

《我很特別》

一、 設計理念

本課程以自我認識與價值探索為核心，針對高年級學生常見的外貌焦慮、同儕評價、自我懷疑等發展議題，設計出具有感知力與情感連結的教學活動。學生處於自我意識萌芽階段，易受外在反應影響，因此透過繪本引導、同儕觀察、圖像創作等具體方式，幫助他們從正向與多元角度看見自己與他人，練習以中立且溫柔的眼光面對差異與標籤，逐步建立初步的自我肯定與尊重他人的態度。

二、 單元架構

學習活動	學習內涵	扣合課程
暖身活動： 價值觀光譜 (10 分鐘)	● 透過「價值觀光譜」活動，引導學生以空間位置呈現自身立場，認識同一議題下的多元觀點，培養學生覺察價值差異、尊重他人想法，並練習清楚表達與傾聽的能力。	康軒版綜合 6 上 第 1 單元 發現不同的自己
活動一： 你很特別 (10 分鐘)	● 透過繪本《你很特別》與郭韋齊生命故事，引導學生認識每個人與生俱來的特質與差異，理解標籤與評價如何影響自我認同，進而培養接納自己與欣賞他人的能力。	康軒版綜合活動 5 上第 3 單元 尊重心關懷情
活動二： 河水慢慢流 (10 分鐘)	<ul style="list-style-type: none"> ● 利用「河水慢慢流」靜默互動活動，學生兩兩面對面，輪流觀察彼此的臉龐，描述中立的外貌特徵（如：「你的左臉有一顆痣」） ● 鼓勵學生練習「觀察事實而非評價」，從看見細節開始，建立對他人與自己的接納與理解。 	康軒版社會 5 上 第 2 單元 人際跑跳碰
課程總結： 鏡中自我 (10 分鐘)	● 學生根據「河水慢慢流」所累積出的他人印象，盲繪出「一筆畫自畫像」。全班將自畫像貼在教室特定區域，讓彼此看見原來大家看見的彼此都不一樣，藉此培養多元、開放的視角。	康軒版綜合 6 上 第 1 單元 發現不同的自己

三、 活動設計

領域/科目		綜合活動	設計者	慈濟基金會、Lifund、5% Design Action
實施年級		國小五～六年級	教學節次	共 1 節，40 分鐘
單元名稱		我很特別		
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法與感受。	核心素養	B1 符號運用與表達溝通：學生能運用語言、圖像、文字等表達感受與想法，與他人

		1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。		進行溝通與對話。
	學習內容	Aa-II-3 自我探索的想法與感受。 Aa-III-1 自己與他人特質的欣賞與接納。		B2 人際關係與團隊合作：學生能理解並尊重他人差異，發展同理心，建立良好互動關係。
議題融入	實質內涵	<ul style="list-style-type: none">● 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。● 人 E6 覺察個人偏見，並避免歧視行為的產生。● 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。● 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。		
	所融入之學習重點	<ul style="list-style-type: none">● 綜合活動領域：透過自我探索與同儕互動活動，引導學生觀察自身特質、表達價值觀立場，並以不評價的語言觀察他人，進而培養尊重差異、欣賞多元的態度與同理心，發展個人理解與關懷他人的能力。		
SDGs 融入	融入目標	SDGs 16：制度的正義與和平		
	理念	本課程從學生熟悉的人際互動出發，引導他們看見生活中因外貌、表現或標籤而產生的不公平對待，並練習以尊重、和平的方式與他人相處，逐步培養對公平正義的理解與實踐，為建立友善與互信的學習環境奠定基礎。		
與其他領域/科目的連結		綜合活動領域		
教材來源		康軒版綜合 6 上第 1 單元 發現不同的自己 康軒版綜合活動 5 上第 3 單元 尊重心關懷情 康軒版社會 5 上第 2 單元 人際跑跳碰 康軒版綜合 6 上第 1 單元 發現不同的自己		
教學設備/資源		課程簡報（價值觀光譜題目、你很特別繪本內容）、圖畫紙、方便書寫的筆		
學習目標		<ul style="list-style-type: none">● 學生能透過觀察與活動，發現自己身上的特徵與特別之處，初步建立對自我外貌與性格的正向認識。● 學生能練習以不帶批判的方式看待他人與自己，從而學會欣賞差異，發展尊重與接納的同理心。		
附件說明		附件一當中的「河水慢慢流家庭版」為課後延伸學習活動，教師可評估學生學習狀況，貼於學生聯絡簿中進行使用。		

