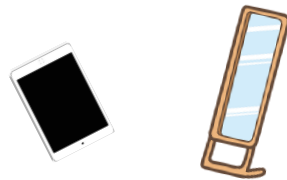


臺北市第 25 屆中小學及幼兒園教育專業創新與行動研究徵件



作品名稱：虛你實鏡 —透過自我覺察技能理解身體 意象的影響

組別：國中組

徵件類別：專業創新經驗分享類

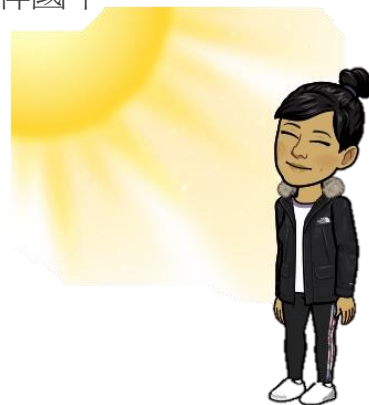
徵件主題：課程教學及評量

領域：健康與體育領域

作品網路序號：1133423505001

送件學校名稱：臺北市立石牌國中

作者姓名：邱寵萱、吳凱雯



摘要

虛你實鏡--透過自我覺察技能理解身體意象的影響

臺北市立石牌國民中學 邱寵萱、吳凱雯

眼球世代的孩子伴隨多人的目光與網民的評論長大，希冀學生能在這個時代，打開心眼，運用健康認知，了解自己、理解自己，在自己的心中，奠基健康身體意象的一把尺，即使外界風言風語、五花八門，也能時時關照自己真心所想。

人生很長，學習是無垠無涯，期盼能透過教學協助學生建立健康自尊，在珍愛自己的前提下，無論世界如何變化，都能回歸自我，思辨自己想要什麼、需要什麼、合適什麼。

從嬰兒期至老年期，我們的身形和外貌會隨年齡和生命事件有所變化，因此了解自己的改變、思考自己所希望的方向，然後能在生活中平衡盼望與現實，進行合適自己的健康自我管理。

此教案主要呈現人與食物課程中建立健康身體意象的議題，能透過自我覺察技能理解自己對身體、身形與外貌的感受及其影響因素，進一步能在觀察自己、省思自己與理解自己後建立健康的身體意象，並進行健康自我管理。

關鍵字：自我覺察、身體意象、健康自我管理

壹、教學活動主題：

十二年國民基本教育課程綱要中健康與體育領域健康教育科的教學內容共有九個次項目，而此次教學重點介入議題為九年級的「人與食物」。此教案主要呈現人與食物課程中建立健康身體意象的議題，能透過自我覺察技能理解自己對身體、身形與外貌的感受及其影響因素，進一步能在觀察自己、省思自己與理解自己後建立健康的身體意象，並進行健康自我管理。

貳、教學緣起：

【眼球時代】

台灣知名網球女選手謝淑薇曾說：「如果不能左右他人，至少不讓自己被輕易的影響。」「你需要的是與自己和解，而不是他人的理解。」

網路時代、3C 時代來臨後，分享生活似乎是許多新世代的日常，而從小到大這個世代的孩子們也在許多眼光中成長，多言多語的評論、酸民網民的回應常常是衝擊自尊與自信的因素。因此在健康教育的教學中非常重視自我覺察技能的學習，希冀學生能在眼球世代，打開心眼，運用健康認知，了解自己、理解自己，在自己的心中，奠基健康身體意象的一把尺，即使外界風言風語、五花八門，也能時時關照自己真心所想。

【回歸自我】

動畫「美女與野獸」中提到：「不要只看外表，美，是由內而外散發出來的。」

動畫「料理鼠王」中提到：「別讓任何人用出身定義你，你唯一的限制只有你的靈魂。」

身體意象意為每個人對於身體、身形、外貌、五官都可能有不同的想法和感覺，這些感受可能來自於自己的認識或解讀他人的評價。而人生很長，學習是無垠無涯，應該在教學與生活中協助學生建立健康自尊，在珍愛自己的前提下，無

論世界如何變化，都能回歸自我，思辨自己想要什麼、需要什麼、合適什麼。透過課程中虛擬的「你」以及實際「鏡」中的樣貌，自我省思其中差異及影響因素，進一步釐清對於身體意象的想法。

【自我管理】

模特兒艾希莉葛萊漢 (Ashley Graham) 曾說：「*It doesn't matter if you're a size 2 or 22, you can be healthy as long as you're taking care of your body.*」(只要你能照顧好自己的身體，你穿 XS 號或 XL 號一點也不重要。)

生活不僅有學習與考試，從兒童期進到青少年期，再向前至成年期，漸漸地要學習自我管理，不僅要管理時間、金錢、行程等等，更重要的是要健康自我管理。從嬰兒期至老年期，我們的身形和外貌會隨年齡和生命事件有所變化，因此了解自己的改變、思考自己所希望的方向，然後能在生活中平衡盼望與現實，進行合適自己的健康自我管理。

