人生初次全國賽

學校：花蓮高商

科系：資料處理科 － 二年級

姓名：許同學

指導老師：王淑華　老師

林明穎　老師

僅供全質歷程獎活動使用
請勿抄襲

目錄

摘要

簡單介紹我練習過程中遇到的困難、利用SWOT分析，對自己分析，並找到解決的方法對症下藥。

自我檢視

經由這次比賽之後我學到了什麼、甚麼地方還需多加改進 or 可以再更精進的地方。

賽後心得

對於這次比賽經驗來給我自己做一個總結，感謝2位指導老師，耐心的指導。

作品瀏覽

會將我之前比賽時的簡報，放上來給各位觀賞一下，也會放影片的 QR code 給大家欣賞一下。

未來挑戰

我對自己未來的展望、挑戰以及給自己奠定目標，甚至是夢想，讓我朝著我的目標以及夢想前進。

僅供金寶歷程獎活動使用
請勿抄襲

百字簡述

以前自己各方面都無法與別人競爭，所以沒有機會參加過「全國性的比賽」；但是一直到了高中之後，我才慢慢地發現自己的優勢：善於上台演講報告；因此在校內競賽時，拔得頭籌並代表學校參加「學習歷程」相關的競賽。

偉大全貫歷程獎活動使用
請勿抄襲

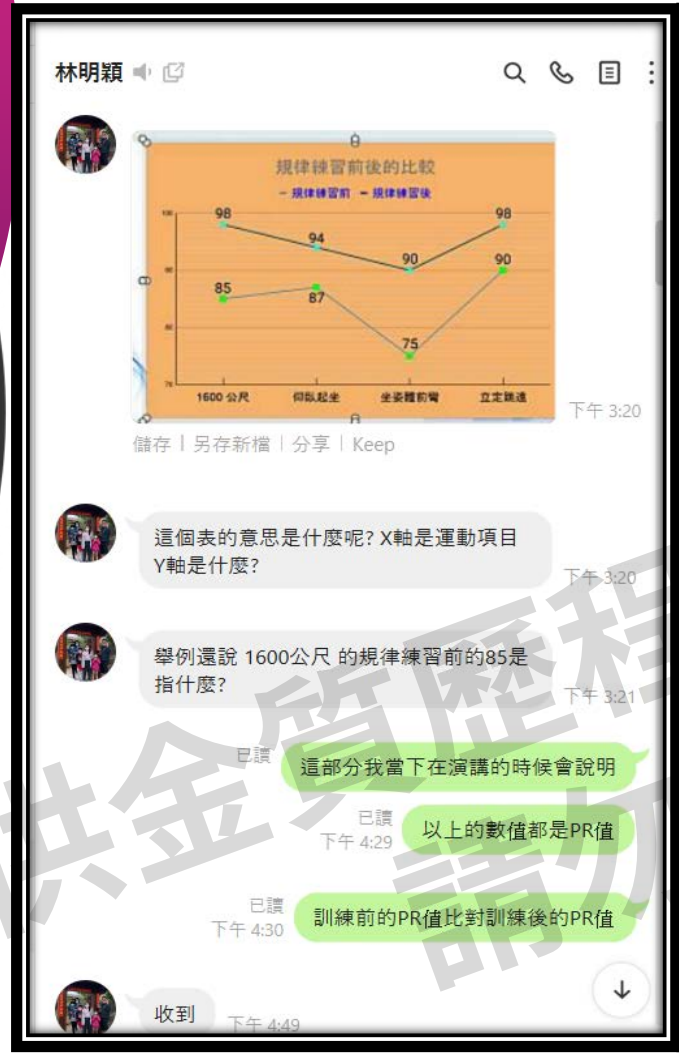
Part 1

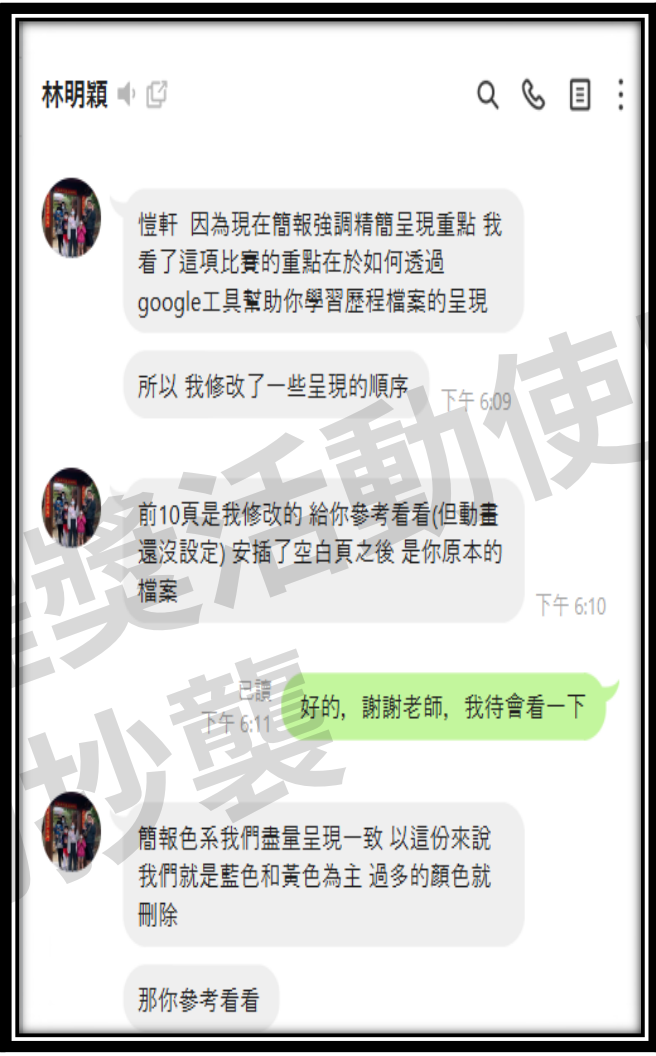
摘要

簡單介紹我練習過程中遇到的困難、利用SWOT 分析，對自己分析，並找到解決的方法對症下藥。

僅供金質歷程獎活動使用
請勿抄襲

Problem





僅供金質歷程獎活動使用
請勿抄襲

