

## 【跨領域】

作品名稱： 築夢踏實：閱讀思辨與目標設定九宮格

教案設計者	吳健瑀
單元名稱	築夢踏實：閱讀思辨與目標設定九宮格
教學設計理念	<p><b>一、教學設計緣起與理念</b></p> <p>目標設定看似稀鬆平常的一件事，但對於國中的孩子來說，「我想要追求甚麼？」、「要怎麼把一件事做好？」往往缺乏概念與執行力，但這是需要學習的。</p> <p>在國一的國文選文中，不乏正向鼓勵孩子積極進取的課文，如王溢嘉〈音樂家與職籃巨星〉談到除了先天優勢，後天的苦練（努力）才是成功的關鍵。孩子們在學習這一課時，能夠懂得這一課的寫作手法，卻難以連結自我的生命經驗，是相當可惜的一件事。俗話說：「坐而言，不如起而行。」我要試著做一個不一樣的課程嘗試，也要帶領孩子一起思考、一起行動，一起進步。</p> <p>因此，我從運動家出發，一方面是在2020東京奧運後帶起一批運動新秀，是孩子們熟悉的，也將迎來2024的巴黎奧運。另一方面，左營國中也鄰近國訓中心，運動風氣相當盛行，班上同學參與運動校隊的也不少，在此時深談台灣運動員的生命故事，更能引起孩子們的共鳴。</p> <p>我會選擇柔道國手楊勇緯作為主角，除了在東京奧運上勇奪銀牌佳績，為國爭光，更重要的是，楊勇緯體現出來的柔道精神，以及為了目標努力不懈的態度，正是孩子們可以學習的榜樣。希望此次活動能在孩子的心裡種下一顆種子，期望這顆種子能夠陪伴他們在未來成長茁壯。</p> <p><b>二、跨域整合與理論運用</b></p> <p>在這一次的活動中，我嘗試跨域整合與議題結合，從閱讀出發，融合健體與綜合活動領域，延伸出生涯規劃的議題。在楊勇緯的生命故事中，曾經分享到他專屬的「目標設定九宮格」，棒球選手大谷翔平也曾運用九宮格設定</p>

	<p>目標，鍛鍊自我。目標設定九宮格的運用，又稱為「曼陀羅思考法」，透過圖像化、階層化的方式，進行多層次思考，將想要完成的核心目標，拆解為小目標，思考完成大目標需要付出哪些努力，如何保持優勢，改善劣勢。在實踐上，則是從小目標出發去執行，一步一步克服挑戰，朝著核心的大目標前進，進而實現自我的目標。</p> <p>在活動中，我將帶領孩子構思專屬自己的目標設定九宮格，同時我也會設計一個專屬於我的九宮格為示範，引導孩子一起思考，一同踏實地實踐，成就更好的自己。</p>
領域/科目	語文領域—國語文
實施年級	國中7-9年級
總節數	2節
<b>設計依據</b>	
學習內容	Ad-IV-1 篇章的主旨、結構、寓意與分析。
學習表現	<p>2-IV-1 掌握生活情境，適切表情達意，分享自身經驗。</p> <p>5-IV-4 應用閱讀策略增進學習效能，整合跨領域知識轉化為解決問題的能力。</p> <p>5-IV-5 大量閱讀多元文本，理解議題內涵及其與個人生活、社會結構的關聯性。</p>
核心素養	<p>A1身心素質與自我精進</p> <p>A2系統思考與解決問題</p>
與其他領域/科目的連結	綜合活動領域-國中綜合活動領域
實施年級	國中7-9年級
學習內容	輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用
學習表現	1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。
核心素養	<p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>A3 規劃執行與創新應變</p>
議題	生涯規劃教育、閱讀素養教育
教材來源	愛學網&網路影片、期刊文章、自編學習單與教學投影片

教學設備/資源	播放設備(電腦、投影機、投影幕)、學習單、有獎徵答獎品、無線麥克風、教具(白板、白板筆、圖卡)
學習目標	1.從文本閱讀中學會思辨，了解背後傳達的精神與價值。 2.從影音媒介播放過程中，認識柔道精神，以及楊勇緯柔道精神的體現，體察為目標努力不懈的精神。 3.從「目標設定九宮格」書寫中認識自我，分析自我的優勢與劣勢，學會計劃目標並著手去執行。 4.從閱讀心得撰寫中有效連結自我的生命經驗與省思。
授權方式	創用 CC-姓名標示-非商業性

### 教學活動設計

教學活動方式及實施方式	時間	學習評量
<p style="text-align: center;"><b>【第一節課】</b></p> <p>■引起動機</p> <p>1.課程連結：王溢嘉〈音樂家與職籃巨星〉(翰林版1上) (問題1：在課文中，提及除了先天的優勢外，更需要哪一個要素的相輔相成？<b>答案</b>：後天的努力與苦練)</p> <p>2.說明活動目的：課文中舉例的運動家例子，對於多數同學來說較為陌生，難產生共鳴。老師舉例與同學較為切身相關的台灣運動員，從他們的故事中，體會為理想努力不懈、堅持到底的可貴精神。 (問題2：請問同學，在這堂課之前，認識柔道選手楊勇緯的舉手？楊勇緯在哪一場大賽中勇奪銀牌，為國爭光，讓台灣人民更加認識柔道運動？<b>答案</b>：2020東京奧運)</p>	<p>50分</p> <p>1分</p> <p>1分</p>	<p>分組學習</p> <p>簡要問答 (連結舊經驗)</p> <p>簡要問答 (引出主題)</p>
 <p>▲學生分組合作學習照片 (未戴口罩的學生正面，皆以灰色色塊覆蓋)</p>		