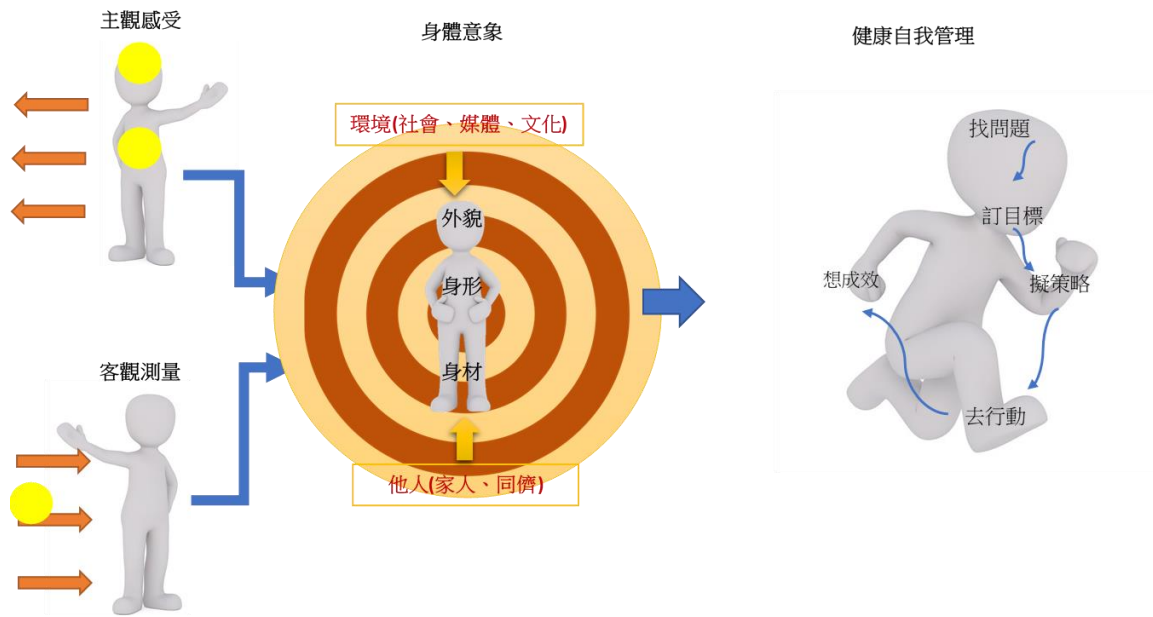
參、教學活動對象：九年級。

肆、教學活動時間：6 節課。

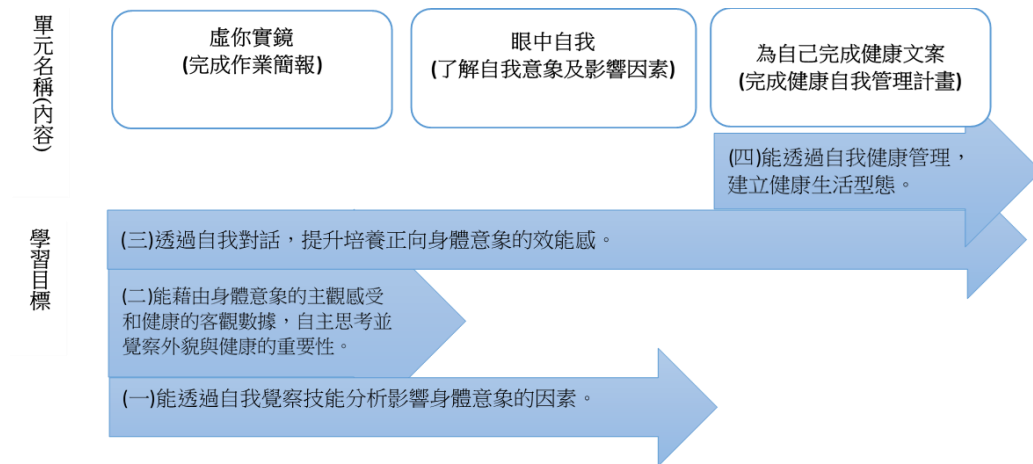
伍、教學理念與架構：

自我覺察技能屬於適應和自我管理能力(人與自己)層面，是所有生活技能中最基本的學習，在學習與演練同理心、有效溝通、做決定、問題解決、倡議宣導、自我管理等等技能前，皆須先理解自己的感受、信念、價值觀、態度、目標、動機和行為(龍芝寧，106)。在身體意象的教學中，除了健康客觀數據的測量與解讀，更重要的是主觀的感受、想法及價值觀，而在此時，自我覺察的教學是非常重要的。

****教學理念****



****教學架構****



陸、教學目標：

一、十二年國教學習重點

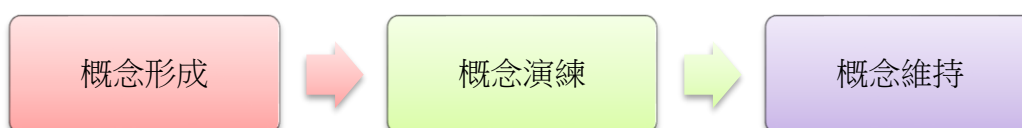
健康與體育領域	學習表現	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和 生活技能。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	核心素養	<p>健體-J-A2</p> <p>具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B3</p> <p>具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p>
	學習內容	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。		

二、學習目標

(一) 能透過自我覺察技能分析影響身體意象的因素。
(二) 能藉由身體意象的主觀感受和健康的客觀數據，自主思考並覺察外貌與健康的重要性。
(三) 透過自我對話，提升培養正向身體意象的效能感。
(四) 能透過自我健康管理，建立健康生活型態。

柒、教學方法

一、生活技能教學 (高松景，2019)



自我覺察：七年級及八年級時，學生已經在「健康飲食」與「性教育」的教學中，建立自我覺察的概念。在此課程中，教師先解說學習的目標為「觀察自己、省思自己、了解自己、理解自己」，接下來引導學生演練自我覺察技能，透過思辨和理解「理想中的自己」和「真實中的自己」的差異，發掘可能的影響因素，進一步思考身體意象對自我的影響力和重要性。

二、資訊融入教學：讓學生使用 iPad 中的虛擬人物 APP，完成「理想中的自己」畫像，再下載「虛你實鏡」簡報，填入測量的健康數據及完成自我省思的歷程。

捌、教學活動設計

教學歷程				
學習目標	教學活動	教學資源	時間	評量
<p>【準備活動】</p> <p>一、教師準備：</p> <p>(一) 健康教育課本(康軒版)。</p> <p>(二) 「虛你實鏡」簡報。</p> <p>(三) 「虛你實鏡」學生作業簡報。</p> <p>(四) 「虛你實鏡—談身體意象」學習單。</p> <p>(五) 皮尺、體重計、體脂計、鏡子、平板車。</p> <p>(六) 「為自己完成健康文案」學習單。</p> <p>二、學生準備：</p> <p>(一) 可預先準備個人照片(或課堂現場拍攝)。</p> <p>(二) 思考理想中的自己模樣。</p>				

