

一、設計理念：

依據艾瑞克森 (Eric H. Erickson) 的心理社會發展論，青少年處於自我辨識與自我認定時期，亦為建立角色任務認定與社會地位形成的重要時期。自我概念的形成由個人與環境交互作用建構，需藉由個體與他人、社會的互動逐漸形成。自我概念的形塑為一個動態的歷程，須由生活經驗不斷累積、持續養成。

然而，台灣青少年在求學階段中，為回應強調競爭、升學取向之教育體制及社會期待，需花費大量的時間準備學業及考試，少有時間與校園外的場域與活動建立連結及互動，也因前述之教育情境，教育制度的軟硬體之設計亦以升學為導向，缺乏自我探索、身心靈健康營造等多元課程，青少年少有自我探索的空間及機會，除易對未來感到迷惘，亦可能引發心理困擾等深層之社會問題。

因此，本課堂盼能營造自由探索氛圍，以學生作為課程中的主體，提供自發體驗、摸索自我的機會。課程以周哈里窗為架構，將課程分為公開我、隱藏我、盲目我、未知我四架構，共設計四堂課程。其中，透過「60秒特質挑戰賽」挑戰學生對自我認識的認知，引發其學習動機；以《青春發言人 | 改變你看自己的角度》打破學生對他人眼中之自我的想像，願意嘗試接受別人對自己的回饋，且願意將自身想法回饋給他人；用「本來以為的他...沒想到他...」營造友善環境提供同儕相互回饋之機會；再透過「換言一新」桌遊媒材引導學生探索、開創自身未知的潛能。

盼能透過上述課程活動設計，引導學生從不同角度及面向思考「我是誰？」的人生命題，更期待以多元的課程活動，增加學生探索機會以增進對自我概念的形塑，提升自我認識及自我覺察能力，不只與校園、教室中有所互動，也給予學生願意踏出探索步伐的勇氣。

二、教學流程：

活動一名稱：魔鏡魔鏡，我是誰？

時間：45

以「60秒特質挑戰賽」開頭，挑戰學生對自我認識的認知，並以日本人氣動漫《藍色時期》為媒材，呈現出了解認識自己的重要性，引發學生對認識自己的動機。課程中，透過圈選「Blob tree」中的角色，使學生能表達不同情境中自我的「公開我」為何，並回家訪問同學、家人、老師，來了解週遭重要他人對自己的認識。

活動二名稱：魔鏡魔鏡，你是誰？

時間：45

藉由老師分享「自己讓人很意外的 Point」，引導學生了解「隱藏我」，再透過《青春發言人 | 改變你看自己的角度》的影片，打破學生對自我揭露的擔心，並嘗試分享其他面向的自己。

最後，透過「本來以為的他...沒想到他...」，提供學生間相互分享與回饋的機會，營造出正向接納的環境，使其更願意接納不一樣的自己與他人。

活動三名稱：鏡中「新」的我

時間：45

以桌遊「換言一新」為媒材，學生透過挑選特質來解決情境，了解自身特質及優勢，以解決桌遊中所設定的情境難題，並嘗試付諸行動來獲得新特質。藉此引導學生思考「未知我」的意義，透過體驗激發學生探索自身潛能的動機。

