

# 多元學習表現

基隆高中11102吳佩姍





# 內容與成果

|     | 晨操   | 重量 | 練球    | 戰術 |
|-----|------|----|-------|----|
| 星期一 | 長跑   | ✓  | 過度、技術 |    |
| 二   | 休息   |    | 多球    | ✓  |
| 三   | 衝刺   | ✓  | 一攻二   |    |
| 四   | 中長   |    | 控反控   | ✓  |
| 五   | 專項敏捷 | ✓  | 過度輪轉  |    |

每天重覆看似相同的訓練，身體無比辛苦，這些努力都是為了站在頒獎台上的榮譽與肯定。也許每個人努力的目標不同，但在訓練場上，基中人都是最拼命的。

看似相同的課表，卻蘊含著教練們無數次討論後的專業，期許讓我們的運動成績越來越好的用心！



# 第一次的高中盃

「高中盃」對於高我的我而言：

是身為基中團隊的第一個起點！  
身上穿著印著基隆高中的隊服，  
心中懷著一份基隆高中的榮譽。  
一球又一球奮戰，一分又一分榮耀！



這是我！





# 心得與收穫

在這一次高中盃的比賽中我獲得很多經驗：因為高中盃比賽是不分年級，遇到了很多別校高二、高三實力堅強的可敬對手。然而，或許正是因為第一次比賽，初生之犢不畏虎，讓我沒有過多害怕的感覺，每一場都是抱持著「或許是最後一場」的心態來打，反而因為拚搏不放鬆，闖進了全國八強。

此外，這次比賽讓我跟雙打搭檔有更多的實戰經驗，透過每一場實戰更了解彼此的跑位與想法，學會彼此間有更多溝通，學習彼此互補，讓我對下一次比賽如何得勝更有信心。

其實，每天的練習都很辛苦，但高中盃最後的榮耀讓我銘記，雖然第一次最終止步於全國前五，這次的失利，更是敦促我前進的最佳動力！



★二位教練、隊友與我（正中間）

# 反思與期待

在這一次比賽中，我發現自己有很多潛在問題。例如：第一局很穩定的我，常在第二局時開始不穩，總是自爆發生亂流。只要一有失誤，就會開始心裡慌亂，腳步急躁，看著一顆顆的球失誤，自亂了陣腳。最終，連自己較擅長的後場優勢，也都無法得分，只會不知所措！

幸好，場上還好有雙打搭檔跟教練的幫助！隊友在場上互相鼓勵的打氣聲，讓我更有勇氣可以繼續下去；無論輸贏，每次下場後，教練的戰術提點，讓我更明白自己的不足，透過日復一日再球場上更扎實的練習，我期許自己朝著下一場的勝利步步邁進！



▲教練戰後的叮嚀與提點，是進步的關鍵。





# ★得獎證明★



Thanks for watching •

