

遊戲名：耐力賽

用具：兩本書



1

首先，家長請孩子站起來，請他們先舉起雙臂，在半空中維持半分鐘；然後再請他們雙手拿起書本舉起來，手臂要直，不得倚靠着桌椅，同樣維持半分鐘。



2

孩子完成兩個動作後，家長可提升難度，請孩子舉起兩本書，或請他們舉起一本書，同時要單腳站立，維持1分鐘。



3

在遊戲的途中可能有孩子想要放棄時，家長可鼓勵他們要堅持下去。



4

家長可提問孩子：

- A 剛才的動作困難嗎？為什麼？
- B 在剛才做動作的時間來，你們有什麼感受？



5

最後，家長可鼓勵孩子：當我們要完成一件事情，或要達成某個目標的時候，都可能會遇上一些困難及壓力，在這個時候，我們可能想放棄，讓我們學習忍耐到底，堅持下去。