



生命教育融入國語領域 公開授課成果

分享者：陳瓊娟

課程傳遞理念

- 自利利他



人生不只是贏得比賽，
而是幫助別人一起完賽。
- 舉重運動員郭婞淳。

生命的價值應建立在
對他人有益，對自己
成長也有幫助上。
- 讓自己成為一個內在
很美的人



自編教材

高舉臺灣之光-郭婞淳的故事

郭婞淳：人生不只是贏得比賽

2016年臺灣代表隊在里約奧運中拿到一金二銅，郭婞淳舉起其中的一面銅牌，奪牌的背後，真正讓更多臺灣民眾認識這位舉重力士，是其善心義舉。她將過去比賽獎金一百八十多萬元，捐贈救護車給澎湖馬公惠民醫院，協助離島病患就醫。在鎂光燈關注前，她每年捐助母校臺東體中舉重隊獎助金，並自掏腰包舉辦摸彩，與除夕夜還在練習的學弟妹同樂，用一己之力鼓舞後輩。

擁有台東阿美族血統的郭婞淳，生長在單親、隔代教養的家庭，最苦的時候，全家住在工寮，成長背景和多數偏鄉原住民小孩類似，她卻用舉重翻轉命運，從高中開始拼獎金養家，憑著一雙手撐起完整的家，也替自己舉起一片天。

在母親郭燕瓏印象中，她出生時因胎位不正、臍帶繞頸，是讓人痛了十幾個鐘頭、很難生的娃兒。取名「婞淳」，其實隱含母親「一生豐衣足食、幸福享受」的期許，沒人會想到，這個曾不斷在親戚間「流浪」、也因沒有爸爸，被鄰居嘲笑的孩子，如今成為整個家族的榮耀，所有家人因為她每次的出賽而凝聚在一起。

走下舉重練習場的郭婞淳，放下一頭長髮、小小的鵝蛋臉、細緻的五官，笑起來靦腆真誠，私底下的興趣也很「少女心」，一雙健壯手臂與厚繭手掌，搭配著細長的手指，她喜歡彈鋼琴、閱讀，不將人生的全部框限在舉重一途。乘載著眾人的期待，其實，真正屬於她自己的小小夢想很簡單，不過是希望有一天卸下國手身分，也能出國念書，體驗單純的大學生生活。

郭婞淳以舉重揚名世界，但她運動生涯最初的選擇卻不是舉重，因為國三那年全中運的四百公尺接力賽，在她手上意外掉棒，而隔天的舉重比賽，她什麼都沒練，卻拿到了金牌，讓她決心投入舉重懷抱。她說自己相信命運的安排，一路上卻見她不輕言向命運低頭的生命韌性。

成為舉重選手後，她曾在一年內從高峰重跌到低谷，被一百四十一公斤重的槓鈴壓碎大腿內側肌肉，兩個多月來只能以輪椅代步，而重傷的前一年，她才剛橫掃亞錦賽、世大運、東亞運、世錦賽等四面國際賽金牌。在教練林敬能眼中，不服輸的信念、自律與愛心正是愛徒能重回世界舞台的原因。

「相信所有的挫折都是上天最好的安排！」無論是受傷、奪金失敗，她始終相信：「老天爺要你多成功，就會給你多少挫折與磨練。」將所有的不完美當作未來成功時的養分，讓郭婞淳因而擁有比她舉起數百公斤重的槓鈴更強大的力量。

Q：家裡的經濟都靠你一個人支撐，狀況並不好，為何還會想捐救護車？

A：我認為自己還可以靠比賽賺獎金，而且做好事心情真的很愉快。被槓鈴壓傷時，躺在地上就是等救護車，我很能理解那種等待急切的心情。加上運動這條路很需要人家推你一把，那麼多人努力與用心把我推到奧運的殿堂上，所以我想幫助更多人，每年固定會捐助台東體中舉重隊的學弟妹十萬元獎助金。未來我還想在母校附近開間早餐店，希望讓學弟妹們能有頓營養的早餐吃。

Q：談談你在台東如何長大？

A：我出生就沒有見過親生爸爸，媽媽在外地工作很少回來，從小是外婆帶大的，還曾經喊她「媽媽」呢！那時家中主要靠包檳榔的荖菜園維生。小時候不覺得家窮，早上有豆漿、油條就很好吃，只要三十元就能解決一餐了。國中因房貸繳不出來，連夜搬去工寮，我才意識家裡經濟狀況不是很

