



附表 1

財團法人普仁青年關懷基金會
「大手拉小手」青少年引導計畫

『我好像打籃球』
頭屋籃海培育計畫
執行計畫書

首次申請

曾接受本會_____年度贊助

申請單位：苗栗縣立頭屋國民中學

單位主管：蔡家吉 電話:0937-551248

計畫主持人：吳條銘 電話:0922-585300

主要參與人員：林永生、吳玟毅、潘嘉良

中華民國 105 年 10 月 1 日



附表 1-1

◎ 計畫名稱

『我好想打籃球』頭屋籃海培育計畫

努力把握當下 堅持永不放棄

◎ 計畫內容

第一章 計畫摘要

頭屋國中是苗栗縣頭屋鄉內唯一的國中，總班級數為10班(含普通班7班及體育班3班)。鄉內原本就不多的人數，近年來更因人口外流，許多家長選擇將孩子送至鄰近鄉鎮的明星國中及私立國中就讀，105學年度，本校學生家庭背景屬於弱勢家庭(單親家庭、隔代教養、原住民、中低收入戶、外配家庭)的比率高達58%。家長的職業多屬勞工及農耕階層，小康家境以上的學生家庭屈指可數。鄉內原本的傳統產業沒落，目前幾乎沒有產業，缺乏工作機會，青壯年均到外地求職，也造就不少隔代教養家庭。學生學習狀況及文化刺激均屬劣勢，城鄉差距及經濟弱勢的情況在頭屋非常顯著。

據天下雜誌調查，籃球是時下青少年最喜歡的運動之一。籃球場上每天都可以看到學生流連，練習投籃、玩老虎格、三對三鬥牛，一顆籃球就足以讓孩子玩得滿頭大汗、不亦樂乎。然而，玩球和練球完全是兩碼子事，弔詭的是喜歡玩球的孩子不見得願意練球。看著他們認真練球的模樣，誰會想到籃球竟然讓他們的國中生涯轉了個彎，學校生活頓時豐富了起來。

永生老師是103學年新聘的代理教師，不只是年輕、帥氣，他的籃球專長更讓學生著迷。去年初，他宣布要當義務教練，為這些孩子成立籃球社時，曾經遭遇學校的反對。經費上、制度上、效率上都有不少疑慮，但是他憑著運動員的毅力，日復一日的課後留校練球，在球技上還未見成效之前，學校同仁已經發現了學生的改變。籃球在他的手中幻化成魔法棒，點化了這些孩子；籃球社頓時成了希望工場，永生老師也成為了他們的心靈導師。這些孩子因為籃球練習，珍惜他們的受教時間，逐漸地在課堂上找回學習動力。學習態度、應對進退



也因為球隊訓練，恢復孩子才有的天真。

矗立校園的築夢樓，像個學校的精神堡壘，鼓勵學子勇敢築夢，追逐自己的夢想；也鼓舞著老師勇敢地為孩子築夢，跟著孩子一起逐夢。雖然球隊成軍一年來，從未在正式比賽中拿下勝利，但他們的勇氣，早已為自己的國中生涯寫下勝利。

然而團隊運動訓練需要不少的經費，目前縣府財政困窘，有成績的球隊都難以申請經費，更遑論沒有成績的球隊。期待普仁的協助，提供孩子牛奶，讓這群家境弱勢的孩子補充營養，長高長壯。提供外出交流經費，讓孩子認識更寬闊的世界。

第二章 過去執行成果

感謝普仁青年關懷基金會在 105 年給了頭屋的孩子一個機會，讓頭屋的孩子有了新球，換了新裝，更重要的是有了希望，普仁的援手就像是一把梯子，給了孩子向上的支點。在”棗”日得勝的神奇棗子加持下，終於在 105 年 9 月的縣長杯比賽中拿到了成軍兩年來的第一場勝利。普仁的第一哩路，給了他們勇氣-面對挑戰，對於他們的改變，全校師生有目共睹。也希望有機會繼續申請普仁引導計畫，在更豐富的資源下有機會拓展自己的視野。

第三章 計畫動機與目的

鄉下的孩子，相對缺乏自信，面對問題時，總是自我質疑「我做不到嗎？(Can I?)」，我們希望經過訓練的孩子，能自信的告訴別人「我做不到！(I Can!)」

兩年多前，辦公室內頻繁的訓誡聲及學生的叫罵聲，讓我們驚覺這一屆的孩子不一樣。頭屋的孩子家庭經濟弱勢，家長忙於工作，無暇兼顧孩子的教育。課堂上無心上課的孩子，下午三點放學後，造成的風暴更是驚人。在放學與家長回家的空窗期常有驚人之舉，也讓老師及家長頭疼不已。

為他們找個生活重心吧！他們到底想學什麼呢？永生老師在體育課的觀察中發現他們對籃球情有獨鍾。就如灌籃高手中的三井壽，以渴望的眼神對著安西教練說”我好想打籃球”，一字一句鏗鏘有力，永生教練聽到了，也期待成為他們心目中的安西教練。從那天起，死心塌地的跟著教練練球；從那天起，放學後不在校外閒逛；從那天起，收起狂妄的心，專心地想把球



打好。這一切都是因為籃球。頭屋國中沒有任何一位學生為了打籃球而來，卻有著一群因為頭屋國中而熱愛打球的孩子。他們的改變，我們感受到了！

105年6月，兩個愛籃球的孩子參加縣立興華高中的籃球隊甄選，奇蹟式的錄取了！原本已經放棄學業，準備念私校的孩子，居然有機會錄取優質的公立學校，對孩子、對家長都是莫大的榮耀。

籃球不但導正了他的生活，也給了他們錄取高中的機會，我們在球隊看到了希望。

第四章 問題界定與需求評估

問題界定	需求評估	學校策略
一、學生學習動機低落，中輟、偏差行為嚴重。	提供適性課程，引導自我探索與潛能發展。	成立籃球隊，建立學習重心與目標。
二、學生自我中心、情緒管理能力不佳遍。	提供輔導措施，協助提升挫折忍受力與團隊合作精神。	以球隊團體動力規訓學生，以訓練強化挫折容忍度，以比賽增加學生抗壓性。
三、學生家庭功能不彰，缺乏文化刺激與生活經驗。	提供挑戰自我與多元學習機會。	以球會友，移地訓練，觀摩學習。
四、學生對於未來缺乏憧憬與夢想，生活漫無目標。	引導學生自我探索、生涯試探及生涯規劃，培養獨立思考與實現計畫的勇氣及能力。	建立階段性目標，從活動中培養學生自信。
五、課業成績普遍不佳，升學機會不佳，家庭經濟壓力大。	創造學生升學的有利條件，協助就讀公立學校。	輔導課業，推薦參加特色招生，以比賽成績為學生升學加分。

第五章 計畫內容（多年期計畫請簡短敘述逐年執行內容）

一、服務對象：本校七、八、九年級對籃球有興趣之學生(弱勢學童優先)

二、服務項目：藉各種訓練課程培養學生的興趣，強化學生的自信與能力。

三、執行方式：

(一) 培訓時間：

1. 周一至周五15：45~18：00



2. 每週四下午 13:55-15:30。
3. 寒暑假安排營隊活動或訓練課程。
4. 安排一次校外觀摩交流，互相學習並激勵成長。

(二) 培訓地點：頭屋國中及社區。

(三) 訓練內容：基本動作、情意訓練、移地訓練等。

(四) 培訓人員：吳玟毅、林永生、潘嘉良等。

(五) 訓練期程與目標：

1. 短程：提升學生上學意願，減少學生犯錯次數。
2. 中程：提升基礎訓練成效，參與縣內籃球競賽。
3. 長程：參加聯賽，爭取苗栗縣代表權，提高升學籌碼。

四、執行時程：106年1月－106年12月

五、人力配置：

計畫職稱	姓名	校內職稱	工作項目
主任委員	蔡家吉	校長	研擬並主持計畫
執行秘書	吳倏銘	學務主任	督導計畫執行，協助行政、學校資源分配
家長代表	吳志鵬	家長會長	協助各項活動之推展及整合家長人力協助服務
執行委員	王怡雅	總務主任	督導計畫執行，並協助相關物品之採購
執行委員	張文杰	註冊組長	網頁維護及資料上傳
執行委員	林永生	籃球教練	執行籃球訓練
執行委員	吳玟毅	訓管組長	生活管理與協助
執行委員	潘嘉良	體衛組長	體能訓練與重訓諮詢



第六章 計畫評估及預期效益

※本表『成效評估』項需含：高關懷學生數及比例、中輟人數、未來繼續升學高中職人數…等項目。

成效評估	量化指標	評估方法與工具
一、比賽成績達成	1. 以全縣乙組比賽前三名為目標。	比賽成績
	2. 學生行為表現	記功嘉獎次數高於警告記過次數
二、學生社團出席率	1. 出席率過 90%	社團點名簿
三、強化學生對社團的參與	1. 每個月至少一個專題報導	以網站學生作品顯示
	2. 心得寫作繳交超過 90%	網站心得分享記錄
四、落實弱勢學生的照顧	1. 社團高關懷學生參與比例超過 70%	以社團人數及成員家庭調查表顯示
	2. 升學比率達到 100%，公立學校入取率達 70%	以每年畢業生就學狀況(期中升學狀況調查表)顯示

第七章 附錄

※計畫甘梯圖

工作事項 \ 月份	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
計畫申請、評鑑、撥款												
社團時間												
營隊活動												
計畫核結、成果製作												



附表 1-2

學校基本資料表

單位名稱	苗栗縣頭屋國民中學	設立時間	51 年 7 月
單位屬性	<input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 都會區 <input type="checkbox"/> 偏遠 <input type="checkbox"/> 特偏 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 離島		
校 長	蔡家吉	電 話	037-250738 轉 110
E-mail	jjaji@webmail.mlc.edu.tw	傳 真	037-250244
通訊地址	苗栗縣頭屋鄉頭屋村中正街 86 巷 14 號		
學校網址	http://web.twjh.mlc.edu.tw/		
計畫承辦人	吳條銘	電 話	0922-585300
E-mail	allen0208@webmail.mlc.edu.tw	傳 真	037-250244
學生屬性概況	<p>全校學生人數 213 人，每班平均約 21 人。</p> <p>低收入戶人數 13 人，佔 6.1 %。</p> <p>清寒家庭(不含低收入戶)人數 52 人佔 24.4 %</p> <p>外籍配偶人數 58 人，佔 27.1 %。</p> <p>隔代教養人數 7 人，佔 3.3 %。</p> <p>單親家庭人數 45 人，佔 21.1 %。</p> <p>原住民 19 人，佔 8.9 %。殘障人士子女人數 0 人，佔 0 %。</p> <p>總計弱勢家庭人數高達 123 人次、佔全校百分之 57.7 %。</p> <p>(剔除重覆人數)</p>		
學校背景與發展特色	<p>一、學校背景：</p> <p>頭屋國中是苗栗縣頭屋鄉內唯一的國中，總班級數為 10 班(含普通班 7 班及體育班 3 班)，與苗栗市僅一橋之隔。無偏鄉資源挹注卻飽受都市學校之影響，有愈來愈多的學生選擇越區就讀，學生人數日益流失。</p> <p>學校為創造孩子多元學習的機會，致力推動社團活動，期待在學生多元</p>		



學習及適性發展中，突破文化刺激劣勢的環境，為孩子創造學習的新藍海。

二、發展特色

1. 結合社區資源~有效利用社區資源，創造處處是教室的學習空間。
2. 鼓勵學生參與~提供不同選擇及學習契機，創造多元學習機會。
3. 推銷社區亮點~發掘社區生命力，建立地方認同，紮根鄉土教育。
4. 激發多元潛能~激發學生的潛能，協助學生尋找未來發展方向。
5. 擴大學生視野~辦理各項活動，擴大學生生活領域與學習視野。



附表 1-3

普仁「大手拉小手」青少年引導計畫 學校承諾書

本校 苗栗縣立頭屋國民中學（學校全銜）接受財團法人普仁青年關懷基金會「大手拉小手」青少年引導計畫贊助，願訂立本承諾書，承諾遵守下列約定事項：

- 第一條 本校承諾願意配合於基金會網站每月定時上傳進度報告（如：靜態文字或圖片、動態影片或簡報檔等），以供徵信。
- 第二條 本校承諾願意配合進行年中評估及年度結報工作，若年中評估未達評審標準時，基金會得暫緩或停止第二期贊助款。
- 第三條 計畫獲得核准贊助設備或服裝費用時，本校願意在適當處放置基金會標誌及基金會名稱（附表 4）以協助推廣引導計畫精神。
- 第四條 本校承諾本計畫贊助款專款專用，所獲資助設備應列入學校財產管理，且於年終檢附設備財產清單及經費核實結報，並彙整成果資料一份以利基金會核銷。
- 第五條 本校願配合參與基金會相關成果展出，協助推廣引導計畫成效。

本校若有未依上述承諾執行之情事，願自動放棄各項贊助並繳回之前已贊助之經費。

學校單位負責人
（蓋關防或機關印信）

中 華 民 國 105 年 10 月 1 日



附表 1-4

學校執行預期成效自評量表

※本表『成效評估』項需含：高關懷學生數及比例、中輟人數、未來繼續升學高中職人數…等項目。
 (表格內容如填寫不下，可以自行調整格子大小)

成效評估	量化指標	評估方法與工具
一、比賽成績達成	1. 以全縣乙組比賽前三名為目標。	比賽成績
	2. 學生行為表現	記功嘉獎次數高於警告記過次數
二、學生社團出席率	1. 出席率過 90%	社團點名簿
三、強化學生對社團的參與	1. 每個月至少一個專題報導	以網站學生作品顯示
	2. 心得寫作繳交超過 90%	網站心得分享記錄
四、落實弱勢學生的照顧	1. 社團高關懷學生參與比例超過 70%	以社團人數及成員家庭調查表顯示
	2. 升學比率達到 100%，公立學校入取率達 70%	以每年畢業生就學狀況(期中升學狀況調查表)顯示



學生心得日誌

年級：106.6 畢業 姓名：胡文嘉

日期	心得內容
106.1	<p>胡文嘉</p> <p>我們球隊成立兩年了,我們也三年級了,這一路上改變很多學習到也很多,謝謝支持和幫助我們的人,沒有大家的幫助就沒有今天的我們,這兩年大家有努力勤奮的練習,終於這次拿到冠軍,也受到大家的肯定。但我認為我們本來就比這次的其他隊辛苦努力,這是應該拿下冠軍的,但這只是個縣內的盃賽,驗收一下努力的成果,我們真正的目標是乙組籃球聯賽,拿下苗栗的第一名晉級北區,在聯賽上更多人關注,我希望能在場上盡情發揮和表現自己,在那表現自己最好的一面,能受到眾人的肯定,那才是我認為最高級的舞台。</p>
106.2	<p>胡文嘉</p> <p>去台北參加北區複賽,很開心有這機會,但是去台北我個人沒有打得很好,應該打出來的實力都沒打出來,應該是努力不夠,所以回來要努力練習。很多部分,這次沒打好真的很可惜,但是日子還是要過,回來後為了未來的比賽還有高中做好準備,還有要謝謝教練教了我們三年球,如果沒有教練我們也不能來紅館這麼好的場地打比賽,很謝謝教練還有很多贊助的人,還有感謝普仁長久以來的幫助,讓我從無惡不作的國中活拉回正軌。</p>



106.3	<p>胡文嘉</p> <p>幫助人做善事的感覺十分的棒,雖然有時候別人沒有請你幫助他,但是你卻自己主動的去幫助別人,讓別人受到幫助,自己的心中也會有莫名的喜悅,而且在自己需要幫助的時候也會有人幫助我,等到我自己有能力的時候就要主動的付出幫助別人.</p>
106.4	<p>胡文嘉</p> <p>看完這本書之後的心得是對很多事要有耐心,不要看到眼前的利益就急著直接去得到眼前的利益,或許再耐心一點等待就一點等待好的時機可以有更好的利益,這本書上學到的,用在存錢上是非常的好用,但是有一個前提就是要真正有耐心的人還有會實際行動的人才可以把這個理論應用的好,在我還沒看這本書之前,我不懂得這個理論,但是卻在還沒看這本書的幾個月前我用了,類似這個的理論就是我每天有 50 元的早餐錢,但都要花 20 元買奶茶還有下課會買一下垃圾食物飲料來吃喝,早餐店的奶茶和垃圾食物是不太營養的,可能也不太衛生,而且我又剛好想買一些要價比較貴的東西,於是突發奇想,早餐不要買 20 元的飲料還有下課不要買垃圾食物,每天都喝水就好,沒想到一下就過了 3 個月不知不覺我已經存了 3000 元,看到這本書發現我就是在用這個理論,而且一看到發現我已經在做了,立刻體會到這個理論的實用性,是在很實用.</p>



