

# 與身體共舞—— 性別與身體意象

設計者：新北市積穗國中



青春期的少男少女該如何學習適應與迎接自己身體的變化，如何去愛這個日益變化的身軀？「我的身體、我自己、我決定、我來愛」(Our Bodies,Ourselves),「身體」是人之所有、一切之所在、一切從此出發。可說是先有身體，才有自己，重要性不言而喻。

身體伴隨我們一生，我們如何感受自己的身體？而不是審視它、批評它？「與身體共舞——性別與身體意象」教案為性平議題融入式課程以多元的教學策略，例如：自我檢視青春期的成長、身體密碼的覺察、體型觀的澄清、媒體身體意象訊息的批判澄清、彩繪自我畫像等，引導學生真誠地和自己身體對話，從親近自己身體的過程中，感受到身體的美好與重要，釐清身體意象的性別迷思偏見，有能力分析資訊、經驗、形成主張、引導結論、提出適當問題和發表具邏輯思考的意見，進而更加認識自己悅納自己，及尊重自己與他人的身體。

|                     |      |  |          |      |   |
|---------------------|------|--|----------|------|---|
| 方案名稱                |      | 與身體共舞—性別與身體意象  |          |      |   |
| 課程說明                |      | <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育議題融入式課程/融入領域 <u>健體領域(健康教育)</u>   |          |      |   |
| 教學節數                |      | 共 2 節， 90 分鐘   | 學生人數     | 24 人 |   |
| 適用年級                |      | 國小 <input type="checkbox"/> 低年級 <input type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級<br>國中 <input checked="" type="checkbox"/> 七年級 <input checked="" type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級   |          |      |   |
| 學生先備學習<br>條件要求      |      | 1. 認識身體質量比(BMI)的健康體位概念<br>2. 具備青春期身心生長發育的概念  |          |      |   |
| 設計理念<br>(100-200 字) |      | <p>青春期的少男少女該如何學習適應與迎接自己身體的變化，如何去愛這個日益變化的身軀？「我的身體、我自己、我決定、我來愛」(Our Bodies,Ourselves)，「身體」是人之所有、一切之所在、一切從此出發。可說是先有身體，才有自己，重要性不言而喻。</p> <p>身體伴隨我們一生，我們如何感受自己的身體？而不是審視它、批評它？「與身體共舞—性別與身體意象」教案為性平議題融入式課程以多元的教學策略，例如：自我檢視青春期的成長、身體密碼的覺察、體型觀的澄清、媒體身體意象訊息的批判澄清、彩繪自我畫像等，引導學生真誠地和自己身體對話，從親近自己身體的過程中，感受到身體的美好與重要，釐清身體意象的性別迷思偏見，有能力分析資訊、經驗、形成主張、引導結論、提出適當問題和發表具邏輯思考的意見，進而更加認識自己悅納自己，及尊重自己與他人的身體。</p> |          |      |   |
| 健體領域                | 核心素養 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。  | 性別平等教育議題 | 核心素養 | 性(A1)尊重多元的性別氣質、性傾向與性別認同， <u>以促進性別的自我瞭解，發展不受性別限制之自我潛能。</u> |
|                     | 學習表現 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀<br>3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場  |          | 學習主題 | 生理性別、性傾向、 <u>性別特質與性別認同多樣性的尊重</u>                          |
|                     | 學習內容 | Ea-IV-4 <u>正向的身體意象與體重控制計畫</u>  |          | 實質內涵 | 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。   |
| 學習目標                |      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺知自我的身體意象受到性別刻板的影響。</li> <li>2. 批判社會所建構之身體意象的性別迷思，以建立健康的體型觀。</li> <li>3. 增進對自我身體體型的肯定與接納，以增進自信不受性別限制。</li> <li>4. 能尊重與欣賞不同性別者的身體型態的多元樣貌。</li> </ol>  |          |      |   |

| <p>教學大綱</p>                  | <p>與身體共舞-性別與身體意象</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>第一節課 <ul style="list-style-type: none"> <li>活動一：身體密碼大探索(20分鐘)<br/>覺知自我的身體意象受到性別刻板的影響</li> <li>活動二：身體真相追追追(25分鐘)<br/>批判社會所建構之身體意象的性別迷思，以建立健康的體型觀。</li> </ul> </li> <li>第二節課 <ul style="list-style-type: none"> <li>活動三：搶救身體，愛自主(10分)<br/>增進對自我身體體型的肯定與接納，以增進自信不受性別限制。</li> <li>活動四：彩繪身體風情畫(35分鐘)<br/>能尊重與欣賞不同性別者的身體型態的多元樣貌。</li> </ul> </li> </ul>   |                      |                         |                 |                    |      |  |      |      |      |                    |                     |                      |                         |                 |                    |
|------------------------------|---|----------------------|-------------------------|-----------------|--------------------|------|--|------|------|------|--------------------|---------------------|----------------------|-------------------------|-----------------|--------------------|
| <p>教學資源</p>                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自製《與身體共舞》ppt 簡報</li> <li>2. 印製《身體密碼》學習單(附件一)、《身體真相》學習單(附件二)、《身體變變變》討論單(附件三)、《彩繪身體風情畫》學習單(附件四)</li> <li>3. 影片：《72 變 MV》、《多芬自信篇》、《too old to be in an anti-aging》、《女生厭食》、《麥克傑克森扁變臉》、《多芬-選擇美 則美》、《2017#全聯經濟美學 經典篇》、《2017 屈臣氏 美麗平等篇》等</li> <li>4. 紅黃綠三種顏色的圓形標籤貼紙、兩種顏色便利貼。</li> </ol>  |                      |                         |                 |                    |      |  |      |      |      |                    |                     |                      |                         |                 |                    |
| <p>素養導向教學轉化策略說明</p>          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 整合知識、技能、態度<br/>根據學生意見發表與討論分享，能適時回饋與歸納、總結教材內容：「我的生命線」、「身體密碼」、「身體真相」、「身體變變變」、「Choose Beautiful」、「彩繪身體風情畫」等，協助學生統整性別與身體意象、接納多元樣貌的相關知識、技能、態度學習</li> <li>2. 情境化、脈絡化學習<br/>運用「Choose Beautiful」《too old to be in an anti-aging》、《女生厭食》、《麥克傑克森扁變臉》、《多芬-選擇美 則美》、《2017#全聯經濟美學 經典篇》、《2017 屈臣氏 美麗平等篇》等影片、《72 變 MV》歌詞、圖片、新聞事件等情境，引發學生自我覺察、省思與重建身體意象中的性別意識。</li> <li>3. 強調學習歷程、策略及方法<br/>引導學生以自我覺察以及質疑、省思解放、解構重建的多元層次探究歷程，進行性別與身體意象的學習，以獲得問題覺知、知識理解、價值重建、技能習得、行動實踐。</li> <li>4. 實踐表現與學習遷移<br/>運用學習單自我檢核反思與分組討論開放分享，協助學生以持續精進性別與身體意象的意識、知能與行動。</li> </ol> |                      |                         |                 |                    |      |  |      |      |      |                    |                     |                      |                         |                 |                    |
| <p>評量策略<br/>(含評量基準與規準說明)</p> | <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">評量向度</th> <th rowspan="2">評量方式</th> <th rowspan="2">評分基準</th> <th colspan="3">評分規準</th> </tr> <tr> <th>A 等級</th> <th>B 等級</th> <th>C 等級</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 覺知自我的身體意象受到性別刻板</td> <td>記錄分析-回答與填寫《身體密碼》學習單</td> <td>學生能否覺知自我的身體意象受到性別刻板的</td> <td>能完成與回答(1)-(4)提問，並具體覺知「身</td> <td>能完成與回答(1)-(4)提問</td> <td>能完成與回答(1)-(4)部分的提問</td> </tr> </tbody> </table>   | 評量向度                 | 評量方式                    | 評分基準            | 評分規準               |      |  | A 等級 | B 等級 | C 等級 | 1. 覺知自我的身體意象受到性別刻板 | 記錄分析-回答與填寫《身體密碼》學習單 | 學生能否覺知自我的身體意象受到性別刻板的 | 能完成與回答(1)-(4)提問，並具體覺知「身 | 能完成與回答(1)-(4)提問 | 能完成與回答(1)-(4)部分的提問 |
| 評量向度                         | 評量方式  |                      |                         |                 | 評分基準               | 評分規準 |  |      |      |      |                    |                     |                      |                         |                 |                    |
|                              |   | A 等級                 | B 等級                    | C 等級            |                    |      |  |      |      |      |                    |                     |                      |                         |                 |                    |
| 1. 覺知自我的身體意象受到性別刻板           | 記錄分析-回答與填寫《身體密碼》學習單   | 學生能否覺知自我的身體意象受到性別刻板的 | 能完成與回答(1)-(4)提問，並具體覺知「身 | 能完成與回答(1)-(4)提問 | 能完成與回答(1)-(4)部分的提問 |      |  |      |      |      |                    |                     |                      |                         |                 |                    |

