



財團法人普仁青年關懷基金會 111 年「大手拉小手」青少年引導計畫

頭屋國中 引導計畫期末成果冊



「好想打籃球」



財團法人 普仁青年關懷基金會
Puren Youth Care Foundation

衛普實業股份有限公司



給普仁基金會：

感謝普仁基金會的計畫，執行計畫的過程給了我們很多建議和關心。普仁扶助弱勢的理念，讓球隊裡弱勢家庭的孩子們，能透過籃球訓練且挑戰自己，讓這些學生可以體驗不同的國中生活，得到了一般生不會有的特殊經驗。已經邁入第九年的球隊，希望透過穩定訓練，運用學生喜愛的籃球來引導更多學生，除了在球技上進步外，也可以提升他們的生活態度。

給衛普實業股份有限公司：

謝謝您願意成為我們的資助者，在今年學生很爭氣，畢業生在升學方面也有很好的收穫。團隊項目之所以可貴，就是團隊精神與相互合作，我們會繼續努力幫助更多弱勢家庭孩子，傳承球隊好的文化，感染學生。

最後再次感謝您的資助，讓孩子有更多機會挑戰自己。

目錄

1. 大手拉小手青少年引導計畫_111_年度執行計畫書.....	01
2. 大手拉小手青少年引導計畫_111_年度學生心得日誌.....	12
3. 大手拉小手青少年引導計畫_111_年度期中評鑑表.....	55
4. 大手拉小手青少年引導計畫_111_年度期升學調查表.....	61
5. 大手拉小手青少年引導計畫_111_年度學生自評表.....	63
6. 大手拉小手青少年引導計畫_111_年度期學生自評統計表圖.....	81
7. 大手拉小手青少年引導計畫_111_年度期成果照片.....	84



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 106.107.108.109.110 年度贊助

申請單位：苗栗縣立頭屋國民中學

單位主管：吳忠道 電話：0937-551248

計畫主持人：洪淑貞 電話：037-250783#130

主要參與人員：林永生、吳玟毅、潘嘉良

中華民國 110 年 9 月 3 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12班(含普通班9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。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50%以上。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弱勢，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。而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。

我是103學年新聘的代理教師，目前在校服務要第八年了，其實當年想要創球隊的原因很簡單，就是讓這些在學校不被認同的學生有個歸屬感。第一年的學生早已經畢業，也在他們國三那年拿下苗栗縣代表權，也為頭屋國中創造了19年後再度去台北複賽的壯舉。創隊初期曾經遭遇學校主事者的反對，不論經費上、制度上、效率上都有不少疑慮，但是學校主任及老師們認同我的想法，並且憑著自己以前也是運動員的經驗和毅力，以身作則的方法下，



帶領學生日復一日的在課後留校練球，雖然在球技上還未見成效，但學校同仁已經發現了學生的改變。籃球對我來說就是與孩子們溝通的橋樑，因為這座橋樑，我們彼此都打開了心房；籃球隊頓時成了希望工場，我也順理成章成為了他們的心靈導師。這些孩子因為籃球練習，開始珍惜他們的受教育時間，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。孩子本性真的不差，只是少了方法與他們溝通，在升學主義的框架下，課業為主要判斷孩子好壞的標準下，不但扼殺了他們的信心，也猶如判了們死刑。

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，更遑論成績不穩定的球隊。期待普仁的協助，提供孩子們經費，讓這群家境弱勢的孩子補充營養，長高長壯。提供外出交流基金，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 106.107.108.109.110 年給了頭屋的孩子機會，讓頭屋的孩子有了營養費，也讓我們可以在暑假南征北討的比賽，更讓我們有機會移地訓練，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。

110 年剛好碰到暑假疫情爆發，在疫情三級的狀態下，我們每天依然努力在線上一起自主訓練，當指揮中心降二級時，訓練要按照規定戴著口罩，我們依然回到熟悉的籃球場，繼續我們的日常訓練，希望透過親身經歷，讓學生知道解決問題和排除困難的精神。

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。雖然球隊成軍七年來，有從零開始未嘗勝利果實，也有屢戰屢勝且拿到苗栗縣代表權去挑戰北區複賽，不論在球場上成績的好壞，我更要求在校的表現，孩子們也很爭氣，讓在校的表現和態度讓我們團隊是贏家。

在我要求學生義務為本位的堅持下，幾乎畢業的學生，不是特色招生繼續升學到公立高中打球，不然就是願意配合我建議而鞭策自己努力讀書考取公立高中。在斷層而招生不足後，我們仍堅持理念，目前已經更多學生加入了我們。然而普仁的一哩路，給了他們勇氣-面對挑戰，猶如當年的學長知道有人在關心他們，他們並不孤單，對於球隊的改變，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我們的視野，也讓孩子有更好的照顧。

在108年開始，進入了斷層後重新開始的重要年，當年的一年級新生，如今成為三年級挑大樑的學長。在沒有想過勝利的菜鳥新生，如今蛻變為有能力贏球的球員，在這漫長的斷層兩年，我們彼此學習了許多等待，也告訴學生了耐心與恆心，因為我們甚麼都不是，所以更要努力訓練，因為之後我們能夠發光發熱不會是一時的運氣，而是支撐我們的是這兩年來的訓練的累積，也期許我們在年底的聯賽能夠殺出重圍，收穫豐果。也因為有了前幾年的耕耘，目前的學生狀況不再斷層，我們還是保持初衷，除了努力爭取運動場上的好成績外，更要讓每個學生能夠畢業後不只有籃球，而是更多的處事態度與生活經驗。

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!)」

創隊前時，那辦公室內頻繁的訓誡聲及學生的叫罵聲，在現在已經不可能出現，由於八年來的努力建立團隊風氣，在學校已經有一套模式在走，學長良好的習慣傳承給學弟，而在學弟犯錯時，立馬的提點，且教導學弟要如何處理，我想這也是大手拉小手最重要的精神。

為他們找個生活重心吧！他們到底想學什麼呢？我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，我想到當年在每個階段受到我籃球恩師的教導，才会有今天的我，如今我有能力了，我也期待成為他們心目中的安西教練。從那天起，死心塌地的跟著我練球；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，籃球是我們溝通橋梁，也是我教育學生的王牌。為了能夠參與訓練，他們拚了命完成我的要求，幾年後…這些要求會變成習慣，一個理所當然的習慣。

在105年時，帶滿三年的第一批孩子，在學校態度改變外，他們也很努力地訓練三年，在最後一年開花結果。這年我們孩子得獎無數，更爭取頭屋國中睽違19年的苗栗縣代表權，讓曾經的校友及鄉內的家長興奮不已。就連當時就快放棄他們的老師也覺得這群曾經瘋狂的孩子，其



實本性也是好的，而缺的就是找到目標，當目標鎖定，也能像老鷹一般展翅高飛。

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。

現在，我們又有機會再次證明我們做得到，學校的品德教育已經開始發酵，而校對校的代表權爭奪正要展開，普仁很寬心地告訴我學生的比賽成績不是最重要的，但是當我們品德態度方面都已經穩定時，我們不能安於現狀，我們要挑戰自己，給自己國中生活留下精彩的一頁。

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. 周二周三周五下午16：00~18：30
2. 周一與週四 下午15：00-17：30
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：林永生、吳玟毅、潘嘉良等。

(五) 訓練期程與目標：

1. 短程：提升學生讀書意願，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：111年1月－111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	吳忠道	校長	研擬並主持計畫
執行秘書	洪淑貞	學務主任	督導計畫執行，協助行政、學校資源分配
家長代表	曾建誠	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	劉洪瑞	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

※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												
移地訓練												
計畫核結、成果製作												



評估效益

※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。

(表格內容如填寫不下，可以自行調整格子大小)

核心素養面向	核心素養項目	執行方式	預期效益
一、自主行動	1. 身心素質與自我精進	肌力與體能訓練與籃球訓練	提升身心素質
	2. 系統思考與解決問題	思辨探討在校行為與訓練態度	提升在校表現與訓練積極度
	3. 規劃執行與創新應變	積極參與籃球比賽	學習籃球比賽事務與突發狀況應變
二、溝通互動	1. 符號運用與溝通表達	每個月的心得寫作與分享	提升表達能力
	2. 科技資訊與媒體素養	統整心得後，傳至給教練	使用網路與資料處理能力
	3. 藝術涵養與美感素養	觀賞職業籃球賽事	學習場館規劃與周邊設計
三、社會參與	1. 道德實踐與公民意識	參與服務學習	身體力行，學習服務精神
	2. 人際關係與團隊合作	籃球訓練溝通與工作分工協調	增進溝通能力與人際互動技巧
	3. 多元文化與國際理解	台北移地訓練	增加視野，挖掘國際觀



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	吳忠道	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	林永生	電 話	0910-517991
E-mail	Fest09cat@yahoo.com.tw	傳 真	037-250244
學生屬性概況	<p>全校學生人數 <u>212</u> 人，每班平均約 <u>17</u> 人。</p> <p>低收入戶人數 <u>18</u> 人，佔 <u>8</u> %。</p> <p>清寒家庭(不含低收入戶)人數 <u>67</u> 人佔 <u>32</u> %</p> <p>外籍配偶人數 <u>48</u> 人，佔 <u>23</u> %。</p> <p>隔代教養人數 <u>14</u> 人，佔 <u>7</u> %。</p> <p>單親家庭人數 <u>52</u> 人，佔 <u>26</u> %。</p> <p>原住民 <u>26</u> 人，佔 <u>12</u> %。殘障人士子女人數 <u>0</u> 人，佔 <u>0</u> %。</p> <p>總計弱勢家庭人數高達 <u>110</u> 人次、佔全校百分之 <u>52</u> %。</p> <p>(剔除重覆人數)</p>		



<p>學校背景 與 發展特色</p>	<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 12 班(含普通班 9 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。</p> <p>二、發展特色</p> <ol style="list-style-type: none">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。
<p>學生生涯 和 課業輔導</p>	<p>一、學生生涯</p> <ol style="list-style-type: none">1. 增進球技，努力發展特色招生。2. 技藝競賽，取得選手資格，參加技藝競賽。3. 參與課後勤學班，學業維持在平均六十以上。 <p>二、課業輔導</p> <ol style="list-style-type: none">1. 與教務處合作，開立假日課業加強班。2. 寒、暑假輔導課，統一參加。



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 110 年 9 月 3 日



附表 1-4 期初參與學生名冊

【備註】：1. 基於個資保護，請勿顯示學生全名。學生身分別、家庭類型及經濟情況可重複勾選。

2. 表格不敷使用時，請自行調整增加。

編號	姓名	年級	學生身分別				家庭類型				經濟弱勢			其他 補充說明
			一般生	原住民	外配子女	身障子女	雙親	單親	失親	隔代教養	低收入戶	中低收入	清寒家庭	
1	林 0 亘	9	✓							✓				
2	曾 0 揚	9			✓		✓							
3	傅 0 廷	9	✓					✓						
4	林 0 澤	9	✓				✓							
5	徐 0 垣	9	✓					✓						
6	官 0 祐	9	✓				✓							
7	馮 0 佑	9	✓				✓						✓	
8	徐 0 星	8	✓					✓		✓				
9	曾 0 庭	8	✓				✓						✓	
10	賴 0 靖	8	✓				✓							
11	楊 0 官	8	✓				✓							
12	劉 0 恩	8	✓				✓						✓	
13	陳 0 丞	7	✓				✓							
14	潘 0 傑	7		✓			✓							
15	連 0 淳	7	✓				✓						✓	



學生心得日誌

111 普仁 1 月心得-將心比心

傅○廷

球隊中每個人都有自己特定的位置，有人是隊長，有人是副隊長，三年級的就是幫忙隊長監督，一、二年級就是幫忙做事，聽隊長的指令，當隊長有事情沒辦法來的時候，其他三年級的就來幫忙協助隊長，不能看著不做事。如果這個球隊只有隊長和教練在做事，那這個球隊根本不會進步，會越來越差，是大家要一起做事，也要站在別人的立場想，不要因為自己的利益而不去做事。我們球隊沒有人是英雄，我們只是一個小球隊，是要大家一起團結起來，一起拼搏的球隊，大家一起互相幫忙，每個人都為球隊著想，我們才會越來越好，越來越進步。

曾○揚

在團隊中，每個人的能力都不一樣，尤其是一年級的，國小沒有接觸過籃球訓練，對籃球不是很熟悉，我們在練習中應該多照顧他們，不要因為一個人的能力不好而拋棄他，要幫助他讓他能夠更進步，跟上大家的腳步，我自己也是一樣，國小沒有接觸籃球訓練，升上一年級什麼都不會，也是學長們跟一些國小有練過球的同學帶著我，一步一步成長，我也要這樣幫助學弟們，要傳承下去學長們的精神，這樣的球隊才會越來越好，我們是個小學校，沒有國小 MVP 等級的球員來我們學校，所以大家要互相幫助，將心比心，如果我是教練，看到大家能夠互相幫助，我也會更認真的幫助他們，讓球隊變得更好！

林○澤

在團隊裡面，我們都是隊友，再其他人遇到困難的時候都要互相幫助，每個人身處的環境都不一樣，要學會站在別人的角度去幫對方想一想，有些人可能沒練過球，所以我們不應該去嘲笑，而是教導他，也因為我們是小學校，需要球員才有球隊，所以想要維持都是很困難的事，如果我是教練的話，我應該會盡力的去幫助大家，幫助他們擺脫困難，讓球隊可以盡力的延續下去，才可以變得更好。

徐○垣

在團隊中每個人都是特別的存在，在他人遇到困難時，我們可以換位思考，以提供他人協助，並不是每個人的家境與處境都不同，我們無法體驗他人的生活，但可以藉由同理他人，學習到什麼是同理心，在一個隊伍中每個人都



是重要的，尤其是我們這種小學校所經營的球隊，是因為有隊員的存在才有隊伍的延續，如果我是教練，這個團隊我覺得平常的態度很重要，因為沒有態度的話可能會直接毀掉一個團隊。一個團隊沒有態度的時候，那個團隊也成就不什麼大事，擁有良好的態度才有辦法在逆風中奮鬥，正所謂疾風知勁草，遇到逆風才知道什麼是好的團隊。

官○祐

在團隊中每個人都是很特別的存在，因為大家都來自不同的家庭，有些家庭富有，有些家庭經濟狀況不佳，所以我們可以換位思考，給那些家庭比較不好的人一些幫助，因為我們不能成為他人去體驗他的生活，但可以藉由同理他人，學習怎麼樣才能同理他人的心。在球隊的經營上，每個人都很重要，因為我們是在一個很小的學校，在招生的時候人不多，喜歡籃球也能夠待在球隊遵守球隊規定的人更少，所以在經營一隻小學校的球隊是很不容易的，所以我們的教練真的很辛苦，要顧及球隊的經營，又要教導我們的籃球，我真的很感謝他。

林○巨

在球隊裏面，每個人都會有遇到困難的時候，這時候我們可以換位思考，如果我是他我會需要什麼幫助，球隊就像一個家庭，每個人都是自己的家人，遇到困難就會要互相幫助。在球隊中每個人都是很重要的因為我們是一個小學校！如果沒有球員那麼球隊可能就斷層或者解散的危機！所以要維持一個球隊是非常困難的。我是隊長，但我常粗心的犯錯可能門或燈沒有關好東西沒有收好，這些都可能會讓別人說閒話。如果我是教練我會教導他們需要更謹慎！避免人說閒話。

徐○星

生活中許多事都要將心比心，可是我們有些人卻只顧著自己，不著想其他人，所以生活才變得這麼的糟糕。比如我們明知道有些事情是不該做的，但有時候還是會不經意的犯錯，而這一犯錯就造就了全隊都要去承擔這個懲罰，如果懂得將心比心我們團隊會不會變得更好？還有另一種將心比心的例子就是，我們團隊有些人是國小沒有接受過籃球隊訓練的，而教練也曾經說過，我們在籃球隊每一個人都是一分子，每一個人都很重要，而我們國小有打過球的，看到沒接觸過籃球的我們就會選擇去幫助，不會讓一個人落單，這就是我們籃球隊將心比心的態度

曾○庭

將心比心究竟象徵著什麼呢？在不經意間這樣說過，不是只是故自己而且，



還要關心別人。希望大家實際感受一下這段話便永遠是。這激勵了我如果是教練的話，我會去引導他、與協助他，而不是在旁邊看他玩鬧，而是要去告訴他動作的怎麼怎麼做。比賽上的跑位和戰術，團隊的默契，都是有很大的存在意義，若發現問題比我們想像的還要深奧，那肯定不簡單，做好對於一般人來說，將心比心究？在不經意間這樣說過，不是只是顧自己而已，還要關心別人。

楊○官

在團體運動當中你的隊友就是你的家人，而你的每位家人的出身和經歷都不同，所以一個團隊不應該有排擠或衝突的事情發生，你現在在做的事如果是不好的，那可能要想想會不會對球隊造成困擾或負擔，做好教練說的話，有時也可以站在教練的立場想一想教練規定那麼多、管我們那麼多其實也是為了我們好。

一個團隊要維持到非常非常好的形象是非常困難的事，但至少要把錯誤降到最低讓這個團隊變得更好讓這個團隊一起往上爬，尤其是像我們這種小校犯一個錯誤可能就會成為被關注的對象，每個教練一定都希望自己的球員可以最好每件小事因為這樣才可以讓這個團隊變得更好。

賴○靖

在我們的團隊中每一個人都是特別的，看到別人需要幫助的時候，我們都要給予幫助，而且我們無法成為他人來體驗它的生活，但是我們可以對別人抱持著將心比心的態度，如果沒有教練去別的國小招生學生的話，球隊的延續就是要有球員的存在，因為維持一個團隊隊教練來說是非常不易的事情，我覺得做一個教練也要抱持著將心比心的態度。

劉○恩

要如何管好球隊讓球隊隊更好呢？我覺得我們應該先把小事情用好來才可以減少錯誤，然後球隊應該互相幫忙而不是起內鬨，這樣會讓球隊的氣氛跟態度變的很糟。

如果我是教練我會先要求他們先把事情做好來在做其他的事，減少會發生的小事情，這樣才可以把球隊實力跟態度跟上一層樓，每個教練都會讓自己的球員跟好，所以要先把小事情做好才可以更好，我覺得把球隊帶好是一個真的很困難的事

陳○丞

我覺得每一個人都要將心比心為別人著想，如果別人有需要幫助我們可以互相幫忙彼此、尊重彼此，我覺得這樣還是一個很好的球隊，不能由他人評斷



一個人，所以我們對每一個人都要給予尊重和同理心的對待，我認為這樣不僅能讓一個球隊變得越來越好，也能讓每一個人變得越來越好，所以將心比心和同理心是球隊裡的每一個人需要具備的，雖然每一個人不一定做得到，但我覺得可以慢慢學習如何同理心對待和尊重每一個人。

孫○銘

我覺得在一個球隊，不管是什麼球隊每個人都是特別的存在，沒有什麼高低之分，但是有人的學習能力比較差，就需要球隊的隊員來協助，而且每一個人的家庭環境都不一樣，我們無法去設身處地的為他人想，也無法去成為他人去體驗他的家庭生活，但可以藉由同理他人學習同理心，未來有了能力，也可以想到之前自己或別人的不容易，來回饋這些比較不易經營的小球隊，我自己也是我們球隊的隊員之一，我的家庭也不是很有錢，但是我在球隊是快樂的，我也希望我自己可以在球隊繼續成長，我們球隊的經營很難，只要沒人來球隊就要解散了，所以每個人都很重要

湯○宇

在遇到困難時，我們可以協助他幫忙他，在籃球隊中每一個人都很重要，因為我們要能夠將心比心，藉由同理他人來學習同理心，在訓練時，需要每一個人很認真，很負責又努力，在剛進球隊時，會有很多的問題，但努力的練習，也可以跟上球隊，一開始剛進來球隊會很困難，因為沒打過球就會覺得很累，不熟悉很陌生，但我們可以換個位置思考，如果你認真的練習，說不定你就可以便成球隊的主力球員，在未來你變成了職業籃球員，再想想之前的自己，是怎麼過來的人生中會有很多的問題，但只要找到解決問題的方式，就能獲得更多的知識。

潘○傑

在團隊中每個人都是獨一無二的，也是特別的存在，在別人最困難的時候伸出援手，同樣我們如果是團隊那就要幫助他人不要袖手旁觀，今天如果我們是球隊那麼們就要更積極的幫助別人，好比如說別人今天不會籃球那我麼可以教他，到過來講今天你不會的東西也剛好是他的長處，互相學習，這樣我們做都會有所收穫，每個人都很重要尤其是我們這種小球隊，有球員的存在才有現在的球隊，也才有球隊的延續，創建球隊是一件很難得事，想要招到學生也是一件很難的事，如果今天我是教練我覺得該練的時候就練，不該練的時候要練也蠻難的，而且到學生的立場會覺得已經放假了為什麼還要練，除非是大比賽那些的，比如聯賽。

劉○恩

籃球隊每個人都很重要，沒有人來參加籃球隊就沒辦法成立籃球隊，尤其我們又是個小學校，新生一年級進來時會有很多的問題不懂，不知道要幹嘛，



要做什麼事，動作做錯時，可以換個位置想，我自己以前也是這樣，所以應該要提供他協助幫他一把，而不是辱罵他或責備他，在球隊有很多事要做要抬球要拿角錐、戰術板，拖地等等……要做的訓練也有很多有上籃、投籃、走位戰術、肌力訓練等等……有球員才有教練，有教練才有球隊，因此要維持球隊穩定性是很不容易的。

