

自我介紹

自小出生在一個小康家庭，雖然不至於富裕但物質生活不虞匱乏，家庭成員有爸爸、媽媽、哥哥，從小到大父母親也教導我樂觀進取、為人誠懇、耐細心、負責之生活態度。

從小就熱愛運動，剛好就讀離家近的羽球學校-台南市新興國小，也在小學四年級加入了校隊，當時阿嬤與媽媽是最反對我練球的人，所以當初小學畢業我是哭著拜託媽媽讓我繼續打球的呢!也感謝我的家人和教練，就這樣在高三時期打到全國雙打前八名，接著畢業後保送到嘉義高工，一路順遂模樣，在滿十八歲這天的高三巔峰時期，我的人生起了一個巨大的變化-左腳開放性脫臼，這影響我的不單單只是高三的整年報銷，也遠遠影響了我規劃好的大學藍圖。

其實從以前就一直夢想當體育老師，因為熱愛運動、也喜歡把自己所學的在教導別人後，獲得在自己身上的那份成就感，因受傷無法考獨立招生到體院，也修不上教育學程是我當時最痛苦的事情，後來用甄試保送到虎科大，接觸到系上女籃也加入了學校籃球隊，最讓我無法轉學離開的原因就是因為在雲林與籃球結緣，且最驕傲的是我們系女籃系際盃創造了七連霸的輝煌紀錄。

在大學後期進入大埤國小當羽球教練，在這十年來我感受並學習到了前所未有的教學實務，特別在教練對於訓練課表是否有成效外、及學生心理輔導部分，都讓我有了深刻的成長。慶幸在踏入教學現場後，我依舊對小朋友充滿熱情與期待，在這個關鍵的時刻，期盼自己拿出更大的誠心和努力，也把他們帶上全國的舞台並在畢業後能持續看著他們發揚光大。

教學資歷

- ◎ 2013.07-2017.08 雲林縣大埤國小羽球教練
- ◎ 2014.09-2017.06 雲林縣虎尾科大休閒系籃球指導教練
- ◎ 2017.03-2018.02 擔任虎尾籃委會周末籃球賽副裁判長
- ◎ 2017.07 虎尾籃委會籃球暑期育樂營指導教練
- ◎ 2018.07 虎尾籃委會籃球暑期育樂營指導教練
- ◎ 2018.08 虎尾籃委會籃球裁判培訓講師
- ◎ 2018.10 虎尾籃委會籃球育樂營指導教練
- ◎ 2019.04 嘉義長庚大學籃球社裁判與紀錄籃球規則講師
- ◎ 2019.01 虎尾籃委會籃球寒期育樂營指導教練
- ◎ 2019.07 虎尾籃委會籃球暑期育樂營指導教練
- ◎ 2019.07 雲林縣馬光國小羽球暑期育樂營指導教練
- ◎ 2015.10-2019.12 擔任雲林縣虎尾科大女子籃球夜間聯盟主辦長
- ◎ 2018.03-迄今 擔任雲林縣虎尾籃委會教練組
- ◎ 2020.03-迄今 擔任雲林縣虎尾科大女子籃球夜間聯盟裁判長
- ◎ 2017.09-迄今 雲林縣大東國小代理教師、羽球及籃球社團暨校隊指導

訓練進修

- ◎ 中華民國羽球協會 C 級教練證 全教字第 104025 號
- ◎ 中華民國籃球協會 C 級教練證 全教字第 07766 號
- ◎ 中華民國籃球協會 C 級裁判證 全裁字第 06301 號

指導學生參加體育競賽獎項

107 年春季縣長盃羽球錦標賽	國小高年級男生團體 A 隊	4
107 年春季縣長盃羽球錦標賽	國小高年級男生團體 B 隊	6
107 年春季縣長盃羽球錦標賽	國小高年級男生雙打	8
107 年春季縣長盃羽球錦標賽	國小高年級女生雙打	3
107 年春季縣長盃羽球錦標賽	國小中年級男生單打	8
107 年大埤鄉羽球社區聯賽	國中組女生雙打	1
107 年大埤鄉羽球社區聯賽	國小組女生雙打	1
107 年大埤鄉羽球社區聯賽	國小組男生雙打	2
107 年大埤鄉羽球社區聯賽	國小組男生雙打	3
107 年秋季縣長盃羽球錦標賽	國小高年級女生團體	2
107 年秋季縣長盃羽球錦標賽	國小高年級女生雙打	3
107 年秋季縣長盃羽球錦標賽	國小中年級女生單打	4
107 年秋季縣長盃羽球錦標賽	國小中年級女生單打	7
107 年秋季縣長盃羽球錦標賽	國小中年級女生單打	8
107 年秋季縣長盃羽球錦標賽	國小高年級男生雙打	8

