

# 公視兒少教育資源網 生命教育課程

## 一、設計理念

每個人都有屬於自己的特別之處，但是要如何去看待這個特點？是當作缺點打擊自己，還是當作優點喜歡自己，鼓勵自己呢？所以在認識自己的這個主題上，這部影片的題材淺顯易懂，值得提出來陪著孩子一起學習。

課程藉著跟其他噴火龍截然不同的「阿飛」的故事，引發孩子們的興趣，觀察和思考人的身體和心理兩個面向，到底是跟別人「一樣」好呢？還是「不一樣」好？透過「我喜歡(大風吹)的遊戲」和「角落移動」的體驗活動，讓學生觀察同學和自己所喜歡的一樣不一樣；思考希望和其他人一樣嗎？喜歡你自己嗎？接著透過照鏡子的體驗，讓學生實際觀察自己，發現自己的長相特徵，想想最喜歡自己的哪部分。最後孩子利用所收集到的圖片，拼貼獨一無二的自己，從想像力創作與思考的激發，一步步對話，陪伴孩子認識自己，並建立正向看待自己和別人特色的情意態度。

## 二、活動內容：

設計者/帶領者	周雅琴	單元名稱	我喜歡我自己	實施年級	第一學習階段
實施時間	40*6 節 (240 分鐘)	活動地點	班級教室	班級人數	10-30 人
生命教育議題 學習主題	人學探索	實質內涵	生 E2：理解人的身體與心理面向。		
教材資料	1. 公視影片：《水果冰淇淋   不一樣的娃娃 EP04：阿飛不是噴火龍》 2. 學習單				
教學設備	視聽設備、巧拼組合墊、8k 圖畫紙、圖片(回收的雜誌、月曆、廣告紙等)、彩色筆、能照進全身的鏡子、剪刀、膠水				
學習目標	1. 發現每個人是不一樣的個體，都有擅長和不擅長的地方。 2. 理解人有身體與心理面向，認識獨一無二的自己。 3. 接納自己與他人都有獨特的地方，不批評或看輕。				
學習活動設計					
活動內容與實施方式(含引導思考/學習策略)					時間
活動一：觀察自己-一樣，不一樣？ 一、體驗活動： (一) 暖身：一起來玩「I like」(詳細規則請見附錄一) 1. 「I like」為大風吹遊戲的改良，讓同學以海綿巧拼圍成一圈坐下，只有一個同學沒有座位，大家必須依照他提出的條件交換座位，最後沒有座位的人要站在中間繼續下一輪的遊戲。 老師須提醒學生要按照老師的口訣進行遊戲： (1) □□風吹！(小朋友可以選擇喜歡的風：北風、颱風、微風、龍捲風) (2) 吹什麼？ (3) 吹跟我一樣□□□的人。 2. 在遊戲後提問：剛剛在玩遊戲時，你有注意到什麼？					1 節

3. 針對學生的回答回饋，引導學生深入思考：我和其他人一樣嗎？
4. 詢問學生在剛剛的遊戲中，有哪些我喜歡的事情跟別人是一樣的？哪些是不一樣的？

(二) 角落移動：

1. 用海綿巧拼排成一直線，將空間分成左右兩邊。
2. 詢問學生：你希望和其他人一樣嗎？（問題一）
3. 請學生根據答案分別站在希望和不希望的一邊。
4. 統計兩邊的學生人數並讓學生分享選擇的原因。
5. 詢問學生：你喜歡你自己嗎？（問題二）
6. 請學生根據答案分別站在喜歡的一邊和不喜歡的一邊。
7. 統計兩邊的學生人數並讓學生分享選擇的原因。

