

生涯發展教育學習單

班級 八思 姓名 吳建廷

一、在你目前所接觸或學習過的運動項目中，你最喜歡哪項運動？

為什麼？

舉重。剛開始只是想說來試試看，一開始覺的很累，但後面漸漸適應了，所以舉重是我最高興的運動。

二、在這項運動中你仍需改進的地方有哪些？

動作上需要在加強，還有要自我要求，有時我課表練完就去休息了，但我發現還可以做一些輔助運動，比如伏地挺身-腹肌-二頭等等。說了要努力做到！

三、你覺得它是否可以成為你未來持之以恆的運動項目？

可以。我覺得只要堅持下去-努力把事情做到最好，有不放棄的信念，持之以恆。

相信自己一定可以成功！！

教師葉婷芳

生涯發展教育學習單

班級八忠 姓名王冠詠

一、在你目前所接觸或學習過的運動項目中，你最喜歡哪項運動？籃球

為什麼？

因為我無聊時它可以陪我，和我心情不好時也可以陪我，它可以讓我認識很多的朋友。

真的以球會友

二、在這項運動中你仍需改進的地方有哪些？

我的基本動作還要在加強
我的防守能力還要在加強

三、你覺得它是否可以成為你未來持之以恆的運動項目？
因為他是最喜歡的運動

期待能登上籃

教師葉婷芳

生涯發展教育學習單

班級/忠 姓名/吳毅

一、在你目前所接觸或學習過的運動項目中，你最喜歡哪項運動？

為什麼？

我目前所接觸的運動項目中，我最喜歡的運動是籃球。

二、在這項運動中你仍需改進的地方有哪些？

跳高身材，速度基本動作這些是我需要改進的地方。

跳高是因為我的身高才160，所以只能靠跳高來補我的身高。

身材是跳高我很慢，所以要多吃多練。

速度是因為我小隻，所以要靠我的速度過人。

基本動作也是因為我小隻，所以要靠一些技巧過人。

我常常跳行的。

三、你覺得它是否可以成為你未來持之以恆的運動項目？

沒辦法。

因為我以後不打球了我以後會選擇讀書，畢竟我也只有好好讀書來賺金錢。

等一項一技之長後用不盡！！

生涯發展教育學習單

班級=忠 姓名 陳睿捷

一、在你目前所接觸或學習過的運動項目中，你最喜歡哪項運動？

為什麼？

舉重：因為從小到剛進國中時都不知道舉重是什麼，在男生聽到時就覺得很酷。雖然很累，但是在這當中讓我的身體逐漸變強壯，所以舉重是讓我很喜歡的運動！

加油！
身體

二、在這項運動中你仍需改進的地方有哪些？

動作和體重都要加強，重量上需要慢慢的改，體重要吃上去，這樣重量也可以增加上去!!

三、你覺得它是否可以成為你未來持之以恆的運動項目？
是；因為可以訓練身體也可以賺錢。堅持到底，繼續努力！

體重增加力量也會隨著進步

全國反對禁煙比賽真的很有獎勵金

加油！

教師葉婷芳