

2019 / 2020 學年教學設計獎勵計劃

作品名稱：獨一無二的你

參選編號：S001

參選類型：單元教案

科目：公民

教育階段：特殊教育小班(初一)

簡介

自我認識是每個人一生所進求的重要課題，作為一位特教老師，明白每位有特殊教育需要的學生都因其障礙，在生活及學習過程中，都要面對各種的失敗和挫折。有的時候，會向普通人推廣特殊教育宣傳和教導工作中，希望他們能包容及接納我們的孩子，但我們更需要的，是教導有特殊教育需要的學生接納自己、欣賞自己以及愛惜自己？面對困難挫折並不可怕，如果有一顆堅定、正面以及積極的心，可以把不幸的事變成推動力，只要經過不斷努力，也可以成功。每個人對成功的定義不一樣，我相信只要我們每天知足喜樂地生活，靠自己的能力，為社會付出一點一滴的貢獻，這就是我們最大的成功。

因此，本單元教學的目的，是透過具體有趣的教學活動，把抽象的、較難理解以及難以生活化的課題---生命教育，讓有特殊教育需要的學生也學會愛惜自己，學習安靜自己、觀察自己、聆聽自己的聲音以及珍惜自己的生命。人在一生當中，不可能要求外人完全的接納和體諒，只有自己能接納和明白自身價值的時候，才能積極面對生命中的各種困難挫折，遇難仍能繼續前進。

目次

簡介.....	i
目次.....	ii
教學進度表.....	iii
壹、教學案置.....	- 1 -
貳、教學計劃內容簡介.....	- 2 -
一、課程目標.....	- 2 -
二、主要內容.....	- 2 -
三、創意和特色.....	- 2 -
四、教學重點.....	- 3 -
五、教學難點.....	- 3 -
六、教學用具.....	- 3 -
參、教案.....	- 4 -
第一節：劃出獨一無二的你.....	- 4 -
第二節：欣賞獨一無二的你.....	- 5 -
第三節：聆聽身體的聲音.....	- 6 -
第四節：保護生命計劃.....	- 8 -
肆、教學評估與反思建議.....	- 9 -
伍、參考文獻.....	- 11 -
陸、相關教材.....	- 12 -
一、教學簡報.....	- 12 -
二、教材課件.....	- 13 -
柒、教學花絮.....	- 15 -

教學進度表

作品名稱	獨一無二的你		人數	10 人
實施年級	初一 (小班)		總實施節數 ^註	4 節
實施日期	2019 年 10 月 03 日至 2020 年 10 月 15 日		每節課時	40 分鐘
科目	品德與公民		科目每周節數	2 節
日期	節數	課題	教學目標	教學內容
2019 年 10 月 3 日 星期四	1	第一節： 畫出獨一無二的你	1. 認真觀察自己 2. 發現自己 3. 欣賞自己	<ul style="list-style-type: none"> • 聆聽自己身體的聲音 • 看著鏡子，畫出自己的樣子 • 簡單分享
2019 年 10 月 8 日 星期二	1	第二節： 欣賞獨一無二的你	1. 每人都是獨特的 2. 不應該互相比較 3. 能做自己最快樂	<ul style="list-style-type: none"> • 聆聽自己身體的聲音 • 聆聽繪本內容然後回答問題
2019 年 10 月 10 日 星期四	1	第三節： 聆聽身體的聲音	1. 學習感受自己的感受。 2. 更多了解身體的需要 3. 更多感受周圍的事物	<ul style="list-style-type: none"> • 聆聽自己身體的聲音 • 在安靜的環境下，細嚐食物的外型、味道及嘴嚼。 • 分享
2019 年 10 月 15 日 星期二	1	第四節 保護生命計劃	1. 認識生命只有一次； 2. 生命十分脆弱，需要細心保護；	<ul style="list-style-type: none"> • 聆聽自己身體的聲音 • 分享保護計劃的結果及感受 • 完成工作紙

