



出版單位：花蓮縣立體育高級中等學校
 發行人：古基煌
 編輯：花體人校訓編輯委員會
 校址：花蓮縣花蓮市達固湖灣大路 21 號
 總機：(03)8462610
 傳真：(03)8462614

十年磨一劍 校長 古基煌

今年九月間有機會參訪上海市足球運動發展現況，其中，崇明島上有個根寶足球訓練基地，是以大陸 60 年代足球傳奇人物，退休後長年關注青少年足球運動的徐根寶為名設立的。招待中心前豎立了一根約三四米高的鋼柱，寓意為「十年磨一劍」以激勵所有擁抱足球夢的年輕人。

我們都知道中國近年為推展足球運動所投注的經費與資源相當龐大，訂定的目標也相當明確、具體。光是這座民間經營企業贊助的私人訓練基地就設有接待中心、選手住宿區、室內人工草皮足球場一座及三座半標準自然草皮足球場，聘請國內外教練指導，經費來源則來自企業支持、教育局、體育局及門票收入等。多數參訪人的共同想法是大陸足球的硬體建設台灣目前確實無法比擬，其爭霸世界足壇的企圖心更是強烈，但基地上的這支鋼柱也在提醒他們要達到目標就要按部就班、扎實基礎、全面推動。十年為一衝刺目標可謂不短，但若無此遠見，盲目的追求短期成就，傾國家之力投注之運動將不易見到成效。

回到花體的每位成員，我們選擇體育專長作為高中學習主科已屬不易，因為多數的同學從國中甚至從國小就已參與了運動訓練，其中甘苦

每個人領受不同，為一的共同結論是「好辛苦」。要想在體育各專長有突破、有成績，躺著幻想、做夢有可能嗎？體中成立才第十七年，學校所培育的績優學長學姐在各領域不知凡幾，楊俊瀚學長在世大運的表現更是這幾個月台灣體育的焦點。不論是個人或團體所創造出來的成績光環背後，其所付出的時間、血汗及努力，外界多少人看得見？相信只有身在其中的你能體會得出。

你所選的專長就是你目前真正的最愛嗎？你對自己在學校的學習、訓練有甚麼樣的規劃？除了專長我還可以學好些甚麼？你要如何按部就班地訓練、要求自己？達成目標設定在甚麼時間？種種要思考的問題，偶爾請你靜下心來想想看。小時教科書上「鐵杵磨成繡花針」的故事和「十年磨一劍」其寓意應該相同的。都在期許有志者立定目標期程，有耐心、有毅力的逐步朝目標前進，也期許所有花體人及早設定個人及團體目標，然後集中心力與時間朝目標前進，不要問將來結果為何，應該將重點放在我要如何準備，如何磨出一把好劍。

花蓮體中106年7-12月各團隊參賽績效

舉重隊			
姓名	比賽名稱	成績	參賽地點
高欣	106 年全國總統盃舉重錦標賽	第三名	國立體大
張俞琪	106 年全國總統盃舉重錦標賽	第四名	國立體大
射箭隊			
姓名	比賽名稱	成績	參賽地點
張容嘉	2017 年亞洲射箭錦標賽國手	第二名	孟加拉
張容嘉	106 年全國運動會	第五名	宜蘭縣
高佳萍	106 年全國運動會	第三名	宜蘭縣
高佳萍	106 年全國總統盃射箭錦標賽	第二名	高雄市
女足隊			
姓名	比賽名稱	成績	參賽地點
卓莉萍 高妤晴 余宛貞 王家英 楊萱 洪琳 吳芷瑩 潘聖華 陳詩婷 劉姿慧 簡奇陞 林湘鈺 楊薰瑋 胡雅晴 王剗璇	106 年全國青年盃足球錦標賽	第二名	高雄市
田徑隊			
姓名	比賽名稱	成績	參賽地點
林依凡	106 年新北城市盃全國田徑公開賽	第二名	新北市
方慧華	106 年新北城市盃全國田徑公開賽	第六名	新北市
黃舒晴	106 年新北城市盃全國田徑公開賽	第七名	新北市
張嘉真	106 年新北城市盃全國田徑公開賽	第三名	新北市
溫俊霖	106 年新北城市盃全國田徑公開賽	第八名	新北市
陳文欣	106 年新北城市盃全國田徑公開賽	第五名	新北市
陳文欣	106 年新北城市盃全國田徑公開賽	第七名	新北市
林依凡	106 年台北市秋季全國田徑公開賽	第五名	台北市
方慧華	106 年台北市秋季全國田徑公開賽	第六名	台北市

