

精品教案 - 更新

定義：不滿足已有的成就，不斷尋求突破和超越。

目標

我要做到——

- 1、有目標並定期調整。
- 2、用行動實現目標。
- 3、經常鍛煉身體。
- 4、養成每天讀書的習慣。
- 5、常常思考自己如何做得更好。

品格小故事

哼哼龍奇遇記

最近一星期，哼哼龍一反往日生龍活虎的朝氣，“哼哼哼”的聲音明顯減少，一副唉聲歎氣的樣子。原來，有好幾件事情讓哼哼龍很沮喪。首先在剛剛結束的樹墩子學校足球決賽中，一貫以“神射手”自居的他，居然連一個球都沒踢進。緊接著，號稱“故事大王”的他又在年級的演講大賽中失利，奪冠的居然是那不不螞蟻！而這一天數學課堂上的小測驗，他都沒有時間做完。嗨！怎麼事事不順呢？

這一天下午有專門的閱讀時間。在學校的圖書館，哼哼龍無精打採地隨手拿來一本書，剛看兩頁，眼皮就直打架……

“哼哼龍，你的書掉在地上了。給你！”坐在一旁的那不不螞蟻撿起書遞給哼哼龍。“唉！我可不想謝謝你，那不不螞蟻。”哼哼龍沒好氣地說，“我可不想讀什麼書呢！”“還能不讀書？”那不不螞蟻眼睛都睜大了。

“嗨，別談什麼書不書的了！”哼哼龍一擺手，“我們去蕩秋千吧！”

還沒等那不不螞蟻同意，哼哼龍就一把拽過那不不螞蟻往外走。一坐上秋千，哼哼龍開始用力蕩起來。“哎呀，慢一點，慢一點！”那不不螞蟻尖叫起來。“沒事兒，抓住我就好了！”哼哼龍大聲喊道。

哼哼龍自己也不知道從哪里來的這麼大的勁兒，把自己和不不螞蟻整個都蕩出秋千了，拋到空中，然後重重地摔下去……

“哎喲！哎喲！” 哼哼龍和不不螞蟻雙雙重重地摔下去，整個臉朝地，撲倒在一片草地上。

“你們好！需要幫助嗎？” 哼哼龍和不不螞蟻還沒回過神來，突然一個很溫柔的聲音在他們倆的耳邊響起。

“小鹿阿美嗎？怎麼這麼巧，你正好在這兒。” 哼哼龍扭了扭脖子，還好一一摔得不重。他一骨碌爬了起來，一看，眼睛都睜大了：“咦？你是？” 這哪里是小鹿阿美啊，分明是一隻巨大無比的梅花鹿！哼哼龍從來沒見過如此大個頭的鹿呢。比阿美起碼要高三四倍。

“歡迎你們來到我們智慧之園。” 這只巨大的梅花鹿蹲下來，笑盈盈地看著哼哼龍說，溫柔的聲音真的很像阿美呢。

“智慧之園？” 哼哼龍看了看周圍，咦？他這才猛然發現他們置身於一個完全陌生的地方。這裏的天比綠森林要藍，草比綠森林要綠，花比綠森林要豔。其中，最最不一樣的地方，就是這裏什麼東西都比綠森林要大，連草地的青草都快高過哼哼龍了。

這時候，不不螞蟻也爬起來了，爲了能“出人頭地”，他只好爬到哼哼龍的肩上，“智慧之園？” 不不螞蟻高聲喊叫，拼命地揮著手，生怕那只巨大的梅花鹿看不到自己，“這裏怎麼什麼東西都這麼高，這麼大啊？！”

“你在這裏呆上一段時間，也能長高啊！” 梅花鹿依然笑盈盈地。

“我？長高？” 不不螞蟻有點激動起來，“我？長高？”

“當然啦！只是你們每天必須吃一些重要的東西……” 還沒等梅花鹿說完，不不螞蟻已經等不及了：“什麼東西？我現在就想吃！”

“智慧之園的居民都非常喜愛這些東西，我們每天都要吃，越吃越高大，越有智慧。這些重要的東西是：每天讀一本智慧書，每天用愛心幫助他人，每天想一個新點子，每天要做運動，每天有安靜的時間思考反省，每天……” 梅花鹿依然笑盈盈地，一口氣羅列了一串清單。最後，梅花鹿很認真地警告道：“不過，你們要注意，如果每天不吃這些東西，你們會越來越矮的。”