高舉臺灣之光-郭婞淳的故事

好，我們一直搬來搬去的住在不同的親戚家。曾碰過晚上沒錢吃飯，打給國中教練請她先借錢給我們；也曾經歷和阿姨、外婆、表弟四人擠在一間小套房裡，那時只有一張床和電視，連桌子都沒有，我就趴在地上寫功課。我從小就很喜歡動，柔道、足球、籃球、田徑都有接觸，運動對我而言，不僅獲得心靈的抒發，又有同儕、隊友的陪伴，讓我沒有走偏。所以，以前我都不會覺得沒有爸爸很奇怪，讓我不會特別去想自己成長過程中和別人不一樣的地方。

國中我就靠體育和原住民的獎助學金付學費，不向家裡拿錢，上高中開始慢慢有成績後，就有比較多獎金。現在外婆的腳不方便，媽媽回來照顧外婆，還要照顧小妹（同母異父），全家也是靠我在養。家庭一直是支持我朝奧運目標前進的很大動力之一，因為一開始練舉重就是為了想賺錢改善家庭，高一參加亞洲青少年舉重錦標賽拿到銀牌，教練說我有機會參加奧運，我才敢開始做奧運的夢，現在的目標很明確，就是想爭取更好的成績。

Q：被一百四十一公斤重的槓鈴壓傷而坐輪椅，你如何走過那段低谷？

A：真正的低潮是在重新站起來、恢復訓練後才開始的。剛恢復訓練時，害怕會再受傷，所以加重訓練我就不敢舉，通常一準備就放掉，沒辦法舉過頭，那段時間經常練到哭，成績都上不去。受傷後一年，回台東移地訓練，某次練習了近七個小時，練到晚上九點，大家都休息了，只剩下我，教練們一直鼓勵：「你可以的！」就在最後一舉時，舉過了一百公斤，過了這關後才順利度過了撞牆期。

輪椅代步期間，我在臺北長庚的身心靈轉換中心休養，中心創辦人楊定一告訴我要正面思考、要相信腳很快就會好，讓我充滿正面能量。受傷讓我學會了對生命感恩，因為懂得感恩的人才能獲得最大的能量。我會想，受傷位置距離膝蓋上方不到一公分，幸好沒有傷到膝蓋，否則大概沒辦法再練舉重了。

也因為這個傷，我更會察覺自己身體的狀況，不是只有一直往前衝；也是因為這個傷，讓更多人看到我的故事，因而覺得被激勵，教練曾半開玩笑說過：「要是我就這樣一路順遂拿到奧運金牌，那就沒有什麼故事可以寫了。」

Q：除了舉重，你平常還做些什麼事？

A：我喜歡彈鋼琴，雖然大家都覺得舉重和鋼琴搭不上邊（笑）。我覺得鋼琴的聲音很美，主動向教練說想學琴，他就每週開車載我去音樂教室學，我還買了一架鋼琴放在國訓中心練習。但練琴和舉重一樣，很重要的一點其實是學著放鬆，每當我學會彈一首曲子，即使是很簡單的曲目，我也覺得很有成就感，當成抒發心情的方式。

國中以來的教練會要求我們看自己喜歡的書，所以我也喜歡讀勵志書籍。閱讀可以幫助態度的養成，也有助於我思考與表達，我會將書中好的句子抄在本子上，最近買的新書是《挫折大學》。五年前訪問過我的記者就知道，以前我只會一直笑，現在已經可以講比較多話了。

Q：沉澱過後，從這次奧運中有什麼新的學習？

A：這次應該是離金牌最近的一次，但也因為我真的太想要拿金牌，臨場表現「不知道怎麼搞的」，整個人都亂了。現在你問我，想要在四年後的東京奧運達到什麼目標，我會希望把自己平常訓練最好的表現發揮在場上，而不要去管能拿什麼牌。