## ■發展活動

### 1.認識柔道的訓練過程與精神：

愛學網影片：新北市新興國小一柔道課程及社團活動紀實影片

<https://stv.naer.edu.tw/watch/285048>

(問題3：從影片中提到的柔道基礎訓練，與家長的現身說法，柔道帶給孩子們在學習及生活上有哪些影響，請同學具體舉例說明？**答案**：積極進取、互助合作、專注學業、生活自律、耐力增強、身體更健康、體能優異、有自信等)

(問題4：在影片中幼兒園老師分享到一位亞斯伯格的孩子，在加入柔道隊的訓練中，有怎麼樣的改變？**答案**：團隊同儕的支持下，情緒穩定，度過一次又一次難關)

### 2.讓主角現「聲」說法：柔道選手楊勇緯的成功之道

①《柔道》影響我最深的一句話——楊勇緯

[https://www.youtube.com/watch?v=3D\\_P2xSwFxQ](https://www.youtube.com/watch?v=3D_P2xSwFxQ)

②【MIT的驕傲】手足情深的柔道兄弟檔：楊俊霆、楊勇緯

<https://www.youtube.com/watch?v=Xz4BEFN6o3k&t=1s>

③【#奧會英雄點將錄】柔道男神《楊勇緯》

<https://www.youtube.com/watch?v=5qikULoxT7A>

(問題5：請問，影響楊勇緯最深的一句話是什麼？可以呼應到前面愛學網影片分享到柔道的哪些影響力？**答案**：欲戴皇冠，必承其重→自律、團隊互助等影響力)

(問題6：從影片中可觀察到楊勇緯柔道之路的精神支柱有哪些人？還有他跨越舒適圈，曾到哪個國家進行移地訓練？**答案**：(1)家人、教練與隊友 (2)日本)

(問題7：有參與運動校隊的同學，分享訓練的甘苦談？)



▲影片欣賞與有獎徵答(未戴口罩的學生正面，皆以色塊覆蓋)

影片  
12分  
問答  
3分

口語評量  
(有獎徵答)  
+  
(團體加分)  
**發展解釋**

**廣泛理解**

影片  
8分  
問答  
5分

口語評量  
(有獎徵答)  
+  
(團體加分)

**擷取與檢索**

**擷取與檢索**

**省思與評鑑**

### 3.生活連結動動腦：一位帶給我激勵能量的偶像

(孩子們可以想一想，在你們的生活中有沒有崇拜的偶像，可以是一位家喻戶曉的職業人物，也可以是一位身邊的親人或朋友，他／她們為人生目標奮鬥努力的精神與人格特質，給你帶來哪一些影響?)→詳見附錄的學習單

5分

省思與評鑑

實作評量

(學習單)

+

口語評量

(分享加分)

我崇拜的偶像	黃漢中
我欣賞偶像的特質	跳舞很強 可愛 帥 很會關心人 成績好
偶像帶給自己的影響	讓我知道要好好的珍惜一個人 當跳舞遇到瓶頸時，想到他就會有動力 心情不好就會看他的照片，心情就會變好

我崇拜的偶像	Kobe Bryant
我欣賞偶像的特質	即使在場上受傷了，也會拼盡全力完成比賽，比分落後也會全力追回來，這種堅持到底，永不放棄的精神我十分欣賞。
偶像帶給自己的影響	我打籃球之前一直沒怎麼進步，好幾次想放棄，但看到他在籃球場展現的精神，讓我堅持下去，繼續努力。

我崇拜的偶像	亞斯塔(一個動漫角色)
我欣賞偶像的特質	永不放棄，努力，勇敢，失敗了可以立刻站起來 不會被絕望沮喪打敗，單純，積極，會鼓勵他人 好勝心強，堅持，保護他人，開朗
偶像帶給自己的影響	他讓我學到了就算生來不像其他的一樣聰明，一樣優秀，但是只要努力，就可以跟那些比你強的人勢均力敵。

我崇拜的偶像	爸爸
我欣賞偶像的特質	帥氣 努力不懈 很多知識 堅強毅力 會教導別人 自律
偶像帶給自己的影響	讓自己更進步 有一個要向前的力量 會讓我成長

4. 文章閱讀理解與討論：詳見附錄的學習單

賴韋廷〈永不放棄突破極限，比贏更重要的事〉

閱讀技巧：找出主旨句、重點句、畫線標示

問題一：〈音樂家與職籃巨星〉作者談到後天「苦練」的重要，楊勇緯在苦練之餘，更領悟何種道理？  
從失敗中領悟

問題二：上文敘述中，楊勇緯提及欣賞的偶像是誰？哪些特質激勵了楊勇緯？  
網球天后小威廉絲，球后的態度，即使落敗或居於下風，小威都還是那層霸氣。由內而發的自信及自信。

問題三：從楊勇緯九宮格目標來觀察，請選出你覺得重要的三個小方向目標，並說明理由。  
團隊信任，因為隊友間可以互相勉勵、陪伴。  
心理，因為要是心裡不健全，則可能會在場上分心。  
技術，因為沒技術就不能得金牌了。

問題一：〈音樂家與職籃巨星〉作者談到後天「苦練」的重要，楊勇緯在苦練之餘，更領悟何種道理？  
不是一味苦練就能贏

問題二：上文敘述中，楊勇緯提及欣賞的偶像是誰？哪些特質激勵了楊勇緯？  
小威廉絲，即使落於下風，也不放棄的精神

問題三：從楊勇緯九宮格目標來觀察，請選出你覺得重要的三個小方向目標，並說明理由。  
心理、自信、想法  
要有充足的準備才能上場比賽，要有自己可以贏的自信，想想自己的想法