二、看影片說故事《水果冰淇淋 | 不一樣的娃娃 EP04：阿飛不是噴火龍》

(一) 暖身：詢問學生「你會害怕和其他人不一樣嗎？」你的心裡怎麼想？

(二) 關於故事

1. 老師要跟同學介紹一個小朋友，牠的名字叫阿飛，一起來看看牠的故事。
2. 播放《阿飛不是噴火龍》（影片內容請見附錄二）
3. 在 01:30 暫停(他經常偷偷躲起來，不敢跟其他噴火龍一起玩)，並提問：
  - (1) 誰是主角？牠遇到什麼問題？如何解決問題？
  - (2) 阿飛對自己有什麼看法？為什麼？
  - (3) 你有沒有像阿飛一樣讓你煩惱的事？  
(在意自己和別人不一樣而感到挫折)
4. 繼續播放至影片結束，並提問：
  - (1) 在生活中你有沒有遇到困難，或是本來擔心害怕的事，後來也像阿飛一樣只讓自己害怕(猶豫)三分鐘就決定突破自己，勇敢跨過去的經驗？  
(比如：你不想吃、不想做、改習慣、道歉、認錯……)
  - (2) 最後阿飛(故事)的結局是什麼？
  - (3) 你覺得故事之後，還可能會發生什麼事情？(嘗試改編、擴寫故事)

(三) 回家作業：你覺得故事之後，還可能會發生什麼事情？

學習單：阿飛不是噴火龍續集（附錄三）

活動二：認識自己

一、暖身活動：

- (一) 分享學習單：說說你如何安排阿飛之後所發生的事。
- (二) 填寫我的小檔案（附錄二）

## 二、關於我自己

### (一) 看看我

讓學生輪流照全身鏡，看看鏡子中的自己。

(提醒學生：你可以仔細看看自己的眼睛大小、顏色、眼皮、睫毛、眉毛、皮膚、嘴巴、鼻子、耳朵、牙齒、頭髮、個子高矮、身材胖瘦、手腳粗細、動作、表情…)

### (二) 說說我 (外在的我)

1. 詢問學生照鏡子的時候，你最喜歡自己的哪個地方？
2. 詢問學生你覺得自己跟其他人有什麼不一樣？你會在意嗎？

★提示參考：

我在班上比其他人重還是輕？

我有沒有戴眼鏡？

我的皮膚比較黑還是比較白？

我的頭髮比較直還是比較捲？

我的眼睛比較大還是比較小？

我的鼻子比較挺還是比較塌？

我的耳朵比較平貼還是外翻？

### (三) 說說我 (內在的我)

1. 說說自己的三個優點。
2. 提問：剛剛照鏡子的時候，你會不會緊張？還是你很大方，感覺就像在家照鏡子一樣自在？

## 活動三：獨一無二的我

### 一、製作一個「獨一無二的我」

(一) 依據前幾節課的討論和觀察，這節課我們要來創作獨一無二的自己。

(二) 請學生事前收集家中不要的雜誌、海報、廣告單、月曆，或利用網路搜尋需要的圖片。

(三) 在圖畫紙上拼貼出獨特的自己。

(低年級的孩子還不能很順利的畫出自畫像，因此提供有人形的圖畫紙給學生作為拼貼創作的基礎，附錄五)



## 二、「獨一無二」小畫展：

(一) 將完成的作品貼在黑板上，鼓勵學生觀賞，增進彼此的了解。

(二) 欣賞彼此的作品

1. 請同學猜猜作品主人是誰？他為什麼如此呈現？

2. 請作品主人說說自己的創作想法。

(教師可引導學生說出三個自己創作的特點，我的\_\_\_\_\_，像\_\_\_\_\_)



## 三、角落移動：

1. 將空間分成左右兩邊。

2. 詢問學生：經過整個課程之後，有沒有讓你更認識自己？

3. 請學生根據答案分別站在希望和不希望的一邊。

4. 詢問學生：你喜歡你自己嗎？

5. 請學生根據答案分別站在希望和不希望的一邊。

6. 請在課程過後有改變決定的同學分享他的想法。

## 四、總結

(一) 在這個課程裡可以發現：每個人都有身體、心理兩個面向。

1. 身體上、行為上的用眼睛觀察就可以看見。

2. 心理上的就要花時間去思考、去相處和感受才能慢慢發現。

(二) 你喜歡自己嗎？

1. 發現自己的優點，可以讓自己更喜歡自己。

2. 勇敢的突破自己去做原本就應該做，卻不敢做、討厭做或害怕做的事，會讓自己累積成功感，更有力量去喜歡自己。

3. 用這樣的角度去看別人，你也會喜歡身邊的每一個人。

### 三、教學心得

大部分學生表示，以前從來沒有想過，或者也不確定「我喜歡我自己嗎？透過一整天認識自我的課程，有人開始思考，有人改變想法。孩子們在分享時也都能打開話匣子，詳細介紹自己的特色，那個從無到有的過程是最難能可貴的。即便課程最後仍有三位學生不喜歡自己，他們可能在生活中經常被責備，也很常只看到自己的缺點。但如果我們能夠引導他們換個角度，肯定自己的特點，我相信總有一天他們一定會改變的。

