

# -屏東縣立琉球國中九十五年度小團體輔導成果彙整 目 錄

## 一、實施計畫

## 二、領導過程量表

## 三、活動過程記錄表

## 四、生命教育小團體輔導

- (1) 生命教育團體輔導活動計畫書
- (2) 團員名單
- (3) 領導過程量表
- (4) 活動過程記錄
- (5) 學生學習單
- (6) 活動寫真

## 五、性別平等教育小團體輔導

- (1) 性別平等教育小團體輔導活動計畫書
- (2) 團員名單
- (3) 領導過程量表
- (4) 活動過程記錄
- (5) 學生學習單
- (6) 活動寫真

# 屏東縣九十五年度琉球國民中學辦理小團體輔導活動實施計畫

## 一、依據：

(一)教育部 95 年度「友善校園」學生事務與輔導工作計畫

(二)屏東縣政府執行友善校園學生事務與輔導工作計畫」——

屏府教學字第 0950205531 號函

二、目標：1. 協助成員瞭解兩性教育法律常識及自我之權利瞭解。

2. 協助成員建立正確性別平等的教育觀念及正確性知識習態。

3. 協助成員體悟生命意義、價值，並珍惜生命，建立正確人生觀。

三、承辦單位：輔導室

四、活動名稱：快樂學習成長營。

<七年級：性別平等教育、8 小時> <七年級：生命教育、8 小時>

五、參加對象與活動地點：本校學生（如附件一）

七、活動時間：九十五年十一月至十二月

八、實施要領：(如附件一)

九、團體領導者：由輔導室主任遴聘教師擔任。

<七年級：性別平等教育：蔡素雲護理師>

<七年級：生命教育：李秀麗組長>

十、經費來源：由相關經費核支（經費概算，如附件二）

十一、本計畫經校長核定後實施，修正時亦同。

擬稿：

審核：

核定：

屏東縣琉球國中九十五學年度小團體輔導活動（附件一）

〈快樂學習成長營〉課程表：

日期 班級	第一 次	第二 次	第三 次	第四 次	第五 次	第六 次	第七 次	第八 次
七年級	性別 平等 教育							
七年級	生命 教育							

實施對象：

方式	年級	說 明
性別平等教育	七年級	每班三至四位同學由導師提供名單
生命教育	七年級	單親家庭的學生（由導師提供）

實施時間：

自 95 年 11 月至 12 月，每週二、四午休

進行小團體輔導，連續 4 週課程，爾後作持續追蹤輔導。

實施地點：性別平等教育：簡報室      生命教育：團輔室

# 領導過程評量表

第 次團體 時間： 年 月 日

成員姓名 / 具體行爲	協助行爲	操縱行爲	抗拒行爲	情緒行爲	其他

第 次團體 時間： 年 月 日

成員姓名 / 具體行爲	協助行爲	操縱行爲	抗拒行爲	情緒行爲	其他

■ 請依實際情形登錄團體成員的下列行爲（必要時登錄）：

協助行爲：1.傾聽 2.遵照指示活動 3.領導 4.自我開放 5.守密

操縱行爲：1.愛講些無關話 2.成爲指責批評目標 3.依賴、屈從別人 4.批評、言語攻擊

抗拒行爲：1.缺席 2.獨裁敵對 3.沈默退縮 4.自以爲是、自大 5.吵鬧不守秩序 6.愛開玩笑 7.管家婆

情緒行爲：1.發洩否定行爲 2.肢體攻擊 3.哭泣 4.情緒激動

95 屏東縣立琉球國中小團體輔導輔導員團輔記錄表

第 次團體

年 月 日 時間：

主題內容	團體重要事件	成員互動反應	輔導員處理
<p>檢討建議</p> <p style="text-align: center;">輔導員簽名：</p>			

# 生命教育小團體輔導

## 95 年度學生訓輔工作計畫－「生命教育」小團體輔導名單

負責教師：李秀麗老師

地點：團體輔導室

編號	班級	座號	姓名	家庭狀況
01	701	6		母親為外籍新娘
02	701	7		單親、隔代教養
03	701	13		母親為外籍新娘
04	701	19		單親、隔代教養
05	702	18		單親、隔代教養
06	702	20		祖母照顧，家中經濟困難，母親在高雄工作
07	702	27		母親回菲律賓後，音訊全無
08	703	12		單親，與父親同住
09	703	26		單親，與父親同住
10	703	30		單親，與父親同住

