

單元 PN 2.3 「瘦身多面睇」

構念

親社會規範

對象

中二學生

單元目的

分辨遵守及違反社會規範時的正面社會制約及負面社會制約

教學目標

培育分辨正面社會制約及負面社會制約的能力

教學工具

小組工作紙：「美女與型男！」 謎語	附件	1
簡報：「美女與型男！」 謎語答案	附件	2
導師參考資料：「美女與型男！」 謎語答案	附件	3
導師參考資料：「瘦身多面睇」好與壞（例子）	附件	4
簡報：「瘦身多面睇」故事人物圖片	附件	5
自備工具：「瘦身多面睇」故事人物甲	附件	6
「瘦身多面睇」故事人物乙	附件	7
成長拼圖	附件	8
自備工具：畫紙 8 張		
粗水筆數支		

教學方法

- 小組討論
- 全班討論

活動程序

30 分鐘

👍👍 主要活動
👍 次要活動

活動	步驟
I. 引起動機 5 分鐘 教學工具 附件 1 附件 2 附件 3	1. 學生分成 8 個小組。每組獲發一張工作紙（附件 1）。播放簡報（附件 2），帶領學生猜「美女與型男！」謎語。 2. 工作紙中的謎面隱射不同年代的美女和型男。請學生猜他們是誰。在時限內，最快寫出最多正確的人物名字的組別為勝。 3. 遊戲完畢，導師請每組學生想想美女或型男的定義。說明美女或型男的標準是會隨時代、社會改變。
II. 小組討論 「瘦身多面睇」  8 分鐘 教學工具 附件 4 附件 6 附件 7 自備工具 畫紙 8 張 粗水筆數支	目的：學懂分辨瘦身的好處和壞處 1. 學生繼續分成 8 個小組。四組討論人物甲（章志成），四組討論人物乙（王芝蘭）。每組派發一幅圖畫（附件 6 或 附件 7）、一張畫紙及數支粗水筆。 2. 說：「故事中的人物被朋友取笑他 / 她的身形。究竟他 / 她要不要瘦身呢？」 3. 可按以下安排： i. 兩組學生說服章志成不要減肥 ii. 兩組學生說服章志成減肥 iii. 兩組學生說服王芝蘭不要減肥 iv. 兩組學生說服王芝蘭減肥 4. 學生把理據記錄在畫紙上，以配合繼後活動。
III. 全班討論 「需要瘦身嗎？」  8 分鐘 教學工具 附件 5	目的：思考瘦身的好處和壞處 1. 播放簡報「瘦身多面睇」故事人物圖片（附件 5）。 2. 各組學生匯報說服故事人物的理據。 3. 請學生把討論結果貼在黑板上，然後與學生一起分辨哪些理據是屬於正面制約，哪些是負面制約。再與學生討論這些制約對章志成和王芝蘭的好處和壞處（參考教學建議 3）。

活動	步驟
	- 學生討論完畢，導師問：「圖片中人物是否須要減肥？為甚麼？」 - 總結「瘦身多面睇」的討論結果。
IV. 總結 4 分鐘	- 在社會中，不同的正面制約和負面制約都會影響我們的行為，但是這些制約對我們的影響是好還是不好呢？正如王芝蘭的個案，她可能受到身邊朋友讚賞她愈瘦愈好看（正面制約）的影響，繼續減肥，但這可能會影響健康。 - 在日常生活，我們要多留意這些正面和負面的社會制約對我們的影響，不要盲目跟隨。因為不同社會或時代的審美標準都不同，我們要有獨立思考的能力。 - 學生應有獨立分辨事情好壞結果的能力。
V. 自我反思 5 分鐘 教學工具 成長拼圖	- 導師於此節結束前派發「成長拼圖」，讓學生靜默片刻反思及填寫。 - 最後，導師應對學生的合作表現加以鼓勵及讚賞。

