

【一、身體密碼大探索】

每個人都擁有
屬於自己的**身體**



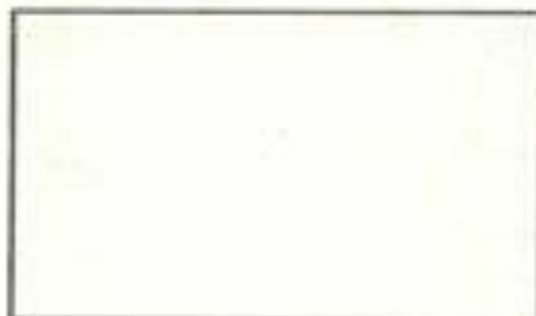
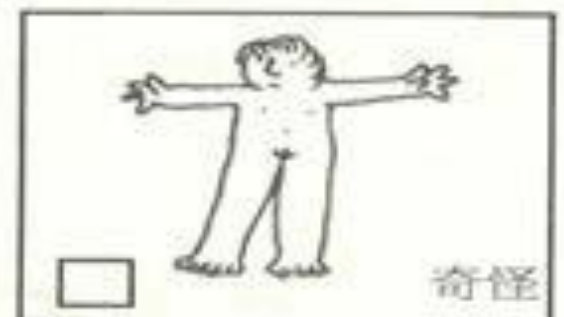
我的生命線



每一個人都有屬於自己的成長過程，你／妳記得自己什麼時候開始發育的嗎？有過什麼不一樣的身體經驗？它們是怎麼發生的？當時的感覺如何？

人？時？事？物？地？感覺？

面對這些身體的成長，你的感受...



和誰談及這些**身體的成長**，對方的反應...



