

彰化縣立員林國民中學公開授課教學活動設計

授課教師：郭芳庭 授課班級：709 授課科目：輔導活動

授課單元：揭開神秘的面紗 教材來源：課本 授課日期：110年12月14日第2節

學習目標	1 透過多種方法探索自我，並藉由討論與分享來了解在日常生活中，會以哪些方法來認識自己。 2 藉由同學相互回饋，探索個人特質，澄清自我概念。	
學生先備經驗或教材分析	知道認識自己有很多種方法 (發現自己對自己的描述都偏重在哪些層面，我們對自己最初的觀察都是自己看到的或是片面的，但從別人眼中看到的自己可能又不一樣)	
教學活動	時間	評量方法
<p>活動三 揭開神秘面紗</p> <p>一、活動說明</p> <p>1 教師引言：經過之前的自我探索活動後，相信你對自己有更多的了解。想一想，從小到大你欣賞自己的哪些地方呢？你會用哪些形容詞來描述自己呢？</p> <p>2 教師可鼓勵學生朝生理特徵、人格特質、興趣、能力等多元向度思考個人特色，不僅限於人格特質的探索，以增加學生自我描述的豐富性。</p> <p>二、活動進行 請學生從課本第 60 頁形容詞中選出符合自己的描述，並記錄在紙上。 ※請學生優先從課本列出的形容詞挑選符合的描述，若無適當的選項再自行增添。</p> <p>同學眼中的我</p> <p>一、將透過同學彼此回饋，幫助大家更了解同學 眼中的「我」。 請同學勾選你所具有的特質。</p> <p>二、活動小省思與小結 1 活動小省思 :當我們獲得同學給予的回饋時，心裡的感受如何？我們會如何回應？ 2 同學給我們的回饋，和我們對自己的認識一樣嗎？為什麼？</p>	10	勾選狀況

三、不論別人給的回饋是否和自己原本以為的相符合，皆能增進自我認識，下節課我們將藉此進一步探索自我。第四節課結束

神秘之窗

一、活動說明 請比較同學給你的描述和你對自己的描述，依照下表的說明，把相同的部分和不同的部分分類整理。

二、活動進行 (一) 教師在黑板上繪製四宮格(如下圖)，並說明「我的周哈里窗」填寫方式：

A 公開我 B 盲目我 C 隱藏我 D 未知我

1 請學生在白紙上依樣繪製四宮格，將 1 自己給自己的描述，以及 2 同學給你的描述，整理在紙上。 2 將 1、2 皆有出現的形容詞填寫在 A 區。 3 將 1 沒有、2 有出現的形容詞填寫在 B 區。 4 將 1 有、2 沒有出現的形容詞填寫在 C 區。 5 將 1、2 皆沒有出現，是自己想要探索開發的特色填寫在 D 區。

2 教師提問：整理完自己的周哈里窗之後，看看有何新發現？

參考答案： 1 我的「公開我」很多，同學給的回饋和我對自己的了解幾乎一樣。 2 我的「盲目我」很多，同學給了很多我自己沒想過的回饋。 3 我的「隱藏我」很多，我似乎不常在同學面前表現真正的自己。

3 教師介紹周哈里窗理論，並請學生參閱課本第 63 頁的說明。 1 A 區稱為「公開我」，是自己和別人都知道的公開部分。例如：身體特徵、顯而易見的行為模式、想法或個人特質。公開我愈多，有助於人際關係的建立與發展。 2 B 區稱為「盲目我」，是自己不知道而別人卻知道的部分。這些自己平常不自覺的特質或習慣，需要透過別人的回饋或懂得自我

25

周哈里窗填寫

反省的人才會知道。3C區稱為「隱藏我」，是自己清楚知道而別人卻不知道的部分。可能是別人沒有察覺，也可能是自己刻意隱瞞的部分。例如：你不想被知道的祕密、童年往事、身體上的隱疾等。通常對交情愈深的朋友，隱藏我愈小。

4D區為「未知我」，是自己和別人都不知道的部分。通常是指一些尚待開發的潛能或特性，或壓抑下來的記憶、經驗。若能多嘗試未曾參與或具有挑戰性的活動，有助擴展自己對未知我的認識。

三、活動小省思與小結 1 活動小省思 1 教師提問：綜合同學的回饋，和自己的看法，以周哈里窗的四個「我」而言，你希望自己成為怎麼樣的人？可以怎麼做？ 參考答案： 1 主動表達意見，使「公開我」再多一些，讓別人可以多了解我。 2 能傾聽他人意見，並自我檢討，減少「盲目我」的範圍。 3 不要有太多「隱藏我」，造成別人感覺不容易親近我。 4 多參加課外活動，接受挑戰，以開發「未知我」。 2 教師提問：有什麼具體的作法，可以增加別人對你的認識？

參考答案：勇於發表自己的想法、平時多付出自己的能力、積極參與班級活動、嘗試多與同學互動……。

2 小結

教師結語：自我探索是人生不斷進行的功課，透過周哈里窗的活動，我們可以好好認識「已知」與「未知」的自己，也幫助別人自我認識。學習接納每個部分的自己，並找到調整與改善自己的方向，可以讓自我更為完整、充實，迎向自信、快樂的人生！

