正面迎挑戰（小學篇）

課節目的

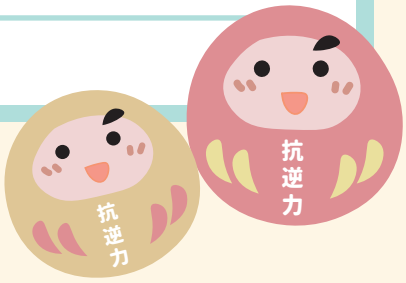
本課節旨在讓學生認識「成長型思維」與「固定型思維」的分別，並透過具體例子和科學根據（大腦神經可塑性），理解努力和練習如何能提升個人能力。學生將學習運用正面自我對話，在面對挫折時轉化心態，從而培養抗逆力。

課節簡介

授課對象：適合小四至小六學生（可按年級微調例子）
使 用 者：教師、學校社工或輔導人員
時　　間：40分鐘

內容概覽

流程	時間	物資
認識兩種思維模式	10分鐘	附件1 簡報
認識大腦神經的可塑性	5分鐘	附件1 簡報 附件2 齊來認識腦神經網絡影片文字版
學習以正面的態度及自我對話面對挑戰	20分鐘	附件1 簡報 附件3 能與不能圖卡 附件4 不同事情的紙條 附件5 正面自我對話情境卡
總結及延伸	5分鐘	便條紙、收集盒



教學內容及流程

（一）認識兩種思維模式

預計需時
10
(分鐘)

引言

- 老師簡介：「今天我們會學習一種幫助我們面對困難的能力，叫做『抗逆力』。它就像一個不倒翁，即使被推倒了，也能靠自己的力量再次站起來。而我們腦袋裏的想法，就是決定我們能不能站起來的關鍵。」

- 老師引入：「當我們遇到困難或失敗，例如發現數學題很難、畫畫畫得不好時，我們可能會出現不同的想法。有些人的想法會鼓勵和推動他們繼續嘗試；有些人的想法則會讓他們想放棄。」

活動：思維透視站

- 老師指出：「接下來，我會讀出一些句子，請大家誠實地用手勢表達你的想法。同意的請舉起『剔號（✓）』手勢，不同意的請舉起『交叉（✕）』手勢。這沒有對錯之分，只是想了解大家不同的想法。」
- 老師以簡報逐句顯示以下句子，並請同學以手勢回應：
  1. 人的能力是天生的，很難改變。
  2. 我不怕挑戰，因為那能讓我學到更多。
  3. 我遇到新事物時會想逃避。
  4. 犯錯代表失敗，很丟臉。
  5. 我相信只要我堅持練習，大部分事情都能越做越好。
  6. 如果一件事要很努力才學會，代表我沒有天份。

- 老師解說：「剛剛我們看到的這些句子，反映你對困難和自己能力的想法。這些想法可以分為兩種類型：

固定型思維	成長型思維
有這種想法的人認為自己的能力像石頭一樣，是天生、固定不變的。所以當他們遇到困難，就會很容易覺得『我不行』、『我沒有天份』，然後就放棄了，例如剛剛的第1、3、4、6句，就比較偏向固定型思維	有這種想法的人相信人的能力可以像植物或肌肉一樣，透過努力、學習和嘗試新方法而『成長』和『變強』。所以他們會把挑戰看成學習的機會，不怕犯錯。剛剛的第2和第5句，就是成長型思維的表現

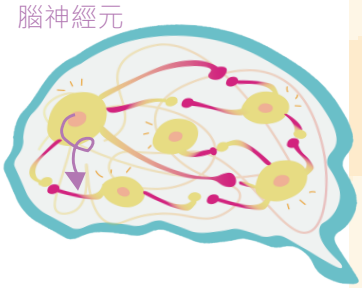
- 老師提問：「大家可以想想，你比較常用哪一種思維模式呢？」

（二）認識大腦神經的可塑性

預計需時 5 (分鐘)