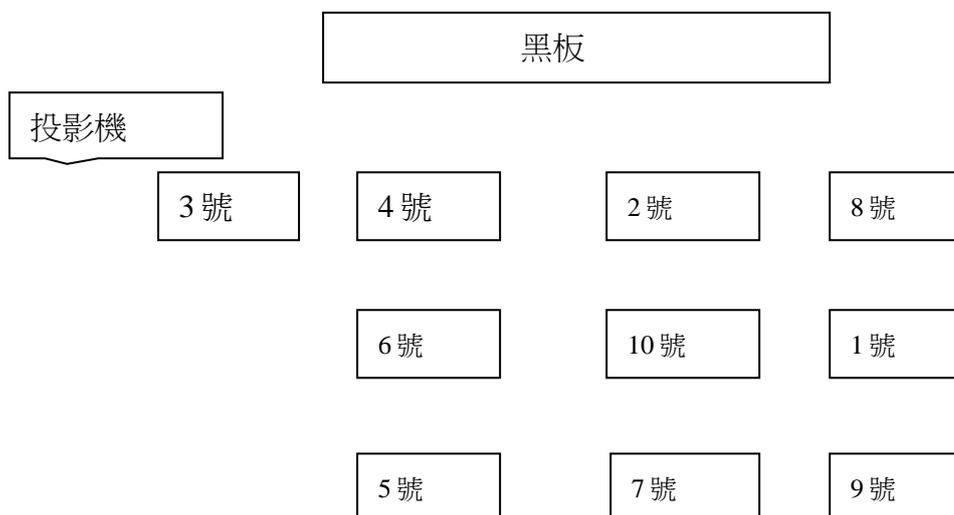
壹、教學案置

一、 教學人員及學生

學生人數：10 人

教學人員：1 位教師(主要負責公民教學內容)，1 位助教 (協助教學工作)

二、 坐位安排



三、 按照「澳門學習能力進程階梯」的指引，按照本單元的教學內容的需要，對本班學生在「自我發展」範疇中評估的能力指標。

學號	能力水平	「自我發展」能力描述
01	(L14)	讀寫問題，能描述生命誕生的過程以及青春期的生理轉變。
02	(L12)	視力、智力問題，能說出預防疾病的方法，及明白兩性生理結構的差異。
03	(L13)	智力問題，能說出人體系統中的重要系統及為自己配製營養餐單。
04	(L15)	智力問題，能依照顧自己的生活作息及說出酗酒等不良行為的害處。
05	(L11)	自閉症，能檢查自己身體的衛生並進行清潔；能闡釋食物金字塔。
06	(L12)	智力問題，能說出預防疾病的方法，及明白兩性生理結構的差異。
07	(L15)	智力問題，能依照顧自己的生活作息及說出酗酒等不良行為的害處。
08	(L11)	唐氏，能檢查自己身體的衛生並進行清潔；能闡釋食物金字塔。
09	(L14)	智力問題，能描述生命誕生的過程以及青春期的生理轉變。
10	(L13)	自閉症，能說出人體系統中的重要系統及為自己配製營養餐單。

*為保障學生個人私隱，將以序號代表本班學生的名字。

貳、教學計劃內容簡介

一．課程目標

1. 認識每個人都是獨一無二的；
2. 認同自己的獨特性；
3. 認識放鬆練習，學習感受自己的身體感受；
4. 明白生命只有一次，並且好好珍惜。

二．主要內容

1. 看著鏡子，細心觀察，畫出自己的特徵；
2. 閱讀繪本，明白每個人都是獨一無二的，且不應該比較；
3. 透過靜觀活動，聆聽自己的聲音，感受身邊食物及環境的氣氛；
4. 透過保護雞蛋活動，明白生命只有一次，而且值得保護。