課堂實況



閱讀郭婞淳的故事



學習吧 課程總覽 活動專區 我的課程 遠端學習 教學素材 陳瓊娟

我的課程 / 南一版-國小國語【四上】 / 閱讀高舉臺灣之光-郭婞淳的故事... / 學生畫記列表

閱讀高舉臺灣之光-郭婞淳的故事，將打動你的段落畫記並說明理由。 繪本畫記公佈時間：未設定 立即公佈

學生列表 所有群組 畫記時間

418 2 涂哲語 畫記時間 2024/10/11 10:43	418 13 李若禾 畫記時間 2024/10/11 10:42	418 9 張菴悅 畫記時間 2024/10/11 10:42	418 15 李依健 畫記時間 2024/10/11 10:42
418 7 李芯瑞 畫記時間 2024/10/11 10:42	418 1 呂東駿 畫記時間 2024/10/11 10:41	418 5 林楷復 畫記時間 2024/10/11 10:39	418 12 葉宣育 畫記時間 2024/10/11 10:38
418 6 陳閔盛 畫記時間 2024/10/11 10:38	418 14 王姪安 畫記時間 2024/10/11 10:36	418 4 朱倚安 畫記時間 2024/10/11 10:36	418 8 廖苡彤 畫記時間 2024/10/11 10:34
418 11 洪蕊茲 畫記時間 2024/10/11 10:34	418 3 饒意 畫記時間 2024/10/11 10:34	418 10 李恩棠 尚未畫記	

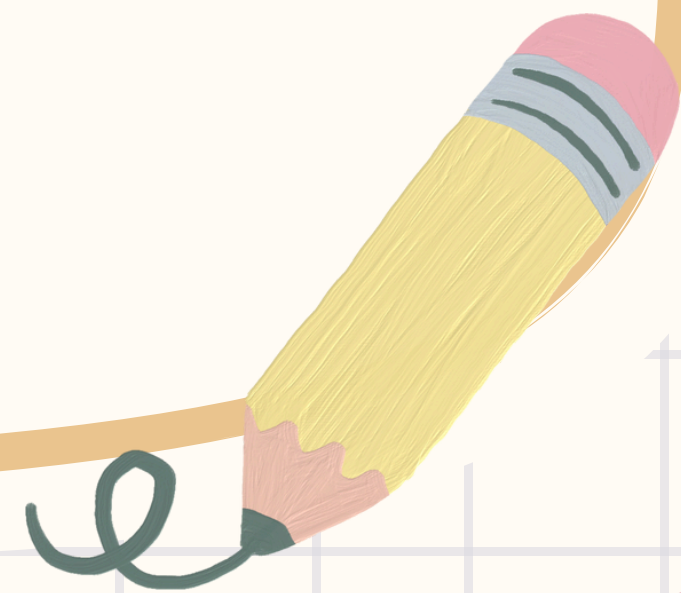


教學省思1

文章內容偏長，以致字體較小，加以使用平板閱讀較不容易，教師給予完成任務的時間不足，學生無法在時間內讀完整篇文章。

改進策略1

可以精簡、縮短文章內容，若使用載具未能達到預期效果，應改以紙本印出，也能方便學生課後利用時間再仔細閱讀完。



教學省思2

以三人為一組進行閱讀後個人心得分享時，學生較不能完全專注聆聽，會只有一個人聽，另外一個人在看自己的平板，或有推責的現象發生。

改進策略2

改成兩人一組互相分享心得較能專注聆聽彼此的想法，或老師事先交派任務，例如：預告會在各組中抽學生起來複述同組的同學分享了什麼。

自編教材

發現「內在美」

「美德」是指美好的品德。一個富有美德的人，不但有優質的性格、情操和行為，更是大家學習的生命典範。請和同學討論後將郭婞淳擁有的「美德」與她的圖像連起來，並推派組員說明支持的理由。(例：孝順-從高中起，拼獎金養家)