|                                 |                         |                                   |  |                                 |                                    |  |
|---------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|--|---------------------------------|------------------------------------|--|
|                                 | 的影響。                    | 提問                                | 影響。  | 體意象受到性別刻板的影響」情形。                |                                    |  |
| 2. 批判社會所建構之身體意象的性別迷思，以建立健康的體型觀。 | 記錄分析-回答與填寫《身體真相》學習單     | 學生能否批判社會所建構之身體意象的性別迷思，以建立健康的體型觀。  | 能完成與回答(1)-(4)提問，並具體覺知「社會所建構之身體意象的性別迷思」情形。    | 能完成與回答(1)-(4)提問                 | 能完成與回答(1)-(4)部分的提問                 |  |
|                                 | 記錄分析-分組討論回答與填寫《身體追追》討論單 | 能完成1-3完整批判性思考歷程，且澄清迷思，提出健康的體型觀想法。 | 能完成1-3批判性思考歷程，且澄清迷思。                         | 能部分完成1-3批判性思考歷程。                |                                    |  |
| 3. 增進對自我身體體型的肯定與接納，以增進自信不受性別限制。 | 記錄分析-填寫便利貼：走進某扇門後的感受是什麼 | 學生能否增進對自我身體體型的肯定與接納，以增進自信不受性別限制。  | 具體提出身體體型的肯定與接納的想法                            | 提出身體體型的肯定與接納的想法                 | 經引導後提出身體體型的肯定與接納的想法                |  |
| 4. 能尊重與欣賞不同性別者的多元體態。            | 實作評量-繪製《彩繪身體風情畫》學習單     | 學生能否尊重與欣賞不同性別者的多元體態。              | 能完成繪製自己覺得認同的身體外觀(含髮型、五官、衣物、裝飾等)並分享自己完成的身體外觀圖 | 能完成繪製自己覺得認同的身體外觀(含髮型、五官、衣物、裝飾等) | 經引導後完成繪製自己覺得認同的身體外觀(含髮型、五官、衣物、裝飾等) |  |
|                                 | 小組報告-說明多元身體外觀的感受與想法     | 具體提出尊重與欣賞不同性別者的多元體態樣貌的想法          | 提出尊重與欣賞不同性別者的多元體態樣貌的想法                       | 經引導後提出尊重與欣賞不同性別者的多元體態樣貌的想法      |                                    |  |

教學活動設計

教材說明

【活動一：身體密碼大探索】

(時間：20 分鐘，目標：1. 覺知自我的身體意象受到性別刻板的影響。)

教師引言：每個人都擁有屬於自己的身體，每個人都擁有屬於自己的成長過程—「我的生命線」，以自我覺察 (self-awareness skills) 歷程引導學生思考以下問題以探索對自我身體意象的內在想法：

【一、身體密碼大探索】

每個人都擁有屬於自己的身體



性別平等教育課程與教學

### 自我覺察(self-awareness skills)

- ①我現在是怎麼想的？
- ②這個想法，讓我產生什麼情緒？
- ③之前發生什麼事，讓我有這種感覺？
- ④我現在有的這個感覺，是真正的情緒嗎？還是有其他更重要的原因？

- (1)你記得自己甚麼時候開始發育(進入青春期、第二性徵)嗎？
- (2)有什麼特別不一樣的身體經驗？
- (3)它是怎麼發生的？(人事時地物)
- (4)當時的感受如何？
- (5)和誰談及這些身體的成長，對方的反應…

#### 1. 學生自由回答，教師回饋：

- (1)在青春期這個時候，男生與女生都會特別擔心，常把自己和別人的比較→這樣的差異代表「不一樣、很特別」
- (2)男生和女生都會自我期許身體的成長→「有特色」  
可以是帥氣、溫柔等可以

#### 2. 教師發給每位學生「身體密碼」學習單(附件一)，引導學生這個人形圖上標記自己的身體密碼喔！（彩色圓形小標籤貼紙）：

- (1)紅色貼紙標記妳/你最喜歡的身體部位。為什麼妳/你會喜歡它？
- (2)黃色貼紙標記妳/你最想改變自己身體的什麼地方？為什麼妳/你會改變它？
- (3)綠色貼紙標記妳/你覺得有身體故事的部位在哪裡？（譬如身體上一個疤痕）那是怎樣的故事？對這個妳/你有什麼樣的心情和感覺？
- (4)喜愛它、珍惜它、保護它、接納它，表示你/妳對自己身體是「有自信的」，請圈選出你/妳對自己身體的自信程度是多少呢？

#### 3. 請學生自願分享(有男、女生 且以自願，如果沒有老師以自己為例說明)你的「身體密碼」是如何？並說說看你的「身體密碼」受到的影響因素是什麼？



我的生命線

每一個人都有屬於自己的成長過程，你/妳記得自己什麼時候開始發育的嗎？有過什麼不一樣的身體經驗？它們是怎麼發生的？當時的感覺如何？

人?時?事?物?地?感覺?

面對這些身體的成長，你的感受...

|  |   |   |
|--|---|---|
| <br>溫暖   | <br>酥癢 | <br>興奮   |
| <br>快樂   | <br>好笑 | <br>奇怪   |
| <br>就是不同 |   | <br>我不知道 |

和誰談及這些身體的成長，對方的反應...

|  |   |   |
|--|---|---|
|   |   |   |
|  |  |  |



在這個時候，  
妳還會特別擔心，  
自己和別的女生  
不一樣、很特別...