活動四名稱：魔鏡魔鏡，這是我！

時間：45

綜合以上課程內容，運用周哈里窗進行總整理，並透過電影《高年級實習生》與《毛毛蟲的故事》來引導學生思考，該如何接納自己。

三、教學設計與流程			
領域/科目	綜合領域 / 輔導科	設計者	吳書宇、蕭憶芳、吳宜臻、江芸嫻、林奕璋、劉怡瑄、李欣淑、徐偉芳
實施年級	七年級	教學節次	四
課程名稱	魔鏡魔鏡我是誰		
教案實施情形	<input checked="" type="checkbox"/> 1.本教案已實際教學實施 (1) 實施時間：__11/09、11/10、11/16、11/23__ (2) 實施課程名稱：__魔鏡魔鏡我是誰？__ <input type="checkbox"/> 2.本教案尚未實際教學實施，預計實施日期：_____		
設計依據			
核心素養	總綱核心素養	A1 身心素質與自我精進	
	領域核心素養具體內涵	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源促進生涯適性發展，省思自我價值，實踐生命意義。	
學習重點	學習表現	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。	
	學習內容	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。	
議題融入	實質內涵	生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
	學習主題	生命教育-人學探索	
教材來源	公視青春發言人-改變你看自己的角度、換言一新桌遊 高年級實習生預告片： https://youtu.be/LcnDS-vuyJE 藍色時期： https://youtu.be/kq6x6j7sbC8 毛毛蟲的故事-不完美也是一種完美： https://youtu.be/CMUB1f1vMBM		

教學設備/資源	課程簡報、學習單、電腦、投影機、彩色筆、回饋貼紙、桌遊、印章
使用的公視影片	《青春發言人 改變你看自己的角度》
學習目標	
<ol style="list-style-type: none"> 1.運用周哈里窗，認識及摸索自己的各個面向。 2.藉由重要他人的回饋，了解不同角度的自己。 3.透過挑戰自我的過程，願意持續探索自我潛能。 4.以更多元的角度看待自己，接納並肯定自我存在之價值。 	

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>【第一堂課】魔鏡魔鏡，我是誰？</p> <p>一、我是誰？</p> <p>(一) 60秒自我挑戰賽：挑戰學生對自己的認識有多少。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.規則：計時60秒，請學生於學習單上寫下自己的個性與特質、任何關於自己的描述。 2.討論：思考及書寫過稱中有何感受？是否遇到困難？ 3.小結：自己是最貼近自己的人，但你真的認識自己嗎？在日常生活中，我們每天和自己相處，卻很少有機會靜下心來思考自己是什麼樣子的，接下來，我們會透過一系列的活動讓大家從各種層面認識自己。 <p>二、認識自己的重要性-藍色時期</p> <p>(一) 教師簡介日本動畫《藍色時期》劇情：一位高中生，成績優異，但也是班上讓老師的頭痛的人物，他不懂，為什麼自己認真讀書，也玩得很好，卻還是覺得人生很無聊，心情很沮喪，做事都提不起勁來，直到有一天，美術課上他看見他人的作品，他決定全心全意地投入在作品當中，他彷彿看見了人生的曙光，他找到了他人生的方向，他心境上感到無比的開闊，開始有了笑容，有了活力。</p> <p>(二) 教師與學生討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.主角轉變的原因是什麼，有什麼影響？：因為了解自己的興趣、知道自己的人生目標與方向，認識自己可以為自己可 	45分鐘	口語評量、紙筆評量、實作評量、分組

以為自己的人生帶來不同的風貌。

2.討論認識自己的好處：清楚知道自己的樣貌，行為有目標和方向，可以為自己選擇自己喜歡的人生。

3.討論不認識自己可能的影響？：不知道自己是誰，會有茫然的感受，容易受到他人影響而隨波逐流，無法真正開心。

3.小結：認識自己是很重要的一件事情！可以讓自己的人生過得更自在更開心，但有時候我們對自己的認識可能不足夠，所以我們要持續探索人生，為自己努力。

三、周哈里窗介紹&公開我

(一) 周哈里窗介紹

1.教師詢問學生可以認識自己的那些部分？ A：個性、特質、興趣、能力、價值觀...等。

2.教師詢問學生可以如何認識自己？ A：透過自我覺察、各種活動的探索、他人的回饋...等等

3.教師介紹周哈里窗：由美國社會心理學家 Joseph Luft 和 Harry Ingham 在 1955 年提出的周哈里窗概念，由自己與他人知道與不知道的層面，可分成四個部分的自己來認識。

