

(A4封面格式)

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

花蓮縣立國風國中

「後山小勇士 - 踏出一片天」

執行計畫書

首次申請

曾接受本會 107 年度贊助

申請單位：花蓮縣立國風國中

單位主管：黃友伶 體育組長 電話：0953-616087

計畫主持人：任鳳儀 電話：0913-035593

主要參與人員：留啟民、高宏忠、黃友伶、陳廖霞、任鳳儀

中華民國 107 年 09 月 11 日

執行計畫書

壹、計畫摘要

教育是培養學生在校學習社會規範，均衡發展德、智、體、群、美等五育並重，端正人品。本校跆拳道隊九十五年成立至今，培養許多成績優異、品行端正的跆拳道運動選手，這些選手在青少年時期，無法擁有完善家庭教育功能，因此，在教育這條路上有許多不確定因素阻礙著這群懵懂未知的青少年。花蓮擁有「體育重鎮」的美譽，國風國中在運動人才的栽培更不是浪得虛名，長期大力推動體育、扎根基層栽培運動人才，打造體壇台灣之光。著眼跆拳道-過去 15 年來，國風國中連結了國小、高中、大學開創了四級制的運動人才栽培系統，培育出多位跆拳道國手，其中家庭環境困苦、家庭功能失調的學子，也因而有了展現潛力的舞台、拉回不少曾經迷惘徘徊的青少年。在 2014 年創下世界青少年金牌、世界少年首面金牌的紀錄，在同年更有三位選手榮獲青年奧林匹克運動會國手，更勇奪一銀一銅。2015 年亞洲青少年國手選拔來自花蓮國風國中的學生拿下三金一銀二銅的傲人紀錄。同年原住民選手-世界少年金牌得主在逆境中積極向上的精神更榮獲總統教育獎，更證明了花蓮孩子的天賦需要被重視被關心。過去三年國風跆拳道的四級制運動人才系統在少年、青少年、社會組階段，在全國成績優異，更一舉囊括各階段世界、亞洲的國手資格，代表台灣征戰國際。2016 奧運盛會中跆拳道未能再創佳績，2017 世大運跆拳道在品勢上有一大突破，從中的突顯出培育基層運動選手是影響國家體育整體發展重要因素之一，實不可輕忽。有鑑於此，花蓮縣立國風國中應發展其特色，積極培養有興趣、有性向之學生成為優秀選手，特別是家境不好、家庭功能失衡的同學，端正品格修養，教育謙卑有禮給予他們可以繼續訓練的活水，繼續朝著跆拳道夢想及目標繼續前進。體認國家推動十二年國民義務教育的重要性，適性教育、多元智能的教育理念，本校將結合政府、學校、社會三大資源，在國風國中跆拳道教室設立夜間訓練課程，落實四級訓練制度，經由有系統的長期規劃，培訓具有跆拳道天份之運動選手，扎根基層訓練，發掘花蓮學子之潛能，建立良好品格，打造傑出人才，繼續為花蓮地方運動盡一份心力為花蓮、為台灣爭取至高無上的光榮。藉由基金會申請培育運動人才計畫，將 1.課後輔導照顧 2.生涯規劃 3.運動營養 4.運動訓練(體能教練、品勢教練.....等)納入其中，使其無後顧之憂全心全力投入專長培訓，也讓團隊的經營可以正常運作，繼續為學校、地方及國家培育優秀的跆拳道人材。其餘不足的部份，將持續向縣府及中央單位申請補助，務必以最大努力，完成年度內的計畫、落實教學宗旨，培育出健全人格的優秀選手，輔導學生發展運動潛能，落實跆拳道選手培訓，並訂定下列核心目標。

貳、過去執行成果

2018/01/01 慈濟新年祝福跆拳道表演

每天都應該給自己一個小目標，這樣一來，才有動力向前邁進。🏃♀️每次的目標達成🏃♂️📈都會是最棒的神奇加油站！祝福我們大家能在新的一年里，過得更充實、更喜樂、更健康、更平安❤️#你今天的目標是..... 《🏆👑🏆》📸 #獨家限量照片📸👍 #謝謝2017年一直有你們陪伴👍

🎉 #2018 新年快樂 HappyNewYear 🎉



2018/01/03 準備。跨越。衝刺 運動傷害知識課堂

準備。跨越。跨越盲點，突破限制。明天將是嶄新的一天！我們一起從心開始，重新出發。

《6》是個督促的數字，學習🧑🎓學習🧑🎓學習🧑🎓，別讓不專業成為專業！！#一句話的力量

【知識】受傷一定要開刀嗎？到底要冰敷還是熱敷？電療會有效嗎？一起聽聽侯鐘堡醫師的經驗分享。#運動傷害 #侯鐘堡 #冰敷 #熱敷 #復健科



2018/01/05 教練小語-心靈補給站

努力在哪 成就就在哪  人生就是要不斷的努力奮鬥，要有永不放棄的精神  為了你的目標，一步一腳印  再怎麼辛苦的都是值得的！不到最後一刻，絕不要輕易放棄丫～

當你累了想放棄的時候，請回頭看看自己走了多遠    付出多少的努力！

國風的夥伴(^-^)真心陪你哭陪你笑，在每個受挫受傷時刻，還會拉著你伴著你，給你溫暖的擁抱 

 #孩子放手勇敢迎戰  #一句話的力量



2018/01/11 【國際獅子會 300A2 區第十專區花蓮「國風國中」捐贈】

在普仁基金會的建議下，國小、國中校長為國風跆拳道隊引薦了國際獅子會，當獅子會看見孩子的努力不懈，在比賽影片中堅持到最後一秒，也不放棄比賽，最終打出了一場逆轉勝的賽事，感動了全場。感謝獅友們看見學校弱勢孩子的需要，讓孩子們感受社會的溫暖，也教導孩子「當有能力幫助人的時候，不要輕忽自己的能力與愛心，因為每一個人都可以幫助別人」。教練想說：「謝謝孩子，因為你們，讓我感受到社會中仍有溫暖；謝謝每一個關心我們的您，因為您，讓我更有力量突破所有困境與負面能量。」

2018/01/13 好文共賞-給家長的一封信

爸爸媽媽們：千萬別小看體育細節的教育，這些本領讓孩子從成人的庇佑中走出，成為一個可以自理自立的人，這些好的能力與習慣一旦形成，將會對孩子終身的生活、學習有一定良好的基礎。孩子的意見和興趣當然應該尊重，但是，很多家長往往模糊了“尊重”和“盲從”的界限。孩子的天性就是玩兒，高興了就喜歡，痛了累了有情緒了就退縮，這很正常。享受了安逸生活的孩子，最怕

的是
吃
苦，
如果
讓他
自己



選擇，當然是越舒服越好！即便是最開始感興趣的愛好，在遇到困難或辛苦訓練後第一想到的自然就是放棄。“教練，我的孩子今天有事又不能去訓練了”這不是讓無數教練頭疼無奈的話吧？記住了，訓練的頭號殺手就是——請假。兩日不練自己知道，三日不練教練知道，一個月不練退步一半，一年不練重頭再練！家長不要等過了一個假期，回過頭反問教練，別的孩子怎麼進步那麼快？我的孩子怎麼沒有進步呢？教練說：希望你理解，天賦再好也抵不住持之以恆與永不言棄，沒有哪個人是單靠興趣和愛好在某一領域獲得成就的。作為父母要明白，在這種狀況的時候我們應該做的是什麼，是不問緣由由他去？還是向孩子了解真正讓他放棄的原因和理由，幫助他克服困難，不怕辛苦和困難？體育的訓練不是單純的跑跑跳跳，對於選擇練一項體育特長的孩子來說，一節課訓練中的點點滴滴，每個環節、每個活動都是素質教育的學習。素質訓練的痛苦和疲憊帶給孩子的不光是健壯的體魄還有堅持和忍耐；訓練的嚴謹和苛刻幫助孩子養成認真做事的習慣。歷經艱辛的人更能塑造良好的人格品質，在體育的教育中，看似是孩子在學習，其實家長也在學習，學習如何引領孩子跨越困難，而不是因為一時的心疼而放縱孩子。性格、習慣、品質的塑造才是更重要的，希望孩子具備什麼樣的品質，關鍵是在於作為家長的您，內心對孩子成長的選擇！



2018/01/17 愛的傳遞-結合社會資源

祝 祝福對我們好的人，希望你我學習並永存善念；祝 祝福對我們惡的人，希望你我懂得恕並永存仁慈。

無論我們是遇到了生命中的○或×，請相信，當我們開始懂得珍惜身邊一切幸福，那麼人生，將充滿喜悅。#祝福所有有愛的人#國風跆拳道好幸福#感謝國際獅子會的愛心

更生日報-國際獅子會 300 A2 區第十專區花蓮「太巴壠國小」捐贈

http://www.ksnews.com.tw/index.p.../contents_page/0001094107

<https://tw.mobi.yahoo.com/.../%E7%8D%85%E5%8F%8B%E9%80%81%E6%...>

http://www.ksnews.com.tw/index.p.../contents_page/0001094164

更生日報 - YouTube

<https://m.youtube.com/watch?sns=em&v=70-Uq6NSxro>

東方報-國際獅子會 300A2 區第十專區花蓮「國風國中」捐贈

<http://eastnews.tw/index.php...>

http://www.ner.gov.tw/news/?recordId=45055&_sp=detail

2018/01/20 【107 年全國中等學校運動會代表隊選拔】

過去的半年，看著你們從一張張白紙，為自己親手增添美麗的色彩，豐富了你我的人生，這一路走來，不論四季如何更迭，物換星移，人長大了會離開，但教練卻堅持苦守基地，為的就是一個又一個的你。願 你們懂！願 你們勿因一時成就而忘了初心！願 你們勿因一次失敗而放棄難過！比賽成績：🏆國中個人組金牌卓瑞琪、何秉麟，銀牌陳柔愷、王竣堃，銅牌黃鈺琦。🏆國中男、女團體組金牌-國風國中。🏆高中個人組金牌曾欣培、銀牌陳芷蝶、銅牌森喬楹、陳詠翔。🏆高中女子團體組-花蓮高中第一名。🏆高中男子團體組-花蓮高中第二名。對練比賽成績：🏆國中組金牌高葭瑤、卓

瑞琪、洪誠蔚。🏆高中組金牌王偲瑄、張雨真、陳芷蝶、張詠綺、卓明孺、任子杰、蘇皇嘉、謝鳴。

2018/01/28 Are you ready? 你們準備好了嗎?

