新学年开学短片──剑击运动员朱嘉望

(学生版工作纸)

**课题：「抗逆力」**

观看以下短片以作答问题。

**短片连结：** <https://emm.edcity.hk/media/1_cq3gjwo3>

**问题：**

1. 在短片中，剑击运动员朱嘉望忆述她参加一场重要比赛前受到突如其来的打击。发生了甚么事？

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. 面对打击，朱嘉望经历了「不忿」、「接受」、「振作」三个心路历程变化。你能否用虚线将她这些心路历程配对到相应的阶段？

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 相应的阶段 |  | 朱嘉望的心路历程变化 |
| 阶段一：「不忿」 | 1. 后来情绪平复了。
2. 惟有自己鼓励自己，尽力在心理同生理上准备作赛的状态。
3. 一直好努力练习，竟然在这个时候中招而错过比赛机会。
 |
| 阶段二：「接受」 |
| 阶段三：「振作」 |

1. 朱嘉望认为「人生有好多突如其来的变化，我们要勇敢面对难关，在过程中学习成长，把握下一次来临的机会。」你以往是否曾遇到突如其来的变化，打乱了你的计划? 当时你如何应对？现在你又会如何应对？

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

-完-