

一、設計理念：

面對挫折的解決能力

人的一生中充滿著許多挑戰和困境，就像在打怪遊戲一樣一關接著一關，不斷的破關及成長，有的人會自失敗放棄，也有的人會越挫越勇，勇往前進。透過課程希望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，找出解決方案，邁向成功之路。

這一次的課程我們藉由公視《青春發言人 | 運動員有前途嗎？》這頗有省思的影片，開啟四年級的孩子對於職業選手一路走過的心路歷程，影片中更有著職業選手未成名前努力過程辛酸史，及成名後遇到的重大挫折及醒悟，更讓這它們現身說說在挫折中運用哪些策略和方法協助自己和他人度過難關，更希冀配合課本第三課我的籃球夢文本，文中提到作者為了追求自己夢想，不管是心靈上或行動上的努力打氣過程，從他人經驗及文本中學習經驗，互相討論分享，引導孩子反思生活中面對壓力及挫折時，建立思考模式，有更多不同的行動方案。如此，多元的閱讀方式，擴大學生的思考模式，讓孩子在多元閱讀後反芻成自己的解決問題，更透過文字書寫，提供自己及他人養成遇到挫折時多元解決方案一個刻印在腦海的方式。

轉動逆境從行動開始



二、教學流程：	
活動一名稱： 覺察活動-我的生活小卡關	時間：10 分鐘
教師提問，引導學生反思： 說一說你過去或現在有遇到挫折或失敗嗎？ 你都是怎麼看待過挫折或失敗？	
活動二名稱： 從影片學習名人度過難關的方法	時間：30 分鐘
欣賞影片《青春發言人 運動員有前途嗎？》，並提問：成為職業運動員的優點及缺點？ 再利用表格的方式整理，訪問職業球員的五個問題，配合學習單表格將職業球員的分享所說的話記錄下來。 全班討論：這個訪問中印象最深刻的部份？ 為了實現夢想他們付出了哪些行動？	
活動三名稱： 從文本學習度過難關的方法	時間：40 分鐘
進行課文排順序並與課文對照發現不同，並討論順敘法及倒敘法帶給他們有什麼不同的感受。 分別完成各段課文的重點句及下標題，接著回到課文討論小標題的想法和理由 從課文的文本中，找出當你遇到困難時，在課文中的作者是怎麼做的，請學生用色筆，在文章中一段一段的檢視並討論進行分類。	
活動四名稱： 我的生活不卡關—沉澱省思寫作	時間：40 分鐘
讓學生從一次失敗挫折的經驗開始，利用影片及課文文本中所學到的當我們遇見困難可以為自己或是為他人做的行動，從一開始的不知所措或是挫敗，加入這些方法及策略，得以在下一次遇見困境時有不同的想法及思維。	

三、教學設計與流程			
領域/科目	國語/綜合		設計者 吳彥樺
實施年級	中年級		教學節次 120 分鐘・3 節課
課程名稱	轉動逆境從行動開始		
教案實施情形	☒ 1.本教案已實際教學實施 (1)實施時間：__111.09.15__ (2)實施課程名稱：__轉動逆境從行動開始__ ☐ 2.本教案尚未實際教學實施，預計完成日期：__		
設計依據			
核心素養	總綱核心素養	A2 系統思考與解決問題	
	領域核心素養具體內涵	國-E-A2 透過國語文學習，掌握文本要旨，發展學習及解決問題策略、初探邏輯思維，並透過體驗與實踐、處理日常生活問題。	
學習重點	學習表現	6-II-2 培養感受力、想像力等寫作基本能力。	
	學習內容	Ba-II-2 順敘與倒敘法。	
議題融入	實質內涵	生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，覺察自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。	
	學習主題	人學探索跨國語文領域	
教材來源		康軒國語課本第七冊<我的籃球夢>	
教學設備/資源		電腦、電子白板、學習單、白板筆、小白板	
使用的公視影片		《青春發言人 運動員有前途嗎?》	
學習目標			
一、透過多元文本(課文、影片)閱讀方式，理解遇到挫折問題時，解決的方式。 二、透過提問策略及筆記策略整理出實踐夢想解決方案，為寫作準備。 三、透過孩子的寫作文章，了解學生面對壓力的調適能力及解決策略，進而分享。 四、了解自我面對壓力的調適能力，運用策略增進挫折復原力。			

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
活動一：覺察活動-我的生活小卡關 提問： 說一說你過去或現在有遇到挫折或失敗嗎？ 你都是怎麼看待過挫折或失敗？	10 分鐘	
活動二：從影片學習名人度過難關的方法 提問：你認識運動員嗎？說一說你們認識的運動員？ (一)影片欣賞 《青春發言人 運動員有前途嗎？》 把聽到的內容，利用圖象或關鍵字記錄下來，將影片分為二個部份進行聆聽記錄重點... 第一部份：記錄影片中學生問答的重點寫在學習單白紙上師生進行全班小討論... 討論：成為職業運動員的優點及缺點？ 第二部份：利用表格的方式整理，訪問職業球員的五個問題學生配合學習單表格將職業球員的分享所說的話記錄下來。(五個問題) 1. 當一位選手的必備條件？ 2. 請問你每天練球的時間？ 3. 請問當職業選手是不是都年薪百萬？ 4. 如何面對每次的挫折？ 5. 當你受傷或是困難時，有沒有放棄的念頭？ 兩兩分享-重述聽到的內容 / 增刪調整內容 全班討論：這個訪問中印象最深刻的部份？ 為了實現夢想他們付出了哪些行動？	30 分鐘	
活動三：從文本學習度過難關的方法-康軒第三課 我的籃球夢 1、利用 Jamboard 進行課文排順序並與課文對照發現不同，並	40 分鐘	