孩子們在拼貼的成果讓我蠻意外的，他們在創作時不是只有考慮圖案到外型，甚至還會想到的功能和意義，像是把兩列火車貼在腿上，來形容自己跑得很快，或是覺得自己的耳朵像山洞，能夠聽進去很多聲音。小朋友所迸發出來的能量，是我授課前沒有想到的！

### 四、教學提醒/教學效果自評

學齡孩子上學後，最不一樣的感受應該就是「團體生活」了。從備受家庭關注的那個「我」走向了由每個「我」聚合而成的「群體」，有的孩子適應得很好，有的孩子可能得花很多時間去適應，但無論如何，在「團體生活」絕對是讓一個人成長非常重要的關鍵，也是必要的學習。

因此生活在群體當中，如果一個人不能正確的認識自我，看不到自我的優點，可能產生自卑、畏縮、沒自信；相反的，如果高估自己，可能出現驕傲自大、盲目樂觀……這都是不健康的，更重要的是都不會快樂。所以適當的認識自我，評價自己，調整自我，都是讓人格完善的重要前提，因此進行了整個課程後，覺得這對孩子是必要的。

1. 進行「I like」遊戲時，因場地在室外，有一些不可控的外物易吸引了學生，妨礙遊戲進行。若教室空間充足，仍建議在室內進行，可減少干擾。
2. 照鏡子時，有孩子表示平常很少照鏡子，也有人表示平常鏡子只是拿來梳頭髮的工具，所以在進行照鏡子看看我的活動中，一開始眼睛不敢和鏡中的自己對焦，會覺得很尷尬。
3. 進行拼貼畫時孩子顯得非常愉快，在分享時各個孩子都能打開話匣子，介紹畫中的自己和特色，感覺上這是一個可以深度和自我對話的活動。
4. 收集圖片資料是本活動最困難的任務，一開始像大海撈針，孩子們不知道自己需要什麼圖片，另一方面圖片的來源也有困難。後來設計了一張學習單來幫助孩子和老師具體地知道所需要的圖片，大大的解決了收集上的困難。而當所有的雜誌、月曆、報紙、廣告海報都找不到需要的圖片時，最後一步就是上網搜尋，終於補齊所需要的圖片了。
5. 意外發現平時在老師眼中屬於優秀的孩子，在課程一開始就表示不喜歡自己，覺得自己的缺點很多，而且一直存在，即使課程結束後他還是不喜歡自己。
6. 大部分學生表示以前從來沒有想過，或者不確定「我喜歡我自己嗎」的這個問題，透過此課程後有人改變了想法，有人開始思考。

### 五、附錄(課程會用到的參考資料或理論講義)

#### 附錄一：

遊戲名稱：I like

1. 遊戲規則：大風吹遊戲的改良，每組圍成一個大圈。首先，需要邀請一個人站在圈的中央，其他人則圍圈坐在椅子上。站在中央的人要講一個跟自己有關的事實(身體特徵，喜歡的顏色、吃的食物、活動(運動)、服裝、事情，或脾氣)，其他人要想這個事實跟自己有沒有相同，如果相同的話就要站起來，並開始尋找空位坐下。(例如：中間的人說他喜歡跳舞，如果也喜歡跳舞

的人就要站起來，然後彼此開始搶椅子。)

2. 遊戲的口令：

(1) □□風吹

(2) 吹什麼？

(3) 吹跟我一樣□□□的人

(□□內的內容由學生自由決定)