我們準備好了! 🌟國風訓練中心跆拳道冬令營即將上映🏠🏠請跟著跆拳道一起動次動次🏠🏠

🌱1/29 (一) 9:30 登場! 🌱歡樂時光 享受運動 🌱這個寒假就由我們來陪伴 You🌟



**國風訓練中心
冬令營**

1/29 Sun
2/14 Wed

招生對象：3歲以上學童皆可報名
費用：1600(不限家數)
報名辦法：即日起於P.M15:00-18:00
憑本傳單至國風訓練中心(國風園中新大樓跆拳道教室)即可報名!
歡迎來電詢問~
地址：花蓮市林政街7號(國風園中新大樓跆拳道教室)
任教練0955-004-830 潘教練0968-358-133 官教練0971-252-006

| 時間/日期 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 09:30 - 10:30 | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ |
| 10:40 - 11:40 | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ |
| 14:00 - 15:00 | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ |
| 18:00 - 20:00 | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ |

▲詳情請洽本中心



2018/01/28-02/11 【品勢隊至中國參加特技移地訓練】🐱🐱🐱

國風訓練中心品勢小將離鄉背井展開移地訓練囉!! 小不點的隊形真的太可愛了, 我們的爸爸媽媽更是比孩子們還興奮 手上還拿著樂事零售也太可愛!! 🍷🍷🍷

2018/01/30 【直擊連線】



寒冷的天氣，我們一樣熱血學習，世傑來到了桃園比賽現場，變身跆拳道品勢高手帥到炸掉！！超限定拿下冠軍的個人照。#世傑國風之光#堅持跆拳道夢#感謝桃園教練的用心



2018/02/02 又來一波厲害的跆拳道小高手~~~~~

國風跆拳道訓練中心的幼幼小高手太犯規啦！在冬令營短短五天，已經學了一身本領！每個孩子都帶給我們喜悅與感動。國風跆拳道訓練中心的小學長小學姐在活動中，看見你們的成長。還記得以前你們總是依賴著高中學長姐，現在你們牽著弟弟妹妹的手一起愛上跆拳道。教練想說：「你們是教練的驕傲！」



2018/02/05 我們準備好了！

感謝國立臺北大學、三民高中讓我們有這個機會前往泰國國家訓練中心學習，孩子們加油！國立台北大學、三民高中、花蓮高中、國風國中四校一起至泰國國家隊十天的移地訓練，也報名參賽泰國的公開賽，期待各位選手能吸取各個國家隊的優點，回國後能更進步，也謝謝泰國總教練崔教練的協助，



2018/02/05-14 【泰國國家訓練中心移地訓練（參加泰國公開賽）】

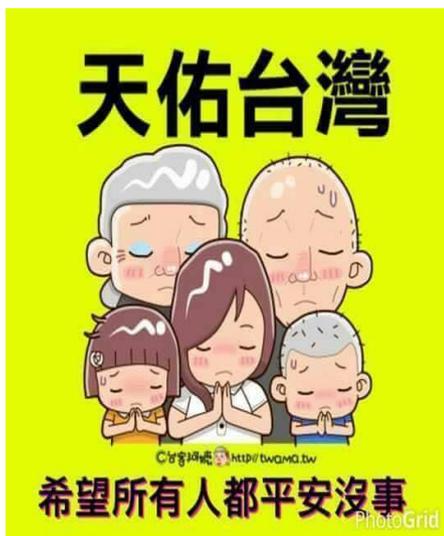
泰國移訓開訓典禮就是晨操從天還未亮就開始訓練、下午的震撼教育-套一句劉教練說的：「只能說被打爆、操爆、但也真的學習到很多泰國國家隊的優點，他們的敢鬥，精神、體能，都是值得我們學習及思考如何提升自身戰鬥力。」每一位泰國選手都很清楚自己從一開始下課立馬到訓練場，如何在訓練前防護措施準備妥當，迎接這場訓練課程。☀️☀️☀️這場移地訓練開幕就是選手的淚水汗水💦齊飆，甚至痠痛受傷，看著你們仍然堅持下去💪的神情，這就是花蓮後山的堅毅，台灣的力量！花蓮的孩子

要有機會出國開開眼界，磨練自我是非常難能可貴的。這次把握了南向計畫，我們兵分兩路，品勢選手前往中國移地訓練，學習新技能；對打選手與新北市團隊(頭前國中、三民高中)一同前往泰國，讓孩子感受不同國家的文化與學習態度。



2018/02/07 花蓮大地震-心繫家鄉

雖然我們正在國外移訓，但每個孩子都十分關心家鄉的狀況，我們齊心祈禱，天佑花蓮！從泰國看到花蓮目前災損狀況，人在國外的我們，真的好擔心，希望大家都沒事。

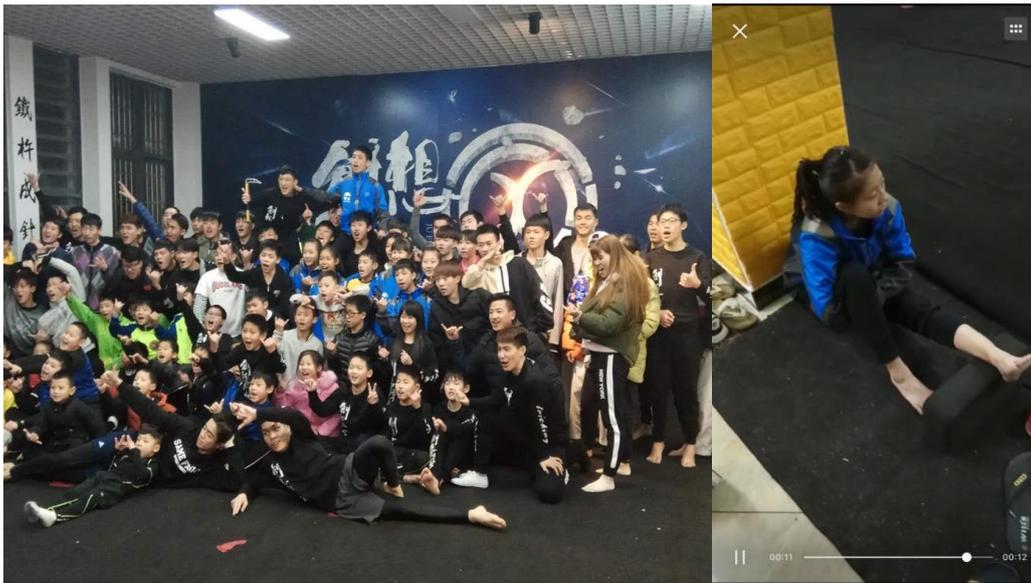


2018/02/13 這篇就是運動員的奮鬥小劇場

❄️寒假品勢移地訓練篇❄️右腳大腿後側肌肉拉傷，又一個扭到腳踝…教練看著選手這樣摔那樣扭傷不時有孩子跑來然後紅著眼眶泛著淚水說痛。那時也覺得好痛，然後再看到孩子休息一下，咬著牙又撐著上場……孩子的體能與意志力極限對抗中，韌性真的發揮到平常的極限還超過。據大陸氣象局預測➡道路結冰預警！！天氣冷颼颼都要結冰了，感冒病倒冷的直發抖，但無法凍結國風戰魂！

107.02.11 凱旋歸國 繼續努力#不一樣的跆拳道#感謝教練們的用心安排與指導

#分隔三地的集訓打造金三角#團結就是力量



2018/02/14 強勢回歸

想我們嗎？我們《強勢回歸》，轉眼就要過新年囉！快讓最萌最暖心的我們，㊗️福大家開開心心迎新年，狗年旺旺來！㊗️1070214 情人節快樂♥♥♥#國風花中上騰國北大跆拳道回家囉！

#Missyou 台灣 #再見 THA 泰國



2018/03/10-15 【參加 106 學年度全國中等學校暨小學跆拳道品勢錦標賽】

國風國中在這 10 年來結合國小、高中、大學，打造了四級制訓練系統，希望在東部地區能夠在地栽培人才，讓家長選手無後顧之憂，將自身的優勢潛能發揮極致。在過程中培養遠見及國際觀，消除妄自菲薄的心態，勇闖人生的地圖。比賽成績：♣️國小組金牌謝睿廷；銅牌謝政廷、游靖苡、林承毅。♣️國中組金牌高葭瑀；銀牌張仁宇、黃柏軒；銅牌張仁安；第七名林子恩；第八名黃鈺琦、王梓平。♣️高中組金牌陳芷蝶；銅牌蘇皇嘉；第八名張雨真。



2018/03/15 新的開始

充實的寒假，具有挑戰刺激的泰國國家訓練中心移地訓練，充滿活力新奇的中國自由品勢新體驗。國風訓練中心可愛有趣的冬令營，廖霞教練特別準備帥氣有型的隊服送給孩子，看著你們穿著雄赳赳氣昂昂的模樣，心裡真的很開心，二話不說也特別準備贈送給兩位青春熱血的官教練、張簡教練，煥然一新的氣象！接下來，有什麼新的發展，拭目以待囉！#歡迎加入魔鬼訓練#國風花中招生



2018/03/16♥♥♥愛無限♥♥♥

蘇執行長3月15日至寶島新聲電台(FM98.5)接受何志偉議員訪問~談普仁基金會長久以來協助台灣的偏鄉、貧困青少年的教育以及普仁如何藉由「大小拉小手~助學計畫」協助教育資源缺乏的偏鄉、貧困的青少年穩定就學。本訪談將於3月18週日下午6:00播出 歡迎準時收聽喔~~!!