三．創意和特色

在青少年時期，他們經常會問的一個問題是，有沒有人來愛我？這是一個很難保證的問題，尤其是今年的初一學生，有很多來自破碎的家庭，很多時候，他們會懷疑及由於家庭條件等因素，確實很難得到家人的長時間關注及照料，而且，一般的家庭經常把焦點放在學生的學習上，在情緒上的關注較少，因此，這個課題希望學習學習看重自己，感受自己及珍惜自己。

本單元教學對象為有特殊教育需要的學生(輕度智能不足)，因此會透過很多體驗活動，讓學生從活動中學習，一改過往大班講解授課的方法，讓學生更容易吸引本單元的學習內容。

本單元引入「靜觀」作為活動體驗活動，讓學生在體驗中覺察自己的身體及感受。「靜觀」的始創人是卡金巴博士(JONKABAT-ZINN)，意思是指「有意識地、不加批評地、留心當下此刻而升起的覺察，藉以瞭解自己、培育智慧與慈愛」。靜觀，顧名思義就是培養「靜」和「觀」，靜心觀察生活每一刻。過程中我們不沉醉於愉悅的想法和感受，也不抗拒不快的想法和感受，只需要客觀地、不加批判地，以好奇和溫柔的態度去認知現

狀。讓學習學生讓自己內心安靜、讓自己的心安住於此時此刻，覺察自己此時此刻的種種狀況，學會欣賞生命內在的真、善和美。

四．教學重點

5. 認識自己的特點
6. 明白每個人都是獨一無二的
7. 能欣賞自己
8. 愛惜自己
9. 愛惜自己和別人的生命

五．教學難點

認識生命的特質及生命的獨特之處，內容比較抽象，對於有特殊教育需要的學生，他們較難明白，於是每次課都以活動及體驗的教學內容，從活動及實際體驗去明白生命，再帶入內容重點，讓學生更容易明白。

六．教學用具

一面鏡子、工作紙、顏色筆、教學簡報、聲音檔、情緒咭、雞蛋

叁、教案

作品名稱		獨一無二的你		人數	10人
實施年級		初一(小班)		總實施節數	4節
實施日期		2019年10月3日		每節課時	40分鐘
科目		道德與公民		科目每周節數	2節
日期	節數	課題名稱	教材	教學目標	
				單元目標	
10月3日	1	第一節：劃出獨一無二的你	1,工作紙 2,顏色筆 3,一面鏡子	1,認真觀察自己。 2,發現自己。 3,欣賞自己。	
教學內容及活動					教學資源
<p>一、 引起動機</p> <p>1. 請同學安靜身心，把燈關上，聆聽1分鐘靜觀練習，按指示呼吸。https://www.youtube.com/watch?v=MoS-CXf1Vh8 (呼吸練習文字內容可參教材課件1或呼吸練習聲音檔)</p> <p>2. 請同學分享3分鐘呼吸練習過程的感受。</p> <p>二、 發展活動</p> <p>1. 把鏡子輪流傳給每位同學，要求同學細心看清楚自己的樣子；</p> <p>2. 在黑板上帶領同學按自己的樣貌描繪自己的容貌，首先是臉型、然後是頭髮、接著有眼睛、鼻子和嘴巴；</p> <p>3. 請同學分享畫畫過程的想法和感受。</p> <p>三、 總結活動</p> <p>每個人都應該清楚細緻地認識自己，不管是一顆痣、頭髮的多少、不同的嘴型等，不同的器官組成在一起，就是你自己。</p>					<p>呼吸練習聲音檔</p> <p>工作紙 顏色筆</p>

