

**第三節 認識自己的能力**

時間：1小時30分鐘

目的：1. 讓學生認識能力的三大類別（專門能力、自我管理能力和綜合能力）  
2. 讓學生檢視自己的各項能力

## 活動流程

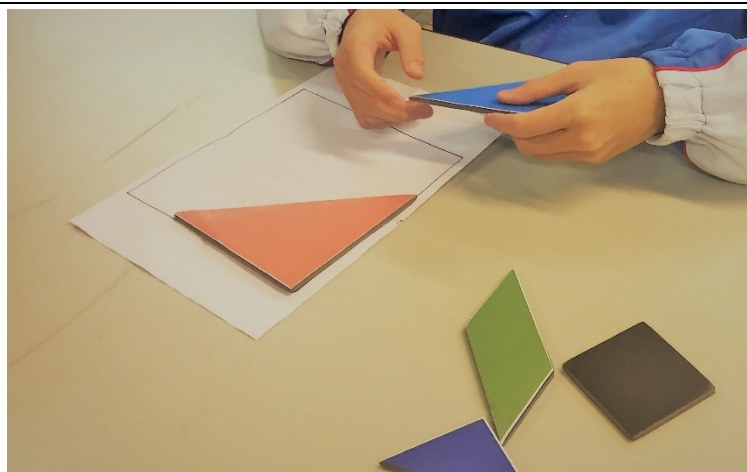
時間	活動內容	物資準備
15 分鐘	<p><b>活動 1：引發動機</b></p> <p><b>「個人能力小挑戰」</b></p> <p>目標：從遊戲中讓學生發掘自己的能力</p> <p>流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 導師可因應學生情況及時間進行以下小遊戲（如：分組計分作賽）。           <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 挑戰一：找不同（觀察能力）               <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 學生需要從兩幅圖中，找出 15 項不同</li> </ul> </li> <li>ii. 挑戰二：七巧板考起你（思考能力／解難能力）               <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 學生需要重組七巧板</li> </ul> </li> <li>iii. 挑戰三：難搞的小盒子（耐性／定力）               <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 學生需要按 IQ 盒內的小珠還原位置</li> </ul> </li> <li>iv. 挑戰四：眼明手快（身體協調）               <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 學生需要放十隻筷子在手背上，然後向上拋起並反手用掌心接回。可先由兩枝的木筷子開始練習，逐漸增加筷子數量。</li> </ul> </li> </ol> </li> <li>2. 討論問題：           <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 你最喜愛哪個挑戰？當中運用了哪種能力？</li> <li>ii. 有否嘗試不同的挑戰？覺得自己哪方面做得比較好？</li> </ol> </li> <li>3. 帶出此節活動的主題「能力」，並引發學生興趣。</li> </ol>	<p>附件 3.1：考眼力找不同</p> <p>七巧板</p> <p>小盒子</p> <p>筷子</p>

30 分鐘	<p><b>活動 2：主題活動 1</b></p> <p><b>「能力大檢閱」</b></p> <p>目標：認識能力的三大類別</p> <p>流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 導師講解能力的三大類別（專門能力、自我管理能力和綜合能力），讓學生知悉分類。</li> <li>2. 把學生分成兩至三組，導師派發能力分類咭，學生嘗試把字咭分成三大類，貼在黑板上，以掌握學生對能力概念的認知程度。</li> <li>3. 導師派發「自我管理大檢閱」工作紙，讓學生就個人經驗或別人的評價，選擇一種顏色筆圈出十個自己認為擁有的自我管理能力和三個自己需要改善的自我管理能力。</li> <li>4. 請學生試分享一至兩項自己認為做得比較好的自我管理項目，並試舉例子。</li> </ol>	<p>附件 3.2： 投影片_認識自己的能力</p> <p>附件 3.3： 能力分類咭</p> <p>附件 3.4： 自我管理大檢閱</p>
40 分鐘	<p><b>活動 3：主題活動 2</b></p> <p><b>「小組合作大挑戰」</b></p> <p>目標：從遊戲中讓學生發掘自己的能力</p> <p>流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 導師準備一項小組合作活動讓所有學生一同參與，以下是其中一個例子。</li> <li>2. 運送化學廢料（約玩 20 至 30 分鐘）：四至五個學生一組，學生要利用繩及橡筋把載水之膠杯從指定區域（如 6 尺乘 6 尺），運往另一個地方。注意在活動之過程中，學生不可踏進指定區域或用手接觸器皿。</li> <li>3. 導師在過程中觀察，待活動完成，帶領學生作解說，分享大家所運用的綜合能力、過程中深刻的片段，以及欣賞其他參加者的甚麼特質或強項。</li> <li>4. 導師派發「綜合能力大檢閱」工作紙，邀請學生回顧過往經驗，圈出曾運用的綜合能力，並說明學生從不同經歷中慢慢累積不同能力，鼓勵學生多作嘗試。</li> </ol>	<p>繩 4 條、膠杯 1、橡筋 2 條、劃界電線膠布</p> <p>附件 3.5： 綜合能力大檢閱</p>

