

中山國中

健體領域教師

主題教案融入與實作(PBL)

教案設計格式

領域/科目	健康與體育領域/體育科		設計者	黃荷雯
學習階段/年級	第四階段/九年級		總節數	4
單元名稱	籃球(玩出競爭力)			
學習重點	學習表現	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與人理性溝通和諧互動。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	領綱核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>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知能，處理與解決體育健康的問題。</p>
	學習內容	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>		<p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p>
設計理念與核心素養呼應說明		透過循序漸進及小組練習的策略，先讓同學培養基本能力，逐漸增強練習的自信心後，產生自主練習的意願		
議題融入	實質內涵			
學習目標				
1. 培養培養運球與傳球觀念，能運用到不同運動中				

課程大綱	節次	每節重點
	1	培養團隊合作與傳球的觀念
	2	培養進攻的觀念-1
	3	培養進攻的觀念-2
	4	培養進攻的觀念-3

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養呼應說明
<p>本節重點：培養團隊合作與傳球的觀念</p> <p>一、準備活動(15分)</p>		

- (一)靜態熱身、點名
- (二)詢問學生狀況，說明上課內容

二、主要活動(25分)

(一)運球鬼抓人

活動說明：

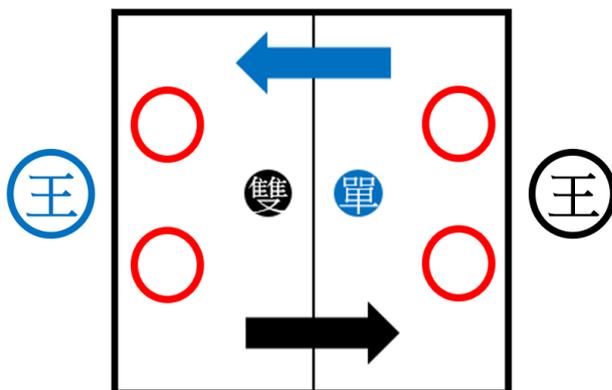
運球鬼抓人，是一種趣味的熱身方式，並讓學生熟悉籃球場的大小，以整個籃球場為活動的範圍，準備6顆球，由第一橫排先運球10秒並開始出擊抓未持球的學生，被抓到的學生需到半場外做5下開合跳，即可復活回場內。

- 增加難度可以縮成半場

(二)王牌遊戲

王牌遊戲，是修正版的籃球賽，以整個籃球場為活動的範圍，使用1顆排球為比賽用球，王牌如籃框不能隨便移動，並在場外成功接住球，即可幫助整隊得分。

1. 將全班按照號碼分為單、雙號，共分為兩大組。
 2. 選出一位王牌站，在場外當籃框，其他隊員在場內，只能用傳球的方式，不能運球，若踩入圓環中將球傳至王牌手中即得3分，若無踩入圓環則1分。
 3. 需傳給3位女生
 4. 圓環與禁區不能站超過5秒
- 中間可以依據學生狀況給予學生討論戰術的時間。



三、總結(5分)

(一)請學生分享，勝利的隊伍是如何獲勝的？

(手的姿勢、位子、眼睛、腳步)

(二)回饋學生表現

(三)向學生提問，今天學到了什麼？

(傳球的重要性、球員需要跑動、戰術很重要、禁區是進攻的黃金地帶具威脅性，不能久站)

(四)值日生協助歸還器材

1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。

2c-IV-2 表現利他合群的態度，與人理性溝通和諧互動。

3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。

教案設計格式

領域/科目		健康與體育領域/體育科		設計者		黃荷雯	
學習階段/年級		第四階段/七年級		總節數		4	
單元名稱		帶式橄欖球-戰術					
學習重點	學習表現	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。		領綱 核心 素養	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，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		
	學習內容	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與人理性溝通和諧互動。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
設計理念與核心素養呼應說明		帶式橄欖球是一項向後傳球的運動，透過修正式的比賽給予學生體驗競賽的過程，結合不同的移動與跑位的戰術，同時培養學生獨立思考、分析當下的跑位以及同儕相互合作、和諧互動的精神與能力以解決生活中所面對的各項挑戰。(健體-J-A2、健體-J-C2)					
議題融入	實質內涵	無					
學習目標							
1. 能夠理解帶式橄欖球的技巧，並應用於與中橄欖球相關的活動中。(1c-IV-1) 2. 透過課堂活動培養與同儕良性溝通和互相合作的能力。(2c-IV-2) 3. 了解且能做出帶式橄欖球的傳接球，並應用於比賽中。(2d-IV-2) 4. 透過課堂活動提升學生對帶式橄欖球的熱忱，並發展適合個人之專項運動技能。(4d-IV-1)							

課程大綱	節次	每節重點
	1	Tag+修正式帶式橄欖球比賽
	2	4 對 3 帶式橄欖球戰術
	3	Tag 與達陣+3 對 2 帶式橄欖球戰術
	4	修正式帶式橄欖球比賽(操場版)

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
本節重點：Tag+修正式帶式橄欖球比賽	

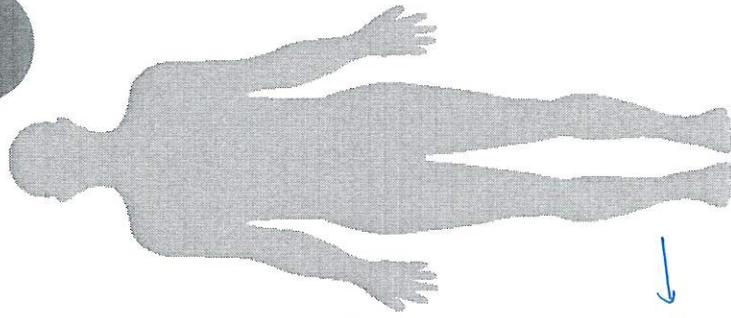
<p>一、準備活動(10分)</p> <p>(一)點名、繫上 Tag 帶、靜態熱身</p> <p>(二)詢問學生狀況，說明上課內容</p> <p>二、主要活動(25分)</p> <p>(一) Tag 大亂鬥</p> <p>活動說明：以籃球場為場地大小，目標是抓到最多 Tag 帶者加分。</p> <p>活動規則：1. 活動中不能超出場地，違規者將少去一條 Tag 帶。 2. 活動中不能推擠同學，違規者暫停參加活動。</p> <p>(二) 修正式帶式橄欖球比賽</p> <p>活動說明：以籃球場左右半場分為單、雙號，目標持球至達陣區完成達陣。</p> <p>活動規則：1. 每回合都有1人開球。 2. 持球者不能向後傳。 3. 防守方Tag到進攻方，則有4次機會換成對方球權。</p> <p>三、綜合活動(10分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 總結回饋 2. 邀請自願的學生分享修正式帶式橄欖球比賽的技巧 3. 脫下號碼衣與整理 Tag 帶 4. 提醒同學下節課程 5. 值日生協助歸還器材 	<p>了解各項運動技能原理，並發展適合個人之專項運動技能。(1d-IV-1、4d-IV-1)</p> <p>表現利他合群的態度，與人理性溝通和諧互動。(2c-IV-2、健體-J-C2)</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，並展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。(健體-J-A2、2d-IV-2)</p>
--	--

體育課 玩出競爭力

307 班 17 號, 顏敬瑞 日期: 10/30

我今天身體的感受:

今天我對體育課的感受:



 除了要抓球
也要同時顧好
手上的球

腳很酸
因為要一直跑, 躲
別人的攻擊 ==

A

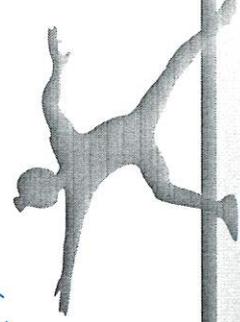
很累, 因為要一週運球一週
追人, 運球的時候
跑得特別慢。

體育課中看見自己哪些競爭力:

引導同隊的人去筐裡撓球
蓋對方火鍋

我對今天體育課的建議:

遊戲講解規則的
時候可以再白話一點,
不然很難懂 ==



RUGBY

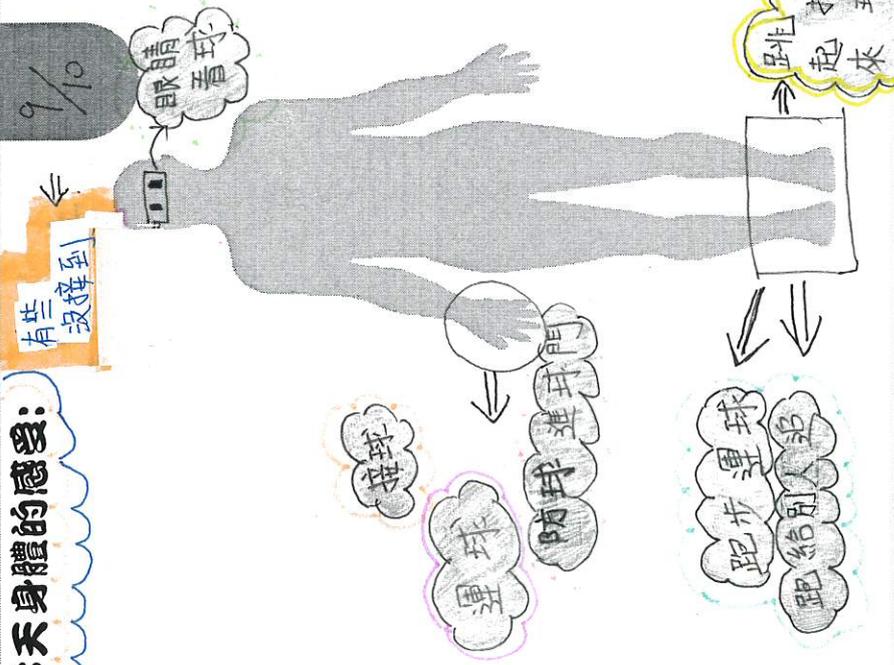
體育課 玩出競爭力

3-7 班 20 號, 施欣婷

日期: 10/31

我今天身體的感受:

有些沒接到



今天我對體育課的感受:

10
A

很刺激 雖然跑的很累XD

追人的也很多owo 還被陳OO追著跑!!

但是讓除了運動會以外~

很少跑步的我, 運動到了!

希望還有機會

再有這個活動

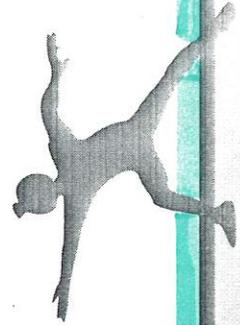
體育課中看見自己哪些競爭力:

防止對方得分 所以在防球的時候

非常盡力的往上跳owo

我對今天體育課的建議:

希望還有類似的活動~
很好玩 也很有競爭的感覺

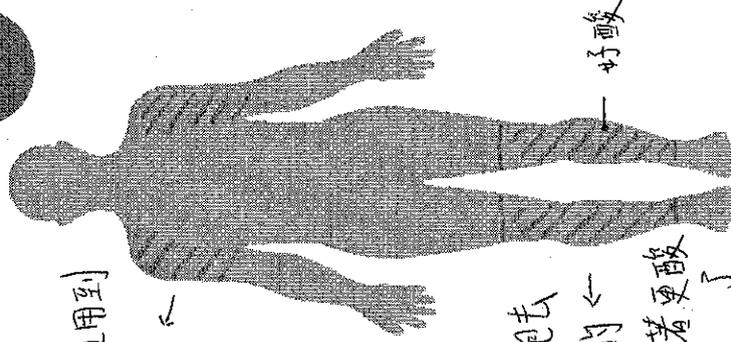


體育課 玩出競爭力

5 班 11 號 柯凱妮 日期: 10/31

我今天身體的感受:

今天我對體育課的感受:



傳球時一直用到

好久沒一直跑來跑去
腳好酸 小腿緊緊的
當柜的時候一直站著更酸了

好酸

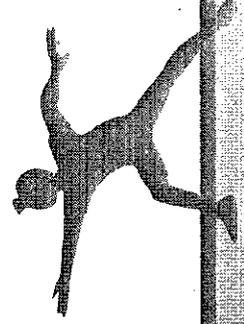
好久沒上好累的體育課了
大家都玩的很開心,終於體育課
不再每次都是一樣的內容了!

體育課中看見自己哪些競爭力:

好勝心及 合作能力

我對今天體育課的建議:

想打一下排球



RUGBY

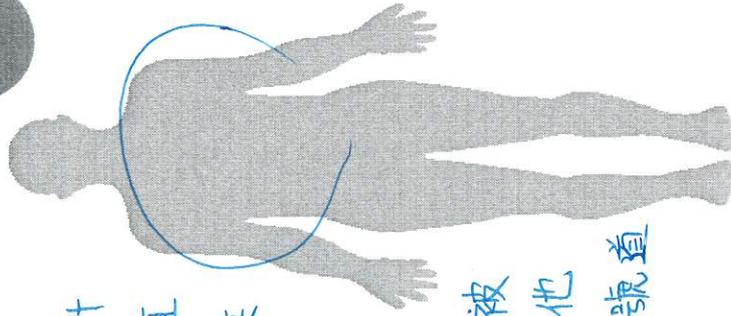
體育課 玩出競爭力

905 班 14 號, 林林華

日期: 10/31

我今天身體的感受:

其實還好, 雖說我沒什麼接到球, 但也沒一直站著... 所以平均下來就只有體育課下課後一貫的累而已... (啊! 有啦! 上半身有被 1 號的球砸到..., 他還道道歉, 跑去向 23 號道歉...)



體育課中看見自己哪些競爭力:

一直惹到敵隊的競爭力算嗎? DVD
在無意中

我本來在鬼抓人那有想抓人, 但球真的沒氣, 抓不了, 所以也沒啥競爭力啊!