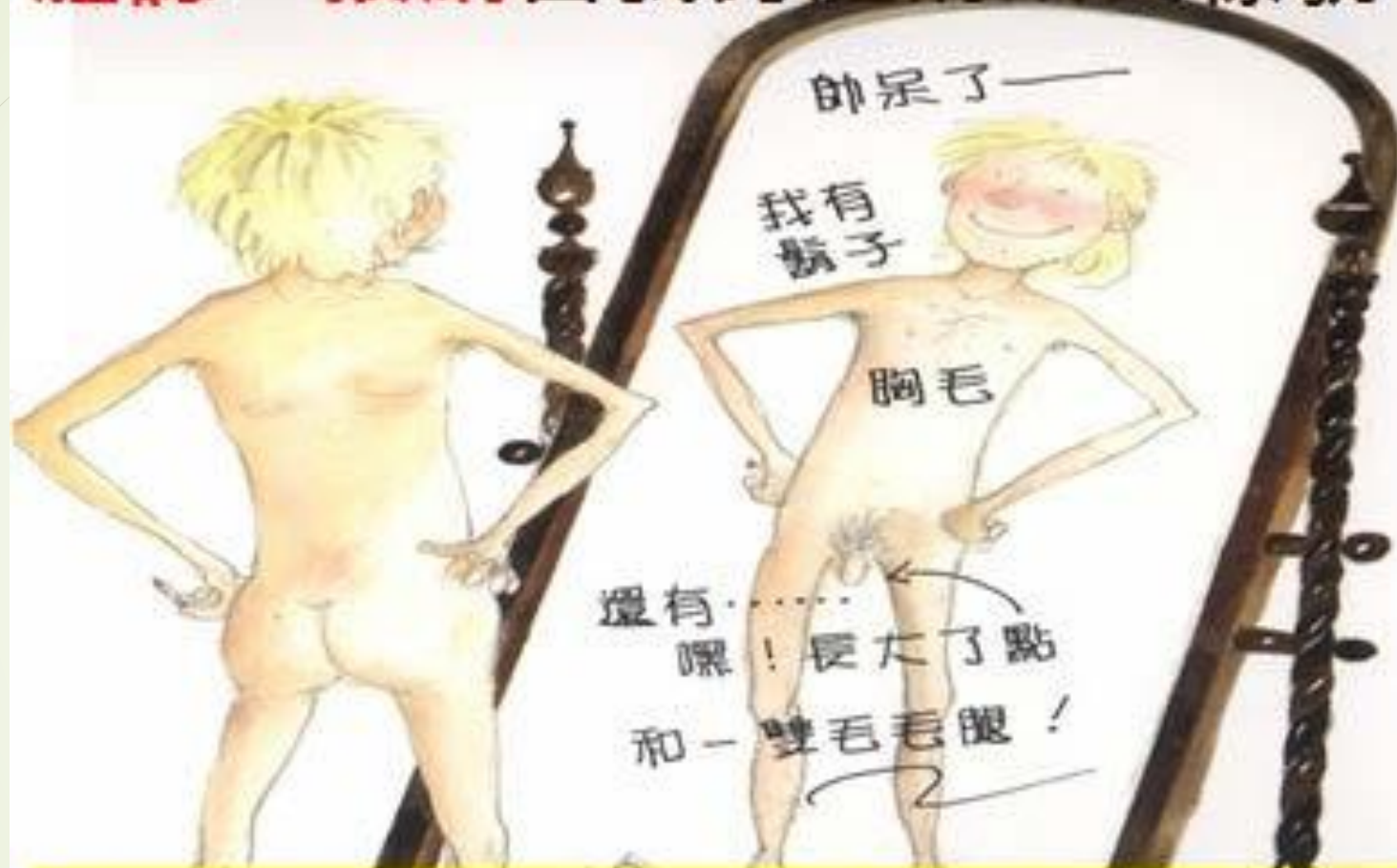
在這個時候，
妳還會特別擔心，
自己和別的女生

不一樣、很特別....

體認 → 接納自我身體的成長樣貌



體認 → 接納自我身體的成長樣貌

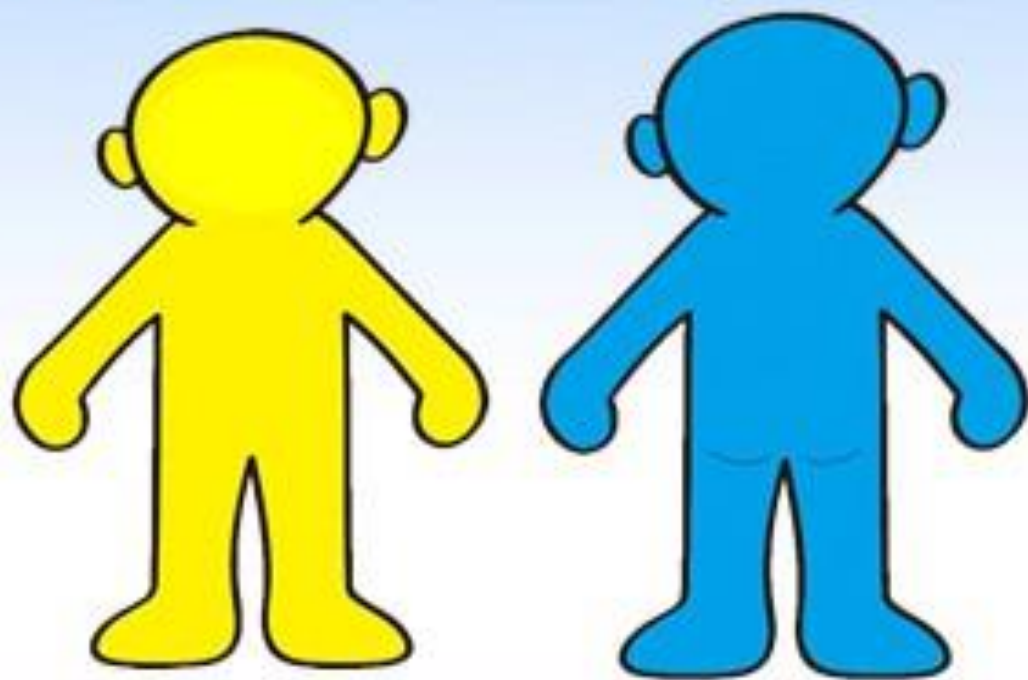


不過，仔細瞧瞧，你應該可以變成了

一個(??? 有特色)的小子。

身體密碼

現在妳/你也可以在這個人形圖上標記自己的身體密碼喔！（彩色圓形小標籤貼紙）



- ① **紅色**貼紙標記妳/你最喜歡的身體部位。為什麼妳/你會喜歡它？
- ② **綠色**貼紙標記妳/你最想改變自己身體的什麼地方？為什麼妳/你會改變它？
- ③ **黑色**貼紙標記妳/你覺得有身體故事的部位在哪裡？（譬如身體上一個疤痕）那是怎樣的故事？對這個妳/你有什麼樣的心情和感覺？



