ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING

寧圖月刊

Est. April 2023 No.9

2024 年 6 月號
寧中教務處 發行
張京穎老師 主編

◎本學期寧園說書人回顧-後半

此書從家庭、環境與機運探討對運動員的影響，再來說明頂尖運動員如何在壓力下有傑出表現，舉凡其用眼方式、思考與解讀比賽的觀點有何不同，最後探討最專業的輔助如何協助運動員更上一層樓，並以 Stephen Curry 與 Delle Donne 兩位籃球員為例，說明教練和運動科學怎麼精進技巧；以及神經科學、虛擬實境等科學如何改變了現在的運動趨勢。

已故的 NBA 洛杉磯湖人隊傳奇球星 Kobe Bryant 曾說：「你見過凌晨四點的洛杉磯嗎？」Kobe 總是第一個到球場練習，在比賽時無論面對什麼樣的逆境，他從不退卻、從不放棄、從不畏懼。正是因為這樣的「曼巴精神」，加上數十年如一日的自我要求，終使他突破一次又一次的困境，哪怕全身上下都是傷，依舊能捲土重來，再創奇蹟。

一個頂尖運動員的誕生／許燕昇組長

《天生就會跑》一書指出「人的身體，天生就是為了跑步而設計的。」特別是長跑，那為何還是有那麼多人不喜歡跑步呢？

這肇因於我們的思考，我們常「覺得」跑步很累，根本還沒有開始跑，就「不想」去跑，確實跑步真的會累，但卻可以加速我們體內的新陳代謝，排出累積的毒素，反而因此而身心舒暢。

以平常練田徑晨操為例，有時還沒練心裡就會湧出想請假的念頭，但想變強的執念最終仍然支撐著我。光是「想想看」是不夠的，唯有「試試看」，才能知道自己的能力到哪裡。

天生就會跑／803 李櫂安

《越跑越懂得》一書介紹台灣超級馬拉松好手陳彥博的冒險經歷，他所參與過的加拿大育空 700 公里極地橫越賽被譽為全世界最難的超馬賽，不僅要在 13 天內跑完 700 公里，還要帶著近 40 公斤的保命物資，更要隨時注意有沒有其他野生生物會攻擊你，陳彥博靠著他的毅力與意志力撐完了整場比賽，拿到了第三名，更創下最小年紀完成的紀錄以及第一位亞洲人完賽的紀錄。書裡有提到非常多激勵人心的話語：「怕失敗，會找到藉口；渴望達標，會得到能量」、「當你想放棄的時候，不妨想想是什麼原因讓你走到這裡」、「犧牲，你需要付出多大的決心」。

我覺得人生就像一場超級馬拉松，你會有很長一段時間是孤獨的，必須自己想辦法面對你所遇到的問題，暫時性的勝利也並不是勝利，因為路途遙遠，所以你必須要調配好自己，才能贏下來。所以我想推薦這本勵志的書給大家。

越跑越懂得／704 卓佳賞

《你不是失敗，你是值得更好的》一書說道：「每一次我們自以為的失敗，都是一次『成功』的學會。」失敗其實也為我們開啟了另一扇大門，只要勇於邁出步伐、推開大門，或許就能讓失敗成為迎來成功的契機。

好比在 NBA 場上叱吒風雲的 Stephen Curry，也曾因身體素質而飽受挫折，但他並未止步於此，而是用一顆又一顆的三分球開闢屬於他自己的傳奇、更拿下許多座冠軍獎盃。

你不是失敗，你是值得更好的／703 何承澔

現實生活中，誰沒失敗過呢？但就像作者角子所言：「不要讓已經低頭很久的自己，走入更黑暗的世界；不要讓已經很後悔的自己，還要為接下來的作為繼續後悔。」

ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING ENJOY READING

◎112 下學期各類排行榜統計

借閱班級排行

排行	班級	冊數
1	903	151
2	703	136
3	802	73
4	704	62
5	804	59
6	801	40

※重要宣導

暑假學校圖書館開放時間：週一至週五上午 8:00 至 12:00，歡迎同學們多多利用！

借閱學生排行

班級	學生	冊數
903	陳及恩	25
801	楊蕎彗	20
804	陳曦	17
803	蔡湘淇	15
802	呂尚聰	12
903	莊欣喬	10
802	王靖鈞	10
903	謝沛霓	9
703	鄭品宏	9
703	蔡沅橛	9

