

桃園市 106 學年度國民中小學教師優良教學示例獎勵計畫

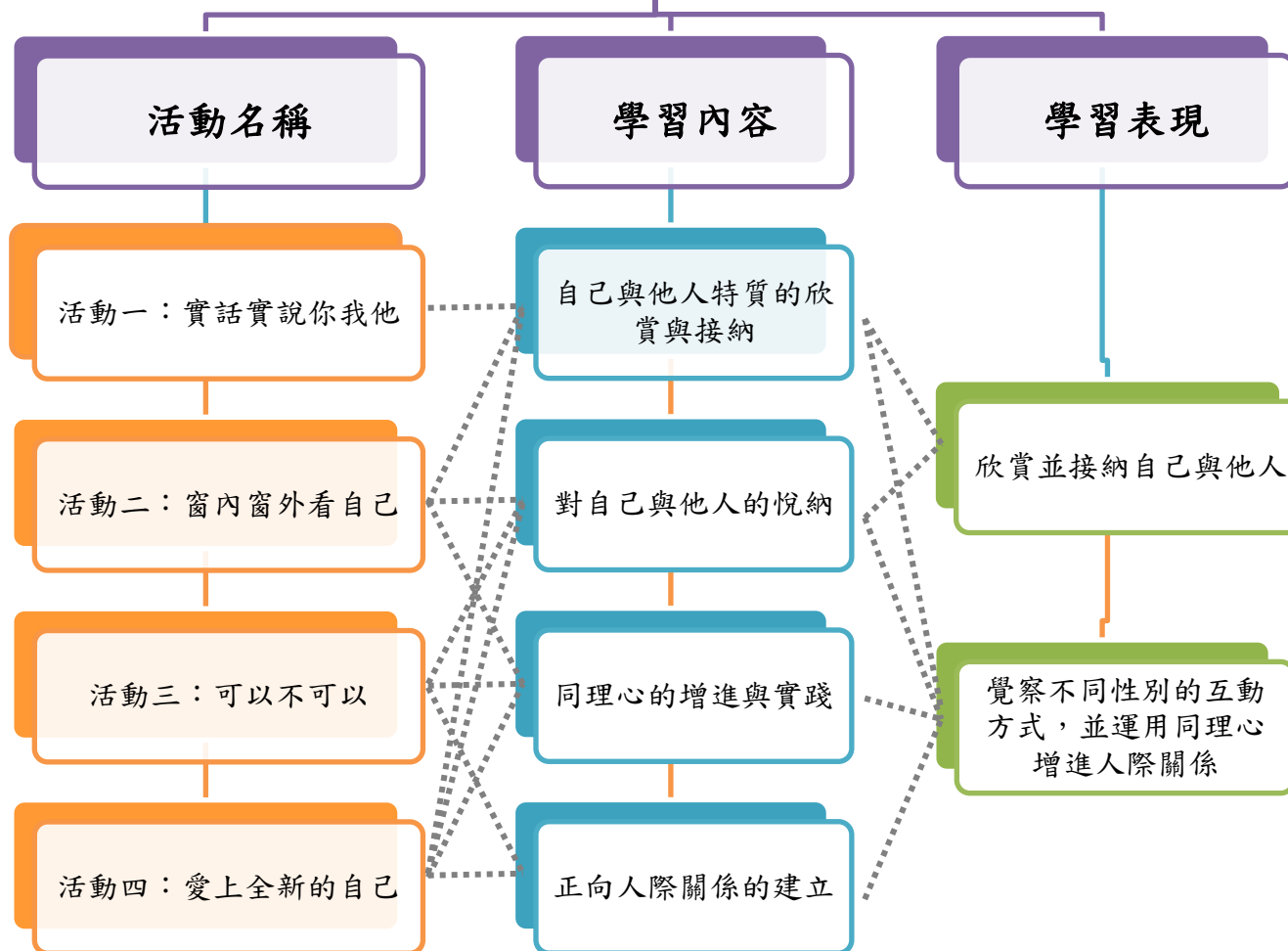
教學活動設計

活動名稱	遇見真實的「我」		單元名稱	遇見真實的「我」
科目	綜合活動		教材來源	自編教材
設計者	高婉玲		教學對象	五年二班
教學時數	40 分鐘，共 160 小時		演示節次	第三節，共四節
課程設計理念說明				
<p>自我概念(self-concept)或稱為自我觀念，指的是個體對自己多方面特質的總合看法。每個人對自己會有一個整體的看法，認為自己是怎樣的人，並會對自己產生喜歡或厭惡的感受，也會對自己有所評價，認為自己有價值或沒價值。亦即，自我概念是綜合體，集合對自己各方面狀況的了解與評價，不僅是「我是誰」，也包括了「我好不好」或「我有用嗎」。</p> <p>自我探索一直是一個不間斷的人生課題，研究發現，孩子的自我概念，會深深地影響他的能力表現（如學業表現）、他與別人相處的狀況等等。擁有較健康、正向自我概念的孩子，比較獨立、願意承擔責任、較能承受挫折、接受挑戰，在跟別人互動時，也較懂得尊重他人。</p> <p>若把自我概念拆開來，我們可以再細分為許多層面，例如「生理我」指的是對自己身體的看法，「心理我」則是對自己能力、特質的看法，而「家庭我」指的是對於自己在家庭中角色的看法；最後，「社會我」則是長期與他人互動之後，對於自己社會角色的看法。</p> <p>本套課程主要焦點在與學生討論「心理我」及「社會我」兩大層面。「心理我」的主要學習重點是「覺察自我特質」、「發現自我能力」、「肯定自我價值」；「社會我」的主要學習重點是「能覺察自己在他人眼中的樣子」、「能接納或調整自己與他人的不足」、「能培養同理心的態度」。</p> <p>本教學活動設計共四節，活動內容有桌遊體驗、小組討論、提問思考、同儕回饋、體驗活動等，期望能達到「多元、體驗、省思、實踐」四大核心目標。此外，本課程最大亮點在於「將主導權回歸於學生」，教學活動中有大量的「組內分享」，以團體輔導的形式搭配「多元」的活動，將焦點著重在每個學生的想法及組內的凝聚力，盼學生能在一次又一次的分享中逐漸開放自我，從桌遊「體驗」、到自我「省思」，最後是自我肯定之「實踐」。</p>				
