

活動建議 (四)

構念

自我效能感

替代單元

「學習全攻略」(SE2.1) 及「扭曲怪獸屋」(SE2.2)

對象

中二學生

活動目的

提升學習方面的自我效能感，學會處理非理性思想

教學目標

1. 鼓勵用正面的態度面對學習
2. 學習以積極的態度面對非理性思想，避免影響情緒和表現

教學工具

導師參考資料：「引體上升」遊戲指引及總結 附件 1

學生參考資料：「造橈仔」特別任務資料 附件 2

反思紙 附件 3

自備工具：飲管（每位學生 4 支）

舊報紙（每組 3–4 份）

橡皮圈（每組 20 條）

剪刀（每組 1 把）

教學方法

- 全班遊戲
- 小組遊戲

活動程序

1 小時

活動	步驟
I. 引起動機 5 分鐘	導師問：「你認為自己學甚麼東西最易上手？最有信心學得好或學得快？」請學生自由回答。
II. 全班遊戲 「引體上升」 15 分鐘 教學工具 附件 1 自備工具 飲管	目的：鼓勵學生用正面的態度面對學習，並改善策略，以求取進步，達成目標 1. 導師問：「你們可否用兩隻食指把飲管提升至半空中？」留意學生的反應，如認為活動很容易，導師接著可問學生有沒有膽量接受挑戰。然後活動開始（詳見附件 1）。 2. 活動完成後，導師問有多少學生能成功完成活動，有甚麼感受，例如：「活動是否比想像中困難？為甚麼活動開始前你們有膽量嘗試？」 3. 若有學生未能成功完成活動，給學生機會再嘗試，並建議他們先討論策略。鼓勵他們再接再厲，汲取上一次的經驗，改善策略，以達成目標。 4. 讚揚學生的努力嘗試及合作表現，並因應學生發表的感受作總結（參考附件 1）。
III. 小組遊戲 「造橈仔」 30 分鐘 教學工具 附件 2 自備工具 舊報紙 橡皮圈 剪刀	目的：以正面的角度面對非理性思想 1. 請三位學生為特務。再請其餘的學生分成 8 組，在 20 分鐘內製作一張穩固的橈。分發材料後可開始製作。 2. 導師向特務講解今次任務：表面是監察活動的進行，但真正任務是在遊戲的過程中到每一組（特別是表現失敗的組別）說一些打擊組員士氣的說話，破壞他們的心情和表現，同時觀察每組的表現、組員表情和心情。分發附件 2 給特務。 3. 活動完畢，導師訪問學生： - 剛才特務到小組中說了甚麼話？會怎樣影響心情和表現？ - 自己和組員有甚麼感受？

活動	步驟
	4. 請特務分享感受，例如講一些打擊別人的說話有甚麼感受？同學有甚麼反應？指出特務在過程中的負面說話是依照指示做，請同學不要怪責他們，並感謝特務的貢獻。 5. 導師指出，特務在活動中那些打擊士氣的說話，就如平日在我們腦海中浮現的非理性思想，往往影響我們的心情和表現。在日常生活中，少不免會有非理性的想法出現，不須介懷，只要冷靜、以積極的態度面對，便可避免「鑽牛角尖」，影響了個人的情緒及表現（參考教學建議）。 6. 講解完畢，測試橈子的穩固性，擺放多本書或一些重物在橈上。選出冠軍，讚賞所有學生的努力和表現。
IV. 總結 5 分鐘	總結學習經驗： 1. 鼓勵學生，在學習過程中遇到困難時要積極面對，尋求適合的策略以求進步和成功。 2. 當非理性思想出現時，要冷靜及以較積極的態度面對，避免影響個人的情緒及表現。若有需要，應找信任的人傾訴或尋求師長協助。
V. 自我反思 5 分鐘 教學工具 反思紙	1. 導師於此節結束前派發「反思紙」，讓學生靜默片刻反思及填寫。 2. 最後，導師應對學生的合作表現加以鼓勵及讚賞。

教學建議

1. 引起動機	- 建議擴大學生的思索範圍，由學業伸展到生活中的不同範疇，如運動、藝術、飲食、娛樂等。導師可舉例，如「打波」、「織頸巾」、「唱 K」、「背歌詞」、「玩啤牌」、「改花名」、「烹飪」、「打機」（可說出時興的遊戲名稱）、「講笑話」等。建議舉例時要因應學生的背景，多運用時下年青人常用的口語，以引起學生的興趣及共鳴。這節旨在引起學生動機，並令學生覺得導師了解及接納他們。這一點對於學生，特別是自我效能感較低的學生尤其重要。 - 若學生認為活動抽象，很難想到自己最擅長是哪些東西，導師可以帶領學生由他們身體每一部分開始想想「我的（腦袋／臉／嘴／雙手／雙腿……）學習甚麼東西最快最好？」，例如臉和嘴，「我模仿別人的表情、神態和語氣最似，學得最快」。 - 學生願意在課堂中表達自己，顯示他對導師及同學有一定的信任。若導師在過程中發現學生在日常生活中有不當的行為，導師須在適當的時候給予指導及跟進。
2. 「引體上升」	「學習」的範圍可延伸至運動、藝術等，不只局限於學業和讀書方面。 - 此活動的目的是建立學生在學習方面的自我效能感。建議強調成功不應只著眼於能否達到目標，而是與過往的表現比較，看看有沒有改進，並且在過程中不斷發掘和了解自己的長處和弱點，發揮長處及改善弱點。 - 若時間許可，可讓尚未成功的組別繼續嘗試，並請同學為他們打氣，但不要让個別學生尷尬或有挫敗感。亦可請成功的組別分享成功心得，給其他組別參考，使大家都能成功。 - 較環保的做法，可用環保紙、舊報紙或雜誌紙捲成長管，或以長竹枝代替飲管。但請先預計長管的長度。 - 建議帶備哨子，方便維持秩序及給予學生指示。 - 可把小組合併，增加每組人數，使活動較難完成。 - 為增加活動的趣味和刺激感，可請每組並排而列，以玩「人浪」的方式進行。亦可以隨機抽樣的方式，由導師數「1、2、3」，第一組的學生要站起來，接著導師再數「4、2、3」，第 1 組要坐下，而第 4 組則要立刻站起來，如此類推。

