

單元 BF 2.2 「開心前行」

構念

建立目標和抉擇能力

對象

中二學生

單元目的

鼓勵學生為自己設計有效的獎勵計劃去達成學業目標

教學目標

1. 明白獎勵對達成目標的重要性
2. 懂得設計有效的獎勵計劃

教學工具

導師參考資料：「開心大製作」 附件 1

學生參考資料：「開心大製作」 附件 2

簡報：「小晴的難題」 附件 3

討論資料：「小晴的難題」 附件 4

成長拼圖 附件 5

自備工具：A4 紙

尺

筆

剪刀

膠水

教學方法

- 小組遊戲
- 全班分享
- 小組討論

活動程序

30 分鐘

👍👍 主要活動
👍 次要活動

活動	步驟
I. 引起動機 1 分鐘	導師問： - 收到禮物或獲獎時有甚麼感覺？ - 平時喜不喜歡獎勵自己？為甚麼？會獎勵甚麼？
II. 小組遊戲及全班分享 「開心大製作」  15 分鐘 教學工具 附件 1 附件 2 自備工具 A4 紙 尺 筆 剪刀 膠水	目的：讓學生明白獎勵對達成目標的重要性 - 學生分成 8 個小組，進行「開心大製作」的遊戲，遊戲分兩部分進行（請參考附件 1）。 - 遊戲開始前，告訴學生遊戲的目標是完成紙手圈。 - 完成第一部分後，請學生分享製作時的感受。 - 導師問： - 製作時，你有甚麼想法、感覺或疑問？ - 在這兩分鐘內，有沒有想過放棄和不想根據指示卡做？為甚麼不放棄？為甚麼放棄？ - 分享後，各小組第二次製作紙手圈。製作前，先派發適量的 A4 紙（請參考附件 1）。 - 完成第二次製作後，導師問： - 收到指示卡時的心情如何？ - 指示卡中許諾的獎勵對你們製作紙手圈（即達成目標）有沒有激勵作用？ - 手圈能成為一份可以用來讚賞或鼓勵同學的禮物，你的感受如何？ - 總結學生的答案，帶出結論：做每一件事的時候，我們都會有一個目標。我們會為達成目標努力去完成計劃。 - 從學生的回應和活動可讓他們看到： - 要達成目標是需要有恆心的。灰心的時候應想想辦法，努力堅持下去。 - 獎勵可以激勵我們的意志，而讓我們更有動力達成目標。 - 除了獎勵外，能夠努力堅持，達成目標也能提升自我形象，帶來的感受是最重要、最能激勵和嘉獎自己的（即完成了一份可送給同學的小禮物，增進大家的友誼）。

活動	步驟
III. 小組討論 「小晴的難題」  7 分鐘 教學工具 附件 3 附件 4	目的：明白設計獎勵計劃時要注意的事項 1. 播放簡報（附件 3）。簡報主角擬定了短期學業計劃。請小組想一個能幫助、激勵她達成目標的獎勵計劃。 2. 如時間不足夠，可直接派發討論資料（附件 4）。 3. 讓學生思考，然後隨意抽 2-3 組，請他們發表意見。 4. 分享時，請學生說出： i. 獎勵能如何幫助主角； ii. 設計該獎勵的原因； iii. 設計過程當中，曾考慮甚麼事情。 5. 同時，也請學生就小組的想法表達意見。例如：獎勵是否吸引、獎勵計劃會否太難實現、計劃有效嗎？ 6. 可把他們的意見寫在黑板上，與學生一起討論。 7. 最後，引導學生思考：你認為主角能努力完成每一溫習事項，對她的意義是甚麼呢？她會有甚麼感受？（建議答案：看到了自己有恆心、有機會發掘出學習英語的樂趣。） 8. 鼓勵學生不單為主角設計，也可嘗試為自己設計學業獎勵計劃，並從實踐計劃過程中，體會激勵的意義。
IV. 總結 2 分鐘	1. 獎勵可以是自我鼓勵，幫助和激勵我們的意志去達成目標。 2. 為達成目標，我們在設計獎勵時須要考慮下列事項： i. 是否能有效地幫助和激勵自己實行計劃？ ii. 如何幫助？ iii. 獎勵是否實際、可行、吸引？ 3. 不一定要物質獎勵，可以是非物質性的。例如：一段時間的休息、看電視等。 4. 鼓勵學生嘗試從實踐自我獎勵計劃中，體會激勵的意義，完成訂立的目標。

