「活出胖自我 揮別胖歧視」教案大綱

◎ **教案編寫人**：新北市北新國小張嘉倫老師
◎ **教學時數**：80 分鐘
◎ **適用年級**：高年級
◎ **主題**：反對肥胖歧視
◎ **教學目標**：

一、 檢視自身對大尺碼的刻板印象。
二、 了解大尺碼受到歧視的情況。
三、 培養理性尊重大尺碼的態度。
四、 破除對大尺碼的偏見想法。
五、 建立對肥胖與減重的健康知識。

◎ **教學重點建議**：

一、教學準備

1. 每組纖瘦者與大尺碼的人型貼圖各一個，數份（依全班組別而定）
2. 特質卡「貪吃」、「節制」、「愛運動」、「不運動」、「快樂」、「憂傷」、「笨」、「聰明」、「醜」、「漂亮」、「不健康」、「健康」、「缺乏毅力」、「有毅力」、「不具吸引力」、「有魅力」、「暴躁」、「內向」、「懶惰」、「勤勞」、「行動緩慢」、「迅捷」、「自卑」、「自信」、「散漫」、「積極」、「成功」、「失敗」28 張字卡數份（依全班組別而定）
3. 電腦、上網設備（事先開啟）、投影機與投影幕。
4. 影片準備：
   •「蘇珊靠邊站 林育群紅到拉丁美洲」
   http://www.youtube.com/watch?v=FORntBl_3iA
   • 舞出自信 兩胖妹靈活秀肚皮舞－民視新聞
   http://www.youtube.com/watch?v=wwqdWQaA5hE
   • 20120212 文茜的世界周報之 3 上 葛萊美獎 愛黛兒
   http://www.youtube.com/watch?v=kmdhCHllxpA&feature=related
5. 影印聯合報 101.11.26 肥胖歧視專題報導，每位學生一份。

二、課程實施

【導入活動】（20 分鐘）

1. 特質卡配對：將學生分組，每組共有 28 張特質卡「貪吃」、「節制」、「愛運動」、「不運動」、「快樂」、「憂傷」、「笨」、「聰明」、「醜」、「漂亮」、「不健康」、「健康」、「缺乏毅力」、「有毅力」、「不具吸引力」、「有魅力」、「暴躁」、「內向」、「懶惰」、「勤勞」、「行動緩慢」、「靈活」、「自卑」、「自信」、「散漫」、「積極」、「成功」、「失敗」，讓學生在 5 分鐘內經共同討論，將 28 張特質卡分別貼在纖瘦者或大尺碼的人型貼圖上（備註：由學生自行判斷，不一定每張特質卡皆需貼在人型貼圖上，也可因難以判斷，而放棄使用）。

2. 學生發表：學生派代表拿著各組貼好特質卡的人型貼圖（纖瘦者與大尺碼）上台，分享人型貼圖上的特質卡差異與原因。

3. 教師歸納與提醒：大部分的人很容易將大尺碼聯想成貪吃、懶惰、行動緩慢、醜、笨、不健康、暴躁、不積極、不運動、失敗者等負面特質；相對之下，容易將纖瘦者聯想具備健康、漂亮、聰明、魅力、靈活、積極等正向特質。然而，這些形容是經過互動後的客觀感受，還是僅僅只是一種主觀的評價？大尺碼的形象真如同學所認為的嗎？

4. 影片澄清：教師播出下列 3 隻影片讓學生欣賞，揭示大尺碼並不如我們主觀負面的想像，皆是行動不便、醜、笨、失敗、不積極等刻板印象，他們也可以活得很有自信、靈活、積極等人生態度。
   •「蘇珊靠邊站 林育群紅到拉丁美洲」
   http://www.youtube.com/watch?v=FORntBl_3iA
   • 舞出自信 兩胖妹靈活秀肚皮舞－民視新聞
   http://www.youtube.com/watch?v=wwqdWQaA5hE
   • 20120212 文茜的世界周報之 3 上 葛萊美獎 愛黛兒
   http://www.youtube.com/watch?v=kmdhCHllxpA&feature=related

