

公視兒少教育資源網 生命教育課程

接受你的挑戰我不怕

一、內容說明

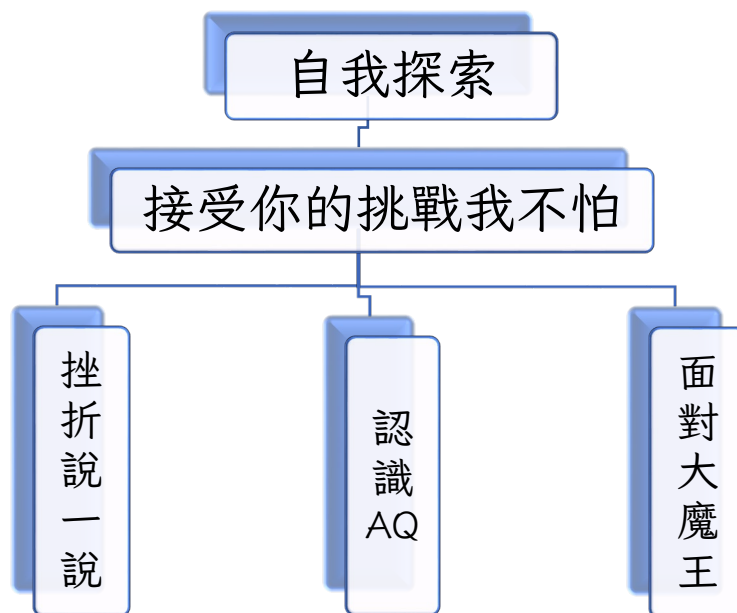
1. 設計理念

人生過程本就充滿挑戰與挫折，沒有人天生就具有各種能力，每個孩子在成長的過程中，學走路可能跌倒，課業學習可能聽不懂，學才藝可能遇瓶頸，打電動可能卡關。有人會自認失敗放棄，但也有人卻越挫越勇，努力不懈。學校教育是陪伴引導孩子從挫敗的過程中吸取經驗，建立正向積極的思維力量，發揮創意找出解決方案，不屈不撓，邁向目標。

學校負責928祭孔典禮的佾舞獻禮已有90年歷史，佾舞隊學生平日及暑假要熟練反覆的操練三獻禮96個動作，走位訓練，體能及耐力操練，才能清晨3點集合，在祭孔丹墀上站上2小時獻佾舞。長期嚴謹的訓練，佾生們面臨許多挫折及焦慮，這課程是希望協助孩子能強化自我的挫折容忍力。

挫折-逆境心理，是指當一個人在達到目標的過程中，遇到干擾或阻礙，產生的緊張狀態與情緒反應。大多為負面情緒，如：焦慮、緊張、恐懼、憂鬱、痛苦等。透過AQ商數檢測，可以協助孩子預估面對逆境的超越能力，了解自己的遇到挫折的態度。這次課程希望藉由觀賞公視影片、體驗活動、互相討論分享等引導孩子反思生活中的面對壓力挫折的過程，建立正確的思考模式，提升挫折復原力，擁有快樂的生活。

2. 單元架構圖



二、活動內容

設計者/帶領者	蔡淑玲	單元名稱	接受你的挑戰我不怕	實施年級	第三學習階段
實施時間	215分鐘	活動地點	班級教室	班級人數	
生命教育議題 學習主題	人學探索	實質內涵	<p>生 E3：理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。</p> <p>生 E7：發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。</p>		
教材資料	<p>《小孩酷斯拉 Story 1：我與疊杯之奇妙的哭哭 張瑜庭》</p> <p>《小孩酷斯拉 Story 3：我與魔術之奇幻耳語 張道順》</p>				
教學設備	電腦、單槍，或電子白板、彩色筆				
學習目標	<p>認識面對逆境的情緒感受。</p> <p>了解自我面對壓力調適能力。</p> <p>運用策略增進挫折復原力。</p>				
學習活動設計					
活動內容與實施方式（含引導思考/學習策略）					時間
<p>活動一：挫折說一說</p> <p>學校社團報名第二梯開始了，今年多了拳擊社，那大家認識這位學姊嗎？2020東京拳擊銅牌得主黃筱雯介紹。</p> <p>從加入練習到站在比賽的舞台，會面對甚麼難關呢？一起看看以下這位得獎小朋友的故事。</p> <p>(一) 影片欣賞： 《小孩酷斯拉 Story 1：我與疊杯之奇妙的哭哭 張瑜庭》（2:00-11:00） 關於故事：九歲的張瑜庭，是七到八歲疊杯世界紀錄保持人，比賽來臨的這天，瑜庭在試疊過程中不小心失誤，哭了起來，面對失常的成績、低落的情緒，她是否能堅持到底呢？</p> <p>(二) 以ORID方式，討論影片中的主角學習歷程</p> <p>O-「Objective」：觀察外在客觀、事實。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 主角選擇玩疊杯？自己喜歡還是父母要求？ 2. 她家人對她的態度？支持的力量還是潑冷水？ 3. 她遇到什麼的壓力？ 4. 她做那些努力去完成她的目標？ 5. 她參加比賽的心情？以什麼方式去調整？ <p>R-「Reflective」：重視內在感受、反應。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 主角練習疊盃歷程中，你印象最深的地方？ 2. 贏得比賽過程，你受到感動的地方？ 3. 看完影片，你有什麼感想？或想對主角說什麼？ <p>I-「Interpretive」：詮釋意義、價值、經驗。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你覺得參加比賽的意義是甚麼？ 2. 這個影片有沒有讓你想到你學習佻舞或才藝的類似經驗？哪一部分？ 3. 參加佻舞隊或其他團隊的原因？家人對這件事的態度？ <p>D-「Decisional」：找出決定、行動引起動機。</p>					<p>5分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>5分鐘</p>

