

## 體育課好好玩 - 103 學年度教育部體育署優質體育教材教具甄選

## 教案參考格式

項目/單元名稱	美『力』『GYM』界	設計者	黃凱琳、吳鳳如、邱光毅
教學對象	國小高年級	教學節數	4
融入議題	性別平等教育	教學資源	浮條、躲避球、飛盤、跳繩
設計理念	<p>「性別刻板印象」在現今的時代裡依舊或多或少存在著，比如，提到健身房，一定是肌肉猛男與帥哥。這是我們對於健身房的傳統思維，但隨著時代的變遷，健身房的參與者真的就都是肌肉男嗎？這是否意味著健身世界中仍存在著傳統的性別意識型態呢？其實，隨著時代變遷性別平權意識已逐漸提高。這不僅使越來越多的女性加入傳統以男性為主導的工作或運動型態中，也使越來越多女性加入健身房的運動行列中。透過健身房一詞的概念，讓學童去思索運動參與者為何會想去健身房鍛鍊身體，目的為何？了解健康體態概念，漸而帶出「身體意象」。</p> <p>再則，現今學童普遍存在著營養過剩與提早發育的情況，使得進入青春期的期程提早了。但在媒體運作的社會普世價值中，對於身體意象的認知，已被媒體操作所混淆使得高、瘦、美，成為唯一標準，但此標準卻是相當值得深思的，所以對於國小高年級學童的健康體態概念是有其建立的必要性。</p> <p>綜上所述，本課程設計主要是預破除性別刻板印象的迷思，透過健身有氧及 Curves 循環課程，讓學童彷彿置身於健身世界裡。在「動」的過程中達到有氧適能外，亦能欣賞、尊重不同性別者。進而培養自我體會到身體所呈現的現象及訊息之能力，並體認出自己的身體意象。</p>		
教學目標	<b>能力指標</b>		
	<p><b>健康與體育</b></p> <p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己、尊重他人與異性，並建立個人價值觀。</p> <p><b>性別平等教育</b></p> <p>1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。</p> <p>2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>3-3-5 批判並分析資訊媒體中性別迷思概念。</p>		

3-3-6 主動探索青少年文化和身體意象（例如：身材、體型、服飾等）的關係

### 教學目標

1. 透過媒體資訊澄清「性別刻板印象」，建立性別平權及健康體態的意識。
2. 透過「身體意象」的概念，讓學生對自己身體各方面特徵的了解。
3. 透過身體活動課程，能在「性別互動」中達到適當的「身體適能」。

### 教學目標

- 1-1 學生能分享去過健身房/運動中心的經驗。
- 1-2 學生能探索社會文化對兩性的印象與演變。
- 1-3 學生能了解何謂健康體態。
- 2-1 學生能覺察資訊媒體中傳遞性別刻板化印象。
- 2-2 學生能覺察自己和別人對自己身材外表的評價。
- 2-3 學生能肯定自己，悅納自己的身體，培養個人的價值感。
- 3-1 學生能欣賞不同性別者運動的過程。
- 3-2 學生能做出舉槓鈴的動作。
- 3-3 學生能做出伸展的動作。

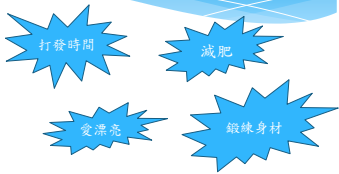
節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學評量
第一節	<p style="text-align: center;"><b>性別的刻板印象</b></p> <p><b>一、引起動機:</b>先播放自由發揮演唱的 GYM 影片，請學童欣賞男生、女生、高矮胖瘦的人跳<b>有氧舞蹈</b>健身。討論並發表觀賞完影片有何感想？</p> <p>Q1: 影片中你看到什麼？ Q2: 男生跳有氧舞蹈有什麼感覺？ Q3: 女生跳有氧無到有什麼感覺？</p> <div data-bbox="405 1505 641 1671"></div> <p><b>二、發展活動</b></p> <p><b>活動一、健身房的世界</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 對健身房的印象？ Q1: 分享去過健身房/運動中心的經驗？ Q2: 與誰同行？ Q3: 在健身房/運動中心看到哪些年齡層？</li></ol>	5               20	自由發揮演唱的 GYM 音樂錄音帶  PPT  單槍投影機	1-1 學生能分享去過健身房/運動中心的經驗。

你對健身房的印象



2. 試想上健身房/運動中心原因為何?