範例：

(1) 龍捲風吹

(2) 吹什麼？

(3) 吹跟我一樣喜歡紅色的人

3. 活動目的：增進對自己和其他同學的瞭解。

4. 遊戲提醒

(1) 不可以回到你上一輪坐過的椅子上。

(2) 身上不要帶任何自己不需要的東西。

附錄二：

影片故事大意：

跟其他噴火龍截然不同的阿飛，不僅跑得出奇的慢，更噴不出一丁點兒火來，阿飛覺得自己真是糟糕透了，但是有一天來了一百位屠龍士兵，當其他噴火龍全部受困時，阿飛鼓足勇氣站出來對抗，終於讓事情有了轉機。

附錄三：阿飛不是噴火龍學習單（續集）

<p>過了不久， 新生活開始了，阿飛</p>		<p>阿飛不是噴火龍續集</p> <p>發現親生媽媽的阿飛，跟著媽媽回到「噴水龍」大家族……</p> <p>阿飛會跟大家都一樣了嗎？他和大家會怎麼相處？怎麼生活呢？會不會又遇到什麼困難？該怎麼辦呢？</p> <p>你會怎麼安排阿飛跟著媽媽回家之後所發生的事呢？</p> <p>姓名： _____</p>				
	<table border="1"><tr><td>2</td><td>1</td></tr><tr><td>4</td><td>3</td></tr></table> <p>阿飛</p> <p>結果</p>	2	1	4	3	
2	1					
4	3					

