

## 生活事件教案 「不怕面對公開考試」

### 示例概要

學生長期在學校和家庭的保護下，突然要獨自面對公開考試的重大壓力，或會表現得不知所措，或情緒受到困擾，少數學生甚至可能選擇放棄，或以逃避的態度去面對。本示例目的是協助學生以堅毅的勇氣、積極態度去面對公開考試，以及在求學過程中培養樂於學習的態度。

### 對象

高中學生

### 學習目標

以堅毅、勇氣和積極態度面對公開考試帶來的挑戰和壓力

### 價值觀/ 態度

堅毅、勇氣

### 教學形式

德育及公民教育課 / 班主任課

### 教材

1. 「我要考試了」海報 (附件一)
2. 「溫習期攻略」工作紙 (附件二)
3. 「應試期攻略」工作紙 (附件三)
4. 「放榜期攻略」工作紙 (附件四)
5. 「公開考試計劃」活動指引 (附件五)

### 教學時間

35 分鐘

### 延伸活動

教師要求學生以小組形式完成「公開考試計劃」活動指引，並按計劃付諸實行。

## 教學流程

教學步驟(時間)	學習重點
<p><b>活動一：我要考公開試了 (10 分鐘)</b></p> <p>教學材料：「我要考試了」海報 (附件一)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師於課堂開始時用膠貼把「我要考試了」海報張貼在黑板上。海報描劃了一個進行公開試場的情景，一些考生表情較緊張，一些考生表情是相當輕鬆的。</li> <li>2. 教師提問學生：           <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 圖中考生的表情各有不同，各位同學認為他們在想什麼？為什麼會有這樣的表情？(學生自由作答)</li> <li>(2) 如果各位是其中一個考生，你當時的心情會怎樣？(學生自由作答)</li> <li>(3) 學生要怎樣做才可以減低對公開試的負面感覺，例如壓力、憂慮、焦慮、不安等？(學生自由作答)</li> </ol> </li> <li>3. 教師就學生的回應，將重點歸納，並指出： <b>承認自己有壓力</b> 不同人在面對公開試時會有不同的反應，所承受的壓力也因人而異。有人會視公開考試為不可逾越的難關，壓力自然較大，也有人會視它為鍛鍊，壓力便會較輕。然而，學生能正視公開考試的壓力，透過勤奮努力的學習過程、勇敢堅毅的態度，克服困難，考試也可以成為促進個人成長的一個梯階。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 讓學生複述個人面對公開考試時的感受，並鼓勵他們坦誠商議，說出考試時的經歷和體驗。</li> </ul>
<p><b>活動二：考試健身室 (25 分鐘)</b></p> <p>教學材料：(1)「溫習期攻略」工作紙 (附件二) (2)「應試期攻略」工作紙 (附件三) (3)「放榜期攻略」工作紙 (附件四)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師告訴學生可將考試分為三個時期作週詳計劃，這樣可以減低同學面對公開試的憂慮或負面情緒。全班可分組合作一同訂定計劃。</li> <li>2. 教師把全班學生分為三組(第一組：溫習組，第二組：應試組，第三組，放榜組。)三組學生每人獲派一份屬於該組別的工作紙。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 通過討論讓學生知道不論在溫習期、應試期、放榜期，都要抱積極和不放棄的態度。同時透過參加公開試，提升我們的自我管理 ability。</li> <li>➤ 讓學生明白「公開試」並不是「一試定終身」，人生還有很多不同的考試，勿以一次考試來斷定自己的能力或前途，令自己產生過份沉重的心理壓力。</li> </ul>

<p>3. 學生須在五分鐘內完成自己的工作紙，然後以十分鐘作小組討論，制訂計劃。</p> <p>4. 教師請三組同學輪流匯報。</p> <p>5. 教師就學生的回應，將重點歸納，並指出：</p> <p>(a) 溫習期：</p> <p>(1) <b>樂於學習</b> 學生要有均衡的生活習慣。溫習和作息有序，有節制的休閒活動和運動，能舒緩考試壓力。此外，溫習要按部就班，不要操之過急，也不宜通宵達旦。</p> <p>(2) <b>積極</b> 積極的態度加上周全的溫習計劃，令考試時能得心應手。學生能互相分享考試經驗，有助增強應付公開試的信心，除了自己埋首苦讀，還可以相約其他同學，以小組研討方式一同溫習。</p> <p>(b) 應試期：</p> <p>(1) <b>主動地互相扶持，提升協作能力</b> 其實學生身邊還有很多「戰友」，考生不只是獨自一人面對，他們可彼此關懷，互相砥礪，以認真及從容不迫的態度去面對考試。</p> <p>(2) <b>作好準備</b> 學生利用「如果發生... ..，那麼就會... ..。」構想可能出現的突發事件並尋求可行的應對方法，例如忘記帶准考證、找不到考試場地、漏帶考試文具等。任何都在事前作好準備，並預計最壞的結果。學生有了兩手準備，即使突發事件發生，也可以從容處理。</p> <p>(3) <b>問心無愧，減輕壓力</b> 若溫習時候上已經盡力，學生可以問心無愧，不應給予自己太大壓力，不要過於計較成績或與人比較。</p>	<p>➤ 鼓勵學生自訂計劃，並在生活中實踐。</p>
<p>(c) 放榜期：</p> <p><b>積極地承擔責任，預早計劃將來</b> 學生應抱積極態度去面對公開考試的結果，要學會承擔責任。放榜前，學生應先作好升學、重讀及就業的準備，在放榜時可根據個人成績作出合適的安排。</p>	

<p><b>跟進活動：「公開考試計劃」報告</b></p> <p>教學材料：「公開考試計劃」活動指引 (附件五)</p> <p>➤ 請學生以五至八人為一組，完成「公開考試計劃」活動指引。教師收回後作出評選，準則是實際及有效減壓，並能積極面對考試。教師把最出色的三份貼於壁報板上供學生參考，並鼓勵學生把計劃實踐。</p>	
---	--

**教師總結** (5 分鐘)

學習的不同階段裡，總會面對不同程度的考試，要克服對畏懼焦慮，那就必須以勇氣和堅毅的精神，以勤奮、努力的學習態度，為每一次考試做好準備。