體認→接納自我身體的成長樣貌



帥呆了——  
我有鬍子  
胸毛  
還有……  
嘿！變大了點  
和——雙看看圍！

不過，仔細瞧瞧，你應該可以變成了  
一個(???)有特色)的小子。

體認→接納自我身體的成長樣貌

4. 教師統整回饋：

- (1)對自己身體不滿意(沒有自信)是因為→人比人氣死人，太在乎與別人比較的結果
- (2)受到「俊男美女、猛男辣妹」性別刻板的框架影響
- (3)每個人心中對於自己身體的覺知和感受，是如何看自己的身體外型，稱為身體意象(body image)
- (4)「我的身體、我自己、我決定、我來愛」(Our Bodies, Ourselves)，所以身體意象也是身體自主權(body autonomy)的一部分。
- (5)無論高矮胖瘦、外貌長相每個人都有獨一無二的價值，不需過度比較、批評或取笑、更不可作弄或傷害，要多多感受到身體的美好與重要，認識自己、悅納自己，尊重自己與他人的身體。「身體」是人之所有、一切之所在、一切從此出發。可說是先有身體，才有自己，重要性不言而喻。對自己的身體失去信心，就是對自己失去信心。

**身體密碼** 現在妳/你也可以在這個個人形圖上標記自己的身體密碼囉！(彩色圖形小標籤貼紙)

◎紅色貼紙標記妳/你最喜歡的身體部位，為什麼妳/你會喜歡它？  
 ◎綠色貼紙標記妳/你最想改變自己身體的什麼地方？為什麼妳/你會改變它？  
 ◎黑色貼紙標記妳/你覺得有身體故事的部位在哪裡？(譬如身體上一個疤痕)那是怎樣的往事？對這個妳/你有什麼樣的心情和感受？

◎喜愛它、珍惜它、保護它、接納它，表示你/妳對自己身體是「**有自信的**」，請圈選出你/妳對自己身體的自信程度是多少呢？

沒有自信 ←-----→ 很有自信

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

分享你的**身體密碼**是如何？受到的影響因素有…

對自己身體不滿意(沒有自信)，  
 →人比人氣死人  
 太在乎與別人比較的結果  
 →俊男美女、猛男辣妹  
 受到性別刻板的框架

**身體意象** (body image)

每個人心中對於自己身體的覺知和感受，是如何看自己的身體外型。

「我的身體、我自己、我決定、我來愛」  
 (Our Bodies, Ourselves)

**身體自主權** (body autonomy)

無論高矮胖瘦、外貌長相  
 每個人都有獨一無二的價值  
 不需過度比較、批評或取笑、更不可作弄或傷害

高個子的好處就是不怕分給那隻子！  
 我不高，可是我聰明！  
 別看我胖胖的，我可是體操高手呢！  
 我瘦小，聲音卻是一級棒呢！

要多多感受到身體的美好與重要，認識自己、悅納自己，尊重自己與他人的身體。

【活動二：身體真相追追追】

(時間：25分鐘，目標：2. 批判社會所建構之身體意象的性別迷思，以建立健康的體型觀。)

1. 發下「身體真相」學習單(附件二)，請學生圈選出自己實際體型與理想體型，並思考：.你實際和理想的體形，兩者之間有哪些不一樣的地方？為什麼？
2. 教師說明國人BMI數據統計(大部分的人BMI都是在正常範圍18-24)，但有超過六成的學生不滿意體型，可能是我們社會價值觀認為「女生瘦、男生壯」導致。

【一、身體真相追追追】

女性

1 2 3 4 5 6 7

男性

1 2 3 4 5 6 7

健康觀點BMI→18-24

性別平等教育課程與教學

### 3. 進行分組討論

- (1) 教師播放「看我72變」MV
- (2) 學生配合「身體追追追」討論單(附件三)歌詞,聽完歌曲,對於歌詞中有關身體的描述,寫出你的想法,討論以下問題(批判思考歷程):

批判性思考(Critical Thinking Skills) ①質疑:不輕易相信傳達的訊息內容,帶著懷疑/開放的眼光看待。

②反省:舉證自己所學所知,分析歸納訊息內容之合適性

③解構:放棄不合理之自我價值觀,開放地採用各種不同的意見

④重建:指價值觀的重新定位,做出正確合理的詮釋、抉擇,具備合作、和諧、創新及不斷求進步的態度。

- ①**質疑**:你覺得這歌詞內容是不是在描寫女生的身體,為什麼?你認為這首歌詞所描述的內容,可以是男生嗎?為什麼?
- ②**省思→解放**:紅色筆圈選出來你不認同的歌詞,並寫出不認同其中一句歌詞,與說明不認同的原因?
- ③**解構→重建**:請改寫上述不認同的歌詞,成為你覺得認同的體型觀念。

### 4. 各組報告討論結果

5. 教師回饋說明:目前社會認為好的/美麗的體型是女生是纖瘦、男生強壯,除此五官外貌、膚色身材也深受社會主流價值的影響,而忽略健康的觀點,影響自我身心健全發展。
6. 播放「厭食症」與「明星整形」的影片,引導學生指出對於影片中的主角對自己的身體意象產生什麼問題?造成什麼影響?
7. 學生回答,教師總結:經由質疑、省思、解放、解構、重建的歷程,澄清社會所建構之身體意象的性別迷思;而最深刻的貶抑,莫過於貶抑與生俱來的身體,在成長的過程中身體意象是影響身心發展的重要因素,例如在過度追求「瘦」就是美的潮流中,「自己是過胖」必須減肥的意念,不僅影響了自己的自信,更影響了正常的飲食習慣與產生過度建肥與整形,對身心兩方面都造成很大的傷害。(第一節課結束)

【課後作業】:學生下次上課前完成用彩色筆繪製自己覺得認同的身體外觀。(附件四:「彩繪身體風情畫」學習單)

### 身體真相

- 1.我是女生 男生
- 2.你覺得自己實際的體形是:
- 3.你覺得自己理想的體形是:
- 4.你實際和理想的體形,兩者之間有哪些不一樣的地方?為什麼?



- 大部分國人BMI都是在正常範圍18-24
- 超過六成的學生自覺體型過重不滿意
- 社會價值觀認為「瘦才是美、壯才是帥」過度強調纖瘦或強壯所導致。

### 身體變變變-分組討論

看我72變

夢境裏空氣開始變得濃稠中完美的臉 優美的出現  
再見靚小鴨再見 我要洗心革面人力可以勝天 夢想近在眼前  
今天、新鮮、改變、再見  
美麗憧憬 愛漂亮沒有缺點 追求完美的境界人不美是天賦地賦  
別憂慮 舊觀念拋到一邊 現在敢曬曬改變 貴重也能飛上天  
無所懼 管它鞋不跟 隨舞孃子再高一點 空氣才新鮮  
再見單眼皮再見 雙眼再小一點 努力勤練一切缺點變成優點  
什麼正面負面貨真 追求完美卻嫌麻煩  
卸掉眼眉再小一點 把缺點點點變成優點  
再見裏面你們壞了 釋無所謂 正面負面都是完美卸掉  
再見靚小鴨再見 自舉眉線昨天女大變十八變 每變七十二變



- 1.你覺得這首歌詞所描寫的內容,描的是女生,對不對?
  - 2.你認為這首歌詞所描述的內容,可以是男生嗎?為什麼?
  - 3.對於歌詞中有關身體的描述,寫出你的想法:
- (1)請用紅色筆圈選出來你不認同的歌詞,並寫出不認同其中一句歌詞與不認同的原因  
(2)請改寫上述不認同的歌詞,成為你覺得認同的體型觀念

### 主角對自己身體意象產生什麼問題?造成什麼影響?



例如在過度追求「瘦」就是美的潮流中,「自己是過胖」必須減肥的意念,不僅影響了自己的自信,更影響了正常的飲食習慣,對身心兩方面都造成很大的傷害。

### 主角對自己身體意象產生什麼問題?造成什麼影響?

「流行音樂之王」  
麥可傑克森Michael Jackson



「最深刻的貶抑,莫過於貶抑與生俱來的身體。」

### 【活動三：搶救身體，愛自主】

(時間：10 分鐘，目標：3. 增進對自我身體體型的肯定與接納，以增進自信不受性別限制。)

1. 教師呈現「愛黛兒、女神卡卡、張惠妹」明星肥胖被歧視的報導，並以她們回應說：**音樂才華比贅肉更重要**來自自我肯定，說明對肥胖體型的歧視現象，以及終止歧視的行動。
2. 引導學生透過 5 張身體外觀的圖片，請幾位學生說明選擇與其理由。引導學生覺知選擇與體認身體意象是一種自我選擇，決定是自我肯定或是負面詮釋（例如人老珠黃或風韻猶存）。
3. 呈現兩張「美/帥」的裝扮外表，請學生以舉手方式表達其想法？教師依據學生的回應說明：其中對於身體意象的性別迷思，並且引導學生體認「我沒有她/他們的漂亮/帥，但我還是很喜歡自己的樣子，是另一種漂亮。」欣賞自我體型觀。
4. 教師播放「展現自信美」影片結語：因為個人對身體意象的評價深受社會文化(性別、年齡等因素)框架的影響，當我們身體被對象化、標準化造成主體性的喪失，將認同與肯定的權利交給定義的他人，而阻礙對自我身體體型的肯定與接納。

### 【活動三】搶救身體，愛自主



霸氣說：音樂才華比贅肉更重要

女神卡卡暴肥遭舌苔批評

嫌愛黛兒胖

張惠妹發福被諷笑

身體意象是一種自我選擇



超大尺寸?