10

小省思回答

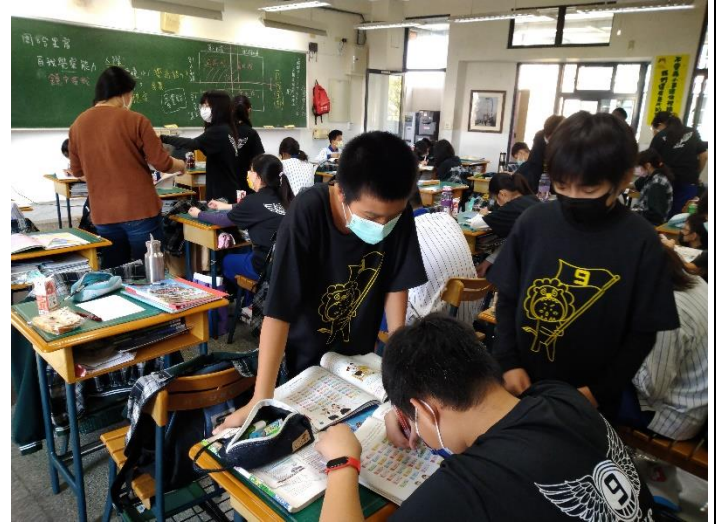
彰化縣立員林國民中學公開授課教學省思紀錄

授課教師：郭芳庭_ 觀課班級：_709_ 觀課科目：_輔導活動_

授課單元：揭開神秘的面紗 觀課者：許文鴻 觀課日期：_110_年12月14日

公開授課同儕學習活動照片

(觀課者協助拍攝)



說明：說明周哈里窗

說明：學生相互給回饋

教學省思紀錄

1. 我到底是個什麼樣的人？探索的過程需要透過自己和他人拼湊出自己的模樣，提升對自己不同面向的認識，也就是提升「自我覺察」。越了解自己，通常能有更快樂的關係，也對於生活有更高的掌控度。為什麼要更了解自己？幫助我們更快樂！
2. 高自我覺察與好的人際關係具有正向關聯，不受歡迎者有可能是不知道自己有些行為使他人不舒服，不知自己為何不受歡迎。因此，揭開更多彼此的真面目，讓「鏡中自我」不再只是我的猜測，很可能使得我們對自己有更真實的理解，也可能開啟更好的自我覺察與人際關係。
3. 社會心理學家 Joseph Luft 和 Harry Ingham 提出「周哈里窗 (Johari Window)」概念，將自己和他人的想法交織出四個區域。藉由周哈里窗，能夠給予我們一個架構與工具，持續不斷地更了解與旁人與自己。這個架構可以在觀察自己成長轉變時使用，也能藉由和他人對話互相挖掘了解。

彰化縣立員林國民中學公開授課觀課紀錄表

(觀課者填寫)

授課教師： 郭芳庭老師 觀課班級： 709 觀課科目： 輔導活動

授課單元： 揭開神秘的面紗 觀課者： 許文鴻 觀課日期： 110年12月14日

觀察面向	觀察說明	項目	值得推薦	通過	未呈現	觀課建議及回饋	
學生學習工作專注度	在初進教室時快速掃瞄學生是否專注在工作上	專注於學習內容	■	□	□	1. 利用小活動，引起學生學習興趣，以達成自我的「生涯任務」，很棒！ 2. 老師在講解細項內容時，清楚明瞭，態度親切溫暖。 3. 藉由「卡片活動」讓同學們更認識彼此、熟悉自己在同學心中的人格特質，很棒的活動設計。 4. 同學們彼此會互相幫助，老師也會主動鼓勵同學，師生感情十分融洽。 5. 老師分享自身的經歷來引導同學，讓活動進行更加順暢。 6. 老師常常適時讚美同學，讓學生更加容易投入於活動之中。 7. 老師的口條清晰，聲音大小適中，讓學生可以清楚明瞭每一個活動流程與目的。	
		主動回應老師提問	■	□	□		
		主動提問	■	□	□		
		互相協助、對話與討論	■	□	□		
		專注於個人或團體的練習	■	□	□		
課程決定點	觀察教師教學內容，檢核教師授課內容與目標是否符合學生能力指標	教學設計	課程準備	■	□		□
			呈現教材內容	■	□		□
		教學工具	善用教科書	■	□		□
			教材教具	■	□		□
			教學資源	□	■		□
教學策略	觀察教學的實務，教師所採用的教學方法策略及如何幫助學生達到學習目標	內容呈現	善用提問	■	□	□	
			引導思考	■	□	□	
			以問題誘發討論	■	□	□	
		師生互動	停頓、等待	■	□	□	
			給予適當回饋/應	■	□	□	
		語言表達	獎勵學生發言/表現	■	□	□	
			語調及音量	■	□	□	
肢體語言	■	□	□				
教室佈置	教學環境佈置	妥善佈置教學環境	■	□	□		
		學生座位安排	□	■	□		
班級經營	學習安全或健康議題值得加以留意與強調	友善的學習氛圍	■	□	□		
		熱烈的學習氣氛	■	□	□		
		掌握教學時間	■	□	□		
		學生能遵守常規	■	□	□		

反思與心得

- 學生間的取笑或挖苦，老師會以引導、分析及歸納的語言，讓學生了解寬以待人的必要，並以正向樂觀的心胸來看待同學，這些課程遠比教科書中所呈現的，來的更重要，更令人感動。
- 在填寫自我人格特質的活動時，給予學生的時間稍嫌不足，有些同學未能及時完成，還好後來在填寫給同學們的形容詞時，有及時發現，並給予學生足夠的時間完成。