

7

構念七：

自我效能感

Self-efficacy (SE)

7

構念七：

自我效能感 Self-efficacy (SE)

作者：曾潔雯、羅智雯

理 念

自我效能感乃個人對自己是否擁有能妥善完成特定行動的能力的判斷。它影響一個人的感受、思想、行為和做事的毅力。自我效能感較高的人，相信自己有能力勝任所承擔的工作 (Bandura, 1997)。自我效能感受最少五種因素影響，包括：1. 個人的成功經驗 (mastery experiences)、2. 從他人的成功經驗而得到鼓舞 (vicarious experiences)、3. 想像成功的經驗 (imaginal experiences)、4. 旁人的觀感和意見 (social persuasion)、及 5. 身心情緒狀態 (physiological and emotional states) (Bandura, 1997; Maddux & Gosselin, 2003)。

Bandura (1994) 指出自我效能感通過「心理過程」(psychological process) 影響我們的行為和表現。「心理過程」可細分為「認知過程」、「動機過程」、「情感過程」和「選擇過程」。

自我效能感影響甚廣，包括心理、生理、社交和道德發展等各方面 (Ehrenberg, Cox, & Koopman, 1991)。自我效能感較高的人，正面質素亦多。例如：做事有毅力、能找到工作的意義、視困難為成長的機會、嘗試實踐遠大的目標等。遇到挫折或失敗時，他們不會否定自己的價值，反而會嘗試掌握有用的知識和技能，增加成功機會。根據社會認知理論 (Bandura, 1997)，自我效能感在嬰孩期便開始建立，隨著個人的成長和經歷有不同的發展。能否建立較高的自我效能感，視乎每個人的經歷、能力和能否完成「成長任務」。

本構念之中一課程著重幫助學生發掘個人能力、透過個人的成功經驗提升自我效能感，及教導學生訂定目標的技巧以協助他們成功達到目標，從而進一步提升自我效能感。但在實踐目標的過程中和人生旅途上，困難和障礙是無可避免的。要成功跨越，必須了解問題、對症下藥，以及不要讓負面情緒困擾自己。

在現今社會，終身學習是保持個人和社會不斷進步的一個重要元素。因此，在本構念之中二課程中，單元 SE2.1 透過發掘合適個人的學習策略，幫助學生更有效學習，以提升他們於學習方面的自我效能感。單元 SE2.2 則讓學生認識和學習識破扭曲思想，減少扭曲思想對他們的自我效能感的負面影響和令情緒受困。

課程概覽

單元	單元目的	教學目標
學習全攻略 (SE2.1) (三十分鐘)	提升學習方面的自我效能感	(1) 了解不同的學習策略 (2) 發掘適合個人的學習策略
扭曲怪獸屋 (SE2.2) (三十分鐘)	減少扭曲思想對自我效能感的負面影響，預防抑鬱	(1) 認識扭曲思想 (2) 學習識破扭曲思想

參考資料

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramchandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71–81). New York: Academic Press.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.

Ehrenberg, M. F., Cox, D. N., & Koopman, R. F. (1991). The relationship between self-efficacy and depression in adolescents. *Adolescence*, 26(102), 361–374.

Maddux, J. E., & Gosselin, J. T. (2003). Self efficacy. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 218–238). New York: The Guilford Press.

