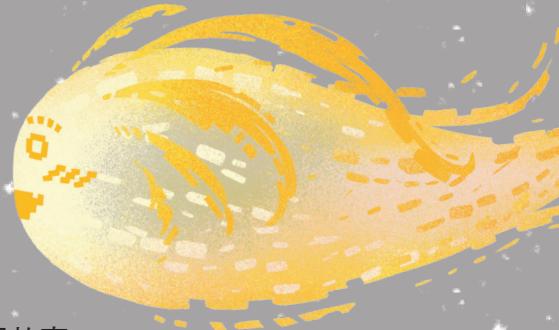


吃風怪獸

讀後學習單



在《吃風怪獸》故事中，大智、晴晴和小勇儘管經歷多次失敗，但仍然堅持不懈、齊心合作，最終成功打敗吃風怪獸。在生活中，我們也會與故事中的主角們一樣，經歷各種不同的挑戰，這時候，我們可嘗試發揮團隊合作、實事求是、精益求精與追求卓越的特質來達成目標，這些特質我們也可以稱為「成長型思維」或是「非認知能力」。而「成長型思維」簡單來說，就是大腦可以透過學習，更加成長進步，只要我們願意努力、不怕失敗，就可以越來越好！

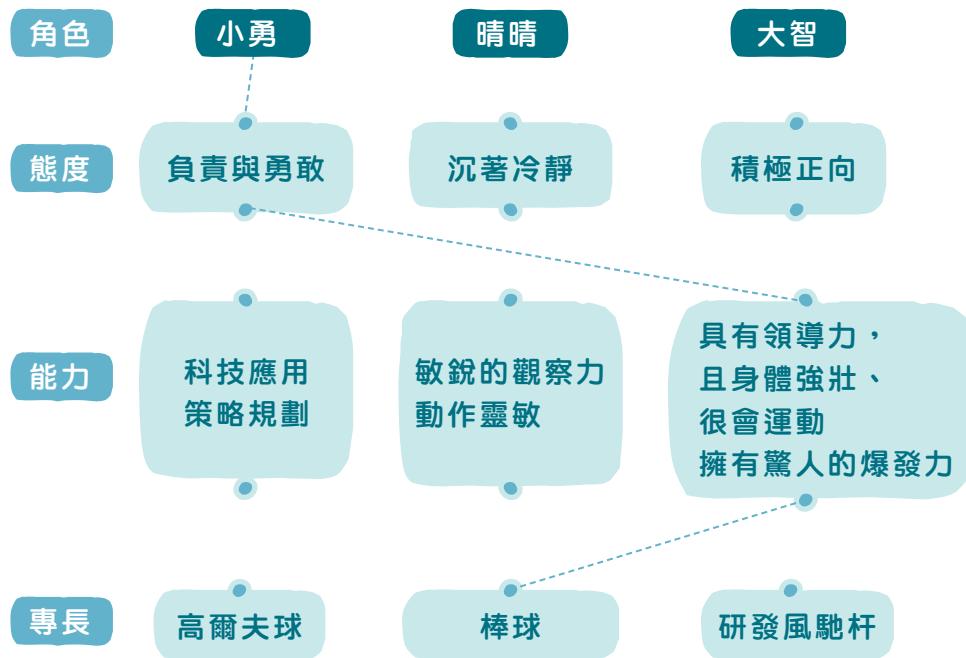
現在讓我們一起透過六個練習，了解如何善用成長型思維的力量吧！

練習1：學習從「態度、能力與專長」三面向觀察人

我們每個人做事情的樣子，可以從三個面向來觀察：

- 態度：一個人的心態或價值觀。（例：勇敢、負責、願意合作）
- 能力：天生或經過練習的能力。（例：體力好、思考快、專注力強）
- 專長：特別擅長的具體事情或技能。（例：棒球、寫作、修理機器）

透過觀察一個人的三個面向，我們就能更了解自己與他人。讓我們先試著觀察故事中的三位主角，想一想他們的「態度」、「能力」和「專長」分別是什麼，並連連看。



練習2：觀察自己和家人（好朋友）的三個面向

1. 找一位同學、朋友，或是家人一起來練習。兩個人互相觀察，寫下自己與對方的態度、能力與專長：

對象	我的姓名	請填他人姓名
	請小讀者畫上自畫像	請小讀者畫上他畫像
態度 心態或價值觀 (範例)	樂觀、積極	正直、勇敢
態度 心態或價值觀		
能力 天生或經過 練習後的能力		
專長 特別會做的事		