<p>1. 佾舞練習過程面對過甚麼困難或壓力？如何去調整？</p> <p>2. 看完主角的經驗，接下來的練習，你的心情上會有改變嗎？</p> <p>3. 你還需要什麼樣的資源來協助嗎？</p> <p>小結論：主角的學習的過程與她的成功的特點。</p>	5分鐘
<p>(三)</p> <p>談了這麼多練習的甘苦談，那我們來回歸到自己</p> <p>1. 你們知道想到大龍國小，會想到甚麼？</p> <p>2. 每年都代表學校在那表演？</p> <p>3. 我們來介紹一下學校佾舞的故事：跟同學討論928祭孔的由來及學校佾舞的歷史。</p>	15分鐘
<p>(四) 我們一起跳佾舞</p> <p>1. 初獻禮：由班上的佾生先示範一個分獻禮，再帶同學跳一段佾舞的初獻基本動作。並請兩位佾生同學擔任糾儀官，指正班上同學跳佾舞的儀態及動作。</p> <p>2. 完成後請佾生與分佾生分享跳一小段佾舞的感想。</p> <p>3. 老師小結論：學校佾舞傳承到第91代佾生，96個動作的練習及體力耐力的考驗，能堅持到最後的同學，是值得讚許。</p>	20分鐘 5分鐘
<p>活動二：認識AQ 面對逆境時的心理數值</p> <p>學校除了佾舞隊，也還有許多活動社團，我們一起來介紹一些學校的團隊。</p> <p>(一) 同甘共苦好朋友</p> <p>1. 學校團隊分享如：佾舞隊、大鼓隊、羽球隊、體操隊的練習照片，亦邀請參加團隊同學分享為什麼參加團隊？參加後的學習歷程面臨過的困難、挫折。</p> <p>2. 分5組活動：每人發一張便利貼。請同學在紙上寫下一件參加團隊、社團或才藝學習的原因，學習過程中，曾遇到的困境及自己的處理方式，寫完後丟在一盒子裡面。</p> <p>3. 每個人輪流抽，同學互相討論便利貼中的困難或挫折並對其處理方法給予評語或建議。</p> <p>4. 每一組討論後，將同學便利貼的問題貼在海報紙，上台分享該組的建議。</p> <p>(二) 介紹AQ</p> <p>1. AQ (Adversity Quotient) 指一個人的挫折忍耐力，或是面對逆境時的處理能力。根據AQ專家保羅·史托茲博士的研究，一個人AQ愈高，愈能以彈性面對逆境，積極樂觀，接受困難的挑戰，發揮創意找出解決方案，因此能不屈不撓，愈挫愈勇，而終究表現卓越。相反的，AQ低的人，則會感到沮喪、迷失，處處抱怨，逃避挑戰，缺乏創意，而往往半途而廢、自暴自棄，終究一事無成。</p> <p>2. 當面對逆境時，通常會出現3種不同反應類型的人：即胸無大志者、半途而廢者、登峰造極者。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 胸無大志者：早就已經放棄一切，只是並沒有告訴別人。 ● 半途而廢者：會把事情做完，只用一半的潛力。 ● 登峰造極者：無懼逆境的打擊，努力向上，挑戰學習。 <p>(三) 自我檢視活動：附件一：容忍力測驗表</p> <p>1. 內在容忍力測驗-測測自己的AQ，討論測驗分數代表的意思，是否有在困難中找到生存勇氣的特質。</p> <p>2. 根據測驗結果，討論對孩子AQ的自我觀，並歸納「同甘共苦好朋友」活動中便利貼的內容，面對學習困境的處理方式，與自我AQ特質做對照。</p> <p>3. 最後，請孩子寫下給自我鼓勵的正向話語。</p>	5分鐘 10分鐘 10分鐘 10分鐘 10分鐘 10分鐘

活動三：面對大魔王

(一) 我的鄰居：一個十六歲少年的故事

1. 生活中的意外：高一生的鄰居假日去公園玩大型溜滑梯，因吊繩脫落，從高處摔下來，造成脊隨受損半身癱瘓的故事。
2. 面對困境的勇氣：生命的意外無法預測，但面對意外的態度。
3. 你的親戚朋友中有像這樣遇到生命中極大的困難挑戰的故事嗎？或聽過的類似故事？

10分鐘

(二) 影片欣賞：

《小孩酷斯拉 | Story 3：我與魔術之奇幻耳語 張道順》(4:31-7:20) (9:45-13:07)

