

領域/科目	健康與體育		設計者	陳芬瑩	
實施年級	二年級		總節數	共 1 節，40 分鐘	
單元名稱	2-1 我喜歡自己				
設計依據					
學習重點	學習表現	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。		核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
	學習內容	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。			
議題融入	實質內涵	涯 E6 覺察個人的優勢能力。			
	所融入之學習重點	生涯規畫教育。			
教材來源		翰林二上健康與體育課本			
教學設備/資源		教用版電子教科書、「猜猜我是誰」PPT			
學習目標					
1.描述並接受自己的外形。 2.認識自己的特質。 3.表現喜歡自己、悅納自己的行為。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	備註
活動一、猜猜我是誰 (一)老師先詢問學生會用哪些話來描述自己的外表、長相、興趣或專長？請學生思考後發表意見。				20分	1.發表：能描述自己的外形

<p>(二)老師打開「猜猜我是誰」PPT，請學生依據自我介紹內容，猜猜看是哪位同學？並依序在老師發放的表格裡填入同學座號或姓名。</p> <p>(三)待同學都完成填寫後，老師依序公布解答，並鼓勵猜對的同學，表示他對於他人有敏銳的觀察和了解；也讚美被猜的同學，表示他很清楚對自己的看法和描述。</p>		和特質。
<p>活動二、我的小檔案</p> <p>(一)教師提問：如果一個人覺得自己沒什麼優點，也沒什麼專長，心裡會有什麼感受呢？</p> <p>(二)教師強調每個人都有不同的優點和專長，可以從不同的角度來看待自己，例如：做事能力、運動能力、人際關係或各種不同的才藝，找出自己的優點和專長，讓自己感覺更好、更喜歡自己。</p> <p>(三)請學生填寫課本第 33 頁「我的小檔案」。</p> <p>(四)請幾位學生分享自己填寫的內容。</p> <p>(五)教師歸納說明：每個人都是獨特的，有自己的喜好和專長。我們可以藉由每個人不同的專長來相互學習和幫忙，讓整個班級能達到團隊互助、合作成長的效果。</p>	20 分	<p>1. 問答：能說出心裡的感受。</p> <p>2. 發表：能和同學分享我的小檔案內容。</p>