虛你實鏡				
(一)	<p>【引起動機】</p> <p>一、教師詢問學生「如何看待自己外表」對於生活與學習的重要性。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 小叮嚀：教師可以從學生生活經驗中提問，例如：當游泳課時，對於自己的身形不滿意時，可能會遇到的學習阻礙。 <p>二、待學生回應後，教師統整解說如何看待自己的外表可能會影響個人對自我的看法與解讀，有時會影響自尊與人際互動。</p> <p>三、教師說明學習身體意象的目標：能觀察自己的外表、測量自己的健康數據，進一步能省思自己對於身形、身材、外貌的看法和感受，然後能了解自己想要成為的樣貌，理解並規劃自己的生活型態與健康自我管理方向。</p>	健康教育課本(康軒版)。「虛你實鏡」簡報。	15'	學生能回應教師提問。
(一)	【教學活動一】理想中的自我	健康教育課本(康軒版)。「虛你實	45'	學生能完成「虛你實鏡」作業簡報
(二)	一、教師請學生使用平板下載「虛你	實鏡」學生作業簡報，並解說登入學校帳號後可以隨時編輯自己		
(三)				

	<p>的簡報，以及說明繳交簡報的方式。</p> <p>二、教師解說作業簡報：第一部分請學生思考理想中的自己樣貌，然後透過虛擬人物 APP，完成「理想中的自己」，並剪貼於簡報中，解析原因。</p>	<p>鏡」簡報。</p> <p>「虛你實鏡」學生作業簡報。</p> <p>平板車。</p>		(含理想中自己的設計)
(二) (三)	<p>【教學活動二】鏡中自我</p> <p>一、教師引導學生分組完成測量真實中的健康數據(BMI、腰臀比、體脂率)並張貼於簡報中，進一步解說各數據代表的意義和內涵。</p> <p>二、教師請學生使用平板拍攝一張個人全身照片，並張貼至簡報中。</p>	<p>「虛你實鏡」簡報。</p> <p>「虛你實鏡」學生作業簡報。</p> <p>平板車。</p> <p>皮尺、體重計、體脂計、鏡子。</p>	45'	學生能完成「虛你實鏡」作業簡報(含健康數據測量與解讀)
(一) (二) (三)	<p>【評量與總結】</p> <p>一、教師引導學生透過解析自己認為「理想中的自己」和「鏡中自己」的差異，以及可能造成的原因，釐清自己如何看待自己的外貌、身形與身材。</p>	<p>「虛你實鏡」學生作業簡報。</p> <p>平板車。</p>	30'	學生能完成「虛你實鏡」作業簡報

眼中自我				
(一)	【引起動機】	「虛你實	5'	學生能分
(三)	一、教師透過私下詢問，讓願意分享理想中自己的學生上台分享 APP 製作的結果與分析。	鏡」簡報		享製作成 果與想 法。
(一)	【教學活動一】思辨自我	「虛你實	10'	學生能回
(三)	<p>一、教師請學生用一句話形容自己的外貌，藉此讓學生嘗試用文字描述自己的身體意象(若考量隱私，可讓學生寫於課本中，若有學生願意也可分享)。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 小叮嚀：教師可以舉例，像 是我覺得自己雖然平凡，但 很耐看；我長得很高……。 <p>二、教師請學生用一句話形容自己的身體，藉此讓學生思考除了外表外，如何看待自己的健康。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 小叮嚀：教師可以舉例，像 是我身體很強壯；我身體好 虛……。 <p>三、教師詢問學生是否滿意自己的外表。</p> <p>四、教師播放廣告，解說美是主觀的感受和客觀的經驗綜合而來，每</p>	鏡」簡報		應教師提 問。

	<p>一個人都有自己的美，端看自己是否能由內而外的欣賞、理解，或遇到同理的人。</p>			
(一) (三)	<p>【教學活動二】長大的自己</p> <p>一、教師詢問學生是否聽過其他人說過自己「應該長成……」。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 小叮嚀：教師可以引導學生回想他人是否說過「你是男生，應該要長的……」、「妳是女生應該不要長的……」、「你的家人都……，你應該要長的……」。 <p>二、教師詢問學生希望自己長成什麼模樣。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 小叮嚀：教師引導學生思考希望 18 歲的自己、30 歲的自己是長成什麼模樣。 <p>三、教師播放廣告，解說我們對於未來的自己有想像，只要持續增加能量，時時反思、覺察，有機會變成自己希望成為的樣子。</p>	「虛你實鏡」簡報	10'	學生能回應教師提問。
(一) (三)	<p>【教學活動三】身體意象</p> <p>一、教師解說身體意象的內涵。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 小叮嚀：教師可以透過不斷 	「虛你實鏡」簡報	20'	

	<p>提問、回應、總結、延伸思考，讓學生有更多的啟發。</p> <p>例如：小時候的偶像是？國小大家都喜歡的人是什麼樣子？</p> <p>二、教師透過讓學生猜測芭比娃娃的標準樣貌為何，進一步解析美的多元面貌。</p>  <p>三、教師透過詢問學生海報中的共同點，進一步解說當我們建立健康的身體意象，便不易受到媒體、社會訊息而影響。</p>  <p>四、教師總結個人對自己的看法會隨成長和時間而改變。</p>			<p>學生能回應教師提問。</p>
<p>(一)</p> <p>(三)</p>	<p>【教學活動四】身體意象的影響因素</p> <p>一、教師解說影響身體意象的因素。</p>	<p>「虛你實鏡」簡報</p>	<p>30'</p>	<p>學生是否能專注聆</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● 小叮嚀： <ul style="list-style-type: none"> (一)家人親友的影響：教師可引導學生回想過年時親朋好友的說法。 (二)同儕的影響：教師可引導學生思考平時是否會非常在意朋友同學對於自己的評論。進一步透過象限圖，鼓勵學生慢慢朝向第一象限(了解自己，喜歡自己)。 (三)社會文化的影響：教師透過小短片引導學生思考不同文化審美觀不同。 (四)媒體的影響：教師透過媒體不同的迷思，澄清學生對於媒體內容的價值觀。 			聽或提出疑問。
(一) (三)	<p>【評量與總結】</p> <p>一、教師藉由「你不必活成別人喜歡的模樣」，解說這世代的他們會遭遇的目光，須心中有一把健康身體意象的尺，時時覺察、理解自己現況及所想要的，才能活出理想中的自己。</p> <p>二、教師藉由學生檢視作業簡報時，可進行簡易個別訪談，更進一步</p>	<p>「虛你實鏡」簡報</p> <p>「虛你實鏡—談身體意象」學習單</p>	15'	學生能回應教師提問。

