

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



「獨輪車成立計畫-追風的少年」

執行計畫書

首次申請

曾接受本會 101-105 年度贊助

申請單位：桃園市立大崗國中

單位主管：林永河      電話：03-3280888#110

計畫主持人：陳岱語      電話：0982-516111

主要參與人員：潘冠宇、吳冠伶、廖哲岡

中華民國 105 年 10 月 1 日



## 附表 1-1

# 桃園市立大崗國民中學執行計畫書

## 計畫名稱：「獨輪車成立計畫-追風的少年」

### 第一章 計畫摘要

本校創校於民國六十一年八月，在前鄉長李總集先生大力奔走爭取，始獲得教育廳核准成立，定名為桃園縣立大崗國民中學。新校舍於民國八十五年九月動土，並於民國八十七年二月正式遷入新校舍上課。

本校屬於桃園市的偏遠學校，附近有長庚大學、長庚技術學院、體育大學、華亞科技園區，雖然地理位置上距離林口長庚醫院很近，但學校的家長社經背景卻出現明顯的 M 型，以至於孩子在學校表現上有很大的差距。

在升學主義掛帥的情況下，本校著重孩子的「多元智能展能」及「成就每個孩子」，希望藉助各種多元性質的社團，讓孩子建立信心，找到自我，進而豐富孩子的生命歷程，落實教學正常化。因此本校社團靜態方面有閱讀、資優英語、作文、電影、管樂社等；動態有舞龍舞獅社、籃球社、羽球社、桌球社、排球社、原住民舞蹈社、田徑等。

這些年承蒙普仁基金會的大力支持，成立獨輪車社，一方面是讓家庭弱勢的孩子能夠參與，建立信心，培養團隊的精神；另一方面，希望孩子在小學階段所學的技能，在進入國中後能承接，不會因此就像風箏斷了線，能讓孩子一展長才。獨輪車是訓練手眼的協調以及平衡能力。學獨輪車可以刺激腦部智力發展，有些學生的成績也因此進步不少。另外，獨輪車表演需要團體合作，學生可從中培養默契，學習包容心。參與獨輪車的學生主動性高，每當下課便會自主練習，並且會集思廣益發想新隊形。老師不只是單方面指導，也激發出他們的潛能，學生有回饋是很不錯的。家長對於小孩子學習獨輪車也給予肯定，學生學習獨輪車不只是對個人有影響，老師和家長也從中感受到學生不一樣的一面。



