



## 【菩提種子編輯委員會】112 學年度教材教案

核心素養	生命教育(勇氣—提起信心 面對問題) 培養探索生命根本課題的知能；提升價值思辨的能力與情意；增進知行合一的修養。
教案名稱	我很特別—奇蹟女孩郭韋齊
教案型態	靜思語教學
設計者	彰化區教聯會
教學對象	高年級
教學時間	40 分
教學目標	1. 能認識自己，並接受自身的不完美，以自信的態度面對一切。 2. 遭遇困難時能學習堅持不退縮，提起勇氣面對並解決。
靜思語	不簡單的事能堅持，才是真本領；困難的事能突破，才是真耐心。(三)P117
搭配教案	103 學年度菩提種子靜思語教學教案
教材來源	103 學年度菩提種子
教材教具	簡報&投影
其他資源	【圓夢心舞臺】20210130-開啟人生新篇章-郭韋齊 <a href="https://youtu.be/XoXX7Hop6Ic">https://youtu.be/XoXX7Hop6Ic</a>  書名：你很特別 出版社：道聲出版社 ISBN：978-986-400-176-7 <a href="https://www.taosheng.com.tw/products/%E4%BD%A0%E5%BE%88%E7%89%B9%E5%88%A5%E5%B9%BC%E5%85%92%E7%B4%99%E7%89%88%E6%9B%B8">https://www.taosheng.com.tw/products/%E4%BD%A0%E5%BE%88%E7%89%B9%E5%88%A5%E5%B9%BC%E5%85%92%E7%B4%99%E7%89%88%E6%9B%B8</a>  你很特別 (You Are Special) 中文字幕 <a href="https://youtu.be/3_nCOXtqsCs">https://youtu.be/3_nCOXtqsCs</a> <a href="https://youtu.be/o9X0RoQkRvU">https://youtu.be/o9X0RoQkRvU</a>
人力資源	2 人
※教案簡介： 1. 透過兩項體驗活動(1、別人的眼光 2、勇敢做自己) 讓學員思考遇到困難時，該如何面對與解決，若是短時間內無法改變的事實(如：家庭背景)，要如何調整心態。 2. 說故事：繪本《你很特別》的主角胖哥和奇蹟女孩郭韋齊，因為克服障礙，努力表現自我，終於接受有缺陷的自己，俱足突破困難的勇氣，這樣的毅力與積極的態度，值得我們學習與仿效。 3. 透過省思和靜思，加強對靜思語「不簡單的事能堅持，才是真本領；困難	

的事能突破，才是真耐心」的學習。

教學步驟及內容	時間	備註
<p><b>壹、體驗：</b></p> <p>一、別人的眼光</p> <p>以投影片呈現以下問題，並進行表決。</p> <p>問題：你覺得身為高年級學生的你們對下列哪些項目，會很在意別人的眼光或想法？(舉手表決，每人2票)</p> <p>選項：(1)外貌身材(五官長相、身材、青春痘等)            (2)家庭背景(家庭收入、父母的工作、單親、隔代教養…等)            (3)競賽成績(考試成績、體育競賽、才藝競賽…等)            (4)3C用品、衣服與鞋子(是否名牌、流行)            (5)其他(開放現場提出，若合理的選項則列入表決項目，若無則免)</p> <p>二、勇敢做自己(天使及惡魔的對話參考附件)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>先從上述選項選最高票者當抉擇題目</li> <li>現場徵求惡魔2位、天使2位站主角兩旁，輪流由惡魔先唸出缺乏自信的聲音，再由天使唸出正面積極的看法</li> <li>主角1位坐在講台中間，聽完惡魔及天使的話語後，決定誰獲勝，若由天使獲勝，兩位天使至講台中間將主角扶起，表示有自信面對問題，並一起呼口號「接受不完美，勇敢做自己」。</li> <li>若由惡魔獲勝，兩位惡魔至講台中間將主角扶起，並對主角說「討厭不完美，痛苦正開始」。</li> </ol> <p>※備註：天使與惡魔念台詞的速度不宜太快，一來一往之間建議間隔2-3秒再唸出，讓掙扎的感覺更真實呈現。</p>	10分	簡報
<p>三、討論分享</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>先請飾演主角的同學回答，剛才天使的鼓勵話語中，你覺得哪一句最受用？為什麼？惡魔的話語中，哪一句最會影響你的心情，你如何克服？</li> <li>如果你是天使，你還會用哪些話語來鼓勵劇中的主角？</li> <li>如果你聽到惡魔的話語，你會如何克服不受影響？(與其如此在意倒不如提起勇氣設法改變，例如持之以恆的運動可以改變身材，良善的內在可以改變</li> </ol>	4分	簡報

