

領域/科目	健康與體育課程		設計者	楊郡倪
實施年級	二年級		教學節次	共 2 節，本次教學為第 1 節
單元名稱	欣賞自己			
設計依據				
學習重點	學習表現	● 3-b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適功能	核心素養	● E-A1 具備良好的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-I-1 認識與喜歡自己的方法		
教材來源		康軒文教事業課本、學習單		
教學設備/資源		電腦、電子書		
學習目標				
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認識自己的特點。</li> <li>● 願意悅納自己的特點，表現簡易的自我調適技能。</li> <li>● 透過認識自己的優點，喜歡自己。</li> </ul>				

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>一、引發動機</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師請學生觀察自己，你跟其他同學的外表有一樣嗎？特點有一樣嗎？個性有一樣嗎？</li> </ul> <p>二、發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師引導學生嘗試形容自己的外表，例如：五官的特徵、膚色、身高、體型等等。</li> <li>● 教師引導學生從課本中的人物中觀察，除了身體特徵與他人不同之外，個性、興趣、動作等等也會不同。</li> <li>● 教師歸納說明：每個人都是獨一無二的，應嘗試接納並欣賞自己，不需要因外表或其他因素而對自己沒有自信。</li> <li>● 教師將學生分為 2 人一組，請學生完成課本上的問題：請寫下你的優點、並請另一位同學幫忙補充</li> </ul> <p>三、總結活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 請學生分享自己的優點，以及同學補充的優點。</li> </ul>	<p>5 分鐘</p> <p>25 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 參與討論</li> <li>● 參與討論、實作表現</li> <li>● 總結性評量</li> </ul>