張嘉真	106 年台北市秋季全國田徑公開賽	第二名	台北市
陳文欣	106 年台北市秋季全國田徑公開賽	第七名	台北市
杜聖凱	106 年台北市秋季全國田徑公開賽	第七名	台北市
田建祖	106 年台北市秋季全國田徑公開賽	第四名	台北市
林依凡	106 年全國中等田徑錦標賽	第四名	台北市
張嘉真	106 年全國中等田徑錦標賽	第四名	台北市
張嘉真	106 年花蓮縣幸福城市盃暨全國運動會資格選拔田徑錦標賽	第一名	花蓮縣
陳文欣	106 年花蓮縣幸福城市盃暨全國運動會資格選拔田徑錦標賽	第四名	花蓮縣
溫俊霖	106 年花蓮縣幸福城市盃暨全國運動會資格選拔田徑錦標賽	第五名	花蓮縣
跆拳道			
姓名	比賽名稱	成績	參賽地點
巫冠潔	106 年新北市議長盃全國跆拳道錦標賽	第二名	新北市
黃偉柔	106 年新北市議長盃全國跆拳道錦標賽	第三名	新北市
莊天羽	106 年新北市議長盃全國跆拳道錦標賽	第三名	新北市
巫冠潔	106 年花蓮縣全縣暨社區聯合運動會跆拳道錦標賽	第一名	花蓮縣
黃偉柔	106 年花蓮縣全縣暨社區聯合運動會跆拳道錦標賽	第二名	花蓮縣
黃偉柔	106 年花蓮縣全縣暨社區聯合運動會跆拳道錦標賽	第一名	花蓮縣
莊天羽	106 年全國運動會	第四名	宜蘭縣
莊紀孛	106 年全國運動會	第七名	宜蘭縣
黃偉柔	2017 年高雄市海峽盃暨 106 輔英盃全國跆拳道錦標賽	第一名	高雄市
巫冠潔	2017 年高雄市海峽盃暨 106 輔英盃全國跆拳道錦標賽	第二名	高雄市

輕艇隊			
姓名	比賽名稱	成績	參賽地點
特巴斯-尤勞	106 年全國輕艇競速錦標賽	第二名	
謝資政	106 年全國輕艇競速錦標賽	第一名	
吳靜茹	106 年全國輕艇競速錦標賽	第一名	
吳承昱	106 年全國輕艇競速錦標賽	第二名	
陳嘉杰	106 年全國輕艇競速錦標賽	第二名	
吳承昱	106 年全國輕艇競速錦標賽	第二名	
陳嘉杰	106 年全國輕艇競速錦標賽	第一名	
吳承昱	106 年全國輕艇競速錦標賽	第三名	
陳嘉杰	106 年全國輕艇競速錦標賽	第一名	
籃球隊			
姓名	比賽名稱	成績	參賽地點
潘毅鴻 林浩煒 黃冠綸 古璋憲 李朝倫 楊博允 王偉 楊少強 潘聖融 鍾柏鶴 劉宇軒 陳冠宇 陽承剛 劉延龍	106 年全國基層訓練站籃球區域對抗賽	第四名	高雄市
潘毅鴻 林浩煒 黃冠綸 古璋憲 李朝倫 楊博允 王偉 楊少強 潘聖融 鍾柏鶴 劉宇軒 陳冠宇 陽承剛 劉延龍	106 年花蓮縣全縣暨社區聯合運動會	第一名	花蓮縣
潘毅鴻 林浩煒 黃冠綸 古璋憲 李朝倫 楊博允 王偉 楊少強 潘聖融 鍾柏鶴 劉宇軒 陳冠宇 陽承剛 劉延龍	106 學年度全國高中	甲組 16 強	台北市
拳擊隊			
姓名	比賽名稱	成績	參賽地點
汪翔宇	106 年第三屆全國原住民拳擊錦標賽	第二名	新竹縣
張玉孝	106 年第三屆全國原住民拳擊錦標賽	第二名	新竹縣
棒球隊			
姓名	比賽名稱	成績	參賽地點
何政達 葉祥順 劉杰 黃真瑋 王奕凱 吳子亮 江翹昊 陳恩揚 馮泓羽 李鎮佑 柯宏恩 高軍雷 曾宇威 蔡承喆 游昱洲 何政霆 曾宇慶 賴浩承 陳俊豪 葉曜陞	106 年花蓮縣全縣暨社區聯合運動會	第一名	花蓮縣

