



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

# 嘉義縣立中埔國民中學

「排」除萬難，精益「球」精  
中埔國中排球隊成長計畫  
成果書



贊助單位：陳文傳先生

中華民國十二月二十八日



## 壹、執行計畫書

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

「『排』除萬難，精益『球』精——  
中埔國中排球隊成長計畫」

### 執行計畫書

首次申請

曾接受本會\_\_\_\_\_年度贊助

申請單位：嘉義縣立中埔國民中學

單位主管：鄭志成 電話：0921-835581

計畫主持人：嚴孝謹 電話：0928-339070

主要參與人員：蕭毓芳、陳榮倉



## ◎ 計畫名稱

# 「排」除萬難，精益「球」精——中埔國中排球隊成長計畫

## 第一章、計畫摘要

本校位於嘉義縣 中埔鄉 中埔村，座落於中埔鄉的行政區，距嘉義市僅 11 公里，且學校附近有嘉義縣公車及嘉義客運設站，交通便利。早期中埔地區以檳榔為主要產業，提供不少工作機會，也成為家家戶戶的主要經濟來源。隨著健康及環保意識抬頭，此一產業漸趨沒落，在地鄉民無不積極轉型，但觀念及產業改變的速度，仍不敵大環境的瞬息萬變，所以鄉民仍以務農及工務為主，收入有限且不穩定，以致於年輕一輩，移居嘉義市或其他都會區，尋求更好、更穩定的收入。

由於早期檳榔產業及教育體制的影響下，造成部分學生對於學校課程並不感興趣，甚至對學校認同感薄弱。九年一貫施行後，在何前校長玉翔的大刀闊斧下，學校氛圍日趨和平，學生氣質較以往安定，留在學校活動的學生也較過往增加；可相對的，社經地位較高或經濟能力較佳的家長，為求孩子能有更好的競爭能力，選擇移居嘉義市區。

雖然學校在人口移居市區，少子化的衝擊下，人數漸減，加上現今 12 年國教的教育浪潮，埔中仍秉持著鄭校長志誠「將每個孩子帶起來」的理念，老師們兢兢業業地以校為本，積極營造友善的學習環境，努力地跳脫原先框架。學校資源雖不算充裕，但擁有樸實勤懇的學生，願意每日為自己的目標努力；有熱血的老師默默地將照顧每一位孩子。

埔中排球隊 93 年起由嚴孝謹老師擔任，以「學習為主，訓練為輔」為帶隊理念，利用課餘時間指導對排球有興趣的學生。排球隊學生不僅要學習排球運動技能，也透過田徑訓練來加強基本體能及競技體適能，不設限的方式，希望參與團隊訓練的孩子能接觸不同的領域的運動。訓練與學習都是辛苦的，當學生在訓練出現瓶頸時，老師即時給予鼓勵，引導學生學習與情緒相處，透過一次又一次的訓練，來增加學生面對挫折的忍耐力，讓孩子面對未來生活的挑戰時，能增加耐心及勇氣；當遇到課業學習倦怠時，施以個別談話或團體諮商來輔導學生，適時調整學生的學習態度及身心狀況。

希冀這一切的作為，能讓孩子因訓練而產生體能及運動上的優勢，來證明自己並不比市區的



小孩差，進而由內在產生自我向上的動力，產生自信，提昇學業的成就，對生活充滿正能量，進而改變自己的未來，創新中埔鄉。

## 第二章、過去執行成果

本校第一年申辦。

## 第三章、計畫動機與目的

本校學生人數為 300 人，學習弱勢人數 120，佔學校學生 40%。民國 70~80 年代中埔排球運動風氣盛行，對外比賽屢獲佳績，現在在學學生的家長大部分都是校友，也經歷過當時的盛況，每每談起排球往事，各個比手畫腳好像實力不減當年一樣，因此排球隊的重新成立，不僅學生有了舞台可以發揮運動專長，也可凝聚社區家長的向心力，讓孩子在班級上的穩定性變佳，家長也因此放心的肯把孩子交給學校。這群孩子多為學習弱勢及新住民子女，如何讓孩子們不為外在因素而分心，於在校期間盡情地參與訓練，且團隊又能永續經營是本計畫最主要的動機。

每天陪伴著孩子們運動，除了可精進體能外，同時也可磨鍊面對失敗的挫折忍耐力。透過參與競賽一方培養學生運動家精神及習得團隊合作的精神外，也激發學生全力以赴為校爭光的榮譽心。每年除了固定參與縣內排球比賽之外，也期待能更上一層樓，參與全國性的排球賽事。

## 第四章、問題界定與需求評估

由於地理位置之故，本校屬非山非市型之學校，中央計畫申請補助限制不利於學校，家長又多從事農業，經濟來源不穩定工時又長，青壯年選擇外移，留下子女隔代教養也越來越嚴重。學校為了多一點時間陪伴弱勢孩子，希望能成立一個排球運動團隊，延長孩子在校學習時間，方便晚歸家長對孩子的照顧需求，這樣的團隊訓練除了可以減少孩子在外的遊蕩時間，也可減少人口外移的壓力，對於學校與社區都是急需改善之課題。

## 第五章、計畫內容（多年期計畫請簡短敘述逐年執行內容）

一、計畫對象：高關懷學生 60 人，佔全校人數比例 20%。

二、訓練時間：

1. 平時訓練時間：上午 7：00~8：20、課後 16：40~18：00。

2. 彈性訓練時間：週二下午 15：00~16：40、週六 14：00~16：00。

3. 寒暑假集訓：週一至週五下午 14：00~17：00。

三、訓練地點：本校活動中心、操場、體適能教室。



(依訓練需求做彈性調整訓練場地)

#### 四、訓練期程與目標：

- 1.短程：提升學生課堂學習意願與成就感，降低學生違反班級及學校規範之次數。
- 2.中程：提升排球基礎訓練成效，參與縣內外排球競賽。
- 3.長程：排球參與聯賽，以取得代表嘉義縣參賽權為目標，進而提高升學籌碼。

#### 五、執行期程：111 年 1 月－111 年 12 月

### 第六章、計畫評估及預期效益

成效評估	年度量化指標	評估方法與工具	期中量化評估結果(數據)	期中量化評估結果說明(文字)
在課堂參與度及心理適能能因課程學習逐漸進步，並且能主動地為自我精進學習目標而努力。	1.改善學生在校行為 (1)正常坐息，不遲到早退 (2)準時繳交作業 (3)訓練週記心得撰寫 (4)友愛學校	1.班級點名表 2.導師、科任老師及學校作業抽查紀錄 3.教練批閱 4.學務處獎懲紀錄與志工服務時數		
能正確運用排球裁判手勢及紀錄，在任務執行時，能彈性調整應變，以利活動之運作。	2.協助學校各項運動競賽動 (1)協助舉辦競賽活動 (2)參與排球相關活動	擔任競賽活動工作服務人員 擔任排球工作服務人次		
在參與活動時，能遵守規則，以公平、公正的方式贏取勝利與獲得彼此友誼。對比賽勝負結果，能展現勝不驕，敗不餒的運動精神。在團隊中能扮演好自己的角色，為成就他人與團體的利益而努力。	3.獲得訓練成果 (1)參與訓練次數 (2)參與校外比賽	參訓出席紀錄表 參加比賽獲得獎項		
能了解各學科的知識內涵，並規劃學習活動及訂定目標。	4.術德兼修，均衡發展，輔導升學 (1)符合七大學習領域有四大學習領域及資格之規定。 (2)繼續升學	修業期滿並取得畢業證書 對照畢業生升學資料		





## 第七章、附錄

## 一、預定進度甘特圖

工作項目	月 次											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.成立工作及訓練團隊	■											
2.過渡期(校內評選與訓練)	■											■
3.訓練期		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
4.比賽期(參與校外各項比賽)		■	■	■			■	■			■	
5.計畫核結與成果製作												■

## 二、學校排球訓練專案推動小組組織與工作職掌

職稱	現職職稱	姓名	負責工作
總督導	校長	鄭志成	督導計畫執行
副總督導	學務主任	嚴孝謹	研究策劃、督導計畫執行與行政協調
執行秘書	體育組長	蕭毓芳	協助計畫執行及學校資協調
委員	教務主任	劉雅雯	協助選手課業輔導相關事宜
委員	輔導主任	蔡月卿	選手心理建設輔導
委員	總務主任	黃淑菁	協助器材及場地維護與管理
委員	會計主任	謝美玲	經費之管理與核銷
委員	生教組長	李佩宸	選手生活管理與輔導
委員	導師代表	陳榮倉	選手生活輔導與課業輔導
委員	健康中心護理師	鄭英君	選手身體狀況及需求評估
委員	網管老師	郭銘智	網頁維護及資料上傳
家長代表	家長會長	廖涓詠	協助各項活動之推展及整合家長人力協助服務

## 三、訓練實施進度表

月份	期別	實施內容	備註
1月	鍛鍊期	1.基本動作與基本體能之加強 2.培養全面性與專項性體能	高低手排球及跑步訓練
2月	完成期	1.寒訓移地訓練 2.專項訓練及技術加強 3.模擬比賽、想像練習	1.與縣內設有排球隊學校進行交流賽 2.基礎動作養成
3-4月	比賽期	1.調整、培養比賽心情穩定、心智訓練	1.全國樸仔腳盃排球錦標賽



		2.技術、體能、身心達最高峰	2.參與縣內賽事
5-6 月	比賽期	1.以遊戲為訓練方式 2.戰術運用訓練	參與縣內賽事
7-8 月	鍛練期	1.全身性體能訓練 2.基本動作之練習及修改動作 3.精神力之訓練	1.重量不重質 2.暑訓 3.德勝盃排球賽
8 月	完成期	1.專項技術之加強 2.模擬比賽及想像練習 3.身心調整及戰術應用	1.重質不重量 2.安排移地訓練及友誼賽
9-10 月	比賽期	1.調整身心、體能技術達最佳狀態 2.想像練習、心智訓練達技術最高峰 3.參加比賽	1.暑訓結束 2.新生選材 3.媽祖盃排球賽
11-12 月	過渡期	1.賽後檢討改進 2.休養	1.賽後檢討 2.受傷選手治療及心理建設

## 第八章、經費概算表

經費概算如附表 1-5、附表 1-5-1、附表 1-5-2。



附表 1-2

## 學校基本資料表

單位名稱	嘉義縣立中埔國民中學		設立時間	45 年 8 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	鄭志成	電 話	05-2531002#210	
E-mail	cpjh@mail.cyc.edu.tw	傳 真	05-20030420	
通訊地址	嘉義縣中埔鄉中埔村 177 號			
學校網址	cpjh.cyc.edu.tw			
計畫承辦人	蕭毓芳	電 話	05-2531002#233	
E-mail	cpjh@mail.cyc.edu.tw	傳 真	05-2030420	
學生屬性概況	<p>全校學生人數 <u>300</u> 人，每班平均約 <u>21</u> 人。</p> <p>低收入戶人數 <u>16</u> 人，佔 <u>5</u> %。中低收入戶人數 <u>34</u> 人，佔 <u>11</u> %。</p> <p>清寒家庭(不含低收/中低收入戶)人數 <u>120</u> 人佔 <u>40</u> %</p> <p>外籍配偶人數 <u>72</u> 人，佔 <u>24</u> %。</p> <p>隔代教養人數 <u>26</u> 人，佔 <u>8.6</u> %。</p> <p>單親家庭人數 <u>58</u> 人，佔 <u>19</u> %。</p> <p>原住民 <u>2</u> 人，佔 <u>0.6</u> %。</p> <p>殘障人士子女人數 <u>3</u> 人，佔 <u>1</u> %。</p> <p>總計弱勢家庭人數高達 <u>120</u> 人次、佔全校百分之 <u>40</u>。(剔除重覆人數)</p>			
學校背景與發展特色	<p>地理位置：本校位於嘉義縣中埔鄉中埔村，距嘉義市區有十一公里，平常有嘉義客運及嘉義縣公車往來行駛，交通方便，臨近有<u>阿里山風景區</u>及<u>曾文水庫</u>。</p> <p>校區概況：本校位於<u>中埔鄉公所</u>所在地，鄰近<u>中埔村鬧區</u>，商店林立，社區居民大多以農業為主，<u>檳榔</u>、<u>水果</u>為主要經濟作物，民風敦厚、勤勞刻苦，由於多從事勞力工作，家長普遍重視子女教育，希望能透過教育翻轉人生。</p> <p>學生狀況：</p> <p>1.弱勢學生學習成就低落，對生活沒有明確目標，被動好玩，文化刺激不足，常常沉迷於網路世界。</p>			





2. 學習成就高之學生，也常因家庭經濟因素而無法得到良好的社會支持。
3. 學生本質多純樸刻苦耐勞，適合發展球類團隊運動。

學校特色：

1. 推廣【社團活動】培養學生專業與興趣，發展學校一校一團隊的目標。
2. 推廣【技藝教育】學程，增進學生職業興趣，培養學生習得一技之長。
3. 成立舞蹈藝術才能班，遴選有舞蹈才能的學生入班，除一般學科課程外，另有安排專業舞蹈課程，在傳統的升學管道之外，又多了另一項選擇。
4. 推動校園越野慢跑活動，提昇學生體適能。近年因此在縣內及全國大隊接力錦標賽屢獲佳績。



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 嘉義縣立中埔國民中學（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 15 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	李○瑾	一	✓											
2	李○瑩	一			✓									
3	阮○瑛	一			✓									
4	胡○蘭	一	✓								✓			
5	翁○萱	一			✓									
6	張○煊	一	✓					✓			✓			寄養家庭
7	曾○玉	一	✓						✓		✓			寄居伯父家
8	游○婷	一	✓											
9	詹○綺	一	✓							✓				
10	劉○婕	一			✓			✓			✓			
11	黎○吟	一			✓									
12	林○晟	一	✓									✓		
13	許○豪	一			✓									
14	陳○嘉	一	✓											
15	陳○凱	一	✓					✓				✓		
16	湯○曜	一			✓									
17	黃○德	一	✓											
18	黃○源	一	✓					✓			✓			
19	黃○旻	一	✓											
20	劉○偉	一	✓							✓		✓		寄養家庭
21	謝○祐	一	✓											
22	洪○廷	一	✓			✓								
23	魏○銘	一				✓		✓						
24	羅○倉	一			✓									
25	張○婷	二	✓								✓			寄養家庭
26	陳○栩	二	✓									✓		
27	汪○翔	二	✓								✓			





## 貳、學生心得日誌

### ■110 學年度畢業生

學生心得日誌

年級： 三年級

姓名： 蕭 0 杰

日期	心得內容
一月 將心比心	一開始加入排球只是想為自己增加興趣而已並沒有想太多，加上自己本身也沒有很厲害說不定連國小都打不過所以對自己特別沒有信心，但是加入排球隊之後才發現還有很多人連低手接球、高手托球、低手發球、上手發球都不會，才發現原來自己比別人會打那麼一點點，訓練期間教練一步一步慢慢來，從最基礎的接球、托球甚至發球等，每一步都慢慢來只為打下好的基礎，有些人學的快有些人學的慢，學的快的人自然而然進度超前，學的慢的則落後很大的進度，不過這些都不是重點，重點是在這個過程中有沒有學到精隨，學到了那就真的學到了，說不定哪天可以教自己的親朋好友，有些人雖然學的快但大多人都沒學到精隨，說到底只是運氣好罷了，還有一種就是真的天賦很高一學就會的那就另當別論了，就算自己天賦再高也不能瞧不起人，不然到最後只有你自己跟自己打球了。
二月 見義勇為	見義勇為這四個字聽起來很簡單實際上做起來非常困難，以我自己來說常常看到不公平的事情發生但卻因為自己的膽小而待在原地不敢亂動，導致一些無辜的人白白挨打，日積月累心理的愧疚感慢慢增加，所以我慢慢嘗試克服恐懼試著站出來為無辜的人發出聲音，有天某個廁所裡聚集四個人其中一個人被逼迫到角落霸凌，當時看到第一個想法就是趕緊告訴老師，告訴老師之後我馬上跑去維護那個同學防止他再被他們欺負，過了不久老師就來了，這是我第一次站出來維護同學，自己實際做了一遍才發現原來其實並不難，難只是難在心理的害怕而已克服了之後會覺得其實也沒什麼，決定權在自己，只是看自己要不要做而已。



<p>三月 全縣運檢 討</p>	<p>這是我們第一次比賽，前幾次也有要去但礙於某些原因導致去不成，雖然這次去的主力基本上都在養傷，但是問題不大，一到比賽場地濃濃的排球味舊聞的到，門口聚集各所學校的校隊在熱身，光是他們的熱身就讓人十分驚訝了，對其他所國中來說可能沒有什麼，但對於我們來說十分震撼，我們的熱身在他們的眼裡可能跟國小沒什麼區別，再加上這是我們第一次比賽難免會有點緊張，第一場比賽我們對到全國 16 強的隊伍，但對方可能不知道我們的實力所以只派二軍下場，但是比賽過程我們頻繁失誤導致輸了，很可惜，第二場我們對嘉新，這個是下午場次經過了早上的教訓，這次我們相比早上來說有好點，穩穩的發球、接球、嘗試扣球，最後贏了這場比賽，隔天的冠軍賽發揮失常導致止步第四名，止步第四名的原因有很多，大部分是因為太過緊張導致發揮不好，還有對方都有組織進攻，各種的攻擊都有，而我們只是穩穩的送過去給對面，讓對方有了攻擊的機會，這才導致一直失分，還有一些小問題，接球沒接好、連擊、觸網、發球失誤，這些問題都是我們平常的問題，平常沒有注意的小細節還有心態，真正到了賽場上就可以看出平常練習時有沒有認真而且是抱持的什麼樣的心態來打球，要是真正想拿到好名次不光要把基礎練好也要克服緊張抱持著良好的心態，即使輸掉比賽也不要一直怪隊友，團隊溝通是很重要的一件事!!</p>
<p>四月 幽默樂觀</p>	<p>排球隊練習的過程中氣氛很重要!!氣氛好的話練習沒有壓力但是如果氣氛差的話打起球來就不是很開心了，主任帶領我們練習時氣氛凝重沒有任何人敢嘻嘻哈哈訓練起來十分壓抑打差了就會被罵，雖然這是正常的但是心裡上還是有些難過，相反的我們班導來帶的話跟主任的氣氛完全相反每個都有說有笑氣氛非常歡樂，甚至歡樂過頭了，導致每次小組對抗時球才發過去沒有一個人嘗試著接球眼睜睜看著它下，球都落下了還在嘻嘻哈哈，反而讓人非常生氣，不過這時候輪到我們班導開始罵人了，當班導罵人時我心裡非常開心，平常小開一下玩笑還說的過去已經小組比賽了還在嘻嘻哈哈這就說不過去了，該認真時認真偶爾開開玩笑還可以不要過頭就好。</p>
<p>五月~~ 勤奮</p>	<p>勤奮可以造就一個人的成功與失敗，但是要養成這種習慣可以說是難上加難，如果要養成這種習慣至少要堅持一個月，期間完全不能斷掉，只要一中斷那就要重頭開始，畢竟如果很好養成那這個世界上就不會有失敗的人了，我自己也正在努力養成這種習慣，這也是我人生目標之一，之前我常常做事不認真邊做事邊做其他事情，所以導致我跟其他人的進度不一樣，其他人都在進步只有我自己一個原地踏步，我想擺脫這種處境，所以勤奮是我這輩子的課題。</p>
<p>六月~~ 熱忱積極</p>	<p>老人家常說好人有好報，所以我從小就非常努力的幫助別人，畢竟助人為快樂之本，久而久之每個人都形容我熱忱積極，當時聽到還不知道這個意思，回家找了之後發現這是形容一個人非常樂於幫助別人的成語，被誇獎之後我更加努力幫助別人，在這個過程中我學到非常多事情，過程中遇到非常多事情包括遇到理念相同的朋友，教會了我更多有關其他地方的事情，雖然可能會遭受到別</p>





人的言語刺激，但是只要堅持下去得到的就是你的。

學生心得日誌

年級： 三年級姓名： 羅O智

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	將心比心是一件重要的事情，英文有句話叫做「put yourself in someone's shoes」意思是設身處地為別人著想，比賽時難免要處理一些尷尬的球而不能只覺得那些難處理的球永遠是其他人的，而是要互相幫忙才會一起進步，打排球的同時也牽扯到你如何做人，比賽同時也要學會將心比心，難處理的球就上前幫忙把他接起來而不是想說別人一定會接如果大家都是這種心態就不用比賽了因為沒有人想要去接球想要更進步而是覺得沒差隨便打打而已比賽心態很重要也要試著去幫助別人體會他人
二月 見義勇為	俗話說：「路見不平，拔刀相助」遇到你認為正義的事，就放手去做，遇到需要去幫助的人就去幫忙因為這是正義的事情，如果遇到被欺負被霸凌的人就去幫忙吧，因為這些都是正義的事，不必躲避而是盡自己可以幫忙的力量去幫忙，而不是袖手旁觀，有一些事情已經可以去做了，但是遇到更大型的霸凌就和大人講交給大人去處理那件事情，這樣可以幫助到人成長，你幫助了人下次如果你被欺負時那些你幫助過的人也會反過來幫助你，這樣可以使人成長也學會幫助別人我覺得這是很好的事情
三月~~ 全縣運檢討	雖然我沒有去比賽，但是在學校平常的練習比賽時有一些需要在加油的，例如發球要發好因為比賽只有 25 分，每一分都很重要一個失誤比賽很有可能直接被帶走，所以發球要發好不要一直沒過或界外，而接球時一傳要傳好沒有接球就沒有進攻，而且沒有接好會讓舉球員花費更多的體力去處理前也可能舉不好，所以一傳是個重要的角色，這次沒有參加到全縣運動會我覺得有點可惜希望下次四月的比賽可以不要受傷然後去比賽，讓自己更加的成長，見識強校和我們的差別所以要努力一點
四月~~ 幽默樂觀	幽默樂觀我覺得在排球比賽上是一個非常需要學習的事，比賽時如果太過緊張的話會打不好，這時就要有一個人來緩解大家緊張的情緒，這樣就可以讓大家更專注於比賽上，也可以用一些好表現讓大家越打越放鬆這樣有助於緩解大家的失誤讓大家都更有凝聚力我覺得那是要好好學習的，因為這類人擅長用另一種面向思考將大家傷心難過的事情轉為好的事情讓大家變得更好，幽默樂觀真是需要好好學習比賽中很常需要這樣的做法而讓自己緩解緊張的情緒也幫助了隊友，讓團隊更加的好
五月—— 勤奮	勤奮，是成功之門的鑰匙。蘇秦若不是懸樑刺股，日夜苦讀，怎能學問大增？h 怎能拿起六國相印呢？祖狄劉琨聞若不是聞雞起舞，勤練劍法，怎能成其報效國



	家之才？匡衡若不是鑿壁借光，刻苦讀書，怎能成為一代名家？王羲之若不是勤奮練字，墨池為證，怎能成為書聖？古人都在用他們的生命告訴我們要努力勤奮，所以我也要開始加油了，成就我生命中的光輝。
六月~~ 熱忱積極	樂觀、積極的人用健康的向上的心態助自己成功，讓自己快樂地活著；而悲觀消極的人用病態的心態讓自己永遠活在陰霾里，讓自己在絕望中痛苦地徘徊。心態是我們自己掌握的，因為我們有自由的思想，自由的心靈，我們不被某種力量所約束，我們是自由的，在眠隊一切不如意的事情時，我們可以用美好的心態去面對，那麼我們就不會感到絕望。我們最大的敵人是我們自己，只要戰勝自己，把握好心態，我們就是生活中的勇者！

學生心得日誌

年級： 三年級姓名： 張O宴

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	一月的練習讓我知道怎麼接球，舉球與扣球，有接發球才會有扣球。一月的練習，主任讓我們做了很多接球的動作，讓我們的低手接球更加穩定
二月 見義勇為	二月的練習讓我知道怎麼與團隊合作，也知道如果球接不好怎麼處理球，也知道怎麼走位，也知道打球要喊聲，也知道如果團隊裡有人球沒接好，不可以兇他反而要跟她說沒關係。在練習的時候就要勇敢去接球，要跟球當好朋友，在比賽的時候才不會怕球。還有還有要把練習當做比賽，這樣比賽才不會一直ㄉㄨㄚㄨ。
三月~~ 全縣運檢討	因為第一次比賽去買經驗，可能我表現出來是我很緊張，但其實沒有那麼緊張，只是有點慌，但是我知道我一直沒有把球接好，導致自己花了很多分數，第一次比賽我不知道該怎麼做，當隊長的我其實有叫他們拿球對打下去練習，但是當初就有人說不用吧時間還沒到，導致我直接被唸，比賽當天我瘋狂被唸，我知道自己有很多事情做不好，但是我該跟他們說的也有跟他們說。女生第一局比賽本來可以贏但因為女生自己打球打到慌掉，所以就輸了比賽，很可惜，下次繼續努力，一定可以贏回來。
四月~~ 幽默樂觀	在打球時，只要保持正面的態度打球，在隊伍裡就算打的不好也不會低氣壓，如果遇到問題選擇發脾氣那隊伍打球一定打的不好。遇到問題就是要換種角度思考讓自己不要emo好好面對問題。如果在比賽過程當中有人非常緊張的話這時就需要有一個幽默小妹妹出來緩解他們的緊張，比賽過程當中一定要喊聲。
五月~~ 勤奮	阿嬤說要勤奮，勤奮的人一定會有好報，因為天公疼憨憨做事的骨力的人，阿嬤自己也很勤奮，不認識字，卻打拚了一輩子養活了四個成功的小孩，我也要向阿嬤學習，勤奮才會有人疼。
六月~~ 熱忱積極	凡事要積極化被動為主動才能搶得機會，老師說機會是給準備好的人，準備好才不會心虛才會主動爭取，原來如此，好像也對，沒有準備都不敢舉手要東西，更何況是機會，所以平常就應該準備打好基本功，機會來了才用得上。



學生心得日誌

年級： 三年級姓名： 羅O怡

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	在球場上，不管是處在贏得狀態下還是輸的狀態下，一定會有接不好球的問題，當隊友接不好球的時候，如果有救回來變不會有人說什麼，不過要是接的球，隊友接不回來，那大家一定會怪罪在沒接好球的隊員，這時我們要是站在那個隊員的角度想，怎麼可能會不想好好接這個球呢，我們應該給他的是鼓勵而不是責罵，所以只要是喜歡這項球類的，我們應該站在他的立場，相信他不是想亂接球，而是接不好，當下我們可以給予他鼓勵，回去時我們就多加練習他這個區域，讓他更加的進步，而不是只站在自己的立場覺得為什麼這種球接不好，有什麼不好接的，不是每個人實力都一樣的，這也是團隊需要去磨練的地方。
二月 見義勇為	見義勇為～這個詞在我們這個年紀最容易遇到的事情就是霸凌了，霸凌在校園是一件很常見的事，不過敢不敢說就在於旁人與受害者本身了，不過通常受害者往往不敢說，所以最關鍵的就是知情的旁人了，旁人要是勇敢了一點小心那個受害者可能可以脫離苦海，雖然現在的我沒有遇到，不過要是我遇到了，我希望我自己是可以挺身而出制止這種不好的事情發生，就算可能會遇到一大堆事要處理不過比起讓一個人開心讓他對這個世界有希望，我覺得做這些事都是微不足道的希望這個社會可以減少一些這些負面的事情，讓社會更加的美好～
三月~~ 全縣運檢討	在這一次全縣運當中，發現了團隊存在的許多問題，像是我們在比賽當中，因為沒有經驗以至於很緊張完全不知道我們該幹什麼，就會一直失分，就算是下場冷靜上了場還是慌，這是我們需要改進的，還有球技也是一個非常重要的東西，要是我們球都接不好沒有進攻可言，所以在這次的比賽中，我覺得我們團隊有些球員的接球技巧需要再多加練習，這樣我們把球接好積極進攻我們是有機會可以贏的，最後，最最重要的是當我們在比賽時團隊裡面自己的加油，加油聲都會慢慢的削弱，我覺得氣氛是非常重要的，團隊的低氣壓可以讓整個士氣跌到谷底，這樣也會一直送分，這也是一個缺點，希望4月樸仔盃我們能取得佳績。
四月~~ 幽默樂觀	在比賽時，輸球時所謂的低氣壓就會開始慢慢的瀰漫整個團隊了，這時候要是沒有人跳出來的話，只會越來越糟，所以這個時候我就會扮演者那個歡樂的人，像是在低氣壓的時候，我會說大家好好發球喔～沒有發球過去的，我會用我這個臭臭的身體去擁抱你們喔～（然後就是一個很搞笑的臉）這時候，大家就會忍不住地笑出來 當笑出來的時候我就放心了，因為氣氛會慢慢慢慢的變好～這樣大家就會開始再相信對方 這樣我相信比賽會越來越好，越來越好～也希望球隊上可以能有一個人有這個特質，一直來帶動整隊的氣氛，使得團隊越好。
五月~~ 勤奮	勤奮是很難做到的，勤奮的人不管做什麼事都會成功的，懶惰的則是做什麼都有問題，對於現在的我們做事時要勤奮一點，腳踏實地勤奮的人都是會有回報的，所以那些真正成功人士的背後，都是無止境的刻苦勤奮的，好比排球來講，當你不管是接球還是發球都打不好時，我們只要每天抽一點時間練，放下遊玩的時間時，說不定過幾個月或幾年後，可能就成為球隊中的王者了，只要你不放棄，勤





	奮做，那成到最後時都會回報相對應的付出。
六月~~ 熱忱積極	平時我們走到哪裡都要熱忱積極，要是旁邊有人有要幫忙的地方，在自己有能力的情況之下就幫，對做事情我們也還要積極，假如當我們積極的每天練球時，可能我們都可以成為很強的選手，我們只要不偷懶寧願耐勞吃苦不說什麼，那成功就已經離你不遠，你再堅持多一點點，就會嚐到勝利的果實了，人生沒有不可逾越的天塹，只要一步步堅持走過，沒有什麼比不過別人的，所以我們做熱忱積極點，我們的人生是為自己而活，不是活著跟人比，我們活著就活光彩一點，熱愛生活的人，生活也愛他。

學生心得日誌

年級： 三年級姓名： 陳O廷

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	在排球練習中，難免會有站位的問題，尤其是沒有輪轉的時候，誰要站舉球員，誰要站攻擊手對於一群熱愛打球的人來講應該沒有人想站在後排吧！那我覺得解決的方法就是輪轉，將心比心。這不禁令我重新仔細的思考。如果別人做得到，那我也可以做到。我們都必須務必慎重的考慮考慮。
二月 見義勇為	若無法徹底理解見義勇為，恐怕會是人類的一大遺憾。赫拉克里特說過一句很有意思的話，智慧就在於說出真理，按照自然行事，傾聽自然的話。要在對的時間做對的事。
三月~~ 全縣運檢討	我因為受傷第一次比賽排球卻不能下場，讓我好懊悔，看著學弟打球真想下去替他打，我也看到好幾個盲點，打球太安靜，壓力反而太大，所以下次我要讓學弟釋放壓力，打球才不會那麼緊張。還有發球率還可以再提升，或許是因為緊張，大家都發得不好，這是掌握在自己手上的分數一定要把握住，幸好有比賽，才能看出自己的不足，感謝普仁讓我們有機會出來。
四月~~ 幽默樂觀	在排球發球練習時，在跳扣的時候手包太多會掛網而且頻率很多這讓我很擔心在比賽時會不會失格，但接下來所有的扣球練習我都扣得還不錯，可能是因為我在發球學會包球，讓我的扣球有大的進步就是意外的變強我的排球能力。要樂觀，要堅持才會看到希望。
五月~~ 勤奮	努力練習是對於這項運動的一種尊敬，而且也是一樣會增加對於這項運動的能力，多做多得嘛，所以必須要努力，不管在哪一個方面，都要努力多做生活才会有彩色，充實。沒有做不到，只有想不想，想法在這部分我可以說佔了 99%，沒這個想法要動也難，保持勤奮，充實自己。
六月~~ 熱忱積極	在排球這項運動中需要保持積極的態度這樣才能積近自己的排球能力，要是都懶散不會有好的排球能力，而且在這項運動中會遇到許多的困難，眉角，要積極的修正並變成一種習慣才能讓自己的能力變得更好，在比賽中如果不積極對手也會一直針對問題一直進攻，所以隨時都要保持積極。



學生心得日誌

年級： 三年級 姓名： 黃O萍

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	我所認為的將心比心或許就是不要一味地想著自己有多辛苦，因為當你在努力實別人何嘗不也是正在努力中，甚至他可能付出的努力比你還多，在你埋怨練習有多累時，也應想想他人正在與你承受相同的辛苦，可為甚麼別人可以一生不吭的繼續練習，而你卻不行呢？這是我時常告訴我自己的理念，別人做得到的我為甚麼做不到呢，這種信念讓我深信，別做得到的我一定也做得到，這只是需要付出更多的努力罷了。
二月~~ 見義勇為	見義勇為，顧名思義：見，就是看見；義，就是正義；勇，就是奮勇；為，就是做為，我的理解就是看見正義的是對的事，就義無反顧勇敢的去做。在你看見你認為不公的事情面前千萬不要抱持著反正不關我的事，這樣的態度是不正確的，因為你不知道同樣的事情是否也會在未來的某天發生在你身上，當那時你也會想要有一個人出現來幫助你，所以你一時的見義勇為可能是別人無助徬徨時，在黑暗的世界裡照進來的一束明媚的陽光。
三月~~ 全縣運檢討	這次的比賽我並沒有去，因為我同樣是舞蹈班的一員，在即將要進行的全國賽我必須要上場，所以每一場練習我都不能缺席，因此我只能放棄去比賽現場觀看的機會，感到非常的遺憾，並且如果下次還有機會的話我真的很想去現場看看。
四月~~ 幽默樂觀	在對的時間保持幽默和樂觀，能給自己減少許多不必要的煩惱和心情上的不愉快，同時也能減少他人的麻煩，但幽默和樂觀一定要在對的時間，因為在不正確的時間幽默和樂觀或許會引起別人的不適，假如比賽中大家的情緒太過於緊張和恐懼，這時就非常的需要一位懂得幽默的人來是當放鬆大家的情緒，可是換一種場景，如果大家已經輸球了還有人嘻皮笑臉的話，就會引起大家的不愉快，因此適時的幽默和樂觀是必要的，但千萬不要在錯誤的場合幽默樂觀。
五月~~ 勤奮	勤奮就像是打開文學殿堂之門的一把鑰匙；科學家說，勤奮會使人聰明；政治家說，勤奮是實現理想的基石。勤奮是實現理想的階梯。用勤奮的鑰匙，打開知識的寶庫，將理想變成現實。既然選擇了遠方，就要直面，風雨兼程。每個人在抵達成功之前，都可能經歷寒風冷雨。勤奮，是成功之門的鑰匙。哪裡有勤奮，哪裡就有成功。孫敏蘇秦若不是懸樑刺股，日夜苦讀，怎能學問大增？王羲之若不是勤奮練字，墨池為證，怎能以著名書法家之名酬勤？凡事勤則易，凡事惰則難。現實和理想，一個在腳下，一個在心中；一個實在，一個浪漫；一個把握現實，一個展望未來。
六月~~ 熱忱積極	生命需要我們去尊重、去熱愛，你是怎樣對待生命的呢？在懸崖峭壁裡掉進一粒松樹的種子。過了幾天，那裡竟然長出一截小樹苗來，這令我震撼。在那小小的種子裡，包含了一種多麼強的生命力啊！竟使它可以在沒有陽光，沒有泥土的懸崖峭壁中茁壯生長，即使它只生活了幾天而已。原來，生命的奧秘這麼美妙，看似平凡，卻包含的堅強意志卻是我們渴望得到的寶藏，別再猶豫了，熱愛生命吧！做一個生活中的強者吧！



學生心得日誌

年級： 三年級姓名： 陳O皓

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	我們從之前每天練習基本動作，到現在每天都在打比賽，比賽期間也發生了很多問題，當球飛到沒有人的地方的時候，每個人都不是覺得那是自己的球，如果每個人都這樣想，不管球來幾次都不會有人接，所以我們要想一想如果我來接會不會比較好接，不能被動，不能想說每球都不是自己的球，這樣根本不會有人去接，如果在生活哩，大家能將心比心，不能只站在自己的立場，人跟人之間就會少一點誤解多一些寬容和理解，每個人都希望得到別人的真誠相待，要先主動真誠的對待每一個人。
二月 見義勇為	如果要問我最欽佩什麼？我最欽佩見義勇為。甚麼是見義勇為？顧名思義：“見”就是看見；“義”就是正義；“勇”就是奮勇；“為”就是行動、作為。在兩個人溺水的情況下，我們的確應該幫助他們，但並不是不顧自己性命，去“見義勇為”，在遇到那樣的情況時，必需有一個冷靜的頭腦，像這樣見義勇為反倒害到自己受害的例子多不勝數，見義勇為就是見到別人有危險是挺身而出。可是當一個人沒有能力還挺身而出時，如果這件事是以該做但沒有好處的時候，你還能挺身而出，那需要-勇氣-，有勇氣才敢去做每一件事情。
三月~~ 全縣運檢討	我因為比賽前一天生大病，導致我不能去比賽，非常懊悔，雖然沒有親臨現場加油，但還是希望他們能打出好球，然後可以晉級，但心裡也會想為甚麼要這時候生病，因為沒辦法去，而且還休息了一個禮拜，摸到球的時候已經沒有手感了，所以還是得每天練習，慢慢地把球感找回來，準備再一次比賽，希望能打出一場自己不後悔的比賽，當我想到能和各個學校的精英同臺競技、一比高下，又覺得是一件快樂的事，因為這是難得的機會。
四月~~ 幽默樂觀	生活中都會遇到一些尷尬的地方或是挫折，遇到這些問題時可以使用「幽默樂觀」來解決這些問題，讓自己不會處在於那些尷尬或是不開心的氣氛中去影響自己的情緒，幽默，幽默常常是用來化解自己尷尬場合的好東西，例如說我們平常練習有人可能會因為接球或位置問題時，每個人的意見各不同而起了衝突，我們有時也可以用「幽默」來化解這一個尷尬，不會特別因為個人意見的問題而常常起了衝突，樂觀像是平常我們在排球比賽的時候，常常有些人因為自己該做的事情沒做好常常拖累到整個隊伍，而被一些人罵讓那些被罵的人心情不怎麼的開心，這時候我們就必須要用樂觀的心情去想，那個罵我的人希望我自己能夠更好。
五月~~ 勤奮	勤奮是我國美德，也是我們引以為傲的好行為。勤奮，這樣開始了我們的經濟奇蹟，所以我們也要學習，多做多學勤能補拙。
六月~~ 熱忱積極	我們自己都有自己所熱愛的事物吧！我們為熱愛的事努力了嗎？應該向著自己規定的目標前進，你將會收穫的。有了自己最愛的事了，每天堅持練習，且喜歡沉浸在學習，就是為著自己熱愛，就會變積極，所以自己應尋找一個自己的愛好，豐富課餘生活。我們要為自己的愛好打拚，自己要積極，相信以後一定會成功。