作品名稱	獨一無二的你		人數	10人
實施年級	初一(小班)		總實施節數	4節
實施日期	2019年10月8日		每節課時	40分鐘
科目	道德與公民		科目每周節數	2節
日期	節數	課題名稱	教材	教學目標
				單元目標
10月8日	2	第二節：欣賞獨一無二的你	教學視頻	1.每人都是獨特的。 2.不應該互相比較。 3.能做自己最快樂。
教學內容及活動				教學資源
<p>一、引起動機</p> <p>1.請同學安靜身心，把燈關上，聆聽1分鐘靜觀練習，按指示呼吸。https://www.youtube.com/watch?v=MoS-CXf1Vh8 (呼吸練習文字內容可參教材課件1或呼吸練習聲音檔)</p> <p>2.請同學分享3分鐘呼吸練習過程的感受。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.教師帶領學生觀看視頻繪本---《你很特別》</p> <p>2.完成後帶領學生進行討論以下內容：</p> <p>(1)微美克人是一群什麼人？</p> <p>(2)微美克人每天都在做什麼？</p> <p>(3)怎麼樣的微美克人可以被貼星星？</p> <p>(4)怎麼樣的微美克人可以被灰點點？</p> <p>(5)故事裏的胖哥常得到什麼貼紙？</p> <p>(6)胖哥為什麼被貼滿灰點點？</p> <p>(7)如果你是胖哥，當你努力嘗試去取得讚賞(星星)，其它人卻給你批評(灰點點)，你喜歡嗎？生活中有這樣的經驗嗎？</p> <p>(8)你認為如何做，才能令這個村子的氣氛有所不同。</p> <p>三、總結活動</p> <p>世界上可能會有些人會對我們的樣貌、才能或表現品頭論足，好聽的話會使我們高興，不好聽的說話會令我們不舒服，但我們的價值，應更採取愛我們的人的看法，愛我們的人才把我們的一切都看為寶貴，就像爸爸媽媽一樣，他們對孩子的愛，不只看樣貌、才能或表現，他們愛就只因為你是他們的兒女。世上沒有另一個與你相同的人，孖生孩子也不盡相同，所以請欣賞世界哪位獨一無二的自由。</p>				<p>呼吸練習聲音檔</p> <p>視頻繪本---《你很特別》</p>

作品名稱		獨一無二的你		人數	10人
實施年級		初一(小班)		總實施節數	4節
實施日期		2019年10月10日		每節課時	40分鐘
科目		道德與公民		科目每周節數	2節
日期	節數	課題名稱	教材	教學目標	
				單元目標	
10月10日	3	第三節：聆聽身體的聲音	1,小食 2.教學視頻 3.情緒卡	1.學習感受身體的感受。 2.學習感受情緒。 3.更多感受周圍的事物。	
教學內容及活動					教學資源
<p>一、 引起動機</p> <p>1. 請同學安靜身心，把燈關上，聆聽1分鐘靜觀練習，按指示呼吸。https://www.youtube.com/watch?v=MoS-CXf1Vh8 (呼吸練習文字內容可參教材課件1或呼吸練習聲音檔)</p> <p>2. 請同學分享3分鐘呼吸練習過程的感受。</p> <p>二、 發展活動</p> <p>1. 靜觀品嚐練習：</p> <p>(1) 在練習過程中不需要判斷好與不好，只需要專注當下的感受，專心進食。</p> <p>(2) 請同學關上眼睛，伸出一隻手，老師把食物放在每一個同學手中，再請同學打開眼睛，專注的看著食物，觀察每一個小細節，就像從沒見過一樣，看其顏色和表面；留意過程中的想法，然後用鼻子聞一下吃物，慢慢把食物放在嘴邊，小吃一口。</p> <p>(3) 請同學分享吃小餅乾過程的感受和想法。</p> <p>2. 聆聽情緒練習</p> <p>(1) 經過剛剛的練習和分享，同學開始學習留意自己身體的感覺，但我們除了要留意身體的感受外，也是注意心裏的感受，大家可以有一分鐘安靜的時間，思想此時此刻的感受。</p> <p>(2) 同學輪流出來，選出一張最能代表你心請的情緒卡，等待所有同學選擇完畢後，再續一分享。</p> <p>(3) 在分享的過程中，同學不需要給予任何意見，情緒也沒有對與錯之分，只表達了當下的感受，我們只需要專心聆聽。</p> <p>三、 總結活動</p> <p>首先本節學會觀察、了解及品嚐食物，在過程中需要慢慢專注</p>					<p>呼吸練習聲音檔</p> <p>食物---小餅乾</p> <p>在桌面準備好正負面的情緒卡</p>