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。 2a-III-1 覺察不同性別的互動方式，並運用同理心增進人際關係。	核心素養	E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。
	學習內容	Aa-III-1 自己與他人特質的欣賞與接納。 Aa-III-2 對自己與他人的悅納。 Ba-III-2 同理心的增進與實踐。 Ba-III-3 正向人際關係的建立。		E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。
議題融入	實質內涵	生涯規劃教育		
	所融入之學習重點	學生能認識自己的特質與興趣，覺察自己的優勢能力，探索其生命價值，肯定自我與同儕，是其生命的重要歷程，也是生涯規畫中不可或缺的一環。		

教材來源	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 自編教材概念來源：工作坊活動與夥伴分享。 ◆ 自製〈實話實說〉桌遊牌卡概念(來源：2Plus 實話實說 2)。 ◆ 臉卡(作者：王釋逸心理師)。 ◆ 桌遊解說影片：2Plus-實話實說教學影片 https://www.youtube.com/watch?v=G44a0sTdXLU&t=76s
教學設備/資源	電腦、單槍、桌遊解說影片、教學PPT、學習單、自製〈實話實說〉桌遊卡牌、著色用具、全開海報紙5張、A4紙26張、臉卡表5張。

課程架構

遇見真實的「我」



核心素養指標

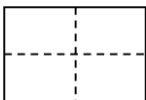
E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。
E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。

