

一、設計理念：

作為初步接受美的啟蒙之年齡層，青少年常因自我的外表產生不安感，或過度在意外貌，以其為評斷他人的價值標準，無意間便可能使他人受到傷害。本課程透過主題式活動設計，融入《青春發言人 | 因為外貌，我們都有一段難過的歲月》影片進行教學，引導學生覺察對於自我外在的想法，並介紹「容貌焦慮」的概念，鼓勵學生學習自我接納，放下焦慮，欣賞自己與他人的獨特之美。

二、教學流程：

活動一名稱：你有美麗病嗎？

時間：45 分鐘

以自我測驗學習單，帶領學生進行初步的自我覺察，學生透過選擇多個敘述性教學卡思考容貌焦慮症的定義，最後教師透過講述和影片《青春發言人 | 因為外貌，我們都有過一段難過的歲月》建立學生的相關背景知識。

活動二名稱：臉部拼拼樂

時間：20 分鐘

選取自己的一張臉部特寫照片，可以任選一個部位進行拼貼更換，寫出最喜歡的一個臉部特徵，及一個想要換掉的臉部特徵，並說明想要更換的原因與該想法是否有影響到自我價值認同，透過此活動引導學生深入認識自我，以及開始學習自我接納。

活動三名稱：古今時光機

時間：25 分鐘

以 Kahoot!問答方式，引導學生認識古代文學作品中的外貌書寫，並淺談中國古代各朝於外表的主流審美，以此帶領學生建構多元審美觀，此部分以簡報方式進行教學，詳情請參閱簡報。

活動四名稱：焦慮糾察隊

時間：45 分鐘

引導學生以「發現美，接納美」為題，分組進行宣傳海報繪製，以此推廣該議題，使更多人認識身體臆形症，並了解議題的重要性，也在產出作品的過程中，學會放下焦慮，接納每個人的獨特。

三、教學設計與流程		
領域 / 科目	國文領域、綜合領域	設計者 江宜軒、蕭語安
實施年級	九年級	教學節次 3
課程名稱	脫下你的焦慮面具	
教案實施情形	<input type="checkbox"/> 1.本教案已實際教學實施 (1)實施時間：_____ (2)實施課程名稱：_____ <input checked="" type="checkbox"/> 2.本教案尚未實際教學實施，預計實施日期：_112/5/10__	
設計依據		
核心素養	總綱核心素養	面向：A 自主行動 項目：A1 身心素質與自我精進 面向：B 溝通互動 項目：B2 科技資訊與媒體素養
	領域核心素養 具體內涵	國-J-B3 具備欣賞文學與相關藝術的能力，並培養創作的興趣，透過對文本的反思與分享，印證生活經驗，提升審美判斷力。 綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。
學習重點	學習表現	5-IV-3 理解各類文本內容、形式和寫作特色。 1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。
	學習內容	Ad-IV-3 韻文：如古體詩、樂府詩、近體詩、詞、曲等。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。
議題融入	實質內涵	輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。
	學習主題	人學探索
教材來源		自編
教學設備/資源		電腦、投影機、課程簡報、學習單、教學卡、kahoot
使用的公視影片		《青春發言人 因為外貌，我們都有過一段難過的歲月》
學習目標		

1. 覺察自我對外在的意識並進行思考。
2. 了解日常生活中對容貌焦慮感產生影響的因素，並認識身體臆形症。
3. 透過詩詞學習，培養多元審美觀。
4. 學習減輕自我焦慮感，以正面的態度看待不同的美。