影片：齊來認識腦神經網絡

- 老師提問：「大家有聽過『失敗乃成功之母』這句說話嗎？這句說話不是隨便講的，它背後有科學的道理。大腦是幫助我們學習的重要身體器官。現在我們來看一段影片，一起認識我們大腦裏面的神經網絡。」
- 老師播放影片《齊來認識腦神經網絡》（簡報第19頁）。［備註：影片內容可參考「附件2齊來認識腦神經網絡影片文字版」］
- 老師講解：「剛才影片中看到：當我們重複練習一件事時，大腦裏的神經連繫會變得更強，做起事來就會愈來愈順。大家可以想像一下，我們的大腦就像一片草地，上面沒有路。當我們第一次學習新事物，就像在草地上走出第一步，非常困難。但當我們不斷練習，就像不斷在同一條路線上走，久而久之，草地就會被踩出一條清晰的小徑。 這條小徑，就是我們大腦裏變強了的神經連結。」



- 老師總結：「所以，『失敗乃成功之母』是真的！每一次的失敗和練習，都不是白費的，而是在強化我們大腦裏的道路。擁有成長型思維的人，就明白這個道理，他們相信能力可以提升，所以願意不斷嘗試。」

（三）學習以正面的態度及自我對話面對挑戰

預計需時 20 (分鐘)

活動：能？不能？

- 老師介紹：「事實上，遇到挫折是很正常的，社會上很多能夠實現夢想的人，都曾經歷失敗。接下來，我們來看一個真實的故事。這位生活在巴西的女孩，她的名字叫Vitória Bueno Boche。她一出生就沒有雙臂。現在，我們來猜猜看，她往後『能夠』和『不能夠』做到哪些事情？」［備註：建議老師可在網絡上以關鍵字Vitória Bueno Boche 搜尋相關照片，並向學生作展示及介紹，以增加真實感。］
- 老師利用「附件3能與不能圖卡」，在黑板的一邊貼上「能」圖卡，在另一邊則貼上「不能」圖卡。
- 老師以簡報第28-36頁逐一展示不同事情，例如：自己吃飯梳洗、到超級市場購物、做家務、化妝、駕車、成為專業芭蕾舞者、成為KOL等 。
- 每展示一項，請全班學生用手勢（剔號/交叉）表達看法。
- 老師根據大多數同學的選擇，將「附件4不同事情的紙條」逐一貼在「能」或「不能」的區域下。
- 老師播放影片《Ballerina becomes role model》[1]，請學生留意Vitória最後能做的事情，和大家先前的猜測是否相同 。
- 老師補充：「除了影片上的資料，我們從其他網絡上的資料亦能發現Vitória在成長過程中能夠完成其他事情，例如，她成為專業的舞蹈員，更成立自己的美妝頻道，介紹生活點滴。」［備註：建議老師可在網絡上以關鍵字「Vitória Bueno Boche, Royal Academy of Dance」、「Vitória Bueno Boche, KOL」搜尋相關照片，並向學生作展示及介紹，以增加真實感。］

1. CGTN America. (n.d.). *Ballerina becomes role model [Video]*. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=tZkASmfYzHk

- 播放後，老師引導討論：
  - 老師指着黑板上的分類，問：「影片中的Vitória，做到了哪些我們剛剛認為她『不能』做到的事？」
  - 老師邀請2至3位學生分享：「看完影片，哪一件事讓你最驚訝？為甚麼？」
    ➔提示句：「我最意外的是_____，因為我從沒想過只用腳就可以_____。」
  - 老師總結：「Vitória的故事告訴我們，很多我們以為的『不能』，只是『尚未找到方法』或『尚未練習足夠』。她就是擁有強大成長型思維的人，隨着她不斷嘗試和練習，她克服困難，把某個階段『未能』做到的事情變成『能夠做到』。這說明能力不是一成不變的。這正正就是我們剛才學過有關腦神經網絡的變化。」