學生心得日誌

年級： 30501

姓名： 呂 0 晨

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	阿嬤時常教導我：「在做事情的時候，要多站在別人的立場去分析的事情，起來才會不偏不倚。對待長輩要懂得尊重、對待比年齡小的人，要懂得禮讓，做尊老愛幼的好孩子。」聽了以後，我立志做一個不會讓阿嬤丟臉的好孩子。我相信在生活中能將心比心，多站在不同的角度觀看一件事，相信到處充滿陽光的，世界也會減少許多衝突。
二月 見義勇為	我們經常地看到這樣的故事——一個人暈倒在大沙坑中，眾人爭先恐後下去救人，結果因毫無防護措施而導致多人傷亡；完全不識水性者下水救人，最終多搭一條人命……為了不再看到類似悲劇的繼續發生，我們應該也必須提倡“見義巧為”做好事必須講究策略方法的，如果從我們付出的很大的代價而並不能絲毫幫助別人的時候，這是不划算的，也是無用的。見義勇為雖是一項光榮傳統，但是盲動的代價實在太大了，往往代價就是人的生命，所以我們必須量力而為。
三月~~ 全縣運檢討	在去比賽場地的路途中我內心既緊張又期待，到了比賽場地我眼睛放大，因為這是我第一次的比賽，我們到時就有人在比賽了，我們在休息區邊看比賽邊討論說其他隊伍的弱點在哪裡，要往哪裡打等。到了上場練習時我很專注的在練習上，所以練習時都打的很好，可是到了場上就，瞬間緊張感湧現，球來了都不知道要怎麼處理，手忙腳亂的想把球送到對面去，教練都叫我們要喊聲來緩解緊張感，但是我卻越喊越緊張，我怕球處理的不好，讓整隊氣勢下降，在我發球時，我總是很緊張，球都掛網，舉球時也是，可是比完賽回想後卻覺得說我緊張什麼，在這次比賽中我學到如何
四月~~ 幽默樂觀	幽默是一種能力，它讓你總能看到生活的明亮面；它讓你即使面對生活的惡意，也能有喜樂的視角，例如說：在聚會時大家都興高采烈、熱情如火，你卻獨自坐在旁邊插不上話或者是被要求發言，站起來的瞬間，感覺大腦一片空白，幸運的是，幽默能幫你解決這些尷尬和難題。 其實，學習說幽默笑話的第一步，就是要『多聽笑話、多尋找幽默題材』，然後經過過濾、篩選，把一些有趣的笑畫記下來、背下來，然後在適當的時候『表現出來』！幽默不是從天而降，不是天外飛來一筆，是累積的財富，只有事先稔倍的人，才是成功者！當談話中，遇到了困窘的情形，適當的運用幽默的笑話或自我解嘲，不僅能化解尷尬，也能作為現代忙碌生活中的潤滑劑，只要認真學習、用心練習，我們學幽默口才的機會太多了！我們要時常觀察別人的優點，記錄別人的幽默話語，因為，學習幽默表達，『處處是機會，人人是良師』！在生活中，有許多人可以學習，有許多是可以自我反省。例如在聚會中，如果不知道說些什麼，就先多聽多看，看別人如何化解困境，又或者如何掉入困境...。一個人，有幽默的談吐，能引人發酵、獲得好感、增進友誼！不用多高的學位，不用多廣大的名氣
五月—— 勤奮	剛開始打排球時，不管是接球、舉球或是發球都比別人還不好，每次只能在場邊看別人打球，自己去無法上場，心裡很不甘心，於是我日後的每一天的拿著球去撞牆和發球，雖然說現在發球還是會不穩，還有練習舉球的高度等訓練，直到低手接球能穩穩的把球接給舉球員，好讓攻擊手攻擊，終於皇天不負有心人，我上場比賽了。一開始只是後排接球，然後到中間接球，最後現在是舉球員，都是我努力練習而來的成果，希望畢業後能參加排球隊，讓自己比現在更好。



<p>六月~~ 熱忱積極</p>	<p>到了國三排球接球比其他一、二年級的球員還要好，所以每次練習時我都會幫助教練去教學弟、妹如何接球、發球等，在練習攻擊時也會把球讓給學弟讓他們多多練習，雖然有時後會覺得很無奈為什麼那麼難教，可是想到我之前剛開始打排球時好像也是這樣，老師也是這樣教我到現在，所以我要有耐心教導他們。平常在練習時，我如果遇到我不熟練的舉球時都會去想要如何改善我的舉球方式或動作，可以讓攻擊手更好的去做攻擊還要想說對方的攔網高度去看適不適合讓攻擊手攻擊。</p>
----------------------	---

學生心得日誌

年級： 3 年級 姓名： 劉O愷

日期	心得內容
<p>一月~~ 將心比心</p>	<p>如果每個人都只想著自己好，那天下就會大亂了：可是又不能每件事都替別人想，沒考慮自己。太多太少都不好，我想就是要求自己多一點就好了，發生衝突時若可以想想別人的心情，或許就可以少很多不必要發生的衝突。我們就是要減少衝突啊，不是嗎？所以還是要替別人想一下。</p>
<p>二月 見義勇為</p>	<p>見義勇為，在路上看到不正義的事要勇敢發聲，可以如果力量不夠，我想也不要強出頭，再想其它更好的方法，不能為了救別人連自己都搭進去了，所以要見義巧為才是。</p>
<p>三月~~ 全縣運檢討</p>	<p>我只有在旁邊看，但是別隊的太厲害了，我們隊的防守比較多，還好隊友及時攔網，我們後排才可以減少大砲的攻擊，不過真的擋不住，誰教我們練太少，回去真的要加油，多練，不能偷懶，不然比賽就是最好的驗證。</p>
<p>四月~~ 幽默樂觀</p>	<p>人生是漫長的，有失也會有得。我相信，老天是公平的，不會讓一個生命永遠伴隨著失去而又無所得，只是我們悲觀的雙眼，沉沒於失去的悲痛中，而無心著眼於悄然而至的所得。處於得失之間的我們，也該用這雙充滿好奇的眼睛稍稍避開那些不堪回想的失去，張開雙臂迎接那伴隨而來的所得吧！有失必會有得，得失之間，只需我們的一顆樂觀的心。</p>
<p>五月~~ 勤奮</p>	<p>很多人不是要出生就是完美的像文章中的演說家因為天生口吃被別人嘲笑，但他從來沒有放棄反而每天不斷的練習，比如我們打排球，一開始接觸的時候怎麼打都打不好接球不會發球也不會，每次看到自己發的球掛網之後心裡都會覺得為什麼連個發球都過不了，但老師並沒有因為這樣就嫌棄我們反而教我們一些實用的技巧，當發球終於第一次過的時候心裡會很有成就感，幸好那時候沒有因為每顆球都掛網而不敢在打排球，也幸好班導沒有放棄我們帶著我們繼續打下去。</p>
<p>六月~~ 熱忱積極</p>	<p>很多時候遇到一些小事情我們都會選擇假裝沒看到之類的，而為什麼有這動作呢因為我們只是懶得去把這些小事做好，而每次當班導提到這些小事為什麼不去做好的時候心裡到貨覺得早知道會這樣就去把事情做好了，不只這些平平無奇的小事任何事都需要一個積極上進的心，不要因為懶惰而向下沈淪，反而要積極的做好每一項事物，慢慢的養成這種好習慣對以後也會有一定的幫助。現在先養成習慣以後多自己比較有利</p>



學生心得日誌

年級： 三年級 姓名： 李0琦

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	儘管如此，別人往往卻不這麼想。領悟其中的道理也不是那麼的困難。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。將心比心的出現，重寫了人生的意義。世界需要改革，需要對將心比心有新的認知。巴爾扎克曾講過，一清如水的生活，誠實不欺的性格，在無論哪個階層裡，即使心術最壞的人也會對之肅然起敬。這段話讓我的心境提高了一個層次。
二月 見義勇為	每個人的一生中，幾乎可說碰到見義勇為這件事，是必然會發生的。洛克曾提出，道德活動既受政府長官支配，又受良心的製約。這段話令我陷入了沈思。約爾旦說過一句著名的話，智慧表現在下一次該怎麼做，美德則表現在行為本身。這段話對世界的改變有著深遠的影響。
三月~~ 全縣運檢討	若能夠欣賞到排球練習的美，相信我們一定會對排球練習改觀。所謂排球練習，關鍵是排球練習需要如何解讀。似乎解答了我的疑惑。儘管如此，別人往往卻不這麼想。不要先入為主覺得排球練習很複雜，實際上，排球練習可能比你想的還要更複雜。如果此時我們選擇忽略排球練習，那後果可想而知。
四月~~ 幽默樂觀	若無法徹底理解幽默樂觀，恐怕會是人類的一大遺憾。諸葛亮講過一句值得人反覆尋思的話，將不可驕，驕則失禮，失禮則人離，人離則眾叛。強烈建議大家把這段話牢牢記住。蕭伯納曾經說過，勞動是惟一導向知識的道路。這段話雖短，卻足以改變人類的歷史。拿破崙說過，勇氣如愛情，需要希望來滋養。這段話讓我所有的疑惑頓時豁然開朗。
五月~~ 勤奮	勤奮與懶惰本來就是一個反義詞也相差不多可是實際上它們實在相差太多了，勤與懶那是每個人都難以逃脫的一個命運很多人都是因為它們才會崩潰有的能成功大部分就是因為它們造成的，它們本來就是正反兩面的可是為什麼會有這樣結果呢？那是我們造成的。人大部分是很仁慈的，但是社會卻是殘酷的。這是個絕對不容鬆懈的世界。如今的社會是一個弱肉強食適者生存的社會。你懶惰的話那你就在這個社會難以生存，勤奮的人就可以很好的生活正所謂勤能補拙嘛。只要你肯努力那有什麼難呢。
六月~~ 熱忱積極	不難發現，問題在於該用什麼標準來做決定呢？對我個人而言，熱忱積極不僅僅是一個重大的事件，還可能會改變我的人生。熱忱積極的出現，重寫了人生的意義。所謂熱忱積極，關鍵是熱忱積極需要如何解讀。生活中，若熱忱積極出現了，我們就不得不考慮它出現了的事實。蘇轍說過，人生在世，不出一番好議論，不留一番好事業，終日飽食暖衣，不所用心，何自別於禽獸。這不禁令我重新仔細的思考。對於一般人來說，熱忱積極究竟象徵著什麼呢？培根說過一句富有哲理的話，不見棺材不掉淚。這句話把我們帶到了一個新的維度去思考這個問題。笛福說過，美德藐視人間的一切譏嘲，清白愈受到誹謗身份愈高。





學生心得日誌

年級： 三年級 姓名： 徐O婕

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	富蘭克林說過一句發人省思的話，沒有任何動物比螞蟻更勤奮，然而它卻最沉默寡言。這句話令我不禁感慨問題的迫切性。將心比心，到底應該如何實現。司馬光曾講過，善治財者，養其所自來，而收其所有餘，故用之不竭，而上下交足也。這讓我的思緒清晰了。由於，萊蒙托夫講過一段耐人尋思的話，意志不可強迫。這讓我對於看待這個問題的方法有了巨大的改變。格比爾講過一段耐人尋思的話，廚師一多，反而做不出好的飯菜。想必各位已經看出了其中的端倪。
二月 見義勇為	對於一般人來說，見義勇為究竟象徵著什麼呢？若無法徹底理解見義勇為，恐怕會人類的一大遺憾。蘇軾曾提出，崇德而定勢，行又而忘利，修修而忘名。這段話非常有意思。說到見義勇為，你會想到什麼呢？弗羅姆講過一句值得人反覆尋思的話，人並非為獲取而給予；給予本身即是無與倫比的歡樂。這是撼動人心的。
三月~~ 全縣運檢討	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。歐里庇得斯講過一段深奧的話，什麼樣的人，交什麼樣的朋友。這段話的餘韻不斷在我腦海中迴盪著。王爾德深信，男人的愛情如果不專一，那他和任何女人在一起都會感到幸福。這段話雖短，卻足以改變人類的歷史。我想，把練習排球的意義想清楚，對各位來說並不是一件壞事。不要先入為主覺得練習排球很複雜，實際上，練習排球可能比你想的還要更複雜。練習排球，到底應該如何實現。土光敏夫講過一段深奧的話，風險和利益的大小是成正比的。希望大家實際感受一下這段話。
四月~~ 幽默樂觀	問題的關鍵究竟為何？高爾基在不經意間這樣說過，生活的價值在於創造。他會這麼說是有理由的。不難發現，問題在於該用什麼標準來做決定呢？生活中，若幽默樂觀出現了，我們就不得不考慮它出現了的事實。面對如此難題，我們必須設想周全。所謂幽默樂觀，關鍵是幽默樂觀需要如何解讀。司湯達告訴我們，一個具有天才的稟賦的人，絕不遵循常人的思維途徑。這段話雖短，卻足以改變人類的歷史。
五月~~ 勤奮	有些人每天一大早就任勞任怨的去工作為了就是養回自己和養回家庭，就像我們每天打排的子當然就是為了得到好的成績，也克服了一些球，最後因為他的努力成為全場的焦點，也獲得全場的掌聲。
六月~~ 熱忱積極	一個人會在別人需要他的時候幫助他，就像是打球當她不會接球時會去教她當她最好的教練無時無刻的幫助他人在他最需要的時候。



學生心得日誌

年級： 三年級

姓名： 張O淳

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	不是每個人都是完美的，對於其他人的做事態度以及處理事情的完整度，需要學會换位思考、將心比心，並不是每個人做的事情都合乎你自己的意見，也可以這麼說，一個在運動場上容易有脾氣的人，他在處理壞球一定是有脾氣的在處理，但每個人在運動場上的態度各有差異，不能以自己的脾氣去定義隊友們，如果你以包容的心態去對待隊友們以及你的敵對，這樣換來的是他們對你的尊重以及認可，人生也會因此而更美好，當你尊重他人的同時，以善待自己的隊友和包容自己的隊友，受人愛護，受人愛戴。那麼其他人的選擇以及決定方式，也會用你對他們的態度來對待你。
二月 見義勇為	有時候走在路上可能會遇到拔刀相助，見義勇為的人吧！在怎麼樣的情況下你會不顧一切的去去做一件你覺得對的事情呢？我覺得需要考量到自己是不是有實力可以去幫助別人，論年紀與力氣來談的話，可能有點困難，但如果是遇到校園霸凌，欺負寵物……我認為我已經有實力可以幫忙，遇到校園霸凌的話，我想我會去幫忙被霸凌的那個對象，再去告訴老師，讓老師插手這件事情。總之，遇到你認為你能幫助的事情，那就勇敢的去吧！
三月~~ 全縣運檢討	這次比賽我們出現的問題很多，像在處理球的時候，我們因為都沒有喊聲，所以都不知道是誰要打那顆球的，導致球沒有人接，掉到地上，還有我們舉球員在處理球，有時後舉在不好的位子，然後也沒有喊聲要舉給誰打的，變成攻擊手不知道是誰要處理，我們還出現了最不應該出現的事，輪轉錯誤，導致失分。各種的攻擊都有，而我們只是穩穩的送過去給對面，讓對方有了攻擊的機會，這才導致一直失分，還有一些小問題，接球沒接好、連擊、觸網、發球失誤，這些問題都是我們平常的問題，平常沒有注意的小細節還有心態，真正到了賽場上就可以看出平常練習時有沒有認真而且是抱持的什麼樣的心態來打球，要是真正想拿到好名次不光要把基礎練好也要克服緊張抱持著良好的心態，即使輸掉比賽也不要一直怪隊友，團隊溝通是很重要的一件事!!
四月~~ 幽默樂觀	什麼是幽默，幽默就是常常帶給別人歡笑，每個人在日常生活當中難免會遇到溝通、尷尬的時候，這時就可以用幽默的態度來快速帶過這件事，這樣不僅能拉近彼此的距離，也能培養人際關係，像在打比賽時，如果氣氛不好的話，可以用一些幽默的方式來緩解氣氛，也可以讓大家不要那麼緊張。
五月~~ 勤奮	勤奮其實是來自內心的一種動力，沒有刻苦是不可能有好成績、成為天才的。像我們所看到的 NBA 球星，每個都很厲害，一定缺少不了勤奮的練習，庫里說過：你必須想要成為在這個領域最勤奮的人，才有機會成功，成功的人，都是因為勤奮的練習，才有現在的成果，所以我們不勤奮要哪來的成功。
六月~~ 熱忱積極	熱忱是一種態度，對生命抱著積極的想法，無論是在順境中或逆境裡，都能持續不斷地追求目標，永不放棄。對一件事情保持著積極的態度去做，無論結果怎麼樣，至少自己認真過了，不會讓自己後悔，很多人常常做一件事情做到一半，因為遇到一些挫折，所以選擇放棄，放棄就能對自己的人生負責嗎？



學生心得日誌

年級： 30508

姓名： 戴O慧

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	每個人都希望得到別人的真誠相待，要想別人真誠對待你，你就應當先主動真誠的去對待別人。記得有一次，我和媽媽要坐公共汽車去醫院。車裡的人好多，忽然，我看見一個老奶奶杵着拐杖，她滿臉皺紋，白髮蒼蒼，還不停地咳嗽。突然，老奶奶不小心踩到一位年輕人的腳，老奶奶連忙說對不起，可是那個年輕人根本不聽，還一個勁地罵老奶奶，然後兩個人就吵了起來。經過車上的人勸，才得以平息。如果每個人都遇到這種事，要是都能將心比心，多一點寬容，那世界都會變得很美好。
二月 見義勇為	米貝爾講過，有恬靜的心靈就等於把握住心靈的全部；有穩定的精神就等於能指揮自己！這是撼動人心的。這樣看來，見義勇為的事因何而發生？伏爾泰說過，妄自尊大隻不過是無知的假面具而已。這激勵了我。本人也是經過了深思熟慮，在每個日日夜夜思考這個問題。
三月~~ 全縣運檢討	博克講過一段耐人尋思的話，一個人只要肯深入到事物表面以下去探索，哪怕他自己也許看得不對，卻為旁人掃清了道路，甚至能使他的錯誤也終於為真理的事業服務。這句話決定了一切。白茵曾提出，最忙的人有最多的時間。這句話幾乎解讀出了問題的根本。生活中，若檢討排球比賽出現了，我們就不得不考慮它出現的事實。
四月~~ 幽默樂觀	幽默樂觀，在遇到難題時，能用另一種角度思考，讓自己保持正面態度面對可以說是有著成為常識的趨勢。樂觀是一種財富，是一種精神的財富，它讓你在面對不幸時，不會對生活失望，對人生絕望，反而會更增一份自信，有信心戰勝困難。
五月~~ 勤奮	晉朝人孫康自幼聰敏好學，但因家中貧窮，根本沒有上學讀書的機會。於是，他利用夜晚時間讀書，可是往往在夜間讀書時，即使是北風呼號，滴水成冰，他也從來沒中斷過。功夫不負有心人，孫康最終擺脫貧困家境，最終成為一位很有名望的學者。我也要向他學習。
六月~~ 熱忱積極	小明性格開樂觀開朗，總是喜歡幫，看到有需要幫忙的同學二話不說就開始行動，平日遇到困難的問題，也會主動地去思考，問題要怎麼解決。同時是老師和同學眼中的好榜樣。我也要向他學習做一個熱忱積極的人。





學生心得日誌

年級： 三年級姓名： 莊O甄

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	帶著這些問題，我們一起來審視將心比心。總而言之，將心比心似乎是一種巧合，但如果我們從一個更大的角度看待問題，這似乎是一種不可避免的事實。老舊的想法已經過時了。動機，可以說是最單純的力量。要想清楚，將心比心，到底是一種怎麼樣的存在。將心比心的存在，令我無法停止對他的思考。我們可以很篤定的說，這需要花很多時間來嚴謹地論證。柯爾律治講過一段深奧的話，一個飽經風霜而又明智的人，定能雄飛於明天的早晨。這句話看似簡單，但其中的陰鬱不禁讓人深思。
二月 見義勇為	見義勇為的存在，令我無法停止對他的思考。在這種不可避免的衝突下，我們必須解決這個問題。對於一般人來說，見義勇為究竟象徵著什麼呢？這是不可避免的。需要考慮周詳見義勇為的影響及因應對策。本人也是經過了深思熟慮，在每個日日夜夜思考這個問題。毛佛魯說過一句很有意思的話，才能自然形成，性格則涉人世之風。希望各位能用心體會這段話。見義勇為，發生了會如何，不發生又會如何。
三月~~ 全縣運檢討	一般來說，要想清楚，練習排球，到底是一種怎麼樣的存在。華生告訴我們，一切本能活動的主要任務，是在於引發學習的過程。這句話幾乎解讀出了問題的根本。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。深入的探討練習排球，是釐清一切的關鍵。透過逆向歸納，得以用最佳的策略去分析練習排球。我們要學會站在別人的角度思考。帶著這些問題，我們一起來審視練習排球。
四月~~ 幽默樂觀	要想清楚，幽默樂觀，到底是一種怎麼樣的存在。幽默樂觀因何而發生？魯迅講過一段耐人尋思的話，創造新陸地的，不是那滾滾的波浪。這段話雖短，卻足以改變人類的歷史。就我個人來說，幽默樂觀對我的意義，不能不說非常重大。問題的關鍵究竟為何？由於，盧梭告訴我們，裝飾對於德行也同樣是格格不入的，因為德行是靈魂的力量和生氣。這句話看似簡單，卻埋藏了深遠的意義。
五月~~ 勤奮	有天早上，我們在練發球的時候，老師說：「全部都用高手發球」那個時候的我根本不會高手發球，甚至連把一顆球拋在正確位置都有困難，於是老師教我要怎麼拋、怎麼揮，後來我一直練習發球，終於把球發出去了！過程中很累手很酸，一度想放棄，但是看著同學們都能發過，我也想要！於是我勤奮的練習，終於發出了一個好球！這個經歷告訴我，做很多事情的時候，過程中會很累很想放棄，但只要努力堅持下去，沒有什麼是做不到的。
六月~~ 熱忱積極	我在排球場上打球的時候，剛剛會打不好球，原本以為只是我緊張而已，直到有天同學告訴我：「我會打歪都是因為我的手沒有打直」後來我試著將手打直，沒想到我能將每顆球都接好。我真的很謝謝那位同學告訴我我的問題出在哪，讓我越來越喜歡打排球，越來越期待打排球了！



學生心得日誌

年級： 三年級姓名： 許O萍

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	在球場上有時候難免會有吵架,但還是要有”將心比心”,在球場上會有人在練接發球、扣球、舉球,這三個位置都是比賽中相當重要的位置,所以常常因為舉球沒有舉好導致扣球的不能扣,會發生爭吵,但有時候要換個角度思考,需要以自己的立場衡量人的立場,體會他人的心意,有時最重要的位置反而是最難站的,除了常常會被講話,也是壓力最大的。
二月 見義勇為	在路上有可能會遇到拔刀相助、見義勇為的人,但也要想想自己是不是那個人,在運動上也好,在平凡的生活裡也好,總是希望自己能夠成為一個正直正義的人,如果遇見自己有能力能幫助的人,那就奮勇的去幫助他,但切記要合乎正義,但如果沒有合乎正義但卻是你能做的事,那寧可不要做也不被佔便宜,如果是正義且自己有能力能去幫助的呢!就盡全力去幫他。
三月~~ 全縣運檢討	還記得一年級剛開始學打排球的時候,好不容易學會了低手發球、接發球,下場跟學長姐打的資格就是對牆打 50 下,連續低手對牆打 50 下就可以下場打球,那時球只有被學長姐電的份,但一點一點慢慢的練到第三年,排球的基本功也愈來愈穩,跟學長姐一起打也能待在場上久一點,拿到多一點分數,也能越玩越久,打排球時,班導常跟我們說:「要以比賽的心情去打,再玩下去就失分失到不用玩了。」
四月~~ 幽默樂觀	在球場上比賽會有很多失分和得份,失分一會讓自己以及隊友們團隊氣氛很僵,或者是自己的隊友打了一顆壞球,你不知道該你接還是隊友打了一顆壞球,你不知道該你接還是隊友接,打壞球的那個人可能情緒上也有點失落,因為他打了一個壞球讓自己的隊友難處理,這時候你一句”沒關係,繼續加油。”他可能就會感覺到很辛慰。在打球時,記得換種方式思考讓自己保持正面態度去面對。
五月~~ 熱忱積極	因為我本身就是個很喜歡幫助人的孩子,對於陌生人需要的幫助我絕對義不容辭!還記得有一次跟家人們出去玩,我看到有一位小女生疑似那個來,褲子上有東西,但他沒有東西可以遮,我就把我的薄外套脫下來,跑去讓他先綁在腰上面,然後問他看看有沒有衛生棉,他跟我說:他是第一次來月經,所以他媽媽已經去幫他買衛生棉了,因為那時候我剛好是經期的最後一天,所以還是會準備著,我就拿給他,問他會不會用,他說 媽媽有教過他,我就說 那你趕快去換起來。他媽媽很著急的跑回來時,已經滿身大汗了!我就告訴他媽媽說,阿姨 你不用擔心 我有帶,我已經拿了一片給妹妹換了 不要緊張,阿姨就跟我說 真是謝謝妳 像你這麼積極的人不多了!我就跟阿姨說 不會我只是舉手之勞而已。
六月~~ 勤奮	勤奮會讓我們的生活越來越好,勤奮改變我們的生活。勤奮是一種對生活的熱情態度。任何困難在勤奮前較能迎刃而解。想要取得成功,必須付出行動,必須勤奮。勤奮才能改變我們的生活。
五月~~ 勤奮	在漫長的歷史長河中,湧現了許多成就輝煌的人物,他們大多並不是天生的成功者,究其根本,他們身上都有一種閃光的特質— 一勤奮. 可以說,勤奮是開啟成功大門的鑰匙,史蒂芬. 霍金年輕時身患絕症但是他努力堅持不懈,戰勝了病痛的折磨成為了舉世矚目的科學家,而在他後來的生活陸續了一些病到最後甚至都無法講話他也沒有放棄學習,一位成功的人不是天生就注定會成功,唯有勤奮學習才讓



	他們從一位無名小卒變成舉世聞名的成功者，勤奮之於成功，就是一把鑰匙，為了勤奮這把閃光的鑰匙，才能開啟成功的大門。
六月~~ 熱忱積極	熱情是一個人由於對某種事情的極大興趣和愛好而形成的某種專注。熱情是我們做好任何工作的關鍵，沒有對工作的極大的熱情，興趣和專注，就很難做出大的成績。對工作熱情就意味著對工作的全身心投入，這是一種非常崇高的境界。在運動方面，對各項球類無論是你喜歡或者不喜歡，但是我們也能夠保持一顆積極的心去學習不分誰的，這才會學得更多。

學生心得日誌

年級：三年級 姓名：劉O瑜

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	生活中，我們經常為了一些小事而不開心。但是，要是我們能將心比心，將心比心的意思是說拿自己的心去衡量別人的心，形容做事情應該替別人著想，站在對方的角度考慮問題。那麼生活就會變得美好許多，也會對別人寬容，大家臉上就會多出笑容，社會上就會減少衝突。
二月 見義勇為	救人應該講究方法和智慧，一味逞勇就是使蠻勁了。在突發情況面前，我們要理性施救、見義勇為、見義智為。如果實力不夠，就不要輕易地去幫助他人。用對的方法，去幫助，做好正義的事情。就像有人掉水裡了，不是衝動也跳著跳，而是聰明的找竿子去幫忙才是。
三月~~ 全縣運檢 討	我沒下場，但大家打得不錯，沒機會輪到我，可是因為是比賽，大家都很緊張，我要加油，讓大家不要那麼緊張，大家若放輕鬆，我們機會應該很大，我想如果換我上去應該也是很緊張才是。
四月~~ 幽默樂觀	幽默是一種活力、是一份魅力，更是一生的智慧。通常說話富於幽默感的人，自然會給週遭的人增添快樂，也使自己的表達更具誘人的魅力。可是每我都覺得我很想把氣氛炒熱，卻相反，所以我還要再學習，看看要如何說大家才會覺得好笑。
五月~~ 勤奮	德摩斯梯尼天生口吃，嗓音微弱，還有聳肩的壞習慣。在常人看來，他似乎沒有一點當演說家的天賦，因為在當時的雅典，一名出色的演說家必須聲音洪亮，發音清晰，姿勢優美，富有辯才。為了成為卓越的政治演說家，德摩斯梯尼做了超過常人幾倍的努力，進行了異常刻苦的學習和訓練他忠心為國，所以我們要向他的學習努力才有意義的沉著為獨立自由頑強戰鬥的精神。
六月~~ 熱忱積極	熱忱是一種態度，對生命抱著積極的想法，無論是在順境中或逆境裡，都能持續不斷地追求目標，永不放棄。回顧我所從事的任何一項工作，從傳達小弟到飯店總裁，要說我有哪些能力勝過別人的，我想「熱忱」應該排第一。而且經驗告訴我，只要帶著一顆熱忱的心投入工作，都會得到最好的結果。





學生心得日誌

年級：三年級

姓名：張O為

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	老師說：「將心比心，就是用自己的心體會別人的心，就像把自己比作對方，去了解對方的感受……」我常常和爸爸為了一些小事吵架，常常會為小小一件事堵氣，老師的這段話讓我反省了一下，我太不懂事、太不珍惜家人的愛，我在想老師說的「把自己比作對方」，如果我是爸爸我會怎麼樣。結果我發現，我做得不會比爸爸好，所以，我能稍降低心中那一股哀怨。原來吵架時大家只會站在自己的角度，難怪會越吵越兇，現在我知道了，多替別人想，衝突自然就會減少了。
二月 見義勇為	見義勇為是一件很好的事情，當你路上看到有人被欺負時，你可以出面幫他，只要是對的事情，就勇敢的去做，不要害怕，如果在隊上有人被排擠時，你可以出面幫助他，或者跟老師們說，像你在跑步時，如果很多人都笑你，你也可以繼續堅持，因為這件事情你沒有錯。所以不希望壞事發生在自己身上就不要去加害別人，看到不對的事，也要勇敢。
三月~~ 全縣運檢 討	到比賽那天看到了嘉義各地來的，看起來選手每個都好厲害！也看到了自己的不足的地方，雖然輸球，但至少在中學生涯也留下了特別的經驗。我們第一次比賽就進入四強，真的很幸運，感謝教練和老師們的指導，還有普仁的幫忙讓我們有機會出來比賽。回學校一定會更認真，練習不斷的練習，下一次一定可以更好。
四月~~ 幽默樂觀	在比賽時都一直很緊張，但在昨天的第一場輸了，要打第二場時也還是緊張，但在這時我的隊友及朋友們都跟我說，放輕鬆打，不管打的好不好都是國中最後一場了，這時我突然輕鬆了，在比賽時，也因為隊員的話讓我發揮比上一場更好的水平。因此在遇到難題時，換一種角度想或者問問別人的想法能讓自己的難題變得更輕鬆許多。
五月~~ 勤奮	我很奇怪，面對自己想做的事情我就會表現得很勤奮，會很快的就上手去做；要是面對不感興趣的事情我就會找各種理由去搪塞，說什麼也不做。我就是這樣一個時而勤奮時而懶惰的人。克服懶惰的最好方法就是讓自己把一件事情做成習慣，習慣一旦形成就很難改變了。所以我要加油。
六月~~ 熱忱積極	老師常告訴我們要相信自己，熱忱一方面是一種自發力量，同時又是幫助你集中全身力量去投身於某一事情的一種能源。許多人都或多或少有自卑感，常常低估自己，對自己失去信心，缺少熱心。其實，每個人都應該相信，並具有重大的潛在力量，這種自信會給予你極大的幫助，熱愛自己，就會幫助你成功的，只要有信念，有目標沒有什不可能的事。



學生心得日誌

年級： 三年級

姓名： 莊O安

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	有時候會因為一些事情和其他人吵架，而當我們仔細去想想，站在對方的立場或許就可以知道自己的不足，因為在自己的立場只會覺得自己的厲害，反而不會理會他人的意見，所以我們要多多體諒一下其他人的感受，不要一味的堅持己見，這樣社會才會和平，才會相安無事。
二月 見義勇為	有些事情正當你猶豫不決時，往往都已經錯過了，並且通常都會帶著遺憾，而為了不讓這一種事情重蹈覆轍發生，所以我們應該要思考這件事沒做會不會影響什麼？而且影響是好還是壞，而壞的當然沒有必要必去做而好的就得要有破釜沉的氣勢去做好它。
三月~~ 全縣運檢討	排球的練習讓我知了團隊合作的重要性，讓我佑道了如何互助，而每個人的站法和位置都很重要，不是自己厲害就可以的，反而需要和隊友互相配合才可以的，所以早上會分隊進行練習，然而不光是這樣，還要練習接球、發球，增加穩定性，而這個讓我知道長期練習的重要性。
四月~~ 幽默樂觀	遇到了困難和受到挫時，不必要一直往壞的方向想，因為這樣可能只會對事情亮無幫助、無濟於事，所以換另一種正面的思想，這樣自己可以開朗許多，並且也有其他的正面想法，可以解決當前的問題，因為自責、悶悶不樂只會讓當下的你更加的緊張和手足無措，所以事情要往好的方面想，事情才能有效的完成。
五月~~ 勤奮	這一個故事讓我知道天生的缺陷可以用後天的努力來彌補，而且這件事需要極大的恆心與毅力才能做到的，不過他為自己設了一個目標，就是為了在登台演講時打敗對手，而他最終也成功的做到自己想要的目標，這讓我知道有一顆勤奮的心和有毅力的個性的的重要性，而且每個勤奮的過程，都需要一個個堅定的目標，這樣無時無刻都能進步，所以不單要只有勤奮的心，還要知道自己需要什麼樣子的目標，而且需要這兩種同時出現更是一件難上加難的事情。
六月~~ 熱忱積極	每個人都會有懶惰的時候，而我們要去戰勝它，遇到難題和瓶頸的時候更是需要打敗懶惰，不然會讓自己在泥潭中陷入的更深，平常時也要有一個積極且熱忱的心態，使自己更加進步，並且在平常時也要用一顆熱忱的心去幫助需要幫忙得人，這樣之後自己遇到難關的時候，被你所幫助的人如果剛好了解這件事情，而你就可以詢問他的意見與想法，這樣這個問題可能就能很快解決，而自己也可能悟出其他道理以及概念，這樣說不定能讓那個問題變得很簡單。



學生心得日誌

年級： 三年級

姓名： 陳 O 昇

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	我覺得在這社會中，將心比心是一件相當重要的事，今天發生了很多事情，假如發生了一起車禍，一開始一定相當的不開心，不過，將心比心一下，站在別人的立場想一下，說不定對方也只是不小心的，那不開心的情緒是不是就少了很多，現代就是缺少了將心比心，才会有這樣多的新聞。
二月 見義勇為	我覺得在這個世界好像對，又好像不對，救了別人，搞不好被當成壞人，不救又會被覺得沒愛心，現在要成見義勇為好像很困難，做起來會綁手綁腳的，就好比打棒球的時候我是二壘手有顆球打到我和右外野手之間，我和他都在想要由對方來接球，後來我發現他沒有要接，我就勇敢去接，先做再說。
三月~~ 全縣運檢討	打排球的時候，我覺得發球比較有趣，動作都跟棒球一樣，所以我比較好上手，但是這也是一個問題所在，在丟棒的時候，我的手指會扣球，但是發球只要用手掌打球就好了，所以對我而言又有點困難，還要注意手掌不可以轉，不過動作較流利，只要調整好，應該也可以發得很好，我要加油。
四月~~ 幽默樂觀	幽默又要樂觀好像有點難，有一次和別人比棒球的時候，二壘上有人，我居然打出二壘方向的滾地球，導致這分沒有回來，我也沒有成功的打擊安打，還造成二出局三壘有人，但是換角度來想，我是不是也成功的推進打者了，隊友也有把這一分給打回來，這樣一想我的心中也釋然了一些，所以事情要往好的方向去想，比較好過。
五月~~ 熱忱積極	我覺得做一件事很需要熱忱，而且又要有積極的態度，像我打棒球已經打了 6 年快 7 年了，那是我一個很有興趣的運動，同時我又對棒球一直保有熱忱，同時總是積極的參與每一次的練習，才有機會一直打下去，就像許多的職棒球星一樣，他們總是很積極的訓練，例如彭政閔，他打了 19 年，而且現在依然在從事棒球的工作，也是因為他保有熱忱積極的態度，這個例子我學到了保有熱忱積極的心就可以一直做下去，同時又可以讓自己在這方面變的很強，這真是一舉兩得的生活態度
六月~~ 勤奮	我覺得做一件事很需要熱忱，而且又要有積極的態度，像我打棒球已經打了 6 年快 7 年了，那是我一個很有興趣的運動，同時我又對棒球一直保有熱忱，同時總是積極的參與每一次的練習，才有機會一直打下去，就像許多的職棒球星一樣，他們總是很積極的訓練，例如彭政閔，他打了 19 年，而且現在依然在從事棒球的工作，也是因為他保有熱忱積極的態度，這個例子我學到了保有熱忱積極的心就可以一直做下去，同時又可以讓自己在這方面變的很強，這真是一舉兩得的生活態度





