

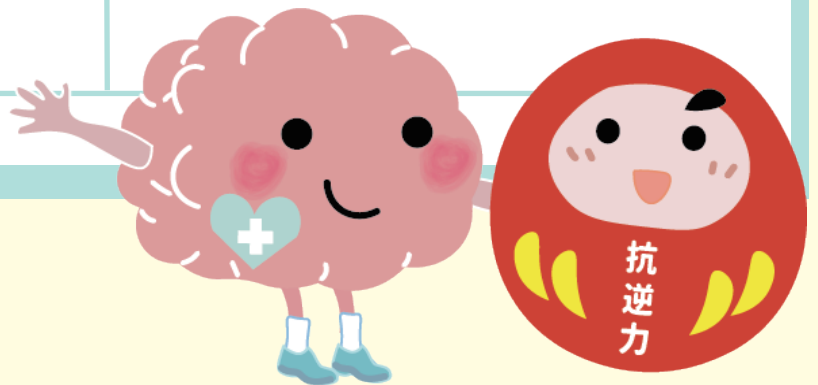
第5節 正面迎挑戰

課節目標

- 認識大腦神經的可塑性
- 學習運用「正面自我對話」，以正面態度面對挑戰
- 學習建立實際可行目標和採取實際行動來令自己進步

課節概覽

流程	時間	物資
引入	5分鐘	漸進式肌肉鬆弛練習影片 漸進式肌肉鬆弛練習文字版 附件5.1 第五節簡報
認識大腦神經的可塑性	15分鐘	附件5.1 第五節簡報 附件5.2 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5.1 第五節簡報 附件5.3 能與不能圖卡 附件5.4 事情紙條 網上短片 附件5.5 面對挑戰不倒翁
學習設訂實際可行的目標及行動	15分鐘	附件5.1 第五節簡報 附件5.5 面對挑戰不倒翁
總結	5分鐘	附件5.1 第五節簡報 附件5.6 第五節精神健康金句

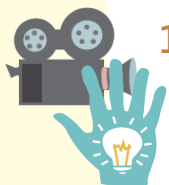


課程內容

1. 引入

預計需時
(分鐘)

5



1.1 漸進式肌肉鬆弛練習

- 老師播放《漸進式肌肉鬆弛練習影片》，並邀請學生進行練習。
- 老師亦可參考《漸進式肌肉鬆弛練習文字版》帶領學生重複進行練習。

1.2 上節學習重點重溫

- 老師重溫上節內容：「上節課堂中，我們認識了培養正面及健康的生活的方式的方法，建立自己的『好精神村莊』，以保持精神健康。」
- 重溫上節精神健康金句：「建立『你』想好村莊，精神便會更健康。」

1.3 本節內容簡介

- 老師簡介本節內容：「在本節課堂中，我們將學習以正面的態度及積極的行動來應對困難或挑戰。」

2. 認識大腦神經的可塑性

預計需時
(分鐘)

15



- 老師引入：「大家在生活中有經歷過不順利或者困難的事嗎？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。」
- 老師續說：「我們首先來看一看大家對困難的想法吧！我將會在簡報上顯示一些句子。這些句子是描述個人的想法。如果你認為句子內容符合你的想法，請你以手指作**剔**手勢。若不符合你的想法，請你以手指作**交叉**手勢。記住你不需與你身邊的同學比較大家的答案，只有你最清楚自己的想法。」
- 老師以簡報顯示以下句子，並請同學以手勢示意：
 - 我喜歡嘗試困難的事
 - 人的能力是天生的，無法改變
 - 我不介意犯錯，錯誤可以幫助我學習
 - 我害怕嘗試新事物，寧願避開它們
 - 我在某件事上越努力，就會變得越熟練
- 老師以簡報解說：「以上句子都反映你對困難和自己能力的想法。
 - 有些人認為自己的能力是天生的，無法改變。所以當遇到困難時，他們會覺得自己無論做甚麼都不能改變現況，於是選擇放棄。
 - 有些人則相信人的能力可以透過努力和學習去提升，會視困難為學習中需要經歷的過程，於是他們會在困難中不斷嘗試和練習，慢慢進步。

