

國三 身體密碼面面觀

「身體意像」主題，藉由觀看影片《我真的很特別》來引發學生討論。這部影片聚焦在：每個人外表、身體特徵的獨特性、社會標準與媒體對「美」的影響、建立正向的身體意像與自我接納，鼓勵學生反思、共享、內化正向的身體意像。

一、問題導入：請學生寫下「我最在意自己身體的哪些部分？為什麼？」隨機抽幾位分享，老師引導：你知道為什麼會這樣在意嗎？引發學生對自己身體感受的覺察，讓他們知道每個人對身體都有「主觀感受」。

二、播放《我真的很特別》讓學生從影片中經歷、看到他人的聲音與故事，引出情感與反思。

三、分組討論：

1. 影片中哪一句話或哪一幕讓你特別有感覺？為什麼？

2. 如果你是影片裡的某個角色，你會想對他／她說什麼？

幫助學生消化影片內容，讓他們從情感面與理性面回應「身體意像」議題。

四、老師講解：

- 身體意像 (body image) 的定義
- 正向身體意像 vs. 負向身體意像
- 媒體、社會、文化如何影響我們的身體信念

讓學生有理論架構來理解他們的感受與討論。

四、各小組討論及進行分享。

五、教學設計背後的理念與注意事項

(一)建立安全、尊重的課堂氛圍

討論身體意像可能觸及學生敏感情緒（自我批判、焦慮、不安）。老師要提醒尊重、傾聽、不批判，不強迫每位學生分享。

(二)強調多元與主體性

不將「某種身體樣貌」設定為標準，而是帶學生思考：社會、媒體為何這樣塑造「美」的框架？我們如何保持自我主體？

(三)從正向切入，而非批判媒體

雖然媒體可能帶來負面影響，但課堂重點是強化學生的身體覺察、接納、自我肯定能力，而不只是批判媒體。

(四)落實「覺察 → 反思 → 行動」的學習過程

活動設計從學生自己的感受開始（我在意什麼？），到反思（為什麼？社會怎麼說？），再到具體行動（分組、分享）——讓學習不只是停在理論。