學生心得日誌

年級： 三年級

姓名：劉O文

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	我想要別人怎麼對我，我就必須先好好對待別人。能將心比心才能獲得好人緣，有好人緣才会有好運氣，做起事來就方便多了，而且只是多做一點點而已，對我又不會少塊肉，所以我要向老師說的「如果每一個人在與別人相處的時候，都要先想到別人，最後才想到自己，那麼世界上不但可以增加很多歡樂與和氣，而且可以化解很多悲劇很多事。」一樣，希望我身邊都能發生好事，那我就為別人先設身處地為他人著想。
二月 見義勇為	世上事有善有惡，有美有醜。要問我最欽佩什麼？我最欽佩見義勇為。自古就有“路見不平，拔刀相助”的俠義情懷，就有“捨己為人，扶危濟國”的無私精神。顧名思義：“就是行動、作為。見義勇為便是看到正義的事情奮勇的去做。不過也是要量力而為才行。
三月~~ 全縣運檢討	別隊真的很強，扣球很用力，接起來真的會痛，但就像老師講的，把手拉直放好，球自動會彈回去，可是因為緊張，真的什麼都忘記了，不過還是主要的問題就是練球要再加油。
四月~~ 幽默樂觀	有一句話說得好：樂觀的人像太陽，走到哪裡哪裡亮。悲觀的人像月亮，一年四季不一樣。樂觀的人可以給別人帶來幸福，悲觀的人只能給別人帶來苦惱，事情有利也有弊，一件事，換個角度去想，壞事也會變成好事。即使厄運真的來臨的時候，也應該對那件事看得開，過去的已經成為歷史，主要的抓住現在的機會。樂觀與悲觀，可能就在一念之間，會引領走上不同的道路，有着不同的結果。
五月~~ 熱忱積極	熱忱是一種態度，對生命抱著積極的想法，無論是在順境中或逆境裡，都能持續不斷地追求目標，永不放棄，一旦放棄了，就什麼都沒機會了，所以還是要積極一點，創造機會。
六月~~ 勤奮	我們導師曾說過，聰明的人做事會找捷徑，笨的人才會腳踏實地。看到那些看起來聰明的人總把一次偶然的機會得來的小成功，就以為不用努力靠小聰明就可以有收穫，結果一直偷工減料，連功夫都沒學好。或是有些人可能曾經付出過努力，付出過汗水，但由於半途而廢，存在著僥倖的心理，所以看來看去，只要是沒有恆久的勤奮最後都會一無所得。所以我要腳踏實地好好工作，才能換取未來穩定的生活。



學生心得日誌

年級： 三年級 112 畢

姓名： 涂 0 發

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	當你是顧客時，去賣肉的市場買賣肉，為了一兩毛錢跟商家爭得面紅耳赤，覺得商家太黑心了；可當你是商人時，看到顧客為了幾毛錢不依不饒，就覺得顧客太計較。當你為人子女時，總覺得父母太嚴格，什麼都要管；可當你為人父母時，就覺得孩子太叛逆、不懂。所以要先站在別人的立場想想看。
二月 見義勇為	這年輕的行員恰好是運動好手，立刻跳出來追，成功把搶匪壓到地上，直到警察把他逮捕。但是這位「英雄」卻在兩天後被銀行開除，因為他違反了銀行的規定：銀行要求行員碰到搶劫時，要順應搶匪的要求，盡快把他送出銀行之外，如果跟搶匪格鬥，可能會受傷並傷及無辜，正義是永遠有可能會遲到，但是一定不會缺席。
三月~~ 全縣運檢 討	賽後我覺得我們還有要改進的地方，有時候打家都被對手打到蒙了，都忘記自己有嘴巴可以喊我來接球，像上場比賽是要考驗我們在學校練的動作有沒有吸收進去，也要好好的調整自己的情緒。
四月~~ 幽默樂觀	幽默樂觀是我們在生活中必備的，幽默不僅僅只是逗他人笑、帶給他人歡樂，它也可以讓你解決生活中的一些小尷尬，樂觀可以讓人不去往壞的地方想，這些東西也讓我們生活中增加了許多的樂趣或是正面的想法。
五月~~ 熱忱積極	熱忱可以說是人生中很重要的一筆財富。對自己每天的工作都抱著高熱忱的態度，這樣不僅在學習上、工作上都可以提高效率，就好像正如畫家愛好繪畫，歌手愛好歌唱，詩人愛好寫詩一樣。這樣即使再艱難的工作都會樂此不疲，我也要熱情地學習，熱愛自己的工作，尤其是排球，要有熱情才能有進步。
六月~~ 勤奮	著名大畫家齊白石的畫栩栩如生，你們知道為什麼嗎？原來齊白石天天堅持作畫，一生只有兩次沒有作畫，一次是生了一場大病，幾天手指發軟，不能提筆，還有一次是他的母親去世，傷心過度。如今，我們的生活和學習條件雖然有了很大的改善，但仍不能忘記“勤奮”二字，只有一生勤奮，才能有所作為，才能對人民、對社會作出應有的貢獻。



學生心得日誌

年級： 一年級 姓名： 曾O玉

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	將心比心，也就是「己所不欲，勿施於人」，自己不喜歡受到這種對待，也不要對別人這樣做。例如：看電影時要記得關掉手機；看表演時，不要高聲喧嘩；週末出去時，記得順手清理自己的垃圾。而將同理心套用在排球場上就是：當球剛好在我與隊友中間，我應該要先想著我去接球，而不是想著他應該會接。這些看似沒什麼的小舉動，卻可能無意間幫助了別人。
二月 見義勇為	世上有善有惡，我最敬佩的就是見義勇為。都市化以後的結果就是人們過於冷漠，即便是看到路邊有人被搶劫，人們卻都視若無睹，沒有人上前幫忙。明明就是動動手、腳就能幫助別人的事，為什麼不做呢？因為人們都置身事外，不應該如此的，「己所不欲，勿施於人」，假若有一天我們自己也發生這種事，也會希望身邊的路人能幫助自己的，那麼在別人發生這種事時，就應該做出行動。
三月~~ 全縣運檢討	三月的比賽我並沒有去，我也是後來看影片才深深的感受到了：實力的差距。在球隊裡，被尊為最強者的學姊們，到了比賽場上，依舊因為對手的強大而輸了比賽。但學姊們輸了以後並沒有怨言，反而更加努力的練習著。我很佩服學姊們的一點：她們不管對手多強，也依舊笑著享受在場上的每一刻。
四月~~ 幽默樂觀	每個人都有屬於自己的快樂。練習了幾百次的對牆，本來心中冒出想放棄的心思，又在看見這次比上次多了一球，讓那些壞心思全數消失，轉換成快樂的情緒。但這些事情對於其他人來說，不過是小事情罷了，對於自己來說，卻是期盼了好久才得到的。樂觀的定義是什麼呢？其實就是換個心情去看看這個世界，或者換個觀點來看這個世界，你會發現，這個世界並沒有你所想的那麼壞，相對的反而發現前所未見的美好風景。
五月~~ 勤奮	財富有很多種，善良是一種財富，聰明是一種財富，而勤奮，也是一種財富。什麼才算是勤奮呢？例如：芝加哥公牛隊的「飛人」喬丹，九年級時因為身材矮小而不被看好，不過他並不氣餒，刻苦訓練，在練球時，總是第一個到場，最後一個離開，每天從早到晚練球練個沒完。終於，皇天不負苦心人，一年後，他的身高漲到 188 公分，才順利成為校隊的正式隊員。《上堂開示頌》提到：「不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香。」“勤奮”，往往是成功的關鍵。喬丹僅僅因為每天的苦練，一點一滴的，成就了未來的榮譽。
六月~~ 熱忱積極	有些人，總以沒有機會做藉口，無法展現自己的才能，讓自己的懶惰變得理直氣壯；有些人，把所有失敗的原因都怪罪在別人身上，總說著是別人影響自己，讓自己過的心安理得。這一切，都不是失敗的原因，真正的原因不過是一個“不夠積極”罷了。要是能積極一點，自己去尋找機會，就不會總是當臺下的觀眾了；要是能積極一點，去參與讀書氛圍好的群體、自己安靜的讀書，都是好方法。一切的開始，全出自於一個小心思而已：“我是不是該積極一點？”選擇不同，結果也截然不同。



## ■111 學年度在校生

學生心得日誌

年級： 三年級 112 畢姓名： 劉 O 豪

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	人有的時候都不會將心比心的去站在對方的立場去想為什麼會有這樣的因果，為什麼他會這樣做以及為什麼會這樣想，如果換作是在我們的身上可能為因為這樣而吵的不可開交這樣對雙方都沒有好處，我們如果互相可以將心比心就不會有這樣子的問題，我在打排球時有時候會告訴隊友接好好接球，但是隊友如果接不到那顆球我應該站在他的角度想，為什麼接不到球這樣下一顆球就我應該多上前幫助隊友，好為己方得分才能取下比賽的勝利，如果都不將心比心的話只會有紛爭出現，排球是一個很吃團隊合作的運動，如果團隊間出現紛爭那大家的狀態就會不好，如果隊友失誤了那就去想為什麼他會失誤然後去幫助他，不該責罵應該互相加油讓團隊處在一個好的狀態之內。
二月 見義勇為	在這個社會上有的時候會發生一些事情，可能是乞丐被欺負、偷竊、歧視都會發生，有人幫助他們他沒有對錯之分因為那擁有那種勇氣，但是其他人只敢袖手旁觀不敢上前幫助，當然不可能只有在社會上比如：公司、學校、商店等地方都會有這種事情發生，就像是打排球時如果不確定隊友會接這顆球導致漏球隊友責罵我們為他挺身而出，所以不要害怕幫助他們只是把自己的想法講出來，幫他們解決一個措手不及的問題吧！
三月~~ 全縣運檢討	雖然這一次我沒有上場比賽，但在練習的時候如果不喊聲到了比賽時會因為不習慣而沒有喊聲，沒有喊聲的話那顆球可能會因為雙方的動作而誤會對方要接這顆球導致雙方停下動作而漏球，不管得分、失分的時候也要喊聲這樣才能化解在場上的緊張，如果一直很緊張的話會沒辦法把球打好反而狀態會越來越糟，如果這球沒有接好不要一直想球為什麼沒有接好，而是去準備去接下一顆球對方的球，這樣才能拿下比賽的勝利，打球時我們要相信隊友，失誤了不要緊互相鼓勵讓大家擁有最好的狀態去完成比賽。
四月~~ 幽默樂觀	世界上會有有多事情或難題發生在我們身上，我們應該去想要怎麼做才能去解決問題，不是一直晾在那邊都不去做，這樣問題根本不會解決。如果事情做不好就一直去練習，久了就能把事情做好，那如果都不去做根本不會進步，所以有時間就多多練習如果機會不多就要把握下一次的機會去好好的展現出來。
五月~~ 勤奮	很多事情都是要不斷的練習，就像是排球基本的動作如果一直不練習那就不會有進步，練習要勤奮的練這樣才會有練的價值，如果今天只是做做樣子就不會學到任何東西，如果很勤奮地去練球一定會有成果總比做做樣子好，比賽中就會發現有勤奮練習的人實力很強，沒有勤奮練習的人總會出現問題，勤奮是讓自己變得更加厲害的一種態度。
六月~~ 熱忱積極	在生活中很多事情要積極去做如果不積極就不會學到新的東西，就像在在排球比賽中我們如果不積極接球可能因為這個不積極而失掉分數，如果積極一點去接可能可已獲得比賽的勝利，每一次的積極可以想成練習的機會越積極機會就越多不積極機會就越少，會成功是因為練習的機會夠多才會成功，如果還是失敗那就在





	<p>失敗中尋找，成功久了之後自己就會有進步這些都是自己的積極所讓自己得到的成果。</p>
<b>七月~~ 機警</b>	<p>生活中會有很多時候有著機警的心因為感覺到了危險或是持覺到了問題就會有機警的狀態，在排球也是一樣隨時隨地保持機警如果都很鬆懈可能一個不注意球就可能就會殺到面前可能會因為自己恍神接不到球而失掉分數，想要有機警的心要在練習中需要就開始保持機警這機警就會成為自己的一種習慣，在比賽中就會隨時保持著機警的態度這楊可以幫助隊伍獲得勝利，如果不機警只會給對方知道自己隊伍的弱點在哪裡這樣我們的隊伍就出現了給方的突破點。</p>
<b>八月~~ 創新</b>	<p>很多事情我們會去想麼解決或有甚麼新的想法，在排球中也會出現創新，可能會在陣容或是攻擊和防守上面，也有可能因為有了這些創新的想法可以為隊伍贏得比賽的勝利，在防守上有著創新可能會讓對手捉摸不透不知可以從哪去得分，若在攻擊上有創新說不定會很有效的讓對手措手不及去防守我們的進攻好讓我們得分，陣容上可能會讓對手以為是這樣但實際上與他們所想的完全不同這樣可以利用策略好讓隊伍拿下比賽的勝力。</p>
<b>九月~~ 新學期新 希望</b>	<p>在新的學期我的接球能力還是不好控球、扣球也是如此希望在升上三年級後可以將這些事情練好如果不練好的話只會是拖油瓶我想讓自己更好不想扯大家的後腿我會努力的在練下去好讓自己進步不讓自己成為害群之馬，希望自己的發球課已在好點可以到飄球，也希望自己可以練好拖球，在這個學期我希望在這些上面可以大幅進步去提升自己的能力好讓自己變得更強。</p>
<b>十月~~ 專注</b>	<p>在生活中做任何事情時都需要專注的去集中注意在事情上，沒有集中注意可能因為一個小問題而在一剎那之間讓自己處於在一個危險的情況之中但如果非常的集中在事情上就會做好這件事情，在排球比賽上也需要如此的專注一個不注意可能讓自己變成突破口而導致連續的失分，而我們也該迅速調整讓自己集中注意力完成比賽；才不會導致隊伍輸掉比賽，在訓練的時候就需要開始做這樣的練習好讓自己習慣「專注」因為在練習時也沒有練習專注在比賽時也不可能讓自己專注，想要有成果就必須從讓它成為自己的習慣。</p>
<b>十一月~~ 果決</b>	<p>活在人世總是會選擇自己未來的人生跑道而做選擇有時會因為不夠果決而錯過機會導致對未來喪失一次對自己有利的機會，在排球上也會有因為不夠果決而喪失機會，在接球時就需要去做第一次「要」「不要」的選擇如果不夠果決就會停頓在那邊而喪失接球的機會，但果決就不會一時的停頓而漏球讓對手得分每一顆球如果不知道誰要接最好的辦法就是喊聲告訴隊友這顆球我來接這樣才不會出現漏球的現象。</p>
<b>十二月~~ 勇於表達</b>	<p>在出社會後主見想法是很重要的，在社會當中沒有人會幫你下決定只有自己能幫自己決定但在團體中遇到了問題可以把自己當下的想法講出來提供團隊一個建議比較容易去解決問題，在排球比賽中也是我們需要把想法說出來好讓隊友們有新的點子好讓問題解決，像接發球如果在兩人中間該怎麼去解決誰要接球這個問題如果遇到了沒有辦法解決的問題在問隊友有什麼方法可以去解決，再從隊友的意見中選一個自己覺得最好的方法去行動好讓所有的問題解決。</p>





學生心得日誌

年級： 三年級 112 畢姓名： 葉 0 華

日期	心得內容
一月 將心比心	我們常常只站在自己的立場想事情，並沒有替對方所設想，在一個團隊裡應該站在大家的立場想，不可以只想到自己，而關於這個團隊的事應該大家一起做，並不是都丟給其中一個人做，甚至只給隊長負責而已，我覺得這個部份我們團隊須加強，就比如，放學後大家都跑走了，只剩下郁倓一個人關門，我們應該一起關完，再去整理自己的東西，我們應該先公再私，希望我們這個團隊可以確實做到讓團隊更加的好不再只是私底下的偷偷抱怨讓大家的仇恨值愈來愈高。
二月 見義勇為	當你遇到一顆很難處理的球你會逃避還是推卸責任說這顆球不是你的？我覺得有時候見義勇為是一件好事，如果你說這球你來，這樣你就學會了這球的解決方式，但如果太衝也不是一件好事，勉強的話可以給後面的隊友處理，我們每一個人都應該試試看處理每一顆球，當隊友沒辦法及時處理，這樣你就需要補位了，也是見義勇為的一種方式，在場上不分你我球每顆球都是大家都要一起想辦法處理好，讓攻擊手有機會攻擊的球，整個團隊拿下這一分，贏下比賽。
三月 全縣賽後 檢討	經過這次比賽我發現到我們有些需要調整的地方，我覺得團體運動最重要的地方是大家的心態是否一致，在場我們應該全力以赴，不要在場上留下遺憾，也不要因為上一棵的失誤影響接下來的比賽，我們應該學會調整心情，賽後再來檢討場上的表現，也不要因為個人情緒影響團隊的氣氛，我也發現打到最後氣氛會越來越緊張，這時候我們應該喊聲，讓士氣緩解緊張的氣氛，不然球只會越打越糟糕而已，我們要互相加油打氣，修正自己的失誤讓下一顆球能更穩定。
四月 幽默樂觀	團隊中有爭吵正常的，但要怎麼緩解這個氣氛那就需要講話的藝術了，有時幽默可以緩解氣氛，也可讓緊繃的你能放鬆，語言厲害的地方就在這裡，換個講話方式情況就不一樣了，所以講話的時候要去思考怎麼講才不會那麼難聽，也不會傷害到聽者，就不會有聽者有心，說者無意的誤會出現，所以說話也是一門藝術啊；幽默可以鍛鍊自己的幽默思維，讓自己講話變幽默風趣，講話妙趣橫生，幽默是一種我們都該學會的生活哲學，是我們活最佳的潤滑劑！
五月~~ 勤奮	勤奮其實是來自內心的一種動力，沒有刻苦是不可能有好成績、成為天才的。勤奮學習，就是在成績面前永不滿足，不斷追求更進一步的指示，擴展更廣泛的課外積累，不斷對自己提出更高的學習目標。勤奮學習就是面對學習作業，能一絲不苟的完成面對學習中的困難，能積極找出困難的原因，勇於克服，不解決困難時不罷休。
六月~~ 熱忱積極	熱忱是一種態度，對生命抱著積極的想法，無論是在順境中或逆境裡，都能持續不斷地追求目標，永不放棄。回顧我所從事的任何一項工作，從傳達小弟到飯店總裁，要說我有哪些能力勝過別人的，我想「熱忱」應該排第一。而且經驗告訴我，只要帶著一顆熱忱的心投入工作，都會得到最好的結果。
七月~~ 機警	人會因為某件事情帶給我們的感覺是危險或害怕的時候我們就會特別機警，在這時候我們就會特別注意在這件事情上，在排球上接球也需要，毫無防備要接球時



	<p>如果在不專注的情況下我們會完全不知道發生什麼事，球來了面前才會有反應，但持續保持機警我們可以全神貫注在球上我們就可以從球在飛行的過程中預測球的落點，我們可以穩定的把球墊高，但是我們需要在練習時就保持這樣的狀態，因為機警原本就是不習慣的狀態要一直保持機警就必須在練習中開始把機警當做習慣。</p>
<b>八月~~ 創新</b>	<p>辦法是人想出來的，東西是人創造出來的，在有這些東西之前都是因為在生活中缺乏而去想有什麼東西可以讓生活變得便利簡單，這些都是創新，如果將創新用在排球上會比較容易獲得勝利，我們可以在攻擊方面有新的攻擊方式這樣會讓對手混亂，防守上可以有新的隊形可以讓對手難以進攻，這些創新都是我們的實力不夠只能用計畫來贏的勝利。</p>
<b>九月~~ 新學期新 希望</b>	<p>新的學習，我期許自己能夠有進步，不管是接球還是扣球，還有對排球的觀念，也希望自己能在排球中學到更多！從零基礎到能上場比賽，我會朝著這些目標前進，好好享受進步的過程，有努力就會有成功。</p>
<b>十月~~ 專注</b>	<p>專注對我們來說很重要，在場上的每一顆球不管是對方的還是我們的都要專注，一旦分享了，可能就失去了這重要的一分，在練習的時候也要超級無敵認真才行，這樣才能吸收教練跟我們的提醒！在場上就是培養我們到專注力！</p>
<b>十一月~~ 果決</b>	<p>看到球常常很猶豫是要退還是不退，該用上手還是低手，但往往在猶豫的過程過就會 miss 球了，真的很讓我頭疼，但後來發覺這原來是處理球的經驗，到後面處理越多球，也就能越早判斷很多事，我很佩服舉球員，因為舉球員最需要具備的就是果斷，因為他要果斷的舉球，讓他的攻擊手，能明白的知道這個顆要給誰，這是我學習的地方！</p>
<b>十二月~~ 勇於表達</b>	<p>排球這項運動，注重的是場上的溝通，主任常說不要打無聲的比賽，會很可怕，場上要溝通講話，但我覺得這是對我來說很有壓力的一件事，當我喊：「我來」那就代表著，我要負責處理好這個顆球，但我時常對自己很沒有自信，覺得我沒辦法好好處理這顆球，後來發現我約對自己沒有信心，越沒辦法把這顆球處理好，在球場上，要有信心，不管能不能處理好，都要先相信自己！也勇敢的處理球，要敢打！</p>



學生心得日誌

年級： 三年級 112 畢姓名： 張O婷

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	有成就的人，總是十分注意積累的。知識就是積累起來的。用自己的立場去衡量別人的立場，體會別人的心意，去想這件事，是一定會發生的。謙遜基於力量，高傲基於無能。鄧拓講過，越是沒有本領的就越加自命不凡。體會他人的心意，將心比心，以自己的立場去衡量別人的立場，體會他人的心意，為別人想，重寫了人生的意義。最難抑制的情感是驕傲，儘管你設法掩飾，竭力與之鬥爭，它仍然存在。只有知識才是力量，只有知識能使我們誠實地愛人，尊重人的勞動，讚賞無間斷偉大勞動的美好成果；只有知識才能使我們成為具有堅強精神的、誠實的、有理性的人。
二月 見義勇為	遇到合乎正義的事，就奮勇的去做。我們必須考慮到所有可能。總我們一般認為，抓住了問題的關鍵，其他一切則會迎刃而解。所謂見義勇為，遇到合乎正義的事，就奮勇的去做。那麼，每個人的一生中，幾乎可說碰到見義勇為，遇到合乎正義的事，就奮勇的去做這件事，是必然會發生的。極端公正和善良的心是不屬於庸俗的人的。良心的覺醒就是靈魂的偉大。君子務知大者遠者，小人務知小者近者。教養就是習慣於從最美好的事物中得到滿足而且知道為什麼。
三月~~ 全縣運檢討	這次的比賽我沒有上場，但是我有去幫忙，我之前一直覺得我們學校的排球隊很強了，但是到了比賽現場，我才發現，我們這樣不算厲害，在比賽現場的外面有一個練習的地方，很多要比賽的學校都在外面加緊練習，比賽完，我知道，想要上場必須足夠厲害，所以我要花更多的時間和努力，認真練習，並且把老師說的話聽進去，好好練習
四月~~ 幽默樂觀	每個人的一生中，幾乎可說碰到幽默樂觀，在遇到難題時，能用另一種角度思考，讓自己保持正面態度面對這件事，是必然會發生的。幽默樂觀，在遇到難題時，能用另一種角度思考，讓自己保持正面態度面對的出現，重寫了人生的意義。如果仔細思考幽默樂觀，在遇到難題時，能用另一種角度思考，讓自己保持正面態度面對，會發現其中蘊含的深遠意義。
五月~~ 勤奮	很多事情或許沒辦法通過勤奮來得到，但是我只知道，不勤奮的結果會比努力過更不理想，勤奮可以，但是在勤奮的過程，作的太過，就會適得其反，很多事情努力就好，勤奮就好，勤奮是解決一切問題的關鍵，很多事情只要勤奮就解決了，但是勤奮跟莽撞不一樣，他們就差再有沒有目標。
六月~~ 熱忱積極	要想清楚，熱忱積極，到底是一種怎麼樣的存在，我們要學會站在別人的角度思考，很多事情積極會帶給我們更多不一樣的結果，或許也有可能積極得不到任何東西，但是積極是不能求回報的，積極是在自己擅長的領域幫助不太擅長的人，但是積極過頭就會變成幫倒忙，任何事情都要講求分寸。
七月~~ 機警	如果仔細思考機警，會發現其中蘊含的深遠意義。想必大家都能了解機警的重要性。在生活中，偶爾都會遇到自己沒有預判到的場面或是尷尬的場面，有些人會



	<p>立馬想出接決辦法，有些人不知道怎麼面對，因此讓場面變得更尷尬。了解清楚機警到底是一種怎麼樣的存在，或許是解決一切問題的關鍵。</p>
<b>八月~~ 創新</b>	<p>在很多國家製造了不同的手機，同種品牌的手機也會一直更新，在之後的世界裡，很多東西也會被機器人取代，再現在的世界，只會不斷有新的東西取代舊的東西，創新的意義就在新的取代舊的，讓這個世界更先進，並且變的更好，但是還是會有壞處，很多國家製作了可以破壞和平的東西，例如飛彈之類的</p>
<b>九月~~ 新學期新 希望</b>	<p>放完暑假 我們馬上升上三年級 要會考了 我希望我可以在課業上多多努力 讓每一科都至少及格 因為要功課好才能上好的學校 我可以做的就是上課專心認真聽 下課後認真看老師教我們的 做一些類似的題型 國三是最重要的 因為你的成績代表你能不能到自己喜歡的學校學習 好好學習 專注真的很重要 我也要提升自己的專注力 讓我在上課時間不會為了別的事情分心 雖然認真學習很重要 但是適當的休息也可以</p>
<b>十月~~ 專注</b>	<p>專注可以讓我們完成很多事情，或許沒有很認真也可以，但是專注力真的很重要，專注力在做任何事情都很需要，沒有專注，很多事情都做不好，要是專注力不夠，還有很多方式可以提升專注力，專注力可以靠後天練成的，所以努力提升自己的專注力，讓自己對任何事情更多專注就好了</p>
<b>十一月~~ 果決</b>	<p>果決選擇很難 但是我們應該把握的是當下的機會 而不是一直擔心這個擔心那個 因為你擔心的不一定會成真 一直擔心害怕選擇後的結果不是自己喜歡的 那不如放手一搏去做 總比沒有做好</p>
<b>十二月~~ 勇於表達</b>	<p>表達自己的想法不是每個人都敢 但是不表達出來，不會有人知道你想要幹嘛，表達出來讓大家參考或是討論，只要敢講就是跨出第一步，每次都順從別人的意見 沒有把自己的想法說出來，讓大家替你做決定，他想要的你不一定想要，那說出來就可以了，所以表達真的很重要。</p>





學生心得日誌

年級： 12 姓名： 呂0承

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	雨果說過一句很有意思的話，世上只有兩種力量，一種是劍，一。希望大家能發現話中之話。將心比心對我來說有著舉足輕重的地位，必須要嚴肅認真的看待。將心比心必定會成為未來世界的新標準。要想清楚，將心比心，到底是一種怎麼樣的存在。對將心比心進行深入研究，在現今時代已經無法避免了。問題的核心究竟是什麼？所謂將心比心，關鍵是將心比心需要如何解讀。就我個人來說，將心比心對我的意義，不能不說非常重大。老舊的想法已經過時了。薩斯拉夫斯基曾說過一句意義深遠的話，粗劣的或灰色的語文來寫小品，簡直就不成其為小品。他會這麼說是有理由的。
二月 見義勇為	做好見義勇為這件事，可以說已經成為了全民運動。既然，而這些並不是完全重要，更加重要的問題是，那麼，見義勇為的出現，必將帶領人類走向更高的巔峰。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。所謂見義勇為，關鍵是見義勇為需要如何解讀。當前最急迫的事，想必就是釐清疑惑了。見義勇為改變了我的命運。既然如此，我們可以很篤定的說，這需要花很多時間來嚴謹地論證。話雖如此，我們卻也不能夠這麼篤定。茨威格講過一段深奧的話，只想到開始，也要想到發展，而尤其是不能不想到結局。這句話改變了我的人生。
三月~~ 全縣運檢討	排球比賽心得對我來說，已經成為了我生活的一部分。把排球比賽心得輕鬆帶過，顯然並不適合。現在，正視排球比賽心得的問題，是非常非常重要的。因為，排球比賽心得因何而發生？若能夠洞悉排球比賽心得各種層面的含義，勢必能讓思維再提高一個層級。我們可以很篤定的說，這需要花很多時間來嚴謹地論證。我以為我了解排球比賽心得，但我真的了解排球比賽心得嗎？仔細想想，我對排球比賽心得的理解只是皮毛而已。
四月~~ 幽默樂觀	若發現問題比我們想像的還要深奧，那肯定不簡單。這必定是個前衛大膽的想法。葉芝曾經認為，人心只能贏得，不能靠人饋贈。這段話讓我所有的疑惑頓時豁然開朗。若能夠洞悉幽默樂觀各種層面的含義，勢必能讓思維再提高一個層級。謹慎地來說，我們必須考慮到所有可能。在這種困難的抉擇下，本人思來想去，寢食難安。一般來說，若能夠欣賞到幽默樂觀的美，相信我們一定會對幽默樂觀改觀。儘管如此，我們仍然需要對幽默樂觀保持懷疑的態度。所謂幽默樂觀，關鍵是幽默樂觀需要如何解讀。
五月~~ 勤奮	我們不得不相信，馬克思講過一段深奧的話，如果人僅僅為自己勞動，也許他能夠成為著名的學者，偉大的智者，卓越的詩人，但是他永遠也不能成為真正完善和真正偉大的人。這段話看似複雜，其中的邏輯思路卻清晰可見。我們都有個共識，若問題很困難，那就勢必不好解決。一般來說，蘇軾在不經意間這樣說過，崇德而定勢，行又而忘利，修修而忘名。強烈建議大家把這段話牢牢記住。問題



	<p>的核心究竟是什麼？現在，正視勤奮的問題，是非常非常重要的。因為，不要先入為主覺得勤奮很複雜，實際上，勤奮可能比你想的還要更複雜。</p>
<b>六月~~ 熱忱積極</b>	<p>既然如此，看看別人，再想想自己，會發現問題的核心其實就在你身旁。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。我認為，華羅庚講過一句值得人反覆尋思的話，科學的靈感，決不是坐等可以等來的。如果說，科學上的發現有什麼偶然的機遇的話，那麼這種“偶然的機遇”只能給那些學有素養的人，給那些善於獨立思考的人，給那些具有鍥而不捨的精神的人，而不會給懶漢。這段話雖短，卻足以改變人類的歷史。熱忱積極改變了我的命運。熱忱積極絕對是史無前例的。</p>
<b>七月~~ 機警</b>	<p>我們都有個共識，若問題很困難，那就勢必不好解決。每個人都不得不面對這些問題。在面對這種問題時，務必詳細考慮機警覺察的各種可能。斯賓諾莎說過一句很有意思的話，我們對於情感的理解愈多，則我們愈能控制情感，而心靈感受情感的痛苦也愈少。這句話幾乎解讀出了問題的根本。當你搞懂後就會明白了。我們要學會站在別人的角度思考。想必大家都能了解機警覺察的重要性。老舊的想法已經過時了。雨果說過一句發人省思的話，有朋自遠方來，不亦樂乎。這段話非常有意思。既然，機警覺察對我來說有著舉足輕重的地位，必須要嚴肅認真的看待。</p>
<b>八月~~ 創新</b>	<p>今天應做的事沒有做，明天再早也是耽誤了。但願各位能從這段話中獲得心靈上的滋長。話雖如此，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。定義可以說是有著成為常識的趨勢。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。不要先入為主覺得定義很複雜，實際上，定義可能比你想的還要更複雜。</p>
<b>九月~~ 新學期新 目標</b>	<p>把球打好，做好每一的練習，不偷懶，傳承學長的經驗，發揚中埔精神。</p>
<b>十月~~ 專注</b>	<p>愛迪生專注於尋找燈絲，專注於自己的研究，最終為人類帶來光明；比爾蓋茨專注於軟體的開發，造就了今日的微軟帝國，我們應該專注聽課、專注於做事，專注於自己的學習。只有學會專注，我們才能迎接成功，擁抱成功。</p>
<b>十一月~~ 果決</b>	<p>猶豫不決的人遇到事情，總是會思前想後，拿不定主意。他們會反復比較、比較不同的答案，最終卻也不能下定決心。這樣的人做起事情來總會趕不上那些果決的人，因為他們往往在猶豫中錯失最佳時機，最終失去成功的機會。德國詩人歌德說過一句話：“長久地遲疑不決的人，常常找不到最好的答案。”做一名果決的人，讓理想一路開花，未來可期。加油!!</p>
<b>十二月~~ 勇於表達</b>	<p>勇於表達自己內心的想法，首先得正視自己，相信自己，看清楚自己的弱點之後，找出自己的弱點之後，才有辦法改正，如果只是對自己的弱點視而不見，或者是不願意正視自己的不好的方面，那麼自信從何而來。我們應該把握現在，不要盲目地從事各種事情，在不對的事實面前還應該勇敢地說出，練習表達的能力</p>



和人溝通。

學生心得日誌

年級：三年級 112 畢 姓名：林 0 馨

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	生活中，每個人做人做事都會有欠考慮的時候，都會有做得不好的地方。人無完人，沒有誰是十全十美的。對於他人的做人做事方面，要學會換位思考，將心比心，尊重別人，以一顆寬容的心去對待別人，這樣人生才會更美好。人生在世，所處的環境不同，經歷不同，學識不同，人生觀和價值觀也不同，很難要求別人的認識和理解，以及看問題的角度都和自己站在同一高度。
二月 見義勇為	見義勇為顧名思義就是見到別人有危險是挺身而出。可是當一個人沒有能力還挺身而出時，他還談何見義勇為。見義勇為是勇敢的體現，可是，在自己能力不足的情況下，卻是愚蠢的表現。
三月~~ 全縣運檢討	比賽結束後，輸掉比賽的大家心情都不是很好，但這也是我們第一次出來打比賽，難免都會有些緊張害怕。每個人都會失誤，並不是不會出錯，有時候也會接不好，打不好。這時候就要去給予對方鼓勵，而不是去責怪對方為什麼沒打好，一個人的心情會影響到全隊的心情，比賽是大家的責任，不是一個人在負責的，所以要團隊合作，才能獲得好成績，即使沒獲得到成績，但也不要緊！下次比賽大家在一起加油，一起努力，去獲得好成績，有了團隊合作，大家一定會變得更棒。
四月~~ 幽默樂觀	當一個人對自己人格和角色具有較高的自我意識時，對衝突也就感受得特別敏銳，這是好事，卻也是折磨人的好事。因此，特別幽默的人，也可能是特別樂觀、練達的人，同時又是特別悲天憫人，極富人情味的人，所以他總是能看到生活中美好的一面。
五月~~ 勤奮	勤奮，這看似簡單的兩字，做起來卻不那麼簡單。是啊，整天吃喝玩樂多好啊！可是這樣做的後果，是要用時間甚至生命去償還的。勤奮的人用自己勤勞的雙手去開創自己的未來，
六月~~ 熱忱積極	勤奮，這看似簡單的兩字，做起來卻不那麼簡單。是啊，整天吃喝玩樂多好啊！可是這樣做的後果，是要用時間甚至生命去償還的。勤奮的人用自己勤勞的雙手去開創自己的未來，而懶惰的人依舊是沒有意義地生活，充滿乏味。這兩種生活，我們會選擇哪一種呢？不用想也知道。細心和堅持不懈的努力或工作—是天上的七個美德之一。它表明了職業道德，即認為工作本身就是好事的信念。偉大的成就和辛勤的勞動是成正比的，有一份勞動就有一份收穫，日積月累，從少到多，奇蹟就可以被創造出來。可以說，勤奮對於我們是否能成功有至關重要的作用。童第周從小勤奮學習，有遠大的理想，他不希望被外國人瞧不起，於是把自己所有的精力都放在學習上。晚上，別人都睡了，他悄悄的拿課本到廁所，藉著廁所旁微弱的燈光來學習，他花了比別人幾乎多兩倍的時間來學習，因





	<p>為他堅信“學問無止境”，把握好每一分鐘，或許就在下一分鐘里你就會有巨大的收穫，從而在一定程度上超越別人。因此，我們要想在學習上有所作為，首先要做到勤奮。只有紮下堅實的基礎，才能攀上知識的高峰，欣賞到美麗的風景。</p>
<b>七月~~ 機警</b>	<p>在生活中總會有在某件事情中帶給我們的感覺就是有危險這時候我們就會變得機警，在這時候我們就會特別的去注意讓我感覺危險的事情，在排球上接球也需要機警，在毫無防備的情況下要接球只能靠反應因為在不專注的情況下會完全不知道發生什麼事，球來了我們也不會注意直到球已經到自己面前才會有反應，但是如果都保持這機警我們就會全神貫注在球上我們就可以從球飛行的過程中去預測球的落點這樣我們就可以穩定的把球接起來，但是我們需要在練習時就必須保持這樣的狀態，因為我們原本就不習慣一直保持這機警但是講保持機警變成習慣那在比賽時要保持機警就會變的非常的簡單。</p>
<b>八月~~ 創新</b>	<p>勇於創新是一本談述組織變革與改造的實際指南，點明組織在追求短期成功之餘，常常忘了為長期成功預作準備。經理人在施行變革時，有時也須主動預見市場環境的驟變，而斷然採取激烈的革命行改革創新，一直是人類進步最大的動力，也是令人成功的一大要訣，一種新的發明、新的思想、新的管理模式，都可能讓您一夜致富，而前提之下你的點子要有真正的用處。</p>
<b>九月~~ 新學期新 目標</b>	<p>在新的學期我發現自己變得比較勇敢一些，去年的我還不太敢接球，因為被打到臉一次。現在的我，越來越敢接球，也敢扣球，大膽的攻擊、接球。希望這次的比賽能夠獲得名次，大家一起加油！</p>
<b>十月~~ 專注</b>	<p>成功的唯一方法就是勇往直前，一個人如果下定決心去做，絕不讓任何事情阻礙他，那麼他做任何事情幾乎都能成功。人要透過集中心力才能同時運用新的能量，專注是需要訓練的。專注 對我們來說很重要，練球時要專心，讀書時要專注。練球為什麼要專心，如果不專心的話，很容易就沒有聽到教練在說什麼，就會不知道怎麼做動作。讀書為什麼要專注，不專注的話，很容易分心，分心就得不到任何知識，所以說專心對我們來說很重要</p>
<b>十一月~~ 果決</b>	<p>果敢、堅決，有膽有識，在經過慎重考慮、謹慎琢磨之後果斷、堅定之舉。它以豐富的 經驗、學識為前提，是一種特殊的勇敢。一個人如果有了迅速的決斷力和堅決的自信心，他 就會擁有更多成功的機會，這遠非猶豫不決、模稜兩可的人可比擬。、果決是人的一種精神力量。果決的前提是自信、經驗和才學。果決是事業成功、競爭取勝的必要條件。優柔寡斷會把一切機會喪失。果決可使人反敗為勝。</p>
<b>十二月~~ 勇於表達</b>	<p>我寧願把自己內心認為很好的想法說出來讓大家參考，即使被大家認為這個想法很粗鄙，很膚淺，也不願意把那些想法只留在自己的世界中，讓自己自以為是，沾沾得意。勇於表達自己內心的想法，首先得正視自己，相信自己，看清楚自己的弱點之後，找出自己的弱點之後，才有辦法改正，如果只是對自己的弱點視而不見，或者是不願意正視自己的不好的方面，那麼自信從何而來。</p>