時間：95 年 11 月 07 日(二)~95 年 12 月 07 日（五），每週二、四中中午午休(12：25~13：10)，連續 4 週進行小團體輔導，爾後再進行追蹤輔導。

地點：團體輔導室

# 屏東縣琉球國中九十五學年度團體輔導活動「生命教育」課程計畫書

團體主題：生命教育

團體目標：讓學生體驗生命的價值與重要性，欣賞他人，認識自己。

單元	日期	階段目標	策略	活動內容	時間	家庭作業	教具教材
相見歡－ 我很優秀	11/07 (二)	1.輔導員與團體成員相互認識 2.懂得觀察別人 3.瞭解自己，欣賞他人	1.分組遊戲 2.音樂 3.分享討論	1.輔導員引導學生自我介紹： 先將自己的基本資料寫於活動記事簿上（姓名、血型、興趣、優點、缺點），再請團員相互自我介紹，並注意他人的特色。 (自我介紹過程播放轻柔音樂)  2.尋找自己的另一半：將 10 組拼圖(每組 3 塊，五組可以可拼成 1 個圖案，共 2 個圖案)分給每位學員，學員先完成自己的拼圖再尋找可以和自己的拼圖。  3.請團員說出其他團員的長處。  4.輔導員做結語，並說明小團體的內容與目標。	25   10  15  10	回想今天的課程，並寫下心得感想	學習單 CD 音響
最佳男/女 主角	11/09 (四)	1.瞭解自己，欣賞他人 2.體驗無法開口說話表達方式 3.誠實的接納自己，與自己相處。	1.被注視的感覺 2.開放式的自我表現 3. 分享討論	1.小遊戲：透過搶座位遊戲決定先後順序。  2.我是最佳男/女主角： 每個人輪流上台當男/女主角，並給予 2 分鐘的時間，在 2 分鐘的時間要做什麼樣的表現都可以，自我介紹、說笑話、擺 pose、發呆、傻笑……都可以，同時，台下的人要一直注視著台上的人。  3. 分享、討論：分享在台上的心情與對自己的表現是否滿意。  4. 輔導員做結語。	30   20  10	回想今天的課程，並寫下心得感想	學習單 塑膠坐墊 小娃娃 CD 音響

別人眼中的我－神秘寶盒	11/14 (二)	1.瞭解自己，欣賞他人 2.體驗無法開口說話表達方式 3.誠實的接納自己，與自己相處。	1.寶盒吸引學生 2.不開口說話 3. 分享討論	1.活動一開始讓每位學生戴口罩，並說明，此活動從開始到結束都不能說話，只要聽輔導員說，並按照指示做。 2.讓每個團員輪流看神秘寶盒中的東西，並寫下最足以形容寶盒東西的形容詞，內在特色與外在特色各三個於活動學習單上。 3 輔導員在每個團員的背後貼上一個愛心，讓全部的人都趴著，輔導員點人輪流在每個人的愛心上寫下對方的優點活動結束後，將愛心貼在學習單上。 4.等全部團員都完成後，欣賞並分享。 5.輔導員做結語。	5 20 25 5 5	回想今天的課程，並寫下心得感想	學習單 CD 音響 神秘寶盒 口罩
體驗活動－盲人與跛腳	11/16 (四)	1.相信自己的能力 2.體驗盲人的表達方式 3.體驗肢體殘障的表達方式 4.重視自己，珍惜生命	1.盲人扮演 2.跛腳扮演 3.互助合作 4.分享討論	1.分組：分好 5 個盲人、5 個跛腳，盲人矇上眼睛後，隨機分組。 2.由跛腳帶領盲人經由規定路線到達目的地取回戰利品後，再回到原點。(活動過程盲人以布矇住眼睛，腳只能用一隻腳走路) 3.分享、討論。 4. 輔導員做結語。	10 30 10 10	回想今天的課程，並寫下心得感想	學習單 CD 音響 布 戰利品
自我形象溫度計	11/21 (二)	1.透過測驗瞭解自己。 2.檢視自己的自我形象，並建立自信心。	1.自我形象測驗 2.分享討論	1 讓學生填寫自我形象溫度計測驗單。 2.分數統計與分析。 3.大象與跳蚤的故事。 4.分享、討論。 5. 輔導員做結語。	15 15 10 10 10	回想今天的課程，並寫下心得感想	學習單
超級比一比	11/23 (四)	1.相信自己的能力 2.體驗啞巴的表達方式 3.重視自己，珍惜生命	1.不開口說話 2.用腳寫字、畫圖 3.分享討論	1. 超級比一比：上台的學員只能藉由肢體動作將意思傳達給組員。 2. 學員分成 2 組，時間內猜對最多題的組別獲勝。 3.分享、討論。	40 20	回想今天的課程，並寫下心得感想	學習單 題目卡紙

