

單元名稱：我的挑戰經驗、(三上)解決問題有一套			
活動目標： 1.回顧自己成長過程中的挑戰經驗。 2.與他人分享面對挑戰的處理方式，並從中學習。 3.覺察並檢討自己在面對問題時，習慣採取的態度。 4.學習將「解決問題的方法」應用在實際生活中。			
課前準備： 吳芝儀 P416~417 故事、透明水瓶、我的挑戰經驗學習單、小組加分表			
流程	時間	資源	注意事項
<p>引起動機：</p> <p>1. 同學們，我們先來做個心理測驗唷!有看到老師手上的水杯嗎?同學們仔細看唷!你是當你看到這水瓶時，你是心裡想著：「蛤!只剩一半的水了!(嘟嘴)」還是心想：「耶~我還有一半的水耶!」(也許同學們心裡會有答案，不必急著告訴老師，現在老師先說個小小故事先)</p> <p>2. 教師說非洲賣鞋的故事。</p> <p>3. 同學你有沒有發現，同樣是一件事情，因為對事情的看法不同，自然也會採取不一樣的行為，而結果也會截然不同!</p> <p>所以囉!同學們，當你面對人生的問題，或是挑戰的時候，你是會就此覺得「我好擔心我做不到喔!我的人生怎麼這麼坎坷?」而一蹶不振呢?還是像故事中的主角一樣，轉換個信念，讓一切化不可能為可能呢?是不是只要轉換成「我要想辦法改變現況!」或是，「這是上天給我學習，讓我能有機會變更好的轉捩點!」原本黑白的人生(台語)就有可能變成彩色的勒(台語)?</p> <p>主要活動：</p> <p>1.相信同學們一定都有過前面這樣類似的經驗。當面對問題或挑戰的時候，你可能會有挫折感，但最後是選擇正面迎向它，然後成功面對這挑戰而成功</p>	5	透明水瓶 吳芝儀 P416~417 故事	
	10		

了。

2. 想必同學們一定都有過碰到挫折但最後卻挑戰成功的經驗吧!例如老師之前真得是個旱鴨子,連閉氣都不會,常常光躺在泳圈上玩水,有時候一翻掉就整個溺水要別人救,常常讓身邊的人捏一把冷汗!但後來為了自己學習游泳跟潛水,就自己洗澡時先用水槽來練習閉氣,慢慢地從能閉氣三秒,後來到五秒,之後也就敢直接向潛水來挑戰,直接學習怎麼潛水跟游泳了。

3.詢問學生:「那同學們你呢?你們有遇過哪些挑戰,然後你是選擇面對它,處理它,而最後化阻力為助力而成功的經驗呢?」

(希望同學能踴躍跟同學分享自己的成功經驗,讓同學學習這樣的態度跟方法。願意主動分享的同學,平時成績加兩分喔!)

4.引導反思:同學有沒有發現,有時候「挑戰」或是「困難」並不一定總是不好的。因為你有可能最後不是選擇挫折而灰心喪志,而是「把它當作是一個挑戰自己的機會跟經驗。」結果,就像前面老師說的故事一樣,因為你的「態度」不同了,結果就此「一~切~」都不同了昵?

5.詢問學生:「有誰可以說說看你們現在正面臨哪些挑戰呢?或是曾經經歷過哪些挑戰呢?」

*學生可能回答:基測怕考不好等

6.教師歸納:過去的挑戰經驗可以讓我們回想起當初面對挑戰的勇氣,以及在挑戰過程中,看見自己的能力和堅持。現在我們也要將這樣的經驗複製到基測的挑戰上吧!

7 同學們現在想請同學完成這份學習單,希望同學們能藉此覺察並檢討自己在面對問題時,習慣採取的態度。

<p>教師發下學習單，請學生寫下</p> <p>(1)自己現在正面臨的兩個挑戰為何?</p> <p>(2)現在面對這挑戰的心情為何?</p> <p>(3)我覺得我可以怎麼樣來面對這挑戰?(面對這挑戰,我可以怎樣來跨越它)</p>			
<p>8.學生進行活動</p>	10		<p>「活動參與度」跟「秩序」列入評分</p>
<p>主要活動二：</p> <p>1.那為了要讓各位也學習不同的解決問題方法，接下我們要進行下一個活動。</p> <p>2.指導語：請組員在 Q3 下方問題處也提出可以怎樣來面對這挑戰的方法吧! (並在旁邊簽名~)</p> <p>*強調學習單勿亂寫唷!將列入一項成績唷!(期末成績之一)</p>	15		
<p>綜合活動</p> <p>1.引導反思：</p> <p>你覺得自己在面對挑戰時，最需要克服的弱點是什麼？</p> <p>*學生可能的答案有：還沒有嘗試就已經先失去信心、太害怕失敗連嘗試面對挑戰都不敢。</p> <p>2.教師歸納統整：</p> <p>人生當中有很多的挑戰需要我們勇敢面對，過去的挑戰的經驗，是我們勇敢面對未來挑戰的動力。挑戰是大是小，對每個人的意義都不一樣，我們可以怎麼樣讓挑戰當作是一個自己成長的動力呢？我們將在下節課中帶領大家來探討跟體驗活動，敬請拭目以待!</p>	5		