

# 省思教學技巧與實例

國立成功大學教育研究所教授 李坤崇

省思 (reflect) 一詞常與「內省」、「思考」、「省察」、「反思」、「分享」……等詞混用，本文以「省思」一詞稱之。省思教學並不一定適合於所有學習情境，若未能掌握前提，營造省思教學情境，則將事倍功半。教師進行省思教學，至少必須掌握「了解學生思考方式」、「建立規則與掌握技巧」、「創造一個思考的環境」、「培養學生為一個自律的學習者」等四項前提（歐慧敏，2003）。其中，以「創造一個思考的環境」最為重要。

## 壹、創造一個思考的環境

Costa 和 Kallick (2000) 指出教師在課堂上要能營造出一個適合省思的環境，需留意提供適當的候答時間、提供資料、不帶批評的接納、澄清、同理等五種回應行為。另外，增強團體氣氛具有激勵效果，教師在教室環境中，經營出下述六種回應行為的氣氛，課堂將充滿生氣蓬勃的景象。

### 一、提供適當的候答時間

大多數的教師在課堂中，在拋出問題

後，常會出現下面五項行為：（一）再重複一次問題；（二）對學生的回答下評論；（三）請另一位學生回答問題；（四）自己回答問題；（五）再提一連串的新問題。衍生學生出現「答案簡短而片段的」、「回答的聲音顯得缺乏自信」、「認為老師的答案才是正確、唯一的答案」等反應。若教師問問題能提供適當的候答時間，將可促使學生充分思考或討論，提出各種替換的解釋，並針對自己對資料的詮釋展開辯論，如此，不僅可增進學生思考，更能提升學生的互動品質。

### 二、提供資料

教師實際提供資料或幫助學生自己取得資料，可營造一種教師願意回應學生尋求資訊的氣氛。教師可運用下列方式來提供資料：（一）對學生的表現提供回饋；（二）以「我」為主詞，傳達個人的訊息；（三）讓學生嘗試使用設備或材料，以自行找尋需要的資訊；（四）有些時候，將可取得的資料，按來源分成主要或次要；（五）回應學生索取資訊的要求；（六）

在某些互動中，調查同組學生的感受或蒐集資訊；（七）在某些場合中，指出思考過程或行為。

### 三、不帶批評的接納

討論初期教師全然接納學生的想法與行為，才能讓學生產生安全感，進而能自發地勇於冒險、為自己做決定、承擔探索行為帶來的後果。接納的情境可鼓勵學生將其擁有的資料、價值觀、想法、評斷標準及感覺，與他人或老師的進行比較與檢證。在教師可運用輔導的基本技巧中，營造接納氣氛較常用的二種方式為：（一）認可 (acknowledgment)：利用口語或肢體語言，單純傳達出學生的想法已被聽見；（二）改述 (paraphrasing)：以改變措辭、重新整理、轉譯或摘要來回應學生的言行，此屬積極式的接納，因其意味著教師表現出「學生的訊息不僅被接收且被理解」。

### 四、澄清

運用「澄清」的時機，乃教師對學生所說的內容不清楚時，要求學生更具體、詳盡地說明或以不同的措辭再表述一次，或尋求發掘潛藏於該觀念下的思考過程。藉由澄清方式，教師能讓學生感到其觀點是值得探究與深思的，進而鼓勵學生更深入說明與更積極回應。

### 五、同理

同理乃設身處地站在對方角度來思

考、感受問題，係一種高度接受認知並接納感受的反應，此種反應不僅表示聽見學生的想法，還包含其中隱含的情緒感受。

### 六、增強

增強乃具體提出學生在活動歷程的優秀表現或在團體中的貢獻，給予學生增強，不僅可鼓勵學生的行為或態度，更可激勵團體氣氛。

## 貳、帶領省思技巧

活動相關領域或課程經常透過許多活動經驗，促使學生從活動中反射隱喻的光芒回到內心，去仔細思考活動經驗中所看到、聽到、做到的事，有何學習意義。可見，省思是活動課程的關鍵部分，省思是經驗與學習的橋樑（蔡居澤，2004）。

好的催化省思者乃是中立的仲裁者，協助團隊完成共同目標，注意團隊動力的發展，並在尊重與安全的前提下，鼓勵挑戰性的省思，並進行有效的催化。催化省思時，應掌握之基本規則，如誠實、傾聽，即使是不同的意見，避免引起偏見的評論、對事不對人，若不想講話，可用 pass 帶過，用「我」開頭來表達意見，不要打斷別人發言，發言要簡潔有重點，發言內容要保密，每個人有反對的權力。