教務處



文化局長與花體獲佳作學生合影



本校國文老師利用全校集會時間導讀



學生當眾朗讀佳句



青春少年時主題書展



書展公開抽獎

最有梗的歷史書展

花蓮體中配合花蓮縣文化局辦理的「最有梗的歷史」主題書展暨徵文活動，以結合學校課綱的「歷史」為題，用另類有趣的角度，吸引青少年對於歷史產生興趣。本校為爭取豐富的圖書資源，推廣閱讀，透過花蓮縣文化局圖書館彙集相關好書，自10月2日起至11月10日止，為期40天於花蓮體中大廳的讀書角展出。本校特別設計趣味問答抽獎活動，利用每週五中午集會，由教師導讀一本書，根據書的內容提出問題，讓同學課餘時到讀書角翻閱書籍尋求解答，全答對者可參加抽獎，如：龍應台《大江大海一九四九》作者母親應美君的家鄉-浙江淳安縣為何消失不見了？《臺灣史上最有梗的臺灣史》書中勸鄭成功攻臺的是誰？這些有趣的閱讀活動，吸引全校共113人次熱情參與。

花蓮縣文化局長陳淑美表示，欣見花蓮體中的老師用活潑生動的方式引導體育班的孩子進入閱讀的領域，令人讚賞。

閱讀角

本校教務處為了營造書香校園，翻轉學生必須走進圖書室才能親近書籍的框架，特別在今年(106年)暑假於教室兩側走廊各設置一座閱讀角書櫃。



閱讀角書櫃



閱讀角書籍來源是由教務處向誠品書店「閱讀分享計畫」申請而來，誠品書店「閱讀分享計畫」行之有年，其宗旨為向大眾募書並贈送給有需要的單位。此次本校所受贈書中不乏優質新書，感謝誠品書店的捐贈。

閱讀角書籍的特性是，學生可自由取閱，閱畢放回閱讀角書櫃即可，自實施以來，學生反應熱烈，閱讀角的書籍快速流動，顯見成效。

輔導室

106-1 性別平等教育和生命教育宣導

106年12月20號



輔導室實施性別平等教育宣導及生命教育

學務處

反霸凌宣示



教育部將每學期開學的第一週訂為「友善校園週」，全國各級學校展開友善校園相關宣導活動，本校由校長古基煌帶領學子們一同宣誓。

學校歷年均透過各項專長運動，強化友善校園理念，深獲各級長官嘉許，本學期由輕艇隊率領全校學生進行「艇力反毒、反黑、反霸凌」活動，以打破靶紙方式融入輕艇專長，讓在場來賓及師生印象深刻。

校長致詞時表示學校推動「友善校園週」活動，是以學生為主題，結合政府、學校、社區及家長力量共同努力，營造「零霸凌、不吸毒、無幫派」的校園環境，並期許同學秉持運動家精神，以堅毅不拔的決心與勇氣，努力向學，拒絕毒品、絕不霸凌、不加入幫派，共同打造一個健康友善的校園。

生輔組長 沈峰光 教官

營區開放



花蓮縣體育高中為推動全民國防教育與激發莘莘學子愛國情操，於9月23日上午參加106年國防知性之旅-空軍花蓮基地營區開放活動，由沈峰光教官帶隊，學生有鄧祖文、艾麒亞、林子翔、林依凡等4人一同前往參與本次盛大活動。學務主任張馨如也特別感謝教育部花蓮聯絡處韓光宗督導大力支持與協助，相關行政及車輛的協調，讓本次參訪活動順利成行。

此次活動分為「靜態裝備陳展」與「動態操演」等2項主軸，「靜態裝備陳展」並由本校教官沈峰光少校一一向學生們介紹C-130C及F-16型機等多項空用裝備性能，讓孩子們開了眼界，感受到所學知識不再只是紙上談兵，眼前即是最佳活教材。「動態操演」中有「雷虎小組特技」、「IDF戰機性能展示」、「幻象2000戰機性能展示」及「F-16戰機性能展示」等空中動態操演，配合說明官的解釋與音樂律動，許多難得一見的空軍特技，讓學生大呼過癮，頻頻拿起手機按下快門留下精彩畫面。