■ 綜合活動：

1. 課程小結：從楊勇緯的生命故事中，可以看到成功背後無盡的汗水。他的目標九宮格的設計，加上他的自律，一步一步邁向自己的目標，同學只要肯用心付出，你們也做得到。

2. 回家作業：請同學將課堂上閱讀這篇文章的心得，寫在閱讀護照，明天課堂活動結束後要收回來批閱。(叮嚀：心得書寫並非摘要，一定要呈現出自我的生活經驗與省思，若不清楚如何書寫，可以參閱老師提供的4F思考法寫作指引)

心得寫作的指引：4F 思考法



閱讀  
7分  
討論  
6分

實作評量  
(學習單)  
+  
口語評量  
(有獎徵答)

1分  
1分

高層次  
紙筆評量  
(閱讀心得)

## 【第二節課】

50分

分組學習

### ■引起動機

1.複習：簡要抽問昨日課程重點

(問題1：在昨日閱讀的篇章中，提及不是一味苦練就會贏，請問同學，更重要的關鍵原因為何？**答案**：正視失敗、照顧好自己的身心狀態)

(問題2：從文章中觀察，同學們認為楊勇緯成功的背後，有哪些重要的人格特質或精神體現？)

2.說明今日課堂任務：完成目標設定九宮格

3分

口語評量  
(有獎徵答)  
**擷取與檢索**

**省思與評鑑**

1分

### ■發展活動

1.簡介何謂「目標設定九宮格」(發展緣起、生活應用)

2.「目標設定九宮格」的操作步驟

1分

3分



3.學長姐作品示範

2分



4.老師的「目標設定九宮格」示範與解說

5分

(從我的實際經驗出發，一方面作為示範，以身作則，讓孩子有另一個可具體模仿的依據；另一方面，教師的工作也是一種職涯選擇，部分同學有想當老師的志向，以我的親身經驗，分享一路走來的心路歷程，可以幫助孩子勾勒出具體的實踐方案，更具可行性，在實踐上也比較踏實)

(問題3：經由老師的分享，同學是否還有不清楚，或是想進一步詢問的地方呢？可以舉手發問)

**省思與評鑑**



健瑤老師

目標設定九宮格



讀解中國文學史	多練習教甄考古題	訂正錯題，知道自己盲點	嘗試不同的教學行式	教學要有趣，貼合學生生活	掌握目前教學、大考趨勢	付出比別人更多	受到師長學生與家人鼓勵	累積成功經驗，得到獎項
讀解台灣文學史	1 加強學科專業	掌握大考方向會考、學測	認真出學生的考卷與學習單	2 用心教學	認真改學生的作文並附建議	信任自己，肯定自己	3 要有自信	擠即就班讀書與備課
讀解中國民族史	讀完大滿貫複習講義	掌握作答申論題作答速度	要有耐心，不費常生類	師生互動同理非正向管教	認真批閱學生小考與訂正	自律，按照讀書計畫讀書	口條表達展現積極	幸運物
課文閱讀理解與章法視構化	差異化教學	嘗試多元評量方式	1 加強學科專業	2 用心教學	3 要有自信	穩定情緒，避開負面思考	狀態、觀法養成	從錯誤中學習，不自以爲足
整理重釋字音字形字義	4 努力備課	設計差異化導向學習單	4 努力備課	考取正式教師	5 抗壓性	保持樂觀狀態正向自我對話	5 抗壓性	冷靜分析考試方向去補強
認真檢討習作與國語習題	嘗試議題與跨域討論課程	多廣泛閱讀專業與教育書籍	6 練習試教	7 練習口試	8 運氣	每次考試都費全力以赴	失敗不找藉口，找出盲點	修正盲點，積極再戰
找老師幫忙看試教指出盲點	設計各課教案與議題討論	設計各課板書與提問	多向主任及校內老師請益	蒐集並複習口試問題	聽取建議，修正口試盲點	備期時備選考試學校	打算是否有內定，避開被選	多付出少抱怨
試教內容反覆練習與修正	6 練習試教	勤練板書字體工整	掌握教學時事與法規	7 練習口試	有禮貌並懂得感恩他人幫助	平時認真教書補點隙帶	8 運氣	維持正向人際關係職場互動
感恩、感謝複空幫忙的師長	口頭禪	試教展現熱情，學生動有趣	製作教學成果手冊	貼合實際教學經驗不浮誇	口試表現專業，不怯場	去廟裡拜拜求考運	掌握考試趨勢與出試題	考前多溫習，敲不定考出來

5.孩子自由發想時間

(小組討論後個別創作，老師負責引導&組間巡視)

■綜合活動

1.課程總結：經過這兩堂課的討論與實作，相信同學對於「目標設定」有更清晰的輪廓，也能體會到每一個成功者的背後，都不是偶然，是需要自律、努力與堅持的毅力。同學若還沒有清楚的志向，沒關係，可以從眼前的「近程目標」去著手，養成自律、事先規畫的習慣，相信日後有具體的志向，能夠得心應手，更加積極、有自信地完成理想的目標。

2.回家作業：尚未完成目標設定九宮格的同學，今天回家可以慢慢思考，明天上課前交給小老師。

3.收昨日指派的閱讀護照作業

30分

3分

1分

1分

實作評量  
(學習單)

+

小組成員能夠  
有秩序進行  
(觀察)

【課程結束】

## 學生優秀的目標設定九宮格作品 (作品中有關學生姓名等個人資訊，皆以色塊覆蓋)



### 目標設定九宮格

創業不容易,需要判斷力及遠大,需要靠你字字認真,才能有肩扛起重任.加油

從小開店	糊口	多讀書	多讀	剛比較	抗壓力	開開心	情緒穩定
豐厚的東西	金錢	積蓄	2. 智慧	上課認真	目標	3. 心理	想真正
買東西	現	翻錢	翻錢	翻錢	自信	天賦	能找
餉料	不推	相信	金錢	2. 智慧	3. 心理	不	能
他人的	4. 信心	4. 信心	☆開	☆開	5. 朋友	5. 朋友	有
達成目標	走	4. 信心	☆開	☆開	5. 朋友	5. 朋友	有
錯字	認識	翻錢	翻錢	翻錢	翻錢	翻錢	翻錢
脫	6. 外語	6. 外語	6. 外語	6. 外語	6. 外語	6. 外語	6. 外語
去	去	去	去	去	去	去	去



### 目標設定九宮格

數學除了累積,更要把概念釐清,熟能生巧,成績長!