5 分鐘	<p><b>總結：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能力可分為三大類別，而能力透過經驗累積、培養及訓練，是可以改變及增強的，鼓勵學生多作嘗試。</li> <li>2. 每個人有自己較擅長的地方，也有需要加強的部份，可透過平日的經驗及別人的觀察，加強自我認識，了解自己需加強的地方。</li> </ol>	
------	---	--

## 教學建議

<p><b>活動 1：</b> <b>引發動機</b> <b>「個人能力小挑戰」</b></p>	<p><b>活動解說：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 這些小遊戲分別測試學生不同的能力，例如：找不同考驗觀察能力；七巧板考驗思考能力及解難能力；難搞的小盒子挑戰定力及耐性；眼明手快講求身體協調能力。每位學生均有這些能力，而且不同學生有屬於自己的強項。</li> <li>2. 如我們在某部份的能力較高，在挑戰任務時，表現較佳，往往較有滿足感，容易促成我們較喜愛該任務。同樣道理能應用在生涯規劃上。當我們擁有的能力可滿足該行業的要求，容易令我們在該工作獲取成功感。</li> </ol> <p><b>活動照片：</b></p>  <p>圖：小盒子</p>
--	---



圖：學生嘗試用七巧板還原圖案

**活動 2：**  
**主題活動 1**  
**「能力大檢閱」**

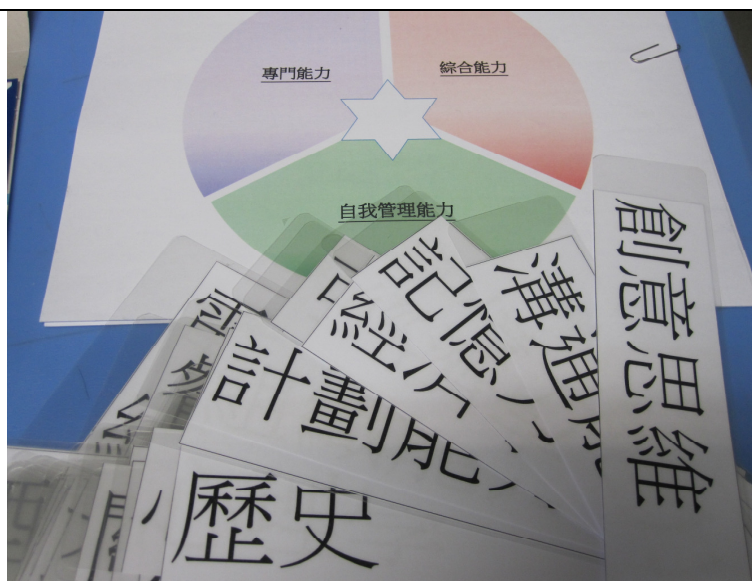
**活動解說：**

不理想的學業成績、別人的低期望及負面評價，讓大部份有讀寫困難的學生的能力感也較低。然而，學業成績並非唯一衡量能力的方法，有讀寫困難的學生也能從不同經驗，加強自己其他的能力，發揮潛能。此節活動讓有讀寫困難的學生對「能力」有不同的看法，讓他們更有動力作多元學習，探索自己及世界。