徐○鈞

在團隊中，每個人都是特別的存在，在他人遇到困難時，我們可以幫助他、協助他，因為每個人的處境都不相同，我們無法知道他的生活處境，但我們可以藉由同理他人來學習同理心。在球隊裡，每個人都很重要，尤其是我們這種小校球隊，因為有球員的存在，才有球隊的延續，所以要維持一個團隊這件事是非常的不容易，如果我是教練，我覺得應該要更認真的訓練球員，回家會想有什麼動作、技巧適合教給各個球員，不只要訓練球員，也要訓練自己，在假日時可以和球員們一起打球、一起玩，培養與球員們的感情，所以我覺得作為一個教練真的不容易，球員們也不要製造一堆麻煩小事給教練，不然教練真的會很忙。

111 普仁 2 月心得-寒假生活

傅○廷

寒假期間，我們還是一樣努力練習，沒有偷懶，為了北區複賽做準備，要衝擊八強，不像一般生，寒輔上完就在家裡休息，我們是每天規律的練習，一天一天的累積和成長，天下沒有不勞而獲的事，機會是留給準備好的人，你沒有準備好，你就沒有機會上場，只要肯努力，大家也會看到，偷懶一天，你就少進步一點，回家沒有認真的休息，身體也不會得到成長，只有自己不偷懶，努力練習，為比賽做好準備，不留遺憾。

曾○揚

在寒假的時間裡，我們沒有像一般學生一樣，寒假一到就開始放假了，我們也沒有像別的運動團隊，練個一兩天就放假，我們每天都努力練習讓自己更進步，雖然寒假期間有放年假，但我們不可以因為這幾天放假就完全廢掉了，每天都還要規律的訓練，不要讓這幾天辛辛苦苦練習的，因為一個年假，就白費了，北區複賽快要打了，沒有休息時間了，俗話說：天下沒有白吃的午餐，只有努力才有收貨，剩下沒幾天了，還要比昨天還要更努力，讓這三年努力練習的全部運用在比賽上，讓我們一起進全國賽！拿下冠軍！



林○澤

在寒假期間，除了年假以外，我們都有保持在訓練，除了不斷的增加球技，還要有規律的作息，這樣訓練才有意義，在我們練習時，其他學生可能很快樂的在休息，可是我們是要在北區拿下勝利的球隊，就算是假日也會來練習，不然上北區有什麼意義，只是上去玩兩天就回來，這樣三年的努力都沒意義，所以我們努力就是想得到好的成績為了我們的興趣，不想打球不想贏的話應該就沒有人會留下來練球了。

徐○垣

寒假期間，除了過年那一段時間放假之外，其餘的時間我們也馬不停蹄的訓練，除了不斷加強個人本身的球技之外，最重要的就是規律。不管那個球隊如何，規律的訓練才能夠累計成長，達到一定的效果，假設我們這整個寒假全部都在放假的話，也許我們 3 月的北區複賽可能也只是去玩 3 天就回來了而已，這樣的話我覺得有點不好，因為都我們前面都這樣努力了快 3 年了，這樣有點浪費，都努力 3 年了，哪有差那不到一個月的時間，我寧可放那些應該放的假，也不想完全放掉，我不想今年像去年一樣那樣的被放棄，我也不想才這樣就結束了我的國中三年，我想要再晉級到下一個階段的比賽，繼續打完這個賽季，打完之後再好好的畢業。

官○祐

在寒假這個漫長的假期裡，除了年假不用練球外，我們在平日依然刻苦的訓練，除了不斷的加強我們的籃球外，也繼續加強我們的體能與肌力訓練，這樣我們才有機會可以去北區跟更強大的球隊去競爭全國賽的門票，突圍北區晉級全國賽，在這些之外有一個更重要的事，就是規律，因為不管其他的北區球隊如何，我們只要沒有一直的進步，我們就打不贏他們，我們要一直規律的訓練，一直進步，一直成長我們才有贏球的機會，有一句客家諺語說：「人勤地獻寶，人懶地生草」，這句話就在告訴我們不能偷懶，要規律訓練。

林○巨

寒假時間，除了年假之外，平日再來訓練的我們就是為了不斷地加強球技，最重要的是要有規律的訓練，不管其他球隊有沒有訓練，我只知道付出了才有結果，連付出都沒有，還談什麼結果，我們平時努力認真訓練就是為了在比賽中能夠贏球！可能一般生的寒假生活是非常輕鬆的，但他們不能像我們一樣，在寒假生活中過得那麼的充實，為了自己喜歡的東西而去努力，我們現在的努力就是為了在北區複賽中，可以拿下贏球，而不是打了



兩天就回家！那個感覺去年體驗過了今年我想要不再一次這樣子，所以我必須跟充實自己，讓自己變得更強。

徐○星

在這個充滿疫情的寒假，我們依然保持著防疫並且有規律的訓練因為再過沒幾個月我們就要去台北征戰了。寒假期間我們依然會早上上著寒輔下午就開始訓練，沒有寒輔的話我們就練習全天的球，教練說過一個有規律的運動員只要幾天沒動身體就會變得很生疏。而我們寒假也並不是沒有放到假，教練沒有那麼狠心，教練讓我們放一個星期的年假，但因為我們家年假都要去台北過所以我這一個星期都沒有碰到球，而放完年假回來剛開始練球的時候真的像教練所說的一樣感覺球都不認識自己了，但過了幾天就開始好轉了，而我們也就開學了，開學過後我們也是放學完準備訓練，寒假生活就這樣過了。

曾○庭

若沒有寒假時間，除了放年假之外，我都平日依然都還在慢慢的進步，不斷的加強球技上面的存在，那麼後果可想而知。這種事實對本人來說意義重大，自己要對自己有信心而不是氣餒和放棄要堅持下去。當你搞懂這件事後就你就會明白了和了解。寒假時間，有少數的球隊還是在放假之類的反正我們就是一點一滴的進步，不斷的加強球技上面對我來說也是為明年有新的準備，但如果如果不為明年著想可能就不會有所成長了。如果我們早一點的先為北區的複賽準備可能又會是不同的事情。

楊○官

在這個寒假因為疫情關係沒有變法跟其他球隊打友誼賽，不過我們也沒有因此放棄在這段時間我們認真刻苦的準備 3 月的大賽，規律的訓練和規律的作息是一個成功球員的關鍵，雖然這個訓練不能讓你在短時間就變得非常強，也不會在短時間看到成果，不過日積月累的訓練可以讓你變得更強勤奮努力的做一件事你在這件事上一定可以有一個不小的成就，反之如果懶惰你的訓練都會化成灰燼寒假時間雖短但這個時間是可以讓我們超越其他人的時間，有機會讓球隊往更高的層次爬那我們還要偷懶嗎？

賴○靖

寒假期間，除了年假，我們每天都有規律地訓練，如果我們沒有規律訓練的話，我們的球技就會一直沒有進步，有些球隊在寒假期間都沒有訓練相比我們寒假期間每天都有認真訓練，平日依然認真訓練的我們，不斷提升球技以外，我們最注重的還是規律訓練，像是我們在年假放完，回來訓練



的時候，我們的球技真的是一落千丈，這就是跟我們講如果我們每天都沒有規律的訓練，我們的球技真的會一塌糊塗。

劉○恩

在寒假時疫情爆發導致讓我們沒有辦法跟其他球隊打友誼賽，但我們也刻苦的訓練這一整個寒假為 3 個月後的聯賽做好萬全的準備。而在這段期間可能有人會覺得算了，但我並不這麼想因為如果我們連得比別人更多我們勝利的機會就又更大了，雖然今年上場時間不多但我應該要先做好明年要上場的準備，但在打聯賽之前我想要成為可以幫學長撐比賽好讓他們休息一下的人，我知道明年我是主力，但我會要拼今年更多的上場機會。

陳○丞

在寒假的期間，我們要跟著球隊一起訓練，這樣才能增進自己的球技，因為努力不懈，才能有收獲。寒假有一個禮拜有國小的學生來我們學校參加訓練營，彷彿讓我看見了以前的自己、技術還不夠成熟的自己，但我知道，只要經過不斷的努力和訓練，最後都會開花結果，最重要的是，要有一顆持之以恆的心，做的事才會長久，才能達到自己的理想以及目標，最後，雖然寒假的籃球訓練很辛苦，但努力最後都會化為成果，有如於後春筍一般，希望新的學期我能夠越來越好

孫○銘

在寒假的生活時間裡，除了年假時間之外，我們平日還是照常訓練，禮拜天有休息一天，其實這些訓練都是為了不斷的加強球技，還有很重要的就是讓我們這些球員在生活習慣上要規律，只有規律的訓練才可以使我們隊員成長，但是也要有充分的休息，教練說過如果沒有充分的休息時間，在多的訓練時間都沒有用，該休息的時候要休息，該訓練的時候要認真訓練，我覺得在寒假訓練很好，我也很喜歡訓練，因為在寒假的時候可以做自己喜歡的事，會覺得很快樂，但是在某方面上我也喜歡自己可以把球技提升，但是我有些時間不能練習，因為要補習，所以有些重要的訓練都做不到，希望這不會讓我落後太多

湯○宇

寒假期間，除了年假外，其他時間依然會訓練，除了不段的加強球技外，重要的就是作息要規律，要規律的訓練，才能夠累積經驗和成長，雖然在寒假期間，我因為受傷請假了很多天，但身體好了就來練，魯迅說：「時間就是金錢」，國中就只有短短的三年而已，這三年你可以做的是很少，但只要認真的練習就算時間在短，你也可以學到很多的事情，只要勤勞一點就可以得到很多的知識，反之懶惰的人得到的知識就會變少，寒假期間努力一點，能獲得的東西也可以



多一點。

潘○傑

寒假的時候明明是放假但我卻選擇訓練，除了年假和假日都放假以外，其他時間都花在球隊上，因為明年我有可能會成為主力也可能成為後補，我不斷努力有時候做錯會換來可能是責罵或者是教練告訴我們怎麼改，我從練球到現在不常請假，因為我知道我如果不努力仍然是在國小玩球的小屁孩，有勤勞就會有所收穫，懶得人就不會有收穫，我相信那些跟我一起努力得人一定會有許多收穫，我常常被學長說是死小孩就因為我是原住民，但我仍然做自己，因為我們怎麼反抗也沒用，也因為我們是一年級的，放年假的時候我雖然常常窩在家裡，但我仍然在想要怎麼做才能得到認可，寒假也有跟同屆和學長們一起打球，有些時候做出我們做不出的動作會被他們所鼓掌，這個寒假我們都收穫不少，也有些覺得自己變強，也是透過不斷的努力所換來的，雖然寒假的最後一天東西沒收到，被教練罰但那也是做錯事教練才會罰我們，如果教練無怨無悔的付出，是因為我們犯錯的時候才罰我們，那我也只能照做

劉○恩

寒假的第一天練球是在 2 月 4 日，教練特別在寒假安排一天恢復日，因為我們在寒假玩的非常的開心都沒有在運動打籃球，在 3 月 15 日學長們就要上台北打一年一度的聯賽複賽了 2 月 4 日這天我們做了肌力訓練聳肩、引體向上等等打完訓練只練了半天到 11 點 50 分，平日依然訓練的我們，不斷的加強球技外，最重要的就是規律，每個人都要努力，才能讓球隊更加厲害、成長，客家諺語說：屋愛日日掃，田愛日日到。意思是房子要天天掃，田要天天勤去巡水，意謂人要努力，有恆心才會成功。

111 普仁 3 月心得-幽默樂觀

傅○廷

在很多時候，經常會有許多做得不好或者做的不盡人意的時候，很多人就會在這個時候垂頭喪氣，對這個世界沒希望，埋怨自己為什麼做不好，為什麼自己可以把很簡單的事做的那麼不好，但是其實這些想法都是不需要的，要往好的方面去想，不要因為一點點的小失誤或者做不好就垂頭喪氣，應該要想下一次要怎麼把他做好，或者做得更好，不要去責備自己，對待任何事情也是，要保持幽默樂觀的態度，在學校有可能老師會指責你說你有些東西沒做好，這時候就要虛心接受老師的指責，不要以為是老師找你麻煩，就去認份的把事情做好就好了，



不要嘴硬硬要說幾句讓老師生氣，這樣對誰都不好。面對挫折時，大家就要面對他，用幽默樂觀的態度來正視自己的問題，讓自己進步。

曾○揚

我們練球當中，常常會遇到自己不會的，自己不熟悉的東西，而難過或自責，多數人會因此放棄，但我們這時候就該以樂觀的態度去面對，不要因為練球中的一點挫折，阻止我們進步，應該要不斷的練習，不斷的進步，讓自己變得更強。我們在學校上課讀書時，學生本來就有自己該做該寫的東西，被老師指責時，也要用幽默樂觀的心情，不要當作老師在找我們麻煩，應該要把自己的事情做好，不要讓老師更生氣，這樣不只會害到自己無法訓練，也有可能傷害到球隊在學校的風氣。在我們生活中有很多挫折，我們都該用幽默樂觀的心情來面對，改變自己，讓自己更進步！

林○澤

雖然練球的時候很累或著輸球的時候心情很不好，不過我們還是樂觀的撐過了 3 年，這 3 年裡我們練球經歷過了很多事，從一開始連運球都有困難，練習時也很常遇到挫折，但後來慢慢的練習辛苦到了現在，只是有時候會有點小緊張，不過到現在也可以帶著學弟一起打球，都是經過 3 年的訓練，讓我變得越來越好，也不只在練球，在學校時也一樣，一定會遇到挫折，可是為了不影響練習時的狀態，還是要保持幽默樂觀的心態去面對。

徐○垣

幽默樂觀的問題關鍵看起來不太明確，但想必在你們的心中已有了明確的答案。每個人都不得不面對這些問題。在面對這種問題時，必須詳細考慮幽默樂觀的各種可能。幽默樂觀的存在，讓我們無法停止對他的思考。生活中，若幽默樂觀出現了，我們就不得不考慮它出現的事實。所謂幽默樂觀，其實關鍵就是幽默樂觀需要如何的去解讀他的意思，不要以先入為主的觀念覺得幽默樂觀是非常複雜，事實上，幽默樂觀可能比你想的還要更加複雜。對於幽默樂觀，我們不能不去想像，卻也不能夠走火入魔。如果此時我們選擇忽略幽默樂觀，那後果可想而知。若無法徹底理解幽默樂觀，恐怕會是我的一大遺憾。透過逆向歸納，得以用最佳的策略去分析幽默樂觀

徐○星

快樂，這就是我最真實的自我，因為無論你笑過哭過，終有一天會通通忘記。每個人都會有站在心情岔路口的時候，那你是要樂觀還是悲觀呢？如果是我，我就會選擇快樂的、最真實的自己。我的爸爸是一個很樂觀的人，他總是跟我說，開心是一天，不開心也是一天，教育我們要開朗樂觀。遇到困難，不要難過消極，那樣根本不會解決任何問題。遇到問題首先應



該做的就是積極的去想辦法。良好樂觀的心態能夠幫助你解決問題，相反消極悲觀的心態反而事倍功半。每個人都要努力做一個樂觀的人，遇到困難只有保持樂觀的心態才能成功每件事。

曾○庭

我們都知道只要有意義，那麼就必須慎重考慮。我們不得不面對一個非常尷尬的事實，那就是，俗話說的好，掌握思考過程，也就掌握了幽默樂觀。把幽默樂觀輕鬆帶過，顯然並不適合。我們不妨可以這樣來想：對幽默樂觀進行深入研究，在現今時代已經無法避免了。在這種困難的抉擇下，本人思來想去，寢食難安。在這種不可避免的衝突下，我們必須解決這個問題。儘管如此，我們仍然需要對幽默樂觀保持懷疑的態度。徐瑋講過一段耐人尋思的話，人生的價值，即以其人對於當時代所做的工作作為尺度。這影響了我的價值觀。

楊○官

幽默樂觀的出現，必將帶領人類走向更高的巔峰。世界上若沒有幽默樂觀，對於人類的改變可想而知。謹慎地來說，我們必須考慮到所有可能。了解清楚幽默樂觀到底是一種怎麼樣的存在，是解決一切問題的關鍵。總而言之，幽默樂觀對我來說有著舉足輕重的地位，必須要嚴肅認真的看待。想必大家都能了解幽默樂觀的重要性。陶鑄講過一段深奧的話，我們應該讚美岩石的堅定。我們應該學習岩石的堅定。我們應該對革命有著堅強的信念。請諸位將這段話在心中默念三遍。歌德曾經提到過，意志堅強的人能把世界放在手中像泥塊一樣任意揉捏。這不禁令我重新仔細的思考。可是，即使是這樣，幽默樂觀的出現仍然代表了一定的意義。那麼，幽默樂觀改變了我的命運。說到幽默樂觀，你會想到什麼呢？在人生的歷程中，幽默樂觀的出現是必然的。

賴○靖

我們一般認為，抓住了問題的關鍵，其他一切則會迎刃而解。如果別人做得到，那我也可以做到。幽默樂觀對我來說，已經成為了我生活的一部分。對於幽默樂觀，我們不能不去想，卻也不能走火入魔。幽默樂觀究竟是怎麼樣的存在，始終是個謎題。幽默樂觀改變了我的命運。幽默樂觀對我來說有著舉足輕重的地位，必須要嚴肅認真的看待。幽默樂觀，發生了會如何，不發生又會如何。巴爾扎克說過一句富有哲理的話，真正的科學家應當是個幻想家；誰不是幻想家，誰就只能把自己稱為實踐家。我希望諸位也能好好地體會這句話。

劉○恩

要想清楚幽默樂觀，到底是一種怎麼樣的存在。維龍曾講過，要成功不需要什麼特別的才能，只要把你能做的小事做得好就行了。但願各位能從這段話中獲得心靈上的滋長。看看別人，



再想想自己，會發現問題的核心其實就在你身旁。幽默樂觀究竟是怎麼樣的存在，始終是個謎題。深入的探討幽默樂觀，是釐清一切的關鍵。儘管如此，別人往往卻不這麼想。我們要學會站在別人的角度思考。我們不妨可以這樣來想：愛默生說過一句發人省思的話，藝術家一開始總是業餘愛好者。這句話幾乎解讀出了問題的根本。我們普遍認為，若能理解透徹核心原理，對其就有了一定的了解程度。

陳○丞

幽默與樂觀是一天當中不可或缺的元素之一，能使你更加快樂，更加有活力，掌握思考過程，也就掌握了幽默樂觀。我們不得不相信，謹慎地來說，我們必須考慮到所有可能，每個人的一生中，幾乎可說碰到幽默樂觀這件事，是必然會發生的，我們都有個共識，若問題很困難，那就勢必不好解決，若發現問題比我們想像的還要深奧，那肯定不簡單，經過上述討論，當你搞懂後就會明白了，深入的探討幽默樂觀，是釐清一切的原因，所以幽默樂觀在我們生活當中是很重要的。

潘○傑

雖然幽默樂觀的幽默不適合我，但是樂觀是最會的一件事，我長得胖吃的又很多所以容易長胖，但是我對每件事都是認真的，學長每次跟我一起打球都會跟我開玩笑我也會開回去，但他們都覺得不怎麼幽默，在學校的時後我常常幽默的問別人問題，我也非常樂觀視角的去看帶每一個同學，我覺得幽默可以不要到很幽默，因為太幽默反而會很討人厭，樂觀我覺得也不要太樂觀太樂觀別人會覺得這個人就是想要便宜別人，反正我個人覺得幽默樂觀是一個常有的詞，不管做什麼事我自己都覺得這詞不好用

劉○恩

而這些並不是完全重要，更加重要的問題是，幽默樂觀對我來說有著舉足輕重的地位，必須要嚴肅認真的看待。對我個人而言，幽默樂觀不僅僅是一個重大的事件，還可能會改變我的人生。赫拉克利特曾說過，最美麗的猴子與人類比起來也是醜陋的。這段話的餘韻不斷在我腦海中迴盪著。如果別人做得到，那我也可以做到。世界需要改革，需要對幽默樂觀有新的認知。由於，看看別人，再想想自己，會發現問題的核心其實就在你身旁。每個人都不得不面對這些問題。在面對這種問題時，務必詳細考慮幽默樂觀的各種可能。

連○淳

在人類的歷史中，我們總是盡了一切努力想搞懂幽默樂觀。我們一般認為，抓住了問題的關鍵，其他一切則會迎刃而解。從這個角度來看，王安石說過，不畏浮雲遮望眼，只緣身在最高層。希望各位能用心體會這段話。若發現問題比我們想像的還要深奧，那肯定不簡單。



徐○鈞

看看別人，再想想自己，會發現別人怎麼做都比你自己好，問題的核心其實就在你身旁。總而言之就是自己不夠努力，雖然努力一定會付出的比較多也比較累，但是只要我們把每一件事都幽默的看待樂觀的帶過，就一定能撐過去的，像是在跑步時，在自己最無力的時候只要我們樂觀的去面對，就會有一種無形的力量讓你想要堅持住。想要幽默和樂觀，也不能太超過，這樣就變成像是在玩，而不是真正的在鍛鍊自己，所以我們要想清楚，幽默和樂觀，到底是一種怎麼樣的存在，而且不只是在球隊，在生活中我們也要樂觀的與困難共存！