不要	做	不	找	把	或	題	多	對
上課	上課	不	下	2. 不	定	印	3. 多	可
不	上課	不	或	或	或	做	海	一
天	越	安	1. 不	2. 不	3. 多	靠	或	但
遇到	4. 每	4. 每	4. 每	4. 每	4. 每	4. 每	4. 每	4. 每
大	6. 不	6. 不	6. 不	6. 不	6. 不	6. 不	6. 不	6. 不
祝	可以	我	印	寫	寫	對	寫	寫
可以	6. 不	或	7. 不	或	或	或	或	或
問	對	回	做	或	或	或	或	或



### 目標設定九宮格

當一位設計師要有自己獨特的想法,期待你認真完成自己的夢想

多看	多	多	不	練	多	多	多	多
要	1. 看	1. 看	2. 教	2. 教	2. 教	2. 教	2. 教	2. 教
訓練	1. 看	1. 看	1. 看	1. 看	1. 看	1. 看	1. 看	1. 看
多	1. 看	1. 看	1. 看	1. 看	1. 看	1. 看	1. 看	1. 看
手	4. 總	4. 總	4. 總	4. 總	4. 總	4. 總	4. 總	4. 總
多	看	看	看	看	看	看	看	看
練習	有	有	有	有	有	有	有	有
應	6. 戒	6. 戒	6. 戒	6. 戒	6. 戒	6. 戒	6. 戒	6. 戒
為	能	能	能	能	能	能	能	能



### 目標設定九宮格

有自己風格很重要,再抽上持之以恆練習,每個目標越來越近!

跳	不	堅	致	寫	讓	心	情	心
記	1. 上	不	家	2. 堅	看	心	3. 心	冷
細	堅	不	抗	不	不	樂	抗	心
有	1. 上	2. 堅	3. 心	注	鏡	向	向	向
印	4. 表	4. 表	4. 表	4. 表	4. 表	4. 表	4. 表	4. 表
多	對	微	6. 團	7. 自	8. 多	然	體	體
不	全	月	獨	成	自	聽	抓	打
包	6. 團	幕	看	7. 自	家	認	8. 多	數
親	接	學	相	練	朋	心	H	K

### 目標設定九宮格

認真準備每個大小考 + 掌握好讀書方法, 相信會進步, 達成理想, 加油!



修正盲點	全力以赴	多問	情緒	找到方法	不斷練習	作業自己寫	不要逃避	多讀書
堅持	努力	多要題目	精神喊話	2 不怕苦	請教他人	多學	3 練習白	寫講義
設下觸目	多做題目	信就學	保持信心	堅持	上課認真	修正錯誤	熟練	仔細
相信自己	放鬆但不鬆大意	準備吃苦	1 努力	2 不怕苦	3 練習白	感恩	親切待人	謹自符
堅強	4 心理	冷靜	4 心理	☆ 上中	5 運氣	願意付出	5 運氣	課室中發現積極
心態成熟	情緒穩定	樂觀	6 抗壓	7 努力練習	8 有自信	遵守規定	多做好事	愛借課本
要休息	可尋求幫助	情緒穩定	修正錯誤	更熱練解決	心無旁鶩	達到自我標準	精神喊話	樂觀
屢敗屢戰	6 抗壓	保持正向心態	不會就問	7 努力練習	利用別的方法	8 有自信	8 有自信	付出比別人多
勇於行動	與自我對話	珍惜擁有的人事物	付出比別人多	全力以赴	錯題理解	全力以赴	家人支持	相信自己

### 目標設定九宮格

運動是一條漫長的公路, 學習也是, 你的進步老師都有看到, 要繼續加油!



世比別多	被支持被愛	口才	檢視修正自己	嘗試新項目	熟練度	體脂肪	不要藥	議人醫師
信任	1 自信	心態正確	訓練練習	2 努力練習	3 勤奮	多喝水	3 飲食控制	別服藥
訓練紮實	家人支持	想像力訓練	觀察堅持	勤奮	堅持	少吃油炸物	多吃蔬菜	多吃水果
個人生活	煩惱	判斷	1 自信	2 努力練習	3 飲食控制	每天跑步	持久力	每天1小時
享受孤單	4 想法	閱讀	4 想法	☆ 由個人團隊	5 體力	跳繩 200F	5 體力	5 毅力
觀察身邊事物	筆記	學習	6 人際關係	7 心理	8 恢復	核心訓練	體重控制	堅持
願能幫助他人	包容	樂觀	抗壓力	心態正確	情緒控制	努力復健	不要過多的傷	配合醫生
不抱怨	6 人際關係	同理心	則當下	7 心理	做好準備	每天熱敷	8 舊傷恢復	每日適量運動, 加速恢復
親切待人	有禮貌	接納他人	想法成熟	意義訓練	冷靜思考	貼藥膏	要厚時測冰敷	每天早睡早起

### 目標設定九宮格

認真, 自律過好每一天, 加上體貼父母, 就是父母最大的幸福!



