

# 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<br>A1 身心素質與自我精進                                                                       |     |          |
| 學習目標                                                                                                                                                                                                                                                   | 一、能了解自我概念形成的因素。<br>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。<br>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。 |     |          |
| 教學資源                                                                                                                                                                                                                                                   | 教師：<br>一、相關教學投影片、影音檔。                                                                        |     |          |
| 學習活動設計                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                              |     |          |
| 學習活動內容及實施方式                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                              |     | 時間<br>備註 |
| 現在我是誰—自我概念(學習目標一)<br>一、教師請學生思考以下問題。<br>(一)你喜歡自己現在的人格特質嗎？你最滿意的是什麼？<br>(二)有哪些特質是想要改變的？如何改變？<br>(三)家人、師長、同學對你有哪些看法？你會如何回饋他們對你的看法呢？<br>(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？<br>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。            |                                                                                              |     | 15 分鐘    |
| 認識自己(學習目標一)<br>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。<br>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？<br>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）。<br>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。 |                                                                                              |     | 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 |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|