④喜愛它、珍惜它、保護它、接納它，表示你/妳對自己身體是「**有自信的**」，請圈選出你/妳對自己身體的自信程度是多少呢？

沒有自信←

→ 很有自信

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

分享你的**身體密碼**是如何？受到的影響因素有…



對自己身體**不滿意**(沒有自信)，
→ **人比人氣死人**
太在乎與**別人比較**的結果
→ **俊男美女、猛男辣妹**
受到**性別刻板**的框架





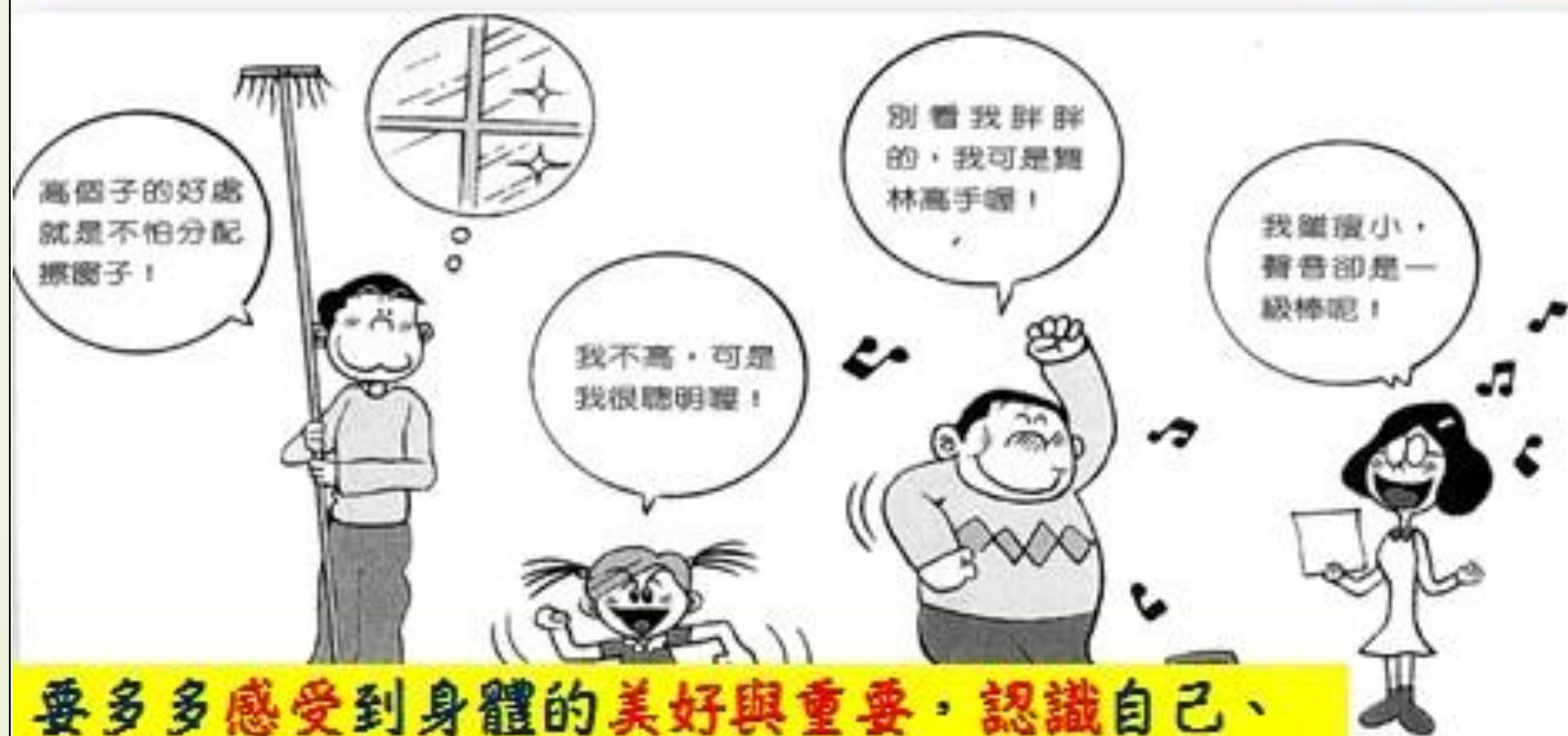
身體意象 (body image)

- 每個人心中對於自己身體的覺知和感受，是如何看自己的身體外型。

「我的身體、我自己、我決定、我來愛」
(Our Bodies, Ourselves)

身體自主權 (body autonomy)

