

一、設計理念：

六年級的學生在邁入青春期的過程中，越來越重視自己的外表，以及他人看待自己外表的想法。搭配學校畢業照拍攝等活動，用一節課的時間和學生聊聊對外表的看法。

透過《青春發言人 | 四星對於外表我有問題！》了解我們對外表的想法，其實可能是源於哪些思考背景或社會訊息，再使用「4F 思考法」練習檢視自己對外表的感受，重新詮釋看待外表的角度，並期待做出實際行動改變，使學生都能看見自己的美！

二、教學流程：

活動一名稱：對於外表我有問題！

時間：10 分鐘

觀看影片：《青春發言人 | 四星對於外表我有問題！》並進行省思及提問。你最不滿意自己的哪些部位呢？

為什麼會比較自己與他人的外貌？

覺得好看的想法是誰告訴我們的？

活動二名稱：4F 思考法

時間：25 分鐘

以小組共同的外貌困擾或是其中一位同學的外貌困擾做練習。

事實：不喜歡那些外表？被批評過甚麼外表？

感受：照鏡子時、別人說我時我的心情如何？

發現：喜歡我的它們是怎麼想的...。

未來：可以如何改變自己的想法、消化別人的批評、其他的優勢

活動三名稱：綜合活動

時間：5 分鐘

老師邀請學生一起思考：

你是誰？想要成為怎樣的人？

你的價值由誰定義？我們該如何看待自己與他人的外貌？

三、教學設計與流程

領域/科目	綜合	設計者	林育萱
實施年級	六年級	教學節次	共計一節課
課程名稱	看見自己的美		
教案實施情形	<input checked="" type="checkbox"/> 1.本教案已實際教學實施 (1)實施時間：2022/9/26 (2)實施課程名稱：看見自己的美 <input type="checkbox"/> 2.本教案尚未實際教學實施		
設計依據			
核心素養	總綱核心素養	A1 身心素質與自我精進	
	領域核心素養具體內涵	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。	
學習重點	學習表現	● 1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。	
	學習內容	<ul style="list-style-type: none"> ● Aa-III-1 自己與他人特質的欣賞及接納。 ● Aa-III-2 對自己與他人悅納的表現。 	
議題融入	實質內涵	● 生命教育	
	學習主題	● 生 E6 從日常生活中培養道德感以及美感，練習做出道德判斷以及審美判斷，分辨事實和價值的不同。	
教材來源	自編及公視兒少教育資源網影片		
教學設備/資源	投影設備(電子白板)		
使用的公視影片	《青春發言人 四星對於外表我有問題！》 《青春發言人 改變你看自己的角度》		
學習目標			
<ul style="list-style-type: none"> ● 能覺察對自己不喜歡外貌的感受。 ● 能對自己的外貌有新的發現，並且嘗試發展新的想法或行動。 ● 能與同學合作討論完成 4F 思考法練習單 			

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
<ul style="list-style-type: none"> ● 引起動機 一、觀看影片：《青春發言人 四星對於外表我有問題！》00:00~00:46 二、提問「你最不滿意自己的哪些部位呢？」 教師先分享自己不喜歡的部位，再請學生輪流分享。 	5 分鐘	
<ul style="list-style-type: none"> ● 發展活動 三、引導討論 「為什麼...的才是好看的外貌？」 「為什麼我們會比較自己與他人的外貌？」 「覺得...比較好看的想法是誰告訴我們的？」 	5 分鐘	
<p>四、繼續觀看影片，看看四星怎麼解釋</p> <p>五、4F 思考法：以小組共同的外貌困擾或是其中一位同學的外貌困擾做練習。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 事實 <ul style="list-style-type: none"> 「我不喜歡自己的哪些外表？」 「我曾經被別人怎樣批評過外表？」 2. 感受 <ul style="list-style-type: none"> 「當我照鏡子看到自己的這個外表時，我有什麼感覺/心情？」 「當別人這樣說我時，我有的心情如何？」 3. 發現：觀看影片《青春發言人 改變你看自己的角度》 <ul style="list-style-type: none"> 「其實我的這項外表，他也有其他的面向...」 「原來在喜歡我的人眼中，他們覺得我...」 4. 未來 <ul style="list-style-type: none"> 「我可以怎麼改變對自己的想法？」 「面對他人的惡意批評，我可以怎麼做？」 「我有其他哪些的優勢？」 	25 分鐘	

