

高中體育活動 參與紀錄與心得

By 313 18 林亭玟



參與項目

高一

- 班際排球(第一名)
- 班級大隊接力(第一名)
- 四百公尺接力賽(第一名)

高二

- 高中籃球聯賽
- 中小學籃球市賽
- 普及化大隊接力(竹市第三)
- 班級大隊接力(第一名)
- 波麗士杯籃球**PK**賽

高三

- 班級大隊接力(第一名)
- 班級拔河比賽(第一名)

... TO BE CONTINUED

我的收穫與心得

堅持所愛

我覺得儘管是做自己熱愛的事偶爾也是會有厭倦的時刻，我很喜歡運動時身心舒暢的感覺還有過程中結交的珍貴知己，但遇到挫折時往往還是會變得脆弱、灰心喪志，而我發現懂得調適這些負面情緒也是重要的課題，像是給自己休息一段時間、或是與朋友抒發，這都是使我能夠度過低潮、繼續喜愛運動秘訣

包容與體諒

不管是班級還是在球隊裡，每個人都會有不擅長的地方，或是突然的表現失常，我發現這種時刻更需要夥伴的關心與鼓勵，並撇除掉成績被拖累的想法，我認為這樣的精神才會使得比賽過程更有意義，彼此也更加團結，與此同時也是培養與他人相處的方法

勝負以外

輸贏乃兵家常事，但我印象很深刻最早幾次比賽失敗時，心情錯愕、失望、羞愧或是想要放棄的感覺，但是隨著時間過去，有了更多比賽的經驗，我越來越能看淡每次的輸贏，我知道，不管每次的結果如何，一旦快樂或著悲傷的情緒隨時間平復，我依然得為了精進自己努力，檢討自身的成長才是真正重要的事

• 高一大隊接力冠軍



• 高一班際排球冠軍





- 高一四百公尺接力冠軍

自從高一與班上同學參與了各種競賽活動，我才發現在一個團體裡合作無間的感覺是多麼開心與珍貴，以前我往往覺得團體活動很容易遇上人多是非多的情況，但高一的經歷讓我發現，當大家都很積極展現他們的參與度時，遇到難關能更有效率的處理，過程中你也不會只有一個人，因此這段時期除了是我人生珍貴的回憶以外，我也自此開始學習與他人合作的態度、主動釋出善意與人處事或是活動時積極在自己能力所及幫助別的。



- 中小學籃球錦標賽

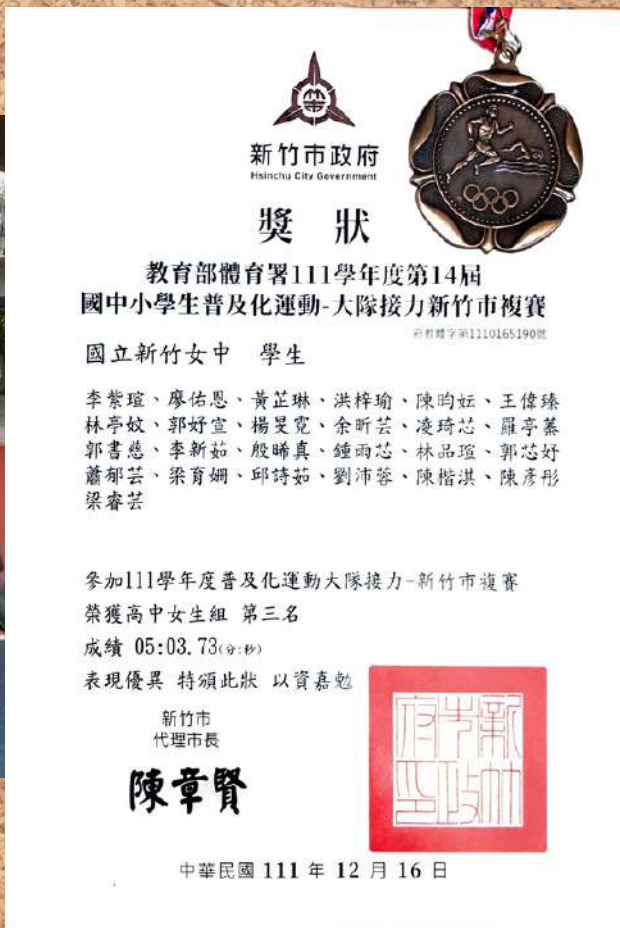


- 高中籃球聯賽

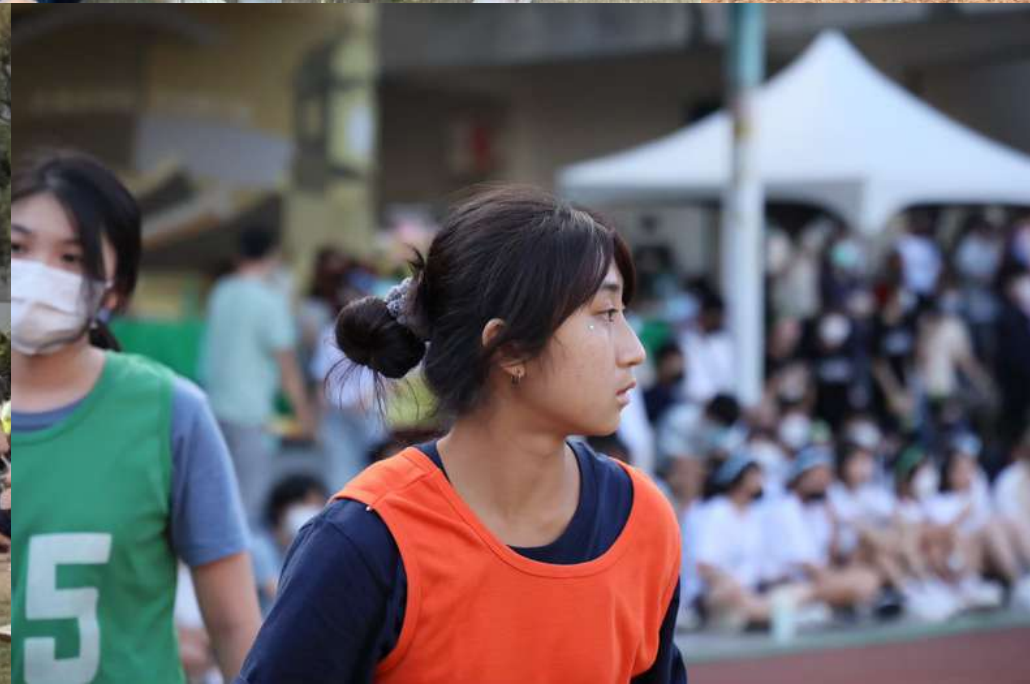


- 各種和其他學校的友誼賽

雖然正式比賽還沒得過名，但我對於在球隊中體驗到的事還是覺得很充實很有意義，學會**面對失敗**，學會**穩住心態**，相信有了加入球隊的這段經驗，**我更有勇氣面對未來的各種挑戰，也更有毅力完成自己的目標**



● 普及化大隊接力第三名



● 高二大隊接力冠軍



● 波麗士盃籃球賽



• 高三大隊接力冠軍



• 班際拔河比賽冠軍