

「WE」正向动力计划

丑小鸭单元第一节

我系「我」

热身活动：镜中人(二人一组)

1. 一位学生负责自由创作动作，另一位学生则负责做镜子（模仿对方的动作，同步进行）
2. 然后调转角色

问题：

1. 对方模仿你做动作容易，还是你模仿别人做动作容易？为甚么？
2. 模仿别人做动作有甚么困难？

小结：

1. 模仿别人是困难的，因为我们不是对方，他认为容易的动作或速度，我们可能会觉得困难，因为我们每一个人都是不同的
2. 每个人都是独特的个体，每个人也有自己的想法和强弱项

主题活动：

- ▶ 网上观看主题影片：安徒生儿童故事【丑小鸭】第一节(由开始至13:20)

问题：

1. 请你形容丑小鸭的外表和独特之处。
2. 丑小鸭有甚么遭遇？
3. 如果你是丑小鸭，面对众人嘲笑，你会有甚么感觉和反应？

有自信心的同学表现是怎样的？

- ▶ 对于别人的批评，会多作反思
- ▶ 不会随便跟风，敢于与别不同
- ▶ 不会时常要求别人的认同
- ▶ 习惯用正面的说话去形容自己和他人
- ▶ 接纳自己外在的特点及准确地描述自己的能力
- ▶ 勇于接受对别人对自己的称赞
- ▶ 懂得用合宜的方式表达自己的情绪

缺乏自信心的表现会怎样？

- ▶ 对于别人的批评，会过份敏感
- ▶ 模仿别人的表现去讨好他人
- ▶ 一定要获得别人的认同
- ▶ 习惯用负面的说话去形容自己和他人
- ▶ 不喜欢自己的外表
- ▶ 对别人的称赞会不知所措

分组活动：

- ▶ 派发「自我睇真D」工作纸
- ▶ 收到后请写上姓名、班别及日期
- ▶ 然后，请细心想想自己的个人能力表现、长处及短处等
- ▶ 仿照「示范样本」，在工作纸上填上你的个人能力表现、长处及短处等
- ▶ 完成后，二人一组，互相分享自己的看法、感受和意见
- ▶ 请两至三组同学出来作分享

问题：

1. 当你听到同学分享 / 评价对你的意见及看法时（包括你的能力、长处及短处），你会有甚么感受呢？
2. 今天有同学提出了你个人不足之处，你会怎样处理呢？（接纳及积极改善）
3. 面对别人的不足之处，你会如何去帮助他们呢？

反思及总结：

- ▶ 鼓励同学留意分析自己的能力，发掘自己的长处及接受自己的短处
- ▶ 学习与友人分享感受和意见，从而增加对自己的了解
- ▶ 欣赏自己及别人的优点，接纳及积极改善个人不足之处，做一个有自信的学生

「示范样本」

