

公視兒少教育資源網

小公視多元節目徵選 | 教案徵選格式

一、設計理念：

本課程設計以青春期的身體意象與媒體素養為主軸，結合公視兒少教育資源網—青春發言人的節目與實際情境演練，幫助學生從迷思中覺察自我、從媒體中看清現實，學習以同理心接納自己與他人身體的獨特性。透過討論、角色扮演與資料庫探索，引導學生具備辨識錯誤訊息的能力，建立正向的自我認同，培養面對青春挑戰的自信與思辨力。

二、教學流程：

活動一名稱：迷思雷達偵測器

時間：15 分

學生透過舉手表達自己曾聽過或相信的身體意象迷思，如「胸部越大越漂亮」、「陰毛多就不乾淨」等，再搭配《青春發言人 | 性要怎麼教？》節目片段，引導他們討論媒體如何潛移默化自己的想法。小組選擇一則迷思深入探討其影響，引導學生思考自我身體價值與媒體訊息的可信度。

活動二名稱：眼見真的為憑嗎？

時間：20 分

透過修圖範例與節目《青春發言人 | 18 不禁！謎片秘辛大公開！》中導演訪談片段，讓學生理解螢幕上呈現的「理想身體」多數是經過選角與包裝後的結果。學生討論媒體如何形塑審美標準與身體焦慮，再觀看《我的美我相信》廣告實驗影片，強調每個人都值得擁有自信與多元的身體美感。

活動三名稱：青春不尷尬劇場

時間：25 分

小組抽卡演出青春常見的尷尬情境，如月經外漏、被取笑生殖器官、長輩探問身體隱私等，透過角色扮演練習理解與支持他人，並討論「你希望別人怎麼對待你？你能怎麼回應朋友？」教師總結青春生理變化皆為正常，並提供冷靜應對策略，讓學生學習情緒調節與自我接納。

活動四名稱：身體地圖資料庫

時間：20 分

學生先討論自己會從哪些管道獲取青春知識，再由教師介紹結合數位素養與性平資源的自製網站—身體地圖資料庫，學生自由探索資訊後票選出最有感的網站，並分享學習心得與觀點。課後延伸以 4F 學習單（事實、感受、發現、未來）引導孩子反思，並養成課後仍能持續自主學習的能力。

三、教學設計與流程					
領域 / 科目		健康與體育	設計者		
實施年級		六年級	李鵬后		
課程名稱		廣告沒說的青春秘密	實施學校		
班級人數		30 人	教學節次		
		2 節，共 80 分鐘			
設計依據					
總綱核心素養		A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養			
領綱核心素養		健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。			
學習重點	學習表現	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。			
	學習內容	Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。			
議題融入	議題	性別平等教育			
	學習主題	生理性別、性傾向、性別特質與性別認同多樣性的尊重。 科技、資訊與媒體的性別識讀。			
	實質內涵	性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 性 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。			
教學設備/資源		教學簡報、投影螢幕、情境卡、身體地圖資料庫、4F 學習單			
使用的公視影片		《青春發言人 性要怎麼教？你關心過身體下面的事嗎？》 《青春發言人 18 不禁！謎片秘辛大公開！》			
學習目標					
1. 能辨識青春期常見的身體意象迷思，並學習以正向態度看待身體變化與個體差異。 2. 能分析媒體與謎片選角過程中的身體標準，並理解這些形象可能與現實不符。 3. 能透過角色扮演練習同理與支持青春期尷尬情境的因應方式。 4. 能運用數位資源主動學習正確的青春身心發展知識，並反思媒體訊息的可信度。					