台詞  
附件

<p>外貌的氣質，在課業上努力不懈可以改善成績的不足。)</p> <p>結語：同學間不免相互比較，自尊心也變得較強，常會在意別人的眼光，若不如別人就顯得沒有自信。雖然要擁有自信的心態並沒那麼簡單，但只要培養遇到困難能勇於面對與解決的態度，若是短時間內無法改變的事實(如：家庭背景)，那就面對它、接受它吧！在人生這條路上必能充滿信心、昂首闊步。</p> <p>◎闡述靜思語： 不簡單的事能堅持，才是真本領； 困難的事能突破，才是真耐心。</p>		
<p><b>貳、講述故事：</b> <b>搭配繪本《你很特別》</b> (故事大綱)一群叫做微美克人的小木頭人每天忙著為別人貼上金星貼紙或是灰點貼紙。漂亮的、漆色的好的、有才能的會被貼星星，可是，那些什麼都不會做的或是退了色的，就會被貼醜醜的灰點貼紙。胖哥因為害怕被別人貼灰點而不喜歡出門，整日煩惱憂愁，還好有木匠伊萊的幫助，胖哥終於瞭解到自己有多麼特別，也找到面對生命困境的勇氣。</p>	16分	影片
<p><b>2、奇蹟女孩郭韋齊的成長故事</b> (故事大綱) 一個失去了四肢但仍活出精采人生的生命鬥士-郭韋齊，她在七歲那年因發高燒引發敗血症，為了保命而截去壞死的四肢，面對外界異樣的眼光，她曾經懷疑自己，也曾經傷害過自己，卻在加入混障綜藝團後，找到一片全新的天空。</p>		影片
<p><b>參、省思：</b></p> <p>一、什麼樣的微美克人可以被貼星星？ 什麼樣的微美克人會被貼灰點點？</p> <p>二、故事裡的胖哥常常被貼什麼樣的貼紙？ 為什麼？</p> <p>三、如果你是胖哥，當你已經很努力想要獲得星星，但是大家還是給你灰點點時，你會有什麼感覺？</p> <p>四、如果你是郭韋齊，你覺得你的內心還會有那些掙扎與擔心？你又會如何克服呢？</p> <p>五、你是否曾經對自己不滿意(外表、成績或壞習慣……)</p>	5分	簡報

