

# 一年級 健康與體育領域 教學活動設計

設計人：

教學節數：共四節

<b>教學起訖日期</b>		<b>單元名稱</b>	1-4 活出自我亮起來	
<b>能力指標</b>	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。		<b>重大議題</b>	生涯發展教育
			<b>教學準備</b>	
一、教師：印製「少年小明的青春日記」、「自我拼圖」、「生活彩妝大師」學習活動單。蒐集報章雜誌及網路上美容或塑身等廣告數則。指導學生表演「小康的生活札記」與報告「搶救自我大作戰」中的三個故事。 二、學生：準備彩色筆；排演「小康的生活札記」劇；分組蒐集「聽奧金牌選手—溫智璇」、「樂觀自信—鍾欣凌」、「國際頂尖馬拉松好手—林義傑」等事蹟故事。				
<b>月</b>	<b>日</b>	<b>節</b>	<b>教學重點</b>	
		1	了解自我概念的意義。討論青春期的心理與社會關係變化。	
		2	認識自我，建立合宜的自我概念，並選擇適切的方式提升自我概念。	
		3	了解增進自我概念的三種方法，以激發自我潛能與自我實現。	
		4	檢視自我的生活態度，了解樂觀的生活能增進身心健康。學習以積極正向的語言、想法與行動，建立積極的人生觀。鼓勵學生藉由「自我實現計畫書」激發潛能，建立自信與追求成長。	
<b>學習目標</b>				
一、認識青春期心理與社會關係的變化。 二、培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。 三、檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。 四、培養積極樂觀的態度，學習正向語言、態度與行動面對生活。				



教學指導要點	教學時間	教學資源	評量重點
<p><b>搶救自我大作戰</b></p> <p>一、指定小組報告「聽奧金牌選手—溫智璇」、「樂觀表現自我—鍾欣凌」、「國際頂尖馬拉松好手—林義傑」等事蹟或故事。</p> <p>二、藉由小組報告，引導學生參閱課文，說明提升自我、激發潛力的三大原則：自我悅納、合理比較與適切期望。</p> <p>三、教師可製作「搶救自我情境題」字圖卡，引導學生說出改善自我的方法。以下為示範案例：</p> <p>(一) 阿信認為自己身材不像籃球選手一樣高大健壯，而感到垂頭喪氣。</p> <p>(二) 依伶風趣幽默、口才又好，但天生嗓音較低沉沙啞，所以平常很少與人交談，被認為孤僻驕傲。</p> <p>(三) 杰倫每次考試或參加比賽，都認為勢在必得，但經常事與願違，因此覺得自己很沒用。</p> <p>四、請學生根據以上情境題思考，舉手回答情境主角需要哪一帖處方與行動來提升自我、激發潛力以增進自我實現？</p> <p>五、教師歸納學生意見，並鼓勵學生依照「天生我才必有用」、「人比人，氣死人」或「一分耕耘，一分收穫」等指示方式，努力實踐於生活中。</p> <p>六、教師結語：一個人成功與否，不在於他的事業有多大，而是有沒有充分發揮潛能與自我實現。</p> <p style="text-align: center;">（第三節結束）</p>	45'	學習活動單	課前準備 觀察
<p><b>生活量一量</b></p> <p>一、教師以周大觀的生活事蹟引言：每個人具有獨特的自我特質，也同時擁有人生的道路與生活方式的主控選擇權。</p> <p>二、教師說明學習活動單「生活彩妝大師」，請學生思考後，將自己最重視的生活價值以彩色筆畫出來，並寫下重視的原因。</p> <p>三、請兩～三位學生自由發表，分享心得。</p> <p>四、教師說明：學習活動單左邊的生活價值對青少年較有意義，應該付諸行動使其成為生活的一部分。而右邊則容易造成生活挫敗、期望落空，使生活不快樂。</p> <p>五、要追求美好的生活，必須先了解自己生活的現況，根據課本第 46 頁「資訊站」的調查結果，詢問學生是否因為課業、考試、人際關係、金錢或外表等因素，而造成生活上的不快樂？</p> <p>六、請學生舉手回答並統計結果，進一步指出越來越多青少年對生活感到無趣與失望。</p> <p>七、指導學生檢視自己的樂觀指數，依照最近生活的實際情況，回答課本的「生活取向測驗」問卷，並計算每個人的生活樂觀指數。</p> <p>八、教師分別請高分組與低分組的學生，發表對於問卷結果的想法，以及對自己的生活有何影響。</p> <p>九、教師結語：說明樂觀生活態度對身心健康的助益，對於生活有些失望悲觀的學生，鼓勵其改變，以找回自信人生。並強調要時時檢視自己的生活，找出生活不快樂與壓力的來源，就會發現只要想法稍做修正，生活會更樂觀、更自在。</p>	15'	學習活動單	觀察 紀錄 分組討論 實作及表現