第()組



「高舉臺灣之光」課文內容分析表

第()組

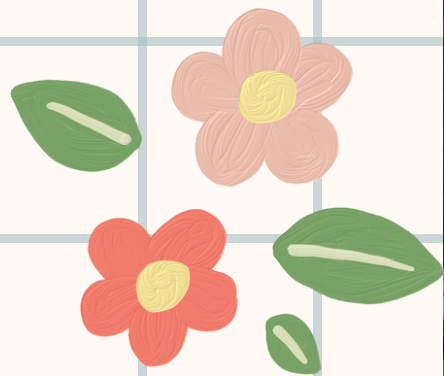
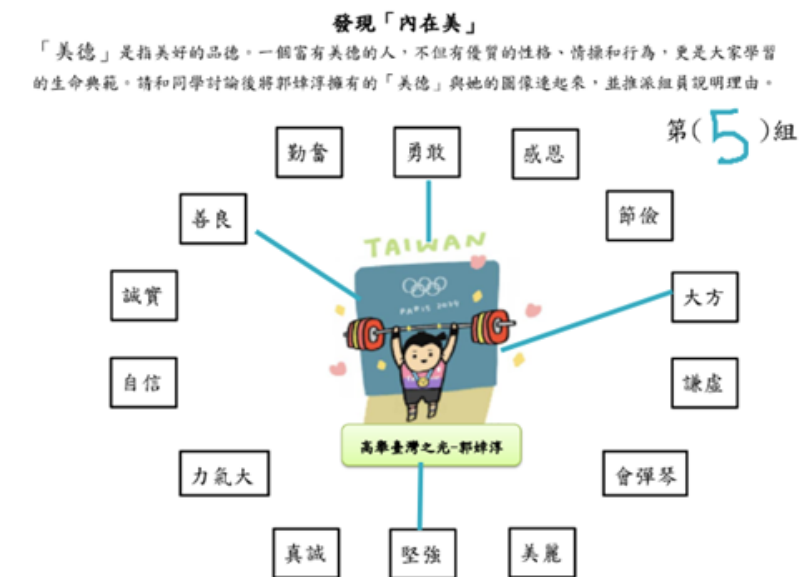
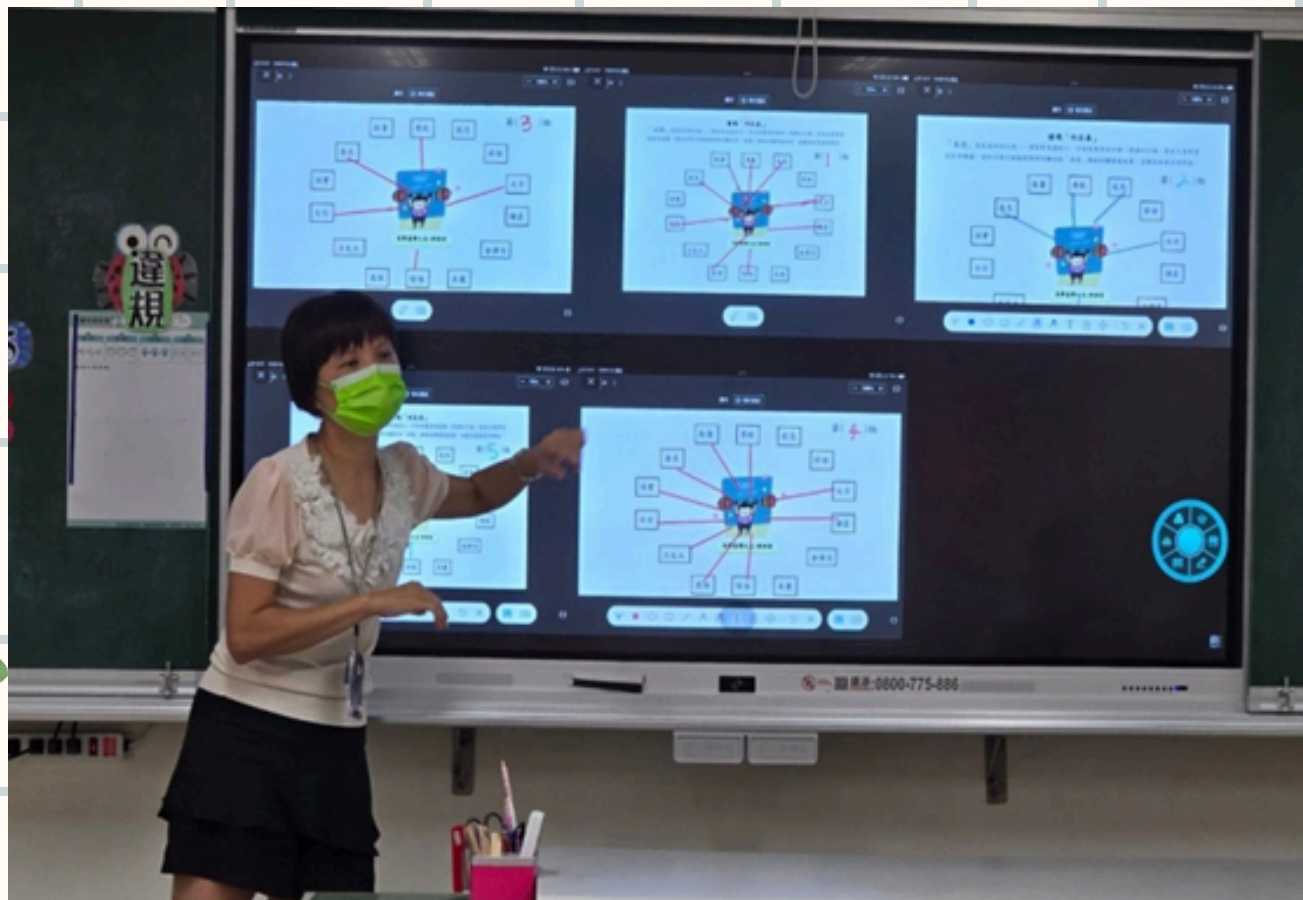
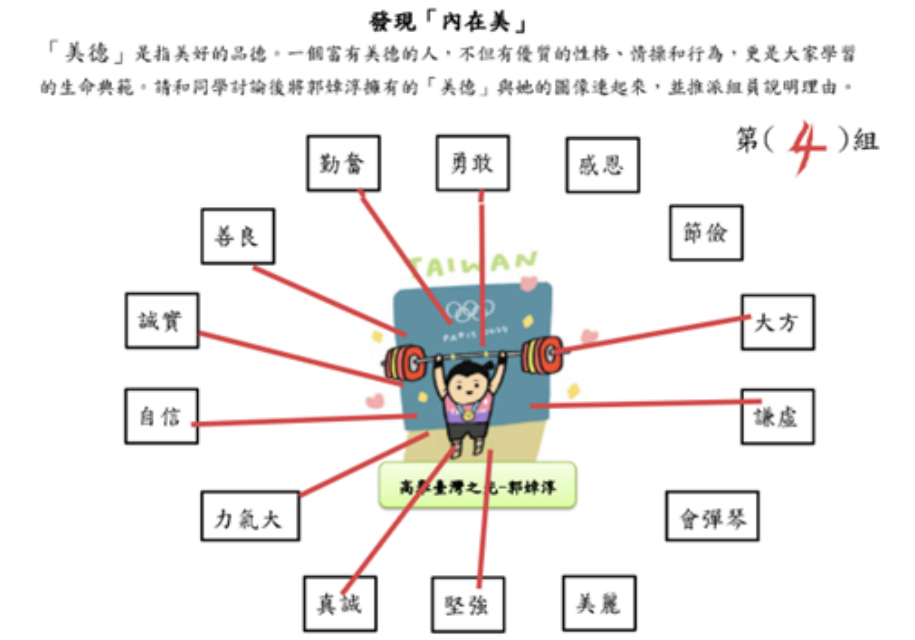
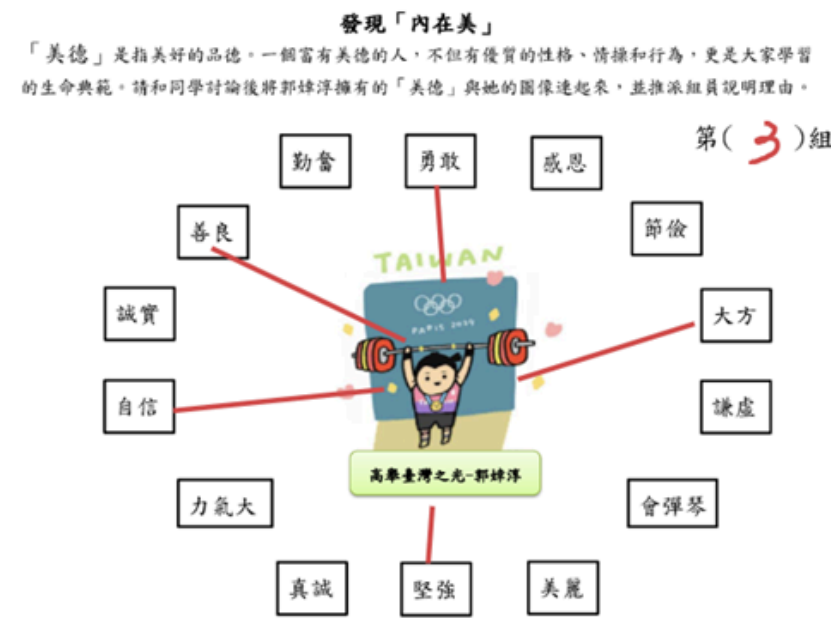
