

# 單元 BF 2.3 「百忍成金」

## 構念

建立目標和抉擇能力

## 對象

中二學生

## 單元目的

理解要持久努力才能達到目標

## 教學目標

1. 明白若要達到目標，必須有恆心及堅持方向
2. 了解能成功抗衡誘惑，會為自己帶來正面和良好的感受

## 教學工具

導師參考資料：「小魔鬼獻計」模擬情境內容	附件 1
小組工作紙：「小魔鬼獻計」	附件 2
角色扮演資料：「面對誘惑」	附件 3
成長拼圖	附件 4

## 教學方法

- 小組討論
- 角色扮演

## 活動程序

30 分鐘

 主要活動  
 次要活動

活動	步驟
<b>I. 引起動機</b>  <b>3 分鐘</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 導師請兩位學生參與熱身遊戲：你眼望我眼（即兩位學生互相對望，先眨眼者為輸）。</li> <li>2. 比賽完畢，導師問勝出者優勝秘訣，如何保持眼睛張開？</li> <li>3. 引導學生回答堅持及忍耐是遊戲的致勝關鍵。</li> </ol>
<b>II. 小組討論</b> 「小魔鬼獻計」  <b>7 分鐘</b>  <b>教學工具</b> 附件 1 附件 2	<b>目的：明白忍耐及堅持的重要性</b>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生分成 8 個小組，並介紹模擬情境內容（附件 1）。</li> <li>2. 請 8 組學生先扮演小魔鬼，在工作紙上（附件 2）寫出各種方法，引誘學生在這星期內放鬆溫習。</li> <li>3. 請學生回想生活經驗，寫出比較接近生活的例子。在 3 分鐘內，能夠寫出最多項誘惑的小組獲勝。</li> <li>4. 把學生完成的工作紙貼在黑板上，並作簡單歸納。</li> <li>5. 然後請學生發表意見： <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 這些誘惑是否常見？</li> <li>ii. 如何抗衡？</li> <li>iii. 為甚麼受到誘惑時仍然要堅持邁向目標？</li> </ol> </li> <li>6. 指出在邁向目標的過程中，會遇到不同的誘惑，這是很平常的。我們必須要有忍耐和堅持的決心，才能抗拒這些小魔鬼的誘惑，達到目標。</li> <li>7. 可講述一些成功人士的奮鬥例子給學生參考和學習，帶出恆心及堅持目標的重要性。</li> </ol>

活動	步驟
<p><b>III. 角色扮演</b> 「面對誘惑」</p>  <p><b>14 分鐘</b></p> <p><b>教學工具</b> 附件 2 附件 3</p>	<p><b>目的：明白能忍耐及堅持而達到目標，會帶來良好的感受</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 隨意分發已填寫的工作紙（附件 2）給 8 組學生（注意：不要把工作紙派回原組學生）。</li> <li>2. 然後派發角色扮演資料（附件 3），請小組根據指引演繹。</li> <li>3. 4 組負責演繹成功抗拒誘惑的情境，4 組演繹抵受不住誘惑的情境。</li> <li>4. 鼓勵學生反思和利用他們過往受到誘惑的經驗，寫成短劇的內容。</li> <li>5. 就學生所演繹的情境，歸納能否抗拒誘惑的原因，並指出成功抗拒誘惑，是會帶來愉快的感受。</li> </ol>
<p><b>IV. 總結</b></p> <p><b>1 分鐘</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 要達到目標非一朝一夕的事，需要持久的恆心及忍耐力，並要排除一切引誘才能成功。</li> <li>2. 成功抗衡誘惑會帶來正面的感受。</li> </ol>
<p><b>V. 自我反思</b></p> <p><b>5 分鐘</b></p> <p><b>教學工具</b> 成長拼圖</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</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>1. 引起動機</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>留意時間安排，若作賽學生在半分鐘後還未有一方眨眼，導師可完結比賽，並讚他們勢均力敵，雙方也是優勝者。事後可揀選其中一位訪問感受。</li> </ul>
<p>2. 「小魔鬼獻計」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>因應學生的需要或興趣而更改模擬情境的主題，例如：把班際常識問答比賽改成歌唱比賽或運動項目比賽。學生須在一段短時間內勤力練習才能參與，務求使學生容易代入情境。</li> <li>學生在填寫工作紙時，可能不能分辨「意外」和「誘惑」。導師可解釋：前者是一些意料之外的事，不可避免，有機會阻礙個人達到目標。後者同樣有機會阻礙個人達到目標，但卻是一些有吸引力但可避免的事物。提醒學生集中寫出誘惑的事例。</li> <li>宜把工作紙印在 A3 紙上，讓學生容易閱讀。</li> <li>可預備小獎品給優勝的小組；或以口頭讚賞勝出的小組。</li> <li>與學生討論時，應把重點放在「無論受到甚麼誘惑，都要堅持原定的計劃，才能達到目標」，而不是討論誘惑的吸引力。</li> <li>引述成功人士例子，應把重點放在他們的奮鬥，堅持目標，才能有今天的成績；而非只談論他們現有的成就。</li> <li>建議參考的例子有中國神舟六號航天員聶海勝及費俊龍。參考資料如下：             <ul style="list-style-type: none"> <li>i) 有關聶海勝的資料：                 <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="http://www.ce.cn/ztpd/xwzt/guonei/2005/shenzhou6/htyx/200510/04/t20051004_4861617.shtml">http://www.ce.cn/ztpd/xwzt/guonei/2005/shenzhou6/htyx/200510/04/t20051004_4861617.shtml</a></li> <li><a href="http://qlwb.dzwww.com/qlwbxw/xwsp/t20051014_1223928.htm">http://qlwb.dzwww.com/qlwbxw/xwsp/t20051014_1223928.htm</a></li> </ul> </li> <li>ii) 有關費俊龍的資料：                 <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="http://news.jschina.com.cn/gb/jschina/news/toutiao/userobject1ai1018182.html">http://news.jschina.com.cn/gb/jschina/news/toutiao/userobject1ai1018182.html</a></li> <li><a href="http://www.gov.cn/ztl/2005-10/12/content_76435.htm">http://www.gov.cn/ztl/2005-10/12/content_76435.htm</a></li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