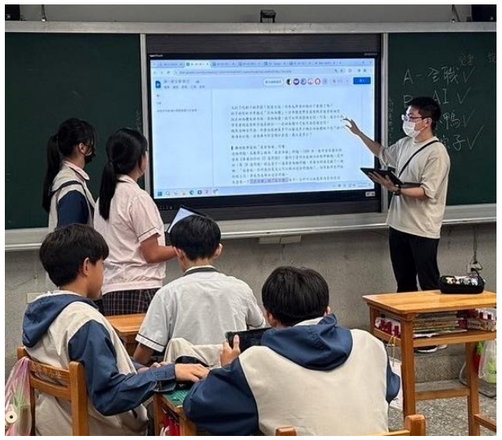
個人心得排行榜

班級	學生	篇數
704	李宇童	9
	李岷侑	
	李品叡	
	李皓軒	
	卓佳賞	
	周姵琪	
	洪妡蕙	
	許哲維	
	楊芯瑜	
	雷凱丞	
	潘郁棠	

※以上 11 位同學各獲得 100 元禮券，以資鼓勵。

摸彩幸運中獎同學一覽

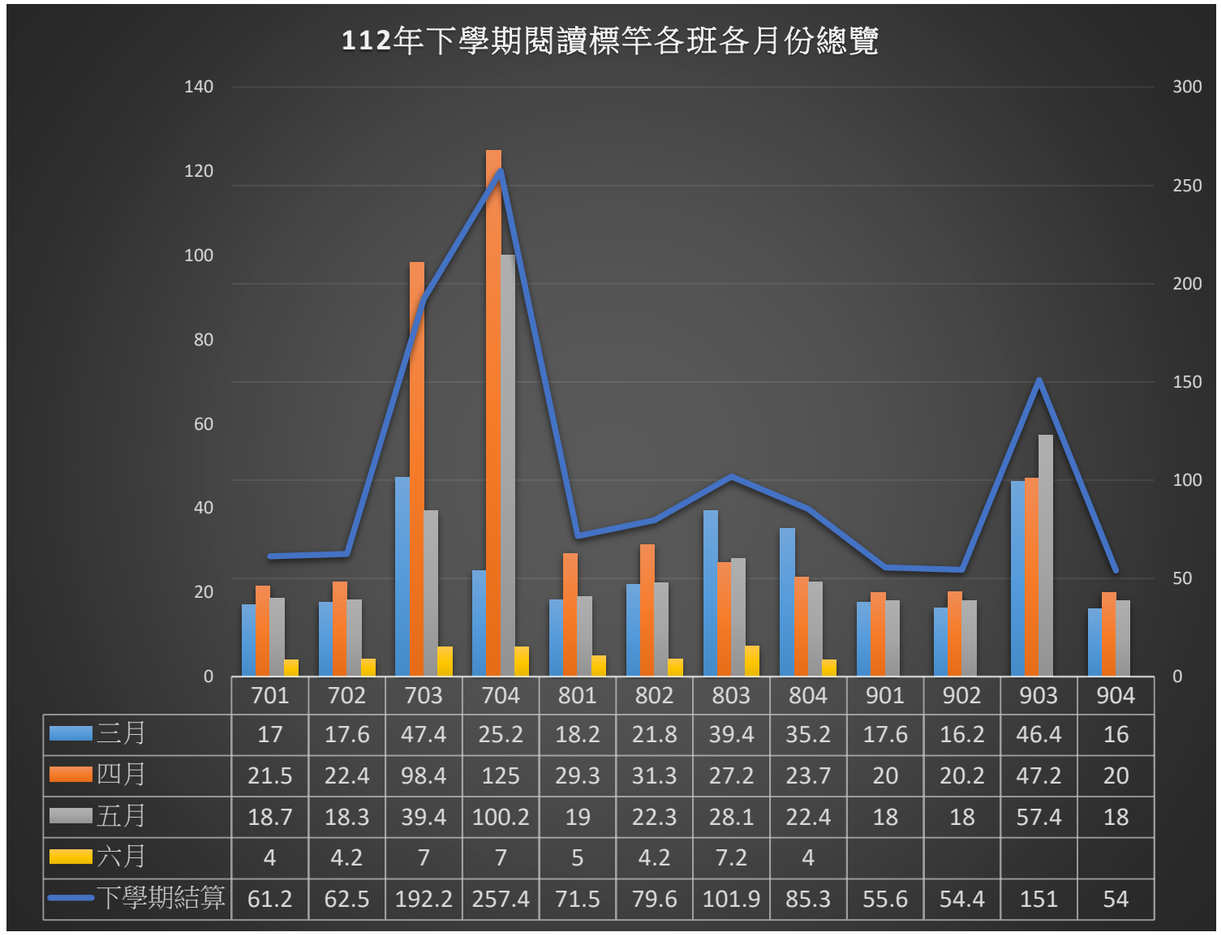
班級	學生
803	黃琳騰
703	徐承劭
903	吳伊婷
803	宋玟萱
903	周可馨
704	周姵琪
704	周姵琪
704	李皓軒
704	邵夢琪
703	蔡沅橛
704	雷凱丞
704	周祉騫
704	邵夢琪
703	王禹承
903	謝沛霓
703	鄭品宏
703	蔡沅橛
704	李岷侑
704	李皓軒
804	蔡妍



十分感謝建瑋組長及逸宣組長入班進行閱讀推廣教育！

固定於每月月底執行的摸彩活動，本學期總計抽出共 20 位幸運同學獲得禮券，恭喜上述所有幸運得主！

◎112 下學期閱讀標竿獎積分統計



	701	702	703	704	801	802	803	804	901	902	903	904
三月	17	17.6	47.4	25.2	18.2	21.8	39.4	35.2	17.6	16.2	46.4	16
四月	21.5	22.4	98.4	125	29.3	31.3	27.2	23.7	20	20.2	47.2	20
五月	18.7	18.3	39.4	100.2	19	22.3	28.1	22.4	18	18	57.4	18
六月	4	4.2	7	7	5	4.2	7.2	4				
下學期結算	61.2	62.5	192.2	257.4	71.5	79.6	101.9	85.3	55.6	54.4	151	54

編後語：

本學年度承接自上學年開始試行的閱讀推動計畫，有賴教務處同仁神隊友般的協助、校長的領導，以及最最重要來自各導師的積極配合、以及各位同學們的認真參與，112 學念度的閱讀推動暫時告一段落，如有任何未竟之處還請多多指教，謝謝！☺