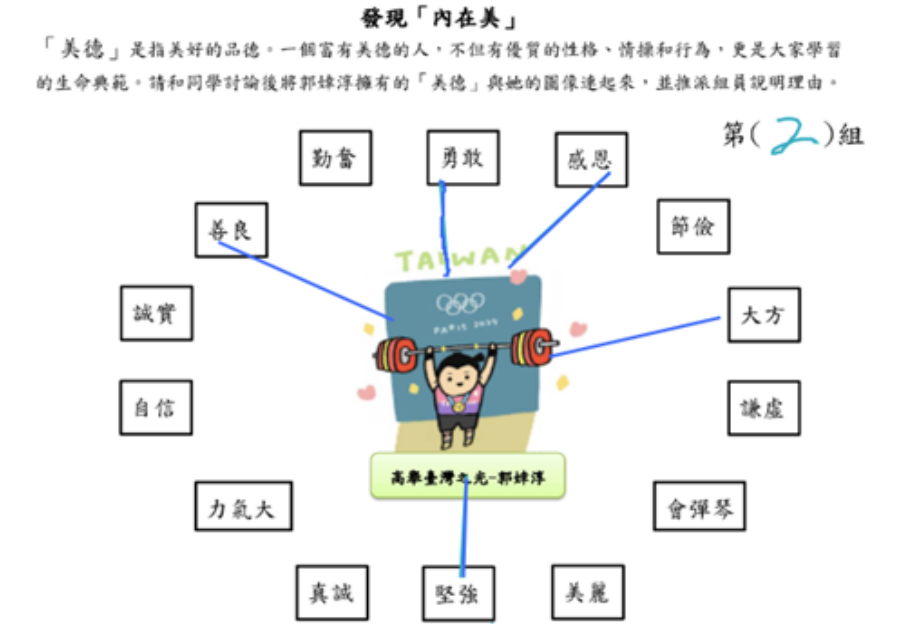
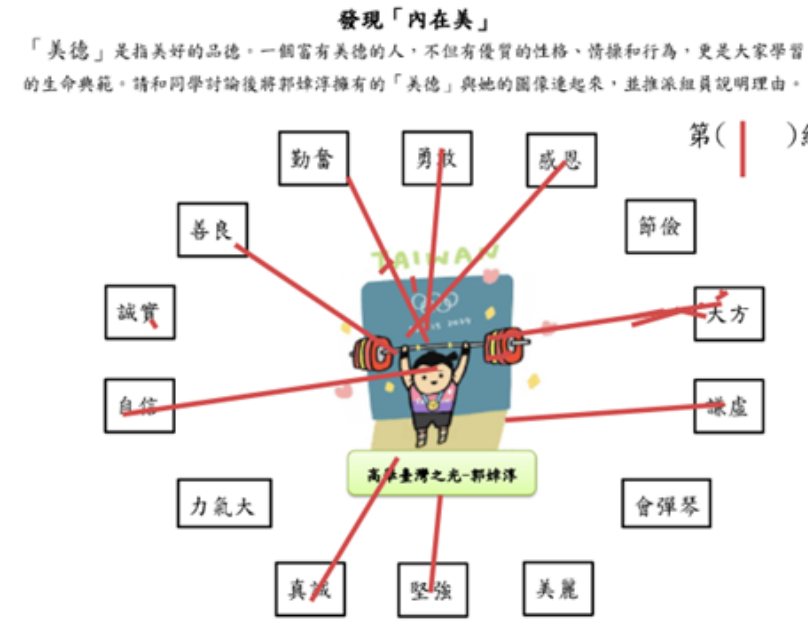
段落	課文內容	郭婞淳的美德 正向人格特質	對這段課文的感受
三	當我看到體重不到六十公斤的您，在世界舉重比賽打破世界紀錄時，心中非常震驚。一百四十公斤的重量，足足有四個我這麼重，實在想不到有誰可以一口氣舉起，但您居然做到了！	勇敢	我覺得郭婞淳很令人敬佩。
四	一開始，我以為您從小就是個大力士。讀完您的故事後，才知道原來這些成就，都是用無數的汗水和淚水換來的。		我覺得
	舉重時，您要竭盡全力，不斷練習，還得忍受競技運動帶來的傷害。然而，您始終保持樂觀正面的想法，不輕言放棄，樂於接受挑戰。這樣的精神鼓舞了我。		我覺得
六	記得您把獎金捐給醫院時說：「我們不用很有成就才能幫助別人，即使我的能力只能影響一小部分的人，也可以去做。」我希望自己跟您一樣，除了保有勇氣面對學習及練舞時的困難，也希望成為有愛心的人，為人們舉起一道溫暖的光。		我覺得