省思不只是自由發表感想，不只是情緒的抒發、感覺的分享或對活動成果的感覺，而是引導學生體驗學習意義的橋樑。為達此理念，教師認為帶領省思應具備下列技巧：一、掌握應變的藝術：帶領學生

進行省思是一門藝術不是技術，帶領者應發揮「處變不驚」的精神，隨時面對，因應活動中非預期的狀況，自然能帶領學習者遨遊於活動課程的自由國度。二、列出可能討論問題：初學之帶領者可先針對活動主題，將可能討論到的問題列出，並安排順序，如此，可避免臨場遺漏，但仍應保持彈性，學習者提出計畫之外的問題時，也應納入整體的討論架構。三、掌握解釋活動的向度：活動是中性的，對於活動的解釋可以是正面的，亦可以是負面的，帶領者必須掌握省思討論的過程，避免學習者朝負面思考。四、引導而不涉入過多：帶領者的目標是引導思考，不宜涉入太多；帶領者只需定義問題就夠了。五、扮演傾聽的引導者：帶領者應該扮演蘇格拉底的角色，誘導學習者界定問題並想解決方法，而不是滔滔不絕地唱獨角戲（林如萍，2004）。

### 參、階段導引法

林如萍（2004）指出，「省思」乃是促使學習者將「體驗」化為「實踐」的必要歷程，因此，如何有效地帶領學生進行省思活動，已經成為活動相關領域或課程教師的重要挑戰與任務。Henton（1996）提出，探索活動的歷程可分為「先備引導」、「進行體驗」、「分享回饋」等三階段，其中，「分享回饋」可用「What?」、「So What?」、「Now What?」三階段導引法（詳見圖1及表1）。

三階段導引法的討論重點，以時間序切成三階段：一、事實階段（What?）：旨在引導參與者描述現在的行動事實或感受，探討體驗活動經驗的細節。二、整合階段（So what?）：旨在引導參與者整合過去經驗與體驗活動經驗，進行批判性思考與問題解決。三、前瞻階段（Now What?）：旨在鼓勵參與者提出創造與擬定行動計畫或新的思維，即將活動體驗與