具體學習目標

1. 【活動一】實話實說你我他
 - (1) 能和小組組員進行活動，並遵守遊戲規則。
 - (2) 能思考自己所擁有的特質，形成初步的自我認識。
2. 【活動二】窗內窗外看自己
 - (1) 能藉由周哈里窗進一步認識自我特質，了解自己眼中的自我及他人眼中的自我之異同。
 - (2) 能與小組組員分享自己的想法，並尊重他人。
 - (3) 能覺察「公開我」、「盲目我」、「隱藏我」之關聯，思考自己在人際相處上是否需要調整，以促進與他人的連結。
3. 【活動三】可以不可以
 - (1) 能發現自己與他人的優勢能力，並給予肯定。
 - (2) 能接納自己的限制，包容他人的不足，理解每個人都各有各的限制。
4. 【活動四】愛上全新的自己
 - (1) 能發現「討厭的臉」也有正向特質，並將之與自我正向特質連結。
 - (2) 能在討論中逐漸接納自己的陰暗面，真誠地做自己。
 - (3) 能以自我肯定的語句自我介紹，也能以肯定的眼光看待同儕。

教學活動	教學資源	時間	學習評量
<p style="text-align: center;">【活動一】實話實說你我他</p> <p style="text-align: center;">(第一節開始)</p> <p>壹、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 製作課程 PPT、桌遊牌卡、牌架與學習單。 2. 將全班分五組：學生與自己親近的友伴一組。 3. 於課堂開始前，將教室座位排列成分組座位。 <p>貳、引起動機-遊戲說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發下桌遊牌卡、牌卡架與紀錄表。 2. 搭配教學影片〈2Plus-實話實說教學影片〉，逐步向學生說明桌遊〈實話實說〉的遊戲玩法。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 拿出彩虹筆或色鉛筆將「覺得自己可能會得到的牌」在紀錄表上塗上顏色。 (2) 將詞語組牌卡洗牌，平均發給每個人。(5 人組：每人 10 張；6 人組：發完為止) (3) 從自己得到的牌卡中，選擇最適合描述其他組員的牌卡，<u>文字朝下</u>放置於對方面前(桌面)。剩下的牌卡留在自己手中。 	實話實說 遊戲紀錄表 說明影片 單槍 投影片	2 分 8 分	• 學生能理解遊戲規則

<p>(4) 將自己面前收到的卡牌洗牌，<u>文字面朝外</u>的放置於牌卡架上。</p> <p>(5) 每個人輪流猜自己牌卡架上的牌。</p> <p>◆ 使用句型：「我有...嗎？」</p> <p>(6) 如果猜對了，其他組員要協助他將那張牌拿起來，文字朝上放在他的面前。如果猜錯，則誠實告訴他「你沒有」。</p> <p>(7) 每個人在同一輪中只能猜一次。</p> <p>(8) 將猜錯的詞語打上「×」的符號，猜對的詞語打上「○」的符號。</p> <p>(9) 先猜完牌架上所有牌者獲勝，遊戲結束。</p> <p>參、發展活動-開始遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每個人輪流猜自己牌卡架上的牌。 ◆ 使用句型：「我有...嗎？」 2. 如果猜對了，其他組員要協助他將那張牌拿起來，文字朝上放在他的面前。如果猜錯，則誠實告訴他「你沒有」。 3. 每個人在同一輪中只能猜一次。 4. 將猜錯的詞語打上「×」的符號，猜對的詞語打上「○」的符號。 5. 先猜完牌架上所有牌者獲勝，遊戲結束。 <p>肆、綜合活動-遊戲結束</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將牌卡及牌卡架收好放回盒子中。 2. 這節課的遊戲，帶給你什麼樣的感覺？ <p style="text-align: center;">(第一節結束)</p> <p style="text-align: center;">【活動二】窗內窗外看自己</p> <p style="text-align: center;">(第二節開始)</p> <p>壹、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 於課堂開始前發下學習單。 <p>貳、引起動機-回顧時間</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問： <ul style="list-style-type: none"> ◆ 上一節課的活動中，收到了什麼牌是感到<u>開心</u>的？為什麼？ ◆ 上一節課的活動中，收到了什麼牌是感到<u>生氣</u>的？為什麼？ ◆ 上一節課的活動中，收到了什麼牌是感到<u>難過</u>的？為什麼？ ◆ 上一節課的活動中，收到了什麼牌是感到<u>驚訝</u>的？為什麼？ 	<p>25 分</p> <p>5 分</p> <p>10 分</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 學生能遵守遊戲規則進行活動 • 學生能表達參與活動的心情 • 學生能分享自己收到不同牌卡的心情，並具體說出原因
---	------------------------------------	---

