

多元表現

社團活動經驗

- ...團隊：合作的重要
- ...責任：負責的態度
- ...恆心：不懈的精神
- ...傳承：傳授的過程

特殊優良 表現證明

- ...bebras挑戰賽
 > 解決問題的方法
- ...兩度參加中正盃
 > 臨危不亂的態度
- ...全國手擲機大賽
 > 仔細謹慎的準備
- ...線控飛機錦標賽
 > 磨練心性的經驗

擔任幹部經驗

- ...公關-溝通和領導能力
- ...教學-指導和敏銳觀察

#團隊合作

團隊

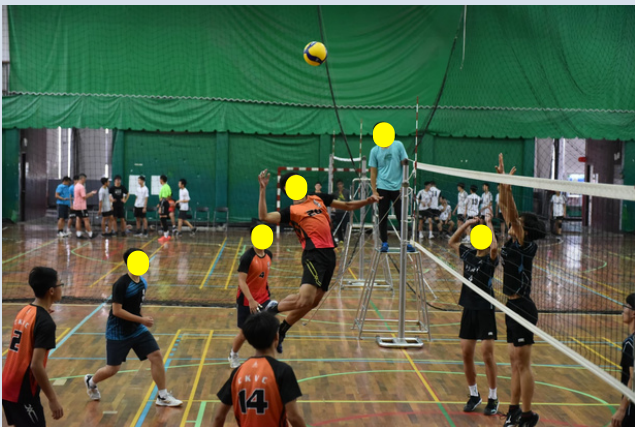
排球，是一項極需快速反應的團隊競技運動，在比賽當下，注重的是團隊的配合，如何調和場上低迷氣氛，如何凝聚隊伍高昂士氣，如何衡量隊友當天狀況，都是在一分一分的拉鋸中所需注意的，若是有隊友打出一顆好球，不要去吝嗇我的讚美，激起隊上氣氛才好勝追擊；有人發生失誤了，一句「別在意」能讓他懊悔的情緒趕快過去，調好心態準備面對下一球才是獲勝之道。

觀察對手也是很重要的一環，對方場上誰防守較薄弱，哪個攻擊手狀態較佳，都是身為攔中的我所需注意並提醒隊友的，讓場上充斥著我的聲音不但是破壞對面心理層面的利器，更是能幫助隊友看清對手戰術的明鏡，排球並不是說我一個人夠強就足以撐起整隊的，想方設法讓整隊團結起來，一同迎戰一個又一個的對手，一同進步成長相互砥礪，一同在球場上灑下努力的汗水，才能體會到比賽真正的樂趣。

#責任心

責任

我在場上打的位置主要負責攻擊和攔網，在賽中能得到一顆好球必須經過隊友賣命的防守和舉球員精準的舉球，而好球也就意味著對方攔網手的高度關注，若是一心只想著自己要打爽球、在觀眾面前耍帥的話，很有可能得到的結果是球被對面密集的攔網封蓋掉並失分，這樣是十分對不起隊友前面所共同付出的一切努力，在對面高度盯防我扣球的瞬間，選擇放棄大力扣殺帶來的快感，改由吊球或抽長球打對面一個措手不及來聰明取分才是規避失分風險和不負隊友期望的方式，並不能只是為了自己個人在打球，需要把隊伍共同利益放在心上，顧全大局才是身為團隊一份子的第一目標。



所謂的好球，
是不讓隊友失望並得分



隊伍氣氛團結，
才是能不能獲勝的關鍵

#持之以恆

恆心

排球遠遠不只有比賽場上的配合，平常基本功的練習才是能否打贏比賽的關鍵，所以在平時練球時一點一滴精進自己對球熟悉度才是真正體現排球魅力的所在。在練習時，並不是一昧的接球和扣球，需要的是反覆思索自己上一球是不是哪裡動作沒做好，或是時機抓的不夠準確，是需要身體和大腦同時運作的，下場前要在腦中模擬動作和球路，場上要集中精神做出動作並快速微調以迎合當時情境，下場休息時要反思剛剛是否有不確實的錯誤處，並在下次下場前反覆叮嚀自己，就是這樣一次次的修正，讓我從高一完全不會打到高二在建中盃中和隊友一起擊敗木柵高工(110年北區乙聯冠軍，我們不能打乙組聯賽因為學校已有體優甲組球隊)。