相信自己	多找資料	認真	不亂吃東西	不坐	每天保持開心	自律	有錢買/租	和自己聊天
要喜歡讀書	好好讀書	不要放棄	多運動	2 顧好身體	細心	要會打掃	可以記生活	要會保護自己
要心無旁鶩	增加知識	多看書	多喝水	不要有大壓力	早點睡	享受獨處	會記煮飯	好好整理
努力不懈	口頭要好	找好工作	1 好好讀書	2 顧好身體	3 可以記生活	想像力	心態	同理心
不要亂說話	4 賺很多錢	維持好的口碑	4 賺很多錢	☆ 長大後不讓父母擔心	5 想法	思考	5 想法	成熟
不爭心	大方	媽媽的一步一步工作	6 做個好人	7 孝順	8 心理	反省	換個角度看	替別入想想
友好	不自大	心態	傳養父母	聽話	不做壞事	每天開心	健康	不說謊
不吹牛	6 做個好人	誠實	不對父母撒謊	7 孝順	媽媽把媽媽的每一天	有事要說	8 心理	恆心
正直	做公義	同理心	幫他們玩一玩讓父母開心	乖巧	全心全意	素質	堅持	品德好

### 目標設定九宮格

這個目標很夢幻, 探索未知的世界, 很有趣, 但希望哪天有哆啦A夢任意門就好了!



賺錢	借錢	投資	去專業場	每天晨跑	復健訓練	技術	太陽風	太空服
努力工作	1 錢	打多份工	習慣火箱外空的壓力	2 訓練	習慣太空服的重量	風速	3 安全性	是否有引力的行
賣家產	資助	找錢多的工作	習慣火箱外空的壓力	如何逃	絕心	天氣	燃料	路線是
當式射人	當太空人	靠技術發達	1 金錢	2 訓練	3 安全性	每天晨跑	有氣運動	後重訓練
放棄	4 實現	買票	4 實現	☆ 太空旅行	5 身體能	去健身房	5 體能	減肥
普及	火星移民	作夢	運氣	7 太空服	8 技術	養分含取	多吃蛋白質	跳繩
升空	控制事故	無法通訊	通訊	移動	頭盔堅固	燃料	糧食	水
燃料爆炸	6 運氣	氣氛產生機故障	氣氛	7 太空服	抗壓成度	重量	技術	防護
太空服破損	水源不足	糧食不足	電量	價格	堅固	回程	氧氣	通訊

目標設定九宮格

運動要持續練習，在讀書的日常中，多運動也可以幫助思考，不會想睡覺，加油

體魄	跟別人PK	勤練習	正向思考	做好事	自我戒話	正向思考	不要緊張	自信心
飲食控制	體力增加	多運動	多打掃	運氣	越努力越幸運	自我戒話	心理	有的支持
重量訓練	核心訓練	高強度訓練	幫助別人	拜拜	幸運物	堅持努力	相信自己	高壓力訓練
努力認真	有一個目標	我做得到!	體力增加	運氣	心理	看影片學習	觀察隊友	請教別人
有人支持	自信心	相信自己	自信心	進步變快	學習技巧	修正配	學習技巧	多練習
經驗累積	付出比別人多	家人鼓勵	想法	增強肌肉	耐力	多向人請教	要有知識	尋求幫助
觀察身邊事物	知道怎麼安排	個人生活	勤練習	多運動	高強度訓練	訓練自己	堅持	自信心
對自己嚴厲	想法	閱讀	腳踏實地	增加肌肉	核心訓練	往一個目標前進	耐力	增加肌肉
領悟別人的話	喜悅自己的時光	判斷	體能	飲食控制	重量訓練	心理	想法正確	體力增加

目標設定九宮格

有明確的目標，加上各科老師有趣的評語，讓每次的半日進步力，相信自己的努力，加油

交遊	溝通	聽話	去圖書館	閱讀	看電子書	多聽別人的意見	在別人面前表現	體能
上課聽講	1. 聽好課業	聽好同學	聽別人會書	聽好	聽好	聽好	聽好	聽好
多練習	多讀書	多聽話	多聽話	多聽話	多聽話	多聽話	多聽話	多聽話
想到事情的多處理	多處理	多處理	多處理	多處理	多處理	多處理	多處理	多處理
聽好	聽好	聽好	聽好	聽好	聽好	聽好	聽好	聽好
多聽	多聽	多聽	多聽	多聽	多聽	多聽	多聽	多聽
加急	加快	加緊	加緊	加緊	加緊	加緊	加緊	加緊
聽水	聽水	聽水	聽水	聽水	聽水	聽水	聽水	聽水
加油	加油	加油	加油	加油	加油	加油	加油	加油

學生優秀的心得作品  
(作品中有關學生姓名等個人資訊，皆以色塊覆蓋)

篇名: 視運動為人生志業 作者: 賴韋廷 出處/日期: 養正中學 No.15 / No.10 / 2017

1 年 17 班 號姓名

■ 摘要: (此處重點再寫摘要)

在他國中時，原本想三連霸，卻受傷，導致在國三的比賽中落敗了，當時帶他不斷的打擊，在家人的鼓勵下，他克服那段日子，傷愈後走出來後，冷靜看自己的目標，明白，成為一名頂尖運動員，就必須正視失敗。

■ 最感動或印象最深的话:

要成為一名頂尖運動員，就必須正視失敗，學會面面俱到照顧自己的身與心，每一個環節都不能大意。

■ 閱讀心得: 抒發自己的感受、觀念的改變或新知識的獲得 (至少 150 字)

在運動的世界裡是現實，殘酷的，贏了就是晉級，輸了就只能淘汰，唯有天天努力不懈，持之以恆的練習才能扭轉這一切，小時候曾經夢想是跟羽球界的球后戴資穎一樣厲害，能夠在每場比賽獲得好成績，所以有一段時間我每天晚上都去練羽球，沉浸在羽球的世界裡，但當我升上小六時，漸漸的沒在練羽球了！因為沒時間了，升到國一更不用說，時間全花在課業上，以為到了更好的高中，隨著年齡增長，我發現我跑步的能力比較好，但我決定了，我未來要在醫學上踏穩前，運動的事就當擅長的事情吧！不管如何朝著夢想前進加努力不懈，改變

■ 教師回饋 & 閱讀認證: 優 良 可 待加強

相信現在肯自學努力  
在未來會有豐厚的果實  
每個辛苦一陣子，  
不要辛苦一輩子!