(二) Blob tree 活動

1.教師引言：人是很多面貌的，不同角度的自己都是真實的，且能夠用很多方式體驗、思考自己的模樣，以表現出更貼近自己的樣子。

2.Blob tree 活動：情境設定在以班級為例的範圍，與學生討論，若此張圖片為班級情境，在不同位置的人，可能有什麼個性、心情。

3.請學生思考自己的位置：請學生以班級為情境，思考自己會在哪個位置，並寫下原因。

4.夥伴時間：5 分鐘時間，請同學互相訪問，彼此的位置在哪裡，並寫下對方的原因，了解彼此的想法和感受後，互相簽名，表示彼此了解彼此。

5.教師小結活動：透過分享原因，認識彼此，了解彼此的位置，找到自己在班級中的定位。

<p>四、教師總結</p> <p>(一) 教師與學生討論：公開我的範圍會有所變化嗎？A：會隨著情境的不同，適時地改變公開我的大小是適當的，例如陌生情境下的自己，可以不用自我揭露過多。</p> <p>(二) 教師與學生討論公開我的優點：讓自己在各種情境自在的做我自己是最重要的事情。</p> <p>五、回家作業：請學生回家訪問家人以及老師眼中的自己。</p> <p>【第二堂課】魔鏡魔鏡，你是誰？</p> <p>一、回顧上週課程、教師引言：認識自己是一輩子中很重要的事情，而認識自己也有很多的方式，上週透過周哈里窗認識自己的公開我，今天要認識自己的隱藏我（自己知道，他人不知道）以及盲目我（他人知道，自己不知道）的部分。</p> <p>二、讓你很意外的 point-隱藏我</p> <p>(一) 老師分享自己很讓人意外的 point：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.邀請學生分享目前眼裡老師的模樣 2.邀請學生猜大家不知道的老師特別的小秘密或能力、興趣：老師自我揭露願意與學生分享的秘密。 3.與學生討論分享隱藏我的感受：透過教師的自我揭露，讓學生思考，在揭露隱藏我的過程中，可能會有緊張、釋放壓力的感受。 4.邀請學生寫下自己的隱藏我（讓你意外的 point），徵求自願上台分享的學生。 5.教師與學生討論隱藏我的大小對個人的影響。A：過大可能會讓人生活的不自在、覺得有負擔；在陌生場合，隱藏我適度的變大也是可以接受的。 <p>三、同學眼中的我-盲目我</p> <p>(一) 影片欣賞-「改變你看自己的角度」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.邀請學生分享上週回家訪問作業的過程中，從他人回饋中發現自己不同的面貌心裡去感受。 2.觀賞公視青春發言人影片「改變你看自己的角度」，帶領 	<p>45 分鐘</p>	<p>口語評量、紙筆評量、實作評量、分組</p>
---	--------------	--------------------------

學生思考自己與他人眼中的自己不一樣時帶來的感受。

3.教師小結：每個人欣賞的眼光都不一樣，彼此互相回饋是很重要的事情，很多時候我們以為是缺點的部分，其實別人並不在意，也可能別人看見更多的是自己的優點，今天給自己一個機會，去說說看別人的好，練習欣賞別人的優點，也練習用不同的眼光看待自己。

(二) 本來以為的他...沒想到他...-同學互動回饋分享時間：

1.發下回饋學習單，邀請同學寫下「原本我以為他是__的人，沒想到他是____的人，因為____」，鼓勵同學用正向的眼光看待他人，若發現他人需要改進的部分，也可以補充說明中寫下給他改進的建議。