超級性感?

性別平等教育課程與教學



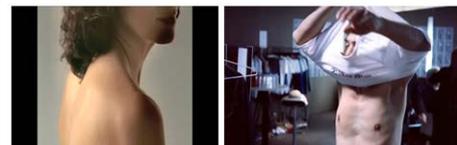
會很難過自己沒有這麼漂亮/帥的外表。

我沒有她/他們的漂亮/帥，但我還是很喜歡自己的樣子，是另一種漂亮。

應該要開始要求自己減肥了，每一餐不能吃太多飯。

如果跟她/他們一樣漂亮/帥，我會比較受歡迎。

### 找回自我、肯定自我



身體意象是一種自我選擇

性別平等教育課程與教學

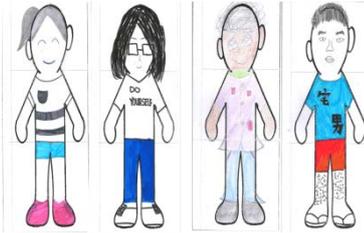
我們身體被對象化、標準化  
造成主體性的喪失，  
將認同與肯定的權利交給定義的他人。



### 【活動四：彩繪身體風情畫】

(時間：35 分鐘，目標：4. 能尊重及欣賞不同性別者的身體型態的多元樣貌。)

1. 課前收集學生完成繪製自畫像，呈現各自的身體外觀(含髮型、五官、衣物、裝飾等)–「彩繪身體風情畫」。
2. 呈現幾張「彩繪身體風情畫」請學生猜猜性別？是班上哪位學生？  
例如：
3. 分組進行「彩繪身體風情畫」活動



- (1) 每組 4-6 人(有男與女生)。
- (2) 組內分享自己完成的身體外觀圖，說說看自己的身體外貌的特點。
- (3) 將完成身體外觀圖沿虛線剪成三部分(頭臉、軀體上肢、下肢等)
- (4) 然後全組裝訂一起，重新組合後：
  - ① 由老師指定每組頭臉、軀體上肢、下肢一組合編碼，例如：3.2.5→編號 3 的頭臉+編號 2 的軀體上肢+編號 5 的下肢，外觀組合後請各組分享對這樣的身體面貌的感受與想法。
  - ② 請各組每位學生以自己的頭臉，自由組合軀體上肢與下肢，並組內分享自己為什麼會選擇這樣的組合，感覺如何？其他成員給予回饋。
- (5) 請各組派代表分享②的活動心得與結果。

4. 播放「Choose Beautiful」影片，說明：美麗是一種自我選擇，每個人每天都有權利定義自己的美麗。引導學生思考：你會走進哪一扇門？走進去後感受是什麼？
5. 發給每位學生一張便利貼紙(比不同顏色區分不同性別學生)，學生將自己走進某扇門後的感受是什麼？寫在便利貼紙上，然後貼在投影片 ppt 上的門內。(自己命名的們需要加註名稱)
6. 學生分享，教師給予肯定，鼓勵學生：增進對自我身體體型的肯定與接納，以增進自信不受性別限制。
7. 教師結語：以「美麗是每個人都平等的權利」身體伴隨我們一生，我們可以如何感受自己的身體？而不是審視它、批評它？真誠地和自己身體對話，從親近自己身體的過程中，感受到身體的美好與重要，進而更加認識自己，欣賞與尊重自己與他人的身體。

(第二節課結束)

### 彩繪身體風情畫

1. 每組 4-6 人(有男與女生)。
2. 每位成員用彩色筆繪製自己覺得認同的身體外觀(含髮型、五官、衣物、裝飾等)–組內分享自己完成的身體外觀圖。
3. 將完成身體外觀圖沿虛線剪成三部分
4. 然後全組裝訂一起，重新組合後，選其中一種身體外觀組合，報告分享感受與想法

【活動四】彩繪身體風情畫



### Choose Beautiful 你是很美，還是一般？

很美 一般

美麗是一種自我選擇，  
每個人每天都有權利定義自己的美麗。

每個人都擁有課程與教學



### 每個人都擁有權利定義自己的身體意象

美麗 一般 ?自己命名

你會走進哪一扇門？  
走進去後感受是什麼？

與教學



### 美麗是每個人都平等的權利

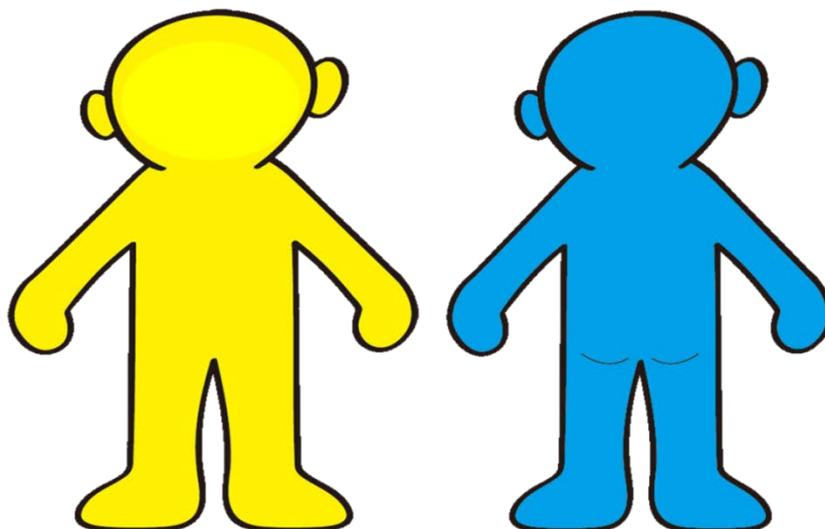
WORKSHOP

身體伴隨我們一生。我們可以如何感受自己的身體？  
而不是審視它、批評它？  
真誠地和自己身體對話。從親近自己身體的過程中，  
感受到身體的美好與重要，  
進而更加認識自己悅納自己，及尊重自己與他人的身體。