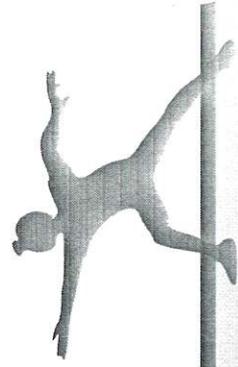
今天我對體育課的感受:

(A)

還不錯, 沒有平常那種一直狂練球的感覺, 在玩中學習 (雖然我太爛, 並不認為我有厲害一點XD), 比一味練球真是有比較好! 我本身是一個不怎麼喜歡運動的人 (除了游泳、騎腳踏車和打羽球), 所以對體育課沒有什麼好感, 但這次有些許意願想上課了~!

今天我對體育課的建議:

真的!!! 下次一定要叫值日生拿有氣的籃球~

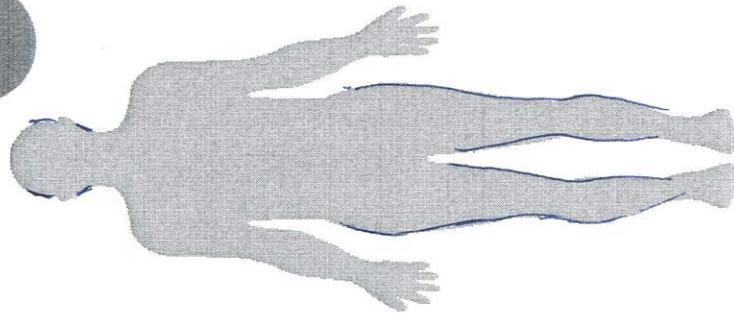


體育課 玩出競爭力

305 班 15 號, 邱品航 日期: 10/31

我今天身體的感受:

穿著長褲十分悶熱,
許久如此的累
頭髮短綁不起來很熱



今天我對體育課的感受:

A

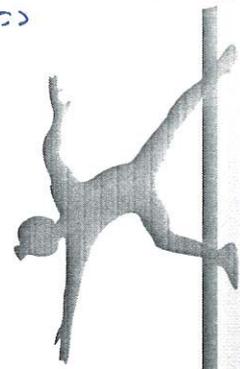
許久未體驗如此歡樂的體育課。
因為有區域的限制, 有時因為一
時不小心就跨出界線, 今日當了
一下籃框, 自己隊員投球時, 生
怕一下沒接好, 十分的緊張。
看到同學一些搞笑的失誤真的好
想笑, 但今天真的很歡樂!

體育課中看見自己哪些競爭力:

團隊合作.

我對今天體育課的建議:

一切順利, 安全, 不要受傷最棒!

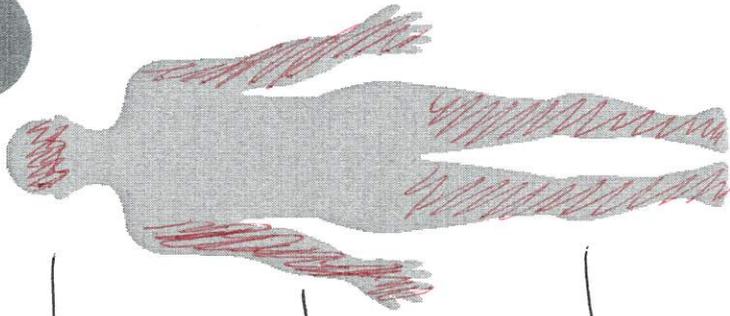


體育課 玩出競爭力

5 班 16 號, 施語瑄

日期: 10/31(=)

我今天身體的感受:



(眼睛)要直找隊友
友在哪裡,到後面
就整個亂了。

Good!

手出力拿好球,
不能讓球跑走。

腳要一直跑,
跑到下課腳超酸。

體育課中看見自己哪些競爭力:

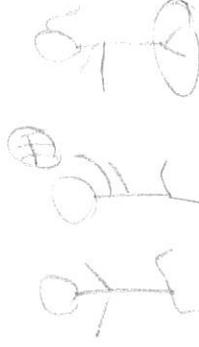
要和隊友一起配合得分。

今天我對體育課的感受:

A

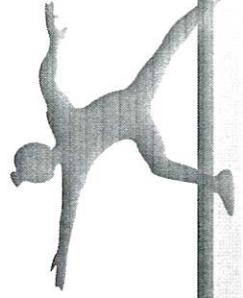
很累很好玩,跟往常的體育課比起來
不一樣,多了玩樂的氣氛。
鬼抓人只能跑半場,場地裡很擠,
很快就被抓,但是很有趣。

Good!



我對今天體育課的建議:

第二場遊戲的兩邊戰力不平均。



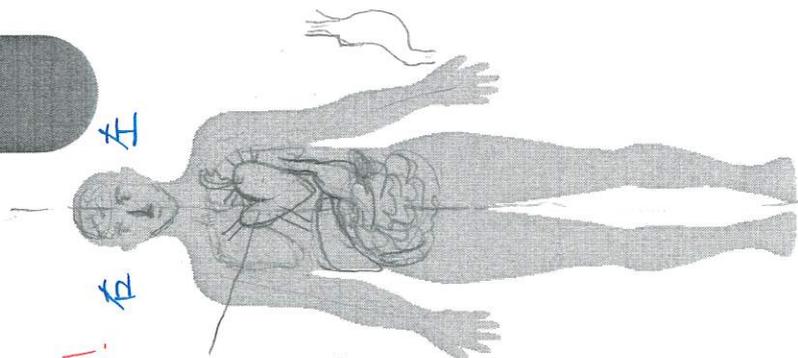
RUGBY

我今天身體的感受:

Good!

心臟跳得比任何一次體育都還要更快。

大隊接力我也沒這麼喘，心跳也沒那麼快。



體育課中看見自己哪些競爭力:

- ① 完美的團隊合作、分工
- ② 互相心靈感應
- ③ 先肌肉發達，可以把球丟的比誰更遠，讓對方接不到
- ④ 氣氛如樂高，由融，讓高昂
- ⑤ 明白道理，理解善用規則

Good!

今天我對體育課的感受:

我覺得很棒，體育課很少有這麼好玩

的時刻，有時體育課會「漏網之魚」不運動或運動力不到。不過今天比較少「漏網之魚」，致令今天的上課方式可以讓運動不到或沒朋友的人運動的到，致令不運動的人我想，他們如果不想動也沒辦法逼他們，但歡樂的氣氛或許會感染他們我想。

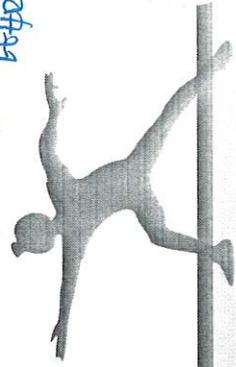
體育課在 8 下 是地獄；但其實那位嚴格的老師可以讓我們學到很多，卻沒有什麼歡樂的氣氛。

9 上、7 下、8 上的體育課是輕鬆的，卻也什麼也沒學到。但這節體育課既有得玩又有得跑，這應是我在中國中最特別、最好玩的一次體育課，我會好好珍惜下一節體育課的。

Good!

我對今天體育課的建議:

一切都很棒，反而是我們隊須要合作，不想運動的大我希望他們能被氣氛感染，但我們隊好像只是遊戲的規則有的還不清楚。比如我



RUGBY

體育課 玩出競爭力

5 班

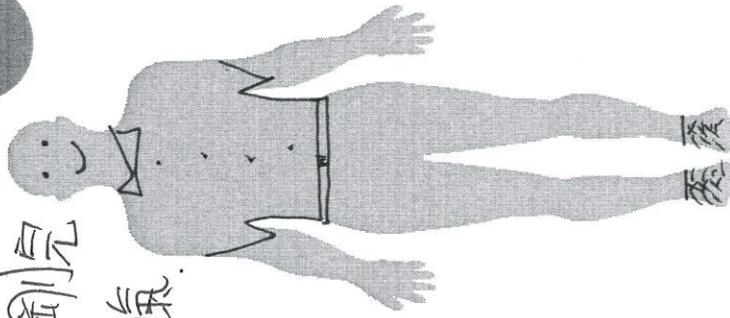
21 號

黃家茵

日期: 10/31

我今天身體的感受:

可能因為運重會剛完
我的小腿還有黑印
這樣跑來跑去
並沒有軟腳。



Good!

今天我對體育課的感受:

對於我們班實力用奇偶分真的
有落差, 不過一直在得令就很快
開心。

A

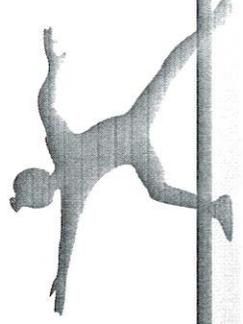
體育課中看見自己哪些競爭力:

卡位, 接不到球但可以揮手阻擋
視線。

Good!

今天我對體育課的建議:

男生雙手丟。



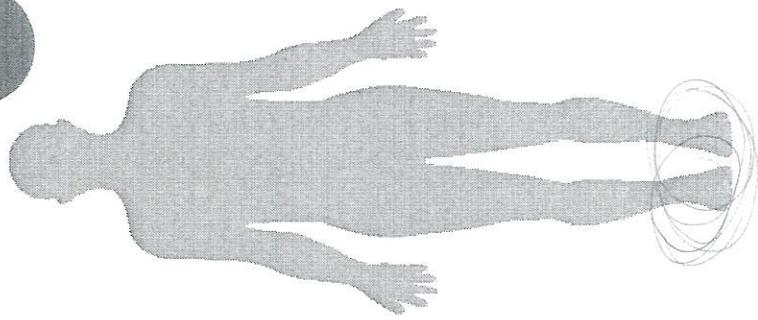
RUGBY

體育課 玩出競爭力

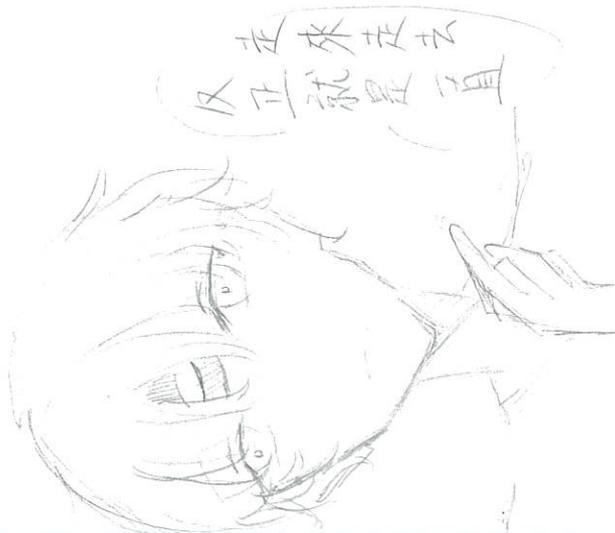
305 班 22 號, 劉藍金

日期: 10/31

我今天身體的感受:



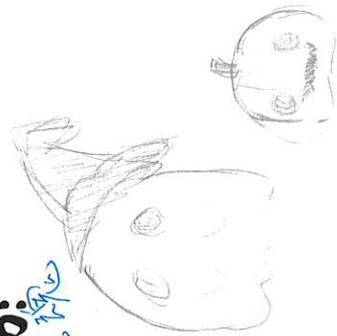
腳好酸



走來走去
反正就是直

體育課中看見自己哪些競爭力:

當四處遊蕩的鬼魂
沒什麼競爭力



今天我對體育課的感受:

A

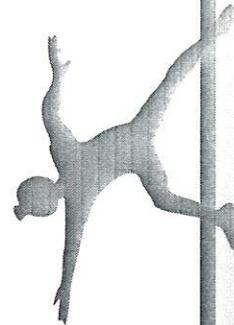
跟平常上體育課的時候不太一樣
但還是好累...



球完全
沒氣!

我對今天體育課的建議:

可外換玩球嗎?? 我跟籃球場不恰

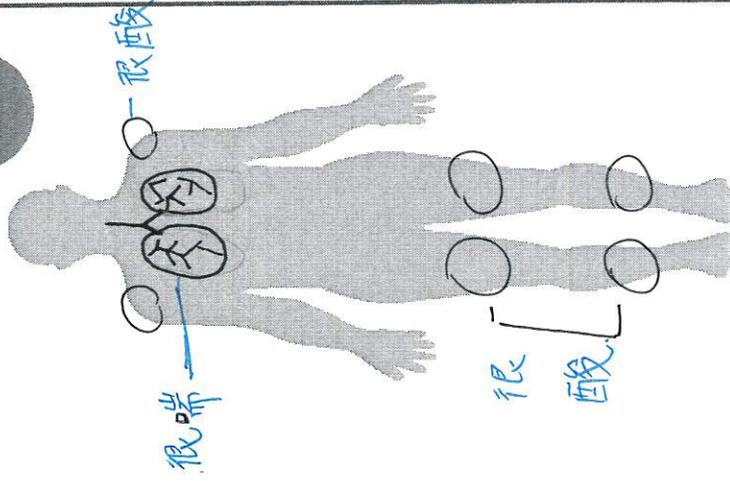


RUGBY

體育課 玩出競爭力

5 班 25 號, 蘇郁菱 日期: 11/21/31

我今天身體的感受:



今天我對體育課的感受:

A

第一次上這麼累的體育課!
 逃戲很有趣, 期待下一次的體育課.

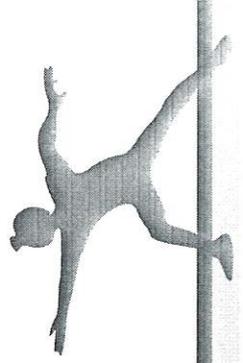
王牌對決的分組有點混亂,
 大家球好像都亂傳
 默契待加強.

