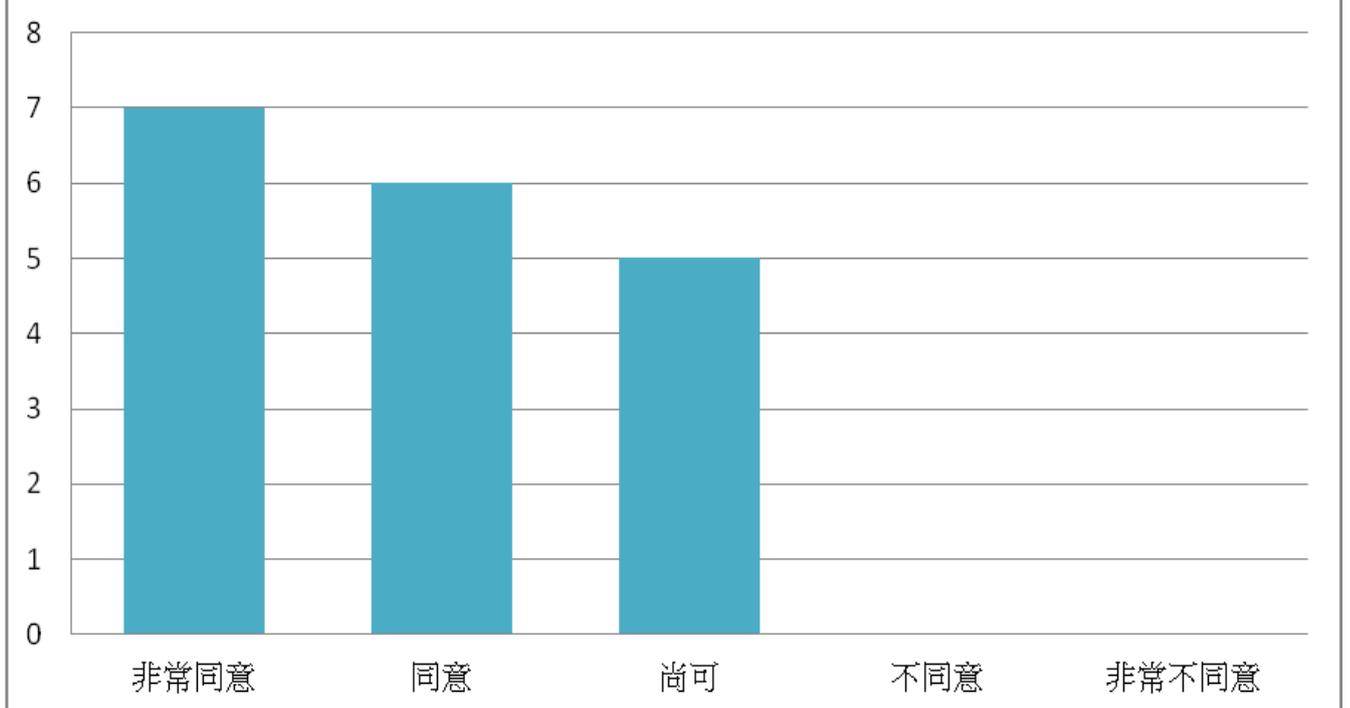




7. 不會影響我的課業。

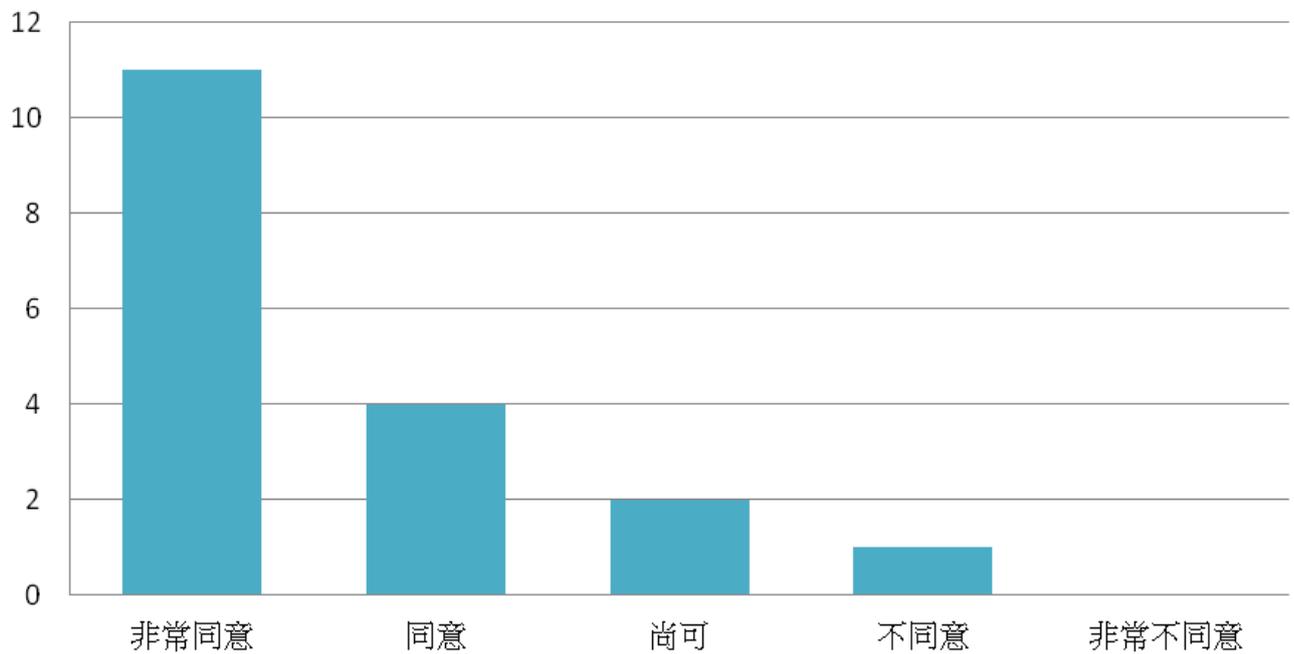


8. 在社團中，我會主動教導其他同學。

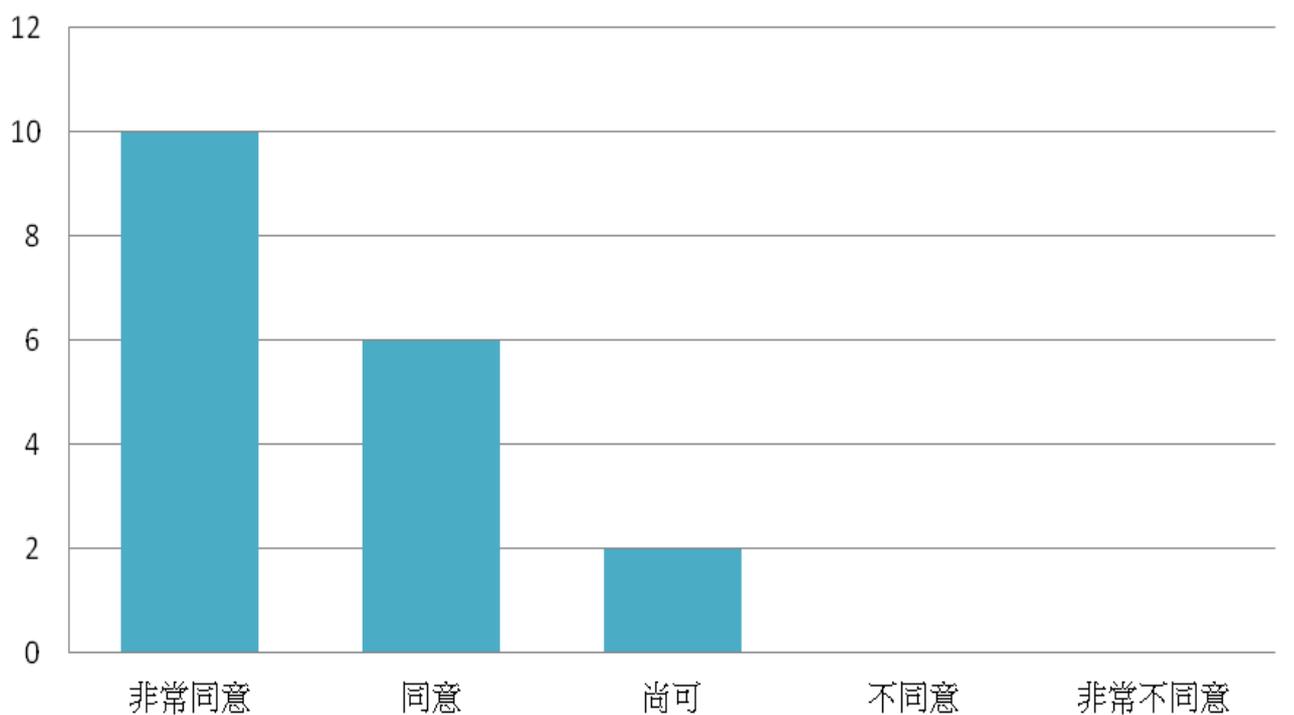




9.我樂於在班上跟同學分享學習的內容。

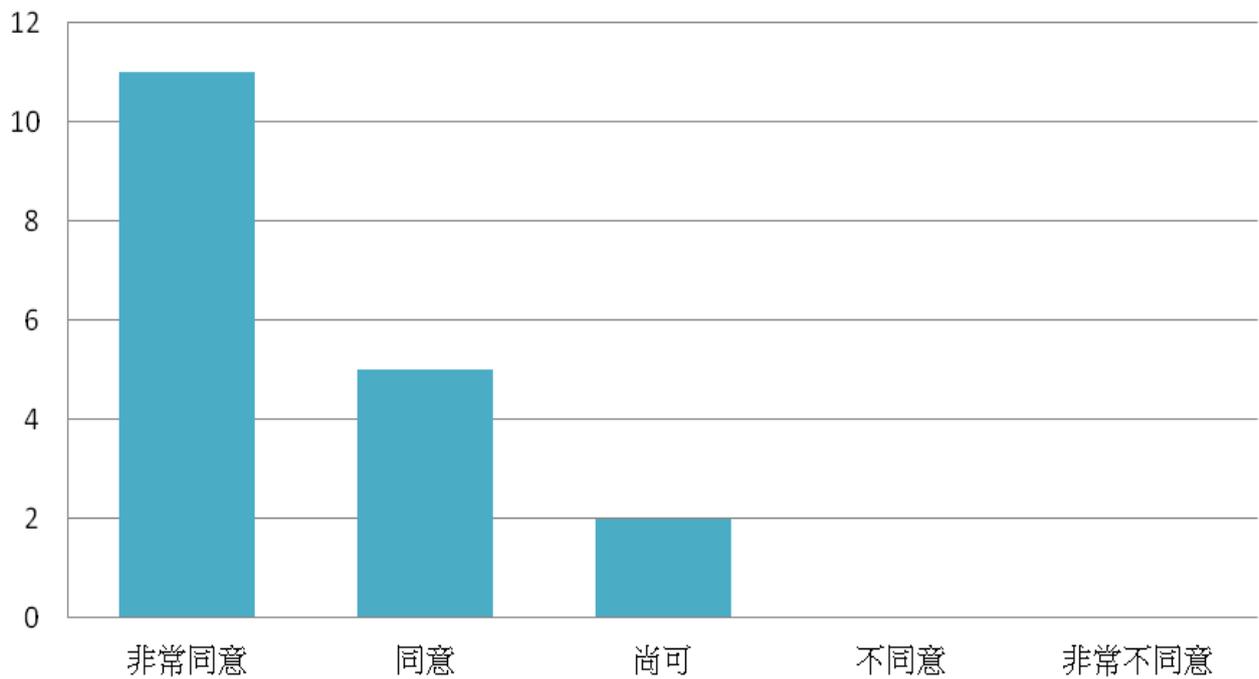


