台南市立龍崎國民中學 112 學年度第 一 學期 一 年級 健體 領域教學活動設計

<table>
<tr><td>單元名稱</td><td colspan="3">第一單元 第四章 活出青春的光彩</td></tr>
<tr><td>教材來源</td><td>康軒版一年級教材</td><td>教　師</td><td>蔡秀敏</td></tr>
<tr><td colspan="4">教　學　重　點</td></tr>
<tr><td colspan="4">一、藉由特質樹的活動，讓每個學生都能認真發掘自己的特質及優缺點。
二、藉由活動，讓學生了解自己不為人知的一面，每個人要懂得發揮自己的優點，接納或修正自己的缺點。</td></tr>
<tr><td>教學準備</td><td colspan="3">教師準備：
1.準備艾瑞克森的認同理論
2.準備馬斯洛的需求理論
學生準備：
1.閱讀課文中的內容。</td></tr>
<tr><td>教學資源

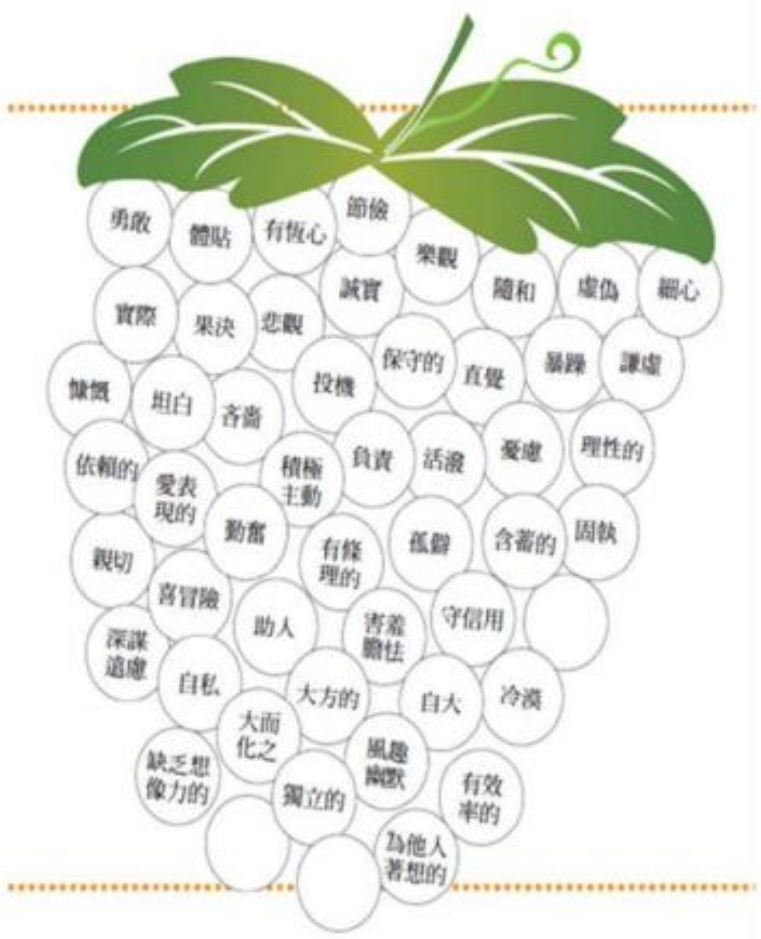
（參考網站、書目）</td><td colspan="3">一、書籍：
《圖解自我探索與成長》邱珍琬著， (2017)。五南文化。
二、網站：
衛生福利部國民健康署健康九九網站 https://health99.hpa.gov.tw/
特質樹　www.bgp.kh.edu.tw</td></tr>
<tr><td>核心素養與議題融入</td><td>學習表現</td><td colspan="2">學習內容</td></tr>
<tr><td>核心素養項目
A1 身心素質與自我精進
B1 符號運用與溝通表達
B3 藝術涵養與美感素養

核心素養具體內涵
健體-J-A1
健體-J-B1
健體-J-B3

議題融入
【生涯規劃教育】
涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</td><td>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。
2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。
2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。
3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</td><td colspan="2">Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。
Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</td></tr>
<tr><td colspan="4">學　習　目　標</td></tr>
<tr><td colspan="4">1.了解自我概念形成的因素。
2.認識自己，建立合宜的自我概念，並選擇適切的方式增進自我概念。
3.肯定自己的價值，樂於嘗試提升自我價值的方法，以激發自我潛能與實現自我。
4.學習以積極正向的想法、語言、行動和生活經驗，建立健康樂觀的生活態度。
5.設定學習目標，建立自信與追求成長，實現心中的理想。</td></tr>
</table>

