高中體育活動 參與紀錄與心得

By 313 18 林亭妏



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)

<u>高二</u>

- 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

<u>高三</u>

- 班級大隊接力(第一名)
- 班級拔河比賽(第一名)

... TO BE CONTINUTED

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

我的收穫與心得



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 是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况, 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



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**







教育部體育署111學年度第14屆 國中小學生普及化運動-大隊接力新竹市複賽

|立新竹女中 學生

李紫瑄、廖佑恩、黄芷琳、洪梓瑜、陳昀妘、王偉臻 林亭故、郭好宣、楊旻霓、余昕芸、凌琦芯、羅亭蓁 郭書惠、李新茹、殷晞真、鍾雨芯、林品瑄、郭芯好 蕭都芸、梁育姗、邱詩茹、劉沛蓉、陳楷洪、陳彥彤 梁睿芸

參加1]]學年度普及化運動大隊接力-新竹市複賽 榮獲高中女生組 第三名

成績 05:03.73(分:秒)

表現優異 特領此狀 以資嘉勉 新竹市 代理市長

陳章賢



中華民國 111 年 12 月 16 日



• 高二大隊接力冠軍



波麗士盃籃球賽



• 高三大隊接力冠軍





本校 三年十三班

参加 112 學年度全校運動會 20x100 大隊接力 榮獲 高三組 第一名 成績 5 分 24 秒 43

校县林桂鳳

表現優異,特頒獎狀乙張,以資鼓勵。