生命的歷程 —生命曲線	12/05 (二)	1.認識成長過程中，生命的節奏和規律 2.面對痛苦和困難，能理解和接受 3.能坦然面對生活中的變數	1.生命曲線 2.分享討論	1.請團員閉上眼睛，回想，從童年、小學的點點滴滴到上國中……（播放音樂） 2.睜開眼睛後，人生過程就像是條曲線一樣，有高，有低，劃下自己的生命曲線。 3.在生命曲線的最高點與最低點寫下當時發生的事。 4.分享、討論。	15 15 10 20	回想今天的課程，並寫下心得感想	學習單 CD 音響
用腳飛翔的 女孩(1)	12/07 (四)	1.相信自己的能力 2.瞭解肢體殘障的表達方式與生活方式。 3.重視自己，珍惜生命	1.影片欣賞 2.分享討論	1.觀賞『用腳飛翔的女孩』影片：其中是介紹蓮娜瑪麗亞的採訪報導，從初生到學會每一種生活技能與夢想追求，甚至和常人一樣的結婚…… 2. 分享、討論。	40 20	回想今天的課程，並寫下心得感想	學習單 影片
用腳飛翔的 女孩(2)	12/12 (二)	1.相信自己的能力 2.體驗肢體殘障的表達方式 3.重視自己，珍惜生命	1.用腳寫字、畫圖 2. 分享討論	1.請學生用腳拿筆，在學習單上寫下自己的大名，並畫自己的簡單自畫像。 2.寫下在上一次的影片中，連娜瑪麗亞雖然沒有雙手，但可以做些事。 3.寫下你最佩服她的一件事是什麼？ 4.分享、討論。	20 20 10 10	回想今天的課程，並寫下心得感想	學習單 CD 音響
祝福與幸福 感恩	12/14 (四)	1.心懷感恩，相互祝福 2.下定決心，做有意義的事，並確實執行	1.彼此的感謝與祝福 2.立決心 3.分享討論	1.請團員互相寫給對方（祝福的話，感謝的話） 2.寫下五件想做的最有意義的事，從今天起開始執行。 3.完成後告知輔導員執行情形，並做紀錄。 4.寫回饋單。	15 15 10 20	回想今天的課程，並寫下心得感想	學習單 CD 音響 回饋單

# 心得與感想

☆ 請寫下每次活動的心得與感想..... 我是\_\_\_\_\_

日期：

日期：

日期：

日期：

日期：

日期：

日期：

日期：

# 我很優秀

☆ 我的大名：\_\_\_\_\_

☆ 希望大家叫我：\_\_\_\_\_

☆ 血型：\_\_\_\_\_

☆ 我的血型特性：\_\_\_\_\_

☆ 星座：\_\_\_\_\_ ☆ 我的星座特性：  
\_\_\_\_\_

☆ 我覺得我最優秀的地方：  
\_\_\_\_\_

☆ 我覺得我要改進的地方：  
\_\_\_\_\_

漫畫版的大頭照

表達意見時，誠實說出自己內心的感覺。  
別人在說話時，專心聆聽，不急著插話。  
有人想法不一樣時，要尊重他人，絕不加以批評。  
聽到別人隱私的部分，絕對保密。  
準時、認真參與、遵守遊戲規則。  
凡走過必留下痕跡……認真完成學習單與活動心得分享。

唯有尊重自己的人，才能勇於縮小自己。

Only those who respect themselves have the courage to be humble.