# 我的小檔案

二年(忠、孝)班 姓名：\_\_\_\_\_

你對自己的認識有多少呢？你會怎麼形容自己呢？  
請完成下面的表格，並和同學分享。



★我長得\_\_\_\_\_

★平常喜歡做的活動是\_\_\_\_\_

★我最愛吃的食物是\_\_\_\_\_

★我不喜歡做的事是\_\_\_\_\_

因為\_\_\_\_\_

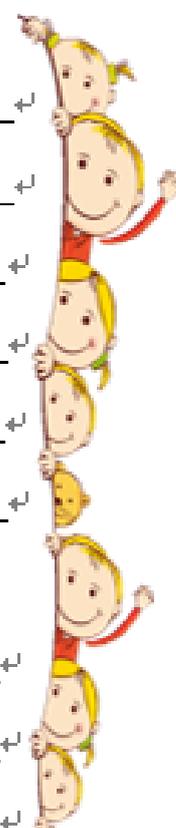
★我很會\_\_\_\_\_

★寫出三個你所喜歡的自己：

我喜歡我\_\_\_\_\_

我喜歡我\_\_\_\_\_

我喜歡我\_\_\_\_\_



★想想看，你還有哪些很棒的能力或好的表現呢？  
請在□中打✓(不限一個)，也可以寫下其他的好的表現喔。

### 個性

- 心地善良
- 有耐心
- 活潑
- 誠實
- 勇敢
- 細心
- \_\_\_\_\_

### 能力

- 很會游泳
- 很會打球
- 跑步很快
- 很會唱歌
- 很會跳舞
- 很會畫圖
- 很會做家事
- 很會照顧小動物
- \_\_\_\_\_

### 與人相處

- 容易交朋友
- 體貼別人
- 會安慰別人
- 會和別人一起完成工作
- \_\_\_\_\_

## 附錄五：獨一無二的拼貼畫（人形）

### 獨一無二的我

姓名：\_\_\_\_\_

小朋友寫出你認識的自己，然後向大家介紹我們所認識的你，和我們所不知道的你。

我的頭髮( )，像( )。

我的眼睛( )，像( )，最喜歡( )。

我的鼻子( )，像( )，可以( )。

我的耳朵( )，像( )，最喜歡( )。

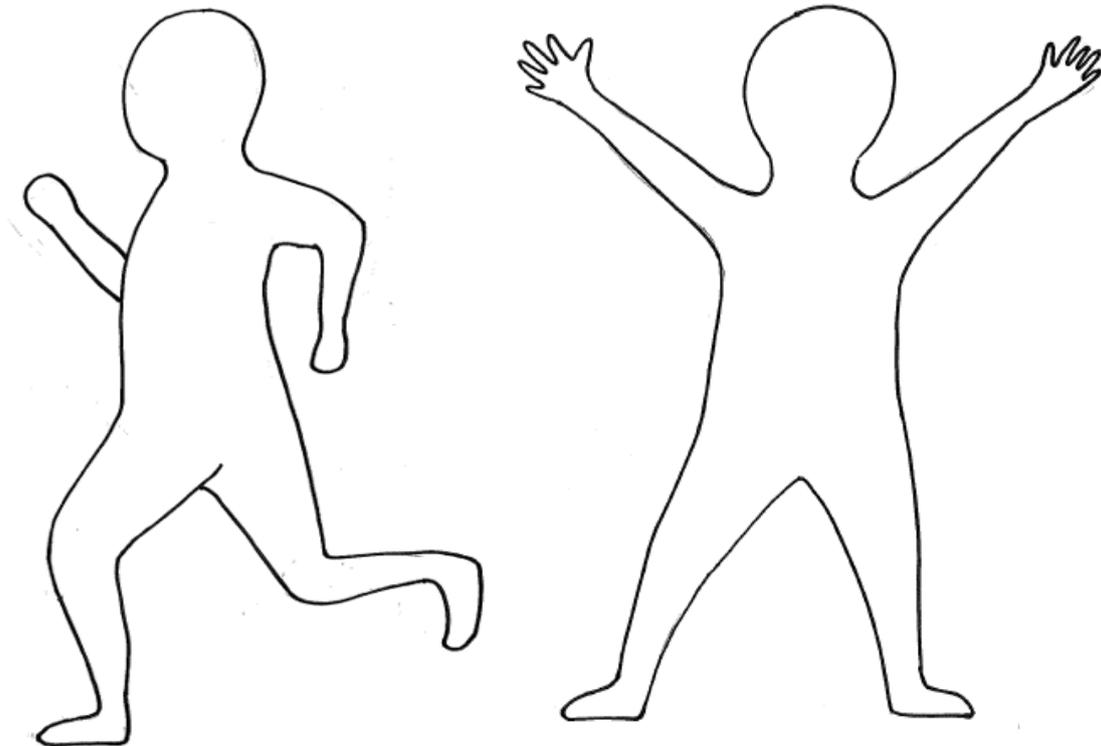
我的嘴巴( )，像( )，最喜歡( )。

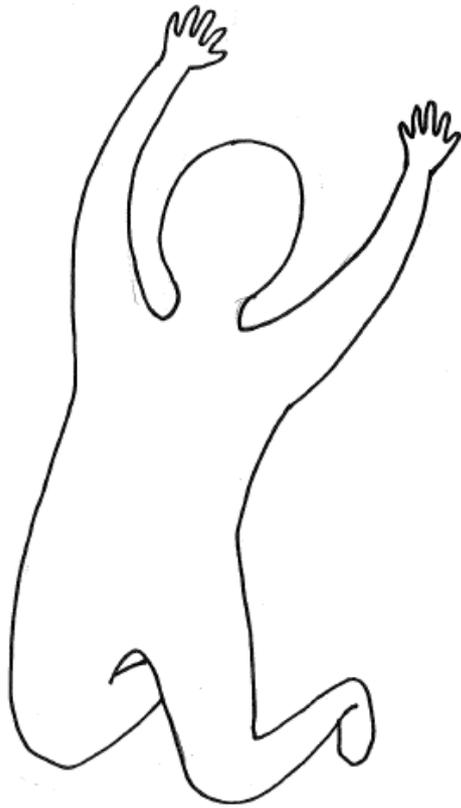
我的手( )，像( )，最喜歡( )。

我的腳( )，像( )，最喜歡( )。

我的頭腦( )，像( )，經常( )。

### 獨一無二的我拼貼畫人形





## 六、參考資料 (參考書目及網站)

### (一) 書籍：

1. Oscar Brenifier (2007)。《好與壞，是什麼呢？》。吳愉萱譯。台北：米奇巴克。

### (二) 影片/網路資源：

1. 《水果冰淇淋 | 不一樣的娃娃 EP04：阿飛不是噴火龍》<https://youtu.be/p9JCCx84a0E>