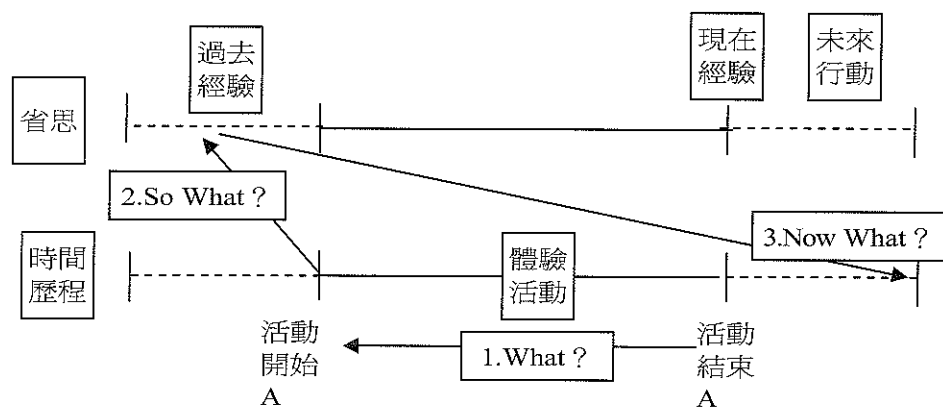


圖1 三階段導引法

表1 三階段導引法

階段	意涵	討論重點	5Q 問法 (標●) 或問句範例
1. 「What?」事實階段	描述現在的行動事實或感受，探討體驗活動經驗的細節。	◎活動本身所發生或所觀察的狀況、所想到的內容? ◎盡可能以實際發生的事實引導討論，特別著重在當下的感覺?	●你們注意到……? ●為什麼會……? 1. 整個活動，讓我想到什麼？體會到什麼？ 2. 我（或我們）怎麼做到的？最重要的原因為什麼？ 3. 活動中發生了哪些事情（問題或事實）？ 4. 活動過程中，您做了什麼？有什麼貢獻？ 4. 對您重要或印象深刻的事情是什麼？ 5. 您發現哪些新的事情？
2. 「So What?」整合階段	整合過去經驗與體驗活動經驗進行批判性思考與問題解決。	◎探討體驗活動歷程的事實或感受，與自己過去經驗有何異同？並分析其原因。 ◎若無過去經驗，可探討體驗活動經驗與一般人實際生活經驗有何異同？並分析其原因。	●生活上也有類似的狀況嗎？ ●為什麼會發生這種狀況？ 1. 活動前後的感受或想法有什麼不同？ 2. 整個活動讓我想到以前哪些事情和這次活動很像或很不一樣？為什麼？ 3. 整個活動和我們生活中的哪些情況類似？
3. 「Now What?」前瞻階段	提出創造與擬定行動計畫或新的思維，即將活動體驗與省思運用於實際生活。	◎未來我想怎麼做？ ◎體驗活動之後，讓我有那些新的想法？ ◎如何將所學用到新情境？	●要如何應用這種狀況？ 1. 整個活動，讓我想到以後要怎麼做（或改進）？ 2. 經歷這樣的活動之後，您對自己看法有什麼不同？ 3. 對自己有什麼新的認識或看法？ 4. 經由這次體驗，您在知識、技巧、態度或情緒有改變嗎？如果有，請說說看。 5. 什麼時候可以運用來解決類似的問題？ 6. 您現在或未來想跟誰分享活動的心得？

資料來源：蔡居澤（2004）；Henton（1996）。

省思運用於實際生活。三階段導引法乃漸進式討論的歷程，從回顧活動經驗的細節開始，接著整合現在與過去經驗進行批判性思考與問題解決，最後則是提出創造與擬定行動計畫或新的思維。

省思過程經常運用的五項問題為：「你們注意到……?」、「為什麼會……?」、「生活上也類似的狀況嗎?」、「為什麼會發生這種狀況?」、「要如何應用這種狀況?」，將此五項問題與三階段導引

法結合，如表1。

### 肆、漏斗法

Priest 和 Gass（1997）提出之漏斗法（Funneling）強調，在經驗導引的程序中，領導者導引學習者經由一系列的「濾網」，將學習者的活動經驗，導引到使他們能在實際生活中產生有益的行為改變。濾網的歷程、目標與典型問句，詳見表2。

表 2 漏斗法

濾網	目標/說明	典型問句
濾網 0 回顧	1.使學習者專注於活動的主題。 2.討論開始時，帶領者要求學習者在心中回顧活動的經驗。	◎讓我們來回顧剛剛的活動……。 ◎你們覺得活動的主題是什麼？ ◎你們覺得團隊針對這個主題表現的如何？
濾網 1 回憶與記憶	促使學習者辨認活動過程中與主題相關的事件。	◎你們記得活動過程中發生哪些事情與主題有關？ ◎你覺得團隊在活動中的哪些特定的時間點，表現的好或不好？
濾網 2 感想與影響	1.檢視學習者感覺活動中發生事件影響團隊的情緒。 2.此層次焦點放在學習者的感覺，暫不檢討發生的事。	◎在活動中，你體驗到什麼樣的團隊情緒？ ◎這種團隊情緒帶給你什麼樣的感覺？ ◎這種情緒如何影響團隊？ ◎這種情緒如何影響活動任務？
濾網 3 綜合	1.彰顯新的學習經驗。 2.帶領者要求學習者總結活動主題學到的經驗。	◎你從活動中學到什麼？ ◎你能總結從討論中學到的經驗嗎？
濾網 4 回顧	1.協助學習者將所學的經驗應用到日常生活。 2.此層次，帶領者可要求學習者以隱喻或類比的方式將活動經驗與日常生活連結。	◎你認為自己可以如何將活動中所學的經驗運用到日常生活中嗎？ ◎你能舉例說出活動經驗與日常生活經驗的相同處嗎？
濾網 5 承諾	1.實行與行為改變。 2.帶領者要求學習者思考如何將活動經驗加以實現。	◎在下個活動中你將有什麼不一樣的表現，在日常生活中你會如何改變自己？ ◎誰會協助並支持你的行動？

資料來源：整理自蔡居澤（2003）。

## 伍、結語

教師帶領思考教學，應先創造一個思考的環境，Costa 和 Kallick（2000）指出，教師在課堂上要能營造出一個適合省思的環境，需留意提供適當的候答時間、提供資料、不帶批評的接納、澄清、同理等五種的回應行為。教師在教室環境中，若能經營出上述五種回應行為的氣氛，課堂將充滿生氣蓬勃的景象。

