

光陰下見證

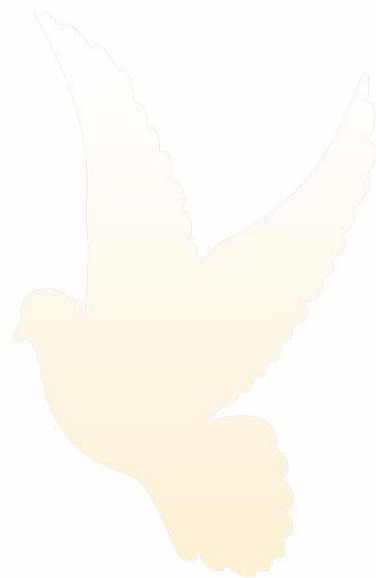
那些細數的曾經

正心中學 競賽表現證明

文學 | 藝術 | 體育

高三齊.15號

申請人：陳瑀嫻



目錄

摘要	P.1
----	-----

文學類競賽

- 雲林縣青少年閱讀大使競賽 -----P.2~7
- 中學生閱讀心得（特優） -----P.8
- 正心文藝獎（佳作） -----P.9~10

藝術類競賽

- 校內英文四格漫畫競賽 -----P.11

體育類競賽

- 100m 個人賽（第三名） -----P.12
- 班際籃球賽（第三名） -----P.13~14
- 班際排球賽（第三名） -----P.15

競賽表現總心得	P.16
---------	------

證明資料	P.17
------	------

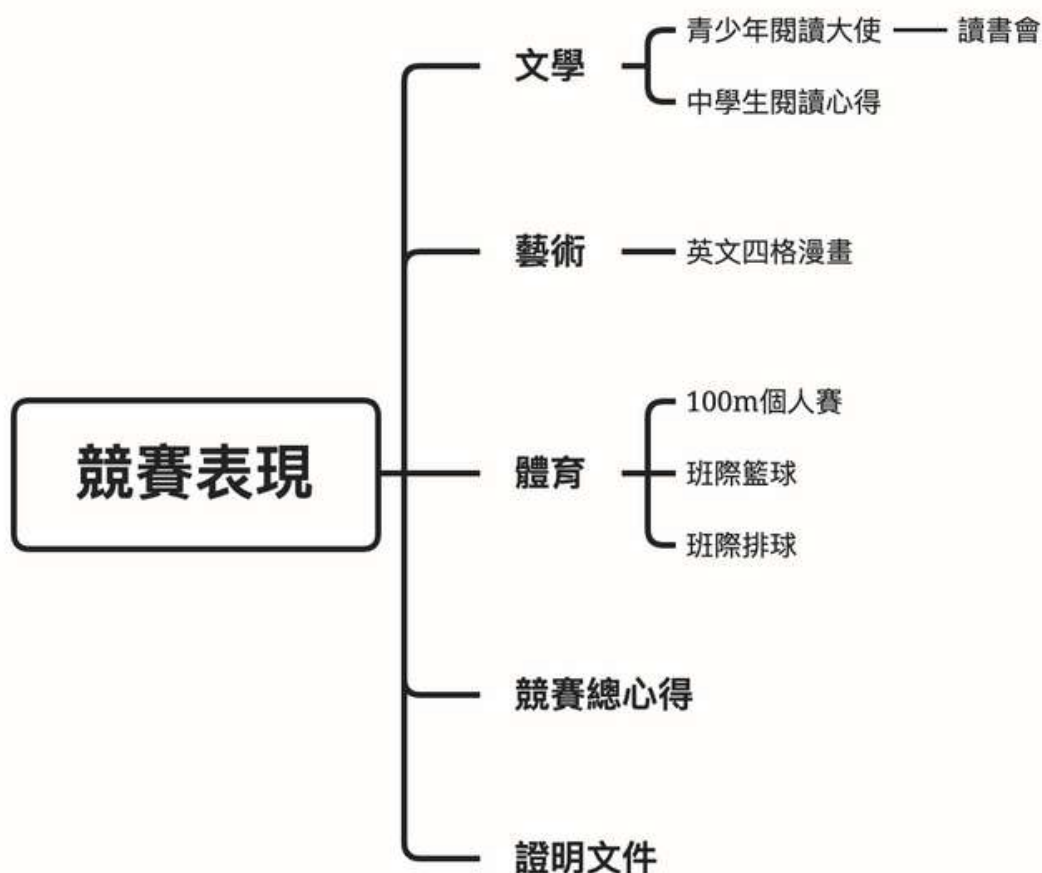


摘要

在高中三年的經歷中，伴隨著我的就是接踵而來的競賽，我也盡力地參與其中，成為大家眼中的**時間掌控者**。這份競賽表現中可見，我在文學、藝術、體育等領域皆有所表現。

過程中，無論是歡笑或是淚水，都將化成養分伴我前行，雖然時常有名次定義著我的表現，但我始終緊記著**評分的標準**，是從過去走到未來的人生！

架構表





雲林縣青少年閱讀大使

● 第一階段 - 初選 [影片連結](#)

• 人生閱讀的轉運站

初次嘗試剪片及拍片，過程相當艱辛。要製作分鏡、講稿以及剪輯影片，在一分鐘的影片中，我希望大家看到過去我與閱讀的連結，也渴望觀眾期待未來**我與閱讀產生的共伴效應！**

我想藉由影片傳達：圖書館**如同我的家**一般，陪伴著我度過每一個人生的關卡，我的**視野也因閱讀而更加開闊**。因此，我用土庫圖書館作為拍攝地點，以開啟我這次的比賽歷程。