2.活動規則：每個人皆須寫給後一號的人，並可自由書寫，若願意可再跟老師領取更多小貼紙，回饋給寫給你的人。

3.請同學將收到的小紙條，貼在學習單背面，將自己新認識自己的部分用筆圈起來，並寫下自己對於這樣的回饋有什麼感受和想法。

4.教師小結：收到他人的回饋可能覺得驚喜、訝異、感動，都是很真實的感受，好好謝謝他人的回饋，感謝他人給予自己的肯定。

四、教師總結：今天練習透過周哈里窗，看見自己的隱藏我以及盲目我的部分，鼓勵同學分享自己、回饋他人，能促進彼此的良好互動，增進情感。

【第三堂課】鏡中「新」的我-未知我：透過桌遊「換言一新」，認識未知我。

回顧課程：前幾堂課透過活動讓同學了解周哈里窗中許多不同的自己，今天要透過遊戲來整理，並且探索未知的我，請同學好好投入其中。

一、規則講解

A. 牌卡：

45 分
鐘

口語評
量、紙筆
評量、實
作評量、

<p>帶領者說明每人在遊戲開始前會有三張符合自己的特質卡以及一張記錄表。</p> <p>B. 進行方式：</p> <p>(a) 講述鑽石與愛心的意義。</p> <p>(b) 各組小老師決定由誰先開始，第一位同學需翻開桌上的一張情境牌，而組內每位成員需在十秒內從自己手中的特質牌，選取出一張可以解決此情境的特質，並放置於桌上。</p> <p>(c) 大家選擇完畢後，由第一位同學開始講述自己選擇該特質卡的理由，而該張特質卡使用後就不得再使用。</p> <p>(d) 通過標準：小老師判斷通過，即可獲的五顆鑽石。</p> <p>(e) 投票最有說服力者：最後由組內成員舉手投票最具說服力者，最高票者即可獲得三顆鑽石，兩位最高票者則兩位皆可得。</p> <p>(f) 完成後，順時針輪到下一位同學重複上述流程。</p> <p>C. 特殊情境介紹：當同學無法利用手中的特質卡解決該情境中時可使用。</p> <p>「獲得想要特質」的方式來購買特質卡，獲得「想要」的特質使用方式為於自己的回合中進行，獲得想要的特質以面對情境，透過破解特定任務獲得（各組小組當場翻閱任務清單），完成後即可獲得該特質；獲取後，直接利用該特質破解情境，完成後仍可獲得五顆鑽石。</p> <p>D. 遊戲終止</p> <p>二、進行遊戲：教師巡視各組進行狀況，適時進行遊戲講解及協助，並且鼓勵學生進行破解任務。</p> <p>三、教師與學生討論：</p> <p>1. 學生在體驗「獲得特質」的環節時，破解了什麼任務，獲得後有什麼感受？</p> <p>2. 教師鼓勵學生：獲得特質需要付出的不是鑽石也不是愛心，而是「付出努力」，所以這些特質都是可以開發的，且開發這些特質可能也沒有想像中得難，只要有所突破，就有機會成為自己特質的一部分喔，分數較低的同學，也不要因</p>	<p>分組</p>
---	-----------

<p>此感到灰心，因為我們的桌遊情境與特質卡有限，因此可能你有些很好的特質，但無法在這堂課表現出來，這並不代表你的特質就是不好的喔。</p> <p>【第四堂課】魔鏡魔鏡，這是我!</p> <p>一、教師引言帶領學生回顧：前三周課程中大家一步步透過周哈里窗的部分認識了各個層面的自己，從不同的角度，不同的面相看見自己的面貌，從自己也從他人身上了解自己。</p> <p>二、周哈里窗總整理</p> <p>(一) 教師發下前三堂課的學習單，請學生利用十分鐘時間，整理自己的周哈里窗，寫下各個層面的自己是什麼模樣；引導學生在未知我的部份可書寫下除了第三堂課賺到的特質外自己期望擁有的特質。</p> <p>(二) 教師與學生討論，周哈里窗不同視野(不同部分的自己)的大小會對自己造成什麼樣的影響；討論重點如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.公開我：隨著情境適時調整要公開的程度，能更加自在地做自己。 2.盲目我：若太大會活在自己的世界中，可能得罪他人也可能活在缺乏自信之中，需透過反省、他人回饋來更加了解自己，可用更加開闊的眼光看待自己。 3.隱藏我：隨著認識程度的深淺，可適時揭露自己，將自己展現給大家。 4.未知我：勇於嘗試、參加學校各種活動，探索並開發自己。 <p>(三) 小結：邀請學生思考，如何平衡自己的周哈里窗，並寫下作法。</p> <p>三、認識自己是一輩子的是-高年級實習生</p> <p>(一) 教師詢問學生：認為認識自己需要多久的時間？</p> <p>(二) 教師播放電影《高年級實習生》預告片段，劇情補充說明描述，退休的主角嘗試了許多活動後仍然感到對生活茫</p>	<p>45 分鐘</p>	<p>口語評量、紙筆評量、實作評量、分組</p>
--	--------------	--------------------------