體育課中看見自己哪些競爭力:

為了想讓團隊勝利, 到處跑

我對今天體育課的建議:

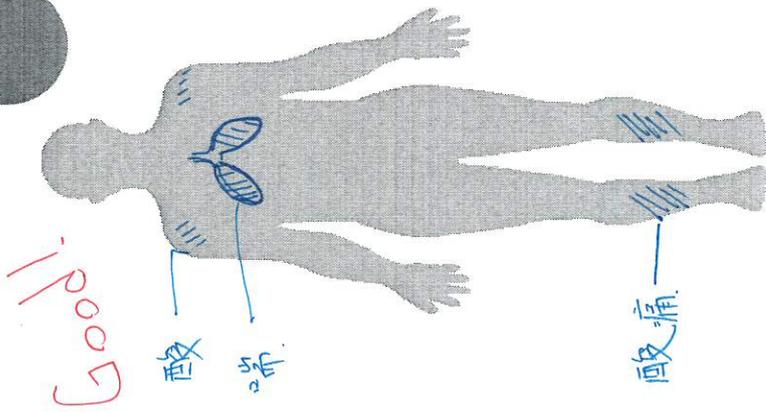
以後分組盡量不要單雙分,
 實力感覺不平均.



體育課 玩出競爭力

5 班 25 號, 蘇郁蓉 日期: 11/7

我今天身體的感受:



今天我對體育課的感受:

A+

第二堂老師的課了!
 從上次上了老師的課就非常喜歡
 老師的體育課, 有趣, 創新.
 這次的課程更是讓我大開眼界.
 一直以爲足球就是跑來跑去, 撞來撞去
 沒想到還有這種玩法.
 經過上次的王牌對決, 球感好像有稍稍
 變好.

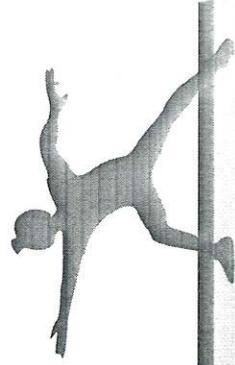
體育課中看見自己哪些競爭力:

有了贏得比賽, 就算平常跟隊友
 不太熟也會傳球給他!

Good!

我對今天體育課的建議:

好想打排球~



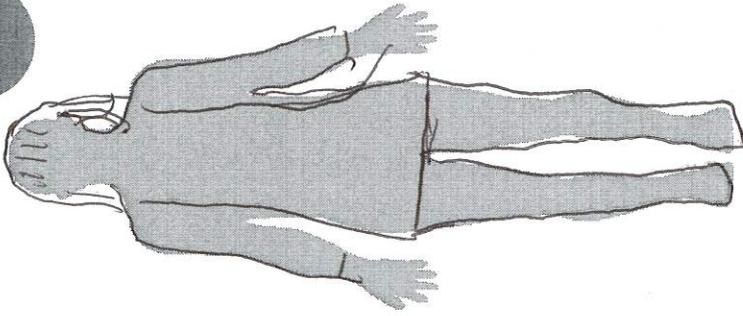
體育課 玩出競爭力

五班 26號

蘇筱丞

日期:

我今天身體的感受:

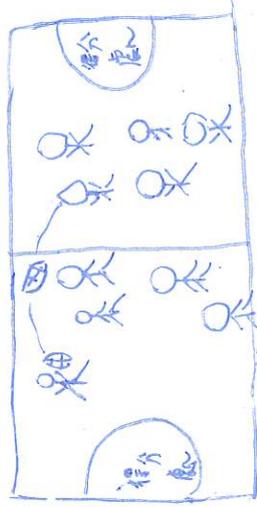


很累

今天我對體育課的感受:

A

感覺很有趣 尤其是被tag的時候



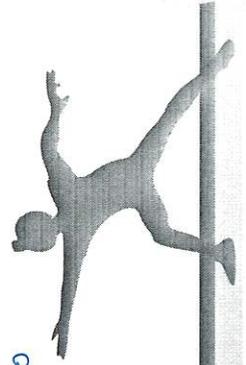
體育課中看見自己哪些競爭力:

傳球得分被tag

我對今天體育課的建議:

遊戲規則太難了，但很有趣。

下次可以上羽球。

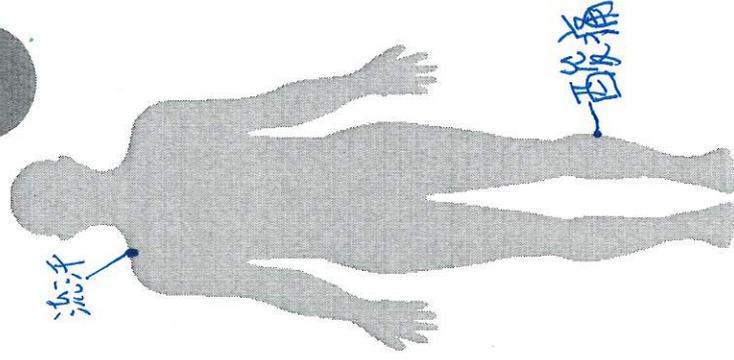


體育課 玩出競爭力

五班 11 號, 蘇林偉

日期: 11/8

我今天身體的感受:



今天我對體育課的感受:

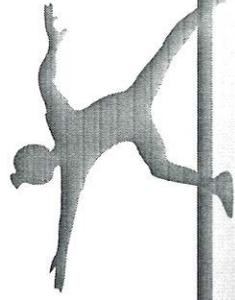
A
橄欖球的規則雖然不是非常複雜, 但是只要一加規則, 就會失去球權, 橄欖球也可以培養團隊默契, 靠團隊與單攻術來達陣。

體育課中看見自己哪些競爭力:

跑步的動力
強身綫帶

我對今天體育課的建議:

大家可以一起玩到玉球

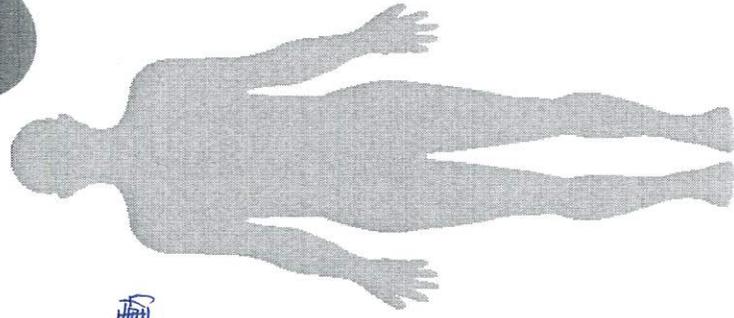


體育課 玩出競爭力

305 班 15 號， 邱品毓 日期： 1/7

我今天身體的感受：

腳挺痠， 太久沒激烈運動
喘不口氣



今天我對體育課的感受：

A

拉帶子時，都害怕用力一拉跑得人就跌倒。
比賽時，規則則是比好久才搞清楚，看到
好多人，在不知不覺中就犯規了。拿到球
時爭一氣往前衝，不然會愈投愈後面，呵呵！
今日也十分特別，體驗了一次橄欖球。

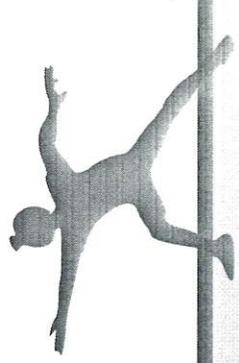
橄欖

體育課中看見自己哪些競爭力：

團對合作，信念。

我對今天體育課的建議：

拉帶子因為用魔鬼氈雖然好拉，但拉到別人
褲子跌倒！
怕



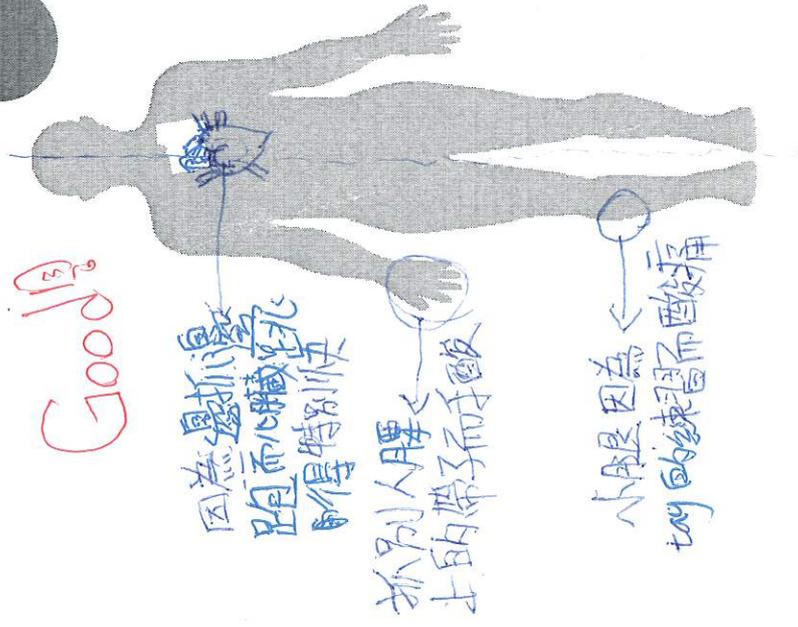
RUGBY

體育課 玩出競爭力

5 班 18 號, 郭沛濤

日期: 11/17

我今天身體的感受:



體育課中看見自己哪些競爭力:

我tag別人的次數還可以對我來說，但是帶式橄欖球的規則還是不好懂

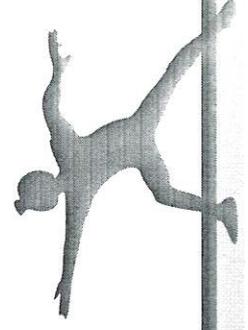
今天我對體育課的感受:

我們班包含我對於規則理解速度很慢，而且到最後我們班只有其中一隊進入狀況，其他不是一知半解，就是還沒進入狀況，大家對橄欖球不熟，而且我只記得一開始有球權的先開球，然後那人不能動，只能傳給隊友，隊友可以跑，然後對方可以tag他，然後全場暫停，然後就不記得……

Good!

我對今天體育課的建議:

我們需要時間消化規則，不然玩不起來

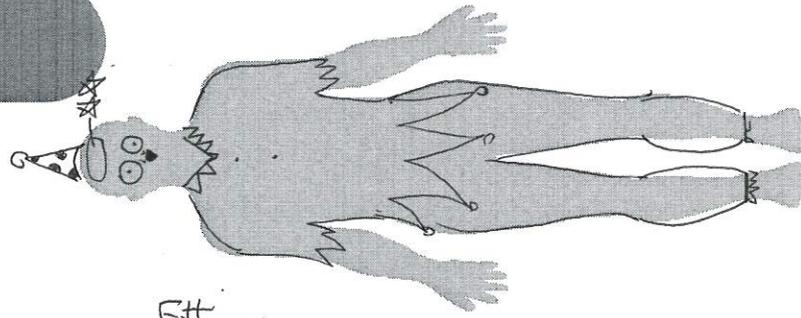


體育課 玩出競爭力

5 班 21 號, 黃菀嫻 日期: 11/9

我今天身體的感受:

可能多時間都在理解
沒什麼動, 但希望下次
還有機會去玩。



今天我對體育課的感受:

第一次玩這種球
也和其它球類不同(往後丟),
很新奇, 而且真的
玩過之後才會想
特別去認識。

Good!



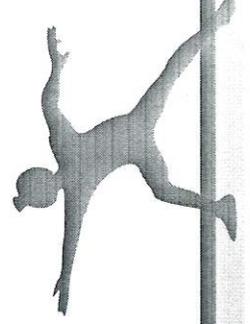
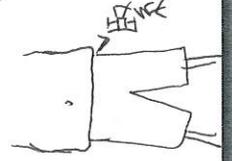
體育課中看見自己哪些競爭力:

沒有太多
都大家一起完成



我對今天體育課的建議:

提前提醒穿緊一點的褲子。



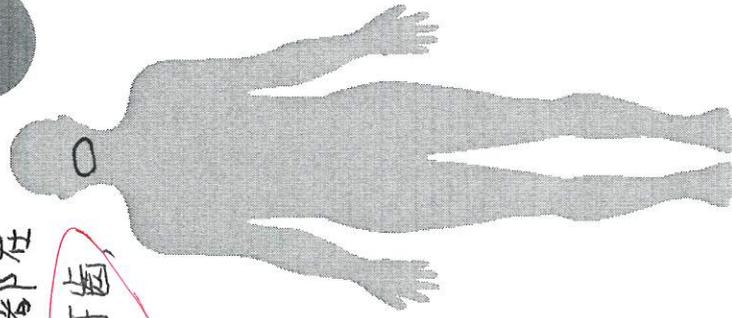
RUGBY

體育課 玩出競爭力

9 班 25 號，薛歆琳 日期：11/1

我今天身體的感受：

今天在運球的時候，大家都在小範圍，所以不小心撞到牙齒，還好最後沒事。



今天我對體育課的感受：

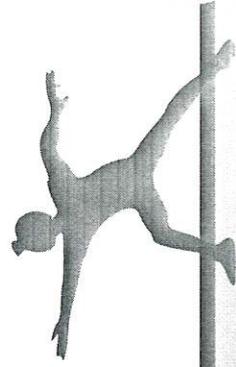
很开心今天有這堂課，體育結合遊戲，讓大家會更想運動，我看大家都玩的很嗨。我們班有個人起高，丟球就直接超過半場了（在我們這組）。我覺得最好笑的是3號和17號說不是傳給朋友，是要傳給同隊的組員阿！

體育課中看見自己哪些競爭力：

沒想到我可以接到隊員傳過來的球（可惜沒得到分）

我對今天體育課的建議：

我覺得比賽的場地太小了，很容易受到碰撞，希望下次可以換到大一點的場地。謝謝！！



RUGBY

體育課 玩出競爭力

9 班 25 號，薛敬琳

日期：1/6

我今天身體的感受：

這次的比賽，我覺得是比較不會衝突的，比起上次的輕鬆，只是一直跑，有點累。而且去 tag 別人，畢竟就是會觸犯到別人的身體，所以有些不較不太認識的同學，我就不太敢捉。