<ul style="list-style-type: none"> ◆ 教師提問：我可以如何將「隱藏我」的特質，慢慢變成公開我的特質？可以怎麼做？ ◆ 教師提問：我一定要把「隱藏我」變成「公開我」嗎？ <p>教師小結：過度壓抑可能有害身心，但要說出自己隱藏的秘密也需要勇氣。所以要不要把「隱藏我」變成「公開我」是自己的選擇，你可以選擇說或不說，但重點是要自己感到舒服、自在。</p> <p>4. 向學生介紹周哈里窗的「未知我」。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 「未知我」(什麼都沒有)：自己跟同學都認為沒有的特質。 ◆ 組員輪流分享：有哪些特質是你現在沒有，但想要擁有的呢？ 		5 分	<ul style="list-style-type: none"> • 學生能分享自己還想要擁有的特質是什麼
<p>肆、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問：透過今天這兩節的活動，你對自己的特質有什麼新發現？對同學的特質又有什麼新發現？ 2. 組員輪流回饋：分別用一句話讚賞或感謝同組組員這兩節課的陪伴。 3. 完成學習單。 		10 分	<ul style="list-style-type: none"> • 學生能以正向的態度感謝組員的陪伴，營造友善的討論氛圍
<p>(第二節結束)</p> <p>【活動三】可以不可以</p>			
<p>(第三節開始)</p> <p>壹、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 前一天請學生攜帶粉蠟筆。 2. 於各組桌上放置一張海報紙。 			
<p>貳、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 回顧上一節課討論的「周哈里窗」。 2. 引導學生在海報紙上畫出四個象限。 <p>教師指導語：上一次我們討論過「周哈里窗」的四個區塊，這個禮拜我們玩「不一樣的周哈里窗：能力之窗」。請你們先幫我把桌上的海報紙分成四等份。</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>海報紙 粉蠟筆</p>	2 分	

情，並寫在海報紙上。

- ◆ 教師詢問：這個的「不會」和第三格(I can't, you can't)的「不會」有什麼不一樣嗎？哪個「不會」寫起來比較輕鬆、容易？為什麼？

肆、綜合活動

1. 教師總結：限制其實無所不在，所以我們應該要思考的是如何做自己能做的事情，並接納自己與他人的「不能」。
2. 組員輪流回饋：用一句話肯定組員的能力，並為組員打氣。

(第三節結束)

【活動四】愛上全新的自己

(第四節開始)

壹、準備活動

1. 前一天請學生攜帶粉蠟筆。
2. 在各組桌上放圖畫紙、若干張 A4 紙及臉卡表。

貳、引起動機

1. 教師提問：在前三堂的課程中，我們從討論自己的特質，到討論自己能做的事情、自己的能力，請問你們對自己有什麼新的發現嗎？

參、發展活動-變臉活動

1. 請學生從臉卡表中選一張「自己最討厭」的臉，仔細端詳這個臉後畫在圖畫紙上(可以自己決定要完全一樣，還是要有些調整)。畫完後將這個臉孔取一個名字，並與組員分享。
2. 請學生將 A4 紙摺對折，一半寫下剛剛那個最不像自己的臉可能會有的 3 個正向特質。同組組員輪流分享。
3. 請學生在 A4 紙的另一半寫下自己最驕傲的五個特質。對照兩邊特質後，將靠近(相像)的特質連起來，然後和組員分享。
4. 把畫改成比較貼近自己的樣子，取一個名字後，並和組員分享。
5. 教師小結：我們每個人都有一張「喜歡的臉」和一張「討厭的臉」，兩個臉合在一起才是一個完整的「我」。不一樣的臉會在不同的時機出現，幫助我們去面對當時的環境，但不管是哪一張臉，都有一些值得肯定的地方喔！

