**公民、經濟與社會（中一至中三）**

**「三分鐘概念」動畫視像片段系列﹕**

**「自尊感」**

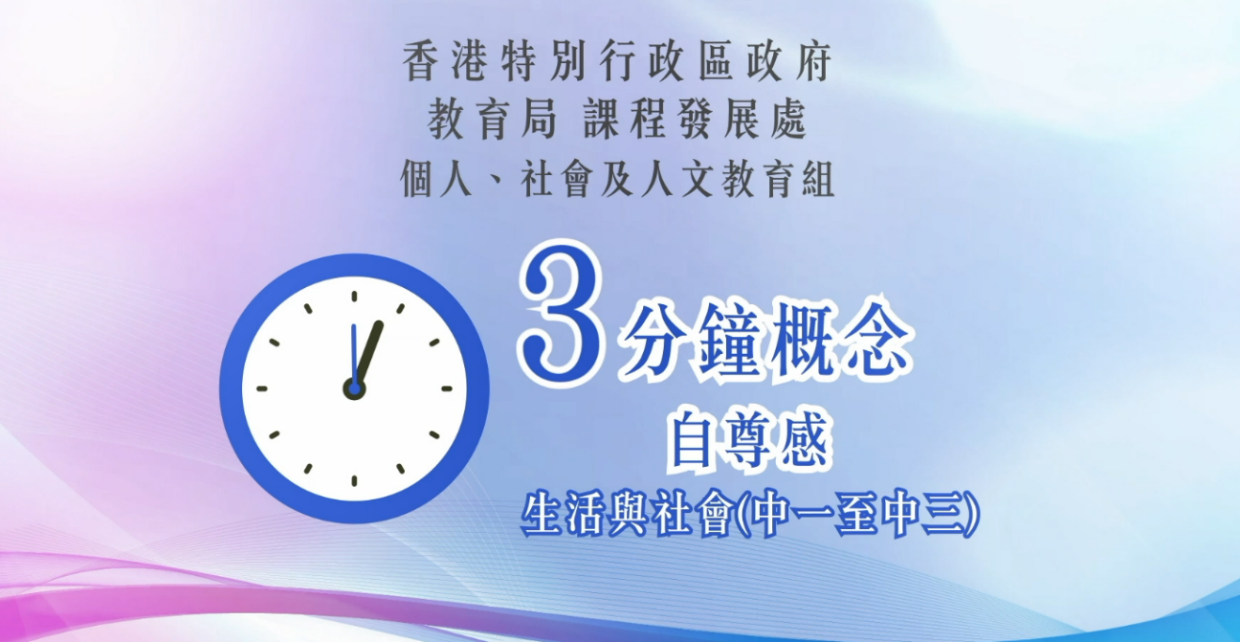
**教學指引**

**一. 動畫視像片段名稱**：「自尊感」

**二. 動畫視像片段長度**：約3分鐘

**三. 相關公經社單元**：單元1.1自我理解與生活技能、單元2.1跨越成長挑戰

**四. 動畫視像片段簡介**： 由教育局課程發展處個人、社會及人文教育組製作。動畫視像片段運用生活化例子深入淺出地扼要說明「自尊感」概念。



**公民、經濟與社會（中一至中三）**

短片連結：<https://emm.edcity.hk/media/%E5%85%AC%E6%B0%91%E3%80%81%E7%B6%93%E6%BF%9F%E8%88%87%E7%A4%BE%E6%9C%83%E3%80%8C%E4%B8%89%E5%88%86%E9%90%98%E6%A6%82%E5%BF%B5%E3%80%8D%E5%8B%95%E7%95%AB%E8%A6%96%E5%83%8F%E7%89%87%E6%AE%B5%E7%B3%BB%E5%88%97%EF%BC%9A%EF%BC%889%EF%BC%89%E8%87%AA%E5%B0%8A%E6%84%9F+%28%E9%85%8D%E4%BB%A5%E4%B8%AD%E6%96%87%E5%AD%97%E5%B9%95%29/1_ozf1wjkp>