1. 剛開始的時候，我會只想把我(編輯者、操作者)想要呈現的東西，放上去；而忽略到**閱讀者的看法**。
2. 往往會把重點放錯，*Ex*：主要是*Google*工具幫助我學習歷程呈現為重點；*But* 我卻把重點放在體育。
3. 完成的時候，即使有再檢查過，往往還是會疏漏掉一些資料 *or* 排版問題。
4. 往往我只要注意小細節、就會遺漏掉明顯的地方；反之我只要注意明顯的地方，就會遺漏小細節。

這張SWOT分析，是我藉由這次參加Google學習歷程徵稿計畫，回家看完回放做出：事前練習 V.S 更正錯誤之後 V.S 當時報告，的分析。

SWOT 分析

優勢 Strengths

1. 對PPT報告的製作比較熟悉。
2. 懂得新增PPT動畫、轉場製作，讓畫面看起來更舒服。
3. 報告過程不看稿。

劣勢 Weaknesses

1. 校外競賽經驗不足。(次數少)
2. 較容易怯場。

機會 Opportunities

1. 指導老師多讓我模擬比賽過程。
2. 體育老師指導我相關知識。
3. 學校相關資源較多。

威脅 Threats

1. 別校參賽選手專業性知識較多。
2. 別校參賽選手台風穩定。

僅供金質歷程獎活動使用
請勿抄襲

Problem 自我分析

1. 先搞清楚，**製作的重點**放在哪裡。
2. 多多利用旁觀者的角度來閱讀自己完成的作品給 or 可以將成果請別人看並請他們幫我指出需要修正的地方。
3. 可以檢查多次一點，甚至可以第一次檢查大範圍的物件；第二次檢查小範圍的物件，**交替檢查**。

