

學習單 2~我是最棒的！

Q1.漫畫文本中，有一段以外貌體型對他人進行人身攻擊的行為。現在請每位同學選擇一個運動項目（以自己或參考本故事漫畫角色），針對選手之身材、運動特性等條件，利用下面 SWOT 策略表格進行自我覺察優劣勢分析，並寫出自我認同的因應作為。

SWOT 分析	<input type="checkbox"/> 籃球 <input type="checkbox"/> 舉重 <input type="checkbox"/> 羽球 <input type="checkbox"/> 跆拳道 <input type="checkbox"/> 田徑 <input type="checkbox"/> 游泳 <input type="checkbox"/> 其他
S 優勢 (Strengths)	1. 2. 3.
W 弱點 (Weaknesses)	1. 2. 3.
O 機會 (Opportunities)	1. 2. 3.
T 威脅 (Threats)	1. 2. 3.
面對不同運動類型的條件差異，如何展現自我認同？	1. 2. 3.

Q2.漫畫文本中，提及教練為了既定的目標而開始勤訓苦練之情節，事實上要達

到目標，必須有詳盡的計畫。讓我們一起來充當紙上教練，並透過 SMART 原則打造一個圓夢大計畫吧！

SMART 原則	具體目標設定內容
Specific 明確性	(需要具體明確，清楚定義所訂之目標是什麼。)
Measurable 可衡量性	(需要有可記錄的方法或指標，以便追蹤進度和評估成果。)
Achievable 可達成性	(需要實際可達到，既具挑戰性又實際可行的階段目標。)
Relevant 相關性	(需要與個人或團體大目標相關聯的精進作為。)
Time-bound 有時限性	(需要設定各階段明確時限，以確定何時達成。)

Q3. 每個班級都是一個群體，平時發生的每個事件都足以影響團隊的向心力，萬一處理不好甚至可能會演變成校園霸凌事件。透過以下情境想一想，當你遇到自己或別人的失誤而影響整個團隊時，你會用什麼態度面對處理：(無標準答案，著重同儕互相討論，由老師提出綜合建議及結論)

班際排球比賽來臨，九年三班的同學付出了大量時間與心力練習。但在四強賽決勝時刻，小明因發球失誤，而斷送了班上的晉級資格，全班頓時哭成一團。同時，小明獨自一人離開球場回班上休息。而賽後，許多人在社群網站上留言惡意批評小明的不是。

1. 如果你是小明，面對同學們的惡意批評，你認為哪個處理方式較好？

- (1) 不做任何回應，自己默默承受就好。
- (2) 為自己失誤道歉，盡力去化解批評。
- (3) 覺得自己不是故意的，所以抗辯到底。
- (4) 覺得自己遭受霸凌求助師長與家長。
- (5) 其他_____。

2. 如果你是隊長，希望能兼顧球隊士氣與隊友情緒，賽後你可能的反應會是？

- (1) 輸就輸了，運氣不好，沒什麼好檢討的。
- (2) 比賽會輸都是小明害的，下次絕對不讓他上場。
- (3) 傾聽團隊其他人的建議，鼓勵大家並一起討論失敗原因。
- (4) 忽略小明的失誤，先檢討團隊其他的失誤和問題。
- (5) 其他_____。

3. 如果今天是因為你的失誤而輸掉比賽，賽後你可能的反應會是？

- (1) 失誤是常有的事，相信隊友可以理解自己。
- (2) 先向隊友道歉，並告訴他們自己會檢討改進。
- (3) 感到內疚不已，覺得都是自己的錯而不說話。
- (4) 覺得自己能力很差，以後不再參加任何比賽了。
- (5) 其他_____。

4. 如果你看到網路上對小明的言語霸凌情況越來越激烈，你可能會怎麼做？

- (1) 不關我的事，讓事情繼續下去囉！

(2)我無能為力，小明要自行化解才行！

(3)請隊長出面緩頰，並提醒網路言詞應避免過激！

(4)我不想得罪大家，但會轉告師長協助處理！

(5)其他_____。