本次營區開放活動，實為讓體中學生們認識國防、參與國防的最佳方式，並適時將全民國防融入教學，讓學生明瞭國防並不只是軍人的責任，每個人都是維護國家安全的重要一份子。

生輔組長 沈峰光 教官

班際趣味競賽 01月03號



大掃除

10/25 全校師生大掃除



韓國慶尚北道教育局長官貴賓來校參訪

12/14、12/19 韓國慶尚北道教育局長官貴賓來校參訪



班級排球比賽活動



防災演練

9月21日執行防災演練由學務主任主持

生輔組長 沈峰光 教官



團圓圍爐

12月21號下午六點師生團員圍爐。



慶生會



社團活動

熱音社



烙畫社



神·運動員社

運傷防護社

原舞社

原住民族語社

足球

今年女足隊在十月初參加 2017 全國青年盃足球錦標賽，在高雄中正體育場舉行，臺灣最炎熱的縣市就是高雄，這次三場比賽時間我們學校都在下午一點鐘，這次比賽最大的敵人就是炎熱無比的天氣，球員們靠著堅持到底、互相鼓勵敵過炎熱的天氣才能落實完成教練的戰術，拿下兩勝進入冠亞軍賽，可惜在冠亞軍賽最後三分鐘被判有爭議的十二碼點罰球，結束比賽哨聲響起時，球員們流下眼淚，這眼淚讓球員們學到了寶貴的經驗，想要成功不是只有自己的努力會影響成功機率，還有外在因素，所以要更加努力降低外在影響機率。

這次比賽球員們表現比預期來的還要好，接下來準備高中聯賽的到來，再為校爭取最高榮譽。



先發十一人



先發十一人



下場前球員專注聆聽教練的戰術



花體與醒吾比賽狀況

田徑隊

106 年台北市全國秋季盃田徑公開賽

花蓮縣立體育高中田徑隊由簡志賢及張惠玲老師帶領 13 名同學參加全國秋季盃田徑公開賽，歷經移地訓練及長時間的嚴苛訓練，106 年台北市全國秋季盃田徑公開賽四天的賽事同學都展現出優異的表現。



本次賽事成績：三年級張嘉真獲得高女四百公尺跨欄第二名成績 64.70、方慧華高女標槍第六名成績 39.58、陳文欣高女二百公尺第七名成績 26.46，二年級林依凡鐵餅第五名成績 36.75，一年級田健祖初次參加高中賽事就以 55 公尺 36 的成績獲得高男組標槍第四名，高一就有如此優異表現，相信經過張惠玲老師的調教後，必定會是標槍界明日之星。



射箭隊

更生日報即時新聞 / 記者蔡宗憲 / 報導



花蓮體中女子射箭隊傳捷報，由教練陳文祥領軍的選手張容嘉，代表我國征戰孟加拉達卡比 2017 年亞洲盃射箭錦標賽，表現出色勇奪女子團體銀牌；另外，由教練宋佳駿領軍的選手高佳萍，則榮獲 106 年全國總統盃射箭錦標賽高中女子組個人銀牌，正可謂「雙喜臨門」。

獲選孟加拉達卡比 2017 年亞洲盃射箭錦標賽的我國最年輕射手花蓮體中張容嘉，雖然與今年全國總統盃比賽時間相衝突，無法助隊友一臂之力，但他個人在亞洲盃比賽的表現，卻是超越其他國手。

由花蓮體中高 2 選手張容嘉、中原大學彭佳懋、體育大學研究生林佳恩等 3 名選手，組成的「黃金陣容」，首先以女子團體排名賽第 2，直接晉級 8 強賽，緊接著以 5 比 4 力克菲律賓晉級，四強賽再以 5 比 1 輕取印度隊，成功搶下金牌戰鬥票。

金牌戰中華隊遭遇世界排名第 1 的南韓隊，一開始雙方勢均力敵戰成 2 比 2 平手，第 3、4 輪被南韓對一口氣連追四分，終場中華隊飲恨以 2 比 6，獲得亞洲盃射箭錦標賽女子團體銀牌。

指導教練陳文祥表示，這次張容嘉以最年輕選手，代表我國征戰亞洲盃，再度突破自我、表現沈穩，對於未來目標相當明確，是 1 名很有潛力的選手。

張容嘉賽後表示，「真的好想拿冠軍！好想贏韓國！非常感謝教練的指導與家人的支持，未來她將持續努力，突破自我、向上提升。」

突破自我、向上提升。

另外，在實踐大學高雄校區登場的 106 年全國總統盃射箭錦標賽女子個人賽，花蓮體中選手高佳萍對抗賽首戰高市鳳山高中，以 6 比 0 晉級 32 強，再以 6 比 2 射下竹市香山高中、6 比 4 勝新北市三民高中，闖進 8 強之列。

8 強賽高佳萍與彰縣田中高中，以 5 比 5 進行同分加射，最後以 1 分險勝挺進 4 強，再以 6 比 4 勝新北市三民高中，可惜金牌戰不敵個人賽排名第 1 的香山高中，但仍奪下銀牌殊榮。

教練宋佳駿表示，選手高佳萍進步很快，從今年參加全國青年盃射箭賽拿下個人第 5 名，短短 7 個月即躍升到全國銀牌，目前仍持續進步中，相信未來將會有更出色的成績表現。