3. 「造機仔」

- 建議揀選與全班同學關係不俗的學生為特務，以免在活動過程中因任務要求令同學對他們產生反感。
- 於課堂前把特別任務資料剪開，方便分給學生。
- 建議先讓特務閱畢參考資料數遍才開始出動，並叮囑他們不要讓其他同學看到該資料。
- 導師可提出日常生活中的非理性思想例子及破解例子，如：
 - i. 「我咁醜樣，邊度會有人鍾意我㗎」一個人是否惹人喜歡，只單靠外表嗎？
 - ii. 「我生得這樣細粒，做運動怎會有出色呀！」身材矮小真的不能有出色的運動表現？參加奧運會的運動員有些長得不高，但亦有很優秀的表現。
- 若時間許可，揀選數句於 附件 2 中的句子，把「你」或「你哋」換上「我」字，更能突顯類似的思想於平日都會在我們的腦海中出現。
- 若班中學生的品行和關係良好，可嘗試以下活動方式：
 - i. 請 8 位學生出來領取物資，並編進一小組。另一方面，其他學生自行分組。這 8 位學生隨後要分派往另一組（即非自己原來編排的小組）作間諜。任務不變。
 - ii. 活動完結時，導師揭露間諜的身份，並緊接步驟 4。
- 為提高環保意識，可用各式廢紙作為材料。橡皮圈則可用膠水和白膠漿等代替，但效果可能會較差。

附件

1

導師參考資料：「引體上升」遊戲指引及總結

遊戲指引

1. 全班學生分成 8 組，排成一行，橫排或直排均可。
2. 每位學生獲發 4 支飲管。每組把飲管接駁成一條長管。
3. 所有組員蹲下。
4. 每位組員伸出兩隻食指托著長管（備註：不能用食指緊扣長管或用虎口位置穩定長管）。
5. 放穩後，全組一起站起來，把長管升至半空中，其間所有組員的手指須緊貼長管。
6. 若有組員的手指在活動期間離開長管，則表示該組尚未成功。

活動總結

1. 我們一般都有膽量嘗試處理那些看似容易或相信自己有能力做到的事情，就算遇到失敗都會繼續嘗試，謀求對策以求進步和成功。
2. 相反，有些事情看似很困難，若認為自己力有不逮，或曾經失敗，產生恐懼，不願面對，做起來便不起勁，結果自然不理想，因而更加肯定自己能力不足，對事情抱有負面的看法。
3. 以此比喻面對學習的態度，遇到困難時要積極面對，尋求適合的策略，以求進步和成功。

附件 2 學生參考資料：「造橈仔」特別任務資料

特務 1

請因應每組的狀況，說出以下打擊小組士氣的說話（不須順序）：

1. 你哋咁嘅樣，點可能做到呀？
 2. 都未聽過用報紙可以做張橈，仲話要穩陣嘅添，點會做到！
 3. 平日你哋都冇乜邊樣嘢做得好，睇嚟今次都係唔會整得好。
 4. 整咁耐，張橈都未成形，你哋都係唔駛旨意贏！放棄把啦！
-

特務 2

請因應每組的狀況，說出以下打擊小組士氣的說話（不須順序）：

1. 呢樣嘢都唔係你哋嘅專長，點會做得好呀！
 2. 你哋都唔係有創意嘅人，點可能整出好嘅嘢吖！
 3. 啲人話手指粗嘅人做手工唔會做得好。你哋手指咁粗，一定做得唔好。
 4. 又冇膠紙，又冇釘書機，咁短時間內點可能整得實啲嘢呀？
-

特務 3

請因應每組的狀況，說出以下打擊小組士氣的說話（不須順序）：

1. 報紙咁軟，有乜可能整到張穩陣嘅橈呀？
2. 你哋點識做手工吖，實輸梗！
3. 你平日做嘢咁慢，睇嚟你今次都會夠鐘都未做完。
4. 一睇你哋就知你哋冇可能會做得成！

附件 3 反思紙

姓名：

班別：

日期：



1. 我在課堂中表現得最好的是甚麼？

2. 我可以怎樣應用在課堂中學到的東西？

3. 這些經驗對自己的生活或成長有甚麼幫助？