教學指導要點（活動流程）	教學時間	評量方式
第一節課 **一、我的心走向** 1.實作：請學生分享自己目前的心理轉變。 2.說明：青少年的行為或想法，背後往往反映他們成長時的心理需要或心理特點，例如 注重自我形象、尋求獨立自主、重視朋友的認同、對新事物感到好奇、勇於冒險嘗試、感情豐富，情緒易波動等。 3.講解：要健康度過狂飆青春期，每個人都必須培養自尊、自信，建立良好人際關係，學習妥善處理情緒，學習紓壓技巧。 **二、自我認同** 1.提問：詢問學生是否了解自己？ 2.說明：教師說明艾瑞克森的認同理論，並強調自我認同是青少年階段最重要的任務。 **三、特質樹** 1.說明：教師說明運用特質樹的活動來認識自己。 2.實作：請學生選出特質樹上與自己最相近的形容詞，並分析自己對自己的看法。 3.歸納：希望能藉由這樣的活動，每個同學都能認真發掘自己的特質及優缺點。 **四、總結** 教師說明透過蒐集他人「眼中的自己」可對於自我產生更深的理解，並提醒學生一定要確認別人的回饋是客觀且誠懇，否則容易造成錯誤的假象。 第一節結束	10' 10' 20' 5'	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能認真回應教師的提問。 1.實作：是否能認真回應教師的提問。 1.實作:是否能認真完成特質樹學習單(附件一)
第二節課 **一、我喜歡現在的我** 1.說明：教師說自我認同高的人，除了能了解自己是怎樣的人之外，還能欣賞自己的優點，接受自己的缺點。 **二、正向思維** 1.接受自己的全部，無論優點或缺點，無論成功或失敗。 2.無條件接受自己，接受程度不以自己是否做錯事，而有所改變。 3.喜歡自己，肯定自己的價值，有愉快感和滿足感。 **三、散發我的光和熱** 1.說明：教師說明自我實現的重要性。 提問：你們知道該怎麼做才能實現自我？ 2.學生分享：學生自由回答與分享。 3.教師分享：教師分享國家體操教練林育信的完美落地。 4.提問 ：請學生分析林育信具有那些自我特質及如何發揮這些特質實踐夢想。 **四、總結** 教師說明自我實現的方法—建立人生目標、樂觀面對人生、主動幫助別人、培養興趣與嗜好。藉由這個活動，同學可以看見你不為人知的一面，每個人只要懂得發揮自己的優點，接納或修正自己的缺點，人人都有成功的機會。 第二節結束	10 10 20 5	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能認真回應教師提問。 1.觀察：是否能認真聆聽。 1.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能認真回應教師提問。

附件一: 班級:_____ 姓名:_____ 座號:_____



★詢問同學，請他們從特質樹找三個形容詞描述自己，透過這個練習，你也許會發現「你眼中的自己」和「別人眼中的自己」有些不同。

同學 1:_____

對我的形容_____、_____、_____

同學 2:_____

對我的形容_____、_____、_____

★看完同學對自己的形容後，思考一下和自己認為的特質有哪些相同和差異之處?你會如何看到這些差異呢?

相同處:_____

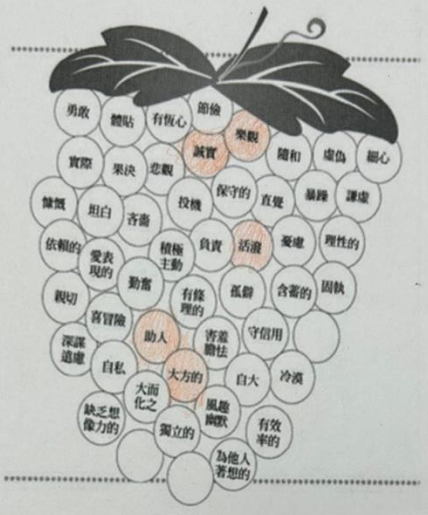
相異處:_____

如何看待差異:_____

_____

附件一：

班級：七忠　姓名：張中允　座號：2



★詢問同學，請他們從特質樹找三個形容詞描述自己，透過這個練習，你也許會發現「你眼中的自己」和「別人眼中的自己」有些不同。

同學1：林佳蓉

對我的形容 守信用、自大、樂觀

同學2：朱軒佑

對我的形容 誠實、助人、大方

★看完同學對自己的形容後，思考一下和自己認為的特質有哪些相同和差異之處?你會如何看到這些差異呢?