恭喜您~通過2020雲林青少年閱讀
大使徵選-第一階段入選!

收件匣





歷程紀錄

● 第二階段 - 網路票選

• 人生的路，只要好好走，沒有白走的

我跟家人朋友們都傾注了全力拉票，然而，最後卻在截止日當天因駭客入侵網頁而不計算分數，但在這此之前的票數已**超越1000票**，並維持在女生組的「**第一名**」！

最初的想法中，我認為這是最難的一道關卡，因為我所預計的人次其實並不多。但這期間，無論是在學校、家中、網路上都可以看見許多人默默地支持我，很多師長也當面給予鼓勵。隨著按讚人次的不斷爬升，都使我了解到，每一票都來之不易，**站在高峰上更要感恩及謙虛**。

（土庫鎮立圖書館宣傳）

（友人投票教學）

（校網宣傳）

土庫鎮立圖書館-含馬光分館
2020年9月6日 · 🌐

咱們土庫的孩子，
參加了縣府青少年閱讀大使的選拔。
背景的書架是不是很熟悉呢！
沒錯！影片就是在土庫圖書館拍攝的。

歡迎大家為我們土庫的孩子加加油，
幫她按個讚，就是幫土庫按個讚！

按讚連結：<https://www.facebook.com/891679987688024/posts/1889554541233892/>

|| 在「相片按讚」才是有效票哦 ||

2020 雲林青少年閱讀大使徵選_女生組
姓名：陳瑀嫻
歲數：15
學校：正心中學
主題：讀萬卷書，也要行萬里路

per favore aiutatala a diventare
ambasciatrice della lettura di
yunlin, basta un like

「微冊角落」
2020 雲林青少年閱讀大使徵選活動-女生組
4號
姓名：陳瑀嫻
歲數：15... Altro...

