

正面迎挑戰（中學篇）

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，並透過體驗活動及科學根據認識大腦神經可塑性，理解努力和練習如何能提升個人能力。學生將學習透過從經驗中反思和調整行動來尋求進步，從而培養抗逆力。

課節簡介

授課對象：適合中一至中六學生（可按年級微調例子）

使用者：教師、學校社工或輔導人員

時 長：40分鐘



內容概覽

| 流程 | 時間 | 物資 |
|------------|------|-------------------------------------|
| 認識成長型思維的概念 | 8分鐘 | 附件1 簡報 |
| 認識大腦神經的可塑性 | 12分鐘 | 附件1 簡報 附件2 齊來認識腦神經網絡影片文字版 計時器 |
| 體驗從失敗中學習 | 12分鐘 | 附件1 簡報 杯子、橡筋、繩子、計時器 |
| 反思及計劃 | 8分鐘 | 附件1 簡報 附件3 面對挑戰不倒翁 |



教學內容及流程

(一) 認識成長型思維的概念

預計需時

8

(分鐘)

引言

- 老師簡介本節課堂的目的是認識「成長型思維」，並解釋其重要性：
 - 有助於個人的身心發展
 - 提升自己的抗逆能力
 - 激發動力實現目標、發揮潛力



固定型思維與成長型思維

- 老師指出：「人人都會遇到困難和失敗，但不同人面對困難時，可能會有不同的想法和態度。」
- 老師先以簡報第4-5頁介紹「固定型思維」及「成長型思維」，然後讀出以下描述，並請學生猜想該描述是屬於「固定型思維」（請學生舉起拳頭示意）或「成長型思維」（請學生舉起5隻手指示意）。

| 成長型思維 | | 固定型思維 |
|---------------------|----------|---------------------|
| 相信能力可以透過努力、策略和學習來提升 | 對能力的看法 | 認為能力是與生俱來的特質，無法改變 |
| 將挑戰視為學習和成長的機會，樂於接受 | 面對困難及挑戰 | 傾向迴避挑戰，害怕犯錯會暴露自己的不足 |
| 從失敗中學習，並積極尋求改進方案 | 應對失敗 | 將失敗歸因於能力不足，容易氣餒或放棄 |
| 認為努力是達成目標的途徑 | 對努力的看法 | 認為努力是天賦不足者才需要的 |
| 樂於接受他人意見及建議，並用以自我改進 | 對評價的態度意見 | 傾向忽視或抗拒他人意見 |

- 老師邀請學生反思自己在現階段屬於哪一類，並強調每個人都可以學習運用「成長型思維」幫助自己正面面對困難。

(二) 認識大腦神經的可塑性

預計需時

12

(分鐘)

活動：「腦力提升」遊戲

- 老師說：「『成長型思維』其中一個信念是努力、策略和練習能提升我們的能力。現在我們以一個遊戲來體驗。」
 - 老師請學生分成四人一組。遊戲共分五個回合。
 - 第一回合：學生用30秒依次以最快速度輪流數「1, 2, 3」直到時間結束（例如A同學：「1」、B同學：「2」、C同學：「3」、D同學：「1」、A同學：「2」……）過程需互相注視。
 - 在第二至第四回合，學生用30秒依次以最快速度輪流做出及說出以下動作及數字：
- | | |
|------|-------------|
| 第二回合 | (動作) 點頭、2、3 |
| 第三回合 | 1、(動作) 拍手、3 |
| 第四回合 | 1、2、(動作) 跺腳 |
- 第五回合：學生重複第一回合的玩法，即用30秒依次以最快速度輪流數「1, 2, 3」。
 - 備註：此遊戲的設計旨在讓學生親身體驗「開始時覺得困難 → 經過練習逐漸掌握 → 再次挑戰時覺得容易」的學習過程。為確保學生能有效體驗這個過程，老師可根據學生的年齡、能力及班級氣氛，靈活調整遊戲難度或替換遊戲。例如，可要求學生在更快的節奏下完成以增加難度，或以其他同樣能突顯「練習帶來進步」的簡短挑戰性遊戲取代。
 - 老師問學生哪個回合比較容易及討論當中的原因，學生可能會回應第五回合最容易。老師指出：「因為經過前幾個回合不同形式的練習，我們的大腦已經適應並學習了新的技巧，所以遊戲變得更容易了。」
 - 老師解釋：「這遊戲展示了『神經可塑性』的理論。神經可塑性是指當我們不斷練習一項新技能時，大腦中對應的神經連結會增加，讓我們逐漸進步。」

影片：齊來認識腦神經網絡

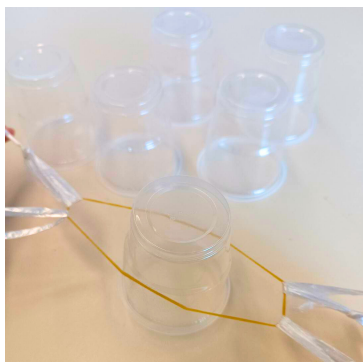
- 老師繼續說：「大家有聽過『失敗乃成功之母』這句說話嗎？你知道原來這句話是有科學根據的。大腦是幫助我們學習的重要身體器官。讓我們現在看一段影片，一起認識我們大腦裏面的神經網絡。」
- 老師播放影片《齊來認識腦神經網絡》（簡報第29頁）。[備註：影片內容可參考「附件2齊來認識腦神經網絡影片文字版」]
- 老師講解：「我剛才說『失敗乃成功之母』是有科學根據的，這是因為當我們面對困難和失敗時，如果不放棄，繼續嘗試及練習，我們大腦中神經元的連繫就會變強，令我們逐漸進步。」

(三) 體驗從失敗中學習

預計需時
12
(分鐘)

活動：堆杯子遊戲

- 老師請學生分成四人一組。每組有六個紙杯及一條綁上四條繩子的橡筋。學生需每人拿一條繩子的尾端，在身體任何部分不能觸碰橡筋和杯子的情況下，合作夾起紙杯，堆成一座金字塔（底層3個、中層2個、頂層1個）。限時一分鐘。



- 第一輪結束後，老師預告將進行第二輪嘗試。老師請學生先在組內討論以下問題：
 - 剛才我們面對過甚麼困難？
 - 剛才我們用了甚麼值得保留的有效方法？
 - 剛才過程中我們有甚麼可以改善的地方？
 - 在下一輪遊戲中，我們應如何調整策略？
- 討論後，請學生作出第二次嘗試。
- 第二輪結束後，老師解釋：「通常在新挑戰中，我們可能會遇到障礙。失敗是很正常的事。我們能從失敗中累積經驗。而進步的關鍵在於我們反思在該次嘗試中做得好及可改善之處，並為下一次嘗試訂出具體的微小改變。這樣能使我們下次的嘗試變得更加有效。」

(四) 反思及計劃

預計需時
8
(分鐘)

- 老師向學生派發「附件3面對挑戰不倒翁」，請學生在自己的「不倒翁」寫上一個最近經歷的困難或挑戰，並參考「不倒翁」上的反思題目來規劃下一步行動，以正面的態度去面對困難：
 - 我曾經嘗試用甚麼方法面對這挑戰？
 - 這個方法有效嗎？
 - 我可以如何調整策略？
 - 有甚麼實際行動幫助自己逐步達成目標呢？
- 老師總結本節學習重點：
 - 人人都會遇到困難及失敗。只要我們堅持練習，就可以增強腦內的神經元連繫。
 - 從失敗中吸取經驗，反思自己做得好及可改善之處，並訂出下一步的實際行動，可以幫助我們逐步達成目標。

「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