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
壹、引起動機 一、 暖身活動 （一）教師引導：同學們，我們今天要用身體來表達心裡的想法。我會唸出一個句子，像是「我喜歡我現在的樣子」、「我覺得自己是一個重要的人」……如果你非常認同，就走到教室最右邊；如果完全不認同，就走到最左邊；如果介於中間，就站在兩者之間你覺得適合的位置。接下來的每一個題目，請大家都安靜地思考幾秒鐘，再站到你心裡的位置上。這不是對錯的問題，只要照你自己真實的感覺來站就好，待會站定位置後，老師會問一下大家為什麼站在那個位置喔！	10 min	使用課程簡報

<p>(二) 光譜題目</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 我覺得自己有一些特別的地方 2. 我在意別人怎麼看我 3. 我希望大家喜歡我 4. 如果我和別人不一樣，我會覺得不好意思 5. 我覺得每個人都應該要被公平對待 <p>二、 單元結語</p> <p>(一) 教師引言：我們剛剛在光譜題目的討論中，其實已經開始練習了一件很重要的事情，就是認識自己對某些事情的想法和感受，也尊重別人可能不一樣的觀點。有時候，我們會發現自己其實和別人想的不一樣，但不代表誰對誰錯，而是每個人都擁有自己的特質與價值觀。只要我們願意停下來觀察、用中立的方式表達自己的看法，我們就能更了解自己，也能學著去理解他人。</p> <p>(二) 預告課程：接下來，我們要一起來看一個繪本故事，故事裡的主角有著很不一樣的外表與經歷。我們來看看，她是怎麼看自己？別人又是怎麼看她？透過她的故事，也許你會更認識自己特別的地方，也學會用不同角度觀察這個世界。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、 你很特別</p> <p>(一) 導入繪本：剛剛我們在光譜活動中，透過走動表達了自己心中的想法。有些人可能站在很極端的位置，有些人可能站在中間，這都沒有對錯，因為每一個人都很不一樣。可是你有沒有想過：這些「不一樣」會不會有時候讓我們感到困擾？你是否曾經因為不一樣而被笑？或者也曾經不小心笑過別人？今天我要和你們分享一個故事，它叫做《你很特別》。這個故事裡的主角，是一群叫做「微美克人」的小木偶，他們每天的生活，就是在互相貼貼紙——有些人一直被貼金星，有些人則被貼灰點。一開始被貼灰點的人會覺得自己「不夠好」，可是，故事發展到最後，你會發現一個重要的祕密——也許，我們每一個人，都比自己想像的更有價值。</p> <p>(二) 講述繪本：今天我要跟你們分享一個故事，叫做《你很特別》。故事的主角是一個小木偶，叫做胖哥。他住在一個木偶小鎮裡，鎮上的每個人——或該說每個木偶——每天都在做一件事，就是給彼此貼貼紙。做得好的人，比如跑得快、會唱歌，就會被貼上金色星星；但像胖哥這樣，不太會說話、常常跌倒的人，大家都給他貼上灰色圓點。久而久之，胖哥的身上貼滿了灰點，他覺得自己一點也不好。有一天，他遇到一個叫露西亞的女孩，讓他很驚訝的是，露西亞的身上竟然什麼貼紙都貼不上去！無論別人貼星星還是灰點，都會掉下來。露西亞說：「因為我每天都會去找伊萊。」「伊萊是誰？」胖哥問。「他是我們的木匠，也是做出我們的人喔。」露西亞笑著回答。於是，胖哥也鼓起勇氣去見了伊萊。伊萊很溫柔地對胖哥說：「你對我來說很重要，不是因</p>	<p>8 min</p>	<p>使用課程簡報</p>
--	--------------	---------------