<p>等)，現在你覺得可以如何面對與克服呢？</p> <p><b>肆、靜思：</b></p> <p>自從上了高年級以後，我的成績不錯，但長相普通，身材高壯，讓我在學校過得並不快樂。</p> <p>同學們不喜歡我，他們常常聚在一起說我的閒話，不小心摸到我的桌子就說手會爛掉，換位置時只要被老師安排在我的周圍，就會被別人笑說好衰，我不懂他們為什麼討厭我？我很醜、很醜嗎？我真的搞不懂，整天過得很痛苦，只能在週記中向老師訴苦，抒發我的心情。老師安慰我，說我的表現很好，對自己應該有自信心，老師還告訴我郭韋齊勇敢追夢的故事，比起她所遭遇的，我的情況又算得了什麼呢？原來我一直擔心同學對我的看法，所以變得沒有自信，連帶地影響了我的行為，老是覺得別人交頭接耳就是在說我的壞話，剛開始同學沒有太在意，是我讓人際關係持續惡化的，想到這裡，讓我蠻難過的。</p> <p>我決定我改變現狀，我積極改掉缺點重新出發，現在我漸漸的找回樂觀有自信的自己，我也努力地突破內心的小框架，用更寬廣的心來迎接這個世界。</p> <p>結語：外在環境一直在改變，當境界來臨時，要用什麼樣的心來面對才是最重要的。守住自己相信一切都有其安排，然後勇敢地迎接逆境，懷著用心學習的信念地踏出每一步。不簡單的事能堅持，才是真本領，困難的事能突破，才是真耐心，郭韋齊不怕辛苦、克服障礙努力表現自我，就是她的真本領，接受有缺陷的自己，突破困難的勇氣，這樣的毅力與樂觀積極的態度，值得我們學習。</p> <p>◎靜思語：不簡單的事能堅持，才是真本領；</p> <p>困難的事能突破，才是真耐心。</p> <p><b>伍、生活實踐：</b></p> <p>1、針對自己在生活習慣上的缺點，訂出改善的方法，將它貼在房間內，並努力實踐。</p> <p>2、堅持一個月以上，完成的良好生活習慣的達成。</p>	<p>3分</p>	
	<p>2分</p>	

## 小杰的煩惱—外貌身材篇

人物需求：主角-小杰 1 人、小天使 2 人、小惡魔 2 人

(小天使與小惡魔需念台詞，為避免孩子怕生台詞念不好，各找 2 人可相互替補，若演員狀況 ok，亦可只找 1 人演出)

場景描述：講台中央擺一張椅子，小杰一人坐在椅子上沉思，因為身材的困擾相當難過，內心的小惡魔和小天使正在拔河。

旁白：小杰就讀中學七年級，暑假時可能正在長大而食量大增，因此身材有點超乎自己預期的情況，開學過了幾天，這天放學後他坐在房間的椅子上，心情非常鬱悶，似乎在擔心什麼事情……