2. 完成後，分享彼此寫的內容，並將你的想法寫下來吧！

• 別人眼中的你，和你自己觀察記錄的一樣嗎？

• 有哪些是你沒有觀察到，但別人認為你有的呢？你感受是什麼呢？

練習3：認識四大特質

故事中，大智、晴晴和小勇能夠戰勝吃風怪獸，不只是因為他們有自己獨特的能力或專長，更因為他們展現了四個重要的特質：團隊合作、實事求是、精益求精與追求卓越，而這些特質也能幫助我們在生活中克服挑戰。

邀請你一起想想，也可和同學、家人討論這四個特質分別代表什麼意思？並試著舉出生活中的例子？（可以是自己、同學或你觀察到的人事物）

特質	參考定義	你覺得是什麼意思	生活中的例子
團隊合作 (範例)	大家一起努力完成共同目標	大家一起做事情	打掃教室的時候，大家一起分工擦桌子、掃地
團隊合作	大家一起努力完成共同目標		
實事求是	按照真實情況做出正確行動		
精益求精	事情雖已完成還要達到更好		
追求卓越	不停努力練習展現最好自己		

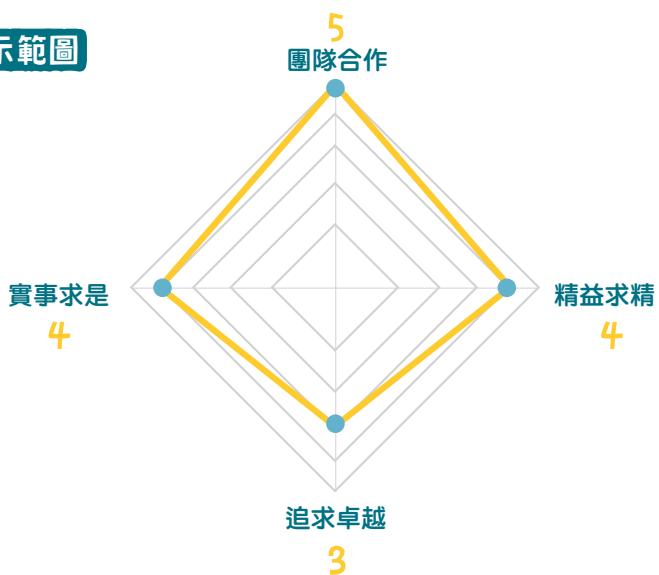


練習 4：我的四大特質雷達圖

相信你已經了解「團隊合作、實事求是、精益求精與追求卓越」四個特質的意義。請試著想想自己在這四個特質上的表現如何，並各給一個分數（0～5分，數字越小，代表所具有的特質越少），最後連起來變成專屬於你的「特質雷達圖」。