關於故事：12歲的張道順是世界兒童魔術大賽冠軍，他是名中重度聽障兒。因為聽障曾被人嘲笑，讓道順有些自卑，從事魔術工作的爸爸帶領他學習魔術，讓他慢慢從掌聲中建立了自信。魔術讓父子關係更親密但也更多摩擦，道順曾因練習過程枯燥乏味，還有聽不清楚爸爸指令而感到挫折。不過，他未因此而退縮放棄，他很喜歡魔術能帶給人歡笑與快樂，這次他將用魔術演出自己的人生故事，傳遞給社會更多正面的能量。

25分鐘

1. 討論影片中的人物，請同學分享看法，並提類似的經驗
 - A. 主角面對的困境？如何克服？
 - B. 他在學校跟同學的關係？他對學習的態度？
 - C. 他以什麼方式去調整別人的誤解？
2. 提問：
 - A. 生命中的大魔王：有些困境是先天的？有些是意外造成？
 - B. 你對到故事中的人物，有什麼想法？
 - C. 如果生活周遭有這樣的人，你可以做甚麼？或想對他說什麼？

(三) 發展活動：不能掌控的創作

1. 以一桌為一組，每位同學取一張圖畫紙和選一支蠟筆，進行“自由”塗鴉。一分鐘後，請將自己手上的紙和蠟筆交給下一位同學（顏色無法選擇）。
2. 一分鐘後又再將紙筆傳給下一位同學。輪到最後一位的同學針對目前的圖案，進行完稿的動作，並且為這張圖畫命名。
3. 活動完成後，請同學輪流展示自己手中的畫作。
4. 分享活動過程中無法選擇的心情。

20分鐘

(四) 你可以試試看

1. 引導：生活中有許多事物，無法選擇和掌握，面對生活中的這些困境？把「同甘共苦的朋友」中，同學提出的挫折困境分類，並將同學給的建議整理後，歸納出幾種提升**挫折復原力**方法。
2. 回家作業請學生寫下附件二。
3. 提問：
 - A. 我遇到的挫折與困擾
 - B. 對挫折的心情與想法
 - C. 迎戰挫折的方法…

20分鐘

(五) 928祭孔影片放2分鐘-結語

參加佾舞隊的最大的希望就是能參加釋奠典禮，這訓練過程中的挑戰及壓力，藉由大家討論中的各種建議，一定強化你們的挫折容忍力，達成在孔廟的祭孔丹墀上站上2小時獻佾舞的目標。

5分鐘

容忍力檢測表

附件一

班級：

姓名：

細項內容	非常同意			非常不同意	
	5	4	3	2	1
1. 我會依計畫去完成工作					
2. 我說的到做得到					
3. 我喜歡我自己					
4. 當我遇到困難，我會尋找協助					
5. 我可以勉強我自己做不想做的事					
6. 我可以接受別人不喜歡我					
7. 我有信心可完成我必須做的事					
8. 我對很多事情都有興趣					
9. 我可以同時做多件事情					
10. 我隨時活力充沛					
<p>我覺得我……很不錯，因為……</p> <hr/> <hr/>					
<p>雖然我沒有……，但是我有……</p> <hr/> <hr/>					

- 如果你的分數高於41分，沒有什麼事情能很快將你擊倒。你可以應付大多數挑戰，滿足你人生遇到的大多數要求。某些情況在你看來絕對是困難的，不過你有能力靈活地對厄運做出反應，進而找出一個適合你，並且能夠讓你進步的解答。
- 如果你的分數介於34與41分，你具有中等的抵抗力。多數時候，你能夠為自己遭遇到的問題找到解答，縱使有時得花不少力氣。一般來說，即使在沒有外援的情況下，你也能夠重新找到生存的勇氣。
- 如果你的分數低於34分，你不太能夠承受困境。你遇到的問題往往會給你的人生帶來困難，你的韌性並不是很高。為了提高對自己人生的滿意度，你應當做好挫折壓力管理。若有必要，請務必尋求他人的協助。

我要做個AQ達人

我遇到的挫折與困擾	對挫折的心情與想法	迎戰挫折的方法…

我要做個AQ達人

我遇到的挫折與困擾	對挫折的心情與想法	迎戰挫折的方法…

三、參考資料

(一) 書籍：

1. 岑澎維 (2020)。《AQ挫折復原力繪本：給孩子的3堂逆境成長必修課 慢一點也沒關係》。台北：小天下。
2. 譚春虹 (2015)。《逆商AQ：突破逆境的力量，命運將從此改變》。台北：德威。
3. Paul G. Stoltz (2000)。《工作 AQ：知識經濟職場守則》。莊安祺譯。台北：時報出版。

(二) 影片/網路資源：

1. 《小孩酷斯拉 | Story 1：我與疊杯之奇妙的哭哭 張瑜庭》<https://youtu.be/cwxM2uLp4p8>
2. 《小孩酷斯拉 | Story 3：我與魔術之奇幻耳語 張道順》<https://youtu.be/OxBKPoyc6gI>