教學指導要點	教學時間	教學資源	評量重點
<p><b>生活 go ! go ! go !</b></p> <p>教師舉例「灌籃高手」主人翁櫻木花道在比賽中大喊：「我是天才！」接著就成功灌籃得分，說明生性樂觀的人，因為以「正向語言」鼓勵自己完成夢想。要如何點亮健康的樂觀生活，應培養三種能力：</p> <p>一、運用正向語言與積極行動</p> <p>(一)帶領全班學生有節奏的念出：「我真的很不錯，我真的很不錯，我真的、真的、真的、真的、真的很不錯！」說明這對自我肯定、鼓勵的語句就是「正向語言」，如「我很棒」、「我真的很不錯」。而當你心中響起「我真笨」、「我做不到」等語句，就稱為負向語言。</p> <p>(二)請學生拿出空白紙張，寫下自己經常在生活出現的正向與負向語言，並回想一下：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.這些話常在何種情境出現？</li> <li>2.對自己的表現有何影響？</li> <li>3.請幾位學生分享，教師並歸納補充：用正向語言並不表示一定會成功、有好的結果，但可以有激勵作用，讓你更有信心、努力突破心理障礙。要有積極的行動去執行，積極正向的語言才會有意義。</li> </ol> <p>二、以積極的想法面對問題</p> <p>(一)教師提出一個情境：下一節課，數學老師臨時要考上星期教過的公式，面對這種情況，你有什麼想法？請學生自由回答。</p> <p>(二)將學生回答的看法寫在黑板上，引導學生區分積極的看法與消極的看法。</p> <p>(三)教師說明當學生遇到難題時，若以消極的態度面對，常會不自覺的危害身心健康。</p> <p>(四)指導學生在空白紙張上畫出自己的自畫像。將自畫像撕成碎片，再依原來的模樣黏貼在學習活動單上。請學生思考，已經撕毀的自畫像，還可以貼回原來的樣子嗎？平常哪些行為等於在撕毀這張自畫像？</p> <p>(五)請學生分享心得，並鼓勵學生以課本所列舉的五項原則面對問題，避免造成身心傷害。</p> <p>三、增進正向的生活經驗</p> <p>(一)進行接龍遊戲「我的快樂哪裡來？」，請學生輪流接龍，說出生活中哪些活動或情境，可以產生快樂的正向感受？學生自由回答。</p> <p>(二)教師整理回答內容，引導學生要以健康活動來增進生活樂趣，而非只是追求新鮮刺激，或滿足好奇虛榮的短暫快感。</p> <p>教師結語：人生是黯淡或光亮，完全靠自己的主導與創造。檢視自己的特質與生活態度，主動開展樂觀希望的新人生，並時常運用正向語言，建立積極健康的人生觀。</p>	20'		觀察 實作及表現
<p><b>自我實現動起來</b></p> <p>一、教師介紹課文兩則青少年壯遊臺灣的新聞事件，並請學生思考有哪些願望國中時期希望達成。</p> <p>二、教師可鼓勵學生藉由填寫「自我實現計畫書」的過程，開始逐步思考自己想達成的目標，激發潛能、建立自信與追求成長。</p> <p>(第四節結束)</p>	10'		分組討論 實作及表現