【發展活動】（20+20 分鐘）

1. 故事省思：教師說出「開心過胖生活」的故事（PS：也可讓學生上台表演），並適時提問，以讓學生思考。

   小婷從小就是個身材較為大尺碼，小時候大家都說她圓滾滾很可愛，但是，隨著年齡越來越大，身材擁腫的她就常常成為同學恥笑的對象，同學們常不經意的嘲笑起她的身材，還說她是「肥豬」、「恐龍妹」、「死胖子」、「大箍呆」…等，每次聽完別人的批評，都讓她傷心好幾天。由於同學會恥笑她的身材，讓她相當沒有自信，不敢主動找朋友，只好常在聚會中扮演丑角娛樂別人開心，以獲取友情。

① 教師提問：如果你是小婷，聽到同學對你的嘲笑，或因為身材讓自己沒信心，心裡會有何感受？

平時，小婷總是穿著很保守，深怕穿得太貼身，會被同學揶揄『包肉粽』！不僅如此，每次班上有椅子壞掉，大家都會把懷疑的眼神看向她，她還曾經跟同學去吃到飽的餐廳，被老闆瞪白眼表示不歡迎。其實，她覺得自己很冤枉，每到吃飯時，旁邊的人都會說，已經這麼胖了還要吃，讓她相當控制平時的食量，盡量三餐均衡飲食不吃多，也不吃零食，更有每天運動的好習慣，但不知怎麼搞的，體重總是減不下來，讓她很氣餒。

② 教師提問：我們對於身邊肥胖的朋友，是否也曾經在互動上，以刻板印象質疑過他或嘲笑過他的經驗？

本來，小時候的小婷是個無憂無慮的開朗女孩，但因為身旁的人都曾經嘲笑或揶揄她的身材，讓她越來越自卑而不開心。還記得有一次，她好不容易鼓起勇氣向心儀的男生表白，沒想到心儀的男生竟然坦白告訴她，他不能接受胖女生當他的女朋友。後來，等小婷長大後，還因為找工作，被應徵她的老闆嫌棄她的身材太胖，不適合公司形象而不被錄取，讓她大受打擊。

③ 教師提問：對於大尺碼而言，可能會因為身材而有哪些被歧視的部分？

經過這些事件後，小婷下定決心一定要減肥成功。尤其，每當她看到電視、雜誌裡的女生，幾乎個個都是纖細的身材，節目或廣告則常常播出減肥的資訊，讓人覺得只有瘦才是美，才會受歡迎，這讓她大受刺激。於是，她開始嘗試各種減肥方式，像是斷食法、大量運動法、吃藥減肥、擦瘦身霜…等，只要廣告的內容吸引她，或朋友說有效，她總會不顧一切的嘗試，結果，在她花了大把大把的鈔票後，她不僅沒有減肥成功，還曾經因為吃藥有副作用而進出醫院幾次，更因為斷食血糖太低昏迷而送了急診室幾次，把身體搞得比以前更差，也不見體重有下降，讓她沮喪不已。

④ 教師提問：請同學回憶檢視媒體裡出現的男女生形象，是否如小婷所言，幾乎個個都是身材纖細而姣好的形象？你是否也認同瘦才是美的審美價值？小婷用了哪些不當的減肥法造成身體負擔？分享你或家人是否也曾經有過減肥的經驗？

當她對改造自己的身材放棄後，她開始自暴自棄，不僅吃得比以前更多，更特愛吃油炸高熱量食品，也不再維持每天運動的好習慣，造成身材更臃腫，更自卑沒自信，每天不想出門，只想躲避在家。直到有一天，她

看到電視裡介紹一位英國女歌手-愛黛兒(Adele)，是個胖女孩，她對於自己的身材相當有自信，不因設計師的批評而自卑，甚至拒絕當個瘦子。當場，小婷受到愛黛兒(Adele)的例子所鼓勵，認為不該因為外型而自我否定，應學習接受自己的外型或內在特質，肯定自己的專長，活得更自在，誰說胖女孩不能開心過生活呢？誰說胖女孩一定得要接受別人的眼光而修改自我呢？