106.5	<p>胡文嘉</p> <p>這三年來我覺得最重要的不一定是比賽,比賽固然是種享受,但是更重要的是內容練習的過程,是不是有所努力。所以我認為最重要的事是有沒有努力用心在練習,認真的享受比賽,遇到低潮有沒有跨越過去,籃球也不是打一輩子的,但是從籃球學到的態度受用一生,還有很感謝普仁基金會的幫助,給了我們很多幫助。</p>
106.6	<p>胡文嘉</p> <p>謝謝普仁基金會和大瓏企業社,這次來看我們,也捐助我們一筆經費讓未來的學弟可以運用,相信未來的學弟也能和我們一樣努力認真練習,這樣才不會辜負自己對籃球的熱情,也不會辜負基金會和企業社的贊助,未來我相信只要照著從籃球中所學習到的態度,不論在任何的到路上都能有所發揮,有這樣的成長真的非常感謝,普仁基金會和大瓏企業。</p>
106.7	<p>胡文嘉</p> <p>這三年的籃球路上,我覺得受益良多,而且其實籃球讓我得到最多的並不是麼華麗的籃球技巧,而是能一輩子代在身旁的態度,像我一開始接觸正規訓練時什麼都不會不懂,但是我秉持著一種態度堅持,因為單純熱愛籃球加上不服輸的精神,再苦的訓練也咬牙努力的堅持著,雖然我跟隊友實力有落差,但我一天一天的追逐著他們,慢慢開始我不知不覺</p>



的超過了,很多原先有比我更好能力的球員,然後稍微有點自滿了,有點自以為是發現其實比我強的人大有人在,所以我便繼續努力的練習,現在回頭才發現,努力有用但是不盡然完全有用,一定要加上堅持變成努力不懈之後才是最有用的,這是我從籃球學會最大的態度,還有感謝一路上幫助我們的人,學校的老師,還有普仁基金會和大瓏企業社,還有最重要的教練對友們



學生心得日誌

年級：106.6 畢業 姓名：徐伯維

日期	心得內容
106.1	<p>徐伯維</p> <p>兩年前剛建立籃球隊時，我們什麼都沒有，如今到了現在我們多了很多好的練習器材，一路上我們的表現跟努力，改變了學校老師看法，雖然對我們一開始不是很重視，但後來老師們都給予我們肯定，而得到很多老師、主任的幫助。這次的苗栗縣長盃我們奪得了一個冠軍，但這不是我們想要的，我們的目標再乙組聯賽打進北區，剩下沒有多久的時間，我們會努力的去達成目標，最後謝謝願意幫助我們的普仁基金會跟老師主任們。</p>
106.2	<p>徐伯維</p> <p>去台北打乙組聯賽打三天，第一天開局打得不錯但下半場就打得不好。第二天籃板沒有掌控好，然後一些不必要的失誤跟一直被人家壓著打。第三天上半場打得不好下半場才醒過來打，但可惜太慢醒了反而落敗收場。然後才體會我們這次到籃球是要怎樣子打得，這三天下來才真正了解到打球的強度，也知道一己有很多不足的地方。下一次小型的比賽剛開局我們就要醒過來打然後打積極一點。回到了學校也要努力把不足的課業補上，不能因為打球而忘了本分。最後謝謝這三年下來一路上幫忙支持我們的老師們，還有謝謝普仁基金會贊助我</p>



	們。
106.3	<p>徐伯維</p> <p>樂善好施這個每個人都做得到，但只是看要不要跟願不願意而已，但是還是有願意幫助弱勢的孩子們，但有些人會去啟示那些弱勢的孩子，上輩子願意幫助那些孩子下輩子會很好的，自己有能力能幫助別人可以動起自己的雙手去幫忙那些孩子。</p>
106.4	<p>徐伯維</p> <p>這本書可以讓人領悟很多，也可以看見別人是會先吃呢?還是等待機會在吃?不是先吃不好，只是往後會過得比較辛苦一些，而等待機會才吃得也不見得會比較好，都要看自己要不要努力，每個人都有自己得夢想，但大多數人都只是口口聲聲自己的夢想是甚麼，而去做了嗎?並不，做了失敗並不可笑，可笑的事只會講不會做的這種人，所以以後成功不成功靠不了別人，只靠得了自己而已。</p>
106.5	<p>徐伯維</p> <p>今年是我們九年級的最後一年了，這三年下來我們成長了不少，從一年級被打爆，二年級還是輸，到了三年級我們贏了，也拿到了苗栗縣代表權去台北比複賽，也拿下了許多獎盃，這些獎盃代表了我們很多，都是我們辛苦努力拼出來的，雖然之前的我們被打爆但我們還是笑笑著的，隔天到了球場還是努力練習，我們是這樣一點一點的慢慢累積上來的，而且之前教練也告訴我們只要努力練習就會成功，我</p>



	<p>們也把教練出的課表體能都吃完了，雖然很累，但我們還是傻呼呼的撐下去，就是為了要贏球。贏球輸球對球員們雖然很重要，但對我們教練還好，因為我們贏球了過程沒有做好教練不會開心，輸球了但過程我們做得很好反而教練會開心一點，就算現在我們還是一直輸球那一點也不丟臉，重要的是自己在過程中有做到最好了嗎？努力過了嗎？這才是重點。我們即將要畢業了，三年下來受了教練的照顧還有學校老師們的幫助，還有普仁基金會，心存感激。</p>
106.6	<p>徐伯維</p> <p>第一次見到普仁基金會是在有一次的過年，第一次見面就給了我們紅包，大家拿到時都超開心的，從那次之後都有了普仁基金會的幫忙跟大瓏企業的贊助，也是有了這些贊助商幫助了我們，我們才有好的球衣穿跟好的球打，還有一路上支持我們幫助我們的那些老師們，雖然我們要畢業了，但永遠不能辜負那些曾經對我們付出那麼多的人，要抱著感恩的心去感謝願意幫助我們的老師們還有贊助商。</p>
106.7	<p>徐伯維</p> <p>我們即將要畢業了，我也當一年多的隊長了，我只能說要當一個領導者不容易，因為自己本身要先做好做大家的榜樣，然後要處理很多球隊的事情，在球場上也是要帶領大家，但多一次磨練經驗的機會也是很好的，當隊長讓我學到了很多，剛開始時就還是傻傻的，但當教練</p>



告訴我說要扛起隊長的責任時，我就慢慢的學習教練的處理事情的方式跟做好榜樣，然後要變得更沉穩，不能被壓力打敗，但是有一陣子的一些比賽我不知道我怎麼了，一整個好像變個人似的，球打的超不好，還記得有一次在明仁國中比賽時，對大倫還有明仁我打得很不好不是失誤就是太軟弱，一整個跌到谷底，那可能是我打球時最難熬的時候，比賽打完時教練當著球隊的面前罵我，但從那次的教訓之後，我又回到以前打球的那種感覺了，或許當時我可能真的被壓力打敗了，接下來最重要的比賽來了，第一場就遇到了公館，那一場球賽都我在守另外一隊的得分手，對方真的比較好讓我非常緊張，雖然球幾乎都是我在攻，但是球都沒有放進導致那場球賽輸了，我心情整個超級差，但還好有教練跟隊友的鼓勵之下我才重新振作，打到最後一場了輸就留讚苗栗，贏就去台北看看世界，雖然贏了，但是打得很辛苦，上了台北第一場順利贏了，第二場籃板沒有掌握好也沒打出我們的態度所以輸了，第三場第一二節輸很多但第三四節我們一路追上來而且還領先但是最後一個防守沒守好輸了，很多老師們都說我們太慢醒了，因為我們是第一次上台北跟這些強校打球，所以一開大家打得很軟會怕然後一直失分，更何況我們不是高個子的球隊，不像其他的球隊都有高個子的人，但我們還是努力地打，高個子有高個子的子的打法，矮的有矮的打法，我們也靠我們的態度跟打球的積極度打一路打



到台北去，這三年我們不是只有球技進步而已我們也學會了做人的道理，教練常說我要教你們的不會只有球技，我還要教你們做人，球打得再好不會做人沒有用，這都是教練的名言佳句，給教練帶了三年球技學了不少但做重要的是我們學會怎麼做人了，但我們要畢業了在國中生涯要畫下了句點。謝謝教練這三年的教導或許我隊長當的不好但還是一樣相信我讓我去磨練處理事情的經驗跟方法，謝謝教練。



學生心得日誌

年級：106.6 畢業 姓名：梁信偉

日期	心得內容
106.1	<p>梁信偉</p> <p>經歷了兩年多,我們從一開始什麼都沒有,練習也只能用沒有很好的球,到現在用到的比賽用球,這一路上得到了許多人的幫助與支持,不論是校外的善心人士或是學校的主任與老師都是一路上幫助我們的貴人,如今我們在這星期六日的比賽當中拿到了冠軍,但這個冠軍並不是我們這兩年來的終點.而是另一個開始的起點,在人生的道路中,有許多的不是一開始就可以達成的,而是靠「努力」這兩個字,我們才能奪的冠軍,謝謝普仁基金會在我們沒有任何東西時幫助我們,贊助我們,頭屋加油!!</p>
106.2	<p>梁信偉</p> <p>在 12 月中,我們拿到了地方的代表權,在 2 月中去了台北參加國中籃球乙組聯賽。到了台北的第一天,我們就順利的拿下了去台北的第一場勝利,但是二.三場都輸給了對手,這兩場的挫敗讓我們知道人外有人天外有天的道理,不能因為在苗栗縣可以得到好成績而自滿,在各個縣市都有比我們強的對手,沒有準備好還自以為是的去比賽要贏對手已經很難了,更何況是全國的大舞台。這次的大型比賽已經結束了,下個階段還有比賽等著我們,在那之前要先改掉這次比賽出現的錯誤,也要</p>



	<p>改變自己的想法與態度,以認真努力的態度去打好以後的比賽,也要增加自身不夠的能力,在這一路上也要謝謝所有關心我們的老師和普仁基金會與吳主任的幫助。</p>
106.3	<p>梁信偉</p> <p>在球隊成軍的 3 年多中,有許多人幫助過我們,學校的老師主任還有許多的外校人士幫助過我們,學校的燕貞老師在我們剛成立時沒有任何的經費,都會自掏腰包的給我們經費,讓我們比完賽可以去吃好一點的,要去台北時,以前的校友也有回來給我們去台北的經費,我們的豔珍老師雖然沒有很富有,但她還是願意掏錢出來給我們使用,非常的謝謝他,也謝謝許多幫助過我們的人。</p>
106.4	<p>梁信偉</p> <p>這本先別急著吃棉花糖主要想傳達的概念是先不要馬上把眼前的好處拿走,延遲享樂,才能提早成功。不要一開始就把棉花糖給吃掉,等待更好的機會,拿到更多得棉花糖。能不能拿到更多棉花糖的差別,不光是工作努力的程度或夠不夠聰明,也又在於擁有延遲享樂的本事,是否能不能成功的重點不是在過去,而是以後你願不願意付出。今天所做得選擇,會在以後給你大大的回饋。</p>
106.5	<p>在 4 月底時我們去打了全國中學籃賽,那也是這一屆畢業生的最後一場大比賽,我們也很努力的打到了最後,回想這三年,我們一開始的比</p>



	<p>賽,都沒有贏過,而且幾乎都輸人家很多分,但到了三年級,自己的能力提升了,全隊的戰力也出來了,才能打到現在,才能和一些強隊抗衡,這是非常不容易的事情,但教練常常說,就算我們三年都沒贏球那又如何,因為在比賽中能不能學習到別人好的地方,和知道自己哪裡不好,這些都比勝負來的重要,現在社會都是以成績來評量一個人,但對我們來說,有沒有一直堅持在你喜歡的領域做努力,專心做好每一件事,讓自己比昨天好,這樣我們就有在進步了。在這一路上我們也要感謝幫助過我們的人,我們要好好感謝默默付出的人,也要感謝普仁基金會成為我們最強的後盾。</p>
106.6	<p>梁信偉</p> <p>這個月的時候普仁基金會與大瓏企業來學校贊助我們經費與看看我們的練習,也看看我們是否有成長,我要非常的感謝普仁與大瓏在我們沒有經費時讓我們看到一線希望,讓我們不用擔心可以盡全力的練習與比賽,讓我們可以穿新的球衣與用新的球,讓我們每週都可以喝牛奶,感謝你們。</p>
106.7	<p>梁信偉</p> <p>在球隊的這三年中,我原來是一個小屁孩、小流氓的人中變成了比較有禮貌的人,首先在這三年裡我最感謝的人就是我們的教練林永生老師,如果他當初沒有把我們這些人找到球隊中,我們應該都不知道我們現</p>



在在做什麼,也不知道領不領得到畢業證書,就是他把我從黑暗中拉回光明,讓我有現在的成就,可以代表苗栗去比賽,可以代表頭屋國中出去跟別的學校對抗,第二我要感謝的是學校的燕貞老師如果他當初沒有積極向校長讓我們成立籃球隊,或許就沒有現在的我們了吧,接下來我要感謝的是普仁基金會與大瓏企業,在我們剛成立球隊時,那時候根本沒有任何的經費,但學校老師積極爭取,也感謝普仁願意給我們一筆經費可以買新球做新的球衣出去比賽,不用穿以前的球衣,最後我要感謝的是學校曾經有幫助過我們的每一位老師,有些給的是經費上的支援有些給的是言語上的鼓勵與讚賞,接下來我們九年級即將畢業了,希望在未來球隊的學弟們有可以有感恩的心去感謝每一位的人,在此非常謝謝普仁與大瓏。



學生心得日誌

年級：106.6 畢業 姓名：龍竣傑

日期	心得內容
106.1	<p>一瞬間,兩年過了,從原本甚麼都沒有的我們,一路上受到許許多多的人幫助,我們能報答的方式,就只能更認真的努力練習,不斷的努力,把握每次練球的機會,如今在這次比賽終於打出好成績,雖然自己會感到一些自傲,但每當自己回想起以前那謙虛努力的自己,就會更想要保握住當下,因為我們大家要往更遠大的目標前進,讓自己國中生涯,不留遺憾,最後的最後我也要非常感謝一路扶持我們的大家,謝謝你們</p>
106.2	<p>這一次台北之旅,見到很多不一樣的籃球世界。不像以往眼光只侷限在苗栗這個小地方,台北的世界更是廣闊。更多強大的球員,但唯一知道能贏得比賽的方式,就是比別人更加努力積極。雖然在第一場比賽時,大家都拿出比以往積極的防守贏得比賽,或許各位就此自滿,顯得有些散漫,而在最後的晉級關鍵賽時,起初打得不算很好,但受到種種壓力刺激,球隊像是復活了過來,拿出以往好的態度,防守的積極度。隊友間的溝通,都是有史以來最好的,雖然結果不盡理想,但也希望在未來大家可以同樣的方式努力往下一場勝利邁進,也感謝普仁能夠幫助我們完成我們的夢想,在離畢業不久的時間裡,我要更努力讀書和打球,讓國中畫下美好的句點。</p>



106.3	<p>龍竣傑</p> <p>每個人，在幫助其他人時，都會有一種充實感和喜悅，然而受幫助的人，不只能獲得一些經濟上的幫助，還受到心靈上的安慰。所以幫助人是一種，幫人幫己的好行為，更是回饋社會的一種方式，不論道德上或是形象上都能大大加分，所以幫人是人生中，必學的課程。</p>
106.4	<p>龍竣傑</p> <p>這本書告訴我們很多成功的方法以及人們常因人性而導致無法成功，像是書中一個例子:現在給你一百萬或是每天給你一塊錢累積的倍數，三十天你會選哪一個，絕大部分的人都會選擇現領一百萬，然而累積三十天一塊錢的數目，卻有五億之多，正說明著多數人們都會貪圖眼前的利益，而少數的人不貪圖眼前利益 思考過後，放寬眼界，為了更大的甜頭，而放棄馬上就能獲得的小棉花糖。成功的人，願意做不成功的人不願意做的事，書中也提到 NBA 的球星賴瑞 柏德，他總是在比賽前，第一個到球場，為了檢查地板哪裡有缺陷，要多多注意，正因他的細心，而在球場上的表現出來。現在的社會的人，都沒什麼耐心等待更大的甜頭，都只為撒網撈小魚，而非放長線釣大魚，等待願意去做是要好好努力學習的。</p>
106.5	<p>時間飛越，一下子三年國中要結束了，起初的我們懵懂，加入了球隊比過大大小小的比賽，也輸過無數的比賽，當時的自己一度想放</p>