+20



篇名: 視運動為人生志業 作者: 賴韋廷 出處/日期: 養正中學 No.15 / No.10 / 2017

1 年 17 班 號姓名

■ 摘要: (此處重點再寫摘要)

初賽時在國中時，一二年級都是全隊，為了能夠拿到三連霸全力備賽，因此不斷處理傷口，結果落敗了，給他極大的打擊，在家人的陪伴下，他漸漸的，要成為一名頂尖運動員，就必須正視失敗，學會面面俱到照顧自己的身與心。

■ 最感動或印象最深的话:

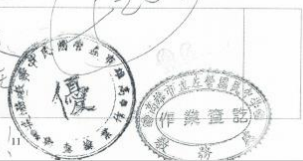
要成為一名頂尖運動員，就必須正視失敗，學會面面俱到照顧自己的身與心，每一個環節都不能大意。

■ 閱讀心得: 抒發自己的感受、觀念的改變或新知識的獲得 (至少 150 字)

我覺得一味的努力是不夠，還要對自己的失敗與錯誤去改善，例如這一次的致考，因為讀書方法錯誤，導致我的有些科目，分數直線掉下，這時候應該就要面對這些事實，並改變讀書方法，而不是逃避或覺得自己很爛，沒救等想法，就放棄一切，要像楊勇緯說的「從一而終」。雖然現在還沒有想到以後想當的職業，但是現在可以多努力，為以後的我有更多一點的選擇，我記得有一句話「不為模糊不清的未來擔憂，只為清清楚楚的現在努力。」

■ 教師回饋 & 閱讀認證: 優 良 可 待加強

要他失敗後成功的基石。  
從錯誤中修正自我的不足  
加留意識到問題所在  
相信肯努力  
一定可以讓自已更好!



篇名：視運動為人生志業 作者：賴韋廷 出處/日期：漢中10月22日/10.10.01

一 年 11 班 號姓名：                    

■ 摘要：(先畫重點再寫摘要)

自國中開始，天分突出又勤學苦練，自我要求極高的他，因一、二連奪兩年全中運業金牌，他希望拿到三連霸，但訓練過度，竟受傷了因此就失敗了。遇到了低潮，但加起

■ 最感動或印象最深的话：

在那之前，我的觀念就是只要努力拚，就不可能不成功。

■ 閱讀心得：打發自己的感受、觀念的改變或新知識的獲得 (至少150字)

這篇文章讓我重新又有了動力，跳舞時，也有遇到瓶頸，舞步記不起來，動作練不起來，但我會想辦法解決，而不是直接放棄。黃漢牛就好像小威廉遜一樣出現在我的生命中，讓我的跳舞有了動力，看著他都努力的練習，我很欣賞他，所以我向他學習，每天努力的練習，我也走出了低潮。從這篇文章我學到失敗為成功之母，堅持。當你失敗時，雖然會感到挫折，但絕不能那麼快就放棄。你前面努力了那麼久，難道就這麼輕易的放棄嗎？不行，我們要堅持下來，更撐住。我很喜歡跳舞，也很熱愛跳舞，楊勇強一定也是很喜歡舞蹈，才捨不得放棄吧！

跌倒多少次都無所謂，最重要的是絕不停下的腳步。 241

■ 教師回饋 & 閱讀認證：優 良 可 待加強

有自己的理想及學習的憧憬，是一件幸福的事。為了讓自己所愛的事發光，一定要持之以恆，加油！  
好可以的！



篇名：視運動為人生志業 作者：賴韋廷 出處/日期：漢中 11.10.11

一 年 12 班 號姓名：                    

■ 摘要：(先畫重點再寫摘要)

楊勇強的自律讓我一直努力的追夢，他一直訓練，從失敗中領悟，知道自己為什麼會失敗，他成為運動員的決心，使他成長，但人生要有取舍，必須要把大部分的時間拿去練習，才會進步。

■ 最感動或印象最深的话：

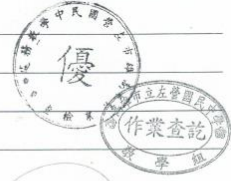
天資的充分發揮和個人的勤學苦練是成正比的，努力不懈加上智慧，才是通往成功的道路上

■ 閱讀心得：打發自己的感受、觀念的改變或新知識的獲得 (至少150字)

我非常喜歡楊勇強追夢的心態，他的自律是我的目標，我也想要達到那種自律，而他的自律，使他成功成長，所以如果你有一個夢想，就努力的去追夢，不要放棄它。因為他的勤學苦練，才有了今天的他。我也想要把爸爸當成一個目標，他非常得聰明，有很多知識，會教導別人，俗語說：失敗為成功之母，我覺得失敗沒關係，但你要知道你從哪裡失敗，就要從那裡站起，不要就這樣放棄。