<p>自己與食物之關係，以及品嚐食物時的心情。第二個活動就是覺察自己及情達情緒，情緒沒有好壞之分，但要清楚自己為何有這樣的情緒，感受自己的感受就是認識自己的第一部，我們在生活中也可多花時間去安靜，與自己進行溝通。</p>	
--	--

作品名稱		獨一無二的你		人數	10人
實施年級		初一(小班)		總實施節數	4節
實施日期		2019年10月15日		每節課時	40分鐘
科目		道德與公民		科目每周節數	2節
日期	節數	課題名稱	教材	教學目標	
				單元目標	
10月15日	4	第四節：保護生命計劃	1,雞蛋 2,工作紙	1.認識生命只有一次。 2.生命十分脆弱，需要細心保護。	
教學內容及活動					教學資源
<p>一、 引起動機</p> <p>早上第一節，派發給每位同學一隻已煮熟的雞蛋，並報置今天的任務是在下午上公民課為止，必須隨身攜帶雞蛋，保護它不可以破裂。</p> <p>二、 發展活動</p> <p>(1)保護雞蛋計劃：請每位同學把今天的雞蛋拿出來，看看成果！</p> <p>(2)分享過程中遇到的困難及改善方法。</p> <p>(3)完成保護雞蛋計劃工作紙。</p> <p>三、 總結活動</p> <p>雞蛋是代表生命，而每個人的生命只有一次，相信大家在保護雞蛋的過程也不容易，相同的，我們的家在從小就承擔起保護我們的任務，也不容易。當我們還是小嬰兒時候，雖然很小心的照顧，稍有不慎，小嬰兒就會生病或者感到不適。我們都是得到很多人的照顧，尤其是家人，才能抽壯成長，因此，希望同學從這個活動中明白，生命十分脆弱，而且只有一次機會，在成長的過程中有很多人保護和看顧才有今天的我們，要懂得珍惜和感恩。</p>					<p>煮熟的雞蛋</p> <p>工作紙</p>

肆、教學評估與反思建議

第一節

同學對關燈這件事情感到興趣，有效引起教學動機，對他們來說，本節課的教學內容是一件新鮮不過的事，同學第一次在聆聽靜觀練習時，未必能完全按照要求去做，但全班同學都能享受一分鐘的安靜過程，他們有時會偷笑、有時會東張西望、也有時坐姿不端正，但這些都沒有關係，因為本單元四節教學內容都會進行同一練習，同學有更多的機會學習、適應靜觀練習內容，希望透過此練習同學們學會安靜自己，花時間感受自己的感受，聽聽自己內在的呼喚，除去一切繁瑣，學習正確的坐姿，樂於學習本單元的教學內容。

第二節

同學對於呼吸練習表現得較上一節自在，亦能跟上聲音導航，只有個別同學喜歡趴在桌面，教師只要稍稍提示便能坐好。

同學們對故事繪本都有濃厚的興趣，每位同學都能專心聆聽及觀看繪本內容，而且，加上教師在旁作聲音導航，運用口語化的表達及即時的解釋，同學更容易明白故事的內容，在討論與故事相關問題時，大部分同學都能正確回答，表明大部分同學能清楚故事內容大要，但在討論較抽象的問題時，大部分同學都能感同身受，表示自己曾被貼灰點點(被貼負面標籤)，而且生活中被貼灰點點(被貼負面標籤)的機率也比較多，最後一題，要提出解出辦法時，只有個別同學說出不要理會他等意見，本教節的學習重點是，在愛他們的人眼裡，他們都是有價值且獨一無二的珍寶。