#薪火相傳

傳承

剛加入排球社時，只是對於排球有興趣，規則或是站位什麼都是一竅不通，是學長帶著我慢慢熟悉，是教練領著我逐漸進步，如今我也成為那個指導學弟的學長了，把當初學長的耐心套用在那群學弟身上，才漸漸體會到教導新手時是如何的困難，要一個一個動作仔細慢慢講，每個細節都要反覆叮嚀，指正動作的時候也要確切說出哪裡不對該改進，讓學弟能從我的示範動作中看出發力方式，正如當初學長所做的一樣，從十年前創社以來就是這樣一屆傳一屆，把最適合接球或扣球的腳步踩好，在我也成為承上啟下的一份子時，也深深體會到傳承的重要性。



高二中正盃 殿軍



高三中正盃 亞軍

多元表現

社團活動經驗

- ...團隊：合作的重要
- ...責任：負責的態度
- ...恆心：不懈的精神
- ...傳承：傳授的過程

特殊優良 表現證明

- ...bebras挑戰賽
 > 解決問題的方法
- ...兩度參加中正盃
 > 臨危不亂的態度
- ...全國手擲機大賽
 > 仔細謹慎的準備
- ...線控飛機錦標賽
 > 磨練心性的經驗

擔任幹部經驗

- ...公關-溝通和領導能力
- ...教學-指導和敏銳觀察



109學年度國際運算思維挑戰賽
九、十年級組 PR96



109學年度國際運算思維挑戰賽
十一、十二年級組 PR91

~兩次參加 Bebras國際運算思維挑戰賽~

一次比賽共有15題，要在45分鐘內全部解完，需要高度的集中專注和快速的思考能力，而我剛好在這兩個方面都是比較吃香的，高度專注是從大量閱讀中培養出來的，思考速度是由長期運動所得的，但測驗的當下，難免緊張，會遇到讓腦袋一片空白的困難題目，或著需要用到窮舉法的複雜題型，我所採取的策略很簡單，不論是看到太難的還是太煩的題目，先跳過，回頭再來算心情會比較輕鬆，因為其他題目都已經完成了，壓力變小很多，這時候再著手解決那些策略性跳過的題目，會讓整個人的情緒都更加適合思考，也更能快速地解完全部題目，用這個方法，我當時在時間還剩下10分鐘的時候就完成所有題目了。

兩次的參賽經驗讓我學到在面對全新挑戰的時候該有的心境，不能慌亂且著急地去解決，應該先花一點時間分析問題，雖然分析問題感覺很耗時間，但花了分析題目的時間反而能讓之後在解決問題的時候更快速的釐清現況，進而花費更少時間在碰壁，而重點是要敢花時間在事先分析上，要能相信自己最後能在時間內想出方法解決，對自己的能力有自信，在面對新挑戰時，才能優雅的解決。