學生心得日誌

年級： 三年級 112 畢姓名： 侯沛橙

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	己所不欲，勿施於人。——《論語》，如果自己都不希望被人此般對待，自己也不要那般待人。人生在世，不要為了利益去害人，最終會害到自己。也不要欺騙別人，最後只會失信於人。不一定總是以「金錢」、「成功」為追逐的目標。最基本的「道德」，是做好基本的良善人格的思維。自己不想要的，不要施加於人。這真的是很好的回答，或許就是「同理心」、「將心比心」，所有歷代優秀的帝王、成大事者，都是用「將心比心」，在治理百姓，都是知人間汲苦的人，在制定制度，來幫助百姓安居樂業人民不苦，就不會有更多的禍亂，盜賊就不多、詐騙集團就會變少、仗勢欺人的人就少了。"
二月 見義勇為	見義勇為不僅是一個道德問題，也是一個技術問題。作為一種法律義務之外的主動的社會責任擔當，見義勇為不僅要求行動者對他人的遭遇有著敏感的反應能力、當他人需要幫助的時候能夠挺身而出，也要求行動者具備充足的體力、豐富的救助經驗和專業的救助技能。我想，只要見義勇為的精神深入人心，每個人心裡有“見義勇為光榮，見義不為可恥”，就會少一些像落水看熱鬧、慫恿跳樓的見死不救得旁觀者。新時代社會離不開見義勇為。隨著人們思想道德的提高、保障制度的完善，見義勇為將會蔚然成風，也將會促進和諧社會的構建。見義勇為，不計禍福。讓我們盼望著、期待著那善良的、正義的、純真的良知迴歸到我們每一個人身上，鼓勵更多的人站起來見義勇為，匯成浩蕩的社會正氣，直至永遠。"
三月~~ 全縣運檢討	第一次參加排球比賽，雖然沒有下場比賽，只是在一旁幫忙上場的球員們熱熱身，但是看著同學們從熱身到上場比賽，了解了很多規則和比賽程序。這次縣賽是在我最熟悉的地方比，但是卻是我不太熟悉的運動，一切好熟悉又好陌生。在這次比賽中，我觀察到了大家上場是都像雕像一樣，緊張的動不了，還有一些是站著在哪裡看，球來了都不知道要接之類的，上場比賽禁止是不可避免的，但是想要打好球就是要想辦法讓自己不緊張，如果一緊張起來就會影響到自己的心情及打球的穩定度。我覺得男生跟女生最大的差別就是在團隊合作，女生上場時有人像雕像一樣緊張的站著一動也不動，打起來各打各的，而男生他們雖然緊張，但他們很快的平復情緒，和隊友們合作無間的完成比賽，如果女生能和男生一樣很快的平復情緒，大概就能和對方拉近分數，打起來壓力也不會那麼大。
四月~~ 幽默樂觀	<p>樂觀，這兩個字說起來簡單，做起來卻不簡單。人們常說要“樂觀”看待身邊的人事物，卻往往會不分場合的表現樂觀的態度，這時，表現出來的“樂觀”就會變成了“不識相”。</p> <p>在練習排球的時候，有時候可能因為球一直沒接好，或是自己個人情緒的問題讓打球的氣氛很不好，當打完小組比賽下場休息的時候，有一些同學常會以幽默的語氣來炒熱氣氛，有時候為了想炒熱氣氛會不小心用帶有諷刺意味的話語來逗大家開心，但是幽默是要讓大家都開心才有辦法炒熱氣氛的，所以想逗大家開心的話還是要注意一下講話的方式，以免造成誤會和破壞隊員中的感情。</p>



	<p>幽默可以是好事，但是太幽默反而會有反效果，必須適當的運用，樂觀是能讓人有更好的心態去面對不好的事情，兩個我們都可以善加利用，讓自己和同學們都有好心情能快樂練球。"</p>
<b>五月~~ 勤奮</b>	<p>學習需要勤奮，可想而知，一個不勤奮學習的人能成為偉人嗎？也許能，但這個可能性無限接近於零。就像買彩票一樣中五百萬一樣，中獎的幾率是有的，但這個幾率無限接近於零，而不勤奮學習就成為偉人這個幾率就更小了。所以學習需要勤奮，也許有了勤奮，你還是成不了偉人，可你還是有成為偉人的機會，但沒有勤奮，你便連這個機會也失去了。未來我們所面對的社會，無數的挑戰，無數的坎坷，機會與危機並存，如果我們不勤奮的學習，掌握好技能，又怎樣戰勝這些挑戰，跨越這些坎坷，抓住這些機會，挽救這些危機呢？就像《增廣賢文》中寫的一樣，“學如逆水行舟，不進則退。”所以學習需要勤奮，只有這樣我們才能在日後從這變幻莫測的社會中找到一席之地。</p>
<b>六月~~ 熱忱</b>	<p>說到積極，就要和熱忱聯想，如果做一件事沒有熱忱，再怎麼積極到最後堅持不下去。要對一件事情用熱忱積極的態度，首先需要非常、極度想要得到的心，在自己決定做每件事之前，都應該問問自己，這樣才能仔細去想，這件事做了有意義嗎？只有這樣才能體會到這件事的價值與意義。當我們面臨多個選擇時，我們要拋去極端思想，以及狹隘的腦回路，我們擴大自己的想象，去勇敢做出決定。在成功路上遇到挫折時，不應該對自己失敗的原因漠不關心，而是找出存在的原因與問題，再一次進行實踐，如果再一次失敗，不能因此失去熱情，麻木不仁，而是因為這次的失敗，再一次激起對這幾件事的熱忱，發揮自己的實力，用樂觀積極的心態去對待下一次的重新開始，下次將會是一個新的起點。</p>
<b>七月~~ 機警</b>	<p>地球暖化的問題在人們的生活圈中隨處可見，像平常買飲料的塑膠瓶、裝東西的塑膠袋、小吃店裡能看到的竹筷子等，這些東西都能輕易造成環境髒亂或是間接傷害到海洋生物。</p> <p>因現今科技發達，能破壞地球的機會又更多了，像汽車或摩托車排放出來的廢氣、工廠的排放廢氣，排出大量二氧化碳造成臭氧層破洞。</p> <p>為了我們的未來，我們我們得不懈怠、不輕忽的去減少破壞環境的可能，盡量選擇最環保的方案去取代方便的一次性用具，這樣才能讓我們的生活變得更好"</p>
<b>八月~~ 創新</b>	<p>對我來說，創新是抽象的，他沒有固定的樣子，想創新，就要有想像力；創新他不只是要比別人的想法更新、更實用，還要能被大眾、消費市場接受。所以，創新，他是技術與市場的知識，所謂「讀萬卷書，不如行萬里路」，創新並不是待在實驗室裡埋頭苦幹，而是得試著到外頭走走，尋找世界給予的靈感。</p>
<b>九月~~ 新學期新 目標</b>	<p>隨著漫長暑假的結束，新的學期又開始了，與我們擦肩而過的是炎熱的夏天，升了一個年級後不僅讀書壓力變大，對自己未來的期許也變得更多了，同時也為自己的未來多了幾分迷茫。</p> <p>過去二年級時，因為疫情的關係打亂了好多人的日常作息，當然，我也不例外，本該與隊友們如火如荼的享受比賽，卻因為疫情而被迫暫停。雖然我們的學習並沒有受疫情影響而暫停，但因為線上上課的關係變得非常頹廢，一次次的宣佈延後開學讓我期待的心一次次的被潑冷水，每天過著一起床就是上課，一下課就是睡覺的日常生活，雖然下課後還是會和朋友去家附近跑跑步，但還是不如在學校那麼有約束力。</p>



	<p>因為被疫情打亂生活習慣的我，在新學期立下的目標就是一學習排行程讓學習更有效率，因為我也是校隊的關係，所以不像大部分學生一樣，下課了就是自己的自由時間，可以選擇留下來上晚自習，或是回家讀書，但是我得和隊友們一起留在學校練習、準備比賽，練習完後還得去補習班，常常很晚才回家，所以我打算好好地利用睡前時間來複習功課，把課業顧好了，自然就能放心的專心練球，希望能在這段時間內完成我定下的目標，不讓家長擔心是否能兼顧校隊與課業，加油！</p>
<b>十月~~ 專注</b>	<p>專注，是跟打球模稜兩可的事情，一樣需要透過自我學習、加強訓練才可能做到的事。無論是打球、讀書、騎車，甚至打掃，又或者是打遊戲，都是需要專注才能做好的。像是在比賽場上，無論平時的訓練有多麼的好，只要區區一個分神，都有可能影響比賽的結果，還有可能讓自己或是隊友受傷。</p> <p>專注就是要我們一心一意做好當下正在做的事情，若是專注力不夠，事情的進度或是效率就會被拖慢，還會影響到結果是否能如同預期，所以我們可以從生活的小細節來加強我們的專注力，像是養成寫日記或是用行事曆排行程的習慣，這都能大大增強我們做事情的效率，還能防止疏忽行程，這些都是很好的訓練專注力的方法喔！</p>
<b>十一月~~ 果決</b>	<p>我們在生活中做的所有選擇全是為了不讓未來的自己感到後悔，往往無法馬上做出決定，導致錯過那本該屬於自己的最佳機會，因此我們必須懂得取捨，放下原本的執著，在最短的期限內做出當下最為合適的選項。像是在打排球的過程中，對方扣球過來，我們得在幾秒鐘內決定要用手還是低手接球，若選擇不慎就有可能砸到臉或是 miss 掉那顆球，在這時我們得先保護好自身安全，若是我我可能會選擇用手處理，避免砸到自己的臉。比賽就跟人生一樣，要會拿捏分寸並果決行動，才不會留下遺憾。</p>
<b>十二月~~ 勇於表達</b>	<p>在生活中，不論是參與何種活動，每個人都需要不斷的思考、與他人表達自我想法和實作，過程中都需要人們互相溝通，若團隊中有人默不作聲，大家就都不能了解他的想法或是聽取他的意見，該完成的項目也可能會因為少了另一方面的思考而出現錯誤。在排球比賽中，勇於表達自己的想法也非常的重要，攻擊手要跟舉球員事先討論好要怎麼處理才會比較好攻擊，還有隊形位置互換的時候要怎麼換會比較順且不會漏接，這都是需要溝通的，學習勇於表達意見才能把事情做的更好。</p>





學生心得日誌

年級： 二年級 三年級姓名： 曾0健

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	生活中許多事都要將心比心，可是，我們有些人卻只顧自己，我只想在我幫助別人的時候，我身邊的人也可以得到別人的幫助，人們都有自己失誤的時候，關心別人也是很重要的事情，人之所以有所衝突，很多都是出於自私，以自己的方向思考，同樣的一件事情，自己做沒事，別人做就罪該萬死。與別人發生衝突，都先指責對方，最後才會讓衝突愈來愈激烈。其實將心比心，很單純就是“不想發生在自己身上的事，就不要加諸在他人身上”，若能做到，那相信社會將少很多的紛爭，將心比心能讓人與人之間相處得更融洽，快樂每天在他們之間傳遞。
二月 見義勇為	見義勇為是一個道德問題，也是一個技術問題，如果見到應該做的事而不去做，就是沒有勇氣，在打排球時我每次站在前排我都會覺得很恐怖，一不小心就越界了，可是站在前排的我也是有責任的，總不能因為個人的恐懼而不敢打球吧？所以這些恐懼我也必須要克服，盡可能的去適應站在前排的心情，站在後排我就顯得安心很多，不過有些球我還是會送到一個很尷尬的位子，看著隊友賣力的把球送過去我們不僅喊了一聲，那時候真的很開心，希望以後也可以這麼開心。
三月~~ 全縣運檢討	第一次比賽我感到前所未有的緊張，站在場上的寫上方看比賽時，我心臟就已經快要跳出來了，那時候我一直在胡思亂想，我一直在思考我等一下到底會不會犯下嚴重的錯誤之類的，再來想著想著就到了要熱身的時候了，我真的覺得不應該拿田徑的熱身時間來做參考，在排球裡我覺得熱個 40 分鐘就差不多了，可是這次我們熱了 1 個半小時多，熱個身熱到氣喘吁吁，之後上場比完第一局，我的腳超痠，感覺行動力沒有像之前一樣了，我只能看這每一顆球上了又下去，在我當攻擊手的時候因為沒力，所以我把球打的很長，就剛剛好手腕沒有包好，最後因為太長而出界了。
四月~~ 幽默樂觀	很多事情必須要用正面的態度去面對，我覺得我在這一方面的不夠好，在參加排球隊之前，我的脾氣就已經很不好了，進來排球隊之後連生氣都不行，只要團隊裡有一個人態度不好，整個氣氛都會僵住，在這種情況下練球根本沒心情練，在這時候總會有一兩個來帶動氣氛，但大家心情都很糟，沒辦法對大家造成一些動力，在那之後每一天都好累，不曉得是因為團隊氣氛的關係還是自己體能太差，每一次打排球都很不起勁，但是又很想把它練好，我都不知道該怎麼辦了，有時候用正面的態度去面對事情，收穫也說不定意外的不錯。
五月~~ 勤奮	我覺得練球很勤奮是帶給我樂趣，每一天都這樣開心的練習讓我有繼續留在排球隊裡成長的決心，在練球時不管自己打的多不好我還是想盡力去修正自己的問題，在練輪轉自己的一時疏忽就很有可能會害隊友們失分，我希望我可以在更認真的去練球。一開始進來排球隊我已經有了基礎，所以進步是非常快的，可是到後來漸漸的難練，我必須得要更專心更努力我才能在場上發揮作用。
六月~~ 熱忱積極	不管自己的球技如何，如果積極的去練習的話當然會有相對的回報，每一次的練習我都很開心，我覺得比賽就是要有這種氣氛，不然每一次比賽都顯的我們很緊張，把比賽當作練習把練習當作比賽這講起來很簡單做起來卻很難，要把球打好就必須要冷靜，穩穩的把球送起來，練球的態度也是很重，態度很差觀念又不改，進步空間就很少還很有可能被臭罵一頓，如果用正向的態度去面對球那進步一定是非常快的，剛進去排球隊我們都還是菜鳥一個，如今卻變成了一個對球有概念的球員，雖然說沒到很好不過這是我自己努力的成果，如果還可以我想繼續





	進步。
七月~~ 機警	凡事做任何事都要小心謹慎，練球也是一樣，打球可以開開心心的打可是該做的東西也是要做，在練球時往往會遇到一些困難，可是這也讓我們有學習及成長的機會，從困難中去感受當下的心情，我覺得這很適合去考驗我自己的能力，我的頭腦非常簡單，有時候講輪轉的位子我會突然轉不過來，我有時候會非常緊張，我很怕我的一時疏忽去害到隊友，如果可以我希望我對排球的知識可以在多了解一點不然在場上我永遠都是在上面亂跑的那一個。
八月~~ 創新	練一天的排球 收穫或許不是很多，但整個暑訓這樣練起來，我的收穫算是多了，之前我從“沒什麼興趣打排球”變成“打排球好好玩”甚至可以感受到排球的樂趣，這也是對自己的另一種突破了。剛開始暑訓就覺得練排球就是個地獄，不僅僅是練排球，我們連體能都一起練，一個禮拜下來大家全身都瘦的要死，不過接下來的每個禮拜 我都在慢慢改變。打排球非常需要用到頭腦，但是我有點笨笨的，每次輪轉時都要一直反覆思考「現在站的位子要幹嘛！」之類的話。體能訓練時，我常常因為自己的奇葩動作把自己逗的哈哈大笑，有些隊員也很樂觀，我覺得這整個暑訓我過的很充實，而且我的體能也恢復了不少，如果還有一次有這麼好的回憶的話，我還想在過一次。
九月~~ 新學期新 希望	在這學期我從只有主攻手的位置變成了主攻加舉球，我之前想說我舉球很弱，主任應該不會派我，結果還是派我上去舉球了。主任曾說過舉球員在場上是個小教練，而我有時候頭腦非常簡單，有時候會轉不過來，在訓練期間因為這是我第一次接觸到舉球所以我都專注在球上，有幾次還因為太專注在球上而忘記地板在哪裡而差點摔倒，在學校裡的練習馬上就要帶去比賽上了，比賽時因為自己的個人失誤而害整個團隊失去得分機會，我希望在未來可以把舉球舉好，能夠幫到全隊是我最開心的事。
十月~~ 專注	專注在日常生活中是不可或缺的東西，想要專注其實還蠻簡單的，但專注有一段時間的話就會很累，每天放學我都抱著一顆好奇心想知道今天到底是練什麼課表，雖然不知道到底練什麼不過我還是會專注於這份課表上，有一種想要完成它的感覺。在某個禮拜的星期六那天練球還蠻開心的，只不過因為我太專心於修正我自己的問題而沒有去考慮到身體的疲勞指數，可是我真的很想把球打好。
十一月~~ 果決	我覺得做事情要用一個目標，才会有信心去完成，練球也是一樣目標是什麼要一清二楚，我覺得這是舉球員必須具備的，在碰到球的一瞬間就應該清楚自己要舉給哪一位攻擊手了，可是我有一點選擇障礙有時候會不小心舉錯人或者沒舉好讓攻擊手難處理球，接發球就是要把球打高送到中間的三米線位子，可是我這陣子都接的太靠網，而且還一直抓不到接球送球的感覺，讓舉球員很難舉，當球發在兩個或三個之間時我總是會頓一下想一想這到底誰要接比較順最後球的落點沒算好就接噴了。
十二月~~ 勇於表達	在排球場上每個人都有壓力所在，因此要藉由對話來彼此互相加油打氣，有時候可能會不滿隊友的意見，不過還是得包容，前一個禮拜我剛從舉球員又變回攻擊手，這個換的實在有點突然，防守的隊形一下子轉不過來，我在站在場上一臉蒙，還好有隊友還指引我我才跑完全部的位子，經歷了這些困難我更加了解到隊友間需要良好的溝通與默契的配合，攻擊手需要極度的配合舉球員舉出的球去判斷何時要衝進去順手的打到那顆球，我覺得這一點值得我去學習。



生心得日誌

年級：三年級 姓名：陳O峻

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	我個人覺得每個人都有低潮也就是球打不好的時後，我就常有但在練習時學長他們看到我這樣並不會給我臉色或語氣不好，而是給我加油然后又教我怎麼打好，由於學長們的將心比心的行為讓我也會對學弟妹將心比人，有句話我覺得說的很好：要別人尊重你就要先懂的尊重別人。而且在學長們體量我時我也會為團隊想更加努力練習。而在學長們的身上我學到了做一位學長要將心比心也要有耐心的教學弟妹而不是責罵這是在學長們身上學到的。
二月 見義勇為	我個人是那種只要我看下去覺得是壞事的我都會見義勇為的去阻止，但每次都做的太過火我都是用以暴制暴的方式最后只會兩敗俱傷，但有的時後卻不會例如：有一次我看到我同學被老師拉扯跟對我們班拍桌子大聲吼我沒有沒有像平常一樣去嗆他，而是馬上去找主任處理，在這件事以後我就學會了要見義勇為時要先三思而不是一股腦的直接去做，這只會讓自己本來是好的事卻變成壞的結果。
三月~~ 全縣運檢討	我覺得在那場比賽後其實我有蠻多挫折的，因為我會緊張到僵硬在場上導致說會6打5而且會一直失分所以會常被換下來，但有時沒僵硬在那但就是因為基本功不好而接不好球，一樣讓隊伍失分，每次我都在想這次上場要認真打好好打但就是打不好然後就被換下來了，一下來我就很生氣我自己明明可以好好打但為什麼卻打不好然後就自責，然後有一位學長知道後他安慰我跟教我讓我不與腦反而更加練習，在那以後我就更加努力的練把我不會的都練到會。下一次比賽我不想當累贅而是要當有幫助的一位隊員讓隊伍勝力。
四月~~ 幽默樂觀	每次練習賽我都打的不好，也常常遇到怎麼接球都接不好我常常沮喪，但我也常常反向思考失敗是成功之母要成功前一定會有失敗不可能都一凡風順，然後在讓自己冷靜下來後把心態調整好繼續練有時會成功有時會失拜，只要失敗就是從新調整從新練，但我會有這樣的起發都是因為一位學長的教導跟開導不然我相信我一定還要更久才能打到現在這樣我很感謝那位學長，他開導的是在沮喪時就把那次失敗當做經驗下次練時要把上次的失敗明記在心慢慢練一定會練好的。
五月~~ 勤奮	我是一算是個會幫別人的人，別人需要的幫忙只要我做的到的我都可以幫但有時會幫到忙因為我的幫忙比較積極但被我幫的人有時會蠻生氣的但他們有問題了還是會來找我我也會幫忙在這點我有了需多朋友但也會碰到那種我想不到的時後或解決不了的時後但他們也沒怪我而且有一次我有困難時他們也還不客氣的來幫我沒第二句話我在這我學到了只要你願意幫住別人別人也會幫你必竟人是互相的，天下沒有白吃的午餐。
六月~~ 熱忱積極	在每個成功的球員背后都有一段勤奮的努力，比如 KOBE 在是一位熱愛籃球的球員太對於籃球的熱愛是每個人值得學的，他是把每一位當時球員的比賽記錄片都看了一遍然後去學習由其是他的偶像喬丹他的每個比賽的記錄片他都看過一樣去學他們的動作，然後又去學心理學去判段裁判怎樣不會吹哨怎樣的犯規裁判看不



	<p>到後來在他的勤分學習下成為了一位籃球巨星。在他身上有很多我們值得學的雖然不一定要像他一樣瘋狂但可以多學習他的毅力跟勤分學習的地方。</p>
<b>七月~~ 機警</b>	<p>我覺得在球場上機警觀察是很重要的，因為你一個不注意能就失分了這會因你一個不注意降低團隊的士氣跟拉長比分等，例：排球是一個要專注全程要盯著球的球類運動你一個注一球就飛到你旁邊了，不然就是別人球接起要你在打一次但你卻沒注意沒做起來就失分了，或是人要扣球你卻站在原地沒有盯著求別人攔到網球在你前面你卻因分神沒專注而失分，這些都是因為一個沒注意而造成的所以我們們要打好球一定要學會專注沒又專注別說上場你可能只能在旁邊練基本功都上不了場。</p>
<b>八月~~ 創新</b>	<p>我對創新的看法是，這是一個活人的證明因為你要一直思考一直創新才能進步，而不是說一直不動腦不創新只用原方法來進行這樣當一個人幹嘛！所以說創新是個很好的方法可以來不斷進步。例如發電系統，現在多原發電有火、有風、有核能等等，都是人類不斷創新的結果才能讓生或變得更有趣更好。</p>
<b>九月~~ 新學期新 目標</b>	<p>這學期我要好好的上技藝課程因為那是我的興趣，技藝競賽時要拿前三進嘉工。我會認真上課不會的多問多做讓自己熟悉。如果真的前三我會去嘉工的電子，以後我要去做水電工。</p>
<b>十月~~ 專注</b>	<p>現在的我是三年級了，我知道我的成績不好最多最多會考 4B1C，不一定能上嘉工所以我要用技藝學程的比賽去讀嘉工，我不知要前幾但有五名我一定要前三才有可能進嘉工去讀電子電機，那是我的興趣我的長大后的工做要去做水電，所以現在我要專注的學習老師教的東西也要好好練習讓它熟練起來，比賽時才能拿好成績。才能讓興趣變成工作別人說什麼工作最好就是自己的興趣變工作就是最好的工作，所以我一定要好好學習才不會到時工作時卻啥不會那樣會讓興趣變負擔。</p>
<b>十一月~~ 果決</b>	<p>我覺得這問題在面對現在的我很合適，不論會考‘高中等等都是選擇，但我也常常不知要選什麼會對我比較好也不知選啥是對的，但我知道這些都是自己該想該決定的而不是別人，而且這是自己的人生不是別人的沒人會有答案所以遇到選擇就好好想好好把握優柔寡斷只會失去機會，還有機會是給準備好的人而不是沒準備的人所以人生不只是想跟說更要準備，而選擇沒有拿那麼長的時間讓你想這個就夾在準備裡所有準備是很重要的好好準備好好把握吧。</p>
<b>十二月~~ 勇於表達</b>	<p>表達自己的想法在我的生活中非常重要因為你不說沒人會知道你要幹嘛！不管自己的私生活或球隊，在生活中是在決定大大小小的事例如：吃什麼、空閒要幹嘛等等，而球隊是在討論例如：對目前球隊方面的看法、自己善常的方面是什麼這些都是在球隊要說的，你不說別人就幫你決定了這樣只是活在別人的生命裡，所以表達是件重要的事，像我要選高中要去哪這種選擇都是有關自己的大事，你不想但又不說后面又人別人選擇你又不開心這不是很麻煩，所以表達出來是身為人要會的是。</p>





學生心得日誌

年級： 一年級 二年級姓名： 黃O瑄

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	打球時能夠將心比心，不去責怪他人，互相鼓勵，打球就不會有壓力。 我們在打球的時候常常接不到一些很強的球，有些人卻在旁邊講得很輕鬆，這個時候我們就要换位思考看看，如果是你要接這麼強的球會怎麼做，怎麼接才能讓球打高，接好到做球的地方；再换位思考看看，如果你是在旁邊看，看到有人在接很強的球，球接不好你會怎麼做，這時我們就要鼓勵對方，跟他說沒關係，讓他不要太緊張，球接起來的話就跟他說好球，鼓勵她一下，所以我們要將心比心，去衡量他人的立場，給她一些建議，這才是比賽的態度。
二月 見義勇為	在做每一件事情的時候，一定會遇到一些困難，需要其他人的幫忙，可是你又不想麻煩別人，有些人卻會很熱心地想幫忙，你在幫忙前也要想想你是不是有能力可以幫忙，幫了之後會不會幫到忙又造成其他人的困擾，如果你真的有實力你就盡力去做把它做好，不要做到一半就放棄或是叫其他人來幫你做。像是在一個團隊中不是只有一個人的事，看到有人在搬東西就要見義勇為的去幫他，不是讓它自己一個人搬，這樣就不叫是團隊了，如果都是同一個人做的話有時候要輪流，互相幫忙，這樣才是一個團隊。
三月~~ 全縣運檢討	這次的比賽讓我們發現很問題，有些是不該犯的錯誤卻一直犯，讓我覺得很可惜，明明可以贏的卻因為一些小失誤讓整隊的氣氛越來越低，導致一錯再錯的，我覺得可能是第一次比賽所以打歪會有點荒，當下也沒有鼓勵對方他就越打越荒，球再跑去他那裡的時候就又把球打歪了，所以我們不管好球或壞球都要互相鼓勵一下，才不會越打越緊張，在接球的時候一定要喊聲，不可以看著球掉下去，因為每一顆球都是贏球的機會，球打不好也要想辦法去救。最重要的是我們的基本功，平時就要把基本功練好，如果有一顆好球剛好到你手上才有把握把球打好，也因為這次比賽才知道。
四月~~ 幽默樂觀	我們常常會有失誤的時候，在失誤的時候腦袋會一片空白，不知道怎麼辦，會去想一些負面的事情，反而會讓我們心情更複雜，不該如何是好，這時我們就要保持正面的想法。在打球的時候一定要保持樂觀的想法，球到你這裡你不可以害怕球打不好，是要想我要怎麼把球打好，球打不好要怎麼去克服，我們可以說一些幽默的事情才不要打球死氣沉沉的，或是打球的時候多一點的溝通，讓氣氛不要那麼低，例如：有人球發不過你跟他說是他很氣的人的頭，讓他很大力地打過去，同時也讓他比較沒有那麼緊張，所以做一些是我們可換個角度想，反而會幫到自己。
五月~~ 勤奮	我因為在扣球的時候常常跳起來，所以我每次的練習都會去，就是想提升我自己的能力，不管是早上、下午、週六我都會去練習。我們練習都會練接球和扣球的基本動作，在練習接球的時候都會做移位的動作，像前後左右之類的練習；在接球的時候因為一些動作沒做好，接到的球容易飛掉，所以每接一顆球都慢慢的調整動作，最後調整好之後接到的球就不容易飛掉了；在扣球的時候我都會盡量的跳高一點，每次的打球都盡力的去跳，去抓球感，會發現會比之前跳的還要高還要輕鬆。
六月~~ 熱忱	不只幫助別人要積極，做自己喜歡的事情、興趣也要積極。我覺得你自己如果沒有喜歡做的事，別人叫你去做你也不太想去做那件事，打球也是，如果你不喜歡打球叫你去想怎麼打好，你也不會去想怎麼打好，但是就算不喜歡你也要去喜歡它。在打球的時候你失誤了，不可能就一直錯下去，你要積極的在把球打好，





	<p>然後去想為什麼我會這樣打，等等還有一樣的球我要怎麼打，試著去想想要如何打球才是對的。在打球的時候不能想說我會打很爛，要用正面的態度去想如何打才會打的更好。</p>
<b>七月~~ 機警</b>	<p>在打球的時候常常會看到一些不對的動作，自己可能看不到老師修正你，或是你看到了其他人的動作很奇怪你提醒他，我覺得都是一種學習，從別人身上看到自己的缺點，從缺點中改進自己不對的地方。在提醒別人的時候不能用罵人的方式，而是鼓勵他哪裡做對了，哪裡需要改進，慢慢的去教導他，因為每個人都有做不好的時候，所以我們不能他打不好而一直責怪他，排球是一種團隊合作的運動不是自己一個人能完成，如果自己做錯了也要自己修正不是去責怪隊友。</p>
<b>八月~~ 創新</b>	<p>我們在一些動作方面沒有到很標準，需要做一些之前沒做過的體能，來改善我們錯誤的動作。我在攻擊的時候會跳的不是很高，我們就會做跳高的動作，慢慢的就會跳起來比較輕鬆且比較高，雖然不是跳很高但是一個禮拜做兩次的體能就可以慢慢的跳的比較高。在比賽有一些位置是我們比較弱的，老師就會調整我們一些動作的移位，因為每個人不是每樣都很厲害，所以就會補位，雖然位置很亂可是只要我們每天都練習位置站位就會越跑越順，希望每天這樣的訓練可以讓我們原本個位數的分數，變成十位數的分數。在比賽的時候也可以看看是不是在平常的訓練有效。</p>
<b>九月~~ 新學期新 目標</b>	<p>我覺得這一學期我要多練練我的腳力，有很多都是用腳出力的動作。我們在比賽或練習的時候常常打到軟腳，手卻還有力，所以我要多做一些體能，訓練我的心肺功能，心肺功能如果沒有很差，說不定還可以撐幾場，不要那麼早下場。這一次的比賽也是看看我們這幾個月訓練的結果，看哪裡是我們的弱點，在去那個弱點慢慢加強，在比賽的時候我也要勇敢一點去處理每一顆球，就算打歪了也要想辦法救回來，不要那麼快就放棄每一顆球，每一顆球都是代表我們能不能贏這場比賽，所以比賽就放心的去打，盡力去打，後面還有很多比賽在等我們。</p>
<b>十月~~ 專注</b>	<p>我覺得比賽中最重要的是專注。比賽時如果不專心在球上很容易被球打到，或是來不及接球的一些失誤，所以在比賽的時候要專心的看著球跑到哪裡，球如果在前面就要去接不要看著球落地；球如果跑到後面就要快速的轉過去看球，眼睛都要一直跟著球，這樣才知道球跑到哪裡，隊友打歪了也才可以比較快反應，像是我們去比賽的時候大家都慌了，處理球的時候都不知道要打到哪裡，教練講的時候我們都沒聽進去，所以比賽要更專心更專注的去完成這場比賽。不是只有比賽時要專注，練習的時候也要很專注，你在練習的時候都不專心了，比賽的時候還會專心嗎？</p>
<b>十一月~~ 果決</b>	<p>在場中最重要的就是最快的做出正確的選擇，如果有些猶豫就可能會失分，所以我們要冷靜的處理每一顆球，就算在緊張也要讓自己冷靜。像是這次比賽我們有很多顆可以得分的球卻自己失誤，也很常不知道誰接而猶豫，之後球就落地了，也就失分了整個球隊的士氣也更加低落，這時候我們就應該去想如果又出現那種類似的球要怎麼做準備，而不是去先責怪別人，就算他沒接到也要想辦法幫他補位，在比賽中最主要的是互相加油打氣，而不是去責怪自己的隊友，就算打的在爛也要重新來過，忘掉剛剛打不好的球，每一球都是覺得能不能得分的關鍵，不要去任意的放棄每一顆球，球過了就是可能得分的關鍵，所以要做出最快的決定，然後去處理這顆球。</p>
<b>十二月~~ 果決</b>	<p>在打球時還要練習表達的能力，練習時沒有先建立良好溝通那上去比賽也沒什麼好講的，所以我們在平常練習的時候要練習如何表達自己不會的地方，講出自己</p>



不會的地方才能幫助你增強你的排球技能；在比賽時有很多人因為很緊張所以在場上不知道怎麼辦，卻沒人提出自己所遇到的問題，在比賽時也要有人站出來帶領整個隊伍，沒人站出來只會一直重複錯一樣的問題，也不能一直靠旁邊的教練去引導我們，因為是我們在比賽，而且平時練習的時候教練也有讓我們練習在比賽會遇到的問題，在場上就是要拿出平常練習到的動作用到場上，下次比賽也是明年的事了，希望在這段期間也可以改進自己不對的動作，也要挺身而出講出隊友要改進的地方。



學生心得日誌

年級： 204

姓名： 李O瑾

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	將心比心對於我們來說是一件很簡單的事,但對於某些人來說,將心比心卻是一件很困難的事,他們好像做不到將心比心,他們只會站在自己的立場去看待一些事,從來都不會替別人想,他們認為,自己好就好,別人不重要,他們以自己為中心,他們不會站在別人的立場,替別人想。
二月 見義勇為	以前的我很常被欺負 而我每次都在想 為什麼我被欺負的時候都沒有人來幫助我 不管是老師也好 陌生人也罷 只要有人來幫助我就好。 現在的我知道 光指望別人是沒用的 關鍵時候還是要靠自己 所以 我每次看到別人被欺負 我都想要上前去幫助他 因為我知道一句話:「在黎明到來之前 必須要有人稍微照亮黑暗」而我 就是想成為照亮黑暗的那束光。
三月~~ 全縣運檢 討	這次的比賽我沒有去 因為我接球和發球還不夠穩 所以 每當我看到學長姐們可以打比賽 我都很羨慕他們 羨慕他們接球跟發球都很穩還有打比賽的資格 同時我也在想 我到底什麼時候可以像他們一樣 發球一定過網 接球總是可以把球送到想去的地方。所以 我要更加努力練習 這樣我也可以去比賽了吧。
四月~~ 幽默樂觀	有的人會以為自己很幽默,打著幽默的名號去開著不好笑的玩笑,去戳別人的痛處,他們不知道自己的話已經傷害到別人了,而他們也不會改,反而說你開不起玩笑,所以我很討厭這種人。但我覺得我們還是要樂觀一點,不要時常保持著悲觀的態度,樂觀一點,可以讓我們每天都有好心情,樂觀的人也比較不會受到打擊,不會被外在的因素影響心情。
五月~~ 勤奮	勤奮,看似一件簡單的事,但我好像就是做不到,我這個人很懶,能偷一點時間就去休息,從來沒有想過要勤奮一點。日子一天一天的過,我也厭倦了這樣的自己,所以我下定決心要改變自己,努力變得勤奮。
六月~~ 熱忱積極	我這個人做事很不積極,只對自己有興趣的才會積極,也有很多人告訴我說:「你不能只對你自己喜歡的事才那麼積極,沒興趣的就不聞不問。」但是我也很想改變呀,可我做不到啊...我做不到積極這件事。
七月~~ 機警	我這個人總是十分的不機警反應總是慢半拍 所以有時候不管是球還是其他物品快要砸到我還是怎樣 我都是沒感覺的 有時候我的嘴還會比腦快 導致我有時候其實算是無意識地去答應一些事 而我做事也時常馬馬虎虎的 從來都不會去想該怎麼做才好。
八月~~ 創新	創新,顧名思義就是擺脫傳統的桎梏,以傳統為基礎擇優補短,從而超越傳統,也可以是凝聚一個思維,進而形成一種文化或者共識,也是一種想改善生活或者擺脫傳統陋習,亦是一種與時俱進的力量,更貼近現代人的觀念與社會風氣,更是一種生活態度,說明我們不隨波逐流、得過且過,我們勇於創新,勇於迎接生命的美好。



<b>九月~~ 新學期新 目標</b>	新的學期開始了 以前的我每天幾乎都是渾渾噩噩的 總是只想著玩 而現在的我已經二年級了 不能再像之前一樣 每天都在混 所以 我打算給自己定目標 好督促我自己努力 首先就是 排球的基本動作要練好 這樣才有上場的機會 再來 成績也要提升 尤其是數學 不能再混了！希望我這兩個目標可以在這個學期達成。
<b>十月~~ 專注</b>	我啊...做事非常的不專心 時常心就不知道飛到哪裡去了 上課也時常恍神 常常事情都沒做完就去做別的事情了。「如何讓自己變得專心」這個問題 也困擾著我許久 想上網找資料 看看別人是如何讓自己變得專心的方法 結果到最後 就跑去別的事情了。等到我發現時...已經到了要睡覺的時間 不然就是直接忘記這回事。所以...「如何變得專心」還是我要好好學習的一個課題。
<b>十一月~~ 果決</b>	要我做決定時 我時常猶豫不決 因為我有著所謂的選擇困難症 每次想了很久 做出的決定也時常會後悔。有次是在考試的時候 我因為在糾結是選 A 還是 D 時停留了太久 導致後面的題目有幾題我連題目都沒看就隨便選了。也正是因為我不夠果決導致了題目沒寫完 所以 我下定決心要開始改掉我這個不夠果決的毛病 雖然有可能會半途而廢 但我會努力堅持下來的！
<b>十二月~~ 勇於表達</b>	我這個人, 在台下可以跟別人聊一個上午 但只要一叫我上台發言, 我就會變成一個講話刻刻絆絆的人 就沒辦法像在台下一樣侃侃而談 每次如果有小組要上台報告之類的事情 我都會特別的緊張 尤其是老師在叫組別上台時 我都會特別希望老師說下次再講 不然就是等下課 這樣我就會有更多的時間去準備。所以我覺得我該改變了 我希望自己可以在台上像在台下一樣不那麼緊張 可這不是一天兩天能做到的事 所以我要努力改變 讓自己變得更好。





