



生涯教育學習單 《SBL 球員經驗分享》

蔣洧安

班級：

姓名：

座號：

1. 今日經驗分享的球員屬於 SBL 超級籃球聯賽的哪一支隊伍？SBL 的完整名稱是？

2. 蔣洧安在籃球球員中，身材較矮小，他的平日訓練菜單如何加強速度、爆發力，讓他能夠在先發五人中佔上一席之地？[生涯發展教育能力指標 3-3-1、3-3-2]

3. 在運動員生涯中，運動傷害在所難免，蔣洧安在面對傷害時如何調整心態？[生涯發展教育能力指標 3-3-3]

4. 要將自己喜愛又擅長的運動作為職業，是需要很多的努力及極大的決心。蔣洧安何時決定要加入 SBL 的？除了 SBL，他還有其他生涯規劃嗎？[生涯發展教育能力指標 1-3-1、2-3-2、3-3-5]

5. 國內外的籃球明星眾多，你最欣賞誰？為什麼？[生涯發展教育能力指標 2-3-1、2-3-2]

「真功夫！練功房」學習單

班級：_____ 組別：_____ 組員姓名：_____

情境

阿嘉是一位高中生，在家嗜好是上網，迷上網的結果就是導致晚睡晚起，到校上課沒精神，學校課業因上課缺乏專注力，學業表現不佳；面對校園人際關係也因缺乏個人主見與自信心，即使面對自己權力損失也不敢勇敢站出來，導致阿嘉漸漸失去生活的目標，對自我的自尊也越來越低落。

進行步驟說明

- (1) 各組根據情境題，依照情境練習這下列六項功夫，每種功夫要以舉出「一個有用的例子」，幫助主角阿嘉恢復自尊。
- (2) 遵守練功房以下兩點的規定：
規定一：例子要生活化與合理化。(禁：反常理、達不到、太抽象化)
規定二：全體組員皆要參與討論與報告。
- (3) 每組上台驗收成果，時間 3-5 分鐘，呈現方式可自行決定 (可使用道具協助)
- (4) 全班評分各組驗收表現，優勝者頒予「自尊功夫王」。





天如散花



如影隨形



信手拈來



一指乾坤

★ 依照情境，每種功夫要以舉出「一個有用的例子」，

幫助主角阿嘉恢復自尊。

功夫一：有意識地過生活，即是常常意識自己的反應而不是麻木地過生活。

功夫二：缺乏自信心，能自我接納（接受自己優缺點）的方式。

功夫三：為自己所做的事情負責任，並願意承擔後果的方式。

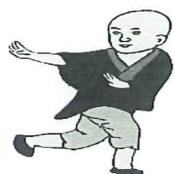
功夫四：不敢表達自己情感的人，遇上不合理能主動爭取的方式。

功夫五：擁有有人生目標的方式。

功夫六：做一個有誠信者的方式。



天如散花



如影隨形



信手拈來



一指乾坤

nipiz.com/caoyang

青少年的自尊架構

心理需求與自尊發展是相關的，個體在安全、愛與接納、隸屬、控制、自我認同、目的性的心理需求獲得滿足時，其內在便會形成正向的自我感受，分別為安全感、悅納感、隸屬感、控制感、能力感、目的感，而這些正向的自我感受將彙集成一種堅實的自我價值與自我效能（引自廖美芳，2004；吳臻姿，2003）；除同學在評估整體自尊外，也要加入自尊組成的五大要素—安全感、自我感、歸屬感、使命感及能力感，對未來個人自尊的發展奠下良好基石。

感受	安全感	自我價值感		自我效能感		目的感
心理需求	安全感（規則、安定、安全）	悅納感（被愛與接納感）	隸屬感（覺察、參與、付出）	控制感（情境掌握與調適）	能力感（自我認同、自我肯定）	目的感（尋求意義與目的）
滿足結果	信賴自己、他人	自我關懷、自我接納	參與並貢獻團體	勇於嘗試與學習	高效能感	內在導向
高自尊行為特質	1.具安全感 2.信賴自己 3.信賴他人 4.願意表達與呈現自己的想法 5.情緒穩定	1.接納自己的缺點 2.客觀而實際的看待自我 3.喜愛自己 4.被喜愛 5.能喜愛別人	1.敏感覺察他人的需要 2.積極參與團體 3.努力對團體貢獻	1.了解個人限制與資源 2.勇於面對失敗及從錯誤中學習 3.有意願適應改變 4.自我負責	1.自我認同 2.高效能感 3.自我肯定 4.欣賞自我成就 5.展現才華 6.有信心面對挑戰	1.尋求自我成長 2.努力達成目標 3.積極自我超越
低自尊行為特質	1.不信任他人 2.怨恨他人 3.生活紊亂 4.情緒不穩	1.自責 2.自怨自艾 3.不喜愛自己 4.對別人有敵意	1.難與他人共事 2.拒絕參與團體	1.不願嘗試錯誤 2.難從挫折獲益 3.不願意改變 4.不自我負責	1.失去成就 2.失去榮耀 3.無力感 4.缺乏信心	1.失去意義 2.缺乏目標

資料來源：引自廖美芳（2004）