棒球隊

本校棒球隊同學，榮獲 106 年縣運杯冠軍，擊敗本縣玉里高中及上騰中學和其他花蓮縣各高中再度連霸。並在苗栗舉辦青棒錦標賽及花蓮能高盃中獲得亞軍。



花蓮體中榮獲苗栗縣委 106 年能高盃青棒賽頒獎情況 花蓮縣能高盃開幕及各項表演情況 能高盃全國青棒錦標賽閉幕

跆拳道

106 年新北市議長盃全國跆拳道錦標賽

此次參加 12 月 7-10 日 4 天 106 年新北市議長盃全國跆拳道錦標賽，此役花蓮體中共 3 位選手參加賽事，其成績為對練項目高中女子組 49 公斤級巫潔榮獲第二名、高中女子組 57 公斤級黃偉柔獲第三名以及高中男子組 63 公斤級莊紀亨榮獲第三名等成績，此次選手們整體的表現都有達到一定的水準，也代表平常的訓練成果是有效益的，但從整體比賽的過程中也發現選手們的缺點，賽後與選手一起經過檢討，也希望在往後的訓練中去做改善，為下一次的賽事做好準備，在爭取佳績。



106 年全運會冠軍頒獎

輕艇

本校輕艇隊今年在 106 年全國運動會獲得 2 金 1 銀佳績，由周恩平教練領軍奪得公開組 C1-1000M 第一名成績並蟬聯二連霸，周教練與陳嘉杰同學搭配 C2-1000M 亦獲得第一名佳績，一起為花蓮縣取得輕艇項目 2 面金牌耀眼成績，這是繼上屆 104 年 2 金之後 106 年再獲 2 金。本校除獲得全會冠軍外吳承晏、吳靜茹、馬宏鈞、陳嘉杰、張宇琛等人同時在今年獲選代表前往大陸昆明參加 2017 世界龍舟錦標賽，並且拿下 22 人級龍舟公開組 1000 公尺第 2 名成績。



輕艇隊同學參加世錦賽頒獎

今年在輕艇及國際龍舟競賽成績表現亮眼外，部分學生更將於 1 月 17-21 日前往香港參加亞洲盃輕艇競速賽，教練周恩平特別期望透過國際賽事與國外選手交流，未來能在國外及國際賽事再創佳績。



周恩平教練參賽狀況

106 年全運會冠軍頒獎 獲得 2 金合影

舉重隊

國家隊人才輸送重點基層 花蓮體中延續傳統展現實力



106 年 8 月全國總統盃舉重錦標賽獲獎成果：高欣高男組 105kg 級 第三名 張俞琪高女組 63kg 級 第四名

本校舉重隊 106 學年度開始從青年盃舉重錦標賽至四月份全國中等學校運動會、緊接八月份總統盃舉重錦標賽到最後 10 月份宜蘭舉辦全國運動會等四場重要年度賽事，帶著一貫奪金實力，共獲得一金五銀五銅的亮麗成績。其中女子組田佳欣高一開始才接觸到運動訓練，在完全沒運動基礎的狀態下，在教練給與的個別化課程安排，加上佳欣自己不斷努力，這一路辛苦訓練走來，終於在高二時開始開花結果，從一初賽就拿到全國排名全國前五，到高三全中運參賽，為花蓮體中獲得一面女子組銀牌，實屬難得。另一位女子組張俞琪同學，則是由瑞德國中標槍運動專項轉入花體舉重隊，由於國中時為田徑隊一員，以原有基本體能級協調力在幾個月適應期後順利轉銜，而俞琪本身常利用假日留校自我加強訓練，並能帶動同學一同伴參與課餘的練習，目前個人成績也順利進入全國賽前三名，期許他能在高中二年級就為自己、為學校拿到全國前三名進而往金牌路邁進。

目前全隊選手及淑貞教練正在備戰 107 年 2 月份辦裡的全國青年盃舉重錦標賽，期許再續傳統再奪金牌返校，為校爭光。

籃球隊

106 學年度高級中等學校籃球聯賽

花蓮體中籃球隊進入 106 學年度高中甲組籃球聯賽 16 強，今年每位球員非常拼命打每一場球。

資格賽跟新北市莊敬高職、苗栗高中（地主隊）及南投同德家商（去年 16 強）四對分在同一組，每位球員態度都非常的棒，把花體的韌性及態度發揮的讓對手無法招架，順利取得 3 連勝取得分組第一資格，在外卡遇到新北市立人高中，在上半場球員的防守讓對方透不過氣，攻守轉換非常的成功拿下不少的分數，在上半場就去得雙位數的領先，到了下半場防守不謹沒有鬆懈反而更加賣力讓對手一點喘息的機會都沒有，最終以雙位數比分別順利取得晉級預賽 16 強資格，事隔二年再度重返 16 強預賽。