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>一、你有美麗病嗎？</p> <p>(一)自我測驗：透過學習單進行簡單自我測驗，讓學生自我覺察以及初步的認識容貌焦慮症。</p> <p>(二)教學卡：教師詢問什麼是容貌焦慮症？自我測驗的結果如何？學生自由舉手發言，發表對容貌焦慮症的想像，若有符合教學卡上的關鍵字，教師即可將該關鍵字黏貼至黑板上；若學生不清楚此概念，亦可透過教學卡上的關鍵字引導學生思考容貌焦慮症的病症及定義，以此建立學生相關的背景知識。</p> <p>(三)影片欣賞：播放《青春發言人 因為外貌，我們都有一段難過的歲月》，配合教師的講述，讓學生更深入理解容貌焦慮症的意涵及現象，此部分以簡報方式進行教學，詳情請參閱簡報。</p> <p>-----</p> <p>二、臉部拼拼樂</p> <p>(一)臉部拼貼：選取自己的一張臉部特寫照片，可以任選一個部位進行拼貼更換，並寫出最喜歡的一個臉部特徵，及一個想要換掉的臉部特徵，並說明想要更換的原因與該想法是否有影響到自我價值認同，透過此活動引導學生深入認識自我，以及開始學習自我接納。</p> <p>-----</p> <p>三、古今時光機</p> <p>(一) Kahoot!：以 Kahoot!趣味的問答方式，引導學生認識古代文學作品中的外貌書寫，並且學習如何判別文學作品的朝代。</p> <p>(二) 各朝代審美介紹：淺談中國古代各朝於外表的主流審美，以此帶領學生建構多元審美觀，此部分以簡報方式進行教學，詳情請參閱簡報。</p>	<p>10</p> <p>15</p> <p>25</p> <p>20</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>30</p> <p>15</p>	

<p>例 1 《世說新語·容止》：</p> <p>魏晉何平叔美姿儀，面至白；魏明帝疑其傅粉。正夏月，與熱湯餅。既噉，大汗出，以朱衣自拭，色轉皎然。</p> <p>譯文：何平叔姿態儀容十分美麗，面色極為白皙，魏文帝懷疑他臉上搽了粉；正當夏季時節，給他熱湯餅吃，何平叔吃完之後，出了一臉大汗，他用大紅色的衣服揩拭，臉色變得更加光亮潔白。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 以《世說新語》為例，說明魏晉時期的審美觀，並引導學生針對篇章文體進行分析，以介紹魏晉時期的文學特色。 <p>-----</p> <p>四、焦慮糾察隊</p> <p>(一) 宣傳海報設計：推廣容貌焦慮議題，使更多人認識容貌焦慮症，並了解議題的重要性，也在產出作品的過程中，學會放下焦慮，接納每個人的獨特。</p> <p>(二) 成果發表：引導學生以「發現美，接納美」為題，分組進行宣傳海報繪製，並發表成果。</p>	<p>25</p> <p>20</p>	
<p>預期實施成果：</p> <p>希望在課程尾聲時，我們可以達成使學生認識該議題的目標，且能不僅止於此，而是內化知識之後，對現代青少年容貌焦慮的狀況進行思考，並能自主運用網路、書籍等工具深化學習，透過最後的海報製作表達對該議題的觀點或立場。除了主要議題之外，我們期待能透過這堂課，培養學生情緒處理的技能與勇於發表己見的習慣。</p>		
<p>預期教學心得：</p> <p>本課程大致可劃分成「覺察、認知、思考」三大核心，以脈絡化的方式探索容貌焦慮議題。由於我們是第一次以合作授課的方式針對生命教育進行教學，因此相當謹慎，課前也做足準備，模擬教學情境，對課堂上可能出現的情況進行設想與討論。</p> <p>首先，在覺察層面，由於九年級生可能處於出現容貌焦慮感，但未曾正視情緒的階段，我們認為先不詳細說明，鼓勵學生回溯記憶，更有助於他們內省自我，不被固有成見影響。不過，這樣的方式缺失之處在於第一堂課時，學生對容貌焦慮的主題尚陌生，進行教學卡單元時可能參與度不高。</p> <p>因此，鼓勵學生發表自己的看法相當重要，且著重告訴他們「這沒有正確答案」、「有什麼想法就表達出來」，也可以分享自身類似的經歷，在避免學生被影響思緒的前提之下引導學生，使得他們踴躍程度提升。</p>		
<p>參考資料：</p>		

《青春發言人 | 因為外貌，我們都有過一段難過的歲月》、教案：發現美的眼睛