無論高矮胖瘦、外貌長相
每個人都有獨一無二的價值
不需過度比較、批評或取笑、更不可作弄或傷害



要多多感受到身體的美好與重要，認識自己、
悅納自己，尊重自己與他人的身體。

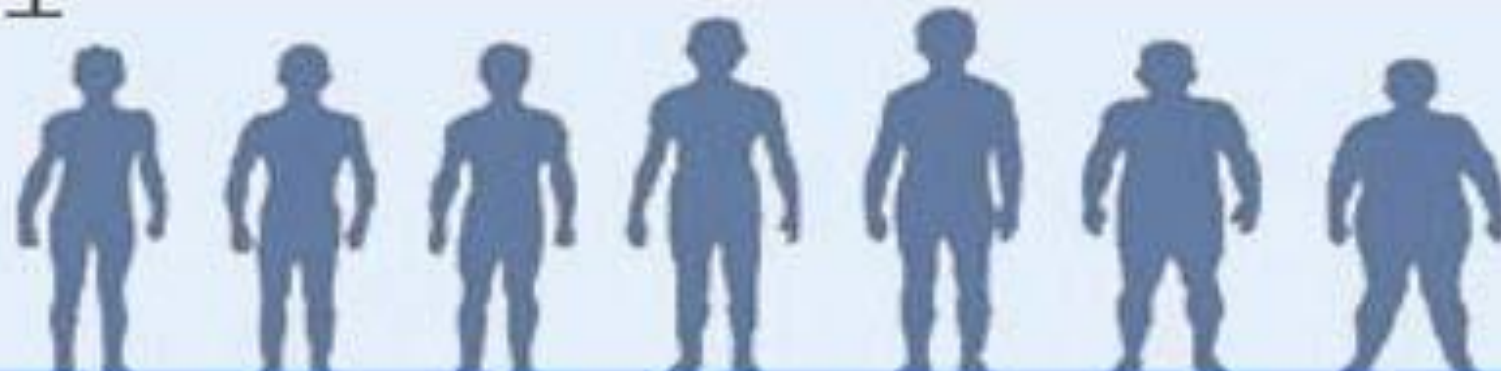
【一、身體真相追追追】

女性



1 2 3 4 5 6 7

男性



1 2 3 4 5 6 7

健康觀點BMI→18-24

性別平等教育課程與教學

身體真相

1.我是☐女生 ☐男生

2.你覺得自己實際的體形是：

3.你覺得自己理想的體形是：

4.你實際和理想的體形，兩者之間有哪些不一樣的地方？為什麼？



- 大部分國人BMI都是在正常範圍18-24
- 超過六成的學生自覺體型過重不滿意
- 社會價值觀認為「瘦才是美、壯才是帥」過度強調纖瘦或強壯所導致。

身體變變變-分組討論

看我72變

夢裡面 空氣開始冒煙 朦朧中完美的臉 慢慢的出現
再見醜小鴨再見 我要洗心革面 人力可以勝天 夢想近在眼前
今天、新鮮、改變、再見
美麗極限 愛漂亮沒有終點 追求完美的境界 人不愛美天誅地滅
別氣餒 舊觀念拋到一邊 現在就開始改變 麻雀也能飛上青天
無所謂 管它缺不缺陷 讓鼻子再高一點 空氣才新鮮
再見單眼皮再見 腰圍再小一點 努力戰勝一切 缺點變成焦點
什麼正面側面背面 追求完美弧線愛現
那個腰圍再小一點 把你缺點變成優點
再見面 要你們傻了眼 無所謂正面側面都是完美弧線
再見醜小鴨再見 自卑留給昨天 女大要十八變 看我七十二變



1. 你覺得這首歌歌詞所描寫的內容，指的是女生，對不對？
2. 你認為這首歌詞所描述的內容，可以是男生嗎？為什麼？
3. 對於歌詞中有關身體的描述，寫出你的想法：
 - (1) 請用紅色筆圈選出來你不認同的歌詞，並寫出不認同其中一句歌詞與不認同的原因
 - (2) 請改寫上述不認同的歌詞，成為你覺得認同的體型觀念

主角對自己身體意象產生什麼問題？造成什麼影響？



例如在過度追求「瘦」就是美的潮流中，「自己是過胖」必須減肥的意念，不僅影響了自己的自信，更影響了正常的飲食習慣，對身心兩方面都造成很大的傷害。

HOSTED AT
NOTHINGTOXIC.COM

主角對自己身體意象產生什麼問題？造成什麼影響？

「流行音樂之王」
麥可傑克森 Michael Jackson



「最深刻的貶抑，莫過於貶抑與生俱來的身體。」