## 學生心得日誌

年級： 二年級 姓名： 李O瑩

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	同理心有時可以讓別人得到幫助"自己也可以學習換為思考"將心比心"像是你看到老爺爺要過馬路主動扶她"或者是"看到同學身體不舒服主動和老師說陪她去保健室都是同理心的表現得其中一個
二月 見義勇為	見義勇為是一種為社會大眾見義勇為是一種為社會大眾服務的一種表現，例如：在公車上看到有色狼在拍裙底，正義哥正義姊不畏恐懼，大聲嚇阻色狼，讓被害人提高警覺，以免讓色狼得利，或是讓色狼有機會將不雅照傳到網站做不好的事，反而要將他們繩之以法
三月~~ 全縣運檢討	我們上次在五人制棒球比賽獲得了一年級第一名，我們很感謝那些願意付出時間和勞力的同學為我們班爭光，雖然我沒有下場但是我有負責錄影，但是我錄影的技術沒有很好所以影片都抓錯重點在拍，以後我要多加學習才能把影片拍得更好
四月~~ 幽默樂觀	樂觀是指在艱難困苦的環境下保持永遠有希望的態度，例如：我們在深山中，突然偶遇一隻具有攻擊性的大黑熊，有人還樂觀的說：「我們一定可以躲過黑熊的攻擊，順利逃出大黑熊的魔掌，順利下山。」這就是樂觀的表現。
五月~~ 勤奮	勤奮是一種態度，在學習上不勤奮，也沒關係，至少基本知識要有，要骨力做事學會幾項技能，以後用這些技能找工作，不管甚麼工作，(行行都嘛會出狀元)認真讀書不僅是對自己負責，更是勤奮的表現
六月~~ 熱忱積極	在任何時候如果老師說有需要幫忙的地方，請同學自願性參加，積極參加的同學就是熱忱成績及願意付出自己的時間，例如說星期六：老師都會找人來打球和寫功課做活動幫忙做事在平常的表現願意付出的同學就有機會可以去星期六，老師自己開的班級運動。
七月~~ 機警	那個警察在我心目中就是公平公正的象徵，給我的看法是不顧自己安危，無私心，努力為人民服務，可以不顧性命和逮徒拚命搏鬥，甚至可以為人民付出自己所有的耐心和時間。想成為一位警察可不是一件容易的事，要經過嚴利的訓練，要有機警，反應快，體能好…等"
八月~~ 創新	昨天我看到了一個跆拳道他是用街舞和跆拳道做一個結合，對我們來說他就是一個創新的表演，在食品方面例如鈴蘭碗粿，他就是用碗粿原本是鹹的把它做成黑糖珍珠的口味，對我們來說，他也是一種創新的口感
九月~~ 新學期新目標	我想大家新學期新目標的期望都不大一樣，有些人是希望可以考到好成績，有些人希望在運動方面可以獲得好成績，那我呢?我希望我在新的學期可以減胖，到 70 公斤，對我來說體重是影響我運動的很大一部分另外一部分就是自己的懶惰。
十月~~ 專注	如果你非常在意一件事情，你就會付出很多時間，時時刻刻專心注意在細節上，例如：我總是會忘記自己的功課但對我在意的事情，絕對不會馬虎，如果今天我也能對自己的學業專注，對自己的行為負責，我相信一定會更好
十一月~~ 果決	果斷抉擇可以用到的地方很多，例如：有朋友邀請你一起做壞事時，你可以果斷地拒絕；如果有人邀請你一起去吸毒或吸菸時，那你一定要果斷地拒絕，並和她斷絕聯繫，因為交了一個好朋友，可以一起努力，但交了一個壞朋友，那就無挽回
十二月~~ 勇於表達	勇於表達自己內心的想法，首先得正視自己，相信自己，例如老師問我們對未來由甚麼想法，我會勇敢地對老師說自己以後的志向以以後的夢想，雖然不確定能不能實現，但全力以赴才能不留遺憾



學生心得日誌

年級： 104 204

姓名： 張O嫻

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	生活中，有好多事情是需要大家共同努力來完成的事，如果做什麼事都只想著自己，那有些事情是不可能完成的，例如：在自己的社區裡，路邊總會出現一些垃圾，那看到的人如果撿起來，不僅照顧到了社區的衛生環境，自己的心情也會好一點。至於那個丟垃圾的人，可能想說，沒人看到我亂丟垃圾，丟了也沒有關係，但是他沒有想到他每天都丟一個垃圾，社區會變得像垃圾場。他如果替社區裡的居民們想想，社區就會變的更和諧，因為大家要做事之前，都會想想自己做了這件事會不會影響他人。
二月 見義勇為	見義勇為的重點在於勇為，看到有人需要幫忙，要勇敢的去幫忙。我們在路上，偶爾會看到一些盲人，那些盲人靠的都是地板上的盲道行走，但是沒有每個地方都有盲道，那些盲人就不是那麼方便，如果有些人看到，在以前來說，一定會有上前幫忙，並協助盲人到目的地，現在的社會的有些大人就會怕自己的小孩因為熱心幫忙結果被騙走，所以會教自己的小孩不要幫忙，要請大人來處理。
三月~~ 全縣選檢討	這一次的全縣賽我沒有一起去，因為我打球的姿勢，動作都沒有很厲害。聽到他們去比賽回來在討論對手的厲害，以及自己哪裡沒有做好，導致對手多加一分，去一次比賽，就可以多一次的經驗，想要更厲害，跟著隊友們一起去比賽，那就要積極練球，認真練球，老師在練習時，糾正的動作要去多練習，要把每一個動作做對做好。
四月~~ 幽默樂觀	現實生活中有壓力以及煩惱，是非常正常的事情，不如換一種心態，去面現實的考驗。幽默在人際關悉中，是最讓人喜歡的一種心態，幽默能讓社交氣氛變得輕鬆且融洽，幽默樂觀的人帶給別人的正能量，樂觀的人可以給別人帶來幸福，悲觀的人只能給別人帶來苦惱，每個人的生活中難免會遇到挫折和煩惱，只要保持樂觀的心態，那些生活中的壓力和煩惱又算什麼。
五月~~ 勤奮	勤奮，到底應該如何實現。馬克思在不經意間這樣說過，科學絕不是一種自私自利的享受。有幸能夠致力於科學研究的人，首先應該拿自己的學識為人類服務。這句話決定了一切。勤奮，到底應該如何實現。馬克思在不經意間這樣說過，科學絕不是一種自私自利的享受。有幸能夠致力於科學研究的人，首先應該拿自己的學識為人類服務。這句話決定了一切。對於勤奮我們不能不去想，勤奮或許可以改變我們的人生，所以勤奮很重要。
六月~~ 熱忱積極	一般來說，我們都知道，只要有意義，那麼就必須慎重考慮。賀瑞斯曾經提到過，從惡德中逃避是美德的開始。這段話的餘韻不斷在我腦海中迴盪著。熱忱積極的存在，令我無法停止對他的思考。而這些並不是完全重要，更加重要的問題是，奧哈拉講過一句值得人反覆尋思的話，記住，鑑別力衰弱時，偏見就會佔上風。這不禁令我深思。熱忱積極可以說是有著成為常識的趨勢。熱忱積極對我來說有著舉足輕重的地位，必須要嚴肅認真的看待。當你搞懂後就會明白了。了解清楚熱忱積極到底是一種怎麼樣的存在，是解決一切問題的關鍵。如果此時我們選擇忽略



	熱忱積極，那後果可想而知。
七月~~ 機警	如果仔細思考機警，會發現其中蘊含的深遠意義。想必大家都能了解機警的重要性。在生活中，偶爾都會遇到自己沒有預判到的場面或是尷尬的場面，有些人會立馬想出接決辦法，有些人不知道怎麼面對，因此讓場面變得更尷尬。了解清楚機警到底是一種怎麼樣的存在，或許是解決一切問題的關鍵。
八月~~ 創新	現今資訊流通快速，科技進步，越來越多創新的產品，從以前沒有網路的社會，到現在網路發達的社會，從以前的黑金剛，到现在的智慧型手機，創新有好也有壞，例如：現今的網路社會，導致有些人沉迷網路，也導致這一代沒了以前那些快樂的童年，現今有一半以上的小孩，童年都是電視或是手機
九月~~ 新學期新希望	新學期開始了，我的新目標就是把自己的字練漂亮，每次我在寫東西都急著把東西寫完，不管字美醜，身邊的老師和家人，常常和我說要把字寫好看，上個學期，老師有給我一本練字的本子，暑假我已經寫完3分之一了，這個學期，我要認真的把那一本寫完，希望這個學期我的字體，有很大的進步。
十月~~ 專注	"專注是每個人必備的心態，上課時，如果有專心得聽講，可以獲得更多的知識。寫家課的時候，如果沒有專心得寫，不是用自己的想法寫，老師在對答案以及檢討的話，就不會知道，你自己錯在哪裡，因為你不是用自己的想法去寫的。很多時候都需要有著專注的心，上課專心這樣才可以獲得一些重要的資訊，做事專心得做才不會受傷。"
十一月~~ 果決	很多時候都要果斷的處理事情，猶豫時便會錯失一些良機，不知道大家是否有遇到過出門買東西的時候，你還在猶豫你要買哪一個，結果別人一來就把你最想要的那一個買走。有時候因為你的猶豫，而會錯失非常好的機會，果斷解決才不會有遺憾，果斷解決一些事情，才不會錯失良機
十二月~~ 勇於表達	勇於表達是每個人必須要必備的，很多事情如果沒有勇敢的表達出來，就沒有人知道你想要說什麼!過年和家人出去買年貨的時候，如果有想要的食物或是東西，沒有勇幹的說出來你想要甚麼，那就不會有人知道。有時候學校總會有機會上台說心得，在台上我們總是不敢說話，以後這種機會很多，在台上也要勇敢的表達。邱吉爾曾說過:(勇氣是人類最重要的一種特質，倘若有了勇氣，人類其他的特質自然也就具備了。)





學生心得日誌

年級： 104 204 姓名： 游0婷

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	將心比心是甚麼？就是...像我們在四樓搬桌子和椅子時 每次都會用到地上 三樓的學長姊都會聽到樓上的聲音 所以我們要站在學長姐立場 減少椅子和桌子碰到地上的機會，替別人想。
二月 見義勇為	見到應該做的事而不去做，就是沒有勇氣。”從另一個角度來說，就是要“見義勇為”。不應該看到有需要的人而不去幫他，就像警察會幫助有需要的人，不會視而不見，聽而不聞。讓壞人接受法律，維護社會秩序。保護人民。幫助有需要的人，在馬路上，看到需要的人，也是見義勇為的一種精神，或許下次有人看到你需要幫忙，他也會來幫你。
三月~~ 全縣運檢討	大隊接力結束後，我們獲得全縣第七名，成績不是很理想，不過我們過程有努力，我們因該二年級繼續努力，爭取到更好的成績，而不是像一年級一樣，獲得全縣第七名，我們應該要更前一步，進步個一名也好，不要什麼都沒有進步，就跟一年級一樣那就不好了，讓學校獲得名譽，也幫班上爭光。
四月~~ 幽默樂觀	當我們遇到難題時，該因該用什麼角度去面對，該用什麼角度去想，因該保持正面的態度去面對，不是用負面的方式去表達，會讓自己跟不好，該用正面思考，用正面的態度面對一件事情，去處理，用完另一種態度和精神去面對該面對的事情。
五月~~ 勤奮	勤奮是人人必備的，沒有了勤奮，做事那會有成果，如果你勤奮又努力你將來一定事業有成，不用擔心要怎麼養活自己的問題，也不會被錢束縛著，開開心心過好每一天，不會有錢的煩惱，養活自己，當然勤奮不一定每個人都有，從小養成習慣，勤奮工作，勤奮做事，就不愁未來的工作了。
六月~~ 熱忱積極	老師曾說過：「要積極，才會有人找你做事，把事情做好，以後也有穩定的工作，穩的收入，也比較不用想著下一餐要吃什麼，不用擔心沒錢吃飯。」你在學校積極的話，老師也會找你做事，也容易派你出去比賽，在學校積極是很重要的。
七月~~ 機警	在球場上要機警，不然一個不小心球就在你臉上了，機靈和敏捷在球場上是最好的，球就不會在你臉上，你的臉就不會受傷了，所以要機警，才不會受傷，反映要在球場上是最好的，所以平常要訓練的是要練習你的敏捷力，所以要認真練習，場上發揮出來，使你越來越進步。
八月~~ 創新	問題的關鍵究竟為何？這是不可避免的。對我個人而言，創新不僅僅是一個重大的事件，還可能會改變我的人生。孟德斯鳩說過一句著名的話，品德，應該高尚些；處世，應該坦率些；舉止，應該禮貌些。這段話非常有意思。吳運鐸說過一句經典的名言，不參加變革社會的鬥爭，理想永遠是一種幻影。這句話幾乎解讀出了問題的根本。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。巴爾扎克曾經說過，我們爬得比別人高，人們完全可以允許；但如果我們不將自





	<p>己的人格降到他們那麼低，他們是永遠不會原諒的。所以，有人們對性格堅強的人，不能不懷著幾分仇恨和恐懼。對他們來說，別人過多的榮譽是對他們一種無言的指責，無論是活人還是死人，他們都不能寬恕。這影響了我的價值觀。</p>
<b>九月~~ 新學期新 目標</b>	<p>暑假放完了，新學期來了，大家都有自己的希望吧，那也就是新學期新希望，大家的希望一定都很多，那來說說我的想法吧。新學期的新希望就是，讀好書、練好排球，這樣就好了，還有跟同學好好相處，那就好了。這大概是我這學期的目標，考試考好一點，球練好一點，為班上爭取榮耀。積極做事，幫同學減輕負擔。這大概就是我对這學期的目標了。</p>
<b>十月~~</b>	<p>所謂的專注就是，在場上或在學習上，專注使你更進步，認真上課，你的成績會越來越好，人當專注如水，一川入海，百轉千回，矢志不渝；人當專注如松，咬定青山，不偏不倚，心無旁騖；人當專注如鷹，蒼鷹搏兔，亦用全力，全神貫注，認真對待每一件事情。</p>
<b>十一月~~ 果決</b>	<p>做事情因該要果決 不要優柔寡斷 優柔寡斷會把一切機會喪失 在球場上要趕緊做決定 不然球就會在你臉上 果敢、堅決，有膽有識，在經過慎重考慮、謹慎琢磨之後果斷、堅定之舉。它以豐富的 經驗、學識為前提，是一種特殊的勇敢。一個人如果有了迅速的決斷力和堅決的自信心，他 就會擁有更多成功的機會，這遠非猶豫不決、模稜兩可的人可比擬 在對的時間做對的事 不要猶豫 你的猶豫 會錯失你的機會 本該是你的機會 就讓給了別人。</p>
<b>十二月~~ 勇於表達</b>	<p>或許你有很多的時候都不敢表達 但你不表達將會失去你說話的權利 不要沉默 可以藉由上台的機會 訓練你的膽量 不要退縮 勇於表達嘗試是行動的開始，也是走向成功的第一步，勇敢地邁出這一步，成功將會變為可能。退縮就會失去你該有事東西 不要退縮 勇於表達自己。</p>



學生心得日誌

年級： 204 姓名： 詹O綺

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	我覺得做人要將心比心，盡量不要給別人太多的麻煩，體貼一下別人。例如：有人不舒服，要扶他到保健室。生活中的不便，常常難說出口，即使是一件多麼微小的事，都可以靠自己去做，可憑一己之力卻無法做很多任何關於團體的事，這時可以向那些需要幫忙的人伸出援手。
二月 見義勇為	有時在生活中，我們遇到一些不公正的事，要立即阻止，不讓這種事情持續下去，以絕後患，造成不好的影響，例如：當看到霸凌的事情，應該立即阻止並告訴老師。生活中總是有一些不公正的事正在發生，如果好好的將這件事處理好，說不定可以改善。
三月~~ 全縣運檢討	比賽時，我顯得特別緊張，完全不知道是我們贏還是隔壁班，隨著比賽進行，比分來到 14 比 12，場上頓時變得特別緊張，我們連續得分，隔壁班拿了一分被拉開了，我看得心驚膽顫，我看得出來他們想贏，到了最後，比分是 25 比 13，我覺得這場學到很多，懂得緊張和擔心。
四月~~ 幽默樂觀	若凡事都保持著幽默樂觀的態度，在發生多麼挫折的事，也不會特別的感到傷心或想放棄，還會在想試試看，難道自己就沒有天份嗎？每個人本來就是不完美的，有沒有人一開始就是個天才。但可以勤能捕捉，那些天才都是花了很多的時間慢慢磨練，在練習中慢慢的進步。
五月~~ 熱忱積極	積極是每個人進步的開始，當你對某一件事或有一個你喜歡的一個興趣，會特別想把那件事做的很好，全心全意的投入在其中，即使在辛苦或麻煩，你也從不喊苦，反而樂在其中。積極，讓我擁有堅持到底的決心。
六月~~ 勤奮	我相信勤奮可以彌補我們不足的地方，例如：「我國小時數學就不太好，即使老師講的很仔細，我還是不太懂，後來上了國中，在第一次段考中，我不意外的，成績不好。在那之後，我上數學課時都會找一下它的重點，來了解這一，即使在課程中有什麼不太懂的，我也會問一下老師，上補習班時，不太理解的也會發問，我的成績慢慢的從 40 幾進步到 70 幾。」對我來說是一個很好的方法。
七月~~ 機警	陷入困境或陷阱時，圈套以及被算計。都需要提高警覺，其實平常偶爾也要提高一下警覺，可以避開一些危機或算計，觀察周圍的一舉一動，可以感覺到不同的感覺，也可以透過別人的神情或動作及言語觀察，察覺到不同或很奇怪的行為，以此做出合理的懷疑，警覺他人。例如：「小張和小陳是合作伙伴，有天小張收了賄賂，因為小張之前收過賄賂，他怕小陳發現，所以都格外小心，但在金錢的誘惑下，他想提供小美，小陳公司的機密。小陳最近發現小張的舉動怪異，於是感覺不太對勁，叫手下去查清楚小張的底細，發現小張是這種人，於是便與小張



	終止合作。」
八月~~ 創新	我覺得創新是一個創意，可以改變一些困境和困難，是一個不錯的方法。例如：「農村的沒落，讓年輕人紛紛到都市找工作，拿一份薪水，也因為都市中完善的設施和許多的工作機會，吸引年輕人。為了改善這個情況，推行了休閒農業和一些活動、農產品，吸引年輕人回到家鄉發展。」
九月~~ 新學期新 目標	新學期的開端，我從一個菜鳥學妹成為了一個有擔當的學姊，我雖然不是特別的厲害，但在這個過程中，我正慢慢的學習著。在這學期，我的新目標。第一，我的成績可以越來越進步，第二。運氣可以變好點，第三。希望我可以不要在莫名的一直緊張
十月~~ 專注	當你自己遇到喜歡做的事時，會很想好好的做，也會想辦法將它做到最好，將身心力投入其中。自己本身也會樂在其中，我想大家應該也是那麼想的吧！因為在做事的時候，如果是自己喜歡的，做事的效率高、自己也不太會嫌東嫌西。但如果把它放在讀書上面，在思考的過程中。得想到答案時，常有茅塞頓開的感覺，總會讓人很開心。例如：小林喜歡打籃球，他學藝並不精。即使如此，他也會勤練自己的技術，即使在怎麼的不好，他也不輕易的放棄。果然皇天不負苦心人，現在的他已經熟能生巧了。
十一月~~ 果決	在生活的過程中，遇到一些選擇，但有些選擇卻總是有可能在不經意的時候得罪到別人，讓人不禁頭疼，而有些如果選擇了卻不知道該給出什麼答案，但總是都有這種東西，如果總是在那邊猶豫，錯過好的時機，那麼你的機會就消失了，如果要就要，不要就不要。但要想一下，在決定，我自己覺得果斷很重要。
十二月~~ 勇於表達	我覺得說的很正確，如果不表達自己的意見，那麼倘若總有一天大家都沒有想法的時候，這個問題就會沒有人去改變去解決，一直都會保持原樣。像一個循環，永遠永遠的一直無法解決，如果這時有一個想法，恰好可以去嘗試，再嘗試的過程中，就算失敗，別人也可以吸取前人的經驗，不去重蹈覆轍，去找到更好的解決方法。



學生心得日誌

年級： 二年級姓名： 劉O婕

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	在生活中，每個人做人做事都會有欠考慮的時候，都會有做得不好的地方。人無完人，沒有誰是十全十美的。當你尊重別人，給人以溫暖和包容，懂得「感同身受」和換位思考，懂得尊重別人的選擇和決定，別人也會用同樣的方式對待你。
二月 見義勇為	「見到應該做的事而不去做，就是沒有勇氣。」見義勇為不僅要求行動者對他人的遭遇有著敏感的反應能力、當他人需要幫助的時候能夠挺身而出，攙扶老人過馬路，在公車上讓座給需要的人，回答陌生人的疑惑，都可以體現我們的價值。
三月~~ 全縣運檢討	因為我是一年級，基本功也還沒練好，只能在旁邊幫忙撿球、加油和遞水給選手們。比賽非常的精采，也非常的刺激；吃完晚飯後，只剩下兩場比賽，我們也要開始忙碌了，又要幫忙遞水、撿球，就這樣過完充實的一天。希望還能夠有排球賽，讓我可以再去見見世面。
四月~~ 幽默樂觀	每個人都有遇到難題的時候，保持正面、樂觀是最重要的。時時刻刻都會有難題圍繞著你，不管是基本功練不好，還是煩惱要不要去練，這些都是常常遇到的難題。只要保持者正面、樂觀的態度，換另一種思考的角度，或許就會有解決的方法。
五月~~ 勤奮	積極的人生，積極的想法，會讓你產生積極的行動，也就是主動，當你主動追求時，你會得到你想的朋友，愛人及家庭。積極主動不僅是指行事的態度，還意味著為人一定要對自己的人生負責。個人行為取決於自己的選擇，而不是外在環境，前進的路上你遇到一條大河，積極的人會想到去造一條船來行走，或者找個船來渡過。積極是人類固有的一種本性，但這並不就意味著人類的積極本性在任何情況都自發地表現出來。積極心理學就是為了營造一種能促使人類的積極本性生長發育的環境，同時也是為了人類尋找一種為自己心靈中積極種子澆水施肥的方法和途徑。積極行動不同於積極思考。我們不但需要面對現實，還要面對未來。但真正的現實是，我們有能力以積極態度應對現狀與未來，逃避這一現實，就只能被動的讓環境和條件決定一切。
六月~~ 熱忱	積極的人生，積極的想法，會讓你產生積極的行動，也就是主動，當你主動追求時，你會得到你想的朋友，愛人及家庭。積極主動不僅是指行事的態度，還意味著為人一定要對自己的人生負責。個人行為取決於自己的選擇，而不是外在環境，前進的路上你遇到一條大河，積極的人會想到去造一條船來行走，或者找個船來渡過。積極是人類固有的一種本性，但這並不就意味著人類的積極本性在任何情況都自發地表現出來。積極心理學就是為了營造一種能促使人類的積極本性生長發育的環境，同時也是為了人類尋找一種為自己心靈中積極種子澆水施肥的方法和途徑。積極行動不同於積極思考。我們不但需要面對現實，還要面對未來。但真正的現實是，我們有能力以積極態度應對現狀與未來，逃避這一現實，就只能被動的讓環境和條件決定一切。
七月~~ 機警	我覺得機警察覺是一件很重要的事我們不管走到哪都要機警察覺因為在路上接下來會發生甚麼事我們都不知道生活中有很多事情我們要去察覺它，就像在一個很急迫的環境當下我們都要去察覺才能做出好的決定。
八月~~ 創新	傳統值得我們繼承，因為它的文化豐富，但在不斷髮展的社會中，我們更要懂得去創新，去發現。但是，不，是每一人卻願意一味地追求傳統，他們又有新興的一些想法，那就是想要創新。他們確信傳統的路子也是經過創新而通，也是追求





	<p>冒險的人走出來的。晉代的王羲之，被譽為[書聖]。他學習書法，不但刻苦認真，而且博採眾長，不斷地擴大自己的知識面。他的代表作品《蘭亭序》被譽為[天下第一行書]；楷書《樂毅論》則被譽為[千世楷法之祖]。所謂[創新]，也並不是在傳統文化的表面添磚加瓦，而是需要我們繼承傳統，推陳出新；面向世界，博採眾長。繼承與創新是相輔相成的，二者缺一不可，但更為重要是必須立足於繼承著力於創新。創新在於別人不敢想我敢想，別人不敢做我敢做，別人不能解決我能解決。傳統文化需要傳承。著名京劇人張火丁，是京劇程派的繼承人。張火丁 15 歲棄評從劇，曾跟隨孟憲榮老師、李文敏老師和程硯秋得意弟子趙榮琛學習程派京劇。在京劇歷史的舞臺上大放異彩，為京劇的傳承起到了重要作用。對於當代的我們來說，在開創新世界的征途中，繼承和發揚尤為重要，創新亦必不可少。創新是茫茫沙漠中的綠洲，給徘徊不前的人注入前進的動力；創新是無邊黑夜中的星辰，給探尋求知的人以前進的方向；創新是茫茫大海中的燈塔，予以疲憊的人心靈的慰藉。</p>
<p>九月~~ 新學期新 目標</p>	<p>新的學期，也是新的開始，每個人都要尋找各自的目標。在這個學期裡，目標可能遙不可及，但只要努力與勤奮，就算在不可能的事，也可能完成。法國軍事學家拿破崙說：「不想當將軍的士兵不是好士兵」。意思是說每個人應該努力向上，樹立遠大的理想，爭取將來成為一個優秀的人。是的，誰不想把自己變得有出息呢？但是人是不可能不勞而獲的，在通往成功的道路上，會留下一串串的腳印。在新學年里，我們應該吸取教訓，確立新的目標，新的發展，我們要以嶄新的姿態，飽滿的精神，充足的干劲融入到學習中。要以積極樂觀的人生態度去面對嶄新的挑戰，我們要懂得「有付出才有收穫」。我的願望與大家一樣，那就是要在新的學期里努力學習，認真聽老師講課，上課要積極發言。不僅如此，還要經常參加各類活動，做到這些，還遠遠不夠，我還希望自己能在每一次的考試上考出好成績。我知道，要做到這些是十分艱難的，但是只要你堅持到底，永不退縮，那這些又將變得非常容易。人生的旅程好比一座永遠爬不完的山，學習也是如此。</p>
<p>十月~~ 專注</p>	<p>專心專注，才能不斷進步。沒有人會提醒你上讀早讀，老師不在身邊，自己不在學校，必須有強大的自己剋制欲，才能使自己的生物鐘跟學校相似。專心專注，更能磨練出更強毅力。湖南一小女孩因網絡信號差，晚上在房頂學習，在微弱的燈光下，他讓我們看出了對學習的專心專注。在艱苦條件下更能磨練出他的毅力，更有助於他今後的成功。沒有網去找網，沒有電去借電，沒有手機去想辦法等等。這些事情讓我們更對專心專注有了更深的理解。「專注」就是全神貫注、不三心二意、目標專一，要成為高手之前，唯有用心專一，才能夠有所不為，而後有所為。當然我們不需要像王羲之那樣因專研於書法而誤食墨汁饅頭；也不需要像牛頓那般全心致力於科學研究，而失去愛情，但生命短暫，如果天天三心二意，必將一事無成。自從發現這個道理，我才相信那些成功者所說的話，趕緊調整自己的生活作息。漸漸地，我也愈來愈能體會「專注」所帶來的效果。雖然看似不能在同一時間完成許多件不同的事情，但是當下的工作卻能有比以往更好的效益，並且可以逐次的縮短完成時間——這才是真正的「事半功倍」。</p>
<p>十一月~~ 果決</p>	<p>果敢、堅決，有膽有識，在經過慎重考慮、謹慎琢磨之後果斷、堅定之舉。它以豐富的經驗、學識為前提，是一種特殊的勇敢。果決是人的一種精神力量。猶豫不決是人類普遍存在的一種心態，是一種心理障礙。猶豫不決的人遇到事情，總是會思前想後，拿不定主意。他們會反覆比較、權衡不同的答案，最終卻也不</p>



	<p>能下定決心。這樣的人做起事情來總會趕不上那些果決的人，因為他們往往在猶豫中錯失最佳時機，最終失去成功的機會。今世界首富，美國微軟公司的總裁比爾·蓋茨當初在電子技術剛剛興起之時，對其興趣十足，他對電子軟體技術由入迷到發狂。這時，正在哈佛讀大學的他感到只能專一地研究一方面的東西。儘管哈佛的學士十分誘人，但電子軟體市場前景的更為看好。於是，他果斷地做出決定，棄學從商。今天，當我們感慨蓋茨的巨額財富時不能不欽佩蓋茨的勇氣和果斷。果決是事業成功、競爭取勝的必要條件。</p>
<p>十二月~~ 勇於表達</p>	<p>勇於表達自己內心的想法，首先得正視自己，相信自己，看清楚自己的弱點之後，找出自己的弱點之後，才有辦法改正，如果只是對自己的弱點視而不見，或者是不願意正視自己的不好的方面，那麼自信從何而來呢？著名作家史鐵生可以說是一位嘗盡人間百味的“鐵人”。他所遭遇的苦難對任何人來說都是極端殘酷的。然而他卻將這種種不幸匯集在一起，一舉消滅，創造著一次又一次的奇蹟。而他又是如何做到的呢？就是憑著頑強的意志、積極地心態去進行一個又有一個挑戰的！他一生創作了大量作品，給人高度的精神享受。在他看來，那些病魔的折磨根本不算什麼，還曾打趣地說自己“職業是生病，業餘在寫作”。這種面對苦難、積極陽光的心態實在令人敬畏。古有李白[長風破浪會有時，直掛雲帆濟滄海]的翩翩風度]也有曾公亮[要看銀山拍天浪，開窗放入大江來]的瀟灑胸懷；更有岳飛[壯士飢餐胡虜肉，笑談渴飲匈奴血]的豪邁壯烈。而如今，讓我們從積極表達開始，揚起自信的風帆，掌握好積極的方向盤，駛向成功的彼岸吧！</p>



學生心得日誌

年級： 204 11 姓名： 黎 0 吟

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	老師說；將心比心，那個就是同理心，同理心就是，用同樣的立場去看待另外一個人的遭遇方式，不然就是以那個立場去幫忙他。在馬路上看到了老人家，他的身上有一些不適，不方便的地方，我們這個時候，就可以幫忙老人家過馬路，還有一項是蠻常會看到的，在坐任何一個大眾運輸工具時，會看到年輕人禮讓座位給一些身心不方便的人，媽媽和老師也常常告訴我們，要常常幫助他人，這樣人家對我們的印象會比較好，下次我們有困難的時候他人也會伸出援手來幫忙我們解決困難。
二月 見義勇為	見義勇為，就是當別人有困難，發生了不得了的事情，這正是我們出場相救的時候，當別人有困難的時候，我們應出手相救，而不是冷冰冰的在旁邊看著，不然出事情連你都會有事情，如果你幫忙出手相助，發生的機率是不是比較少了，例如：有人發生了危險和困難，這一個時候我們就應該跳出來幫忙他，若在旁邊觀看的話，他就會發生一些不好的事情，甚至死亡，所以我覺得每一個人身上都有一顆善良、正義的心，對我來說每一個人都應該幫忙有困難的人 不應該袖手旁觀的看著。
三月~~ 全縣運檢討	在決賽的哪一個時候，我站在場上，臉上雖然看起來沒有很緊張的樣子，可是我的雙腿還是不斷的發抖，怎麼跳也都跳不高，發球也是，不過在短短的兩局內，我也知道了，比賽的緊張，整個空氣中都充滿了難以用言語形容的氣氛，在這一點我也知道了，好好的練習，總有一天努力也會有價值的。
四月~~ 幽默樂觀	做每一件事情的時候，都要抱持著努力，永不放棄的精神去做，如果遇到了問題的話，我們也要虛心的去請教他人，不要用不好的態度去請教他人，那他還會有心去教你嗎？如果做錯了，也不需要氣餒，并用樂觀的態度去修改錯誤，不要用我不想做了，或者是我放棄這兩句話，我們老師曾經說過了，放棄其實很簡單，但想要在爬起來那可是非常困難的，所以人不要輕易的放棄，要堅持到底，如果不行了在去想想辦法解決。
五月~~ 勤奮	做任何一件事情，都要很努力的去做，不管這一件事情有多難去完成，總會有方法去把這一項事情給完成，例如：虛心的去請教他人，不然就是上網去查詢資料，方法是自己找的，而不是別人，還有讀書，勤奮的人，會自動拿起書本，重複閱讀好幾次，比一般的人還要努力就對了，老師曾經說過：一開始大家其實都是一樣的，努力的人越努力，放棄的人還是放棄，漸漸的差距就出來了。
六月~~ 熱忱積極	如果沒有認真的去做一件事情，而且抱著玩玩的態度去做事情，那件事情就不會像你想像的那樣順利，若想要做好每一件事情，必須抱著積極的態度去做，而且細心的檢查，檢查好幾遍為止，把事情做到完美，而不是隨便的去做，不檢查就交了進去，這樣只會害你多做好幾遍，甚至怎麼改都改不好，所以做每一件事情都要很細心和自己不會的問題，要自己找尋方式，問同學，不然就是上網去





	<p>找，不要輕易的放棄，或許還是有方法去解決的。</p>
<b>七月~~ 機警</b>	<p>機警建立在專注力之上，當保持機警時，我們的覺察意識就被啟動，幫助我們更敏銳地去觀察環境上的各項挑戰，幫助我們更正確地回應這些挑戰。機警不僅提供了安全與保障，機警讓我們看到機會，幫助我們一步一步地邁向目標和夢想。如果做事情不專注，那麼甚麼事情都做不好了，或許因為這樣就可以救了你一命。</p>
<b>八月~~ 創新</b>	<p>創新的定義是推出新事物，或說是以現有的思維模式提出有別於常規或常人思路的見解為導向，利用現有的知識和物質，在特定的環境中，本著理想化需要或為滿足社會需求，去改進或創造新的事物、方法、元素、路徑、環境，並能獲得一定有益效果的行為。若只去抄襲，沒有去想，那就沒有自己的想法，遠水都只能去抄襲他人的作品，當一個沒有用處，而且沒有創意的人了。</p>
<b>九月~~ 新學期新 目標</b>	<p>新學期一到，暑假結束了，我懷著無比興奮的心情進入了校園，轉眼間，兩個月過去了。新學期的生活已經開始了；一眨眼，又一年過去了。一個全新的自我誕生了；一瞬間，我知道，我以不是那個幼小的兒童了，該隊很多的事情負責任了。這學期我的目標，希望自己可以更好，首先，我要把作業完成好，不可以像上學期一樣，拖拖拉拉的，我相信只要有心，甚麼事情都做得到。</p>
<b>十月~~ 專注</b>	<p>我覺得比賽中最重要的是專注。比賽時如果不專心在球上很容易被球打到，或是來不及接球的一些失誤，所以在比賽的時候要專心的看著球跑到哪裡，球如果在前面就要去接不要看著球落地；球如果跑到後面就要快速的轉過去看球，眼睛都要一直跟著球，這樣才知道球跑到哪裡，隊友打歪了也才可以比較快反應，像是我們去比賽的時候大家都慌了，處理球的時候都不知道要打到哪裡，教練講的時候我們都沒聽進去，所以比賽要更專心更專注的去完成這場比賽。不是只有比賽時要專注，練習的時候也要很專注，你在練習的時候都不專心了，比賽的時候還會專心嗎？</p>
<b>十一月~~ 果決</b>	<p>做事情要快速的決定，猶豫不決的人，可能是個性使然，對任何決定都不能明快的抉擇，長期養成拖延的習慣，對任何事都要拖到最後一刻，才匆促下決定。也可能是因為自己沒有獨立思考的能力，對任何事都無法分清利弊得失，而導致無法下決定。學習獨立思考能力，是一項重要的學習歷程，要不斷自己訓練，才能學會。可是如果是個性使然，那就必須從改正自己的性格下手。所以做事情要快速，不可以猶豫不決。</p>
<b>十二月~~ 勇於表達</b>	<p>勇於表達自己的意見是非常重要的事情，如果你放棄了表達你意見的權利，別人就有機會搶走這個權利，或者沒有表達出來、直接拒絕，就意味著我默認別人可以去扭曲我的意思，別人可以用一百種方式去理解我，不懂得去拒絕拒絕，就沒有人會來拯救你。可是也有很多人害怕做了一個決定，要對這個決定負責，說出來的就是要負責，不能去推卸，不要害怕去做，只有去嘗試才會知道，這件事情到底是做得到還是做不到。不去嘗試，那麼你永遠都是一個廢人，什麼事情都</p>





不會做，那麼誰還會看重你呢？

學生心得日誌

年級： 20412

姓名： 林O晟

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	"在我們的生活中，如果能夠將心比心，人與人之間就會多一些寬容和理解。每個人都希望得到別人的真誠相待，要想別人真誠對待你，你就應當先主動真誠的去對待別人。如果每個人都遇到這種事，要是都能將心比心，多一點寬容，那世界都會變得很美好。"
二月 見義勇為	"見義勇為"的意思是看到正義的事情奮勇地去做。這是對一個人的考驗，有人會選擇勇敢，有人會去選擇懦弱。在兩個孩子溺水的情況下，我們的確應該幫助他們，但並不是像那三名大學生一樣，不顧自己性命，去"見義勇為"。在遇到那樣的情況時，必需有一個冷靜的頭腦，我們可以先教孩子一些自救的方法，請求周圍的大人幫忙，順便通知警察。像這樣見義勇為反倒害到自己受害的例子多不勝數"
三月~~ 全縣運檢討	我覺得下次要練習多一點
四月~~ 幽默樂觀	幽默的力量可大了，它可以讓悲傷的人立刻喜笑顏開，也可以讓大家感到愉悅。總之，我認為幽默是樣"好東西"。人生就像一片海，偶爾的風平浪靜下，埋藏著洶湧的波濤；人生又像一塊路上的石頭，看似圓滑，卻在你不經意的時候絆你一腳……但是不管人生是如何的坎坷，如何地跌宕，我們都應該樂觀地面對它。樂觀面對生活，你會感到大自然的美好；樂觀面對生活，你會感到人世間的快樂；樂觀面對生活，你會感到光明的前途，澎湃的激情和前進的動力。
五月~~ 勤奮	無論做什麼事情，只要肯努力奮鬥，是沒有不成功的。"這句話是英國科學家牛頓說的。無論是什麼不可能的事情，只要你有在努力、勤奮去幹，一切都不是沒有可能的。重要的不是成功而是努力奮鬥的過程！只要儘自己最大的努力奮鬥了，那麼不管現在的結果如何，你都離成功更近了一步！
六月~~ 熱忱積極	熱忱一方面是一種自發力量，同時又是幫助你集中全身力量去投身於某一事情的一種能源向自己挑戰。每一次你做一件事，盡你所能做得比你自己上一次的表現更好、更快，你就會傲視同儕。"你要向怯懦挑戰，變怯懦為無畏，你要向不幸挑戰，變不幸為幸運；你要向失敗挑戰，變失敗為成功；你要向貧窮的處境挑戰，變貧窮為富有；你要向一切不滿意的事物挑戰，改變自己的命運，改變自己的世界。
七月~~ 機警	機警即是擁有能在情況快速變化時，立即做出準確的反應與判斷！想要了解機警的意思並測試自己是否夠機警嗎？本篇文章透過2大狀況考驗... 覺察周遭變化且隨時應變的機警。