臉卡表
圖畫紙
粉蠟筆

A4 紙

2 分

- 學生能理解「限制無所不在」
- 學生能肯定他人的正向能力，以正向眼光看待他人

3 分

- 學生能分享對自己新的看法

10 分

- 學生能將「討厭的臉」畫在圖畫紙上

5 分

- 學生能寫出「討厭的臉」的正向特質

3 分

- 學生能寫出自己所驕傲的特質
- 學生能將兩部分的特質連結

5 分

<p>肆、綜合活動-你我知多少</p> <ol style="list-style-type: none"> 請學生寫下自我介紹詞，丟進抽籤筒中。 教師從籤筒中抽出一張介紹詞，學生聽完內容後，猜主角是哪一位同學 <ul style="list-style-type: none"> ◆ 範例 1：我是個_____的人，雖然我_____沒有很好，但我_____很棒。 ◆ 範例 2：我是個_____的人，雖然我不會_____，但我_____做的很好。 ◆ 範例 3：我是個_____的人，我不用因為我不會_____而難過，因為我_____值得有自信。 <p style="text-align: center;">(第四節結束)</p>	<p>自我介紹卡 籤筒</p>	<p>14 分</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 能利用老師示範的句子，進行自我肯定 • 能透過活動重新以正向的眼光認識同學
--	---------------------	-------------	--

教學省思

- 學生過去接觸桌遊的經驗少，對於桌遊的規則理解花費較多時間，但搭配影片說明規則後，約有 80%的學生能迅速清楚遊戲規則並開始進行遊戲，剩下 20%的學生則因尚未進入狀況、分心而導致理解不清楚，教師私下再重述一次後能依照規則遊戲。
- 進行桌遊〈實話實說〉時，有學生收到「自己認為沒有的」負向特質(EX. 自戀)，同儕反覆說「XXX 是自戀」而生氣，輔導老師引導學生互相回饋，鼓勵學生彼此說出自己對該特質的看法，透過分享與回饋進一步了解自己或澄清誤會。
- 進行活動〈可以不可以〉時，發現學生在思考「限制」的部分較為困難（只有我不會、大家都不會），規定也較為嚴苛（寫了不會開車，就不能寫不會騎機車），顯現出學生平時對於限制的覺察較為不足，也因此可能會影響學生對限制的包容度。未來也許可以多利用不同的形式與學生討論自己與他人的限制，普同「大部分人都不會」的能力，並對「少部分人的限制」更有同理心。
- 透過學生的回饋，發現學生在整個課程結束後對自己都有進一步的認識。因為受限於時間因素，加上過去無自我探索的經驗，學生在討論的深度上沒有辦法像預期的那樣進行深度討論；建議未來可以加長課程時數，加入新的體驗活動或繪本，提前做更多引導，以協助學生對自我有更深入的認識。

實話實說你我他

班級：五年 _____ 班 座號：_____ 姓名：_____

G

愛惜物品	熱心	善良
守規矩	親切	活力
受歡迎	貼心	勇敢

H

不可靠	假鬼假怪	衝動
愛批評	忘東忘西	自戀
驕傲	偷懶	耍賴

I

溫暖	認真	可信賴
正義感	細心	勤勞
熱情	合作	堅持

J

愛比較	愛炫耀	愛學人
愛管人	愛告狀	愛插嘴
愛開玩笑	愛狡辯	愛哭鬼

K

老實	單純	負責任
誠實	幽默	有創意
有自信	會反省	謙虛

L

沒愛心	沒自信	沒禮貌
沒耐心	沒在聽	沒規矩
沒主見	沒反應	沒信用



<p>公開我 (我和同學都認為我有的)</p>	<p>盲目我 (只有同學認為我有的)</p>
<p>隱藏我 (只有我自己認為我有的)</p>	<p>未知我 (我和同學都認為我沒有的)</p>

我對我自己的新發現是_____

_____, 因為同學說

我_____

_____。

如果可以的話, 我還想要擁有

_____ (特質), 因為

_____。

上完這堂課, 我對自己「特質」

的新發現是_____

_____。

你最討厭哪張臉呢？
用粉蠟筆把它畫在紙上吧

