

The background is a light blue gradient with several overlapping circles and curved lines in various shades of blue. A large, bold black number '10' is positioned on the left side, partially overlapping a large white circle with a blue gradient border.

10

構念十：

自決能力

Self-determination (SD)

10

構念十：

自決能力

Self-determination (SD)

作者：許錦屏、羅智雯

理 念

自

決能力是指個人能夠自主判斷、抉擇和訂立目標的能力 (Serna & Lau-Smith, 1995)。這種能力需要青少年先認識及尊重自己，具備相關技巧，透過不斷體驗和學習才能培養出來 (Field, Hoffman, & Posch, 1997)。此外，一個具有支持的環境更有助培養青少年的自決能力 (Ryan & Deci, 2000)。

不少研究指出自決能力與學生的學習有密切的關係，例如：具有自主動機的學生會較易訂立合適目標，並會有較佳的學業表現、能力感、自我價值觀、自制能力和創意 (Reeve, 2002)。隨著成長，青少年漸漸有能力為自己作出某些決定，所以培養青少年的自決能力對他們的健康成長很重要。

本構念的中一課程已教導學生掌握自決能力所需要的技巧與策略。中二課程則著重深化學生的抉擇技巧。單元 SD2.1 幫助學生深化抉擇技巧，明白不要盲從朋輩的意見及屈服於壓力，並要為自己的選擇負責及承擔後果。單元 SD2.2 讓學生明白，做抉擇前要從不同的角度分析各項選擇，令考慮更周全。

課程概覽

單元	單元目的	教學目標
選擇面面觀 (SD2.1) (三十分鐘)	深化抉擇技巧以提升自決能力	(1) 深化抉擇技巧 (2) 運用抉擇技巧面對朋輩的意見及壓力 (3) 明白要為自己的選擇負責及承擔後果
先「抉」條件 (SD2.2) (三十分鐘)	從不同角度分析每項選擇，令抉擇前的考慮更周全	(1) 明白不同人對同一件事情可能有不同的觀點、意見及原因 (2) 抉擇前要聽取及分析身邊重要人物的意見

參考資料

- Field, S., Hoffman, A., & Posch, M. (1997). Self-determination during adolescence: A developmental perspective. *Remedial and Special Education, 18*(5), 285–293.
- Reeve, J. (2002). Self-determination theory applied to educational settings. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 183–203). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist, 55*, 54–67.
- Serna, L. A., & Lau-Smith, J. A. (1995). Learning with purpose: Self-determination skills for students who are at risks for school and community failure. *Intervention in School and Clinic, 30*, 142–146.

單元 SD 2.1 「選擇面面觀」

構念

自決能力

對象

中二學生

單元目的

深化抉擇技巧以提升自決能力

教學目標

1. 深化抉擇技巧
2. 運用抉擇技巧面對朋輩的意見及壓力
3. 明白要為自己的選擇負責及承擔後果

教學工具

短片：「身不由己？」（第一節）	附件 1
聲帶：「我要夠 IN」（第一節）	附件 2
導師參考資料：「我要夠 IN」第一節內容	附件 3
小組工作紙：「抉擇小工具」（一）及（二）	附件 4
小錦囊：「抉擇小錦囊」	附件 5
短片：「身不由己？」（第二節）	附件 6
聲帶：「我要夠 IN」（第二節）	附件 7
導師參考資料：「我要夠 IN」第二節內容	附件 8
延伸活動：「人生抉擇停不了」	附件 9
成長拼圖	附件 10