你認為自己是屬於哪一類？」



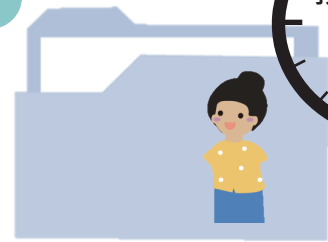
- 老師繼續說：「大家有聽過『失敗乃成功之母』這句說話嗎？你知道原來這句說話是有科學實證嗎？大腦是幫助我們學習的重要身體器官。讓我們現在看一段影片，一起認識我們大腦裡面的神經網絡。」
- 老師播放《齊來認識腦神經網絡》(簡報第16頁)。影片內容可參考《附件5.2 齊來認識腦神經網絡影片文字版》。
- 老師講解：「我剛才說『失敗乃成功之母』是有科學實證，因為當我們面對困難和失敗時，如果不放棄，繼續嘗試及練習，我們大腦神經元的連繫就會變強，令我們慢慢進步。事實上，面對挑戰和挫敗是每個人學習過程中必經的階段。社會上很多能夠實現夢想的人，都曾經歷失敗。今天我會跟大家分享兩個故事。故事的主人翁在實現夢想的過程中都曾經歷不少挑戰及挫敗。我們一起看看他們如何面對困難，最終達成目標。」



3. 學習以正面的態度及自我對話面對挑戰

3.1 巴西少女Vitória的故事

- 老師介紹：「第一位想與大家介紹的是一位在巴西的女孩，她的名字叫Vitória。她一出生已沒有雙臂。大家猜一猜Vitória往後『能夠』做到及『不能夠』做到甚麼事情？」



小貼士

- ☆ 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。

- 老師在課堂前先準備《附件5.3 能與不能圖卡》及《附件5.4 事情紙條》。
- 進行此活動時，老師在黑板的一邊貼上「能」圖卡，在另一邊則貼上「不能」圖卡（《附件5.3 能與不能圖卡》）。之後，老師邀請一位同學出來課室前方擔任觀察員。
- 老師以簡報第20-28頁逐一展示不同事情（包括：生活自理、到超級市場購物、做家務、用手機、化妝、駕車、跳舞、成為專業芭蕾舞、成為KOL），並請學生就每項事情以手勢形式示意自己覺得Vitória往後「能」做到（以手指作剔手勢）或「不能」做到（以手指作交叉手勢）。
- 老師指示觀察員每次待全班同學以手勢示意後，便把相關事情的紙條（《附件5.4 事情紙條》）貼在較多同學選擇的一面（即「能」或「不能」圖卡的下面）。
- 老師接着指示：「我將會播放一段關於Vitória的影片，請大家留意影片中Vitória能夠做到甚麼。」
- 老師播放有關Vitória的影片。播放影片後，老師請學生看看黑板上之前大家猜對了多少項是Vitória能夠做到的，可於猜對的事情旁加上剔號。

- 老師與學生重溫Vitória能夠做到甚麼：「由於身體上天生的缺陷，起初Vitória連自己刷牙、換衣服都不能自己做到。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』。

事情	年齡			
	1-5	6-10	11-15	16-17
生活自理(刷牙、換衣服、吃飯)	(未能/ 未熟練)	能夠		
到超級市場購物	(未能)	能夠		
做家務	(未能)	能夠		
用手機	(未能)	能夠		
化妝	(未能)	能夠		
駕車	(未能/ 不知道)			
跳舞	(未能/ 未熟練)	能夠		
成為專業芭蕾舞者	(未能)		能夠	
成為KOL	(未能)		能夠	

簡報第30頁示例

- 老師講解：「這正正就是我們剛才學過有關『腦神經網絡』的變化，即我們的大腦神經元的連繫會因不斷嘗試和練習而慢慢變強。」

3.2 正面自我對話

- 老師引導學生思考：「大家認為是甚麼令Vitória 最後能夠達到目標？」，並邀請學生回應。
- 老師講解：「當Vitória面對天生沒有雙臂這個困難時，她運用了『正面自我對話』來幫助自己。Vitória以正面的態度去面對生活上因沒有雙臂所帶來的挑戰，最終達成成為芭蕾舞員的夢想。你知道Vitória有甚麼『正面自我對話』嗎？」，並邀請學生回應。
- 老師解說：「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。」
- 老師指導如何進行「正面自我對話」：「當我們面對挑戰時，我們可以告訴自己不是『一定不能』做到，而是『暫時未能』做到。」
- 老師以小明的例子帶領學生進行練習，請學生四人一組討論，幫助小明進行「正面自我對話」。待學生完成討論後，老師選擇其中一些組別跟全班分享他們的想法。



小明的例子

③小明今次中文默書成績不合格，並認為以後自己的默書表現「一定不能」進步。

參考答案：我只是暫時未有進步。再找一找方法，我可以的！



- 老師可與學生重溫第三節中有關「思想加油站」的內容，讓學生作參考。

3.3 「面對挑戰不倒翁」第一部分製作



- 老師講解：「當遇到挑戰時，我們可以運用『正面自我對話』幫助自己積極面對困難，這樣我們就好像一個『不倒翁』，在困難中仍能『反彈』。」並邀請各位同學在生活中運用「正面自我對話」，以正面的態度去面對困難。
- 老師向每位學生派發一個《附件5.5 面對挑戰不倒翁》，並請學生在自己的「不倒翁」寫上一個最近經歷的困難或挑戰及一句正面自我對話。
- 學生完成後，老師可邀請學生作分享。
- 此活動完成後，老師可請學生暫時先收起不倒翁，留待課堂較後的部分時使用。