● 綜合活動

5 分鐘

六、總結

我到底是誰？我想要成為怎樣的人？我的價值由誰定義？我們該如何看待自己與他人的外貌？

實施成果：

以下附圖為 7 組學生討論的成果，因學生皆使用鉛筆書寫，掃描檔案無法清楚顯示，所以將學生的書寫內容一字不漏地轉為電子檔。

<p>1. 事實 「我不喜歡自己的哪些外表？」 「我曾經被別人怎樣批評過外表？」</p> <p>身高 嬌小</p> 	<p>2. 感受 「當我照鏡子看到自己的這個外表時，我有什麼感覺/心情？」 「當別人這樣說我時，我有什麼心情如何？」</p> <p>1 自卑 2 沮喪 難過</p> 	<p>1. 事實 「我不喜歡自己的哪些外表？」 「我曾經被別人怎樣批評過外表？」</p> <p>1 單雙眼皮 2 不好看</p> 	<p>2. 感受 「當我照鏡子看到自己的這個外表時，我有什麼感覺/心情？」 「當別人這樣說我時，我有什麼心情如何？」</p> <p>我覺得還好，但如果是小輪輸的話，我會傷心想哭</p> 
<p>3. 發現 「其實我的這項外表，他也有其他的面向…」 「原來在喜歡我的人眼中，他們覺得我…」</p> <p>1 可愛、不容易撞到人 2 友善、溫和</p> 	<p>4. 未來 「我可以怎麼改變對自己的想法？」 「面對他人的惡意批評，我可以怎麼做？」 「我有其他哪些的優勢？」</p> <p>1 把便條紙貼在鏡子上，寫「Run every day」 2 無須理會 3 眼睛大</p> 	<p>3. 發現 「其實我的這項外表，他也有其他的面向…」 「原來在喜歡我的人眼中，他們覺得我…」</p> <p>很特別</p> 	<p>4. 未來 「我可以怎麼改變對自己的想法？」 「面對他人的惡意批評，我可以怎麼做？」 「我有其他哪些的優勢？」</p> <p>1 讓我的朋友們誇我 2 噲回去 3 腳長</p> 
<p>1. 事實 「我不喜歡自己的哪些外表？」 「我曾經被別人怎樣批評過外表？」</p> <p>身高太矮</p> 	<p>2. 感受 「當我照鏡子看到自己的這個外表時，我有什麼感覺/心情？」 「當別人這樣說我時，我有什麼心情如何？」</p> <p>難過！</p> 	<p>1. 事實 「我不喜歡自己的哪些外表？」 「我曾經被別人怎樣批評過外表？」</p> <p>身高→再高一點 體重→再重一點 (瘦)</p> 	<p>2. 感受 「當我照鏡子看到自己的這個外表時，我有什麼感覺/心情？」 「當別人這樣說我時，我有什麼心情如何？」</p> <p>羞愧 會很不爽，把他罵死</p> 
<p>3. 發現 「其實我的這項外表，他也有其他的面向…」 「原來在喜歡我的人眼中，他們覺得我…」</p> <p>很友善</p> 	<p>4. 未來 「我可以怎麼改變對自己的想法？」 「面對他人的惡意批評，我可以怎麼做？」 「我有其他哪些的優勢？」</p> <p>1 吃更多 2 跑步</p> 	<p>3. 發現 「其實我的這項外表，他也有其他的面向…」 「原來在喜歡我的人眼中，他們覺得我…」</p> <p>我覺得有雙眼皮很羨慕</p> 	<p>4. 未來 「我可以怎麼改變對自己的想法？」 「面對他人的惡意批評，我可以怎麼做？」 「我有其他哪些的優勢？」</p> <p>1 有自信一點 2 不理他 3 我有雙眼皮</p> 
<p>1. 事實 「我不喜歡自己的哪些外表？」 「我曾經被別人怎樣批評過外表？」</p> <p>身高，希望可以長高</p> 	<p>2. 感受 「當我照鏡子看到自己的這個外表時，我有什麼感覺/心情？」 「當別人這樣說我時，我有什麼心情如何？」</p> <p>外表和身高不協調</p> 	<p>1. 事實 「我不喜歡自己的哪些外表？」 「我曾經被別人怎樣批評過外表？」</p> <p>身高</p> 	<p>2. 感受 「當我照鏡子看到自己的這個外表時，我有什麼感覺/心情？」 「當別人這樣說我時，我有什麼心情如何？」</p> <p>難過、沮喪、自卑</p> 
<p>3. 發現 「其實我的這項外表，他也有其他的面向…」 「原來在喜歡我的人眼中，他們覺得我…」</p> <p>地震時，躲桌子下，不會撞倒</p> 	<p>4. 未來 「我可以怎麼改變對自己的想法？」 「面對他人的惡意批評，我可以怎麼做？」 「我有其他哪些的優勢？」</p> <p>面對他人的惡意批評，不要理會，做自己最好</p> 	<p>3. 發現 「其實我的這項外表，他也有其他的面向…」 「原來在喜歡我的人眼中，他們覺得我…」</p> <p>可愛</p> 	<p>4. 未來 「我可以怎麼改變對自己的想法？」 「面對他人的惡意批評，我可以怎麼做？」 「我有其他哪些的優勢？」</p> <p>1 有自信一點 2 跟大人說</p> 
<p>1. 事實 「我不喜歡自己的哪些外表？」 「我曾經被別人怎樣批評過外表？」</p> <p>身高太嬌小</p> 	<p>2. 感受 「當我照鏡子看到自己的這個外表時，我有什麼感覺/心情？」 「當別人這樣說我時，我有什麼心情如何？」</p> <p>難過、沮喪</p> 	<p>3. 發現 「其實我的這項外表，他也有其他的面向…」 「原來在喜歡我的人眼中，他們覺得我…」</p> <p>眼睛很漂亮</p> 	<p>4. 未來 「我可以怎麼改變對自己的想法？」 「面對他人的惡意批評，我可以怎麼做？」 「我有其他哪些的優勢？」</p> <p>為了長高，每天去跑步，且多吃一點。</p> 