2018/03/17 好文共賞-教練的內心話

一份同理心、一份支持、一顆真心、一句鼓勵，足以讓教練用盡全力 只為你「妳」！運動場上，選手的表現決定了比賽的勝負，而選手的背後，有一位重要的推手，他的名字是「教練」。儘管社會新聞，總有許多不好的傳聞，涉賭、性侵、打假球，把教練評得一文不值，但卻無法抹滅，大多數教練不計代價，默默在基層付出，為選手、為學校、為社會、為國家培育幼苗，直到出國比賽、為國爭光。

最近小編在一些場合，和國訓中心負責競技工作的副執行長何維華，談到教練和選手的關係，整理出以下的論述，想和大家分享。教練教導選手獲得獎牌，不如教學會感恩、學會做人；獎牌帶給選手財富，卻不如教會選手以下 8 大項：1、選手，要拓寬視野：教練足跡有多遠，選手心就有多寬。打開了選手的視野，有一天教練走不動了，選手還能繼續往前。2、選手，要獨立生存：選手要學會自己吃飯、自己睡覺、自己訓練。在教練、家人都不在身邊的時候，仍能善於自處。3、選手，要行動自如：選手要學會看地圖、找答案。在任何時候，選手都應該能找到任何想去的地方，不需求助他人。

4、選手，要會講故事：比賽經常在遠方，除了相機，還要記得帶上紙筆。比賽場景是相同的，記錄獲獎的心情永不重複。5、選手，要承受命運：勝不驕、敗不餒，是行動準則。但是，天塌下來都不能哭、不能抱怨；那只會讓親者痛、仇者快。6、選手，要辨「優」與「憂」：知己知彼，百戰百勝，大家都會說。說到底，其實是在敵人弱的時候，挖掘自己的「憂」，敵人強的時候，鑽研別人的「優」。

7、選手，要展現風範：比賽的勝負，是一時的。就算慘敗，也要換上乾淨的外衣，優雅地坐著，不管什麼時候，都要講究。8、選手，要儲存財富：「笑容」、「禮貌」、「自信」，是最大的精神財富。擁有了它們，就擁有了全部。和大家一樣，「教練」其實也是一份工作，最基本的，也是要養家活口。不過，教練的肩上，扛著選手的未來，也扛著社會、國家的榮譽，他們不只是教育，還要到處和人拚輸贏。也許上面那段文字，不只是給教練，也是給選手們，更期盼大家正視「教練」的重要性。期盼

馬兒跑得好，不僅是給馬兒好的草，也得有位好騎士，然後跑在好的場地上，這是環環相扣的。



2018/03/19 《國風訓練中心快報》

👉 107 國風國中體育班跆拳道隊招生 👉 107 花蓮高中體育班跆拳道隊招生

跆拳道就是要讓身體動起來，專心一致衝向夢想！「歡迎國小六年級畢業生及國中畢業生報考體育班加入我們！從現在開始都不會是來遲的，只要有決心持續下去，教練們細心指導和你我一同迎向成功」要嘗試突破新的自己，保有滿腔的熱情，不要因為挫折而忘了初衷#世界金牌團隊#一同打造夢想

| | | | |
|---|--|---------------------------------------|--|
|  | 國風國中 體育班 世界冠軍級團隊 | | |
| | 招收 “跆拳道未來之星” | | |
| | 報名地址：國風國中學務處 花蓮市林政街7號 | | |
| | 報名時間 107/03/26~03/31 甄試日期 107/04/11 | 報名 從速 0955 004 830 0913 035 593 |  Find us on: facebook. 國風跆拳道 訓練中心 |
|  | 國立花蓮高級中學 體育班 世界冠軍級團隊 | | |
| | 招收 “跆拳道未來之星” | | |
| | 報名時間 107/04/30~05/02 甄試日期 107/05/05 | 報名 從速 0955 004 830 0913 035 593 |  Find us on: facebook. 國風跆拳道 訓練中心 |

2018/03/22 「 教練想要說 」

這些小幼苗認真用心的投入跆拳道訓練，看著如此專注的神情，你我是不是都深深地感動呢？讓我們一起建立孩子運動的習慣～體育即是身體最重要的根本，讓我們一起活力充沛，打造孩子身心健！！

帥哥美女平日是否有運動習慣呢？帥哥美女運動是否有一週超過三次呢？帥哥美女是否停止運動超過兩週以上呢？ 晨間訓練求效果 團體訓練講堅持 國風訓練中心跆拳道 北昌國小小幼苗



2018/03/23 很美的話語

今天讀了一段很美的話，一生我們可能遇見超過八萬人，多少人記得你的名字？多少人跟你分享生活的喜怒哀樂？多少人曾陪你笑陪你哭？以上皆是的人，可能你手指頭就數得出來。你們可有繼續聯

繫？珍惜難得的情緣，記得再聚。普仁基金會不論在何時何地總是關心著後山小勇士♀♂國風跆拳道選手們，鼓勵支持著每一位追夢的選手。從每一次的研習活動、每一年的引導計畫、每一次各個團隊的分享，總能使我們渾身是勁，無所畏懼地向陽光☀奔馳。♠國風團隊的每個孩子真的很幸福，除了學校師長、教練團、家長後援會的照顧栽培，還有普仁基金會每一位的您默默付出、關心，愛你們唷！#國風團隊#普仁基金會#一句話的力量



2018/03/24 感動

我是個跆拳道選手，它讓我知道什麼就勇氣，它讓我知道什麼是運動家精神，它讓我交到和我一樣熱愛跆拳道的好友。它讓我遇到很優秀的教練，它讓我知道什麼是信心，它讓我知道什麼是團體精神。

雖然每天練習的時候常常會受傷，而且還會痠痛，不過我相信只要一直努力哪天一定會成功！其實我覺得最重要的不是成績，而是訓練的過程，一個人只要有心一定會努力練習不怕累，可是沒有心的人一定會偷懶還很怕累！！站在場上不要垂頭喪氣的，認為自己贏不了，覺得對手很強，要對自己有信心。#跆拳道 #為體育人感到驕傲 #永不放棄的精神 #相信自己 #對手永遠都是自己不是別人



#勇氣

2018/04/12 陪伴

在國風都有專屬教練，親力親為和孩子一起練習，陪伴孩子學習很重要♥這教練團隊做到了。



2018/04/13 給選手的一篇好文

致運動員們：學會調整自己的心態也是一個運動員的責任，心態好，訓練效果更好。人活在世上不可能事事盡如人意，遇到困難和煩心的事情，聽聽別人的奉勸，也有好處；但是，化解心裡的矛盾主要還是得靠自己，心煩時不妨想想下面這些話，或許對調整心態有所幫助。

別擔心，一切都會好的。上天對每個人都是公平的，它在關上一扇門的同時，必定會打開一扇窗；無論多麼糟糕的東西，世界都為其預留了位置。相信雨點不會僅僅落在你一個人的屋頂之上，相信你自己，大千世界總有屬於你的角落；擁有積極樂觀的態度，是解決和戰勝任何困難的第一步。

別害怕，天是不會塌的。只要下定決心克服恐懼，便幾乎能克服任何恐懼。害怕時，把心思放在必須做的事情上，如果曾經徹底準備，便不會害怕；去做你害怕的事，害怕自然就會消失。人生就像「碰釘子」，碰一回釘子，長一分見識，增一分閱歷；天塌下來，還有大漢撐著，體驗一次吧！人的整個生命其實就是一場體驗。

別後悔，誰都會做錯事。世界上沒有永遠不犯錯誤的人，做錯事，千萬別後悔。後悔是一種耗費精神的情緒，後悔是比損失更大的損失，比錯誤更大的錯誤。要勇敢地去做，不要害怕出錯，沒什麼大不了的；坦白地說，有許多人希望你會被自己的錯誤所擊敗。每一種創傷都是一種成熟。

別傷心，生活是美好的。在短暫的人生歲月中，誰都會碰到生離死別的揪心事。傷心和委屈的時候，可以哭，哭完洗把臉，拍拍自己的臉，給自己一個微笑，不要揉眼睛，否則第二天早上眼睛會腫。好好生活，你的生命由你自己作主！

別失望，機會還會有的。人之所以能，是相信能。一個人最大的破產是絕望，最大的資產是希望。生活很多時候是會有很多不公平的，不要抱怨，要努力地去適應它。創造機會的人是勇者，等待機會的人是愚者；如果天上會掉餡餅，那也會掉在把頭昂起來的人嘴裡。人生充滿了嘗試與錯誤，一次失敗不代表你就出局了。

別放棄，堅持就有希望。人生最遺憾的，莫過於輕易地放棄了不該放棄的。你可以不擁有任何東西，除了對生活的激情和對未來的希望。人生只有一條路不能選擇，那就是放棄的路；只有一條路不能拒絕，那就是成長的路。偉人之所以偉大，是因為他與別人共處逆境時，別人失去了信心，他卻下決心實現自己的目標。希望總是出現在絕望之時！

別勉強，順其自然就好。

生活中有許多事，可能你經過再多的努力都無法達到，因為一個人的能力必定有限，要受各種條件的限制，只要自己努力過、爭取過，其實結果已經不重要了；有些事，實在辦不到，就算了吧，千萬別為難自己。

別生氣，學會寬宏大量。生活中總會有傷害你的人，你千萬別生氣。生氣是拿別人的錯誤來懲罰自己；忍一忍風平浪靜、退一步海闊天空。好脾氣是一個人在社交中所能穿著的最佳服飾，寬容是人與人相互理解和信任的橋樑；樂觀的心態來自寬容，來自大度，來自善解人意，來自與世無爭。



2018/04/15 人小志氣高

小小年紀 志氣高昂，是不是值得我們的孩子學習😎😎😎😎😎



2018/04/17 全中運登場

107 全中運👍👍👍我們來了！

台中🔥🔥🔥我們準備好了！

#花蓮高中#國風國中#上騰中學



2018/04/29 全國中等學校運動會總成績

🏆🏆🏆🏆🏆🏆賀賀賀🏆🏆🏆🏆🏆🏆👍👍花蓮高中、國風國中、上騰中學👍👍

金牌🏆 花蓮高中 陳芷蝶 花蓮高中 蘇皇嘉

銀牌🥈 花蓮高中 張詠綺

銅牌🥉 國風國中 陳筑婷 國風國中 陳柔愷 國風國中 黃鈺錡 國風國中 洪誠蔚

第五👉 上騰中學 卓明孺 國風國中 何秉隣 國風國中 何秉軒 國風國中 王竣堃

第七👉 國風國中 卓瑞琪

😊😊感謝花蓮團本部長官😊😊親臨會場為花蓮選手加油打氣💪💪，感謝國風國中校長、花蓮高中世雄老師、上騰中學從早到晚辛苦的協助賽事，鼓舞選手，從每一次賽事中提升自我。😊😊謝謝家長千里迢迢到台中照顧選手，到場加油打氣👍👍👍 這段時間教練團與選手們齊心 fighting 🙌🙌