今天我對體育課的感受：

我們藍隊這次沒有得分的原因是因為其它 2 隊都上場 2 次，我們才上場一次，然後我們男生好不容易有球了，結果又在跑的過程中，被別人 tag 到，所以就沒得到分。但我們覺得我們這組其實是很實力的。每次在玩這些比賽，我總覺得女生的參與感永遠比男生少很多，都是那幾個男生在接球而已，希望下次老師可以多改善，讓全班每一個人都能有參與的機會。

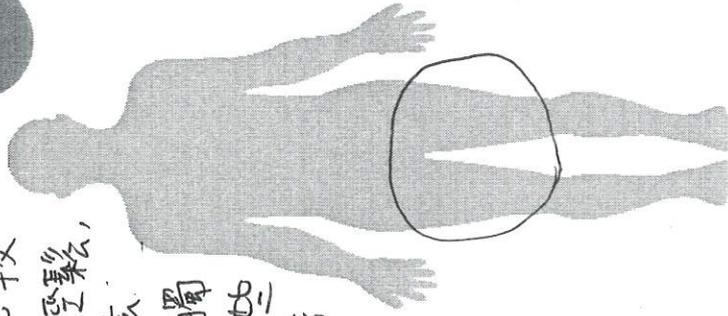
體育課中看見自己哪些競爭力：

發現我還蠻能躲的，當時我們女生在 tag 別人的時候，雖然我搶到的很少，但我是算後面，才被別人搶到的！

我今天體育課的建議：

我覺得老師規則可以改一下，就是如果到了得分區，球就一定要放到地上，可以碰到地上就好了，畢竟跑到得分區已經很不容易了，卻因沒持球碰到地上，就變別人的球了，這樣划不太來！

8



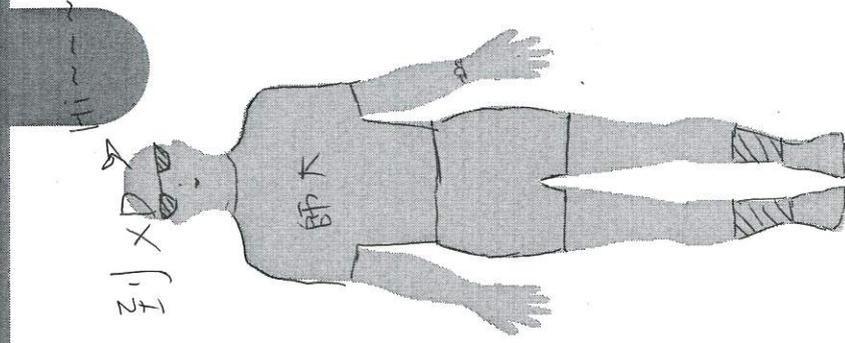
RUGBY

體育課 玩出競爭力

309 班 17 號， 吳佑泰 日期： 11/7

我今天身體的感受：

腿快斷了，手指折到×
全身充滿熱血～



(我覺得我畫的超好!!!)

體育課中看見自己哪些競爭力：

超會擋，可以很清楚知道如何去擋人和抓人。

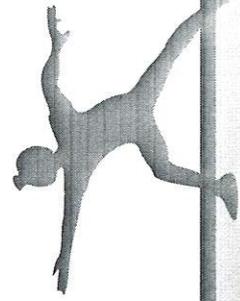
今天我對體育課的感受：

我背對站在場外，結果有男生從背後偷擊把我的帶子抽掉，我超氣！，下一場我為了去抽另一個男生的帶子結果手指折到，超級痛！我的手還被抓傷，手上兩條疤。

!!

我對今天體育課的建議：

我還是很想打排球



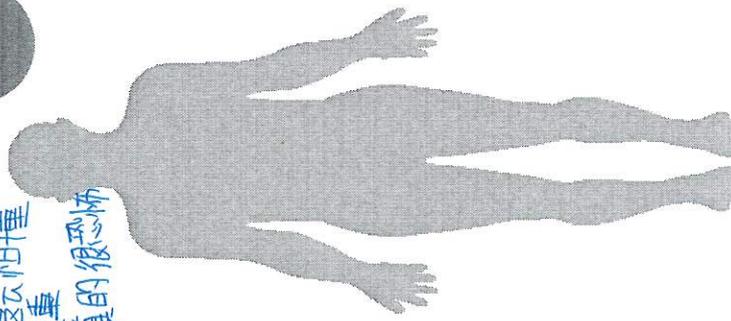
體育課 玩出競爭力

9 班 18 號, 吳萌禹

日期: 11/6

我今天身體的感受:

身體今天超激烈, 要扯還會怕撞
到 尤其是男生都很扯 很重
腳被撞到就很痛了, 男生真的很恐怖



今天我對體育課的感受:

今天的遊戲比上次好玩, 我是很想給老師
教, 真的讓我比較喜歡上體育課, 但是看我們班
這樣寫應該也是很難吧, 只能希望, 不能抱
太大的期望。

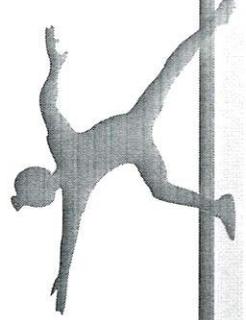
A

體育課中看見自己哪些競爭力:

幫拿球的扯帶子
幫?

我對今天體育課的建議:

還是沒有建議, 只想被教到
然後越來越好玩.



RUGBY

體育課 玩出競爭力

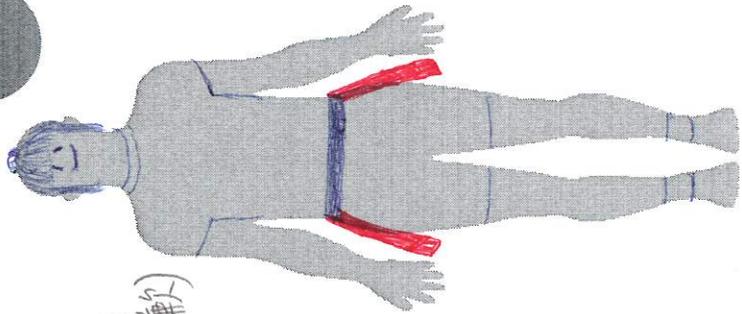
九班 24 號， 葉宇鈞

日期: 11/5

我今天身體的感受:

I'm fine. 😊

(只有一個男生被我絆倒... 因為我們想 tag 的目標一致... 我有跟他道歉)



今天我對體育課的感受:

沒被 tag 到很開心 (tag 到跑比我還快的人更開心)
不轉身傳球其實蠻有難度的, 可能是因為不知道後面有沒有人接球吧?

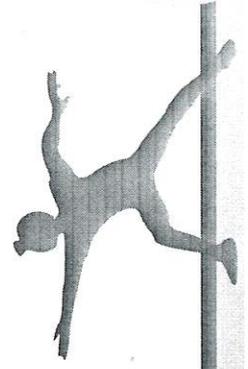
A

體育課中看見自己哪些競爭力:

想把別人 "tag" 掉的競爭力 XD

我對今天體育課的建議:

沒有。



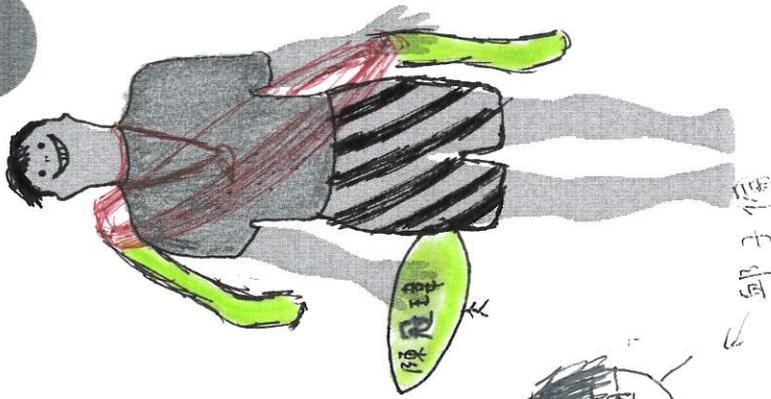
RUGBY

體育課 玩出競爭力

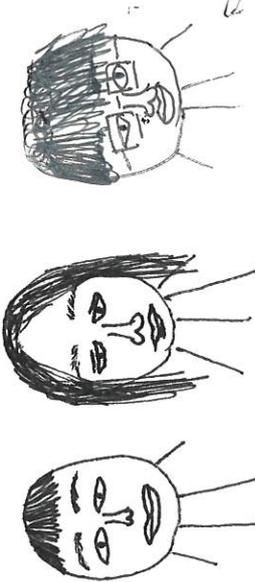
301 班 21 號, 蘇秉瑋 日期: 11/17

我今天身體的感受:

一直跑 一直跑
超級累



邱子儒



今天我對體育課的感受:

B

如果有陳冠瑋就更好玩了。

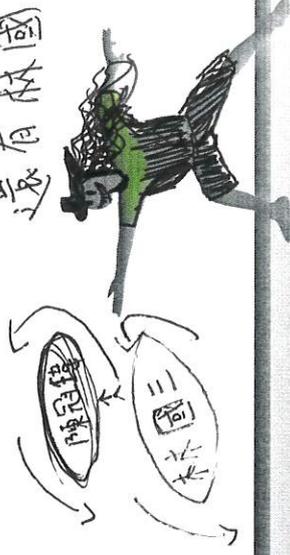


體育課中看見自己哪些競爭力:

沒有競爭力
球都在別人手上
有陳冠瑋的話可能更
有競爭力。
都在他手上

我對今天體育課的建議:

下次可以跟陳冠瑋一起玩嗎?
還有林國三



RUGBY

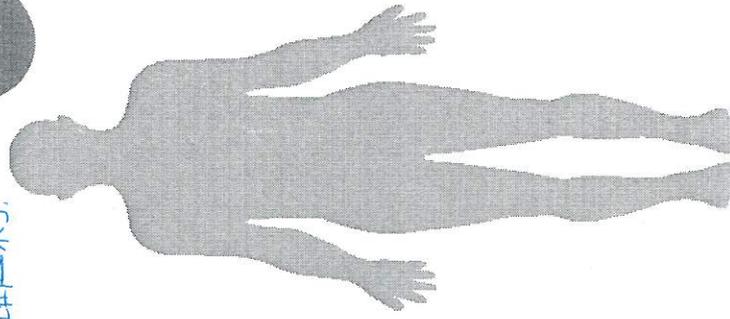
體育課 玩出競爭力

9 班 18 號， 吳萌禹

日期: 11/1

我今天身體的感受:

原本沒精神,開始跑跑跳跳身體都活躍起來了。



今天我對體育課的感受:

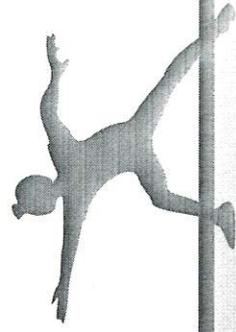
真得很刺激,一邊運動一邊玩遊戲,男生競爭力比女生還強,明明是遊戲但他們卻很認真,而且跟其它老師上課方式不太一樣,我很喜歡這樣上課,沒有壓力下課也很開心

體育課中看見自己哪些競爭力:

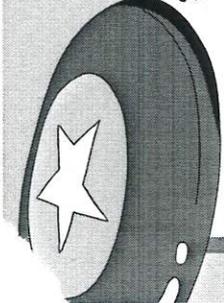
跟別人搶球的時候,有限定範圍更刺激

我對今天體育課的建議:

沒有什麼建議,只會很期待越來越好玩



RUGBY



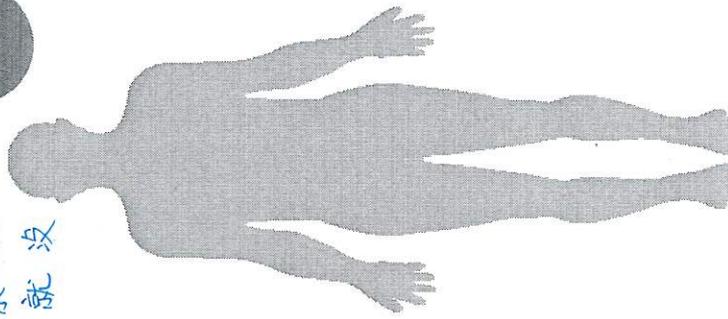
體育課 玩出競爭力

309 班 13 號, 王如昕

日期: 11月1日

我今天身體的感受:

雖然一開始覺得很累, 不過到後來覺得就沒
有那麼強烈了



今天我對體育課的感受:

突然間發現原來體育課
也可以玩的那麼歡樂

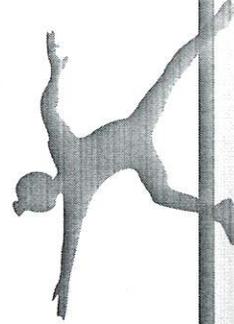
A

體育課中看見自己哪些競爭力:

雖然感覺很像在玩, 但無意間還是會有點
在競爭的感覺

我對今天體育課的建議:

國中以來第一次體育課玩的
那麼開心。有一種回到國小
的感覺



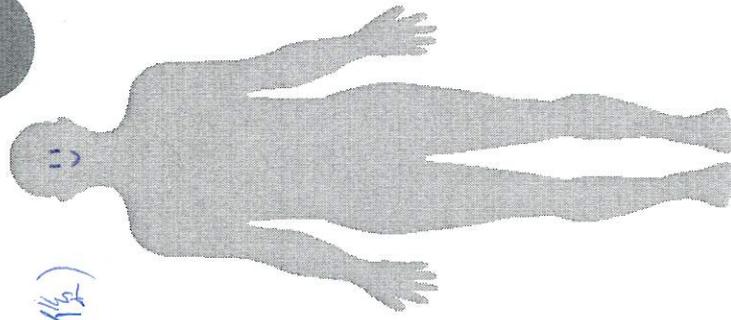
體育課 玩出競爭力

九班 24 號, 葉安鈞

日期: 11/1

我今天身體的感受:

一開始戴著口罩不易換氣, 難呼吸
後來跑久了腳卻痠 (可能是不常運動的關係)
我有把口罩拿下來



今天我對體育課的感受:

眼花繚亂, 鬼捉人時, 要一邊躲鬼, 一邊看
哪些人是鬼。在這之中, 我發現不是 "包夾" 會比一個追一個
還來的... 有效率?