附件一：「身體密碼」學習單

附件一：



① **紅色**貼紙標記妳/你最喜歡的身體部位？為什麼妳/你會喜歡它？

---

② **黃色**貼紙標記妳/你最想改變的身體部位？為什麼妳/你會改變它？

---

③ **綠色**貼紙標記妳/你覺得有故事的身體部位在哪裡？（譬如身體上一個疤痕）那是怎樣的故事？對這個妳/你有什麼樣的心情和感覺？

---

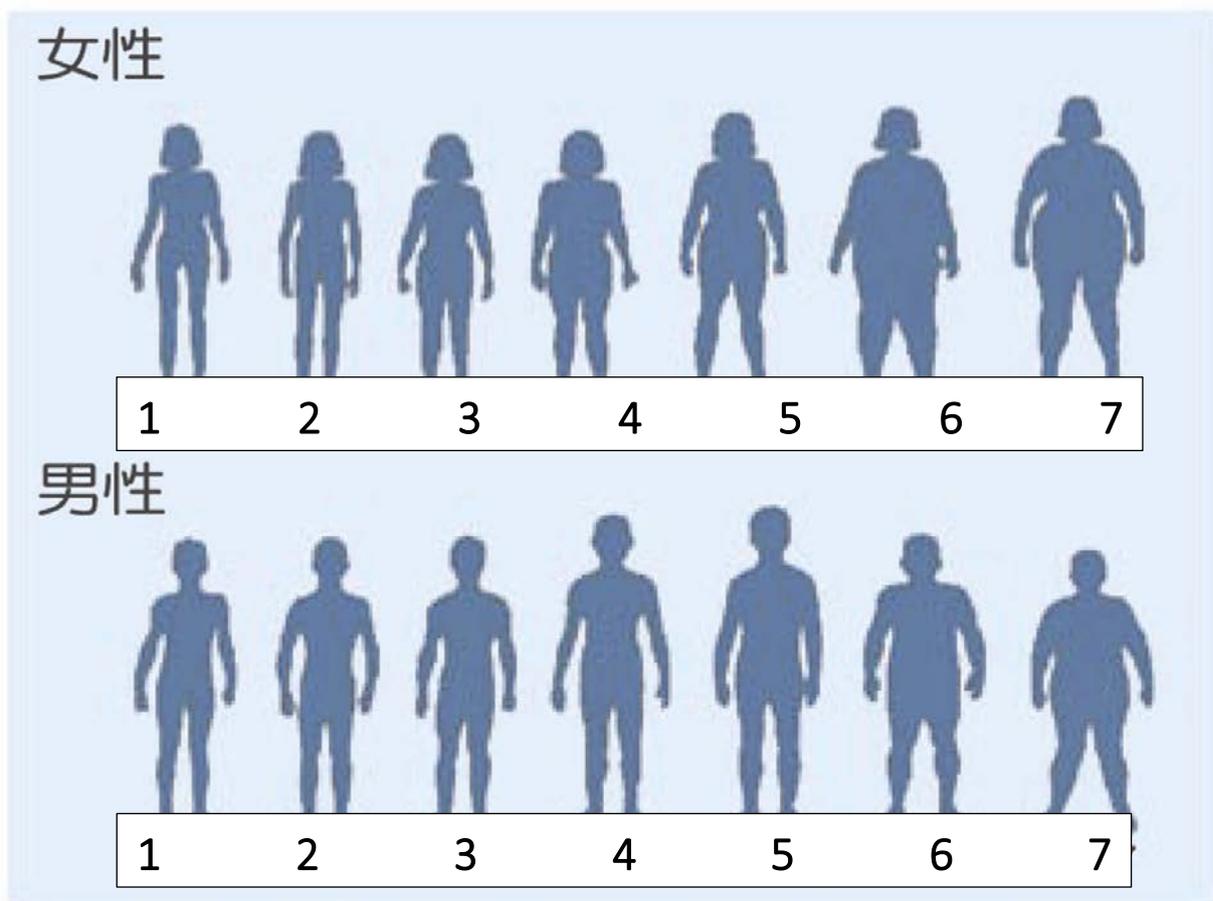
④ 喜愛它、珍惜它、保護它、接納它，表示你/妳對自己身體是「有自信的」，請圈選出你/妳對自己身體的自信程度是多少呢？



| 沒有自信←-----→ 很有自信 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |



附件二：「身體真相」學習單



1.我是女生 男生

2.你覺得自己實際的體形是：\_\_\_\_\_

3.你覺得自己理想的體形是：\_\_\_\_\_

4.你實際和理想的體形，兩者之間有哪些不一樣的地方？為什麼？

---

---

## 看我 72 變

夢裡面 空氣開始冒煙 矇矓中完美的臉 慢慢的出現  
再見醜小鴨再見 我要洗心革面 人力可以勝天 夢想近在眼前  
今天、新鮮、改變、再見  
美麗極限 愛漂亮沒有終點 追求完美的境界 人不愛美天誅地滅  
別氣餒 舊觀念拋到一邊 現在就開始改變 麻雀也能飛上青天  
無所謂 管它缺不缺陷 讓鼻子再高一點 空氣才新鮮  
再見單眼皮再見 腰圍再小一點 努力戰勝一切 缺點變成焦點  
什麼正面側面背面 追求完美弧線愛現  
那個腰圍再小一點 把妳缺點變成優點  
再見面 要你們傻了眼 無所謂正面側面都是完美弧線  
再見醜小鴨再見 自卑留給昨天 女大要十八變 看我七十二變

### 討論題目：

1. 你覺得這歌詞內容是不是在描寫女生的身體，為什麼？

---

2. 你認為這首歌詞所描述的內容，可以是男生嗎？為什麼？

---

3. 對於歌詞中有關身體的描述，寫出你的想法：

(1)請用紅色筆圈選出來你不認同的歌詞，並寫出不認同其中一句歌詞：

---

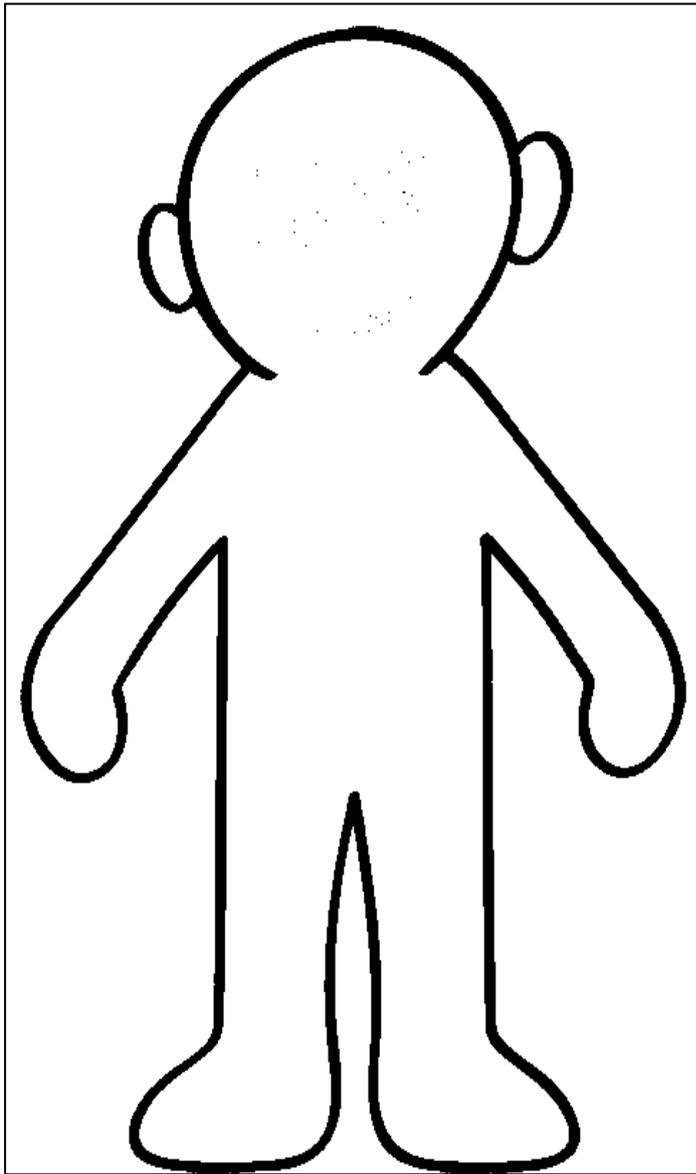
→不認同的原因

---

(2)請改寫上述不認同的歌詞，成為你覺得認同的體型觀念

---

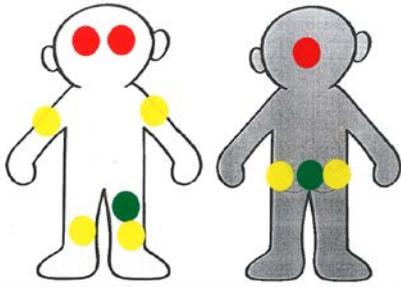
#### 附件四：「彩繪身體風情畫」學習單



- 1.每組 4-6 人(有男與女生)。
- 2.每位成員用彩色筆繪製自己覺得認同的身體外觀(含髮型、五官、衣物、裝飾等)→組內分享自己完成的身體外觀圖。
- 3.將完成身體外觀圖沿虛線剪成三部分
- 4.然後全組裝訂一起，重新組合後，選其中一種身體外觀組合，報告分享感受與想法