討論順敘法及倒敘法帶給他們有什麼不同的感受。 (1)試著說出「順序」和「倒敘」的不同 (2)發表自己喜歡「順序」和「倒敘」哪一種寫作手法及原因。 2、分別完成各段課文的重點句及下標題，接著回到課文討論小標題的想法和理由。從自然段過渡到意義段（重點在請學生討論意義段的小標與課文結構）（結果、起因、經過） 3、從課文的文本中，找出當你遇到困難時，在課文中的作者是怎麼做的，請學生用色筆，在文章中一段一段的檢視並討論進行分類。 (1)對照影片中的運動家教會我們遇見困難可以做的事，討論及發表自己課文中找到行動。 (2)試著將行動分類為心靈上及行動上，為自己加油或是為別人打氣 活動四：我的生活不卡關—沉澱省思寫作 讓學生從一次失敗挫折的經驗開始，利用影片及課文文本中所學到的當我們遇見困難可以為自己或是為他人做的行動，從一開始的不知所措或是挫敗，加入這些方法及策略，得以在下一次遇見困境時有不同的想法及思維。	40 分鐘	
實施成果： 學生最感興趣的部份 1、播放公視影中，學生覺得影片的內容很有討論的空間。從影片中學生記錄及分享他們的學習，例如:學生發現職業球員或運動的好處:品德好，可以賺很多錢、很多上課學不到知識-例如關懷他人，很多的付出會有回報，學會團隊精神，在團隊中會聆聽他人的意見...等職業球員或運動的壞處:每天都很累，陪家人的時間很少，成績很差就頭腦不好就找不到工作，球員的壽命短、有職業傷害...等 2、從公視影片訪問運動明星影片中，我們討論:這個訪問印象最深刻的有哪些?學生回答有: 面對挫折需要家人的鼓勵、可以告訴自己沒關係下次再努力、對自己喜歡的事要保持熱情、面對挫折時可以告訴自己「沒關係，至少我努力過」、學到		

至理名言「失敗也是一種學習」、面對挫折時，不管怎麼還是要繼續努力前進...等。老師印象最深刻的人生金句--林智勝：「失敗的累積就會讓成功更有成就感。」

- 3、在「文本中標出作者遇到困難時」所付出的行動時，學生靜下心來分析時，發現很多的行動有的是心靈上的打氣，可以為自己打氣，為自己加油，同時當伙伴遇見困擾時，也可以為他人鼓舞，雖然平時可能也做過相同的事，但是從文章中找出來，覺得很不可思議。

學生在課後的改變

從沉澱省思的寫作發現，學生在面對自己的問題或困境時，有更多方法跟策略來處理，而且都充滿著正向思維的力量，對一個問題或事件有不同的看法，並且能夠去落實他們的行動。其中有學生寫作分享他在學騎腳踏車時，媽媽為他加油：「只要勇敢向前，多加努力就一定能成功。」雖然過程中緊張也有害怕，但內心不斷的為自己加油，沒有放棄繼續練習，最後腳踏車終於能夠聽懂指令，來個完美轉彎。也有學生寫到他在混齡課程中，常常遇到不同年段上課討論時，意見不合，有時還會爭吵起來，常常鬧得不愉快，藉由這個活動，他試著停下來，聆聽對方的意見，常常會有不同的收穫，所以遇到困難或困境時，首先要先靜下心的冷靜的想一想，可以怎麼改變。

教學心得與省思：

這一次的課程我們藉由公視《青春發言人 | 運動員有前途嗎？》這頗有省思的影片，開啟四年級的孩子對於職業選手一路走過的心路歷程中，除了孩子們很在意他們的年薪到底有多少之外，他們也發現要成為一位職業選手要付出比一般人更多的時間、金錢，而且每天還要不斷的重覆相同的練習，也許我們只是看到他成功的那一瞬間，很欣賞這個影片中拍出職業選手未成名前努力過程辛酸史，及成名後遇到的重大挫折及醒悟，名人現身說說在挫折中運用哪些策略和方法協助自己和他人度過難關，這些經驗也能夠累積孩子們的經驗值，配合課本第三課我的籃球夢文本，文中提到作者為了追求自己夢想，不管是心靈上或行動上的努力打氣過程，從他人經驗及文本中學習經驗，互相討論分享，學生找出更多方式可以運用在生活中面對壓力及挫折時，發展更多不同的行動方案。

參考資料：

公視《青春發言人 | 運動員有前途嗎？》

康軒國語課本第七冊教師手冊。