## 參考文獻

- (1)林如萍（2004）。活動課程的省思。論文發表於臺北市93年度綜合活動學習領域召集人研討會。

(2)歐慧敏（2003）。反思教學的理念與策略。教育研究月刊，102，27-39。

(3)蔡居澤（2003）。從活動課程教學基本策略之探討——以探索活動為例。翰林文教月訊，6，3-8。

(4)蔡居澤（2004，8月）。如何進行綜合活動課程的反思活動。論文發表於國立教育研究院第1382期九年一貫課程教學綜合活動學習領域深耕種子教師研習會，臺北縣。

(5)Costa, A. L., & Kallick, B. (2000). *Habits of Mind: Activating and engaging habits of mind*. Alexandria, VA: ASCD.

(6)Henton, M. (1996). *Adventure in the classroom: Using adventure to strengthen learning and build a community of life-long learners*. Dubuque Iowa: Kendall/Hunt.

(7) Priest, S., & Gass, M. A. (1997). *Effective Leadership in Adventure Programming*. IL: Human Kinetics.

## 省思教學實例一：密碼傳令

### 一、單元目標

(一)互助合作擬定決策，完成中難度活動，以體驗團隊合作的重要。

(二)充分表達自我想法，提出解決問題的策略。

(三)在團體活動中，表達自己的意見、感受或做法。

### 二、分段能力指標

3-1-2 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。

3-2-2 參加團體活動，了解自己所屬團體的特色，並能表達自我，以及與人溝通。

### 三、設計重點

(一)經由「密碼傳令」活動，活絡團體氣氛，增進團體信任與和諧。

(二)透過省思與分享，研討創新解決策略。

### 四、實施方式

解說、密碼傳令活動、全體討論。

### 五、準備事項

(一)黑板或壁報紙一張，依組數準備粉筆或筆若干枝。

(二)童軍繩一至兩條，做為起跑線。

## 六、活動歷程（約 45 分鐘）

### (一)引起動機（約 3 分鐘）

老師說：戰爭時傳送密碼，往往是勝敗的關鍵，各位都是傳送密碼的高手，等一下進行的「密碼傳令」活動，就是考驗各組的智慧與速度，來傳送密碼。

### (二)定向引導（約 3 分鐘）

1.全班分成 4 至 6 組，每組約 6 到 20 人。

2.說明活動任務：

(1)現在有一些數字密碼要傳送到前線，想請各組由最後一員精確地傳送到最前方。

(2)主持人給各組最後一位數字，請以各種方式將數字往前傳。

(3)各組以快速、遵守規則的方式達成任務。

3.說明遊戲規則，規則有三：

(1)各組傳送的方式，自行決定。

(2)不可以回頭、不可以講話、不可以寫、不可以比數字、不可以挑人。

(3)先在前方寫出正確答案的贏（主持人可以立即宣布，亦可延後宣布，視組員體驗情況而定）。

### (三)討論並釐清疑惑，並說明活動注意事項（約 2 分鐘）

1.活動開始前，徵詢同學對「密碼傳令」活動的疑問，如清楚活動任務嗎？了解遊戲規則嗎？

2.盡量鼓勵同學發言，提出疑問，予以適切解答。

3.在團體中，每個人都有責任共同維護一個安全的活動環境。不論是口語或肢體行為，都要盡可能給予夥伴最大的支持與鼓勵，相信夥伴也會支持你。

#### (四)帶領「密碼傳令」活動(約 20 分鐘)

- 1.各組以 1 至 3 分鐘討論決定傳送的方式。
- 2.主持人提出兩位數請各組傳送。
- 3.各組進行兩位數字傳送。
- 4.主持人提出三位數請各組傳送。
- 5.各組進行三位數字傳送。
- 6.各組再以 1 至 3 分鐘討論修正傳送的方式。
- 7.主持人提出四位數請各組傳送。
- 8.各組進行四位數字傳送。
- 9.主持人視狀況予各組討論修正傳送的方式。