	<p>棄，但漸漸懂得調適享受比賽，不在乎結果，且把握在球場上不留遺憾，正因有這些事物支撐我們，才能在最後感受到甜美的勝利。然而我們漸漸離高中越來越近了，有些人會繼續追逐籃球夢，有些人則朝著自己更大的目標前進，但這一切不重要，重要的事你要繼續秉持你的精神，往你的目標邁進，路途中有很多貴人，別忘了別辜負他們，努力向前。</p>
106.6	<p>龍竣傑</p> <p>國中要結束了，想當初球隊沒什麼資源，但一直以來都有很多人無悔的幫助，才讓我們球隊能夠在最後一年得到好的成績，這些成績都是大家的支持，才能得到的，也很感謝大家在我們輸的時候，不斷的打氣，讓我們能充滿能量的去迎接下一個挑戰，去完成下一個訓練，這種種的一切，也讓我明白給予幫助的人，比被幫助的人，感受的喜悅會更大，所以不論未來我的成就多大，我都會幫助別人，盡我所能給予最大的幫助。</p>
106.7	<p>回想起第一次踏入球場時，那時的我們根本就沒有什麼能力能打好球，只憑藉著滿滿的熱血和夢想練習，那還記得當時的我們多麼討厭體能嗎？每次要跑體能時，大家都有莫名的緊張感，都一同祈禱著下一秒能下起大雨，逃避它，可是往往現實都沒有按照我們的劇本走，我們只好硬著頭皮的堅持下去，但不枉費我們的努力，體能真的在比</p>



	<p>賽時很重要，也讓我們能成功的完成去北區的夢想，這一切種種都讓 現在的我覺得很美好，在我國中能有這麼多的回憶，最後也感謝願意 陪伴我的隊友 教練 老師 珍重再見</p>
--	--



學生心得日誌

年級：106.6 畢業 姓名：黃程奕

日期	心得內容
106.1	<p>黃程奕</p> <p>我們一開始練習只有塑膠球，和自己的體育服，到現在有室內用球跟球衣，我們既然有了這些東西就應該比前更努力的練習，雖然我們體育館在整修，只能在外面練習，但這絕對不是我們的阻礙，當我每次遇到挫折時我都想，為什麼別人可以我不能，因為這句話我一直努力想變強，我相信大家都是這麼想的，所以我們的努力才有這次冠軍，這次的比賽我覺得自己還有很多很多的缺點，這些缺點一定要改進，才能繼續的對抗每個對手，才能爭取更多的上場時間，謝謝幫助我們的善心人士，還有很多的學校老師，感謝你們</p>
106.2	<p>黃程奕</p> <p>這次的比賽，讓我大開眼界，乙組也有這種可以看球看很準的，蓋人蓋得很輕鬆，這次比賽讓我到做事情一開始就要全力以赴，太慢認真就要花更多力氣去追上，這陣子我發現我很缺乏肌耐力，身體白肌占了大部分，讓我短距離跑得快跳的高，但我缺乏紅肌，讓我有肌耐力。在有一次的體能我發現了我沒辦法達標是因為我的腳沒力推我向前，別人都是喘佔的比較多不像我肌耐力這麼差，這三年大部分的人都是我要感謝的人，謝謝教練讓我知道甚麼才是打球，以前都叫做</p>



	<p>玩球，謝謝所有贊助我們經費的人以及普仁基金會。</p>
106.3	<p>黃程奕</p> <p>我覺得陳樹菊女士很厲害，賣菜也可以存到千萬，可勝上天知道他是要幫助人的所以讓他存的特別快，如果我以後有很多錢，我想幫助的不是人，而是動物，很多人是可以靠自己努力的，而動物不是，動物都是人害的，所以要有人幫助牠們才行，還給牠地方住。</p>
106.5	<p>黃程奕</p> <p>三年很快就結束了，雖然我們的身材都沒有很好，但我們努力，三年中我最印象深刻的是暑假一天練兩餐的時候，那時候大概是我進步最多的時候，雖然辛苦但回想起來都是快樂的，辛苦一切都是值得的，這讓我們打進北區，多了一次畢業旅行，謝謝教練從來沒有放棄過我，教練一定常常很失望，我對我自己也很失望，為什麼我上籃總是不穩定，做動作都軟軟的，在這三年裡我要感謝全部教過我的老師，幫助過我們的老師還有同學隊友，也要感謝普仁基金會及贊助人做我們最強的后盾</p>
106.6	<p>黃程奕</p> <p>感謝普仁基金會合大瀧企業的贊助，經過這次的演講，一邊聽我就一邊的想，如果我將來有能力的話，我也要做個有用的人，像幫助我們的人一樣，如果我有錢的話我以後要像要像大瀧企業一樣，捐錢給需</p>



	<p>要的人，讓他們能和我們一樣，快樂地做著自己想做的事，讓這個精神傳出去，讓更多人幫助別人，或著當志工幫助社會，去孤兒院陪小朋友玩，去養老院關懷老人，這個社會需要幫助的人很多，所以我會盡我所能的去幫助別人，成為一個有愛心的人</p>
106.7	<p>黃程奕</p> <p>謝謝教練讓我進入籃球隊，這是我一直很想參加的，也讓我什麼知道什麼是籃球，不是我在電視上看到的，在籃球中我發現了自己，我發現我不是個勇敢的人，但我讓自己慢慢變勇敢，勇敢去嘗試我本來不會的，一直以來教練給我很多的機會但一次次的被我自己打敗，剛進球隊的時候，我覺得我的隊友們感覺就不是好人，但時間久了就發現，他們只是比較喜歡捉弄人，謝謝大家在我剛進球隊的時候幫助我，我很多動作不會也沒笑我，後來一起練到了現在，如今要畢業了，我想我悶大家憶起最深刻的回憶就是暑假一天兩餐的練習，過程中很辛苦，但熬過了想起來就很美好，謝謝教練，暑假沒有領薪水但還願意帶著我們，這可能是我最後一個教練，也是最好的一個，很少教練能和同學一起玩得這麼得開心，謝謝教練謝謝隊友，讓我有美好的三年</p>



學生心得日誌

年級：106.6畢業 姓名：楊智軒

日期	心得內容
106.1	<p>楊智軒</p> <p>一轉眼，時間就已經過了兩年多。想想一開始，剛進入國中的我還是個什麼都不懂的小鬼頭，一下子，我就成了這所國中最高的年級，並且馬上就要畢業了。當初我們學校本來沒有籃球隊，而那時的我也只是個喜歡打球但不太會打球的小孩，所以我一聽到學校要成立球隊了，我很興奮，因為我終於可以有機會接受正規的籃球教育了，我終於有機會提升自己的實力了。所以我馬上決定要加入了，而我真的也成功加入了。但是因為辛苦的練習讓我好幾次想要退隊，不過幸好我撐下來了，也因為我撐了下來，所以才有機會寫下國中生涯完美的一頁。以前我們球隊很窮，不過我們照樣練球，國二那年寒假普仁來看我們練球，後來也捐了不少錢給我們，讓我們有更多的經費可以買訓練器材，讓我們可以更進步，非常謝謝普仁基金會。</p>
106.2	<p>楊智軒</p> <p>這次參加北區複賽，雖然我沒什麼上場，但是我在場下一樣幫隊友加油，我在場下也感受到比賽強度與以往不同，不過我們卻能第一場比賽就順利獲勝，這代表我們平時努力訓練是有用的，不過在後面二場比賽卻接連吃下敗仗，尤其是第三場比賽我們一開始就落後，好</p>



	<p>不容易在下半場回過神，本來有機會收下這場比賽的勝利，不過最後還是輸掉了，這讓我再次體悟到了，比賽是打四節的，如果我們從一開始就拿出應該有的態度，我們贏的機率是很大的，不過這都是結果論了，比賽已經結束了，我們要把這次的失敗當成我們成長的養分，記取這次的教訓，下次比賽從開局就全力以赴，才能有更多贏的機會。最後我要感謝這三年來幫助我們的人們，還要感謝普仁基金會，因為有您們的幫助，我們才能順利地參加比賽，我們以後還會繼續努力下去的。</p>
106.3	<p>楊智軒</p> <p>陳女士做的事情非常的大愛，這樣讓我覺得我現在要好好讀書，努力成為一位有用的人，未來有能力也要向陳女士一樣回饋社會，幫助比我更需要幫助的人。</p>
106.4	<p>楊智軒</p> <p>這本書非常有趣，因為他在書中讓我了解到作者想傳達的概念，延遲享樂這件事說起來非常簡單但非常難做到，但看了這本書讓我對於這件事情有想嘗試的心態，這是我過去不曾擁有的心態，會考快到了，剩下大概一個月的時間，這段時間我可以先延遲享樂，先專注在課業上，等到會考結束，考到理想的學校，我就可以快樂的過未來的三年甚至更久，雖然對我來說很難做到，但我還是會盡力去做，我會</p>



	<p>跟朋友和家人分享這本書的觀念，讓大家更成功。</p>
106.5	<p>楊智軒</p> <p>三年前剛參加球隊，一開始訓練對我來說非常辛苦，從小到大沒有過這麼大的運動量。加入球隊後，我非常不能適應，還一度想退隊，但我撐下去了，現在想起來，我也不知道當初我是怎麼辦到的，雖然比賽還是比較少上場，但我知道是我能力還不夠好，只要球隊能贏球，我在下面加油也算有參與到了，國小畢業時，我沒想過我會有如此充實的國中生活，這是因為教練創了球隊以及很多幫助我們的人們，我才有如此充實的國中生活，謝謝教練也謝謝大家。</p>
106.6	<p>楊智軒</p> <p>轉眼間，我們就要畢業了，回想這三年我真的接受了許多人的幫忙，如果沒有這些人我們可能走不到今天這一步。剛加入球隊時的我從來沒想到自己能撐那麼久，甚至剛加入幾天我就有了退隊的想法，但因為我想進步加上家人的鼓勵，以及很多人的幫助，過了三年我也真的進步很多，所以我非常感謝曾經鼓勵我或曾經幫助過我的人，因為有你們才有現在的我，我要畢業了，我會帶著感恩的心，邁入高中生活，並且努力向上做一個對社會有益的人，最後感謝普仁基金會以及贊助過我們的企業，謝謝大家。</p>



106.7

楊智軒

三年前，剛進入頭屋國中的我沒有想過我會度過如此充實及有意義的國中生活，一切都是從七年級決定加入籃球隊後開始，一開始練習真的非常辛苦，好幾次我都我都想要退隊，但我都撐過去了，到了八年級有了學弟讓我又更有往前進的動力（雖然大多數後來都退隊了）。但八年級時的練習課表分量變重了，所以八年級對我來說是最辛苦的一年，但我也撐過了，到了九年級出去比賽開始贏得了別隊，也拿到了一些比賽的名次，九年級是豐收的一年，也是我最開心的一年，這三年對我來說是很重要的，因為我不只學到了球技，更重要的是我學到了很多做人的道理，這三年一轉眼就過了，我要畢業了，我會帶著在頭屋國中籃球隊所學到的東西進入高中，上了高中後也不會忘記幫助過我的老師們，謝謝大家三年來的照顧，謝謝大家。



學生心得日誌

年級：九年級 姓名：范益峰

日期	心得內容
106.1	<p>范益峰</p> <p>這次我們去比賽贏得冠軍非常的開心，我們這次比賽我也有上去場上不少的時間，這次上去比賽讓我知道學長們在場上的心情，在場上是非常非常的緊張啊！場上跑快攻時控球傳得球一直沒有接好而且也不敢跟對方做對抗，深怕自己會被撞飛，不過能上場我就很開心了可是又覺得這樣還不夠好，自己的腦袋不靈光走位的觀念還不是很好，所以現在我要比別人還要更努力的訓練。感謝一直在我們背後的老師、主任關心幫助著我們還有校外的善心人士補助我們球隊讓我們從什麼都沒有到現在那麼多人的幫助，才有現在的我們。</p>
106.2	<p>范益峰</p> <p>這次我們球隊順利的打進了北區複賽，可是打進了複賽我們高興過頭，在學校的態度根本就是大轉變，在那一陣子只要有打破玻璃的事都是我們球隊弄的。還有一次把活動中心的鐵門弄到壞掉就因為忘了檢查裡面是否還有人，之後的一個禮拜操體能，讓我們知道教練真的很生氣我們的行為。寒假過完就準備去台北打比賽了，第一場對到桃園的陽明我們打得很順，可是我們那場快攻都沒有打出來可是我們還是勝利了。第二場對到新北的福和這場就沒有打的那麼好了，因為他</p>



	<p>們的身材壯碩，為了防止他們切入對我們不利，所以就守的比較小，讓他們投外線成功的讓他們切不了我們，但是在籃底下的隊友都不喜歡卡位所以也讓他們輕鬆在籃下的擦板得分，所以輸了第三場。對到新北的三峽前面都不認真的打，後面認真的時候有把比數拉回來，靠著是我們積極的防守，可是在關鍵的罰球我們的隊友很緊張所以都罰不進，結果我們的台北之旅在這結束了。後面還有很多的比賽可以打，在這期間把該修正的修正來，不要再留下遺憾了，也感謝一直幫助我們的普仁基金會，讓我們這次去台北可以收穫滿滿，未來要記取這經驗，不能再犯一樣的錯誤。</p>
106.3	<p>范益峰</p> <p>在我的生活中有很多的人在幫助我尤其重要的是我的家人在我有困難的時候都會幫助我,還有教過我的老師們把他們的知識都交給我還有一些沒教我的老師也會在我的背後默默的在幫助我,最後是我的籃球教練犧牲了自己的假日來教我們打球,那麼的多人在幫助我真的很感謝你們,所以以後看到有人需要幫忙的只要我有能力我會去幫忙的</p>
106.4	<p>有時候真的要好好選擇眼前的東西，像書中說去做別人不要做的事就會成功，會有好的成就。例如現在山裡那狹小的路上有一顆大石頭擋在你面前，有人會選擇繞過去，但有人會想辦法把石頭搬開，好</p>



	<p>讓下一個在這經過這裡的人可以直接過去，而不用繞。這就是一個做別人不會做的事的其中一個例子，有的人會想得比較多，並為別人想。可是有人只想到自己，以後我也會朝著做別人不會做的事的方向去做，並不會被眼前的小確幸所吸引。</p>
106.5	<p>范益峰</p> <p>這次我和學長打的最後一場比賽結果是非常完美的，我們拿到了第四名。這幾場比賽我看到了非常強的隊伍，許多隊伍在場上的球員都和我是同年紀的學生，可是他們已經接主力在打比賽了，而且球技比我好很多，這讓我在練球中有個目標為了自己之後的比賽必須要讓自己變強。雖然現在不知道之後球隊的人數夠不夠，但還是可以為了高中要打球去邁進，最後要謝謝在我們背後幫助我們和支持我們的老師們，感謝你們。</p>
106.6	<p>范益峰</p> <p>還記得我剛進籃球隊時，要穿著自己學校的運動服練習，等到教練覺得我有很努力的練球的時候才發一套球衣給我，當時我很高興拿到屬於自己的球衣，心想一定要更努力的練球，練到後面不只教練覺得我們有努力的想變強，連周邊默默關心著我們的老師也是那麼覺得我們</p>



	<p>真的很努力在練球，之後我們學校的主任也是幫我們找了願意贊助球隊的好心人們來贊助我們，讓我們有經費可以買球衣和球還有讓球隊的福利越來越好，所以我們是必定要努力認真練球的不讓關係我們的人失望。</p>
106.8	<p>范益峰</p> <p>在這兩個月裡的訓練都是基本中的基本，所以在這個暑假我的基礎又打的更穩了。在這個暑假，我也把我的缺點抓出來了，主要是我看球場的視野不夠大，看左邊會看不到右邊，身為球隊的控球這可是很致命的一個缺點。在暑假的尾端，老師帶我們去看世大運的籃球比賽，讓我印象最深刻的是美國隊對上愛桑尼亞的球賽，上半場美國以驚人的外線把分數差距拉超大，可惜下半場外線有點失靈，所以下半場美國的打法是以切入破壞分球的方式來得分。美國隊進攻和防守都做的很好，進攻用切入去吸引防守在分球到空檔的地方做投射或做二度切入上籃。防守用盯人的方式來做防守一線壓迫干擾二三線做斷球線的動作，雖然說斷球線的人沒像一線那麼辛苦，但他們的腳有在做碎動準備協防或補線。美國之所以強是因為基礎打的好，經由這一次的學習之旅我能夠更進步。</p>
106.9	<p>今年我成為球隊的隊長，卻沒做好隊長該做的事，我沒教他們在球場上防守上，守區域的位子，或進攻時沒有確切的告訴他們該怎麼跑這</p>