GIO ALLE 18:01
Visualizza il post originale

Tu, Jeng-han Wu e altre 599 persone

Commenti: 28

Mi piace Comments Condividi

正心高級中學
2020年9月4日 · 🌐

請幫我們的小學弟、小學妹按讚鼓勵一下！👉

正心中學有三位同學參加「2020雲林青少年閱讀大使徵選」活動，獲得第一階段入選：
【男生組】詹益源 【女生組】陳瑀嫻、賴慧珉

邀請您到文化觀光處臉書「微冊角落」FB粉絲專頁進行相片按讚數投票活動👉
詹益源：<https://facebook.com/yunlinworldbookday/photos/a.894284104094279/188952279790373?type=3>
陳瑀嫻：<https://facebook.com/yunlinworldbookday/photos/a.894284104094279/188955128790088?type=3>
賴慧珉：<https://facebook.com/yunlinworldbookday/photos/a.894284104094279/188955123123422?type=3&source=48>

請大家踴躍投票，為他們爭取機會！



歷程紀錄

● 第三階段 - 決選 [簡報連結](#) [影片連結](#)

• 你堅信的，終將是你所成爲的

印象最深刻的是練習的時光，當時，無論是走廊、教室、房間、廣場都可以看到我練習的身影。但讓我最感動的是，無時無刻都有人陪在我身旁，讓我感受到自己不是孤單一人，因此，雖然過程相當煎熬，仍帶有信念讓我堅持走完這趟旅程。

製作簡報與講稿時，不禁讓我想起三年級時的第一篇演說稿「我的好朋友」，當時我所說的朋友就是「書籍」！回想起來，更覺得先前的積累都是促成現在的我的重要基石。我也在最後撰寫一篇關於十六年的人生中，所精煉而成的押韻詩文。





成果展現

后翼棄兵讀書會 7/14（擔任：對談嘉賓）

在第一場讀書會的情況下，我和學妹都相當緊張，也對聚集做了許多研究，在直播設備上更是琢磨了許久，我認為一位好的對談嘉賓，應該要做好**銜接以及救場的角色**，因此，這也同時培養著我**協作**的能力。



Live Broadcast 8/18

• 閱讀青春我有不一樣的見解 [影片連結](#)

這場讀書會是所有閱讀大使共同參與，每個人都闡述著自己對閱讀的想法。在大家共同的合作下，使我感受到**集體凝聚力以及大環境下所產生多樣的生態性**，以及愛閱讀的我們享有**閱讀的複利效應**。





成果展現



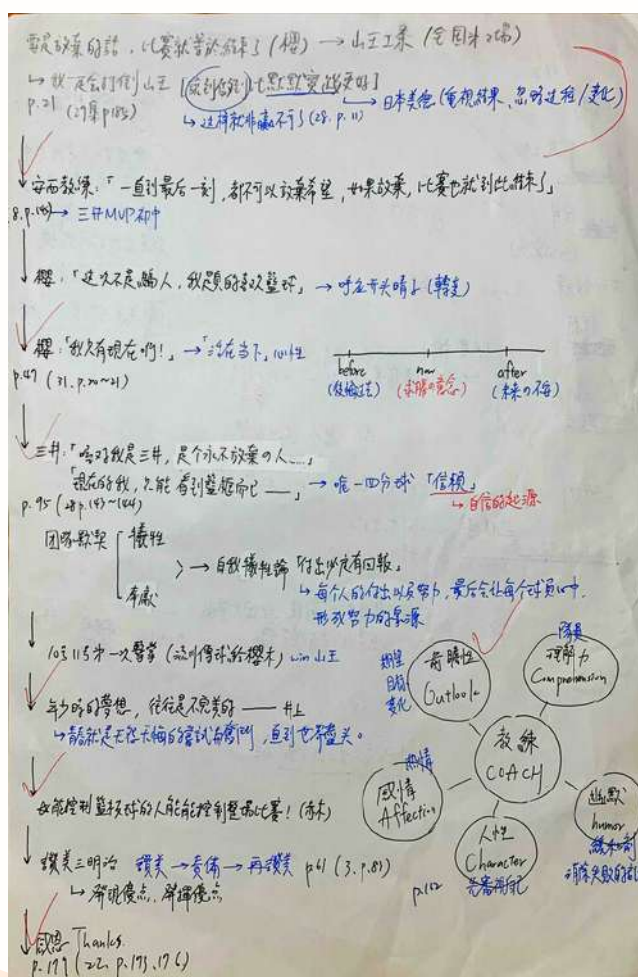
灌籃高手讀書會 9/15（擔任：帶領人）

• 越挫越勇的籃球魂 [簡報連結](#) [影片連結](#)

