

籃球-運球學習回饋單

學 校	桃園市立武漢國中				
教 學 者	周珍璉	任教學科	健康與體育	日 期	108年12月25日
班 級	7年1班	姓 名	高美	組 別	4
回 饋 區 (請逐項在適當的□欄內打「✓」)					

一、在「籃球運球」的講解中，能使你了解三種運球方式的正確動作嗎？

☒有 ☐還好 ☐沒有 ☐其他_____。

二、在「原地運球」的活動中，下列動作各一分鐘內我可以-

右手運球 50 下，左手運球 20 下，左右交替運球 _____ 下，我覺得：

☐很滿意 ☐滿意 ☒再努力 ☐其他_____。

三、在「行進運球及運球猜拳大亂鬥」的活動中，我覺得最困難的是：

☐右手運球擊掌前進 ☒左手運球 ☐運球猜拳大亂鬥 ☐其他_____。

四、我在「空運比賽-集集樂」遊戲中的表現，我覺得：

☐很滿意 ☐滿意 ☒再努力 ☐其他_____。

學 習 區

一、請將身體各部位在運球時應注意的要領寫出來：

眼睛：看前方 上半身：挺直
 手指：運球 另一手：護著球
 膝蓋：微蹲 雙腳：一前一後




學習心得分享

在這次課程中玩了許多有趣的小遊戲，我也非常喜歡這次的課程，我會繼續努力學習籃球的!!

籃球-運球學習回饋單

學 校	桃園市立武漢國中				
教 學 者	周珍璉	任教學科	健康與體育	日 期	108年12月25日
班 級	7年1班	姓 名	彭子綺	組 別	/
回 饋 區 (請逐項在適當的□欄內打「✓」)					

一、在「籃球運球」的講解中，能使你了解三種運球方式的正確動作嗎？

☒有 ☐還好 ☐沒有 ☐其他_____。

二、在「原地運球」的活動中，下列動作各一分鐘內我可以-

右手運球 50 下，左手運球 40 下，左右交替運球 10 下，我覺得：

☐很滿意 ☐滿意 ☒再努力 ☐其他_____。

三、在「行進運球及運球猜拳大亂鬥」的活動中，我覺得最困難的是：

☐右手運球擊掌前進 ☒左手運球 ☐運球猜拳大亂鬥 ☐其他_____。

四、我在「空運比賽-集集樂」遊戲中的表現，我覺得：

☐很滿意 ☐滿意 ☒再努力 ☐其他_____。

學 習 區

一、請將身體各部位在運球時應注意的要領寫出來：

眼睛：看前方 上半身：挺直
 手指：運球 另一手：護球
 膝蓋：微彎 雙腳：一前一後




學習心得分事

練習運球使我可以愈運愈上手，
護球也可以護好。

籃球-運球學習回饋單

學 校	桃園市立武漢國中				
教 學 者	周珍璉	任教學科	健康與體育	日 期	108年12月25日
班 級	7年1班	姓 名	田祐瑋	組 別	第二組
回 饋 區 (請逐項在適當的□欄內打「✓」)					

一、在「籃球運球」的講解中，能使你了解三種運球方式的正確動作嗎？

☐有 ☒還好 ☐沒有 ☐其他_____。

二、在「原地運球」的活動中，下列動作各一分鐘內我可以-

右手運球 55 下，左手運球 28 下，左右交替運球 25 下，我覺得：

☒很滿意 ☐滿意 ☐再努力 ☐其他_____。

三、在「行進運球及運球猜拳大亂鬥」的活動中，我覺得最困難的是：

☐右手運球擊掌前進 ☒左手運球 ☐運球猜拳大亂鬥 ☐其他_____。

四、我在「空運比賽-集集樂」遊戲中的表現，我覺得：

☒很滿意 ☐滿意 ☐再努力 ☐其他_____。

學 習 區

一、請將身體各部位在運球時應注意的要領寫出來：

眼睛：看前方 |  | 上半身：挺直

手指：運球 | | 另一手：護球

膝蓋：微彎 | | 雙腳：前後站



學習心得分享

上完了這一堂課以後，讓我學到如何正確的運球，讓我們在比賽時能不容易被拍掉，所以我要跟老師大聲的說老師謝謝。

籃球-運球學習回饋單

學 校	桃園市立武漢國中				
教 學 者	周珍璉	任教學科	健康與體育	日 期	108年12月25日
班 級	七年一班	姓 名	曾雅筠	組 別	124
回 饋 區 (請逐項在適當的□欄內打「✓」)					