附件一：「身體密碼」學習單



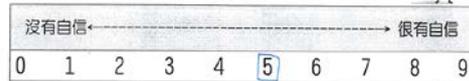
①紅色貼紙標記妳/你最喜歡的身體部位？為什麼妳/你會喜歡它？  
眼睛、頭髮，我的眼睛很大，頭髮也很喜歡，我覺得這三個對我來說都很重要。

②黃色貼紙標記妳/你最想改變的身體部位？為什麼妳/你會改變它？  
手臂、大腿、小腿、屁股，我覺得它們很肉，跟其他人在一起，自己就會特別突出。

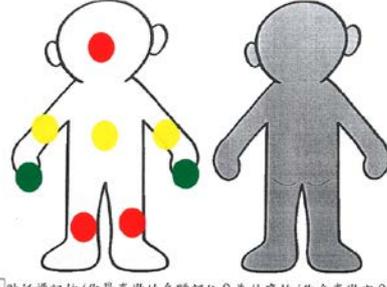
③綠色貼紙標記妳/你覺得有故事的身體部位在哪裡？（譬如身體上一個疤痕）  
那是怎樣的故事？對這個妳/你有什麼樣的心情和感覺？

左腳腳蓋上的疤痕，那是我小的时候脚脚踏車時的事，由於我在草園裡面，我特別害怕，一直哭著阿嚏阿嚏，然後她就把我拉起來了。

④喜愛它、珍惜它、保護它、接納它，表示你/妳對自己身體是「有自信的」，請圈選出你/妳對自己身體的自信程度是多少呢？



附件一：「身體密碼」學習單



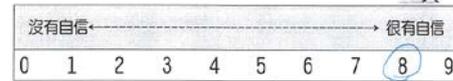
①紅色貼紙標記妳/你最喜歡的身體部位？為什麼妳/你會喜歡它？  
頭、腳、我認為我頭腦發達，腳，很細。

②黃色貼紙標記妳/你最想改變的身體部位？為什麼妳/你會改變它？  
手臂、身體，太瘦，平太短。

③綠色貼紙標記妳/你覺得有故事的身體部位在哪裡？（譬如身體上一個疤痕）  
那是怎樣的故事？對這個妳/你有什麼樣的心情和感覺？

手指，曾經切掉手指的肉。

④喜愛它、珍惜它、保護它、接納它，表示你/妳對自己身體是「有自信的」，請圈選出你/妳對自己身體的自信程度是多少呢？

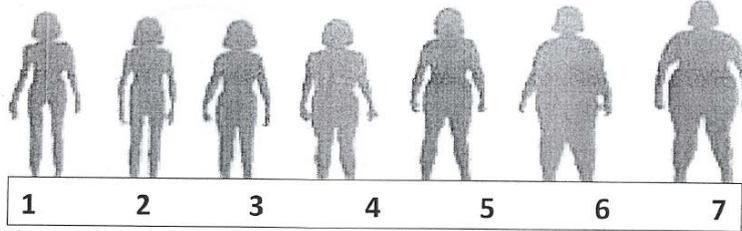


▲女生填寫「身體密碼」學習單

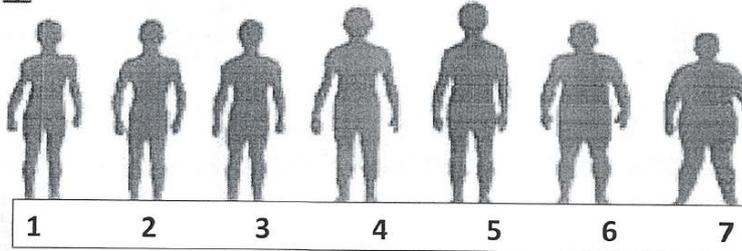
▲男生填寫「身體密碼」學習單

【活動一：身體密碼大探索】：學生因處於身體變化明顯的青春期，所對自己此活動的回應熱烈，參與度高，原本設計是學生自我覺察感受身體，但大部分同學會以開放態度跟同組學生討論，但從學習單以及對自願分享的學生，學生對自己身體自信程度是中等(5-6分居多)，而女生略低於男生，凸顯性別因素是影響學生對身體的評價。

女性



男性



女生填寫「身體真相」學習單

1. 我是  女生  男生

2. 你覺得自己實際的體形是： 5

3. 你覺得自己理想的體形是： 1

4. 你實際和理想的體形，兩者之間有哪些不一樣的地方？為什麼？

① 胖瘦

② 覺得配太胖不好看，覺得瘦一點較好看

1. 我是  女生  男生

2. 你覺得自己實際的體形是： 3

3. 你覺得自己理想的體形是： 1

4. 你實際和理想的體形，兩者之間有哪些不一樣的地方？為什麼？

腿和腰；1的腿比較長大腿也比較細；1的胸也比較飽滿

男生填寫「身體真相」學習單

1. 我是  女生  男生

2. 你覺得自己實際的體形是： 2

3. 你覺得自己理想的體形是： 5

4. 你實際和理想的體形，兩者之間有哪些不一樣的地方？為什麼？

現在太瘦了，想要在壯一點

1. 我是  女生  男生

2. 你覺得自己實際的體形是： 1

3. 你覺得自己理想的體形是： 3

4. 你實際和理想的體形，兩者之間有哪些不一樣的地方？為什麼？

體態，當體重多時，自然能達到平衡，高壯。

【活動二：身體真相追追追(1)】學生思考實際和理想的體形，兩者之間有哪些不一樣的地方？與為什麼？等問題，從學習單的分享中，覺察到學生深受「女生瘦、男生壯」刻板印象影響。需要進一步逼引導學生釐清身體意象的性別迷思。

「身體變變變」討論題目：

1. 你覺得這歌詞內容是不是在描寫女生的身體，為什麼？

是，以歌詞印象來說，歌詞就像在說她。

2. 你認為這首歌詞所描述的內容，可以是男生嗎？為什麼？

可以，因為男生也會希望自己完美。

3. 對於歌詞中有關身體的描述，寫出你的想法：

(1) 請用紅色筆圈選出來你不認同的歌詞，並寫出不認同其中一句歌詞：

~~體態多麼不協調~~  
體態多麼不協調

→不認同的原因是

~~因為在男生的眼中，有一種不協調~~  
整個是個傷害身體的方法，每一種體態加增一點點的

(2) 請改寫左側不認同的歌詞，成為你覺得認同的體型觀念

不~~體態~~體態多麼不協調

「身體變變變」討論題目：

1. 你覺得這歌詞內容是不是在描寫女生的身體，為什麼？

不是，因為不是我們認為形容於女生的，就不可用於男生上。

2. 你認為這首歌詞所描述的內容，可以是男生嗎？為什麼？

可以，同1.題。

3. 對於歌詞中有關身體的描述，寫出你的想法：

(1) 請用紅色筆圈選出來你不認同的歌詞，並寫出不認同其中一句歌詞：

追求完美弧線愛現

→不認同的原因是

沒有所謂的「完美弧線」，只有完美的心理。

(2) 請改寫左側不認同的歌詞，成為你覺得認同的體型觀念

完美弧線不需追求，不需愛現

【活動二：身體真相追追追(2)】學生對於歌曲朗朗上口，但鮮少認真思考歌詞的意涵，引導分組討論以批判性思考歷程，大多學生都能參與討論，但提出想法還較為粗淺，未能達到深度的覺知，未來可於其他性別議題上，在加強學生批判性思考的學習，以具備破除性別刻板與因應性別迷思的素養。

