

授課後覺得本節課應設計為兩堂，第一堂為情境討論，以名人故事讓學生找到提升適應力的方法，第二堂課再來做本節課的內容，較能使能具體明白能做什麼事情來提升適應力，或是具體評估自己目前的努力。

另本節課稍嫌無趣，引起動機尚須再生動，雖以自身經歷作為引起動機能讓學生有所好奇，但對於學業成就較低落的學生而言，教師的經歷未必能引起學生對於本節課的好奇，或是讓學生能夠獲得成就感，此部分應再注意。

最後，部分學生在看到自己的期待跟自己努力的狀況時會有低落情緒，或在學習單中寫下較無希望感的心得，應在最後收尾時引導學生思考方向，以肯定、鼓勵的支持語氣協助學生重新思考，更不應只以學業表現作為思考方向。