

一年級 健康與體育 領域 教學課程設計

主題/單元名稱	1-4 活出青春的光彩	設計者	
實施年級	一上	節數	
總綱核心素養	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進		
學習目標	<p>一、能了解自我概念形成的因素。</p> <p>二、能認識自己，建立合宜的自我概念，並選擇適切的方式增進自我概念。</p> <p>三、學習以積極正向的想法、語言、行動和生活經驗，建立健康樂觀的生活態度。</p>		
教學資源	<p>教師：</p> <p>一、相關教學投影片、影音檔。</p>		
學習活動設計			
學習活動內容及實施方式			時間
備註			
<p>現在我是誰—自我概念(學習目標一)</p> <p>一、教師請學生思考以下問題。</p> <p>(一)你喜歡自己現在的人格特質嗎？你最滿意的是什麼？</p> <p>(二)有哪些特質是想要改變的？如何改變？</p> <p>(三)家人、師長、同學對你有什麼看法？你會如何回饋他們對你的看法呢？</p> <p>(四)十年後如果重新繪製一個自我拼圖，你覺得會不會和現在的你一樣？為什麼？</p> <p>二、教師配合課本內文，說明自我概念的定義，並強調自我概念會隨著年齡、生活經驗、內心成熟度而改變，鼓勵學生掌握自我的概念與定位。</p>			15 分鐘
<p>認識自己(學習目標一)</p> <p>一、教師請學生用紙筆簡單寫出自我介紹(例如：長相、特質、興趣和專長)，徵求一~二位自願上臺自我介紹的學生。</p> <p>二、教師說明每個人的長相、特質、興趣和專長都不一樣，並詢問學生：你曾經分析自己和他人的差異嗎？你是否發現自己的獨特之處？</p> <p>三、教師請學生用紙筆簡單寫出班上一位同學的優點(例如：長相、特質、興趣和專長)。</p> <p>四、教師說明透過蒐集他人「眼中的自己」可對於自我產生更深的理解，並提醒學生一定要確認別人的回饋是客觀且誠懇，否則容易造成錯誤的假象。</p>			15 分鐘

<p>一、影音媒體播放：別輕看自己（1” 43）</p> <p>二、請同學分享影片中主角點點為什麼想模仿別人？為什麼她看見了別人的優點卻看不見自己的優點？別人眼中的點點又具備了什麼樣的特質？</p> <p>三、請同學想一下我們是不是像劇中主角一樣常常忽略自己的優點，而只是看見自己的缺點？</p> <p>四、請同學寫出送給自己一句讚美的話。</p> <p style="text-align: center;">（第一節結束）</p>	15 分鐘	
---	-------	--