10.我喜歡參與對外的表演。

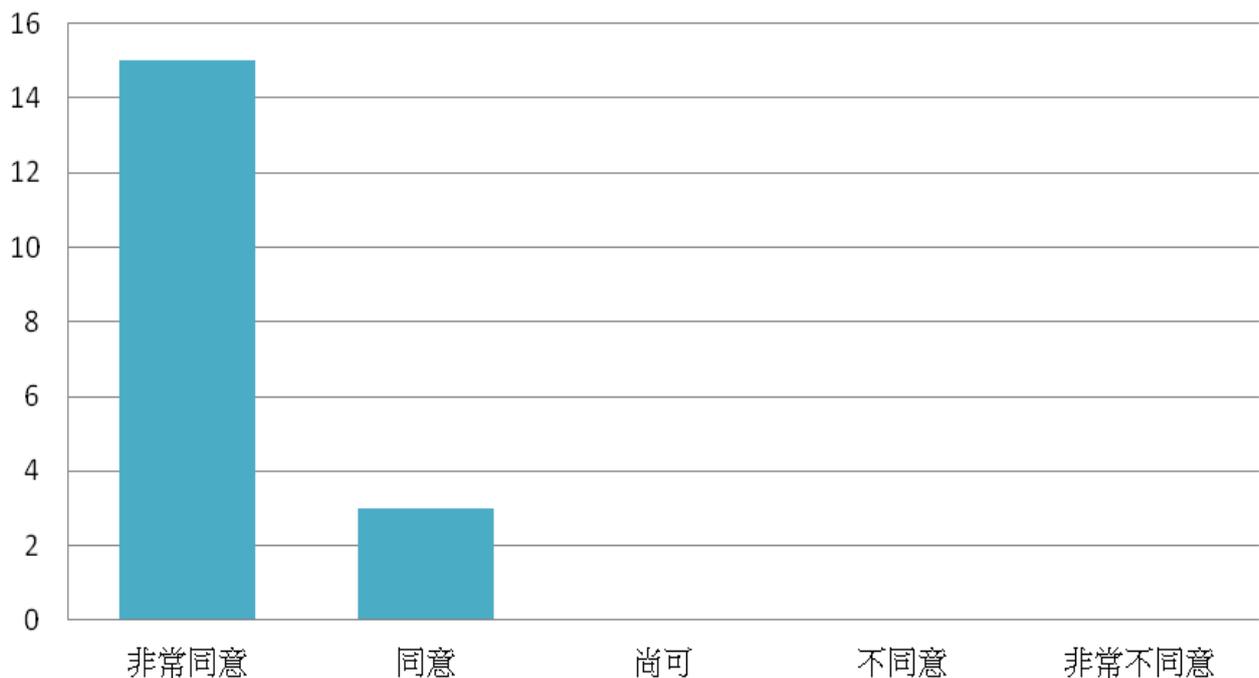




11. 每一次演出後，我感到很有成就感。

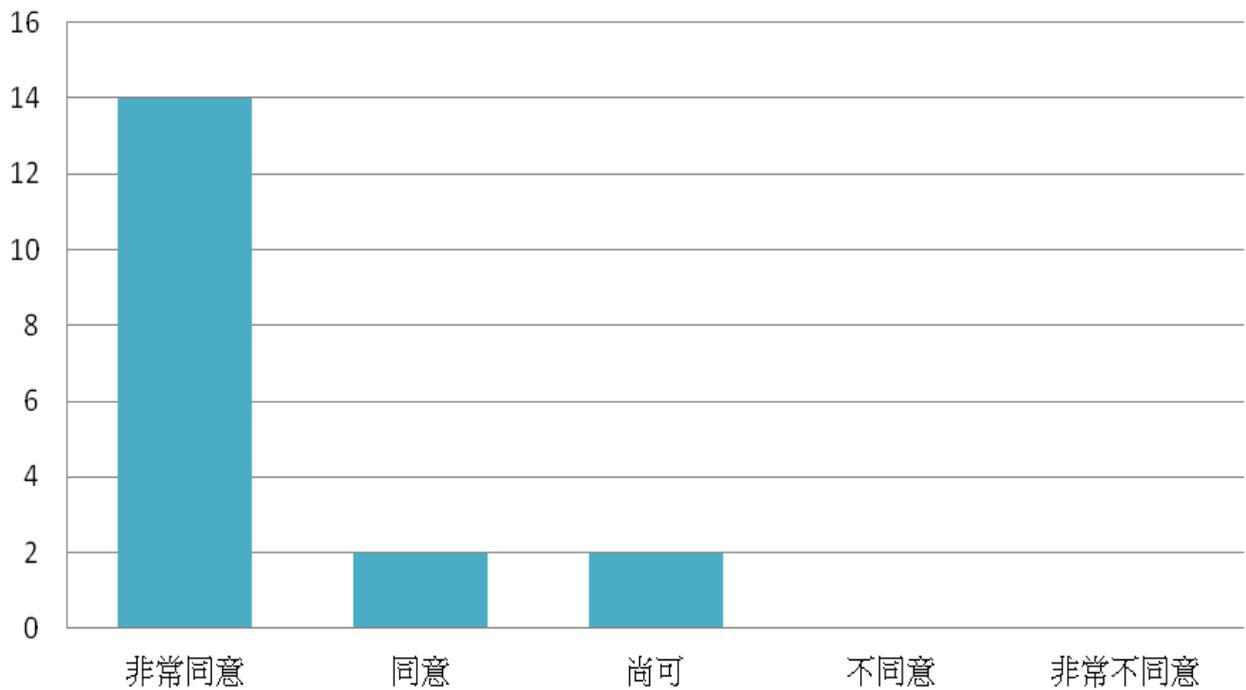


12. 我喜歡老師安排的課程。

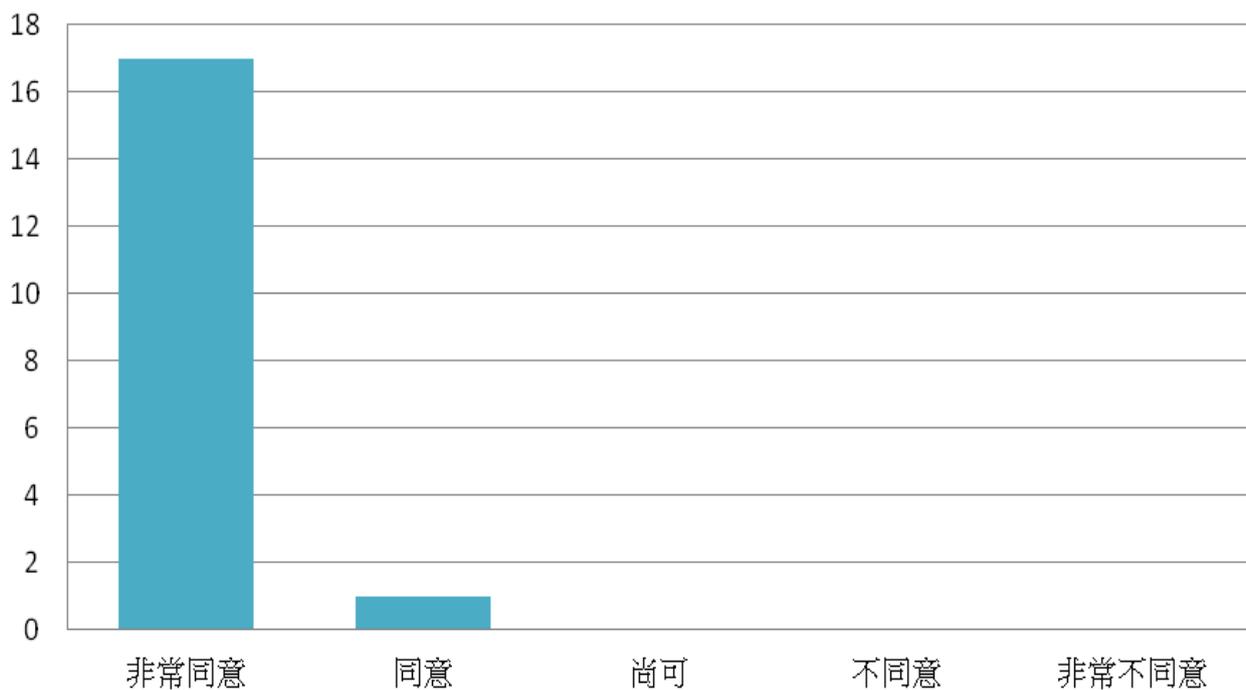




13. 我願意參與每一次對外的表演。



14. 下學期我願意繼續參加。





