

# 第三部分

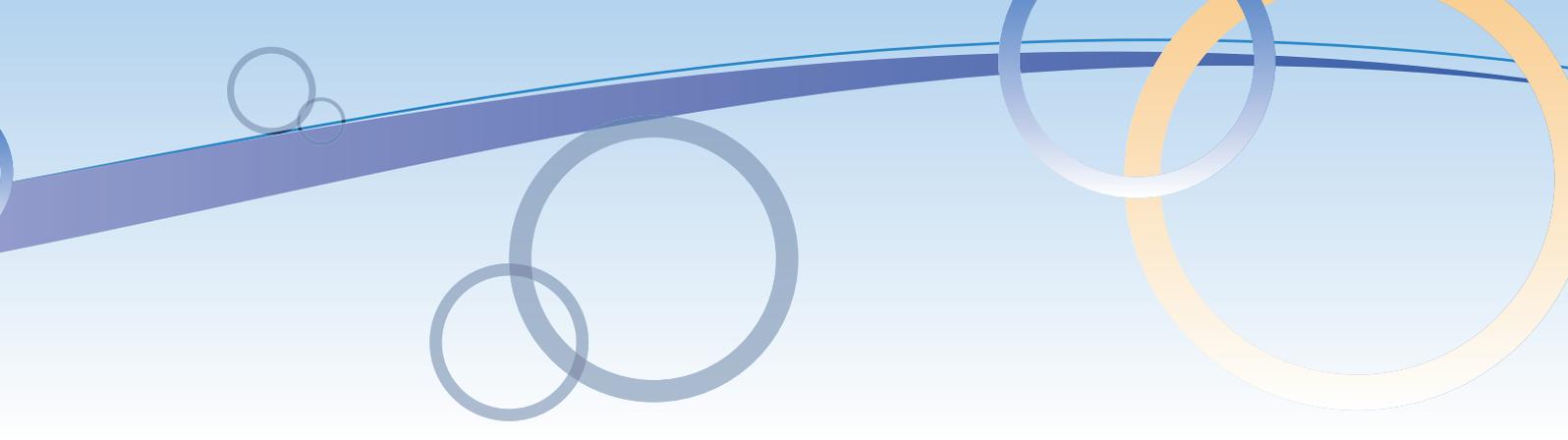


## 活動建議

第三部分提供了活動建議，替代兩個相關單元。每節一小時。每個活動建議與兩個相關單元的教學目的和目標大致相同，兩者之間的分別是活動形式。建議的活動適合在課室以外的場地進行，讓學生有較大的活動空間。導師可根據學生的需要，學校場地的配合及課程的時間安排，採納其中的活動建議，取代相關的單元。

### 活動建議的注意事項

- (1) 場地安排：建議安排課室以外的場地進行活動，如操場、禮堂和活動室，讓學生有較大的活動空間。同時亦須留意，場地有足夠的安全設備。
- (2) 師生比例：由於活動空間較大，建議最少由兩名導師帶領 40 名學生進行活動。學生人數越多，導師人數亦須相應增加。
- (3) 學生衣著：請學生穿著運動服裝參與活動。
- (4) 輔助教具：在較大或空曠的場地進行活動，導師宜帶備咪、哨子等工具，以便召集學生及給予指示。
- (5) 帶領活動的技巧：
  - (i) 如時間許可，建議導師在活動前，向學生介紹活動內容，引起他們投入活動的動機。
  - (ii) 因為活動空間大，學生會四處走動，建議導師在活動前與學生講解活動程序和訂立規則，例如：進行活動解說時的安排、如何以小組形式討論，並作匯報、何時全班圍圈坐下討論等。
  - (iii) 導師宜根據活動設計和場地安排，決定解說形式。若場地不便於集合，導師可集中在完成所有活動後才解說。若活動設計需要即時解說，導師宜在活動前與學生訂下召集的安排和時間，例如：三次哨子聲發出後，學生須立刻到導師前面集合，使活動過程流暢。

- 
- (6) 臨時安排：以免因天雨影響活動，導師須預先安排後備活動室，將室外活動改為在室內場地進行。若活動設計必須在室外進行，導師便要另行安排時間補課。
- (7) 安全措施：
- (i) 帶備急救用品。
  - (ii) 在活動前與學生訂定安全守則。若活動的危險性較高，於活動前必須詳細地向學生講解安全守則。
  - (iii) 活動期間，導師必須提高警覺，視察環境，及確保學生安全，並時常提醒學生注意安全。