活動	步驟
V. 自我反思 5 分鐘 教學工具 成長拼圖	1. 導師於此節結束前派發「成長拼圖」，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. 「開心大製作」	- 製作活動中，派發物資過程容易產生混亂。建議先派發物資和指示卡，才解釋活動。解釋時，為避免有些組別偷步開始，導師可請學生舉起雙手，以示公平。 - 應集中引導學生觀察兩張指示卡的最大分別是獎勵。 - 可請學生在紙手圈上寫上組員近期的目標、長遠的理想。製作完畢後可與組員互相交流，令整個製作紙手圈的過程更有意義。讓學生明白能找到達成目標的價值、意義和所獲得的正面感受是重要的。 - 此製作活動，容易讓學生明白合作的重要和分工的方法等。導師除了帶出獎勵的重要外，也可就學生的回應闡明以上的道理。 - 對於這類製作活動，學生較容易投入。但要注意學生是否能理解活動背後的目標。導師必須控制時間，預備足夠時間分享和交換信息。 - 如學生沒有所需的文具，導師可修改指示卡的指引。例如：沒有間尺時，手圈的尺寸則隨意。最重要的是遊戲目的沒有因此而受影響。為避免此情況發生，建議課堂前提醒學生，帶備所需的文具。
2. 「小晴的難題」	- 學生為小晴設立獎勵計劃時，較多會用物質獎勵。可鼓勵學生多想一些非物質的獎勵，例如：休息數分鐘、看電視 5 分鐘、起立走一走或對自己說 3 聲「我做不到」等。 - 小組匯報時，如時間不足，可選一至兩組分享意見，集中提問活動程序第 4 點的問題，讓學生明白設計獎勵時須要考慮的事項。 - 學生可能會認為小晴的溫習計劃很難完成，嘗試降低目標的要求。因此，導師須清楚指出此環節不是修改計劃，而是想辦法幫助小晴達到目標。 - 有些學生對成績不太緊張，他們在此課堂明白了獎勵的用處也未必會用於學業上。因此，鼓勵他們嘗試訂立一些簡單學習目標，並應用本課的內容，在學期裡重拾對學習的興趣。 - 如他們真的沒有興趣應用於學業中，也可鼓勵他們應用在自己已有的計劃裡，希望他們能完成該目標。

延伸活動建議

活動	內容	建議
獎勵設計比賽	目的： 學習設計獎勵計劃和明白它的意義 請學生先找出自己在家中需要改善或不容易完成的事項，成為計劃目標，並與父母為目標訂立一個獎勵計劃，去幫助自己改善在家中的行為，例如：做家務，說早安等。 一個月後，可安排學生與同學分享有關情況，特別是感受和父母的反應。	