課堂實況



小組「發現內在美」學習單



教學省思3

學生對組內共學較不熟悉，進行討論時未能完全參與，且組內分工較不明確，學生會專注在自己的平板進行個人操作。

改進策略3

平時教學時可多練習小組合作方式，並指派組長人選作任務分工。進行小組討論時，老師亦可以先請其他成員將平板收起來，以免學生將注意力放在自己的平板上而造成討論不確實。

教學省思4

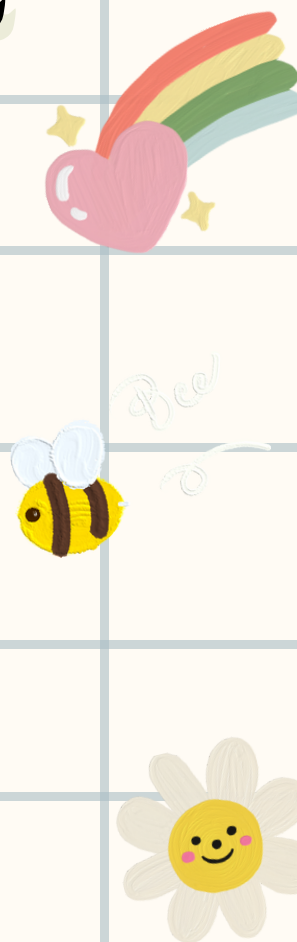
教學過程不夠從容仔細，雖多數學生對內在美和外在美能分辨檢擇，但仍有一組選到“力氣大”的答案，教師總結時有說明其中差異，但若能即時發現更正再次澄清，學生會更有印象。

改進策略4

教學重點及時間需再精準掌握， m 要傳遞的主要理念在教學中需不斷串習重複，教學步調放慢才不會忙中出錯，事倍功半。

課堂實況

「高舉臺灣之光」課文內容分析表



「高舉臺灣之光」課文內容分析表 第()組

段落	課文內容	郭婞淳的美德 正向人格特質	對這段課文的感受
三	當我看到體重不到六十公斤的您，在世界舉重比賽打破世界紀錄時，心中非常震驚。一百四十公斤的重量，足足有四個我這麼重，實在想不到有誰可以一口氣舉起，但您居然做到了！	勇敢	我覺得郭婞淳很令人敬佩。
四	一開始，我以為您從小就是個大力士。讀完您的故事後，才知道原來這些成就，都是用無數的汗水和淚水換來的。	努力	我覺得他不會受傷而受到打擊
	舉重時，您要竭盡全力，不斷練習，還得忍受競技運動帶來的傷害。然而，您始終保持樂觀正面的想法，不輕言放棄，樂於接受挑戰。這樣的精神鼓舞了我。	堅強	我覺得不放棄
六	記得您把獎金捐給醫院時說：「我們不用很有成就才能幫助別人，即使我的能力只能影響一小部分的人，也可以去做。」我希望自己跟您一樣，除了保有勇氣面對學習及練習時的困難，也希望成為有愛心的人，為人們舉起一道溫暖的光。	善良	我覺得熱心助人

點擊以

「高舉臺灣之光」課文內容分析表 第(2)組

段落	課文內容	郭婞淳的美德 正向人格特質	對這段課文的感受
三	當我看到體重不到六十公斤的您，在世界舉重比賽打破世界紀錄時，心中非常震驚。一百四十公斤的重量，足足有四個我這麼重，實在想不到有誰可以一口氣舉起，但您居然做到了！	勇敢	我覺得郭婞淳很令人敬佩。
四	一開始，我以為您從小就是個大力士。讀完您的故事後，才知道原來這些成就，都是用無數的汗水和淚水換來的。	堅強	我覺得很感動
	舉重時，您要竭盡全力，不斷練習，還得忍受競技運動帶來的傷害。然而，您始終保持樂觀正面的想法，不輕言放棄，樂於接受挑戰。這樣的精神鼓舞了我。	勇敢	我覺得她很堅強
六	記得您把獎金捐給醫院時說：「我們不用很有成就才能幫助別人，即使我的能力只能影響一小部分的人，也可以去做。」我希望自己跟您一樣，除了保有勇氣面對學習及練習時的困難，也希望成為有愛心的人，為人們舉起一道溫暖的光。	大方	我覺得她很努力 的練習，讓我 覺得很欣賞

「高舉臺灣之光」課文內容分析表 第(3)組

段落	課文內容	郭婞淳的美德 正向人格特質	對這段課文的感受
三	當我看到體重不到六十公斤的您，在世界舉重比賽打破世界紀錄時，心中非常震驚。一百四十公斤的重量，足足有四個我這麼重，實在想不到有誰可以一口氣舉起，但您居然做到了！	勇敢	我覺得郭婞淳很令人敬佩。
四	一開始，我以為您從小就是個大力士。讀完您的故事後，才知道原來這些成就，都是用無數的汗水和淚水換來的。	勇敢	我覺得他很勇敢因為永遠不放棄。
	舉重時，您要竭盡全力，不斷練習，還得忍受競技運動帶來的傷害。然而，您始終保持樂觀正面的想法，不輕言放棄，樂於接受挑戰。這樣的精神鼓舞了我。	堅強	我覺得他很堅強不放棄。
六	記得您把獎金捐給醫院時說：「我們不用很有成就才能幫助別人，即使我的能力只能影響一小部分的人，也可以去做。」我希望自己跟您一樣，除了保有勇氣面對學習及練習時的困難，也希望成為有愛心的人，為人們舉起一道溫暖的光。	善良	我覺得他很善良因為他捐錢給醫院。