⑤ 教師提問：聽完這個故事後，你有什麼感想呢？你覺得小婷有需要改變自己的身材嗎？改變的理由為何？若請你向小婷說一句話，你想說什麼呢？

⑥ 教師提問：我們常常會為了健康理由，覺得肥胖是病不健康而歧視他們，然而你是否曾仔細思考，同樣為了健康理由，我們也會歧視過度減肥危害健康的明星嗎？

2. 教師歸納：在未深度了解一個人前，我們常常會透過外在主觀的刻板印象，來評價別人，然而，這樣的互動往往不夠客觀，也容易傷害別人。尤其在現代社會中常充斥著對於大尺碼的各種負向評價，媒體極力鼓吹瘦(過瘦)才是美的單一價值，將肥胖介定為不健康、生病的行為，使得大尺碼在生活中受到許多的歧視，打擊自信而自卑。其實，肥胖的原因有許多種類，不是單純的貪吃或懶惰才導致，過胖與過瘦都應該以同樣健康的標準，被重視而提醒，而不應只是一味以負面評價來歧視大尺碼。

【綜合活動】（20 分鐘）

1. 百萬健康小學堂：過度的肥胖或瘦身減肥的確都容易造成健康的隱憂，值得被關注與重視，但如何以健康為前提，對肥胖、過瘦、減肥行為等身體議題有更深入且正確的了解，進行知識性比賽以釐清。

2. 遊戲規則：將全班分組競賽(每組皆有 1 萬元獎金籌碼)，每個題目由每組輪流派出一名挑戰者上台搶答，當老師宣讀完題目後，由各組挑戰者搶答，答對者可將該組的獎金加倍，答錯者該組則暫停上台玩遊戲一次，最後，再統計總獎金。遊戲過程中，每組皆有 3 次機會卡使用，包含：向隊友求助卡、刪除答案卡、調查大家意見卡。

3. 參考題目如下：教師可自行參酌，刪增題目。

   ① 為了檢測自己的體重是否標準，我們會透過身體質量指數來做計算，請問身體質量指數的英文縮寫為：A:(2)
   (1) IBM　(2)BMI (3)MBI　(4)BIM

② 身體質量指數的計算公式為:A:(3)
(1) kg / m　(2) m / kg　(3) kg / m^2　(4) m / kg^2

③ 成年人的身體質量指數之正常標準為：A:(1)
(1) 18.5-24　(2) 18-25　(3) 17-25　(4) 17-24.5

④ 電視上的明星或名模的身體質量指數大都是：A:(3)
(1) 18.5-24　(2) 18-20　(3) 16 或 17　(4) 22-24.5

⑤ 肥胖容易引起那些疾病：A:(4)
(1) 心臟病　(2) 痛風　(3) 不孕　(4) 以上皆是

⑥ 為了擁有纖瘦的身材，很多人過度節食，會產生哪種副作用：A:(4)
(1) 新陳代謝問題　(2)月經失調　(3)生長停滯　(4)以上皆是

⑦ 為了瘦身，許多人積極運動，下列哪項是正確的知識：A:(1)
(1) 運動要逐步增加 (2)運動強度越大效果越好 (3)運動時間越久效果越好　(4)以上皆是

⑧ 為了瘦身，許多人會冒風險去購買減肥藥，下列哪項是正確的知識：A:(2)
(1) 只要衛生署核准的藥就代表是安全的藥　(2)減肥中心的減肥藥大都以增加新陳代謝為主成分 (3)若要加強效果，可以私自加倍服用 (4)減肥藥最好在一般藥局購買，方便有隱私

⑨ 大尺碼就是不健康的象徵：A:(x)
(1) ○　(2) x （科學證明，擁有規律運動的大尺碼會比不運動的纖瘦者較健康）

⑩ 大尺碼大都因為愛吃、吃太多、吃不停，才會變胖：
(1) ○　(2) x （研究指出，只有三分之一大尺碼與吃太多有關）

⑪ 要給大尺碼一些批評指責，他們才有動力改進：
(1) ○　(2) x （指責是無效的，研究指出每四人就有三人，會因為體重偏見而吃更多）

4. 公布此次比賽獲得最高金額之隊伍為冠軍隊伍。
5. 發下聯合報 101.11.26 肥胖歧視專題報導，每位學生一份，也請他們帶回家與家人分享，閱畢後請學生填寫感想單。

～～第二節課結束～～