

臺南市立柳營國民中學 106 學年度第一學期生涯發展教育

融入領域教學教案／延伸活動設計表

領域別： 綜合領域(輔導活動)

版本	康軒版	冊別	第 1 冊	單元 / 活動 名稱	我的多元面貌	
設計者	蘇芳儀	教學 / 活動 時間	3 節	實施對 象	七年級學生	
領域 能力指標	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。					
生涯發展教 育能力指標	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。					
單元 / 活動 目標	1. 了解「特質」的意義。 2. 理解周哈里窗的內涵。 3. 藉由自我省思，探索個人自我概念。 4. 合宜的表達對他人特質的觀察。 5. 整理自己與他人對自己的觀察，增進自我了解。 6. 透過故事的引導達到自我悅納。 7. 能欣賞他人與自己特質。					
課前準備	投影機、ptt					
參考資料	康軒版課本、網路心理測驗					
評量方式	口語評量、實做評量、檔案評量(學習單)					
教學 / 活動內容				教學資源	時間	備註
一、準備活動 引起動機：我是誰？ 【指導語】 各位同學，我們接下來要上的主題是一自我認識。你們認為你們對自己很瞭解了嗎？你們覺能得別人懂你嗎？你們有想過”我是誰”嗎？我們先來聽一首歌~請你們留意一下歌詞喔！ 播放 <<魔幻力量－我是誰我是誰我是誰>>歌曲 教師提問：				投影機 筆電 ppt	10'	

<p>Q:有沒有讓你印象比較深刻的歌詞呢？</p> <p>【指導語】其實每個人都曾有那樣一個階段，想著知道自己到底是誰？來這個世上的使命是什麼？……無論最後有沒有答案，都是一段真誠的反思過程，也是成長的必經之路。</p> <p>教師提問： Q:那我們可以透過哪些方法來達到對自我更加的認識呢？</p>		5'	
<p>認識自我的三把鑰匙</p> <p>第一把：自我探索（透過自我的反思）</p> <p>第二把：他人的觀察與回饋（別人口語的稱讚或小卡的回饋）</p> <p>第三把：心理測驗（科學的：性向、興趣測驗；有趣的：網路上心理測驗、星座分析）</p>	ppt	5'	
<p style="text-align: center;">二、發展活動</p> <p style="text-align: center;">活動一：第一把鑰匙—特質拼盤</p> <p>（配合課本 P. 68 P. 69 配合生涯檔案 P. 6）</p> <p>【指導語】參考課本 68 頁的”特質拼盤”，思考一下有哪些特質是你擁有的呢？請在上面先打勾。如果上面的表格沒有可以形容你的特質可以在下面補充。若不懂特質的意思請隨時提問。</p> <p>教師提問： 在填寫的過程中有遇到困難嗎？你們是很容易就勾選出自己的特質還是很猶豫、抉擇呢？這攸關於你們認識自己的程度哦！</p> <p>【指導語】在選擇形容詞的時候，有不確定的感受是正常的，這也是要協助大家更多了解這些詞語的原因。我們在不同的階段，例如不同的年級，可能會選擇不同的形容詞，因為我們都在不斷地成長與改變的過程中。</p> <p>介紹周哈里窗(公開我、秘密我)</p> <p>【指導語】心理學家魯夫特和英格漢提出了周哈里窗模式，說明一個人的內在可分成四個窗戶，……用來比喻成每個人的特質。</p> <p>A. 公開我：這個部份指的是我們自己知道而別人也知道的部份。例如：我們的長相、身高、體重及某些屬於公開性質的資料，例如：性別、籍貫、特別的習慣…等。 透過和別人分享或自我接露可以讓開放我變大。</p> <p>C. 秘密我：指的是自己知道而別人不知道的部份。例如：許多童年往事、痛苦辛酸的經驗、身體上的隱疾…等。可以透過和別人分享讓秘密我縮小。</p> <p style="text-align: center;">-----第一節課結束-----</p> <p>引起動機：隱形的小魚 的故事</p>	<p>學習單 課本</p> <p>ppt</p> <p>黑板</p> <p>ppt</p>	10'	<p>學生自評：完成課本 P. 68</p> <p>教師評：觀察與記錄學生在活動中的表現。</p>