<p>然且無聊，因而願意參與面試，找尋新的自我，開啟人生的新篇章。</p> <p>(三) 教師與學生討論：認識自己是一輩子的事情，永無止盡的認識自己是很需要的。</p> <p>四、認識自己然後呢？-接納自我的重要性</p> <p>(一) 教師詢問學生：喜歡自己嗎？並在學習單上寫下自己的喜歡程度以及原因。</p> <p>(二) 教師播放《毛毛蟲的故事》</p> <p>(三) 與學生討論並分享：喜歡當毛毛蟲還是蝴蝶？這件事情並沒有正確答案，只有自己喜歡不喜歡，就好像我們每個人都有自己的樣子，也可能都有自己認為好與不好的面貌，但就如同毛毛蟲的生命一樣，當你用不同角度看待自己，就會有不同的感受，鼓勵同學，接受自己的樣貌，換個角度思考，就會有新的收穫，新的感受。</p> <p>五、教師總結：每個面向的自己，每個角度的自己都是自己，都很有價值和存在的意義，只要我們活著，就要持續認識自己，而且當你願意持續探索並認識自己的同時，你會更能喜歡自己，我們的目標就是每個當下都要好好愛自己珍惜自己，讓自己的生命活得開心且自在。</p>	
<p>實施成果：</p> <p>本教學設計中，運用豐富多元的媒材與活動，例如：圖像、影片、回饋貼紙，希望能引發學生的學習動機及興趣，也透過不同角度、方式來認識自己，透過課程活動的引導，學生皆能投入且真誠的參與課堂內容，以下將實施成果分為四堂課詳細說明：</p> <p>1、 第一堂課 - 魔鏡魔鏡，我是誰？</p> <p>第一堂課中，透過刺激的競賽活動 - 「60 秒挑戰賽」，刺激學生寫出對自我認識的描述，使學生看見自己如何看待自己，可看見當學生於書寫上遇到困難時，也因挑戰過程中的不順利，進而反映出學生對自我尚有認識的空間。接著，再以當紅動漫「藍色時期」使學生了解認識自己的重要性，引發、刺激學生思考自我價值的動機。</p> <p>在「Blob tree 活動」活動中，透過圖像的方式引導學生呈現自我在各種情境</p>	

中的真實狀態，因將情境範圍鎖定為學生周遭與之親近的重要他人，例如：朋友、老師、家人，引導學生思考在不同狀態中學生所表現的自我有何差異，且從「回家訪問作業」中，可更進一步的從不同的重要他人身上得到正向回饋。在其他重要他人的回饋之中，能感受到從不同角度皆有其對學生獨特的看見，能協助學生建立更多元、立體且正向的自我概念。

(一) 課程學習單：「60 秒挑戰賽」「Blob tree」

萬華國中 七年級 國字&國語老師的輔導課



魔鏡魔鏡 我是誰



7年7班 座號：1 組別：3 姓名：王柔乃

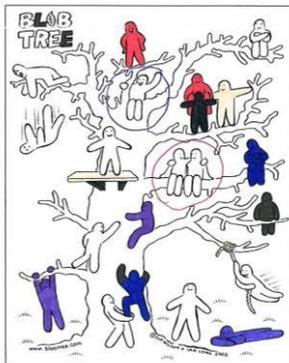
一、【我是誰】60秒挑戰賽寫出關於你的個性、特質...

活潑開朗、喜歡挑戰自我、善於分享快樂

二、【我是誰】請仔細觀看以下圖片，想想

1. 在目前班級中的你，會是哪一個位置呢？請用紅筆圈起來
因為：在班上，會吹奏一點，朋友普遍不會太多。

2. 在目前家庭中的你，會是哪一個位置呢？請用藍筆圈起來
因為：在隊中的我很強，是一個屬魔的人。



三、找一找，在班上有誰和你有相同的位置呢？請他分享原因，並簽名吧！
趙軒

他是一位非常優秀的班級友人

(圖)

四、找一找，在班上有誰和你有不不同的位置呢？請他分享原因，並簽名吧！
黃乃帥

他房藝很好，不魯的題目可以問她。



魔鏡魔鏡 我是誰

萬華國中七年級 書寫&聽寫老師的輔導課



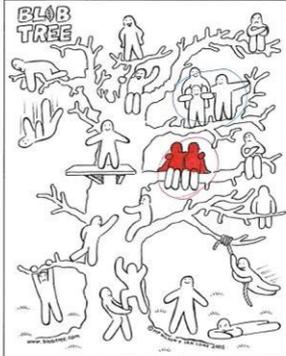
一、【我是誰】60秒挑戰賽寫出關於你的個性、特質...