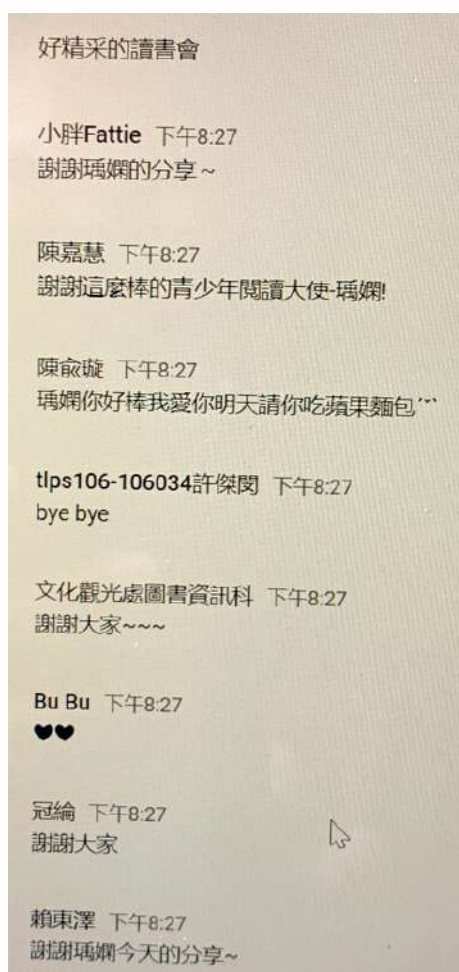
最後一次是由自己帶領，緊張情緒完全破表，因為設備並沒有做太完善的準備，且開場音樂因版權問題被切斷，所以，**我深刻體會到事前準備的重要性！**

爲了很好的呈現這個經典，我再次翻閱了所有的漫畫，並且觀看許多評論家對這部作品的見解，最後再結合自身在國小兩年的**籃球隊經歷**，希望能夠更加生動活潑。

（讀書會草稿圖）



（直播聽眾留言）





心得與反思

• 對於理想不放手的堅持



這趟旅程其實超越了我的想像，但在每個階段的過程，都讓我覺得努力可以讓我更接近自己的理想。即使最後結果不如預期的好，但我能夠從跌倒中再站起來，細細體會閱讀所帶給我的收穫。

• 理解過去，擁抱未來



隨著與文觀處不斷地推廣閱讀，使我發現閱讀其實是「人生」的代名詞。從閱讀中，更讓我找回了最初的信念，使我遇到挫折時，能夠帶著「永不放棄」的精神努力前行。



年少時的夢想
往往是不完美的

—— 井上雄彥



這段期間也是「我」自己單打獨鬥到「我們」並肩奮鬥的歷程。這讓我看見原來一群人努力能夠讓自己更接近我們想要改變社會閱讀風氣的理想。



中台灣閱讀心得（特優）



觀點探討 [作品連結](#)

畫界線的藝術 適當地放下並把 握珍愛之人	愛的三角形理論 伴侶除了是情人 亦是自己的朋友
對顏色的敏銳度 顏色不再專屬 眼界不再設限	幸福人生四層次 選擇由自己負責 人生由自己掌握



心得反思

升上高中後，我認為閱讀心得是件不容易的寫作方式。這也呈現出我先前**閱讀的壞習慣**，就是：「沒有反思書中內容的觀點，就輸入腦海中」。

我經常會陷入作者講的都很對的閱讀狀態，卻沒有自己的獨立思考。因此，這次的心得更加深的訓練我邏輯思考與觀點評論，我也從中獲得有助於自身的論點，並運用於人生中，**找尋屬於自身值得的青睞點。**