到了預賽同組別的有新北市能仁家商（去年季軍）、北市泰山高中（去年第 7）及青年高中（去年 12 強），這三隊是今年非常有希望的前 4 強球隊，外界則評斷這組為「死亡之組」花體相當難打，這三對身材都有好幾個 190 以上球員甚至還有 200 以上的球員，雖然我們沒有這麼高的球員，但是每個都不會害怕反而更興奮打每一場比賽，教練告知球員享受每一場比賽，感受每一個歡呼聲及加油聲，雖然最後輸了 3 場淘汰無法進入複賽 12 強，但是我們贏得許多的掌聲我們沒有失敗，而是成功讓花體籃球在高中籃球甲組場上留下漂亮的一頁，每一位球員的表現更是受到大家的肯定，我相信明年成績會更上一層樓。



二年愛班

親切的國軍弟兄幫我們調整頭盔鬆緊



二年愛班一直都是我們的歸屬。我們時而一同歡笑、互相較勁；時而學習、相互扶持。我們不敢說自己比其他班級優秀，然而，我們的努力、進步卻不會輸給其他的班級！

即便偶爾會有衝突，我們依然會配合對方、彼此磨合，並找到一個平衡點。

縱使我們二愛還不成熟，但面臨未來的挑戰，想必現在的我們肯定能坦然面對吧！



106 學年第一學期班級布置第一名

一年愛班



攀岩大合照

攀岩對我們來說是一種很陌生的運動，所以我們對它充滿好奇及期待。這次班導藉由班會時間帶我們去體驗，體驗過程中，我們學到了很多關於攀岩的技巧及壁虎的認知。攀岩是需要用到全身技巧的運動，以為很容易上手，這次才真實的體驗到攀岩的難度。這次的體驗很有趣，希望下次還有機會再去體驗。



攀岩活動



特色吧檯與風味餐



班際排球比賽

一年誠班

班級特色：『堅持才能看見希望』



剛開學第一週，我當上了自己喜歡的幹部，慢慢的所有事情都步上了軌道。很快的班上同學也都認識彼此。但是開心之餘，班上有同學轉走了。雖然原因大概是不適應團隊生活，但是我覺得，既然花體是我們自己選擇的，那就要為自己的決定負責。開學典禮上校長說「擇選你所愛，愛你所擇」，只有堅持走下去的那些人，才真正令我們佩服。看見同學轉學，也要警惕自己，有一天堅持不下去的時候，要停下來告訴自己『這麼久的時間，不是這麼一路堅持下來了嗎？』自己很喜歡這句話『堅持才能看見希望』。



班際排球賽上場前，同學很認真的練習。



班際排球賽，抱著必勝的決心下場，大家都投入比賽。



很开心，打了好球。

二年誠班是個喜歡起鬨開玩笑的班級，有時候會鬧過頭。但是，其實我們班的同學們心腸都很好，也很願意互相幫忙。班際排球競賽的時候，全班一起為上場比賽的同學加油打氣，班風也逐漸變得團結囉！

三年誠班

我們三年誠班是一個很團結的班級，只要一有活動就會全班動員，只不過班上有幾個睡覺偶爾會不合作，總之我們班就是一個快樂溫馨的班級。

開始打掃囉，主任也來幫忙！



肚子餓了就想吃，讓你吃好吃滿。



全班一起吃圍爐，真的很開心。



三年愛班



為排球場上奮鬥的同學加油打氣！

升上高三的我們，變得更加成熟穩重，也成為學校的大學長，不再像一二年級的我們那麼天真，整天嘻嘻哈哈的沒有壓力。現在的我們有了各自的目標，大家都在為自己的未來生涯而煩惱。

我們也更加珍惜高中最後一年的體中生活，像是高三最後一次的教室布置比賽，班上同學用了短暫的時間，各自發揮豐富的想像力完成作品，得到第二名，蟬連三年都榜上有名。還有班際排球比賽，雖然只拿了第三名，但我們班也非常盡力地在場上奮鬥，當有人失誤時，我們也不會去責怪，反而用鼓勵的方式為他加油，這就是我們班團結一致的向心力。

離畢業剩下幾個月的時間，能和學校師長跟學弟妹們相處的時間不多了，我們也會盡力的做好學弟妹的榜樣，把在體中這三年好的經驗傳承下去。即將要畢業的我們，想給同學的一段話：「大家都有各自獨特的才能，畢業之後希望大家還是能往自己的目標繼續努力，就算不走體育這條路，也能在社會上不同的領域裡發光發熱，這就是我們體育人的精神」。