SWOT 分析解決方法

我因該精進的地方：

多增加我的競賽經驗，讓我多多賢就不容易怯場了。

並多多詢問專業人員相關的專業知識，增加自己有關體育相關的知識。

僅供全質歷程獎活動參考
請勿抄襲

Part 2

自我檢視

經由這次比賽之後我學到了甚麼、甚麼地方還需多加改進 or 可以再更精進的地方。

世金質歷程獎法勸使用
請勿抄襲

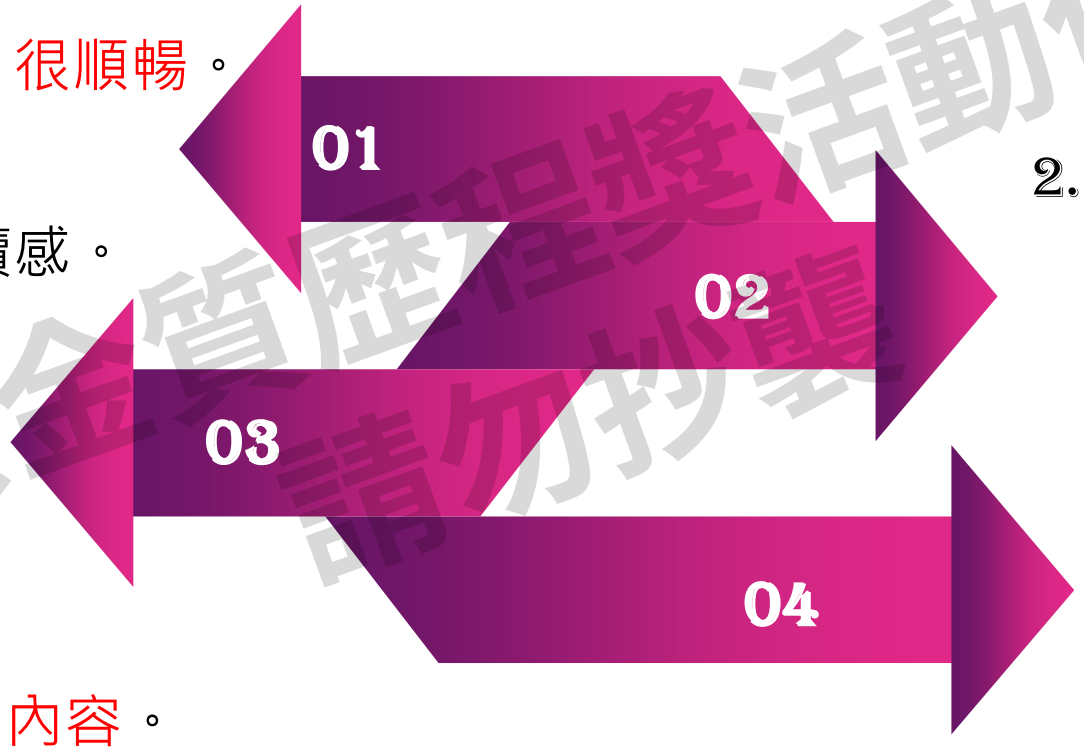
自　我　檢　視

01 待加強：

1. 我的演講還不是很流利、很順暢。
2. 依然會怯場。
3. 語氣起伏不大，沒有連續感。

02 可精進：

1. PPT製作及排版。
2. 2張PPT之間的連貫性。



03 需改進：

1. 要連結2張PPT之間內容。
2. 不要偏離主題太多。

04 學習到：

1. 當演講過程，很緊張時，可以藉由速度上 OR 呼吸上做調整。

僅供金質歷程獎活動使用
請勿抄襲

Part 3

心得感想

對於這次比賽經驗來給我自己做一個總結，並感謝 2 位指導老師耐心的指導。

賽後心得

這次由GOOGLE 所舉辦的學習歷程徵稿計畫，是第二屆，是他們第一次辦在台北世貿一館，也是我第一次參加這方面的大型比賽，同時也是我第一次參加全國性的比賽；因此讓我無時不刻都在練稿、背稿，生怕會怯場甚至是卡詞。任何一刻我都不敢懈怠。

BUT我到了現場之後，我有去逛了很多不同的展覽，也有去體驗非常多好玩又有趣的展區。

體驗完之後也差不多換到我報告了，我一上台的時候，因為非常緊張，嘴巴有點不受控很抖，所以我就用了幽默風趣的方式，來開頭，也好讓我放輕鬆。

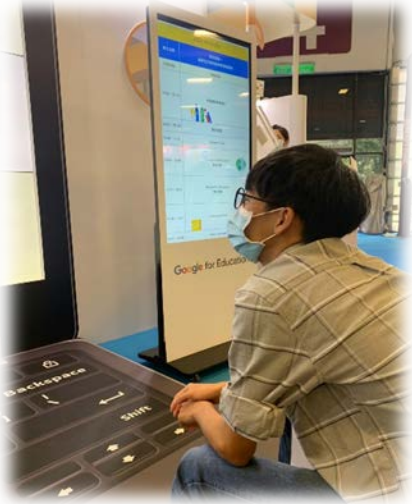
學習歷程獎活動使用
請勿抄襲

賽後心得

當我報告完之後，主持人也訪問了我許多的問題，也說我是她聽過目前最棒的演講者，也是最穩的一位。當下我心中的那顆大石頭也就放下了，事後也有和美麗又大方的主持人合照作紀念。

這次的學習歷程競賽，也讓我見識到臺灣大大小小的學校，所派出來的頂尖選手，分別有：建中、南二中等優秀的選手。

不僅讓我可以學習到他們的優點，我就可以學起來之後說不定可運用；然而他們的缺點，我就當成前車之鑑，盡量去避免讓自己出現這種情況。



僅供全質歷程獎活動參考
請勿抄襲

掃我有影片
可以看唷~

Part 4

作品介紹

會將我之前比賽時用的簡報，放上來給各位觀賞一下，也會放影片的 QR code 給大家欣賞一下。接下來幾頁都是我當時去比賽得簡報內容，因為**較多資料都是由我的口頭說明，所以較推薦掃右方 QR code 來觀賞，影片不長，花11分鐘就可以看完了。**