	<p>了解學生對於身體意象的看法。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 延伸活動：因故未完成簡報者，完成「虛你實鏡—談身體意象」紙本學習單。 			
為自己完成健康文案(此課程設計於會考後執行)				
(三)	【引起動機】	康軒課本	5'	
(四)	一、教師透過說明每一天都是一個新的開始，每一個階段都是一個結束與開始，引導學生思考在覺察自己的身體意象後，要在未來的生活中如何健康自我管理。			
(三)	【教學活動一】為自己完成健康文案	康軒課本	20'	學生能完成「為自己完成健康文案」學習單。
(四)	<p>一、教師藉由課本上的三個個案解說健康自我管理的方向與策略。</p> <p>二、教師進一步透過解析偏激的減重或增重方式，引導學生思考健康的影響。</p> <p>三、學生透過完成「為自己完成健康文案」，演練健康自我管理流程的前三步驟。</p>	「為自己完成健康文案」學習單。	15'	
(三)	【評量與總結】	「為自己完成健康文案」學習單。	5'	學生是否願意分享。
(四)	一、教師鼓勵願意分享的學生進行課堂展演，並引導學生可於畢業後至下一個階段學習前，練習執行策略並評價成效。			

玖、教學評量

一、教學評量對應學習目標檢核表

領域核心素養	具體指標內涵(學習目標)	評量方式	達成	
			是	否
健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理解決體育與健康的問題。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	1. 能透過自我覺察技能分析影響身體意象的因素。	<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 學習單	~	
	2. 能藉由身體意象的主觀感受和健康的客觀數據，自主思考並覺察外貌與健康的重要性。	<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 學習單	~	
	3. 透過自我對話，提升培養正向身體意象的效能感。	<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 學習單	~	
	4. 能透過自我健康管理，建立健康生活型態。	<input type="checkbox"/> 學習單	~	

二、學習評量工具使用說明

(一)「虛你實鏡」作業簡報

<p>班級：</p> <p>座號：</p> <p>姓名：</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">理想中的自己</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; height: 100px; width: 100%;"></div> <p style="text-align: right; font-size: 8px;">虛擬自己</p> </div> <div style="width: 50%;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> 我想要我的頭髮是： 因為： </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> 我想要我的臉是： 因為： </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 我想要我的身材是： 因為： </div> </div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">真實的自己</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; height: 100px; width: 100%;"></div> <p style="text-align: right; font-size: 8px;">脫下口罩拍照</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>我的身高是：<input style="width: 100%;" type="text"/></p> <p>我的體重是：<input style="width: 100%;" type="text"/></p> <p>我的BMI是：<input style="width: 100%;" type="text"/></p> <p>我的腰圍是：<input style="width: 100%;" type="text"/></p> <p>我的臀圍是：<input style="width: 100%;" type="text"/></p> <p>我的腰臀比是：<input style="width: 100%;" type="text"/></p> <p>我的體脂率是：<input style="width: 100%;" type="text"/></p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">理想中的自己</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; height: 100px; width: 100%;"></div> </div> <div style="width: 10%; text-align: center;"> <p style="font-size: 8px; color: red;">差異小1至差異大10分</p> <p>↔</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">真實的自己</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; height: 100px; width: 100%;"></div> </div> </div>
<p style="text-align: center;">為什麼會有這樣的差異？</p> <p style="text-align: center; font-size: 8px; color: green;">影響小10~10影響大 正面影響OR負面影響</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 家人親友對於你的身體意象影響程度。 <input style="width: 40px;" type="text"/> <input style="width: 40px;" type="text"/> <small>(如何影響，請描述：)</small> 2. 同儕對於你的身體意象影響程度。 <input style="width: 40px;" type="text"/> <input style="width: 40px;" type="text"/> <small>(如何影響，請描述：)</small> 3. 社會文化對於你的身體意象影響程度。 <input style="width: 40px;" type="text"/> <input style="width: 40px;" type="text"/> <small>(如何影響，請描述：)</small> 4. 媒體對於你的身體意象影響程度。 <input style="width: 40px;" type="text"/> <input style="width: 40px;" type="text"/> <small>(如何影響，請描述：)</small> 	<p>對於身體意象及身體的滿意度，我還想說：</p>

(二) 「虛你實鏡—談身體意象」學習單

班級： 座號： 姓名：

虛你實鏡—談身體意象

請就自己的想法與過往經驗，回答以下問題：

1. 你最滿意自己身體的哪一個部分？
2. 你最不滿意自己身體的哪一個部分？
3. 我的外貌常被稱讚的部分是？大多是誰會這樣說？
4. 家人會如何形容你的外貌？
5. 同儕會如何形容你的外貌？
6. 對你來說，美的定義是？有誰是你認為美的對象？(同學？明星？)
7. 對你來說，你提出這些美的定義是從哪裡來？

