二溪國小性平教育融入健體領域第三冊(二上)單元一 喜歡自己

單元名稱		第 2 課 欣賞自己	總節數	共 2 節，80 分鐘
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。		
核心素養呼應說明		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。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。		
議題融入	實質內涵	國小階段可以覺察性別角色的刻板印象		
	所融入之學習重點	付諸行動消除性別偏見與歧視，維護性別人格尊嚴與性別地位實質平等。		
摘要		學生分析:4 位學生(3 位男生 1 位女生)，因女生反應各項皆緩慢，平時內向安靜，加上構音不清楚，男同學平時慢慢衍生瞧不起這位女同學。本課的學習重點讓學生知道自己是獨一無二的，要學會喜歡自己且每個人都有不一樣的優點。		
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 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。 3. 付諸行動中消除性別偏見與歧視，維護性別人格尊嚴與性別地位實質平等。 		
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		教師準備教冊第 144 頁學習單、抽籤紙箱。		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
<p>《活動 1》看看自己</p> <p>(一)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 style="color: red;">心得:本校的學生很單純，和顏悅色地與他們說上課的重點每個人都是獨一無二的並且要會欣賞自己很快</p>			15'	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。
			25'	

地就認同了。

《活動 2》認識自己

- (一)教師發下第 144 頁學習單，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：長相普通、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)重點歸納：認識自己的特點。

心得:透過課本的範例，再發下第 144 頁學習單，每個學生很認真的省視自己，填好單子，玩猜猜他是誰，樂在其中。

《活動 3》了解自己的優點

- (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。
- (二)配合課本第 11 頁，請學生寫下自己的優點，接著邀請一位同學，寫出你其他的優點。透過此活動，讓學生發覺自己不自覺的優點。
- (三)教師請學生 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，演練肯定自己和他人。建議對話如下：
 1. 我喜歡自己，我的優點有……
 2. 你還有其他優點呵！例如：……
- (四)教師提醒學生演練時，要注意下列事項：
 1. 真誠的看著對方。
 2. 真心讚美對方的優點或好表現。
 3. 被讚美的人要謙虛有禮的道謝。
- (五)教師請學生發表：
 1. 當你的好表現得到別人讚美時，你有什麼感覺？
 2. 你在哪方面的表現最常被讚美？
- (六)重點歸納：發覺自己的優點，可以幫助你喜歡自己、更有自信。

心得：因為過往的經驗要講優點往往會變成講缺點，所以一開始就讓學生認識優點與缺點的詞彙，指導學生先自己報告自己的優點，再讓同學優點大轟炸

3. 學生互評：找出自己和他人的優點。

評量原則

- (1)能寫出自己的優點，至少三項。
- (2)能寫出另一位同學的優點，至少二項。

40'

	<p>時，要經過頭腦思考才能說出，且活動中紀錄發表次數，學生通常輸人不輸陣，踴躍的表達出同學的優點，活動後，每一位學生都被炸得很開心且每個人都知道自己有優點也有自己沒有注意到的優點。</p>		
<p>教學提醒</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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，並以正面的觀點形容自己。 3. 教師可利用電子書中的「性格卡」，引導學生認識自己的個性。 		
<p>網站資源</p>	<p>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</p>		
<p>關鍵字</p>	<p>喜歡自己, 個性, 興趣, 優點</p>		