■ 教師回饋 & 閱讀認證：優 良 可 待加強

有一個明確及正向的憧憬，不錯！  
我發現你是個認真勇於嘗試的小孩  
或許那天你也會有自己的舞台，加油！



### 評量工具

課程中將運用到口語評量、實作評量與高層次的紙筆評量(閱讀心得)，具體評分細目如下：

評分項目	配分比例	相關說明
分組合作秩序與搶答加分	20%	課堂參與度、提問與問題回答、分組討論秩序表現。
活動學習單書寫	40%	包含偶像書寫、文章的問題與討論、目標設定九宮格。
閱讀護照(讀書心得)	40%	包含文章摘要、佳句摘錄與心得撰寫。

### 學習單

## 議題素養探究：生涯規劃議題 學習單

班級：\_\_\_\_年\_\_班  
 座號：\_\_\_\_  
 姓名：\_\_\_\_\_

俗話說：「天資的充分發揮和個人的勤學苦練是成正比的。」天道酬勤，一個人的成功並非偶然，天資也不是保障成功的護身符，努力不懈加上智慧，才是通往成功道路的方法。孩子們可以想一想，在你們的生活中有沒有崇拜的偶像，可以是一位家喻戶曉的職業人物，也可以是一位身邊的親人或朋友，他／她們為人生目標奮鬥努力的精神與人格特質，是不是充滿著魅力與激勵人心的力量。現階段正值青少年的你們，心中是否有想要達成的目標？為了實現這個目標，採取甚麼方法去實現它，付出了多少的心力呢？讓我們一同完成專屬自己的目標設定九宮格，一步步朝著目標去實踐。

### 決心混凝土：一位帶給我激勵能量的偶像

我崇拜的偶像	
我欣賞偶像的特質	
偶像帶給自己的影響	

### 堅強意志石：柔道國手楊勇緯的成功之道

2020 東京奧運，台灣中華隊的國手大放異彩，揚名國際，其中柔道國手楊勇緯奪得奧運銀牌佳績，是台灣在奧運柔道賽史上的第一面獎牌，寫下隊史紀錄。賽後楊勇緯分享一路以來的心路歷程，表達對柔道運動的喜愛、感謝父母親、哥哥、教練與隊友的支持陪伴，更重要的是，楊勇緯的「自律」態度與謹慎細心的性格，努力不懈練習不喊苦，跨出舒適圈前往日本移地訓練，每場賽事後記錄並修正自己的盲點，勇於突破自己的不足。他曾經分享同美國職棒球星大谷翔平，用九宮格表寫目標設定，時刻提醒自己朝目標邁進。孩子們，讓我們一同閱讀下文報導與楊勇緯的九宮格目標，探索楊勇緯的成功之道：



#### 視運動為人生志業

賴章廷〈永不放棄突破極限，比贏更重要的事〉

#### 楊勇緯：對於柔道，我就是從一而終

台中市政府新聞局《漾台中 No.15》，頁 12-15

「我就是在台中長大，念書、生活都在這裡。」楊勇緯說，自有印象以來，台中就如同他的故鄉。除了地利之便，學校在柔道培訓上的協助是他始終留在台中的主因。國、高中 6 年，他就讀后里國中與新民高中，兩校的校方與柔道教練團重視選手未來的發展，而建立合作默契，不只致力於栽培選手的柔道運動能力，也協助學業上的銜接；



楊勇緯在師長的幫助下，得以無後顧之憂，按部就班地求學，同時能專注於練習與備賽。

### 從失敗中領悟 不是一味苦練就能贏

自國中開始，天分突出又肯勤學苦練，自我要求極高的他不但備受教練們重視，也是國內各項柔道賽事的常勝軍，然而時至今日，最令他印象深刻，亦對運動生涯造成深遠影響的事件，卻是一次失敗。

「國一、國二連拿兩年全中運的柔道金牌，就非常渴望能夠拿到三連霸。」國三那年，楊勇緯在全中運前夕的訓練過程中，不慎產生了運動傷害。由於當時太想贏得下一面金牌，只想要全力備賽，而且深恐「如果休息，別人就會練得比我多。」因此不願即時處理傷勢，他以為硬撐下去就好，結果就是在比賽時落敗了。

「在那之前，我的執念就是只要努力拚，就不可能不成功。」當時的挫敗帶給楊勇緯極大的打擊，幸而在家人的陪伴，以及與教練深談下，才慢慢走出低潮，冷靜省視自己的思考盲點；也漸漸明白，要成為一名頂尖運動員，就必須正視失敗，學會面面俱到地照顧自己的身與心，每一個環節都不能大意。

懂得從失敗中學習勝利之道，楊勇緯看待運動員的角度也頗為獨到，最欽佩的運動員並不是柔道選手，而是曾 8 次於女網世界排名中登頂的網球天后小威廉絲（Serena Williams）。「國小時有次看到電視上的小威廉絲，覺得『哇，她打球好猛』。」不過，楊勇緯更欣賞的是球后的態度，「即使落敗或居於下風，小威都還是那麼有霸氣。」他希望自己也能成為這樣一名從內在自然散發氣勢與自信的運動員。



### 坦然接受夢想帶來的一切 包括犧牲

在成為專業運動員的路上，前仆後繼的人們不辭辛苦地練習著，然而揚名體壇者，卻是鳳毛麟角。面對運動生涯的不確定與未知，楊勇緯是否也曾經歷過掙扎或困惑？

「人生要有所取捨，我想要成為頂尖的柔道運動員，生活上就勢必會有犧牲。」楊勇緯坦言，從中學到大學，他大部分的時間與心力都投注於訓練、備賽，還要抓緊空檔上課，維持學業成績；有時候的確很好奇「和同學結伴打工或吃早餐」或「在學校裡閒晃」是什麼感覺，但並不因此感到委屈或迷惘。「這就是選擇，對於柔道，我就是從一而終。」他堅定地說著。