試想上健身房/運動中心原因為何?



活動二、高矮胖瘦誰定論? (學習單)

請各組學童共同討論出印象中的巨人(高)、哈比人(矮)、泡芙人(胖)、竹竿人(瘦), 運動明星、卡通人物、同儕朋友界的代表人物。

高矮胖瘦誰定論?

美「力」「GYM」界

	高	矮	胖	瘦
高				
矮				
胖				
瘦				

三、綜合活動

總結:從學習單中大家應該可以發現對於高矮胖瘦的概念, 有相似, 也有些不相似, 但上述四種體態若太超過, 都是不是健康的, 是必須看自己的身體質量指數來判斷, 可參考 BMI。

7

1-2 學生能探索社會文化對兩性的印象與演變。

8

學習單

1-3 學生能了解何謂健康體態。

5

### 身體意象

一、引起動機：透過球迷模仿足球明星貝克漢的圖片帶入今天所要討論的主題。

新北香丹鳳國小  
 教學者：張凱琳 老師  
 吳麗如 老師  
 邱亮毅 老師  
 陳怡文 老師

### 二、發展活動

#### 活動一、偶像明星大探索

學生面對資訊媒體的刺激，易受潛移默化的影響，此活動主要是讓學生對資訊來源具備分析批判能力且能避免受到媒體中傳遞性別刻板化印象及不尊重的態度。

偶像明星  
 SUPER JUNIOR 少女時代

問卷調查1  
 偶像明星的身體意象訊息量表

第一部份：偶像明星的身體意象訊息量表	1	2	3	4	5
1. 我會因為偶像明星的帥氣而喜歡他/她。	1	2	3	4	5
2. 有人因為偶像明星的帥氣而喜歡他/她。	1	2	3	4	5
3. 我會因為偶像明星的漂亮而喜歡他/她。	1	2	3	4	5
4. 有人因為偶像明星的漂亮而喜歡他/她。	1	2	3	4	5
5. 我會因為偶像明星的體格而喜歡他/她。	1	2	3	4	5
6. 有人因為偶像明星的體格而喜歡他/她。	1	2	3	4	5
7. 我會因為偶像明星的體格而喜歡他/她。	1	2	3	4	5
8. 有人因為偶像明星的體格而喜歡他/她。	1	2	3	4	5
9. 我會因為偶像明星的體格而喜歡他/她。	1	2	3	4	5
10. 有人因為偶像明星的體格而喜歡他/她。	1	2	3	4	5

#### 活動二、你認識自己嗎?

由於社會媒體的大幅報導，盲目渲染帥哥美女型的身材，讓一般人對於身材產生不正確的認知，因而對自己的身材自怨自艾，透過討論以期引導學生悅納自己，培養個人價值感。

你認識自己嗎?  
 問卷調查2

第二部份：你認識自己嗎?	1	2	3	4	5
1. 我會因為自己的體格而喜歡自己。	1	2	3	4	5
2. 我會因為自己的體格而喜歡自己。	1	2	3	4	5
3. 我會因為自己的體格而喜歡自己。	1	2	3	4	5
4. 我會因為自己的體格而喜歡自己。	1	2	3	4	5
5. 我會因為自己的體格而喜歡自己。	1	2	3	4	5
6. 我會因為自己的體格而喜歡自己。	1	2	3	4	5
7. 我會因為自己的體格而喜歡自己。	1	2	3	4	5
8. 我會因為自己的體格而喜歡自己。	1	2	3	4	5
9. 我會因為自己的體格而喜歡自己。	1	2	3	4	5
10. 我會因為自己的體格而喜歡自己。	1	2	3	4	5
11. 我會因為自己的體格而喜歡自己。	1	2	3	4	5
12. 我會因為自己的體格而喜歡自己。	1	2	3	4	5
13. 我會因為自己的體格而喜歡自己。	1	2	3	4	5
14. 我會因為自己的體格而喜歡自己。	1	2	3	4	5
15. 我會因為自己的體格而喜歡自己。	1	2	3	4	5
16. 我會因為自己的體格而喜歡自己。	1	2	3	4	5
17. 我會因為自己的體格而喜歡自己。	1	2	3	4	5
18. 我會因為自己的體格而喜歡自己。	1	2	3	4	5
19. 我會因為自己的體格而喜歡自己。	1	2	3	4	5
20. 我會因為自己的體格而喜歡自己。	1	2	3	4	5

