

# 「WE」正向動力計劃

醜小鴨單元第一節

我係「我」

## 熱身活動：鏡中人(二人一組)

1. 一位學生負責自由創作動作，另一位學生則負責做鏡子（模仿對方的動作，同步進行）
2. 然後調轉角色

# 問題：

1. 對方模仿你做動作容易，還是你模仿別人做動作容易？為甚麼？
2. 模仿別人做動作有甚麼困難？

# 小結：

1. 模仿別人是困難的，因為我們不是對方，他認為容易的動作或速度，我們可能會覺得困難，因為我們每一個人都是不同的
2. 每個人都是獨特的個體，每個人也有自己的想法和強弱項

# 主題活動：

- ▶ 網上觀看主題影片：安徒生兒童故事【醜小鴨】第一節(由開始至13:20)

# 問題：

1. 請你形容醜小鴨的外表和獨特之處。
2. 醜小鴨有甚麼遭遇？
3. 如果你是醜小鴨，面對眾人嘲笑，你會有甚麼感覺和反應？

# 有自信心的同學表現是怎樣的？

- ▶ 對於別人的批評，會多作反思
- ▶ 不會隨便跟風，敢於與別不同
- ▶ 不會時常要求別人的認同
- ▶ 習慣用正面的說話去形容自己和他人
- ▶ 接納自己外在的特點及準確地描述自己的能力
- ▶ 勇於接受對別人對自己的稱讚
- ▶ 懂得用合宜的方式表達自己的情緒

# 缺乏自信心的表現會怎樣？

- ▶ 對於別人的批評，會過份敏感
- ▶ 模仿別人的表現去討好他人
- ▶ 一定要獲得別人的認同
- ▶ 習慣用負面的說話去形容自己和他人
- ▶ 不喜歡自己的外表
- ▶ 對別人的稱讚會不知所措

# 分組活動：

- ▶ 派發「自我睇真D」工作紙
- ▶ 收到後請寫上姓名、班別及日期
- ▶ 然後，請細想想自己的個人能力表現、長處及短處等
- ▶ 仿照「示範樣本」，在工作紙上填上你的個人能力表現、長處及短處等
- ▶ 完成後，二人一組，互相分享自己的看法、感受和意見
- ▶ 請兩至三組同學出來作分享

# 問題：

1. 當你聽到同學分享 / 評價對你的意見及看法時（包括你的能力、長處及短處），你會有甚麼感受呢？
2. 今天有同學提出了你個人不足之處，你會怎樣處理呢？（接納及積極改善）
3. 面對別人的不足之處，你會如何去幫助他們呢？

# 反思及總結：

- ▶ 鼓勵同學留意分析自己的能力，發掘自己的長處及接受自己的短處
- ▶ 學習與友人分享感受和意見，從而增加對自己的了解
- ▶ 欣賞自己及別人的優點，接納及積極改善個人不足之處，做一個有自信的學生

# 示範樣本」