王牌遊戲: 那個節奏、那個速度、女孩子! 且要時時注
意自己是否違規, 考驗我們的敏捷度、合作能力、凝聚力

Good!

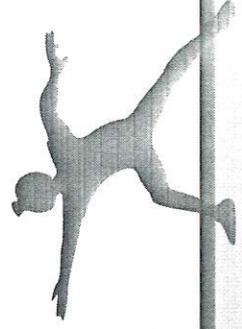
體育課中看見自己哪些競爭力:

不甘原輸 (這個算競爭力嗎?) 算

勇於挑戰

我對今天體育課的建議:

大致上沒有...



RUGBY

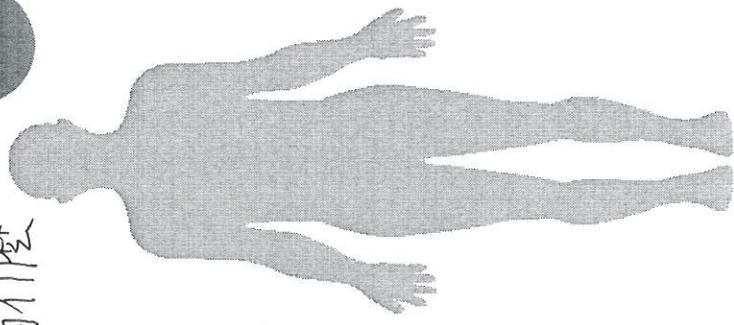
體育課 玩出競爭力

九班 20 號, 陳淳恩

日期: 11/1

我今天身體的感受:

運動會剛結束但不知道為什麼
體育課比運動會還累
體力明顯下降(。)



今天我對體育課的感受:

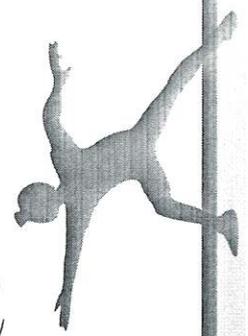
A
少數上課不會有壓力的課
每次上課心情都會很好(?)
遊戲很考驗專注默契跟合作
然後超久沒有玩鬼抓人了
羨慕國小的體力
一跑就是 20 min.

體育課中看見自己哪些競爭力:

敏捷度 速度 專注

今天我對體育課的建議:

鬼抓人可以跑全場
半場人容易撞在一起.



RUGBY

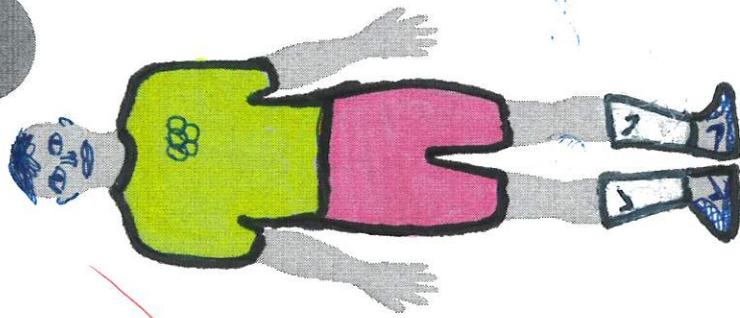
體育課 玩出競爭力

班級：蘇來瑄

日期：10/31

我今天身體的感受：

雙腳發軟
四肢無力
全身虛脫
小腿抽痙
全身都在抗議



今天我對體育課的感受：

好累
比平常還累
累爆了。

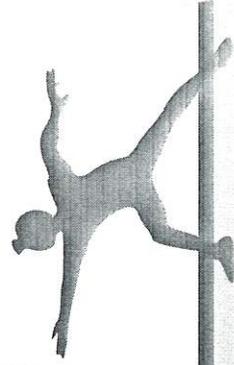
A

體育課中看見自己哪些競爭力：

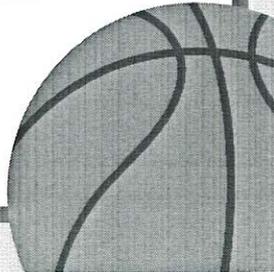
毫無競爭力
跑給別人追

我對今天體育課的建議：

規則都聽不懂
· 明白一點少



RUGBY



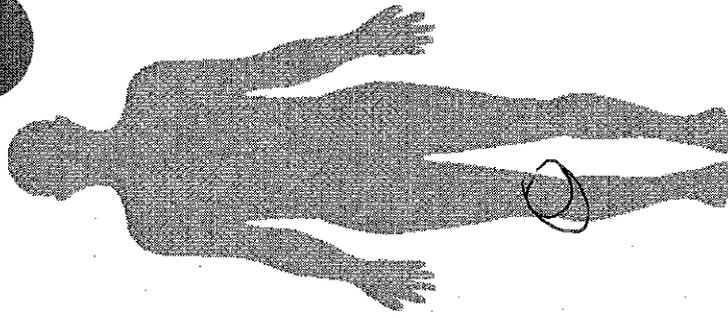
體育課 玩出競爭力

101班 23 號, 賴明潔

日期: _____

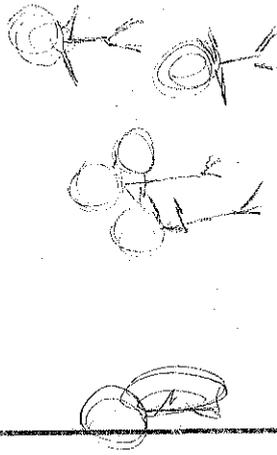
我今天身體的感受:

可以訓練自己的手脚靈活性, 還得要記得自己的組員有誰!! 不然會認錯人就沒有分數拿了喔!



今天我對體育課的感受:

A
今天體育課, 荷雯老師代課, 帶我們玩了一場有關競爭的遊戲, 真得滿好玩的, 雖然在跟隊手搶球時, 險蓋有撞到, 但是滿值得的! (因為最後是我們贏!!)

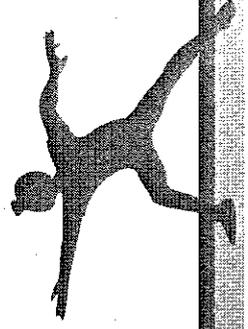


體育課中看見自己哪些競爭力:

比賽的輸贏

我對今天體育課的建議:

沒有, 因為滿好玩的



RUGBY

體育課 玩出競爭力

三 班 11 號, 陳伯廷 日期: 10/31

我今天身體的感受:

一開始因為不太了解規則，所以一直站在原地，後來加入遊戲之後就開始流汗，身體也在發燙發熱，綁鞋帶的時候也感覺到身體在燒。

Good

大家幾乎都很認真，想辦法努力得分，而不是抱持消極的態度。我在班上所有一直保著遊戲的熱血，希望可以一直保下去。

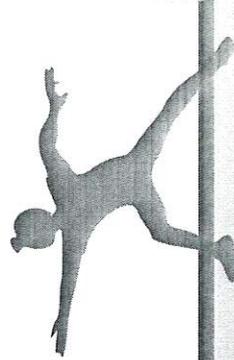
今天我對體育課的感受:

體育課中看見自己哪些競爭力:

好勝心蠻強的，只要隊友沒有接到球就會很激動。雖然我好像沒有付出什麼，但有些時候指揮隊友們球要傳哪裡。

我對今天體育課的建議:

希望每節體育課都可以那麼好玩。



RUGBY

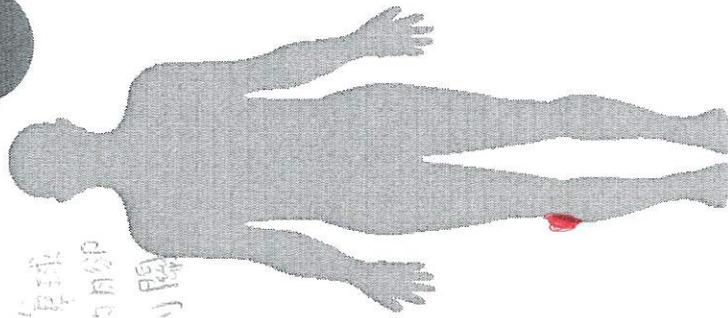
體育課 玩出競爭力

103 班 8 號, 陳敬廷

日期: 11/14

我今天身體的感受:

今天沒什麼事, 就是在擲球的時候被人撞到了, 之後我的腳就特別痛, 應該是因為被撞到關節的原因。



今天我對體育課的感受:

30字
 很好玩, 雖然我也還沒有認真, 但到後面慢慢會享練了, 到後面我還發現令一種方法可以不違規的情況, 用最方便快速的方法阻擋敵方的球, 只是球比較容易飛出場外。

A

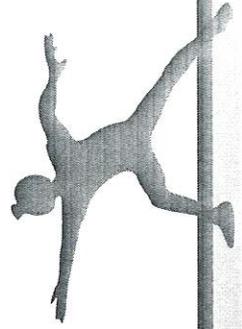
體育課中看見自己哪些競爭力:

30字
 同學的速度都比自己快, 很容易搶不到球, 還有同學的球速也都非常快, 基本上搶不到球, 還有同學的都丟的特別高, 每次都接不到敵方的球。

你的競爭力?

我對今天體育課的建議:

30字
 我覺得規則也沒有很難, 只是講的有點複雜, 一開始沒聽懂, 後面開始玩的時候我就懂了。



RUGBY

我今天身體的感受:

今天前部份我都要當籃框，而籃框不一定要拿到球，就可以得分，所以當當然就非常重要！

把原本單純的體育課，變成了遊戲的方式進行，使無聊的訓練變成有趣的活動，使大家玩得開心，也在遊戲中學會團結合作！

今天我對體育課的感受:

A

體育課中看見自己哪些競爭力:

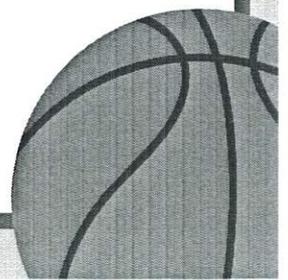
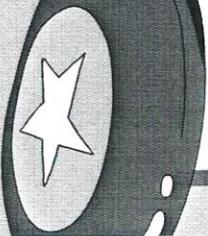
當籃框時，別人守在你身邊，就非常不容易，而且如果沒接好，就可能會被搶走。

我對今天體育課的建議:

這是我來國中第一次那麼快樂的體育課，希望以後體育課都能上類似的課程！



RUGBY



體育課 玩出競爭力

1 班 26 號

蘇育添

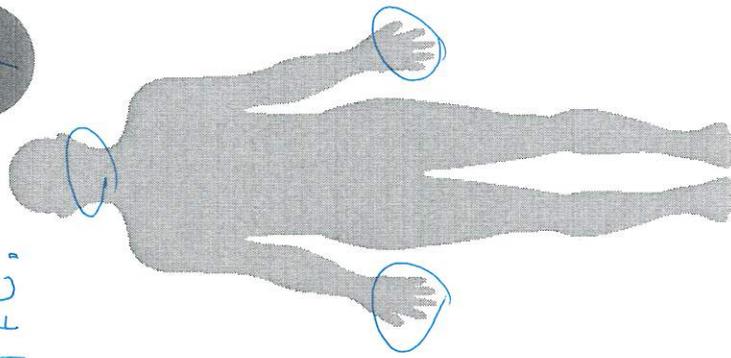
日期:

11/15

30/6

我今天身體的感受:

今天在練習接的時候不小心被打到下巴。
接盤的時候容易吃蘿蔔



今天我對體育課的感受:

很多人都還搞不懂規則，只想著把盤攔下，卻沒想到落地會交換球權，有些人也是一直偷懶，老師講解不聽在聊天。

飛盤是我們不怎麼接觸的東西，以遊戲的方式上課還滿好玩的

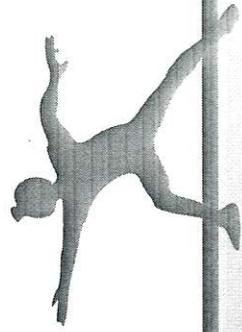
A++

體育課中看見自己哪些競爭力:

在丟盤的部分好像還不錯，但是接就有點不太隱定。

我對今天體育課的建議:

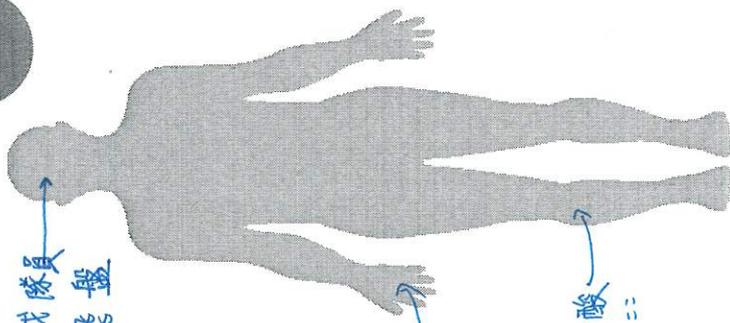
應該可以限制每個人持盤的時間。
OK, Good!



