

領域/科目	健康與體育		設計者	張鳳玉
實施年級	二		總節數	共 2 節， 80 分鐘
主題名稱	1-2 欣賞自己			
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		
	學習內容	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。		
核心素養	總綱	A1 身心素質與自我精進 具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。 A3 規劃執行與創新應變 具備規劃及執行計畫的能力，並試探與發展多元專業知能、充實生活經驗，發揮創新精神，以因應社會變遷、增進個人的彈性適應力。		
	領綱	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。		
議題融入	實質內涵	涯 E4 認識自己的特質與興趣。		
	所融入之單元	1.認識自己的特點。		
與其他領域/科目的連結				
教材來源		康軒健康與體育領域第三冊(2上)單元一		
教學設備/資源		教用版電子教科書		
各單元學習重點與學習目標				
單元名稱		學習重點		學習目標
欣賞自己		學習表現	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能	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

	學習內容	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	能。
教學單元活動設計			
單元名稱	1-2 欣賞自己	時間	共 1 節， 40 分鐘
主要設計者	張鳳玉		
學習目標	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。		
學習表現	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能		
學習內容	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。		
領綱核心素養	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。		
核心素養呼應說明			
議題融入說明	生涯規畫教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。		
教學活動內容及實施方式			備註

<p>一、引起動機(學習目標) 播放繪本「《小小的也很好》」 https://children.moc.gov.tw/book/219286</p> <p>二、發展活動(學習內容)</p> <p>《活動 1》看看自己</p> <p>(一) 配合課本第 10 頁，教師請學生觀察自己，引導學生嘗試形容自己的外表，例如：五官的特徵、膚色、身高、體型等。</p> <p>(二)請學生發表自己的身體特徵。教師說明：每個人的外表不盡相同，有些人因為外表而對自己沒有信心，覺得外表會影響別人對自己的看法，其實外表如何都不重要，重要的是你能不能欣賞自己。</p> <p>(三)重點歸納：每個人都是獨一無二的，應嘗試接受並欣賞自己。</p> <p>《活動 2》認識自己</p> <p>(一)教師發下空白紙張，請學生從長相、個性、動作、身材、興趣等面向思考，寫下自己的特點，例如：長相有特色、個性活潑、動作快速靈活、身材瘦小、喜歡運動等（要寫名字）。</p> <p>(二)教師收齊紙張，任意抽出其中幾張並唸出所寫的內容特點，請全班猜猜看他是誰。</p> <p>(三)教師請學生思考自己的特點和其他人的特點有哪些相似或不同之處。</p> <p>(四)重點歸納：認識自己的特點。</p> <p>三、綜整活動(學習表現)</p> <p>《活動 3》了解自己的優點</p> <p>(一)教師說明：每個人都有優點，有的優點自己知道，有的則還沒發現。</p> <p>(二)配合課本第 11 頁，學生 2 人一組，一人說出自己的三個優點，另一人幫忙補充其他的優點。透過此活動，讓學生發覺自己不自覺的優點。</p> <p>(三)教師示範請一位學生說出自己的三項優點，接著請其他同學，說出這位同學其他的優點。</p> <p>(四)教師請學生發表：</p> <p>1. 當你的好表現得到別人讚美時，你有什麼感覺？</p> <p>(五)重點歸納：發覺自己的優點，可以幫助你喜歡自己、更有自信。</p>	<p>3 分</p> <p>7 分</p> <p>15 分</p> <p>13 分</p> <p>2 分</p>
<p>試教成果 或 教學提醒</p>	<p>1.引導學生觀察自己的外表時，應營造接納與關懷的氣氛，避免學生以戲謔或嘲諷的態度面對。</p> <p>2.教師宜提醒學生從外表、做事能力、人際關係等多面向思考自己的特點，並</p>

	以正面的觀點形容自己。
參考資料	文化部兒童文化館繪本動畫《小小的也很好》 https://children.moc.gov.tw/book/219286
附錄	