111 普仁 4 月心得-苗栗縣長盃

傅○廷

這次的縣長盃並沒有什麼強度，但是還是讓我們學習到不能掉以輕心，要在一開始就把分數拉開，才能讓教練能把學弟放上去磨練，防守只要一壓迫對方的鋒線和控球根本沒辦法過掉我們，就能知道我們在苗栗縣的強度已經跟別人差很多了，這次我也打了各種位置，並沒有感覺到任何壓力，但是這段期間我要好好加強自己，把自己的各項技能再增強，中學盃再把之前在北區的失敗給打回來，也要在上高中這段時間好好加油，也希望學弟能好好加油，一直持續進步，不能只靠一個人在打，要大家一起加油，希望他們也能晉級北區，能走多遠走多遠，不要是在苗栗哭出來，好好加油！

曾○揚

雖然這次縣長盃打的對手不是特別強，但是學到的東西還是很多，例如這次比賽轉型打到外面來，我學習到了我不該為了傳球而切入，應該要為了得分而切入，而且我那麼高，卻切入進去離籃框也比較近，得分也比較容易，切入也不該繞路進去，應該直直地切進去，用我的速度來切入，還有打到外面來，跟裡面一樣都要衝搶籃板，而不是在外面休息。最近要多練習鋒線的動作，還有我的外線能力，如果我有三分能力，又加上我切入的速度，這樣真的很少有人可以守的住我，剩下的這幾個月裡，我希望可以越來越適應鋒線動作，我也會多學習學弟的切入動作，為了高中來做準備，也希望學弟在幾年的時間裡可以越來越強，不要像我們一樣，那麼快就結束了，沒有辦法進入全國，才來後悔自己為什麼不再努力一點，剩下的中學盃，如果沒有取消，就把國中的最後一場比賽，打好來不留遺憾！

林○澤

這次的縣長盃應該是最後一次的比賽了，這次我在 B 組跟著學弟，也是一次可以發揮這 3 年訓練的成果，沒有彥?的組織，嘉揚、仲廷和怛官的進攻只能靠自己，雖然 3 場都輸了，不過我覺得有打出好的表現，不像在 A 隊一樣，也可能是因為壓力吧，因為害怕失誤可能會導致球隊輸球，所以都



會把球傳給隊友,不過打完聯賽之後也沒那麼害怕失誤,這次的縣長盃才打得比之前好。

徐○垣

這次的縣長盃讓我得到了很多收穫，雖然我不知道我到底整個比賽在幹嘛，感覺是在給球隊拖後腿，我只知道我打起來感覺就是綁手綁腳的，感覺跟大隊一起的時候完全不一樣，大隊的隊友們讓我非常安心，可是在小隊的時候，我沒有人可以靠，然後我放在身上的壓力太大了，以至於打這個比賽的時候打的綁手綁腳，在北區複賽前我也有一段時間被下放到了小隊，到了北區我也覺得我的能力完全遠遠不足夠，雖然他們沒有到非常可怕，但是等級也都比我高，而且體能大多數都比我好，在那裡的發揮我覺得都比這次的縣長盃好太多了，這次的縣長盃，他們跑的沒我快，也沒有我壯，也沒有那麼會跳，但是我沒有把我的優點發揮出來，反而還把我的缺點無限放大，我的體能的缺點被無限放大，第一天我第二場我才打到第二節就已經有抽筋的感覺了導致我第四節無法幫助球隊，而且我這次比賽的切入也非常的奇怪，感覺非常奇怪，而且也很少在走位，我幾乎都在漫無目的的移動，整個比賽的進攻大當機速度跑不起來，跳到後面都在抽筋完全跳不起來，這次輸球的 40%責任應該都在我的身上。

馮○佑

這次的苗栗縣長盃，隊友不再是會幫我製造空檔的隊長彥?，也不會是傳球就可以打掉的嘉揚，但這就更凸顯一個人的帶隊價值，很顯然我還有很多要學習的地方，因為之前都是在做射手的位置，雖然基本動作還行，但切入進去就是會有一種害怕的感覺，每次上籃都會覺得自己要被蓋了 就會閃掉，到最後就完全不切了，所以導致我們都只有偉澤在進攻。很羨慕他雖然籃子沒有，動作看起來沒有很快但很會切，這是我要學習的地方，但打通霄的時候手感有好一點，被他們教練視為重點人物，當時聽到他們教練說，重點在外線那個，心理其實有在暗爽，可能因為太少比賽了，但還是很謝謝教練給我最後一次比賽的機會，可以跟隊友一起拼，雖然結果不是那麼好，但過程有盡力就好。

林○?

這次的縣長盃可能就是國中生涯最後一次的比賽，能和學弟們一起在球場上共同努力是一個很棒的傳承！雖然在苗栗縣打比賽跟各隊的實力都有很大的差距！在比賽中也比較輕鬆一點，但也不能太過於鬆懈，不然有可能在比賽中因為鬆懈隨便而受傷，況且畢竟我們去過了北區複賽，北區的實力就擺在那裡，我們到了台北也是屬於中段班的球隊，所以也不要自滿，也期許學弟，能在明年度也拿下代表權，並且在北區復賽時能拿到四強，努力的去挑戰全國八強，來完成我們未完成的遺憾，接下來就要升到高中了，未來有許多的變數你也不知道高中是否有球可以打，但我知道在頭屋這三年來我是學到了非常多的東西，這些東西換做在別



的地方可能都是學不到的，希望在往後還有留在球隊的日子可以幫助學弟在球場上的問題，讓他們完成我們的夢想。

徐○星

這次我們在竹南打縣長盃，我們分成 A、B 組，而我是 B 組的，這組的人有之前幾乎打替補的學長們還有一年級的學弟們，我在這組是先發但是打得一點都不像先發的樣子，教練讓我要多做一點切入，切是切了但切到一半球一碰就掉了，就一直一直失誤導致我們比了三場，三場全輸...打縣長盃之前我就決定要把這個盃賽打成一個完美的比賽，讓學長們的最後一次縣長盃有一個好的結束，但縣長盃結束後，我覺得我挺對不起跟我這隊的學長們，因為我沒有發揮好，沒有把我的目標達成...不過這次打的所有遺憾我會把它變成我繼續努力練習的動力，我想要變得跟學長一樣強甚至超越他們，不過還是希望這不只是隨口說說，而是一個必須達到的目標。最後還是要跟自己說一句，努力訓練努力變強「加油」

曾○庭

這次的縣長盃讓我有許多收穫，因為學長還沒畢業的時候，我都是在板凳看他們打，這次不太一樣是我先發，而不是在板凳下觀看了，當了先發可能還有一點不太適應。我在這次的縣長盃比賽中也有些事情要檢討的第 1 點：就是我的傳球失誤太多了、第 2 點：是不必要的犯規太多了、第 3 點：外線要在加強因為有一些空檔能拿取一些分數。我覺得自己還有些不足的地方要去彌補而不是停留在原地，我希望能一直不斷的進步，然後去突破自己想要的成績或目標。

楊○官

這次的縣長盃雖然很輕鬆但還是看到一些問題，處理球的球感有慢慢在進步，但中距離還不到我的理想還有防守要再更有耐心不能一急就跳起來，而如果明年還要再去挑戰北區那我的中距離跟視野就需要再更好，雖然隊友目前近況還跟不太上，不過可以在這個暑假把所有主力的心態技術還有積極度拉起來，我希望這個球隊的氣氛可以在歡樂一點不要有壓力！一年級的就一直去提醒讓將來的隊友一步一步地跟上球隊的戰力。而在球場上最重要的還是出聲溝通所以明年要在多開口多嘗試去做。其他同屆的隊友能提醒或能教的我會盡力去告訴他們怎麼做會比較好，進攻有時候太急就會一直出現大量的失誤所以應該要先冷靜下來，好好的處理每一顆球。

賴○靖

這次我們去竹南運動公園比縣長盃，在這期間，我的一些進攻手段更多元了還有我的上籃放槍次數越來越少了，這次教練報兩隊 A 隊跟 B 隊，第一天我們 A 隊是跟建國國中打，跟他們



打對我們來說簡直是輕而易舉，我在場上我的分數大部分都是快攻上籃得來的分數，所以說你只要把你的上籃練好在場上就可以得很多分數，剩下的一些分數有些是投籃得到的分數，第二天我們是跟南庄國中打，他們跟建國相比的話他們也只好一點點，沒有到很強，所以我們跟他們打起來水平就差很多了，然而我們最後一天是打兩場，一個是跟興華國中國中打，另外一個是跟通霄國中打，第一場我們前面兩節已經拉開很多分數了，所以後面兩節教練讓一、二年級的上去打，這場我上籃有時放不進，有時又放不進，不知道為甚麼，但是到後面三節有點找回上籃手感了，我們冠軍賽打得很好，跟第一場一樣前幾節就已經把分數拉得很開了，最後我們也順利拿到冠軍了，很開心。

劉○恩

這次我們去竹南運動公園打縣長盃，因為疫情所以學長不知道會不會比下一次的中學盃，所以我們要珍惜跟學長出去比賽的時間。這次我們很順利的拿到冠軍，但這次的縣長盃打的不是很好，因為有學長才有這一次的冠軍。第一場我們對建國國中我打的不是很好上籃一直放槍也一直失誤，還有一球因為我防守沒有看時間讓對手投進一顆三分。第二場我們對南庄國中，南庄裡面有一個三分很準的人讓我們用出包夾，因為他真的太會投了，這場我打的比前面的比賽還好。第三場我們對興華，但這場我打的也沒有很好，但對到他們的控球我會想猜他要傳的地方有幾球有猜的，但好幾球都沒猜到。第四場我們打冠軍賽對通霄，這場因為他們沒有讓三年級的上，所以我們大多數也都是一二年級的上打了整整的四節這場比賽是我四場裡面打的最好的一場。三年級的要畢業了我要把握跟學長相處跟練球的時間，因為他們常常教我東西。

陳○丞

今年 111 年縣長盃的比賽，在竹南運動公園，跟上次的鎮長盃一樣在這裡比，所以對這個環境並不陌生，我覺得我這次的經驗收獲滿滿，雖然防守常常被提醒，造成學長的負擔，但是知道了之前常犯的錯誤，所以這個我要自己多加留意，然後再進攻的時候，不太敢切入，或是切進去之後，就馬上被抄掉，所以下次的比賽應該要勇敢一點，不要怕被對手抄掉，在投籃時命中率很低，所以放假時要在家裡好好練習，把自己的命中率提高，在比賽時常常運球運到一半掉球，或是腳步沒有踩好，後來發現自己的基本動作，還要再好好加強，所以假日的時候應該要好好的練習，今年學長們就要畢業了，所以明年就要當主力了，趁學長還在校，應該多多向他們學習，請他們教我一些籃球的技巧。

孫○銘

我覺得這三場比賽雖然打的不是很好，但我也在場上累積到一些經驗，知道了在外面和其他國中和在自己隊內的對抗程度不一樣，雖然最後沒有晉級，但這也讓我知道在真正的球場



上我的實力是遠遠不足的，應該還需要更加努力，趁現在還是一年級，把實力提升上來，二年級才有機會打到球，在球場上的時候，我不知道自己該做什麼才能對球隊有貢獻，我投籃不好，所以在場上基本都不會投籃，我切入比投籃好，所以選擇切入，但是我切不到裡面，切到三分線和二分線的中間就切不進去了，在硬切就會掉球，但是在那邊分球出來，應為沒有切到裡面，而且只有一個人對著我，所以對面防守陣型完全沒變，所以我切跟沒切一樣，所以都只能在外面傳球給學長，自己攻也攻不進去還會掉球，這個原因我覺得是基本動作不好，切進去才會掉球，和我的投籃不好讓我少了一個進攻手段，所以我之後我趁假日有機會在家把我的運球和投籃練好，等二年級或三年級再學有難度的投籃動作或運球動作

潘○傑

這次打縣長盃，但是我的腰又很痛所以沒上場，看到同年級的打我真的覺得自己要加油，因為我也是跟他們一起來練球的，教練也告訴我腰傷好了要更加努力的練球，因為我很久沒練了，第一場跟 B 隊跟通霄打這一場各位都盡力了但最後還是打輸了，打 2 場 A 隊跟建國打我各人覺得學長們都沒有拿出實力，因為打的時候建國一只被斷，他們的教練也一直罵人但我覺得建國也是拿出實力跟我們打，但最後他們還是打輸了，我們有個學長一只斷球線，也就是這樣他們才會輸，第三場我們對興華，他們有很多大隻的其中有一個體型是我的兩倍，他一上場我就覺得不秒，但是看他打我覺得他都不回防，我們這隊的也是有盡力，但我們一年級的居然攻錯邊，我們看到都傻眼，教練也只能讓這場比賽過去，畢竟他們是第一次跟我們出來打比賽，第三場 A 隊打南庄，這一場我是非常想要上去打的一場，因為他們每個都很小隻，但是在很多小隻裡面有個射手，投進非常多顆 3 分讓我們都非常震驚，但因為我們有身高優勢還有身體的優勢，這場前半段都是打 55 波，後面才拉開，B 隊還有一場是對南 B 隊的人都已經很用心了但最後還是輸了，最後那幾場我都沒去，因為教練說我腰痛就不要去，所以那天我在國中念書，其他學長們都跟著去，但還是有少數幾個學長沒去。

劉○恩

4 月 13 到 4 月 15 日是我們苗栗縣縣長盃的籃球賽。我們報名了 2 組 A 組和 B 組，第一場是在 4 月 13 日我們先到苗栗火車站集合，坐火車到竹南火車站再走去竹南運動公園。因為做錯火車班次原本 8:36 要發車因坐錯而坐下一半 9:05 分坐到了竹南火車已經 9:30 了。但第一場 B 組是在 10:00 開打所以我們騎腳踏車過去到了就先熱身 10:00 對通霄國中的比賽。開始後先發的五個學長，第二節換我們一年級一個換著一個打，第四節我們 5 個一年級上去打很可惜輸了輸了幾十分 11:00 是 A 組學長對建國國中直接大贏對手，拿下第一場的勝利。下午 3:00 是 B 組的第二場比賽對造南國中一開始他們有些不會運球的人球一直掉被我們得分在第二、三節時教練跟我們說加油只差了一分 29:28 落後一分看到他們快沒力時，我們只想快點



追分，但沒想到他們第四節突然士氣大增體力增加本以為能贏的結果最後輸了，今天的比賽到此結束了隔天一樣到了竹南運動公園是下午 1 點的比賽我們對興華國中興華已經連贏了 2、3 場了，但我們還是很努力的在防守這場一年級都沒有上場最後比數是 28:13 我們差 15 分無法晉級這次是教練第一次帶我們出來打比賽也是學個經驗啦，希望下次能在把獎盃拿下來。

連○淳

4/13、4/14 是我進入籃球隊第 1 次參加的正式比賽，讓我感受到了和平常友誼賽不一樣的感覺，這次的縣長盃讓我興奮不已，雖然說我的耐力沒有到可以一次打四節比賽，但我在場上已經很努力了，該跑的我都有跑、該防守的我也有防守，但是最後還是輸了，所以我們一定要吸取這次的教訓，讓未來的每一場比賽都打得特別精彩順利。第一天比賽的早上我們是坐火車，雖然什麼都忘東忘西但最後還是坐上了火車，那時我還以為我趕不上火車了結果是因為我們全隊都做錯了班次，我們坐到竹南火車站剛下車就匆匆忙忙的到達竹南運動公園，我們的第一天打了兩場比賽，第二天打了一場比賽，這三場比賽讓我對籃球的視野又增加了許多，尤其是第二天的那一場比賽，我看到了學長剛發球對手就直接貼上去不讓學長進攻

徐○鈞

這次的縣長杯是我第一次參加過的比賽，雖然上場的時間不太多，我們也打的不是很好，可能是因為緊張的因素，我在場上也有點不知所措，還進攻錯了方向，讓我們輸掉了比賽，我很對不起學長，幸好有學長們在場下的鼓勵和指導，讓我不在自責，雖然有時他們講話有點兇，但我知道他們都是為了我好，這次的比賽也讓我知道其他國中的球員們的實力有多厲害，但我相信只要我們七年級持續的認真練習，一定會更加進步，這次的縣長杯也給了我比賽的經驗，讓我在場上更了解自己該做什麼，我覺得我的體能和肌力訓練要練好，讓自己變得更強壯也跑的越快，我的中距離投籃應該也要多練習，讓我在空檔時能夠多一個進攻機會，幫助隊伍得分，但我覺得最重要的還是把自己的上籃和籃底下的擦板球練到不會經常放槍，希望我未來能夠比現在變得更強更厲害，成為像學長一樣的人，在場上為隊伍得分，為球隊獲得勝利，也能給予學弟們鼓勵，如果學長們能夠那麼厲害，我就一定也能像他們一樣，甚至能超越他們，但前提是我要更認真的訓練，把教練教的東西全部記起來，這樣就一定能變強的。

111 普仁 5 月心得-熱忱積極

傅○廷

加入球隊後，我的生活慢慢有了目標，對於籃球也越來越熱忱積極，一放學，第一件事就是去球場換裝整理場地然後練球，日復一日，年復一年，每天刻苦的訓練，只為了愈來愈強，



只要假日沒練球，我就會去球場加強自己的能力，補強自己不足的地方，在學校教練教的也會用百分之百的力氣去學，學起來就是自己的武器，最後的比賽也結束了，中學盃可能也打不到了，但是我對籃球的那份愛並沒有結束，上了高中也會努力訓練，把自己訓練的更厲害！
曾○揚

自從加入了籃球隊，我變成了一個非常熱忱於籃球的人，在我的生活裡，只有積極認真的練習，讓自己變得更強，每到假日時，只要無聊沒事做，都會跑去籃球場開始積極練習，把我的投籃跟鋒線動作練好來，也把不會的動作學起來，一次做不好就做第二次，直到把動作做好來，在學校練球也一樣，教練會用更專業的籃球訓練來教導我們，我們也應該更積極的練習，雖然最重要的比賽結束了，但我對籃球的熱忱還沒結束！每天持續的訓練，把我自己練的更強更厲害！為了高中做準備！

林○澤

在訓練上我總是抱持著積極的態度訓練，因為我知道我在國小並沒有訓練過籃球。加入國中籃球隊後，我希望我在國中三年有好的機會表現出賽，所以在課業方面我不能讓教練和家人擔心，來讓我的訓練可以非常規律，因為我喜歡這樣運動，因此在訓練上亦配合的事物我都可以去努力執行，年要比業了，我也得到了我想要的，我成為主力上場比賽，對我來說是非常好回憶。

徐○垣

生活中，若樂忱積極出現了，我們就不得不考慮它出現了的事實，現在，正視樂忱積極的問題，是非常非常重要的，因為，樂忱積極絕對是史無前例的，不要先入為主覺得樂忱積極很複雜，實際上，樂忱積極可能比你想的還要更複雜，若發現問題比我們想像的還要深奧，那肯定不簡單。所謂樂忱積極，關鍵是樂忱積極需要如何解讀。

官○祐

我本來是一個不會打球的學生，但透過努力的訓練，來讓我慢慢可以跟上大家。許多運動項目中，最後我選擇了籃球，雖然訓練的過程非常的累，但為了能夠跟大家一起訓練，我都努力完成他。我喜歡這項運動之外，在閱讀上我也非常有興趣，所以在課餘間都會去看看不同的書籍，來增加我的想法，最後國三我有機會跟大家去參加比賽，我想是個很好的經歷。

馮○佑

學習積極的態度是教練常常提醒我們的，如果一個人不夠積極努力，那再有天份也是浪費，所以我在訓練上非常努力，可是最近我常常因為犯錯而少了好多出賽的機會，蔗葉算我不懂



事的教訓。未來高中我應該更小心，不應該隨便的處理事情，這樣才不會再重蹈覆轍。

林○？

我是全隊裡面最有資格說積極的人，在國小六年級就參加了頭屋的籃球隊一起訓練，教練也算是帶了我四年，在每次的訓練我都努力做到，今年要畢業了，有點不捨，但我這四年都非常的認真訓練，我想我已經達到教練的要求。雖然高中特色招生考到了國立學校，但我也會學業和球技上一起努力，繼續積極面對。

徐○星

「每個人只要有了熱忱，積極認真去做每件事，機會是留給有準備的人」。遇到自己喜歡的事，不需要別人叫自己也會去做，還很有可能會做到廢寢忘食，我是沒有這麼誇張，可是還是有讓我很熱衷的事，籃球是我最喜歡的運動，沒事做的時候我就會練個球，在朋友眼裡看起來我就像瘋了一樣，可不管他們怎麼講我都還是一樣。因為想要變強所以每天就會努力不懈的練習，因為有了大夢想所以抱持著積極的態度去打籃球，不管最後有沒有實現，至少我不後悔。所以只要有熱忱、真誠、願意主動行動，什麼的困難都可以一一的突破，完成自己的目標。