	<p>是我的缺點，除了要教他們做該做的事還有我自己一樣有許多的缺點，在球場上我應該要打開嘴巴指揮並且大聲的下達指令，可是我卻沒做到，還有我在場上也只想自己打無法相信隊友，這是錯誤的想法，雖然學弟他們還有我兄弟程博現在沒什麼觀念或得分的方法，但是籃球這項運動講求合作，沒有了合作就像一盤散沙；在我畢業以前我想帶學弟們去臺北這是我想完成的成就之一，在那之前我必須變得比現在還要再強，所以之後練球要以200%的專注力去練習，看看能不能帶學弟們去臺北見世面。</p>
106.10	<p>范益峰</p> <p>在這個月裡我們去跟文林公館三義他們打友誼賽，雖然都輸，但我不在乎，我只在乎我在這些比賽裡我們有沒有學到甚麼。畢竟我們還有很大的進步空間，學弟們還沒長大，而且也練不到半年出去打比賽，見見世面，讓他們知道平常練球不要嘻嘻哈哈的。在這次比賽裡讓我知道毫不起眼的護球動作以及把頭抬起來的動作，是很重要的。去年我們球隊沒有太多的經費，但今年好不容易申請到經費，並且教練買了一些練球會用到的東西讓我們用，我們應該更認真努力的練球，不要浪費掉這筆錢跟教練對我們的期望，也感謝我們的經費支持者能夠</p>



	<p>一直幫我們。</p>
106.11	<p>書名：肯定自己</p> <p>大意是：「作者認為每個人在小的時候就要看重自己，在別人肯定你之前你得肯定自己相信自己。」作者提到他自己建立了「超越自己」的想法，他想要比昨天的自己更進步，雖然不一定能成為偉大的人，但一定能讓自己成為有用的人。看完了這本書我也想和這位作者一樣，每天不斷的超越昨天的自己，我想把這個想法套用在練球與讀書上，每天吸收學習一些東西，讓自己能夠比昨天的我更聰明更強。每個人都有自己的夢想，但要完成這個夢想是一件很困難的事，因為會遇到許多挫折，而挫折的打擊可能毀了完成夢想的念頭，原本信心滿滿的人碰到了難題而選擇放棄，只是因為不夠相信自己，不相信自己能突破這個瓶頸。這世界上偉大的人就跟我們一樣是個平凡的人，他們之所以會成功是因為相信自己且肯定自己能夠成功。</p>
106.12	<p>今年的聯賽就這樣的結束了，原本以為可以自己的力量帶著學弟去北區，但是籃球是個團隊運動，在這次的聯賽中每當把球傳了出去都很不甘願，明明知道是個團隊運動卻不願意把球傳出去，後面教練點</p>



醒了我，雖然學弟還不是那麼會處理球，但是也不能自己腦充血的把球失誤掉，只是因為學弟不夠厲害就不相信他們，這個想法真自私，當自己被換下場時，我看著學弟在場上努力的去處理球，雖然能力還不夠，但他們是真的想贏下每場的比賽，希望在下次的比賽中能別再犯這個錯，希望能有更好的表現。



學生心得日誌

年級：8 年級 姓名：__彭煒翔__

日期	心得內容
106.8	<p>彭煒翔</p> <p>這個暑假是我讀書以來，過得最充實的兩個月，因為我參加了學校的籃球隊，在籃球隊裡的訓練，使我的體力變強，球技變好了，我一開始以為重訓會讓我長不高，但我發現我長高了，體重也減輕了些。</p> <p>雖然練球有時候很累，也很辛苦，但在教練的指導下，我覺得進籃球隊我學到了團隊合作的重要性，也讓我從不愛運動的胖子，變得愛運動了。我知道自己還需要比別人更努力的學習，我希望我能繼續努力，不知是否可以撐到三年級畢業，為自己加油吧！</p>
106.10	<p>彭煒翔</p> <p>雖然這次的比賽我沒被選上，另外有同學也沒選上，那是我們的能力不夠，但我不因此氣餒，學校請來了木匠老師來演講，訴說了他一路走來的辛苦，所以我相信一個人要成功不是偶然的，聽了教練說去年學長的佳績，雖然我沒有看過獎盃，但我知道能有如此好的成績，是要靠平時艱苦的練習還要流下許多的汗水，所換來的成功。我覺得教練非常的有耐心，對體能不是特好的我，他也很有耐心的教導，讓我</p>



	<p>覺得我變得更有自信心，希望我能繼續朝這個方向前進。</p>
106.11	<p>書名：海倫·凱勒</p> <p>內容介紹</p> <p>因為小時候的一場高燒，使海倫·凱勒成了既聾且盲又啞的人；也讓她從彩色的天堂，掉進了黑暗的地獄中。在她以為她的人生就這麼毀了的時候，沙利文老師出現了，才讓她的世界又再次重見光明。</p> <p>心得</p> <p>海倫·凱勒在學習的過程中所遭遇的挫折和阻礙，辛酸和痛苦，沮喪和煩躁，實在是無法用文字所能完全表達，但是她依然永不放棄希望，繼續努力的堅持下去，用熱情、積極的態度面對人生，憑藉著無比的勇氣和毅力，從黑暗中找到生存的價值，並且不屈不饒的為殘障者謀福利，直到生命的最後一刻。</p>
106.12	<p>彭煒翔</p> <p>我在籃球隊裡待了快半年了，我學習到的技能有例如卡位、包夾……等等，我覺得有些地方比較麻煩，所以必須多花點時間來理解，我今年的目標是努力加強訓練好讓我能夠打進北區，這個心得是要在放連假三天的時候寫的，不過我卻忘記了，到了上課的時候才恍然大悟想起來，結果我晚上在寫心得的時候因為經不起電腦的誘惑，所以只寫了一點就沒寫了，隔天我才想到要我心得寫完，所以我被</p>



教練暫時退隊，媽媽知道我被退隊就火冒三丈的罵我，我真是活該因為忘記交心得報告，被退隊這個代價實在太大了，好後悔真不知何時才能歸隊。



學生心得日誌

年級：8 年級 姓名：張銘烜

日期	心得內容
106.8	<p>張銘烜</p> <p>前幾天我和隊上的各位參觀了世大運的比賽，這可是台灣難得的大型比賽，就抱著開心的心情準備出發。星期四在車上感覺路途遙遠，但終於到了台北。第一次看到現場的小巨蛋覺得還不錯，而且場地好大。晚上，我們看轉播台灣對韓國真是好看最後獲勝了真是開心，到了隔天早上我們到現場一共看了三場，最讓我印象深刻的是加拿大對德國，你來我往的過人射投上籃，還有那帥氣的第一時間灌籃。竟然有機會在比賽中看到，真是越看越想看接著往下看。比賽看完了，時間也晚了，就搭車回去學校跟大家再見。回到家想還有下次嗎？但教練常說，只要努力做好學生該做的事，努力的練習，他會給我們該有的福利，雖然今年才開始訓練，之後的日子我要更加倍努力。</p>
106.10	<p>張銘烜</p> <p>星期一的早上我聽了演講這是有關於他從平凡人變作成為木匠達人的一段路程，我聽到木匠達人以前也是一個對未來的路感到迷惘，是他身旁的老師給了他方向，每天不斷練習，放棄了娛樂時間終，於到了今天這一步站在這講台上。前幾天的比賽對於我來說相當的比不上人家，不論是力量、技巧、速度方面上，這場比賽讓我吃盡了不少苦</p>



	<p>頭，但我們也盡了全力在這場比賽上。雖然輸了，下次贏回來就好，竟然知道我們哪裡比不上別人，就從哪邊繼續努力就好了，至於台北我想等我們成為苗栗第一後，到時候再去台北看看不一樣的世界。</p>
106.11	<p>張銘烜</p> <p>我有一本很喜的冒險小說，它的每一集我幾乎都有，雖然說作者現在還沒寫完，但我依舊一直關注這本書叫做：怪物大師。這本書主要是講人類會遇到來自時空盡頭屬於自己的怪物，主角為了尋找自己的父親，踏上了尋親之旅。他首先來到主角父親以前就讀的學校，在這期間認識了許多朋友，得到了屬於自己的怪物同時，發現自己的父親是在整個怪物大師社會口中的叛徒，因此主角被旁人稱為惡魔之子，但主角一直相信自己的父親絕對不是壞人，所以為向父親尋求真相跟著夥伴和怪物一起冒險。如果我是主角的話應該會遠離危險，盡可能突破舒適圈度過學習時光。看完這本書的感想就是人物描述很好背後故事內容完整每一次的劇情令人意想不到很好看</p>
106.12	<p>張銘烜</p> <p>106 就這樣結束了，回憶過去從七月跟大家一起練習到現在有一點不可置信，有好幾次都覺得自己撐不下去，但是在礙於面子上還是忍了下來，撐過了這段時間，我一直在學習新的事物，身體機能不斷提升，做了不少重訓，讓我變壯很多。明年的訓練我想一定會更加辛勞，想</p>



必我如果撐了過去會有什麼驚人的變化，除了在球隊的訓練外在學校的生活表現就顯得一般，沒有顯著的成績、沒有顯著的智商、更沒有顯著的外表，終歸來說就是一個別人眼中平凡不過的路人罷了。球隊給了我多一個重心，剩下一年半的時間我會好好珍惜的。



學生心得日誌

年級：8 年級 姓名：__張光毅__

日期	心得內容
106.8	<p>這兩個月來，不管是訓練、溯溪還是去世大運，都讓我收穫了很多，對自己的國中生活也添了不同的趣味，在國中以前連籃球都不懂得我，在教練耐心的指導下讓我更了解也更認識籃球知識，重訓的時候教練怕我們受傷，所以每個動作都要做到位，才會讓我們把重量往上加。第一次溯溪的感覺是很刺激，在跳水的時候感覺好恐怖，好像生死一瞬間的感覺，真的是非常刺激，去世大運當天看到現場排隊的人非常驚人，因為真的很多人，所以我們就去飯店放完行李，就搭捷運去淡水逛逛，回來後就在飯店休息，然後就是吃晚餐，吃完後教練說一起看籃球比賽，看完就回房間了，第二天就去看比賽了，現場看的感覺就是不一樣，非常好看看了這些球賽我發現他們都很強，希望未來還有機會再到現場來學習。</p>
106.9	<p>張光毅</p> <p>開學至今，我已經習慣這個團隊生活圈了，在學校是個學生，在球隊是個球員，不但要做好學生的本份，更要努力的訓練讓自己進步，是非常辛苦的，但是我不能在像以前那樣揮霍時間，一直玩手機，因為現在是一個球員，練完球還要去上課，然後回家洗澡，洗完就差不多</p>



	<p>準備睡覺了，所以不能在像以前渾渾噩噩了，進到球隊也還是要把學生本份好，才不會為了一些事情耽擱練球時間，而浪費學習的機會。</p> <p>今年沒有了許多高年級夥伴一起奮鬥，只有兩位學長還要撐起傳承給我們這些學弟精神的重大任務，這樣感覺會讓兩位學長壓力變大，所以我也希望我能努力成長幫上兩位學長的忙，別讓他們壓力這麼大，國中的生活因球隊變得更充實，假日沒事時我還能多多出來練個球讓我成長不會停止，目前我的目標就是在未來也能夠打進全國賽，為了自己的榮耀，也為了這個團隊我要更加的努力了!</p>
106.10	<p>張光毅</p> <p>開學到現在，我們終於比了第一場比賽，雖然我們輸的徹底，讓我們見識到人外有人天外有天，但是我們一定會更進步的，比賽過後的早晨，學校很榮幸的請到木匠達人來到學校做演說，或許在座的我們可能無法體會這個老師一路走來是多麼辛苦的，可能只把他當作一個人在分享故事。但一個人能成功絕對不是巧合，連教練聽了都說他也有一點感觸，之前大家說球隊是豐收滿滿，因為學長們的佳績，但是大家看到的卻是獎盃，而我們看到的卻是學長們在平時留下的汗水。如果沒有平時艱辛的練習和在學校都把學生該做的本份做好，怎麼可能還會有這些機會去挑戰自我。今年我們有經驗的學長只剩一位了，但教練並沒有氣餒，因為教練相信努力是累積的，我們都想去臺北比</p>



	<p>賽，能力是可以透過訓練而進步，但心態不行，只有我們想要，態度才會到位，也才能開始走向我們想要的方向。</p>
106.11	<p>書名：單手女孩向前跑</p> <p>內容大意：故事中的晶晶因為手罹患了罕見腫瘤疾病，所以需動手術切除了右手臂，成了單手女孩，不過她卻很樂觀的面對她沒有右手的事實，晶晶開朗、勇敢的面對自己的人生，不認為自己和別人有什麼不一樣，所以什麼事都自己來，她自己擦窗戶、擰抹布、還會畫圖、做娃娃，甚至考上美術班.....。</p> <p>心得感想：現今社會上，有許多四肢健全的人，因為小事而輕生，但是故事中的晶晶卻沒有自暴自棄，因此我們應該要學習遇到困難要往正面思考，而不要往負面思考。如果一直往負面的方向思考，只會讓事情越弄越複雜，這樣根本無法解決困難，不是嗎？</p> <p>因此，我覺得我們要好好把握每分每秒做更有意義的事，而且遇到困難不要逃避，要好好面對，並想想那些努力活著的身障人士，相信你的人生觀一定會改觀，你一定會認為人生是該積極，且充滿希望的。</p>
106.12	<p>張光毅</p> <p>106 年就要這樣結束了，準備邁入 107 年，雖然我們都有在努力，但我覺得我努力的不夠，時常一直做不好。學習到了很多曾經不曾學過</p>



的事物，可是這不代表我們結束了，這只是嶄新的開始而已，所以我們一定要繼續努力下去，明年希望我的能力能上升，並且盡量能幫助到球隊變得更好，在學校除了球隊的訓練外，教練也時常叮嚀我們不是個職業球員，而是個學生，學生就應該做好自己的本分，維持學生的身分。拿出享樂的時間來訓練，讓自己的國中生涯增添許多不同的回憶，所以時間流逝是非常快的，轉眼呢不知不覺已經要過一個學期了，我們一定要把握讓自己成長的機會，嶄新的一年開始，頭屋男籃加油!! 加油!! 加油!!



學生心得日誌

年級：8 年級 姓名： 羅振廷

日期	心得內容
106.8	<p>羅振廷</p> <p>這兩個月來，讓我收獲了很多，對我的身心發展也幫助很大，讓我更有自信，在以前不懂籃球的我也在教練的教導下讓我更有知識也更認識了籃球，在重訓時教練怕我們受傷，所以每一個動作都很謹慎的教我們，教練也幫我們爭取了很多活動像是溯溪,看世大運，去溯溪時我滿心期待結果突然失溫，而且很多的水上活動也沒玩到，只能在岸上看別人玩，真的好可惜哦!暑假快過完時，教練突然說要去看世大運而且兩天一夜，突然覺得籃球隊真好，去到台北時教練帶我們去淡水玩，讓我們自由活動，去完後就去了飯店，我們八年級睡一間。隔天我們去看了好幾場球賽，我看到了灌籃和扣籃感覺好帥，可是我支持的隊伍都輸，感覺難過，最後我要跟教練說謝謝，教練讓我在暑假更有趣，雖然我球技真的不好，但教練說只要我努力練習，好好當個學生，我就能一直在球隊裡跟著大家一起訓練，所以我一定要更努力。</p>
106.9	<p>羅振廷</p> <p>開學到現在，教練一直很照顧我們，我們在學校是學生，在球隊是球員，不但要做好學生的本份，更要努力訓練讓自己更加進步，而現在身為籃球隊的我，不能像以前的我那麼的揮霍，不能像以前一直浪費</p>



	<p>時間在玩手機遊戲上面，一定要努力勤奮的練習，也要努力的減肥也要長高，謝謝教練打醒了我，還教我做人處事的道理，而且教練明明已經下班了卻還要花時間教我們，雖然我們的學長剩下一年就要畢業了，可是我們還是一直不斷的努力，教練每一天都不斷的教我們，不放棄我們，所以我會讓自己更加進步。</p>
106.10	<p>比賽時，我們大家都心驚膽戰，可是我們都有同樣的想法，就是一定要贏，我們都說有一個人超級無敵像一個我們球隊中的一個人，我們大家都一直在笑，最後比賽還是輸了我們的心情都很失落，可是曾經有人說:[失敗為成功之母]，我們不會放棄而是更加努力，比賽過後，學校很榮幸的請到木匠達人來到學校做演說，或許在座的我們可能無法體會這位老師一路走來的辛苦，可能只把他當作一個人在分享故事，但一個人能成功不是偶然，而是要每天都要不斷的去努力，不斷的努力，今年受到嚴重的斷層，但教練沒有氣餒沒有放棄，而是更加努力的教我們，謝謝教練。</p>
106.11	<p>書名：逃離德黑蘭</p> <p>故事引人入勝，述說東尼·曼德茲與中情局，如何解救伊郎挾持的美國人質，唯有過人膽識與勇氣，輔以高超技巧才得以完成任務。</p> <p>他們經歷的故事無法傳述，惟幸運的是，在《逃離德黑蘭》一書</p>