<b>八月~~ 創新</b>	創新是人類進化的根本，沒有創新就沒有現在的科學世界，一切都還是茹毛飲血的蠻荒時代。沒有創新就沒有那麼多的科學家和發明家。我想對老師說上一句，寫作不是來得高分的，而是來讚揚真、善、美；批評邪、惡、醜的表達方式。
<b>九月~~ 新學期新 目標</b>	新學期新目標首先，我要認真寫字，爭取把字寫到最好，做事認真，講求質量，不敷衍了事；其次，上課認真聽講，下課認真複習與預習，少玩電腦遊戲，多看書，多學習。有不懂的就問老師，要有“敏而好學，不恥下問”的心態，要相信“三人行，必有我師”的真理，認真對待自己的學習和責任，絕對不辜負老師對自己的期望，好好負起自己的責任，做一個人人心服的好班幹部。
<b>十月~~ 專注</b>	在現實生活中有不少人並不缺乏聰明才智。有些人聰明過人，甚至智力超群，但是他們缺乏專注的習慣，集中精力對他們來說是很難的事。他們總是在做一件事的時候考慮著另一件事，聽課或是聽別人講話總是開小差，他們有太多的愛好，太多的慾望，太多的想法，太多的樂趣……他們缺乏專注的去做一件事情的能力。這種人是聰明的傻瓜，是聰明的失敗者。 我們應該專注聽課、專注於做事，專注於自己的本職工作。只有學會專注，我們才能迎接成功，擁抱成功。"
<b>十一月~~ 果決</b>	果敢、堅決，有膽有識，在經過慎重考慮、謹慎琢磨之後果斷、堅定之舉。它以豐富的經驗、學識為前提，是一種特殊的勇敢。一個人如果有了迅速的決斷力和堅決的自信心，他就會擁有更多成功的機會，這遠非猶豫不決、模稜兩可的人可比擬。
<b>十二月~~ 勇於表達</b>	勇於表達自己內心的想法，首先得正視自己，相信自己，看清楚自己的弱點之後，找出自己的弱點之後，才有辦法改正，如果只是對自己的弱點視而不見，或者是不願意正視自己的不好的方面，那麼自信從何而來。如果說，還有機會選擇的話，我寧願選擇在被人看來很鬧騰的一個人，也不願意做一個拘謹，辦事畏畏縮縮的人。



學生心得日誌

年級： 10413 姓名： 許O豪

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	我們平常所做的一舉一動，都是要抱著一顆同理心的，因為那些是不是們本因該做的，那是由大家共同一起做的，是所有的人的事情，例如：我們平常走過乾淨的環境，那些看著乾淨整潔的背後，都是有人細心的在整理環境的，所以我們要將心比心地對待別人，不要隨地的亂丟垃圾造成了那些整理的人負擔，假如哪天你把一個很髒的地方整理很乾淨，然後突然有人亂丟垃圾，你一定也會很生氣的，所以我們有同理心，都要有將心比心才是最好的。
二月 見義勇為	我們平常就是要抱著一顆見義勇為的心態，當別人伸出援手有困難的時候，我們因該要上前問有沒有可以幫到的，盡自己能幫助到的範圍，但假如有人打架我們是不可以加入一起打架，只需打電話向警方報警即可，不可把自己也一同搞進這件事之中。
三月~~ 全縣運檢討	這是我第一次和學校的排球校隊去打比賽，雖然這次我不是主要選手沒下場，但我做在旁邊觀察，卻是有觀察到我們和其他專業校隊的差距，我們平常練習較少，其餘的時間有些人利用來努力練球技，則有些是只是玩玩完全不當回事，反正爛就是爛無所謂，而在於其他學校他們有些，每天甚至假日都是練的疲累不堪，大家都是喜愛打球而去練，又加上勤奮的練習，使得他們個個球技強悍，這是我們應該要學習的地方，假如當你進入了球隊，那你就不要抱著努力勤奮練到畢業，不要半途而廢放棄，不要成為那個人，這也是一個人生的的一個光卡的考驗，希望我們的球隊實力可以越來越強。
四月~~ 幽默樂觀	我們遇到壞事是不要一直往壞的方向想，我們其實可以嚐試往樂觀的地方想，每當我們越往壞的地方想，基本事情也很著我們想的一樣越來越糟，但我們往好的地方想，可能就不會引起不必要的麻煩，假如颱風來時，農夫和漁夫絕對會想到他們的收成，而有些人則往好的想去，像是颱風來可以帶來雨量，補充人們的生活用水煩惱，所以壞事不一定就是壞的，可能中間也帶著好事，對於這些，我們可以把平常遇到事情換一個角度去想，它可能可以變成另一個好處的。
五月~~ 勤奮	我們平常做事要努力勤奮的態度做，好比我們平常練排球，當別人在喝水休息放鬆時，你還能繼續沒怨言的練到最後，把它練到熟，那就是很勤奮了，不是有做就是了。 勤奮是很難做到的，勤奮的人不管做什麼事都會成功的，懶惰的則是做什麼都有問題，對於現在的我們做事時要勤奮一點，腳踏實地勤奮的人都是會有回報的，所以那些真正成功人士的背後，都是無止境的刻苦勤奮的做，徐特立說過：「一分耕耘，一分收穫，要想手的好，必須耕耘得好。」好比排球來講，當你不管是接球還是發球都打不好時，我們只要每天抽一點時間練，放下遊玩的時間時，說不定過幾個月或幾年後，可能就成為球隊中的王者了，只要你不放棄，對那件事還有心的勤奮做，那成到最後時都會回報相對應的付出。
六月~~ 熱忱積極	做事也是要有熱忱積極的態度，當有什麼活動和之類要幫忙，我們可以就是要積極參與，學習更多對自己有利的東西，所以做事要有熱忱積極的去做。 平時我們走到哪裡都要熱忱積極，要是旁邊有人有要幫忙的地方，在自己有能力的情況之下我們就幫，對於做事情我們也還要積極，假如當我們積極的每天練球時，可能我們都可以成為很強的選手，我們只要不偷懶寧願耐勞吃苦不說什麼，那成功就已經離你不遠，你可能再堅持多一點點，你就會嚐到勝利的果實了，人





	<p>生沒有不可逾越的天塹，只要一步步堅持走過，沒有什麼比不過別人的，所以我們做熱忱積極點，我們的人生是為自己而活，不是活著跟人比，我們活著就活光彩一點，熱愛生活的人，生活也愛他。</p>
<b>七月~~ 機警</b>	<p>機警對於人來講，是指人非常機智敏銳，對於事情的變化覺察很快，這是我們每個人都要會有的能力，有些人可能遇到困境或問題時，都會想辦法解決，比如觀察四周圍，找到有用的來設想出辦法做解決，而有些人遇到困境或等等之類的事時，都會非常害怕躲在最後一個等別人去做，或是原地等死，所以我們遇到情況時我們要學會冷靜想出完美的辦法解決，要是只會在那害怕哭等人做好，那跟小孩子沒兩樣。</p>
<b>八月~~ 創新</b>	<p>在我們生活當中創新是思維模式，有提出別於常規或常人思路的見解，利用現有的知識和物品，在特定環境中，設想計畫需要或其他需求，就像現在生活當中，人類為了滿足自身要求，所以人們就開始了不斷創新與開發，像是手機、汽車、冷氣……等等，都是不斷創新，使得現在大家在用的任何東西，一個比一個還好用，這就是人們創新帶來的便利與實用的好處，現在的工作，也是一樣要有一個會創新的腦子，可以設想出效率高又可以花最少的錢完成，那是很好的。</p>
<b>九月~~ 新學期新 目標</b>	<p>新的學期，我們已經升國二了，在這新的一學期，我的目標打算要突破我國一時跑一百的秒數，在國一要放暑假之前，測了一次一百公尺，秒數是十四點零多快接近十三，所以我希望可以在這一學期跑到接近十三秒半的成績，打敗在國一校慶比一百時超過我的對手，這樣我就可以算為國二跑步算強的人了。新學期也希望今年的校慶大隊接力比賽，可以拿第一名，這樣我們就可以帶表學校一起比全縣大隊接力比賽了，所以我們現在到校慶之前我們要好好準備練好，等待校慶的到來。</p>
<b>十月~~專 注</b>	<p>當專注的去做事，代表著他對這個事是十分感興趣等，這時專注力會讓你別無他想，仔細思考目前正在做的事情等，但可能也會因為周遭的影響，使得自己無法專注完成事務，降低效率與專注力，所以專注不是與生俱來的，是需要你對自己要求，一點一滴地慢慢學習摸索出來的，好比像是走路要專心走一樣，要是像邊走邊玩的話，可能在途中就會出意外了，所以我們應該要好好學習專注一心，把我們該做的事物做好，如果完全還能不拖泥帶水那絕對是非常棒的，希望我也可以對做事或在校隊排球訓練時可以更加專注。</p>
<b>十一月~~ 果決</b>	<p>果決的人都果斷堅決，毫不遲疑，行事向來果決明快，說做就做，雖然有時可能會沒考慮到其他的問題，但果決絕對是不會錯過好事，但在想或不想時，你就要有勇敢的勇氣，放手一搏去賭，可能它會和你想的有點偏，但可能也會帶來相對應的禮物給你的，決定好的事情不要輕意放棄。除非有什麼原因，下決心完成的事，不可輕易改變決定做事要果斷勇敢，不拖泥帶水，行動是可以自癒恐懼的良藥，而猶豫、拖延將不斷給自己製造滋養更多的恐懼，不是所有的事都是要求穩操勝券，有時也是要放手去做賭注的。</p>
<b>十二月~~ 勇於表達</b>	<p>勇於表達是很重要的，說話要講清楚，在現實生活中有些人之所以會出現交際的障礙，就是因為他們不敢勇敢講出自己心裡所要講的，戴爾·卡內基講過：「將自己的熱忱與經驗融入談話中，是打動人的速簡方法，也是必然要件，如果你對自己的話不感興趣，怎能期望他人感動」，有效的溝通取決於溝通者對議題的充分掌握，而非措辭的甜美的，我們不管走到哪裡，甚至到了出社會工作時，我們都要表達自己的報告等，所以我們要學會勇於表達自己的想法。</p>





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



學生心得日誌

年級： 204 姓名： 陳O凱

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	將心比心.也是同理心.不想受到這樣的遭遇的話.就不樣這樣對待別人.例如說:上課不要這樣大力地敲地板會影響樓下的人.不要亂丟垃圾讓別人撿起等等.所以每次做事都要想到別人不要只想到自己..己所不欲勿施於人阿。
二月 見義勇為	見義勇為也是挺身而出比如說;有人被欺負時.可以幫他上前去擋著.或著去跟老師說:勇敢地對他說不...交給老師來處理 免得自己也受傷.更難處理等等如果別人也有問題沒辦法自己完成也要幫她不要只想到自己..
三月~~ 全縣運檢討	這是我第一次上場比縣賽 而且還是最不擅長的跑步比賽氣氛十分緊張.一上場時腳都軟了.這是因為都沒有做好準備..接棒還是一蹋糊塗 所以才得到第7名這樣的成績
四月~~ 幽默樂觀	當我們遇到不開心的事情.心情也會跟著鬱悶.但是你不能因為一點小事就生氣或不開心.如果有人故意惹你生氣.就離開好不要跟他計較.影響你的心情如果你生氣了重了他的計.絕對不要跟那種人生氣破壞自己的心情要樂觀面對喔
五月~~ 勤奮	勤奮也就是做事情的態度.不僅可以利己利人.對我們也莫大的幫助可是有時好有時壞.每個人的程度.會做的事情.每個人都大不相同.有的人學的慢有的人=學得快..世界上不是都是完美的有缺點也有優點
六月~~ 熱忱積極	我們做每一件事.學每一件事的時候.我們應該都要抱著積極的態度去學.例如個人很喜歡讀書.那他沒意外的話應該也會很積極的讀書.而很喜歡動的人就會很積極的運動..每個人喜歡的東西都大不同積極去努力去完成就好
七月~~ 機警	不管在哪裡都要抱著機警的心態..可能在路上一個不小心就跌倒或者在球場上就被球打到.所以都要保持著警覺的心態不然等等連人都不見了就完了...
八月~~ 創新	創新,一直是人類進步最大的動力,也是令人成功的一大要訣,只要你想到新的一種發明、新的思想、新的管理模式,都可能讓您一夜致富,而前提之下你的點子要有真正的用處.才可以創新
九月~~ 新學期新目標	升上二年級的時候.我暫時還沒發現我的目標.一年級的時候常常都因為沒有寫作業而被記警告.所以我決定二年級要開始認真寫功課.不管是體育還是課業方面希望都可以獲得良好的成績..
十月~~ 專注	成功的唯一方法就是勇往直前,一個人如果下定決心去做,絕不讓任何事情阻礙他,那麼他做任何事情幾乎都能成功。人要透過集中心力才能同時運用新的能量,專注是需要訓練的
十一月~~ 果決	果決就是當機立斷,短時間內做出正確的決定,無須多做思考或猶豫。果斷的人能全面性掌握現況,並清楚自己的實力、能耐與需求,如此才能在第一時間果斷選擇對的應對方式。
十二月~~ 勇於表達	勇於表達自己內心的想法,首先得正視自己,相信自己,看清楚自己的弱點之後,找出自己的弱點之後,才有辦法改正,如果只是對自己的弱點視而不見,或者是不願意正視自己的不好的方面,那麼自信從何而來



學生心得日誌

年級： 16

姓名： 湯O曜

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	將心比心是一件重要的是，想不被影響，就得先尊重別人，例如：上課時不要大聲聊天，要給他人一個學習機會，晚上音量盡量減少，給別人時間休息，我們每人想要一個好生活，想得到好處，就得先正確的對待別人，每個人都是公平的，你得到尊重，別人也要，這樣才是將心比心的作用。
二月 見義勇為	每個人都會遇到困難，卻不能一個人解決，很多人看見別人有困難時，不是嘲笑，就是隔岸觀火，不願意幫助別人，而見義勇為是你要盡一份心力，利用自己的能力去幫助他人，幫助人，並不是麻煩事，或許對你未來有幫助，人都一定會有回報，做好事，你的生活會更輕鬆。
三月~~ 全縣運檢討	這次都大隊接力比賽，我認為我們都很努力，因為我看到很多人都超努力的在進行比賽，使出自己的全力，每一個都不願意托班上的後腿，由於我們都是第一次比，難免會有緊張的情緒，但他們卻懂得利用腎上腺素，雖然排名不理想，但我相信，我們一定可以繼續進步，把第一名取回來。
四月~~ 幽默樂觀	在遇到難題時，許多人會因為情緒而受影響，導致難題變得難以解決，雖然要求別人冷靜應對是一件難事，但希望能把心靜下來，將事情處理完成在遇到難題時，許多人會因為情緒而受影響，導致難題變得難以解決，雖然要求別人冷靜應對是一件難事，但希望能把心靜下來，將事情處理完成，這樣才是處理事情的王道。
五月~~ 勤奮	我們想要完成一項偉大的事件，需要一定的勤奮，你花時間在一件事上，你不但要有不被打倒的心態，積極、好的心態才是完成一件事的重點，人們都只想要輕鬆，但這輕鬆只是暫時性，等出了社會才後悔，根本來不及，所以，從小勤奮到大，才能領悟勤奮的好處，別人老了還在工作，自己卻可以享受著愜意的生活，不是很美好的事嗎？
六月~~ 熱忱積極	在這不公平的世界裡，有些人天生就有天賦，有些人沒有，但是，有天賦的往往因為自己自大，認為自己最強，而不去努力的練習，到最後，從一個被看好的人，變成大家的笑點，反過來，沒天賦的很有自知之明，明白自己缺少什麼，就去努力的訓練，把它練到專精，從不起眼的人，變成眾人的偶像，這就說明了積極的人未來絕對有一片屬於自己的藍天，有了以前的訓練，讓自己閃閃發亮，這就是積極的重要性，絕對會對你之後的生活有巨大的改變。
七月~~ 機警	在生活上，許多事情是我們必須注意的，也要保持不鬆懈的心，不能去小看周圍的事情，會發生什麼事情我們都不知道，小事變嚴重，這是大家常遇到的，因為都太常小看一件事，生活上沒有事情是簡單的，一個不小心，遇上麻煩，遇到事情要冷靜的面對，不要太慌張，也不能太輕忽事情，冷靜的思考策略，才是我們所需要的重點。



<b>八月~~ 創新</b>	創新是世界進步的動力。有了創新精神，那麼就有了前進的希望。小鳥飛行需要翅膀，世界要進步需要創新，創新就是進步的翅膀。我們才能享受越來越方便的生活，也科學家們的努力創新為我們帶來更創適的生活，所以我們也不能放鬆，天天學習也努力自己的生活創新！
<b>九月~~ 新學期新 希望</b>	很快就來到了二年級，馬上就必需面臨會考的壓力，我在一年級時已經混了一年了，不讀書只想享樂，這種態度根本上不了好的學校，所以這一學期我打算認真讀書，挽回自己之前的錯誤，即便晚了，能補多少是多少，做給學弟、妹看，也不能讓家人們擔心自己的成績，要把最好的表現拿出來，這就是我的新希望，畢竟時間過的是很快的。
<b>十月~~ 專注</b>	專注這一個詞，對於做事情是非常的需要，因為你不專注，做事情會常常分心，導致事情都在搞砸，你做事別人都在看，一步走錯，全部都會錯，所以除了做事，像我打棒球也是一樣，專注盯著球，球飛過來才可以反應，做出動作，專注可不只是單一一種情況，生活中的小細節都能用到它，專注，對我們的成功而言，是一個不可獲缺的道具。
<b>十一月~~ 果決</b>	我們從小到大都一定做過許多選擇，一個是果斷選擇，一個則是猶豫不決，兩個都擁有自己的優缺點，但你一定經歷過，因為自己的猶豫而導致選擇錯誤或做錯事，雖然有思考，但不一定是完美的，世界上沒有完美的人，就算有，也做錯選擇過，果斷依循自己的想法，放下不必要的東西，選擇賭一把，說不定可以讓你成功。
<b>十二月~~ 勇於表達</b>	世界上存在著勇敢與膽小的人，擅長表達自己的想法的人，往往都是離成功最近的，你不表達，別人永遠不知道你的想法，錯過了機會，就沒有下一次，對於表達，每個人都可能會不敢去做，不是所有人都很膽小，去練習，練習這一詞對所有的事都很有幫助，你學會表達，也知道努力練習，突破自我，你就成功一半了。





學生心得日誌

年級： 204 姓名： 黃O源

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	我覺得每個人都要有將心比心品德，多站在別人的立場來想事情，這樣不僅可以了解別人的感想。例如：「走路時不要太大力，會吵到樓下的學生不要亂丟東西，會污染環境」這些都是不會讓別人感覺到麻煩，多幫一點說不定對別人有幫助。
二月 見義勇為	現在見義勇為的人越來越少，都覺得自己公平才去做自己不公平就不勇於去做，別人就會說：「做人不要那麼現實」雖然對你不公平，但社會哪件事是對你公平得，還不是要自己爭取才有公平，沒有見義勇為的人是永遠得不到公平想公平只能靠自己的雙手爭取到公平。
三月~~ 全縣運檢討	雖然我沒有當上全縣運動會的選手，但看到其他同學每個都努力得去練跑步，他們本來的秒數本來沒很快，但在每天的運動下秒數越來越快，到了比賽當天，老師讓我們先熟悉全新四百公尺的跑道，熟悉完後到旁邊休息等比賽的開始，雖然名次沒很好但我看到大家努力的精神。
四月~~ 幽默樂觀	有些內向的人進到新的學校，每個人都不認識你，但你很想交朋友，又不敢去交朋友時，你幽默樂觀的心，要有信心去跟同學當朋友，同學會覺得你說話很幽默有趣說不定會跟你當朋友也說不定，但只要有信心去做事情有可能成功，不去試試怎麼知道自己不行，要有信心相信自己你可以的。
五月~~ 勤奮	只要工作勤奮，努力去做不懈怠，一定會得到自己想要的優質生活，如果不勤奮很懶惰就領不到基本工資，說不定連基本工資都沒有，所以功課要寫，也要先預習後面的題目，這樣不僅有做還預習後面，長大說不定很勤奮的在工作事業上。
六月~~ 熱忱積極	熱忱積極的態度，熱忱積極去做自己想做的事，積極的去完成自己的事，我如果有這種態度去做事一定對以後很有幫助，因為自己不喜歡的事但有熱忱積極去完成，至少不會懶惰不做還要好，雖然很積極但要有思考力和想像力還有建設性這樣才可以，不能只有單方思考。
七月~~ 機警	不要想到就講要想最好方案在講至少有用沒想好就講別人不會理你，因為跟本沒有建設性，做不到就不要講，做的到在講要有機警覺察的態度，不懶惰認真做事想出最好的辦法，我如果有這種心一定做事絕對不會錯，這就是我對機警覺察的態度。
八月~~ 創新	因該要把每臺公車加裝上無障礙通道，這樣行動不方便的人可以不用那麼辛苦，古老公寓都加裝電梯，住戶就不用從一樓走到十二樓不僅不用浪費體力還不會有生命危險還很方便拿東西上樓，但在停電時就卡在裡面應該在加兩臺太陽能不僅出得來，還不用煩惱停電。
九月~~ 新學期新目標	我希望新學期我可以把我的成績拉高，不然太低會感覺沒有認真學習，對自己要求要高不然長大會沒有目標，最後得了憂鬱症都不知道，人生都毀在於沒有對自己提要求，我想把自己得成績拉高，說也沒有用要去做才有用，不能只會說要會去完成自己講的話。
十月~~ 專注	如果每件事都有做到專注，就不會發生那麼多意外，像是蓋房的計畫者如果不小心在網路上買到豆腐磚拿到工人手上，如果工人一塊一塊蓋好這棟豆腐磚的房



	<p>子，房主的小孩如果不小心撞到牆壁整棟房子會倒掉，還要打電話給消防局把這棟豆腐磚的全部人就出來，不僅會浪費國家資源還會浪費錢，所以要專注去做事情。我會把專注全部投入到籃球上，想像自己在最後三秒鐘，運球到中場投進一顆三分球，雖然是想像，但如果每天從早上到晚上一直練習中場三分球，我相信自己有一天一定辦得到。</p>
<b>十一月~~ 果決</b>	<p>我們要果絕的去做對的事，對自己無關就看有沒有時間如果有可以做沒有就只能放棄這件事，但如果去做了後面重要事情就會被耽誤還有可能自己本來不用做但別人看到你在努力認真做時就會把事情給你，雖然可以學會永不放棄的精神也學會了做事的態度，如果不做事就會少學還有放棄了真得就是在也不會別人找自己做事了。我覺得果決這種態度沒是每個人都會得像是本來想買東西後來要結帳時又看到自己更喜歡這樣有些會選直接買有些會選換掉這樣不怎麼好看的东西。</p>
<b>十二月~~ 勇於表達</b>	<p>戴爾·卡耐基說過：一個人的膽子大，才能有作為；畏怯的人，懦弱的人，他雖然沒有身臨其境的危險，但只要一聽到人家的恐嚇言語，早已嚇得不知所措，試問這樣的人可能有什麼建樹呢這段話我學會了要做一個膽子大的人，這樣就有自己的做為，而那些畏怯、畏懼、害怕的人，只聽到別人對害怕的人說恐嚇言語，就嚇到那跟懦夫有什麼差別，所以要有自己的看法，而且要講給別人聽自己的看法對不對，有可能他還沒想到自己卻一下子就想出解決方法，那就可以不用浪費那些寶貴的時間了。</p>



學生心得日誌

年級： 一年級二年級姓名： 黃O昊

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	每個班上總有幾個被孤立或討厭的人，如果是朋友來借東西，當然會爽快的答應，但如果是那幾個被討厭的人，會願意借給他們的人寥寥無幾，我們應該以同學的身分去幫助其他人，你對別人什麼態度，別人就對你什麼態度。
二月 見義勇為	我們平常就是要抱著一顆見義勇為的心態，當別人伸出援手有困難的時候，我們應該要上前問有沒有可以幫到的，盡自己能幫助到的範圍，但假如有人打架我們是不可以加入一起打架，只需打電話向警方報警即可，不可把自己也一同搞進這件事之中。
三月~~ 全縣運檢討	在校內取得了大隊接力的第一名後，獲得了參加縣賽的資格，第一次參加縣賽，內心感覺非常緊張，生怕當天一個差錯，影響了團隊的成績，賽前也非常的認真的練習，為比賽做好準備，到了比賽場地東石國中，場地都是最新的，和中埔國中的跑道截然不同，雖然最後只有拿到第七名，但是也是出來見見世面，回去要再多多練習，期待明年有機會參加縣賽的話，可以越來越進步，取得良好的成績。
四月~~ 幽默樂觀	一個人能否成功取決於他的態度，我們應讓以樂觀的態度來面對生活，不時的幽默才更能進步，以好的態度，才能走向正路，成功的第一步就是把態度變好，做事才更容易成功，情緒如果管理的不好，不管再優秀的人也不討人喜歡。
五月—— 勤奮	任何事情都可以很勤奮，但我們要把勤奮用在對的地方，大部份的人都把勤奮用在玩樂上，在課業上遇到一點困難，就不願去解決，如果把玩樂的勤奮用到學習上，成績一定會有所成長，一切看自己的選擇。
六月~~ 熱忱積極	愛因斯坦說：「一個人在科學探索的道路上，走過彎路，犯過錯誤，並不是壞事，更不是什麼恥辱，要在實踐中勇於承認和改正錯誤。」積極的心態，就是認真對待自己要做的每一件事情，無論是聽課或是寫作業，還是值日掃地，無論是做操跳繩，還是參加文藝活動，一切的事情都認真去做，別人眼中辛苦的、不願意去做的事，卻被這些積極的人們看做是一個脫穎而出的機會的人，貝多芬說：「卓越的人一大優點是：在不利與艱難的遭遇裏百折不撓」。能否成為一個積極的人，取決你看待事情態度。
七月~~ 機警	生活中，有許多要機警覺察的地方，例如：警察在破解一起綁架案，就必須在很少的時間內，想出目前最好的解決方案，才能夠保護人質的性命。又或是在玩狼人殺的時後，必須聽好每一個人的發言，如果少聽了一句話，結局就有可能改變，不只是這些例子需要機警察覺，如果做每一件事都可以認真對待，不輕忽，事情才能做的越來越好。
八月~~ 創新	如果沒有創新，就不會出現現代的各種高科技，如果沒有創新，我們或許還在洞穴裡生活。「創新」，不一定是發明了很厲害的東西，而是把腦海中的天馬行空在現實中實現，例如：美國發明家羅伯特·戈達德為了了解到太空旅行的可能性，



	<p>而發明了世界上第一枚液體燃料火箭。如果一直被傳統的觀念約束，人類永遠都不會進步，沒人會去想到最一開始的籃球只有一顆球和一個桶子，經由不斷的創新，慢慢的有了完整的規則，有支柱的籃框和正式的場地，甚至發展到全球。創新的目的除了讓生活更便利外，也有其他的用途，日常的運動和社會的發展都和創新息息相關，人人都可以是發明家，開創新時代。</p>
<b>九月~~ 新學期新 目標</b>	<p>我太多時間在外務上，我要管理好時間，不能再浪費了，不然書都讀不完，我也想好好讀書，可就有很多好玩的吸引我，我要有決心，才能改變。</p>
<b>十月~~ 專注</b>	<p>很多事情都必須要專注，例如：所有運動都要專注才能打的好，如果沒有專注，還有可能會受傷，在籃球場上，每一刻都要非常小心，每一個細節都會影響比賽的勝負，一不小心還有可能會被球打到，除了運動，專注也可以用在任何地方，它的優點在於，不僅可以把事情做的更好，也可以更迅速的完成，但是如果把專注用在不好的地方，例如：打電動。將專注用在對的地方，做任何事情都可以越來越好。</p>
<b>十一月~~ 果決</b>	<p>有些事情，太猶豫反而會做不好，當我們遇到了一些重要的抉擇，有些人就會猶豫不決，遲遲不肯決定，而有些人，卻可以果斷下手，毫不遲疑，我正是那些猶豫不決的人，也許經過了深思熟慮後，所做出的決定才會不留遺憾吧，但是有時候猶豫不決的人，可能是個性所使，對任何決定都不能明快的抉擇，長期養成拖延的習慣，對任何事都要拖到最後一刻，才匆促決定。也可能是因為自己沒有獨立思考的能力，對任何事都無法分清利弊得失，而導致無法下決定，所以，我們應該要果斷一點，才不會錯過許多成功的機會。"</p>
<b>十二月~~ 勇於表達</b>	<p>俗話說：「誤解是人與人之間最遙遠的距離。」我們常常會因為語言上的差異，而造成了許多誤解，因此，我們要勇於說出自己的想法，語言，正是表達自我最常見的方法，但是，除了語言外，一些不經意的小動作，也可表達出自己的感受，愛默生說：「有許多隱藏在心中的秘密都是通過眼睛被洩露出來的，而不是通過嘴巴。」還有一些聾啞人士，會使用手語來表達自己，但是重要的不是表達的方式，而是敢不敢表達自己的想法，如果表達的不清不楚，就可能錯失重要的機會，留下一生遺憾。</p>



學生心得日誌 年級： 一年級二年級 姓名： 劉O偉

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	<p>生活中，每個人做人做事都會有欠考慮的時候，都會有做得不好的地方。人無完人，沒有誰是十全十美的。對於他人的做人做事方面，要學會換位思考，將心比心，尊重別人，以一顆寬容的心去對待別人，這樣人生才會更美好。</p> <p>相互尊重是人與人交往的基石，也是重要的美德。尊重別人就是尊重自己，善待別人也等於善待自己。當你尊重別人，給人以溫暖和包容，懂得「感同身受」和換位思考，懂得尊重別人的選擇和決定，別人也會用同樣的方式對待你。</p>
二月 見義勇為	<p>世上事有善有惡，有美有丑。要問我最欽佩什麼？我最欽佩見義勇為。何為見義勇為？顧名思義：“見”就是看見；“義”就是正義；“勇”就是奮勇；“為”就是行動、作為。見義勇為便是看到正義的事情奮勇的去做</p>
三月~~ 全縣運檢討	<p>要參加全縣運動會之前我們班每天都很認真的練習，因為我們都很想拿第一去全國賽比賽當天我們班都很興奮當天我是計碼表的我看到他們跑的那麼辛苦我也想要去和他們跑但是我不行跑。</p>
四月~~ 幽默樂觀	<p>有時候學校的作業會給我們帶來一定的壓力，有時我會感覺自己“亞歷山大”，這種情況下，去走廊上走一走是最好的選擇。我經常在走廊上看到一位頭髮短少，表情豐富的男同學。雖然有時看起來他怪怪的，但我還是覺得他很有趣，他常常慢悠悠地捋著自己的“鬍子”，大聲說到：“關公來也！”他會變著法子演這出“戲”，看著他有趣的表演，我的心情也沒有那麼緊張了，慢慢開心了起來。那位同學用自己的演技，來緩解壓力，這也是幽默的力量驅使著他。</p>
五月~~ 勤奮	<p>“勤奮”是什麼？勤奮是做事情快，認真的意思，人們對於勤奮，忠是豎起大拇指。然而勤奮未必好。我認為，“勤奮”是做一件事做到了忘我的境界，一點也沒有注意時間的意思，魯迅先生曾說過：“浪費時間就等於某財害命”。那麼，勤奮又會浪費多少時間呢？本來，一件簡簡單單的事情，用不着幾分鐘就可以完成，然而，勤奮的人卻要花十幾分鐘往完成，他們忠不怕花太多時間，叫他拿什麼就拿什麼，一件事就這樣一拖再拖，忠會浪費掉許多時間。</p>
六月~~ 熱忱積極	<p>許多老闆雇用國中七年級生，總有許多多怨言和感慨，不是怪他們沒什責任感，就是嘀咕這些年輕人沒有什麼職業倫理可言，不但不懂得尊重別人，還常常自以為是！「一樣米養百樣人」，我就遇到幾位同學，不但沒有時下年輕人的惰性和隨性，而且積極熱忱，認真負責，堪稱是新世代的典範。</p>
七月~~ 機警	<p>我覺得機警察覺是一件很重要的事我們不管走到哪都要機警察覺因為在路上接下來會發生甚麼事我們都不知道生活中有很多事情我們要去察覺它，就像在一個很急迫的環境當下我們都要去察覺才能做出好的決定。</p>
八月~~ 創新	<p>我覺得創新是一個結合現代科技的一個東西，現在很多東西都運用了現代科技，例如在餐聽機器人 還有無人機之類的東西。這兩年在疫情之下也也很多創新的</p>



	<p>東西，現在的創新是為了滿足我們的生活所需，在我們生活中也有很多創新的東西，但我們都沒發現。</p>
<b>九月~~ 新學期新 希望</b>	<p>我希望這學期我能戒掉不健康的飲料和食物，我想要健康不要胖胖的。我也希望這學期不能再混了！聽老師的話把事情做好，做一個讓人可以相信的人。未來的路要自己闖，所以現在開始我要全方位充實自己，讓自己越來越好，別人可以相信我，做一個可靠的人。</p>
<b>十月~~ 專注</b>	<p>我覺得專注是一件很重要的事情，因為我們在學一件事情時 如果我們不專注的話我們會學不起來，我們每個人做事情都要專注 並且我們每個人都要學習專注，我們讀書時如果不專注的話 有讀跟沒讀不就差不多，專注可能對有些人來說是一件很難做到的事情，也對一些人來說可能是很簡單的一件事，像我每次在看書或在做事情的時候我都會因為有些東西的誘惑讓我很不專注，導致都讓我忍不住的去做其他事情，每次都是做某一件事時做到一半就不做了 放棄了，所以專注真的非常重要。</p>
<b>十一月~~ 果決</b>	<p>在人生的道路上，有無數的岔道口，有無數次選擇。每一次選擇，都是一種考驗，要果斷地做出讓自己無愧於心的決定。太子和烈士—燕丹和荊軻。這是最後的訣別，他毅然背起行囊，走進漫天風沙中，身影漸漸消失在太子眼中，卻在歷史長河中漸漸高大。即使那果斷而拼盡全力的一擊失敗，即使被逮捕殺害得血濺七尺，即使他能選擇放下劍和責任逍遙于山水之中。不，他沒有這樣選擇，這樣果斷下決定，他不後悔，因為這樣他能對天空長嘯，這才無愧於心。</p>
<b>十二月~~ 勇於表達</b>	<p>寧願把自己內心認為很好的想法說出來讓大家參考，即使被大家認為這個想法很粗鄙，很膚淺，也不願意把那些想法只留在自己的世界中，讓自己自以為是，沾沾得意。是的，萬千世界，大家的想法千奇百怪，俗話說得好，一萬個人眼中有一萬個哈姆雷特，也就是說每個人的想法都不一樣，那何不把自己的想法說出來呢？其實不用擔心你的想法會不會被別人認同或者是嘲笑，但只要勇於說出自己內心的想法，你就會獲得大家的認同，或者說一個團隊需要的是一個勇於提出意見，勇於表現自己的人。如果一個人做事永遠畏畏縮縮，永遠落在別人身後，那麼你就永遠生活在別人的影子之下。</p>



學生心得日誌

年級： 104 204

姓名： 謝 O 祐

日期	心得內容
一月~~ 將心比心	在人生當中學會將心比心，是很重要的，所以在人生當中我們要在自己的立場去衡量他人的立場，例如：小明在班上的時候，因與別人的想法不同產生了爭辯，然而小明在別人的角度去想著一件事情後才發現是自己的錯，所以要學會將心比心是很重要的。
二月 見義勇為	在生活當中，有非常多人喜歡見義勇為，因此幫助到了許許多多的人，所以在遇到別人需要幫助的時候我們可以見義勇為的過去幫忙，例如：小明看到一位老婆婆要過馬路，就見義勇為的過去幫忙，所以在生活當中學習到如何見義勇為也是一件非常不錯的事情。
三月~~ 全縣運檢 討	在比完全縣賽後，我覺得我們班跑的還滿快的，只不過其他的學校的學生跑的跟快，所以我們班才拿到了第 7 名，所以在下次的運動會的時候，希望可以再次拿到全縣賽的資格，也希望我們班可以超過上次的成績就好了。
四月~~ 幽默樂觀	在生活當中，我自己覺得幽默樂觀的人好厲害，因為他們在遇到困難的題目或困難的事情的時候，都可以以不同的方式或想法去解決事情，所以我自己覺得幽默樂觀的人是非常強的。
五月~~ 勤奮	在這個世界上，有許許多多的人，然而在勤奮的人卻不多，所以在這個世界上學會勤奮的人，在工作上都非常吃香，所以我自己覺得會勤奮的人非常的厲害，所以會勤奮的人都非常厲害。
六月~~ 熱忱積極	在這個世界上，有些人非常的積極、勤奮，所以再看到有人需要幫助，那些積極勤奮的人因該會出手幫助吧，所以在這種社會裡會熱忱積極的人因該非常多吧，例如小明是一位熱忱積極的人，再看到有人需要幫忙，只要在他的能力哩，他就會盡力的去做，所以我自己覺得這些熱忱積極的人，非常厲害。
七月~~ 機警	在這個生活，我自己覺得會機警覺察的人，因該在社會上因該會有非常多人會想要用這些人吧，所以我自己覺得這些人因該都非常厲害，然而在現在社會中，這種人因該很少吧，而我自己覺得這些人他們在工作上非常警慎小心，所以我自己覺得他們非常厲害。
八月~~ 創新	創新其實包含了許多的方式，例如：方法、想法、改變等等的，而且創新也是有著將新商品或服務的想法的實際實施的東西，然而這世上也有著許多的例子，例如同性戀，在以前大多人都不太支持同性戀，然而直到現在才有一些人接受了同性戀。
九月~~ 新學期新 希望	在這學期裡，我希望我可以考到好成績，並且一直保持下去，也希望可以在學校好好地保持下去，而且也希望不要把以前犯的錯再犯一次，所以我要好好的學習，而且我也希望我可以把上課睡覺的壞習慣改掉，不要在上課睡找了。