#### (五)各組代表分享(約 5 分鐘)

請各組派代表說出該組的傳送方式，以及如何傳送最有效率。

#### (六)全班省思分享(約 10 分鐘)

- 1.請同學自由分享對「密碼傳令」活動的感受。
- 2.同學分享的題目，可包括下列幾項：
  - (1)整個活動，讓我想到什麼？有什麼感覺？(What?)
  - (2)大家是怎麼做到的？最重要的原因是什麼？(So What?)
- 3.各題答案宜由學生提出，避免由教師提出。

#### (七)老師結語(約 2 分鐘)

- 1.支持增強過程表現。
- 2.重述活動目標。
- 3.摘述全班分享的結果。

### 七、注意事項

(一)只要遵守遊戲規則，可採取創意的解決策略。

(二)若時間與團體討論氣氛，可試著將全班討論帶到更多的「So What?」、「Now What?」，引導同學更深入省思，亦可將下列題目列入討論：

- 1.發生什麼事？再來呢？
- 2.各位出發前大多做什麼？
- 3.各位是想了解規則還是做法？
- 4.各位覺得我的角色像誰？
- 5.各位覺得這和工作有類似嗎？
- 6.我想冒險，請教一下是先問規則還是做法？
- 7.你們覺得最有價值的是什麼？
- 8.我們這個團隊下一次遇到未知的事情時，會怎麼做呢？

## 省思教學實例二：個人盾牌

### 一、單元目標

- (一)更深入探索自我覺察、尚未覺察的內在世界。
- (二)增進學生間之相互了解。
- (三)觀察他人優點並給予讚美。
- (四)增進參與團體默契，增進團體的凝聚力。

### 二、分段能力指標

- 1-2-1 欣賞與表現自己的長處，並接納自己。
- 1-3-1 欣賞並接納他人。
- 1-3-3 在日常生活中，持續發展自己的興趣與專長。

### 三、設計重點

- (一)探討自我覺察、尚未覺察的內在世界。
- (二)在溫暖和諧的氣氛中，相互讚美、相互覺察與了解。
- (三)使學生能信任團體。

### 四、實施方式

盾牌繪畫、自我省思、經驗分享。

### 五、準備事項

- (一)每人一張「個人盾牌」。
- (二)確認學生是否於上課前已分組完成。

## 六、活動歷程(約 80 分鐘)

### (一)引起動機(約 5 分鐘)

老師說：每個人都有自己喜歡的動物、植物，都有最開心、最苦惱的事情，都有最想做、最崇拜的人，我們今天要進行「個人盾牌」的活動，就是要請大家在「盾牌」張開想像的翅膀，想想自己、畫畫自己。現在讓我們來一次「愛的鼓勵」。

### (二)「好話語」時間(約 10 分鐘)

- 1.老師請各組先由小組長開始，就一個禮拜觀察上週右邊同學的結果，說出「一件讚美的事、一句讚美的話」。
- 2.小組長講完，他右邊的同學依序根據觀察上週右邊同學的結果，說出「一件讚美的事、一句讚美的話」。

### (三)製作盾牌前之說明(約 5 分鐘)

- 1.老師發給每位學生一張「個人盾牌」，或讓學生自畫。
- 2.老師告訴學生：繪畫和文字表達最大的差別，在於文字雖然比較直接、清楚，但表達的資料不如繪畫豐富，例如我現在最想做的是吃飯，用文字說明只是「吃飯」兩個字，但是，繪畫可以畫「一碗飯、四菜一湯、全家圍桌相聚進餐、或在大餐廳享用大餐」，畫中每個人的表情、動作都有它的意義。

3.老師強調：繪畫只是表達想法或意見，不在於好不好看，而在於能不能表達你的想法。往往人類的「第一個直覺想法」是最重要、最真實的訊息，大家可以將看

到題目的「第一個直覺想法」畫下來，記住：不要在乎好不好看，而應該在乎能不能表達你的想法。

#### (四)製作盾牌(約20分鐘)

1.老師請每位學生在「個人盾牌」內繪出下列六件事後，再寫出自己的「座右銘」：

- (1)畫出我最喜歡的動物(天上飛、地上跑或海裡游的動物)。
- (2)畫出我最喜歡的植物(樹木、花、草)。
- (3)畫出到目前為止，我最開心的事。
- (4)畫出到目前為止，我最苦惱的事情。
- (5)畫出我在假日最想做的事情。
- (6)畫出我最欣賞或崇拜的人物。