教學方法

- 小組討論
- 全班討論

活動程序

30 分鐘

 主要活動
 次要活動

活動	步驟
I. 引起動機 2 分鐘	1. 可用以下問題，引導學生： - 你們用甚麼款式的手錶／錢包／書包？你最要好的同學又是否用類似的款式？或 - 有沒有試過同學提議吃午飯的地方不是自己想去的？那時你會怎樣做？請學生回答。 2. 在分享中，引導學生思考在日常生活中有沒有遇到朋輩的壓力與自己的原則、價值觀、規則或法律等相違背的情況。若有，你會怎樣抉擇？
II. 小組討論 「選擇面面觀」  15 分鐘 教學工具 附件 1 附件 2 附件 3 附件 4 附件 5	目的：深化抉擇技巧 - 按學生的背景及實際情況，自由選擇播放短片「身不由己？」（第一節）（附件 1）或聲帶「我要夠 IN」（第一節）（附件 2）。 - 播放完畢，學生分成 8 個小組。每組獲發「抉擇小工具」（一）及（二）（附件 4）。每位學生獲發「抉擇小錦囊」（附件 5）。 - 請學生參考「抉擇小錦囊」，分組討論每項選擇的利與弊，並記錄在工作紙上。接著，衡量每項利弊的重要性及影響，給予評分。 - 討論完畢，各組匯報選擇的利弊及其抉擇。 - 根據學生的意見作小結。強調做抉擇前要先客觀地分析及評估每項選擇的後果，以及為自己及為別人所帶來的利弊。
III. 全班討論 「時光隧道」  5 分鐘 教學工具 附件 6 附件 7 附件 8	目的：運用抉擇技巧面對朋輩的意見及壓力；明白要為自己的選擇負責及承擔後果 - 播放短片（第二節）或聲帶的第二節（附件 6 或 附件 7）。 - 播放完畢，導師帶領全班討論：「在剛才的過程中，除了學懂抉擇的技巧外，還領悟到甚麼？」

活動	步驟
	3. 引導學生明白抉擇時： i. 除了要衡量該選擇的後果有沒有損害自己和別人，還要按個人的原則及正確的價值觀，選擇一個真正利己利人的選擇； ii. 不要不顧後果地盲從朋輩的意見或屈從壓力； iii. 不順從朋輩的意見或壓力並不等於得不到朋輩的接納； iv. 為自己的選擇負責及承擔後果。
IV. 總結 3 分鐘	1. 鼓勵學生受到朋輩壓力時，應先分析事情及聽取各方意見，然後抉擇，不要盲目跟隨。 2. 於抉擇的過程中感到迷惘或困難，除了找可信任的朋友傾訴外，也可找身邊重要人物，如：父母、長輩、老師、社工等，徵詢他們的意見，以作出英明的決定。
V. 自我反思 5 分鐘 教學工具 成長拼圖	1. 導師於此節結束前派發「成長拼圖」，讓學生靜默片刻反思及填寫。 2. 最後，導師應對學生的合作表現加以鼓勵及讚賞。

教學建議

1. 引起動機	可作經驗分享，加強與學生的關係。學生通常對導師的個人經驗很有興趣，可藉此建立良好的師生關係，並增加學生對課堂的投入感。亦能提高學生在遇到困難時，找導師徵詢意見的機會。
2. 「選擇面面觀」	- 由於這課節旨在於深化學生的抉擇技巧，導師應把注意力放在學生在抉擇過程的思想及理據是否正確和客觀，盡量避免對學生的抉擇作評價。 - 若有個別學生的想法出現明顯問題，導師應於適當的時候糾正或於課後跟進。 - 討論選擇的利弊時，可引導學生思考須抉擇事件的性質，例如在短片「身不由己？」，學生可先探討賭博的利（吸引之處）及弊（禍害），然後分析。 - 學生提出的觀點及理據可能有其他同學反對，導師應請學生先細心聆聽同學的意見，然後理性及客觀地分析才決定是否接納或認同該建議。 - 學生在聽取其他組別的理據後，可能想改變先前所提出的抉擇。導師可衡量是否給予學生改變抉擇的機會，並藉此機會帶出以下信息：在現實生活中，做了抉擇後，不是可以隨意改變的，很可能要花更多的努力及時間才可改變，或最終都不能改變。例如「毒癮需要很長的時間及很大的決心和努力才可戒掉，但曾經對身體傷害則無法補救」。 - 建議把每組表達的意見和重點記在黑板上，以便作總結及加深學生的記憶。 - 可按學生最常遇到與朋輩壓力有關的事情，創作一些情境讓學生更加投入，以廣播劇或角色扮演等方式表達出來，然後討論。