	<p>中，東尼揭開其神紗的一部份。裡面的間諜具備了豐富元素:詭譎 算計、鎮密佈局、臨危不懼，一場與好萊塢聯手而瞞天過海的共 謀行動，攜手對抗表面是忠實的盟有，實則瘋狂致命的敵人。</p> <p>這一本書讓我學到了一些我以前不知道的成語讓我增廣見聞，讓我知 道讀書是這麼有趣的事情，雖然只看了一半多，可是那一半我已經學 到很多東西。</p>
106.12	<p>羅振廷</p> <p>106 年就這樣的結束了，已經邁向了 107 年，我們大家都很努力，也 學習到了很多，可是這不是結束，而是新的一年的開始，所以我們大 家要繼續努力不能就此放棄，我們除了在球隊中的訓練外，在學校的 生活表現也要聽話像個優秀的學生運動員，而教練就老話一句我們是 學生，不是職業選手，盡了學生的本份後，拿出玩樂的時間來訓練， 讓自己的國中生活與眾不同，在我還沒參加籃球隊時，訓練的時間我 都在家玩手機吃零嘴，可是我加入了籃球隊我的生活變了，不像以前 一樣我要加油，新的一年，頭屋男籃加油。</p>



學生心得日誌

年級：7 年級 姓名：__范靖辰__

日期	心得內容
106.8	<p>范靖辰</p> <p>自從我參加球隊的這兩個月來，我自認為我已進步許多，不管是在球技方面或者體能方面，在練球當中雖然有時比較辛苦，但老師有時也會跟我們開玩笑，在這兩個月當中也不只是單純練球而已，老師還有帶我們去參加學校活動例如:溯溪，在溯溪這個活動當中我們球隊也留下了許多回憶，雖然在過程中受了不少苦，但我們卻難忘不已，暑假將要進入尾聲時，我們還有去台北巨蛋看世大運，由於第一天人太多所以老師改帶我們去淡水老街逛街，這也是我第一次到淡水。晚上就在教練房間欣賞中韓大戰。第二天我們看了許多比賽，我特別喜歡美國隊因為他們外線命中率超高，希望未來的兩三年我的球技也能像美國隊如此的優秀。</p>
106.9	<p>范靖辰</p> <p>今年我進入了籃球隊，但我卻沒有做好在球場上該做的事，就是聽隊長的指揮，當隊長說防守該站哪裡時應該聽從，雖然教練還沒教我們防守的技巧或者防守的觀念，但防守的動作還是要做，不做的話等同於是扯隊長的後腿，雖然我們每天都要練球，不能因為練球而讓成績</p>



	<p>退步，所以我每天會把我的200%的專注力放在球場和課堂上，籃球是要合作，沒有合作等於1打5一樣，是不可能會獲勝的，在學長畢業之前，我希望我們能夠跟學長們一起去台北比賽 去台北玩，在他們畢業前有一個難忘的回憶。</p>
106.10	<p>范靖辰</p> <p>我在國中的第一次的比賽已經過了，我也已經知道我和別所國中的實力差距，雖然對方都是些國二、國三生，我們卻只是國一生而已，雖然這次的比賽輸了，不代表我們下次也會輸，在比賽中若一個不小心可能就會失誤，這些都是因為基本動作不好的關係，所以我們要把握每次在球場上的練習，需要把所有的基本動作的根都要紮好，這樣在下次的比賽中失誤的機率就會大幅下降許多。教練也希望明年能夠帶我們一起去台北見見世面，當然我們在練球的時候要拿出 100%的態度來學習以及認真聽教練的指導。</p>
106.11	<p>范靖辰</p> <p>書名:無家可歸的小孩</p> <p>大意:這本書是講秀萍和福榮姐弟倆從小到大走過的路，從小家裡就很窮，而他們的媽媽每天都要打工養家，而爸爸是在外縣市跑船，有一天爸爸為了貪念而跑去賭博，不但沒有賺反而還欠了一屁股債，逼得</p>



	<p>他們的女兒秀萍無法繼續去上學，有一天他們的媽媽出門買菜，回家的路途時出了車禍導致死亡，姐弟倆從小就寄居在鄰居家裡，雖然他們失去親人但他們還是「堅強」的活下去！</p> <p>心得:這本書讓我知道家人有多麼重要，如果我是書中的主角，向他遭遇到一樣的挫折我可能也無法活下去，他們也沒有垂頭喪氣，媽媽車禍而死，當他們感到幸福來臨，就將它奪走,失去親情的關心也沒有定居的地方，他們不但沒有學壞，反而更懂得如何有尊嚴的活下。這也是我們值得學習的地方，因為這本書改變了我的想法，我才發現家人原來這麼重要。</p>
106.12	<p>范靖辰</p> <p>今年 2017 也快要結束了，在這年當中我也學習到了很多，不管是球技上的方面或者做人處事方面我都比以往的我進步許多，球隊雖然用課後玩樂的時間來訓練，這樣子我們的國中生活也會過得比一般的學生還來得充實又有趣，教練也看得出球隊有些人想進步，我們和教練在明年也有個目標，就是希望我們明年能夠打上北區，我們球隊雖然沒有材，但只要我們努力認真我們也可以變成別的球隊眼中的才，上一屆的學長們也是這樣練來的，我相信我們這一屆也一定可以的！</p>



學生心得日誌

年級：7 年級 姓名：__彭韋翰__

日期	心得內容
106.8	<p>彭韋翰</p> <p>這個暑假我參加籃球營，在這兩個月來很高興認識教練和球隊，在老師指導下的兩個個月我和球隊學習到了如何掌握籃球的移動方面和知識方面提高了基本技質量，能夠掌握球技的規則 和比賽的方面策略。 例如籃球的部分，運球上籃，小半圓，四角傳球， 還有很多等等的訓練。 如重訓的練習。伏地挺身，農夫走路，滾輪等等的訓練。現在我知道球隊的重要性，也謝謝教練的指導與關心，也期待自己在國中三年可以成長很多。</p>
106.9	<p>彭韋翰</p> <p>終於開始國中的生活，剛開學我們還不習慣，到後面我們也開始了解國中生活的多彩多姿，在學校是學生，在球隊是球員，不但要做好學生的事情，也要努力的認真訓練讓自己更加進步，是非常辛苦的，我繼續加油，跟上大家。</p>
106.10	<p>彭韋翰</p> <p>在第一次比完賽後我發現我們離別人還有好遠的距離，但教練告訴我們，原來學長以前也是這樣走過來。我知道自己的不足，所以我要更努力去訓練，讓自己的能力可以再提升，不可以讓幫助我們的</p>



	<p>人和老師失望，謝謝普仁一直都在幫助我們，也謝謝贊助企業可以給我們更好的資源。教練和我們說，我們有個目標，就是明年要拚拚看去台北，那也是我們最大心願。</p>
106.11	<p>彭韋翰</p> <p>書名：我的天才夢</p> <p>大意：這些年，做著我的天才夢，仗者自己為是的天才夢做過一些事，有些我做成了，有些不免灰頭土臉。我以為如果我累積了！更多的擁有，我就可以掌握答案，甚至永恆。我曾經全心全力的相信自己的時光，並且演者某種答案的角色。直到成功，名氣，死亡，衰老，無常... 夢想一一與我擦身而過，讓我看穿所謂偉大的功勳以及意氣背後的虛幻，並且招換我內在的不安。</p> <p>書中說的天才夢外，我覺得許多東西要去努力爭取，但自己的夢想更是要去追尋，目前在球隊中，我的夢想就是打進台北大賽，讓自己國中生活多采多姿。</p>
106.12	<p>彭韋翰</p> <p>106 年終於結束了。在這年我學到了很多，運球上籃，跨下、轉身、三角傳球、防守、補位...等，重訓的部份我學了農夫走路 引體向上，反式划船、深蹲。 明年我想打到北區預賽！ 在學校我想多讀一點書，也想打好球，讓國中生活不一樣。</p>



學生心得日誌

年級：7 年級 姓名：__湯佳儒__

日期	心得內容
106.8	<p>湯佳儒</p> <p>我覺得這兩個月的練球對我很有幫助，除了我可以變強也可以增強自己的體能，也可以去打比賽，還有牛奶讓我喝讓我長高變壯，我以後想要變得更強去台北打比賽，所以我要越變越強也要喝更多的牛奶，我以後會繼續打球也不一定但我知道我這三年一定會努力認真練的練球。有一次我們去看世大運我當時非常的開心因為我們去是為了觀察他們如何防守比如說 二三防守 三二防守 還有緊迫盯人對我印象深刻也很嘆為觀止，讓我學到了什麼叫防守。對於比賽也很有幫助希望我下次也能看到這樣的比賽。</p>
106.9	<p>湯佳儒</p> <p>我覺得開學至今的練球對我很有幫助，我在學校的生活也很好，我也習慣了學校的生活，我有兩個身份一個是學生一個是籃球隊的隊員，在學校就要好好上學，在籃球隊就要認真練球，我練球也快半年了，我們的球、衣服都是普仁贊助給我們的，還有牛奶，牛奶對我們很有幫助舉例來說可以長高變壯骨骼也會變得很好，還有我們最近也要去打一場友誼賽，如果我們輸了，但對我們非常有幫助。</p>



	<p>例如 1.可以知道打比賽的想法 2.可以訓練我們 3.以後打比賽不會那麼的緊張，然後我們的 9 年級學長只有 2 個也要畢業了所以我們要加把勁點變強，以後也可能有機率去台北打比賽所以我們要好好努力。如果高中打不了的話，功課也要很好，因為高中都是看你的身高、壯碩，所以功課是幫助我們升學的重要方式。但我的夢想是一直打籃球，我會一直加油。</p>
106.10	<p>湯佳儒</p> <p>比賽的過後，我學習到自己差對手多少了，我們要好好的進步才會變的更強。有一天來了一個木匠達人來告訴我們如何努力成為一個很強的高手，他們告訴我們說只要有心去做，努力的練習，慢慢的日積月累，就會發現你比自己會更強。我們雖然不太懂，但是我們都知道就跟平常練習一樣要努力去做，明年教練說要帶我們去台北，所以我們要好好努力練習，把握機會才有機會去，明年三年級的學長也要畢業了，所以我們要好好把握這三年並努力學習了。</p>
106.11	<p>湯佳儒</p> <p>書名：再見了！紅毛猩猩</p> <p>這是關於 守信承諾 還有 愛護動物的一本書他們一家人有爸爸，媽媽，爺爺，奶奶還有阿志，妹妹爸爸總是說話都不算話有一次阿志生日大家都有生日禮物給阿志，就是爸爸沒給，然後爸爸說在車裡</p>



	<p>有禮物發現是紅毛猩猩，阿志當時嚇一跳但是阿志很皮有時候也會亂吃家人的食物也會變裝以為是他妹妹，有一次阿志看書突然發現紅毛猩猩是保育類動物他看著電視發現紅毛猩猩的媽媽因為要保護他而中槍因為紅毛猩猩是保育類所以要送到大自然去但是阿志很捨不得，阿志就跟紅毛猩猩說我們約定好回去找你但是有一天阿志的爸爸出車禍所以不能去找他，到了阿志的生日，爸爸給他的生日禮物居然是機票，他們到了紅毛猩猩的大自然的但是大家都沒看到他以前的紅毛猩猩但是阿志雖然沒看到，但他知道就在他的身邊。</p> <p>因為一句話的承諾，阿志做到了。我覺得在我還在學習的階段，我也要努力養成對自己負責的態度，每當承諾他人的事情，我一定要努力做到。</p>
106.12	<p>湯佳儒</p> <p>今年就這樣過了，感覺好快好快就這樣練球練到半年，我在這半年進步了很多，以前力量、體力不太夠現在有增加很多，還在慢慢進步中，我也學習到很多東西，轉身、假動作等……我們要更努力因為大部分我們的目標應該是打進我們的北區，但是我的功課雖然不是那麼的好，但是我要更進步才能跟上進度，這樣才是最好的。功課應該要擺在第一練球是第二，我們一定要功課罰寫寫完做完才去練球，不然下次要寫更多作業。我要讓大家的國中生活變得更美好，</p>



我們的國中三年很寶貴，時間過的很快，我們還有兩年半一定要好好加油。



學生心得日誌

年級：7 年級 姓名：__李承恩__

日期	心得內容
106.8	<p>李承恩</p> <p>每到練習時大家都會認真的聽從教練的指示,尤其是做重量訓練,姿勢不對教練就會用心的糾正,不會讓我們受傷。練球前教練都會跟我們開開玩笑,練球的時候教練就變得很嚴肅,讓我覺得教練是個公私分明的人。台灣難得舉辦世大運比賽教練也安排我們去看比賽見見世面,到小巨蛋的球場哇!真壯觀,在現場比在電視機前看還刺激,讓我印象最深刻的隊伍是德國 VS 加拿大,前面加拿大遙遙領先,後面被德國給追上了真是精彩。感謝教練的用心,讓我在籃球隊一定過得很充實。</p>
106.9	<p>感謝教練這幾個月的教導,讓我在這幾個月多了一項技能,我會參加籃球隊是因為不想讓這三年一直讀書,想讓這三年能擁有與同學不同的回憶。我們練球的過程教練會細心.很有耐心地教我們怎麼運球,我剛開始練的時候教練就會開開玩笑說我是足球隊的,但經過教練的細心的教導不會再說我是足球隊的了。教練時常會邀請他的同學.朋友.學長來打打友誼賽,在比賽過程中我從老師.學長的動作裡發現了一些我不會的技术,我都會問教練說那些動作怎麼做,教練就說那要一些肌力訓練和體能訓練才能爆發出來的。</p>



106.10	<p>李承恩</p> <p>感謝教練這個月的教導,讓我在這個月進步神速,運球運的比較好了,不會在踢到腳了。</p> <p>聽到木匠達人的一番演講後讓我懂得堅持下去,每到跑體能時有些人會跑不動,教練就會說堅持下去,堅持就是你的了,聽到教練這番話我們就會堅持下去努力的跑完。</p> <p>這個月教練送我們禮物還我們舉辦一場友誼賽,讓我們感受比賽的感覺,雖然成績並不理想教練就說別氣餒,回去再把基本動作練的扎實一點可以跟其他人做對抗了,好好練,把自己的位置打好來</p> <p>感謝教練的禮物.指導,讓我們擁有美好的回憶!</p>
106.11	<p>李承恩</p> <p>書名:乞丐囡仔</p> <p>內容大意:主角賴東進一家人,爸爸眼睛看不到,媽媽是智障人士,從小住在墓地裡,穿的是死人的衣服,常常吃別人吃剩的食物,被人嘲笑欺負,看不起。甚至白天上學,晚上乞討,但是他還是堅持要上學唸書,從小到大都是第一名,說明所有的挫折並沒有讓他放棄,始終不斷奮勇向前</p> <p>讀後心得:雖然作者出生在乞丐家庭,但他並不放棄,卻勇往直前的走</p>



	<p>出自己的人生。我很佩服他的精神,雖然過著三餐不濟和露宿街頭的生活,可是他始終不屈服,身為長子他一肩挑起照顧家人的擔子,更努力求學,並用他的態度來過著不服輸的日子,這樣不屈不撓的他,讓我非常敬佩。</p> <p>他的一舉一動不得不讓我們學習,全家十四人口,都靠著他,為了家人為了自己永不放棄的精神,才走到這樣人人羨慕的生活,他這一路走來雖然千辛萬苦,但他總算苦盡甘來,讓家人不再過著乞丐般的生活</p> <p>坐著出生雖然不是很好,可是他卻能從乞丐變成公司廠長兼生產部經理,像這樣奮鬥的過程,是我們都該學習的,不管如何,我們都該好好努力,認真得過每一天</p>
106.12	<p>李承恩</p> <p>我練球到現在已經練了半年多了,我的球技進步得很快,這半年來都是教練一心一意用心教導我們。</p> <p>106 年就要過去了準備迎接 107 年,這半年我學習到了怎麼跑位.如何把球運好學到了很多,12 月中旬教練帶我們去打聯賽雖然成績並不是很理想,但教練也還是說回去再努力比別人再拚一點,就可以打到好球,教練不在意輸幾分,而是看我們在場上有沒有盡心盡力的去打這場比賽!</p>