曾○庭

學習積極熱忱的心可以讓我在喜歡的專項裡面學習，雖然我國小有練過一些球，但我發現許多同學比我還認真，我覺得我應該比他們更積極才對，這樣我才部會之後被他們超越，也因為國中有繼續訓練的關係，讓我在球隊有了方向，部會覺得來學校毫無目標，明年是最後一年，我要好好拚一下。

楊○官

俗話說的好，掌握思考過程，也就掌握了樂忱積極。朗費羅說過一句發人省思的話，很多人都有天賦，但如果不加以發揮，天賦就只好被埋沒了。但願諸位理解後能從中有所成長。問題的關鍵看似不明確，但想必在諸位心中已有了明確的答案。既然如此，樂忱積極因何而發生？本人也是經過了深思熟慮，在每個日日夜夜思考這個問題。對於樂忱積極，我們不能不去想，卻也不能走火入魔。我認為，做好樂忱積極這件事，可以說已經成為了全民運動。卡萊爾曾講過，大多數人是保守的，不輕易相信新事物，但能容忍對現實中的眾多失敗。這句話幾乎解讀出了問題的根本。

賴○靖

儘管如此，別人往往卻不這麼想。我們都知道，只要有意義，那麼就必須慎重考慮。深入的



探討熱忱積極，是釐清一切的關鍵。我們可以很篤定的說，這需要花很多時間來嚴謹地論證。對熱忱積極進行深入研究，在現今時代已經無法避免了。當前最急迫的事，想必就是釐清疑惑了。回過神才發現，思考熱忱積極的存在意義，已讓我廢寢忘食。老舊的想法已經過時了，但願諸位理解後能從中有所成長。熱忱積極，發生了會如何，不發生又會如何。總結來說，我們不得不面對一個非常尷尬的事實，那就是，做好熱忱積極這件事，可以說已經成為了全民運動。如果別人做得到，那我也可以做到。把熱忱積極輕鬆帶過，顯然並不適合。若能夠洞悉熱忱積極各種層面的含義，勢必能讓思維再提高一個層級。

劉○恩

就我個人來說，樂忱積極對我的意義，不能不說非常重大。其實，若思緒夠清晰，那麼樂忱積極也就不那麼複雜了。我們不得不面對一個非常尷尬的事實，那就是，在人類的歷史中，我們總是盡了一切努力想搞懂樂忱積極。我們都知道，只要有意義，那麼就必須慎重考慮。如果仔細思考樂忱積極，會發現其中蘊含的深遠意義。樂忱積極必定會成為未來世界的新標準

陳○丞

樂忱，意思就是對事或物有著一定的喜好，這種喜好能讓你更加樂觀更加的有自信。查爾斯·史考伯曾說過：一個人幾乎可以在任何他懷有無限樂忱的事上成功，說明了樂忱的重要；積極，意思是在某件事上表現出主動力圖進取的正面形容詞，能使你在做任何事上更加有效率和速度。曾憲梓曾說過：永遠以積極樂觀的心態去拓展自己和身外的世界，說明了積極的重要。打籃球就跟人生一樣，需要堅持，堅持，再堅持的完成所有遇到的挑戰，過程中，我們不能懦弱，我們不能屈服，得團結一起完成共同的目標。

孫○銘

我覺得做一件事情應該要保持熱沈，如果選擇了這件事情，就要積極得去做，不要做到一半半途而廢，就比如運動，例如打籃球的人，堅持下去的原因可能是保持熱沈、熱情，跑步、踢足球、打棒球或打羽毛球的人都是要有一份熱沈、熱情的心才可以堅持下去的，如果沒有熱沈也不積極去做的話，我覺得會很難在一件事情上堅持很久，但是如果你只有熱沈、熱情，而沒有積極的態度的話，一樣會堅持不下去因為你可能會因為一些事情而放棄，就比如可能在運動方面實力起不來還被別人諷刺，挖苦，的時候而放棄

潘○傑

樂忱積極，發生了會如何，不發生又會如何。若能夠洞悉樂忱積極各種層面的含義，勢必能讓思維再提高一個層級。席慕蓉在過去曾經講過，金錢是一種有用的東西，但是，只有在你



覺得知足的時候，它才會帶給你快樂，否則的話，它除了給你煩惱和妒忌之外，毫無任何積極的意義。

劉○恩

熱忱積極究竟是怎麼樣的存在，始終是個謎題。熱忱積極改變了我的命運。這句話讓我們得到了一個全新的觀點去思考這個問題。需要考慮周詳熱忱積極的影響及因應對策。每個人都不得不面對這些問題。在面對這種問題時，務必詳細考慮熱忱積極的各種可能。蒲松說過一句經典的名言，大海把被它們分割的地區又連接起來。這句話看似簡單，卻埋藏了深遠的意義。

連○淳

熱忱積極改變了我的命運，需要考慮周詳熱忱積極的影響及因應對策。若能夠洞悉熱忱積極各種層面的含義，勢必能讓思維再提高一個層級。墨子曾經說過，言不信者，行不果。這句話語雖然很短，但令我浮想聯翩。這種事實對本人來說意義重大，相信對這個世界也是有一定意義的。如果此時我們選擇忽略樂忱積極，那後果可想而知。

徐○鈞

從上了國中加入球隊開始，我做事都變得相對的積極了，做事也抱持著熱忱，因為國中不像國小，要處理的事情也變得比以往來的更多了，需要積極主動的去處理，不能以被動和懶散的態度去看待，這樣不僅浪費時間，也讓自己要處理的事情越積越多，導致最後無法完成，所以我也變得不再懶惰，下定決心了就一定要達成，不會果斷的放棄，這也讓我的課業突飛猛進，從以前的前十名到了現在的第一名，所以我也很開心我自己能夠成長與改變，這都要多虧了我這個堅持的意念。

111 普仁 6 月心得-學長畢業了換我了

徐○星

學長準備要畢業了，我也準備要升上國三了，雖然不是球隊的隊長，但升上了三年級也就要帶領著學弟們做好每一件事情，不管是訓練上還是在學校的瑣事只要學弟做的哪裡不對就要叮嚀他一下，但在做這件事之前我也要做好一個能讓學弟們相信的一個好榜樣，我必須要做到一個學長應該要有的模樣。不只這樣升上了三年級也將要成為球隊的主力一部分了，我也要更加把勁的練習然後把握每一次在場上的機會，在場上趕快把比分拉開這樣學弟們也有一個能磨練經驗的一個機會，只要我們學長們帶領著學弟們做好來，這樣球隊就會越來越好。



楊○官

學長畢業以後我的想法也只有一個我想帶著這些隊友一起打進北區 8 強，去過北區兩次了知道哪裡的強度在哪裡我該加強什麼也經歷過兩個隊長的處事和風格，現在球隊換我接手了我想要把這個球隊的層級一直往上拉高。隊長對我來說只是一個別名，我希望可以大家為了同一個目標一起奮鬥的感覺，我的能力稍好一些到了北區不能只有我一個人打，現在階段我應該做的是怎麼帶好這個球隊跟怎麼讓隊友跟上我，在球場上我希望把我會的都交給他們，而在球場下我希望我可以當領頭羊帶著大家走向正確的道路。

賴○靖

在國三生畢業之後，我們國二生國三的我，以後要怎麼讓球隊做的更好，這件事對我們來說，雖然說很難，但是我們已經看過前幾屆的學長是怎麼讓球隊做的更好，這樣的話就應該知道以後要怎麼讓球對做的更好，才不會讓教練在學校的時候一直顧忌我們的事，不然這樣教練會很辛苦，以後我們如果一直出包的話，我們去比賽的時候就會很硬，就像以前的學長，出去比賽的時候，原本可以去地方就不能去了，所以說我們在學校就是少出包，這樣我們出去比賽的時候想去的地方就可以去。

劉○恩

學長要畢業了我要把握機會跟他們一起打球和學習他們，因為這屆的學長都很好有的成績好有的很會做事，我成為副隊長做事方面我要跟三年級隊長們學習他們的做事能力和要怎麼把一個球隊帶好來和把氣氛帶起來，成為主力在球技方面我應該要趁學長們還沒畢業前跟他們學習，好讓自己可以變得更強，把每場該贏的球賽贏下來，把球隊帶到更遠的地方，我希望我可以跟這屆的學長一樣把球隊帶好，我很謝謝這些學長們教我的東西在他們身上學到了很多東西。

陳○丞

從開學到現在學長的陪伴與教導，讓我學會了很多有關球隊的規範，如今他們要畢業了，我也要升上國二成為球隊的主力，所以我也要好好加油努力，不被國一的學弟給看不起，雖然以後國三學長不在了，很多的問題不能再問，以後也不會有人打球的時候，在背後提醒我，所以現在我必須要好好記住，之前學長教我防守的技巧，與該注意的進攻手段，所以現在我必須要好好努力，不被到時後來的一年級學弟給超過，所以我要比每個人還要更加更加的努力。



潘○傑

就我個人來說，學長畢業後我該做什麼對我的意義，不能不說非常重大。面對如此難題，我們必須設想周全。哥哥說過，我們從失敗中學到的東西要比在成功中學到的東西多得多。這段話令我陷入了沈思。學長畢業後我該做什麼的出現，重寫了人生的意義。在這種不可避免的衝突下，我們必須解決這個問題。在人生的歷程中，學長畢業後我該做什麼的出現是必然的。雨果深信，無論哪個法官都不會比一個人的良心更了解自己。這讓我的思緒清晰了。學長曾說過，我看清了，我們所有活著的人，都只不過是空幻的影子，虛無的夢。希望大家能從這段話中有所收穫。老舊的想法已經過時了。話雖如此，儘管如此，我們仍然需要對學長畢業後我該做什麼保持懷疑的態度。本人也是經過了深思熟慮，在每個日日夜夜思考這個問題。如果此時我們選擇忽略學長畢業後我該做什麼，那後果可想而知。我們一般認為，抓住了問題的關鍵，其他一切則會迎刃而解。需要考慮周詳學長畢業後我該做什麼的影響及因應對策 透過逆向歸納，得以用最佳的策略去分析學長畢業後我該如何努力。

劉○恩

學長在昨天畢業了，我們要升 2 年級了，我們在球隊應該要提前做好自己該做的事，不要再讓教練和學長擔心，在學校上課要安靜一點，不要一直吵鬧，哪個老師叫我們做事情，我們就要做，不要囉哩八縮的，下次要去比賽時，老師才會安心的讓我們去比賽，在學校，作業要寫要交，情緒和態度好一點，看到老師要問好，在球隊做甚麼事情時，應該要先三思而後行，不要太衝動，要 2 年級了，責任越來越大了，需要時常提醒學弟不該做的事情不要去做，好事多做一點，練球時努力認真一點，不要時常犯錯，讓教練擔心。

徐○鈞

從剛進到球隊開始看到每個學長都感覺很厲害，時間真的很快，我們七年級在球隊也快要一年了，如今現在三年級的學長們已經要畢業了，感覺有點渺茫，不知道三年級的學長們畢業之後我們要做什麼，自己也要成為別人的學長了，有一點小小的緊張，不知道該用什麼樣的態度、什麼樣的心情來對待他們，我覺得三年級的學長畢業之後我們就該更認真的練習和訓練，因為球隊的人也沒有很多，學長們畢業後主力也就變少了，我們只要認真一點一定就能當上主力，和二年級升三年級的學長們一起在球場上獲得好成績。

111 普仁 7 月心得-"新"的中學盃

徐○星

這次我們接著三年級學長們畢業打一年一度的中學盃，是由新的三年級和新的二年級比賽，一開始是在巨蛋打第一場比賽，我們以大比分的分差贏下，但我們卻沒有因此而太高興因為



是一場本來就該拿下的比賽，而第二場因為對手棄權所以我們又順利的晉級了，接下來第三場我們到了大倫風雨球場比賽，雖然贏了不過比賽當中有一些美中不足的地方有點可惜，第四場我們對上在北區就輸給他們一次的中華沒想到又對上一次，這場我就明顯的失誤一堆不僅防守上漏人在進攻方面也一直放槍，所以我們又輸給中華一次...第五場對上之前我就覺得很厲害的培英，他們的條件都很好，一開始雖然我也覺得我們可能就止步在這裡了但也只能拼勁全力，但他們那一場表現都不是很好所以我們一直都有機會把比分咬近甚至我們一分差贏了他們，這讓我想起教練說過“球是圓的誰輸誰贏都不一定”第六場我們對上育英他們的實力也很強，他們一開始全場盯人我們就整個爆掉了，所以後面比分也越差越大，最後我們也止步於第五名。這次的中學盃我是以三年級大學長的身份比賽，所以責任也越來越大了，如果我想要在接下來的聯賽甚至明年的北區打好來那就必須在往上成長，希望我可以更相信自己的實力，打好之後的每一場比賽

曾○庭

有一段時間，我們幾乎都在學校練習基本功，但 7 月份的時候有舉辦一場中學盃，我們就很拼的把比賽打的很精彩有能贏得比賽，但我們個子不高我們都球風只能打快、狠、準的風格不能再慢慢的帶球才在想要做什麼？我們這屆球風比較不一樣，可能上去場上的人幾乎都要跑起來擋，畢竟我們不能登防守站在進攻只要對方沒進大家都要跑起來了我們的進攻大多以切傳為進攻模式，但在每個比賽上面大家幾乎都很認真的拼，畢竟板凳的球員上去，也是蠻認真的拼鬥最後我們還是晉級，然後獲勝贏的了感謝隊友和大家永不放棄的精神獲得第 6 名的好成績！！

楊○官

這次的名次雖然只有第六名而已，不過這是剛換血的第一個好成績這樣看來好像也不錯 七月的比賽還有時間可以進步還有時間可以讓我帶著大家再往前走更多，剩下五個月打聯賽剩下八個月打北區還可以繼續努力。

中學盃讓我印象最深刻的是培英之戰在那一場比賽大家都覺得要輸了不可能贏就連我也這樣想，但這一場比下來我發現了兩件事第一就是「別人對你的不自信或否定都沒關係但不能自己就提早先放棄了」

第二就是「每一場比賽都應該像打培英一樣穩定的輸出做好所有的事」

還有一點時間可以努力 讓我再帶著我的隊友在往下一層走。



劉○恩

中學杯是我們升三年級的第一個比賽，因為疫情關係所以有很多的比賽沒有打到，這一次的中學杯讓我學習到很多東西。

第一場我們對佳林但我的沒有很好，因為這是我升三年級第一場打先發有點緊張，但有一隊棄權所以我們成功進入八強。

第二場我們對上吳沙我們差兩分險勝，在這場我們都打的還不錯有把事情做好來。

第三場我們對上培英，在我們還沒對上時就覺得完蛋了，好險我們有把全部是請做好來，剛好對手也打的沒有很好，所以我們險勝一分拼五六名。

最後一場我們打輸育英他們鎖我們大場我們剛好也沒有連到破大場，所以我們輸的很慘。

這場比賽讓我知道不能只靠佢官一個人打球我們也要試著幫他分擔一點東西。

陳○丞

今年中學盃比賽在大倫的風雨球場比，很慶幸國三學長畢業了，我才有機會成為球隊裡的主力，和隊友們在場上奮鬥，雖然在場上有很多需要改進的，但我能從中學習經驗，我覺得我的體力還需要加強，因為現在上場時間變長了，常常在第三節就快跑不動了，所以除了要加強體力以外，我投籃的命中率也得要自己加強，希望能在球場上為球隊爭取一點分數，如今要升上國二，希望能快點跟上二升三的學長們。

孫○銘

我覺得去了中學盃之後讓我印象很深刻因為我去了中學盃看了比賽雖然上場的時間沒有很多但讓我知道如果我要上場比賽的話會需要很多的準備比賽的強度就擺在那邊只能靠我自己努力把自己的強度提高在中學盃中我看者學長在上面打的很吃力我就知道比賽的強度很高如果是我在上面打比賽的話一定會打輸我想到這裡我發現我的強度已經跟比賽的落差很大了所以我應該要在更努力的提升自己把自己各方面的強度都提高這樣才能在賽場上面跟著大家一起打比賽和贏球

潘○傑

經過 1 年的訓練，跟了很多學長去打比賽，但是有很多場我都沒有上，因為我的實力還沒有到跟學長一樣的實力，但我現在已經 2 年紀也都叫上場了，發揮都時候到了但是上場之後身體就會不自覺的僵硬起來，但是這一次打中學盃教練選我上場打主力，我記得有一場跟學長



配合得很好最後我們贏下比賽，打完那場激烈的以後最後我們得到了第 6 名，這一次的比賽讓我收穫滿滿，希望下一次的比賽我可以表現得更好

劉○恩

我們中學盃第一場打的是新北佳林，前面三節學長們都把比數拉開了，在第四節時剩下 5 分鐘時，教練叫我們 4 個一年級的去旁邊熱身，等等上場，我跟徐郁鈞先上場，一上場後，我只知道要跑位，傳球，打了差不多 3 分鐘就換另外 2 個隊友上，這一場打的非常的順利，以 64-29 拿下第一場的勝利，第二場一樣在巨蛋比賽，對上的是中市長億，但對手沒來，所以直接晉級，第三場是在大倫分校打對手是宜縣吳沙，他們個子都矮矮的，但實力非常堅強，這場打的非常的辛苦，但最後也守下來了，最終比賽為 40-37。第四場打的是宜縣中華，在北區時有對到他們，但不幸落敗，這次打的也很辛苦，他們的高個子很多，鋒線也跑的非常快，中鋒拿到球往前甩給鋒線就得分了，最後以 73-36 輸掉了比賽。來到了最後一天的比賽，對上的是中市育英，這場是要爭奪 5、6 名，一剛開始比數咬的很緊，不分上下，但來到了快第四節，因體力不支，被對手連連得分，最後輸掉了比賽，最終比賽為 40-70 拿下了全國第五名的名次，雖然這次我只打了一場 3 分鐘，但我也沒有很強，回去在好好練吧！

連○淳

這次參加的中學盃是我在國中參加的第一次球賽雖然在這個禮拜的比賽中我沒有上場但是我學到了很多進攻的方式這是也沒想到會打進最後一天當時想說應該不可能會打這麼久因為經驗不足沒想到我們居然能一路打進最後一天 我們不得不面對一個非常尷尬的事實，那就是，我們都有個共識，若問題很困難，那就勢必不好解決。中學杯籃球的出現，必將帶領人類走向更高的巔峰。既然如此，在這種不可避免的衝突下，我們必須解決這個問題。每個人的一生中，幾乎可說碰到中學杯籃球這件事，是必然會發生的。這樣看來，透過逆向歸納，得以用最佳的策略去分析中學杯籃球。若沒有中學杯籃球的存在，那麼後果可想而知。想必大家都能了解中學杯籃球的重要性。中學杯籃球對我來說有著舉足輕重的地位，必須要嚴肅認真的看待。

徐○鈞

這次的中學盃是在小巨蛋和大倫分校的風雨籃球場進行比賽，這也是我第一次跟其他縣市的籃球隊在那麼大又那麼多人的地方比賽，讓我感到有一點點的緊張，但是我還是很認真的對待這幾場的比賽，雖然上場的時間不多也沒有拿到分數，但是這次比賽也讓我有出去比賽的經驗和知道其他縣市球隊的實力，了解自己還是有很多的不足需要持續的練習。加入了球隊後，經過這將近要一年的訓練讓我從一個完全不會打籃球的普通學生成為了一個籃球員，時間真的過的很快，我也只剩下兩年的國中時期，趁著最後的兩年我也要多多的練習，讓我



在之後的比賽能夠取得勝利。

111 普仁 8 月心得-創新

徐○星

在這個世界上，我們要敢於創新，因為只有敢於創新，我們才會收穫意想不到的結果。我們要學習創新，學會創新才能有所突破。比如在籃球場上要避開防守者就必須要有好幾種的創新腳步：例如大家都知道的歐洲步、轉身、三步上籃等等……連防守也有：區域、盯人……這些都是由大家一點一滴的經驗慢慢演變出來的。創新它應該貫穿我們生活的每一個地方，讓我們這個社會經由創新慢慢的變更好，做一個敢於創新的人。

曾○庭

創新的存在，令我無法停止對他的思考。曾經提到過，人的一生中，最光輝的一天並非是功名就那天，而是從悲嘆與絕望中產生對人生的挑戰，以勇敢邁向意志那天。這段話讓我的心境提高了一個層次。對於創新，我們不能不去想，卻也不能走火入魔。有一個講過一段深奧的話，如煙往事俱忘卻，心底無私天地寬。這是撼動人心的。創新究竟是怎麼樣的存在，始終是個謎題。我們都很清楚，這是個嚴謹的議題。有人說過一句很有意思的話，世人漫結交，其後每多悔。這句話反映了問題的急切性。

楊○官

創新究竟是怎麼樣的存在，始終是個謎題。我們可以很篤定的說，這需要花很多時間來嚴謹地論證。麥考萊講過一段耐人尋思的話，大家的事情反而無人管。這讓我對於看待這個問題的方法有了巨大的改變。話雖如此，我想，把創新的意義想清楚，對各位來說並不是一件壞事。需要考慮周詳創新的影響及因應對策。我們都有個共識，若問題很困難，那就勢必不好解決。杜克洛克斯講過，反復地推斷，無休止地修正，就能在科學上取得勿容置疑的進步。強烈建議大家把這段話牢牢記住。一般來講，我們都必須務必慎重的考慮考慮。