活動：「換句話說」— 正面自我對話練習

- 老師引導學生思考：「大家看到Vitória優美的舞姿，是不是很震撼？但我們要思考一個更重要的問題：她是一出生就會用腳做所有事、一學跳舞就這麼厲害的嗎？
  - 那大家想像一下，在她能像這樣跳舞之前，她可能經歷了甚麼？（引導學生想像：練習用腳寫字時寫不好、練習穿衣服時很慢、練習平衡時不斷跌倒、被別人嘲笑等）」
- 老師提問：「大家覺得，是甚麼神奇的力量讓Vitória不斷嘗試，最終夢想成真？」（引導學生回答：她的想法、她對自己說的話、她不放棄……）
- 老師講解：「沒錯，就是她內心的『正面自我對話』。在剛才的影片中，Vitória其實提到她雖然沒有雙臂，但可以用腳來做任何事情。另外，她也表達縱使面對困難，人仍然可以實現夢想。Vitória的故事告訴我們，有些看似做不到的事其實可以透過練習和方法做到。這說明我們的想法會影響我們會不會去嘗試。」
- 老師續說：「當固定型思維的聲音說『你做不到』時，成長型思維的聲音可以出來反駁，換成可以鼓勵自己的話，幫助我們在遇到挫折時再試一次。這種練習，我們每個人都可以學會。這就像是幫我們的想法『換句話說』。」
- 老師示範：

- 老師鼓勵學生進行「正面自我對話」時可使用「暫時」、「我可以試試」、「一步一步來」等語句。
- 老師指示學生4人一組，每組抽取一張情境卡（「附件5正面自我對話情境卡」），討論可以怎樣「換句話說」，並寫下兩句正面自我對話。

情境一：「我做不來這條數學題，我對數學一竅不通，還是放棄吧。」

參考答案：

我「尚未」做到，但我可以再試試，練習一下。

我可能用錯了方法，
不如試試畫圖來理解題目。

這條題目「暫時」難到我了，
或許我可以先看看課本的例子。

情境二：「我記憶力很差，參加朗誦比賽一定會忘記台詞，肯定失敗收場。」

參考答案：

每個人都會犯錯，這是我學習的好機會。

我可以試試錄下自己的聲音，
加深記憶。

我「尚未」把文章背熟，
可以把它分成小段落，一天背一段。

情境三：「我總是跌倒，平衡感太差了，我永遠都學不會騎單車的了。」

參考答案：

這對我來說是新的挑戰，
我需要花多點時間學習。

學新東西本來就需要時間，
每次跌倒都讓我更了解如何保持平衡。

我可以先從有輔助輪的單車開始，
一步一步來。

- 老師邀請各組分享，並給予肯定，例如：「這個說法很好，它把『放棄』變成了『找方法』！」

（四）總結及延伸

預計需時
5
(分鐘)

- 老師總結：「今天我們學到了兩種思維模式：固定型思維和成長型思維。我們也知道了，我們的大腦就像肌肉一樣，可以透過練習而變強。當我們遇到困難時，記得運用『換句話說』的技巧，用成長型思維的正面自我對話來為自己打氣。」
- 老師派發便條紙，並給予指示：「請大家在便條紙上，寫下一句你今天學到，並想送給自己的『正面自我對話』。」
- 老師收集便條紙後，可以這樣處理：
  - 短期：在班主任課時，抽出幾張念出來分享，並重溫概念。
  - 長期：在課室的壁報板上設置一個角落，可命為「成長型思維加油牆」，將所有便條紙貼上，讓學生可以自由去牆前看看，尋找鼓勵。

「成長型思維」及「固定型思維」的理論是由心理學家卡蘿．德威克（Carol Dweck）於2006年提出。老師可參閱以下文獻及影片了解更多相關的內容：

1. Dweck, C. S. (2006). Mindset: The new psychology of success. New York : Random House.

2. Dweck, C. S. (2014, November). The power of believing that you can improve [Video]. Ted Conferences. https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve/transcript?language=en