2.老師必須強調下列兩件事情：

- (1)除座右銘外，學生不可以用文字描述。
- (2)不強調圖畫的藝術價值或好不好看、漂不漂亮，應該在乎能不能表達你的想法，圖畫可以很簡單，也可以不完全，甚至很不科學，只要大家能藉此說明圖畫意義即可。

#### (五)猜猜看(約20分鐘)

1.老師請各組同學輪流猜猜看，由小組長徵求志願者或指定一名同學，將自己的「個人盾牌」呈現在小組中央位置，讓其他人猜猜看「個人盾牌」的六件事。

2.此學生被猜完後再公布答案，說明與解釋「個人盾牌」的六件事與座右銘。由此，學生指定下一位被猜者或往右邊輪，

依序進行之。

3.輪流猜猜看、說明圖畫意義時，其他學生可以發問，但說明學生可以拒絕回答問題。

#### (六)經驗分享(約15分鐘)

教師引導學生「分組討論」下列幾個問題，若學生語言表達欠佳，可讓學生先寫下來再討論：

- 1.哪些人的盾牌內容和你一樣，為什麼會一樣?(What?)
- 2.你對其他同學的座右銘，有什麼感受?(What?)
- 3.與同學討論後，我有哪些想法和以前不同?(So What?)

#### (七)老師結語(約3分鐘)

老師說：從「好話語」時間我們可以發現，其實每個人都有優點，重要的是，要去告訴別人、讚美別人，我們不能只是看人家的缺點，而不欣賞人家的優點。從「個人盾牌」活動，可以發現同學有些共同喜歡的動物、植物，共同開心或煩惱的事情，共同的崇拜偶像或假日活動，但看法也有不同的地方，重要的是相互接納、尊重，而不是相互批評、指責。

#### 七、交代家庭作業(約2分鐘)

(一)下一次上課前，請小組長負責將教室內各組的位置排好。

(二)下課後，對同學或家人值得讚美的事情，給予立即讚美。

#### 八、注意事項

(一)若時間不夠，(五)「猜猜看」可改為「說說看」，讓學生直接說出「個人盾牌」的六件事。

(二)除座右銘外，學生不可以用文字描述。

(三)必須強調圖畫不在好不好看、漂不漂亮，應該在乎能不能表達你的想法。

(四)教師可依教學或輔導目的更改上述六項問題，例如：教師擬協助學生探索「家庭人際關係」，可將題目改為：

- 1.畫出你「最喜歡」、「最不喜歡」的家人。
- 2.畫出最近家中發生「最愉快」、「最

不愉快」的一件事情。

3.畫出你最希望的家庭氣氛或環境。

4.畫出從小到現在，家中所發生「令你印象最深刻」的一件事。

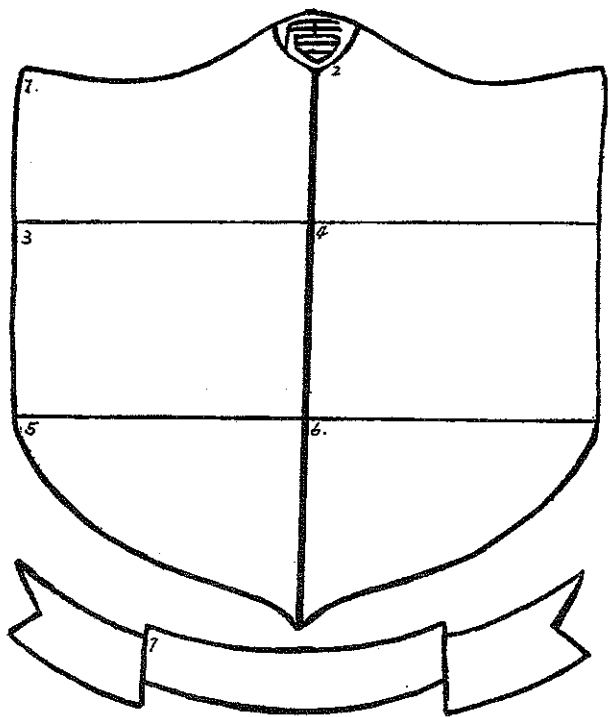
5.寫出最想向家人說的一句話。

(五)若學生的「座右銘」偏向負面敘述，「最苦惱的一件事」過於自責或消極，宜引導正向思考或努力目標，並提醒學生往積極方向勉勵自己。

(六)此次活動若必須分兩節實施，第一節進行到「(四)製作盾牌」，此活動可減少「2分鐘」，供教師扼要予各組鼓勵、增強；第二節再繼續進行「(五)猜猜看」。

# 個人盾牌

姓名： \_\_\_\_\_ 班級： \_\_\_\_\_ 年 班 \_\_\_\_\_ 組別： \_\_\_\_\_ 組 \_\_\_\_\_



1.畫出我最喜歡的動物。	2.畫出我最喜歡的植物。
3.畫出到目前為止，我最關心的事。	4.畫出到目前為止，我最苦惱的事情。
5.畫出我在假日最想做的事情。	6.畫出我最欣賞或崇拜的人物。
7.請寫出您的座右銘。	