明年的目標就是能再把基本動作.運球練得更扎實比別人再多一份心在運球上,雖然我現在在場上沒有辦法得分但我在場上可以幫忙卡位,幫忙做其他事。

感謝教練這半年的陪伴與支持我永遠都不會忘記教練這份耐心。



學生心得日誌

年級：7 年級 姓名：__劉邦敬__

日期	心得內容
106.8	<p>劉邦敬</p> <p>今天學校要帶我們參加溯溪活動，溯溪是一個需要團結合作的活動，到了溪流我心裡非常緊張，那裡的水溫差不多在 13~11 度之間，在攀爬石頭是很危險的，所以有專業教練和老師們的幫助才能順利完成，過急流是要靠團隊的協助。在途中有一些碰撞的傷口也要忍著牙撐過去，在冰寒水中有些人失溫，有些人不敢跳水，我在跳水的一瞬間感覺自己快飛起來一樣，一會兒我們準備進最後一關我們搬著繩子，我們踩不到地，經過努力的奮鬥下才把溯溪走完。我覺得能體驗到這種團結活動我收穫滿滿，希望以後能再體驗這種活動。</p>
106.9	<p>劉邦敬</p> <p>我剛進國中生活，感覺非常的陌生，到今天才融入國中的生活。我是今年暑假才進籃球隊的，我以前球技非常的爛，常常被笑，但我卻喜歡籃球我不放棄，我們在學校是學生，跟一般生一樣，但在球隊是小球員跟一般生不一樣我們多了練球時間，鍛煉自己，除了練球還要讀書，我們的學長只剩下兩位，努力的教導我們，我覺得要大家團結合作，我們過的比別人還要充實，我要把課業顧好，別讓教練擔心，最後我希望我能當個好學生，不讓老師擔心的人。</p>



<p>106.10</p>	<p>劉邦敬</p> <p>這天，學校很榮幸請來了一位木匠達人，來為我們演說，解說他求學的苦，這就讓我想到了教練口中的學長，教練描述著學長以前辛苦的練習，才會有現在的成績。大家都以學長祝賀，時間如水流去，現在我們的能力跟學長沒辦法比較，所以教練常常說我們的基礎要先打好來，然後在慢慢的進步，以後就有可能跟學長一樣，打入台北。</p>
<p>106.11</p>	<p>劉邦敬</p> <p>書名：“我是白痴”</p> <p>內容大意：這一本書裡是在介紹一個頭腦有一點問題的人，他家是開一家麵店的，他常常被學校同學欺負，他非常的熱心服務，常常抬水，他喜歡抄課本，直到有一天，他認識了一位朋友，他朋友叫：跛腳，顧名思義他的腳就會一跛一跛的，跛腳跟奇他的同學不一樣，跛腳不會欺負他，有一位學生故意把他的便當弄翻，跛腳為他而打架，這個畫面讓他感動了，最後他們決定要當永遠的好朋友，不分離。</p> <p>讀書心得：這個故事告訴我們做人要懂得尊重，不要看別人有一點障礙，就排擠別人，跛腳是一個很好的試範，不要欺負有障礙的人，他們又不是想成為這樣，所以要關心，不要排擠。</p>



106.12

劉邦敬

我從暑假才開始打籃球隊，我練著練著 2017 就要過去了，我開始相信教練說的話：「時間是不會等人的」，在 2017 年我學到了打比賽的動作和戰術，教練也犧牲了他的下班時間，來陪我們練球，我也要當一個優秀的學生，不欠老師作業，我也願意犧牲掉我的玩樂時間，來練球，讓自己不在像一個餵料機，常常被人家笑，我體能非常的不好，所以跑體能要比別人還要更認真。希望 2018 我們能拿下一勝，練球扎扎实實的練，重量一下一下認真做，然後也不要當一個常常被教練叮嚀的球員。



學生心得日誌

年級：7 年級 姓名：__陳志安__

日期	心得內容
106.10	<p>在精彩又刺激的籃球比賽後，很榮幸的邀請到木匠達人來到我們學校做演講，他跟我們分享他的人生故事，從一開始到成功這段遙遠的路，都是不輕言放棄的成果。開學，校長就跟我們說過，去年學長們的屢屢佳績，教練說過他不需要我們那到第一名、第二名，他只要看到我們有認真、努力的練習這樣就足夠了，因為只要成功，不是一天、兩天就可以成功的，而是要靠累積的，要想成功，就一定要努力。</p>
106.11	<p>陳志安</p> <p>書名:祖孫情</p> <p>大意:一個小男孩住在台北，父母工作穩定，在物資需求上滿足 但父母因為工作的緣故，所以小男孩常常自己一個人吃晚餐，自己一個人完成所有事情，然後因為父母工作的緣故要把男孩放到阿公阿嬤家，在偏遠的鄉下發生的趣事。</p> <p>閱讀心得:雖然在物資上獲得滿足，但是卻沒有父母的陪伴，然而他在偏遠的鄉下，雖沒有網路，也沒有炫麗的遊戲機，但卻有許多的陪伴和關懷，說不定在台北就有這種家庭，我覺得與其在繁華的都</p>



	<p>市，沒有陪伴和關懷，不如在偏遠的鄉下，獲得多一點的陪伴和關懷，所以我要多珍惜家人和我的情感。</p>
106.12	<p>陳志安</p> <p>106 年就這樣結束了,這意味著的不只是結束,也是新的開始,我們已經努力了半年,也學習到了很多,我對於明年的期許是能盡量上場,幫忙到球隊的大家,成為好球員,好學生和好夥伴,像教練說的一樣,我們畢竟還是學生,如果要把你的讀書時間拿來練球的話,不如不要練,來籃球隊是為了讓你的國中生活與別人不一樣,並不是讓你混時間的地方,新的一年,希望大家都有所長進,我也要加油。</p>



學生心得日誌

年級：7 年級 姓名：__謝侑桓__

日期	心得內容
106.8	<p>謝侑桓</p> <p>籃球是一個世界熱門的運動，他需要靠苦練、溝通和團隊默契才能贏得這一場比賽。我們由林永生老師所帶領的籃球隊是一個非常好的球隊，雖然我們沒有底子，但是教練還是願意用他的時間和金錢來培訓我們！有些球隊可能只想讓他的球員變強而不會去關心到他們的安全，也不會去關心他們的課業，但是林永生老師不只訓練我們，讓我們變強，也會顧及到我們練習時的安全以及我們的課業狀況，使得我們更進步！今後我們一定會更加努力！讓我們可以一起在球場和更強的對手比賽。</p>
106.9	<p>謝侑桓</p> <p>開學到現在為止，我們都已經習慣了現在的身份，我們在學校就是學生，在球場上就是球員，我們要做好學生的本分，也要努力的訓練讓自己變強，就像教練所說的：你做不好學生的本分，就別跟我說你會認真練球！我們都知道這句話的意思，雖然現在的身份非常的辛苦，但是我們總是會互相鼓勵對方，雖然有時候還是會吵架，也會看對方不順眼，但我們總是可以想辦法忘掉不開心的，繼續努力的練球，今年因為學長們都畢業了，球隊中只有兩個學長，而</p>



	<p>且他們還要背負著一個重大的任務，我的國中生活也因為球隊而變的不一樣，謝謝教練這樣的關心我們，我相信我們都一定不會辜負您的期望的！</p>
106.10	<p>謝侑桓</p> <p>開學到現在，我們終於打了第一場比賽，雖然都輸了，但我們一定還可以更進步。比完賽後聽到了一位木匠師的演說，要成功真的要下許多功夫，不是不用努力就會成功的。教練說過努力一點，拚拚看明年去台北比賽，所以我一定努力練習，在學校要做好學生的事，不要因為沒做好而失去我練習的機會。</p>
106.11	<p>謝侑桓</p> <p>書名：我的大個子朋友</p> <p>內容大意：主要是在講一個小男孩和一個家庭的故事 故事先說到了小男孩和他的阿嬤住在一起，但因為他爸爸要他搬到高雄，於是他和奶奶就分離了。後面過了一段時間，他交到了一個好朋友，他的身高非常高大，但因為出生時傷到了大腦，於是非常容易忘記事情 主角和他相處的非常好。有一天他的朋友去了醫院，因為他的腦袋裡面長了一顆腫瘤，情況非常嚴重，同學們都替他祈禱，希望他快快回到班上。在醫院的途中，他遇到了他的媽媽和他的雙胞胎姐姐，但他的媽媽因為火災重傷，就要離去了，他的阿嬤也從屏東趕</p>



	<p>過來替他媽媽送上最後一條路。過了幾個禮拜，主角的心情非常不好，但聽到了他的好朋友康復了消息，他心情馬上就好了起來，他原本拆散的家庭也複合了，雖然他的媽媽去世了，但是他依然用開朗的心情度過每一天。</p> <p>閱讀心得：我覺得這是一個非常富有感情的一本書 他讓我學到了友情與親情，他的內容有些部分非常讓人感動 我也因為這點感動到哭了，這是一本非常好看的書，也讓我學到了尊重別人了缺點，多看齊別人的長處。就像孔子說的：「擇其善者而從之，其不善者而改之。」的道理。推薦可以看看這本書，或許會被這本書而感動也說不定呢~</p>
106.12	<p>謝侑桓</p> <p>2017 年就這樣過去了，我們在這一年努力了非常多，也學習到了很多東西，明年我希望我們能拿下一勝！我們除了訓練外，在校園裡的表現也非常好，還是同一句話：我們都是學生，不是職業籃球員，除了做好學生的本分，還要認真努力的讓自己球技變強，我們拿出自己的玩樂時間來訓練，讓自己有一個不一樣的國中生活，時間飛快的流逝了，我們一定要把握住現在的時光，新的一年，我們一定要努力不懈，獲得勝利~</p>



學生心得日誌

年級：7 年級 姓名：__陳佑慶__

日期	心得內容
106.8	<p>陳佑慶</p> <p>在這兩個月的暑假，每天都到國中練習，暑假期間在球隊裡，我學到非常多的事物，不管在練習或做人處事都學到了許多，在練習上雖然偶爾訓練的內容很累，也留下了許多辛苦的汗水但能讓自己一天比一天還要更進步，這些都非常值得，但在怎麼辛苦腦袋也告訴我再撐一下就結束了，因為想在比賽場上多一點上場機會和讓自己變的越來越強，不管訓練多累，我都會盡力完成訓練，希望未來三年的我比現在還要更高,更壯,更強，我會把握每一天的訓練，不管練球或重量，我都會全力以赴，讓我在國中三年留下不同的人生。</p>
106.9	<p>時間是在過的太快了，一轉眼就過了一個多月，同時我們也一直的不斷在進步中，每次在做重量都在突破自己一次比一次做的還要重，運球運的速度越來越快，感覺這不像我自己的身體，我從來沒想過訓練身體，狀況會變得那麼好，但是非常的辛苦，訓練量不像剛來的時候那麼的輕鬆，不管是體能或重量都變的很辛苦，但是只要能變的更強更壯更快，都很值得，我只要繼續訓練，總有一天我一定很強不管多累，流了多少汗水淚水我一定會加油的！！</p>



106.10	<p>陳佑慶</p> <p>一個月這樣就過掉了，我們的第一場比賽也比完了或許我們和其他隊伍實力也許有差別，但是我們也才一年級，對方都是三年級，但是我們的目標是在二年級贏其他隊伍，相對我們也要更認真的練習，我們雖然輸了，這告訴了我們的實力跟對方差多少，要多努力才能贏過對方，一年級輸對方 30 多分，二年級只能輸 10 分，三年紀我們就要全贏，對方三年級打贏我們，等到我們三年級也要打贏對方，教練也說過教練想二年級帶我們去台北，而我們就拼拼看能不能在明年去台北了，我要加油。</p>
106.11	<p>陳佑慶</p> <p>賣支仔冰的小男孩</p> <p>賣支仔冰的小男孩是林棋勇，他的爸爸生的重病，肝病，爸爸沒有工作，所以全家都出來工作了，媽媽是幫人洗碗做家事，姐姐是在餐廳洗完，林棋勇是賣支仔冰，沒天都要在太陽大的中午，人家睡的香甜，他卻要去賣支仔冰</p> <p>看玩這本書我學到要珍惜我們現在所有的，不要動不動就抱怨，看現在許多人都跟林棋勇家一樣，經濟都很苦</p>
106.12	<p>陳佑慶</p> <p>從小學的尾聲來國中練球，到現在國一上快結束了，時間過的真快</p>



一轉眼就過去了，今年的聯賽已經過去了，現在要努力的去準備明年的聯賽，我們的目標是明年就能去台北打聯賽，我們要怎麼的迅速進步，唯一的辦法就是在學校當一個好學生，做好學生的本分，不要在課堂一時的疏忽或大意，而被老師留下來而不能訓練，除此之外，在練習時熱身不聊天，重量每一下認真做，練球每次上籃認真上，投球專心投，我們只要這樣過一個寒假和暑假，吃完我們該吃的苦，我們就有機會打進北區了!



學生心得日誌

年級：7 年級 姓名：余承駿

日期	心得內容
106.8	<p>余承駿</p> <p>今天學校帶我們去溯溪，溯溪是一個要團結合作的一個活動，如果一不小心沒踩好，你可能就會撞到石頭，一開始爬的時候我怕的不得了，但我還是得努力把牠撐完，到了目的地本來我們要往回爬結果發現有一個漩渦所以我們就用走的回去。過了幾個星期教練說要帶我們去台北看世大運我覺得最精彩的是德國 VS 加拿大，因為德國本來要輸了但到最後卻反敗為勝，我覺得他們非常努力的打贏比賽。謝謝教練在這兩個月帶我們去溯溪和世大運，跟教我們籃球的基礎，未來我會更努力的學習來報答幫助過我們的人。</p>
106.9	<p>余承駿</p> <p>從暑假到現在我的球技和體能越來越好，以前的我胖的跟肉球似的。但進球隊以後身體越來越壯，但參加球隊除了要練球也要把功課顧好，比一般生還要辛苦許多，但我絕對不會輕言放棄，球隊裡只剩兩位學長有時打全場時感覺都會成為絆腳石，所以我希望可以變得更強，不會再成為絆腳石，我覺得教練有如提燈的領頭指引著我們，謝謝教練。</p>



<p>106.10</p>	<p>余承駿</p> <p>去銅鑼的那天是我們第一次的比賽，一看到其他球隊就覺得非常緊張，連投球都因為太緊張所以一直投不進，結果我們是以慘敗收場。我心中非常的不甘心，回到苗栗時我一路都在回想比賽時的情景，我在心中默默發誓我國二一定要打敗他們。但在這之前我們要把學校該做的事情做好，才有機會去挑戰自己。俗話說的好：「天下沒有白吃的午餐」「沒有付出就不會有收穫」，如果自己不努力就不會進步，所以我在下次比賽前一定要變得更強。</p>
<p>106.11</p>	<p>余承駿</p> <p>書名：移動迷宮</p> <p>內容大意：男主角湯瑪斯被送到一個迷宮裡他一醒來完全記不清自己是誰，幾天後他跟著一群名叫飛毛腿的到迷宮裡探險但絕對要在門關之前離開不然裡面的怪物會殺死他們，但他們離開時意外殺了一直怪物發現裡面有東西，又過了幾天湯瑪斯又跟著一個叫明豪的一起衝進迷宮裡探索結果意外，的發現了出路，他們一回去就集結全部人一起拿著武器準備離開這裡，但到了門口怪物卻守在那邊，怪物殺了將近一半人以上時終於逃出了迷宮...</p> <p>心得：看完了這本書我最喜歡的就是他們一起打倒了怪物逃出了死亡迷宮，如果他們沒有團結合作絕對不可能活著離開。就像我們現</p>



	<p>在的訓練雖然很辛苦，但只要自己努力和團隊合作，我相信我們也有一天可以達成我們的目標。</p>
106.12	<p>余承駿</p> <p>2017 結束準備迎接 2018 這年我很努力的練籃球也學習到了許多東西，而今年我目標可以贏一場比賽，除了練球外我們還要當一個優秀的學生雖然我常常耍笨，但是為了練球我願意犧牲自己的玩樂時間來練球，讓自己的國中生活與眾不同，教練說過：「如果要拿你讀書的時間來練球，那就真的不用耽誤你讀書。」我心想如果我一直功課作業不寫的話恐怕我就練不到球了，時間飛快流逝我一定要把握我的練球時光，不能讓時間白白的流逝掉。希望 2018 我可以認真的讀書和練球，不要再為一些奇奇怪怪的事情而阻礙我練球，新的一年我絕對要比前年還要認真的練球。祝大家新年快樂！</p>



大手拉小手青少年引導計畫期中評估~~學校自評表

編號：__D10609003__ 學校名稱：_苗栗縣頭屋國民中學_

計畫名稱：_我好想打籃球_

評估成效	執行自評 (1~5 分)	敘 述
1. 學生自我成長及對團體的認同度	5	學生經由籃球教育的引導，展現不一樣的氣質，課堂學習狀況良好，每位學生均錄取公立高中職。 同儕相處融洽，團隊榮譽高，展現引導計畫成效。
2. 計畫執行成效含執行進度及網站上傳內容	5	每月按時上傳學習心得，寫作品質佳。
3. 學校整體配合度	5	學校支持籃球社團發展，除基金會資源外，另爭取設置籃球基層訓練站，擴大學生受益面。
4. 學校與地方資源連結成效	5	學生表現優異，鄉里也感受到籃球團隊的不同。除鄉長親自到校嘉許外，外出比賽也有鄉里提供小額捐助，減輕家長負擔。
5. 經費執行成效	5	經費按計畫執行，成效佳，第一期使用率已達 95%。