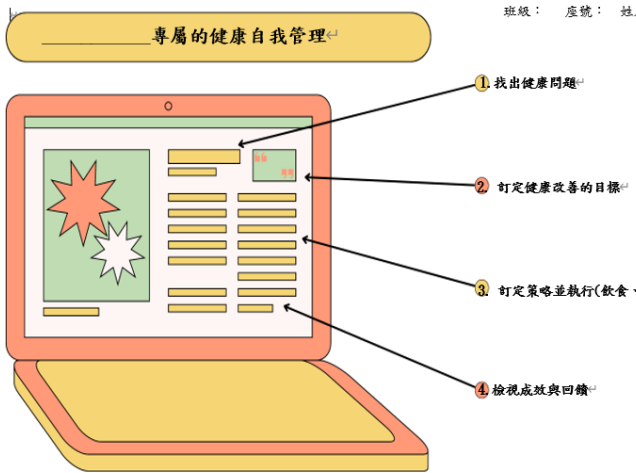
找到什麼才是自己想要的，活成自己喜歡的模樣。
(作者：謝靜涵「你不必活成別人喜歡的模樣」)

(三) 「為自己完成健康文案」學習單

為自己完成健康文案⁴¹

班級： 座號： 姓名：⁴²

專屬的健康自我管理⁴³



1. 找出健康問題⁴⁴
2. 訂定健康改善的目標⁴⁵
3. 訂定策略並執行(飲食、運動、生活作息)⁴⁶
4. 檢視成效與回饋⁴⁷

三、學習評量標準

【健康正向態度】--「虛你實鏡」作業簡報

參考心測中心評量標準

次主題/等級	A	B	C	D	E
健康正向態度	能主動培養個人的健康信念，形塑健康價值觀，以建立個人生活情境的高度自我效能。	能培養個人的健康信念，形塑健康價值觀，以建立個人生活情境的自我效能。	能傾向培養個人的健康信念，形塑健康價值觀，建立個人生活情境部分的自我效能。	經引導後能傾向培養個人的健康信念，形塑健康價值觀，建立個人生活情境有限的自我效能。	未達 D 等級。
本評量 評分指引	能透過主動解析「理想中的自己」和「真實中的自我」差異與影響因素，進一	能於引導後解析「理想中的自己」和「真實中的自我」差異與影響因素，進一	能夠大致解析「理想中的自己」和「真實中的自我」差異與影響因素，進一步自	僅能解析部分「理想中的自己」和「真實中的自我」差異與影響因素，較無法透	未達 D 等級。

	步自我對話提高建立健康身體意象的效能感。	步自我對話提高建立健康身體意象的效能感。	我對話關於身體意象的看法。	過自我對話釐清關於身體意象的看法。	
說明	能完成所有簡報，且能分析差異與影響因素，並清楚寫出對於身體意象的正向看法。	能完成所有簡報，且能分析差異與影響因素，並清楚寫出看法。	能完成所有簡報，但僅能簡易分析差異與影響因素，無法清楚寫出看法。	能完成所有簡報，但無法分析差異與影響因素，也無法清楚寫出看法。	能完成部分簡報。

【生活技能】--「虛你實鏡—談身體意象」學習單

參考心測中心評量標準

次主題/等級	A	B	C	D	E
生活技能	能流暢地演練自我調適、人際溝通互動、決策	能正確地演練自我調適、人際溝通互動、決策	能大致正確地仿照自我調適、人際溝通互	能有限地仿照自我調適、人際溝通互	未達 D 等級。

	與批判的 技能，展 現解決健 康問題的 完整能 力。	與批判的 技能，展 現解決健 康問題的 基本能 力。	動、決策 與批判的 技能，展 現解決健 康問題的 基本能 力。	與批判的 技能，展 現解決健 康問題的 部分能 力。	
本評量評 分指引	能流暢地 演練自我 覺察技 能。	能正確演 練自我覺 察技能。	能大致正 確演練自 我覺察技 能。	能有限地 演練自我 覺察技 能。	未達 D 等級。
說明	能完成學 習單 7 題。	能完成學 習單前 6 題。	能完成學 習單前 5 題。	僅能完成 學習單前 2 題。	未達 D 等級。

【生活技能】--「為自己完成健康文案」學習單

參考心測中心評量標準

次主題/等 級	A	B	C	D	E
生活技能	能流暢地 演練自我 調適、人 際溝通互 動、決策 與批判的	能正確地 演練自我 調適、人 際溝通互 動、決策 與批判的	能大致正 確地仿照 自我調 適、人際 溝通互 動、決策	能有限地 仿照自我 調適、人 際溝通互 動、決策 與批判的	未達 D 等級。

	技能，展現解決健康問題的完整能力。	技能，展現解決健康問題的基本能力。	與批判的技能，展現解決健康問題的基本能力。	技能，展現解決健康問題的部分能力。	
本評量評分指引	能流暢地演練自我管理技能。	能正確演練自我管理技能。	能大致正確演練自我管理技能。	能有限地演練自我管理技能。	未達 D 等級。
說明	能完成自我管理技能前三步驟，並於第三步驟提出多元策略，及提出檢視成效的方法。	能完成自我管理技能前三步驟，並於第三步驟提出多元策略。	能完成自我管理技能前三步驟。	僅能完成自我管理技能前二步驟。	未達 D 等級。

壹拾、 教學實施

一、教學活動歷程



圖片說明：學生於測量完相關健康數據時，可以參考課本健康數據的說明。



圖片說明：學生於健康教育教室使用身高體重計、體脂計、全身鏡等相關器材。



圖片說明：教師藉由「虛你實鏡」簡報，解說身體意象的影響因素並引導學生思考。



圖片說明：教師藉由「虛你實鏡」簡報，解說身體意象的影響因素並引導學生思考。

二、教學活動簡報

虛你實鏡

(身體意象、健康體態)