# 最佳男/女主角

我是\_\_\_\_\_

你喜不喜歡照相？有沒有上過電視？有沒有上過台？  
想想看，當你成為人群注目的焦點時，你會有什麼感受？

當人氣精靈在你手上.....

※ 成為人群焦點時，你心裡的感觉是什麼？

※ 成為人群焦點時，你會想要做什麼？

※ 你喜歡自己的表現嗎？為什麼？

皺眉和微笑都是一個動作表情，何不微笑？

A frown and a smile are both possible. Why not smile?



# 神秘寶盒



我是\_\_\_\_\_

☆ 請仔細認真地觀察神秘寶盒.....

你有多久沒有這樣認真的觀察、注意他了！

☆ 請寫下你所觀察的結果：

外在特質：

---

內在特質：

---

.....

☆ 請大家不要吝嗇，寫出我的優點.....

(把背後的愛心摘下，貼自此處)

讚美是所有聲音中，最甜蜜的一種。～金諾方

# 我的生命曲線

我是\_\_\_\_\_

☆ 回想過往，前瞻未來.....

一路走來總有高低起伏，快樂的，悲傷的，短暫的，歡喜的.....

請畫出你的生命曲線，並寫下最高點與最低點所經歷的事與大家享.....



☆ 在最高點時，發生了什麼令人印象深刻的事了.....

☆ 在最低點時，發生了什麼令人印象深刻的事了.....

人要知福、惜福、再造福。

Realize you are blessed, and cherish these blessings.

Then continue to cultivate more blessing.



# 用腳飛翔的女孩

我是\_\_\_\_\_



## 原來這世界如此美麗

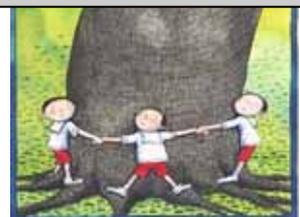
有力量去愛人或被愛的人，都是幸福的人。  
True blessings flow from our ability to love, and be loved by others.

# 感謝與祝福

☆ 我是\_\_\_\_\_  
.....謝謝大家一同陪伴我走過這段時間.....

能施的人，比受施的人更有福。

To give better than to receive.