第三節

由於本教節是請同學們學習慢慢品嚐一種食物，因此他們都表現興奮及期待，有些同學會按照指引一步一步進行活動，有些同學心急如焚，只想盡快把手上的食物吃掉。在分享感受時，大多數同學表示從來沒有這樣慢慢地品嚐過食物，每天都要忙碌地應付生活，所以餐餐都是大口大口地吃著，他們表示慢慢地吃也很有趣。

過往如果要求同學說出感受是一件不容易的事，但今天同學能透過有趣的活動，先學習安靜及慢慢地思考，再用情緒卡等視覺提示的幫助，全部同學都能選出能說出自己當下的情緒感受，也能簡單分享一些想法。跟特教學生討論時的其中一個難點，就是學生詞彙量不足，需要給予較多的刺激物才能表達出簡單的想法及感受，本節透過提示情緒卡，讓同學學習分享及說出自己的情緒感受。

第四節

本節是最後一節，是保護生命(雞蛋)大作戰，起初問同學有沒有信心完成任務時，大家都信心滿滿，不是一件太難的任務，但結果只有二位同學完成任務，原因是他們沒有按照活動要求，把雞蛋一直放在身上，而是放在課室的桌子裡；其它同學的雞蛋，有的在早上第一節課後；有的在午休時間；已經有不同程度的破裂，有位同學更直接把破裂了的雞蛋直接吃個清光了，活動結束後，他們同意保護雞蛋的任務十分困難，甚至覺得是不可能完成的任務。

有特殊教育需要的同學，從小到大都得到家庭多方面的照顧和呵護，對於保護他人，很少人會把這種任務托負給他們，但他們也需要學習，因此，本節教學目的希望同學透過活動，引發思考，一方面懂得向家人感恩，珍惜生命；另一方面學習為他人想著，學習嘗試關心及保護別人。

伍、參考文獻

網絡參考資料：

1. <https://www.youtube.com/watch?v=MoS-CXf1Vh8>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=o9X0RoQkRvU>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=TDUdBvIIAMQ>
- 4.

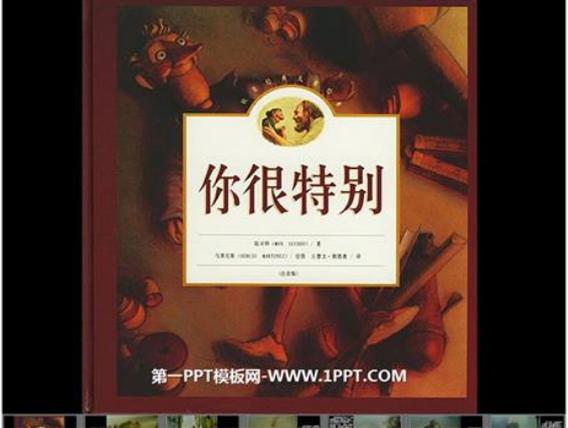
書籍參考資料：

1. 新精神康復會(2019)。靜觀生活 30 天。蜂鳥出版有限公民。

陸、相關教材

一、教學簡報

1. 第二課教學簡報

 <p>第一PPT模板网-WWW.1PPT.COM</p>	<p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none">○ (1) 微美克人是一群什麼人？○ (2) 微美克人每天都在做什麼？○ (3) 怎麼樣的微美克人可以被貼星星？○ (4) 怎麼樣的微美克人可以被灰點點？
<p>討論問題</p> <ul style="list-style-type: none">○ (5) 故事裏的胖哥常得到什麼貼紙？○ (6) 胖哥為什麼被貼滿灰點點？○ (7) 如果你是胖哥，當你努力嘗試去取得讚賞(星星)，其它人卻給你批評(灰點點)，你喜歡嗎？生活中有這樣的經驗嗎？○ (8) 你認為如何做，才能令這個村子的氣氛有所不同。	