<p>為你做得好不好，而是因為你是我親手做的。」胖哥聽了之後，心裡變得暖暖的。就在他轉身準備離開時，有一個灰點悄悄地掉了下來……</p> <p>(三) 繪本提問：好，故事說完了。你們有沒有發現，胖哥一開始很在意別人怎麼看他，常常懷疑自己，但到了最後，他卻因為伊萊的一句話，而開始相信自己的價值。這是一個很溫柔的故事，但它其實也在問我們一個很重要的問題：我們怎麼看待自己？又怎麼看待別人？接下來，老師想請你們一起來想一想幾個問題，幫助我們重新整理故事裡的內容，也想一想自己是不是也曾有過像胖哥一樣的感覺。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 胖哥為什麼會覺得自己「不夠好」？他做了哪些事被貼灰點？這讓他有什麼感覺？ 2. 露西為什麼身上貼紙貼不上去？她是怎麼看待別人對她的評價的？ 3. 伊萊對胖哥說了什麼話，讓他的灰點掉下來？這句話為什麼這麼重要？ 4. 你曾經因為別人的評語（例如：你很奇怪、你很棒）而感到開心或難過嗎？那是什麼時候？ 5. 如果你有機會告訴胖哥一句話，你會說什麼？你希望他怎麼看待自己？ 		
<p>二、 郭韋齊的生命故事：同學們，我們剛剛看見了胖哥如何找回自己的價值。接下來，老師想介紹一位真實世界的人物——郭韋齊，一位用生命跳舞的奇蹟女孩。她七歲時生了一場重病，因為延誤治療與過度用藥，失去了四肢。那一年，別人還在操場上奔跑，她卻必須重新學習走路、吃飯、寫字，甚至只是站起來。但她沒有自暴自棄，反而練舞、彈琴、讀書、上台演講。雖然身體殘缺，但她說：「我覺得我的手還在，沒有我做不到的事。」她相信自己、努力活出光彩，還常對別人說：「如果我可以，你一定也可以。」</p> <p>每個人都可能經歷不完美，但只要你選擇相信自己，那些不完美，也能成為你閃亮的地方。</p>	2 min	
<p>三、 河水慢慢流</p> <p>(一) 教師引言：剛才我們認識了胖哥，也聽見郭韋齊的生命故事。你有沒有發現，其實每個人身上都有一些特別、但不一定被別人看見的地方？有時候，我們太習慣快速評價別人，很容易只看到外表、貼上標籤，就像微美克人貼金星和灰點一樣。今天我們就要練習「河水慢慢流」的觀察方式。想像你的眼睛就像一條慢慢流動的河水，不帶批判、不急著評論，只是靜靜地、慢慢地流過一張臉，看看對方有哪些與眾不同的地方。每個人都會當一條河流，仔細觀察對方的臉，並說出你發現的「事實」。什麼是事實呢？就像「你有一顆痣」、「你的眉毛有點彎」、「你的眼睛是咖啡色的」，這些都是真實存在的東西，而不是說「你長得很可愛」或「你笑起來很好看」，這些就有一點點帶有評價了。觀察完之後，我們會來比比看，誰的眼睛最像河水，看見了最多真實的細節！老師會頒發小小觀察獎喔！</p>	10 min	