## 第二章 過去執行成果

本校因普仁基金會補助，讓學生更能適性發展亦在學校能更有自信的『發揮自己的長處』或『找到自己的自信』，在校外亦大放異彩榮獲佳績成績如下：

### 105 年市長盃獨輪車錦標賽

個人花式競技 國中女子組 第一名 莊湘瑱

雙人花式競技 國中女子組 第一名 朱詠恩、吳滄婷

團體花式競技(小團體組) 國中組 第一名 莊湘瑱、朱詠恩、吳滄婷、蔡雅妮、藍素鈺

個人 IUF 迴旋障礙賽 國中女子組 第三名 莊湘瑱

個人單腳前進競技 50 公尺 國中男子組 第二名 王嘉峰

個人單腳前進競技 50 公尺 國中男子組 第七名 林承君

個人單腳前進競技 50 公尺 國中女子組 第三名 朱詠恩

個人單腳前進競技 50 公尺 國中女子組 第六名 藍素鈺

個人單腳前進競技 50 公尺 國中女子組 第八名 蔡雅妮

個人單腳前進競技 100 公尺 國中男子組 第七名 陳奕兆

個人單腳前進競技 100 公尺 國中女子組 第二名 黃湘婷

個人單腳前進競技 100 公尺 國中女子組 第六名 藍素鈺

個人單腳前進競技 400 公尺 國中女子組 第八名 黃湘婷

團體前進競速 800 公尺接力 國中組 第三名 陳奕兆、王嘉峰、王瑋軒、謝宗翰、黃湘婷、

吳佳娟、陳恩雨、藍素鈺

趣味競賽 國中組 第三名 李貞妮、許芷菱、陳姿妤、莊湘瑱、張芳甄、林子良、陳弇俊、

林博宇、賴士翔、謝宗翰



### 104 年度桃園市獨輪車技術等級檢定暨花式競技大賽

蔡朱玟菱、吳佳娟 國中女子組 雙人花式競技組 第一名

莊湘瑱、朱詠恩 國中女子組 雙人花式競技組 第三名

吳滄婷 國中女子組 單人花式競技組 第三名

104 年度桃園市獨輪車技術等級檢定暨花式競技大賽 國中組團體季軍

### 104 年桃園市運動會市長盃獨輪車錦標賽 比賽成果

國中男子組 100 公尺競速 第二名 王瑋軒

國中男子組單腳 50 公尺競速 第一名 王嘉峰

國中男子組雙人花式 第一名 王嘉峰、王瑋軒

國中男子組個人技術挑戰賽 第二名 王嘉峰

國中女子組 100 公尺競速 第三名 陳伊昀

國中女子組單腳 50 公尺競速 第一名 藍素鈺、第二名 陳奕靜

國中女子組 400 公尺競速 第一名 黃湘婷

國中女子組個人花式 第一名 蔡朱玟菱

國中女子組雙人花式 第一名 吳姿瑤、812 張若軒

第三名 陳奕靜、705 藍素鈺

國中團體賽 800 公尺接力 第二名

王嘉峰、陳恩賜、方家君、卓廷俊、蔡雅妮、陳伊昀、蔡朱玟菱、  
黃湘婷

國中團體賽趣味競賽 第四名

康庭嘉、謝宗翰、王瑋軒、王嘉峰、闕啟翔張若軒、吳佳娟、  
吳姿瑤、蔡朱玟菱、黃湘婷

國中團體花式 第一名

吳佳娟、吳姿瑤、張若軒、范明淳、黃曼玲、蔡朱玟菱

國中運動總錦標 第一名



### 本校獨輪車隊參加桃園縣 103 年度國民中小學獨輪車錦標賽 比賽成果

國男個人競速 100m：第一名方家君 第二名 王嘉峰

國女個人競速 100m：第一名 蔡朱玟菱 第二名吳佳娟

國男個人單腳競速 50m：第二名 王嘉峰

國女個人單腳競速 50m：第一名 黃曼玲 第二名 吳佳娟

國男個人競速 400m：第二名 陳恩賜 第三名卓廷俊

國女個人競速 400m：第二名 蔡朱玟菱 第三名 黃湘婷

國男個人花式競技：第一名林楷易

國女個人花式競技：第一名 張若軒

國男雙人花式競技：第一名 卓廷俊 陳昱傑

國男個人技術挑戰賽：第二名 林楷易

國女個人技術挑戰賽：第一名 范明淳 第二名 吳姿瑤

團體競速 800m 接力：第一名 方家君 王嘉峰 蔡朱玟菱 吳佳娟 陳恩賜 黃湘婷王瑋軒 黃曼玲

團體花式：第一名 王嘉峰 蔡朱玟菱 吳佳娟 黃曼玲 卓廷俊 張若軒

林楷易 陳昱傑 吳姿瑤 范明淳 康庭嘉 王瑋軒