對於未來，楊勇緯的看法清晰，且企圖心無比強烈，明年的亞運、2024 年的巴黎奧運金牌，乃至於世界排名第一的頭銜，都是他志在必得的目標。近來適逢一年一度的全國運動會期間，從不吝於協助中學柔道社學弟妹練習，給予建議的楊勇緯，也對選手們送上祝福。「在柔道上堅持精進，不只有出色的成績，也能得到精采的人生。」他再度強調「從一而終」的信念，鼓勵選手們勇於將運動視為一生志業！



◎座右銘與名言

「欲戴皇冠，必承其重」、「精力善用，自他共榮」

「以前我會覺得，如果想得到甜美果實，就要過跟別人不一樣的生活；現在我認為，獲得有這麼多關注，是因為能力愈來愈強，所以過程中享受大家給予這些東西。」

「柔道，對我來說，是生活的一部份；用最真實的態度面對訓練與對手，積極投入當下，就是人生的全部。」

★楊勇緯的目標設定九宮格★

楊勇緯の目標設定九宮格	付出比別人多	被支持被愛	累積成功經驗	重視細節	嘗試新技術	變化技	一個人生活	領悟教練的話	判斷對錯
	信任自己	<sup>1</sup> 自信心	成功做到教練要求	訓練中攝影	<sup>2</sup> 技術	熟練度	<sup>3</sup> 享受孤單	想法	閱讀
	訓練紮實	家人支持	想像力訓練	檢視修正自己	觀察隊友對手	多向人請教	觀察身邊事物	與自己對話	多學習
	尊重對手	自我喊話	越努力越幸運	<sup>1</sup> 自信心	<sup>2</sup> 技術	<sup>3</sup> 想法	願意付出	打開心房	全力以赴
	愛惜道服	<sup>8</sup> 運氣	按部就班最好每件事	<sup>8</sup> 運氣	奧運柔道金牌	<sup>4</sup> 團隊信任	同理心	<sup>4</sup> 團隊信任	遵守規定
	清晰自我意識	在比賽中表現積極	幸運物	<sup>7</sup> 人際關係	<sup>6</sup> 心理	<sup>5</sup> 力量體格	懂得感恩	給予相同對待	更好的資源
	願意幫助別人	包容	樂觀	抗壓力	心態正向正確	情緒穩定	重量訓練	體重控制	體脂肪
	不要抱怨	<sup>7</sup> 人際關係	同理心	回到當下	<sup>6</sup> 心理	做好充足準備	強度大的對手	<sup>5</sup> 力量體格	體能
	親切待人	有禮貌	接納他人	心態想法成熟	意象訓練	不疾不徐冷靜思考	核心訓練	飲食維持	握力訓練



問題一：〈音樂家與職籃巨星〉作者談到後天「苦練」的重要，楊勇緯在苦練之餘，更領悟何種道理？

---



---

問題二：上文敘述中，楊勇緯提及欣賞的偶像是誰？哪些特質激勵了楊勇緯？

---



---

問題三：從楊勇緯九宮格目標來觀察，請選出你覺得重要的三個小方向目標，並說明理由。

---



---



---



---



---

### 貫徹到底口香糖：專屬自己的目標設定九宮格

1. 寫下主題，並寫出 8 個小方向目標
2. 將 8 個小方向填入周圍 8 個九宮格內中心格內
3. 完成其餘九宮格周圍的 8 個實踐思考做法

寫下你的名字，可以將這張專屬於你的目標設定九宮格，貼在書桌前，一步步朝著目標去努力，加油喔！



### 目標設定九宮格

	1			2			3	
			1	2	3			
	4		4	☆	5		5	
			6	7	8			
	6			7			8	

## 參考資料

1. 愛學網影片：新北市新興國小－柔道課程及社團活動紀實影片  
<https://stv.naer.edu.tw/watch/285048>
2. 網路影片
  - ① 【MIT 的驕傲3.0】手足情深的柔道兄弟檔——楊俊霆、楊勇緯  
<https://www.youtube.com/watch?v=Xz4BEFN6o3k&t=1s>
  - ② 【#奧會英雄點將錄】柔道男神《楊勇緯》  
<https://www.youtube.com/watch?v=5qikULoxT7A>
  - ③ 《柔道》影響我最深的一句話——楊勇緯  
[https://www.youtube.com/watch?v=3D\\_P2xSwFxQ](https://www.youtube.com/watch?v=3D_P2xSwFxQ)
3. 期刊文章：

賴韋廷〈永不放棄突破極限，比贏更重要的事〉，收錄於台中市政府新聞局《漾台中 No.15》(2021.10)，頁12-15。（學習單文章＋頁1上圖＋頁2中圖）

曾荃鈺：《運動家養成筆記》，(新北：泰宇出版，2021年)，頁32-38。
4. 網路資源&圖片出處
  - ① 【東奧人物誌】楊勇緯：東京奧運柔道銀牌的九宮格目標設定法（學習單頁3圖片）  
<https://flipedu.parenting.com.tw/article/006713>
  - ② 世大運》排灣柔道勇士拼世大運 楊勇緯打虎就要親兄弟（學習單頁1下圖）  
<https://www.ltssports.com.tw/article/124467>
  - ③ 快新聞／楊勇緯亞運摘金後飆淚 教練劉文等：盼奧運能有更好成績（學習單頁2上圖）  
<https://www.ftvnews.com.tw/news/detail/2023924W0244>
  - ④ 東京奧運柔道 楊勇緯挺進8強（學習單頁2下圖）  
<https://www.rti.org.tw/news/view/id/2106371>