109年中正盃排球錦標賽
青年男子組 殿軍



110年中正盃排球錦標賽
青年男子組 亞軍

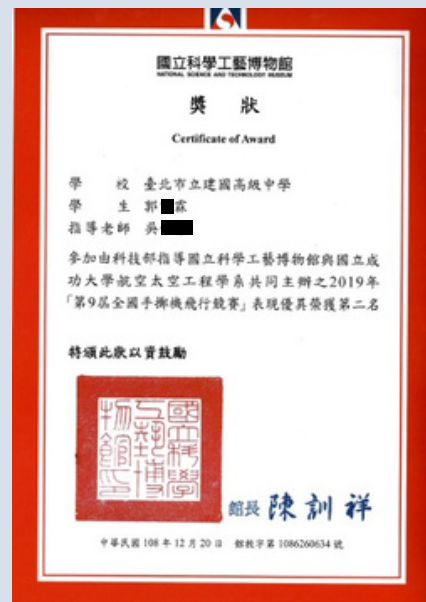
~中正盃排球比賽~

因為學校關係，我們社團不能報名乙組聯賽，連各大盃賽無法參加，只剩下中正盃能打，所以一年一度的不分組盃賽—中正盃就是我們唯一能磨練賽事經驗的機會了。第一年參加是高二的時候，此前完全沒有出去比過賽，遇到比較弱的隊伍還好說，碰到實力相當的對手就會因為各種小失誤和不夠堅強的心境而輸掉比賽，最後在失落的情緒中以第四名坐收。

高三再次參加中正盃，已經有許多友誼賽的經驗了，打起來會更輕鬆，不過要同時兼顧學測壓力和比賽練習，難度還是不小的。因為有甲組學校（內湖高工）報名，自認不可能打贏的我們一開始就瞄準第二名為目標，也再次遇上去年中正盃的勁敵—木柵高工（乙組冠軍），這一次，我們有著更強的實力，足以跟他們匹敵，打到決勝局的時候，13比14，對手率先聽牌，但我們沉著冷靜的態度，心情不受分數影響，克制住情緒連續吊球得分，成功拿下勝利，取得了決賽門票，最後比去年進步兩名，以亞軍坐收。



第九屆手擲機飛行比賽
全國第二名



~到高雄參加手擲機比賽~

經過三個月的練習，我從完全不懂變成對於製作手擲機相當的了解，懷著自信心和些許的忐忑，我和航空社的學長一起出發前往高雄的比賽場地，隔天早上就早起試射練習機，直到那時，心中還是有股不安感堵著。

手擲機比賽分上下午兩個環節，上午是製作比賽用飛機，材料由主辦方提供，下午是投擲測試環節，分別要看擲遠和滯空。製作對我來講是優勢項目，從小就有手做的經驗，有著快速的製作能力，加上不斷的練習，在比賽時只花了原訂時間的三分之二就完成，剩餘的時間去協助社內其他人，雖然這是個人比賽，但我們是以一個團體去參加比賽的，相互協助也是應該的。

經過中午大學長們的最後賽前叮嚀，下午的飛行競賽在一片壓抑的氣氛中展開了，首先是擲遠飛行，第一丟丟得太小力，沒有飛過滿分線，所以在第二輪時，我直接盡全力往前丟，得到滿分的同時也因為用力過猛，飛機飛出預訂的草皮降落區，一頭撞到了後面的水泥空地，機翼整個裂成兩半，當下的心情是感覺完蛋了，可是懊悔一下後就開始修補機翼，因為還有接下來的滯空飛行項目，一邊用瞬間膠黏接斷裂處，一邊調適好比賽情緒，在用木屑和砂紙整平黏接處的同時也讓自己準備號面對接下來的項目。

修復好機翼和心情後，就開始第一次滯空項目的投擲了，由於出手角度過高，加上機翼升力和飛機本身角度就會產生俯仰力矩，飛機直接在空中後空翻了一大圈就落地了，讓飛機抬頭的力矩是飛機在空中滑翔得久的關鍵，所以要修正的是出手角度。第二投，已預先在場邊選了個目標物當作出手角度預瞄點，盡全力一丟，看到飛機在空中側轉了一下，開始在空中盤旋下落，我就知道成功了，最後雖然沒拿到第一，但首次參賽就拿下亞軍，這個結果讓我已經很心滿意足，也不愧對於這幾個月練習和學長的指導了。

得到此次佳績，除了比賽當下的臨場反應，賽前密集的練習也是不可或缺的因素，在做出每一架手擲機的時候，都要反反覆覆的檢查，有了平常累積的確實檢查功力，這樣在比賽製作當下才不會因緊張而忘東忘西，也因此培養了我的謹慎態度，在做任何事都會仔細檢查，不讓事情發生意外。