4. 學習設訂實際可行的目標及行動



4.1 分享故事

- 老師指出：「除了『正面自我對話』外，我們也可以透過建立目標和採取實際行動去克服困難。現在我想與大家分享另一個故事。」
- 老師可參考以下準則，自行挑選適合的故事作分享：
 - △ 故事主人翁曾經歷過困難和挫折
 - △ 故事主人翁為自己訂立了明確目標
 - △ 故事主人翁曾採取了實際行動以致最後能夠達成目標
 - △ 故事主人翁可為學生熟悉的人物、歷史人物或中外各界名人，例如：運動員、科學家、演藝明星等

備註 建議老師可展示故事主人翁的照片、相關報導或影片作介紹，以增加學生的投入程度。

- 講解完故事主人翁的經歷後，老師引導學生思考以下問題：

問題
故事主人翁為自己訂立了甚麼目標？
故事主人翁面對過甚麼困難和挫折？
故事主人翁曾採取了甚麼實際行動以致最後能夠達成目標？

- 老師講解：「你們記得剛學過的腦神經網絡知識嗎？透過反覆練習、從失敗中累積經驗，腦內神經元之間的連繫會變得越來越強，令我們慢慢進步。從剛才的例子我們可見，故事主人翁訂下了明確目標，在面對困難和挑戰時，採取實際行動。他/她腦內的神經元連繫或許也是不斷變強呢！」

4.2 具體可行的目標及實際行動

- 老師講解：「要變得更強，我們首先要訂立好的目標。一個『好的目標』有很多準則，而其中兩個準則是『具體』和『可行』。」



- 老師指導：「我們再來看看課堂上部分提過有關小明的例子。他的中文默書成績不合格，但透過『正面自我對話』增強了繼續努力的決心。你認為他下一步應該為自己訂下一個怎樣的目標？」老師可邀請學生分享。
- 老師繼續透過小明的例子講解，並指出目標「默書成績好些」及「以後不用溫習但默書次次成績100分」分別是不夠具體及不太可行。老師接着舉例合適的「好」目標。

小明的「好」目標

小明今次中文默書成績不合格

目標：
下星期默書比上次默對多兩個詞語

具體
有清晰的內容和細節

可行
合理、可以在能力範圍內做到的

簡報第46頁示例

- 老師指出：「訂下目標後，我們可以採取實際行動去幫助自己去逐步達成目標。」
- 例如：小明為了達成『下星期默書比上次默對多兩個詞語』這個目標，
 - △ 他決定每天安排15分鐘溫習詞語
 - △ 請他的媽媽幫助他預默詞語
 - △ 重點溫習在預默時默錯的詞語
 - △ 這樣，小明透過重複練習，增強自己腦內的神經元連繫，逐步進步。
- 老師利用例子2帶領學生嘗試為小美訂下目標及實際行動。
- 例子：小美在今年陸運會的田徑項目中沒有得到任何獎牌。
 - △ 目標（參考答案）：下年要入到陸運會田徑項目的決賽
 - △ 實際行動（參考答案）：每天安排20分鐘在公園練跑、請媽媽幫忙計時速度、每星期安排兩天進行15分鐘體適能訓練



4.3 「面對挑戰不倒翁」第二部分製作



- 老師邀請學生取出《附件5.5 面對挑戰不倒翁》。
- 老師指出：「剛才大家在自己的『面對挑戰不倒翁』上寫了最近面對的挑戰和一句正面自我對話去鼓勵自己。現在請大家想一想，如果要幫助自己克服這困難時，你可以為自己訂下一個甚麼目標是可行及具體的？而你又採取甚麼實際行動幫助自己逐步達成目標？」
- 老師請學生把目標和行動寫在各自的「不倒翁」上。完成後，老師可邀請個別同學作分享。
- 老師可讓學生把不倒翁帶回家，鼓勵自己積極應對眼前的困難或挑戰。

5. 總結

5.1 學習重點

- 老師運用電腦簡報重溫本節的學習重點：
 - △ 人人都會遇到困難和失敗。透過學習，可以增強腦內的神經元連繫
 - △ 運用「正面自我對話」來面對挑戰，例如告訴自己不是「一定不能」做到，而是可能「暫時未能」做到
 - △ 透過建立實際可行目標和採取實際行動來令自己進步



5.2 精神健康金句

- 老師分享本節精神健康金句。（海報版見《附件5.6 第五節精神健康金句》）