**五. 教學提示**：教師在向學生播放「自尊感」動畫視像片段後，必須向學生說明以下要點﹕

|  |  |
| --- | --- |
| 1) 培養自尊感的方法 | 教師應向學生指出自尊感指的是一個人對自身價值的評價，亦是一個心理健康的指標，掌握正確培養自尊感的方法對提升自我形象十分重要。教師可進一步向學生說明以下一些培養自尊感的方法：多欣賞自己的優點、肯定自己的價值、跟自己說一些正面的說話、發揮自己的潛能、改善自己的短處、避免與別人比較、從錯誤中學習、懂得自愛、建立良好的人際關係等。有關培養自尊感的方法，教師可參閱以下資源﹕  衞生暑學生健康服務–培養自尊感的方法  <https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ph/health_ph_sesc.html> |
| 2) 生涯規劃有助提升自尊感 | 教師應向學生指出生涯規劃有助提升自尊感。教師須向學生進一步指出在初中階段，學生應開始逐步規劃未來的升學就業路向。學生可通過參與課堂內外的多元學習活動，了解個人的興趣、能力、志向和潛能，並初步認識就業趨勢及相關的進修機會和認可資歷，從而制定短期和長期的人生目標，為自己的職涯定立清晰的發展路向，提升方向感和能力感。有關教育局生涯規劃的資訊，教師可參閱以下資源﹕  生涯規劃資訊網站–教育局  <https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/> |
| 3) 應對朋輩或從眾壓力的原則和方法 | 教師應向學生指出發展健康的人際關係對群性發展十分重要。部分自尊感較低的青少年會容易錯誤地認為只要通過附和別人，便能獲得別人的認同，從而增加安全感和聯繫感。教師須向學生進一步指出青少年的心智發展尚未完全成熟，容易受到朋輩的影響。學生應注意在面對朋輩或從眾壓力時，應持守慎思明辨和守法的原則，可選擇離開現場和尋求師長的協助。 |
| 4) 提防誤解「自尊感」概念 | 教師應向學生指出建立尊重、包容、關愛、同理心等正確價值觀和態度對青少年身心發展至為重要。部分自尊感較低的青少年會容易錯誤地認為只要刻意地突顯與別人不同，標奇立異，便能提升獨特感。教師須向學生指出獨特感包括了解自我價值，接納自己的外貌、能力、喜好、特質等，並肯定自己的不同之處。因此，教師應鼓勵學生更準確地了解自己、努力發掘自己的才能、特質等，肯定自己的價值，並更好地發揮個人的獨特之處。 |

**六. 鞏固學習問題**：（見下頁）

**「三分鐘概念」動畫視像片段系列﹕**

**「自尊感」**

**工作紙**

**甲 填充題**

**在橫線上填上正確的答案。**

美國教育家米雪 • 寶帕（Michele Borba）提出「自尊五感理論」，當中的重要完素包括：

*「方向感」*（能訂立自己的目標，努力嘗試去實踐目標）

*「獨特感」*

（覺得自己擁有獨特之處並肯定自己的價值）

*「聯繫感」*（感到被他人接納、尊重、欣賞和認同，與人相處融洽，並對所屬團體有歸屬感）

*「能力感」*

（覺得自己有能力實踐目標、學習新事物，積極裝備自己及面對挑戰）

*「安全感」*

（能信賴別人，感到安全及受到保護）

自尊感

**乙 配對題**

**判斷以下行為能提升哪方面的「自尊感」。**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 1. | 曉彤擁有一把美妙歌喉，在校際歌唱比賽屢屢獲獎，透過參賽她確認自己的獨特之處。 | *獨特感* |
| 1. 2. | 曉彤經常練習並參加不同的歌唱比賽，盡力爭取獎項，對自己的能力很有信心。 | *能力感* |
| 1. 3. | 曉彤每次出賽，學校的老師和同學都為她打氣送上祝福，令她感到被接納、欣賞和認同。 | *聯繫感* |
| 1. 4. | 有一次，曉彤在歌唱比賽表現失準未能勝出，但父母在旁陪伴和鼓勵，使她感到安慰。 | *安全感* |
| 1. 5. | 曉彤以參加國際比賽為目標，在導師的指導下努力提升歌唱技巧，為自己下次參賽定出清晰目標。 | *方向感* |
|  |
|  |

**丙 短答題**

你會如何加強自尊五感的元素以提升自己的自尊感？

|  |
| --- |
| *參考答案：* |
| *欣賞自己的優點，接納自己的缺點，多與師長、家人或信任的朋* |
| *友溝通，聽取他們的建議，改善自己，提升自己的能力，正面地* |
| *面對生活。* |

🙛🙛 完 🙛🙛