# 感恩與祝福



我是\_\_\_\_\_

★ 還記得我們在小團體活動中，做了哪些活動嗎？

---

---

---

★ 寫下你印象最深刻的活動！

---

---

## ★讓你的生命活起來，活的更有意義！

寫下五件你想做的有意義的事！

我 要 做 有 意 義 的 事	完成日期	審核
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

★ 約定：

完成有意義的事時，請向輔導員說說你執行的情況，並做審核！

~~~~~

任何事都是從一個決心，一粒種子開始。  
Every achievement grows out of the seed of determination.



寫出自己的優點



尋找與自己相配的另一半



在每個人背後寫下對他的讚美



體驗身心障礙人士的不方便



我的生命曲線---生命歷程分享



用腳飛翔的女孩---體驗生活中的不方便

# 性別平等教育小團體輔導

## 95 年度學生訓輔工作計畫－「性別平等教育」小團體輔導名單

負責教師：蔡素雲護理師

地點：簡報室

| 編號 | 班級  | 座號 | 姓名 | 家庭狀況                     |
|----|-----|----|----|--------------------------|
| 01 | 701 | 22 |    |                          |
| 02 | 701 | 28 |    |                          |
| 03 | 702 | 8  |    | 父母為水電工，母親相當盡責            |
| 04 | 702 | 9  |    | 隔代教養                     |
| 05 | 703 | 24 |    |                          |
| 06 | 703 | 28 |    |                          |
| 07 | 801 | 28 |    | 住親戚家中，生活教育習慣不好，親友也不喜歡管她。 |
| 08 | 802 | 29 |    | 父親離家，與母親同住               |
| 09 | 802 | 31 |    | 父母離異、外籍後母                |
| 10 | 803 | 23 |    | 家庭正常、早熟                  |
| 11 | 803 | 29 |    | 家庭正常、早熟                  |

時間：95 年 11 月 07 日(二)~95 年 12 月 08 日(五)，每週二、四中午午休(12：25~13：10)，連續 4 週進行小團體輔導，爾後再進行追蹤輔導。

地點：團體輔導室

# 屏東縣琉球國中九十五學年度團體輔導 活動課程計畫書

團體主題：性別平等教育

團體目標：讓學生了解兩性的個別差異，學會了解及尊重。

輔導員：蔡素雲護理師

| 單元      | 日期           | 階段目標                                               | 策略                            | 活動內容                                                                                  | 時間                                  | 家庭作業            | 教具教材                            |
|---------|--------------|----------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|---------------------------------|
| 男生女生不一樣 | 11/07<br>(二) | 1.了解男女生青春期的生理變化<br>2.認識男女生理結構的差異                   | 1.以拼圖暖身<br>2.利用掛圖說明<br>3.分享討論 | 1、紙娃娃拼圖：認識兩性的身體結構。<br>2、在教室黑板黑板中央掛男孩女孩的青春期的身體變化圖<br>3、詢問討論青春期的生理變化<br>4、影片欣賞(男生女生不一樣) | 10mins<br>3mins<br>17mins<br>15mins | 回想今天的課程，並寫下心得感想 | 1、青春期的身體變化圖<br>2、紙娃娃拼圖<br>3、DVD |
| 我想認識「你」 | 11/09<br>(四) | 1.認識、了解男女生殖器官的功用<br>2.了解懷孕的過程                      | 1.利用掛圖說明<br>2.分享討論<br>3.影片欣賞  | 1、在教室掛男女生的生殖器圖<br>2、介紹男女生的生殖器<br>3、詢問討論為什麼會懷孕<br>4、影片欣賞(我從哪裡來)                        | 3mins<br>15mins<br>12mins<br>15mins | 回想今天的課程，並寫下心得感想 | 1、男女生的生殖器圖<br>2、DVD             |
| 「安全」的性  | 11/14<br>(二) | 1.認識、了解男女生殖器官的功用<br>2.認識、了解各種避孕方式<br>3.知道如何正確使用保險套 | 1.利用掛圖說明<br>2.實物操作<br>3.分享討論  | 1、掛男女生的生殖器圖<br>2、避孕方式的介紹討論<br>A、口服避孕藥<br>B、使用保險套注意事項、示範、回示範保險套的使用方式<br>3、寫出所知的避孕方法    | 3mins<br>27mins<br>15mins           | 回想今天的課程，並寫下心得感想 | 1、口服避孕藥<br>2、人體陰莖模型             |

|          |              |                                                  |                     |                                                                                                                       |                                                          |                 |                     |
|----------|--------------|--------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|
| 衛生保健     | 11/16<br>(四) | 1.了解夢遺及月經的成因<br>2.了解經期及夢遺時的衛生處理<br>3.了解平時的衛生保健   | 1.實物操作<br>2.分享討論    | 1、衛生保健<br>A、詢問討論個人衛生習慣<br>B、討論女生如廁後的擦拭方式<br>C、說明月經形成的原因。<br>D、夢遺形成的原理、發生時的適當處理方法<br>E、衛生棉使用注意事項、示範、回示範<br>F、月經期間應注意事項 | 3mins<br>5mins<br>8mins<br>12mins<br><br>7mins<br>10mins | 回想今天的課程，並寫下心得感想 | 1、衛生棉               |