延伸活動建議

活動	內容	建議
人生抉擇停不了	目的：運用抉擇技巧於日常生活中 每位學生獲發一張工作紙（附件 9）。請他們寫下兩個自己同樣喜歡，但只可二取其一的選擇，列出它們的利與弊。然後運用「抉擇小錦囊」，衡量每項利弊的重要性和影響，再作出抉擇。	

附件 1 短片：「身不由己？」（第一節）

附件 2 聲帶：「我要夠 IN」（第一節）

附件 3 導師參考資料：「我要夠 IN」第一節內容

- 旁白：阿宜是個中二生，她來自小康之家。她自小開始已很喜歡幫助別人。有餘暇時，她會參與義工服務。不單這樣，她每年都會把利是錢捐給慈善團體以助養小朋友。當然，作為一個女孩子，她亦很喜歡打扮，追上潮流。農曆新年剛過，阿宜掙了很多利是。這是假期後第一天上課。小息時，阿宜看見幾位要好的同學站在一起，正在討論一些事情……
- 阿宜：喂，你哋起度睇緊啲咩呀？
- 阿敏：乜你咁遲先嚟呀！我哋咪講緊尋日 send 出嚟個對波鞋囉。勁靚呀！
- 阿詩：嘩係呀！簡直是靚絕呀！啊！仲要係限量版嚟㗎，下星期就有得賣喇。哎，不過我諗唔使一日就會斷貨㗎喇。到時一定會炒貴兩三倍呀！……呀！唔係㗎，阿晴，你係咪好似話你可以幫我哋留貨先？
- 阿晴：係呀！我家姐喺呢間公司做，咪可以先訂幾對囉。你哋要嘅話，今晚好話我聽喇，如果唔係你想要我都留唔到俾你呀。
- 阿宜：哦，我都收到個 email 呀。對鞋又真係幾靚㗎！幾錢呀？
- 阿晴：\$890 蚊……公價。
- 阿詩：唔？！咁我要一對喇。
- 阿敏：咁呀，我都要一對。
- 阿晴：喂，阿宜，咁你要唔要呀？我哋三個都會要㗎。
- 阿宜：唔……但係……我上兩個月因為對波鞋爛咗，我已經買咗一對喇㗎。再買，我媽咪實唔會俾錢我。
- 阿詩：哎，怕咩呀，喺咁先過咗新年，你咪攞利是錢嚟買囉！
- 阿宜：吓！唔得㗎，個啲錢有用㗎。
- 阿敏：哎，你唔知㗎喇，佢啲錢有一半要儲起，有一半要捐俾人。
- 阿詩：唔係呀嘛？
- 阿宜：係呀，如果我買咗對鞋，我今年只係剩低百零蚊，唔夠俾我助養緊個小朋友㗎㗎。
- 阿晴：喂，阿宜呀，叫你媽咪俾住先囉！你諗吓㗎，你買咗對鞋，咁人哋都係有錢賺，有嘢做㗎，都好㗎！
- 阿詩：係啦，買啦！咁我哋可以出街個時一齊著吓嘛，實羨慕死人呀！
- 旁白：阿宜心大心細，都唔知點揀好㗎。各位同學，你可唔可以幫下佢呢？究竟佢應唔應該買呢對波鞋呢？