#### 活動三、別人眼中的自己

幫助學生釐清媒體及業者對「身材美醜」刻意形塑出來的迷思，進而悅納自己，注重內在美及個人價值感的培養。

3

5

6

6

PPT

PPT

PPT

PPT

2-1 學生能覺察資訊媒體中傳遞性別刻板化印象。

2-1 學生能覺察資訊媒體中傳遞性別刻板化印象。

2-2 學生能覺察自己和別人對自己身材外表的評價。

2-2 學生能覺察自己和別人對自己身材外表的評價。

2-3 學生能肯定自己，悅納自己的身體，培養個人的價值。

偶像明星的身體意象訊息表

身體意象量表

對重要他人評價的看法

**別人眼中的自己**  
到底是多少人

女記者霍尼格 (Honor Hargraves) 在信中問道：「你眼裏的『我』，和眼裏的『你』，會跟眼裏的『你』一樣嗎？」

**問卷調查3**  
這份問卷主要是為了了解你對自己的身體所持有的評價；你的身體的感覺與想法。

**問卷調查3**  
對重要他人評價的看法量表

2分鐘完成

第三部分 對重要他人評價的看法量表

填寫說明：  
以下的題目是問了你的同學、朋友、父母對你的身材外表的評價之後，你所產生的感覺與想法。這些題目沒有標準答案，請根據個人的實際想法作答。從1-5圈選出一個最符合的答案。

	非常	中	非常
1. 我的身材外表很好看，我會擁有更多朋友。	1	2	3 4 5
2. 我會在意同學或朋友對我的身材外表的看法或評價。	1 2 3	4	5
3. 我會在意父母對我的身材外表的看法或評價。	1 2 3	4	5
4. 我會因為父母對自己或我對同學的評價改變外型。	1 2 3	4	5
5. 我會用自己的身材外表與朋友做比較。	1 2 3	4	5
6. 我會和同學朋友討論身材外表的相關問題。	1 2 3	4	5
7. 我覺得自己的身材外表長得不夠好看，會被同學異樣眼光看待。	1 2 3	4	5
8. 我會因為同學、朋友以我的身材外表開玩笑而感到生氣。	1 2 3	4	5
9. 我會因為同學、朋友以我的身材外表開玩笑而感到難過。	1 2 3	4	5

**活動四、自己要的自己**

教師引導學生審美觀點因人而異，勿受業者廣告影響而自怨自艾。舉例長得醜、胖、殘障的的知名人士，鼓勵學生肯定自己，悅納自己的身體，培養個人的價值感。

**自己要的自己**

歐洲「明日之臉」

南非籍的攝影師麥可麥可 (Mickael) 將照片以國籍分類，再以電腦軟體合成，最後得到各國女生的典型「大眾臉」。

因為取樣的問題，結果當然不是各國女生「普遍」的長相。因為單以年紀來說，各國女生的平均年齡可能都偏大的，「大眾臉女孩」們一樣年輕，照片中的女孩大約是18-25歲，而且都擁有漂亮的長相。

**活動五、身體意象**

教師講解『身體意象』(body image) 指個人對自己身體特徵的一種主觀性的、綜合性的、評價性的概念，此概念包括個人對自己身體各方面特徵的了解及看法。

**提升身體意象**

『身體意象』(body image) 指個人對自己身體特徵的一種主觀性的、綜合性的、評價性的概念，此概念包括個人對自己身體各方面特徵的了解及看法。

**問卷調查4~~學習單**  
這份問卷主要是為了了解如何評價、感覺以及對自己身體的滿意程度。

**三、綜合活動**

統計學童填寫各量表的情況，總結出大家對自我身體意象的概念。

量表

感。  
2-3  
學生能肯定自己，悅納自己的身體，培養個人的價值感。

PPT

10

PPT

6

4

邁向美『力』『GYM』界-PART 1

一、引起動機:我們在前兩節課有討論到大家上健身房的  
目的有為了身體健康、鍛鍊身體等..，今天這節課要  
讓各個學童們感受到上健身房跳有氧舞蹈的感受。

二、發展活動

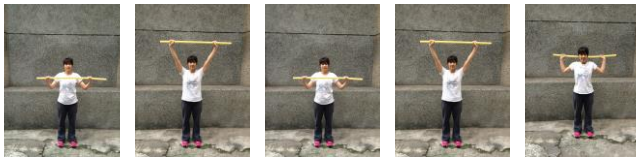
活動一、有氧舞蹈

以自由發揮 GYM 一歌做為背景音樂，進行動作分解解說。

動作分解如下:

動作設計是以伸展、協調性、平衡能力為主。

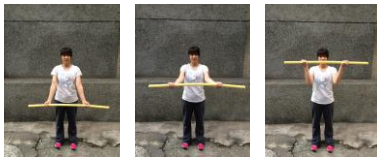
動作一：挺舉



動作二:左右轉體



動作三:引體上身



動作四:前後走路



動作五:深蹲平衡



動作六:側邊抬腿

5

浮條

28

自由  
發揮  
唱的  
GYM  
音樂  
錄音  
帶

3-2 學生  
能做出  
舉槓鈴  
的動作

3-3 學生  
能做出  
伸展動  
作。



動作七:搖船



動作八:緩和轉體



### 三、綜合活動

將所有動作組合起來，跳成一首有氧舞蹈。



7

浮條  
自由  
發揮  
唱的  
GYM  
音樂  
錄音  
帶

3-1 學生  
能欣賞  
不同性  
別者運  
動的過  
程。

## 第 四 節

### 邁向美『力』『GYM』界-PART 2

#### 一、發展活動

以上節課跳的有氧舞蹈，來做熱身操。

#### 二、主要活動

##### 活動一、Curves 循環課程

透過在校園中隨處可見的體育器材(浮條、躲避球、跳繩、飛盤)，編排簡易的4種健身動作為一組，進行Curves循環課程。可訓練到肌耐力、心肺耐力..等，有氧適能。

1. 深蹲上舉(拿浮條)

2. 轉腰抬腿(躲避球)



3. 原地左右(跳繩)

4. 手上舉腳後伸(飛盤)




5

25

自由  
發揮  
唱的  
GYM  
音樂  
錄音  
帶

浮條  
跳繩  
飛盤  
躲避  
球

3-3 學生  
能做出  
伸展動  
作。

	<p><b>三、綜合活動</b></p> <p>活動一、動動 Curves</p> <p>將全班分為四個人一組(男女混合)，每一種動作設定 20 秒，休息 10 秒，之後換到下一個動作再做(時間可自由設定，變更強度)，做兩個循環。</p> 	10	浮條 跳繩 飛盤 躲避球	3-1 學生 能欣賞 不同性 別者運 動的過 程。
--	---	----	-----------------------	--

參考資料：夏淑琴(2014)。小學創意體育教學。2014 國際體育教學研討會手冊 (頁 26~27)。台北市。中華民國體育學會。

吳美慧(2005)。內省智能、偶像明星級重要他人對國中生身體意象的影響~以台南市為例。國立台灣師範大學，人類發展與家庭學系在職進修碩士班，台北市。

附件：學習單一、學習單二




學習單一：


從高矮胖瘦學習單中，發現從運動明星中各組大多都有填『林書豪』，把林書豪都歸類在「竹竿人」、「巨人」；而同儕朋友中的巨人、哈比人也大多都填同一人，由此發現大家對於高矮胖瘦體態的認知，大致上都相似。

美「力」 「GYM」界 


	巨人	哈比人	泡芙人	竹竿人
運動明星	飛魚	小甜甜	曾雅妮	林書豪
卡通人物	愛迪生	秋秋	哆啦A夢	阿寶
同儕朋友	陳仲恩	白又仁	李芷嫣	鄭羽辰

美「力」 「GYM」界 

	巨人	哈比人	泡芙人	竹竿人
運動明星	林書豪	小舌舌	許淑淨	陳文博
卡通人物	艾迪生 巨人化	黑子	泡芙阿媽 冷酌章	漩渦鳴人
同儕朋友	陳仲恩	白又仁		鄭羽辰