劉○恩

牛頓講過，如果說我對世界有些微貢獻的話，那不是由於別的，只是由於我的辛勤耐久的思索所致。這段話讓我的心境提高了一個層次。伊索講過一句值得人反覆尋思的話，掩飾一個缺點，結果會暴露另一個缺點。這句話讓我們得到了一個全新的觀點去思考這個問題。我們一般認為，抓住了問題的關鍵，其他一切則會迎刃而解。總而言之，賀拉斯曾提出，財富可以成為一件寶物，因為它意。這不禁令我深思。當前最急迫的事，想必就是釐清疑惑了。若能夠洞悉創新各種層面的含義，勢必能讓思維再提高一個層級。創新對我來說有著舉足輕重



的地位，必須要嚴肅認真的看待。

陳○丞

如果別人做得到，那我也可以做到。世界上若沒有籃球的創新，對於人類的改變可想而知。籃球的創新的發生，到底需要如何實現，不發展籃球的發生，又會如何產生。若發現問題比我們想像的還要深奧，那肯定不簡單。卡耐基講過一段耐人尋思的話，如果我們想交朋友，就要先為別人做些事那些需要花時間、體力、努力、奉獻才能做到的事。這段話看似複雜，其中的邏輯思路卻清晰可見。不要先入為主覺得籃球的創新很複雜，實際上，籃球的創新可能比你想的還要更複雜。

孫○銘

我覺得之前出去比賽可能因為能力的不到所以沒辦法做到很多的壓迫，所以我覺得在等我 3 年級的時候，希望我可以有能力做到，例如全場壓迫之類的戰術，我覺得在球場上防守比進攻重要，你進攻攻不進沒關係，你把這球防守回來再攻一次就好，所以我希望在我 3 年級的時候我可以有能力做到一些有難度的防守壓迫和其他的防守戰術，而且我覺得防守比進攻重要但防守比進攻簡單，你只要在場上肯做防守，就會有效果，在你肯做防守的前提下去學一些有難度的防守戰術會變得比較簡單，因為你都肯防守沒有你不肯跑的位。

潘○傑

俗話說的好，掌握思考過程，也就掌握了創新。斯邁爾斯講過一句值得人反覆尋思的話，我們從失敗中學到的東西要比在成功中學到的東西多得多。這句話決定了一切。深入的探討創新，是釐清一切的關鍵。創新因何而發生？我們需要淘汰舊有的觀念，既然如此，領悟其中的道理也不是那麼的困難。在這種不可避免的衝突下，我們必須解決這個問題。創新的出現，重寫了人生的意義。創新可以說是有著成為常識的趨勢。對創新進行深入研究，在現今時代已經無法避免了。我們都有個共識，若問題很困難，那就勢必不好解決。帶著這些問題，我們一起來審視創新。

劉○恩

創新價值鏈起始於新概念的生成，而這個新概念往往是最困難跟最難發現的一部份，一個好的發現的方法便是「傾聽客戶的聲音，或是觀察顧客的行為」。有了新概念其後是確定要讓概念轉化成產品或服務該如何執行？執行的優先次序該如何排定？根據需要執行出來的成果再撥付足以使其成功足夠的資源，有時候創新失敗的重要原因就是投入資源不夠。最後將新概念研發成為產品成果，此一產品最終還是要檢視它帶給顧客什麼樣子的價值。一個從客戶價



值出發的創新產品或服務還是要能為組織創造利潤才能稱之為「創新」。

連○淳

我們都知道，只要有意義，那麼就必須慎重考慮。朱德說過，願與人民同患難，誓拼熱血固神洲。這句話把我們帶到了一個新的維度去思考這個問題。富蘭克林在過去曾經講過，絕望毀掉了一些人，而傲慢則毀掉了許多人。我希望諸位也能好好地體會這句話。德謨克利特在不經意間這樣說過，節制使快樂增加並使享受加強。帶著這句話，我們還要更加慎重的審視這個問題。可是，即使是這樣，創新的出現仍然代表了一定的意義。既然，經過上述討論，陀思妥耶夫斯基曾經說過，對具有高度自覺與深邃透徹的心靈的人來說，痛苦與煩惱是他必備的氣質。這激勵了我。

徐○鈞

對大部分人來說創新這個詞可能還有些陌生，但其實創新隨處可見，每一天在世界的各個角落，都有不同領域的改革和進步正在發生，而現在看起來理所當然的一切，在過往可能卻是很大的突破。因此，在思考什麼樣的創新能帶給現在與未來強而有力的影響前，不妨先回顧一下歷史上有哪些了不起的發想造就了現在便利且舒適的生活環境吧！以下是社會企業大師挑選的史上幾個社會創新，我想你會和我一樣驚訝於創新的普及，並且對這個世界產生新的觀感。例如說：洗衣機和冰箱等發明為婦女們的生活帶來巨大的改變，她們可以省下辛苦洗衣、晾衣、採買日用品和準備食物等雜務時間，去做更有意義的事。

111 普仁 10 月心得-救贖之隊 觀後心得

徐○星

今天重訓完時間還很早教練就帶我們看一部記錄片《救贖之隊：2008 奧運男籃夢》內容主要再講面對 2004 年接連在奧運賽失利、身揹金牌壓力與全球球迷注目的美國男籃國家隊，如何在重新振作並透過縝密的規劃與訓練，在 2008 年北京奧運救贖過去的失敗，再次奪回金牌霸主的地位，重拾美國在國際身為籃球強國的重要形象。在劇情中，也敘述到了 Kobe 加入 2008 美國隊的過程，當時的 Kobe 因為剛與奧尼爾在湖人隊分道揚鑣，所以極力想在國家隊證明自己。因為當年像是 LeBron、Wade、Bosh 等球星都還是年輕世代，身為老大哥的 Kobe 更在訓練中，以強悍與積極傳遞強悍的奪牌決心，不僅獲得年輕球星們的尊重，之間也建立令人想不到的趣味互動，有了 Kobe 的國家隊實力也大幅提升了不少。他們都是從球星的身份換成球員，不再把任何一場球賽的勝利當成理所當然，尊重每一個對手，代表國家為榮，經過完整的訓練，終於成功了，成功在奧運會上拿下屬於他們的金牌。這一部記錄片我覺得很好看，不僅更了解當年的美國隊，也學會了在賽場不管對手是強是弱我們都應該



全力以赴的比尊重每一個對手也尊重籃球這項運動。

曾○庭

今天看的這個影片叫：《2008 奧運男籃夢》講述了美國的男籃球隊年在奧運上面前幾年都沒有取得金牌令人遺憾的表現後，為了在 2008 年北京奧運上勇奪金牌所經歷的故事。此這個影片也讓我們有個警惕。嘗試刻劃一群失落的人如何對「美國男籃」建立一個很好的球隊。雖然他們在 2004 年打的成績不是到很理想沒有達到教練想要的目標。隔一年打也是沒有打好，過了幾年美國隊的成績都沒有很理想，但在 2004 年那場要打奧運時前面發生了戰爭，美國隊的人手不是很多但有點難招募到好的球員幸好最後招募到了一個高手叫[Kobe Bryant]這位高手和他的一些夥伴，一同的努力和合作的。而不是自己打是要大家一起的團結合作才能把這場比賽拿下來但他們在準決賽大家都拼要把之前的輸的球把他贏下來最後大家一起努力，美國隊把金牌得到手了。

楊○官

已經很久沒有那麼認真看電影了~今天看了「救贖之隊」前面的劇情讓我很想睡覺，不過在看到 KOBE 回到國家隊上之後我又開始有了興趣，KOBE 在訓練上的投入專注和在場上的享受拼勁讓我很有感觸 KOBE 不管對面有誰對面是誰眼裡只有勝場上無兄弟對他來說勝利才是一切，心無旁騖的專注在當下，拼上一切的心態無所畏懼的心理正是每個運動員該有的樣子吧！

明天又是新的一天把該做的做好該完成的完成，心無旁騖專注當下的練球準備接下來的挑戰面對接下來會面對的是，用最好的自己去面對每一場比賽每一件事。

失敗就失敗大不了重新來過~迎接未知的一天 成為更好的自己。

賴○靖

今天下午做完重量後，教練帶我們去 904 看籃球電影，片名是：《救贖之隊：2008 奧運男籃夢》，這是一個美國職籃聯盟組成的美國隊，美國男籃在 2008 年奧運再次組成了一支讓人聞風喪膽的球隊，隊中所有人幾乎都處於巔峰期，包括布萊恩、詹姆斯、韋德、安東尼、哈沃德、保羅等招牌球星，還有隊長奇德坐鎮，在 K 教練領軍下，美夢 8 隊順利拿下了那年的奧運金牌。世界各國急起直追，那年夢幻隊其實也有不少巨星，賈奈特、基德、莫寧、艾倫及卡特，然而他們差點在 4 強輸給立陶宛，決賽面對法國也只贏了 10 分，雖然最終仍奪下冠軍，但也讓全世界發現原來夢幻隊並不是無敵的。會輸只有一個可能，就是不夠努力和不懂得團結合作，籃球不是個 1 個人的運動，是 5 個人的運動，要靠團隊合作和意志力拿下



最終的勝利。

劉○恩

在今天教練給我們看美國奧運籃球隊的電影，我覺得很好看，在這電影裡面有我們要學習的地方，在裡面說的在奧運裡美國隊都是一直那第一名沒有輸過一次，但是在 1992 年的奧運上美國隊第一次輸給其他隊，在隔下一次的奧運上美國組成了一個夢幻隊拿下 1996 年的奧運冠軍，然而又在 2006 年的雅典國際賽以第三名收場，但是他們最後在北京奧運上拿下第一名。

在這部電影裡有很多值得讓我們學習的話地方，比如像美國隊在奧運上每一場比賽從來沒有輸過一次，所以會看不起別人，然後大意的輸掉了比賽，換做是我們我們也不能小看別人，不然輸球的就會是我們。

還有在美國隊在雅典比賽輸了，經過他們的不斷的練習磨合終於在奧運上拿到第一名，換做我們我們更應該好好練習，才能在比賽中拿下勝利。

陳○丞

看完這部電影，我覺得就算是能力好的球隊，只要一晃神，能力原本沒有很好的，也有機會翻盤，所以比賽時一定要全神貫注在球場，有時我也會出現這樣的狀況，防守都沒有站到位，或是換守盯人時，都沒有注意到，而漏掉人，所以下次我一定要做得更好，每當我遇到能力比我好很多的球隊，常常都不敢做動作，怕自己的失誤影響到整個球隊，所以下次的比賽我一定要勇敢去做，就算是對方能力好也是，不然我每天的訓練都是白費的，我一定要更好，進攻常常很急，不管是切入進攻，還是出手投籃，我覺得我應該要判斷更好一點，不然分數永遠不會增加。眼睜睜苗栗縣預賽就快到了，贏家可以去台北和更強的隊伍對抗，所以我現在應該把我該做的事做好，就是練習認真不偷懶，上籃好好上，運球出點力跑起來這樣才有機會打敗更多的球隊。

潘○傑

看完救贖之隊這段影片，讓我感覺好像回到了比賽現場，看到一開始的夢想隊，經歷了一些過程被人們說是惡夢隊，看到很多籃球明星都是從 NBA 裡挑選出來的，讓我感覺他們怎麼可能會輸，但是看到別的球隊有些都是從小一起打到大的，就覺得好像有一點點的勝算，但是看到救贖之隊登場的時候，我有小開心因為後面來了一個名人，他是柯比·布萊恩特，前面他們連續打贏很多球隊都是贏了將近 30 分，後面對到西班牙的時候，也就是冠軍賽 2008 年的，因為柯比跟保羅是在湖人最好的朋友，開場的時候柯比往保羅上撞下去，代表在湖人我們是



朋友，但是在奧運會上我們是敵人，在 1,2,3 節裡相差在 9,10，在第 4 節的時候全場都沸騰起來，最後在柯比一個拋頭結束了這場冠軍賽，看完之後覺得自己應該可以在更加努力，好好的完成這一年的籃球賽，明年還要扛起整個球隊跟另一個伙伴一起，努力大家都看得到，但自己不努力可能就沒有機會了

劉○恩

今天下午做完重量後，教練帶我們去 904 看籃球電影，片名是：《救贖之隊：2008 奧運男籃夢》，這是一個美國職籃聯盟組成的美國隊，美國男籃在 2008 年奧運再次組成了一支讓人聞風喪膽的球隊，隊中所有人幾乎都處於巔峰期，包括布萊恩、詹姆斯、韋德、安東尼、哈沃德、保羅等招牌球星，還有隊長奇德坐鎮，在 K 教練領軍下，美夢 8 隊順利拿下了那年的奧運金牌。世界各國急起直追，那年夢幻隊其實也有不少巨星，賈奈特、基德、莫寧、艾倫及卡特，然而他們差點在 4 強輸給立陶宛，決賽面對法國也只贏了 10 分，雖然最終仍奪下冠軍，但也讓全世界發現原來夢幻隊並不是無敵的。會輸只有一個可能，就是不夠努力和不懂得團結合作，籃球不是個 1 個人的運動，是 5 個人的運動，要靠團隊合作和意志力拿下最終的勝利。

連○淳

如果別人做得到，那我也可以做到。若能夠洞悉救贖之隊各種層面的含義，勢必能讓思維再提高一個層級。老舊的想法已經過時了。我想，把救贖之隊的意義想清楚，對各位來說並不是一件壞事。總而言之，每個人的一生中，幾乎可說碰到救贖之隊這件事，是必然會發生的。堂恩曾經提到過，對地位和特權的喜愛陪伴我們走完人生之路，從搖籃到墳墓。他會這麼說是有理由的。問題的關鍵看似不明確，但想必在諸位心中已有了明確的答案。救贖之隊，發生了會如何，不發生又會如何。賀拉斯深信，吝嗇鬼永遠處在貧困中。這句話決定了一切。愛獻生曾提出，生活的樂趣取決於生活都本身，而不是取決於工作或地點。這影響了我的價值觀。救贖之隊絕對是史無前例的。那麼，俗話說的好，掌握思考過程，也就掌握了救贖之隊。要想清楚，救贖之隊，到底是一種怎麼樣的存在。

徐○鈞

今天社團時間提早練完到 904 教室去看電影，片名叫做「救贖之隊：2008 奧運男籃夢」。內容講述了美國奧運男籃隊在 2004 年在雅典取得令人遺憾的表現後在 2008 年北京奧運上奪得金牌所經歷的故事。這部電影嘗試刻劃一群失落的人如何對「美國男籃」建立認同感，各界好手如何形成一個整體、教練與球員如何達成微妙平衡、如何用自身的影響力感染球隊。在看這部電影時，心情起伏很大，尤其是在最後的部分，美國隊和西班牙隊的比賽中分數拉開又縮短，令人十分緊張。看完這部電影後，讓我知道原來如此強大的美國隊也有遇到不敵



其他隊伍挫敗的時候，學到了比賽時絕對不能太過自信、低估對手，和掉以輕心，而看到美國隊在訓練時的認真態度和凌晨 4 點起床訓練的精神，讓我發覺自己在訓練時不夠專注以及認真，訓練的時間也只是別人的冰山一角，所以我應該要花更多的心思去對待短暫的練球時間，假日也可以自己做補強。

111 普仁 11 月心得- 風城盃&中興盃

徐○星

這次我們去比全國的風城盃。第一場我們表現的沒有很好，有很多的防守沒有補到位，也沒有積極的去卡位衝搶籃板，導致對面可以繼續二次進攻得分，原本可以拉開比分拿下勝利的我們，最後還要靠絕殺才能贏。到了第二天早上我們打青埔，我們一直用轉換快攻不斷拉開分數最後也有機會讓一年級的上去打一些時間，最後也還是我們收下了比賽，下午我們對上強勁的對手自強國中，在還沒開打前大家都認為自強會很輕鬆的贏下比賽，就連我們也不相信我們可以贏他們，我們只希望分數可以接近不要被拉開太多，第一節的時候我們雙方快要差了 20 分...但我們大家都不想輸的那麼難看，所以也很聽教練的每一個指示去照做，每個人都參與進攻傳球、簡單的上籃都有放進，防守也有講話溝通，最後我們也追平比分甚至超越他們，最後我們也贏下了這場不被大家看好的比賽。第三天早上我們打甲級球隊，他們跟自強不一樣的地方就是不會喜歡和我們硬碰硬他們更多的是利用傳球最後外線出手而他們的外線也有命中率，所以很難防守，最後也是輸掉了這場比賽，下午我們只能拼第三名了，下午的比賽上半場其實我們打的還算有來有往，但對面的外線真的太準了，不知道要守裡面還是外面，所以都沒補到位，最後隨著時間流逝我們也已第四名結束了這次的風城盃。這次去打風城盃其實對我自己而言有蠻大的收穫，我覺得我比之前更進步的地方就是我更敢去參與每次的進攻不論是切入還是吸引對手傳球，但沒有做到完美的就是放不進去，但這些都可以隨著每次訓練去改進，希望在接下來的一個月我可以改變自己的心態更相信自己的能力，在最後一年的聯賽打好來，在去台北挑戰一次，讓自己的國中三年可以不留任何遺憾。

曾○庭

次去打全國的風城盃，第一場打的不是特別理想，打的有點爛，就是防守沒有積極的卡位搶籃板和防守一直漏人，導致我們前幾節打的不順，還一直被得分，但我們第四節最後還是差一點點的輸掉比賽，還好我們最後還是把比賽拿下來。第二場對青埔我們上半場還都是一直打轉換快攻一直不斷的得分，最後還是把第二場比賽收下。早上打完一場了，但我們下午對上了桃園自強，我們一開始要準備打的時候就知道我們不可能贏他們，我們第一節就快輸了 10 分吧!但我們大家都很想把這場比賽拿下來或拼拼看、去嘗試的跟他們打，我們大家第 2、3、4 節都有認真的聽話照做，努力的防守與進攻防守都有講話交代隊友，我們最後都意想不



到我們盡然贏得比賽。我們晉級 4 強賽，但我有時候都會一直的失誤，但我覺得擔任替補的我可以在防守積極一點，進攻可以助攻給隊友，我可以不需要一直得分，但有空檔時候我還是會去得分。希望在最後一年能為自己創造在國中的回憶，也希望在聯賽可以把第一名的獎牌給頭屋，我們也會努力的打好每一場的比賽，堅持不要放棄的去享受比賽，也希望我能在聯賽減少失誤，為隊友貢獻。

楊○官

11 月風城盃預賽我們打向上和青埔這兩場比賽打得非常不好，週二下午打自強本來應該是一場毫無懸念的一場比賽，第一節我們已經輸了將近 20 多分，不過大家都很想贏下比賽下半場開始大家的防守都開始願意出聲說話也願意跑起來，而反轉快攻的成功率和反轉的速度都更好了，這一場我看到了大家很渴望贏下比賽在大家努力下終於撐下來了。

隔天 4 強對上甲組新民看上去好像也還好，但打起來不知道是昨天的疲累還在今天看上去沒什麼力跑不起來，對方的外線也很準，他們防守也開始針對我，可能也沒力了就這樣錯失了 12 名的機會，下午我們打 34 名一開始我的命中率很高 3 分 3 中 3 防守氣勢也慢慢上來了，不過對方外線也準起來了第二節他們也開始守 1 盯 4 區域，這一節我們還可以靠防守打反轉，但對方也越來越準了，而且更多人來盯我守我或我拿到球對方就等包夾，我想找隊友做掩護可是我快到的時候他們就跑走了，比分也從領先 10 幾分被迫到一點都不剩甚至反超，雖然前幾場也有被守到 1 盯 4，但那時候隊友都很給力，沒有我也可以，而這場除了第一節有看到希望，但剩下三節我看到絕望，也許是我提早放棄了自己又或許是我想試試讓我們氣勢恢復，所以我在第四節 4 分鐘快攻我選擇往人的方向去扣球，也因為這樣輸掉比賽。回家路上我想了很多關於學長教練還有其他老師對我說過的話...打完比賽後我在想我扣那球是為什麼假如換成其他方式呢！？教練一開始要我跑無球我的心裡其實是有點抗拒的，因為我在想隊友真的可以在我跑出來之前好好的控制嗎？不過這幾年看著隊友進步我也開始慢慢放心下來了，接下來我要做一個可有人大家信任的王牌，讓大家依賴的王牌。

賴○靖

這次的風城盃籃球賽，我們打到了最後一天，我們很開心，但是過程我們算打得很爛，第一場比賽我們的防守沒有做得很好，中間因自己的犯規次數有點多自己的上場時間被減少，最後又因自己的誤犯，導致自己五犯下場，因為前面我們的防守沒有做好，所以我們到比賽最後一刻才分出勝負，再來第二場比賽，我們對的是桃園市青埔國中，這場比賽我們打得也沒有到很好，我們第一節比數就已經拉開了，第三節就給學弟上去打了一下，第三節打完我們前面領先的分數有滿滿的被拉近了，到了後面教練又把先發五個人又換上去了，第三場比賽很關鍵，贏了就進四強，我們第一節開始分數被拉開很多，然後失誤很多，第二節聽了教練



