



教學實習之

課程試教篇

個人特質

試教學校：百齡高中

指導教師：邱暉茜 老師

設計者：陳莉青

單元名稱：我是誰？--解開特質密碼

教材來源：自編

時間：50 分鐘

設計理念：

受到升學主義與明星學校的影響，高中生對於未來生涯規劃多半是依循父母的期待、社會的期許，或者是盲目地跟隨同儕前進，鮮少思考自己適合或想要的是什麼樣的未來，為了幫助學生規劃出一個適合自己的生涯、成為生涯規劃的主角，引導學生認識自我是生涯規劃首要之務。

認識自我包含瞭解自己的特質、探索自己的興趣、發覺自己的能力以及澄清自己的價值觀，本課程著重於個人特質的探索、瞭解與澄清，希望藉由課程活動的體驗，幫助學生更加瞭解自己的特質。

大部分學生瞭解自我的方法常會固著於單一形式，為了讓學生全方面的認識自我，本課程透過主觀我與客觀我來協助學生認識自己，除了引導學生從自己的眼中去認識自己，還可以從他人的眼中來瞭解自己，或者是透過客觀的測驗來看到不同的自己，進而將主觀我與客觀我的部分整合成為一個完整的自我。

學生學習條件分析：

高一新生，語文能力上有一定基礎，能根據問題進行抽象思考，並且表達自己的看法，具有資料蒐集及整合的能力。

教學方法：

課堂講述、活動體驗、心理測驗

教學資源：

課程PPT、生涯規劃課本、特質葡萄學習單、我是誰？--解開特質密碼學習單、心理測驗

教學目標：

1. 探索與澄清個人特質。

具體目標：

1-1 能圈出至少三個自己的特質。

1-2 能圈出至少三個他人的特質。

1-3 能說出至少兩種認識自己的方法。

| | |
|------------|--|
| 2. 悅納個人特質。 | 2-1 能欣賞自己所有特質。 2-2 能接納他人的回饋。 |
| 3. 分析個人特質。 | 3-1 能寫出三喜歡的特質及這些特質帶給自己的影響。 3-2 能寫出三不喜歡的特質及這些特質帶給自己的影響。 3-3 能用一句話描述我是誰。 |

教學內涵與歷程

| 具體目標 | 教學活動 | 教具 | 時間 | 評量 |
|------|---|--------|----------------------|--------------------------|
| | <p>一、準備活動</p> <p>(一) 課前準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熟悉教材，研讀相關資料。 2. PPT、學習單製作。 <p>(二) 課堂準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 投影器材設定、攝影器材定位、麥克風測試。 2. 請同學將桌上收拾乾淨，準備好生涯規劃課本。 <p>二、暖身活動—特質大拼湊</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引言：說明今天上課主題「我是誰？解開特質密碼」，引導學生瞭解認識自己對生涯規劃的重要。 2. 特質大拼湊：請學生思考並回答以下職業需要具備哪些特質。 夜市老闆 設計師 3C工程師 老師 3. 認識自我：協助學生瞭解認識自己的重要性，並提供學生認識自我的方式。 4. 小結：認識自己是件重要的事情，接下來我們將透過實際的活動來帮助大家更認識自己。 | 教學 PPT | 1' 6' 1' 1' | 同學能舉手表示這些職業需要具備的特質（口頭評量） |

我是誰



| | | | | |
|-----|---|-------------------|----|----------------------|
| | 三、發展活動—解開特質密碼 | | | |
| 1-1 | 1. 主觀我：請學生打開課本P29特質葡萄，憑直覺將自己擁有的特質圈出，若有些特質課本上沒有可寫在空白葡萄上。 | 教學 PPT 課本 | 4' | 同學能圈出自己的特質（書面評量） |
| 2-1 | 主觀我 → 2. 討論：看看自己圈選的特質，邀請2位同學分享自己的特質，並強調特質本身並沒有好、壞之分。 | | 5' | 同學能分享自己的特質（口語評量） |
| 1-2 | 3. 客觀我：找2位同學進行特質葡萄的活動，試著幫助別人從他人眼中來瞭解自己，說明相關注意事項。 <ul style="list-style-type: none"> ● 真誠地勾選 ● 勿逼迫他人 ● 回座位填寫 ● 勿人身攻擊 ● 勿質問他人 ● 虛心接受 | 附件一 特質葡萄學習單 | 4' | 同學能圈出他人的特質（書面評量） |
| 2-2 | 4. 討論：強調從別人眼中來認識自我可以補足自己的不足，請虛心接納他人的回應，但未必要完全認同。 | 附件二 我是誰？解開特質密碼學習單 | 7' | |
| | 客觀我 → 5. 解開特質密碼：發下解開特質密碼學習單，請同學將自己與他人重複圈選的特質圈在學習單上。 | | 5' | |
| 2-2 | 6. 小結：看一下自己與他人圈選的特質，有無讓自己很驚喜或驚訝的部分，提醒同學假設別人圈的特質自己不是那麼喜歡，也虛心地接受同學的看法，並且不要追問原因。 | | 3' | 同學能舉手表示自己驚喜或驚嚇（觀察評量） |
| 1-3 | 7. 小結：帶入主觀我與客觀我概念，讓學生瞭解認識自己也可從他人眼中來瞭解自己，也許有些特質是我們不想表現出來的，但還是會在不經意間流露出，強調特質沒有好壞，只要能適時調整不喜歡的特質也可以是好的。 | | 2' | |
| | 四、綜合活動—心理測驗 | | | |

| | | | | |
|----------------------------|---|---|---|-----------------------|
| | <p>1. 心理測驗：進行心理測驗。測驗結果只能作為瞭解自我的參考之一，絕非唯一的標準。</p> <p>2. 小結：特質會影響到生活許多層面，然而特質本身並沒有好壞，好與壞都是我們賦予的，因此接納自己的特質，配合環境隨時調整與修正才是最重要的。</p> <p>五、結語</p> <p>1. 瞭解自己的特質能夠幫助我們更清楚自己適合什麼樣的工作，有助於未來選組。</p> <p>2. 作業說明：請從特質葡萄中找出自己喜歡以及不喜歡的特質各三個，具體說明該特質如何影響自己；並用一句話來描述我是誰。</p> <p>3. 下次課程預告：下節課會進行生涯興趣量表的解測，進一步幫助大家瞭解有興趣的職業，提供未來選組參考。</p> <p>4. 課程回饋：填寫課程回饋單。</p> | <p>教學 PPT</p> <p>附件二 我是誰？解開特質密碼學習單</p> <p>課程回饋單</p> | <p>7'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>2'</p> | <p>同學能完成學習單（書面評量）</p> |
| <p>3-1 3-2 3-3</p> | | | | |