相同處：誠實、助人、大方的、樂觀

相異處：守信用、自大

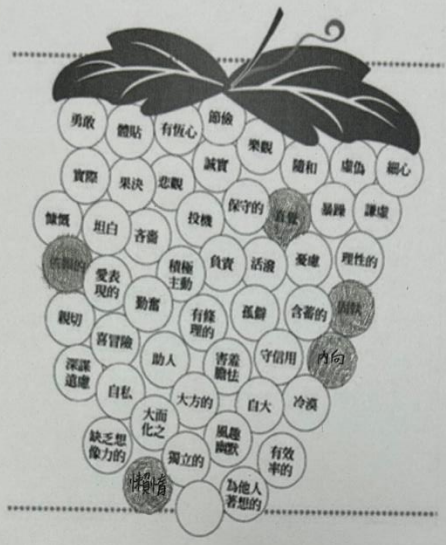
如何看待差異：同學對我的看待者陡女子的，所以我要繼續持續。

有不好的我會改掉不要太自大。

good.

附件一：

班級：七忠　姓名：盧品瑄　座號：6



★詢問同學，請他們從特質樹找三個形容詞描述自己，透過這個練習，你也許會發現「你眼中的自己」和「別人眼中的自己」有些不同。

同學 1：許瑀庭

對我的形容 大方、誠實、體貼

同學 2：宥熏

對我的形容 大方、助人、漂亮

★看完同學對自己的形容後，思考一下和自己認為的特質有哪些相同和差異之處？你會如何看到這些差異呢？

相同處：沒有

相異處：大方、誠實 體貼、大方、助人、漂亮

如何看待差異：同學寫出的優點我並不覺得我具備它們，我會努力改變自己。

good!

附件一:　　班級:七忠　姓名:許瑞庭　座號:5



貌

★詢問同學，請他們從特質樹找三個形容詞描述自己，透過這個練習，你也許會發現「你眼中的自己」和「別人眼中的自己」有些不同。

同學 1:陳宥勳

對我的形容可愛、活潑、細心

同學 2:盧怡璇

對我的形容活潑、搞笑、樂觀

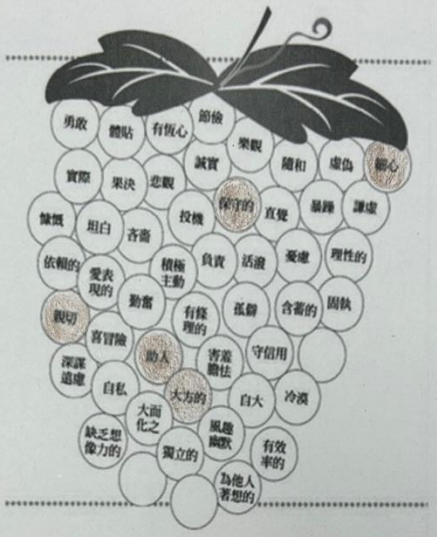
★看完同學對自己的形容後，思考一下和自己認為的特質有哪些相同和差異之處?你會如何看到這些差異呢?

相同處:樂觀、活潑

相異處:細心

如何看待差異:覺得自己沒有細心，做事還要再更細心。ok!

附件一:　　班級: 七忠　　姓名: 陳宥勳　　座號: 8



★詢問同學，請他們從特質樹找三個形容詞描述自己，透過這個練習，你也許會發現「你眼中的自己」和「別人眼中的自己」有些不同。

同學 1: 林侍蓉

對我的形容 樂觀、帥氣、勇敢

同學 2: 瑞庭

對我的形容 大方、助人、節儉

★看完同學對自己的形容後，思考一下和自己認為的特質有哪些相同和差異之處?你會如何看到這些差異呢?

相同處: 助人、大方

相異處: 樂觀、帥氣、勇敢、節儉

如何看待差異: 在同學的眼中我有許多優點，我會繼續保持。 OK!