導師的話：

這學期明顯感受到大家的進步和成長，更加自動自發、體恤他人、共同付出、自律。高三是人生很重要的交叉路口，面對很多抉擇的一年。面臨學測、術科考試、繁星/個人申請、獨立招生、指考、公職考試、就業...等等，這些過程決定你未來的方向，間接影響你未來的成就。希望你們可以腳踏實地的努力耕耘，更積極謹慎的思考，多查資料、多問師長親友、多靜下心和自己對話，到底什麼是自己想要的，或是自己可能可以完成的。希望明年你們都能選到理想的學校，找到適合的工作，掌握自己的未來。這些過程沒有人能告訴你結果會如何，在高三，你要學著自己做決定，為自己的人生負責，付出努力和行動。

是時候了！該學著自己起飛，展翅上騰。徬徨時別忘了有師長在你左右，給你喘息的空間，給你加油打氣，成為你最堅強的後盾！



班際排球賽合影，記錄這精彩的時刻！



教室布置，全班總動員，三愛精神「班級的事就是大家的事！」



教室布置的成果，大家共同努力的心血，獲得班際競賽第二名的殊榮。

學生得獎作品

106 學年度全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽

二年誠班 / 普通高中 優等

作者：莊紀亨
 參賽標題：THE POWER OF DREAM 夢想無懼
 中文書名：夢想無懼
 原文書名：THE POWER OF DREAM
 書籍作者：朱學恆
 出版單位：蓋亞文化有限公司
 出版年月：2015年2月
 版次：初版

一●圖書作者與內容簡介：

作者朱學恆利用演講鼓勵所有聆聽的人，希望幫助到應該勇敢追夢的年輕人，希望在他們追夢的黃金時期，鼓勵到更多台灣的有為青年，別再被現實給吞沒，為台灣和自己的下一代種下一顆夢想的種子。這本書的內容就是聽完朱學恆演講後，那些讀者和粉絲熱烈回覆的信，回覆的信中多數是他們夢想的實際行動和追了夢想後又衍生的困難或瓶頸，和作者讀完後，給予他們的打氣和建議。

二●內容摘錄：

不管直路，不管彎路，你的人生其實不會繞路的；因為那些被你視作繞路的崎嶇小徑，其實都在增加你的歷練和駕駛技術。(p.19)

人生沒有所謂的失敗，失敗只是人生試著讓我們轉個方向。(p.63)

即使做不想做的事，你也可能一敗塗地。倒不如冒險，嘗試做自己喜愛的事!!!(p.99) 我不懂放棄怎麼寫，因為我不懂啥叫放棄，而你，會不會太常寫這兩個字了呢。(p.127)

三●我的觀點：

朱大大：你好！雖然我沒有親自聽過你的演講，但讀完書後，看到很多聽完你演講的人發自內心的心得，還有你認真又風趣的回覆，讓我也像剛剛聽完被醍醐灌頂一番的聽眾一樣，開始真正探討自己的夢想與未來，對於自己的夢想，腦海中也浮出了

更多的期待和新的障礙！

我是就讀體育高中的學生，目前的目標就如學校的名字一樣，除了讀好一般的學科：國文、英文、數學和歷史等……，還有另外一個特別的目標：在運動項目上奪標。我是一個練習跆拳道的高中選手，從小學一年級接觸跆拳道，一直堅持到現在高二，目前十七年的人生中有十一年的歲月都獻給了跆拳道。講現實一點，就是：沒有快樂的童年。國小同學回家後，不是回家上網衝裝備打怪，就是好好的跟家人吃頭飯。而我一定要在學校的課後輔導時趕作業，因為七點就要去道館訓練，哪來的閒情逸致與家人坐下來好好吃頓飯呢？所以媽媽通常都是買便當讓我填飽肚子，嘴巴還沒擦乾淨，就已經穿好道服，坐著摩托車出發去道館。訓練完後，帶著疲憊的身體回到家已經九點半。如果老師出很多作業，晚上就只好加班寫作業，我還曾經因為作業太多，寫到晚上十一點半才去休息。前面講了一堆「廢話」，只是想要讓你了解我的一個煩惱，我小時候就已經像上班族一樣，為了自己的未來，那麼拚命地充實著自己寶貴的每一天，現在雙腳都已經準備踏入大學的門口，才發現自己完全不了解自己內心到底喜歡什麼？大部分的人最直接的想法就是要我「利用比賽輝煌的成績，直升體育大學，大學畢業後，不是當體育老師就是當教練」，每次聽到這些話就很無奈，原來在台灣人的想法中，從事體育項目的人包括我自己，最後的出路那麼狹隘，可見體育在台灣環境中如此「單純」。