實際的自己
看見的自己
了解的自己
理想中的自己

理想中的自己

先在瀏覽器進入自己的gmail。
開啟Airdrop，接收老師檔案
另存為Google Drive
瀏覽編輯，隨作隨存

照鏡：_____
原鏡：_____
姓名：_____

理想中的自己

步驟1：
請完成一個「理想中」虛擬的自己！

Bitmoji

我的身高是：
我的體重是：
我的腳是：
我的髮型是：
我的瞳色是：
我的膚色是：
我的體態是：

請儲存下來，
檔名：班級號碼姓名
例如：92901

真實中的健康數據

真實的自己

步驟2：
請完成電子版學習單！

BMI - 體重 (kg) / 身高 ² (m ²)		男性		女性	
年齡	BMI	過輕 (BMI < 18.5)	正常 (BMI 18.5-24.9)	過重 (BMI ≥ 25)	肥胖 (BMI ≥ 30)
13	15.7	15.7	18.5	24.9	29.9
14	16.0	16.0	18.5	24.9	29.9
15	16.4	16.4	18.5	24.9	29.9
16	16.8	16.8	18.5	24.9	29.9

BMI	BMI 分類	
	男性	女性
18.5以下	17-20%	20%以上
18.5-24.9	20-27%	30%以上

▲表1-2-2 理想及肥胖體態判斷範圍表

體態計算

標準：BMI 18.5-24.9
肥胖：BMI ≥ 25
過重：BMI ≥ 30

理想中的自己

真實的自己

為什麼會感到不自在？

眼中自我

【自我思考】

用一句話形容自己的身體！

用一句話形容自己的外貌！

你對自己的外表滿意嗎？

我應該要長成……？

我希望我的模樣是……？

解讀他人對自己的想法，
不同於，而這些感覺，
自我對身體的認識

身體意象 (body image)

小時候的玩具是？

幼稚園的偶像？

因小時候大家喜歡的人是什麼樣子？

也可能因性別、年齡、重要他人想法及社會價值觀 (social values) 不同而有所變化。

芭比 (Barbie) 將不再只擁有一種體態。

2024 動漫展 參展確定!!
2/1 - 2/5

動漫角色和背景的共同性和差異

◎一個人對於外貌、身體的觀念會影響個體

◎每個人對自己身高、體型、臉等外在特徵的滿意度會隨著個人成長及時間演變而改變。

影響身體意象因素

影響因素

- 一、家人親友的影響
- 二、同儕的影響 (從眾效應)
- 三、社會文化的影響
- 四、媒體的影響 (媒體亂象)

<p>* -家人親友影響-</p>	<p>有點過家人親友對於身體及外貌的討論嗎?</p> <p>這晚上到底 到底穿什麼 才對真心! 天好冷了 穿褲囉!</p> <p>你們不是覺得好嗎? 怎麼你這麼瘦? 那沒有吃飽? 女生不要太高傲!</p>	<p>* -同儕影響-</p>
	<p>* -社會文化影響-</p>	<p>陰區天才... 網紅... 諷刺...</p> <p>-媒體影響-</p>
<p>一、媒體創造流行趨勢</p> <p>多巴胺穿搭 (Dopamine Dressing) 「多巴胺」流行成癮</p>	<p>二、媒體畫面並非真實</p>	<p>三、媒體形塑刻板印象(stereotype)</p> <p>身材 性感 高雅</p> <p>請問這些是什麼廣告?</p>
<p>三、媒體形塑刻板印象(stereotype)</p> <p>知性 內斂 高雅</p> <p>請問這些是什麼廣告?</p>	<p>有太多的目光伴隨每個人的成長，人們很容易在這些目光中迷失自己，不知道自己心中所想，心之所願。」</p> <p>* 而唯一的解方就是： 找到什麼才是自己想要的，選成自己喜歡的模樣。</p> <p>作者劉華英「你不必活成別人喜歡的模樣。」</p>	

壹拾壹、 教學成果

一、量性成效

(一)「虛你實鏡」學生作業簡報：

1. 因應學校網路不穩、載量問題及九年級學生回家使用網路情況，作業簡報完成率僅達 4 成。
2. 完成的 150 位中，其中八成達 A 等級，能完成所有簡報，且能分析差異與影響因素，並清楚寫出對於身體意象的正向看法。


(二)「虛你實鏡—談身體意象」學習單：

1. 學習單完成率達 100%。
2. 僅低於 1 成的學生未達 C 等級，僅能完成學習單前 2 題。

二、質性成效：

- (一)「虛你實鏡」學生作業簡報：(皆在經過學生同意下呈現，不同意部分刪除以展現)

1. 理想中的自己



我想要我的頭髮是：長長的搖搖的！

因為：那樣子比較能顯現的出我的臉型


我想要我的臉是：小小的

因為：那樣子看起來比較顯瘦

我想要我的身材是：凹凸有致的

因為：這樣顯得健康

真實的自己



我的身高是：[redacted]

我的體重是：[redacted]

我的BMI是：2


我的腰圍是：[redacted]

我的臀圍是：[redacted]


我的腰臀比是：[redacted]

我的體脂率是：[redacted]

理想中的自己



真實的自己



差異小1至差異大10分

3

為什麼會有這樣的差異？

影響小10~10影響大 正面影響OR負面影響

1. 家人親友對於你的身體意象影響程度。(如何影響, 請描述: cute)	2	0
2. 同儕對於你的身體意象影響程度。(如何影響, 請描述:)	10	0
3. 社會文化對於你的身體意象影響程度。(如何影響, 請描述:)	0	0
4. 媒體對於你的身體意象影響程度。(如何影響, 請描述:)	3	0


對於身體意象及身體的滿意度, 我還想說:

