

秀峰高中圖書館週活動四～ 傳記閱讀活動學習單

初審通過核章處



撰寫人姓名：陳韋晴

班級：203

座號：26

一、書籍基本資料：

傳記書名	零下40度的勇氣		作者	陳彥博		
ISBN	978-986-6798-32-0	出版社	健行文化			
圖書館書號	(例：C037565)	出版年月	2010/12	版本	第 一 版	
註：若是自己的書籍，則免填此欄。						

二、傳記人物的生命歷程

(一) 生命背景介紹 (不得少於100字)

	可依所閱讀傳記，自行選擇採條列或段落寫作	起迄頁數
成長背景描述	陳彥博家中排行老么，上面還有兩位哥哥，從小就在皮帶和水管的管教下長大。爸媽對他們期望高，所以從小就有多元的學習上英文、學數學、寫書法和畫水墨畫。傳統的家庭教育，養成了陳彥博從小能吃苦、有獨立的個性，但免不了嚴厲的處罰。小時候把考卷帶回家，少幾分就打幾下。	P14~19
成長時原本的态度、想法	在國二之前一直都是在溜冰，直到國二時參加校慶一千五百公尺跑了第一名，被體育老師看中，後來加入了田徑隊，之後學期結束老師給他成淵高中報名表，那邊有很好的教練，可以接受專業的訓練。他決定放棄溜冰，心想如果決定了，就不要回頭「要拚到全國冠軍！拚一拚吧！」就這樣從溜冰到了田徑。	P27~28

(二) 生命的轉捩點 (不得少於 150 字)

可依所閱讀傳記，條列遭遇哪些問題、困境，內心歷程/轉折/感悟以及解決方法		起迄頁數	
轉 換 點	<p>「要不要來田徑隊跑跑看？」就這樣一句話，陳彥博接觸了田徑。後來考上了成淵高中。在潘教練每天嚴厲的訓練之下，陳彥博的成績開始突飛猛進。直到高一學期結束，因為長時間的訓練和作習不正常，陳彥博的身體出了狀況，是得胃潰瘍。治療了好久仍沒有好轉，到後來都不能訓練，比賽也被教練取消資格。陳彥博開始自我放棄，每天搞到半夜才回家，隔天睡到自然醒，上學遲到，不去田徑隊訓練，長達了半年。一個學期結束，陳彥博被教練叫去，桌上放了一張退學單。「你不用浪費我的生命，我也不會退費你的時間！」陳彥博覺得羞愧，開始奮發向上，經過半年的時間又再度回到田徑場上。到了高三，最後一場全國賽，一萬公尺決賽，陳彥博得了第一名，讓他更肯定繼續追求長跑的世界。</p>		p26~49.
總	收穫	在教練的訓練之下，他的成績大幅進步，也獲得他的第一面全國金牌，讓他對未來更有希望。	
結	失去	在高中時，他沒有一般學生的快樂，每天把時間花在訓練和課業上。	

三、總結 (1. 可條列亦可採段落寫作 2. 不得少於 150 字)

對社會的貢獻 與成就	陳彥博贏得了北極大挑戰團體第三名、喜馬拉雅160公里第四名、國際馬拉松第三名、日本福岡馬拉松第一名、加拿大雪地路跑5公里第一名……等，為台灣爭取許多榮耀。
我最欣賞/讚佩 他的地方	我最讚佩他的地方是他能在零下40度的雪地裡行走，和林義傑一起去參加磁北極的比賽。光要在北極每天至少要走上三十公里，持續五天，然後又馬上參加磁北極的比賽，獲得第三名，真的很厲害，非常的佩服。還有就是高中時參加田徑隊，每天訓練也都要跑上幾十公里，我跑個八百公尺就不行了，何況是公里起跳。他到底是怎麼做到的，就是「拼」。只有力拼，全神貫注，才有突破的機會！