

# 四年級正向教育課教案

浸信會沙田圍呂明才小學

一六至一七年度下學期

## 第十三課：尋找投入感(操場)

正向範疇	全情投入	
對象	四年級	
基本觀念	學生若在校園中有投入感，會更能完成在學校中學習的過程，並願意在學業上，社交上及情緒上成為終身的學習者。讓學生了解怎樣才能投入，能提倡學生更沉醉於各式各樣的活動之中。	
單元目標	1. 讓學生了解挑戰程度與技巧平衡才能帶來投入感，並感受兩者平衡或失衡時的狀態。	
本節具體行為	1. 能指出挑戰的程度與技巧互相配合才能產生投入感。 2. 在平衡或失衡時，能體驗挑戰和技巧的狀態。	
教學準備	骰仔/棋子/膠擦/豆袋、〈投入感〉簡報(如場地許可)	
教學流程	1. 回顧上一個課節及分享	10 分鐘
	2. 「投入感」小體驗	20 分鐘
	3. 挑戰 VS 技巧	10 分鐘
	4. 總結及解釋延伸活動	5 分鐘
延伸活動	當我們一起 Flow	

## 教學流程

時間：45 分鐘

目標：讓學生了解挑戰程度與技巧平衡才能帶來投入感，並感受兩者平衡或失衡時的狀態。

時間	活動名稱	目的	活動內容	物資
10 分鐘	回顧上一個課節及分享	讓學生重溫上一個課節，加深對上一個課節的了解，並為本節作引子	<ul style="list-style-type: none"><li>教師邀請學生拿出信紙，學生願意的話可與其他同學分享他們在信紙上設計的心形概念。</li><li>教師鼓勵學生運用這個心形設計，提醒自己要愛錫及善待自己。</li><li>教師指出，在了解過自己的情緒後，本課節我們就一起來了解一下，如何可以增加我們對各樣事物的投入感。</li></ul>	上個課節的延伸活動：愛自己的心
20 分鐘	投入感小體驗	讓學生嘗試體驗在活動過程的投入感	<ul style="list-style-type: none"><li>教師告訴學生，接下來的時間是讓學生感受投入感的體驗時段。</li><li>接下來，學生將會獲派一定數量的骰仔/棋子/膠擦/豆袋，學生要聆聽教師的指示，完成一些任務，並說出反覆嘗試後的感受。</li><li>教師請根據以下指示引領學生進行活動：<ul style="list-style-type: none"><li>1) 學生各自拿起一骰仔/棋子/膠擦/豆袋，向上拋(需高過頭)，重覆 10 次 (製造無聊感覺)</li><li>2) 學生們兩人一組，一組拿起一骰仔/棋子/膠擦/豆袋，互相拋予對方(製造放鬆感覺)。</li><li>3) 學生分為三人一組，圍成一圈，各拿一骰仔/棋子/膠擦/豆袋，同時以逆時針方向拋予其他人 (A→B, B→C, C→A) (製造心流 Flow 感覺)。</li><li>4) 學生一個人拿起三骰仔/棋子/膠擦/豆袋，輪流拋起，接回(製造焦慮感覺) (根據情況而決定)</li></ul></li><li>學生嘗試過 4 次之後，教師就以下問題詢問學生：<ul style="list-style-type: none"><li>剛才哪一次的嘗試讓你覺得最無</li></ul></li></ul>	骰仔/棋子/膠擦/豆袋 X 學生人數

			<p>聊?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 剛才哪一次的嘗試讓你感到很焦慮?</li> <li>▪ 剛才哪一次的嘗試讓你感到最投入?</li> <li>▪ 投入時你有甚麼感覺?</li> <li>▪ 遇上無聊的嘗試時，你有甚麼感覺?</li> <li>▪ 投入過後你有甚麼感覺?</li> <li>▪ 在日常生活/學校生活中，有沒有一些讓你全程投入的例子，讓你忘卻時間的流逝，忘卻了自己原本要做的事情?可否分享一下。</li> </ul> <p>** 注意：學生可能在(2)或(4)時，感到進入 flow 的狀態，這可能由於每個人對拋接的技巧及熟練度有所不同，所以會感到 flow 的 challenge 也有所不同。可藉此總括並引導出下面所解釋的技巧與挑戰的程度互相配合。</p>	
10 分鐘	挑戰 VS 技巧	讓學生了解挑戰程度與技巧要互相平衡才能帶來投入感	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師指出，原來當我們投入的時候，會有不同的特徵（〈投入感〉簡報，並配以學生剛才的活動作為講解）。例如：<b>會感到忘我，專注於活動之中、不知道時間的流逝，並會感到自我滿足。</b>就好像剛才拋豆袋的活動中，大家有沒有這樣的感覺呢?這個狀態我們稱為「心流 Flow」。</li> <li>• 教師指出，原來要達至「心流 Flow」的狀態，是需要技巧與挑戰的程度互相配合的。</li> <li>• 以數學運算作例子。例如：若果現在要五年級學生去計算個位加數，並且要連續計算 100 題，對學生來說，不需要太高的計算技巧，因為他們從小就開始學習。但同樣地，由於從小就已經開始學習，計了這麼多年仍是計這種數學題，對他們來說挑戰度不大，因此學生們會覺</li> </ul>	〈投入感〉簡報(如場地許可)

			<p>得「無聊」。又例如，要學生們寫出 11 的乘數表。雖然學生們較少運用到這個，但由於他們對乘數已經有一定的認識，有一定的技巧，所以這對學生們來說不是一件太難的事，因此學生們會感到「放鬆」。可是，若果要他們做奧林匹克數學的題目，他們未必受過這些訓練，要做題目的時候，他們或會感到「焦慮」。讓他們能夠最投入，達到「心流 Flow」狀態的，可能是現在正在學的分數，是現在剛學的新知識，又有教師教授技巧讓他們去解決這些問題。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師介紹完畢後，詢問學生在甚麼時候會達到全程投入(心流 Flow)的狀態。</li> </ul>	
5 分鐘	總結及解釋延伸活動	總結是次課節	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師指出，原來當我們投入的時候，會變得很專注，不受外在其他事物的影響。不過，原來並非每一件事情都能讓我們全情投入，事情要有一定的難度，而我們又需要有一定的技巧，才能讓我們全心投入於一件事情之中。</li> <li>• 選擇難度與自己技巧最匹配的事情，最能讓自己感到投入。相反，如果事情令你感到焦慮，或許是難度太大，可以透過加強技能來增加投入感。能夠選擇的話，或許可先挑戰難度較低的事情，逐步練習。</li> <li>• 今天回家後，不妨多留意自己，甚至身邊的人，到底每個人有甚麼不同的事情，讓他們有不同程度的投入感。</li> </ul>	<p>延伸活動： 當我們一起 Flow</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 下課後，與組員以「心流 Flow」的概念，設計或深化一些經常玩的活動，在下一個課節用 5 分鐘的時間示範或帶領同學玩耍，表達該遊戲如何讓參加者達至「心流 Flow」的狀態。</li> </ul>