附件 4 小組工作紙：「抉擇小工具」（一）

身不由己？

需要抉擇的事情：

在朋友的壓力下，
阿文應否參與賭博？

分數	重要性	影響
1	很低	很小
2	低	小
3	普通	普通
4	高	大
5	很高	很大

利

參與的利	重要性	影響
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
總分：		

不參與的利	重要性	影響
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
總分：		

參與的弊	重要性	影響
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
總分：		

不參與的弊	重要性	影響
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
總分：		

弊



附件 4 小組工作紙：「抉擇小工具」（二）

我要夠 IN

需要抉擇的事情：

在朋友的慫恿下，
阿宜應否購買波鞋？

分數	重要性	影響
1	很低	很小
2	低	小
3	普通	普通
4	高	大
5	很高	很大

利

買的利	重要性	影響
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
總分：		

不買的利	重要性	影響
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
總分：		

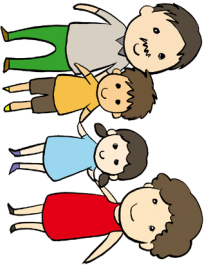
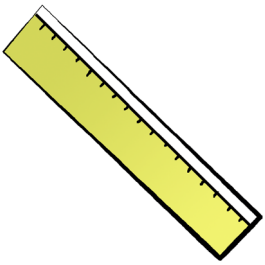
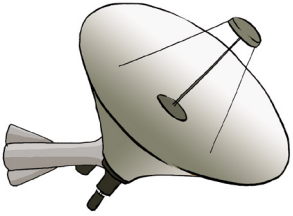
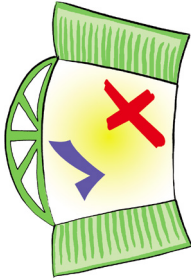
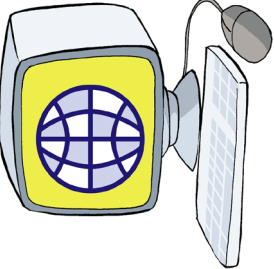
買的弊	重要性	影響
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
總分：		

不買的弊	重要性	影響
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
總分：		

弊



附件 5 小錦囊：「抉擇小錦囊」

 祝願你能作出 明智的抉擇！	 選擇有沒有違反： 學校的規則或社會 的法律？	 選擇有沒有違反： 家庭的教導和價值 觀？	 選擇有沒有違反： 自己的原則和價值 觀？	 誰影響我這個抉 擇？ 這人對我來說重要 嗎？
 選擇的後果： 對自己已訂立的目 標，影響是好是 壞？	 選擇的後果： 對誰有益/害？	 選擇的後果： 長期/短期？	 對事件作資料搜集 及仔細分析？	 抉擇小錦囊 抉擇前，你做好了 以下的準備沒有？

請沿虛線剪下，把紙張打直對摺，再以風琴式摺疊，製作成一本《抉擇小錦囊》。

附件 6 短片：「身不由己？」（第二節）**附件 7 聲帶：「我要夠 IN」（第二節）****附件 8 導師參考資料：「我要夠 IN」第二節內容**

阿宜：好啦！買就買啦！咁我哋幾時俾錢你呀？

旁白：過咗一個星期，阿宜終於可以第一次著呢對波鞋去街喇。當佢行緊街嘅時候，佢好開心，好有自信。一路行，一路睇吓有冇人羨慕佢先。點知佢行咗好耐，佢發覺冇人望住佢喎，佢覺得好失望。於是阿宜就諗……

阿宜：原來著住對咁潮嘅波鞋，同之前個對其實都冇乜分別啫，啲人都唔會望一眼。就算望，咁又代表啲咩呀？而且而家仲唔夠錢助養小朋友，仲要媽咪幫我俾添。早知嗰日就咁講啦……「唔……算啦！我都係留返啲錢助養小朋友。反正潮流呢樣嘢，今日興呢樣，聽日又話興另外一樣。況且我喺咁買咗個對波鞋其實都係好型，好 IN 呀！我都係唔買喇。你哋買咗之後著俾我睇啦！」

附件 9 延伸活動：「人生抉擇停不了」

需要抉擇的事情：

分數	重要性	影響
1	很低	很小
2	低	小
3	普通	普通
4	高	大
5	很高	很大

利

_____ 的利	重要性	影響
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
總分：		

_____ 的利	重要性	影響
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
總分：		

弊

_____ 的弊	重要性	影響
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
總分：		

_____ 的弊	重要性	影響
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
總分：		

姓名：

班別：

日期：

堂課：

1. 作決定前可從哪四方面考慮？

2. 你認為在「抉擇小錦囊」中的哪些考慮因素最重要？
為甚麼？

3. 在運用這課堂中所學的內容，曾否遇到困難？
是甚麼困難？

家課：

1. 平日我作重大決定前會考慮甚麼因素？

2. 平日我作重大決定時有沒有忽略哪些應考慮的因素？

3. 在這課堂中所學到的內容能否幫助我在日後作重大決定時作較周全的考慮？怎樣幫助？