我很喜歡我現在身體的樣子! 但如果可以再更瘦一點的話就太好了

訪談後, 該生表示自己媽媽 168 公分, 走在路上感覺光鮮亮麗的都是高的。

同儕較少直接形容外貌, 多是關注個性。

2. 理想中的自己



我想要我的頭髮是：微分碎蓋

因為：很帥


我想要我的臉是：菱形臉

因為：搭什麼髮型都好

我想要我的身材是：瘦瘦高高的

因為：腿比較長

真實的自己



我的身高是：172.1

我的體重是：56.6

我的BMI是：19.1


我的腰圍是：70

我的臀圍是：91


我的腰臀比是：0.77

我的體脂率是：13.7

理想中的自己



真實的自己



差異小1至差異大10分

6

為什麼會有這樣的差異？

影響小10~10影響大 正面影響OR負面影響

1. 家人親友對於你的身體意象影響程度。(如何影響, 請描述: 說我皮膚白 鼻子好看)	6	正
2. 同儕對於你的身體意象影響程度。(如何影響, 請描述: 很多批評會讓我自卑, 但也有人會稱讚我)	9	有正也有負
3. 社會文化對於你的身體意象影響程度。(如何影響, 請描述: 大部分的人跟我差不多)	5	正
4. 媒體對於你的身體意象影響程度。(如何影響, 請描述: 很多人都很帥 跟我不一樣)	1	負

對於身體意象及身體的滿意度，我還想說

我覺得大家都說外表不是最重要的，最重要的是內在，可是就算這樣也還難讓人不去注重外表。父母也常說學生不用正面愛「水」，學生的本分是讀書，不要放太多心思在外貌。可是一個橘子如果外表爛爛的，但其實很好吃，也不會有發覺他的美味。好看的橘子就算不好吃，也有人會去買他來吃。

從簡報中，學生娓娓道出青少年在意外貌的原因，及建立身體意象過程中內心的掙扎和拉扯。

3. 理想中的自己



虛擬自己

我想要我的頭髮是：黑色

因為：黑色很耐看

我想要我的臉是：瘦長的

因為：看起來會比較高

我想要我的身材是：矩形

因為：不會顯得臀部太大

真實的自己



脫下口罩拍照

我的身高是

我的體重是

我的BMI是：

我的腰圍是

我的臀圍是

我的腰臀比

我的體脂率

理想中的自己



真實的自己



差異小1至差異大10分

5

為什麼會有這樣的差異？

影響小10~10影響大 正面影響OR負面影響

- 家人親友對於你的身體意象影響程度。
- 同儕對於你的身體意象影響程度。
- 社會文化對於你的身體意象影響程度。
- 媒體對於你的身體意象影響程度。

對於身體意象及身體的滿意度，我還想說：

現在常常在網路上宣導看到說做自己就好，不必在意任何的眼光，也能看見一些藝人以自己最真實的模樣工作。不過，也許我們看到的並不是全部，不然為什麼有些人雖然不願意，卻還要克制自己的身材、體重，只因為大眾還是脫離不了偏見呢？

從該生製作出的理想中自己，能發現與現實中的樣貌差異不大，輔以學生簡報中的表述，理解該生能思辨媒體對身體意象的影響。

4. 理想中的自己



我想單乾

我想要我的身材是：比現在更結實些

因為：現在我太瘦了

我想要我的臉是：有點稜角，眼睛可以更大，眉毛更濃

因為：我拍照都被說眼睛小

真實的自己



脫下口罩拍照

我的身高是

我的體重是

我的BMI是：1

我的腰圍是

我的臀圍是

我的腰臀比

我的體脂率是 7

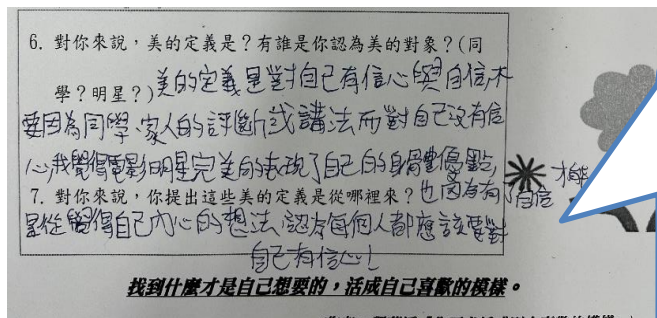
<p>理想中的自己</p>  <p>真實的自己</p>  <p>差異小1至差異大10分</p> <p>6</p>	<p>為什麼會有這樣的差異？</p> <p>影響小10~10影響大 正面影響OR負面影響</p> <ol style="list-style-type: none"> 家人親友對於你的身體意象影響程度。 (9) <input type="checkbox"/> 負面 (如何影響, 請描述: 被說太瘦、眼睛小) 同儕對於你的身體意象影響程度。 (2) <input type="checkbox"/> 正面 (如何影響, 請描述: 大家說我長很高) 社會文化對於你的身體意象影響程度。 (5) <input type="checkbox"/> 正 (如何影響, 請描述: 男生要壯一些) 媒體對於你的身體意象影響程度。 (6) <input type="checkbox"/> 正 (如何影響, 請描述: 韓星長相好看)
<p>對於身體意象及身體的滿意度, 我還想說:</p> <p>我覺得適當的把自己往理想邁進是好事。如果是透過適當運動和飲食控制, 反而可以增加自己的自信。只要不要盲目追求流行審美, 活出自己的風格。</p>	<p>從學生的分享可以看出建立健康身體意象的效能感。</p>

(二) 「虛你實鏡—談身體意象」學習單：

1. 對學生來說, 美的定義：

表層思維	
漂亮(鼻子挺、眼睛大、皮膚白等)	多位
身材好(纖瘦、壯碩等)	16位
乾淨	7位
深層思維	
自己感覺好看、順眼、直覺感受、會想回頭看。	64位
自信、認同自己、喜歡自己、接受負面的自己	21位
外表和內在兼具、氣質	10位
符合社會眼光、別人的眼光	5位
開心	2位
健康	5位
特別(個人特色、有生命力、有感染力)	5位
意味深遠的想法	