教學心得與省思：

面對不喜歡的外表，有不同的反應

從討論及學習單書寫中可以發現，每位同學在面對自己不喜歡的外表時，有不同的情緒及反應。有的同學會是難過、沮喪，也有同學屬於憤怒、想要反抗。這次採用討論的方式，較可惜無法看見每個同學自己思考的歷程，有些同學也可能不敢在同學面前講出內心真正最在意的點。但結語時提醒同學，老師只是教大家一個換角度思考的方法，大家都可以在自己嘗試看看！

同學之間的討論成為教材

學生在分享自己不喜歡的外表時，可以看出他們是真的很在意這些事情，有類似煩惱的同學也會很有共鳴的附和。也有遇到同樣一個身體部位，兩位同學不喜歡自己的長相，卻互相羨慕對方的長相，雙眼皮的同學希望自己是單眼皮，單眼皮的同學又希望自己是雙眼皮。這時剛好是一個很好的教材，讓他們知道原本的自己其實就很好的，自己不喜歡的反面可能是別人夢寐以求的外表。

自信養成必須不斷的自我增強

一節課的討論是遠遠不足的，在課程結束後，還是會在校園生活中，聽到同學間的對話，有意無意的反應出對自己外表的情緒。像是便服日時，還是可以聽到女生之間討論自己的打扮輸了誰；運動比賽時，身高較嬌小的同學就會希望自己能長高一點。作為師長只能一次又一次的鼓勵學生看見自己的亮點，希望能讓他們有一天也能打從心底看見自己的美。

參考資料：

議題融入說明手冊 (moe.edu.tw)

十二年國民基本教育課程綱要 (moe.edu.tw)

十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校-綜合活動領域