「高舉臺灣之光」課文內容分析表 第(4)組

段落	課文內容	郭婞淳的美德 正向人格特質	對這段課文的感受
三	當我看到體重不到六十公斤的您，在世界舉重比賽打破世界紀錄時，心中非常震驚。一百四十公斤的重量，足足有四個我這麼重，實在想不到有誰可以一口氣舉起，但您居然做到了！	勇敢	我覺得郭婞淳很令人敬佩。
四	一開始，我以為您從小就是個大力士。讀完您的故事後，才知道原來這些成就，都是用無數的汗水和淚水換來的。	努力	我覺得她很認真的練習
	舉重時，您要竭盡全力，不斷練習，還得忍受競技運動帶來的傷害。然而，您始終保持樂觀正面的想法，不輕言放棄，樂於接受挑戰。這樣的精神鼓舞了我。	樂觀	我覺得她很堅強，因為她把挫折變成力
六	記得您把獎金捐給醫院時說：「我們不用很有成就才能幫助別人，即使我的能力只能影響一小部分的人，也可以去做。」我希望自己跟您一樣，除了保有勇氣面對學習及練習時的困難，也希望成為有愛心的人，為人們舉起一道溫暖的光。	大方	我覺得她很了不起，因為她把獎金捐給醫院



「高舉臺灣之光」課文內容分析表 第(5)組

段落	課文內容	郭婞淳的美德 正向人格特質	對這段課文的感受
三	當我看到體重不到六十公斤的您，在世界舉重比賽打破世界紀錄時，心中非常震驚。一百四十公斤的重量，足足有四個我這麼重，實在想不到有誰可以一口氣舉起，但您居然做到了！	勇敢	我覺得郭婞淳很令人敬佩。
四	一開始，我以為您從小就是個大力士。讀完您的故事後，才知道原來這些成就，都是用無數的汗水和淚水換來的。	努力	我覺得
	舉重時，您要竭盡全力，不斷練習，還得忍受競技運動帶來的傷害。然而，您始終保持樂觀正面的想法，不輕言放棄，樂於接受挑戰。這樣的精神鼓舞了我。	堅強	我覺得
六	記得您把獎金捐給醫院時說：「我們不用很有成就才能幫助別人，即使我的能力只能影響一小部分的人，也可以去做。」我希望自己跟您一樣，除了保有勇氣面對學習及練習時的困難，也希望成為有愛心的人，為人們舉起一道溫暖的光。	大方	我覺得

教學省思5

教師雖有口頭說明，在學習單上雖也有舉例示範，但學生對老師指派的任務仍未完全明白，以致對主角的“個人特質”與學生自己閱讀後產生的“感受”混淆。

改進策略5

教師可先用自己的平板鏡射在大屏上，帶著學生完成一小部分再開始進行「高舉臺灣之光」課文內容分析表。這樣，當學生有誤解時可以即時更正調整。

課堂最美的風景

學習專注投入

學生同心互助

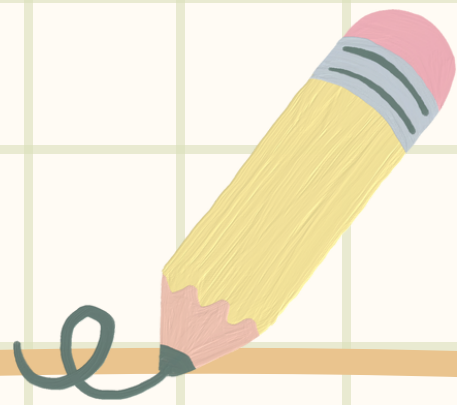


觀課回饋

堯方：可提醒學生善用平板放大功能、較高層次的討論需先有引導

韻如：教學步調有點緊湊，可再從容些

佑津：可考慮調整座位以利分享心得、善用大屏計時器、鏡射平板時大屏可以鎖住畫面、老師可以用平板示範後再開放學生操作



感謝聆聽