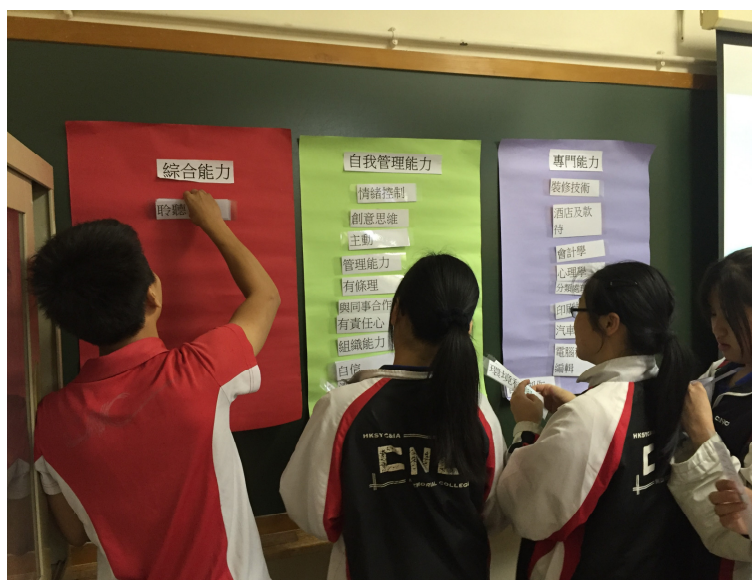
**常見情況：**

1. 導師派發能力分類咭，學生嘗試把字咭分成三大類，貼在黑板上時，部份學生會分錯項目，導師可藉此澄清三大能力範疇的概念，輔以例子說明，讓他們有更深印象。
2. 學生在填寫「自我管理大檢閱」及「綜合能力大檢閱」工作紙時，可能需要時間回想平日的自己及以往的經驗，導師也可舉一些例子協助學生聯想。

**活動照片：**



圖：學生嘗試把能力卡分類



圖：分類後把能力卡貼上黑板

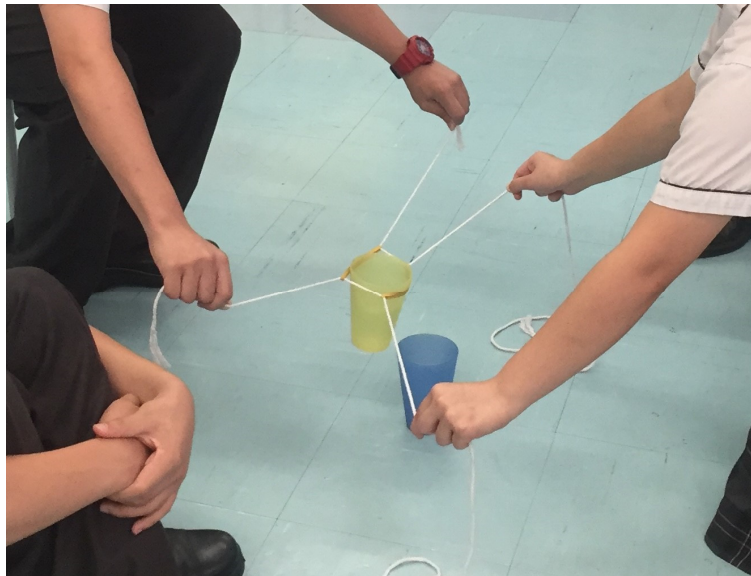
**活動 3：**  
**主題活動 2**  
**「小組合作大挑戰」**

**活動解說：**  
透過大家分享過程中深刻的片段，找尋所運用的綜合能力，同時欣賞其他參加者的甚麼特質或強項，讓大家明白每個人在團隊中都有著自己的角色，可能是領導者、執行者、觀察者等。同時，每人可發揮自己所長之餘，亦可因應別人的特性而互相配合。

**常見情況：**  
1. 導師可選擇其他團隊遊戲代替以上範例的活動，而選擇遊戲時宜選擇可調節難度的活動，讓參加者能逐漸加強信心及參與動機。

2. 導師也可選擇離開學校到營地進行歷奇活動，以代替是節內容，並增加參加者的多元經歷。

**活動照片：**



圖：「運送化學廢料」是合作遊戲例子之一

### 參考資料

1. 香港社會服務聯會（2006）。青少年生涯發展服務培訓計劃教材套。香港：教育局。

### 附件

- 附件 3.1：考眼力找不同
- 附件 3.2：投影片\_認識自己的能力
- 附件 3.3：能力分類咭
- 附件 3.4：自我管理能力大檢閱
- 附件 3.5：綜合能力大檢閱