大家交出漂亮成績單，讓小編好感動！緊接著，國風國中、花蓮高中體育班、上騰中學招生中，歡迎國小國中畢業生加入我們大家庭！😊😊😊😊😊😊#向未來前進#國風花中上騰齊心#花蓮後山跆拳道



衝衝衝

2018/05/10🐼全中運後生活花絮🐼

我們很幸福，每個星期三都會有物理治療師哥哥來照顧我們，一對一為我們解除疲勞及解決傷痛，🐼花蓮高中體育班🐼，學校用心關懷選手，每週固定一天早上進行防護照顧，這就是我們成績優異的小秘訣！#國風國中跆拳道隊#花蓮高中跆拳道隊#上騰中學跆拳道



2018/05/11🕒國小選手今天就要出征🔥北上青年盃！

👁️看著你們歡笑紅通通的臉龐，就忍不住想要給你們一個大大的👍！請持續關注我們小小兵的可愛

表現，不要錯過了～🥰🥰🥰🙌 國風訓練中心歡迎你（妳）❤️ 本訓練中心 教練親自教學

💎 愛心用心真心無限次數使用



2018/05/12 母親節快樂

🌸🌸🌸 國風小寶貝有囡☐好多話想對媽媽說，雖然害羞😊😊，但❤️♥️☐媽咪的心永遠不變！🌸🌸🌸

🌸

🌸🌸🌸 天空白雲朵朵，溢滿我的思念，隨風傳遞給你，我的深深祝福：感謝你的養育之恩，讓我健康快樂成長；多虧有你諄諄教導，讓我幸福吉祥常伴，我的母親！🌸🌸🌸

#國風跆拳道獻上祝福

#培培學姐特別製作

2018/05/18 🎉青年盃跆拳道錦標賽🎉

🎉🎉捷報🎉🎉🌟對打賽事戰績🌟

金牌🏆 □林晉凱 游靖苡 王文妍 林承毅 高慶隆 林峻皓 林晉緯 林睿鉉 林子恩 何秉擘 盧承宗

銀牌🥈 謝睿廷 余颯頤 何秉軒 陳筑婷 森喬楹 鍾金呈

銅牌🥉 謝政廷 黃埴軒 王梓平 卓瑞琪

🔥品勢賽事戰績🔥

金牌🏆 張浩耕 葉季鉉 林承毅 謝政廷

銀牌🥈 王文淵 黃埴軒 謝睿廷 李捷昇 游靖苡 王文妍

銅牌🥉 蘇宥玄 高慶隆

感謝各校的協助及關心，讓孩子能在跆拳道舞台上展現自己的才華。同時，感謝大學生晨宇、念恩；高中生芷蝶；國中生柔愷、竣堃、丹茹的協助幫忙，讓教練輕鬆不少！最後感謝到場聲援的爸媽，其中堃堃媽還準備下午小點心給孩子們享用，真的好幸福🎀🎀🎀🎀！P.S 這次教練的盛裝指導真的是猶如大戰，雙腳👣👣都快沒知覺了！👠👠👠👠#母親節的禮物🎁#紅色戰袍好亮眼



2018/05/18 有亮點👁️有亮點👁️有亮點👁️

#因為有偉大的陳廖媽媽才有我們最棒的廖霞教練#晨宇哥很搶鏡耶！



2018/05/19 「教練想要說」

慈濟小學的孩子真的好棒！第一堂課程內容是…繩梯大作戰。快樂上課，運動流汗，訓練雙腳👣的敏捷與協調！充滿歡樂👑，盡情釋放👑，分組教學👑，用心專注學習跆拳道！第二堂課程內容是發表會籌備中。這些小幼苗🌱認真用心的投入跆拳道表演練習，👁️看著如此專注的神情，你我是不是都深深地感動呢？5/25 我們慈濟小學 跆拳道社團發表👄 慈濟小學跆拳道社團的爸爸媽媽快來幫這群活力十足👊的小小兵加油，看看我們第一次參與跆拳道表演的可愛模樣！#國風訓練中心跆拳道

#慈濟小學小幼苗



2018/05/20 《跆拳道是一種態度》

《運動員：不管你的成績有多好，都要了解的這幾句話》不管訓練成績有多好，都要記住……

1. 態度要嚴肅-教練在批評你的時候，你覺得沒有面子，你要小聰明，覺得自己已經掌握了，沒有必要反復的練習！不理解教練的好心，下場後還詆毀教練。不要覺得日復一日的訓練枯燥，事實上，搞體育本來就是一件高度緊張而枯燥的事情。想要出成績，反復訓練是必須的。不管什麼時候，訓練態度都要嚴肅，這是對你選擇的這項運動的尊重，對負責你的教練的尊重，對你正在使用的訓練場的尊重。記住，訓練是你的事兒，所以請端正你的態度！
2. 細節要謹慎-也許技術水平決定了你的下限，但細節的發揮會決定你的上限！細節決定成敗，這是亙古不變的關鍵。可能你的技術水平非常高，但倘若你總是得意洋洋，忽視細節，到了關鍵比賽時，你一定會因為細節上的疏忽，影響到你的其他發揮。千里之堤毀於蟻穴，千里之行始於足下，賽場上的0.01秒，都是台下十年功努力的汗水換來的，切記，對待什麼技術訓練都要認真仔細，對犯過的錯誤細節，要反復練習，保持謹慎！

3. 訓練要認真-你可以進步緩慢，你可以悟性不好，但是希望你在訓練時是認真想要練好的。能謙虛的接受批評，認識到自己犯錯誤在哪，並積極改正，力爭下次不犯同樣的錯誤！沒有人能否認熟能生巧的意義，但生性懶惰的我們最擅長的就是給自己尋找藉口，人們眼中的天才之所以卓越非凡，不僅僅是天資超人一等，而是付出了持續不斷的努力。只有經過比別人更長時間的認真錘煉，你才有可能從平凡變成超凡。要知道，最讓教練失望的，不是你總是學不會，而是你對待訓練的不認真。學不會，讓教練傷神；不認真，讓教練傷心。學不會可以慢慢教，只要認認真真的學，早晚能學會。面對那些永遠不認真開小差的運動員，提高成績才是難上加難。

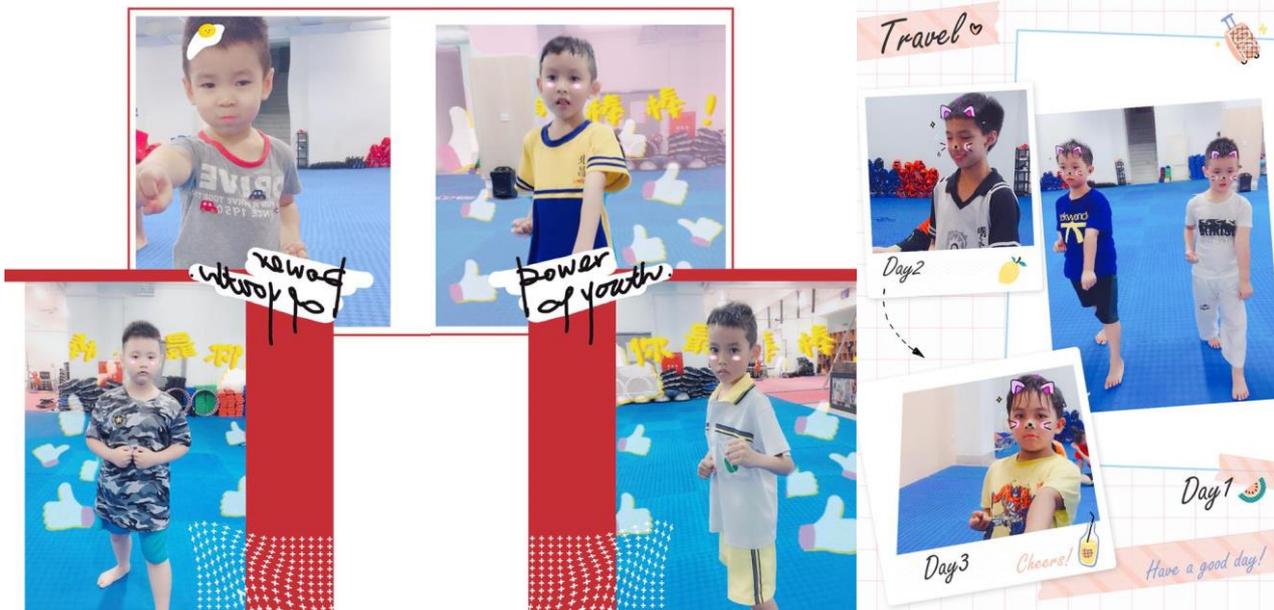
4. 交流要謙虛-三人行，必有我師。每個隊員都有自己的長處，不管他成績怎樣，擇其善者而從之，其不善者而改之。不管是向教練請教，還是與其他隊員溝通，謙虛的態度總會是你打開交流之門的金鑰匙，謙虛總能讓你受益良多。

5. 比賽要細心-台下一分鐘，台上十年功。練得再好，沒有成績也是空談。我們日復一日的訓練，就是為了比賽時那幾分鐘，所以如果因為粗心大意而導致了失敗，換做是誰，一定都會不甘心吧！所以在比賽時，每個細節，每個技術動作，都要仔細把握，細心細心再細心，不要在不該出錯的地方出差錯。相信每個人都具有取得好成績的條件，所以不求超常，只求把平時訓練中的東西發揮出來，這樣好成績就是你的囊中之物！打倒你的不是挫折，而是你面對挫折時所保持的心態！要放棄時，記得與自我內心對話，告訴自己，堅持到底，向前衝！



2018/05/26 可愛小兵兵

🚧△假日來來這逛👉國風訓練中心 小小兵超可愛der🎉星期五的晚上🏠和小小兵一起動一動👊揪大家一起來運動流汗💦⚡暑假夏令營開跑🏃囉！❤️全站用心教學



2018/06/03 新希望萌芽

本週來看看我們的可愛小小寶貝們是不是進步很多🎉🎉🎉🎉聽他們中氣十足……沙…沙沙沙👍👍👍👍
 忍不住錄下來和大家分享，一起好心情❤️♥️小編要在這裏跟其他沒入鏡寶貝說抱歉🙏🙏🙏🙏不小心
 手殘按到刪除🙏🙏🙏🙏救不回來，下次再分享其他寶貝可愛模樣喔😊😊😊😊##小小兵當家##