期中報告附件請勾選

- 網站內容是否有更新
- 期中經費執行表 (附表 2-1)
- 中學生學習評量表 (附表 2-2)
- 學校執行成效自評量表(期中) (附表 2-3)

填表人：

主任：

校長：



※本表由老師評量整體學生

附表 2-2

苗栗縣立頭屋國中 我好想打籃球 期中學生學習評量表

DEAR 老師：

感謝您這個學期對學生的付出與指導，讓同學有機會習得不同領域的技藝。為評估學生參加計畫案的學習表現，麻煩老師填寫本評量表，感謝您。

★學生背景資料（可複選）

- ◎參加引導計畫學生總人數：12 人；國一：0 人；國二：2 人；國三：10 人
 ◎曾中輟之慮：1 人
 ◎學生身份別：一般生：4 人、原住民：1 人、外配子女：7 人
 ◎學生家庭類型：雙親： 人、單親： 人、失親： 人、繼親： 人、隔代教養： 人、其他：
 ◎家庭經濟：低收入戶： 人、中低收入戶： 人、清寒家庭： 人、身障子女： 人、其他：

★請依據學生參加（計畫名稱）的表現，回答下列問題。

本表採 5 等計分；非常同意（5 分）、同意（4 分）、尚可（3 分）、不同意（2 分）、非常不同意（1 分）

答	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意	無法作
1. 經過一學期的學習後，整體學生在學習上有明顯的進步。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 整體學生展現對（籃球）學習的興趣。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 整體學生展現對自己的自信。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 整體學生會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 不會影響整體學生的課業。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 在訓練課程中，整體學生能專心練習，表現良好。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 在訓練課程中，整體學生學習態度主動積極。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在訓練課程中，整體學生會主動教導其他同學。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 每一次比賽機會，整體學生皆能樂於參與。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 團隊的訓練及比賽，能讓整體學生獲得成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 老師對 整體學生 學習總評：						

學生整體表現優異，確實達到引導計畫扶助弱勢，引導學生學習，發展自我專長，建立團隊榮譽感的目的。

12. 老師對**整個計畫案**自評/建議：

感謝普仁基金會的支持，讓原本桀傲不遜的生命找到了發揮的出口，也為自己的國中生活寫



下璀璨的一頁。

附表 2-3

學校執行成效自評量表（期中）

*本表請依原執行計畫書中之「學校執行預期成效自評量表(附表 1-4)」實際執行狀況填寫。

成效評估	量化指標	評估方法與工具	期中量化評估結果（數據）	期中量化評估結果說明（文字）
一、比賽成績達成	1. 以全縣乙組比賽前三名為目標。	比賽成績	100%	榮獲全縣國中乙組第二名，榮獲國中學籃球賽國中組第四名。
	2. 學生行為表現	記功嘉獎次數高於警告記過次數	100%	學生積極正向，沒有負向懲罰出現。
二、學生社團出席率	1. 出席率過 90%	社團點名簿	100%	積極參與練習，出席率 100%。
三、強化學生對社團的參與	1. 每個月至少一個專題報導	以網站學生作品顯示	100%	每個月至少一個專題報導，至今已有五項報導。
	2. 心得寫作繳交超過 90%	網站心得分享記錄	100%	每月按時繳交心得，繳交率 100%。
四、落實弱勢學生的照顧	1. 社團高關懷學生參與比例超過 70%	以社團人數及成員家庭調查表顯示	100%	目前球隊 12 人，有 10 人為弱勢家庭，參與率超過 80%。



	2. 升學比率達到 100%，公立學校入取率達 70%	以每年畢業生就學狀況（期中升學狀況調查表）顯示	100%	今年畢業 10 位同學全部錄取公立高中職。
--	-----------------------------	-------------------------	------	-----------------------

（表格內容如填寫不下，可以自行調整格子大小）

**105 學年度-106 年引導計畫學生升學狀況調查表 (106.8 月調查)**學校名稱：苗栗縣立頭屋國中引導計畫名稱：我好想打籃球參加引導計畫學生總人數：12 人；畢業人數：10 人考上公立人數：10 人；私立人數：0 人

學生姓名	考取學校	附註
胡至軒	國立苗栗高中	1. 學生屬低學習成就。 2. 因籃球成績優異申請國立苗栗高中(體育特招)
陳恩業	國立苗栗高中	1. 學生屬低學習成就。 2. 因籃球成績優異申請國立苗栗高中(體育特招) 3. 外配、單親家庭，經濟環境不佳。
龍竣傑	國立苗栗高中	1. 學生學習成就中上。 2. 因籃球成績優異申請國立苗栗高中(體育特招) 3. 學生具原住民身分，單親。 4. 學生家庭經濟環境普通。
范文政	國立苗栗農工	1. 學生學習成就中上。 2. 因免試入學分發國立苗栗農工 3. 外配家庭，家庭經濟環境不佳。
楊智軒	國立苗栗農工	1. 學生學習成就中上。 2. 因免試入學分發國立苗栗農工 3. 外配家庭，學生家庭經濟環境不佳。
杜秉成	國立苗栗農工	1. 學生屬低學習成就。 2. 因免試入學分發國立苗栗農工 3. 單親家庭，家庭經濟環境不佳。
梁信璋	國立大湖農工	1. 學生屬低學習成就。 2. 因免試入學分發國立大湖農工 3. 單親家庭，家庭經濟環境普通。
胡文嘉	國立苗栗農工	1. 學生屬低學習成就。 2. 因免試入學分發國立苗栗農工 3. 外配家庭，家庭經濟環境不佳。
徐伯維	縣立興華高中	1. 學生屬低學習成就。 2. 因籃球成績優異申請縣立興華高中(體育特招)



學校執行成效自評量表（期末）

成效評估	量化指標	評估方法與工具	期末量化評估結果（數據）	期末量化評估結果說明（文字）
1 落實學生團隊學習精神	1. 社員每學期須完成 6 小時服務學習時數。	學務系統服務學習時數	100%	1. 完成學習時數。 2. 參加縣內外比賽多次。
	2. 至少參加縣內、外比賽一次	比賽照片及心得		
2 提升學生正向學習態度	1. 嘉獎至少超過 5 次	學務系統獎懲紀錄	100%	1. 嘉獎全數超過 5 次。 2. 約 60% 學生，少部分學生原本有學習障礙，已盡力輔導
	2. 段考成績平均 60 分	段考成績單	60%	
3 強化學生對社團的參與	1. 每個月至少一個專題報導	以實施成果顯示	100%	每月繳交心得狀況良好，都能在老師規定時間內完成。
	2. 心得寫作繳交超過 90%	網站心得分享記錄		
4 落實弱勢學生的照顧	1. 高關懷學生參與比例超過 50%	以社團成員家庭調查表顯示	升學率 100% 公立 100%	利用假日來參加會考衝刺班，除了特色招生外的學生，其餘畢業生均能靠平時努力課業考上公立學校。
	2. 升學比率達到 100%，公立學校入取率達 60%	以每年畢業生就學狀況（期中升學狀況調查表）顯示		



頭屋國中『我好想打籃球』 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加『我好想打籃球』的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：903 姓名：范益峰 擔任專長位置：控球後衛

◎填寫日期：106年12月22日

本表採 5 等計分；非常同意（5 分）、同意（4 分）、尚可（3 分）、不同意（2 分）、非常不同意（1 分）

意	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 讓我對（計畫名稱）學習更有興趣。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意參與每一次對外的表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到…… 有想要的東西就努力去做_____					
17. 我增強了（或突破）…… 身體變壯了許多，運球能力也進補了許多_____					



18. 我的期待（或我的承諾）……

我期待我能在畢業前摸到框

頭屋國中『我好想打籃球』 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加『我好想打籃球』的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：903 姓名：范程博 擔任專長位置：中鋒

◎填寫日期：106年12月22日

本表採 5 等計分；非常同意（5 分）、同意（4 分）、尚可（3 分）、不同意（2 分）、非常不同意（1 分）

意	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 讓我對（計畫名稱）學習更有興趣。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意參與每一次對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到…… 我學習到很多中鋒動作和知識					
17. 我增強了（或突破）…… 我增強動作和運球					
18. 我的期待（或我的承諾）……					



我希望我能跟對長一樣強

頭屋國中『我好想打籃球』學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加『我好想打籃球』的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：801 姓名：張光毅 擔任專長位置：前鋒

◎填寫日期：106年12月22日

本表採 5 等計分；非常同意（5 分）、同意（4 分）、尚可（3 分）、不同意（2 分）、非常不同意（1 分）

意	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 讓我對（計畫名稱）學習更有興趣。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意參與每一次對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到…… 甚麼事都要想辦法做完，不要還沒做就放棄了_____					
17. 我增強了（或突破）…… 我覺得我這學期我的力量便打了體能也變好了，所有的訓練我都能完成_____					
18. 我的期待（或我的承諾）……					



我希望我們能上台北打比賽，或許我現在無法上場，但能夠場下幫忙，贏球也是團隊的勝利。

頭屋國中『我好想打籃球』學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加『我好想打籃球』的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：801 姓名：彭煒翔 擔任專長位置：前鋒

◎填寫日期：106年12月22日

本表採 5 等計分；非常同意（5 分）、同意（4 分）、尚可（3 分）、不同意（2 分）、非常不同意（1 分）

意	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 讓我對（計畫名稱）學習更有興趣。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意參與每一次對外的表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到…… 卡位、包夾					
17. 我增強了（或突破）…… 運球上籃					
18. 我的期待（或我的承諾）……					



希望能夠跟著一起去北區

頭屋國中『我好想打籃球』 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加『我好想打籃球』的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：801 姓名：羅振廷擔任專長位置：前鋒

◎填寫日期：106年12月22日

本表採 5 等計分；非常同意（5 分）、同意（4 分）、尚可（3 分）、不同意（2 分）、非常不同意（1 分）

意	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 讓我對（計畫名稱）學習更有興趣。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意參與每一次對外的表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. 這學期我學習到……

籃球的基本動作，還有要乖乖地上課。

17. 我增強了（或突破）……



我的體能慢慢變好了_____

18. 我的期待（或我的承諾）……

我想和學長一樣厲害

頭屋國中『我好想打籃球』 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加『我好想打籃球』的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：802 姓名：張銘烜 擔任專長位置：中鋒

◎填寫日期：106年12月22日

本表採 5 等計分；非常同意（5 分）、同意（4 分）、尚可（3 分）、不同意（2 分）、非常不同意（1 分）

意	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 讓我對（計畫名稱）學習更有興趣。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意參與每一次對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到……					
我學習到了籃球的知識_____					



17. 我增強了（或突破）……

我覺得我體讓變好了_____

18. 我的期待（或我的承諾）……

我期待我能上場的那一刻

頭屋國中『我好想打籃球』 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加『我好想打籃球』的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：701 姓名：范靖辰 擔任專長位置：前鋒

◎填寫日期：106年12月22日

本表採 5 等計分；非常同意（5 分）、同意（4 分）、尚可（3 分）、不同意（2 分）、非常不同意（1 分）

意	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 讓我對（計畫名稱）學習更有興趣。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意參與每一次對外的表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到……					



在球場上跑位的觀念_____

17. 我增強了（或突破）……

籃球基本動作和上課態度_____

18. 我的期待（或我的承諾）……

明年我們能靠自己打進北區

頭屋國中『我好想打籃球』 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加『我好想打籃球』的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級： 701 姓名： 彭韋翰 擔任專長位置：前鋒

◎填寫日期：106年12月22日

本表採 5 等計分；非常同意（5 分）、同意（4 分）、尚可（3 分）、不同意（2 分）、非常不同意（1 分）

意	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 讓我對（計畫名稱）學習更有興趣。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意參與每一次對外的表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



16. 這學期我學習到……

運球、上籃、防守_____

17. 我增強了（或突破）……

打球的技巧，和求學的態度_____

18. 我的期待（或我的承諾）……

希望我們能夠打進北區，去台北挑戰更強的對手

頭屋國中『我好想打籃球』 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加『我好想打籃球』的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：701 姓名：湯佳儒 擔任專長位置：控球後衛

◎填寫日期：106年12月22日

本表採 5 等計分；非常同意（5 分）、同意（4 分）、尚可（3 分）、不同意（2 分）、非常不同意（1 分）

意	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 讓我對（計畫名稱）學習更有興趣。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與對外的表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意參與每一次對外的表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



16. 這學期我學習到……

運球的技巧和英文讀書的堅持

17. 我增強了（或突破）……

我的體力和身體狀態比以前好太多了

18. 我的期待（或我的承諾）……

希望我能更進步，多一點上場會。

頭屋國中『我好想打籃球』 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加『我好想打籃球』的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：702 姓名：李承恩 擔任專長位置：前鋒

◎填寫日期：106年12月22日

本表採 5 等計分；非常同意（5 分）、同意（4 分）、尚可（3 分）、不同意（2 分）、非常不同意（1 分）

意	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 讓我對（計畫名稱）學習更有興趣。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意參與每一次對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



16. 這學期我學習到……

運球和卡位，和如何堅持下去_____

17. 我增強了（或突破）……

這學期我進步神速，身體的能力越來越好_____

18. 我的期待（或我的承諾）……

期待我明年能夠去台北打大型的比賽

頭屋國中『我好想打籃球』 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加『我好想打籃球』的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：702 姓名：陳志安 擔任專長位置：控球後衛

◎填寫日期：106年12月22日

本表採 5 等計分；非常同意（5 分）、同意（4 分）、尚可（3 分）、不同意（2 分）、非常不同意（1 分）

意	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 讓我對（計畫名稱）學習更有興趣。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與對外的表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意參與每一次對外的表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



16. 這學期我學習到……

為自己負責任、籃球的基本動作和戰術_____

17. 我增強了（或突破）……

突破我一開始訓練的重量、增強過人的技巧_____

18. 我的期待（或我的承諾）……

我希望我能曾去取到更多上場的機會，對球隊有所貢獻

頭屋國中『我好想打籃球』學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加『我好想打籃球』的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：702 姓名：劉邦敬 擔任專長位置：控球後衛

◎填寫日期：106年12月22日

本表採 5 等計分；非常同意（5 分）、同意（4 分）、尚可（3 分）、不同意（2 分）、非常不同意（1 分）

意	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 讓我對（計畫名稱）學習更有興趣。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意參與每一次對外的表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



16. 這學期我學習到……

這學期我學習到了尊重別人和包容他人_____

17. 我增強了（或突破）……

我自從加入了籃球隊我的體能漸漸日上_____

18. 我的期待（或我的承諾）……

我希望我們能不讓別人看不起，認真練球超越別人

頭屋國中『我好想打籃球』 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加『我好想打籃球』的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：703 姓名：謝侑桓 擔任專長位置：得分後衛

◎填寫日期：106年12月22日

本表採 5 等計分；非常同意（5 分）、同意（4 分）、尚可（3 分）、不同意（2 分）、非常不同意（1 分）

意	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 讓我對（計畫名稱）學習更有興趣。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意參與每一次對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



16. 這學期我學習到……

我學習到了更多籃球的技巧_____

17. 我增強了（或突破）……

我突破了以前不敢做的事情，增加自己的技巧_____

18. 我的期待（或我的承諾）……

我希望我們可以挑戰更多強校

頭屋國中『我好想打籃球』 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加『我好想打籃球』的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：703 姓名：余承駿 擔任專長位置：前鋒

◎填寫日期：106年12月22日

本表採 5 等計分；非常同意（5 分）、同意（4 分）、尚可（3 分）、不同意（2 分）、非常不同意（1 分）

意	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 讓我對（計畫名稱）學習更有興趣。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意參與每一次對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



16. 這學期我學習到……

如何進攻和防守_____

17. 我增強了（或突破）……

體能和力量，剛來的時候我肌肉都軟軟的_____

18. 我的期待（或我的承諾）……

能在下次的比賽贏的勝利，我不會因為我才一年級就覺得不可能

頭屋國中『我好想打籃球』 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加『我好想打籃球』的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：703 姓名：陳佑慶 擔任專長位置：控球後衛

◎填寫日期：106年12月22日

本表採 5 等計分；非常同意（5 分）、同意（4 分）、尚可（3 分）、不同意（2 分）、非常不同意（1 分）

意	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 讓我對（計畫名稱）學習更有興趣。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與對外的表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意參與每一次對外的表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



