

教 學 課 程 設 計

科目領域：健康與體育

主題/單元名稱		第 2 單元第 2 章-青春誰人知	實施年級		一上
			節數		2節課（45分鐘/節）
總綱核心素養		A 自主行動 A1 身心素質與自我精進			
領域 學習 重點	核心素養	健體-J-B1 具備情意表達能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	議題	學習主題	1. 生涯教育與自我探索。
	學習表現	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。		實質內涵	涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。 涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。

	學習內容	F 身心健康與疾病預防 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。		
學習目標	一、了解自我概念形成的因素。 二、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。 三、肯定自己的價值，樂於嘗試提升自我價值的方法，以激發自我潛能與實現自我。 四、學習正向的想法語言與積極的行動和生活經驗，並建立樂觀自信的生活態度。			
教學資源	教師： 一、相關教學投影片、影音檔。 二、各單元之學習單。			
學習活動設計				
學習活動內容及實施方式			時間	備註
認識自己(學習目標一) 一、教師請學生拿出課前寫的「自我介紹」學習單，徵求一～二位自願上臺自我介紹的學生。 二、教師歸納學生發表的內容，並配合課本內文，強調青春期的自我認同的發展任務，逐漸建立明確自我概念及探索多元的未來方向。 三、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？ 四、教師將學生分成四～五人一組，討論以下問題，進行記錄與分享： (一)「你眼中的自己」和「別人眼中的自己」有哪些相同與差異之處？ (二)你會如何看待這些差異？ (三)這樣的觀察有沒有更幫助你了解自己？ 五、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	

自我探索之旅(學習目標一) 一、教師說明自我探索是在還不清楚自己是誰、不知道人生使命為何的嘗試階段。每個人都會經歷此階段，在這階段裡，不管是來自家人或社會，都會希望我們能成為某一種人或做某些事，並以迪士尼的《海洋奇緣》的電影情節舉例說明。 二、教師詢問學生：「你是否開始經歷自我探索的階段？」並討論以下問題：若有，請分享目前的生活經驗。例如：自我探索的過程中，發現自己哪些不同的潛能？或是不擅長的事？若沒有，你打算以何種方式開始自我探索之旅？ 三、教師鼓勵學生主動參與各項動態、靜態活動，豐富及發展生活經驗，甚至勇敢嘗試原本排斥或不熟悉的任務，都能幫助你確認自己的興趣與專長或發掘自己不同的潛能。	15 分鐘	
現在我是誰—自我概念(學習目標一) 一、教師發下「自我拼圖」學習單，請學生以彩色筆圈畫出自己的特質，將未列出的自我特質填於空格內。 二、教師請學生思考以下問題，並將想法寫於學習單。 (一)你喜歡自己現在的人格特質嗎？你最滿意的是什麼？ (二)有哪些特質是想要改變的？如何改變？ (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？ (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？ 三、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。 (第一節結束)	15 分鐘	
我喜歡現在的我(學習目標二) 一、教師說明認識自己後，更重要的是自我悅納，若能做到以下幾點，才能真正的悅納自我。 (一)接受自己的全部，無論優點或缺點，無論成功或失敗。 (二)無條件接受自己，接受程度不以自己是否做錯事有所改變。 (三)喜歡自己，肯定自己的價值，有愉快感和滿足感。 二、教師請學生作答課本的「自我悅納測驗」，引導學生依據實際狀況圈選最適合的答案，並計算總分。 三、教師請高分組和低分組的學生，發表對測驗結果的想法及對自己的影響。 四、教師強調自我悅納的程度是可以改善的，並引導學生閱讀課本第 57 頁，說明增進自我悅納的方法。 五、教師請學生思考下列情境，並演練以下情境角色，需要何種方法和行動來提升自我悅納。 (一)典典認為自己的身材不像籃球選手一樣高大強壯，而感到垂頭喪氣。 (二)彥彥風趣幽默、口才又好，但天生嗓音低沉沙啞，所以平常很少主動與人交談，被認為孤僻驕傲。 (三)倫倫每次考試或比賽，都認為勢在必得，但經常事與願違，覺得自己很沒用。 六、教師統整學生發表內容，強調悅納自我是心理健康的表現，當你快樂的接受自己，心胸便會變得開闊，同時也會發現，自己更加容易接受他人，並鼓勵學生依照自我悅納、適切期望、合理比較的方法，實踐於生活中。	20 分鐘	

散發我的光和熱(學習目標三、四) 教師介紹「服裝設計師—古又文」的故事，並請學生分析古又文具有哪些自我特質及如何發揮這些特質實踐夢想。 教師發下「夢想企畫書」學習單，請學生寫下自己的夢想，並思考以下問題，將想法寫於學習單。 (一)我有哪些自我特質可以作為這個夢想的支持？ (二)我如何發揮這些特質來實踐夢想？ (三)我的夢想實踐信心指數有多少？ (四)如果夢想實踐信心指數不高，有沒有什麼具體的解決方案呢？ 教師說明自我實現是人生最高層次的需求，當你開始認識自己，知道自我特質、能力，到接受並喜歡自己後，便能付諸行動實踐夢想，並鼓勵學生藉由填寫「夢想企畫書」學習單的過程中，可逐步思考自己想要達成的目標，累積自己的努力成果，建立自信與追求成長，實現心目中的夢想。 (第二節結束)	25 分鐘	
--	-------	--