國中團體總錦標：第一名

### 本校獨輪車隊參加 103 年蘆竹鄉長盃獨輪車比賽 比賽成果

男子組單腳前進 50 公尺第一名：王嘉峰

女子組單腳前進 50 公尺第一名：陳奕靜

男子組 100 公尺第四名：方家君

女子組 100 公尺第二名：蔡朱玟菱

男子組 400 公尺第二名：方家君

女子組 400 公尺第三名：黃湘婷

男子組 800 公尺第一名：陳恩賜

男子組 800 公尺第四名：黃湘婷



個人技術挑戰賽男子組第一名：卓廷俊

個人技術挑戰賽女子組第三名：李玉淇

個人花式女子組第一名：吳佳娟

雙人花式男生組第一名：王嘉峰、林楷易

雙人花式女生組第一名：黃曼玲、蔡朱玟菱

800 公尺接力第二名：王嘉峰、卓廷俊、陳恩賜、方家君、黃湘婷、陳奕靜、林家妤、李玉淇

國中團體花式競技第一名：黃曼玲、吳佳娟、張若軒、吳姿瑤、范明淳、蔡朱玟菱

### 本校獨輪車隊參加 2014 第四屆教育盃 比賽成果

個人前進 100m 第二名：方家君

個人前進 100m 第三名：蔡朱玟菱

個人前進 400m 第二名：卓廷俊

個人前進 400m 第六名：黃湘婷

個人前進 800m 第四名：黃湘婷

個人前進 800m 第一名：陳恩賜

男子雙人花式 第二名：王嘉峰、林楷易

男子單人花式 第六名：陳昱傑

女子雙人花式 第一名：黃曼玲、蔡朱玟菱

女子單人花式 第二名：吳佳娟

女子團體花式 第二名：張若軒、吳姿瑤、范明淳、黃曼玲、吳佳娟、蔡朱玟菱

團體總錦標 榮獲 第三名

### 本校獨輪車隊參加桃園縣龜山鄉 101 年鄉長盃獨輪車 比賽成果

個人前進競速 100 公尺國中男生組第一名：方家君

個人前進競速 100 公尺國中男生組第四名：陳恩賜

個人前進競速 100 公尺國中女生組第一名：蔡朱玟菱



個人前進競速 100 公尺國中女生組第二名：林家妤

個人單腳競速 50 公尺國中男生組第一名：卓廷俊

個人單腳競速 50 公尺國中男生組第二名：王嘉峰

個人單腳競速 50 公尺國中女生組第一名：黃曼玲

個人單腳競速 50 公尺國中女生組第一名：陳奕靜

個人前進競速 400 公尺國中男生組第一名：方家君

個人前進競速 400 公尺國中女生組第二名：黃湘婷

個人前進競速 800 公尺國中男生組第二名：陳恩賜

個人前進競速 800 公尺國中男生組第四名：陳朝緯

個人前進競速 800 公尺國中女生組第四名：黃湘婷

個人技術挑戰賽 12\*15 公尺國中男生組第一名：卓廷俊

個人技術挑戰賽 12\*15 公尺國中男生組第二名：王嘉峰

個人技術挑戰賽 12\*15 公尺國中女生組第一名：陳奕靜

個人技術挑戰賽 12\*15 公尺國中女生組第二名：李玉淇

個人花式競賽國中女子組第一名：吳佳娟

雙人花式競賽國中男子組第一名：王嘉峰、林楷易

雙人花式競賽國中女子組第一名：黃曼玲、蔡朱玟菱

團體 800 公尺接力第一名：王嘉峰、卓廷俊、陳恩賜、方家君、

黃湘婷、陳奕靜、林家妤、李玉淇

團體趣味競賽第二名：陳朝緯、王瑋軒、陳昱傑、林楷易、陳奕兆、

陳卉屏、黃湘婷、陳奕靜、林家妤、李玉淇

團體花式國中組第一名：黃曼玲、蔡朱玟菱、王若軒、吳姿瑤、范明淳、吳佳娟  
男、女生皆榮獲團隊總錦標第一名



### 第三章 計畫動機與目的

本校位於龜山區偏遠學校，家長社經背景差距很大，單親家庭的孩子比率很高，造成孩子在學習上落差甚鉅，有的孩子會有學習低成就感，造成不想來學校學習的原因之一。為創造健康活力的教育生活，增進孩子的成就感，落實「一人一運動、一校一團隊、一人一樂器、一校一藝團、一校一特色」之教育目標，特別選定此一獨特運動項目，希望能全面性推廣，提供多元智能發展的機會，以開發學生潛能，加強培養學生運動習慣，促進學生身體健康。