# 活動建議 (五)

## 構念

抗逆能力

## 替代單元

「生還者」(RE2.1) 及「人生處處是考場」(RE2.4)

## 對象

中二學生

## 活動目的

勇於面對日常生活中的困難和挑戰，並從失敗經驗中發掘值得學習的地方

## 教學目標

1. 在困難和挑戰中發掘值得學習的地方
2. 懂得勇於面對日常生活中遇到的困難和挑戰

## 教學工具

自備工具：人形公仔紙

附件 1

反思紙

附件 2

自備工具：膠袋 8 個

橡皮圈 48 條

剪刀 8 把

繩 8 條 (3 呎長)

筆 40 支

## 教學方法

- 小組創作活動
- 個人反思
- 小組遊戲

## 活動程序

1 小時

| 活動  | 步驟   |
|---|--|
| <p><b>I. 引起動機</b></p> <p><b>10 分鐘</b></p>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 把學生隨機分成三組，分別代表「機油」、「螺絲批」及「鏈仔」。</li> <li>2. 簡介故事背景：一班學生乘飛機去旅行，途中飛機發生故障，機師（即導師）急需一些工具去修復飛機。</li> <li>3. 說出不同的要求，請學生盡快組合（如：要「兩支機油」、「三把螺絲批」及「一個鏈仔」組成一組），看哪些學生較快組合。</li> <li>4. 最後，導師要求「兩支機油」、「兩把螺絲批」及「兩個鏈仔」組成多個 6 人小組，並開始繼後活動。</li> </ol>  |
| <p><b>II. 小組創作活動</b></p> <p>「安全著陸」</p> <p><b>25 分鐘</b></p> <p><b>自備工具</b></p> <p>人形公仔紙 8 張<br/>膠袋 8 個<br/>橡皮圈 48 條<br/>剪刀 8 把<br/>繩 8 條（3 呎長）</p> | <p><b>目的：從困難和挑戰中發掘值得學習的地方</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 簡介故事背景：飛機經努力搶修後，仍是修理不好，並將於 10 分鐘後墜毀。</li> <li>2. 派發活動物資給各組（每組有人形公仔紙 1 張、膠袋 1 個、橡皮圈 6 條、剪刀 1 把及 3 呎長的繩 1 條）。</li> <li>3. 學生有 10 分鐘製造一個降落傘，並把人形公仔紙綁在該降落傘上。10 分鐘後各組須派一名代表到一個較高的地方（如學校 2 樓），輪流把降落傘拋下，看哪一組的作品能準確降落在安全區（導師可預先在操場畫出一個範圍，用紅色膠紙指出安全區）。</li> <li>4. 請各組派代表嘗試把降落傘拋下。</li> <li>5. 各組嘗試後，導師給學生 5 分鐘調整，然後作第二次嘗試。</li> <li>6. 完結後，導師問學生從第一次嘗試中，他們汲取了哪些經驗作調整降落傘之用。</li> <li>7. 作小結： <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 每一次遇上挑戰時都可能會遇到困難和失敗；</li> <li>ii. 我們可從困難中發掘值得學習的地方，藉此作為面對將來的挑戰並邁向成功的借鏡。</li> </ol> </li> </ol> |

