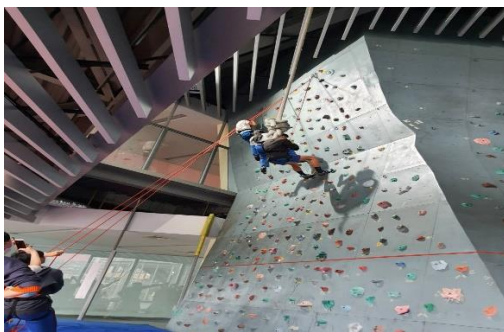
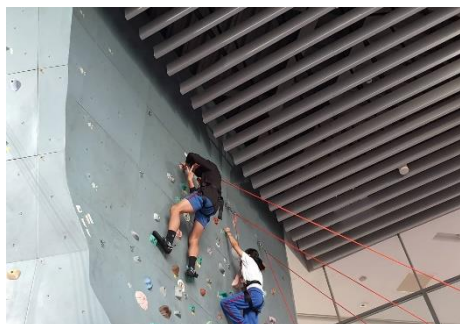


# 新北市中平國中輔導處112學年度第一學期 活動成果

活動名稱	高關懷班戶外活動 體驗課程	活動地點	新莊運動中心攀岩館
活動時間	112.12.01	活動對象	高關學生
活動目的	1. 提高學生學習興趣，適應學校生活，增進其社會適應能力。 2. 透過多元課程，加強學生適應學校的學習生活與環境。 3. 建立團隊夥伴間的信任與支持。 4. 提昇對環境的適應力，激勵面對挑戰。		
成果照片	<div>   </div>		
	<div>   </div> <p>用心聆聽教練說明及示範</p>		
成果照片	<div>   </div>		
	<div>   </div> <p>整裝待發</p>		

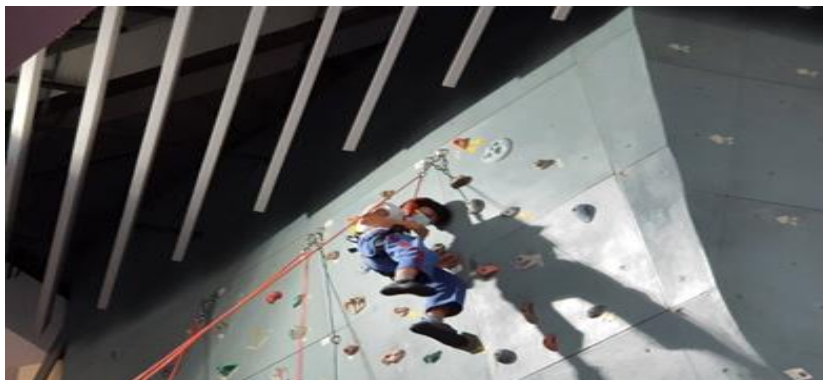


成果照片



踩穩腳步手腳並用一步步往上攀爬

成果照片



不怕慢，只要堅持定能到達終點

## 成果照片



**攀岩小挑戰**  
在攀岩的過程中，你遇到最大的挑戰是什麼？你是如何克服它的呢？  
腳下石頭太小，不好施力，尋找好踩的石頭。努力，休息一下後，再戰！

**心得分享**  
你喜歡今天的攀岩體驗嗎？和大家分享一下你的心情吧~  
喜歡，很開心，在挑戰的時候很興奮！很開心！  
今天的攀岩體驗，我給自己的表現打 滿分 分！因為每一次我都盡力了！就算遇到困難，我也不放棄！休息後，繼續！

**攀岩小挑戰**  
在攀岩的過程中，你遇到最大的挑戰是什麼？你是如何克服它的呢？  
那他的石頭是平的，要抓基本上是抓不到，他也流汗

**心得分享**  
你喜歡今天的攀岩體驗嗎？和大家分享一下你的心情吧~  
還好，初次體驗有點新鮮  
今天的攀岩體驗，我給自己的表現打 100 分！因為我第一次就過了，還比第三次！拼命的極限

## 同學回饋

## 簽呈與計畫

簽 日期：中華民國 111 年 10 月 19 日 星期三 承辦人：莊貴珍  
單位：輔導處 電話：02-29908092 ext. 841

附件：111 學年度高關懷課程計畫、第一學期高關懷課程課間班校外教學計畫、家長同意書

主旨：檢陳本處辦理 111 學年度第一學期高關懷課間班戶外體驗活動相關事宜，請核示。

說明：  
一、依據：111 學年度高關懷課程實施計畫辦理戶外體驗活動。  
二、目的：建立團隊夥伴間的信任與支持，提升對環境的適應力，激勵面對挑戰。  
三、時間：111 年 12 月 2 日(五) 11:50-16:30  
四、地點：新莊運動中心  
五、帶隊老師：黃純美主任、莊貴珍老師、呂惠珊老師、陳孟瑩老師，依計畫，請予以公假登記，課務派代。 邱順怡、張心怡、陳靜薇、李淑屏  
六、活動流程：詳如附件。  
七、活動經費：由高關懷課間班戶外活動體驗費專款支付，經費概由 莊貴珍 如附件。  
八、出席學生：請予以公假登記。