構念

自我效能感

對象

中二學生

單元目的

提升學習方面的自我效能感

教學目標

1. 了解不同的學習策略
2. 發掘適合個人的學習策略

教學工具

簡報：「學習攻略大檢閱」	附件 1
個人工作紙：「學習攻略大搜查」	附件 2
導師參考資料：「學習攻略大搜查」	附件 3
成長拼圖	附件 4

教學方法

- 個人活動
- 小組討論

活動程序

30 分鐘

 主要活動
 次要活動

活動	步驟
I. 引起動機 5 分鐘	導師問：「你覺得自己學甚麼東西最易上手？最有信心學得好或學得快？」請學生與鄰座同學交換意見或請幾位學生對全班講述心得。
II. 個人活動 「學習攻略大搜查」  10 分鐘 教學工具 附件 1 附件 2 附件 3	目的：了解不同的學習策略，並發掘適合個人的學習策略 1. 播放簡報（附件 1），利用玩網上遊戲的策略與學習作類比，來引起學生的興趣，從而分析不同範疇的學習策略。 2. 派發個人工作紙（附件 2）。 3. 學生先在「學習目標」一格填上自己想學習或有興趣學習，但偏偏自我效能感較低的事情。再填上學習該事情的「困難 / 障礙」、「能力強 / 弱」、「提升學習成效的方法」及「時間管理」，引導學生思考： <ol style="list-style-type: none"> 甚麼因素（個人或環境）影響了學習？ 洞悉這些障礙後，有甚麼方法可以清除它？（參考附件 3）。
III. 小組討論 「學習攻略全接觸」  8 分鐘	目的：學生互相參考學習策略 1. 學生分成 8 個小組。 2. 學生就剛才完成的工作紙與同學分享，互相學習。若學生在剛才的一節中未能想出提升學習成效的方法，亦可利用這機會與同學討論，尋求對策。 3. 請學生匯報討論結果。
IV. 總結 2 分鐘	1. 鼓勵學生按個人的特質，制定適合自己的學習策略，並勇於嘗試，不要讓失敗的感覺影響自己的信心，面對目標而卻步。 2. 強調成功與否不是只著眼於能否達到目標，而是與過往的個人表現比較，看看有沒有進步的地方，並且在過程中不斷了解自己的長處和弱點，發揮長處及改善弱點，使自己不斷進步。 3. 鼓勵各學生互相學習。

活動	步驟
<p>V. 自我反思</p> <p>5 分鐘</p> <p>教學工具 成長拼圖</p>	<ol style="list-style-type: none">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

<h3>1. 引起動機</h3>	<ul style="list-style-type: none"> 建議擴大學生的思索範圍，由學業伸展到生活中的不同範疇，如運動、藝術、飲食、娛樂等。導師可舉例，如「打波」、「織頸巾」、「唱K」、「背歌詞」、「玩啤牌」、「改花名」、「烹飪」、「打機」（可說出時興的遊戲名稱）、「講笑話」等。建議舉例時要因應學生的背景，多運用時下年青人常用的口語，以引起學生的興趣及共鳴。這節旨在引起學生動機，並令學生覺得導師了解及接納他們。這一點對於自我效能感較低的學生尤其重要。 若學生認為活動抽象，難想到自己最擅長哪些東西，導師可以帶領學生由他們身體每一部分開始想想「我的（腦袋／臉／嘴／雙手／雙腿……）學習甚麼東西最快最好？」，例如臉和嘴，「我模仿別人的表情、神態和語氣最似，學得最快」。 學生願意在課堂中表達自己，顯示他／她對導師及同學有一定的信任。若導師在過程中發現學生在日常生活中有不當的行為，導師須在適當的時候給予指導及跟進。
<h3>2. 「學習攻略大搜查」</h3>	<ul style="list-style-type: none"> 派發工作紙後，學生開始填寫工作紙之前，建議導師先讓學生安靜下來才開始填寫，令他們的精神狀態較集中。方法如下：以較低沉的聲線和認真的態度，營造認真的氣氛；請學生準備好筆和工作紙，邀請他們共同進入遊戲世界，然後才逐步帶領他們在工作紙的每一部分填寫答案。 學生的學習目標可以是學業以內或以外的事情，因「學習」可包括學業及非學業的項目。導師可因應學生的背景及情況要求學生訂下學業方面的目標，或讓學生自由選擇訂立學業範疇以外的目標。 若時間不足，可請學生集中發掘「困難／障礙」、「能力強／弱」及「提升學習成效的方法」，而省卻「時間管理」一項。 請導師鼓勵學生要認真發掘個人在學習上的困難、障礙、及自己能力的強弱。要進步及成功，其中一項要素是認清障礙，了解自己的能力及問題所在，找出有效的處理辦法。
<h3>3. 總結</h3>	<ul style="list-style-type: none"> 第二點可引用 2004 年雅典奧運會田徑男子 110 米欄金牌得主劉翔的座右銘「勿以善小而不為，勿以力小而不做，積小善終成大德，積小成終成大功」，鼓勵學生努力不懈，爭取點滴的成功，日後必會有成就。