美「力」 「GYM」界 

	巨人	哈比人	泡芙人	竹竿人
運動明星	林書豪	小小瑜	鍾欣凌	蔡依林
卡通人物	彩虹姐姐	藍色小精靈	胖虎	轟轟機節
同儕朋友	陳仲恩	白又仁	李芷嫣	洪祐慈

美「力」 「GYM」界 

	巨人	哈比人	泡芙人	竹竿人
運動明星	林書豪	林書豪	曾雅妮	林書豪
卡通人物	火神	黑子 里維兵長	胖虎	冰室
同儕朋友	陳仲恩	白又仁	冷酌章	張嘉豪

## 學習單二:

從第一到第三量表統計部分，可以發現學童對於偶像明星的身材覺得很棒，對於自己的外表也會受到同儕、父母親的影響，而希望自己的身材能更好看些；自己的外在也很看重。

### 第一部分 偶像明星的身體意象訊息量表統計

填答說明				
以下的題目是想了解你看到偶像明星的身材長相時，你所產生的感覺與想法。這些題目沒有標準答案請依據個人的實際想法作答，從 1-5 圈選出一個最符合的答案。				
	非 常 不 同 意	中 立 同 意	非 常 同 意	
1. 我覺得偶像明星的身材和外表都很棒。	0	3	7	11
2. 女人的身材如果像女明星，會比較具有吸引力。	0	3	6	8
3. 男人的身材如果像男明星，會比較具有吸引力。	0	2	8	7
4. 我會希望自己的身材和外表像偶像明星一樣。	3	4	9	3
5. 我會學習並模仿偶像明星的外表裝扮。	7	9	5	1
6. 我會嘗試偶像明星所推薦的健身運動方式。	3	3	8	6
7. 看見偶像明星的標準身材，會讓我想去減肥或運動。	2	5	7	2
8. 我會懷疑偶像明星的身材和外表是刻意塑造出來的。	9	6	6	4
9. 我會將自己的身材外表與偶像明星的身材外表做比較。	9	9	8	4
10. 我會將自己朋友的身材外表與偶像明星的身材外表做比較。	11	4	8	1

### 第三部分 對重要他人評價的看法量表統計

填答說明				
以下的題目是想了解你的同學、朋友、父母對你的身材外表的評價之後，你所產生的感覺與想法。這些題目沒有標準答案請依據個人的實際想法作答，從 1-5 圈選出一個最符合的答案。				
	非 常 不 同 意	中 立 同 意	非 常 同 意	
1. 我的身材外表更好看些，我會擁有更多朋友。	7	3	10	4
2. 我會在意同學或朋友對我的身材外表的看法或評價。	4	6	8	4
3. 我會在意父母對我的身材外表的看法或評價。	6	2	10	4
4. 我會因為父母嫌自己太瘦或太胖而想要改變外型。	7	0	13	2
5. 我會將自己的身材外表與朋友做比較。	10	5	7	3
6. 我會和同學朋友討論身材外表的相關問題。	6	3	7	7
7. 我覺得自己的身材外表長得不夠好看，會被同學異樣眼光看待。	9	6	7	2
8. 我會因為同學、朋友以我的身材外表取綽號而感到生氣。	7	0	8	3
9. 我會因為同學、朋友以我的身材外表開玩笑而感到難過。	7	1	8	5

### 第二部分 身體意象量表統計

填答說明				
以下的題目是想了解你如何評價、感覺以及對自己身體的滿意程度。這些題目沒有標準答案請依據個人的實際想法作答，從 1-5 圈選出一個最符合的答案。				
	非 常 不 同 意	中 立 同 意	非 常 同 意	
1. 我喜歡自己的模樣。	0	0	13	2
2. 我覺得別人認為我長得很好看。	3	4	13	2
3. 對我而言，保持儀表容貌好看是很重要的事。	1	0	10	5
4. 我會做一些增加體能的活動或運動。	0	1	8	5
5. 我的健康狀況良好。	0	0	7	10
6. 我常常不小心就感冒。	4	5	10	3
7. 我擔心自己太胖或變胖。	3	2	10	4
8. 體重或體型即使只有一點點改變，我也會很在意。	6	4	8	5
9. 我對自己的臉(五官、臉型、膚色)	0	0	11	9
10. 我對自己的頭髮(顏色、多寡、造型)	0	0	8	11
11. 我對自己的肩膀、手臂	1	2	8	9
12. 我對自己的胸部	1	0	11	5
13. 我對自己的腰部、腹部	1	3	8	7
14. 我對自己的臀部	3	1	7	9
15. 我對自己的腿部(包括大腿和小腿)	0	4	8	7
16. 我對自己的肌肉狀態(指結實程度)	3	2	9	8
17. 我對自己的整體外表(皮膚顏色、身材比例)	0	2	12	9
18. 我對自己的體重	5	5	2	9
19. 我對自己的身高	3	4	4	7
20. 我對自己的健康	1	1	4	7