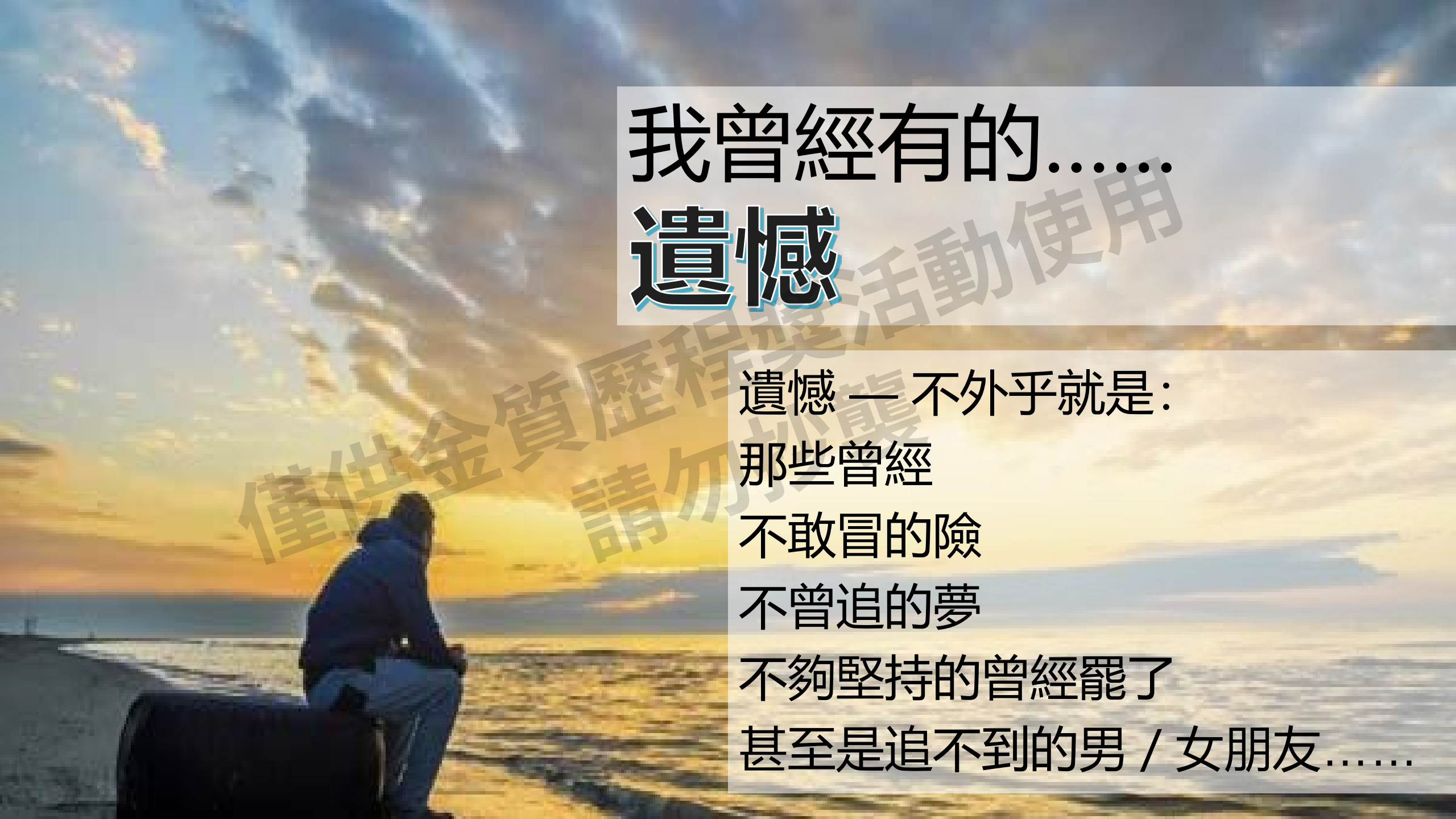
僅供金質歷程獎活動使用
請勿抄襲

許愷軒

花蓮高商 資料處理科二年級

Google for Education 高中職學習歷程徵稿計畫

僅供金質歷程獎活動使用
請勿抄襲



我曾經有的……
遺憾

遺憾 — 不外乎就是：
那些曾經
不敢冒的險
不曾追的夢
不夠堅持的曾經罷了
甚至是追不到的男 / 女朋友……

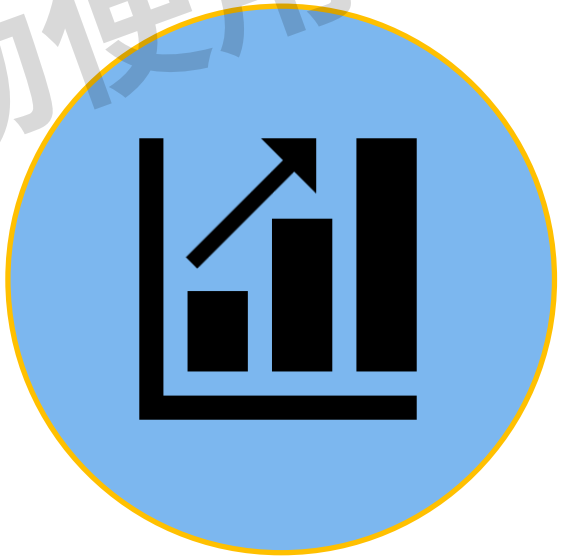
僅供金質歷程獎活動使用
請勿抄襲

但是
我的遺憾都不是這些
而是我未曾拿過
--金質獎體適能
僅供金質獎程獎活動使用
請勿外傳

只有1個月，我要如何拿下金質獎?

