

《我很特別》

一、 設計理念

本課程以認識自我特質與價值差異為核心，呼應國中生在青春期面臨的自我形象重塑、人際壓力、價值衝突等心理議題。學生已有較高的認知與反思能力，課程透過繪本隱喻、生命故事、心理概念引入，引導學生從社會評價框架中抽離，練習辨識事實與觀點的差異。學生不僅學會「看見自己與他人」，更進一步學會「選擇相信誰的眼光、重新建構自我形象」，發展出更深層的社會情意理解與自我主體性。

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。	翰林版綜合 8 上 第 5 單元 我的思想與情緒
活動一： 你很特別 (10 分鐘)	● 透過繪本《你很特別》以及郭韋齊的真實生命故事，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。	翰林版綜合 7 上 第 4 單元 拼出我自己
活動二： 河水慢慢流 (10 分鐘)	● 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。	翰林版綜合 7 上 第 4 單元 拼出我自己
課程總結： 拼貼凝視 (15 分鐘)	● 學生根據「河水慢慢流」的觀察，盲繪出「自畫像」與「他人眼中的我」，交換拼貼成全新的自己，張貼於教室牆面。 ● 借鏡心理學中「凝視」概念，讓學生體會：每個人對自我的理解與他人看見的不盡相同，唯有客觀地凝視，才能真正接納與欣賞自己。	翰林版綜合 7 上 第 4 單元 拼出我自己

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	國中一～三年級	教學節次	共 1 節，45 分鐘
單元名稱	我很特別		
設計依據			

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。 1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。	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，與他人進行溝通與對話。
	學習內容	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。 輔 Aa-IV-2 自我悅納、尊重差異與自我成長。		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		<ul style="list-style-type: none">● 翰林版綜合 8 上第 5 單元 我的思想與情緒● 翰林版綜合 7 上第 4 單元 拼出我自己		
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">● 學生能透過觀察與表達，辨識自我形象與他人觀點之間的差異，進一步思考自我價值的來源與定義方式。● 學生能練習抽離評價、轉向事實的語言與視角，培養理性看待人際互動與社會觀感的能力，發展多元理解與自我主體性。		
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		10 min	使用課程簡報

<p>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！</p> <p>(二) 光譜題目</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 我覺得長得好看比努力更重要 2. 我覺得合群比特別更重要 3. 如果有人考差了應該勸他更努力 4. 我覺得朋友的性格要跟自己互補還是相似 5. 如果有人的外表被嘲笑，應該要勸他改變 <p>二、 單元結語</p> <p>(一) 教師引言：我們剛剛在光譜题目的討論中，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。」</p>	8 min	使用課程簡報

<p>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> <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</p>	<p>2 min</p> <p>10 min</p>	
--	----------------------------	--

<p>3. 活動結語：這張拼貼畫，不只是圖像的組合，而是我們對自我價值的重新編排。我們學會尊重他人的觀察，也學會辨識哪些部分真正代表了我——因為自我價值，是由我來定義的。</p> <p>二、 課程總結</p> <p>今天，我們一起走過了一段「看見自己，也看見他人」的旅程。從價值觀光譜開始，我們覺察到自己對世界的看法，原來每個人的立場都不同；透過繪本《你很特別》與郭韋齊的生命故事，我們學會不以他人的評價定義自己，而是看見每個人的價值與勇氣。接著，我們練習用像河水一樣的眼光，觀察彼此臉上的細節，不急著評論，只是看見。最後，我們拼貼出屬於「自己與他人共創」的模樣：這幅拼貼畫，不只是臉孔的重新組合，更象徵我們學會尊重別人的眼光，同時也練習在多元中辨認那個真正的自己。希望大家都可以記得：每個人都有被看見與被理解的需要，但最重要的是，能夠回到自己內在、肯定自己的價值，因為——你，本來就很特別。</p>	2 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）

<p>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：</p> <p>1. 與家人對看，並輪流說出在對方臉上看見的特質各 10 個。</p> <p>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。</p>	
姓名／家人稱謂：	姓名／家人稱謂：
<div></div>	<div></div>