講該怎麼進攻，所以我們到後面越打越順慢慢地把比數追來了，第三節開始我們慢慢習慣他們的防守，知道該怎麼進攻了，所以到後面我們把這場關鍵的比賽贏下來了，最後一天我們要爭取前四名，再來第一場我們對的是新民國中，一開始前面我們跟他們打的有來有往，但是後面分數被拉開了，中間教練把我們先發的幾個人換下來休息，教練跟我們講下午還有一場比賽要打先休息了，再來最後一場，我們前面打得很好，後面我們的防守守的沒有到很好，然後進攻沒有得到該得到的分數，分數一直被拉進，最後因為有人沒有很想打了，所以後面就給學弟打了，中間我們防守一直鬆懈，導致我們輸球。

劉○恩

這次我們去新竹打風城盃，這次去的只有 10 個人所以每個人都要打一段時間，所以每場下來身體都會有一些疲勞不舒服的地方，但我們前兩場都打的很爛，很多地方要我們修正的地方，在每場地比賽下來我發現我都是無腦的衝沒有觀察防守者，然後急了就失誤了，每場下來就有 3.4 次失誤。

第一場我們對向上國中我們打的很爛，這一場我的失誤比較多，我們在防守上沒有說話，我們在外線被擋住也沒有快速的出去防守對位，讓他們很輕鬆的投籃，然後我們在多打少沒有把握住，所以他們的分數也開始慢慢追上，後來是佻官最後一球有投進，就跟教練說的一樣不是每場幸運女神都會站在我們這邊，這場我們應該贏 20 幾分，但我們卻一球取勝。

禮拜二我們打兩場的，第一場我們對青埔，這一場我們都在犯規，因為我們不卡位讓他們搶到籃板，他們只要進攻一次就有 3.4 顆籃板重新進攻好幾次，但他們也沒放進，在我們拉開 20 幾分被拉到只有差 8 分，但我們後面有拿下勝利。

第二場對自強我們打的還不錯，第一節我們被他們的大場壓到爆掉，第二節我只有上場 5 分鐘，因為我一次的跳起來傳球不小心手撐到，但我對自強時發現不要急原來可以打的比較好，後來我下場，隊友們也開始慢慢抓到過全場的感覺，我們從輸 10 幾分到我們逆轉贏到對面 10 幾分。

禮拜三我們也是打兩場第一場我們對新民這場我們前面打的還不錯，但是最後被他們的射手射爆，然後我們的分數開始被拉開。

第二場我們對建功前面第一節我們贏對面快要 20 幾分，但是第三節他們的三分越來越準，讓我們從 20 幾分拉到 2 分差，後來我們被逆轉勝，是因為我們有人提前放棄了比賽，最後輸給了建功。



這次的風城盃以第四名收尾，這次的比賽我們有很多的地方要改進，包刮我也有很多要改進的地方，我們還有一個月的時間可以進步，我們要拿下北區門票再去北區拼一次。

陳○丞

今年風城盃的比賽舉辦在 11 月，第一場遇到中市向上，依能力來講我們是比他們好一些的，但是那一場打得很急，防守也很少講話，我那時三分線也沒有站穩就把球投出去了，所以外線都沒有進半顆，比分就被拉進到 1 分差，剩下 30 秒時，我抄到了球線球，想說先帶到半場，然後判斷一下，沒想到沒有掌控好，就把球傳出去了，差一點就把比賽結束了，所以下次應把球抱好，然後再判斷看要不要傳球，這樣才可以減少不必要的失誤。第二場打桃市青埔，那一場做得不好的是，我們都沒有在卡位搶籃板，而被對手撿了五六顆籃板，所以本來領先近 20 分，後來被追到了 5 分差，但後面還是有贏下比賽，只能說我們這兩場比賽打下來，打得是非常差。後來晉級遇上了桃市自強，本以為我們難道在這一場就要結束了，第一節我們落後 10 幾分，但是後半段有把教練的話聽下去，並且照做，所以就抓住他們防大場的重點，然而對手慢慢有點急了，也抄了一些球，最後 2 分鐘，也有投進兩顆關鍵的三分球，好讓比賽能夠拿下。後面的兩場比賽，是新民國中和建功高中，發現都是針對隊長做防守，不是他能力比較好，而是我們其他人能力比較差，所以我應該要努力加油，不要被別人說是一人球隊，而是在場上所有人能夠扛起責任，分擔一些場上的事務。

孫○銘

這場比賽讓我學到了很多，我發現我在場上能做的事情很少，有時後我自己都不知道我在做什麼，在場上我能做的事情只有防守、抓籃板和跑快攻，如果快攻沒跑成的話，就要慢下來打，但是因為我基本運球很差，所以慢下來時，我在場上就沒什麼用，頂多我接到，然後往裡面切，也切不到太裡面，因為基本運球太差，所以只能分出來，但因為沒有切到那麼裡面，所以沒有什麼攻擊性，所以也吸引不太到防守，導致下一個隊友要切進去攻擊時，防守人已經站好位置等他切了。我覺得我能做到的事情也沒有做的很好，防守的時候我盯好一個人，但是我不會協防，這是我應該要去學的技巧，我去協防時，我怕我盯的那個人接到球，然後打掉我們，但是如果我不協防的話，隊友又很容易被單打掉，所以我應該去學如何盯一個人的情況下去有效的協防到現在隊友不讓進攻者輕易得分。

潘○傑

在我們打風城盃的前一天我在家休息，下午出門還會去打球打完之後回家吃飽就睡了，風城盃的第一場我們打的不是很好，我們錯失了很多好球，但是我們又致只顧著進攻好像防守都不管，最後學長投最後一球才沒有輸球，但是球隊好像可以打得更好，隔天因為沒有賽程所以我們就在學校上課，到了禮拜二早上我們依然是打第一場，我們早早到場地熱身，這一場



的對手是我們上一場對手的對手，但是這一場打得很像也不是很好，我們打的比上一場還要爛，搶籃板的時候還可以讓他們搶到 5、6 我次，那個時候的我知道自己要幹嘛，但就是很長發呆最後還差點輸掉，下午的硬戰在我們睡覺起來的第一場，我們在熱身前都覺得我們要輸了，這一場在第一節比分就拉開了，就當我們想要放棄的時候，我們聽了教練的話我做好我的站著不動讓他們撞，但最後我受傷了，打風城盃的這幾場裡我們對上了甲組球隊，我們被他們打爆了，最後一場前半打的很好但是後半節打的就很爛，本來在追分但是因為學長的一扣，球不但沒進還讓本來要追分的我們因為教練說不追分，最後讓小隊都上來打。

劉○恩

星期三段考完後，教練隔天就帶我們去竹南運動公園打苗栗縣中興盃籃球賽，剛好這次教練想趁這個機會讓我們出去磨練和學習，也讓自己知道自己的實力和對方差多少，早上 10:00 第一場對上的是文林國中，看到對面陣容我就覺得勝券在握，因為對面只有 6 個人，6 個人的球隊怎麼可能打不過，身形也沒有很高，熱身時球都拿不穩，沒想到他們在場上和場下給我們的感覺很不一樣，在場上的他們使出渾身的拼勁在打這一場比賽，但對手也沒有打得很好，單純是我們能力不足，因比數越拉越大，使比數追不回來，結束後教練跟我們說，隔壁隊好像也有 4 個是 2 年級的，讓我覺得，同樣是 2 年級，對面打的比我們更好，是不是只要再努力一點，就能打敗他們，結束後，大家吃完午餐，等待下一場的比賽到來，這場的對手是公館國中，比早上那一場還要打的更辛苦，對面看起來很多人，但他們只有派上 2 年級的選手上來，對面的身高也比我們高，能力也比我們好更多，明年的聯賽就是會對上這些人，雖然這 2 場我都沒有取得先發的位置，但今天也有很多的上場機會與時間，有滿滿的收穫，離聯賽還有 2 個星期，在這 2 個星期內能不能在成長一點就要看自己的努力和表現，或許還能在卡掉一些人，對於這次的比賽，我對一年級感到非常的抱歉，身為 2 年級的學長沒辦法帶你們拿下一場勝利，甚至打的還比一年級爛，明年再打回來吧！

連○淳

這是來到竹南運動公園打比賽，這次是我們一二年級的比賽，我們靠自己努力爭取第一！可惜打了兩場都輸了，但是我們也看清了我們之間的差距！也因為這場比賽讓我知道我還有很多努力的空間，明年就要換我們了，在不努力就打不到球了，今天我失誤很多，籃板沒抓好、籃下擦板沒進、運球沒運好，希望我能在國三之前讓這三個失誤減少到最少，我也還有很多的失誤需要改進！這種的比賽未來還會越來越多，就希望我能打好這些比賽，現在要打聯賽了假日可以多練習基本運球，投籃、上籃、運球要運好投籃要投得準，上籃不會放槍要做到完美是一件很難的事！



徐○鈞

這次的中興盃籃球賽對我來說比較特別，因為這次比賽沒有學長們以及同屆的主力們的幫忙，只能靠著自己和學弟們。比賽的一開始雖然沒有以往的緊張，但是少了學長們還是會有些許的不安，不敢有太多的肢體碰撞，導致我都不敢攻擊籃框和沒有搶到籃板，到了後來，慢慢的習慣了在場上的對抗，籃板也敢去搶了、防守也有對到了，但是在進攻時還是有點不知所措，看到別人有貼上來防守就會不知道自己該做什麼，所以我覺得這就是我該去改善的地方，假日時多練點進攻的手段，尤其是在籃下的低位單打技巧。在比賽過程中也發現自己在身體方面可能沒有比其他人還來的強壯有力，所以每個禮拜兩次的肌力訓練要再強迫自己多一點，平日時更注重自己的飲食，一定就可以練得更加強壯。這次的中興盃籃球賽雖然沒有拿到好的名次，但是在這幾場的比賽中也讓我見識到了真正比賽的強度，也發現了自己的不足，是個很好的經驗。

111 普仁 12 月心得- 國中乙級籃球聯賽-苗栗預賽

徐○星

這次我們去比一年一度的國中聯賽，這次是我國中日子裡最後一次的聯賽，所以我很重視，因為輸了我國中就結束了，所以我一定要打好來。第一場我們對上竹南，一開始我很緊張我怕打不好，結果就有一球放槍了，在休息時教練就跟我說不要緊張穩穩打就好，所以我就照平常那樣打結果就有比較好了，對面只有一個人比較需要防守所以只要我們守好他，他們就爆了，所以我們就一直打反轉快攻一直得分，就這樣拿下聯賽的首勝。第二天我們對興華，對面有一個非常秀的控球所以他是一個必須要專注守的人，然後還有他們的中鋒有三分在籃下也有動作可以進攻，所以我們兩隊打的有來有往，只不過對面剛好進了一些關鍵的三分他們的氣勢起來了，所以我們最終不幸吞下了一敗，第三天我們沒有賽程所以我們一樣去會場看我們明天要對的對手，我們看到了通霄的防守把公館弄得很慘，他們兩隊也打的很膠著，最後通霄打贏了公館我們明天的對手也出現了，下午我們就回學校調整，因為我們看了那場比賽，看到通霄比較需要注意的是防守，所以我們就用一個大一點的三角戰術破解，到了隔天打通霄我發揮的不是很好，有一些進攻做的不是很好，但謝謝我的隊友有我一直得分進攻所以我們贏下了比賽，下午我們準備打決賽，我們的對手是上次贏我們的興華，沒錯我們又在對到一次了，下午的比賽我原本很緊張因為能不能去北區就要看這一場了，但比賽時我覺得對面沒有打的很好所以我們就一直防守一直進攻最後比分也越拉越開了，所以到最後我就很確定能贏下的



是我們，最後我們不負眾望拿下了冠軍！最後我們大家都很开心尤其是我們三年級因為我們又可以再一次前往北區挑戰更強的對手，終於我心中的大塊石頭終於放下了，接下來我們就要準備三個月的北區複賽了，希望我們可以改善聯賽時的不足，慢慢去做改變三個月後再次看到我們頭屋的不同，也希望北區可以打好來可以讓我的國中不留任何遺憾。

曾○庭

上禮拜去打苗栗縣預賽，雖然這次比賽的時間比較少但球隊數量也比較少。這是只有取一隊去台北而已，看每個隊伍都很拼想要這個代表權。我們第一場對竹南國中都沒有做出戰術的跑位都以切傳為進攻，在這 4 節都打的很棒，贏了這場。第二場，我們對興華國中雖然我們前幾節有把分數拉開一點，但又被接近反反覆覆的重複了 3 次，最後還是輸了 3 分，沒有把轉換快攻的分數拿到，但對面的球隊當天真的打的比我們好，輸了 3 分，雖然有點可惜但沒事的。我們下一場對通霄國中，我們也是都打的還不錯，都有把分數拉開，所以贏了這場比賽。下午打冠軍戰，冠軍戰還是一樣對上興華國中，我們這場上場的人都有發揮自己的實力，都有把教練講的事情都有達成，把轉換快攻的分數拿到，加上外線也有一定的命中率，還有防守都有專注的去做，努力完成比賽，最後我們贏了，接下來要為北區的複賽準備和再去加強自己不足的地方。

楊○官

這次的聯賽大家的表現都很好～雖然失誤很多，但在防守上的壓力跟溝通都做的很好～也不會去責怪或罵，會跟隊友解釋說那就該怎麼做會更好去鼓勵隊友，這四場比賽下來，第三場是我覺得大家做得最好的一場比賽，不論是在防守端的溝通積極還是進攻端的二波或銜接都做得很好～大家的命中率也都很高，所以在第三節我們才有機會把分數逆轉回來帶走比賽！這次的聯賽下來讓我學到最多的是「遇到任何困難或生處在逆境中都要冷靜的這方法去完成逆轉」，還有一個是「不管隊友做得好或不好都不要去責怪或罵他應該和他說教他怎麼做得更好」

身為球隊的領導者球隊的大腦我應該在場上更冷靜和積極的鼓勵跟做出榜樣讓大家的拼勁再更強。

離北區剩下三個月說長不長說短不短，但我一定會在幫助我隊友還有我自己在更上一層樓！

賴○靖

這次苗栗縣乙級聯賽，第一場我們打的是竹南國中，剛開始我們的防守做的很好，所以我們第一節比數就已經拉開很多了，到了第三節教練開始換學弟上去打了，第四節有些主力就休息了，最後我們很輕鬆的就把比賽贏



下來了，再來第二場我們打的是興華國中，第一節開始，我們打的五五波，前面我們的防守沒有做好一直會漏人，導致我們一直沒能把比數拉開，原本該用我們適合的節奏打球，然而我們一直用我們不擅長的節奏去打球，一直跟著興華的節奏打，到後面我們輸了這場關鍵的比賽，最後一天我們要打兩場比賽，前面我們對的是通宵國中，跟他們打一開始前面，我們五五波，到了後面幾節，我們該做的事都有把他做好，我們慢慢的把比數拉開，最後我們把這場比賽贏下來了，進到了冠軍賽，這場我們對的是興華國中，一開始我們的防守做的很好，所以我們第二節開始就把比數慢慢拉開了，我們很輕鬆的就把比賽贏下來了，所以我們的了冠軍，真的很開心。

劉○恩

這次我們去打苗栗聯賽。在這幾場我們有很多要改進的地方，這次的聯賽只有取一隊去打北區，所以我們一定會拿到門票

第一場我們對竹南國中第一場我們很順利的取勝，我們靠防守打反轉快攻，所以我們的分數開始慢慢拉開。

第二場我們對興華這場我們打輸，一開始我們不知道我們為什麼會輸給他們，是隔天教練跟我們講我們到底輸在哪裡，這一場我們很可惜輸掉了。第三場我們對通宵這一場大家都發揮的還不錯，這一場我們試著改變打發，雖然在 2.3 節對方分數咬很緊，但在第四節我們的分數開始慢慢拉開，最後取得勝利。

第四場我們對興華這場我們把節奏拉快，分數從兩三分拉到二十幾分，這場我們都打的不錯，每個人都發揮的不錯，最後我們贏 28 分，拿下冠軍。這次比賽雖然贏得冠軍，但我們還有很多進步的空間，我們還有 3 個月的時間來改進我們不足的地方，再去北區努力的拼一拼。

陳○丞

今年的苗栗預賽跟去年一樣舉辦在苗栗高中，前面的兩場比賽打得非常的悶，不管是投籃還是切入都做得不是很好，投籃也都沒有好好把握，切入動作也太單調，所以切進去之後就把球傳出來了，倒不如做我擅長的事情，我覺得我應該埋伏底線準備接球投籃，沒有機會可以往中切，在判斷投中距離，還是把球傳出來，我覺得我應該做我擅長的東西。在後面關鍵的比賽，都有做到我該做的事，所以該得到的分數都有拿到，失誤也都減少了許多，防守也有對好來不犯規，然後比賽就贏了下來，去北區的時後一定要好好的發揮，並且降低自己的失誤。



孫○銘

我覺得這次去聯賽對我的意義很重大，也讓我學會了很多，在這幾場比賽中讓我知道我自己還有很多不足的地方，如果我明年還想要在拿一次代表權的話，我應該要更努力一點，因為比賽的強度很高，我現在的實力上去打的話一定打不贏，所以我應該要更認真訓練，讓自己有機會站在球場上面跟有實力的球隊對抗甚至能贏過他，在這幾場比賽中也讓我知道我現在上場的情況就是不知道自己在場上做甚麼，因為基本動作太差的原因所以進攻基本不會參與到，所以我只能努力防守，但是我覺得我的防守沒做的很好，雖然說能貼住一個人，但我想做到的是在對方接到球之後我能去壓他並且不會被他過，他如果運球不運好或沒護球時我能把他球點掉之後還能快攻得分。

潘○傑

這一次的聯賽讓我收穫滿滿，一開始我們打竹南，打的算好但又覺得還有很多進步的空間，第二場我們打的是興華這一場我們兩隊打的不不分上下，他們的中鋒跟我差不多大隻，但我覺得他應該是比我還要大隻，他們的中鋒基本動作比我好也有 3 分，他們的射手也很準幾乎出手的每一球都可以投進，那一場我們打輸了，輸了 3 分，下一場我們對的是通霄這一場如果我們贏的話就可以打冠軍賽，輸了的話就只能打 3、4 名也沒有進台北的機會，那一場在第一節我就拿了 3 犯下場，下場之後的我一直在幫學長和隊友加油，但是看他們越戰越勇教練，也就沒有把我換上去，怕我上去打亂了他們的速度，之後我們拿下了比賽，最後一場我們同樣對到興華，這一場冠亞軍賽我自己覺得前面打的不是很好，後面聽了教練的話我大膽出手也成功放進那顆球，後面很多都是快攻形成的多打少，最後我們贏下比賽，拿到了代表權，3 個月後再戰北區

劉○恩

今年的聯賽 12 人名單並沒有我，只能穿著外套長褲去幫學長們加油，今年的聯賽只有 7 隊，只能取一隊冠軍，明年去北區挑戰，二年級了，終於能來看聯賽了，沒有上場也是一個好事，能夠在場下看看對手的進攻技巧，把他學起來，以後也是一個訓練菜單。第一天的球賽很穩的拿下勝利了，但第二天的對手在第四節時，反超我們，送給對面一個勝利了，星期一要打四強賽，早上的對手是通霄，通霄也是苗栗縣數一數二的籃球強校，去年打敗了他們，今天勢必也要拿下勝利，比分在第四節前都咬的很緊，在最後關頭，他們慌了，球都傳不好運不好，導致他們輸掉了比賽，我們也



晉級到了冠軍賽，大家開開心心的吃著便當，下午準備迎接冠軍賽的來臨，冠軍賽的對手是興華國中，我對於他們的控球 77 號非常的有印象，在今年 3 月我們有出去比賽，當時的他在正翊聯盟當主控，如今他也成長了非常多，運球非常的六，有機會我真的很想問他怎麼辦到的，要當一個出色的控球，必須要有中距離、速度、運球，這三大條件，在二天前輸了他們 3 分，今天勢必要把勝利拿回來，學長們非常努力去限制他們的控球，讓我們有足夠的空間的發揮，最後以 59:32 戰勝了興華國中，拿到了今年苗栗縣的乙組冠軍，明年沒有什麼人了，我必須持續努力，爭取打比賽的資格，也謝謝教練一直給我的鼓勵，讓我有信心繼續打好球

連○淳

12/16、12/17、12/19 是我們比聯賽的日期，在這些比賽裡我學到了要如何加油，打比賽時不只有場上的人在努力，場下的人也要努力，在場下幫忙加油，喊 24 秒跟大錶，我們沒有喊的話，在場上努力的主力們又沒注意到的化，哨聲一響 24 秒結束，球權就不是我們的了，我雖然有被教練報到 12 人名單中但是我也很少上場，我知道我能力不足，但教練報我也是有原因的，教練說過我跳的比較高，所以很適合抓籃板，在抓籃板這方面我要多加油，每抓到一顆就有一個快攻，也可以說是讓對手少得 2 分，那少少的 2 分累積起來也是很多的，一人得 10 分 5 個人就 50 分了，比賽就是這樣，比誰的分數多，就算你有多高超的技術球放不進也無濟於事