2018/06/16 端午節快樂

各位觀眾，這星期縣長盃集訓已經告一段落……選手們揮汗如雨💦，一同努力👊接下來➡️
 6.18 星期一端午節放假一天！6.19 星期二開始上課、縣長盃最後階段集訓。最後小編🙏大家端午
 節快樂也不忘提醒團隊成員要懂得如何尊重自己，假期要玩得愉快！

2018/06/17 夏令營課程表來囉！🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌



國風訓練中心 招生中!! 每梯次2800元 (贈T恤乙件)
同時報名2期, 可享九折。

跆拳道暑假夏令營

專為不同年齡層的孩童
青少年、青年打造的 **夏日運動樂園**

上課梯次 ◯ 遇颱風花蓮縣宣布停班或停課則停課一次

第一梯次 7/5~12 第四梯次 8/6~13
 第二梯次 7/13~20 第五梯次 8/14~21
 第三梯次 7/21~28 每梯次七天(星期日休息)

課程表 ◯ 低收入戶及中低收入戶者, 每梯次5名享有免費課程

| 上課時間 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|-------------|---------|-----|------------|-----|-----|------------|
| 09:00~10:20 | 跆拳道 | 跆拳道 | 跆拳道 | 跆拳道 | 跆拳道 | 跆拳道 |
| 10:20~10:40 | 課 間 休 息 | | | | | |
| 10:40~11:50 | 游泳課 | 舞蹈課 | 球類或 國康課 | 游泳課 | 舞蹈課 | 球類或 國康課 |

報名專線: 0955-004-830 線上報名

<https://goo.gl/forms/2xcXFXXRJ2mKv0B3>






2018/06/17 恭喜🎉本次晉段通過

學員：陳聖恩 晉升 貳段、林峻皓 晉升 壹段、游靖苡 晉升 壹段、謝政廷 晉升 壹段



2018/06/23 縣長盃

為寶貝們今天努力得來的成績賀采🎉恭喜各位大小寶貝們🍌🍌不要忘記感謝今天陪我們的爸爸媽媽

❤❤還有和大家一起努力的教練們及學長學姐們喔！💕💕💕



2018/06/26 美術班老師指導跆拳道選手牆壁塗鴉

感謝國風國中美術班老師及同學們 ✨ ✨ 跆拳道各位學長姐們通力合作 ⚡ < ☐ 超級漂亮 👍 👍 👍 👍

我們的道館 🌈 我們的家 🏠 🏠 ##感謝陳芷蝶姐姐提供影片##



2018/07/05 ✨ ✨ 夏令營開課囉！1070705

第一堂課一體適能+跆拳道課程。每個孩子都好棒 👍 👍 👍 👍 👍 教練更準備了小點心沙其馬，給孩子們補充體力，接下來~~~游泳課 🏊 ♀ 🏊 即將上場！



2018/07/05🌞夏令營開課囉！第二堂課游泳🏊🏊登場🏊🏊

國風訓練中心特別邀請夏日泳訓教練為孩子們授課，看著游泳教練帶給孩子快樂的游泳課，真的好開心😊😊😊！💕貼心提醒💕1070706 第二天星期五有舞蹈課唷！各位觀眾 拭目以待……😊😊😊



2018/07/06😊夏令營第二天😊1070706

我們訓練彈簧腿，我跳我跳我跳跳跳～～～叫我「跳跳虎🐯」🌞🌞🌞

平衡感大挑戰～～🦘🦘第一次接觸跆拳道運動的小小兵，你們的笑容😊😊😊

增添跆拳道滿滿活力🌟🌟🌟#街舞即將上場#教練團一起跟木魚老師動次動次



2018/07/10 國風訓練中心夏令營 1070707 街舞小子

🔥🔥🔥木魚老師🔥🔥🔥我們變身成為《舞》林高手🕺動次動次🕺跟著木魚動一動



2018/07/19 奔跑吧！男孩～～～

為夢想奔馳～～～和兄弟👬們一起追逐未來～～～昂首闊步……🏃🏃🏃⚡⚡⚡#國風跆拳道新生代

#未來就看我們



2018/07/20 戴資穎的分享-自律

自律?!是所有運動員都應該學會的課題?我想:是的。在跟朋友聊天的談話中,去思考...怎麼樣可以讓狀況調整到最好?不是因為我排名第一,而大家都應該學習著我怎麼做,每個人都有適合自己的最好方式,但在這過程中,也一定要排除所有會影響到你的事情,例如:明知道自己什麼事情不能做,但卻會因為我想要、我喜歡,而去做。或者...明明到了應該要睡覺的時間,卻...我想多滑一下手機?多玩一場遊戲,而犧牲了你的休息時間。這些都是不對的事情。但其實這些你自己都知道,只是你願不願意克制自己內心的想要、喜歡?!雖然我不能保證我每一場比賽都能是狀況最好,也可能我已經克制自己的所有了,狀況還不是最好,這都是有可能發生的事,但前提是你要願意排除所有可能會影響你的事,那麼你就問心無愧了。當然這些事情,不是只有在比賽期間自律就有用,這些都是從平常累積起來的,平常有足夠的睡眠時間,練習的專注度比較高,更容易進入狀

況，也比較不容易受傷，這些都是息息相關的事情。小小的分享一下自己的感覺，或許也可以做一些會讓自己安心的習慣，內心也會比較平靜：)



2018/07/20 🌞🌞 國風訓練中心 自創太極九章 🌞🌞

創作者—貓爪哥-熏 太極九章-高粱拳即將上映 敬請期待



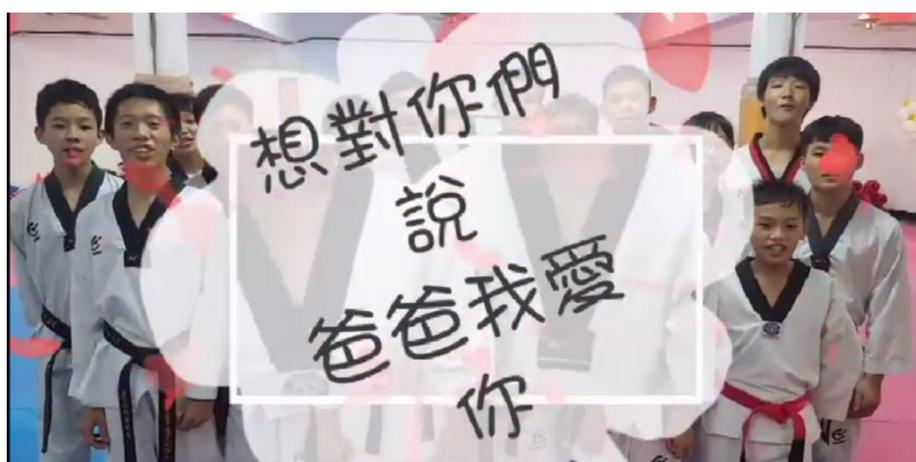
2018/07/25 感恩

想對可愛的小寶貝說～～～讓我們一起學習勇敢、真心與感恩，當一個誠實、謙虛、陽光正向的力量，這遠遠勝過一切！#2018 最新啟發#小小兵總有用不完的活力#小小兵特寫



2018/08/08 父親節快樂

🎉 全天下的爸爸 快樂 ! 謝謝爸爸 堅強肩膀 🍌🍌🍌 扛起來所有責任，您辛苦了! 🙏🙏



2018/08/16 暑假集訓

☀️🕶️酷熱的夏天🕶️☀️有我們最爽朗的笑容有我們
最熱血的隊呼有我們最矯健的身手
大聲疾呼《我們是最棒的》#國風跆拳道

2018/08/16 我就是姐

國風跆拳道十年有成最佳代言人--我就是姐--



2018/08/17🏆🏆2018 雅加達-巨港亞運🏆🏆跆拳道 8/19 - 8/23 @ 印尼

🔥🔥品勢

8/19 (日)

女單：廖文暄

男單：陳靖

女團：陳湘婷 陳以瑄 林侃諭

男團：陳柏凱 張惟傑 馬允中

8/22 (三)

男 -63 kg 何嘉欣

男 -80 kg 劉威廷

🔥🔥對打：

8/20 (一)

女 -53 kg 蘇柏亞

女 -67 kg 陳彥羽

男 -58 kg 侯光武

8/23 (四)

女 -49 kg 洪幼婷

男 -68 kg 黃鈺仁

8/21 (二)

女 -57 kg 林宜青

女 +67 kg 馬婷霞

男 +80 kg 楊宗輝



2018/08/22 普仁基金會 超越自我高雄夏令營

感謝普仁基金會 讓國風跆拳道孩子參加五天四夜的 2018 超越自我高雄夏令營，希望國風跆拳道選手好好在活動中學習新知，挑戰有趣又好玩的夏令營，並感受體驗高雄美麗之都的生活。



2018/08/22 站在場上 享受比賽 放手一搏

《亞運》力抗里約奧運金牌趙帥 何嘉欣拚搏摘銅

台灣隊男子跆拳道小將何嘉欣今於亞運 63 公斤級決賽，提前碰上「大魔王」里約奧運金牌趙帥，何嘉欣初生之犢不畏虎，與趙帥糾纏至最後回合才分出勝負，可惜因拉扯護具違例被罰致勝分，最終 7：8 惜敗，但仍進帳一枚銅牌。差點扳倒奧運金牌，何嘉欣直言很可惜，比賽前半段都一直居於領先，直到第三回合才被逆轉，何嘉欣表示，「趙帥名氣很大，壓力在他身上，我放開來攻擊，沒有包袱。能拿下銅牌給我很大的信心，相信未來能更上層樓。」

