

臺北市 104 年度國小暨幼兒園性別平等  
教育宣導月課程融入教學活動設計比賽

## 他和她~身體健康的平衡線



作者:張文珍

## 目 錄

壹、「他和她~身體健康的平衡線」教學架構分析.....	4
貳、教學活動內容.....	5
參、教學省思.....	8
肆、教學活動剪影.....	9
伍、文獻參考.....	10



# 臺北市 104 年度國小暨幼兒園性別平等教育宣導月

## 課程融入教學活動設計比賽

園名	臺北市立太平國小附設幼兒園	學習領域	社會
單元名稱	他和她~身體健康的平衡線	教學設計者	張文珍
教學時間	一週	適用年齡	5~6 歲
設計理念	<p>身體意象 (Body Image)是指個人對自己身體各方面特徵的了解與看法，或感覺到別人對他身體狀貌的看法，心理發展學家主張，個人的身體意象在幼兒時期逐漸明顯，體型意識是身體意象的一部份，近年媒體大量推出瘦身、塑身廣告，標舉女體「纖細窈窕、前凸後翹」、男體「肌肉壯碩」的單一體型標準。「瘦即是美，瘦才具有時尚感」的觀念已深植在許多民眾的心中；此外學前幼兒深受家庭教育影響，在家長覺知與媒體渲染的影響下，幼兒對於性別身體體型的刻板印象逐漸成形，讓幼兒在校園內因為體型刻板印象造成取笑同儕肥胖與過瘦者事件時有所聞。</p> <p>本教學設計旨在引導幼兒能用正確的性別體型意識來看待他人，學習欣賞不同的體態美。協助幼兒了解無論何種性別與體型，都需要檢視飲食、運動等生活作息是否符合健康原則，讓體重與體能維持在一個正常的範圍才是正確的，期能提升幼兒對於性別的自尊與自信，珍愛自己的身體健康，學習尊重別人。</p>		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺知身體意象對身心的影響。</li> <li>2. 建立健康的性別體型意識。</li> <li>3. 欣賞接受自己，實踐男女間的尊重與包容。</li> </ol>		
活動網絡圖			

## 壹、「他和她~身體健康的平衡線」教學架構分析

教學活動架構	教學活動內容
活動一：牛美女要減肥	藉由「牛美女要減肥」繪本，讓幼兒討論對於牛美女減肥的看法，並且透過教學媒材『媒體裡的瘦身訊息』影片，說出自己對於胖、瘦的看法，進而引導幼兒認識正確男性與女性健康體型的意識。
活動二：可愛的胖國王	觀看『胖國王』改編故事，引導幼兒進行討論胖國王發生什麼事情？男生的體型應該像電視媒體呈現肌肉壯碩才是最好的嗎？那我們該如何讓自己的身體保持健康？
活動三：有趣的瘦皇后	觀看『瘦皇后』改編故事，引導幼兒進行討論瘦皇后發生什麼事情？女生的體型應該像電視媒體呈現纖細窈窕、前凸後翹才是最好的嗎？那我們可以透過什麼方式讓自己的身體維持健康。
活動四：健康飲食美、健康運動美	透過金國王視聽媒材，讓幼兒認識男生與女生理想體型維護方式，引導幼兒均衡飲食的重要性進而也知道運動 333 的概念，之中透過飲食營養均衡的攝取與適度的運動並搭配學習單~飲食調查與健康運動一周紀錄讓幼兒將日常生活與學習相合。培養飲食與運動知能，進而養成健康之生活習慣，能以正確的方法增進健康。
活動五：最美、最帥的我	欣賞接受自我，並實踐男女間的尊重與包容，不以外在體形評論別人，並經由活動一與活動五的搭配，讓孩子藉由健康的我走秀活動，改變對於男女體型刻板印象的概念與建立自我信心。