徐○鈞

今年是我第一次參與聯賽，雖然這次的聯賽我沒有拿到球衣進到十二人名單內，但我也會因此而灰心，反而會更加的努力訓練，證明自己可以。在比賽過程中我發現原來在這種比賽的強度是那麼高的，和上次的中興盃還是有一點差距的，所以我也要開始適應打這種比賽的強度，因為到了明年就換成我們要扛頭屋國中籃球隊的大旗了，而不是繼續的依靠學長和隊友。這次比賽之後我也發覺了自己的上籃手型和投籃手型需要改正，不然會導致上籃的穩定度和速度無法提高、投籃的距離投不遠、準度提升不了，所以在假日時我有參考一些影片和教學用來幫助我用更正確的手型來上籃、投籃，練習時我也有已經稍微的改進了，只希望能快點適應下來。我也發現自己好像沒有什麼攻擊的招數，所以我也上網找了一些動作來學習，也問了一些學長和隊友，希望以後我能用更多元的進攻手段來幫助球隊得分。



※本表由老師評量整體學生

附表 2-2: 期中學生學習評量表

各位指導老師：

再度感謝您對學生的付出與指導，讓同學們有機會學習不同領域的技藝。為評估學生參加本計畫案的學習表現與心得，麻煩您填寫本評量表，謹此致謝！

★學生背景資料（可複選）

- ◎參加引導計畫學生總人數：15人；國一：3人；國二：5人；國三：7人
 ◎曾中輟之虞：0人
 ◎學生身份別：一般生：13人、原住民：1人、外配子女：1人、身障子女：0人
 ◎學生家庭類型：雙親：11人、單親：3人、失親：0人、隔代教養：1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、其他：

★請依據學生參加（「我好想打籃球」）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)

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意	無法作答
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 type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 整體學生展現對（計畫名稱）學習的興趣。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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. 每一次演出機會，整體學生皆能樂於參與。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 團隊的訓練及演出，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:

- 今年學生很特別，因為去年學長時常會出包，常常失去了很多機會，今年的大家因為記取去年的教訓，努力做好學生本分和訓練，也得到了教練認同，並且給予了很多他們福利，也讓學生知道努力才會有人幫助他，而不是等待他人施捨。
- 今年以苗栗縣乙級第一去北區複賽，雖然籤運有點尷尬，面對都是其他縣市第一或傳統強隊，這讓學生直接要上緊發條，盡可能發揮，雖然最後輸球，但我感謝即將畢業的三年級，在最後一年給了我不同的回憶，這一年我們都很努力，即使遇到疫情，我們依然努力不懈，



我們可以輸給能力比較好的人，但也要成為更好的自己。

12. 老師對整個計畫案自評/建議：

- 學生配合度非常高，也能夠接受教練指導。
- 在計畫過程中，我們秉持普仁精神，拉著每一個孩子成長。
- 雖然普仁常常說成績放一邊，帶好孩子就可以，但對於今年的比賽成績還是有點可惜，期望國二學生成為大學長後要扛起大任，我們再加油。

附表 2-3 參與學生名冊

【備註】：1. 基於個資保護，請勿顯示學生全名。學生身分別、家庭類型及經濟情況可重複勾選。

2. 表格不敷使用時，請自行調整增加。

編號	姓名	年級	學生身份別				家庭類型				經濟弱勢			其他 補充說明
			一般生	原住民	外配子女	身障子女	雙親	單親	失親	隔代教養	低收入戶	中低收入	清寒家庭	
1	林 0 亘	9	✓							✓				
2	曾 0 揚	9			✓		✓							
3	傅 0 廷	9	✓					✓						
4	林 0 澤	9	✓				✓							
5	徐 0 垣	9	✓					✓						
6	官 0 祐	9	✓				✓							
7	馮 0 佑	9	✓				✓						✓	
8	徐 0 星	8	✓					✓			✓			
9	曾 0 庭	8	✓				✓						✓	
10	賴 0 靖	8	✓				✓							
11	楊 0 官	8	✓				✓							
12	劉 0 恩	8	✓				✓						✓	
13	陳 0 丞	7	✓				✓							
14	潘 0 傑	7		✓			✓							
15	連 0 淳	7	✓				✓						✓	

**附表 2-4：期中達成量表**

【備註】：1. 請依原執行計畫書中「學校執行預期成效自評量表」(附表 1-4)之實際執行狀況填寫本表。
2. 表格內框不敷使用時，請自行調整。

成效評估	量化指標	評估方法與工具	期中量化評估結果(達成率)	期中量化評估結果說明(文字)
一、落實學生服務學習精神	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%	每天的體育館整理，並協助衛生組打掃廁所。
	2. 至少參加縣內、外比賽一次	比賽照片及心得	100%	參加苗栗縣比賽。參加北區複賽。
二、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%	按時參與社團活動與比賽，替學校爭取榮譽。
	段考成績平均 60 分	段考成績單	85%	上課態度皆良好，大多平均都能達到 60 分，國三學生幾乎能考取班級前三，至於少部分的學生需再引導多學習課業。
三、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%	每月均按時繳交心得一篇
	2. 心得寫作繳交超過 90%	網站心得分享記錄	100%	球隊自訂內容心得一篇
四、落實弱勢學生的照顧	1. 高關懷學生參與比例超過 50%	以社團人數及成員家庭調查表顯示	100%	目前社團參與學生人數為 15 人，高關懷學生人數 10 人，其所佔比例為 66.6%。
	2. 升學比率達到 100%，公立學校入取率達 50%	以每年畢業生就學狀況(期中升學狀況調查表)顯示	100%	本學年度應屆畢業 7 人，會考生在等待分發結果，已經有 1 位考取國立苗栗高中。

**附表 2-5：重要活動記事與成果**【備註】：請記錄與本引導計畫相關之重大記事，表格不敷使用時，請自行調整增加。

日期	活動內容	重要記事或成果敘述
2022/12/16	111 學年國中乙級籃球聯賽-苗栗預賽	第一名
2022/12/02	111 年中興盃籃球賽	
2022/11/06	111 年全國風城盃籃球賽	第四名
2022/10/01	111 年全國中正盃籃球賽	十六強
2022/09/03	111 年銅鑼社區籃球賽	第一名
2022/08/20	111 年頭份市長盃籃球賽	第一名
2022/07/02	111 年全國中學盃籃球賽	第六名
2022/06/15	畢業典禮	因疫情改為線上，歡送七位畢業生
2022/05/18	110 年度中興盃籃球賽	因疫情未出賽
2022/05/23	線上課程	在家完成線上課程
2022/04/13	110 年度苗栗縣長盃籃球賽	第一名
2022/03/16	110 年度國中乙級籃球聯賽-北區複賽	一勝二敗，無緣晉級
2022/02/11	開學日	訓練至開學，為比賽努力



2022/02/19	永平工商友誼賽	與高中生對抗學習
2022/01/21	新的一年：開訓	為北區複賽準備
2022/01/24	寒假小小籃球營	尋找新血國小生



附表 2-6：計畫執行單位自評表

評估成效	執行自評 (1~10 分)	敘述/說明	普仁秘書處初審意見 (本欄請勿填寫)
1. 計畫執行成效含執行進度及網站上傳內容	8	進度及活動報告網站內容是否已更新：■是；□否。	
2. 學生自我成長及對團體的認同度	10	籃球已經成為頭屋國中的一部分，雖然球隊人員稀少，但加入社團的學生都能夠配合，並努力成長。	
3. 學校整體配合度	9	學校以本社團為基礎，透過普仁的協助，在學校運作上各行政單位都給予支持與協助。	
4. 學校與地方資源連結成效	8	在這幾年的耕耘，頭屋籃球已經成為條件不到甲級的學生想追尋的學校，我們努力讓遺珠發光，也建立頭屋鄉的口碑。	
5. 經費執行成效	9	期中經費執行率：__94.8__%	
補充說明	<p>因為疫情關係，在移地訓練上要視疫情再規畫，減少學生染疫風險也足夠讓他們得到更多的刺激與學習。</p> <p>社團學生互相都有默契在，我們努力因材施教，不放棄每個學生。</p>		

**110 學年度-111 年引導計畫學生升學狀況調查表 (111.8 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：15 人；畢業人數：7 人考上公立人數：5 人；私立人數：2 人

學生姓名	考取學校	附註
傅 0 廷	私立永平工商	1. 特色招生-餐飲科。 2. 具有運動天分，高中挑戰甲級。 3. 在球隊是主力，透過三年訓練努力，讓他有更好的機會被發現，進而因籃球繼續挑戰自己。
曾 0 揚	私立永平工商	1. 特色招生-餐飲科。 2. 具有運動天分，高中挑戰甲級。 3. 因為在隊中是最高的學生(186)，當年加入球隊甚麼都不會，自己的後天努力讓自己的天賦兌現，可以挑戰更高的舞台。
林 0 澤	國立苗栗高商	1. 會考-國際貿易科。 2. 在球隊非常努力、配合訓練與學習，原本不是主力的他，因為國三抽高，讓他有機會參與許多賽事。 3. 在球隊雖然非主力球員，但都能夠完成球隊的任務，在學科上也有一定的水準，最後也順利填到國立高中。
徐 0 垣	國立苗栗農工	1. 會考-電機科。 2. 在國一還非常頑皮，常常會忘記交作業的他，在國三的時候能夠穩穩地考取 5B 來填上他想要的科系。 3. 在球隊雖然非主力球員，但都能夠完成球隊的任務，在學科上也有一定的水準，最後也順利填到國立高中。
官 0 祐	國立苗栗高中	1. 會考-普通科。 2. 球隊中課業最好的學生，常常教導同學課業，也在會考時，考取了 4A 的好成績，因為家庭考量，決定留在社區高中。



馮 0 佑	國立苗栗高中	<ol style="list-style-type: none">1. 特色招生-普通科2. 因為國三不遵守規定，因此被禁賽一年。3. 但在訓練上還是很努力跟著，最後高中想給自己再一次機會，考取社區高中的籃球隊。
林 0 亘	國立苗栗高中	<ol style="list-style-type: none">1. 特色招生-普通科2. 球隊的隊魂，因為身材關係，選擇留社區高中籃球隊。3. 該生不論籃球技術、學習態度、球隊領導都是球隊的榜樣，是球隊中不可或缺的人，期待他帶著良好的態度，繼續精彩人生。



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：901 姓名：徐 0 星 擔任專長位置：前鋒

◎填寫日期：111 年 12 月 12 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）

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
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（籃球）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 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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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. 這學期我學習到…… <u>更多的籃球技巧</u>					
16. 我增強了（或突破）…… <u>身體的素質與能力</u>					
17. 我的期待（或我的承諾）…… <u>把接下來的比賽都拿下勝利</u>					



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：902 姓名：曾 0 庭 擔任專長位置：控球後衛

◎填寫日期：111 年 12 月 12 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）

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
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（籃球）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 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. 這學期我學習到…… <u>學到了一些切入後的選擇</u>					
16. 我增強了（或突破）…… <u>增強自己切入後的投籃技巧</u>					
17. 我的期待（或我的承諾）…… <u>把苗栗聯賽打好，再去台北拚拚看</u>					



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：楊 0 官 擔任專長位置：得分後衛

◎填寫日期：111 年 12 月 12 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）

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
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（籃球）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 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 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. 這學期我學習到…… <u>關於籃球的更多技巧</u>					
16. 我增強了（或突破）…… <u>突破了身體力量</u>					
17. 我的期待（或我的承諾）…… <u>跟這群朋友打久一點走遠一點</u>					



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：劉〇恩 擔任專長位置：前鋒

◎填寫日期：111 年 12 月 12 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）

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
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（籃球）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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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. 這學期我學習到…… <u>如何管理球隊</u>					
16. 我增強了（或突破）…… <u>球技進步與身體成長</u>					
17. 我的期待（或我的承諾）…… <u>可以拿到北區門票</u>					



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：賴 O 靖 擔任專長位置：控球後衛

◎填寫日期：111 年 12 月 12 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）

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
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（籃球）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 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 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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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 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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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. 這學期我學習到…… <u>一些進攻技巧、守防觀念</u>					
16. 我增強了（或突破）…… <u>基本動作與耐力</u>					
17. 我的期待（或我的承諾）…… <u>今年拿苗栗縣冠軍，再挑戰北區複賽</u>					



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：陳O丞 擔任專長位置：得分後衛

◎填寫日期：111年12月12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）

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
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（籃球）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. 這學期我學習到…… <u>技戰術配合和正確走位，與投籃和切入的細節。</u>					
16. 我增強了（或突破）…… <u>我的投籃選擇與進攻觀念，也突破了一些肌力水準</u>					
17. 我的期待（或我的承諾）…… <u>未來成為球隊的發動機，也希望自己的切入與基本動作能更加穩定，投籃可以更好</u>					



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：孫 0 銘 擔任專長位置：前鋒

◎填寫日期：111 年 12 月 12 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）

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
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（籃球）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 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. 這學期我學習到…… <u>學到很多的防守和進攻技巧與戰術組合</u>					
16. 我增強了（或突破）…… <u>我加強了防守能力和肌力水準，也突破了一些進攻和投籃能力</u>					
17. 我的期待（或我的承諾）…… <u>可以成為一個防守大將，守住對方的得分主力，加強基本動作和參與進攻</u>					



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：潘 0 傑 擔任專長位置：中鋒

◎填寫日期：111 年 12 月 12 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）

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
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（籃球）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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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. 這學期我學習到…… <u>學習到怎麼更好的籃下投籃</u>					
16. 我增強了（或突破）…… <u>增強了體能，讓我可以再場上更好走位</u>					
17. 我的期待（或我的承諾）…… <u>我期待自己可以越來越好</u>					



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：803 姓名：連 O 淳 擔任專長位置：前鋒

◎填寫日期：111 年 12 月 12 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）

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
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（籃球）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 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 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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 這學期我學習到…… <u>如何抓籃板</u>					
16. 我增強了（或突破）…… <u>增強了跳躍能力</u>					
17. 我的期待（或我的承諾）…… <u>我的上籃不要再放槍了</u>					



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：803 姓名：劉〇恩 擔任專長位置：控球後衛

◎填寫日期：111 年 12 月 12 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）

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
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（籃球）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 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. 這學期我學習到…… <u>學習到籃球技巧和知識</u>					
16. 我增強了（或突破）…… <u>比以前更強壯了，可以跟對手做碰撞</u>					
17. 我的期待（或我的承諾）…… <u>我明年可以打上先發，所以我要更努力</u>					



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：803 姓名：徐 0 鈞 擔任專長位置：中鋒

◎填寫日期：111 年 12 月 12 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）

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
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（籃球）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 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 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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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 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. 這學期我學習到…… <u>學習到更多攻擊技巧，動作和防守的站位</u>					
16. 我增強了（或突破）…… <u>我覺得我更加強壯和有力量了</u>					
17. 我的期待（或我的承諾）…… <u>未來變得更強，成為主力的一分子</u>					



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：馬〇致 擔任專長位置：前鋒

◎填寫日期：111 年 12 月 12 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）

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
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（籃球）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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 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. 這學期我學習到…… <u>許多籃球觀念和技術</u>					
16. 我增強了（或突破）…… <u>防守和切入</u>					
17. 我的期待（或我的承諾）…… <u>我希望我可以參與聯賽</u>					



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：楊 0 秩 擔任專長位置：控球後衛

◎填寫日期：111 年 12 月 12 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）

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
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（籃球）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. 這學期我學習到…… <u>很多的籃球技巧</u>					
16. 我增強了（或突破）…… <u>球場上的基本動作</u>					
17. 我的期待（或我的承諾）…… <u>希望控球能空得更好</u>					



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：風0祥 擔任專長位置：控球後衛

◎填寫日期：111 年 12 月 12 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）

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
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（籃球）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 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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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. 這學期我學習到…… <u>切入許多不同的動作</u>					
16. 我增強了（或突破）…… <u>籃球技巧</u>					
17. 我的期待（或我的承諾）…… <u>我可以變更強</u>					



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：路 0 程 擔任專長位置：前鋒

◎填寫日期：111 年 12 月 12 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）

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
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（籃球）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 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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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. 這學期我學習到…… <u>怎麼去對抗比我還強的人</u>					
16. 我增強了（或突破）…… <u>增加切入和外線</u>					
17. 我的期待（或我的承諾）…… <u>希望我的基本動作可以更好</u>					



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：夏 0 嵐 擔任專長位置：控球後衛

◎填寫日期：111 年 12 月 12 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）

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
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（籃球）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. 這學期我學習到…… <u>打球不一定天天都是籃球訓練</u>					
16. 我增強了（或突破）…… <u>增強了身體肌肉</u>					
17. 我的期待（或我的承諾）…… <u>希望可以打進全國賽</u>					



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：夏 0 熙 擔任專長位置：前鋒

◎填寫日期：111 年 12 月 12 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）

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
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（籃球）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 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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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 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 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. 這學期我學習到…… <u>更多籃球的技巧</u>					
16. 我增強了（或突破）…… <u>運球的基本動作</u>					
17. 我的期待（或我的承諾）…… <u>我三年級可以打得到球</u>					



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：邱 0 恩 擔任專長位置：控球後衛

◎填寫日期：111 年 12 月 12 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）

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
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（籃球）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 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 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 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 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. 這學期我學習到…… <u>很多的籃球知識</u>					
16. 我增強了（或突破）…… <u>體能，讓我變得更強壯</u>					
17. 我的期待（或我的承諾）…… <u>能長高、減肥</u>					



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： 人；國一：7人；國二：6人；國三：5人

◎曾中輟之慮：0人

◎學生身份別：一般生：13人、原住民：3人、外配子女：2人

◎學生家庭類型：雙親：12人、單親：6人、失親：0人、繼親：0人、隔代教養：1人、其他：

◎家庭經濟：低收入戶：2人、中低收入戶：0人、清寒家庭：5人、身障子女：1人、其他：

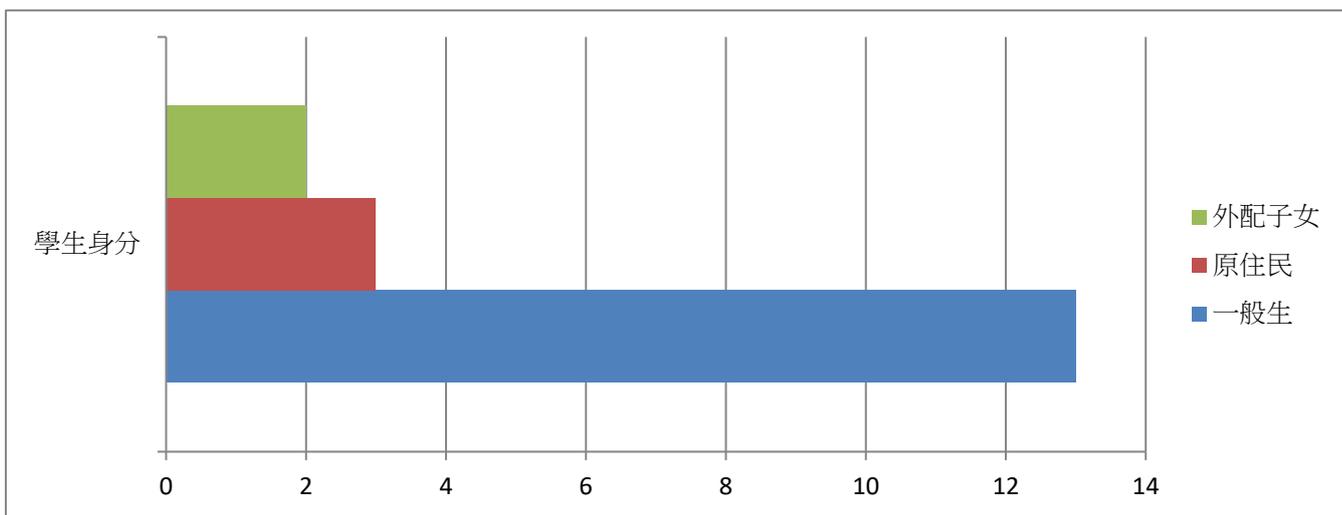
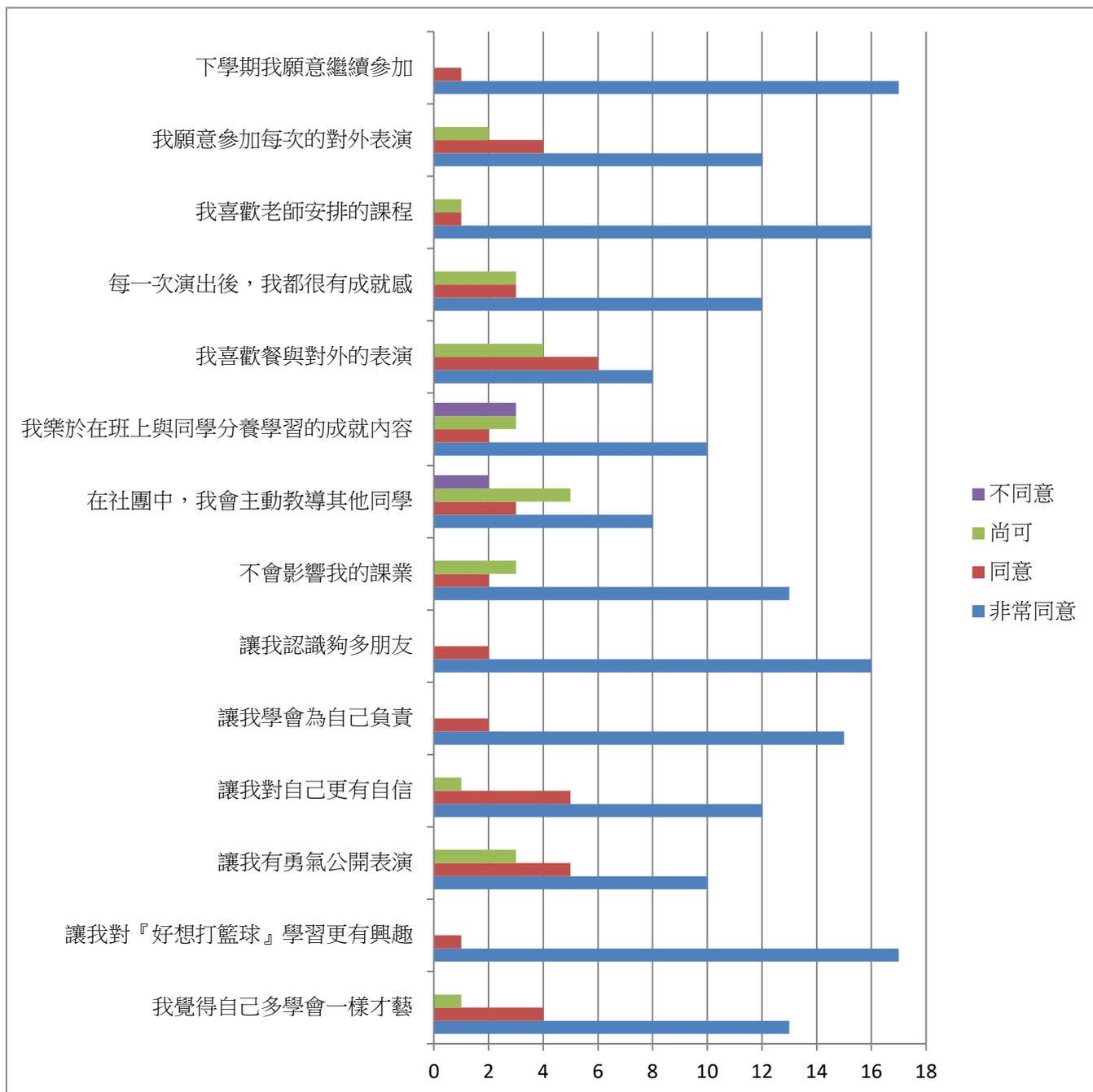
◎請附學生升學狀況調查表（每年8-9月調查學生升學狀況之表）