附件 1 導師參考資料：「開心大製作」

分兩部分進行，請學生根據指示製作紙手圈。

工具 / 材料

剪刀、膠紙（或膠水）、尺、筆、大量 A4 紙

手圈尺碼

長 20 厘米，闊 2.5 厘米

製作手圈的指引

第一部分

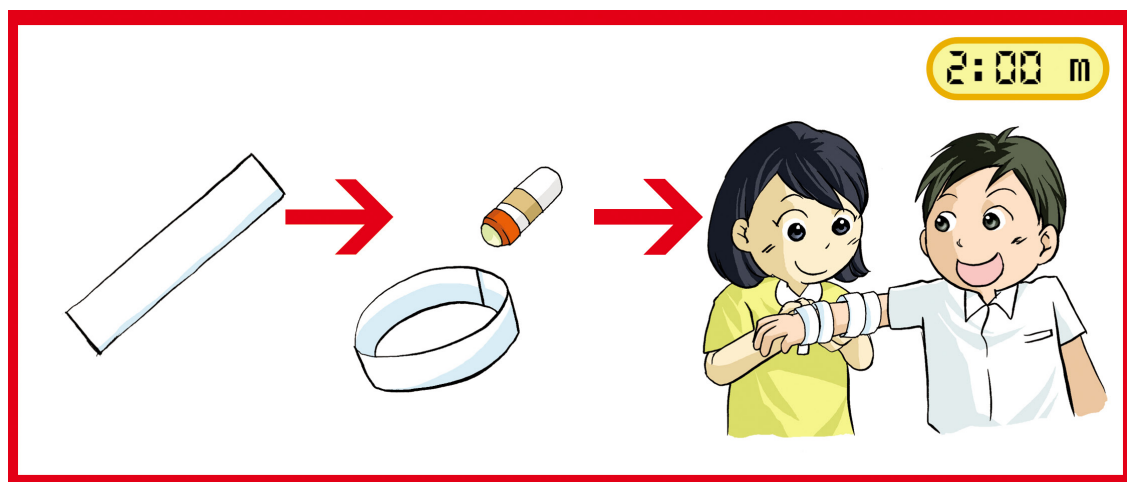
1. 派發工具及材料。然後，派發指示卡。
2. 指示卡（見下圖）。

現在，請你們在兩分鐘內與組員製作紙手圈。

手圈長 20 厘米，闊 2.5 厘米（見下圖）。

請把完成的紙手圈套在一組員手臂上。

你們需要不停製作，直至兩分鐘完畢。



3. 給小組兩分鐘製作。
4. 兩分鐘後，導師與學生討論有關問題（見活動程序）。
5. 完成後，進行第二次手圈製作。

第二部分

1. 開始前，派發足夠的 A4 紙，然後派發第二張指示卡。
2. 為增加神秘和刺激感，指示卡分發後，叮囑學生不可看指示卡，直至宣佈開始才可以看。並且不要讓其他組別知道卡上的指示，否則會被取消遊戲資格。
3. 指示卡（見下圖）。

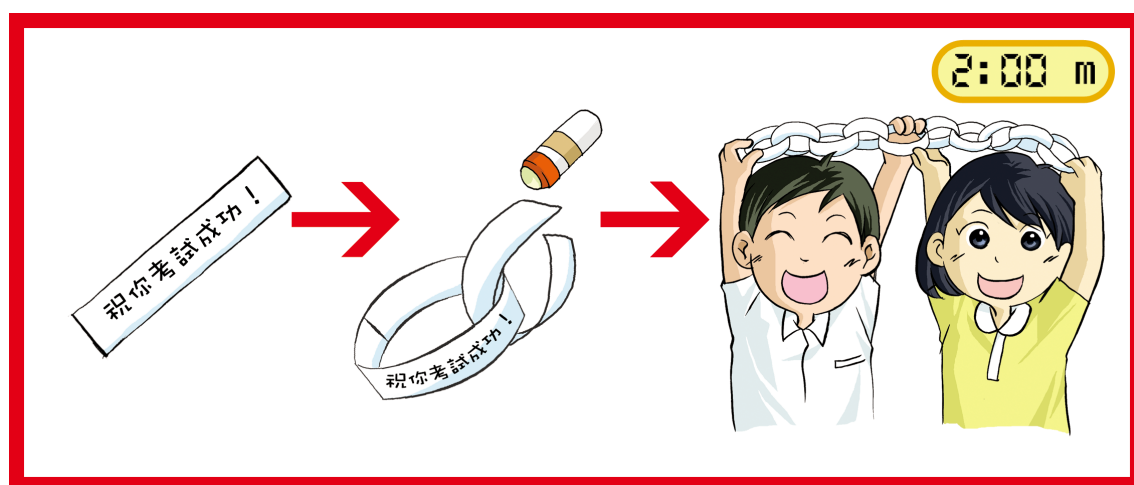
現在，請你在兩分鐘內與組員製作 10 個紙手圈，並把手圈扣連。

紙手圈上須寫上一些鼓勵或讚賞身旁同學的語句。

手圈長 20 厘米，闊 2.5 厘米（見下圖）。

完成後，請全組成員把製成品舉起，能完成的組別可獲

獎勵。



4. 給小組兩分鐘製作紙手圈，能完成的組別可獲獎勵（物質和口頭讚賞均可）。
5. 兩分鐘後，與學生討論有關問題（見活動程序）。指出獎勵的目的是希望激勵學生努力完成卡上的指示，從而帶出此環節的重點。

