

臺中市東區臺中國民小學第一學期健康與體育學習領域(康軒版)

第二單元 獨特的自己 學習單 五年 班 號 姓名:

親愛的小朋友：

隨著年齡的增長，身體外觀上的生理變化也會跟著改變與長大。美與醜沒有一定的標準答案，每個人應該學習接納自己，而不是用別人的標準檢視自己。請你仔細想想看，並寫出來，喜歡獨特的自己。

最喜歡	最得意	最漂亮	最害怕	最討厭
1. 唱歌 因為:很好聽	1. 因為:	1. 因為:	1. 因為:	1. 因為:

☆每個人都有其優缺點。請舉出你所擁有的優點，並簡單描述自己優點發揮之處，給自己一點掌聲與肯定。

優點	具體表現	舉例
愛笑	常常笑容滿面	校園裡看見同學都會笑笑的打招呼

☆請你試著以不同的角度來看你自己，成長的空間會更寬廣。

以前的 我	現在的 我
跑步氣喘如牛	健步如飛，身手矯健



☆ 這些轉變，會帶給你什麼樣的感受？

- 1.
- 2.
- 3.

自我評量：



我覺得自己的省思 太棒了 還不錯 還要加油才行

家長簽名：_____