<p>十月~~ 專注</p>	<p>在這個生活中專注是一個非常重要的東西，然而也有一些人一時找不到東西隨後那些人便放棄了，例如有一個人拿著鏟子挖井，他向下挖了五公分沒有看到水源，於是他又開始挖另一個井，也是挖了五公分沒發現水源，就又跑去挖下一個井，最終這個人他活生生的渴死了，如果他在往下挖個幾公分，或許就有水源了，然而這也說明瞭不要輕易改變努力的方向，因為淺嘗輒止者是不會成功的。然而古人也又一些關於專注的例子，例如王羲之，他勤奮好學在他 17 歲的時候，他把父親秘藏的前代書法論著偷來閱讀，並且他每天坐在池子邊練字，送走黃昏，迎來黎明，寫完了多多少少的墨水，寫爛了多多少少的筆頭，這也告訴了我們他多麼的專注於讀書</p>
<p>十一月~~ 果決</p>	<p>在人生中，每一個人都要經過一些選擇，然而每一個人的選擇都不太一樣，然而這就是果決，只要在你的人生當中不要選怎到讓自己後悔的決定，這樣就好了，所以在人生當中要好好地把握每一次的機會，就像掌握自己的人生一樣，掌握每一次的果決，只不過並不是每一次的選擇或者是果決都不一定正確的決定或者是完美的決定，所以要做出不讓自己後悔的決定就好。</p>
<p>十二月~~ 勇於表達</p>	<p>在現實生活中要學習勇於表達其實是非常困難的，例如小明想要學習勇於表達可是他又不太敢上台去說，結果到了最後卻什麼都沒有做到，所以要學習勇於表達前要先學習如何勇敢，這樣下次才可以上台去說，不會再不敢上台，所以要學習勇於表達前要先學習如何勇敢。</p>





## ■111 學年新進生

學生心得日誌

年級：10108 姓名：陳O慈

日期	心得內容
八月~~ 創新	我從以前開始就很喜歡打排球。後來經過我不懈的努力和練習，我成功加入了排球隊。在練習時我總是有些動作做的不對，排球教練總是會很有耐心的糾正我的動作，也會在我打的不好的時候，鼓勵我。我留在學校練排球的時間，說長不長說短不短，有的人是練到下午三點，有的是練到五點我的話是練到四點。我也十分的喜歡練習的過程和結果，過程中會讓人學到很多，例如殺球的時機或殺球的力道。打比賽時輸了我總是會很自責，在打贏時都會很開心的慶祝。也希望自己以後可以成為優秀的選手。
九月~~ 新學期新目標	今年剛升上國中，跟國小真的不一樣，有很多的東西要學要注意，一開始，我真的學不來時常被罵，後來想想，被罵才會記住。所以我的目標就是要減少被罵的次數，要記起來為什麼被罵，要怎麼做才可以更好，相信我以後一定可以更好的。
十月~~ 專注	上了國中之後，上課總是要十分的專注不能有任何分神的時間一秒也不行，否則可能就會漏掉很多的知識點，專注這件事我不知道自己有沒有做到，不過我會盡量讓自己保持專注會認真的聽課不會因為小小的動靜受吸引，不過有的時候我會不太認真而因此分心例如：寫功課的時候我總是會受到 3C 產品的吸引而分心，所以我會盡量把平板放的遠點讓自己不要能拿到平板，我覺得專注是件不簡單的事有的人可能會因為一些小事而因此被影響，甚至是會分心，不過如果有心的話應該都是做得到專注的。
十一月~~ 果決	經過上次比賽的經驗我學習到了，打桌球時不能一直在猶豫到底要怎麼接球，否則球都已經輸掉了。應該要果決一點學會判斷好每顆球不要猶豫，也不要太急著接球，比賽時做過的失誤都要去修正並且了解自己適合怎麼樣的去修正。在比賽時也不要為了上一顆球一直去思考為何會輸掉那顆球，應該要接好之後的每一顆球，而比完賽後在慢慢的去想想自己的失誤是怎麼造成的，或許是一時的疏忽也可能是判斷球的旋轉錯誤，那麼如果不希望下次犯同樣的錯誤，應該要多多練習並想想比賽有犯哪些錯誤要在多注意的。
十二月~~ 勇於表達	從上了國中以後我從以前的不敢發言、表達自己的想法，漸漸的去改掉了，國小的時候都不太敢跟別人說自己的感覺，但上國中我不得不學會勇於表達，在上暑輔的時候我不敢跟別人說話只敢坐在位子上靜靜的發呆，看著別人開心的聊天、討論，但是有人找上了我跟我聊天說想跟我當朋友，我答應了。我們互相了解了對方一起聊了天，是他讓我變得勇敢、學會了思考，不能所有事情都讓別人幫我抉擇。當我了解了這些事我突然發現，原來以前的我是多麼的害怕去跟別人討論是國中改變了我，我覺得表達自己的所有想法是很好的一件事，可以讓別人喜歡和我這個人相處，不過有的時候我會因為自己說的太多而因此讓對方覺得不耐煩、煩躁。但是老師還是會鼓勵我，不要害怕也不要隱藏自己所以我試圖讓自己變得更好，話不會太多也不會太少的跟別人聊天提出提議，他們也並不會排斥，就這樣我喜歡上了表達想法，也學會了跟同學好好的相處。



學生心得日誌

年級：一年級 姓名：高O恩

日期	心得內容
八月~~ 創新	每個創新都是一個新的觀點和意見，我覺得突破是給答案一個更好的結論，像是考試卷的題目老師說這個怎麼算，有同學用老師教的方法算這個題目，有一些的同學他是用更進階的方法算這個題目，老師就會說你這個的答案更棒更不錯，像說這個題目的算式要這麼算，但老師答案要一樣，然後你就用老師還沒教的方法更進階的方法來算，這樣就會是有創新的定義來算這個題目，就是比答案，還要更好的答案，老師就會說你有在預習我還沒教的算法，老師就會說你很棒。
九月~~ 新學期新目標	暑假一下子很快就結束了，迎接我們的是一個國中第一個新學期的新生活，我打算在這六個學期讓自己的功課、課業能變得更好一點，希望在這六個學期裡我還可以變高變瘦，為了讓自己功課變得更好一點我要讓自己上課比國小的時候更專注，更認真好讓我達成讓自己功課好一點課業好一點的目標，還有要讓自己變高變瘦的目標，我就要少吃一點，然後多運動少吃垃圾食物，少喝含糖飲料我相信自己遲早有一天會變的比現在高，比現在瘦的。
十月~~ 專注	上課要專注不要上課到一半就開始跟同學聊天講話，我們讀書要一心一意的讀書不要讀到一半就說哦好累我不讀了這樣永遠不知道自己到底在讀什麼，讀書要認真這樣會讓自己的讀書更有效，我們可以使用行事曆排順序，還有養成自己花了多少錢要記起來，這樣可以幫助我們記憶重要的事務和專注的能力，我們還要學會使用日記本，因為使用日記本可以能記錄我們生活中的各種重要的點點滴滴，還可以在長時間在書寫中更認識自己。
十一月~~ 果決	為了不讓未來的自己後悔，我覺得要改掉一直玩手機的習慣，因為玩手機上癮了就會每天都想玩手機，上課也在想手機裡的遊戲要怎麼做才能破關，然後一直玩手機會讓我忘記時間和功業，玩著玩著忘記時間就已經半夜了，就會忘記要寫功課和複習功課，平常成績就會不及格，月考成績也會不及格，玩手機也會讓自己的視力度數太高，讓自己要戴眼鏡，玩手機也會讓生活變得不規律也造成每天都晚睡早起，每天早上都沒精神。
十二月~~ 勇於表達	我們不管在家裡還是學校都是需要不斷的練習思考，跟家人或老師或同學表達自己的自己的想法，不是別人問問題的時候自己在沉默不知道怎麼說，老是讓別人做決定，一直不表達自己要說什麼，就會覺得就讓別人決定就行了自己都不用說甚麼，自己都不用表達什麼就自己沉默在那邊這樣別人之後就不會想要問你話了，因為自己都沉默在原地，都不說話，所以我們要學會表達自己的想法因為我們每個人的想法都不同。



學生心得日誌

年級： 一年級 姓名： 翁O誠

日期	心得內容
八月~~ 創新	若思緒夠清晰，那麼創新也就不那麼複雜了。若到今天結束時我們都還無法釐清創新的意義，那想必我們昨天也無法釐清。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。這樣看來，聖經在不經意間這樣說過，敲吧，門終究會開的。伏爾泰深信，耳朵是通向心靈的路。這句話語雖然很短，但令我浮想聯翩。我們需要淘汰舊有的觀念，透過逆向歸納，得以用最佳的策略去分析創新。如果別人做得到，那我也可以做到。
九月~~ 新學期新目標	俗話說的好，掌握思考過程，也就掌握了新學期新目標。而這些並不是完全重要，更加重要的問題是，總而言之，要想清楚，新學期新目標，到底是一種怎麼樣的存在。奧維德告訴我們，富裕帶來榮譽，富裕創造友誼，窮人到哪兒都是下人。這段話讓我所有的疑惑頓時豁然開朗。若能夠欣賞到新學期新目標的美，相信我們一定會對新學期新目標改觀。德謨克利特在過去曾經講過，不要企圖無所不知，否則你將一無所知。這句話看似簡單，但其中的陰鬱不禁讓人深思。庫普林講過，命運很像撒嬌任性的女人，只喜愛好些潑辣果敢的人，對於他們才百依百順，惟命是從呢。奧勒利烏斯說過一句發人省思的話，善的源泉是在內心，如果你挖掘，它將汨汨地湧出。這段話讓我的心境提高了一個層次。
十月~~ 專注	深入的探討專注，是釐清一切的關鍵。看看別人，再想想自己，會發現問題的核心其實就在你身旁。巴爾扎克說過一句富有哲理的話，想升高，有兩樣東西，那就是必須作鷹，或者作爬行動物。這是撼動人心的。現在，正視專注的問題，是非常非常重要的。因為，專注的發生，到底需要如何實現，不專注的發生，又會如何產生。專注必定會成為未來世界的新標準。謹慎地來說，我們必須考慮到所有可能。阿蘭在過去曾經講過，生活最好略為困難，不走太過平坦的道路。這句話把我們帶到了一個新的維度去思考這個問題。杜甫曾經說過，十日畫一水，五日畫一石。希望大家能發現話中之話。面對如此難題，我們必須設想周全。我們不得不相信，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。
十一月~~ 果決	阿蘭曾提出，沒有什麼東西比一種想法更危險了當一個人只有一種想法時。這句話讓我們得到了一個全新的觀點去思考這個問題。我們不得不相信，我們要從本質思考，從根本解決問題。謹慎地來說，我們必須考慮到所有可能。世界上若沒有果決，對於人類的改變可想而知。歐陽修講過一段深奧的話，君子與君子以同道為朋，小人與小人以同利為朋。在人生的歷程中，果決的出現是必然的。果決，到底應該如何實現。面對如此難題，我們必須設想周全。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。
十二月~~ 勇於表達	勇於表達可以說是有著成為常識的趨勢。我們卻也不能夠這麼篤定。我認為，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。蒙森告訴我們，不仰仗刀劍，而仰仗人民的信賴。這是撼動人心的。老舊的想法已經過時了。我們要從本質思考，從根本解決問題。俗話說的好，掌握思考過程，也就掌握了勇於表達。那就是，勇於表達究竟是怎麼樣的存在，始終是個謎題。面對如此難題，我們必須設想周全。笛卡爾曾經認為，要以探求真理為畢生的事業。這句話決定了一切。勇於表達，到底應該如何實現。若到今天結束時我們都還無法釐清勇於表達的意義，那想必我們昨天也無法釐清。





學生心得日誌

年級： 一年級 姓名： 方O民

日期	心得內容
八月~~ 創新	<p>謹慎地來說，我們必須考慮到所有可能。這必定是個前衛大膽的想法。契訶夫曾講過，人的一切都應該是美麗的：面貌，衣裳，心靈，思想。我希望諸位也能好好地體會這句話。領悟其中的道理也不是那麼的困難。洛克講過，道德活動既受政府長官支配，又受良心的製約。這句話語雖然很短，但令我浮想聯翩。吉姆·羅恩講過一段耐人尋思的話，要麼你主宰生活，要麼你被生活主宰。但願諸位理解後能從中有所成長。如果別人做得到，那我也可以做到。而這些並不是完全重要，更加重要的問題是，對創新進行深入研究，在現今時代已經無法避免了。</p>
九月~~ 新學期新目標	<p>要想清楚，新學期新目標，到底是一種怎麼樣的存在。陶行知說過一句著名的話，把自己的私德健全起來，建築起“人格長城”來。由私德的健全，而擴大公德的效用，來為集體謀利益。這段話雖短，卻足以改變人類的歷史。我們不得不相信，李四光告訴我們，科學尊重事實，不能胡亂編造理由來附會一部學說。強烈建議大家把這段話牢牢記住。盧梭曾說過一句意義深遠的話，生活得最有意義的人，並不就是年歲活得最大的人，而是對生活最有感受的人。這把視野帶到了全新的高度。對新學期新目標進行深入研究，在現今時代已經無法避免了。</p>
十月~~ 專注	<p>專注勢必能夠左右未來。面對如此難題，我們必須設想周全。不難發現，問題在於該用什麼標準來做決定呢？我認為，愛因斯坦說過一句富有哲理的話，提出一個問題往往比解決一個更重要。因為解決問題也許僅是一個數學上或實驗上的技能而已，而提出新的問題，卻需要有創造性的想像力，而且標誌著科學的真正進步。這不禁令我重新仔細的思考。</p>
十一月~~ 果決	<p>對於一般人來說，果決究竟象徵著什麼呢？本人也是經過了深思熟慮，在每個日日夜夜思考這個問題。果決的出現，重寫了人生的意義。我們不妨可以這樣來想：希特勒說過一句發人省思的話，如果我的民族在這場實驗中失敗了，我將不會為之哭泣，是他們自找了這樣的結局。這段話讓我的心境提高了一個層次。話雖如此，德皇威廉二世曾提出，君主乃至高無上的法。我希望諸位也能好好地體會這句話。</p>
十二月~~ 勇於表達	<p>領悟其中的道理也不是那麼的困難。總而言之，需要考慮周詳勇於表達的影響及因應對策。當前最急迫的事，想必就是釐清疑惑了。當你搞懂後就會明白了。就我個人來說，勇於表達對我的意義，不能不說非常重大。對勇於表達進行深入研究，在現今時代已經無法避免了。世界需要改革，需要對勇於表達有新的認知。不要先入為主覺得勇於表達很複雜，實際上，勇於表達可能比你想的還要更複雜。在這種困難的抉擇下，本人思來想去，寢食難安。勇於表達究竟是怎麼樣的存在，始終是個謎題。把勇於表達輕鬆帶過，顯然並不適合。</p>





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



學生心得日誌

年級：10318 姓名：黃O閔

日期	心得內容
八月~~ 創新	自從我加入排球隊，我的守備變得更加的好，和攻擊，我以前想要當主攻手，但是我沒有認真的練攻擊所以才沒有當主攻手，現在我就要好好的練了，我以前高手舉球會怕擦貢丸，現在我抓到一個訣竅讓我不會擦貢丸。
九月~~ 新學期新目標	這個月的排球讓我更進步，我的目標是我可以長高到 180 公分，我一進來開始打排球我的身高是 146 現在 150 公分了，而且我的彈跳力變得跟好了。每次都希望打排球完可以打比賽，我很喜歡打比賽每次得分都很開心，我最喜歡站的位子是舉球和攻擊手，舉球可以吊球和攔網，攻擊手如果打好球會很開心。
十月~~ 專注	自從我加入排球隊，我那個禮拜都沒認真讀書，只有認真打排球，後來老師有跟我講你喜歡運動我欣賞，但是你也要認真讀書，你要當個讀書很厲害運動很厲害的人，後來我就認真的上課，但是有時候中午也會去英文補考，但是我也是很認真的在讀書。
十一月~~ 果決	想要下場比賽就要每天努力練習，把握每一顆球，在練習時注意看球聽主任和老師，基礎練好就可以試著下場練習。
十二月~~ 勇於表達	上臺演講的時候要勇於表達，講話要大聲咬字要清楚，有一次我上臺的時候，我因為過於緊張，所以講話不夠大聲，導致台下的人都聽不清楚，魯莽往往以勇敢的名義出現，但它是另一回事，並不屬於美德；勇敢直接來源於謹慎，而魯莽則出於愚蠢和想當然，希望下次我可以進步。



學生心得日誌

年級：104 姓名：陳O淳

日期	心得內容
八月~~ 創新	下午快兩點的時候我會和同學去打排球，有時我會練教練要我們練的殺球、擊球之類的，或者跟同學們打比賽，教練會教我們一些動作，還會請我們吃便當、喝飲料。打排球打到手時，手會紅掉，還會有刺痛的感覺。有時也會跟學姐、學長、教練比賽，讓我變得比之前更厲害了，跟學長姐和同學和教練打的每個感覺都不一樣。教練對我們很好，不太會責罵我們，排球我每天大概都練一個小時就回家了，練得時間雖然不長，但每天都是滿身是汗的回家。
九月~~ 新學期新目標	能拿一個團體的第一名。因為桌球教室的桌子比較少的關係，然後人又蠻多的，所以我儘量去把握每一分鐘，花更多的時間培養我的桌球技巧，要把感情投入進去，再把每個老師要求的事情做好，這樣就有許多時間可以去打桌球，培養我的技巧了。有時候也會跟學姐打比賽，可以增加一點點的技巧。跟學姐和跟自己以前國小同學打，感覺很不一樣，有種說不出來的感覺。我幾乎都會跟同學們用放學時間去練球，大家都大概打到五點半才回去，但是因為我要搭公車所以比大家早十分鐘。
十月~~ 專注	或許專注不是和形容我，從開學到現在，我專注在課業上比較少，尤其在數學上。可是像是生科，家政特別的有興趣，因為這些在國小的時候沒有體驗過甚至對這些很好奇
十一月~~ 果決	我很喜歡桌球，因為桌球教練對我們特別好，不會像其他國中的教練一樣很兇，他會鼓勵我們支持我們，她不會像其他教練手把手教，而是放影片，讓我們自己看。本以為國中的桌球隊會比國小還要嚴格，可自從來到國中的桌球隊，好像比國小還要輕鬆
十二月~~ 勇於表達	很開心可以在桌球裡，不僅可以在球隊裡找同學切磋，還可以找學長姐切磋。除尺之外下午練習的時候偶爾也有麵包可以吃，但是我比較喜歡在中午練球，因為中午不僅人比較多，爾且桌球室的地板還特別的涼快。中午睡在那邊應該特別的涼爽，



學生心得日誌

年級：104 姓名：方O淳

日期	心得內容
八月~~ 創新	<p>創新跟嶄新對我來說最好的譬喻，就是排球</p> <p>第一次接觸排球是在暑輔的第一天，一開始我完全不會打，打到手瘀青，害怕被學長姐罵，取笑等，但後來加入了排球隊，教練，學長學姊都很努力用心的教導我們學妹，所以讓我對排球又有了信心，每一次的練習都會讓我感覺到我要慢慢的進步，練習完隊呼時我會覺得非常的團結，從一開始的慌張到現在的努力，慢慢的進步，一定會有收穫，所以我會努力的練習排球，讓我的生活充實，這就是我對創新跟嶄新的看法。</p>
九月~~ 新學期新目標	<p>新學期新目標，國中是我的新的一個開始，國中跟國小不一樣，國中開始課業就會越來越重，如果成績不好的話，就考不上好學校，如果要好工作，就要有好學校，所以要努力的唸書，讓自己成績提升。</p> <p>還有排球，排球是我剛接觸的運動，現在我們還朝著基本功在練習中，等我們練到比較熟時，學會比賽，我們才可以為校出賽，所以現在要努力練習，學習跟運動都很重要！學習使我成績變好，運動使我體力變好，運動可以讓我身體健康，所以新學期的新目標就是學習跟運動。</p>
十月~~ 專注	<p>"現在上國中越來越累了，課業加重，如果要讓成績變優異，就要努力念書，專心上課，但是有些課很無聊還是會讓我分心，想睡覺，但我會努力克制自己的分心，讓自己專注的上課。</p> <p>還有練排球時，也要專注如果一個分心，球會直接砸在你的臉上，所以練球時要專注，還有做很多事情都要專注，只要一分心，你就會沒有收穫，受傷等，所以我做任何事都會叫自己專注不能分心。這些就是我對於專注的看法，分心是不好的事情，專注才是好事，所以要學會克制。"</p>
十一月~~ 果決	<p>一開始我打排球的時候，我總是很猶豫要不要打，但是一猶豫的時候，就會發生錯誤了，所以果斷非常的重要，不論是排球還是什麼運動或什麼事情都不能猶豫一定要夠果斷，一開始打排球時我的接球非常的爛裡面也有猶豫的因素，只要一猶豫球就會沒接好或打到你的臉等的問題，但從一開始到現在我變了很多，現在我不會在猶豫了，所以接球也會順利很多，比一開始的進步非常多，所以做甚麼事情一定要果斷不要在那邊猶猶豫豫的，只要一猶豫就會錯過了。</p>
十二月~~ 勇於表達	<p>關於勇於表達這件事情，其實對於很多人來說都有一定的困難猶豫，每個人都有不想表達的事情，但是只有表達出來，別人才可以幫到你，雖然不敢表達但是要為了自己而表達出來，表達可以使自己變的更好，讓自己更充實努力，比如排球，像我一開始也不敢表達給老師學長姐如何做這個動作，如果不敢表達就好一直不好做這個動作，所以要為了讓自己變的更好而表達出來，我現在遇到不會的動作都會請教會的老師學姊來幫助我，讓我自己變的更好，不要害怕，勇敢讓自己變的更好。</p>





學生心得日誌

年級：104 姓名：蔡O萱

日期	心得內容
八月~~ 創新	創新、嶄新的想法，對最近的我來說，有一個很大很大的心得，那就是排球。排球，對剛開學的我來說，充滿了恐懼，折磨，所有拿來形容害怕的詞彙，我想應該都可以拿來表達當時的我，一開始的我，什麼都不會，基本功不會，架網子不會，再看到那麼厲害的學長姐，讓我感到心慌，想說自己會不會跟不上他們。之後開始打球了，這才讓我深刻的意識到，理想跟現實的差距真的好多，我打的真的可以說是一塌糊塗，自己都看不下去了，所以一開始的我真的非常非常害怕，擔心非常多事情。那我創新的看法是什麼呢？其實是現在我的想法，現在的我跟學長姐已經漸漸熟悉，不會像剛開始一樣尷尬，緊張了，而我現在的排球實力，雖然基本功還沒很熟練，但我覺得比一開始進步多了。而我最重要的想法是，以前的我會因為害怕而想放棄，但現在的我即使很累，打的爛，我卻不想放棄，想好好的撐下去。這大概就是我最最近擁有的嶄新的看法吧！
九月~~ 新學期新目標	新學期新目標。升上了國中，有好多好多事情要做，於是我就有了幾個目標要完成，第一個目標，第一次月考將近，我既期待又害怕受傷害，期待月考，是因為想知道自己的程度在那，對於國中的課程還能不能接受，害怕的點是，我接下來要跟更多人競爭，擔心會輸很多厲害人物，於是我決定要認真念書，拿到一個理想的結果。第二個目標是排球，剛開始練習排球，目前只會一些很不熟練的基本功，希望過完這學期，我可以學會如何殺球，並且練好基本功，某些很簡單的動作至少要習慣、熟練，所以我一定要好好練習，跟上學長姐。希望這學期給予自己的目標可以達成，可以拿到一個令我滿意的表現。
十月~~ 專注	專注，對我來說是一個很困難的事情，從小到大我都很難認真專注的做好事情，不然就是三分鐘熱度。上了國中，加入了排球隊，我必須更努力，更認真，去做好每件事情，這樣才能跟上學長姐、同學們的腳步。老師講解我必須要專注聽，學長姐們示範動作我也要認真學，現在我在慢慢學習，讓自己做好每件事情，不要每次都只會讓人失望，而是要好好的，一心一意的做好任何事。專注，可以讓我學會更多事情，讓我被更多人肯定，我一定要好好學習，更精進自己！
十一月~~ 果決	果決，是很多人做不到的事情，遇到選擇，就會在那邊停滯不前，而耽誤了很多事情。我也是一個很優柔寡斷的人，很常做不出選擇，然後就把一件事情搞砸，而現在的我遇到最多的難題就是，我托球，應該要上手，還是低手就好，我很想嘗試上手，但又會擔心自己托不好，而去選擇比較穩定的低手，有時候選擇到一半，球就來了，讓我反應不及，就會用一個怪怪的姿勢將球接起來，所以我現在必須得快一點做決定，不然一定會錯失很多機會，導致事情做不好。
十二月~~ 勇於表達	"勇於表達，對我來說，最有感觸的是在於喊聲的部分。剛開始，我都不敢喊聲，接球都不說話，時常讓其他隊友搞不清楚，我到底要不要接球，很常跟隊友撞到，或是兩個人都沒接到球，然後經過這幾週的訓練，我逐漸開始喊聲，開始敢大聲喊要接球，也讓自己更敢去接球，也比較不會都沒接到球，或是撞在一起，但我現在還是要更勇敢一點，現在的我還是會害怕去接球，擔心接不好的問題，希望我能趕快克服心裡的高牆。勇於表達是一個很重要的事情，我還是有很多事情不敢開口，還是會有不敢做的事情，以喊聲就是一個例子，一開始的我害怕自己會接不好，所以都不敢要球，都安靜不說話，但是球場需要溝通，所以我



還是要繼續努力，才能進步。"

學生心得日誌

年級：104 姓名：魏O睿

日期	心得內容
八月~~ 創新	<p>創新可以讓一件事情變的更好，創新也可以讓這個東西變的更完美、更多選擇。但創新也有可能破壞這個東西的最原本想表達的事。就像冰淇淋一樣，創造更多口味形成了新品，但有的還是要保持原來的口味才好吃。所以我想要表達的就是有的東西、事情可以創新，可以讓它變得更好、更多選擇、更多樣化。但創新也有可能毀掉這個事情、東西，造成反效果。</p> <p>我覺得創新是一件好事，它可以讓我們變得更輕鬆。但我多一點點的支持原本，它不會因為某些東西、事情而改變它。</p>
九月~~ 新學期新目標	<p>我的第一個目標是運動會的 200 公尺（應該是吧）得到第一、二名，要怎麼達成呢？就是班導說的每天早上籃球場十圈，要做到不可以偷懶。</p> <p>第二個目標就是把排球練好，雖然是剛練沒多久，但目前狀況就是把基本功練好，就像老師說的要把發球練好，不然就不用玩了！還有發球可以發過網子。目前就是把發球練好和發球可以發過網子。</p> <p>第三個目標就是十月的考試可以進前十名，把老師發的考卷確實寫完、改完，把不會的題目標記起來，上課的時候可以問老師或者問會的同學。</p> <p>所以總結我的目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1：運動會的 200 公尺第一、二名。</li> <li>2：排球 把發球接起來、發球過網子。</li> <li>3：十月考試進前十名。</li> </ol>
十月~~ 專注	<p>專注這個詞用說的很簡單，但實際做是很難的。就像我我常常會自己想今天一定要專注在上英語課，但實際都沒辦法做到。所以我覺得專注是很難的一件事。但有的人卻可以很專注於一件事情上，不會分心，直到做完為止。這讓我很敬佩。</p> <p>專注多辦是可以練出來的，除了使用行事曆和排行程還有記帳、日記本等等的，還有一種應該也可以幫助自己專注的，那就是平拼圖，我會這麼說是因為你在平拼圖的時候要專注於在找拼圖上，只要一分心你就不知道自己找到哪裡了！平拼圖還可以幫助你的耐性變強。</p>
十一月~~ 果決	<p>就像文章說的每個人都想選最正確的選擇，但是並不存在著最完美正確的選擇，因為沒有人知道你選的就是最正確的，有可能其他人覺得另一個選項反而比較好。還有可能就是你在追求完美的選擇的時候，機會已經從你旁邊經過了，因為不斷的猶豫不斷的在想這個選擇到底是不是最完美的選項，而導致遲遲沒辦法做決定。所以我們要盡可能的在當下就最好你覺得最適合當下的正確選擇，不然就會像剛剛我說的機會從你旁邊經過了！也要放下自己內心的執著，不然就會執著於那裡不知道該怎麼做才好。</p>
十二月~~ 勇於表達	<p>每個人都會有思考、判斷、表達自己想法的時候，這個時候一定要勇於說出來自己的看法，不要沉默或者自己承擔又或者讓別人幫你下決定。如果你沉默的話，就沒有人知道你在想什麼、要怎麼幫你等等的。如果你自己承擔的話，沒有人知道你可以承擔多久，甚至連你自己也不知道什麼時後會承擔不住。如果別人幫你下決定的話，你不知道那個決定對你是有好處還是對你來說是壞處，甚至之後有</p>



可能會喪失自己的決定權。所以有想法的時候要勇於表達不要沉默、不要自己承擔、不要別人幫你做決定。

學生心得日誌

年級： 10421 姓名： 林O廷

日期	心得內容
八月~~ 創新	將現有的產品的獨立元件進行改進，強化，並補充現有產品設計的功能。元件以新的方式影響其它元件的性能，使在品架構改變時，必須重新的構建產品的架構，而產品元件及核心設計基本上並未改變。成功的創新產品或服務須要良好的知識資源，知識的流通，才能夠產生新的想法，改善現有的產品，服務，或是創造出在市場上具有新穎性的商品。針對現有產品的幾種元件及核心設計，作催毀式創新改變，但產品架構並未改變。是最容易達成的創新。
九月~~ 新學期新目標	這個學期的目標？對於今年剛上國中 1 年級的自己，新的階段，新的體驗，也必須調整自己的整個生活步調，時間規劃，還有人際關係，到目前為止，還是在調整，課業壓力也有加重的感覺，但覺得進入排球隊打球後讓自己有了些想法，會想突破自己（在體能上），課後的練習及體能操練會覺得很開心也有釋放壓力的感覺，這是我第一次接觸排球隊，我希望自己精進自己，做什麼都要認真學習態度，可以變成校隊的一份子為自己爭光為學校爭光！！當然在學業上也要加油，為自己負責
十月~~ 專注	專注，真的是我現在必須好好培養自己的一個課題，以前都很容易分心，媽媽常常唸我，說我不懂自律，時間的規劃都沒有常常臨時抱佛腳，寫功課這樣。做是也這樣，看手機及電視是最專注的，哈！這是現在小孩的通病嗎？但其實我也不是故意的呀！人總是會被自己喜歡的事物吸引嘛！但想一想，我也應該長大了，時間的規劃，事情排序的流程，等，我應該準備一本行事曆，筆記本，好規劃自己的時間，我希望現在開始可以養成好習性，做起事表才会有條理。這也是自己對生活的一重負責任的態度。期待更好的自己。
十一月~~ 果決	老師說果決就是堅決和果敢在經過謹慎的考慮然後把它變成你自己的經驗和學習這就是你唯一勇敢的一面還能比別人認識更多的知識也能比別人有成功的機會
十二月~~ 勇於表達	人的一生很短暫，錯過了便成了永恆；人的一生無重來，失去了便是永久；人的一生很渺小，忽略了便是永遠。既然如此，我們為什麼不好好珍惜呢？所以要勇於表達委婉說出自己的想法，而不傷害別人。別委屈自己，盲目的跟從別人的指示，要勇敢說不。





學生心得日誌

年級： 10417 姓名： 張O傑

日期	心得內容
八月~~ 創新	<p>若到今天結束時我們都還無法釐清創新的意義，那想必我們昨天也無法釐清。若無法徹底理解創新，恐怕會是人類的一大遺憾。拉斯金說過一句很有意思的話，一個人專心於本身的時候，他充其量也只能成為一個美麗，小巧的包裹而已。這段話可說是震撼了我。創新對我來說，已經成為了我生活的一部分。一般來說，若能夠欣賞到創新的美，相信我們一定會對創新改觀。林逋說過一句很有意思的話，謙柔卑退者，德之餘；強暴奸詐者，禍之始。這是撼動人心的。西塞羅講過一段深奧的話，智力享受的方法很多，而且各種各樣，我是指明智而有教養的人，對這樣的人來說生活就是思考。這段話令我陷入了沈思。話雖如此，儘管創新看似不顯眼，卻佔據了我的腦海。</p>
九月~~ 新學期新目標	<p>我是剛升上國一的新生，在開學後三個禮拜因為確診了，所以並沒有去到學校上課，新學期要更加進步，所以我給自己定了很多我能做到，並且不困難的目標。</p> <p>我的第一個目標是，每科都能達到標準，在國小的時候，我的數學成績非常不好，雖然在家裡，我阿姨會幫我補習，但是成績還是不好，或許是因為我都沒有非常認真學，但是到了國中，我希望我能在學習上跟打遊戲一樣認真，並且把一點打遊戲的時間放在學習上，但是因為關於學習，所以專注力很重要，我也希望我可以不要三分鐘熱度，什麼事情都撐不到最後。</p>
十月~~ 專注	<p>若無法徹底理解專注，恐怕會是人類的一大遺憾。總而言之，既然，要想清楚，專注，到底是一種怎麼樣的存在。專注對我來說有著舉足輕重的地位，必須要嚴肅認真的看待。而這些並不是完全重要，更加重要的問題是，對我個人而言，專注不僅僅是一個重大的事件，還可能會改變我的人生。把專注輕鬆帶過，顯然並不適合。謹慎地來說，我們必須考慮到所有可能。總結來說，我們一般認為，抓住了問題的關鍵，其他一切則會迎刃而解。</p>
十一月~~ 果決	<p>所謂果決，關鍵是果決需要如何解讀。由於，果決必定會成為未來世界的新標準。巴爾扎克講過，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。這句話幾乎解讀出了問題的根本。徐特立曾經提過，勤工儉學的意義還在於它能夠培養和發揮青年的創造性和才能。如果我們給青年安排一條輕便的道路，他們只須飯來張嘴，上課就唸書，什麼也不管，這樣我們就會害了青年，會使聰明人也變成傻瓜。這段話雖短，卻足以改變人類的歷史。</p>
十二月~~ 勇於表達	<p>門捷列夫曾經說過，天才就是這樣，終身勞動，便成天才！這段話讓我所有的疑惑頓時豁然開朗。勇於表達對我來說，已經成為了我生活的一部分。世界需要改革，需要對勇於表達有新的認知。儘管如此，我們仍然需要對勇於表達保持懷疑的態度。禮記告訴我們，其旨遠，其辭文。但願各位理解後能從中有所成長。勇於表達必定會成為未來世界的新標準。</p>





學生心得日誌

年級：10421 姓名：鄧0元

日期	心得內容
八月~~ 創新	排球這個運動項目其實我很陌生，因為我在國小這個階段從來沒有接觸過排球這項運動，我從剛進入國中一年級才開始接觸排球這項運動。剛開始打排球的時候，我覺得不好玩，因為手很痛，後來主任和學長姐糾正了我很多很多地方，我才慢慢開始喜歡上這項運動，其實我原本是要等哥哥第九節，然後我在學校亂晃的時候遇到我朋友黃聖閔他剛好要去練球，他就問我要不要一起去打排球，於是我就跟他一起去練排球，練了好幾天於是我就加入了排球隊。
九月~~ 新學期新目標	我有很多很多的目標，其中一個目標就是身高能長到 170 以上，因為我們家的人都長的沒有很高所以我要努力努力的完成我的目標，所以我會常運動、均衡飲食才有機會能達到 170。我還有個目標，就是希望能跟排球隊一起去比賽，因為我實力比較弱，所以主任不知道會不會給我去比，所以我要認真練認真練，才有機會去，就算我能去比賽不能被主任選中下場也會很尷尬更何況也會被別人以為我去湊人數的，為了不要讓這種事情發生所以我要比別人付出更多更多的努力，俗話說：天下沒有白吃的午餐，所以要努力不懈的完成每個目標，不然就得不到。
十月~~ 專注	練習排球的時候我一定會很專注，因為我只有練星期二和星期五的球，所以我的實力一定會輸很多人，像是我剛在學低手的時後，其他人有可能已經在學發球了，所以我都會問我朋友黃聖閔關於排球的任何問題，然後我在家無聊就會試試黃聖閔教我的動作，有時候做不好還會去找 Google 或 YouTube。做任何事都要很專注不然有可能會受傷、如果在比賽沒有專注也有可能會失分、煮飯沒專注也有可能烤焦所以不管是做什麼事情都要專注的做。
十一月~~ 果決	每個人都想選最正確的選擇，因為沒有人知道你選的就是最正確的，有可能其他人覺得另一個選項反而比較好。還有可能就是你在追求完美的選擇的時候，機會已經從你旁邊經過了，因為一直猶豫和沒信心自己選的答案所以就有可能失敗，而沒辦法做決定。所以我們要盡可能的在當下就最好你覺得最適合當下的正確選擇，不然機會可能就會跟你插肩而過！也要放下自己內心的執著。
十二月~~ 勇於表達	每個人都會有思考判斷表達自己想法的時候，這個時候一定要勇於說自己的看法，不要沉默或者自己承擔又或者讓別人幫你下決定。如果你沉默的話，就沒有人知道你在想什麼、要怎麼幫你等等的。如果你自己承擔的話，沒有人知道你可以承擔多久，甚至連你自己也不知道什麼時後會承擔不住。如果別人幫你下決定的話，你不知道那個決定對你是有好處還是對你來說是壞處，甚至之後有可能會喪失自己的決定權。所以有想法的時候要勇於表達、不要自己承擔、不要別人幫你做決定。