小惡魔：唉！該怎麼辦啦！我現在變得這麼胖，一定沒有人要跟我做朋友！

小天使：可是交朋友不一定是看外表啊，我個性不錯應該還是交得到朋友的。

小惡魔：不過萬一大家都嘲笑我怎麼辦，今天有人在我身後竊竊私語，一定是在笑我胖。

小天使：其實胖胖的也很可愛啊！電視上有個很會唱歌的小胖-林育羣，大家都說他很可愛，也不會笑他胖。

小惡魔：那是因為他有專長啊！像我常被同學嫌礙手礙腳的，很占空間，哪會有人覺得我可愛。

小天使：既然這樣我也可以培養專長阿，像我籃球打得還不錯，只要努力練習，我也可以當一個靈活的胖子。

小惡魔：靈活的胖子還是胖子阿！同學說不定根本不想跟我打籃球，我再厲害能有什麼用？

小天使：只要大家見識到我的能力，就會願意跟我一起打球了吧？下個禮拜體育課要上籃球，我可以把握這個機會。

小惡魔：可是女同學一定不喜歡胖子，哪管你會不會打球，明天綜合課要分組，會不會沒有人想跟我一組？

小天使：聽說女生最注重的是個性，只要我跟他們好好的相處，會有人發現我的優點的。

小惡魔：但是我真的好討厭胖胖的自己，很多衣服都穿不下了，而且爬樓梯都會很喘！我為什麼會變得這麼胖？！

小天使：媽媽說我現在青春期在發育，等以後抽高了就不會胖了，也許我只要少喝飲料、少吃零食，然後多去打球做運動，就可以讓身材好一點，身體也會比較健康。

小惡魔：說的比做的容易，美食當前哪有不吃的道理？不要吃零食真的好困難喔！！

小天使：那我一樣一樣慢慢來，先減少喝飲料好了，反正飲料有很多添加物，對身體本來就不好。

小惡魔：沒用的啦！減肥這麼容易的話，天底下就沒有胖子了！

小天使：沒關係，反正少吃多動至少身體健康，如果能瘦一點最好，真的沒辦法我還是要接受這樣的自己，因為開心是一天，不開心也是一天。

小惡魔：這樣真的有用嗎？同學真的不會討厭我嗎？

小天使：我決定了！我不要讓別人的看法決定我的生活，我想運動就運動，想減肥就減肥，都是為了我自己，不是別人，就算我現在是胖子，我也要當一個快樂有自信的胖子！

兩位小天使走至舞台中間將小杰扶起，接著三人一起大喊口號：  
**接受不完美，勇敢做自己！**

### 琪琪的畢業旅行—物慾篇(3C 用品、衣服、鞋子)

人物需求：主角-琪琪 1 人、小天使 2 人、小惡魔 2 人

場景描述：講台中央擺一張椅子，琪琪一人坐在椅子上沉思，她為了畢業旅行的穿著與攜帶用品煩惱，內心的小惡魔和小天使正在拔河。

旁白：琪琪今年九年級，明天就是期待已久的畢業旅行了，琪琪正為了穿著與攜帶的用品煩惱著……

小惡魔：大家都在討論明天要穿什麼，我的衣櫃裡面卻只有這兩三件衣服，而且都這麼舊了，這樣我明天一定會很丟臉啦，還不如穿制服算了！

小天使：我想應該沒這麼誇張啦！畢業旅行又不是服裝秀，穿輕便、整齊的衣服就好了，我的自信不應該建立在衣服上面。

小惡魔：但是畢旅時大家都會拍照留念，誰不想美美的留在大家的記憶中呢？為什麼媽媽就不能再幫我買幾件新衣服，偏要讓我在同學面前丟臉！

小天使：不過媽媽常穿的衣服也是只有那幾件，也許是家裡的情況沒有很好，才會這麼節儉的吧！這次我去畢旅已經花了很多錢了，我不應該為了面子的問題讓媽媽心煩。

小惡魔：那如果同學笑我怎麼辦？明天一定會有一堆人帶智慧型手機、數位相機、MP3，我卻只能帶爸爸那支古老的小手機，連拿出來拍照都覺得不好意思了。

小天使：爸爸讓我帶手機的本意是擔心我出門在外的安全，智慧型手機雖然功

能多又好玩，但是我把玩手機的時間拿來跟同學聯繫感情也是不錯啊！

小惡魔：可是智慧型手機真的很讚耶！只有擁有它，就能獲得同學羨慕的眼光，大家下課都會跑來找我，這樣我就可以交到更多的朋友吧？

小天使：交朋友靠的是真心誠意，不是虛情假意，我應該要用我的為人來吸引朋友，這樣的友情才會長久。

小惡魔：總歸一句話，我明天就是要穿著舊衣、舊鞋，帶著舊手機、舊包包去參加畢業旅行嗎？就不能有一樣東西是新的嗎？

小天使：當然有，明天是新的，每天都是嶄新的一天；心情也是新的，每天都應該用新的心情，去看待新的人事物。值得我們發現的事情這麼多，又何必把心力浪費在擔心別人的眼光上頭呢？

小惡魔：生活在這麼多人的世界，怎麼可能不在意別人的眼光，我怕別人嫌我窮酸，所以想穿好一點、用好一點，這樣有錯嗎？

小天使：就是因為"怕"，所以才會在意，那麼只要"不怕"，就可以不在意。我做人坦蕩蕩，所以不用怕，我做事對得起自己，所以沒什麼好在意的。

小惡魔：真的可以不在意嗎？別人的耳語、眼光，我真的可以不在意嗎？

小天使：我做得到的，我要用自信的身軀穿舊衣，用老舊的手機拍出新的心情！

兩位小天使走至講台中間將琪琪扶起，接著三人一起大喊口號：  
**接受不完美，勇敢做自己！**