擬辦：核核可後，依說明辦理。

承辦單位	會辦單位	決行
教務主任：莊貴珍	教務主任：莊貴珍	
教學組長：莊貴珍	教學組長：莊貴珍	
副教學組長：莊貴珍	副教學組長：莊貴珍	
學務主任：莊貴珍	學務主任：莊貴珍	
生教組長：莊貴珍	生教組長：莊貴珍	
會計主任：莊貴珍	會計主任：莊貴珍	
人事主任：莊貴珍	人事主任：莊貴珍	

### 新北市立中平國民中學 111 學年度第一學期 高關懷課間班戶外活動體驗課程實施計畫

- 一、活動依據：  
(一) 教育部國民及學前教育署補助辦理中學生預防違章與從學輔導工作原則。  
(二) 111 學年度中平國中學生輔導計畫
- 二、活動目的：  
(一) 中學生預防與輔導，減少青少年中輟、犯罪與校園暴力。  
(二) 提高學生學習興趣，適應學校生活，增進其社會適應能力。  
(三) 透過多元課程，加強中輟及中輟之虞學生適應學校的學習生活與環境。  
(四) 建立團隊夥伴間的信任與支持，提升對環境的適應力，激勵面對挑戰。
- 三、主辦單位：輔導處  
四、協辦單位：新莊運動中心  
五、活動日期及時間：111 年 12 月 02 日(星期五) 11:50-16:30  
六、活動地點：新莊運動中心攀岩館，高 8 公尺  
七、實施對象：本校高關懷課間班學生

八、活動流程及內容：

時間	流程	活動地點	說明
11:50	集合	校門口	集會室集合
12:30	出發	公車站牌	
13:00	點名	攀岩體驗台	*一檢體台付尾款 3500 元、李裕農(統編 78211085，總金額 7000 元)
13:15	活動及安全規則解說	攀岩館	建立基本攀岩安全觀念及著裝
13:30	攀岩上攀體驗	攀岩館	由三位教練負責所有成員之安全，但夥伴間必需相互提供保護，鼓勵挑戰個人極限，並創造團隊成就，藉此強化『珍



## 從攀岩中學到的事

### 1. Don't let go. 不要放棄

人常常在快到目標時就放棄，因而錯失許多大好機會。只要堅持下去，就能想出方法，突破難關。

### 2. Don't hesitate. 別猶豫

在攀岩過程中，一猶豫可能就錯失腳下最好的墊腳石。千萬別停下來，勇於人生也是一樣，把握住最初的衝勁，別猶豫、別停下，就能成功。

### 3. Have a plan. 要有計畫

在攻頂的過程，每一步都要有扎實的計畫，依照自身能力，逐步往上爬，才不會因體力耗盡而不得不放棄。

### 4. Contrate on each stop. 每一步都要專注

攀岩手必須要全神貫注，將每一步都當做是最後的目標，全心全意達成。

### 5. Know how to rest. 知道如何休息

在最嚴峻的環境之下，將身體保持某種姿勢，讓自己休息、重組、冷靜，然後繼續前進。懂得適度放鬆，才不會筋疲力竭。

### 6. Don't be afraid. 別害怕

恐懼意味著你無法專注於眼前的工作，無論是攀岩或是遇到人生難題，都需要拋開恐懼，投入完全的專注及思考，想出有效的解決方式。

### 7. Use your brain, not your strength. 用腦，不用蠻力

有經驗的攀岩高手發現，男性總是過於仰賴臂力，將自己往上拉，但很快就體力透支。而女性通常會保持平衡，她們自知臂力有限，因而懂得思考如何把重量分擔到腳上。平衡自身能力及長處，才能迎向成功。

### 8. Know how to let go. 知道如何放手

發現自己必定會跌落的時候，得思考如何放手，才能降低受傷的可能性：相信夥伴適時放手。

用腦・用心・用力

放下・放空・放平・放心・放手