1 - 4



## 少年小明的青春日記

\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_

「小明！你還在浴室裡嗎？唉唷！快出來啦！我要進去刷牙，我快遲到了！」聽到姐姐在外面不停的敲門，小明才心不甘、情不願的把門打開。

自從小明臉上冒出第一顆青春痘後，每天都盯著鏡子不放，早上出門前待在浴室很久不說，還常常偷姐姐的保養品去「照顧」自己的臉，讓姐姐真是又好笑又好氣。小明不但在書包裡放鏡子，連尺上都貼上小小的鏡面，讓自己可以一面上課、一面觀察自己的臉。

除此之外，小明也越來越關心自己的身材，他到處打聽長高的方法，同學們給的建議小明一律當做圭臬般奉行，反而是父母說的話卻沒什麼在意。小明和他的死黨常常會在下課時，一面上廁所，一面互相比來比去，看看自己的陰莖發育是否正常；他們還喜歡坐在樓梯上聊天，順便觀看路過的女同學，品頭論足，有時說說黃色笑話，日子過得十分輕鬆自在。

但是，生活中仍有讓小明覺得心煩的地方，例如：課業壓力很大，每天總有寫不完的功課、有考不完的考試，沒辦法打球運動，更別說想跟同學出去玩，一定就就會被父母問東問西的，使得他心情很煩燥；而且小明暗戀同班的小娟，但是又不敢和她說話，所以小娟對他不熟悉，更別談有好感了，心裡非常沮喪。