109年線操縱航空模型全國錦標賽

~從製作線控機到實際飛行比賽~

在高一升高二的暑假，花一個小時通勤到學校製作線控飛機的已成常態，此種飛機是用模型機專用燃油（主要為甲醇），跟手擲機滑翔飛行不一樣，是真正有引擎動力的可控飛機，相對的製作難度也高了許多，不但主翼要改弄翼肋以減輕重量，副翼和水平尾翼也都要安上舵面，更重要的是每個地方都不容出錯，因為機體較大，誤差也會因此被放大，稍微的偏移最終會產生巨大的影響，所以專心地切割和沾黏部件讓我常常做到天黑才回家，經過一個月的仔細製作，我的耐心慢慢被培養起來，切割錯誤的氣憤、高度專心的費時和長期持續的進程都磨練了我的心性，讓我在做出一台線控飛機的同時也得到了難能可貴的心境昇華。

而實際操縱飛機才讓我體會到何為痛苦，製作一個練習用替換主翼需要一個禮拜，摔壞它只要不到三秒的手滑，所以實際試飛的情況是，兩個禮拜產出的兩片主翼在一個小時內全部報銷，收起碎片後就得離開練習場回學校繼續埋頭苦做，就是因為失誤的後果很慘烈，每次練習的時候都戰戰兢兢，生怕一不小心又毀掉機翼，又要同時做出空翻、倒飛等特殊動作，就是因為這樣一個高度壓力的練習情境，讓兩週一次的練習格外的有效率，我也深深體會到壓力是如何迫使一個人成長的。

另外，對於危險的避免也是我在線控機上學到的。整台飛機最容易傷到人的地方就屬機頭的螺旋槳了，高速旋轉的槳翼一不注意就會割到手指，但引擎的發動卻需要有人扶著火星塞，而火星塞點火的位置剛好就離螺旋槳幾公分的距離而已，在三個人合作發動引擎的默契配合就顯得很重要，有鑑於學長在示範的時候就因手抖讓中指上多出了一道道的血痕，我自認沒那個膽量扶著危險的點火器，於是改去負責穩住機身的工作，要在點火成功的瞬間用力抵抗向前衝的推力，不然位於前方的兩個人就會因此遭殃，而這種情況任誰都不樂見，所以每次發動引擎的時候都要十分專注於他人的安全，不能因稍微有經驗就用輕忽的態度看待，我也領悟到何謂安全第一，再熟悉的操作都有可能產生危險。

多元表現

社團活動經驗

- 團隊：合作的重要
- 責任：負責的態度
- 恆心：不懈的精神
- 傳承：傳授的過程

特殊優良 表現證明

- bebras挑戰賽
 - 解決問題的方法
- 兩度參加中正盃
 - 臨危不亂的態度
- 全國手擲機大賽
 - 仔細謹慎的準備
- 線控飛機錦標賽
 - 磨練心性的經驗

擔任幹部經驗

- 公關-溝通和領導能力
- 教學-指導和敏銳觀察

~擔任社團公關和教學~

公關:籌辦跨校活動，積極領導溝通

因為開朗且機靈的個性，我被選為社團公關，負責處理友校相關事宜，成為連續兩場迎新的總召(分別為九校聯合和十校聯合)，在舉辦建中盃期間，也擔任協調各校間賽程相關事務的籌辦人員，在上述活動的過程中，我學到如何與他人進對應退，在發生衝突的時候要怎麼緩和大家都激動的情緒，還有身為一個主辦人該有的責任和魄力，未來在校園或職場上都是不可或缺的寶貴經驗。



擔任跨校活動總召



舉辦並參加建中盃

教學:承擔傳承責任，用心教導學弟

擔任社團另一個重要職位—教學，當初學長們就是看中我在場上出色的攻擊表現和場中即時的指導鼓勵，且分享知識也正是我擅長和熱愛的，在教導學弟的過程中也能重新檢視自己有沒有哪裡需要改進，把當初從學長那裡學到的再教給學弟，在傳承的過程中也讓我學到了很多關於教學的經驗，所謂教學相長就是如此吧！