63 公斤級何嘉欣今於亞運賽場前兩輪展現絕佳的宰制力，16 強賽以 22：1 擊敗阿拉伯聯



合大公國，8強戰在以 21:0 完封哈薩克強敵，

挺進四強，可惜最終以些微差距落敗。

2018/08/23 展現美腿神技

👀👀我們的如來神腿 一踢沖天 ✨ ✨ ✨ ✨ ✨ ✨ ✨ #國風國風國風#加油加油加油



2018/08/24 戶外移地訓練 享受大自然

今天是國風訓練中心《國小》《國中》《高中》《大學》一起戶外訓練，教練要特別感謝詠綺幫大家集思廣益討論出來的行程製作成書面資料，也感謝大學生、高中生一路協助國中國小的學弟妹們完成這些任務！大家一起鍛鍊自我，挑戰戶外活動，真的很過癮！下回我們要邀請爸爸媽咪一起跟我們走向戶外、享受大自然！#國風跆拳道出品不同凡響#期待下回戶外訓練



2018/08/30 2018 高雄普仁夏令營心得 黃鈺琦

這五天四夜中，遇到了二小這個團隊，雖然剛開始都是非常陌生的，一坐到那個小圈子裡，氣氛非常沉悶，因為畢竟是從未接觸過的面孔，難免會有些小尷尬，彼此也不會互相溝通，但經過這幾天

後，還會互相打打鬧鬧，變得就像很好的朋友一樣。在二小裡，有很多話的，也有很安靜的，我可能就是那個很安靜的吧！因為個性比較內向，講話也比較小聲，原本以為會跟之前一樣交不到新朋友，結果反而變得很融入大家，出乎我的意料，這應該就是符合這次的主題，超越自我吧！這次的活動當中，或許有些小插曲，很多行程都被打亂了，不過我還是覺得很開心，因為有隊友們的陪伴，感覺就是不一樣。第二天，我們坐車到茂林，那裡算是傳統文化保存很好的一個地方，但天公不作美，沒能讓我們看到美麗的風景，是有點小遺憾，畢竟難得才去一次，突如其來的傾盆大雨，把我們淋得特濕，這應該是我第一次雨這麼大，還在山上走路，而且還走那麼久，鞋子整個濕掉，一整天腳都泡在濕濕的鞋裡，雖然很不舒服，但算是一個新的體驗，在那裡我們還有體驗搗麻糬和石頭彩繪，這些都是平常不會遇到的事情，非常的有趣，不過那時我沒那個勇氣去搗麻糬，因為我太害羞了，但看到大家都很開心，我的心裡也不知不覺的開心了起來。第三天的活動是體驗學習，算是闖關遊戲，一共有六個關卡，就是從這天開始，我才敢慢慢開始跟隊友溝通，因為闖關時沒有大家的溝通是無法成功的，所以我就豁出去了，我試著表達自己的想法，看對團隊有沒有幫助，雖然幫助好像沒有很大，但這是我第一次感覺我對團隊有一點貢獻。最後一天，其實很捨不得二小的各位，雖然我的話不多，但他們都非常包容我，還會來找我聊天，試著把我的心房打開，逗我笑，跟我玩，我都有感覺到，不過我好像還是很安靜，講的話還是太少，有點白費他們的努力了。雖然只有短短的五天四夜，但我與二小的幾個人卻變成了很要好的朋友，完全沒有第一天的尷尬氣氛，這次我太安靜了，不夠主動，在分享未來的期許時，我說我希望自己的話能多一點，如果下次還遇到他們，我一定會試著多說點話。

#感動國風跆拳道孩子都長大了#好豐富的學習#普仁基金會與國風跆拳道之緣



2018/08/30 2018 高雄普仁夏令營 陳筑婷

我很開心能參加這次的活動，原本要參加這個活動時我有些害怕，因為怕跟其他人處不好沒辦法跟大家當朋友，第一天到澄清湖水漾會館時我們比較晚到，所以其他人早已分完小隊去吃飯了，我們

一到地點就去餐廳，一進去看到每位新面孔我有些緊張，因為都還不認識大家，吃完飯就去禮堂找自己的隊伍，我是第一小隊的成員，我和同一所學校的學弟剛好分到同一隊，看著每一小隊一一的圍成一個個的小圈開始跟自己剛分到的隊友自我介紹，大家都介紹完後小組玩小遊戲，幫助大家記住互相名字。

當天我勇敢的和剛好坐我旁邊的人說話，雖然只是短短的問候話我都很開心了，吃晚飯時我們一小就沒像早上這麼害羞了，大家都有說有笑的，第二天雖然下雨，但一小的精神一樣非常的好大家都變得很熱情，打打鬧鬧很開心，我們這一小隊都是女生較吵男生很安靜，男生話非常非常的少，但我覺得沒關係過幾天混熟後大家都會變的和熱融融了吧，第三天是體驗學習闖關，在闖關的過程中我們有時會爭吵，我覺得有時意見較多時都沒注意聽其他人的意見是非常不好的所以正在改進當中，闖關時我們一直遇到困難但是我覺得我們一小從不放棄，一遇到困難就會有關主或隊輔問我們要不要用提示卡，因為不服輸的關係總說不，但我覺得我們這是在靠自己的力量解決，真的不行了才用提示卡，每一個關卡中都有不同的意義，有面對恐懼、挫折、離開舒適圈、勇敢嘗試、堅持、負面情緒，在這些關卡中學會了很多，印象最深刻的就是離開舒適圈，在寫紙張時就要用自己不擅長寫字的那隻手，還要閉著眼睛找到自己原本坐的位置，真的很不適應而且會害怕的一直東摸西摸，第四天去了鳳梨酥工廠開去了草街道，自己還親手做了鳳梨酥，第一次自己親手做鳳梨酥是很棒的體驗。這次的活動讓我收穫不少，也交了很多朋友，自己也敢站上臺跟大家講話和發表，從第一天不認識大家到中間的歡樂和瘋狂到最後一天的依依不捨，最後一天真的非常捨不得跟大家分開，因為跟大家都有很多的美好回憶，謝謝大家在這五天的陪伴也辛苦我們的隊輔和工作人員跟老師，每天都在照顧我們，都帶給我們最好的，還想了這麼多好玩又有趣的體驗活動。[#普仁基金會](#)豐富了國風跆拳道#國風跆拳的選手幸福餵



參、計畫動機與目的

花蓮縣立國風國中應發展其特色，積極培養有興趣、有性向之學生成為優秀選手，特別是家境不好、家庭功能失衡的同學，端正品格修養，教育謙卑有禮給予他們可以繼續訓練的活水，繼續朝著跆拳道夢想及目標繼續前進。目前國風國中跆拳道校隊人數 18 人，原住民學生佔 10 人，單親家庭佔 5 人，低收入戶及清寒 4 人，寄養 4 人。雖然國風國中是花蓮市的大學校，但跆拳道隊的選手來自於四面八方，甚至有外縣市的選手來到國風國中跆拳道隊。因此，隊上家庭環境困苦及家庭功能失衡的選手不少，其中父母親做苦力不識字，隔代教養祖父母無法在負起教養的責任，家長有情緒方面的問題或是在情緒管理上需要特別關懷的新生或轉學生，這些都是對教育有極大殺傷力的因素。在國中選手升上高中、大學家庭因素仍然存在，幸好在普仁基金會持續的幫助與關懷下，家境生活困苦的問題逐漸改善，也因為如此，師長更能專注於家庭教育功能的區塊。在經濟改善下，可全心致力於培養學生第二專長，並以年度計畫安排各地的移地訓練及賽事，甚至在寒暑假期間至國外參加國際公開賽，增廣見聞、拓展視野、增進國際觀。在過去普仁基金會照顧的學生都已進入大學新鮮人，在跆拳道生涯中屢屢創造高峰，明確地向目標邁進；在國中畢業生也進入高中生涯，三年來循循善誘讓學生們獨立懂事，從事事依賴到獨當一面，身為團隊中的學長姐處處為人著想，時時協助關心同儕，「改善、改變」那怕只是一點點，這都是身為師長與普仁共同的目的，更是整個計畫的核心價值。普仁基金會的騎士精神就是希望引導計畫中的孩子如果畢業了，仍然以不同的方式關心著他們。因此，我們持續關心這些接受跆拳道訓練並且需要幫助的選手。本計畫將結合政府、學校、社會三大資源，以國風國中為核心，跆拳道教室設立夜間訓練課程，向下扎根基層訓練，發掘花蓮學子之潛能；向上持續關懷培育高中、大學之選手，落實四級訓練制度，開發學生的潛能之外，強調「核心素養」把知識、技能、態度整合在一起，協助學生家庭中的不足，孩子在成長的過程經由陪伴照顧，關懷勉勵，給予學生與家長正向的力量與想法，強調讓實踐力行表現的空間，讓學生可以整合所學-不只是給孩子魚吃，更要教孩子釣魚的方法，才得以陶養學生擁有自學能力，成為終身學習者，規劃一條具有挑戰卻能充實歷練自己的康莊大道。有鑑於此，與普仁基金會合作引導計畫，在研擬計畫後，進一步與普仁基金會執行每個步驟，雖然途中也曾遇到瓶頸受到打擊，但普仁堅強的信念，也驅動國風跆拳道不忘初衷，一步一腳印，帶著孩子逆風挑戰，引發動機訂立目標，期盼學生一改過去自暴自棄、散漫無目標的心態，重新啟動能量，讓彼此在過程中，學習並落實每一個步驟-階段-計畫，進而栽培出聳入雲霄的大樹，開枝散葉般傳遞一份真摯的心。

經過多年與普仁引導計畫合作，有了更寬廣的想法來輔導學生發展運動潛能，「改善、改變」學

生所面對的困惑困境，除了國中端，更向下扎根、向上拔尖扶弱，讓每個階段的選手都有平等的機會，幫助弱勢的選手向上提升；引領優秀的選手完成夢想。※核心目標----- 1. 建立優秀跆拳道青少年、少年選手核心訓練站，積極發掘培訓具潛力之基層運動選手。2. 為提升基礎競技運動實力，需建立完

善四級制培訓體制，適性輔導學生正向學習，在團隊中建立自我價值、團隊合作的精神，厚植學生在瓶頸困難中培養樂觀進取的受挫力，進而解決問題。3. 提升學生專業素養，以生活輔導教育為重心，落實品格教育的重要性。4. 結合社會資源，輔導學生面對未來挑戰，以「改變、改善」勇闖人生的每個關卡。