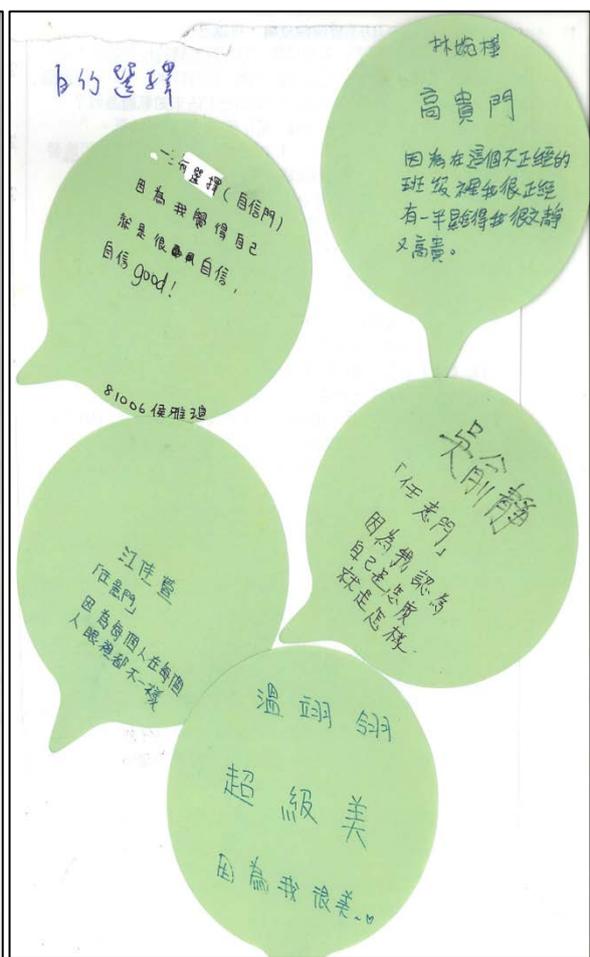
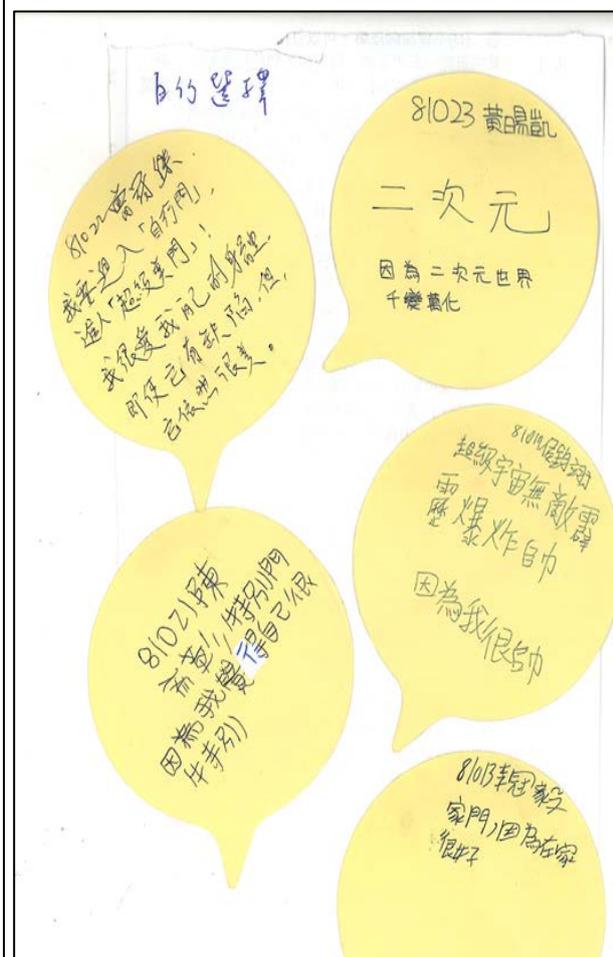
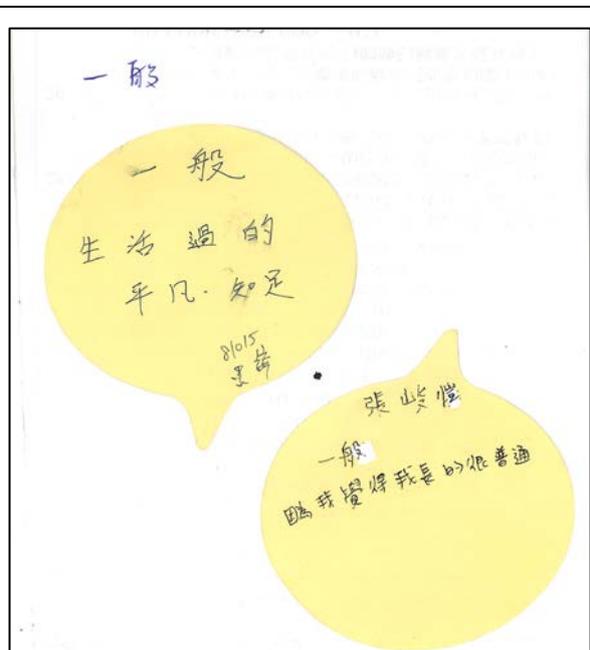
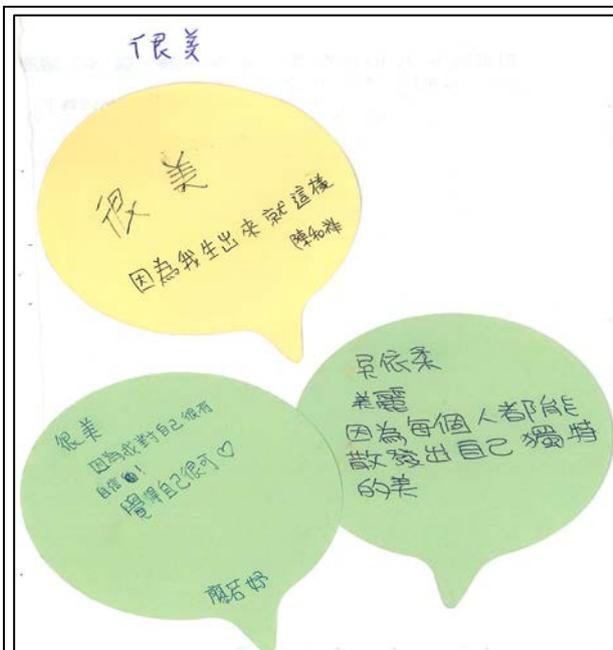
女生完成課前準備「彩繪身體風情畫」學習單