## 省思教學實例三：嶄新一頁

參酌自蔡居澤（2001：59），探索教育與活動學校。（活動十九：翻葉子）

### 一、單元目標

- （一）體驗團隊的默契。
- （二）說明團隊合作的重要。
- （三）充分表達自我想法，提出解決問題的策略。
- （四）在團體活動中，表達自己的感受或做法。

### 二、分段能力指標

3-2-2 參加團體活動，了解自己所屬團體的特色，並能表達自我以及與人溝通。

3-4-1 體會參與團體活動的意義，並嘗試改善或組織團體活動。

### 三、設計重點

（一）經由「嶄新一頁」活動，協助學生體驗團隊的默契。

（二）透過省思與分享，協助學生表達自己想法，檢討與改善解決問題的策略。

### 四、實施方式

解說、嶄新一頁活動、全體或分組討論。

### 五、準備事項

（一）依人數多少、組數，分別準備

大、中、小的塑膠帆布數個。

（二）全班分成 2 至 4 組，每組以 15 至 20 人為佳；人數愈多，帆布愈小，則難度愈高。

（三）全班討論题目的壁報紙一張，或製作 power point（準備電腦、單槍投影機）。

（四）若有實習教師、義工媽媽協助擔任「確保」較佳，若無宜請兩位同學擔任。

### 六、活動歷程（約 45 分鐘）

#### （一）引起動機（約 5 分鐘）

老師說：面對知識經濟與網路資訊衝擊，為求生存，經常要除舊布新，開創嶄新的一頁。等一下要進行的「嶄新一頁」活動，就是考驗團隊的智慧，共同開創嶄新一頁，看看大家如何在安全、最短時間內達成任務。

#### （二）定向引導（約 5 分鐘）

1.全班分成兩組。

2.說明活動任務：同心協力開啓嶄新的一頁（將帆布完全翻過來）。

3.說明遊戲規則，規則有二：

（1）所有人都必須站在帆布上（包含討論）。

（2）只要有人的身體任何部分碰觸地面，就要重來。

4.討論並釐清遊戲規則疑惑。

(三)帶領「嶄新一頁」活動(約 15-20 分鐘)

- 1.每組各給一張大的塑膠帆布。
- 2.全組所有人都必須站在帆布上。
- 3.所有人的身體任何部分「不得」碰觸地面，將帆布完全翻過來。
- 4.每組達成任務後，再給一張中的塑膠帆布，各組擔任「確保」。
- 5.每組達成任務後，再給一張小的塑膠帆布，並計時，各組擔任「確保」。
- 6.若時間允許，可再進行一次「嶄新一頁」，並比較兩次時間差異。

(四)全班省思分享(約 10-15 分鐘)

- 1.請同學自由分享對「嶄新一頁」活動的感受。
- 2.同學分享的題目，可包括下列幾項(教師先問前兩題，後問三、四題)：
  - (1)大家是怎麼做到的？最重要的原因為什麼？(So What?)
  - (2)整個活動，讓我想到什麼？有什麼感覺？(What?)

(3)生活中，有哪些與「嶄新一頁」類似的經驗或感受？(So What?)

(4)人生如果要開啓「嶄新一頁」，要怎麼做？(Now What?)

3.各題答案宜由學生提出，避免由教師提出。

(五)老師結語(約 5 分鐘)

- 1.支持增強過程表現。
- 2.重述活動目標。
- 3.摘述全班分享的結果。

## 七、注意事項

(一)帆布面愈小，翻轉愈難，可計算完成時間。

(二)避免活動後老師講解活動的意義，過程多予肯定支持。

(三)若時間與團體討論氣氛，可試著將全班討論帶到更多的「So What?」、「Now What?」，引導同學更深入地省思。

