

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、李欣洳、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	<p>■1.本教案已實際教學實施</p> <p>(1) 實施時間：__11/09、11/10、11/16、11/23__</p> <p>(2) 實施課程名稱：__魔鏡魔鏡我是誰？__</p> <p>■2.本教案尚未實際教學實施，預計實施日期：</p>		
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

- 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。 <p>三、周哈里窗介紹& 公開我</p> <p>(一) 周哈里窗介紹</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>45分鐘</p>	<p>口語評量、紙筆評量、實作評量、分組</p>
--	-------------	--------------------------

實施成果：

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：

一. 第一堂課－魔鏡魔鏡，我是誰？

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。

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」

魔鏡魔鏡 我是誰

7年^上班 座號：1 組別：3 姓名：王榮方

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，會做事一點，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：在家中的我很乖，是一個聽話的人。

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！

起軒：
他有一位非常優秀的姐姐

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！

為力的哥：
她成績很好，不會的題目可以問她

魔鏡魔鏡 我是誰

7年^上班 座號：2 組別：3 姓名：蔡敏靜

一、【我是誰】60秒挑戰賽寫出關於你的個性、特質...

恬靜、中英雙、數學、直覺。

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>