體育課 玩出競爭力

班 號， 謝亦鏗 日期： 11/15

我今天身體的感受：



我接到了!!

今天我對體育課的感受：

A+

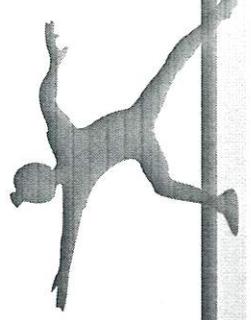
我覺得飛盤真的很好玩，平常也不太會玩到，接到的時候趣有成就感！雖然有時候會不太清楚規則，但是看到大家很認真玩就跟著跑來跑去，就接到了!!

體育課中看見自己哪些競爭力：

我很會接盤!!

今天我對體育課的建議：

分小組玩不然太多人好擠，而且不知道要幹麼



體育課 玩出競爭力

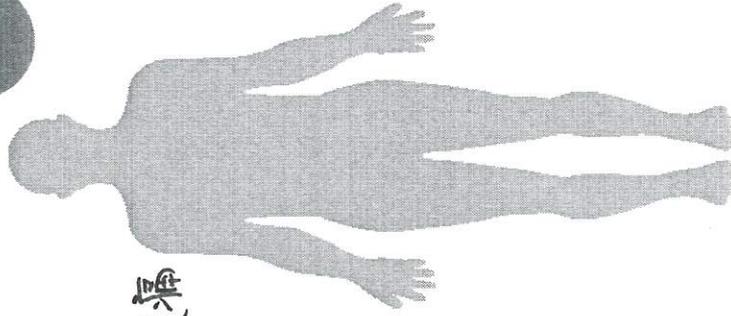
班 4 號, 蘇雅 (西) 日期: 11/15

我今天身體的感受:

膝和腳

一直撿飛盤, 腰很酸

一直跑來跑去, 腳很酸痛



今天我對體育課的感受:

有懂, 但不夠, 但玩到最後就會慢慢懂吧

我開始以為把別隊的飛盤用在地上就是我們的, 因為我要接好的時候, 敵隊就把飛盤存在地上, 所以飛盤就是他們的, 我現在還是不知道到底要怎麼玩 應該是你們的, 除非你著錯最後碰盤的人。

誰最後碰到飛盤, 讓盤落地即為敵隊

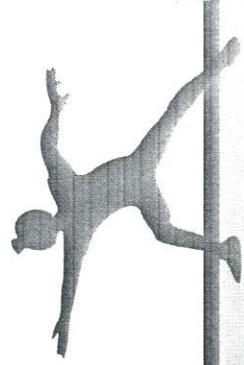
A

體育課中看見自己哪些競爭力:

我可以接飛盤
但我太不接不到

我對今天體育課的建議:

沒有建議, 因為我有一些都聽不懂



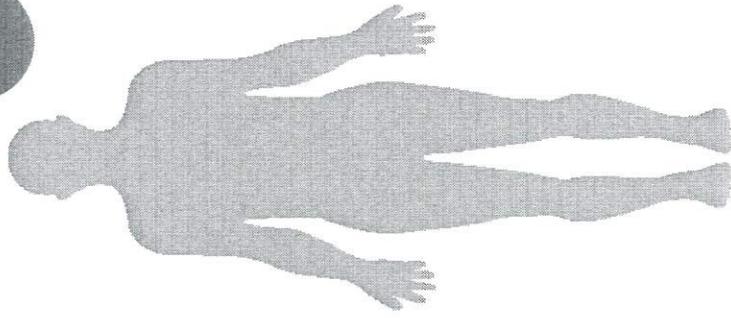
RUGBY

體育課 玩出競爭力

一 班 3 號, 夏恩爾

日期: 11/15

我今天身體的感受:



腳酸吧(?)
我一直跑全場
防守 and 接應

今天我對體育課的感受:

A++

這次我有接到很多次(總共)
還有搶到男生的飛盤 超開心~

歐我一直丟太高
導致隊友接不到

這是飛盤



越看越像魚眼

然後我希望隊友接飛盤
的時候可以出點聲音, 擊手
不然真的都不知道人在哪

體育課中看見自己哪些競爭力:

我覺得大部分運動都是要去接應吧
防守就跳幾下手揮一下就是
到了, 不要站著不動啊!!!

我對今天體育課的建議:

希望兩個老師可以一起當裁判(?)
因為只有一個老師在看會很累,
而且基本上
對面的狀況都看不到。





體育課玩出競爭力-期末學習單

3年 7 班 座號: 20 姓名: 施欣婷 (千辰 or 蛋糕)

一個學期轉眼間就過去了，荷雯老師的實習也告一段落，你們對運動的熱忱與認真寫學習單都是我前進的動力，謝謝同學們都很用心的參與課程，祝福各位同學未來都能找到一個自己喜歡的運動，並持續投入。

給自己整體的上課態度幾分?(1~5)



喜歡自己哪些態度?

認真、用心、

努力練習、專注、

自我反省、集中精神、

積極參與、想不到XD

喜歡荷雯老師整體的上課方式嗎?(1~5)



喜歡什麼部分?

上課很認真、負責

教的也讓人很好理解

選的項目很特別

印象最深刻的課程: 大隊接力 羽球 籃球 橄欖球 體適能 飛盤 排球

印象最深刻的原因:

橄欖球是因為第一次上課不小心砸到自己的頭

成為全班的笑話

這學期從哪些課程學習到新的知識、態度、能力、策略或方法?(至少4點)

範例:排球課-我第一次學習攻擊的步伐並嘗試操作，不但有踩出左-右左，還成功把球打過去。

1. 排球-原本都沒發過網，現在可以接好球也打球發過網(要壓低身體)
2. 橄欖球-第一次接觸到，才知道原來不能正面傳球
3. 800公尺-第一次跑步跑這麼快，而且是全班第四
4. 籃球課-在框框裡類似守門員攔到很多球

如果你沒有下場比班際賽，你會希望在排球課的時候可以做什麼?

練習接發球，如果上場球員比賽當天上不了，可以當第一個後補

1.如果你下場比班際賽，在比數為14:14時，輪到你發球，你的心情會是什麼樣子?

2.在比數為14:14時，對方發球給你，但你不小心打偏該怎麼辦?

1. 14:14的時候心情會很緊張，但是要冷靜下來把球打好
2. 呼叫隊友，相信她可以救回來





回想一下這學期的體育課，自選5題回答：

- 1.你碰不同的球類到有什麼感覺？(如：籃球、羽球、排球、橄欖球)
- 2.你知道要怎麼操作且說得出來，但做不出來是什麼感覺？
- 3.你和對手對抗時有什麼感覺？
- 4.今天在比賽時心情有什麼變化呢？
- 5.用一個名詞與形容詞形容你與運動之間的關係
- 6.用一段話敘述運動對你的幫助
- 7.分享一個你最難過的運動經驗
- 8.分享一個你最愉快的運動經驗
- 9.分享如何在運動中實施團隊合作

【1】 每種球都有不同的打法 橄欖球讓我印象深刻

其實有猜到 往後丟可能會砸到自己??

【3】 心情很複雜 因為會怕輸 所以很緊張!!

【5】 “沒有機會” 因為不算好 而且班上有比自己更好的 所以機會很小

【7】 國小六年級 踢足球 有機會救到的球 沒救到 被一堆人罵

【9】 討論好戰術 想多種可以打敗對手的方法

整學期的體育課心得與建議(可以多寫，但至少100字)

這學期體育課突然多了兩次不一樣的課程，內容也很有趣，希望可以多上幾次QQ 老師上課真的很好玩而且還教會我該怎麼揮 陳柏維的球XD

我沒有建議 因為老師什麼都有做好做滿 超讚的!! 希望老師以後去到別的地方都不要忘記我們!! 記得常常回來看我們!! 記得我叫蛋糕??

⊙我很努力了但寫不滿XD 心得我真的沒辦法XD

大家月考加油，謝謝同學們認真地填寫學習單，你們的回饋都是最寶貴的禮物!

千
辰



體育課玩出競爭力-期末學習單

3年 7 班 座號: 202 姓名: 郭宸郁

一個學期轉眼間就過去了，荷雯老師的實習也告一段落，你們對運動的熱忱與認真寫學習單都是我前進的動力，謝謝同學們都很用心的參與課程，祝福各位同學未來都能找到一個自己喜歡的運動，並持續投入。

給自己整體的上課態度幾分?(1~5)



喜歡自己哪些態度?

努力向上、
參與度、
專心聽講、
知錯能改、

喜歡荷雯老師整體的上課方式嗎?(1~5)



喜歡什麼部分?

老師很努力，也很勵害，是值得學習的對象呢

印象最深刻的課程:大隊接力 羽球 籃球 橄欖球 體適能 飛盤 排球

印象最深刻的原因:常打,而且要比賽,要更加努力練習,也常被球砸

這學期從哪些課程學習到新的知識、態度、能力、策略或方法?(至少4點)

範例:排球課-我第一次學習攻擊的步伐並嘗試操作，不但有踩出左-右左，還成功把打過去。

1. 可以用身體任何地方接球
2. 團體合作很重要
3. 成功把球發過網
4. 要認真看球的方向。

如果你沒有下場比班際賽，你會希望在排球課的時候可以做什麼?

為上場的加油打氣，有努力就好

1.如果你下場比班際賽，在比數為14:14時，輪到你發球，你的心情會是什麼樣子?

2.在比數為14:14時，對方發球給你，但你不小心打偏該怎麼辦?

- (1)緊張,但會不斷給自己加油!
- (2)傷心,但沒辦法,只能說對不起了!





回想一下這學期的體育課，自選5題回答：

- 1.你碰不同的球類到有什麼感覺？(如:籃球、羽球、排球、橄欖球)
- 2.你知道要怎麼操作且說得出來，但做不出來是什麼感覺？
- 3.你和對手對抗時有什麼感覺？
- 4.今天在比賽時心情有什麼變化呢？
- 5.用一個名詞與形容詞形容你與運動之間的關係
- 6.用一段話敘述運動對你的幫助
- 7.分享一個你最難過的運動經驗
- 8.分享一個你最愉快的運動經驗
- 9.分享如何在運動中實施團隊合作

【1.】有些興奮，因為自己不怎麼運動，很少接觸球類。

【6】抵抗力應該有好一點，而且有瘦，要在加油。

【7.】發球一直發不過，但我會練，爭取發過一球。

【3】挺平常心的，因為不是正式的，但發球會緊張一下。

【5】有仇，心情好時發不過，心情不好時，別說發了，接起來也困難。

整學期的體育課心得與建議(可以多寫，但至少100字)

排球很好玩，我很喜歡，我們班有很多排球好的，我會努力去學習她們，不會的也會去請老師教我，雖然我依然很難將球發過去，老師妳也很有趣，感覺十分好動(跟某人一樣，雖然有時候很懶)，老師的排球也很厲害，非常羨慕呢！希望我也能這麼厲害。祝你順利當上老師。

大家月考加油，謝謝同學們認真地填寫學習單，你們的回饋都是最寶貴的禮物！



體育課玩出競爭力-期末學習單

3年 1 班 座號: 14 姓名: 方文儀

一個學期轉眼間就過去了，荷雯老師的實習也告一段落，你們對運動的熱忱與認真寫學習單都是我前進的動力，謝謝同學們都很用心的參與課程，祝福各位同學未來都能找到一個自己喜歡的運動，並持續投入。

給自己整體的上課態度幾分?(1~5)



喜歡自己哪些態度?

樂觀、努力、

好動(?)、過動!!、

不氣 了 → 不會寫、

餅、

喜歡荷雯老師整體的上課方式嗎?(1~5)



喜歡什麼部分?

滿分是必需的!老師超開

朗!，會跟我們一起打排

球!可惜只會教到1/31了!

印象最深刻的課程: 大隊接力 羽球 籃球 橄欖球 體適能 飛盤 排球

印象最深刻的原因: 沒什麼原因，就是在同樣的東西上跌了2次，每次上橄欖球都跌倒!! 錢包也瘦了!! (第2副眼鏡 9050元)

這學期從哪些課程學習到新的知識、態度、能力、策略或方法?(至少4點)

範例:排球課-我第一次學習攻擊的步伐並嘗試操作，不但有踩出左-右左，還成功把打過去。

1. 我可以上手發了! 我超強!!
2. 我的力度有時候有點太大，下次努力!
3. 接球時要蹲下 (雖然有點 ugly...)
4. 只要球沒落地，比賽就沒結束，不能鬆手。 → (对不起，國文不好...)

如果你沒有下場比班際賽，你會希望在排球課的時候可以做什麼?

狂練發球吧! 但我會不上嗎?
(過度自信!!)

1. 如果你下場比班際賽，在比數為14:14時，輪到你發球，你的心情會是什麼樣子?

2. 在比數為14:14時，對方發球給你，但你不小心打偏該怎麼辦?

1. 淦! 我不會發球! no no no no no! 沒過怎麼辦! 哇哇!

2. (滑跪) 思蜜馬! 我不是故意的! 請原諒我斯密達!
(对不起的意思)

回想一下這學期的體育課，自選5題回答：

- 1.你碰不同的球類到有什麼感覺？(如:籃球、羽球、排球、橄欖球)
- 2.你知道要怎麼操作且說得出來，但做不出來是什麼感覺？
- 3.你和對手對抗時有什麼感覺？
- 4.今天在比賽時心情有什麼變化呢？
- 5.用一個名詞與形容詞形容你與運動之間的關係
- 6.用一段話敘述運動對你的幫助
- 7.分享一個你最難過的運動經驗
- 8.分享一個你最愉快的運動經驗
- 9.分享如何在運動中實施團隊合作

【3】沒啥感覺，但我會盯著他們眼睛！氣勢不能輸！
↓毫無威脅力↓

【5】簡單來說→我待它們如初戀，它們傷我千百遍
賠了眼鏡跟身體...