回到正題，書裡也有人跟我有一樣的煩惱，對現在台灣許多的政策不滿且充滿無力感，由於經濟的壓力與不穩定的社會，導致現在的年輕人不敢……我應該這樣說，沒辦法去追自己真正想要追的夢想，多數人的想法都是先賺錢。這個年代街頭巷尾都是關於22k的抱怨聲，我們無法脫離錢的束縛。當我把這些疑問一一提出，長輩總是帶著嘲諷地笑說：「這還不是你現在要煩惱的，把你現在的事情做好就是你現在最重要的事了。」讀完你的書，看完這些讀者的親身經歷之後，

我很慶幸。有些人因為網路不發達、資訊不充足，沒辦法完善的計畫好自己要怎麼過未來的日子，只好跟著大家一起考試，冀望讀到好大學，拿個好學歷，應徵到好的工作……這樣的模式，你知道已經抹煞掉多少美好的夢想了嗎？你的演講讓一些不甘心的人有了勇氣去追夢。太多前車之鑑就擺在我眼前，我絕對不要重蹈覆轍，朱大大的回覆中有一句話，我記得很清楚：「追求夢想要趁年少，因為年少的時候包袱比較小，比較輕，錢再賺就會回來了，只有你的人生過了，就不會再重來了」。

我雖然是練體育的，但是我真正的夢想是當一位剪輯影片的後製人員。在國中升高中的這段期間，我發現自己很喜歡製作影片，即使對我這樣不專業的攝影師而言，要完成一部經過剪接再加上音樂和音效的影片，真的沒那麼簡單。但是影片播出來後逗得全班同學哈哈大笑的成就感，就連我在運動場上拿到成績都沒辦法與之相提並論。雖然訓練完非常疲憊，但一有靈感我就會馬上拿起手機剪輯，深怕靈感像閃電一樣消逝，往往回過神來，才發現已經凌晨一兩點了。連我都很驚訝：自己哪有那麼強大的意志力來熬夜？我卻非常的樂在其中，有時我還自嘲：「難道這就是追夢的感覺嗎？」但因為從小練習拳的關係，我只能強迫自己：要把書讀好拿高分，要在跆拳道裡拿到好成績。關於夢想，我只好把它擱在一旁，就一直沒有一個好時機能讓我好好思考這些事情。

我很喜歡和年輕人聊一些關於大學的事，我很感謝他們願意聽我的疑慮和對未來的規劃，他們也告訴了我很多不一樣的看法和觀點，其中當然有人不同意我的計畫，但是我真的已經確定：我未來的走向要往哪個方向發展。我最感謝的是一位讀台體的黃大學長，當我把煩惱說出來時，他直接打斷了我，霸氣的回了一句：「那你就來讀台體啊！」原來台體有一個運動傳播媒體系，跟運動也跟傳播媒體有關係，這不就是我所追求的嗎？最後，我想鄭重地向你說聲：「謝謝

你！」雖然我沒有親聆你的演講，但就是因為讀完你的寶典之後，我才開始積極的面對自己的人生問題，俗話說：「不怕將來後悔做過什麼，而是怕後悔沒做什麼」，老實說，我難得看完一本書之後，有了那麼多的領悟，我也因為這本書才真正確定自己未來追求夢想的路線，我想我應該已經贏過過往的自己，贏過一半對未來還很迷惘的同期學生了吧！謝謝你，他們也應該讀讀你的書！

四●討論議題：

在堅持自己的夢想途中，如果家人反對，如何好好溝通，讓他們變成助力而不是阻力？

三年誠班 / 普通高中 佳作

作者：高佳萍
 參賽標題：只要敢作夢，美夢必能成真
 中文/原文書名：從玩紙飛機到上太空夢想教室
 書籍作者：植松芳
 出版單位：平安文化有限公司
 出版年月：2016年11月
 版次：初版

二年誠班 / 普通高中 佳作

作者：林子翔
 參賽標題：真正的人——賽德克·巴萊
 中文/原文書名：賽德克·巴萊 書籍
 作者：嚴云農
 出版單位：平裝本出版有限公司
 出版年月：2011年7月
 版次：二版

二年誠班 / 普通高中 佳作

作者：郭俊恆
 參賽標題：夜空中最亮的星星
 中文/原文書名：當眼淚變成星星
 書籍作者：劉曉慧
 出版單位：福地出版
 出版年月：2007年02月01日
 版次：初版