

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	對能力的看法	固定型思維
相信能力可以透過努力、策略和學習來提升		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) 踩腳
- 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

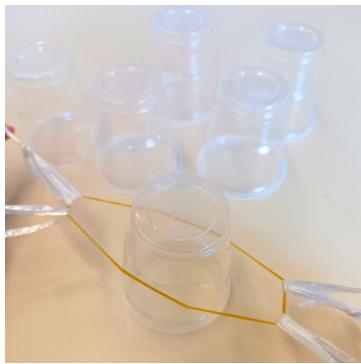
預計需時

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)

- 老師向學生活發「[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