打呼、中長髮、數學、直笛。

二、【我是誰】請仔細觀看以下圖片，想想

1. 在目前班級中的你，會是哪一個位置呢？請用紅筆圈起來
因為：我是一個好朋友

2. 在目前家庭中的你，會是哪一個位置呢？請用藍筆圈起來
因為：爸爸最愛我



三、找一找，在班上有誰和你有相同的位置呢？請他分享原因，並簽名吧！

簽名：陳奕博
他在班上比較懶

四、找一找，在班上有誰和你有不相同的位置呢？請他分享原因，並簽名吧！

簽名：陳博
懶

(二) 課程學習單：回家訪問作業

「認識自己」是所有智慧的源頭

Knowing yourself is the beginning of all wisdom.

From Aristotle 亞里斯多德

「你可以用很多方式學習、思考自己是什麼樣子，表現出更貼近自己真實的樣子，會更自在生活唷！」

哈囉！

萬華國中七年級同學的家人/朋友/老師，您好！這是一份訪問關於「自己」的作業，如果您有空的話，請您協助分享，請問您覺得這份作業的主人，是什麼樣的人呢？以您的觀察，在您眼中，他是什麼樣的人呢？簡短的形容詞、一句話都可以唷！非常的感謝您！



From 朋友/同學對我的描述：

帥、有腹力

簽名：李承謙、林晉宏

From 老師對我的描述：

個性好，負責任，溫和，熱於助人

簽名：陳合如

From 家人對我的描述：比較內向、做事穩重、熱愛運動、尊敬長輩

簽名：楊偉

「認識自己」是所有智慧的源頭
Knowing yourself is the beginning of all wisdom.

From Aristotle 亞里士多德

「你可以用很多方式尊敬、思考自己是什麼樣子，
表現出更貼近自己真實的模樣，會更自在的生活唷！」

哈囉！

萬華國中七年級同學的家人/朋友/老師，您好！

這是一份訪問關於「自己」的作業，

如果您有空的話，請您協助分享！

請問您覺得這份作業的主人，是什麼樣的人呢？

以您的觀察，在您眼中，他是什麼樣的人呢？

簡短的形容詞、一句話都可以唷！非常的感謝您！



From 朋友/同學對我的描述：

害羞的人

簽名

From 老師對我的描述：

溫和、可惡、又可以很美好、任勞任怨

簽名：

From 家人對我的描述：

整齊有序、家事達人、有責任感

簽名

2、 第二堂課 - 魔鏡魔鏡，你是誰？

在「令人意外的 point」的環節中，可以感受到老師的示範與揭露對營造安全環境至關重要，在教師真誠自我揭露不為人知的一面後，並搭配「公視青春發言人-改變你看自己的角度」之影片，透過受訪者對自我的負面印象與他人正向回饋間的落差，打破對自己對自己的想像，傳達了人人都不完美，說出不完美的自己也有被接納或看見不同可能性的可能。因透過示範與同理營造了安全的環境，故從課堂的回應中能感受到學生更願意展現隱藏我，在學習單上也有許多深層的自我揭露，雖然很害羞或抱持著擔心，卻依然願意呈現自己的另一個面貌，另人感到驚艷。

在「本來以為的他...沒想到他...」活動中，能感受到學生在過程中十分投入，回饋也相當真誠。除了願意接受、期待別人對自己的回饋，當學生收到他人對自己的正向回饋時，也願意且有動力給予他人回饋，形成正向友善的團體動力。

(一) 課堂學習單：令人意外的 point

魔鏡魔鏡 我是誰?你是誰?