妥善規劃
諮詢專業

努力練習
加強體能



分析進展
訂下目標

僅供金質歷程獎活動使用
請勿抄襲

以金質體適能作為短期目標

妥善規劃
諮詢專業

Google 文件
--明確掌握練習進度

6月30日，下午6:21　還原這個版本

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
8/29 11/23 拔河賽(高一) 籃球賽(高二	8/30 正式上課 開學準備 11/10-11 運動會	8/31	9/1	9/2 暑假功課考試	9/3	9/4
9/5	9/6 1.立定三次跳(前測) 2.仰臥起坐(前測) 3.側併步(前測)	9/7 1.3000M(前測)	9/8 2.1600M (課堂前測)	9/9 中秋節 連假	9/10 中秋節	9/11
9/12 1.3000M 2.肌力()	9/13 1.仰臥起坐 2.側併步 2.立定三次跳	9/14	9/15 1.跳繩 2.馬克操、短跑60M 3. 800M、400M、200M*2	9/16 1.1600M 2.仰臥起坐 3.階梯	9/17	9/18 1.60M 2.1600M 美術
9/19 1.3000M 2.肌力	9/20 1.仰臥起坐 2.側併步 2.立定三次跳	9/21	9/22 1.跳繩 2.馬克操、短跑60M 3. 800M、400M、200M*2	9/23 1.1600M 2.仰臥起坐 3.階梯	9/24	9/25
9/26 1.4K 2.肌力	9/27 1.仰臥起坐 2.側併步 3.立定三次跳	9/28	9/29 1.跳繩 2.馬克操、短跑60M 3. 800M、400M、200M*2	9/30 1.1600M 2.仰臥起坐 3.階梯	10/1	10/2
10/3 1.5K 2.肌力	10/4 1.仰臥起坐 2.側併步 3.立定三次跳	10/5	10/6 第一次期中考	10/7第一次期中考 自主調整	10/8 1.5K 2.肌力	10/9
10/10 國慶日	10/11 1.6K	10/12 1.仰臥起坐 2.側併步 3..立定三次跳	10/13 1.跳繩 2.馬克操、短跑60M 3. 800M、400M、200M*2	10/14 1.1600M 2.仰臥起坐 3.階梯	10/15	10/16

暑期課表說明

※每次課以40'完成為原則
※如遇考試與放假自行補足

1.三次跳 — 屈膝高跳(3/5/10) × 2 + 立定跳×5 + 三次跳×2 + 三次跳×2(測驗) + 蛙跳 28M × 4

2.仰臥起坐 — 測1' + 1下/3" × 50 + 補足測驗不足100下之次數

3.跳繩 —(雙腳跳/前後腳跳/開合跳/單腳跳/換腳跳/2迴旋 × 10") × 2 + 測2迴旋1'+補足測驗不足100下之次數或自我加強2'

4.短跑 — 小碎步/後勾腳/抬腿跑10M 加10M慢跑 × 2 + 節奏跑/跨步跑/衝刺跑30M × 2 + 60M×2(練習 + 測驗) + 200M × 2 (400M + 800M)

5.耐力跑 — 1600M 或3000M 如下雨 改活動中心2F 20'

6.肌力 —(V字/伏地挺身/交互蹲跳/背肌各20下×3)