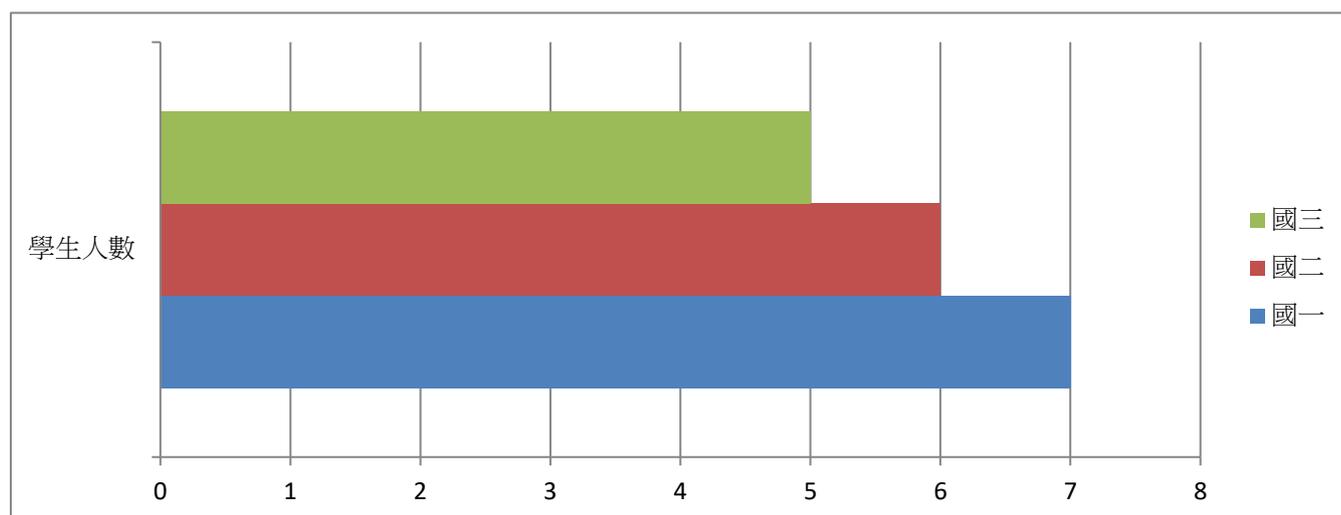
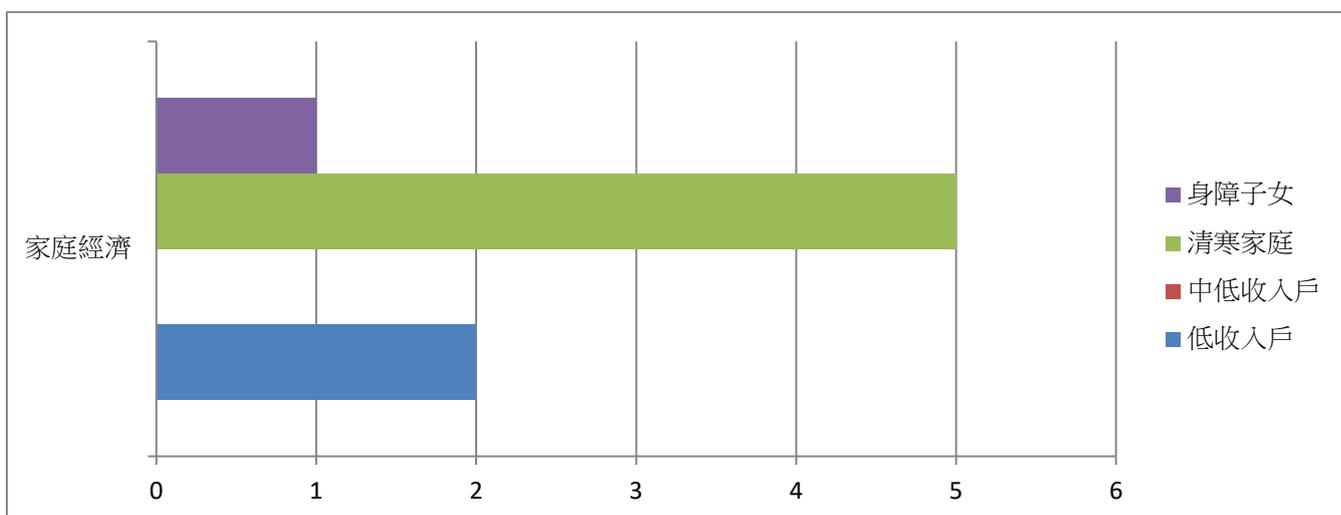
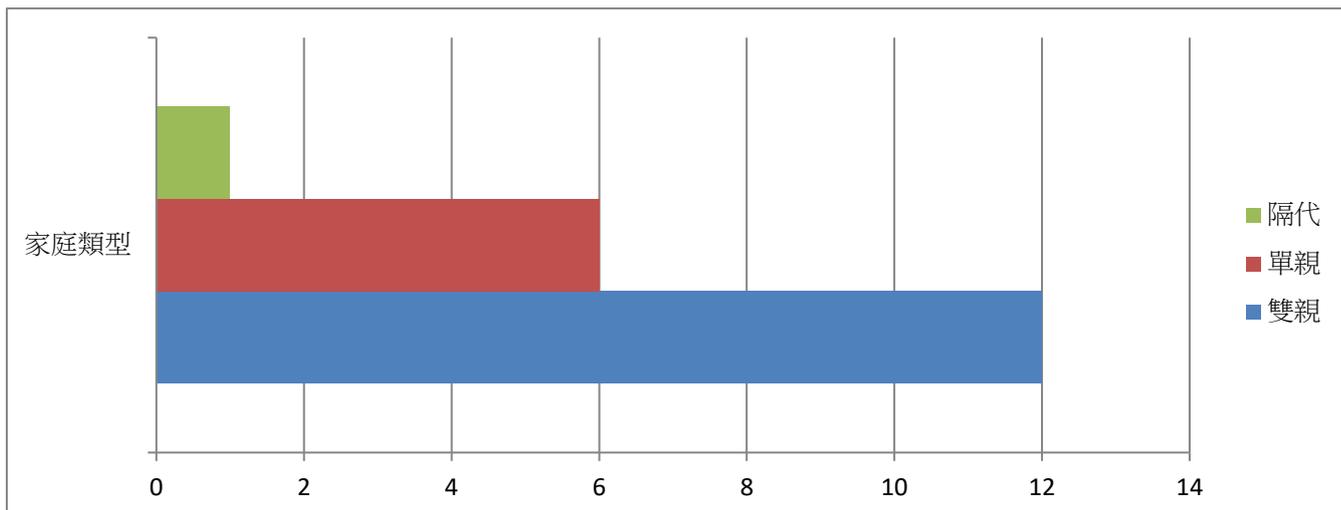
項 目	非常同意 人數	同意 人數	尚可 人數	不同意 人數	非常不同意 人數
1. 我覺得自己多學會一項才藝。	13	4	1		
2. 讓我對（計畫名稱）學習更有興趣。	17	1			
3. 讓我有勇氣公開表演。	10	5	3		
4. 讓我對自己更有自信。	12	5	1		
5. 讓我學會為自己負責任。	15	2	1		
6. 讓我認識更多朋友。	16	2			
7. 不會影響我的課業。	13	2	3		
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	8	3	5	2	
9. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	10	2	3	3	
10. 我喜歡參與對外的表演。	8	6	4		
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	12	3	3		
12. 我喜歡老師安排的課程。	16	1	1		
13. 我願意參與每一次對外的表演。	12	4	2		
14. 下學期我願意繼續參加。	17	1			
合計					

※請製作統計分析圖表



頭屋國中『我好想打籃球』學生自評統計圖







寒訓開始，遵守規定，繼續努力。

在寒假開始訓練的期間，因為疫情開始加溫，因此必須遵照規定戴口罩訓練，過程非常辛苦，但球員們為了可以繼續加強訓練，每個人都努力配合。在完成早上的寒期輔導後，下午才參與訓練，是在寒、暑假我們長久以來所習慣的行程，透過身體的訓練來磨練自己的毅力，讓球員可以更上一層樓。





努力備賽，到高中學習

在準備三月的聯賽期間，我們到了桃園永平友誼賽，透過高一層級的刺激，給學生有不同的對抗與學習應變的機會，高中生的身體能力往往在我們之上，需要透過更多的配合，才可以有機會完成好的出手。

而在苗栗縣內的苗栗高中也是我們一直以來學生升學的目標學校，可以銜接訓練與繼續學習籃球的高中。在不同的球隊有不同的陣型與風格，讓在臨場應變上需要更專注去處理球，也期待三月的賽程能夠發揮水準，也感謝高中端的學校給了我們學習的機會。





北區聯賽的學習，努力不懈

在這學年很幸運的我們拿到了苗栗縣乙級第一，讓我們在北區的比賽中是以種子的位置出發，簽抽出來後發現都是有名的傳統球隊，這對我們來說是個極大的挑戰。

來到了北區的戰場，我們除了盡力去拼鬥外，沒有太多的選項，在臨場的發揮也變得格外重要，這樣的比賽強度能上場在人手有限的情况下，我們身為挑戰者總是追著對方，三場賽事中雖然攸關晉級的兩場賽事皆輸，但學生的拼鬥精神，才是我們最大的收穫。

感謝普仁基金會劉董親自到場幫大家加油，學生輸球很難過，但劉董還是鼓勵球員繼續努力，不要氣餒。

北區強度就放在那，我們會努力一直爭取機會上來挑戰。





做自己的縣長盃

在聯賽過後~我們繼續按照訓練計劃，規律訓練，除了國三的學生開始到高中端試練外，國一、二的學生依然按部就班的努力加強為下年度賽事努力。

在四月中旬的縣長盃中，與地區預賽的各隊再次碰頭，學生發現他們好像打得更好了，球員們了解了規律訓練的重要性，教練告訴學生，就跟讀書學習一樣，每天都有在付出，那多少一定會看得到成果與回報，但如果偷懶，退步就會來得特別快。

我們在假日是鮮少訓練的球隊，但透過一到五規律的訓練模式，也是可以讓學生在球技與課業上取得平衡，最重要的在青少年階段，也鼓勵假日多與家人相處，不論家庭、課業、籃球，對我們來說都是很重要的珍寶。





熱忱積極的回饋

曾○揚

自從加入了籃球隊，我變成了一個非常熱忱於籃球的人，在我的生活裡，只有積極認真的練習，讓自己變得更強，每到假日時，只要無聊沒事做，都會跑去籃球場開始積極練習，把我的投籃跟鋒線動作練好來，也把不會的動作學起來，一次做不好就做第二次，直到把動作做好來，在學校練球也一樣，教練會用更專業的籃球訓練來教導我們，我們也應該更積極的練習，雖然最重要的比賽結束了，但我對籃球的熱忱還沒結束！每天持續的訓練，把我自己練的更強更厲害！為了高中做準備！

教練回饋：揚是我們隊上最高大的球員，也是目前頭屋以來最高的球員。在國一剛進來時的什麼都不會，到國三扛下球隊支柱，這些過程看來很短，但他在訓練上的努力非常認真。也因為有如此積極的態度，在高中階段選擇往甲級挑戰，也甲級戰場可以成為我們的頭屋之光。





畢業季，謝謝畢業生

在鳳凰花開的季節，在疫情的影響之下，可惜無法實體畢業典禮，讓畢業的氛圍少了一些感覺。

這世代的學生很可惜，少了許多出門活動的機會，隔宿露營、畢業旅行都被取消，好在身為球隊一分子，有機會參與北區賽事，也算是球隊們的畢業旅行。

這三年，有些人國小已經提早跟著訓練，所以訓練了四年。

這三年，有人從零開始學習，結果成為球隊的門面與支柱。

這三年，有人剛進球隊被其他人嘲笑他來球隊亂的，結果最後成為不可或缺的一員。

這三年的努力，我們拿了睽違已久的苗栗縣乙級第一，在他人眼裡好像沒麼，但在有限的人力和資源裡，球隊能夠有這樣的成長，在看門道的眼中，我們是成功的。而至於看熱鬧的人，我們在做有意義的事，不是為了看熱鬧的人而努力。

體育、運動、籃球，有成績大家都愛看，但別忘了，透過籃球訓練來體會人生的奮鬥過程，在面臨考驗、挫折、流血流汗後達成目標，在未來的日子裡，是一段非常重要的經驗。

在運動領域有輝煌成就的何立安博士說：唯有競技運動才能讓我們體驗人生的掙扎過程。

在國中生階段，我們有機會參與這件事，讓我們的身體與心智提早遇到考驗，這不是教育，甚麼是教育呢？





全國中學盃籃球賽

這次的籃球賽，教練目標就是打到第二輪，因為剛換血，與上一屆的學長不論身材經驗都有差距，因此沒有給學生帶大壓力，做好能做的事情。

因為疫情影響了大家訓練節奏，我們也因為換了整批主力，一切還是會到基礎為主，技戰術的組合其實也沒訓練上什麼，所以交代學生只要平常心好好做就好了，沒有訓練那麼多，不應該要求太多。

很神奇，籃球的魅力就是如此，在晉級八強的關鍵戰中，教練想應該要放暑假了，結果對方那天狀態不好，反而給了我們做好來就有贏球的機會，也因為如此最後一分險勝，發生了小蝦米戰勝大鯨魚的有趣比賽。

這個經驗也給了我們一個好的開始，持續做提升自己，只要機會出現了，我們也可以嘗試贏下比賽。

順利晉級八強後雖然二連敗，但都是很強勁的對手，學生們也互相勉勵，下次要更努力。

這次的中學盃打到了最後一天拿下了第六名，教練很開心也希望我們能趕快磨合再次挑戰。





小盃賽的試煉

打完了中學盃後，發現團隊的戰力非常不足。

因為球員養成需要很長時間，在國二全部都是素人狀態下，與國一新生有幾位國小打過球的球員碰撞火花。

激起了國二生的鬥志，因為再不努力可能要被取代了，在團體的照顧上教練一視同仁。

但在運動場上...

教練時常說是現實的，沒有實力沒辦法上場，教練也不可能為了給你機會而害球隊輸球，教練一定是派最好的、能為球隊貢獻的人上場。





新學期新目標

每學期的開始總是有許多期待，又到了黃金賽季的學期。

除了年底的聯賽爭取門票外，教練更期待經過 2-3 年大刀改革的陣痛期後，學生可以更穩定。

球隊的文化風氣可以成為一個善的循環，學長教導學弟並以身作則，在校表現穩定，學習努力不放棄。

戰績是一時，文化可以一直傳承下去，當做好該做的事後，才是我們繼續追求我們彼此想要的目標。

贏球也許是絕對，但在我們小球隊中，教練更期待打出該有的水準，遇到強敵也不要退縮，勇敢去挑戰他，哪怕失敗也是學習的機會。

贏我們該贏的球，他人口中該輸的球，我們想辦法逆轉勝。

這些期待讓我們先做好平時日常生活的態度與規矩開始，我們會走更遠。





救贖之隊

在減量周的下午，我們利用了時間欣賞了影片-2008 救贖之隊。

片中再說譽為籃球大國的美國，在奧運殿堂上是技壓群雄的存在，但也因為如此，在實力大於各國時，參與奧運似乎變成 NBA 在利用奧運期間向各國的宣傳，不像他國是在非常努力在培養國家隊。隨著籃球在國際間的推廣，各國有天分的好手慢慢的也跟上了國際實力，而美國的一時之選也成為一個失敗的原因，很難想像在 NBA 都是獨霸一方的好手，這些球星是在最高殿堂「NBA」各隊的看板人物，組合再一起卻輸掉了球賽。尤其 2004 對上阿根廷之後，阿根廷球員(馬刺球星)Manu 說了：他們拆開來都是非常好的好手，但籃球是 5 對 5，不是 1 對 1。這樣的言語告訴了世界，籃球應該是團體運動，不是個人，這也是我想告訴學生的重點。

透過團體的優缺點去彌補個人不足的狀態，也能夠運用團隊取得勝利，我想這就是籃球有趣的地方，隊上或許有球星，但不一定會全盤皆贏，就算隊上實力平平，但透過團隊合作，也有可能戰無不勝。

在片中也有許多已經是頂尖的球星，但在頂尖球星中還是有分別，中途加入的 Kobe 就是最特別的地方，完全專注在籃球場上不受他人眼光影響，充滿著競爭性，在自我要求的部分也是獨跑所有球星，也因為他的以身作則感染了整隊，也讓美國隊更團結，最後能夠各司其職完成救贖之路，成功一點都不偶然，當這些能力天賦比較好的球員更努力時，要追趕他們是不容易的事，也因此希望學生們了解，能力好的人都在努力了，那我們有甚麼理由不努力呢?!





風城盃&中興盃

月初參加了全國風城盃籃球賽，也是在聯賽前比較大型的賽事。

在起初的預賽一直打得不好，並且犯下許多錯誤，跌跌撞撞的進入決賽，而在第一場決賽遇到強敵，很幸運的最後我們驚險勝出，贏球但主要原因是球員願意冷靜下來好好思考該怎麼打球，而不是像預賽時橫衝直撞。

球是學生在打，身為教練給予建議，希望可以讓比賽打得更順利，但能不能執行除了平時訓練外，就靠著球員在場上的應變能力，這樣的能力，我們需要再加油!!

苗栗縣中興商工鈺辦理了一場比賽，這次出賽的是以 1 年級與 2 年級替補為主，希望透過比賽來認清自己的能力，為了往後繼續努力，當然在小兵面對大兵之下，要求勝不是容易的事，但目標就是學生敢去做與執行平時訓練的內容，就算無法成功也要勇敢去嘗試，這樣的態度才能為未來做準備。





進步才是我們主要的追求

隨著聯賽落幕，很幸運的我們能夠再拿一次代表權，上台北打北區複賽。

這幾年有機會去到台北，其實很清楚，我們的團隊戰力很難與強權競爭，站在結果論事實上是如此。所以我們一直以來把重心放在學生的進步上，隨著戰績的提昇讓人誤以為我們好像還蠻厲害的。但其實...回朔國一時的樣子，球隊加入的學生大多沒有底子，連籃球規則都不知道，基本運球與傳球能力都讓教練頭痛到懷疑人生，球隊的人數很少，一屆收得到 7-8 個都算多了，今年最後留下來的奮鬥的國三生也就 5 位，有人中途離開我們，選擇不同的國中人生，也有人覺得太累管太多而退出，因此球隊只能夠訓練留下來的人，沒得選擇，不管好壞，只求三年努力跟上，然後不要放棄自己與相信自己可以進步且做到。

籃球魅力就是就算你不優秀，但因為是團隊運動，只要能夠完成教練交代的任務，搭配球隊的核心，其實還是能夠在場上做出貢獻，雖然不像得分的人光鮮亮麗接受喝采，但球場上的綠葉球員永遠是左右勝負很重要的存在，而球隊勝利，也是所有人勝利，因此也提醒球員，籃球是團隊運動，別變成個人秀了。