延伸活動建議

活動	內容	建議
學習策略 Get Set Go	<p>目的：學生在有互相支持的環境下實踐學習目標</p> <p>學生組成學習支援小組，與組員分享在「學習攻略大搜查」工作紙中所填上的資料。請學生運用於 SE1.4 所學習的訂立「SMART」目標的方法，訂立及實踐學習目標。組員定期檢查同學有沒有實踐計劃，達到互相鼓勵及推動的作用。</p>	<p>學生可自由分組，與相熟及信任的同學一組。</p>

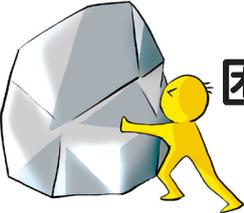
附件 1 簡報：「學習攻略大檢閱」

附件 2 個人工作紙：「學習攻略大搜查」

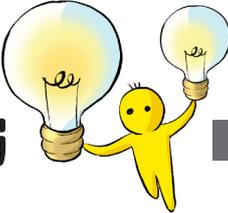
姓名：



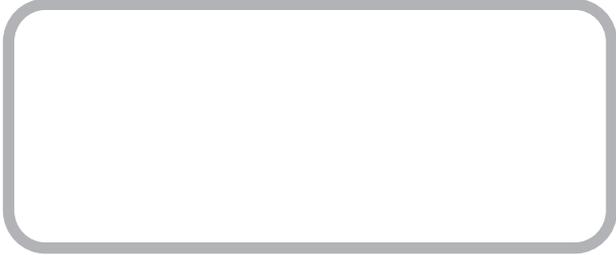
學習目標



困難 / 障礙



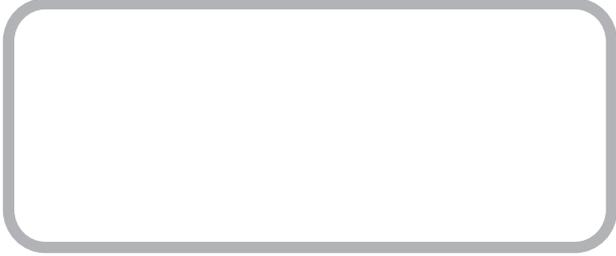
能力強 / 弱



提升學習成效的方法



時間管理



附件 3 導師參考資料：「學習攻略大搜查」

輔助學生思考的資料

1. 學習目標
 - 希望學到甚麼
 - 期望學習的成果

2. 困難/障礙
 - 記憶力不好
 - 時間不足
 - 沒心機溫習
 - 影響專注的事物

3. 能力強/弱
 - 自己表現較強的科目
 - 自己表現較弱的科目

4. 提升學習成效的方法
 - 遠離容易使自己分心的事物，發掘可令自己專注的方法
 - 分配多些時間準備自己表現較弱的科目
 - 學習適合自己的記憶法
 - 學好時間管理
 - 發掘鼓勵自己的方法
 - 找出最適合個人的溫習時間及環境

5. 時間管理
 - 制定時間表並依照已定下的計劃學習

附件 4 成長拼圖

姓名：

班別：

日期：

1. 我在課堂中表現得最好的是甚麼？

2. 我可以怎樣應用在課堂中學到的東西？

3. 這些經驗對自己的生活或成長有甚麼幫助？