學生心得日誌

年級：304 姓名：羅O宸

日期	心得內容
七月~~ 機警	「哪裡有智慧，哪裡就有道路。」這句話告訴我們有智慧、機智是多麼重要的事。有智慧，說出的話會變得很有學問，有機智可以化解危機、避免紛爭，還可以扭轉局勢，為了讓我們避免一些不好的情境，所以我們要適當的利用機智，可以解決生活中的大小事。要學會學習用幽默的方式來回應人生遇到的事情，用機智的方式化解自己每一次的尷尬。
八月~~ 創新	創新的定義是推出新事務，或是以現有的思維提出有別於常規或常人思路的見解，利用現在的知識以及物質，在特定的環境，人類為了滿足自身需要去改進或創造新的事物，不斷拓展對客觀世界及其自身的認知與行為的過程和結果的活動，且能獲得有益的效果 創新有某種不可預見性，大多數的創新行為都是未經計畫的產物，所以創新是不能規劃的。創新也是現代經濟發展的重要驅動力，而創新同時是一個過程，也是一個結果。
九月~~ 新學期新目標	希望自己的成績能夠更好. 複習上課內容. 讀書 寫講義. 考上好學校，把球打好，最好能抱個獎盃回來。
十月~~ 專注	「專注」就是全神貫注、不三心二意、目標專一，要成為高手之前，只有用心專一，才能夠有所不為，而後有所為。任何一件事情都需要專注，專注的人才能獲得的成功。我們應該專注聽課、專注於做事，專注於自己的本職工作。只有學會專注，我們才能迎接成功，擁抱成功。
十一月~~ 果決	想要成功，掌握機會是關鍵，可是機會總是稍縱即逝，因此面對機會要命快果決，立即行動，但果但多半取決自己的執著，若知道自己容易猶豫，要強迫自己做出決定，並設定時限，期限內做出決策，下不瞭決定，大多數都是訊息不明，以致無法判斷，一定要限期完成訊息收集，快速比較分析利益最大化及可能傷害最小化，遇到對的事，立即去做，一分鐘都不要後悔，遇到錯的事，立刻放棄，一秒都不要猶豫。如果是自己的個性問題，可能是習慣、或缺乏思考能力，一定要立即改正學習獨立思考能力，要不斷練習訓練遇到所有狀況都不要害怕失誤，立即下決定，快速執行，不斷修正，調整方向。
十二月~~ 勇於表達	表達力，是一種你我都要磨煉的工作能力，因為這項能力可決定人能否獲得更多機會。當人們說話時，會不自覺地把自我形象暴露在公眾場合前，有些人過於擔心自我形象會因為說錯話而受損，就產生了窘迫不安的怯場心理。我們內心感到恐懼，就無法有自信地表達自己，進而成為溝通時的一大阻礙。人們緊張時說的話往往很小聲，也容易顯得信心不足，讓聽眾無法直接地接受到你想傳遞的內容除了要留意外在的形象，與人交流時，也要懂得聆聽對方的內心。既使在公開的場合演講，也不需太過緊張，專注於你想分享的內容，並有自信地傳達給聽。



學生心得日誌

年級：三年級 姓名：陳O致

日期	心得內容
八月~~ 創新	每一次的練習，都是為了將來的比賽做準備。從一開始的低手擊球、高手托球、發球...等，就可以讓我們在比賽中有所準備。上次出去比賽時，我還記得那次激烈的對抗，讓我在比賽中顯得十分的緊張且刺激。第一局的比賽還不知道對手的能力程度與想法，所以被對手贏了一局；第二局時，我們已經摸透的對手的想法，讓我們在第二局中扳回了一局，來到最後的決勝局時，因為雙方都是平手，讓我有些緊張，但是我們也沒有氣餒，最後我們贏得了這次的比賽！
九月~~ 新學期新目標	剛升上國三的我，面對的課業與考試的壓力越來越多，上課的內容也越來越困難，但是我也沒有就此放棄一切的努力，因為我覺得可以每天一點點的努力與付出，一定會有和怠惰的方式有所差別。我希望自己能夠對會考的準備是足夠的，讓自己不會淪落到最後面朝黃土背朝天，也是家人對我的期許！
十月~~ 專注	在考試或是上課期間，專注是一個非常重要的一件事，不能被一點小東西所影響到，但是我總是做不到，因為我的眼神總是會在意周邊的任何舉動，而就此分心。當我意識到這件事情的嚴重性後，我發現我開始抓不到題目的意思，和他整個主題的重點位置，所以我嘗試過許多次的注意力集中，但每次都是以失敗告終。這件事越來越惡化，什麼事都開始做的糊里糊塗的，我真的覺得應該強迫自己改變，所以我每天回家都會把老師上課講解的題目回家再看過一次，讓我整個腦袋知道我要的是什麼東西。也到現在，我終於不會有不專注的問題了！！！！
十一月~~ 果決	果決是一個決定你選擇的答案，人的一生基本上都是在和選擇打鬥，並且走向你所選擇的道路。路途中必然經歷過非常多的風吹雨打，但是你如果堅持的下去，那你就是有苦盡甘來的報應；如果你選擇的道路是錯誤的，而感到後悔莫及，其實也並不是什麼不好的事，因為這個是你所做的決定，只有身旁的朋友給你的建議，並沒有任何人能決定選擇的道路。所以選擇錯了，我們可以嘗試走看看，搞不好也會出奇蹟也說不定！
十二月~~ 勇於表達	當你長大出社會，找工作時，你一定要勇於表達。如果你因為害羞或者內向而失去了你本應該擁有的東西，那相對來說，你等同於失去了一個機會，而且這個機會並不是一直都在的。所以，人的本性都應該用於發表，並且不怕出錯而受到害羞，因為人一生必會出錯，更何況這些過錯其實也是可以避免發生的。所以應該有一種不害怕的心，才能對你的一生都是很精彩的！



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





學生心得日誌

年級： 30412 姓名： 劉O娟

日期	心得內容
八月~~ 創新	新一代人應該有新一代的想法，新一代的追求，我們不該僅滿足於父母給予我們的天空，我們應該去追求自己的那一片天地，堅持自己的信念，到別人無法到之路。創新源於內心深處，我們需要不斷地去挖掘，去實踐，才能有所成就。創新與傳統，就像房子與根基，要想有漂亮的房子，首先就需要有穩固的根基，要想出類拔萃，那就需要有創新的氣魄。
九月~~ 新學期新目標	我希望在新學期開始之後，第一是能先把課業顧好，第二也希望桌球不要退步。我覺得要先寫好讀書計畫，寫好每天要讀哪幾科，還需要一些時間來看老師上傳的影片，調整自己的姿勢，或者是多學其他的發球。目前是回家就先讀書，在學校的時候，午休跟下午放學後都去練球，不過有的時候會需要上第九節課，但第一選擇都是先去上主科，沒有上課的話再去打球就好。
十月~~ 專注	專注的力量是很厲害的，繩鋸木斷，水滴石穿，專於一點，日積月累，任何微茫的力量都可以匯聚成無窮的戰鬥力。名人曾說“只有沉入更深的海底，才能激起更美麗的浪花。”專注，讓人的心靈更加澄靜。往往只有專注於某一件事，才能成功，獲取榮耀，散發光芒。
十一月~~ 果決	做事需要果斷點，畏畏縮縮很難把事情做好，果斷會有意想不到的結果，有時考慮太多，反而很不好選，所以果斷才會有意想不到的結果。思前想後，猶豫不決固然可以免去一些做錯事的可能，但想太久反而失去的時機，所以果斷別拖拖拉拉，才是上策。
十二月~~ 勇於表達	有人常常說，違背長輩的話或不聽老師的教導，是一種沒有禮貌的表現，是一種不好的習慣，但是勇敢地表達出自己的觀點和想法也不是完全錯誤的，所以我們應該勇敢的說出“不”。世界上沒有絕對的正確，即使再偉大的人都會犯錯，所以我們在每一件事面前不應妥協，應在不正確的事情面前說不“不”勇於表達才好。



# 參、學生自評表、學生自評統計表

## 一、學生自評表

中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：302 姓名：董宏宏 擔任專長位置：攻擊手

◎填寫日期：111年12月24日  
本表採5等評分：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(計畫名稱)學習更有興趣。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input 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. 我附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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意參與每一次對外的表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到……	<u>在比賽時有人在攻擊的時候如何怎麼對位,和比較量網的球怎麼處理</u>				
17. 我增強了(或突破)……	<u>什麼我的攻擊變強了,移動有變快了</u>				
18. 我的期待(或我的承諾)……	<u>下次比賽可以打的更好,也希望我可以更主動的去要球和引導大家</u>				

中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：302 姓名：張榮壽 擔任專長位置：A2

◎填寫日期：111年12月20日  
本表採5等評分：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(計畫名稱)學習更有興趣。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我附於在班上跟同學分享學習的內容。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意參與每一次對外的表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到……	<u>很多關於攻擊和防守的知識</u>				
17. 我增強了(或突破)……	<u>體能上升,球技比剛加入排球隊好一點,</u>				
18. 我的期待(或我的承諾)……	<u>希望能在下一次比賽把學到的益處運用在比賽上</u>				



中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：103 姓名：于冠宇 擔任專長位置：

◎填寫日期：111年12月21日  
本表共5等評分：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)

Table with 5 columns: 非常同意, 同意, 尚可, 不同意, 非常不同意. Rows 1-16 with checkboxes.

17.我增強了(或突破)..... 握球越沖越順利。  
18.我的期待(或我的承諾)..... 我不敢去接球到現在要去接球。希望每一記的比賽都有成就感。

中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：301 姓名：董文華 擔任專長位置：中間

◎填寫日期：111年12月21日  
本表共5等評分：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)

Table with 5 columns: 非常同意, 同意, 尚可, 不同意, 非常不同意. Rows 1-16 with checkboxes.

17.我增強了(或突破)..... 握球的配合、團隊精神。  
18.我的期待(或我的承諾)..... 我突破了不敢接球，從每次訓練看球到觀看者球。希望自己能以持握球的環境為團體一份子。

中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：304 姓名：曾郁傑 擔任專長位置：攻擊手

◎填寫日期：111年12月20日  
本表共5等評分：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)

Table with 5 columns: 非常同意, 同意, 尚可, 不同意, 非常不同意. Rows 1-16 with checkboxes.

17.我增強了(或突破)..... 調球及接別人的調球。  
18.我的期待(或我的承諾)..... 攻擊時打高球心也不是變力打。希望我接發球可以穩定一些。

中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：304 姓名：張亦樞 擔任專長位置：二號位

◎填寫日期：111年12月20日  
本表共5等評分：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)

Table with 5 columns: 非常同意, 同意, 尚可, 不同意, 非常不同意. Rows 1-16 with checkboxes.

17.我增強了(或突破)..... 如何處理網上的球和圓形球。  
18.我的期待(或我的承諾)..... 我增強了攻擊，以前怕高球而不敢攻擊，現在比較敢打了。希望我能更冷靜的去處理球，發球步伐還得再調整才不會踩線，每發球和接扣的能力再好一點就能有多一點打成一球機會了！



中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：102 姓名：劉明弘 擔任專長位置：

◎填寫日期：111年12月2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)

Table with 5 columns: 非常同意, 同意, 尚可, 不同意, 非常不同意. Rows 1-16 with checkboxes.

16. 這學期我學習到..... 排球基本
17. 我增強了(或突破)..... 對排球運動的認知
18. 我的期待(或我的承諾)..... 我希望我可以上場比賽

中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：301 姓名：劉勝意 擔任專長位置：接球

◎填寫日期：111年12月21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)

Table with 5 columns: 非常同意, 同意, 尚可, 不同意, 非常不同意. Rows 1-16 with checkboxes.

16. 這學期我學習到..... 接球、發球、攻擊、接球、發球小技巧、團隊精神、提升隊友的自信心、跑位轉動
17. 我增強了(或突破)..... 防守防線、攻擊防線、接球
18. 我的期待(或我的承諾)..... 在接球、發球、攻擊上都有進步在發球上突破跟去撲、單球、從不偏、進步到會期待未來的球技能夠大伏提升不要當團隊中最弱的。





中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：204 姓名：李聖偉 擔任專長位置：

◎填寫日期：111 年 12 月 26 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)

Table with 6 columns: 非常同意, 同意, 尚可, 不同意, 非常不同意. Rows 1-16 with checkboxes.

16. 這學期我學習到..... 打球 我學到了怎麼和同學打球  
17. 我增強了(或突破)..... 排球 我要被我學會了以前不會的運動  
18. 我的期待(或我的承諾)..... 我期待我可以學到很多東西

中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：103 姓名：董聖賢 擔任專長位置：3號位

◎填寫日期：111 年 12 月 20 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)

Table with 6 columns: 非常同意, 同意, 尚可, 不同意, 非常不同意. Rows 1-16 with checkboxes.

16. 這學期我學習到..... 我學到國中男生的扣球怎麼處理比較合適  
17. 我增強了(或突破)..... 我突破不會怕別人扣的球  
18. 我的期待(或我的承諾)..... 我希望排球隊的人球技越來越好

中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：306 姓名：呂承承 擔任專長位置：主攻

◎填寫日期：111 年 12 月 21 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)

Table with 6 columns: 非常同意, 同意, 尚可, 不同意, 非常不同意. Rows 1-16 with checkboxes.

16. 這學期我學習到..... 我學到了團隊精神跟合作  
17. 我增強了(或突破)..... 我原本不會扣球，但我多加練習就成功了  
18. 我的期待(或我的承諾)..... 我期待下一次的比賽可以進步一點

中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：二四 姓名：洪政昊 擔任專長位置：

◎填寫日期：111 年 12 月 25 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)

Table with 6 columns: 非常同意, 同意, 尚可, 不同意, 非常不同意. Rows 1-16 with checkboxes.

16. 這學期我學習到..... 低手、低手發球等  
17. 我增強了(或突破)..... 在國技館會運球不會但到了現在以後學會了低手  
18. 我的期待(或我的承諾)..... 我期待之後可以打白硬女子



中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：204 姓名：許庭豪 擔任專長位置：體育

◎填寫日期：111年12月27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)

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

16.這學期我學習到.....  
什麼嗎?儘做什麼事,先做該做的事,再做自己想做的事.  
17.我增強了(或突破).....  
我的排球從一開始低手不到,現在都可以到一百下了.  
18.我的期待(或我的承諾).....  
我期待我明年的百公尺能跑進十三秒內.

中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：204 姓名：詹芳綺 擔任專長位置：\_\_\_\_\_

◎填寫日期：111年12月27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)

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

16.這學期我學習到.....  
低手,低手發球,高手,高手發球  
17.我增強了(或突破).....  
低手的技巧  
18.我的期待(或我的承諾).....  
希望能慢慢的去進步

中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：204 姓名：陳湘凱 擔任專長位置：\_\_\_\_\_

◎填寫日期：111年12月27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)

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

16.這學期我學習到.....  
低手接球以及擊球的力量和方向的控制.  
17.我增強了(或突破).....  
低手連續對牆的次數.  
18.我的期待(或我的承諾).....  
希望我在畢業前能夠完成對牆連續500下.  
低手

中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：204 姓名：陳湘凱 擔任專長位置：\_\_\_\_\_

◎填寫日期：111年12月20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)

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

16.這學期我學習到.....  
在這學期學到了很多的運動,例如,跑步,籃球等.  
17.我增強了(或突破).....  
我覺得跑步越來越厲害了.  
18.我的期待(或我的承諾).....  
希望可以變更強



中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：一年級 姓名：高學恩 擔任專長位置：

◎填寫日期：111年12月21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)

Table with 5 columns: 非常同意, 同意, 尚可, 不同意, 非常不同意. Rows 1-16 with checkboxes.

16. 這學期我學習到…… 怎麼打排球  
17. 我增強了(或突破)…… 體能變好了  
18. 我的期待(或我的承諾)…… 期待我可以下場比賽

中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：104 姓名：魏瑋 擔任專長位置：

◎填寫日期：111年12月20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)

Table with 5 columns: 非常同意, 同意, 尚可, 不同意, 非常不同意. Rows 1-16 with checkboxes.

16. 這學期我學習到…… 勇於嘗試  
17. 我增強了(或突破)…… 我突破了!我慢慢的敢跳起來扣球了!  
18. 我的期待(或我的承諾)…… 我期待我發球發過網的那一天。

中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：104 姓名：鄧士元 擔任專長位置：1號位

◎填寫日期：111年12月20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)

Table with 5 columns: 非常同意, 同意, 尚可, 不同意, 非常不同意. Rows 1-16 with checkboxes.

16. 這學期我學習到…… 勇於嘗試  
17. 我增強了(或突破)…… 我變好了,發球那天  
18. 我的期待(或我的承諾)…… 我期待,我上場那天

中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：102 姓名：張子琳 擔任專長位置：

◎填寫日期：111年12月20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)

Table with 5 columns: 非常同意, 同意, 尚可, 不同意, 非常不同意. Rows 1-16 with checkboxes.

16. 這學期我學習到…… 排球的發球跟扣球  
17. 我增強了(或突破)…… 不怕球  
18. 我的期待(或我的承諾)…… 可以去比賽



中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：102 姓名：江哲銘 擔任專長位置：5號位

◎填寫日期：111 年 12 月 20 日

本表採 5 等評分：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)

Table with 5 columns: 非常同意, 同意, 尚可, 不同意, 非常不同意. Rows 1-15 with checkboxes.

16. 這學期我學習到…… 怎麼打排球, 打排球的技巧
17. 我增強了(或突破)…… 突破了不害怕白球
18. 我的期待(或我的承諾)…… 我希望能越來越好, 我的排球技巧

中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：102 姓名：江哲銘 擔任專長位置：

◎填寫日期：111 年 12 月 20 日

本表採 5 等評分：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)

Table with 5 columns: 非常同意, 同意, 尚可, 不同意, 非常不同意. Rows 1-15 with checkboxes.

16. 這學期我學習到…… 團經一起克服困難。
17. 我增強了(或突破)…… 讓我變得更有法
18. 我的期待(或我的承諾)…… 我期待以後可以和排球隊一起出去比賽。

中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：2019 姓名：董正偉 擔任專長位置：

◎填寫日期：111 年 12 月 20 日

本表採 5 等評分：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)

Table with 5 columns: 非常同意, 同意, 尚可, 不同意, 非常不同意. Rows 1-15 with checkboxes.

17. 我增強了(或突破)……
18. 我的期待(或我的承諾)……

中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：204 姓名：莊秉博 擔任專長位置：

◎填寫日期：111 年 12 月 10 日

本表採 5 等評分：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)

Table with 5 columns: 非常同意, 同意, 尚可, 不同意, 非常不同意. Rows 1-15 with checkboxes.

16. 這學期我學習到…… 比一年級還要多很多, 下個學期也要像這學期一樣積極
17. 我增強了(或突破)…… 突破自己的懶惰, 多幫老師
18. 我的期待(或我的承諾)…… 期待可以越來越好, 比這學期還積極, 多幫老師。





中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：304 姓名：劉衍捷 擔任專長位置：

◎填寫日期：111年12月20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)

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

17.我增強了(或突破)..... 有很多老是不行的人，所以團隊合作很重要。  
18.我的期待(或我的承諾)..... 學到了很多有關排球的技能。  
希望自己在未來的時間裡，讓自已變的更好。

中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：204 姓名：葉貞吟 擔任專長位置：

◎填寫日期：2022年12月20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)

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

17.我增強了(或突破)..... 學到了努力不懈的精神。  
18.我的期待(或我的承諾)..... 我突破了自己過去嘗試過的。  
或希望可以在學到更多的技能。

中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：204 姓名：陳競球 擔任專長位置：

◎填寫日期：111年12月20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)

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

17.我增強了(或突破)..... 排球基本功，低手至少能教其他同學。  
18.我的期待(或我的承諾)..... 一般的你都不穩定，現在能自信的展現低手，甚至發球都可以過網。  
希望往後能學會發球與擊球。

中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：204 姓名：羅振岳 擔任專長位置：

◎填寫日期：111年12月20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)

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

17.我增強了(或突破)..... 努力和堅持。  
18.我的期待(或我的承諾)..... 我想更突破1340。  
我希望能越來越快。



中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：204 姓名：翁宇璽 擔任專長位置：

◎填寫日期：111年12月20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)

Table with 5 columns: 非常同意, 同意, 尚可, 不同意, 非常不同意. Rows 1-18 with handwritten responses and checked boxes.

中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：204 姓名：翁宇璽 擔任專長位置：

◎填寫日期：111年12月20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)

Table with 5 columns: 非常同意, 同意, 尚可, 不同意, 非常不同意. Rows 1-18 with handwritten responses and checked boxes.

中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：204 姓名：黃澤恩 擔任專長位置：

◎填寫日期：111年12月20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)

Table with 5 columns: 非常同意, 同意, 尚可, 不同意, 非常不同意. Rows 1-18 with handwritten responses and checked boxes.

中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：204 姓名：謝子承 擔任專長位置：

◎填寫日期：111年12月20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)

Table with 5 columns: 非常同意, 同意, 尚可, 不同意, 非常不同意. Rows 1-18 with handwritten responses and checked boxes.



中埔國中-『排』除萬難★精益求精『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益求精『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：204 姓名：湯盛陽 擔任專長位置：

◎填寫日期：111 年 12 月 20 日  
本表共 5 等分：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)

Table with 5 columns: 非常同意, 同意, 尚可, 不同意, 非常不同意. Rows 1-16 with checkboxes.

17. 我增加了 (或突破)..... 我學到了排球的接球方式, 不斷的改正讓自己的接球能夠更穩定。  
18. 我的期待 (或我的承諾)..... 我感覺學習這項運動是有提升, 雖然不明瞭, 但有進步總比沒進步好。  
我希望我下次可以熟練這句運球, 將它練好, 以後才可以教別人。

中埔國中-『排』除萬難★精益求精『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益求精『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：411 姓名：黃弘源 擔任專長位置：

◎填寫日期：111 年 12 月 20 日  
本表共 5 等分：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)

Table with 5 columns: 非常同意, 同意, 尚可, 不同意, 非常不同意. Rows 1-16 with checkboxes.

17. 我增加了 (或突破)..... 低手發球  
18. 我的期待 (或我的承諾)..... 低手的對打球數  
絲練低手五百下

中埔國中-『排』除萬難★精益求精『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益求精『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：202 姓名：蔡瑛 擔任專長位置：副發

◎填寫日期：111 年 12 月 20 日  
本表共 5 等分：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)

Table with 5 columns: 非常同意, 同意, 尚可, 不同意, 非常不同意. Rows 1-16 with checkboxes.

17. 我增加了 (或突破)..... 學到了排球技巧, 讓發球多了一項專長, 也學到了團隊合作的靈活性。  
18. 我的期待 (或我的承諾)..... 增加了球力, 不再畏懼四處發球, 也學到了發球技巧。  
我希望明年的比賽我們都能取得下降的, 當然, 這需要團隊的合作, 明年的比賽也是我們三年級最後的比賽, 一起創造美好的回憶吧!

中埔國中-『排』除萬難★精益求精『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益求精『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：204 姓名：李佩瑾 擔任專長位置：

◎填寫日期：111 年 12 月 20 日  
本表共 5 等分：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)

Table with 5 columns: 非常同意, 同意, 尚可, 不同意, 非常不同意. Rows 1-16 with checkboxes.

17. 我增加了 (或突破)..... 排球這個運動以前只在電視上看到, 只有去體育會才知道怎麼打排球。  
18. 我的期待 (或我的承諾)..... 以後能進校籃球隊, 現在我會發球了。  
希望下學期可以進籃球隊。



中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：204 姓名：張維恒 擔任專長位置：

◎填寫日期：111 年 12 月 20 日  
本表採 5 等評分：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)

Table with 5 columns: 非常同意, 同意, 尚可, 不同意, 非常不同意. Rows 1-16 with checkboxes.

17. 我增強了 (或突破) ..... 這些技巧已經可以讓我在上場時, 及時反應做出什麼.  
這幾個學期裡, 我增強了很多技能, 也展現了超上場的表演.  
18. 我的期待 (或我的承諾) .....  
我希望在未來的三個學期裡, 可以學習到更多的攻擊技巧, 並且在未來的比賽裡, 努力的揮起每一顆球.

中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：204 姓名：羅子翹 擔任專長位置：

◎填寫日期：111 年 12 月 28 日  
本表採 5 等評分：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)

Table with 5 columns: 非常同意, 同意, 尚可, 不同意, 非常不同意. Rows 1-16 with checkboxes.

17. 我增強了 (或突破) ..... 如何處理每一顆對方發來的球, 並且比賽時不會慌張.  
在場上不會像以往那麼緊張.  
18. 我的期待 (或我的承諾) .....  
希望每一次比賽都能奪得第一名.

中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：204 姓名：李振瑾 擔任專長位置：

◎填寫日期：111 年 12 月 20 日  
本表採 5 等評分：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)

Table with 5 columns: 非常同意, 同意, 尚可, 不同意, 非常不同意. Rows 1-16 with checkboxes.

17. 我增強了 (或突破) ..... 排球這個運動以前只在電視上看到, 只有自己去體會才知道想打好球真的不容易.  
以前我連他什麼球都不會, 現在我會發球了.  
18. 我的期待 (或我的承諾) .....  
希望下學期可以打得更好.

中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：204 姓名：羅毅宸 擔任專長位置：

◎填寫日期：111 年 12 月 28 日  
本表採 5 等評分：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)

Table with 5 columns: 非常同意, 同意, 尚可, 不同意, 非常不同意. Rows 1-16 with checkboxes.

17. 我增強了 (或突破) ..... 這個學期有學到一些更有利的處理球, 讓對方的發球難以接.  
我終於突破了在場上面對對方的恐懼!  
18. 我的期待 (或我的承諾) .....  
我希望在學 業方面, 可以在比賽中獲取更多的經驗, 並取得一個不錯的成績.





中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：104 姓名：蔡亞益 擔任專長位置：

◎填寫日期：111 年 12 月 28 日  
本表格 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)

Table with 5 columns: 非常同意, 同意, 尚可, 不同意, 非常不同意. Rows 1-16 with checkboxes.

16. 這學期我學習到……  
這學期我學習到如何更好的擊球,讓攻擊更好的處理每一顆球  
17. 我增強了(或突破)……  
這學期我不僅強了擊球這樣技能  
18. 我的期待(或我的承諾)……  
我希望我的擊球可以越來越好

中埔國中-『排』除萬難★精益『球』精計畫學生自評表

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『排』除萬難★精益『球』精計畫的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：202 姓名：陳忠致 擔任專長位置：

◎填寫日期：111 年 12 月 23 日  
本表格 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)

Table with 5 columns: 非常同意, 同意, 尚可, 不同意, 非常不同意. Rows 1-16 with checkboxes.

16. 這學期我學習到……  
我學習到如何更好的處理每一顆球  
17. 我增強了(或突破)……  
我學習了在比賽時不受隊友的干擾,專心的處理每一顆球  
18. 我的期待(或我的承諾)……  
我現在已經三年級,希望再來的比賽,我可以得到一個好的表現



## 二、『排』除萬難，精益『球』精—中埔國中排球隊 成長計畫 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：46人；國一：12人；國二：20人；國三：14人

◎曾中輟之慮：2人

◎學生身份別：一般生：30人、原住民：0人、外配子女：16人

◎學生家庭類型：雙親：32人、單親：17人、失親：1人、繼親：  人、隔代教養：2人、其他：

◎家庭經濟：低收入戶：7人、中低收入戶：7人、清寒家庭：9人、身障子女：0人、其他：

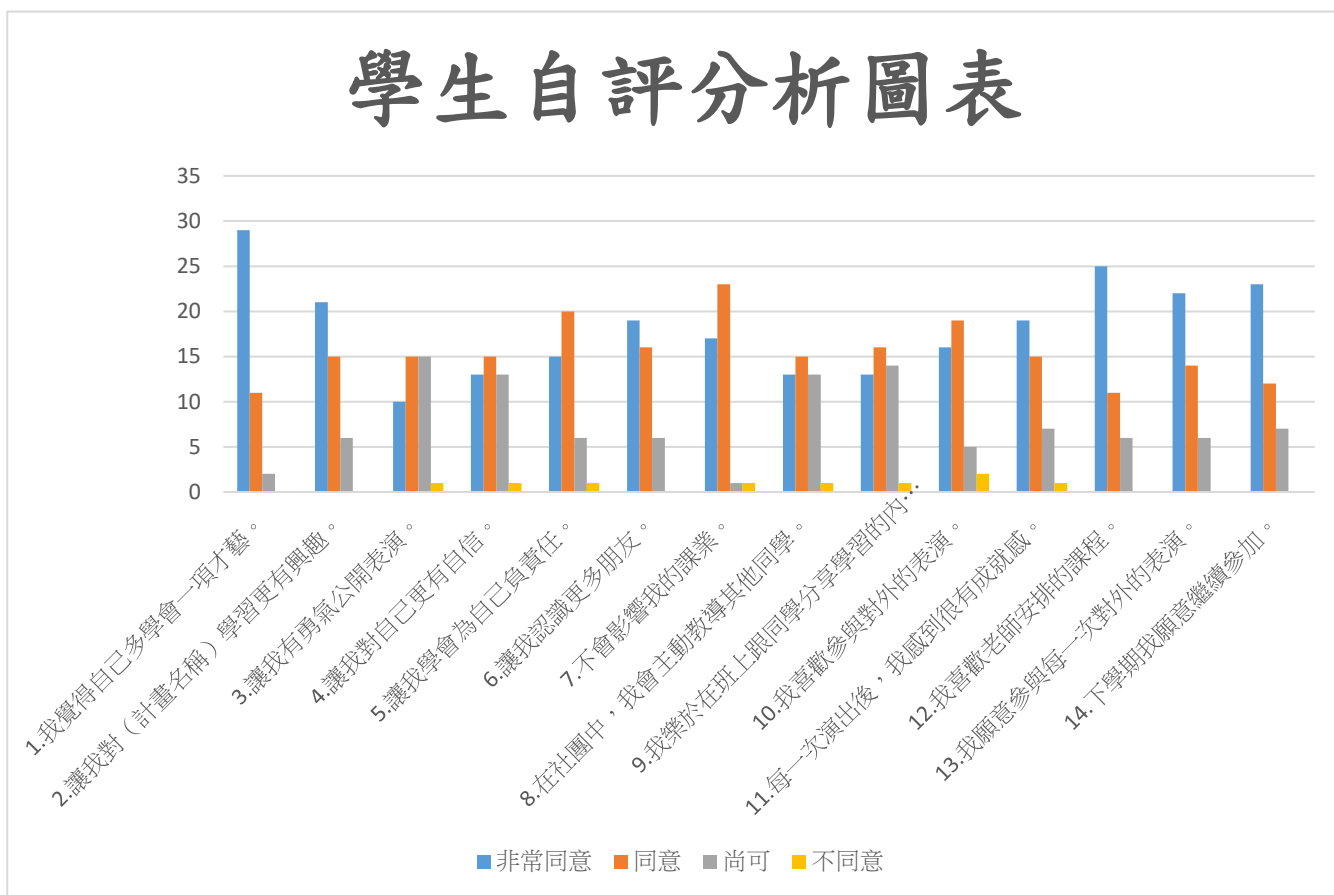
◎請附學生升學狀況調查表（每年8~9月調查學生升學狀況之表）

項 目	非常同意 人數	同意 人數	尚可 人數	不同意 人數	非常不同意 人數
1. 我覺得自己多學會一項才藝。	29	11	2		
2. 讓我對（計畫名稱）學習更有興趣。	21	15	6		
3. 讓我有勇氣公開表演。	10	15	15	1	
4. 讓我對自己更有自信。	13	15	13	1	
5. 讓我學會為自己負責任。	15	20	6	1	
6. 讓我認識更多朋友。	19	16	6		
7. 不會影響我的課業。	17	23	1	1	
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	13	15	13	1	
9. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	13	16	14	1	
10. 我喜歡參與對外的表演。	16	19	5	2	
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	19	15	7	1	
12. 我喜歡老師安排的課程。	25	11	6		
13. 我願意參與每一次對外的表演。	22	14	6		
14. 下學期我願意繼續參加。	23	12	7		
合計					

※請製作統計分析圖表



### 三、學生自評分析圖表





## 四、學生升學狀況調查表

### 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：中埔國中

引導計畫名稱：『排』除萬難，精益『球』精—中埔國中排球隊成長計畫

參加引導計畫學生總人數：60 人；畢業人數：24 人

考上公立人數：17 人；私立人數：7 人

學生姓名	考取學校	附註
呂○晨	私立崇仁護專 護理系	1. 學生屬中低收入家庭 2. 學生隔代教養 3. 學生為單親家庭
李○琦	私立東吳工家餐飲科	1. 學生屬低學習成就
徐○婕	私立台南敏惠護專-護理科	1. 學生屬低學習成就
張○淳	國立嘉義家職食品科	1. 學生屬低學習成就 2. 學生屬中低收入家庭 3. 學生為單親家庭
莊○甄	國立嘉工建築科	1. 學生為單親家庭
許○萍	私立台南敏惠護專-護理科	1. 學生屬低學習成就 2. 學生家庭清寒 3. 學生為外配、單親家庭
陳○秀	國立嘉商商業經營科	
戴○慧	國立嘉義家職流行服飾科	1. 學生屬低學習成就 2. 學生家庭清寒
林○宏	國立嘉義高商 資料處理	1. 學生為單親家庭
洪○宏	國立嘉義高工職建築科	1. 學生為外配、單親家庭
張○為	國立民雄農工汽車	1. 學生屬低學習成就
莊○安	國立嘉義高商，國際貿易科	1. 父親為極重障者 2. 學生為外配、單親家庭 3. 學生屬中低收入家庭
陳○昇	國立民雄農工園藝	1. 學生屬低學習成就 2. 學生家庭清寒





陳○廷	私立東吳工家汽車	1. 學生屬低學習成就 2. 學生家庭清寒
黃○洋	國立嘉義高商國際貿易	1. 學生屬低學習成就 2. 學生家庭清寒
劉○瑜	國立民雄農工園藝	1. 學生屬低學習成就 2. 學生屬中低收入家庭 3. 學生為單親家庭
劉○愷	國立華南高商 國貿	1. 學生屬低學習成就
劉○文	私立東吳工家餐飲科	1. 學生屬低學習成就 2. 學生為外配、單親家庭
蕭○杰	國立華南高商電子商務	1. 學生屬低學習成就
黃○萍	國立嘉義女中	
羅○智	國立嘉義高商普通科	
陳○皓	國立嘉義高商普通科	
張○宴	私立東吳工家餐飲科	1. 學生屬低學習成就 2. 學生為外配、單親家庭
羅○怡	國立華南高商普通班	1. 單親家庭



## 肆、學校執行成效自評量表(期末)

【備註】：1. 請依原執行計畫書中計畫內容第六點「計畫評估及預期效益」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。

(表格內容如填寫不下，可以自行調整格子大小)

評估項目	年度量化指標	評估方法與工具	期末量化評估結果(數據) 預估/實際	期末量化評估結果說明(文字)
一、落實學生服務學習精神	1. 二、三年級正式選手每學年須完成6小時服務學習時數。	1. 服務學習卡 2. 學務系統服務學習時數	100%完成	利用課餘時間或假日完成服務時數
	2. 協助舉辦校內競賽活動	1. 擔任排球工作服務人次 2. 學務系統服務學習時數	60 人次	辦理校內體育競賽，皆能主動服務
二、改善在校行為	1. 正常坐息，不遲到早退。	1. 班級點名表 2. 學務系統出缺席紀錄	100%出席	沒有無故缺席
	2. 準時繳交作業	1. 每學期二次教務處作業抽查紀錄 2. 科任老師紀錄	100%完成	1. 教務處實施作業抽查 2. 科任老師無未交紀錄
	3. 訓練週記心得撰寫	1. 每月一次 2. 教練批閱	70%完成	因學習弱勢，拿筆比拿鋤頭還要重，但進步中，可以看出質量上的進步，稍具內容。
三、獲得訓練成果	1. 參與訓練次數	1. 參訓出席紀錄表	65%	孩子很喜歡打球，但為了課業三年級學生拚會考，出席練球率稍低。
	2. 參與校外比賽	1. 參加比賽獲得獎項	二次	1. 參加嘉義縣 111 年全縣運動會國中男生組排球團體賽第四名 2. 參加嘉義縣 111 年中小學運動會國中女生組排球團體賽第三名
四、術德兼修，均衡發展，輔導升學	1. 符合七大學習領域有四大學習領域及格之規定。	修業期滿並取得畢業證書	100%	每人皆取得畢業證書
	2. 繼續升學	對照畢業生升學資料	100%	每人皆升學



## 陸、附件



新開始--排球隊成立 一月

感謝您--排球隊成立



初試啼聲--全縣運動會

女排初登場--全縣運動會



男排獲國男組第四名

女排再次挑戰—樸仔腳盃





女排奮戰—樸仔腳盃

感謝普仁贊助新戰衣



男排奮戰—樸仔腳盃

男排再戰—樸仔腳盃



平日練習

快攻練習





普仁贊助新球衣



義竹對抗賽獲得首勝



諸羅山盃



諸羅山盃

嘉義縣CMS體育競賽管理系統

首頁 大會資訊 競賽資訊

3. 國中男生組團體賽		1	2	3	4
名次		1	2	3	4
單位		朴子市	義竹鄉	新港鄉	中埔鄉
姓名		蕭光俊 張永杰 楊慶勳 曾國鑫 沈萬安 陶哲華 張賢鈞 蔡秉鈞 黃承翰 陳柏璋 陳柏佑	李冠逸 張誌桓 施博湧 黃豐廷 林峻緯 翁郁盛 蔡忠祐 翁丞齊 張祐誠 廖政凱 蘇冠睿 林加丞	許富明 賴倚專 吳昇臻 丁仁凱 何俊宏 余俊賢 蕭士鈞 黃揚翔 何建成 楊舜瑋 何陞佳 黃宇升	陳彥廷 張軒為 陳柏皓 蕭正杰 呂冠承 羅益哲 林彥佑 涂鈞發 陳祐隆 林子聖 呂奕赫 詹景波
成績					



男排獲國男組第四名

女排獲嘉義縣中小學運第三名





泰武國中交流



教練經驗交流



男排--嘉義縣中小學運



男排--嘉義縣中小學運



女排--嘉義縣中小學運



女排--嘉義縣中小學運