一、寫下一個屬於你的讓人意外的POINT吧!

慢點，在很好的朋友面前
慢點，不熟的人面前如果可以不
慢，討厭社交，精神內傷，感覺
就不靈(與路何幹)

(讓字老師都說這題寫了，你不寫不行啊！)

二、改變你看自己的角度【我是誰】【你是誰】?

利用今天的機會，告訴你身旁親愛的同學們，你對他的觀察吧！

※可參考特質清單※

有恆心	豪放	相心	聰明	保守	創意
樂觀	悲觀	吝嗇	大方	敬銳	遲鈍
固執	善變	謹慎	冒失	有主見	隨和
獨立	依賴	自信	謙虛	叛逆	乖巧
直接	含蓄	果斷	猶豫	勇敢	膽小
熱情	害羞	冷靜	衝動	溫暖	冷漠
積極	被動	活潑	安靜	誠實	虛偽
幽默	體貼	負責	機靈	有愛心	勤勞
冒險	條理	浮躁	憂慮	理性	衝動
任性	領導	孤獨	斯文	氣質	天真
活潑	憂慮	自私	親切	剛強	害羞
文靜	成熟	善良	整潔	順從	活潑

魔鏡魔鏡 我是誰?你是誰?

7年1班 座號:29 組別:4 姓名:董嘉嘉

一、寫下一個屬於你的讓人意外的POINT吧!

假有一層點點的歪笑特質。(讓字老師都說這題寫了，你不寫不行啊！)

二、改變你看自己的角度【我是誰】【你是誰】?

利用今天的機會，告訴你身旁親愛的同學們，你對他的觀察吧！

※可參考特質清單※

有恆心	豪放	相心	聰明	保守	創意
樂觀	悲觀	吝嗇	大方	敬銳	遲鈍
固執	善變	謹慎	冒失	有主見	隨和
獨立	依賴	自信	謙虛	叛逆	乖巧
直接	含蓄	果斷	猶豫	勇敢	膽小
熱情	害羞	冷靜	衝動	溫暖	冷漠
積極	被動	活潑	安靜	誠實	虛偽
幽默	體貼	負責	機靈	有愛心	勤勞
冒險	條理	浮躁	憂慮	理性	衝動
任性	領導	孤獨	斯文	氣質	天真
活潑	憂慮	自私	親切	剛強	害羞
文靜	成熟	善良	整潔	順從	活潑

(二) 課堂學習單：本來以為的他...沒想到他...

二、改變你看自己的角度【我是誰】【你是誰】？

請將同學給你的回饋，貼在下面的框框中吧！
別忘了跟他們說聲謝謝喲！

我是：4號，寫給7號，
本來以為你是個斯文的，
沒想到你其實是個理性的人，
因為：你的外表。

我是：1號，寫給7號，
本來以為你是個保守的，
沒想到你其實是個活潑的人，
因為：你對每件事都很積極。

我是：5號，寫給7號，
本來以為你是個害羞的，
沒想到你其實是個活潑的人，
因為：你很好。

我是：5號，寫給7號，
本來以為你是個膽小的，
沒想到你其實是個活潑的人，
因為：你。

回饋欄

二、改變你看自己的角度【我是誰】【你是誰】？

請將同學給你的回饋，貼在下面的框框中吧！
別忘了跟他們說聲謝謝喲！

我是：5號，寫給5號，
本來以為你是個害羞的，
沒想到你其實是個很外向的人，
因為：很超超超。

我是：6號，寫給2號，
本來以為你是個活潑的，
沒想到你其實是個活潑的人，
因為：你很好。

我是：9號，寫給2號，
本來以為你是個活潑的，
沒想到你其實是個emo的人，
因為：藍色過。

我是：4號，寫給5號，
本來以為你是個非JS的，
沒想到你其實是個開朗的人，
因為：你很大方。

我是：1號，寫給2號，
本來以為你是個活潑的，
沒想到你其實是個有趣的人，
因為：你上課聽講很有趣。

回饋欄

3、 第三堂課 - 鏡中「新」的我

以「換言一新」桌遊作為媒材，因為桌遊帶有的趣味性及競賽感營造出刺激緊張的氛圍，使學生更積極、投入在桌遊的情境之中。為了解決桌遊中的情境，

學生更願意主動挑戰自我，挖掘及探索自我未知的潛能，也透過實踐的過程了解未知我並非想像中的遙遠及困難，引導學生踏出嘗試的那一步，再次反思自己的樣貌並看見自己更多元的可能性。