教學建議

1. 引起動機	可因應情況增加或減低遊戲難度，例如加長或縮短時限。
2. 「瘦身多面睇」	「瘦身」不是社會規範，只是一種社會文化、社會風氣及社會共識。它們雖有密切關係，但本單元不是要探究「瘦身」，而是以這題目作為引子，教導學生分辨正面和負面的社會制約。 - 可因應實際情況需要，只用一個故事人物作討論。 - 如學生在思考說服故事人物章志成或王芝蘭應否減肥的理據時有困難，可引導學生想像減肥或不減肥對故事人物帶來的好處及壞處。例如： - 對故事人物生理的影響，如健康 - 對故事人物心理的影響，如面對朋友取笑 - 對故事人物人際關係的影響，如和他／她最重視的人的關係 - 研究指出男性對自己的身形和體重標準都過分包容。相反，女性對自己的身形和體重標準都過分苛刻。
3. 「需要瘦身嗎？」	- 社會制約：是指強制執行一些社會大眾所共同認可的標準。制約可以是正面（如讚賞及非具體的回報）或負面（如懲治）；正規（如具法律制約）或非正規（如言語抨擊）。很多時候，我們未必要施行制約以收預期效果。預計的獎罰褒貶往往令人懂得服從 (conformity)。 - 衝突學派 (conflict theorist) 理解制約為權力及社會控制的體現，但系統學派 (systems theorists) 及規範功能學派 (normative functionalists) 則強調社教化及價值共識的維繫。 - 可按上述對社會制約的解釋，而把學生的理據分配在「正面制約」和「負面制約」兩方。然後再與學生討論這些正面／負面制約對當事人帶來究竟是好處還是壞處。 - 在回答問題：「圖片中人物是否需要減肥？為甚麼？」時，導師可引用 BMI (Body Mass Index 體重指標) 作指標。

	• BMI 的計算方法是： - 體重指標 = 重量（千克） / 高度²（米²） - 體重類別 體重指標（亞洲人） <table border="1"> <tr> <td>過輕</td><td>< 18.5</td></tr> <tr> <td>正常</td><td>18.5–22.9</td></tr> <tr> <td>過重</td><td>23.0–24.9</td></tr> <tr> <td>肥胖</td><td>≥ 25.0</td></tr> </table> - 以上指標是世界衛生組織 (World Health Organization) 對亞洲人所採用之標準。 • 學生分享他們的意見時，可播放簡報（附件 5）以便學生更易掌握討論情況及更能提升學生的專注。 • 若情況許可，可在教授本課節前，預先派發相關的參考資料（如剪報）給學生閱讀，為課堂作準備。 • 瘦身的相關資料，可參考： - 美麗有罪： http://newmedia.cityu.edu.hk/02beauty/myth.cfm - 香港衛生署網頁： http://www.info.gov.hk/dh/diseases/ncd/chi/obesity.htm	過輕	< 18.5	正常	18.5–22.9	過重	23.0–24.9	肥胖	≥ 25.0
過輕	< 18.5								
正常	18.5–22.9								
過重	23.0–24.9								
肥胖	≥ 25.0								
4. 總結	• 導師可播放短片「保持適中體重」作引子，帶出「健康就是美」的觀念。短片來源： http://www.isd.gov.hk/chi/tvapi/05weight_c.html								

延伸活動建議

活動	內容	建議
辯論會	目的： 加強學生分辨事情的正面制約和負面制約 預先準備一些與學生日常生活有關的事情作討論題材，帶領學生在課室內進行辯論。學生分成正反兩方，討論事件的正面和負面制約。	可在過程中，邀請不同學生發言，讓更多學生參與討論，增加學生的思考機會。

附件 1 小組工作紙：「美女與型男！」謎語

組別：

謎語隱射不同年代的美女和型男。請於時限內猜出最多正確的人物名字。

年代	性別	謎面	答案
古代	女	東施效顰	
古代	女	和番	
古代	男	俏檀郎	
古代	男	打虎英雄	
現代	女	十二妹	
現代	女	醉打金枝	
現代	男	日出	
現代	男	不說早安	

附件 2 簡報：「美女與型男！」謎語答案

附件 3 導師參考資料：「美女與型男！」謎語答案

年代	性別	謎面	答案
古代	女	東施效顰	西施
古代	女	和番	王昭君
古代	男	俏檀郎	潘安
古代	男	打虎英雄	武松
現代	女	十二妹	周麗淇
現代	女	醉打金枝	張柏芝
現代	男	日出	黎明
現代	男	不說早安	吳彥祖

附件

4

導師參考資料：
「瘦身多面睇」好與壞（例子）

以下是學生可能提出的理據，導師須按教學建議中的描述，分別寫下以下例子為「正面」還是「負面」制約：



好處



壞處

章志成瘦身	
體型好看	因減肥而引發的疾病，例如：營養不良、荷爾蒙失調、情緒不穩定、飲食失調（厭食症，暴食症）等會危害健康……
不會被人取笑	要花錢買一些「大碼」衣服
可和他最重視的人保持良好的關係	
不會因肥胖而引發以下疾病：心臟病、膽固醇過高、糖尿病、血壓高……	

章志成不瘦身	
體型不好看（過肥）	因肥胖而引發疾病，例如：心臟病、膽固醇過高、糖尿病、血壓高……
不會出現因減肥或過瘦而引發疾病，例如：營養不良、荷爾蒙失調、情緒不穩定	可和他最重視的人的關係變壞