【7】跌倒那次，超痛！也留疤了。回家被我哥我媽唸，我爸沒表示，
究竟是醫生，看過更嚟的

【4】ㄜ...意料之外的淡定呢！可能是太樂觀(?)了ㄟ

【9】大吼誰接球，看誰接得到，總之全靠吼！

整學期的體育課心得與建議(可以多寫，但至少100字)

ㄜ...簡單來說就是一直被球砸!! 老師也很厲害! 雖然有時候
會說一些我聽不懂的話啦! 我也終於知道橄欖球不是只要抱著
球亂沖亂撞而已(以前都看不懂) 下課也跟我們一起打球, 才知道老
師的排球這麼牛逼(?), 超勵害思密達, 總之, 妳上課很好玩, 我也學到

很多, 我會努力練發球ㄟ!
可以忽略ㄟ

大家月考加油，謝謝同學們認真地填寫學習單，你們的回饋都是最寶貴的禮物!

揮別體態焦慮，找回身體意象自主權

STUDENTS NAME: 劉峯碩

CLASS NUMBER: 1



1. 你很在意自己的身材嗎？為什麼？^{會吧} 被人講過話 :D
2. 體型圖中你認為哪一個較接近自己目前的體型？ 4 ~ 5
3. 你覺得自己的體型是胖、瘦還是適中？ 偏胖
4. 體型圖中你心中理想體型是哪一種？ 3 吧

身體意象：

指自己對身體外型的主觀看法以及他人對自己的認定；
是一個人對自己身體的美學或性吸引力的想法、感受和感知。

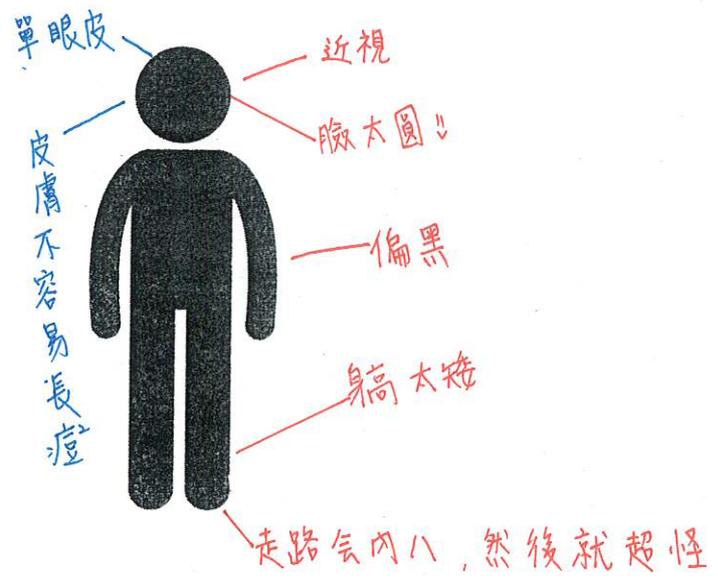
請在下列表格寫下影響身體意象的因素：

影響的因素	家人親友	同儕	社會文化	媒體
影響你的身體意象之舉例	我阿嫲有一次抓我的腿說：「哎叻豬腿」 :D	會被說胖 :D	明星 (KPOP) 都很瘦	網路的照片 (高P)

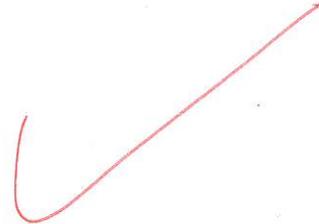
揮別體態焦慮，找回身體意象自主權

STUDENTS NAME: 顏歆瑤

CLASS NUMBER: 17



1. 你很在意自己的身材嗎？為什麼？
Yes, 怕被笑
2. 體型圖中你認為哪一個較接近自己目前的體型？ 4
3. 你覺得自己的體型是胖、瘦還是適中？ 適中
4. 體型圖中你心中理想體型是哪一種？ 3



身體意象：

指自己對身體外型的主觀看法以及他人對自己的認定；
是一個人對自己身體的美學或性吸引力的想法、感受和感知。

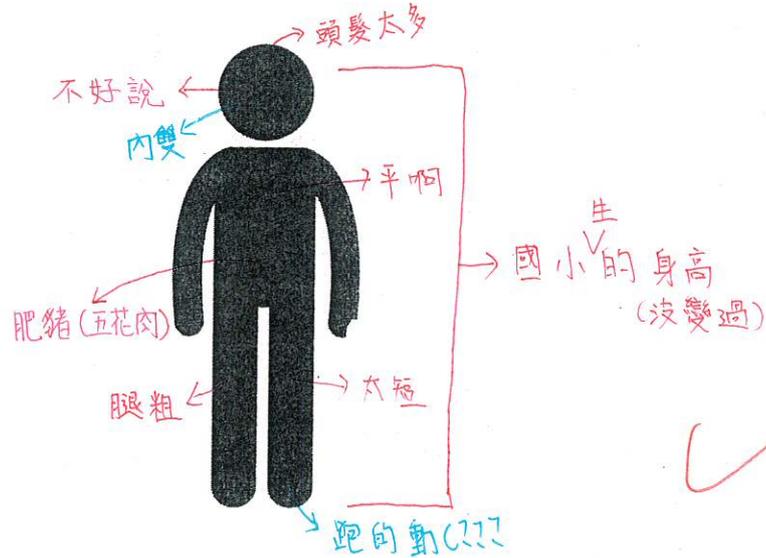
請在下列表格寫下影響身體意象的因素：

影響的因素	家人親友	同儕	社會文化	媒體
影響你的身體意象之舉例	我媽說我頭髮剪太短、身高太矮!!	朋友說我過了一個寒假變得很像男的 ☹️	長得好看得 and 穿搭潮流跟以往定義不太一樣	看到一些自己喜歡的韓國藝人，會覺得穿搭好看，會想跟他們學習

揮別體態焦慮，找回身體意象自主權

STUDENTS NAME: 方文儀

CLASS NUMBER: 14



1. 你很在意自己的身材嗎？為什麼？
沒救
不在意
2. 體型圖中你認為哪一個較接近自己目前的體型？ 5
3. 你覺得自己的體型是胖、瘦還是適中？ 胖
4. 體型圖中你心中理想體型是哪一種？ 3

身體意象：

指自己對身體外型的主觀看法以及他人對自己的認定；
是一個人對自己身體的美學或性吸引力的想法、感受和感知。

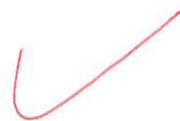
請在下列表格寫下影響身體意象的因素：

影響的因素	親友	同儕	社會文化	媒體
影響你的身體意象之舉例	“幾年不見，怎麼住旁邊長？”	“妳怎麼突然要減肥？妳已經沒救了。”	“唉唉唉這個模特超帥又好瘦唉妳看。”	“唉拍完把我給修瘦一點不要忘了我！” 我

揮別體態焦慮，找回身體意象自主權

STUDENTS NAME: 韓雨健

CLASS NUMBER: 13



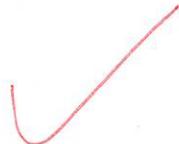
1. 你很在意自己的身材嗎？為什麼？

是 怕被說話

2. 體型圖中你認為哪一個較接近自己目前的體型？ 3

3. 你覺得自己的體型是胖、瘦還是適中？ 適中

4. 體型圖中你心中理想體型是哪一種？ 2



身體意象：

指自己對身體外型的主觀看法以及他人對自己的認定；
是一個人對自己身體的美學或性吸引力的想法、感受和感知。

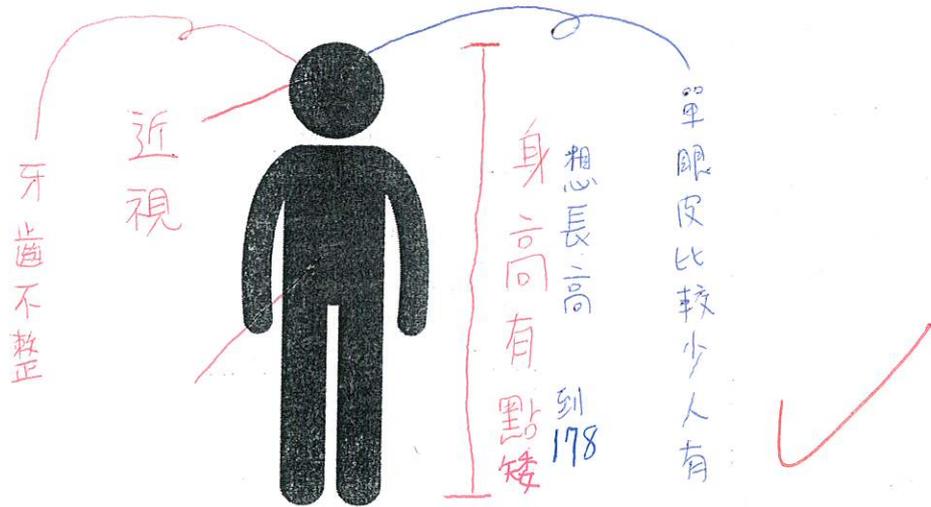
請在下列表格寫下影響身體意象的因素：

影響的因素	家人親友	同儕	社會文化	媒體
影響你的身體意象之舉例	長大就會抽高，就會變瘦，現在要多吃點。 再	嘴巴不要一直吃東西。	廣告都是我 很白很瘦的 藝人。	網路平台上的各種網美。

揮別體態焦慮，找回身體意象自主權

STUDENTS NAME: 李柏汎

CLASS NUMBER: 4



1. 你很在意自己的身材嗎？為什麼？
 有點 瘦點做什麼事都較方便，看起來較舒服 (不大瘦)
2. 體型圖中你認為哪一個較接近自己目前的體型？ 3
3. 你覺得自己的體型是胖、瘦還是適中？ 適中
4. 體型圖中你心中理想體型是哪一種？ 2

身體意象：

指自己對身體外型的主觀看法以及他人對自己的認定；
 是一個人對自己身體的美學或性吸引力的想法、感受和感知。

請在下列表格寫下影響身體意象的因素：

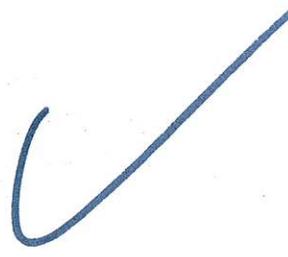
影響的因素	家人-親友	阿公-阿嬤	同儕	媒體
影響你的身體意象之舉例	因為從小我和哥哥比「胖」了一點，所以家人都叫我「胖子」	他們都跟我說誰家小孩都吃多少，一直叫我吃多一點	朋友(男)把我說得「很矮」，我知道他們是在開玩笑！	看到明星都很瘦，自己也會想瘦一點！

試著以ABCDE五步驟，完成以下表格

步驟	以自身舉例
Adversity 不愉快的事件	長太矮，打籃球有點吃力。
Belief 信念	之後會長高的！
Consequence 後果	雖然自己鼓勵自己之後會長高，但還是有點擔心。
Disputation 反駁	矮其實也有好處的，ex: 不會撞到門上面的那個……東西 XD
Energization 激勵	早點睡！

你的不完美，即是你的特色

JUST BE THE ONE WHO U ARE.



給4號
手指長

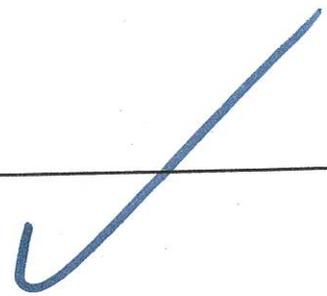
給4號
瘦
聲音好聽

4

超靈活

試著以ABCDE五步驟，完成以下表格

步驟	以自身舉例
不愉快的事件 Adversity	臉上很多痘疤，被說矮
信念 Belif	擦藥就好，穿鞋子就好
後果 Consequence	帶著口罩，
反駁 Disputation	矮不一定不好
激動 Energization	持續擦藥，持續跳高



你的不完美，即是你的特色

JUST BE THE ONE WHO U ARE.

給13號
眼睛大

給13號
身瘦

給13號

1. 皮膚很白
2. 手很好看!!!
3. 瘦, 很瘦
4. 長的好, 比例超好!!!

嫩腿! 又白又細



試著以ABCDE五步驟，完成以下表格

步驟	以自身舉例
Adversity 不悅的事	長的比表弟 矮 高，還比他重 多 (雖然我覺得還好)
Belief 信念	只要有自信，身材和容貌就困不住你。 文
Consequence 結果	別人說我胖，呸，是他不懂的 賞 賞!! (還是會有點小傷心) 文
Disputation 反駁	嘴那麼臭幹什麼? 你很瘦嗎? 舉頭三尺有 神 神明，你一定會被 報復 報復。 文
Energization 激勵	努力運動 努力吃飯 努力睡覺!! 文

你的不完美，即是你的特色 ~~符~~

JUST BE THE ONE WHO U ARE.

給14號
頭髮多
髮量多

給14號
香香的

給14號
手很溫暖

給14號
眼睛大
髮量多
瘦
手指白又細又長
腿長

試著以ABCDE五步驟，完成以下表格

步驟	以自身舉例
Adversity 不愉快事件	家人說我太矮、變胖
Belief 信念	如果你會因為別人的評論而焦慮，我覺得又會評價別人的人，或許還沒有自己好，那幹嘛因為那些不Happy呢？
Consequence 後果	有時候真的會覺得自己臉變圓那類的就覺得是不是真的最近吃太多？
Disputation 反駁	雖然自己覺得臉圓，但還是有學妹會送我巧克力 or 飲料... (結果越來越胖)
Energization 激勵	持續去打羽球、運動，讓自己生活充實點，也可以變瘦！

你的不完美，即是你的特色

JUST BE THE ONE WHO U ARE.