(1) 桌遊：換言一新





四、第四堂課

以周哈里窗為架構，引導學生針對前三堂課程進行總整理，陪伴學生仔細分析每一種我，並透過「高年級實習生」及「毛毛蟲的故事」，使學生更進一步的思考認識及探索自己的歷程，傳達認識自己是一輩子的事，鼓勵學生能持續不斷的透過各種挑戰及嘗試來認識自己。除了透過各種方式來認識自己，學生亦能表達出對自己各個面向的喜歡，看見自己多元的樣貌，並接納自己。

(1) 課堂學習單：我的周哈里窗



魔鏡魔鏡，這是我



7年7班第3組 座號：4 姓名：何又嘉

1. 【我的同·哈里雷】

	自己知道	自己不知道
他人知道	英文很好 事情 活潑 白痴 天真	班上 or 家裡 的開心果吧? 遲鈍
他人不知道	雙深亮 朋友沒有 很多 很愛自拍 喜愛 歌單都是英文歌	體貼 積極

2. 你喜不喜歡現在這樣的自己? 1分-10分, 為什麼?

喜歡 8分 因為長得很可愛
別人覺得

3. 如何讓自己的同·哈里雷更加平衡, 更自在地做自己?

不必在意他人的眼光
努力活出來!
勇敢表達自己。



魔鏡魔鏡，這是我



7年7班第3組 座號：13 姓名：李嘉滄

1. 【我的同·哈里雷】

	自己知道	自己不知道
他人知道	公開我 上課很吵	盲目我 上課不積極
他人不知道	隱瞞我 易怒。	未知我 優秀的領導者

2. 你喜不喜歡現在這樣的自己? 1分-10分, 為什麼?

5, 我覺得沒有不好也沒有很好。

3. 如何讓自己的同·哈里雷更加平衡, 更自在地做自己?

充實自己。

教學心得與省思：

在準備課程的過程中，在設立學習目標、尋找課程媒材時，教師們亦需要不斷的反思及思考對自己認識以及如何自我認識，可以感受到教師也正自我認識的過程之中，故更能同理學生在自我認識過程中感到挫折、困難的情緒，能以更加接納的態度引導學生在課程之中進行自我認識的探索。

教學過程中需要學生分享自己的環節時，可以從學生的回應中感受到他們的真誠與投入，除此之外，也能夠看見學生在課程過程中的個人成長，例如：其中

一位參與課程的學生在班級上有人際議題，常與班上同學有衝突或摩擦，但在課堂中卻能從他真誠的分享中看見學生努力肯定自己、看見自己的優點及潛能，也在安心的環境下自我揭露自身的亞斯特質，可以更加接納真實的自己，是非常難得可貴又感動的過程。在教學過程中，不但對學生有所幫助，但教師也能從學生勇敢嘗試的行動獲得力量與回饋，成為未來教學或人生前進的動力及養分之一。

經過以上過程，能深刻的感受及反思在課程中建構安全環境的重要性，例如透過教師的自我揭露，或藉由公視影片、桌遊、動漫等各式各樣媒材的引導，都能協助課程更豐富多元，且營造安全且友善的環境，使學生更加投入及願意分享。將課程的焦點及主體性放回學生身上後，並透過教師正向、接納、不評價的回應，促使學生能朝向接納自己的願景邁進。

參考資料：

《換言一新》桌遊

高年級實習生預告片：<https://youtu.be/LcnDS-vuyJE>

藍色時期：<https://youtu.be/kq6x6j7sbC8>

毛毛蟲的故事-不完美也是一種完美：

<https://youtu.be/CMUB1f1vMBM>