

【大愛引航-慈濟人文教材】靜思語教學教案

主軸	品格教育	冊數	第三冊	教學年段	小學
主題名稱	勇敢堅毅	主題內容	堅持到底	設計者	大愛引航編輯團隊
核心素養	綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發淺能，促進身心健全發展。				
教材來源	慈濟傳播人文志業基金會:地球的孩子—小小愚公	教學時間	40 分		
靜思語	人生最大的成就，是從失敗中站立起來。				
單元目標	一、能勇敢面對挫折從經驗中學習。 二、能培養做事的具有恆心與毅力的態度。				
教 學 過 程					
準備活動					
一、教師方面(準備物品)：一立方分的小積木(依組數準備，一組 50 個)。 二、學生方面(準備物品)：無。					
教學活動					
教學步驟				教具	時間
壹、體驗：挑戰 101 一、活動說明 (一)每 3-4 位學生一組，將學生分成若干組。 (二)每組發下 50 個一立方公分的小積木。 (三)請小組討論為該組設下目標「數」，接著組內學生輪流將積木一個一個疊高。 (四)若學生一再失敗時，教師可引導學生思考該如何調整；若學生一開始設定目標較少，可鼓勵學生往上增加積木數，自我挑戰。 二、問題討論 (一)你為自己設定目標是多少個？是否一次就能達成？ (二)積木倒下來時，你的感受？接下來你會怎麼做？ (三)若想要達成自己設定的目標該怎麼做呢？				教學簡報 積木	10 分
結語 當我們為自己設定目標後，在努力的過程中，或許會碰到挫折，但若能從失敗中檢討原因，繼續向自己的目標前進，自己就能從中學學習到不一樣的經驗，獲得成長。					
貳、講述故事：小小愚公 一、建議呈現方式:播放影片 https://www.youtube.com/watch?v=sakKu7C2FcY 二、故事大綱 就讀小學三年級的陳鏜灝，小時候他的身體不好，所以先天條件比一般人差一點，但他選擇加入小鐵人運動社團，				故事內容 故事影片	15 分

<p>挑戰自己的體能。一開始因天生體能較差，在練習過程中常遇到挫折、失敗，但是他有永不放棄的精神和努力不懈的毅力，不斷為自己設立新的目標及訂下練習項目和時間。每天努力的練習，讓他的表現越來越進步，更在 2013 年宜蘭的小鐵人競賽中拿到第四名。</p>		
<p>參、省思： 一、鎧灝一開始加入小鐵人社團時，遭遇什麼挫折？ 二、鎧灝如何克服先天的條件，讓成績不斷進步？ 三、你覺得鎧灝哪些態度值得我們學習？ 四、你曾為自己設定哪些目標？是否遇到困難？ 五、承上題，是否達成目標？為什麼？</p>	教學簡報	7 分
<p>肆、靜思： 今天的體驗活動疊積木，一開始我以為很簡單，所以我們設定的目標是 30 個。結果第一次疊了 12 個就倒下來，我們後來覺得因為大家想趕快完成，所以沒有很用心一個一個的疊，所以很快就倒下來了。第二次，我們先調整目標，並一個一個仔細疊好，後來疊了 21 個剛好超過，我們設定的 20 個，超級開心。我覺得做任何一件事，一開始不要為自己設太難達成的目標，若達不倒會有挫折感，可以先設定短期目標，達成後再慢慢調整，一步一步來，才會成功的。 而看到愷灝的故事，讓我想到我一年級時，剛學寫國字，媽媽對我要求很嚴格。要我一筆一畫慢慢寫，又要寫的方方正正的，寫得不好，就會被媽媽擦掉，所以寫作業都要寫很久很久，當時我覺得很生氣也很難過，為什麼媽媽要要求這麼嚴格呢？我還哭了好幾次。現在三年級，老師稱讚我的字非常漂亮，像用刻得一樣整齊工整，讓我覺得很開心，也覺得很感恩媽媽當時對我的要求，讓我知道該如何將字寫工整。</p> <p>結語： 學習的過程中難免都會遇到挫折，只要肯努力、不放棄，勇敢面對失敗，檢討失敗原因，然後從經驗中學習，努力不懈堅持到底，最後一定會邁向成功之路。</p>	教學簡報	5 分
<p>伍、生活實踐： 一、會設立一個學習目標，並擬定學習計畫，確實執行。 二、遇到挫折失敗，會從失敗的經驗中學習正確的方法。</p>	學習單	3 分

附件二：故事內容

小小愚公

中國有一個故事，敘述老人愚公想將擋住道路的大山移開，他堅持不懈，挖山不止的精神，最終感動天帝而將山挪走。

愚公努力、堅持的態度，也體現在就讀小學三年級的陳鎧灝身上。陳鎧灝的媽媽提及他小時候身體不好，為了身體健康，父母會陪他運動，鎧灝也加入小鐵人社團，挑戰游泳、騎腳踏車、跑步，三項運動項目。

小鐵人社團的教練說明，運動員必備的兩個條件，第一是「爆發力」，第二個是「身體的協調性」，而這兩項都是鎧灝非常欠缺的。所以他剛加入社團時，常常跟不上其他人的進度，跑步、游泳時都是最後一名。儘管如此，教練卻從鎧灝身上，看到堅持、不放棄的精神，教練稱讚：「每次練習時，很少看他愁眉苦臉，總是保持樂觀、積極的態度，即使很累很辛苦，有失敗、有挫折，他依然是勇敢承受壓力，克服身體的弱勢，勇往直前，真的很難得的一個孩子」。

小學三年級的鎧灝體重是 39 公斤，和同年齡 30 公斤相比重了一些，跑步時的負擔會比較大，所以練習跑步時會比其他人辛苦很多。他不具有跑步天分，但他很努力練習以彌補自己體型的弱勢。除了教練的訓練外，鎧灝的父母也會督促，有時父母的要求比教練還嚴格，但是他從來都不會喊苦。鎧灝的媽媽說：「鎧灝從小身體就不好，常常生病。運動後，身體變強壯了，也不易生病了。」

經過不斷地訓練與持之以恆的努力，鎧灝一次比一次進步，家裡櫃子也擺滿鎧灝參加小鐵人比賽獲獎的獎牌。他證明了只要努力、永不放棄並不斷地挑戰自己，從失敗的經驗中學習，每個人都能擁有成功的機會唷！

勇敢堅毅、堅持到底

班級:

姓名:

1. 請用心思考後再回答問題

※小鐵人比賽的項目是哪三項？把對的圈起來

跳遠

游泳

跑步

跳舞

騎自行車

※為自己設定了學習的目標後，想要達到成功，須具備哪些關鍵因素呢？把需要的成功因素塗上顏色！

偷懶

勇氣

灰心

不怕失

信心

毅力

放棄

2. 自己在生活中是否曾從挫折中學習到可貴的經驗？這個經驗能幫助你面對什麼樣的情況呢？

靜思語：人生最大的成就就是從失敗中站起來