男生完成課前準備「彩繪身體風情畫」學習單



課前準備「彩繪身體風情畫」學習單：學生自畫像大都能呈現「真實」的身體外觀，並無明顯的性別區隔，反映學生裝扮趨於中性，其中有男學生畫出自己平時喜歡穿粉紅色的衣物。



- ▲「Choose Beautiful」學生會走進哪一扇門？走進去的原因或感受？結果：
- (1) 選擇「很美」:男 1+女 3;「一般」:男 4;「自行選擇」:男 8+女 7→男學生還是對「很美」仍有未能突破的限制(認為這是形容女生的)
  - (2) 選擇「很美」學生表示：出生就是這樣、每個人都是獨特的美
  - (3) 選擇「一般」學生表示：平凡知足、普通
  - (4) 選擇「自行選擇」最多，學生能自主詮釋身體意象與感受，呈現多元的身體意識

學生學習心得與感想

|                                      |  |   |
|--------------------------------------|--|---|
| 1. 在課堂中，讓我感受最深刻的內容是…(哪一個影片、學習單、討論…等) | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 彩繪自己的外貌。(我以前沒有看自己這樣仔細)就是不常照鏡子，覺得沒有信心。</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 72變的MV的歌詞內容。大家討論時男生和女生的想法差別很大。</li> </ul>  |
|                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 自己彩繪自畫像並與同組同學分享，重新組合不一樣的自己。</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 影片：麥克傑克森的樣貌與膚色由簡變繁，由黑變白。這就是太在意別人眼光，不接納自己身體意象的表現。</li> </ul>                      |
|                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 身體密碼，讓我覺得更貼近瞭解自己有的和缺少的特質。</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 我印象最深刻的是每個人都能選擇走一般的門或美麗的門，一開始大家都選擇一般的門，但大家都是獨一無二的個體，選擇一般是因為對自己不夠自信而已。</li> </ul> |
|                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 讓自己選很美或一般的門，我覺得每個人都能選很美那扇門，因為大家都是獨一無二的美。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 麥克傑克森的影片和鏡子前的女生讓我覺得不管是男生女生都要對自己的身體有自信。</li> </ul>                                |

- 彩繪自己的外貌，以前沒有看自己這麼仔細，就是不常照鏡子，覺得沒有信心。
- 自己彩繪自畫像，並與同組同學分享，重新組合不一樣的自己。
- 身體密碼，讓我覺得更貼近了解自己有的和缺少的特質。
- 讓自己選很美、一般的門，我覺得每個人都能選很美那扇門，因為大家都是獨一無二的美。
- 72變MV的歌詞內容，大家討論時男生和女生的想法差別很大。
- 影片麥克傑克森的樣貌與膚色，由簡變繁，由黑變白，就是太在意別人眼光，不接納自己身體意象的表現。
- 我印象最深刻的是每個人都能選擇走一般或美麗的門，一開始大家都選擇一般的門，但大家都是獨一無二的個體，選擇一般是因為對自己不夠自信。
- 麥克傑克森的影片和鏡子前的女生，讓我覺得不管是男生或女生都要對自己身體有自信。

|                   |   |  |
|-------------------|---|--|
| 2. 在課堂中，我覺得學習到什麼… | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 在小组裡面我感到很有自信，因為同學說我的樣子很有"特色"耶。</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 原來自己不在乎身材外表，以為男生都會喜歡"美女"(身材好容貌漂亮)結果男生說成"變態"了才重要，人工美女"OUT"。</li> </ul> |
|                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 原來每個人都有屬於自己的打扮，沒有好與不好，每個面貌都是值得被欣賞的。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 不要在乎別人，以前太要喜歡自己的身體，接納、肯定自己，別太在意別人的眼光，因為身體是你的是獨一無二的。</li> </ul>        |
|                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 原來我平時太忽略自己的身體了。</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 學習到每個人的身體都是獨一無二的，只要自己認同自己的身體，就不會太在意別人所說的。</li> </ul>                  |
|                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 別人的樣子不是按別人的想法來定義你，而是自己的感覺最重要。</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 以前都以為自己長得不夠多"男人味"(太矮了)，但現在覺得不管身高是否會長高，就是我的-壹份。</li> </ul>             |

- 在小组裡面我感到很有自信，因為同學說我的樣子很有特色耶。
- 原來每個人都有屬於自己的打扮，沒有好與不好，每個面貌都是值得被欣賞的。
- 原來我平時太忽略自己的身體了。

- 學到人的樣子不是一別人的相法來定義你，而是自己的感覺最重要。
- 原來自己太在乎身材外表，以為男生都會喜歡美女(身材好容貌漂亮的)，結果男生說感覺對了才重要，人工美女 OUT。
- 要喜歡自己的身體，接納肯定自己，別太在意別人眼光，因為你的身體是獨一無二的。
- 學習到每個人的身體都是獨一無二的，只要認同自己的身體，就不會太在意別人說的。
- 以前都以為自己不夠男人味(太矮了)，但現在覺得不管身高是否會長高，它就是我身體一部分。

|                           |   |   |
|---------------------------|---|---|
| 3. 經過這個課程，你想對自己的身體，說些什麼話… | ●活出自己就是一種美麗。<br>(打破對美的刻板印象)             | ●不要在乎別人，以前太刻板的，原來有自己的 style 最重要。              |
|                           | ●做自己好自在，喜歡自己同時也懂得欣賞接納別人                 | ●雖然我的身體天生就有些疾病，但經過那麼多年的陪伴，它已是我生活中的一部分，也使我更堅強。 |
|                           | ●如果身體是伴著人的一輩子，要經常親近它，感受它的美好與獨一無二。       | ●我想對它說：以前對自己的身材、臉蛋都很不滿意，但之後我要對它們更有自信！         |
|                           | ●我想對自己的身體說：我會好好照顧妳的，即使別人不喜歡，我也會喜歡妳、愛護妳。 | ●如果不接納自己與生俱有的身體，就是沒有信心。                       |

- 活出自己就是一種美麗，打破對美麗的刻板印象。
- 做自己好自在，喜歡自己同時也要懂得欣賞接納別人。
- 如果身體是伴著人一輩子，要經常親近它、感受它的美好與獨一無二。
- 我想對自己的身體說：我會好好照顧妳的，即使別人不喜歡，我也會喜歡妳、愛護妳。
- 不要在乎別人，以前太刻板的，原來有自己的 style 最重要。
- 雖然我的身體天生就也疾病，經過這多年的陪伴，它已經我生活中的一部分，也使我更堅強。
- 我想對它說：以前對自己的身材臉蛋都很不滿意，但之後我要對它們更有自信。
- 如果不接納自己與生俱有的身體，借是沒有信心。

#### 教學省思與建議

1. 避免定義式「身體意象」的講述教學，多以學生生活為中心的問題，例如青春期的身體成長與改變、青少年流行的裝扮等、引導學生思考其中的性別與身體的意識。
2. 引導式的覺察(喜歡或想改變身體部分等)、體驗(彩繪自畫像)不宜太快太多的老師主觀陳述，從孩子的想法表露中去釐清與建構性別與身體的意識。
3. 熟悉教學過程與掌握學生可能的反應與提問，事先做好歸納回應的準備，才能招架住引導式教學的學生多元的聲音與意見，並且控制好教學中學生發言討論的秩序與目標。
4. 學生對於影片媒材學習印象深刻，適切的引導與作為教學歸納與總結，可以達到較佳的教學效果。
5. 從學生的身體外觀裝扮大都能以展現突破性別刻板的多元樣貌，但對較為抽象的肯定與接納、尊重與欣賞需要引導與討論，讓孩子發表感受說出想法，以建立較

為具體的身體意象概念。

6. 學生對媒體(歌曲內容與批評女明星身材)呈現的性別意識敏感度較缺乏，去引導學生以自我覺察以及質疑、省思解放、解構重建的多元層次探究歷程，進行媒體識讀的性別與身體意象的學習，以增加孩子性別敏感度與素養去面對生活情境的性別議題。