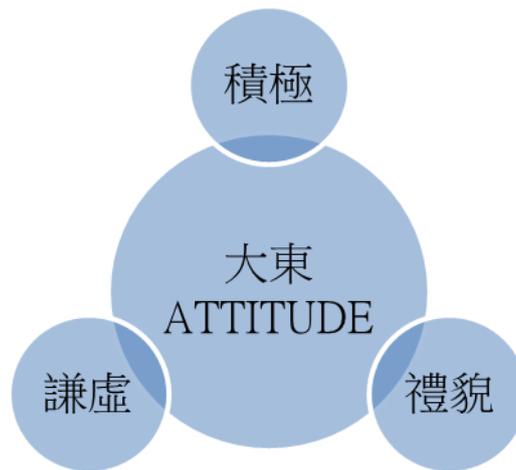
107 年春季縣長盃籃球賽	國小男生乙組	1
107 年秋季縣長盃籃球賽	國小男生乙組	1
107 年豐泰文教盃三對三籃球團體對抗錦標賽	國小組	6
108 年春季縣長盃羽球錦標賽	國小高年級女生團體	3
108 年春季縣長盃羽球錦標賽	國小高年級女生團體	4
108 年春季縣長盃羽球錦標賽	國小高年級男生團體	6
108 年春季縣長盃羽球錦標賽	國小中年級女生雙打	2
108 年春季縣長盃羽球錦標賽	國小中年級女生雙打	5
108 年秋季縣長盃羽球錦標賽	國小中年級女生雙打	3
108 年秋季縣長盃羽球錦標賽	國小中年級女生單打	5
108 年社區羽球聯誼賽	國小男生雙打	5
108 年社區羽球聯誼賽	國小男生雙打	5
108 年社區羽球聯誼賽	國小女生雙打	3
108 年春季縣長盃籃球賽	國小男生乙組	2
108 年秋季縣長盃籃球賽	國小男生丙組	1
108 年春季縣長盃滾球賽	小女三人賽	1
108 年秋季縣長盃滾球賽	小女雙人賽	3
108 年秋季縣長盃滾球賽	小女三人賽	6

課程教學

一、教學理念

以『積極、謙虛、禮貌』為大東 ATTITUDE 三大理念，重視學生在學習上積極與熱於幫助人的心，還有勝不驕敗不餒的精神，更要有對師長有禮且可以同理心尊重每個人的生活態度。

重視團體生活，希望學生懂得如何良好的互動與溝通，理解大局意識、相互扶持，進而獲得向心力與凝聚力，發揮無止盡的團隊精神。



二、設計理念

上課方式以完成任務為本質，因為小學生喜歡挑戰的刺激感，以循序漸進的方式把事情做完，也讓他們能清楚知道每一階段該做甚麼事情，而且完成這一關還有下一關，為了完成目標提升做事的效率。

三、進行安排方式

階段性任務有三項。

1. 集合點名：以中年級學生為例，一開始少數學生沒辦法原地安靜站好成集合隊形，在這一方面為了大家順利完成任務，多數的學生會提醒也要求那些在狀況外的少數學生配合，讓老師能順

利點名清楚知道學生出缺席狀況。點名完再來會讓學生開始整理場地環境，包括清理垃圾、把椅子排放整齊、還有學生放好自己的水壺及外套。

2. 熱身:打球活動前最重要的暖身操及慢跑。

3. 新與舊課表的練習:先讓學生複習上一堂課所學的動作，再講解新東西，包括動作示範、講解規則等。

以上三項任務皆完成後，表現良好就可以進到學生最愛的自由打球時刻。

最後下課前完成收球場地恢復，做最後點名也會時刻提醒一些上課注意事項或分享經驗等。

課程架構圖



四、省思與修正

1. 達成共識的重要性:讓學生清楚知道老師想要的樣子是甚麼，學生學習的方向也比較好實踐，即使沒有做到完美，但是老師能感受到學生的努力，那也是一舉兩得。

2、適時給予鼓勵:做得好就讚美他們，做不好就提點他們，相信每個孩子都喜歡聽到老師的稱讚，這也是學生前進的動力。

3、分享經驗:因為老師也年輕過，以老師和學生當初國小的階段，發生的趣事及經驗，對於學生來說更為貼切，他們能更能感受體會，再給予過來人的經驗去分享，對學生來說有相當大的幫助。

各科教學活動設計

羽球教學教案

單元名稱	羽球球感趣味競賽	適用年級	六
教學者	張雅筑	教學時間	3/27 第六節(14:20~15:00)
教學目標	1.能正確使用羽球拍完成目標 2.明白團隊合作的重要性 3.學習團隊精神及互動關係		
能力指標	1.能夠使用正確的技能完成目標 2.能夠鼓勵同伴 3.能夠透過討論策略，應用在練習中以增進運動表現		
教學資源	1.哨子 2.點名簿 3.羽球 4.羽球拍		
	活動過程	教學資源	教學時間 評量方式
一、準備活動	1. 集合點名與安全提示 2. 暖身活動	哨子 點名簿	5 分鐘 1. 能夠了解運動安全的重要性。 2. 能夠確實做好暖身運動。
二、主要活動.	1. 介紹握拍法 (1) 示範握正、反拍的方法及要領。 (2) 用球拍撿球。	羽球 羽球拍	30 分鐘 1. 能夠專心聆聽動作要領。 2. 能夠評估個人及他人的表現方式，以改

<p>(3) 用球拍空中接球。</p> <p>2. 球感練習</p> <p>(1) 說明球感練習技巧及示範。</p> <p>(2) 正手向上擊球練習。</p> <p>(3) 反手向上擊球練習。</p> <p>3. 擊球趣味賽</p> <p>(1) 說明遊戲規則，分組競賽。</p> <p>(2) 接力式擊球競賽。</p>			<p>善運動能力。</p>
<p>三、綜合活動</p> <p>1. 集合點名與清點器材</p> <p>2. 教學回饋與重點提醒</p>	<p>哨子 點名簿</p>	<p>5 分鐘</p>	<p>能夠了解團隊默契的重要性。</p>

成果分享



暖身運動



速度梯訓練



腳步訓練



手部訓練



說明練習事項



示範動作



長球摸椅子練習



多球訓練



分組比賽



分組比賽



檢討及頒獎



檢討及頒獎



師生帶學生打比賽



運球訓練



賽後檢討



參加縣長盃