“太好了！這些東西我都很喜歡吃啊！我可以長高了，我可以很有智慧了！” 不不螞蟻一臉的興奮。

哼哼龍可沒有什麼興趣吃這些東西，他覺得自己已經夠高大，夠聰明瞭。他只想在這裏好好玩一玩，看一看，“這麼新奇的地方，不好好玩玩可惜了。”哼哼龍自言自語道。

於是，哼哼龍和不不螞蟻各奔東西。在智慧之園裏，不不螞蟻在梅花鹿的指點下，每天都不停地吃著那些重要的東西，興奮不已。而哼哼龍則每天都在東逛逛西看看，智慧之園裏好玩的地方太多了。

過了幾天，哼哼龍和不不螞蟻在他們事先約定的地方見面時，四眼相對，他們倆都大吃一驚！不不螞蟻居然比哼哼龍高整整一個頭！“不可能？！”哼哼龍仰著臉，驚呆地望著不不螞蟻，“你用了什麼魔法嗎！”

“沒有啊，我就是每天按照梅花鹿的清單吃那些重要的東西。”不不螞蟻低頭看著哼哼龍，長高的感覺真的很好。

“哇！我不要這麼矮！”一向以剛強樂觀著稱的哼哼龍居然大哭起來，“我現在就要，我現在就要每天吃這些重要的東西！……”

“哼哼龍，哼哼龍，你怎麼啦？”哼哼龍一睜開眼，發現不不螞蟻關切地看著自己。“你，你個頭還是這麼小？”哼哼龍抹了抹眼淚，環顧了一下四周，自己坐在學校圖書館的椅子上——啊，原來是夢！虛驚一場！

“我本來就是這樣啊。”不不螞蟻莫名其妙地摸摸自己的頭，“你怎麼哭啦？”

“你每天都在吃那些重要的東西，嗯，我是指——每天都要讀書，運動，反省，琢磨如何做得更好，還有做些好事什麼的嗎？”哼哼龍沒有直接回答不不螞蟻的問題，他頭腦裏還滿是夢裏智慧之園的事情，就像真的發生過一樣。

“當然啦！我不每天讀書怎麼有智慧呢？我不每天運動怎麼能強壯呢？我不每天花時間思考，改進自己的不足，怎麼能考試考得好，還有……”“還有演講比賽冠軍！”哼哼龍急忙接過不不螞蟻的話。

哼哼龍突然恍然大悟——事事不順，是由於自己太滿足目前的狀況，老是在原地踏步。“更新！”他想起了本周品格課上的主題，脫口而出：“我明白‘更新’的意思了！”突然這一巨吼，震得不不螞蟻身子往後一仰，差點摔一跤。

品格故事討論：

- 1、哼哼龍為什麼事事不順呢？
- 2、不不螞蟻為什麼能夠超過“故事大王”哼哼龍，獲得演講比賽冠軍呢？
- 3、從這個故事中，你學到了什麼呢？

品格親子互動

（一）最佳規劃大師 培養孩子從小學習定目標、做計畫的意識和習慣。和孩子一起討論，針對孩子的願望（比如學游泳、讀完《渙熊亞當》全套書）或目前需要改進的某些地方，以一個月或一星期為單位，來規劃一下，制定具體的行動計畫。

提示：剛開始，從容易實現的事情做起，讓孩子有成就感。當孩子實現目標，一定要大大讚揚一番，比如舉行頒獎典禮，授予“最佳規劃大師”稱號，讓孩子體驗成功的樂趣，並在以後的日子堅持下去。

（二）早晨起床儀式，每一天都是新的

早晨比平時提前 15 分鐘起床，以充滿朝氣的、清新的音樂作為孩子的起床鈴聲，並為孩子讀幾分鐘經典勵志的小故事或詩歌，然後興奮地向孩子宣佈，今天是一天，你是一個新人——因為無論從身、心、靈各個方面來看，你都成長了，和昨天不一樣了。

提示：起床儀式可以根據具體情況有所不同，還可以做一做簡單的伸展運動，唱一唱鼓舞人心的歌等等。無論以何種形式，都要讓孩子明白每一天都是新的，今天他可以做得更好，超過他自己盼望的。

品格行動

與孩子一起討論需要在更新品格方面具體行動的事項，羅列一個更新行動清單。建議以一周為單位來實施，一個月總結成效。下面是一個示範表格，根據具體情況自由設計，填寫需要做的具體事項，並張貼在孩子房間的牆上等醒目位置。

更新行動清單

第 ___ 周—— ___ 月 ___ 日 — ___ 月 ___ 日

我要做到——	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
每天早上做操 10 分鐘							
每天讀 20 分鐘的課外書							
每週 30 分鐘做計畫。							
.....							

照孩子當天完成的情況打鉤或打叉。

注意：請與孩子一起來擬定，得到孩子認可，並達成協定。當孩子執行情況良好時，可以給予一定的獎勵。