美，沒有定義，也不該被定義	多位
美，沒有定義，因為皆有人欣賞	7 位



學生答案：

美的定義是對自己有信心與自信，不要因為同學家人的評斷或講法而對自己沒有信心，我覺得電影明星完美的表現了自己的身體優點，也因為有了自信，才能好好演戲。

教師回饋：學生在思考外表美的定義外，更重要的是能深入理解身體意象各種的影響因素，進而推估人對於自己的看法會成就自己的美。

2. 提出這些美的定義從哪裡來：

由內而外	
內心想的、自己感受	89 位
觀察得來	4 位
身邊他人	
家人	17 位
同儕	10 位
老師	6 位
由外而內	
網路、電動、電影、媒體、動漫、社群軟體、手機	57 位
社會環境、日常生活	17 位
書	6 位

6. 對你來說，美的定義是？有誰是你認為美的對象？（同學？明星？）

(1) 讓人震撼，不禁多看了一眼。有自信，自我認同的那種神情，都是美的。

(2) 李榮浩！

7. 對你來說，你提出這些美的定義是從哪裡來？

看到網路上一些人帶著「即使不一樣又沒關係」的態度走在路上，那樣的自信的微笑，高昂的神情，讓我對美又有不一樣的看法。

找到什麼才是自己想要的，活成自己喜歡的模樣。

（作者：獨幕溪「你不必活成別人喜歡的模樣」）

學生答案：
看到網路上一些人帶著「即使我不一樣又沒關係」的態度走在路上，那樣自信的微笑，認定自我的神情，讓我對美又有不一樣的看法。

教師回饋：媒體對於身體意象並非只有負面影響，端看教師及家長如何引導，以及從小便要建立健康的自尊。

壹拾貳、 省思與建議

諾貝爾文學獎巴布狄倫的外婆曾告訴他：「幸福不是在通往目標的路途上的某樣東西，而是那條路本身就是幸福。」

在身體意象的教學過程中，希望學生能理解健康、美是大家一輩子都在追求的，不要執著在瘦、高、白等一言堂的目標中，而是在歷程中時時地問自己想要成為什麼模樣，進一步在多元的學習和視野中，自我管理一條健康與美的路。唯有如此，才能成為自己身體真正的主人。

一、省思—學習者角度：

- (一) 從學生「虛你實鏡」作業簡報及課堂中，能看出測量客觀健康數據對於學生來說是不困難且躍躍欲試。此課程能引發學生的學習動機。
- (二) 從學生「虛你實鏡」作業簡報中，可以發現當學生認真思考和解析理想中的自己樣貌，透過 APP 製作出來的虛擬人物會與現實中的自我差異不大，唯獨部分學生表達不喜歡現在自己的樣貌，才會有很大的差異。
- (三) 從學生「虛你實鏡」作業簡報和「虛你實鏡—談身體意象」學習單中，能看出課程學習後，學生能反思自己如何看待自己的外貌、理解自己滿意的部分，更進一步能自我對話，美不僅是外表，而是自信、自我認同、個人內在及特質等等。

二、省思—教學者角度：(依素養導向教學方向省思)

(一) 整合知識、技能與態度：

以往客觀的健康數據測量與解讀是身體意象課程很重要的知識學習，此次課程不僅維持以往的教學，更重要的是引導學生透過自我覺察技能，輔以發掘主觀感受，整合這些學習以建立對身體意象的健康正向態度。

(二) 情境化、脈絡化的學習：

透過虛擬人物 APP 製作虛「你」的理想中自我，在選擇髮型、五官、穿著、身形情境下，逐步省思自我對於現況的看法和感受，已演練自我覺察技能。

從主觀感受到客觀測量，再統整性地分析差異與其中意涵，進一步再回想生命歷程的影響因素，最後在總結自己對於身體意象的想法並和自己對話。由內而外、由外而內的交錯和統整學習，建立脈絡化的課程。

(三) 學習歷程、方法及策略：

進入九年級的健康教育教學，較多是生活技能的統整性學習，在技能概念形成上已較七、八年級成熟，因此重點會放在加深技能演練和維持的部分。此課程因為有個人健康客觀數據，涉及隱私與個資，因此將設立情境(虛擬人物與真實照片)，讓學生嘗試生活技能學習的最高層級--自我覺察技能維持，期盼學生在畢業前確實習得此技能，有助於未來的生活。

(四) 實踐力行的表現：

在個別製作完「虛你實鏡」作業簡報後，利用課餘時間，個別訪談部分學生以了解學生對於身體意象的學習成效，也讓學生於自己的 email 帳號中永久保存此份作業，未來可定時檢視健康客觀數據的變化以及主觀對於自我外貌的感受和想法。

三、建議：

- (一) 資訊融入健康教育教學時，最大的挑戰是教師的資訊能力與學校的網路狀況。未來進行此課程時，可能需要更多研擬斷網的配套措施，減少課堂時間的浪費。
- (二) 未來於課程安排上，可以讓有意願的學生於課堂中分享自己製作理想中自己的歷程與原因，以及與現實中自我的差異。在精神環境與物質環境安全的氛圍下，透過分享，再次剖析自己對於身體意象的看法與感受以及自己如何受到各因素影響。

壹拾參、 參考資料

AFRA DING AND JOCELYN TSAI(2020 年 06 月 19 日)。【讀金句】 Ashley

Graham：女人不用為自己身材解釋，人們應該看她的腦袋，不是臀圍！不被體重限制的美麗哲學。取自：

<https://www.elle.com/tw/fashion/issue/g32912522/ashley-graham-qoute/>。

WHO(2001). Skills for Health. Retrieved from WHO website: <http://www.who.int/en/>。

Women' s Health(2023 年 7 月 17 日)。謝淑薇「台灣網球一姊」溫網女雙第六座大滿貫入袋，放手一搏的 10 個奪金秘訣：你有多愛這個世界，這個世界就多愛你。取自：<https://today.line.me/tw/v2/article/2DExYn>。

黎士鳴(譯)(2001)。身體意象。(原作者：Sarah Grogan)。臺北市，弘智文化。

龍芝寧(2017)。健康促進學校健康教育教學_生活技能(life skills)為導向。取自：

<https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/>。