一、在「籃球運球」的講解中，能使你了解三種運球方式的正確動作嗎？

☐有 ☒還好 ☐沒有 ☐其他_____。

二、在「原地運球」的活動中，下列動作各一分鐘內我可以-

右手運球 43 下，左手運球 32 下，左右交替運球 20 下，我覺得：

☐很滿意 ☐滿意 ☒再努力 ☐其他_____。

三、在「行進運球及運球猜拳大亂鬥」的活動中，我覺得最困難的是：

☐右手運球擊掌前進 ☒左手運球 ☐運球猜拳大亂鬥 ☐其他_____。

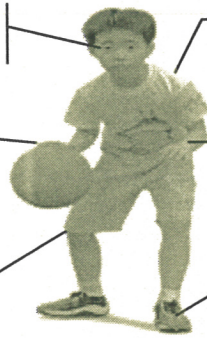
四、我在「空運比賽-集集樂」遊戲中的表現，我覺得：

☐很滿意 ☐滿意 ☒再努力 ☐其他_____。

學 習 區

一、請將身體各部位在運球時應注意的要領寫出來：

眼睛：看前方 上半身：挺直
 手指：控球 另一手：護球
 膝蓋：微彎 雙腳：一前一後




學習心得分享

我學得非常好玩，可以手指運動及控球。

籃球-運球學習回饋單

學 校	桃園市立武漢國中				
教 學 者	周珍璉	任教學科	健康與體育	日 期	108年12月25日
班 級	7年1班	姓 名	黃若華	組 別	3組
回 饋 區 (請逐項在適當的□欄內打「✓」)					

一、在「籃球運球」的講解中，能使你了解三種運球方式的正確動作嗎？

☒有 ☐還好 ☐沒有 ☐其他_____。

二、在「原地運球」的活動中，下列動作各一分鐘內我可以-

右手運球 92 下，左手運球 87 下，左右交替運球 76 下，我覺得：

☐很滿意 ☒滿意 ☐再努力 ☐其他_____。

三、在「行進運球及運球猜拳大亂鬥」的活動中，我覺得最困難的是：

☐右手運球擊掌前進 ☒左手運球 ☐運球猜拳大亂鬥 ☐其他_____。

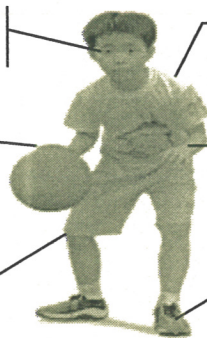
四、我在「空運比賽-集集樂」遊戲中的表現，我覺得：

☒很滿意 ☐滿意 ☐再努力 ☐其他_____。

學 習 區

一、請將身體各部位在運球時應注意的要領寫出來：

眼睛：看前方 上半身：挺直
 手指：運球 另一手：防守
 膝蓋：微彎 雙腳：一前一後




學習心得分享

我覺得很好玩，因為可以跟班上同學互動增加。

籃球-運球學習回饋單

學 校	桃園市立武漢國中				
教 學 者	周珍璉	任教學科	健康與體育	日 期	108年12月25日
班 級	17年 班	姓 名	李育芳	組 別	3
回 饋 區 (請逐項在適當的□欄內打「✓」)					