肆、問題界定與需求評估

面對未來社會劇烈的變遷，資訊發達，每個學生來自不同的家庭背景，再加上學生心生理發展較快速，學生的問題愈來愈複雜，阻礙了自身的發展，導致有天分的學子無法發揮其專長。藉著基金會引導計畫的執行，發現問題→找出方法→解決問題→精進所能，因此許多事情都需要群策群力與共同合作、相互學習，引導選手回饋反思，進而培養正向心態與積極熱誠，提昇自我能力。近幾年，國風國中已積極培訓，落實基層、推動跆拳道運動，如何讓要學子找到屬於自己的舞台是現階段最重要的。

一、家境清寒或家庭教育失衡

隊上家庭環境困苦及家庭功能失衡的選手不少，其中父母親做苦力不識字，隔代教養祖母無法在負起教養的責任，家長有情緒方面的問題或是在情緒管理上需要特別關懷的新生或轉學生，這些都是我們所面對的問題。因此，「扎根基層」就是一件十分重要的任務，目前跆拳道隊除了全面提升學生體適能及技術，更要顧及具跆拳道潛力種子，擴大學生參與運動的機會。此外，學生學習程度相差甚大，急需對於程度好的學生給予進階輔導；程度低的學生則需要用心細心依程度給予輔助。但因教練人數有限，所以在提昇選手不論課業或專項運動較為受限。

二、城鄉差異及文化觀念認知落差

因位處東部後山，競爭不如大都市來得多，學生習慣安逸悠閒的生活模式，因此在延續運動表現及生涯規劃部分較為薄弱。這也是在培訓制度中所特別希望落實四級制的願景，讓選手在四級制的規畫下能夠輔導選手升學、課業、生涯規劃、運動傷害後的規劃及運動支援。花蓮位處後山，資源不足，期盼特別著手建立起夜間基層訓練中心，建立起培訓機制，協助運動選手提升比賽績效、升學、生涯規劃等。除了扶弱之外卓越拔尖也是一大重點-推動區域人才培育體系，整合資源，並規劃各項計畫，逐級篩選優秀運動人才。

本計畫就上述問題擬定各項需求，將以下列幾項進行執行，發現問題→找出方法→解決問題→

精進所能，改善其問題，增進選手的能力，補強選手的不足，改變現況並有效提昇未來競爭力：

- 一、建立夜間培訓機制：在青少年時期，是最需要陪伴及專長養成的。引導計畫實施的重點是在於滿足孩子們求學的基本條件後，再給予一個陪伴、關懷、照料的环境。在隊上家庭環境困苦及家庭功能失衡的選手不少，因此，國風跆拳道隊與普仁攜手合作引導計畫後的第五年，希望在第六年以國風跆拳道為核心基地，推動普仁基金會引導計畫精神價值。因此，正式結合引導計畫，建立夜間培訓機制。
- 二、移地訓練及比賽：移地訓練級比賽是不可缺少的，選手平日在校練習，同時也需要藉由實戰經驗檢討並增進自身的技術；另外從移地訓練的課程中，與其他學校選手進行交流及體驗不同的訓練模式，感受在不同的場合學習進而拓廣視野。
- 三、夜間課後輔導：在建立夜間培訓機制，啟動課輔計畫，以程度作為區分，輔導低成就選手及精進中、高成就的選手，並安排多元戶外教學（健行、自行車、健身運動）及未來升學輔導。
- 四、膳食補給：本隊學生多半單親家庭、原住民家庭，由於家庭因素不穩定，選手飲食營養不正常，特此申請經費補助營養金，統一購買晚餐提供選手正常飲食。
- 五、參賽道服：隊上比賽繁多，若能統一穿著整齊服裝，具有提升團隊士氣及個人代表榮譽感之使命。

五. 計畫內容

本校為培養優秀跆拳道運動選手，厚植跆拳道競技能力，特向基金會提出 108 年「大手拉小手」青少年引導計畫-後山小勇士 踏出一片天。就過去五年執行經驗提出申請，希望為花蓮縣青少年找到屬於自己的一片天。期盼普仁基金會支持花蓮後山的青少年，給他們可以繼續訓練的活水，讓他們可以繼續朝著他們的夢想及目標繼續前進。

- 一、計畫期程：108 年 1 月至 108 年 12 月
- 二、計畫對象：花蓮四級制跆拳道選手(包含花蓮縣立國風國中跆拳道選手)
- 三、計畫地點：國風國中跆拳道教室
- 四、計畫行程：基層訓練→移地訓練→比賽→公開表演→回饋社會學習付出
- 五、訓練行程表：

| |
|-------|
| 訓練時間 |
| 訓練時間表 |

| | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 日 |
|----------------------------------|--|-----|-----|-----|-----|---------------|
| 專長訓練 | 國中：下午 15：30-17：00 高中：下午 13：30-15：30 | | | | | 視比賽調整訓練時間 |
| 課後輔導 | 國中：下午 18：00 - 19：00 高中：下午 17：00 - 18：00 | | | | | 視比賽調整課輔時間 |
| 夜間訓練 | 國小：17：50-19：00 國中、高中、大學：19：00-20：30 | | | | | 早上 9:00-12:00 |
| 移地訓練：利用六日、暑假 7-8 月及寒假 1-2 月，期間進行 | | | | | | |
| 108 年預定計畫總表 | | | | | | |
| 1 月-2 月 | 108 年全中運選拔賽 | | | | | |
| 1 月-2 月 | 108 年寒假移地訓練、2019 年美國公開賽 | | | | | |
| 2 月 | 2019 年青少年跆拳道錦標賽國家代表隊選拔賽 | | | | | |
| 2 月 | 108 年寒假移地訓練 | | | | | |
| 3 月 | 108 年全國中等學校跆拳道錦標賽 | | | | | |
| 3 月 | 108 年全國原住民運動會 | | | | | |
| 4 月 | 108 年全國中等學校運動會 | | | | | |
| 6 月 | 108 年花蓮縣縣長盃跆拳道錦標賽 | | | | | |
| 7 月 | 2019 年韓國跆拳道公開賽、普仁夏令營 | | | | | |
| 7 月 | 107 年暑假大陸移地訓練 | | | | | |
| 8 月 | 107 年暑假大陸移地訓練 | | | | | |
| 9-10 月 | 108 年全國青少年跆拳道錦標賽 | | | | | |
| 10 月 | 108 年全國運動會 | | | | | |
| 11 月 | 108 年總統盃跆拳道錦標賽 | | | | | |
| 11 月 | 107 年花蓮縣聯合運動會 | | | | | |
| 12 月 | 107 年全國跆拳道品勢錦標賽 | | | | | |

六、年度訓練及參賽計畫：

| 月份 | 安排比賽 | | | 準備方式 | | |
|----|---------------|----------|----|------|------|----|
| | 目標比賽 | 次要比賽 | 地點 | 在校訓練 | 移地訓練 | 休息 |
| 一月 | 全中運選拔 | | 花蓮 | | | ▲ |
| | 寒假集中訓練 | | 花蓮 | ● | ★ | |
| | 寒假移地訓練 | | 桃園 | | ★ | |
| 二月 | 2019 年美國公開賽 | | 美國 | | ★ | |
| | 2019 年美國公開賽 | | 美國 | | ★ | |
| | 青少年國家代表隊選拔 | | 未訂 | | | |
| 三月 | | | 花蓮 | ● | | |
| | 集中訓練 | | 花蓮 | ● | | |
| | 108 年全國原住民運動會 | 108 年全中錦 | 屏東 | | | |
| 四月 | 代表隊集中訓練 | | 花蓮 | ● | | |
| | 代表隊集中訓練 | | 花蓮 | ● | | |
| | 108 年全中運 | | 高雄 | | | |

| | | | | | | |
|-----|-------------|--|-----|---|---|---|
| | | | 花蓮 | ● | | ▲ |
| 五月 | | | 花蓮 | ● | | |
| | | | 花蓮 | ● | | |
| | | | 花蓮 | ● | | |
| 六月 | | | 花蓮 | ● | | ▲ |
| | 花蓮縣縣長盃 | | 花蓮 | ● | | |
| | | | 花蓮 | ● | | |
| 七月 | 108 暑假移地訓練 | | 韓國 | | ★ | |
| | 韓國公開賽 | | 韓國 | | ★ | |
| | | | 花蓮 | ● | ★ | |
| | | | 花蓮 | ● | ★ | |
| 八月 | 代表隊集中訓練 | | 花蓮 | ● | | |
| | 代表隊集中訓練 | | 花蓮 | ● | | |
| | 全國少年跆拳道錦標賽 | | 未訂 | | | |
| 九月 | 代表隊集中訓練 | | 花蓮 | ● | | |
| | 全國青少年錦標賽 | | 未訂 | | | |
| | | | | | | ▲ |
| 十月 | 代表隊集中訓練 | | 花蓮 | ● | | |
| | 代表隊集中訓練 | | 花蓮 | ● | | |
| | 108 全國運動會 | | 高雄 | | | |
| | | | | | | ▲ |
| 十一月 | | | 花蓮 | ● | | |
| | 108 花蓮縣運 | | 花蓮縣 | | | |
| | 108 全國品勢錦標賽 | | 未定 | | | |
| | 代表隊集中訓練 | | | ● | | |
| 十二月 | 108 年全國總統盃 | | | | | |
| | | | | | | ▲ |
| | | | 花蓮 | ● | | |
| | | | 花蓮 | ● | | |