7.側併步 — 節奏50下 × 2 + 10"×2 + 測驗20"× 2 + 節奏 50下 ×2

8.階梯 — 跑(2-4階)×8趟 + 跳(2-5階)×8趟

9.折返 — 跑道線2,6; 3，6 線 20次 × 2

版本記錄

所有版本

9月
- 9月8日，晚上7:19 目前版本 王淑華
- 9月3日，下午1:47 王淑華

6月
- 6月30日，下午6:21 08許愷軒

4月
- 4月19日，下午5:21 04張嘉恩
- 4月12日，下午4:37 王淑華
- 4月11日，下午3:43 王淑華

3月
- 3月17日，下午1:19 王淑華

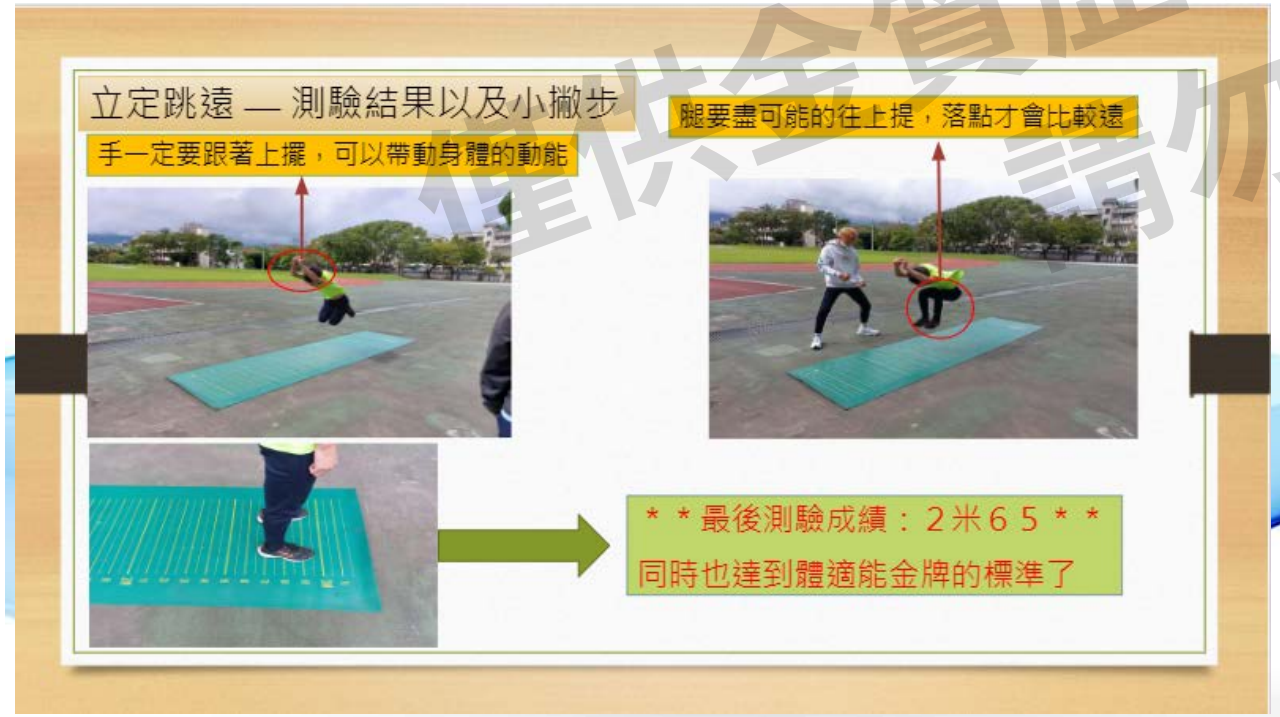
顯示變更

第2頁，共2頁

僅供金質歷程線活動使用
請勿抄襲

努力練習
加強體能

Google 簡報
--記錄進步實況



僅供全質歷程獎活動使用
請勿抄襲

努力練習
加強體能

Google 簡報
--記錄進步實況

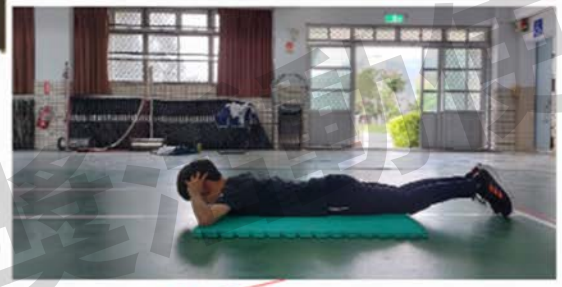
僅供金質歷程製作參考
請勿抄襲

肌力訓練 — 背肌

一個禮拜做4-5天，每次15下循環3組即可

久而久之背肌就會變得較明顯

這裡要盡量抬高，效果會比較明顯
如果能維持姿勢也能訓練到



預備姿勢

開始姿勢

肌力訓練 — V字

一個禮拜做4-5天，每次10-15下循環3組即可

小腿如果抬起來，效果會更加

這個動作，開始之後因為要維持重心，所以較其他動作難

預備姿勢

開始姿勢

肌力訓練 — 交互蹲跳

一個禮拜做4-5天，每次15下循環3組即可

交互蹲跳 — 可以幫我訓練我的大腿的肌耐力以及爆發力。

預備姿勢

開始姿勢

＊這裡也不能碰到地板＊

＊＊切記 膝蓋不能超過腳尖，以免傷膝蓋＊＊

分析進展
訂下目標

Google 試算表
--記錄數據立即分析

- ✔ 檢視自己的進退步
- ✔ 保護儲存格
- ✔ 資料透視表
- ✔ 結合 Google 表單

2022 花商 高一體育 Run-Up 1術科成績表.xlsx 的副本 .XLSX

檔案 編輯 查看 插入 格式 資料 工具 說明 上次編輯：4 天前

A1:L1 體育術科測驗最佳成績紀錄表 小呱 2021. .