| 做自己身體的主人 | 11/21<br>(二) | 1.檢視自己身體的界限，並了解個別差異的存在。<br>2.了解保護自己身體與尊重他人身體的重要。 | 1.以遊戲暖身<br>2.分享討論   | 1、遠離黑洞<br>2、找找看<br>討論身體不喜歡別人碰觸的地方，並圈出來<br>3、身體紅綠燈<br>A、遠離黑洞<br>B、討論寫出身體紅綠燈                                            | 10mins<br><br>10mins<br>25mins                           | 回想今天的課程，並寫下心得感想 | 1、學習單<br>2、繩子、CD、哨子 |
| 安全與安心    | 11/23<br>(四) | 1.了解何謂性侵害及性騷擾<br>2.知道如何做自己身體的主人<br>3.了解如何預防性侵害   | 1.影片欣賞<br>2.分享討論    | 1. 影片欣賞（性侵害防治）<br>2.討論做好自己身體管理，不適當的要求，要說不<br>3.寫出愛一個人，如何才能安心的和他約會且安全的回家？                                              | 15mins<br>12mins<br>18mins                               | 回想今天的課程，並寫下心得感想 | 1.DVD<br>2.學習單      |
| 天生我「性」   | 12/05<br>(二) | 1.對「性別角色行為」看法。<br>2.接納並喜歡自己的性別。                  | 1.以搶答活動熱身<br>2.分享討論 | 1、天生我「性」、喜歡我自己<br>A：快問快答<br>B: 討論，為什麼會這樣作答？<br>2、完成句子<br>A：完成當男生、女生的好處與壞處                                             | 20mins<br><br>25mins                                     | 回想今天的課程，並寫下心得感想 | 1.○、×牌子<br>2. 學習單   |

|                           |              |                                          |                  |                                                                                                        |                  |                 |                     |
|---------------------------|--------------|------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|---------------------|
| 友情萬歲                      | 12/07<br>(四) | 1.認識友誼的重要。<br>2.發現自己與人互動時的盲點。            | 1.影片欣賞<br>2.分享討論 | 1. 影片欣賞 (1/4 的戀情)<br>2. 麥斯威爾<br>A：寫出自己不同心情時，會找哪位朋友？<br>B：找他原因？                                         | 20mins<br>25mins | 回想今天的課程，並寫下心得感想 | 1.DVD<br>2.學習單      |
| 1. 尊重<br>"另一半"<br>2. 我在乎你 | 12/12<br>(二) | 1.學習尊重別人。<br>2.勿以貌取人。<br>3.學習愛自己才有能力愛別人。 | 1.影片欣賞<br>2.分享討論 | 1. 影片欣賞 (成長的滋味)<br>甲、 討論如何尊重異性<br>乙、 哪些是不該有的行爲<br>2. 人形畫像<br>A: 一人將.另一人輪廓畫出<br>B:.在自己的畫像上，寫出自己身體部位的特徵。 | 20mins<br>25mins | 回想今天的課程，並寫下心得感想 | 1.DVD<br>2.彩色筆、海報紙。 |
| 捍衛青春                      | 12/14<br>(四) | 1.認識愛滋病及防治                               | 1.影片欣賞<br>2.搶答活動 | 1. 影片欣賞(性教育與愛滋病防治)<br>2. 寫出 AIDS 傳染途徑                                                                  | 20mins<br>25mins | 回想今天的課程，並寫下心得感想 | 1.DVD<br>2.學習單      |

95 屏東縣立琉球國中小團體輔導輔導員團輔記錄表

第 次團體

年 月 日 時間：

| 主題內容                                                  | 團體重要事件 | 成員互動反應 | 輔導員處理 |
|-------------------------------------------------------|--------|--------|-------|
|                                                       |        |        |       |
| <p>檢討建議</p> <p style="text-align: center;">輔導員簽名：</p> |        |        |       |

# 領導過程評量表

第 次團體 時間： 年 月 日

| 成員姓名 / 具體行爲 | 協助行爲 | 操縱行爲 | 抗拒行爲 | 情緒行爲 | 其他 |
|-------------|------|------|------|------|----|
|             |      |      |      |      |    |
|             |      |      |      |      |    |
|             |      |      |      |      |    |

第 次團體 時間： 年 月 日

| 成員姓名 / 具體行爲 | 協助行爲 | 操縱行爲 | 抗拒行爲 | 情緒行爲 | 其他 |
|-------------|------|------|------|------|----|
|             |      |      |      |      |    |
|             |      |      |      |      |    |
|             |      |      |      |      |    |

■ 請依實際情形登錄團體成員的下列行爲（必要時登錄）：

協助行爲：1.傾聽 2.遵照指示活動 3.領導 4.自我開放 5.守密

操縱行爲：1.愛講些無關話 2.成爲指責批評目標 3.依賴、屈從別人 4.批評、言語攻擊

抗拒行爲：1.缺席 2.獨裁敵對 3.沈默退縮 4.自以爲是、自大 5.吵鬧不守秩序 6.愛開玩笑 7.管家婆

情緒行爲：1.發洩否定行爲 2.肢體攻擊 3.哭泣 4.情緒激動



身體拼圖--拼出男生及女生



認識男生與女生的身體結構差異



了解如何正確使用保險套



教導衛生棉的使用與用後處理方式



我的身體界線



天生我「性」---寫出對各個性別角色行為的看法



安全與安心---性侵害防治影片欣賞



我只在乎「你」---認識自己的身體特徵