<p>(二) 活動進行</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 靜默觀察：請大家兩兩一組，面對面站好。我們在一起進行一場像河水一樣緩慢流動的觀察遊戲。請大家安靜 30 秒鐘，只用「眼睛像河水」慢慢看過對方的臉，仔細觀察，像一位細心的畫家。 2. 輪流描述：接下來，請兩人輪流說出對方臉上的外觀特徵，每次說出一個，例如：「你左邊有一顆痣」、「你今天戴藍色髮夾」、「你的牙齒中間有縫」。提醒大家：只能說「看見的事實」，不能說評論，例如「很好看」、「很奇怪」都不會被計分喔！ 3. 計分與獎勵：每成功說出一個符合事實的特徵就加 1 分，說不出時就換對方繼續說，看哪一位觀察到的點最多！結束後，每組說得最多的同學可以獲得老師準備的小小觀察家獎品或班級加分！ <p>(三) 單元結語：剛剛的觀察大家做得非常棒，有些人注意到很細微的地方，有些人第一次發現：「原來我同學有一顆小痣耶」、「原來他的眉毛是有弧度的」。是不是很新鮮呢？你有沒有發現，我們常常跟同學天天見面，卻沒有真正「看見」彼此的樣子？當我們放下評論、慢慢觀察，會發現——每個人都有值得被好好看見的細節。同時，我們也在練習一種重要的能力：看到事實，不急著貼標籤；用眼睛欣賞，也用心尊重。等一下，我們要來進行最後一個任務——請你根據剛剛同學對你的觀察，不照鏡子，畫出一張「在別人眼中的我」。你可以自由想像，但請記得，那個「我」是從觀察中誕生的，是你剛剛努力被看見的樣子。</p>		
<p>參、統整活動</p> <p>一、 鏡中自我</p> <p>(一) 教師引言：我們今天的課程從價值觀的思辨開始，認識了每個人都不一樣，也體會到貼標籤對人的影響。剛剛在「河水慢慢流」裡，我們也練習了用中立語言觀察他人。現在，老師想邀請你們進行最後一個任務——從他人眼中重新認識自己，一起畫出不一樣的自畫像！</p> <p>(二) 活動進行</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 活動說明：現在請大家閉上眼睛，回想剛剛有哪些人對你說了什麼觀察？他們看到你怎樣的特質？請你記住這些話，不評論、不否定，只單純感受。接著，請你閉著眼睛，用一筆畫的方式，不離開畫紙，把你「在別人眼中的客觀樣子」畫下來。不用擔心畫得好不好、像不像，這是一張來自你心裡的畫，是你對自己、以及他人觀察的綜合想像。 2. 開始作畫：每人靜靜地進行畫作，老師放輕柔音樂營造安靜氛圍。 3. 命名與展示：畫完後，請學生為這幅畫取一個名字，可以是一個形容詞、一句話、或一句想對自己說的話。這幅畫，是你眼中「被看見的自己」，等一下我們會將它貼在教室牆面，這就是我們班的「鏡中自我展」，讓每一個人都能好好看見自己與彼此的獨特。 	5 min	使用圖畫紙、方便書寫的筆

<p>二、 課程總結</p> <p>今天，我們一起經歷了一場「看見」的旅程。從一開始的光譜活動，我們走進了自己的內心，發現每個人都有不同的想法與立場；透過繪本《你很特別》，我們看見胖哥如何從貼滿灰點的木偶，變成一個願意相信自己、發現價值的人，也透過郭韋齊的生命故事給予大家現實生活中的例子；接著，我們練習用像河水般溫柔的眼睛，靜靜流過彼此的臉龐，不評論、不評分，只觀察、只看見。最後，我們也從他人的觀察中，重新畫出『被看見的自己』，貼上那面「鏡中自我」的牆。那不只是畫像，更是一份我們對自己特質的接納與勇氣。這堂課不只是看見別人，更是看見自己。希望今天開始，我們都能練習用中立、溫柔、尊重的方式去看待每一個不一樣的人，也包括那個有時候懷疑、害怕、甚至不喜歡自己的『我』。因為，正如繪本裡說的：你，不需要別人貼上金星或灰點，你，本來就很特別。」</p>	5 min	
<p>注意事項：</p> <p>請老師需要特別注意提醒班上孩子，講出對方的特質時，不可於前方加入「形容詞」，而是要描述出「事實」。例如，應表達「你的左臉頰上有一顆痣」，而非「你的左臉頰上有一顆很醜的痣」。</p>		
<p>教案使用配合事項</p> <p>為了讓教案操作與內容可以持續優化，敬請您使用教案教學後，填寫以下回饋表單： https://forms.gle/DLHQEHDFx7HHykvv6</p>		
<p>參考資料：（若有請列出）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 《你很特別》－獻給自己與孩子，最溫暖的提醒與生命告白 2. 價值澄清教學法 3. Chimamanda Adichie: 單一故事的危險性 4. 請你跟我這樣做，一齊舞動青春 / 郭韋齊 		
<p>附錄：</p> <p><u>列出與此示案有關之補充說明。</u></p>		

附件一：河水慢慢流（家庭版）

你真的認識那個日夜陪在你身邊的家人嗎？你有多久沒有仔細看看家人的臉龐了呢？讓我們一起看見家人的不同特質吧！以下是活動步驟：

1. 與家人對看，並輪流說出在對方臉上看見的特質各 10 個。
2. 閉上眼睛，將對方的樣子畫在下方框框。睜開眼睛後，分享你所畫出的對方特質。

姓名／家人稱謂：	姓名／家人稱謂：