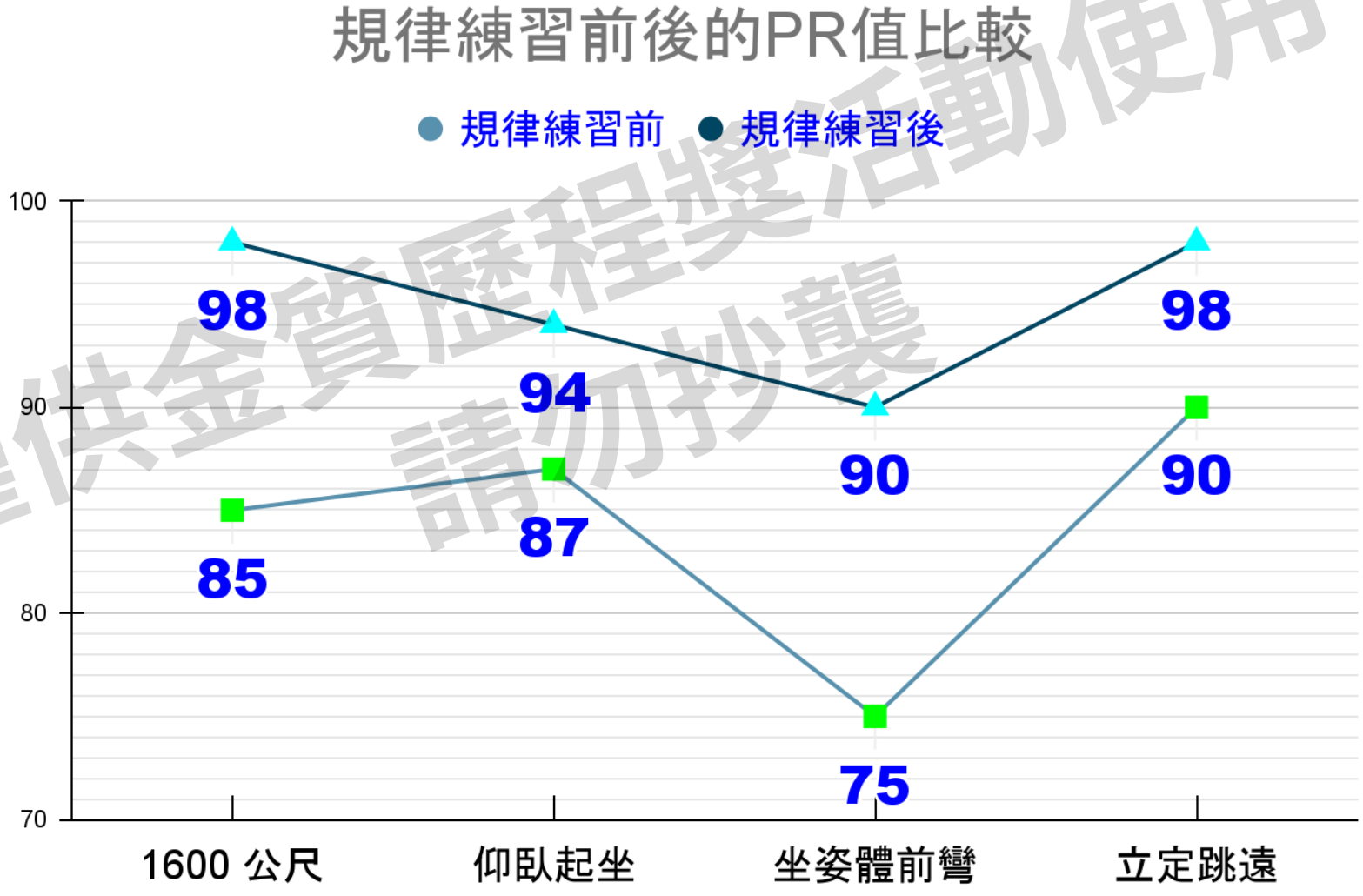
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1	體育術科 測驗 最佳成績紀錄表										小呱	2021.
2	編號/日期	姓 名	1600	60M	三次	側併	仰臥	200M	400M	800M	3000M	備註
3			原始成績	原始成績	原始成績	原始成績	原始成績					
4	2022 2/15~ 3/31 前測	[redacted]										
5		愷軒	6'35					30	1'20	2'45	13'52	
6		[redacted]	6'39									
7		[redacted]	5'52				34	28	1'07	2'46	13'16	
8		[redacted]	7'20									
9		[redacted]	7'40									
10		[redacted]	8'02									
11		[redacted]	8'54									
12		[redacted]	9'50									
13		平均										
14	2022 4/1~ 4/30	[redacted]				47	60					
15		愷軒	6'21	8"13	7.26	41(6)	40/48	30	1'05	2'35	14'02	
16		[redacted]	5'59	8"54	7.45	46(0)	41/40			2'48		
17		[redacted]	5'47	8"04	7.3		34/34					
18		[redacted]	6'48	7"64	7.6	43(1)	25/36					
19		[redacted]		8"71	6.2	48(3)	50/53			3'07		
20		[redacted]		10"52	4.2	36(4)	30/32			3'08		
21		[redacted]		9"27	5.13	44(0)	15/25			3'28		
22		[redacted]		10"45	3.5	34(6)	22/25			4'04		
23		平均										