正心文藝獎（散文類：佳作）

● 《山神予我》寫作歷程

故事大意：我與同學一同進行課堂上所計畫的「淨山」活動，然而這次啟程的因素卻是想「和他」一起完成登山。

第一篇散文我想贈予他，這是我第一次獨立爬山，也是我與他的第一次。即使80%的降雨機率，依舊沒有被我們遇到，當時我認為一定是山神給予初登山的他一份禮物，我一直希望他能夠體會山的美好。但對我而言，在這趟旅程中，**山神所帶給我的禮物，是和他所擁有的深刻記憶。**



● 《時證你我》寫作歷程

故事大意：在圖書館中一場奇妙的相遇，開啟了我與他的「第一次」對話，同時過了一個詭譎多變的午後。

我一直著思考**如何把情感描述得更真實**，在千變萬化的情緒中，要讓文字能夠聯想到畫面實在不容易！尤其是兩個人的心思更帶有略微暴露，但又帶有些許隱藏的角度，在對話中，更像敵我雙方的應對進退，最後透過事後的語句串連出細節性畫面，也**讓讀者有更多的想像空間。**



正心文藝獎（散文類：佳作）



神小風評審建議：

1. 散文是中間文類，應減少作文的痕跡
2. 拋棄成語及名言佳句，除非是自己發明的
3. 透過創造去描述自己真實的感受



我該如何修正？

1. 多方閱讀散文集
2. 不斷的練習，運用文字來回應周遭環境
3. 觀察自己的想法，再細細描述



心得反思

這是我**第一次**書寫散文，當初的我並不了解散文的真正含義，只是一股腦的把所有文字都安置在文章中。在過程中，我發現到自己的作品，雖然**平易近人但略顯平鋪直述**，其中又帶有作文的文字堆砌。因此，看起來相當「不散文」。

接觸散文是從「張西」的書籍開始，當我一翻開她的書，我不由的瞪大雙眼，為什麼她的文字可以這麼精準！描寫手法也相當新穎！衝擊之下也使我燃起了想要寫散文的想法，**期許自己的文字未來也會讓人這麼怦然心動！**



英文四格漫畫（第二名）

為什麼以《斯卡羅》為主題？

1. 結合歷史上的「羅妹號事件」
2. 當時有關注這部影集
3. 運用英文呈現台灣歷史價值

成果作品



作品反思

優點

- 斯卡羅酋邦資訊清晰
- 串連歷史課所學事件
- 圖幅編排有連貫性

缺點

- 英文講解不夠精闢、完整
- 插畫過於著重其中一圖
- 畫筆使用過於雜亂



100m 個人賽

跑步帶給我信心

起初，在國小籃球隊的訓練時，跑步對於我而言是相對吃力的，當時也並未從跑步中獲得信心。

最大轉變從上高中後開始，老師突然指派我擔任100m個人賽的參賽員。爲了這次比賽，爸爸傍晚會陪我練習跑步。最後，我也在全年級的女生中拿下第四名的成績！這讓我發現，**原來，我還有這麼一項天賦！**

中間的圖則是參與國小運動會的校友組比賽，**剛起跑時鞋子就被噴飛了**，儘管學弟妹的笑聲不斷襲來，但我也希望他們能看到**持續在跑、永不放棄**的我。

最後一次的個人賽，是我對於自己的要求，希望自己能高中生涯中劃下一個完美的句點。從國小時的膽怯到高三的興奮，都讓我想起身為運動員那「**堅持**」的**信念**，以及眼中充滿信心及期盼的眼神。