<p>3. 「面對誘惑」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 鼓勵學生在設計角色扮演的內容時，應盡量分派每位組員擔當一個角色；但同時要留意時間安排，避免內容太過複雜。</li> <li>• 若時間緊迫，可抽籤揀選演出的組別。在「成功抗衡誘惑」類別的其中一組扮演後，可問同類別的其他三組有沒有不同的意見。若有，可請該組別派代表簡單講解，否則，可繼續抽籤請「不能抗拒誘惑」的其中一組扮演。</li> </ul>
------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 延伸活動建議

活動	內容	建議
<p>耐力鍛煉</p>	<p><b>目的：練習忍耐能力</b></p> <p>學生揀選一件日常喜歡做，而且會在一星期內做至少一至兩次的事情，例如：飲汽水或看雜誌，嘗試在這星期內不做這事，以提升自己的忍耐力。如能成功完成，可獎勵自己。例如：對自己說：「我做得好」、「感覺良好」等。</p>	<p>建議學生選擇一件不做也不會影響日常生活的事情，即不應選擇吃飯或做功課等事情。</p>
<p>恆心能達到</p>	<p><b>目的：練習恆心</b></p> <p>請學生在一星期內每天做一件會令父母開心的或從來未做過的事。例如：幫助家務、說早安等。然後，以日記形式簡單記錄每天的感受和父母的反應。希望學生體會到有恆心可以完成每一件事情，並加強親子關係。</p>	

**附件 1 導師參考資料：「小魔鬼獻計」模擬情境內容**

你是 2A 班的學生。學校將於一星期後舉辦班際常識問答比賽，班主任為你們列出溫習範圍。但在這星期的溫習過程中，你有可能受到不同的誘惑而分心，如看電視、行街、玩遊戲機等，以致未能熟習比賽內容而輸掉比賽。



附件 2 小組工作紙：「小魔鬼獻計」

組別：

誘惑

誘惑



誘惑

誘惑



## 附件 3 角色扮演資料：「面對誘惑」

### 成功抗拒的時候

請你與組員在「小魔鬼獻計」工作紙中揀選三至四項最難抗拒的誘惑。選出其中一位組員為主角，其餘為誘惑者。

設計一個 2 分鐘的短劇，內容是主角成功抗拒各種誘惑。小組應該用行為和對白演繹如何抗拒誘惑，及面對誘惑時的情緒。



### 不能抗拒的時候

請你與組員在「小魔鬼獻計」工作紙中揀選三至四項最難抗拒的誘惑。選出其中一位組員為主角，其餘為誘惑者。

設計一個 2 分鐘的短劇，內容是主角不能抗拒各種誘惑。小組應該用行為和對白演繹主角不能抗拒誘惑的原因，及面對誘惑時的情緒。



附件 4 成長拼圖

姓名：

班別：

日期：

堂課：

家課：

1. 需要甚麼才能達到目標？

1. 你認為你自己能夠面對誘惑嗎？

2. 我們應如何面對誘惑？

2. 在一狂歡派對中，有朋友引誘你吸煙，你會接受朋友的引誘嗎？

3. 成功抗衡誘惑會帶給你甚麼感受？

3. 承上題，為甚麼？