一、在「籃球運球」的講解中，能使你了解三種運球方式的正確動作嗎？

☒有 ☐還好 ☐沒有 ☐其他_____。

二、在「原地運球」的活動中，下列動作各一分鐘內我可以-

右手運球 10 下，左手運球 10 下，左右交替運球 35 下，我覺得：

☐很滿意 ☒滿意 ☐再努力 ☐其他_____。

三、在「行進運球及運球猜拳大亂鬥」的活動中，我覺得最困難的是：

☐右手運球擊掌前進 ☐左手運球 ☒運球猜拳大亂鬥 ☐其他_____。

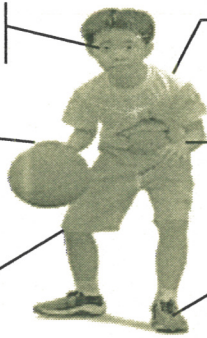
四、我在「空運比賽-集集樂」遊戲中的表現，我覺得：

☒很滿意 ☐滿意 ☐再努力 ☐其他_____。

學 習 區

一、請將身體各部位在運球時應注意的要領寫出來：

眼睛：直視前方 上半身：挺直
 手指：運球 另一手：防禦
 膝蓋：微彎 雙腳：一前一後




學習心得分事

在空運比賽前
學到很多新知識

籃球-運球學習回饋單

學 校	桃園市立武漢國中				
教 學 者	周珍璉	任教學科	健康與體育	日 期	108年12月25日
班 級	7年1班	姓 名	陳巧甄	組 別	43
回 饋 區 (請逐項在適當的□欄內打「✓」)					

一、在「籃球運球」的講解中，能使你了解三種運球方式的正確動作嗎？

☒有 ☐還好 ☐沒有 ☐其他_____。

二、在「原地運球」的活動中，下列動作各一分鐘內我可以-

右手運球 50 下，左手運球 50 下，左右交替運球 30 下，我覺得：

☐很滿意 ☒滿意 ☐再努力 ☐其他_____。

三、在「行進運球及運球猜拳大亂鬥」的活動中，我覺得最困難的是：

☐右手運球擊掌前進 ☐左手運球 ☒運球猜拳大亂鬥 ☐其他_____。

四、我在「空運比賽-集集樂」遊戲中的表現，我覺得：

☒很滿意 ☐滿意 ☐再努力 ☐其他_____。

學 習 區

一、請將身體各部位在運球時應注意的要領寫出來：

眼睛：看前方 |  | 上半身：挺直
 手指：運球 | | 另一手：護球
 膝蓋：微蹲 | | 雙腳：前一後



學習心得分享

上課很開心，
希望每堂課的內容都很
funny!

籃球-運球學習回饋單

學 校	桃園市立武漢國中				
教 學 者	周珍璉	任教學科	健康與體育	日 期	108年12月25日
班 級	9年 班	姓 名	王翊諳	組 別	4
回 饋 區 (請逐項在適當的□欄內打「✓」)					

一、在「籃球運球」的講解中，能使你了解三種運球方式的正確動作嗎？

☒有 ☐還好 ☐沒有 ☐其他_____。

二、在「原地運球」的活動中，下列動作各一分鐘內我可以-

右手運球 22 下，左手運球 25 下，左右交替運球 10 下，我覺得：

☐很滿意 ☐滿意 ☒再努力 ☐其他_____。

三、在「行進運球及運球猜拳大亂鬥」的活動中，我覺得最困難的是：

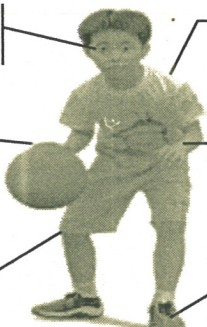
☒右手運球擊掌前進 ☐左手運球 ☐運球猜拳大亂鬥 ☐其他_____。

四、我在「空運比賽-集集樂」遊戲中的表現，我覺得：

☐很滿意 ☒滿意 ☐再努力 ☐其他_____。

學 習 區

一、請將身體各部位在運球時應注意的要領寫出來：

眼睛：直視前方 |  | 上半身：挺直

手指：運球 | | 另一手：防禦

膝蓋：微彎 | | 雙腳：一前一後



學習心得分享

運球時會卡卡的，要控制好球
要多花些功夫，但在活動中還是
玩得很高興。

籃球-運球學習回饋單

學 校	桃園市立武漢國中				
教 學 者	周珍璉	任教學科	健康與體育	日 期	108年12月25日
班 級	7年 班	姓 名	林源豪	組 別	2
回 饋 區 (請逐項在適當的□欄內打「✓」)					