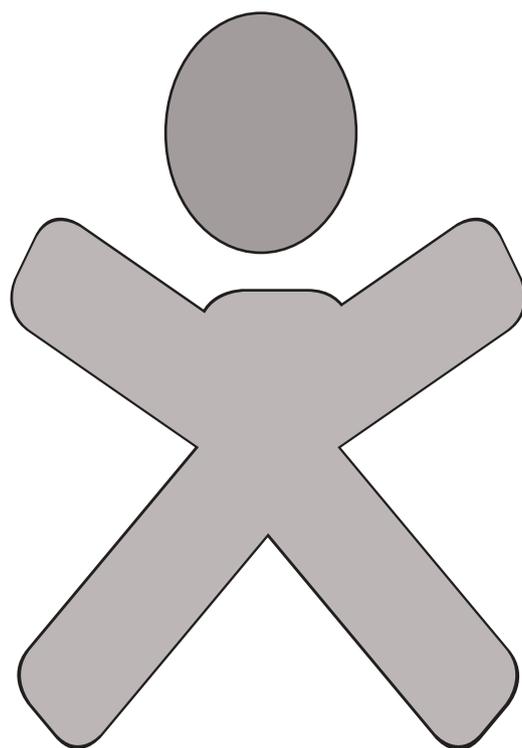
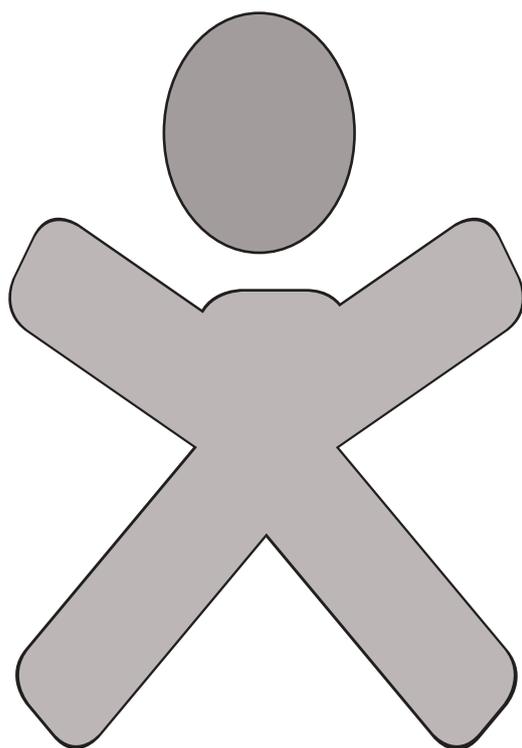
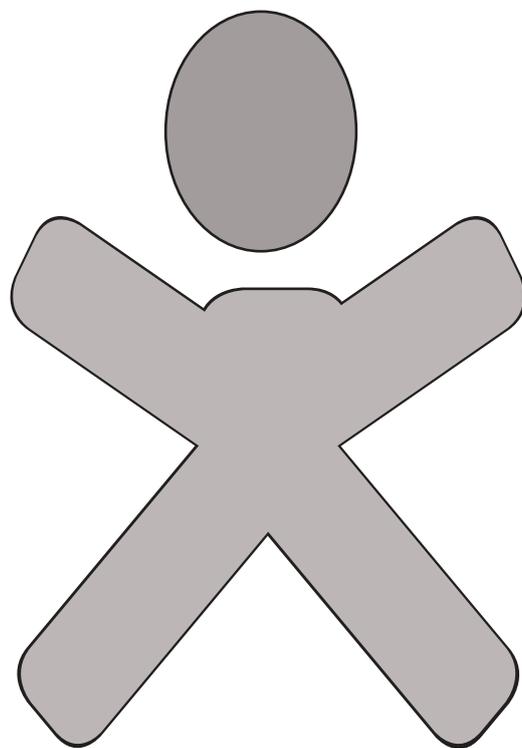
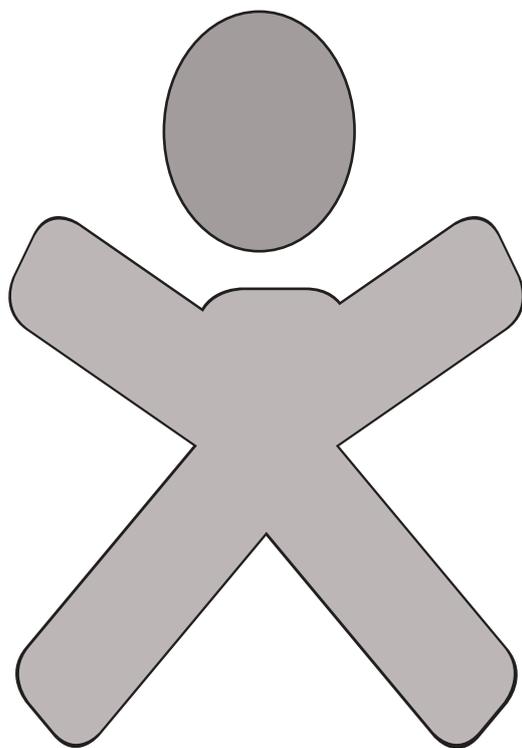
| 活動  | 步驟   |
|---|--|
| <p><b>III. 個人反思</b><br/>「放下困難」</p> <p><b>5 分鐘</b></p> <p><b>自備工具</b><br/>人形公仔紙 40 張<br/>(附件 1)<br/>筆 40 支</p> | <p><b>目的：回想一件自己一直不願面對的困難</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 派發人形公仔 (附件 1) 紙給各學生。</li> <li>2. 請學生在公仔紙上寫下一件自己以往不願意面對，但希望由現在開始學會面對的困難，並嘗試從中發掘值得學習的地方 (學生只須寫出那事件)。</li> </ol>   |
| <p><b>IV. 小組遊戲</b><br/>「一起登陸」</p> <p><b>10 分鐘</b></p>   | <p><b>目的：了解自己不是獨自面對困難</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生把已填寫的人形公仔紙綁在小組製作的降落傘上。</li> <li>2. 請小組派代表再向安全區拋下降落傘。這次由於降落傘加上各公仔紙的重量，應會較易到達安全區。</li> <li>3. 作小結：             <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 大家一起去面對和分擔困難，總比孤軍作戰容易解決問題，就好像綁上很多公仔紙的降落傘，比只有一張公仔紙更易到達目的地。</li> <li>ii. 公仔紙上的內容可能會有許多相似的內容。其實在成長過程中每人都會遇到困難，大家的困難也很相似。因此，我們不是孤獨的，還可以與朋友一起去面對困難。</li> </ol> </li> </ol> |
| <p><b>V. 總結</b></p> <p><b>5 分鐘</b></p>  | <p><b>總結學習經驗：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 日常生活中雖然有很多困難和挑戰，但當中有很多值得我們學習的地方。</li> <li>2. 我們毋需獨自面對困難，可以與其他人一起分擔。</li> </ol>   |
| <p><b>VI. 自我反思</b></p> <p><b>5 分鐘</b></p> <p><b>教學工具</b><br/>反思紙</p>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 最後，導師應對學生的合作表現加以鼓勵及讚賞。</li> </ol>  |

