**「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：

\_\_\_\_\_\_\_\_\_（能訂立自己的目標，努力嘗試去實踐目標）

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

（覺得自己擁有獨特之處並肯定自己的價值）

\_\_\_\_\_\_\_\_\_（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）

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

（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）

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

（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。 |  |
| 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。 |  |
| 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。 |  |
| 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。 |  |
| 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。 |  |
|  |
|  |

**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？

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

🙛🙛 完 🙛🙛