獨輪車可以鍛鍊學生平衡及神經反射能力，增進體適能與腦部發育，提昇注意力及情緒管理能力。獨輪車運動集驚、險、奇、巧、美於一身，除可增強身體的靈活、機敏、柔韌性與平衡感外，還可培養集中注意力及忍耐能力，滿足青少年的好奇心，更有助於提升青少年的自信心。獨輪車運動的特殊健身功能，將人類平衡技巧發揮到極致。由於平衡能力的提高，可以有效地促進小腦的發育，由小腦又促進大腦的發育，這一系列的發展，將有助於人的智能的提高，所以醫學界稱獨輪車運動是一種「益智運動」。

希望先成立學生的社團，進而推展至體育課，成為全校的體育認證特色；並且建立教師精進社群提升教師對本校特色課程獨輪車之推廣與教學專業知能，發展創新之教學活動，培養學生具備四心（好奇、想像、挑戰、冒險）及六力（敏覺、流暢、變通、獨創、表達、解決問題），與別縣市獨輪車發展有成之學校「策略聯盟」，加強交流與經驗分享，甚至與國際接軌。

對於未來獨輪車的發展，計畫結合其他樂器或是運動項目，使這項傳統藝術朝向多元化發展，學生也可學習得更有樂趣。發展獨輪車，不只是把它視為技藝的傳承，也讓學生從中獲得其他有益的收穫。



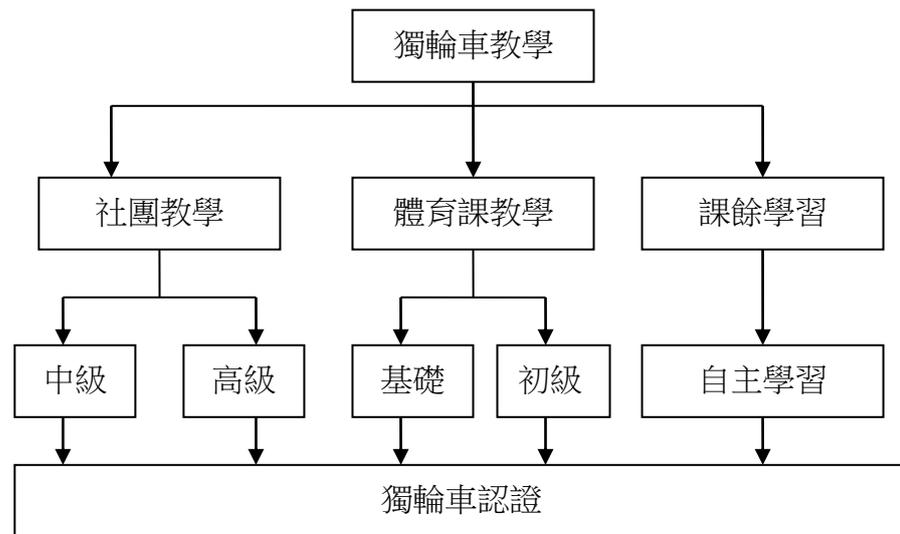
## 第四章 問題界定與需求評估

本計畫所推展的對象為本校大崗國中的學生，根據校內輔導室統計，屬於來自弱勢家庭的比例占全校學生總數的百分之五十，而這些家庭大多為單親、原住民、外配家庭等等，其學生家中經濟來源不佳，而本學校能得到的補助也大多來自政府的補助，而其補助不足以支付教練費及比賽的各項經費；辦理獨輪車社團，讓弱勢家庭的學生能有學得一技之長或培養興趣的機會，若本校能得到普仁基金會的善款補助，得讓缺乏關心的弱勢學生能有更多發展的機會。

## 第五章 計畫內容

### 一、課程規劃設計：

#### (一) 課程架構圖



#### (二) 各級課程設計

能力分級	教學設計	備註
初級	1.獨輪車各部結構介紹。高度調整、胎壓檢查。 2.相關表演影片欣賞教學。 3.扶杆上下車練習。 4.基本平衡練習 5.扶杆前進練習 6.攙扶前進練習 7.自由前進練習	基礎練習
	1.繞行操場耐力與穩定練習 2.定車練習 3.自由上車練習 4.行進中前、後方下車練習	初級練習