<p>【指導語】上一節課我們已經勾選了自己的特質，那是對自我的認識。在老師介紹第二把鑰匙之前先和你們分享一則小故事。</p> <p>教師提問： Q:聽完這個故事你們有什麼想法？ Q:你認為你自己像小透明嗎？ Q:你可以透過什麼方式讓自己的特質被看見？</p> <p>【指導語】每個人都會有屬於他自己特別的地方，就像小透明一樣，而這特別的地方有時不容易被看到，也許要深入探索；也許要透過他人的觀察；也許要經歷一些狀況才會發現。</p> <p style="text-align: center;">活動二：特質佈告欄</p>	<p>小魚圖卡</p>	<p>10'</p>	<p>教師評：學生在活動中的發言與表現。</p>
<p>第二把鑰匙：他人的觀察與回饋</p> <p>【指導語】現在我們先來進行一個小活動－特質快遞活動。觀察你身邊的同學，回想一下開學了這三個月，你觀察到他有什麼特別的地方嗎？請你把特質小卡送到那位同學身上回饋他唷！</p> <p>(規則)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你們現在是特質快遞員，每位同學有一張特質清單，請寫給你認為他身上有這個特質的人；盡量寫給全班同學，空白的地方可以寫上沒有列出的特質，請參考課本 P. 68。給你們 5 分鐘思考及書寫。 2. 三分鐘得來速－現在給你們 3 分鐘的時間把特質便利貼貼到你要給的那個人身上，待會不可以吵鬧，收到便利貼的人只要向對方說聲謝謝即可。 <p style="text-align: center;">活動三：我的周哈里窗</p>	<p>ppt 學習單 特質清單</p>	<p>20'</p>	<p>實作評量 觀察評量</p>
<p>經過了這兩個活動，你有發現</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 哪些特質你有勾選到，別人也有回饋到？ (公開我) 2. 哪些特質是自己沒發現，別人卻覺得你有的？(盲目我) 3. 哪些特質是別人沒發現，你卻覺得自己有的？(祕密我) 4. 對於這樣的現象，你有什麼想法？ <p>我的周哈里窗 (盲目我、潛能我)</p> <p>B. 盲目我：指自己不知道而別人卻知道的部份。例如：個人的口頭禪或一些小動作或特定的作事方法，而這是自己平常不自覺的，除非別人告訴你。盲目我的大小與個人自我觀察、自我省察的能力有關，通常內省特質比較強的人，則可能他的盲目我會比較小。</p> <p>D. 潛能我：指自己不知道而別人也不知道的部份。例如：若未經某種因緣際會的經驗，可能從來也不知道自</p>	<p>ppt</p>	<p>15'</p>	<p>口頭評量</p>

己會演說、口才一級棒，若沒有當過班級幹部，不知道原來自己領導統御的能力還不錯…等，通常是指一些尚待開發的能力或特性，當然也包含佛洛伊德所提出的潛意識。

	自己知道	自己不知道
別人知道	公開我	盲目我
別人不知道	祕密我	潛能我

-----第二節課結束-----

三、綜合活動

第三把鑰匙：心理測驗

引起動機：有趣的心理測驗

做完有趣的心理測驗，你們有沒有新的發現呢？

延伸上一堂課討論議題：

Q: 針對他人的特質回饋自己是否認同，為什麼？

Q: 有哪些人格特質是你想要擁有或摒棄的？

Q: 看到這些差異與屬於自己的周哈里窗後，你在探索自己、認識自己的路上應該多做哪些努力或改變？

打開心窗

綜合上節課同學的回饋和自我的探索以及這節課做的心理測驗，你希望自己成為什麼樣的人呢？

其實周哈里窗每一塊窗格，大小不一，因人而異，如果你「公開我」比較大，其他區塊小，則表示你和他人互動時，比較願意開放自己，也挺了解自己；如果盲目我、祕密我、潛能我三塊，比較大的人，可能比較封閉自我，讓人猜不透，那麼也許可以透過一些潛能開發課程或是學習人際互動技巧，讓自己與他人更接近，也更開放心胸。

*每個人的窗戶長的都不一樣、也會變大變小

例如：自我揭露→開放我變大，隱藏我變小、
他人回饋→開放我變大，盲目我變小

潛能我：每個人都會需要花很多時間慢慢拓展自己的公開我，透過廣納他人的回饋縮小盲目我，勇於和他人分享心事縮小祕密我，並不斷挑戰嘗試新的活動，以開發潛能我。

ppt

15'

10'

5'

5'

觀察評量

口頭評量
發表評量

<p>總結</p> <p>老師已經向你們介紹了認識自我的三把鑰匙—先初步的認識自己，接著收到了同學的特質便利貼，你們也更應該肯定自己的特質；最後測了幾個有趣的心理測驗，將來學校也會幫你們做性向和興趣測驗…相信你們對自己已經有更進一步的了解了！</p> <p>而你們還有讓自己成為更好、更完整的人的空間，接下來就看你們的努力囉！</p> <p>發下心得學習單</p> <p>-----第三節課結束-----</p>		10'	實作評量
---	--	-----	------

Magic Power 我是誰 我是誰 我是誰

作詞/作曲：廷廷 (Magic Power)

我是誰 你是否常常這樣問自己
 我是誰 總是活在別人的期望裡
 我是誰 是誰又擅自幫你定義了
 你是誰 只有不是自己才安全

為什麼 你以為這個世界很美麗
 為什麼 你愛這個世界勝過愛自己
 為什麼 這個世界不給你平等待遇
 為什麼 到底做錯了什麼

朋友都說你太 太 太奇怪
 在背後把你當成笑 笑 笑話看
 每一個動作都被瞎猜
 他們說你是個不能容忍的存在

你想要的很 很 很簡單
 不過就是最普通的 的 的平凡
 誠實做自己有時候很難
 但是請你勇敢的試一次看看

無論他們又說什麼 閒言閒語無法傷害我
 世界上只有一個我 沒人能代替的我
 無論他們又做什麼 小動作無法打敗我
 我知道自己是最美麗的
 The most beautiful

會不會 上帝把你的靈魂放錯了身體
 會不會 是故意整你不是不小心
 會不會 你常常都覺得力不從心
 會不會 堅持要做自己太危險

憑什麼 難道比較特別就是不對
 憑什麼 先下了註解在認識之前
 憑什麼 只不過想認真的活一遍
 憑什麼 隨便就把人定罪

我是誰 這個問題困擾你多少天多少夜
 我是誰 誰有資格決定你怎樣才是對
 我是誰 我是誰我是誰
 我就是我你就是你
 認真做自己的人最美麗

我是誰 這個問題困擾你多少天多少夜
 我是誰 誰有資格決定你怎樣才是對
 我是誰 我是誰我是誰
 我就是我你就是你
 認真做自己的人最美麗