教學活動設計																				
教學活動內容及實施方式	時間	備註																		
活動一：迷思雷達偵測器 1. 教師逐一出示下表中青春期常見的身體意象迷思，請學生舉手表示曾經聽過、看過或相信的句子，每揭示一則迷思後，教師立即說明該迷思的可能誤導來源，如媒體審美、網路訊息、社群濾鏡或色情片中的錯誤呈現。有助學生意識許多似是而非的觀念，其實來自不具科學根據或偏頗價值的訊息，引發學生去思考該如何辨別訊息來源、覺察錯誤信念。 <table border="1"> <thead> <tr> <th>迷思句子</th><th>常見誤導來源</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>胸部越大越漂亮</td><td>媒體審美、廣告</td></tr> <tr> <td>陰莖越長越有男子氣概</td><td>同儕比較、網路</td></tr> <tr> <td>胸部兩邊不對稱是異常的</td><td>缺乏生理知識</td></tr> <tr> <td>陰毛多就是髒</td><td>美妝宣傳</td></tr> <tr> <td>陰莖彎是壞掉了</td><td>色情片誤導</td></tr> <tr> <td>女生有體毛就是不乾淨</td><td>審美刻板印象</td></tr> <tr> <td>長得不夠瘦與白＝不夠好看</td><td>社群濾鏡文化</td></tr> <tr> <td>月經來就一定會情緒暴走</td><td>性別偏見</td></tr> </tbody> </table> 2. 播放公視影片《青春發言人 性要怎麼教？》其中片段（約 2 分 46 秒開始到結束），節目指出青少年對性器官大小與外貌的想像，可能多來自媒體錯誤訊息。 3. 分成小組選擇上述一則迷思討論：這個說法可能讓人有什麼樣的感覺？會怎麼影響一個人的自信心？教師可提問思考句型如下－ ● 這些說法讓你對自己身體有什麼感受？ ● 誰告訴你這些觀念？可信嗎？ ● 我們可以怎麼樣幫助自己或朋友脫離這些迷思？	迷思句子	常見誤導來源	胸部越大越漂亮	媒體審美、廣告	陰莖越長越有男子氣概	同儕比較、網路	胸部兩邊不對稱是異常的	缺乏生理知識	陰毛多就是髒	美妝宣傳	陰莖彎是壞掉了	色情片誤導	女生有體毛就是不乾淨	審美刻板印象	長得不夠瘦與白＝不夠好看	社群濾鏡文化	月經來就一定會情緒暴走	性別偏見	15 分	《青春發言人 性要怎麼教？你關心過身體下面的事嗎？》
迷思句子	常見誤導來源																			
胸部越大越漂亮	媒體審美、廣告																			
陰莖越長越有男子氣概	同儕比較、網路																			
胸部兩邊不對稱是異常的	缺乏生理知識																			
陰毛多就是髒	美妝宣傳																			
陰莖彎是壞掉了	色情片誤導																			
女生有體毛就是不乾淨	審美刻板印象																			
長得不夠瘦與白＝不夠好看	社群濾鏡文化																			
月經來就一定會情緒暴走	性別偏見																			
活動二：眼見真的為憑嗎？ 1. 藉由教學簡報的修圖照片，提問學生「你覺得螢幕上的人為什麼都要讓自己特別瘦？特別壯？皮膚特別光滑？」 2. 播放公視影片《青春發言人 18 不禁！謎片秘辛大公開！》其中片段（從開始播到 3 分 40 秒左右結束），導演提到 A 片選角會刻意挑選身材特殊、性器官突出的演員，是因為觀眾愛看。另外，導演也強調在 A 片	20 分	《青春發言人 18 不禁！謎片秘辛大																		

中會出現的狀況很多都是演員演出或假裝的情形，且許多畫面是剪接出來的，並不真實。如果把 A 片當成學習來源，不但容易產生錯誤期待，模仿不當還可能對身體造成傷害，因此需要建立正確、安全的身體知識。 3. 請孩子們回答為什麼導演會挑選「那樣的身體」？如果我們一直看這些網路上的影片或照片，會產生什麼錯誤想像？ 這些影像是否也讓你對自己的身體感到壓力？教師可著重在引導孩子去想一想為什麼媒體裡的外貌都有特定形象？那些畫面是真實還是設計出來的？如果我不符合那些標準，還值得被喜歡嗎？藉由以上討論學生能理解媒體中出現的「理想身體」往往來自特定選角標準，不等於真實世界。 4. 播放化妝品廣告所做的街頭實驗影片《美從來不只一種，不做別人規定的樣子》，有些人對外表的焦慮從小就開始，他們有時會忽視自己的美，然而美麗不該是單一狹隘的標準，讓學生理解每個人的身體都有自己獨特的美，不需要符合別人規定的模樣。		公開！》 《美從來不只一種，不做別人規定的樣子》
活動三：青春期不尷尬劇場 1. 教師出示三種情境卡，讓小組用抽卡方式，透過角色扮演來練習面對與處理青春期常見的尷尬生理或社會情境。 情境一： 小明的朋友在聊天的過程中，對方常常都會開玩笑提到誰的陰莖的比較大，甚至會因此取笑他，這種情況該怎麼辦？ 情境二： 小玲的月經突然來了，她的裙子後面出現一塊血漬，直到同學提醒她才發現。 情境三： 你的父母或長輩在親戚聚會或學校門口大聲聊天問你：「最近有長鬍子嗎？」或是「你來月經了嗎？」 2. 看完戲劇後全班回饋，哪些小組設計的反應是你最喜歡或最不喜歡的？如果你是當事人，你最希望被怎麼對待？當朋友遇到尷尬狀況，我們能怎麼溫柔地幫忙？強調過程中對他人的理解、保護、協助是重點，而不是尷尬或取笑。	25 分	

辨識造假情形，鼓勵學生建構更全面的身體知識，培養辨識力與自我接納，協助他們以正向態度迎接青春期的變化。

二、情境演練促進同理與自信，學生回饋最有共鳴

角色扮演的設計讓學生將抽象的性別議題與尷尬情境具象化，特別是在月經來潮、被開黃腔等劇場中，學生能代入角色並練習回應方式，事後紛紛回饋「如果真的發生了，我不會那麼慌張」，活動不僅培養了處理技巧，也增強了學生的情緒調節與人際同理。

三、資料庫探索延伸學習，公視資源成為學生最愛

在「身體地圖資料庫」活動中，學生普遍對公視兒少教育資源網給予高度評價，特別是《青春發言人》節目中的討論型影片，學生表示這些影片「講了平常不敢問的事」，覺得內容實用且親近，這也顯示學生具備主動學習的潛力，只要有友善且可信的平台，就能有效延伸學習。

其他參考資料：

我的美我相信《美從來不只一種，不做別人規定的樣子》影片

<https://www.youtube.com/watch?v=aSCSh0U1s-A>

身體地圖資料庫網頁

<https://forms.gle/bffapWdp2kPvupbM8>