

領域/科目	健康與體育		設計者	羅楷惠	
實施年級	二		總節數	共 2 節，80 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。			
與其他領域/科目的連結	無				
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				
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
第 56~59 頁 活動一、猜猜我是誰 ■教師發下空白紙張，同時詢問學生會用哪些話來形容自己？請學生思考後寫在白紙上（不用寫名字）。 ■以排或組為單位收齊紙張，放到臺上。教師按照排或組的順序，輪流抽出一張並唸出所寫的內容（視教學時間，逐一進行，不一定每位同學都會被猜到）。 ■教師鼓勵猜對的同學，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。				20 分	1.發表：能描述自己的外形和特質。

<p>活動二、我的小檔案</p> <p>■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>■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（如彈琴、下棋、畫畫等），找出自己的優點和專長，讓自己感覺更好、更喜歡自己。</p> <p>■請學生填寫課本第 33 頁的小檔案內容。</p> <p>■請數名學生分享自己填寫的內容。</p> <p>■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>活動三、喜歡自己</p> <p>■教師說明每個人都有不同的特點，接著詢問學生喜不喜歡現在的自己？為什麼？</p> <p>■請數名學生自由發表：覺得自己有哪些地方還不錯？</p> <p>■請學生思考自己有哪些很棒的能力或好表現？在課本第 34 頁的表格中打√。</p> <p>■教師統整：勇於表現自己的優點，並學習他人的優點，可以讓自己變得更好。</p>	15 分	1. 問答：能說出自己的優缺點。 2. 自評：能改進自己的缺點。
<p>活動四、為自己加油</p> <p>■教師根據自己所知，列舉一些知名人士的奮鬥歷程，強調每個人都有優點和缺點，重要的是如何面對並改進自己的缺點。例如：藝人劉德華最初發行的唱片銷量奇差，他認真檢查自己的缺失，最後唱出了特色，成為了有名的歌手。</p> <p>■請學生思考自己需要改進的缺點及改進的方法後，完成課本第 35 頁的表格。</p> <p>■請數名學生分享填寫的內容，教師歸納說明：沒有人是十全十美的，只要勇於面對自己的缺點並設法改進，就可以讓自己愈來愈好。</p>	25 分	
<p>試教成果：(非必要項目) <u>試教成果不是必要的項目，可視需要再列出。可包括學習歷程案例、教師教學心得、觀課者心得、學習者心得等。</u></p>		
<p>參考資料：(若有請列出) <u>若有參考資料請列出。</u></p>		
<p>附錄： <u>列出與此示案有關之補充說明。</u></p>		