	<ul style="list-style-type: none"> <li>5.自由上車前進練習</li> <li>6.左、右轉彎練習</li> <li>7.繞行 8 字型車道(6m*3m)</li> </ul>	
中級	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.獨輪車基本保養介紹：擦拭、上油、打氣。</li> <li>2.前進 60m、100m 計時練習</li> <li>3.左、右腳定車練習</li> <li>4.單腳定車練習</li> <li>5.S 型障礙繞行：順利通過 2 公尺間隔障礙物 10 個</li> <li>6.單腳前進練習</li> </ul>	個人基本項目為主
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.單腳左、右轉彎練習</li> <li>2.2KM 耐力騎乘練習</li> <li>3.左、右單腳定車練習</li> <li>4.繞行 8 字型車道(4m*2m)</li> <li>5.後退練習</li> <li>6.前進、定車、後退交替練習</li> <li>7.團體基本練習：接龍、穿龍、十字全轉、龍捲風。</li> <li>8.接力競速練習</li> </ul>	開始加入團體動作訓練
高級	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.獨輪車簡易維修：腳踏板、坐墊車管等零件更換。</li> <li>2.觀看影片「飛行少年」</li> <li>3.花式表演影片欣賞</li> <li>4.自由上車練習：勾踏上車、側跨上車、側邊單腳定輪後側跨上車、跳上車</li> <li>5.單腳前進障礙繞行：順利通過 2 公尺間隔障礙物 10 個</li> <li>6.5KM 耐力騎乘練習</li> <li>7.雙人花式練習</li> <li>8.單腳競速、後退競速練習。</li> </ul>	花式動作練習
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.獨輪車維修與改裝：內胎、坐墊把手零件更換與曲柄拆換。</li> <li>2.獨輪車越野極限運動影片欣賞。</li> <li>3.10KM 耐力騎乘練習</li> <li>4.後退障礙繞行：順利通過 2 公尺間隔障礙物 10 個</li> <li>5.旋轉練習。</li> <li>7.達人級動作—依個人技術程度加入 IUF 更多分級動作練習。</li> </ul>	通過高級者，依技術能力及學習者身高，另外設計高腳練車、大尺寸(26 吋以上)獨輪車、越野獨輪車等相關課程。

設計參考：IUF：Skill-levels(<http://iufinc.org/unicycling/levels/98>)

資料來源參考：桃園區龜山鄉樂善國小獨輪車認證計畫



表 1-2

學校基本資料表

單位名稱	桃園市立大崗國中		設立時間	61 年 08 月
單位屬性	<input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 都會區 <input checked="" type="checkbox"/> 偏遠 <input type="checkbox"/> 特偏 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 離島			
校 長	林永河	電 話	(03)328-0888*110	
E-mail	head@dgjh.tyc.edu.tw	傳 真	(03)328-8956	
通訊地址	333 桃園市龜山區文化二路 168 號			
學校網址	<a href="http://www.dgjh.tyc.edu.tw/">http://www.dgjh.tyc.edu.tw/</a>			
計畫承辦人	吳冠伶	電 話	(03)328-0888*318	
E-mail	falabibo@yahoo.com.tw	傳 真	(03)328-8956	
學生屬性概況	<p>全校學生人數 <u>965</u> 人，每班平均約 <u>26</u> 人。</p> <p>低收入戶人數 <u>22</u> 人，佔 <u>2.2%</u>。清寒家庭(不含低收入戶)人數 <u>105</u> 人佔 <u>10.47%</u></p> <p>外籍配偶人數 <u>132</u> 人，佔 <u>13.6%</u>。隔代教養人數 <u>11</u> 人，佔 <u>1.13%</u>。</p> <p>單親家庭人數 <u>179</u> 人，佔 <u>18.55%</u>。</p> <p>原住民 <u>90</u> 人，佔 <u>9.3%</u>。殘障人士子女人數 <u>3</u> 人，佔 <u>0.3%</u>。</p> <p>總計弱勢家庭人數高達 <u>404</u> 人次、佔全校百分之 <u>41.86%</u>。</p>			
學校背景與發展特色	<p>一、學校背景</p> <p>本校創校於民國六十一年八月，在前鄉長李總集先生大力奔走爭取，始獲得教育廳核准成立，定名為桃園縣立大崗國民中學。新校舍於民國八十五年九月動土，並於民國八十七年二月正式遷入新校舍上課。民國一〇四年配合桃園升格，校名為桃園市立大崗國民中學。</p>			