+ ≡ 愷軒 昱興 嘉恩 冠翊 巧雅 姝嫻 淑沂 智恩

借供金質歷程獎活動使用
請勿抄襲

分析進展
訂下目標

Google 簡報
-- 圖表功能分析進步趨勢



僅供金質歷程獎活動使用
請勿抄襲

Google工具的使用下

遺憾 → 曙光，事半功倍

僅供金質歷程獎活動使用
請勿抄襲

僅供金質歷程學
請勿抄

Part 5

未來挑戰

對自己未來的展望、挑戰以及給自己奠定目標，甚至是夢想，讓我朝著我的目標以及夢想前進。

本社會質歷程獎活動使用
請勿抄襲

展望：希望自己可以照著我自己的想法 and 盡我所能地完成一步一步的短期目標；一直到長期目標；甚至是遠期目標。

挑戰：112學年度(是我高中的最後一年)還要再挑戰一次Google for education所辦的高中職學習歷程徵稿計畫。

短期目標：先穩穩拿下111學年度校內學習歷程競賽的冠軍，拿下二連霸。並順利拿下代表學校參賽Google for education的資格。

長期目標：拿下112學年度校內學習歷程競賽的冠軍，拿下三連霸。執導學弟妹製作學習歷程。

遠期目標：傳承Google for education高中職學習歷程徵稿計畫的經驗以及技巧給學弟妹，讓他們可以代表學校參賽。

夢想：可以盡我所能的教會想學習製作學習歷程的每一個人；只要她/他們想學，我定不吝嗇教她/他們我所會的。

畢竟紀錄是為下次的目標奠定方向；畢竟紀錄是拿來突破的；畢竟青出於藍，更勝於藍。

僅供金質歷程獎活動使用
請勿抄襲

心得總結

這次能代表學校參加Google所舉辦的學習歷程徵稿計畫，是非常難得、以及非常具有挑戰性的一個活動，*這趟比賽的過程不僅讓我受益匪淺；也經歷了許多的風風雨雨；甚至是讓我今非昔比。*

像是：我**經歷過**一段好不容易花了好幾天的時間做好的報告，卻因為「偏離主題」而整個簡報，打掉重練，從0開始。

但是，我沒有因為這樣就放棄了，我愈挫愈勇，又在短短的2～3天內絞盡腦汁重新做出一個簡報來。

接下來就是在練習報告的過程，**我發現**了我自己有許多的問題，最明顯的問題像是：太多的冗言贅字，讓我的演講在一定的時間內需要講太多的東西，導致我說話的速度太快，無法讓觀眾聽清楚、聽明白。

因此這個問題*可能就使我更需要去聽聽別人的演講，來檢討檢討自己吧？*

僅供全質歷程獎活動使用
請勿抄襲

心得總結

到了演講當天，我聽到各校的參賽選手報告時，我也沒有一刻敢懈怠，不斷的聽別人的報告，來檢視自己是否有需要改進的地方。我也學習到當我很緊張的時候，我就更應該降慢自己的速度不僅一來可以讓觀眾聽得更清楚；二來我更可以讓我的思緒更加清晰，就可以好好地把我想表達給觀眾的，都表達清楚。

這件事情，影響了我：在之後的任何報告中，我就擅用我的優勢（幽默的台風和觀眾互動，並帶動氣氛），也能讓我不那麼緊張，穩穩地發揮出來、穩穩地把想表達的一一表達出來。

參加完Google舉辦的學習歷程徵稿之後，讓我更「認識我自己」了。也讓我瞭解到，其實**我們東部的孩子，並不會輸給西北部的孩子；只要我們善用自己的優勢，便能成為未來的佼佼者。**

在最後我想跟現在正在看我的學習歷程的您說幾句話。

僅供全國歷程獎活動使用
請勿抄襲

108課綱一開始

剛開始並不瞭解學習歷程的內容；甚至是不太會做。且剛開始是利用Word製作。

期末要上傳學習歷程檔案時

嘗試利用PPT製作學習歷程；但是因為第一次做，所以花了不少的時間，才完成作品。

但是上傳後，老師也覺得我的作品也都還蠻完整的。

所以參加了校內學習歷程競賽

因此在老師的推薦下參加了校內學習歷程競賽；也獲得了很不錯的成績：多元表現組 – 特優

學習成果組 – 優等

因此產生了興趣

從一開始對學習歷程的**「陌生」→「熟悉」；甚至喜歡上它了**；因此就開始**代表學校參加「學習歷程」的大大小小的「演講」、「比賽」。**

也一直在重複「做中學、學中做」，以此來精進我的製作學習歷程的能力。

一直到認識E-peer「金質歷程」之後

因為是全國性的比賽，因此讓我又更有挑戰性；一樣是抱著「與各縣市的精英交手，並學習」的心態來參加比賽。

也更認識自己，找到自己的興趣了。

僅供金質歷程獎活動使用
請勿抄襲

努力或許不會成功

但是想成功必須得努力

有努力必定有收穫

這或許就是我們要做學習歷程的原因了吧？

更瞭解自己，認識自己

僅供金質獎活動使用
請勿抄襲

優良事蹟

國立教育廣播電臺

Yahoo 新聞

更生日報

東方報

僅供參考 請勿抄襲

以上皆是我第一次上新聞以及網頁的紀錄。

可以掃QR code 欣賞一下~~~

第一次上新聞以及網頁，是一個非常

美好的回憶，也讓我這次征戰畫下了

完美的句號 。

也爲我的高中生活增添了許多光彩。

謝謝大家

僅供學習歷程參考使用
請勿抄襲