

領域／科目		健康與體育/健康		設計者	陳芬瑩
實施年級		二年級		總節數	共 1 節，40 分鐘
單元名稱		第 2 課 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。		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- I -1 認識與喜歡自己的方法。			
議題融入	實質內涵	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。			
	所融入之學習重點	1. 認識自己的特點。			
學習目標		1. 認識自己的特點。 2. 願意悅納自己的特點，表現簡易的自我調適技能。 3. 透過認識自己的優點，喜歡自己。			
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		「小小的也很好」繪本影片、「獨一無二的我」學習單、抽籤紙箱。			
教學活動內容及實施方式				時間	教學評量/備註
《活動 1》看看自己 (一) 播放「小小的也很好」繪本影片，引導孩子學會認識自己、認同自己，進而懂得欣				15 分	

賞自己。 (二)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。 (三)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。 (四)老師重點歸納：每個人都是獨一無二的，應嘗試接受並欣賞自己。		1. 觀察：接受自己的外表。 評量原則 (1)能描述自己外表的特徵。 (2)能肯定自己的外表，表現自信心。
《活動 2》認識自己 (一)教師發下「獨一無二的我」學習單，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。 (二)教師請學生將學習單摺好，放入抽籤紙箱中，任意抽出其中幾張，念出學習單上所寫的特點，請全班猜猜看他是誰。 (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。 (四)老師重點歸納：認識自己的特點。	10 分 10 分 5 分	2. 實作：完成「獨一無二的我」學習單。 評量原則：能根據長相、個性、動作、身材、興趣等面向寫下對自己的認識。