## 貳、教學活動內容

教學內容	學習指標	資源
<p><b>活動一~牛美女要減肥</b></p> <p>一、引起動機</p> <p>1. 觀賞「牛美女要減肥」視聽媒材。</p> <p>2. 教師與幼兒討論： 「牛美女看了雜誌後發生什麼事?」、「你看過電視上或報章雜誌上的男生與女生都長什麼樣子?」、「該如何保持自己身體健康的方式?」</p> <p>二、主要活動</p> <p>1. 教學媒材『媒體裡的瘦身訊息』影片，引導孩子說出對胖瘦的看法。進而認識健康的定義。(世界衛生組織賦予健康的定義，說明健康狀況無法由體型胖瘦判定。但醫學界普遍認為太瘦或太胖都會影響健康即使是正常體型者也需要檢視飲食、運動等生活作息是否符合健康原則，讓體重與體能維持在一個正常的範圍才是正確的。)</p> <p>2. 邀請孩子上台當模特兒，使用塑膠布進行彩繪身體體型活動。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 愛的小天使：將彩繪模特兒塑膠布展示出來，請孩子說說看塑膠布上的是誰?</p> <p>2. 優點轟炸：這個人的優點是……。</p> <p><b>活動二~可愛的胖國王</b></p> <p>一、引起動機</p> <p>1. 利用改編繪本「胖國王」(胖國王減肥之後一直希望自己變得像電視廣告上的男生一樣肌肉健壯，所以每天只吃含大量蛋白質的食物，希望變成肌肉壯碩的猛男以獲得臣民的歡心，可是臣民們只要國王身體健康，有善良、慈愛的心來領導國家就好……)。</p> <p>2. 教師與幼兒討論： 「為什麼故事一開始胖國王會這麼胖?」、「後來胖國王又是用什麼辦法瘦下來的?」、「瘦下來的胖國王又發生什麼事?」、「國王身材肌肉壯碩臣民們喜歡嗎?」、「臣民們喜歡國王的是什麼?」</p>	<p>社 1-1-1 辨認自己與他人在身體特徵與性別的異同。</p> <p>語 2-2-3 在團體互動情境中開啟話題依照倫次說話並延續對話。</p> <p>美 2-2-3 運用線條、形狀或色彩表現想法，命名或賦予意義。</p> <p>語 2-2-3 在團體互動情境中開啟話題依照倫次說話並延續對話。</p>	<p>牛美女要減肥視聽媒材</p> <p>媒體裡的瘦身訊息影片</p> <p>透明塑膠布、廣告顏料</p> <p>胖國王繪本</p>

<p>二、主要活動</p> <p>1. 請四位幼兒將氣球塞在肚子裡體驗當胖國王，教師說一個動作，幼兒就必須做動作(彎腰、手摸鞋子、仰臥起坐、跳)，並詢問幼兒喜不喜歡當胖國王，為什麼?</p> <p>2. 引導幼兒認識哪些食物會造成身體不健康也會變胖，且單一只吃一種食物會造成身體營養失衡，所以應多吃健康的食物，而且不可以挑食。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 遊戲活動~優點轟炸</p> <p>鎖定一個「需要被發掘優點」的孩子，每個人輪流出來說一個被轟炸人的優點。並且要包容他人的缺點，學會肯定自己，欣賞別人。</p>		<p>氣球數顆</p> <p>食物圖卡</p>
<p><b>活動三~好瘦的瘦皇后</b></p> <p>一、引起動機</p> <p>1. 利用改編繪本「瘦皇后」(有天瘦皇后接受牛美女雜誌的邀約要擔任雜誌封面的模特兒，瘦皇后開始擔心自己的身體不夠瘦，拍起照片來會不好看，所以每天只喝水想讓自己更瘦一些，自己認為這樣子拍起照片才會好看，直到當日照片拍攝完後，瘦皇后暈倒了，且在雜誌出版後，臣民大家都不喜歡瘦皇后太瘦的照片，他們只希望自己的皇后能夠有愛心、熱心助人……)。</p> <p>2. 教師與幼兒討論： 「為什麼瘦皇后想讓自己變得更瘦?」、「後來瘦皇后怎麼讓自己瘦下來的?你覺得好嗎?」、「瘦下來的瘦皇后又發生什麼事?」、「臣民們喜歡瘦皇后的是什麼?」、「瘦皇后變得很瘦你喜歡嗎?為什麼?」</p>	<p>社 3-2-3 尊重與自己不同性別、年齡、身心狀態的人。</p>	<p>瘦皇后繪本</p>
<p>二、主要活動</p> <p>1. 引導幼兒認識均衡飲食攝取的重要性，並讓孩子認識身體健康除了要均衡營養外，也需要適量的運動。</p> <p>2. 大家來跳「瘦皇后」律動操。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 遊戲活動~我真的很不錯</p> <p>請孩子畫「我的自畫像」，畫完後，請孩子形容自己的三個優點、最喜歡自己那些部分。</p>	<p>社 3-2-3 尊重與自己不同性別、年齡、身心狀態的人。</p> <p>社 3-1-2 欣賞自己的長處，喜歡自己完成的工作。</p>	<p>瘦皇后健身操音樂</p> <p>圖畫紙、彩色筆</p>