王芝蘭瘦身	
體型不好看（過瘦）	骨瘦如柴、失去體型
不會被人取笑	因減肥或過瘦而引發疾病，例如：營養不良、荷爾蒙失調、情緒不穩定、飲食失調（厭食症，暴食症）等會危害健康……
符合她社交圈子的文化	可和她最重視的人的關係變壞

王芝蘭不瘦身	
不會出現因減肥或過瘦而引發疾病，例如：營養不良，荷爾蒙失調，情緒不穩定……	會被人取笑
不會被人取笑	不符合她社交圈子的文化
身體較健康	
可和她最重視的人保持良好的關係	

附件 5 簡報：「瘦身多面睇」故事人物圖片

附件 6 自備工具：「瘦身多面睇」故事人物甲



姓名：章志成 性別：男
年齡：17 歲 身高：5 呎 10 吋
體重：175 磅 BMI：23.1

身邊的朋友取笑他太肥，像隻豬。就連他最重視的人都叫他減肥。但是志成認為自己的身形很標準。他現在正處於矛盾中，究竟要不要瘦身呢？

章志成正在問你的意見。

你的責任是：說服他**要減肥**。



姓名：章志成 性別：男
年齡：17 歲 身高：5 呎 10 吋
體重：175 磅 BMI：23.1

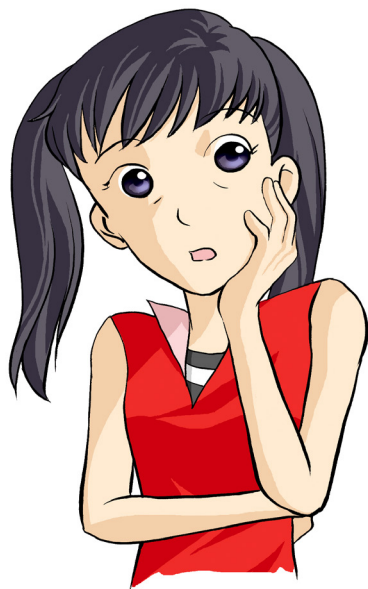
身邊的朋友取笑他太肥，像隻豬。就連他最重視的人都叫他減肥。但是志成認為自己的身形很標準。他現在正處於矛盾中，究竟要不要瘦身呢？

章志成正在問你的意見。

你的責任是：說服他**不要減肥**。

導師請影印此頁（兩張），並沿虛線剪出圖片。

附件 7 自備工具：「瘦身多面睇」故事人物乙

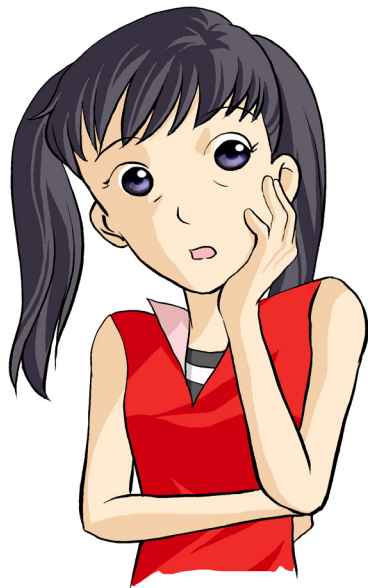


姓名：王芝蘭 性別：女
年齡：15 歲 身高：5 呎 8 吋
體重：120 磅 BMI：18.2

身邊的朋友取笑她太肥，像隻豬。芝蘭也很認同他們的看法，要作出改變（要瘦身）。但是，她最重視的人卻有一個跟其他人不一樣的想法：覺得她太瘦，叫她不要減肥。她現在正處於矛盾中，究竟要不要瘦身呢？

王芝蘭正在問你的意見。

你的責任是：說服她**要減肥**。



姓名：王芝蘭 性別：女
年齡：15 歲 身高：5 呎 8 吋
體重：120 磅 BMI：18.2

身邊的朋友取笑她太肥，像隻豬。芝蘭也很認同他們的看法，要作出改變（要瘦身）。但是，她最重視的人卻有一個跟其他人不一樣的想法：覺得她太瘦，叫她不要減肥。她現在正處於矛盾中，究竟要不要瘦身呢？

王芝蘭正在問你的意見。

你的責任是：說服她**不要減肥**。



導師請影印此頁（兩張），並沿虛線剪出圖片。

附件 8 成長拼圖

姓名：

班別：

日期：

堂課：

1. 你試過減肥嗎？如試過，原因是甚麼？

家課：

1. 「一個人美不美，不一定要觀其外貌，內在美才最重要。」你贊成嗎？為甚麼？

2. 你自己理想的身高及體重是怎樣的？

2. 正面和負面的社會評價對我們的行為有影響嗎？

3. 從 80 年代開始，人們對美的價值觀改變了，大部分人認為「瘦」的女性或健碩的男性才是美。為甚麼人們有這個想法？

3. 請就以上答案舉例。