給17号
帥

給17
長的很帥！
眼很漂亮！！

給17号
頭髮短
髮型短

試著以ABCDE五步驟，完成以下表格

步驟	以自身舉例
Adversity 不愉快的事件	之前吃東西的時候被說：(還吃啊肥婆!)
Belif 信念	好像是韓國某個地方的話： 不必在意我的長相，因為將來我不是你的妻子，而是你的上司。 (超喜歡這句話)
Consequence 後果	會很意志消沉，而在 ^身 以後任何時候
Disputation 反駁	我就不理他了：(
Energization 激勵	<u>也沒那麼胖吧：D</u>

你的不完美，即是你的特色

JUST BE THE ONE WHO U ARE.

- 1. 眼睛好看!!
- 2. 兔子嘴
- 3. 很高很瘦
- 4. 頭髮很順
- 5. 雀斑是點點!!

給27号

單眼皮

嘴巴很好看

牙齒很整齊

瘦!!

手指又長又細

給27

揮別體態焦慮，找回身體意象自主權

STUDENTS NAME: 郭艾晴 CLASS NUMBER: 308



1. 你很在意自己的身材嗎？為什麼？

還可以；因為看似是缺點的東西，卻是我們獨一無二的特色

2. 體型圖中你認為哪一個較接近自己目前的體型？ 4

3. 你覺得自己的體型是胖、瘦還是適中？ 適中

4. 體型圖中你心中理想體型是哪一種？ 2

身體意象：

指自己對身體外型的主觀看法以及他人對自己的認定；是一個人對自己身體的美學或性吸引力的想法、感受和感知。

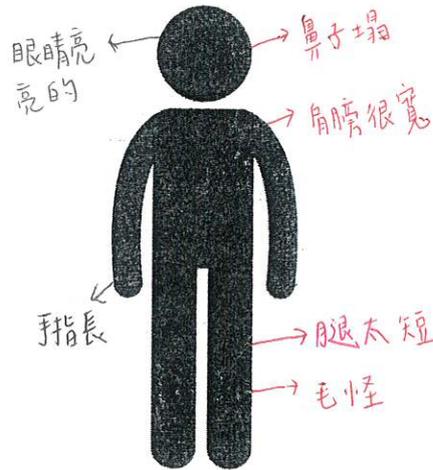
請在下列表格寫下影響身體意象的因素：

影響的因素	家人的影響	同儕的影響	社會文化的影響	媒体的影響
影響你的身體意象之舉例	爸爸媽媽常常覺得在這個年紀應該要多吃，因為青春期的長身體。	看到身邊朋友都瘦瘦高高的，就會想開始運動	如若在唐朝，都是以“胖”為美，但在這個世代，通常是以瘦為美	看到自己喜歡的明星都很瘦，又看到許多營銷號寫“如何快速減重”，就會想試試看

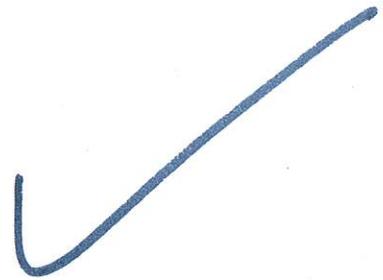
揮別體態焦慮，找回身體意象自主權

STUDENTS NAME: 蔡閔昕

CLASS NUMBER: 28



1. 你很在意自己的身材嗎？為什麼？
 ① 有點 ② 別人看自己的眼神有臭怪怪，有時會想太多
2. 體型圖中你認為哪一個較接近自己目前的體型？ 4
3. 你覺得自己的體型是胖、瘦還是適中？ 適中
4. 體型圖中你心中理想體型是哪一種？ 3

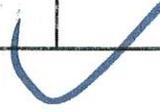


身體意象：

指自己對身體外型的主觀看法以及他人對自己的認定；
 是一個人對自己身體的美學或性吸引力的想法、感受和感知。

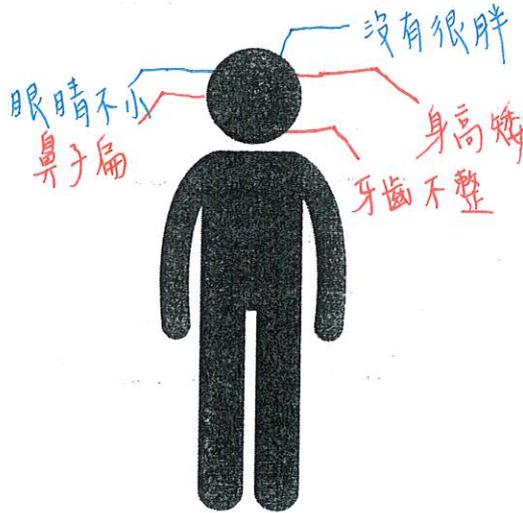
請在下列表格寫下影響身體意象的因素：

影響的因素	同儕	網路	家人	社會文化
影響你的身體意象之舉例	有些同學明明身材就很好但常說自己很胖搞得我也開始焦慮了。	很多偶像都是自幼瘦，影響到自己的想法	父母或老一輩的觀念可能不同。	時代不同，有不同的看法。

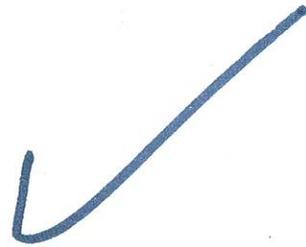


揮別體態焦慮，找回身體意象自主權

STUDENTS NAME: 陳佩均 CLASS NUMBER: 24



1. 你很在意自己的身材嗎？為什麼？
還好，因為很普通。
2. 體型圖中你認為哪一個較接近自己目前的體型？ ③
3. 你覺得自己的體型是胖、瘦還是適中？ 適中
4. 體型圖中你心中理想體型是哪一種？ ③



身體意象：

指自己對身體外型的主觀看法以及他人對自己的認定；
是一個人對自己身體的美學或性吸引力的想法、感受和感知。

請在下列表格寫下影響身體意象的因素：

影響的因素	同儕影響	家人親友影響	社會文化期待	媒體的影響
影響你的身體意象之舉例	被同儕批評	家人對體態的觀點， ^{ex:} 胖可愛或瘦才美	髮型也隨時代有了美醜定義， ^{ex:} 前厚劉海好看，現在要空氣劉海。	某些網紅的身材會讓人也想擁有一樣的身材

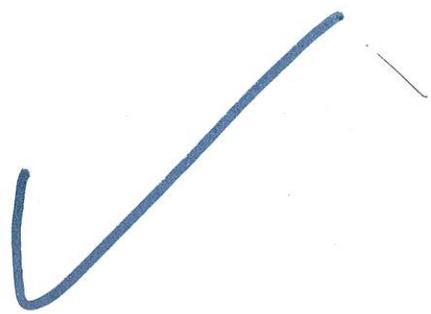


揮別體態焦慮，找回身體意象自主權

STUDENTS NAME: 倪恩芝 CLASS NUMBER: 21



1. 你很在意自己的身材嗎？為什麼？
還好，我覺得還行
2. 體型圖中你認為哪一個較接近自己目前的體型？ 4
3. 你覺得自己的體型是胖、瘦還是適中？ 中
4. 體型圖中你心中理想體型是哪一種？ 3



身體意象：

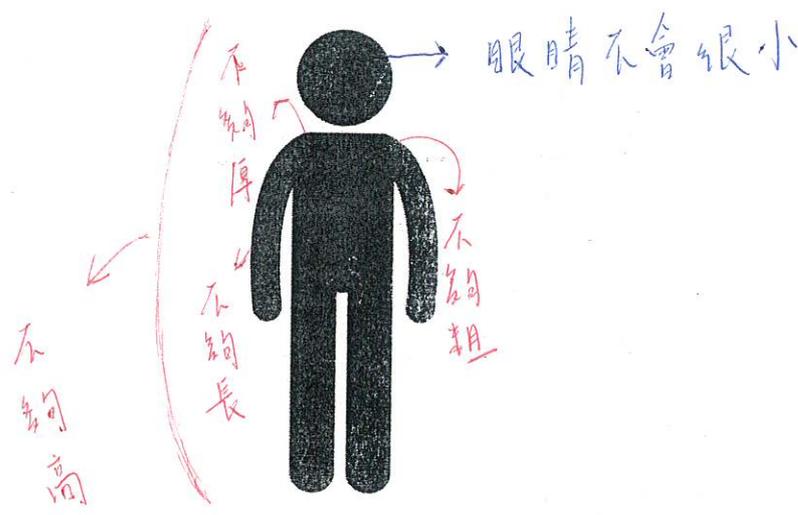
指自己對身體外型的主觀看法以及他人對自己的認定；
是一個人對自己身體的美學或性吸引力的想法、感受和感知。

請在下列表格寫下影響身體意象的因素：

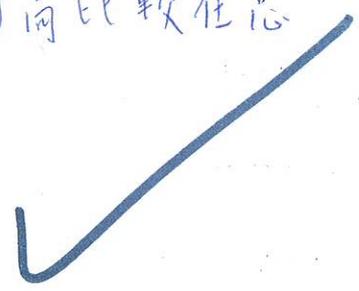
影響的因素	同儕	家人親友	社會文化	媒体
影響你的身體 意象之舉例	同學身材太好 會比較	小時候的胖 不是胖	女大十八變	偶像明星 的容貌和身材

揮別體態焦慮，找回身體意象自主權

STUDENTS NAME: 林日勤 CLASS NUMBER: 4



- 1.你很在意自己的身材嗎？為什麼？ 還好，對身高比較在意
- 2.體型圖中你認為哪一個較接近自己目前的體型？ 3~4
- 3.你覺得自己的體型是胖、瘦還是適中？ 適中
- 4.體型圖中你心中理想體型是哪一種？ 3~4



身體意象：

指自己對身體外型的主觀看法以及他人對自己的認定；
是一個人對自己身體的美學或性吸引力的想法、感受和感知。

請在下列表格寫下影響身體意象的因素：

影響的因素	同儕的影響	家人親友的影響	社會文化的期待	媒體的影響
影響你的身體意象之舉例	看到朋友比我高壯	家人說我 不夠 不夠高	美國人的身材比較大隻吃的比較多	籃球明星的飲食習慣會想讓我嘗試看看

試著以ABCDE五步驟，完成以下表格

步驟	以自身舉例
Adversity 不愉快的事	聽到別人說我不夠高
Belief 信念	相信自己，做自己
Consequence 後果	感到不愉快
Disputation 反駁	即使有缺點同時也是個特色
Energization 激勵	缺點在訓練肥



你的不完美，即是你的特色

JUST BE THE ONE WHO U ARE.

前 4
優：五官正、高、身材好、鼻子挺

4
眼睛非常漂亮
身高非常高
腿非常細

4号
身高高
鼻子挺
頭髮卷

4. 高：身高
瘦：身體
帥

4
鼻子很挺
頭髮很卷
身材好

試著以ABCDE五步驟，完成以下表格

步驟	以自身舉例
Adversity 不愉快的事件	媽媽說我腳很乾
Belif 信念	我比5號高 ↑ 要
Consequence 後果	5號比我矮，腳還是乾。
Disputation 反駁	我繼續長高 腳擦身體乳
Energization 激勵	鼓勵自己和5號。



你的不完美，即是你的特色
JUST BE THE ONE WHO U ARE.

21
身材高挑
人好相處
雙眼皮，很好看
長得非常漂亮
臉上沒有青春痘
腿很長

21

21
她很高
她很帥
她很勇

21号
不講話有氣質
皮膚乾淨
他高

試著以ABCDE五步驟，完成以下表格

步驟	以自身舉例
Adversity 不愉快事件	身高不明高，被說像小學生。
Belief 信念	夠高才像一個國三生。
Consequence 後果	焦慮以致於一整天都不開心。
Disputation 反駁	還有機會長高
Energization 激勵	可透過改變飲食及運動。

你的不完美，即是你的特色

JUST BE THE ONE WHO U ARE.

24号

臉可愛
左眼角有痣
身材瘦

24

腳毛少
國文不錯
非常瘦

24

瘦

乾淨

國文好

試著以ABCDE五步驟，完成以下表格

步驟	以自身舉例
Adversity 不愉快的事情	爸爸會說我怎麼那麼矮，常拿我和姐姐比較。
Belief 信念	身材要符合大眾看法。
Consequence 後果	很在意身材，對自己沒信心。
Disputation 反駁	瘦不是美，儀態好才是美。
Energization 激勵	多運動，吃對食物，改變穿搭。

你的不完美，即是你的特色

JUST BE THE ONE WHO U ARE.

皮膚非常好
頭髮非常順滑
長得非常漂亮
氣質超好

28

班上最美的女生
長的很瘦
有氣質-運動好

28.
體育極佳。
長的漂亮。
脾氣好。

28
優：五官正、髮型好看
身材瘦

試著以ABCDE五步驟，完成以下表格

步驟	以自身舉例
Adversity 不愉快的事	媽媽常用我的身高和身材和別人的小孩比，真的超級無語。
Belief 信念	我認為不管是高是矮，或胖或瘦，那都是我自已，獨一無二的我。
Consequence 後果	當媽媽又開始說我的身材怎樣怎樣時，我就會開始感到自卑，不吃飯，後果就是一整天都很不舒服。
Disputation 反駁	這樣的我很健康，至少我BMI是正常的。
Energization 激勵	當我開始運動減重時，看到體重真的有減下去，就會很有動力。

你的不完美，即是你的特色

JUST BE THE ONE WHO U ARE.

23.
眉毛十分濃密.
皮膚白皙.
很可愛.

23
眼睛很亮
膚色白
瀏海整齊

23
皮膚白(羨慕)
眼睛雙眼皮好明顯
有氣質

23: 她有氣質
她漂亮
她皮膚白

23.
1. 個性溫柔
2. 功課好
3. 五官很好看