二、教材課件

1. 靜觀呼吸練習聲音檔內容

歡迎你開始第一日的練習，在 這個練習裏面，我們開始練習觀察自己，輕鬆探索心靈，花小小時間和自己相處，整個練習只須要三分鐘，如果你之前還沒有做過這類形的練習，只跟隨聲帶指示去就得了，我們現在開始。

你可以選擇安坐在一張椅子上面，可以隨意調整坐姿，雙腳平穩放在地板，而雙手可以放在大腿上面，身體挺直而放鬆，比自己舒適的坐著，你可以留意整張椅子承托你體重的感覺，如果你喜歡的話，可以輕輕上閉上雙眼，又或者垂低你的視線，望住前面地下一點，現在你可以將注意力放在自己的呼吸上面，留意一吸一呼，吸氣.....呼氣.....吸氣.....呼氣....吸氣的時候，觀察空氣進入身體的感覺，呼氣的時候，觀察空氣離開身體的感覺，在這個呼吸練習入面，你不須意控制呼吸的速度，純粹留意現在這一刻自然的呼吸就可以，我們繼續專注在自己的呼吸上面，吸氣.....呼氣.....吸氣.....呼氣....。

好！當你準備好，你可以慢慢打開雙眼，你可以做一個深呼吸，並且伸展下身體，恭喜你已經完成第一日的練習，在繼續日常事務之前，可以多謝一下自己利用幾分鐘的時間和自己相處，同時感受現在做完練習的感覺。

2. 靜觀品嚐練習聲音檔內容

我們會利用日常飲食做一個實驗，進行靜觀品嚐練習，這個練習讓我們學會真正的觀察、了解和品嚐食物，在練習的開始，請你先準備好一小分食物，在練習的時候，我們要放下平時對食物的經驗和期望，我們會利用五官看食物的形狀和顏色；去聞食物的香氣；去感受味道和質感，在練習的過程中，不須要判斷什麼是好什麼是不好，練習本身也沒有成功和失敗之分，記住，重點在進食的過和中有意識觀察每一刻的感覺，專注當下的經驗，放下手頭上的工作，就開始練習，請你拿起你準備好的食物，專注的看著它，觀察每一個部分和細節，就好像從來都沒有看過一樣，它是甚麼顏色的呢？它的表面又是怎樣的呢？你可以將它放在光視下，看一下有什麼分辨，試下觸碰它，感受一下它帶給手指的觸感，留心在練習期間，我們對這件食物出現的想法，在這個過程中，你可能會有一些想法，例如「這樣做很奇怪」；「就跟平時一樣」；「你可不可以快些完成」？「這樣做有甚麼意思呀」！等等，你只須要意識到自己有這些想法，然後將注意力再次集中到手上的食物就可以了，現在嘗試用鼻子去聞下這件食物，仔細感受下它的氣味，試下將食物移近右邊的鼻孔，聞下它，再將食物移向左邊的鼻孔，感受下它為你帶來的感受，慢慢將它放在嘴唇上，注意自己手臂、手掌和手指，看看自己是如何把食物放在現在的位置，然後，輕輕把這件食物放在嘴裡，不要咬它，感受它在口裡的感覺，嘗試轉動它

放在口腔不同的地方，輕輕用牙齒觸碰它，現在你可以咬它一口，留意食物在口裡的質感及散發出來的味道，慢慢地咀嚼它，感受你口裡的口水、食物的大小、味道和質感，當你準備吞下這件食物時，可以先留意一下，想吞下它的想法從腦內升起，你就知道自己是什麼時候想將它吞下去，最後，試下探索吞下這件食物的感覺，感受它怎樣慢慢移動到喉嚨及胃部，感受一下自己的身體多了這份食物的重量。

柒、教學花絮

