


團體活動時間紀錄

• 活動一「班際籃球比賽」

活動時間	109 年 4 月 11 日
活動名稱	班際籃球比賽
活動簡述	高中一年級的第一個球類比賽，是校內非常盛大的體育賽事，優勝者有豐富的獎品，所以每個班級都卯足全力競爭。
心得感想	在這場班際籃球比賽中，我雖然不是親自下場比賽的球員，但我是擔任啦啦隊的重要角色，比賽過程中，我和班上其他同學都奮力為場上的同學加油及歡呼，當時的場景真的展現出高一八班的凝聚力，最終我們班獲得全年級第二名的佳績。另外，我有幫忙拍攝精彩的比賽畫面，賽後同學也很感謝我替他們紀錄了在場上帥氣的瞬間。班際籃球比賽是一個班級團體活動，由球員在場上的奮鬥和場下啦啦隊的力量，兩者聚集在一起，讓比賽更加有氣勢，而這也是大家一起共同參與的痕跡，這項高中生活第一次奪得團體競賽的回憶也深深地烙印在我的腦海中。

• 活動獎勵證明

	認真參與籃球比賽加油團 2020/06/17	1 嘉獎
---	---------------------------	------

- 活動相片(紅色圓圈為我本人)



高一下學期班際籃球比賽 賽後合照

- 活動二「校慶校旗隊」

活動時間	高中二年級校慶
活動組織	忠明高中校旗隊
參與動機	當初校旗隊在徵選，我本身就有意願加入，再加上認識的學姊也鼓勵我可以參加校旗隊來訓練體能和儀態，於是才有了這次加入校旗隊的契機。
心得感想	校慶旗隊的練習時間長達三個月，從最基本的立正、踏步再到最後的舉旗，這每一個步驟看似簡單，但要做到整齊畫一其實非常困難，訓練過程真的很辛苦，校旗隊的訓練是早中晚都有，包含早起到校，中午午休頂著太陽和犧牲放學時間，但這麼大量的練習都只是為了有好的成果，訓練途中我也與隊員們有過紛爭與磨合，從一開始的毫無默契到最後校慶當天我們一起拉出一面好看的旗子，最後圓滿完成這項任務。雖然校旗隊的訓練很辛苦，但我覺得自己在過程中真的收穫很多，像是體能方面增強，我還學到耐心，因為在拉旗的過程中要一直維持

心得感想

標準的行進動作，所以要有足夠的耐心才可以不出錯，最後就是團隊合作與榮譽心，因為我和隊員都有著同樣的目標想要展現出象徵學校的旗隊精神，所以每個人都非常努力也相互提醒，最後合力完成這項困難的事，校旗隊的經歷使我成長許多，未來我也會把在這段日子中學到的經驗延續。

• 活動相片(紅色圓圈為我本人)



校旗隊早晨訓練的身影

• 活動獎勵證明

獎	九月份旗隊表現良好 2020/10/21	2 嘉獎
獎	十月份旗隊表現良好 2020/11/04	2 嘉獎
獎	完成旗隊訓練 2020/11/16	1 小功

• 活動三「啦啦舞比賽」

活動時間	109 年 10 月 30 日
活動名稱	啦啦舞比賽
活動簡述	啦啦舞比賽是本校高二學生的重大活動，比賽形式是要自行編舞並搭配音樂來進行一段表演，活動中不但可以展現個人傑出的舞蹈能力、創造力還可以培養班級向心力，總之是個會從中學到很多能力的有趣競賽。
心得感想	這個啦啦舞比賽對於我學校的高二生們來說是很重要的活動，所以班上每個人都很重視，從一開始有同學負責編舞和剪輯音樂至學會動作，到最後的喊口號，每一個環節都需要班上每個人齊心協力去完成，在練習過程中我與同學們也分工合作，像是會跳舞的同學就用打節拍的方式教進度比較慢的人，我自己則是主動幫忙買比賽當天的服裝裝飾品，雖然這不是很困難的事，但能多付出一份力為團隊貢獻，讓我覺得非常有意義且值得。回想起比賽當天我和同學們都帶著有點興奮又忐忑的心情去應戰，從上場前大家圍成一個圈喊加油口號，到比賽進行時，我能深刻感受到每個人都很專注地在跳，那種團結一心的氛圍到現在都讓我難以忘懷，那時的比賽每個人都展現出練習時的成果，付出全力在跳，雖然這場啦啦舞比賽我們班沒

<p>心得感想</p>	<p>有進入前三名，比賽結果或許不盡人意，但練習時的過程卻很美好，經過這次比賽後我也感受到班上更加團結，相信這個熱血的回憶等我往後再回過頭來觀看自己的高中生活，這件事絕對能代表我的校園青春。</p>
-------------	---

- 活動相片(紅色圓圈為我本人)



高二上學期啦啦舞比賽 賽前喊加油口號的畫面



高二上學期啦啦舞比賽 賽後合照

• 活動四「大隊接力比賽」

活動時間	109 年 11 月 20 日
活動名稱	大隊接力比賽
活動簡述	配合校慶運動會所舉辦的大隊接力比賽，可以展現自身跑步的能力和班級在傳接接力棒時的默契度與團隊合作力。
心得感想	這場大隊接力比賽我原本不是先發名單，但因為天候關係，所以比賽被迫延期，這導致先前預定的同學在比賽當天有其他活動安排，於是我到比賽前兩天才接獲我也要下場比賽的通知，這個消息讓我很錯愕，因為我的跑步速度並不快，還要在短時間內熟悉傳接棒的方法，這對我來說是很大的挑戰。比賽當天，我非常緊張，很怕自己跑太慢拖累大家，不過這時班上的同學有過來替我打氣，告訴我不要緊張，只要把練習的東西做出來就好，在聽到同學們的鼓勵後，我確實增加很多信心，最後在比賽時順利完成傳接棒。

• 活動相片(紅色圓圈為我本人)



高二上學期大隊接力比賽 賽前合照