## 教學建議

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <p><b>1. 引起動機</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>為增加刺激性，可請最慢或不能組成小組的學生作表演，或獎勵最快組成小組的同學。</li> <li>由於各班的學生人數不同，故不一定要組成六人小組。只要人數界乎五至六人便可。</li> </ul>   |
| <p><b>2. 「安全著陸」</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>除了建議的物資外，可給學生更多不同的物資（如：木筷子、乒乓球、飲管等），讓學生充份發揮其創意及解決問題的能力。</li> <li>活動較適宜在露天操場舉行，以便學生到較高的樓層拋下降落傘。如未能安排有關場地，導師可把安全區（降落地點）設置在較遠的地方（如在十米以外的地方畫出安全區，然後請學生把降落傘拋進安全區），以增加學生把降落傘拋出的難度。</li> <li>學生可能於第一次嘗試已成功把降落傘降落在安全區。在此情況，導師可請學生指出哪些因素令他們成功，從中汲取經驗，確保在第二次嘗試時也能達到同樣的效果。</li> </ul> |
| <p><b>3. 「放下困難」</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>如學生的心理發展程度較佳，導師更可請學生於公仔紙上寫下事件中有何值得學習的地方。</li> <li>如時間許可，可請個別學生講述他們的困難，並邀請其他同學給予鼓勵，以營造互相支持和鼓勵的學習環境。</li> </ul>  |
| <p><b>4. 「一起登陸」</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>學生未必能夠把降落傘準確地拋到安全區中，在此情況，可帶領學生比較前兩次的著陸，指出哪次的著陸更為接近安全區。導師藉此可指出遇到困難和挑戰時亦是一樣，只要多作嘗試，便能逐步邁向成功。</li> </ul>  |
| <p><b>5. 總結</b></p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>可補充，有些困難和挑戰是完全超出自己的能力範圍的，學生應尋求身邊的健康成人和益友協助。</li> </ul>   |

**附件 1 自備工具：人形公仔紙**

導師請用硬卡紙列印，並把 4 幅圖案剪開。



附件 2 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？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_