一、在「籃球運球」的講解中，能使你了解三種運球方式的正確動作嗎？

☐有 ☒還好 ☐沒有 ☐其他_____。

二、在「原地運球」的活動中，下列動作各一分鐘內我可以-

右手運球 50 下，左手運球 20 下，左右交替運球 30 下，我覺得：

☐很滿意 ☐滿意 ☒再努力 ☐其他_____。

三、在「行進運球及運球猜拳大亂鬥」的活動中，我覺得最困難的是：

☐右手運球擊掌前進 ☒左手運球 ☐運球猜拳大亂鬥 ☐其他_____。

四、我在「空運比賽-集集樂」遊戲中的表現，我覺得：

☐很滿意 ☐滿意 ☒再努力 ☐其他_____。

學 習 區

一、請將身體各部位在運球時應注意的要領寫出來：

眼睛：看前方

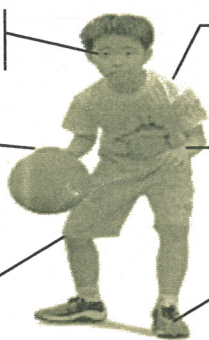
上半身：挺直

手指：拍球

另一手：擋人搶球

膝蓋：微彎

雙腳：一前一後



學習心得分享

雖然在運球的時候很累，
但比賽的時候很好玩。

籃球-運球學習回饋單

學 校	桃園市立武漢國中				
教 學 者	周珍璉	任教學科	健康與體育	日 期	108年12月25日
班 級	年 班	姓 名	梁時志	組 別	四

回 饋 區

(請逐項在適當的☐欄內打「✓」)

一、在「籃球運球」的講解中，能使你了解三種運球方式的正確動作嗎？

☐有 ☒還好 ☐沒有 ☐其他_____。

二、在「原地運球」的活動中，下列動作各一分鐘內我可以-

右手運球 34 下，左手運球 12 下，左右交替運球 11 下，我覺得：

☐很滿意 ☐滿意 ☒再努力 ☐其他_____。

三、在「行進運球及運球猜拳大亂鬥」的活動中，我覺得最困難的是：

☐右手運球擊掌前進 ☐左手運球 ☒運球猜拳大亂鬥 ☐其他_____。

四、我在「空運比賽-集集樂」遊戲中的表現，我覺得：

☐很滿意 ☐滿意 ☒再努力 ☐其他_____。

學 習 區

一、請將身體各部位在運球時應注意的要領寫出來：

眼睛：看前方 上半身：挺直
 手指：運球 另一手：防守
 膝蓋：微彎 雙腳：前一後



學習心得分享

我覺得很好玩，因為第一次玩這種遊戲

籃球-運球學習回饋單

學 校	桃園市立武漢國中				
教 學 者	周珍璉	任教學科	健康與體育	日 期	108年12月25日
班 級	年 班	姓 名	張維宏	組 別	四
回 饋 區 (請逐項在適當的□欄內打「✓」)					

一、在「籃球運球」的講解中，能使你了解三種運球方式的正確動作嗎？

☒有 ☐還好 ☐沒有 ☐其他_____。

二、在「原地運球」的活動中，下列動作各一分鐘內我可以-

右手運球 100 下，左手運球 100 下，左右交替運球 100 下，我覺得：

☒很滿意 ☐滿意 ☐再努力 ☐其他_____。

三、在「行進運球及運球猜拳大亂鬥」的活動中，我覺得最困難的是：

☐右手運球擊掌前進 ☐左手運球 ☐運球猜拳大亂鬥 ☒其他 猜拳贏。

四、我在「空運比賽-集集樂」遊戲中的表現，我覺得：

☐很滿意 ☐滿意 ☒再努力 ☐其他_____。

學 習 區

一、請將身體各部位在運球時應注意的要領寫出來：

眼睛：看前方 | 上半身：微彎 挺直
 手指：運球 | 另一手：防衛 護球
 膝蓋：微彎 | 雙腳：前後站




學習心得分享

我學會很多東西，
雖然我都在以前學會了，
不過也謝謝您教的
很賣力。