（左）高一
個人賽

（中）母校
校友組競賽

（右）高三
個人賽



班際籃球賽（第三名）

日以繼夜的訓練

• 拼命十三郎

身為隊長，我認為自己有責任帶領球隊贏球！因此，我的腦海中時刻都在運轉著如何讓隊伍贏球，以及如何讓隊友快樂打籃球的想法。



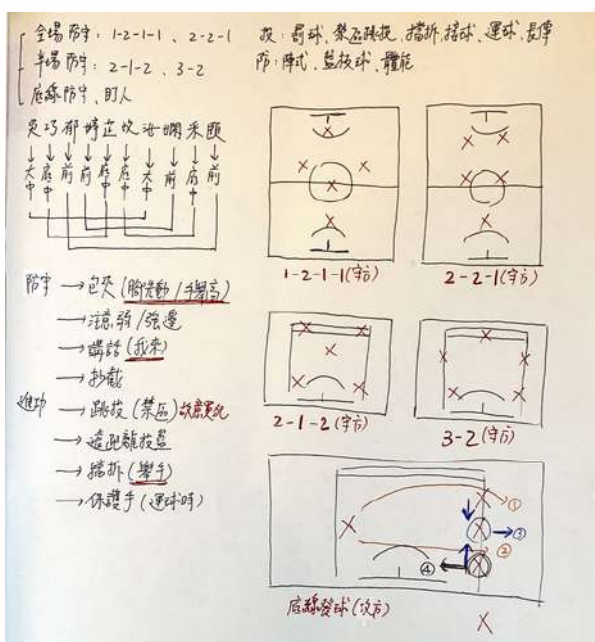
我的職責

教導球員
基礎籃球知識

安排每日訓練菜單

與隊員溝通並計劃
比賽對策

調適隊員心理狀態





班際籃球賽（第三名）

計劃趕不上變化

第一場比賽，因為我突然在賽前得了急性腸胃炎，而無法下場。因此，球隊少了重要的決策者，頓時兵荒馬亂，最終我們也在這場戰役中吞下敗仗。

合作及協作能力

在籃球訓練中，最看重的就是合作與協作，必須透過不斷的練習，增進彼此的默契，也從中凝聚團隊的向心力。

聆聽與溝通能力

由於，大家面對比賽的心理素質都不盡相同，所以我要鞏固大家的士氣。這時就形同訓練我的聆聽與溝通能力，也因此我在球隊過程中獲得很珍貴的情誼。





班際排球賽（第三名）

排球小白打怪晉級

身為隊員，更重要的是 **1.接納 2.主動學習**。即使有不足的地方我也會在家中進行自主訓練，並請教能力較強的隊友，因為我自認與其他人還有相當大的差距，也因死命**不讓球落地的精神**，而讓教練能夠看見我，最後從排球小白晉升到球場上的正式球員。



即使身高矮小，同樣不能
放棄眼前的每一顆球！

只要球還沒落地，都要
用生命救起那顆球！

• 適應及調整能力



要在短時間組成的隊伍中有極高的向心力並不容易，因此我也會帶著籃球隊時的經驗來鼓勵大家。或許，得分並未特別突出，卻成為在場上最穩定，不被情緒左右的球員。



競賽表現總心得

心得反思

我認為「**不拒絕機會的來臨**」是很重要的一件事，在每場競賽當中肯定都有其學習價值，過程中盡心盡力地完成每件事，則是我對自己最低限度的要求。

高中三年期間，我也在過關斬將中不斷的蛻變，我想這些經歷都會奠基於未來人生當中的養分，我也想告訴自己：恭喜妳，已讓世界看到這個當下最好的妳了！

與校系連結

文學

分享自己的文字，能夠娓娓道來自身的故事。我想向社會傳遞著自己的想法與見解，並**帶給他人生命力量**。

藝術

藉由自己的美術底蘊，我認為可以**結合社群媒體**等相關設計，**將系上所學知識運用極大化**並達到內化的成效。

體育

我認為要做好一件事情除了要有熱情，更重要的是需要**體力**！體育的加成讓我更能夠在人生的道路上**不畏艱辛**。



證明文件

(英語文漫畫比賽)



(正心文藝獎)



(正心文藝獎)



(100M女子個人賽)



(高二班際籃球賽)



(高三班際排球賽)





- 正心中學 - 高三齊 - 陳瑀嫻 -

感謝觀看