附表 3-4

學校執行成效自評量表（期末）

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

成效評估	量化指標	評估方法與工具	期末量化評估結果（數據）	期末量化評估結果說明（文字）
一、改善學生在校行為	1. 曠課次數減少	出缺席紀錄表	0 節。	參與人員無人曠課。
	2. 違規記點減少	學生違規紀錄	總計警告 1 次；小過 0 次；大過 0 次。	違規事實：該生於校外與人發生擦撞並出言不遜。
二、獲得訓練成果	1. 參與訓練次數	出席紀錄表		
	2. 參加比賽獲得獎項	參加各式攀岩比賽		全國賽個人賽國中女子組第五名、團體組第二名 彰化縣長盃團體組第二名 男子組第二名、第四名 女子組第二名
三、配合協助學校攀岩活動	1. 攀岩訓練	擔任攀岩確保、穿著裝備工作等之服務人次	出席訓練活動比例達九成以上	參與訓練學生皆有出席，未出席者皆有請假，且都是協助家務農事才無法出席。



	2. 協助舉辦體驗活動		國三畢業生均擔任確保工作，人次達 14 人次，總時數達 52 小時	
	3. 協助舉辦競賽活動		縣長盃比賽工作人員九位為畢業生回校服務，占工作人員總數四分之一	回校服務同學皆認真盡職，幫學校分擔不少工作，頗獲與會其他工作夥伴讚賞
四、學業、活動 均衡發展，並鼓勵學生繼續升學	1. 符合七大領域中，四領域及格之畢業證書領取資格 2. 繼續升學人數比例 3. 鼓勵畢業校友回校擔任攀岩活動工作人員	對照畢業生升學資料 服務人次	國三畢業生 14 人皆已升學，就讀各專科、高中職學校	畢業生皆繼續升學，提昇自我學習與培養未來就業才能
五、增加學生自我表達、書寫能力	1. 每月每人閱讀一本課外讀物，並繳交讀書心得。 2. 社團心得字數約 100~200 字	1. 每週繳交文章篇數 2. 活動心得字數統計	1. 每週繳交篇數 18 篇。 2. 活動心得字數約 100 字左右。	每週心得均有按時繳交，但有部份內容語詞不順、或內容流於流水帳形式，文筆語意需要再加強。
六、零中輟	中輟人數	中輟人數	無人中輟	同學皆按時到校上學

(表格內容如填寫不下，可以自行調整格子大小)