<p>2. 引導孩子認識世界上沒有一個人是完美的，但卻都是獨特的，因為世界上不可能再有另外一個自己，因此自己的存在就是最有價值、最有意義的事，每個人都要學習去肯定自己、喜歡自己。</p> <p><b>活動四~健康飲食美、健康運動美</b></p> <p>一、引起動機</p> <p>1. 以「金國王」視聽媒材引起幼兒興趣。</p> <p>2. 教師與幼兒討論： 「金國王發生什麼事?」、「後來金國王如何讓自己變得健康?」、「你喜歡什麼樣的金國王，為什麼?」</p> <p>二、主要活動</p> <p>1. 讓孩子進行遊戲~六大類食物分類。</p> <p>2. 並引導孩子認識運動 333 的概念(每週運動 3 次、每次 30 分鐘、運動時心跳達 130 下)健康的體型除了要攝取均衡的營養外，也需要適量的運動才能維持身體的健康。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 發回飲食調查與健康運動一周紀錄學習單，讓孩子記錄一周內自己吃的東西與運動內容與時間。</p> <p><b>活動五~最美、最帥的我</b></p> <p>一、引起動機</p> <p>1. 回顧先前幾天進行的活動。</p> <p>2. 教師與幼兒討論： 「引導孩子體認女生與男生的外在體型真的重要嗎?」、「什麼才是最重要的」、「該如何保持自己身體健康的方式?」</p> <p>二、主要活動</p> <p>1. 結合活動一所彩繪的體形塑膠布，做為教室情境佈置，並請孩子設計佈置伸展台。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 請每位孩子上台走秀並發表覺得自己最棒、最厲害的部分是什麼?進而肯定自己內在與維護健康的重要性。</p>	<p>語 2-2-3 在團體互動情境中開啟話題依照倫次說話並延續對話。</p> <p>社 2-1-2 調整與建立合宜的自我照顧行為</p> <p>社 3-2-3 尊重與自己不同性別、年齡、身心狀態的人。</p> <p>社 3-1-2 欣賞自己的長處，喜歡自己完成的工作。</p>	<p>金國王視聽媒材</p> <p>食物圖卡</p> <p>飲食調查學習單</p> <p>塑膠彩繪布</p>
--	---	--

## 參、教學省思

1. **學校教育部分**：在未進行健康體型相關活動前，5~6 歲班上時有所聞部分孩子會因為性別外在的體型而有嘲笑同學的情況出現，且我們觀察中也發現幼生所認定的體型深受媒體渲染所影響，有鑒於此，我們設計了一系列有關於健康性別體型的活動，讓幼生意識到自我認同與自我價值的重要性，不以外在高矮胖瘦評斷人是我們本次教學活動的重點。教學活動中我們也觀察到剛開始在進行「牛美女要減肥」的相關繪本活動時，有孩子會影射班上某位身材壯碩的孩子進而有嘲笑其體型的意味，但在進行「可愛的胖國王」、「好瘦的瘦皇后」後，我們逐漸觀察到會影射別人體型的孩子態度逐漸轉變，且在幾周後，我們也發現到該生與被其嘲笑的幼生一齊互動玩遊戲，我們欣慰孩子的改變與成長。
2. **家庭教育部分**：平日與家長談論幼生狀況時，就感受到家長們有著女瘦苗條、男高與健壯的性別體型刻板印象存在，也正因為現今的媒體大量的讚揚女瘦等同於美的象徵、男健壯是帥氣的代表，造成普羅大眾一直有著性別體型根深蒂固的刻板概念，所以透過一系列有關於自我肯定、如何維護自身健康的活動，讓幼生從中學習到對於自我體型認知的正確觀念，進而影響家長的對於外在體型想法，且學前的孩子深受家庭教育影響，家長是健康身體意象教學的關鍵人物。因此，在我們進行一系列有關於健康體型的相關活動後，幼兒回至家中與家長分享，就有家長向我們回應對自我的認同與認可比外在高矮胖瘦美醜更加的重要。

家長和教育者是協助幼兒建立健康身體意象的主力，如本身擁有健康的身體意象，並隨時提供支持的環境，避免嘲笑幼兒的體型和外貌的事件發生，將是落實健康身體意象教學的最佳方法。而性別教育活動永遠沒有所謂的結束，相信透過我們從小扎根與正確觀念宣導，引導幼生擁有性別平等的良好意識，是我們所要努力朝向的方向與目標。



## 肆、教學活動剪影



我們在進行彩繪身體體型活動



聆聽改編胖國王與瘦皇后的故事



我們在跳瘦皇后運動體操



優點大轟炸活動~我真的很不錯



彩繪體型~我們要佈置伸展台囉!!



上台來走秀嚕!!說說自己的優點

## 伍、文獻參考

1. 李珀 (2006) 品格教育。  
<http://www.fhjh.tp.edu.tw/mid00/forparent004.htm>
2. 楊茂秀譯 (1996) 喬治與瑪莎轉轉轉。遠流出版社。
3. 黃嘉慈譯 (1997) 潔西卡和大野狼。遠流出版社。
4. 性別平等全球資訊教育網 <http://www.gender.edu.tw/>
5. 祝文君譯 (2001) 牛美女要減肥。三之三出版社。
6. 張篷潔 (2000) 胖國王。信誼基金出版社。
7. 張篷潔 (2000) 瘦皇后。信誼基金出版社。
8. 金國王視聽媒材。董氏基金會。