本校屬於桃園市的偏遠學校，附近有長庚大學、長庚技術學院、體育大學、華亞科技園區，雖然地理位置上距離林口長庚醫院很近，但學校的家長社經背景卻出現明顯的 M 型，以至於孩子在學校表現上有很大的差距。

## 二、發展特色

本校傳統校風和諧，平常即注重教學正常化及學生生活教育，秉持堅定教育信念及至高榮譽感與責任心，經全校師生共同努力，並獲得家長支持，以前瞻性的眼光，周詳的計畫，講求「成本—效益」，依校園整體規畫、校務長期發展計畫，把握「工作—成就」概念，追求精緻化、人性化，民主化，充實軟硬體設備，改善教學環境，講求人文精神，提昇國教品質，充分發揮教育功能，培育適應二十一世紀現代化國民，展望未來，前途一片光明。

在升學主義掛帥的情況下，本校著重孩子的「多元智能展能」及「成就每個孩子」，希望藉助各種多元性質的社團，讓孩子建立信心，找到自我，進而豐富孩子的生命歷程，落實教學正常化。因此本校社團靜態方面有閱讀、資優英語、作文、電影、卡拉 OK、管樂社等；動態有舞龍舞獅社、籃球社、羽球社、桌球社、足球社、原住民舞蹈社、田徑、射擊等。

這次，希望藉助普仁的力量，成立獨輪車社，一方面是讓弱勢家庭的孩子能夠參與，建立信心，培養團隊的精神；另一方面，希望孩子在小學階段所學的技能，在進入國中後能承接，不會因此就像風箏斷了線，能讓孩子一展長才。



## 普仁「大手拉小手」青少年引導計畫 學校承諾書

本校 桃園市立大崗國民中學 接受財團法人普仁青年關懷基金會「大手拉小手」青少年引導計畫贊助，願訂立本承諾書，承諾遵守下列約定事項：

- 第一條 本校承諾願意配合於基金會網站每月定時上傳進度報告（如：靜態文字或圖片、動態影片或簡報檔等），以供徵信。
- 第二條 本校承諾願意配合進行年中評估及年度結報工作，若年中評估未達評審標準時，基金會得暫緩或停止第二期贊助款。
- 第三條 計畫獲得核准贊助設備或服裝費用時，本校願意在適當處放置基金會標誌及基金會名稱（附表 5）以協助推廣引導計畫精神。
- 第四條 本校承諾本計畫贊助款專款專用，所獲資助設備應列入學校財產管理，且於年終檢附設備財產清單及經費核實結報，並彙整成果資料一份以利基金會核銷。
- 第五條 本校願配合參與基金會相關成果展出，協助推廣引導計畫成效。

本校若有未依上述承諾執行之情事，願自動放棄各項贊助並繳回之前已贊助之經費。

學校單位負責人  
(蓋關防或機關印信)

中 華 民 國 105 年 10 月 1 日



## 學校執行預期成效自評量表

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

評估成效	量化指標	評估方法與工具
一、提升學生獨輪車技能	社團學生達到初級程度增加至 85%	期中時由教練於社團時間進行檢測
二、社團高關懷學生人數	校園高關懷學生人數 13 人，占社團總人數 50%。	學務處提供資料
三、提升學生成就感與多元智能	增加社團學生對各項活動的參與感。	觀察學生對活動參與熱衷誠度及人數
四、未來繼續升學高中職人數	希望九年級學生持續升學率達到 80%以上	輔導室提供升學意願調查
五、針對低學習成就或弱勢家庭關懷	本社目前低學習成就學生為 10 人，希望能降低人數。	教務處提供低學習成就學生段考成績