如果你是小明，你會怎麼解決這些問題呢？

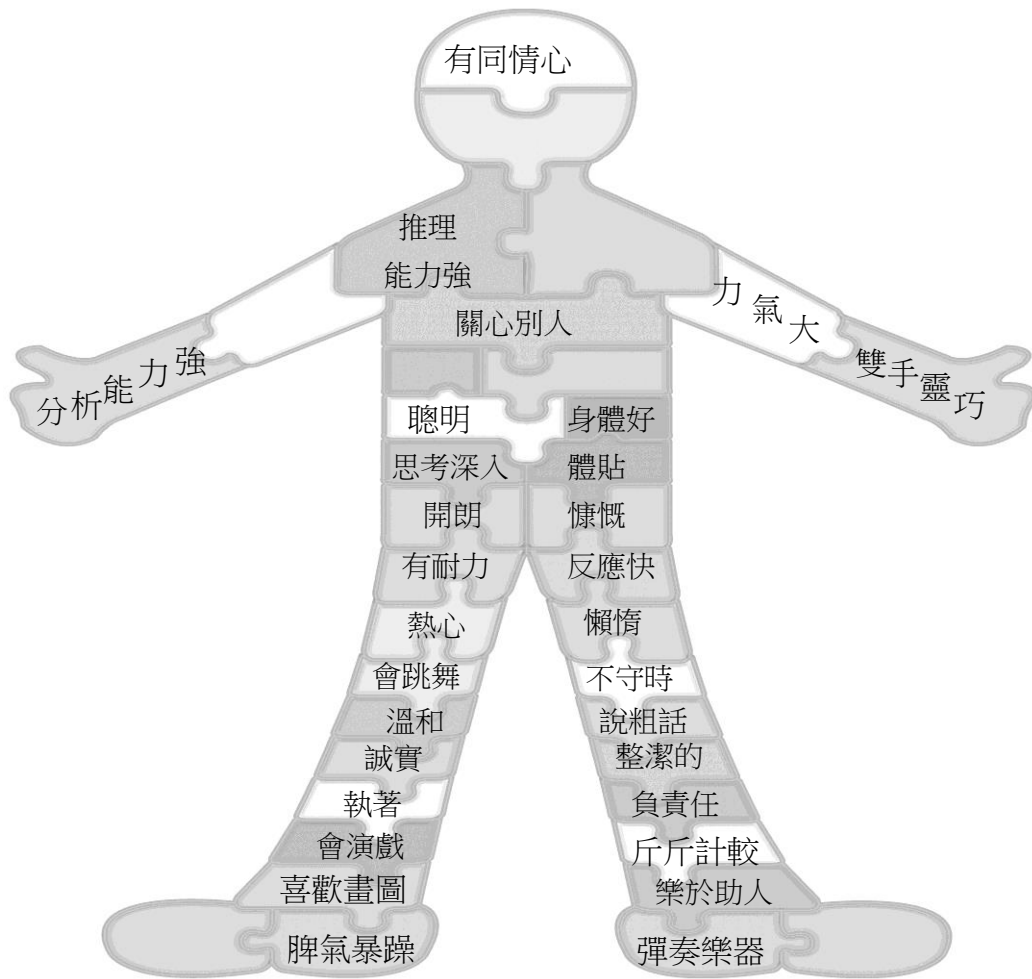




\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_

在這個世界上，沒有一個人完全的像你，因此每個人都是獨一無二的。「一樣米養百樣人」，無論你是高矮胖瘦、智愚美醜，別人可能比你好、也可能比你差，但你卻是無人可取代的。

現在，你可以動手拼湊一個你：在以下「自我拼圖」人形圖示中，將你自認的特點圈畫出來，沒有列出的特點則填在人形空格處，仔細拼湊出你的全貌。



一、想一想，有哪些特質是你想要改變的？

-----

二、你會如何改善呢？

-----



\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_

輕輕揮灑年輕的色彩，讓青春不要留白，你要如何彩妝生活呢？以彩色筆塗上你最重視的三項人生價值，並寫出原因(若你重視的人生價值沒有列出，請填寫在空格中)。

受大家歡迎良好  
人際關係

考試 100 分  
學業成績進步

沒有代溝  
家庭關係和諧

頭好壯壯  
身心健康快樂

陶醉愛河裡  
有正點的男朋友或  
女朋友。

做大官享特權  
有權利有名望

努力打工  
錢多多不用愁

炫、酷、ㄅㄨㄛ  
追求時髦趕流行



● 選擇這些人生價值是因為：

---



---



---



---



\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_

影 部	聲 部
1.下課時間，小康在運動場和其他同學打球，有一位同學跑到他身邊……	旁白：今年就讀國中一年級的小康，功課普通，但美術、體育方面表現都不差，頗受同學的歡迎，是一個快樂的國中生。 同學：嗨！小康，告訴你一個好消息，這次教室布置比賽，我們班得到第一名，你可是最大功臣喔！ 小康：真的嗎？真是太棒了！
2.小康顯得非常高興，此時，隔壁班的小萱正從遠處走近他……	旁白：小康非常高興，此時看到自己非常欣賞的女生——隔壁班的小萱學從遠處走來，心中不禁撲通撲通的跳著。因為前幾天曾經寫過一封信給她，表達希望與小萱做朋友的心意。
3.當小萱與其他兩位女同學經過小康的身邊時……	旁白：小康鼓起勇氣向小萱打招呼 小康：嗨！小萱，妳好！我寫的信你……有……沒(有點結巴) 小萱：(有點嘻笑的說)對不起喔！你長的太抱歉，身材不夠壯，穿著不 fashion，還戴個土里土氣的眼鏡，實在是遜斃了！ 同學：(呵呵大笑)
4.小康羞愧的快步跑開……	旁白：此時小康覺得很沒有面子，立刻跑開，眼中含著淚水，心中對自己說…… 小康：(哽咽的說)我真的像小萱說的那麼糟、一無是處嗎？剛才恨不得挖個洞鑽進去！
5.小康放學回到家，仍悶悶不樂，對媽媽準備點心也無動於衷……	旁白：小康放學回到家後，還是悶悶不樂，對著媽媽所準備的點心發呆，媽媽叫了他好幾聲，他也無動於衷…… 媽媽：小康！發生了什麼事？你怎麼失魂落魄的？
6.小康激動的大叫……	小康：都是妳啦！把我生得這麼普通，身材矮小，又老是買一些土里土氣的衣服給我穿，害我被同學取笑！實在太丟臉了，明天叫我怎麼去上學呢？
7.小康在房間裡，躺在床上，用棉被蒙著自己的頭……	旁白：如果你是劇中的小康，你會有什麼感受？會不會產生像他一樣的反應？或如果你是他的朋友你會如何安慰他？