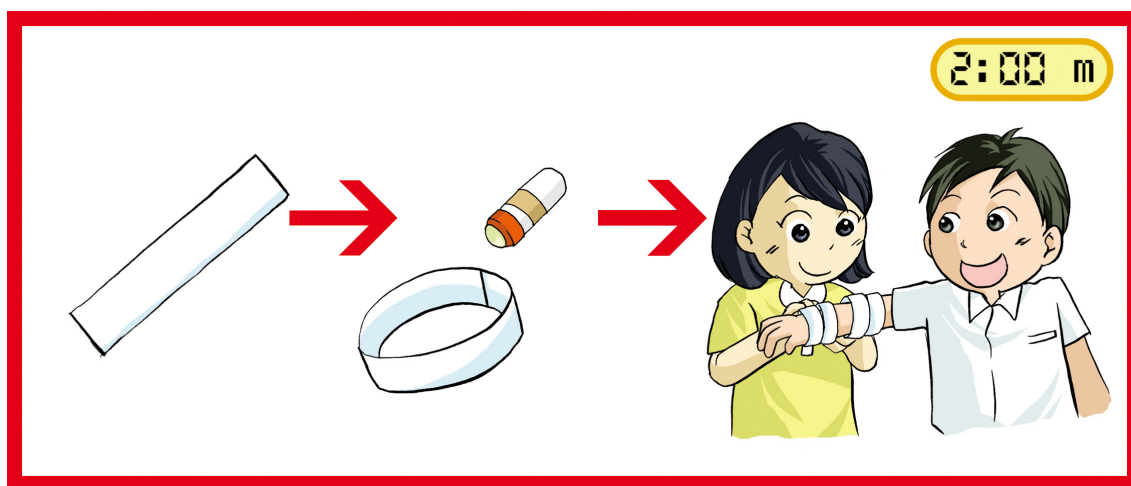
附件 2 學生參考資料：「開心大製作」

第一部分

現在，請你們在兩分鐘內與組員製作紙手圈。

手圈長 20 厘米，闊 2.5 厘米（見下圖）。

請把完成的紙手圈套在一組員手臂上。你們需要不停製作，直至兩分鐘完畢。



第二部分

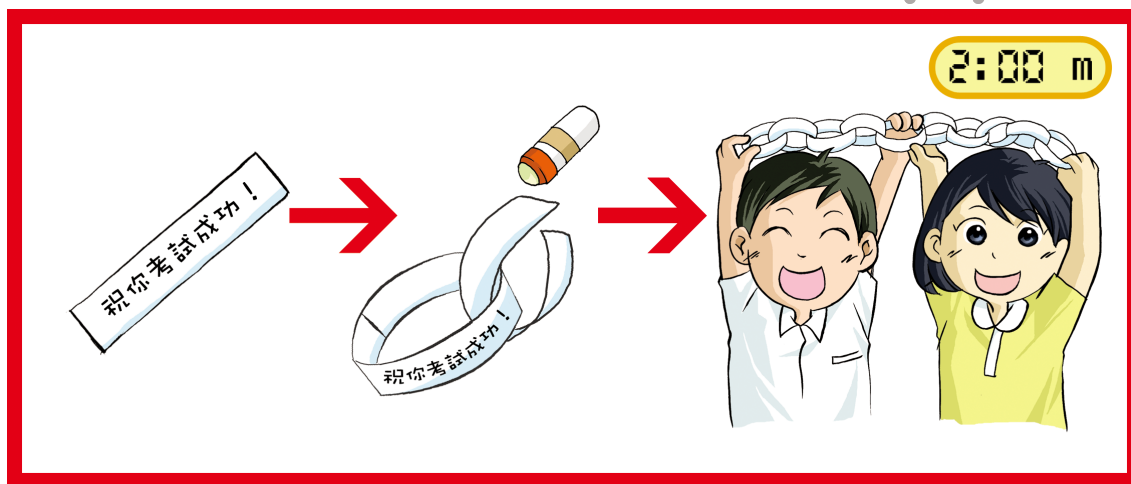
現在，請你在兩分鐘內與組員製作 10 個紙手圈，並把手圈扣連。

紙手圈上須寫上一些鼓勵或讚賞身旁同學的語句。

手圈長 20 厘米，闊 2.5 厘米（見下圖）。

完成後，請全組成員把製成品舉起，能完成的組別可獲

獎勵。



附件 3 簡報：「小晴的難題」

附件 4 討論資料：「小晴的難題」

學期初的時候，小晴非常擔心英文科的成績。因為中一的時候，她的英文科成績很差。



於是她在學期開始時，設計了以下的學習計劃：

星期	溫習事項
星期一	晚上聽英語新聞 15 分鐘或英語電台廣播 20 分鐘
星期二	睡覺前，用英語寫一篇約 150 字的日記
星期三	—
星期四	做 10 題英語文法練習
星期五	上 1 小時英語補習班
星期六	晚上聽英語新聞 20 分鐘 做 20 題英語文法練習
星期日	早上，完成一篇 100–150 字的英文作文

可惜，實行了一個月後，小晴已經沒有動力去繼續這個英語學習計劃。她沒有心機，心情很壞。她不知如何是好。

為了幫助她，你會建議她如何制定自我獎勵制度，重新激發溫習的動力？若小晴能努力完成每一溫習事項，對她的意義是甚麼？她的感受會如何？



附件 5 成長拼圖

姓名：

班別：

日期：

堂課：

家課：

1. 你認為獎勵對你的學習有甚麼用處？

1. 獎勵除了可令你學習達成目標感到開心外，在過程當中你還會獲得甚麼？

2. 在設計獎勵時，要考慮甚麼？請列出 2 項。

2. 承上題，這些獲得的東西對你下一次學習有作用嗎？

3. 承上題，為甚麼？