16. 這學期我學習到……

我學習到了如何打全場、防守和進攻技巧_____

17. 我增強了（或突破）……

感覺我跳得更高變得更快精神更好了_____

18. 我的期待（或我的承諾）……

我要帶大家明年去北區打比賽，我要成為球隊的領導者

頭屋國中『我好想打籃球』 學生自評統計表

親愛的老師辛苦了

經過您的努力「學生自評表」完成了，本會為讓本計畫能更清楚量化數據，煩請您再將「學生自評表」完成人數統計後，並製作統計分析圖表。

★學生背景資料（可複選）

◎參加引導計畫學生總人數：15人；國一：9人；國二：4人；國三：2人

◎曾中輟之慮：0人

◎學生身份別：一般生：10人、原住民：0人、外配子女：5人

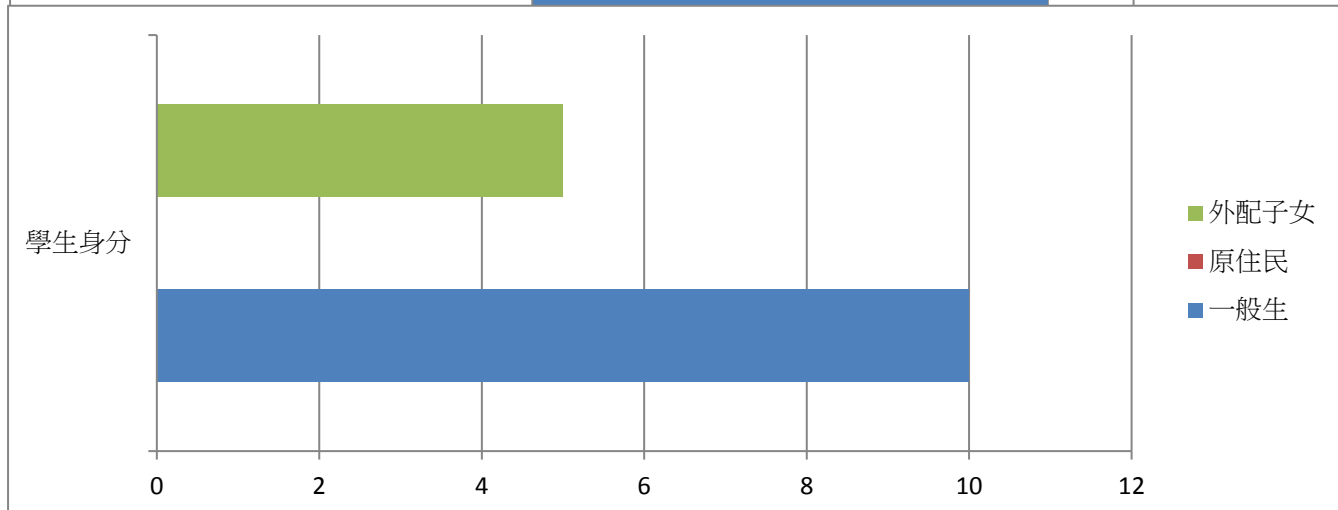
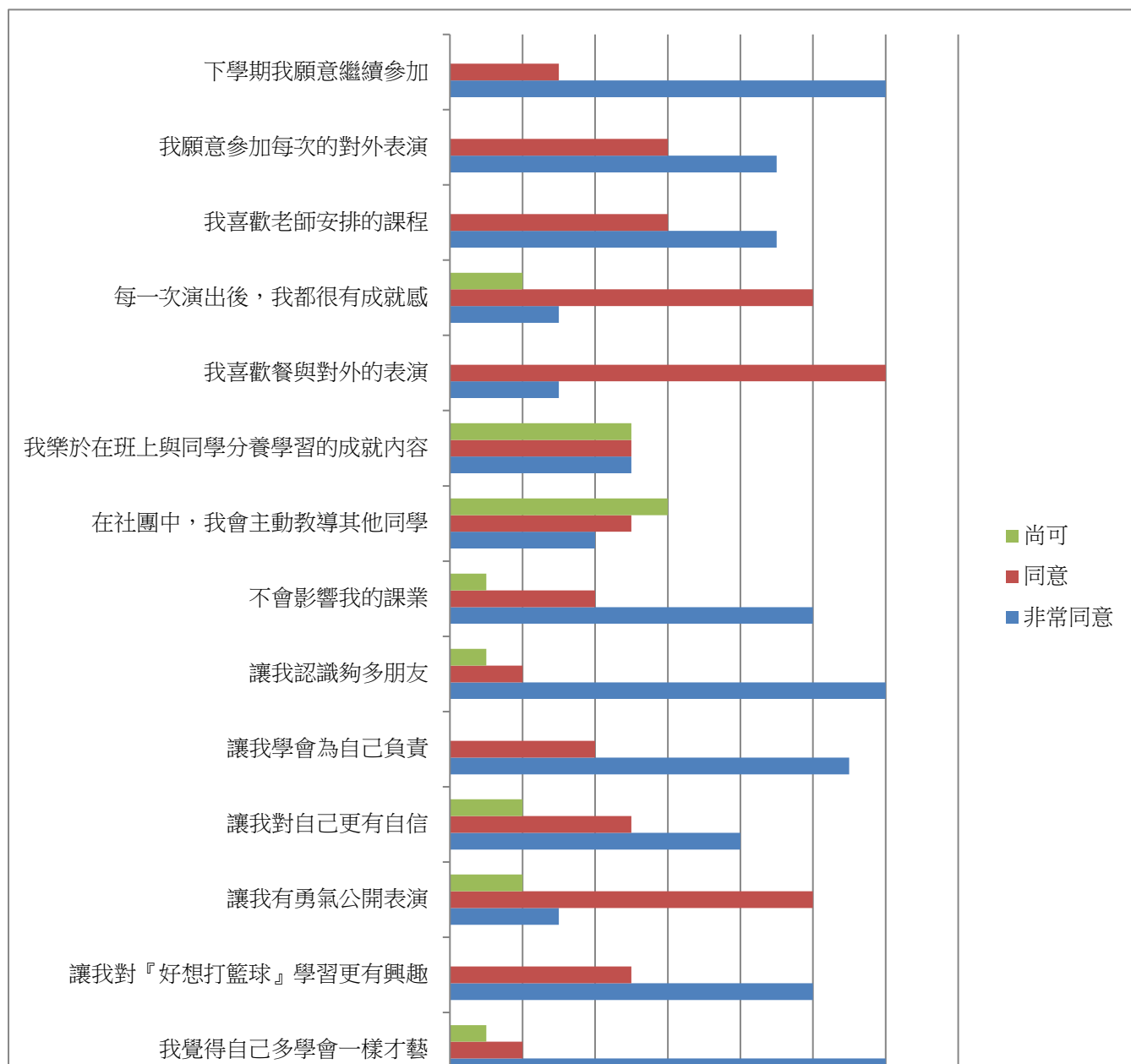
◎學生家庭類型：雙親：12人、單親：3人、失親：0人、繼親：0人、隔代教養：0人、其他：

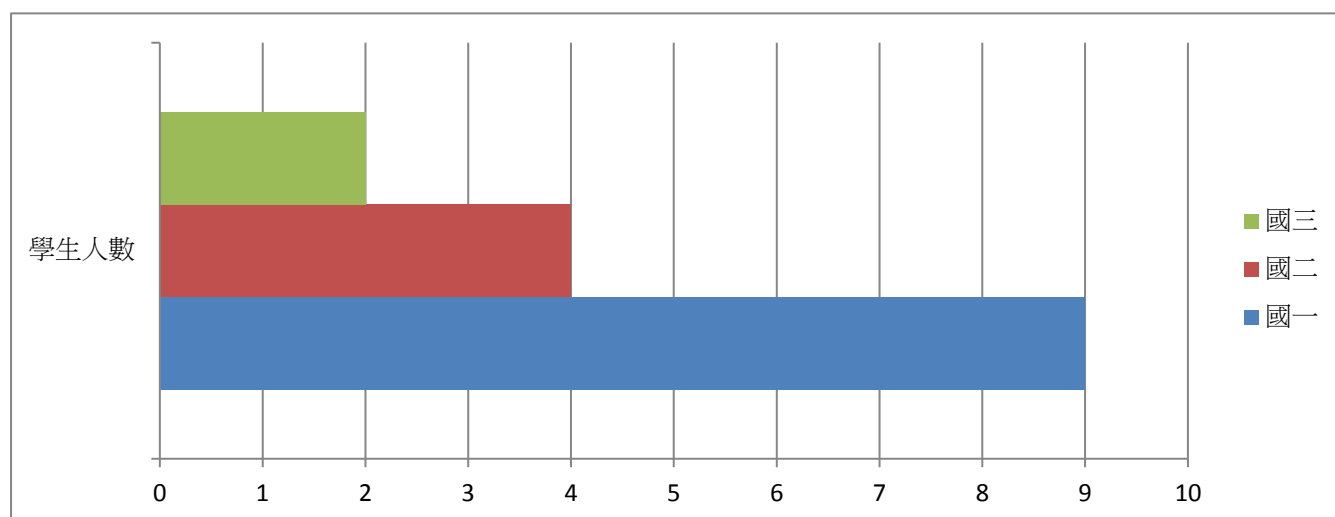
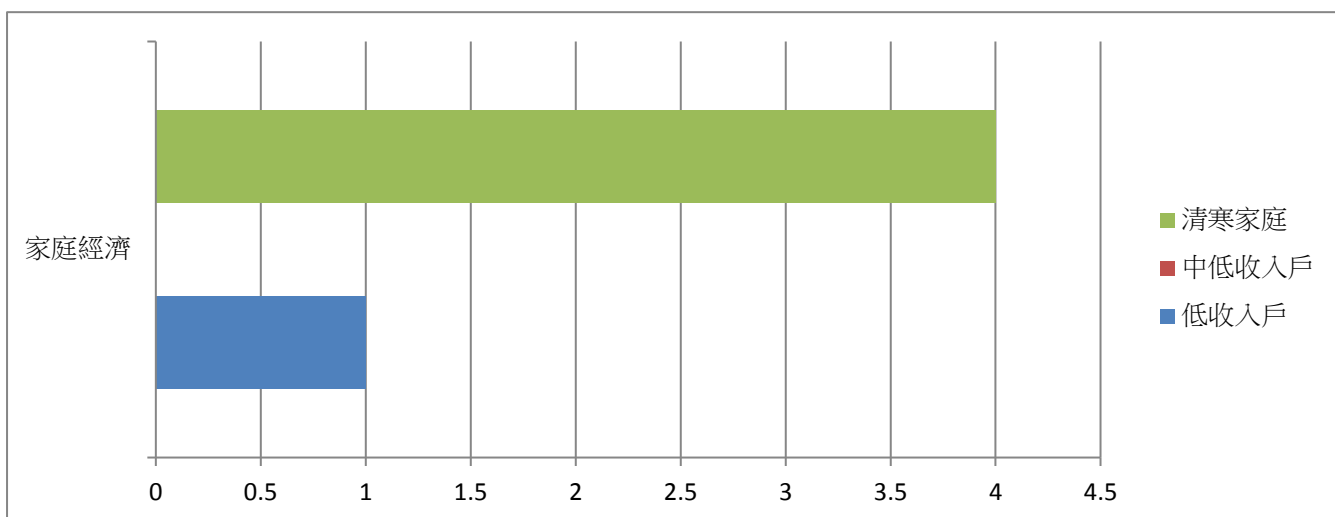
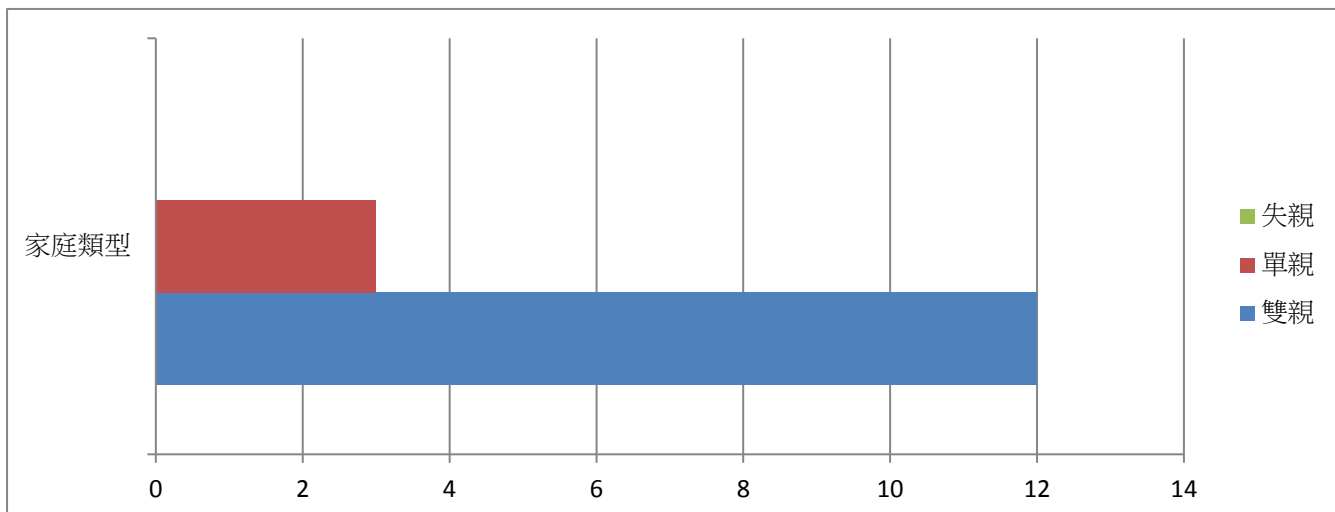
◎家庭經濟：低收入戶：1人、中低收入戶：0人、清寒家庭：4人、身障子女：0人、其他：

◎請附學生升學狀況調查表（每年8-9月調查學生升學狀況之表）

項 目	非常同意 人數	同意 人數	尚可 人數	不同意 人數	非常不同意 人數
1. 我覺得自己多學會一項才藝。	12	2	1		
2. 讓我對（計畫名稱）學習更有興趣。	10	5			
3. 讓我有勇氣公開表演。	3	10	2		
4. 讓我對自己更有自信。	8	5	2		
5. 讓我學會為自己負責任。	11	4			
6. 讓我認識更多朋友。	12	2	1		
7. 不會影響我的課業。	10	4	1		
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	4	5	6		
9. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	5	5	5		
10. 我喜歡參與對外的表演。	3	12			
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	3	10	2		
12. 我喜歡老師安排的課程。	9	6			
13. 我願意參與每一次對外的表演。	9	6			
14. 下學期我願意繼續參加。	12	3			
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)					
合計	111	79	20		

※請製作統計分析圖表



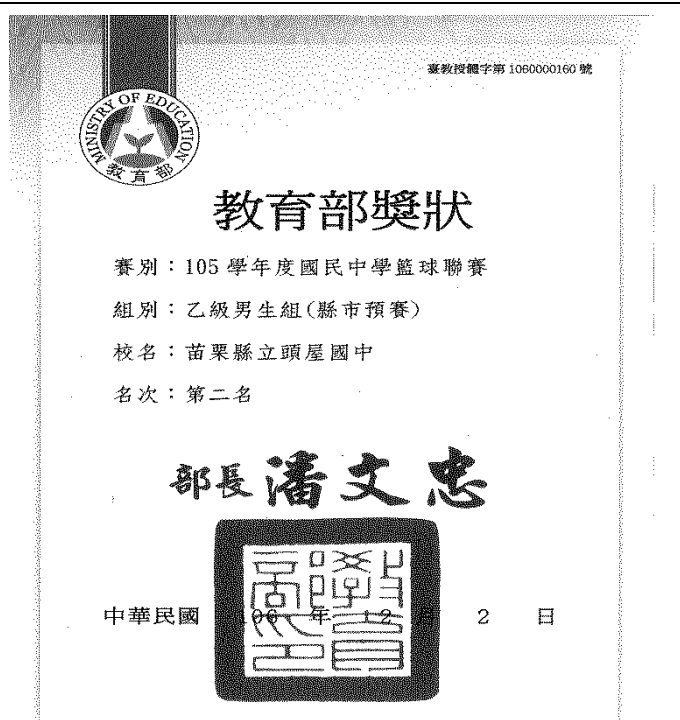




◇ 比賽照片、獎狀：



國中乙組籃球聯賽-北區複賽



因為取得了代表權，我們前往台北參加盛會



隊友要準備會考，少了兩名大將。



在畢業前最後一個全國性賽事，面對各縣市強敵，挑戰自己。



◇ 比賽照片、獎狀：



新生報到，大多數都一年級，新的挑戰。



世大運(籃球)在台北，增廣見聞。



新的熱身衣，感謝普仁基金會。



與他校聯合友誼賽，努力追上有體育班的學校。