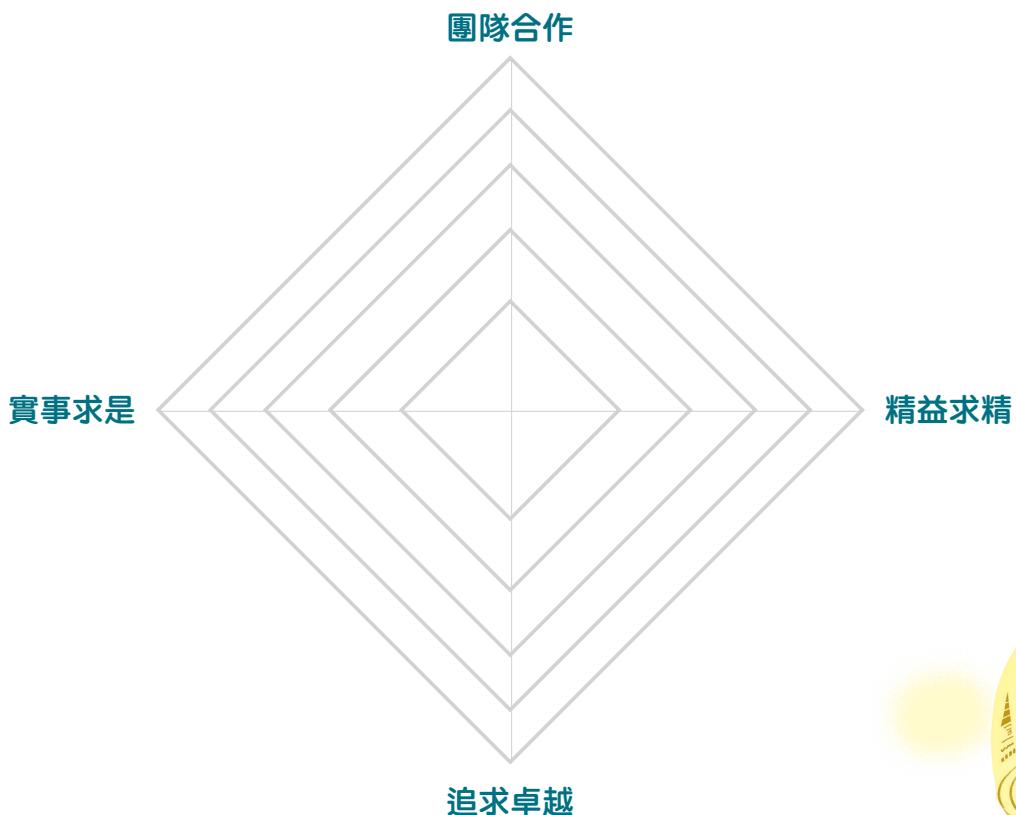


示範圖



我的特質雷達圖

請試著觀察自己在哪些方面表現比較好，哪些地方還需要練習吧！



練習 5：九宮格目標達成法



1. 從自己練習 4 的雷達圖中挑一個你最想加強的特質，寫在九宮格的中間。
2. 在周圍的格子，寫下在生活中你想如何練習，可以從課業、運動、朋友相處和幫助家人等不同角度來想。
3. 最後，選出一兩個方法，親自去試試看吧！

舉例：

在學校的時候 事情雖已完成 還要做到更好	跟同學相處 我會尊重每個人的想法 而且取得共識	跟家人相處 我會跟家人一起合作 把家事做完
在日常生活中 我會願意幫助他人 也接受他人的幫助	請填寫最想練習的特質 團隊合作	遇到困難或失敗的時候 我會跟同學一起想辦法 不會隨便放棄
參加比賽的時候 輸掉比賽的時候 不會責怪其他人	要設定目標的時候 我會和同學一起討論， 不會自己做決定	完成一件事的時候 我會和大家一起分享成果， 互相鼓勵

試著自己寫寫看：

在學校的時候	跟同學相處	跟家人相處
在日常生活中	請填寫最想練習的特質 _____	遇到困難或失敗的時候
參加比賽的時候	要設定目標的時候	完成一件事的時候

練習6：從「運動」練習四大特質

除了可以在日常生活中培養自己的四大特質之外。其實，運動更是練習這些特質的好機會！無論是團隊合作、實事求是、精益求精，還是追求卓越，這些都能在球場上、各種比賽中，甚至日常的運動練習裡，清楚的展現出來。

接下來，讓我們透過兩個思考，一起發現運動中的四大特質吧！



1. 請想想看，你最常進行的運動練習或比賽中，你會怎麼發揮這四個特質？

特質	故事舉例	換成是你
團隊合作 (範例)	晴晴和小勇同時揮杆與揮棒，成功讓風精靈 AI 轉變成一道真正的風。	打籃球的時候，我會把球傳給隊友，大家一起想辦法得分。
團隊合作	晴晴和小勇同時揮杆與揮棒，成功讓風精靈 AI 轉變成一道真正的風。	
實事求是	大智透過各種數據，讓風精靈 AI 分析，為小勇和晴晴的訓練做各種調整。	
精益求精	主角為了打敗吃風怪獸，接受風精靈 AI 的嚴密的訓練，並且成功通過訓練課程。	
追求卓越	晴晴和小勇必須不斷練習，才能精準的把球打進吃風怪獸的嘴巴，才能成功破壞行風系統。	

2. 想想看，有哪位你喜歡的運動員，也有展現這些四大特質？你從哪裡發現他有這些特質的呢？請寫下來並和同學、家人分享討論。

舉例：我最喜歡的運動員是 陳傑憲

我從 他打棒球時，願意鼓勵隊友並互相配合的過程中
發現 這位運動員展現出

團隊合作／實事求是／精益求精／追求卓越 的特質。



我喜歡的運動員是 _____ (請寫這位運動員的名字)

我從 _____

(請寫你認為他有這個特質的故事或行為)

發現這位運動員展現出 團隊合作／實事求是／精益求精／追求卓越 (請圈選) 的特質。