

單元名稱	第 3 課 獨特的我	總節數	共 3 節，120 分鐘
設計依據			
學習重點	學習表現	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	領域核心素養 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。
	學習內容	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	
議題融入	實質內涵	性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
	所融入之學習重點	1. 認識並認同自己的人格特質，建立個人的價值感，進而自我悅納。 2. 了解職業無性別之分。	
與其他領域/科目的連結	無		
學習目標	1. 以正向、積極的想法，演練「自我調適」技能，遠離成癮物質。 2. 主動表現並培養拒毒的健康生活。 3. 認識並認同自己的人格特質，建立個人的價值感，進而自我悅納。 4. 了解職業無性別之分。 5. 實行探索潛能的方法，訂定個人夢想計畫。		
教材來源	康軒健康與體育領域第九冊(5上)單元二		
教學設備/資源	1. 教師準備第 206 頁「拒毒健康生活」學習單。 2. 教師準備第 207 頁「認識自我」學習單、第 208 頁「自我悅納」學習單。 3. 教師準備第 209 頁「我的夢想計畫」學習單。 4. 教師請學生課前蒐集家人的興趣或專長、職業與選擇原因。		
網站資源	學生事務及特殊教育司 https://enc.moe.edu.tw		

教學活動內容及實施方式	時間	教學評量/備註
<p>《活動 1》自我調適</p> <p>(一)教師帶領學生閱讀課本第 64 頁情境，並說明：有些人會利用成癮物質來逃避負面情緒、壓力、人際衝突等困難，但其實不管是吸電子煙、喝酒，還是使用毒品，都無法解決任何問題，我們應該遠離成癮物質，正視自己的情緒並自我調適。</p> <p>(二)教師說明「情緒調適」技能步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分析產生情緒的原因。 2. 面對並接受。 3. 尋找處理的方法。 4. 尋求鼓勵。 <p>(三)教師將全班分為 2 人一組，引導學生練習情緒調適的技巧，並上臺分享。</p> <p>(四)教師提醒：毒品危害防制中心 24 小時免付費諮詢專線 0800-770-885，提供毒品相關諮詢服務。</p> <p>(五)重點歸納：演練「情緒調適」技能，進行情緒的自我調適。</p>	20'	<p>演練：運用「情緒調適」技能步驟，調適自己的情緒。</p> <p>評量原則：能自我調適，紓解壓力與情緒。</p>
<p>《活動 2》積極拒癮健康生活</p> <p>(一)教師帶領學生閱讀課本第 65 頁情境，並提問：你們知道哪些拒絕成癮物質，積極成就健康生活的辦法？</p> <p>(二)教師統整學生的答案，並說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 參加學校社團和社區活動調劑身心，增強面對挑戰的堅韌心性。例如：投入田徑訓練，參加學校田徑比賽；參加社區攀岩活動，培養勇氣並鍛鍊心志；參加學校舉辦的職業體驗活動；跟爸媽參加社區自強活動等。 2. 學習正確的交友技巧，結交品行良好、行為正向的朋友。例如：和朋友一起討論功課、一起跳舞、一起運動等。 	20'	<p>實作：完成「拒毒健康生活」學習單。</p> <p>評量原則：能落實健康促進生活，完成學習單。</p>

3. 選擇健康紓解壓力的方法，不藉由成癮物質來尋求快樂。

4. 主動上網查詢並了解與成癮物質有關的正確知識。

(三) 教師請學生寫下自己的健康行動，完成「拒毒健康生活」學習單，並於生活中實踐。

(四) 重點歸納：落實健康促進生活，拒絕依賴成癮物質。

《活動 3》認識自己

(一) 教師帶領學生閱讀課本第 66 頁情境，並提問：你對自己了解嗎？你都是如何認識自己的呢？

(二) 教師發下「認識自我」學習單，請學生寫下自己的人格特質與優缺點，再找兩位同學說出他們眼中的你，並記錄下來。

(三) 教師請學生上臺分享，自己與他人眼中的你，有哪些相同或不同之處。

(四) 重點歸納：認識自己的人格特質。

20'

1. 實作：完成「認識自我」學習單。

評量原則：能了解自己的性格特質，完成學習單。

2. 發表：說出「自己眼中的自己」和「別人眼中的自己」的相同與不同之處。

評量原則：能說出「自己眼中的自己」和「別人眼中的自己」的相同與不同之處。

《活動 4》自我悅納

(一) 教師帶領學生閱讀課本第 67 頁，並提問：你喜歡自己的人格特質嗎？你能欣賞自己的優點、接納自己的缺點嗎？

(二) 教師說明：每個人都要學習接受自己的全部，不僅指接納自己的優點和長處，更要接受自己的缺點與不足。在接受自身不足的同時，努力改進自己、完善自己，而不是妄自菲薄、失去信心，並且在過程中肯定自己，進而建立自己的價值感。只有能夠做

20'

實作：完成「自我悅納」學習單。

評量原則：能欣賞自己的優點，接納自己的缺點，完成學習單。

到如此，才能真正的認識自我。

(三)教師發下「自我悅納」學習單，請學生寫下自己所欣賞的特質和待改進的缺點，並且練習欣賞與接納自己的優缺點。

(四)教師請學生上臺分享，其他同學專心聆聽並給予回饋。

(五)重點歸納：欣賞自己的優點，接納並嘗試修正自己的不足。

《活動5》特質、潛能與未來

(一)教師引導學生上臺分享家人的興趣或專長、職業與選擇原因，並提問：你的興趣或專長是什麼？你有沒有想過未來想要從事什麼職業呢？

(二)教師帶領學生閱讀課本第68~69頁情境，並提問：他們選擇職業所考慮的因素有哪些？你認為興趣與夢想可以如何結合，以發展成為職業？

(三)教師說明：職業無貴賤之分，亦無性別之分，只要根據自己的興趣與人格特質發展，發揮自己的專長與潛能，不論從事哪一種行業，都能創造生命的價值。

(四)教師發下「我的夢想計畫」學習單，請學生檢視自己的特質，針對自己的夢想，思考自己需加強的能力。

(五)教師請學生上臺分享自己的夢想計畫，並給予回饋。

(六)重點歸納：探索自己的特質與夢想。

40'

1. 實作：完成「我的夢想計畫」學習單。

評量原則：能根據自己的興趣與夢想，檢視達成夢想應具備的特質與個人的能力，完成學習單。

2. 發表：說出職業選擇所要考慮的重點。

評量原則：能說出職業無貴賤之分，亦無性別之分，應考量個人興趣與專長。

3. 總結性評量：完成課本第70~71頁「現學現用」。

評量原則：能正確完成課本第70~71頁「現學現用」。