七、SWOT 分析：利用 SWOT 分析了解本計畫內在優勢與劣勢及外在環境中的機會與威脅，如表 1 所示。

表 1 108 年「大手拉小手」青少年引導計畫-後山小勇士 踏出一片天

| | | | |
|------|--|--|--|
| 外部因素 | 內部因素 | Strength(優勢) 1. 有優異的運動條件深具潛。 2. 教練團具專業素養，教學十分熱忱。 3. 青少年選手成績表現優異。 | Weakness(劣勢) 1. 家庭環境及身心素質欠穩。 2. 花蓮處台灣東部，在資源短缺的情況下，較難有完整的訓練系統及全面照顧。 3. 城鄉差異及文化觀念認知落差，在延續運動表現及生涯規劃部分較為薄弱。 |
| | Opportunity(機會) 1. 青少年選手成績表優異，在全國名列前茅。 2. 增加動作多元變化，得以發揮天生優勢。 | 1. 強化選手特色專長動作，累積比賽經驗。 2. 多參與全國競賽或活動強化比賽觀摩與交流實務。 3. 強化心理素質，增強團隊精神，爭取最高榮譽。 | 1. 建立聯繫體系，定期訪視關心，追蹤選手狀況。 2. 辦理輔導活動及技能訓練，規劃精英訓練及儲備訓練。 |

| | | |
|---|---|---|
| <p>Threat(威脅)</p> <p>1. 規則修改，競賽技術應要多元增加。</p> <p>2. 外縣市學子競爭力大，對未來目標明確。</p> <p>3. 台灣北、中、南均有完整的訓練系統，技術交流頻繁，升學管道多元。</p> | <p>1. 建立完善訓練系統，輔助訓練，打造高效能。</p> <p>2. 配合週期訓練及輔導機制，研訂參賽效益。</p> <p>3. 利用資源，辦理多元活動，強化心理層面並拓展眼界。</p> | <p>1. 發揮教練團隊專長與善用縣內資源，協助選手成功。</p> <p>2. 透過研習，增進教練知能，並了解各縣市發展。</p> |
|---|---|---|

1. 訓練核心以「扎根基層」及「卓越拔尖」為主軸

藉由 SWOT 分析，了解自身的競爭力及需要提升的部分，利用優勢打造選手的舞台發揮天分、展現自我；認識劣勢從中找到解決策略，翻轉局勢，培養跆拳道優秀選手。

※策略推動：建立夜間訓輔基地，重點實施課輔及營養費全面照顧選手。結合在地資源，在訓練中加入運動醫學中心輔助執行運動傷害防護實施計劃，更進一步協助教練及選手心理輔助與生涯規劃。

2. 增進教練及選手專業知能-舉辦相關研習與講座，增進教練及選手專業運動各領域的知能；在訓練或調整期間為選手量身訂作三天二夜成長夏令營(生涯發展、運動心理、強化意志.....等為課程內容)，在跆拳道訓練之餘，補給選手心靈層面，強化選手面對挫折的勇氣與接受挑戰的正向心態。

3. 精神訓練及心理輔導-增進各種外在環境與內在情境適應及壓力管理，強化運動心理素質，達到心理引領生理循序漸進提升技能。在平日中強化自信，賽場心理定位，對戰專注靈活戰術，達到完全表現。日誌寫作與心理變化，教練與選手立即性反饋及溝通，選手於訓練後，依體能、技能、心智三大取向填寫訓練日誌。

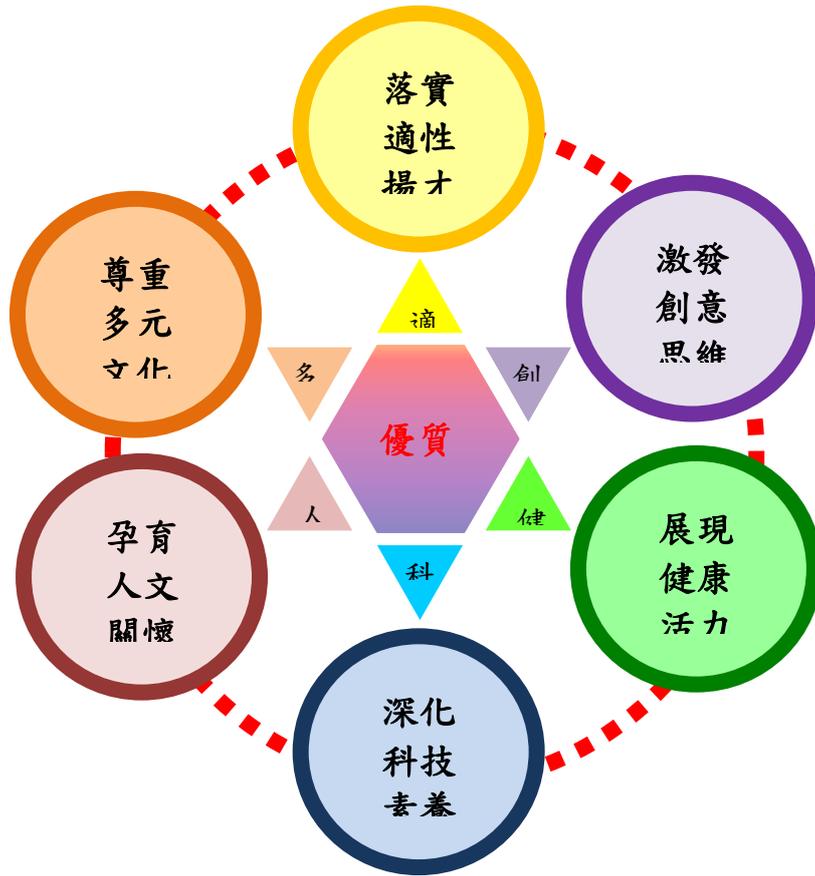
附表 1-2

學校基本資料表

| | | | | |
|-----------|--|----|---------------|--------|
| 單位名稱 | 花蓮縣立國風國中 | | 設立時間 | 57年 9月 |
| 單位屬性 | <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 都會區 <input type="checkbox"/> 偏遠 <input type="checkbox"/> 特偏 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 離島 | | | |
| 校長 | 留啟民 | 電話 | 03-8323847*11 | |
| E-mail | shia51999@msn.com | 傳真 | 03-8331425 | |
| 通訊地址 | 970 花蓮市林政街七號 | | | |
| 學校網址 | http://www.kfjh.hlc.edu.tw | | | |
| 計畫承辦人 | 黃友伶體育組長 | 電話 | 03-8323847*22 | |
| E-mail | caseyh0310@gmail.com | 傳真 | 03-8331425 | |
| 學生屬性概況 | <p>全校學生人數 <u>1592</u> 人，每班平均約 <u>30</u> 人。低收入戶人數 <u>40</u> 人，佔 <u> </u> %。</p> <p>清寒家庭(不含低收入戶)人數 <u>13</u> 人佔 <u> </u> % 外籍配偶人數 <u> </u> 人，佔 <u> </u> %。</p> <p>隔代教養人數 <u> </u> 人，佔 <u> </u> %。單親家庭人數 <u> </u> 人，佔 <u> </u> %。原住民 <u>187</u> 人，佔 <u> </u> %。殘障人士子女人數 <u>36</u> 人，佔 <u> </u> %。</p> <p>總計弱勢家庭人數高達 <u>46</u> 人次、佔全校百分之 <u> </u>。(剔除重覆人數)</p> | | | |
| 學校背景與發展特色 | <p style="text-align: center;">學校願景與教育目標</p> <p>一、學校願景與核心價值：</p> <p>國風國中是所擁有傳統及輝煌歷史的學校，面臨社會變遷與時代脈動，如何在少子化及教育新思維的浪潮下，走出屬於自己的康莊大道，則有賴校長領導、行政團隊效能、教師專業支持及家長、社區共同參與。國風國中位於花蓮市區，學生家庭源自社會不同階層，起伏落差很大。故更應回歸教育本質，協助每位孩子適性發展，發揮自我優勢智能，培養孩子帶得走的基本能力與核心素養，找到自己屬於自己的一片藍天，「優質國風人，領航新世紀」是學校的願景，希望能建構一所以「適性、多元、人文、科技、活力及創意」為核心內涵的校園。</p> <p>二、學校教育目標：</p> <p>依據孩子的成長需求及教育願景的核心內涵，我們提出教育目標並規劃具體策略來實現，因此，我們提出涵蓋五個向度的教育目標，如下：</p> | | | |

- (一) 落實適性揚才
- (二) 尊重多元文化
- (三) 孕育人文關懷
- (四) 深化科技素養
- (五) 展現活力健康
- (六) 激發創意思維

三、學校願景圖像：



普仁「大手拉小手」青少年引導計畫 學校承諾書

本校 花蓮縣立國風國中（學校全銜）接受財團法人普仁青年關懷基金會「大手拉小手」青少年引導計畫贊助，願訂立本承諾書，承諾遵守下列約定事項：

- 第一條 本校承諾願意配合於基金會網站每月定時上傳進度報告（如：靜態文字或圖片、動態影片或簡報檔等），以供徵信。
- 第二條 本校承諾願意配合進行年中評估及年度結報工作，若年中評估未達評審標準時，基金會得暫緩或停止第二期贊助款。
- 第三條 計畫獲得核准贊助設備或服裝費用時，本校願意在適當處放置基金會標誌及基金會名稱（附表 4）以協助推廣引導計畫精神。
- 第四條 本校承諾本計畫贊助款專款專用，所獲資助設備應列入學校財產管理，且於年終檢附設備財產清單及經費核實結報，並彙整成果資料一份以利基金會核銷。
- 第五條 本校願配合參與基金會相關成果展出，協助推廣引導計畫成效。

本校若有未依上述承諾執行之情事，願自動放棄各項贊助並繳回之前已贊助之經費。

學校單位負責人
（蓋關防或機關印信）

中 華 民 國 107 年 9 月 11 日

附表 1-4

學校執行預期成效自評量表

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

| 評估成效 | 量化指標 | 評估方法 與工具 |
|----------------|---------------------------------|-------------------------|
| 一、提升選手競技能力 | 1. 安排學生參與國內、外大小賽事之比賽 | 學生參賽之秩序冊 |
| | 2. 國內外大小賽事之比賽績效 | 獎狀證明相關記錄照片 |
| | 3. 寒暑假移地訓練 | 學生移地訓練日誌與成果報告 |
| 二、提昇學生學習能力生涯規劃 | 1. 課後輔導老師晤談學生學習情況 | 日常紀錄表成績紀錄單 |
| | 2. 生涯發展研習或活動輔導隊上畢業學生升學管道 | 學生成長相關記錄檔案或調查學生升學情形 |
| 三、個人品德表現 | 1. 平日出缺席情況 2. 在校獎懲紀錄 | 獎懲單 |
| 四、落實學生服務學習精神 | 八、九年級正式選手 每學年須完成 6 小時服務學習時數。 | 1. 服務學習卡 2. 服務學習時數證明 |
| 五、未來繼續升學學生 | 高中後就讀之情形 | 調查學生升學情形 |

(表格內容如填寫不下，可以自行調整格子大小)