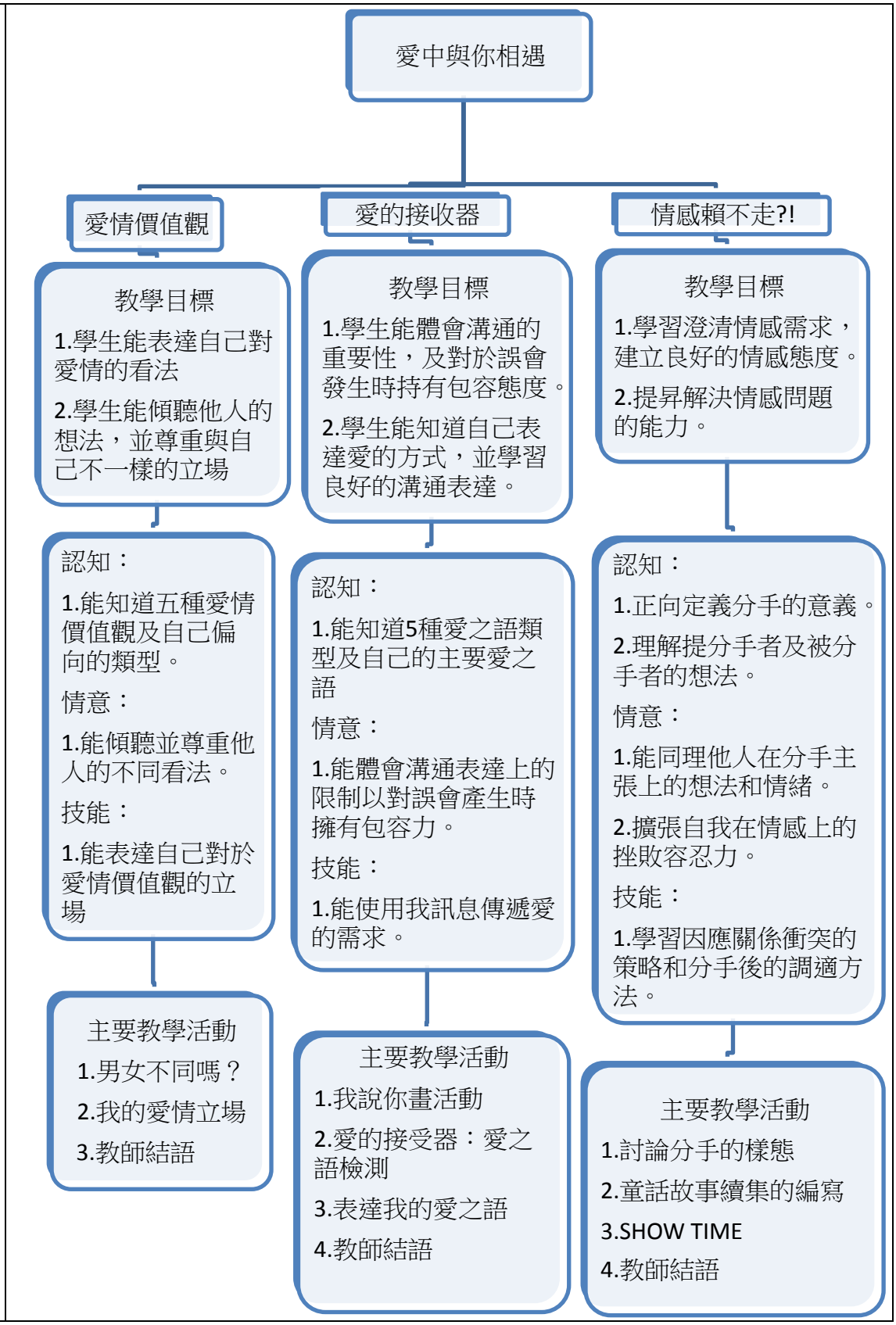
教育部國民及學前教育署 106 學年度全國高級中等學校
性別平等教育議題融入教學教案設計

主題名稱	愛中與你相遇	教學時間	三堂課
學科領域	生涯規劃科：第二章：個人特質探索	教學對象	高一
設計理念	本課程科為「生涯規劃科」之性別平等教育融入課程教案。2017 年 10 月台大發生震驚社會的情殺事件，兩位高學歷碩士生疑似因發生感情糾紛，其中一方以潑硫酸後自刎的方式造成一死三重傷的悲劇，類似的社會新聞一再發生，顯示教育人員在學校情感教育上的工作需提早因應。 當愛情關係即將或必須結束時，通常是許多伴侶最容易產生高衝突的時刻，因為對關係的期待產生了歧見，情緒上產生失落與不安，不知所措又感到極度挫折，因為沒有機會學習該如何冷靜與理性的溝通，高能量的情緒一湧而上的狀況下，失控便成了令人遺憾的結果。 談情說愛在感情初期尚且容易，但是在談戀愛的過程中如何理解並尊重雙方的差異，如何談衝突，甚至如何因應分手帶來的挫折與失落是情感教育中重要的一環。 在生涯發展學家(Super，1996)的生涯角色理論中，認為對不同角色所投入的心力選擇，將產生不同的生活型態，而「配偶(情人)」是人生重要的九大角色之一，因此如何因應人我關係中的情感溝通，發展健康的認識與互動，的確是生涯規劃中的重要內涵。 本課程設計的第一節，希望帶領學生在生涯規劃探索個人特質時，即對個人內在價值觀及對愛情的態度有所認識，因為個人的特質、態度與信念也會影響生活角色與人我關係生活的樣態。透過情境討論，讓學生學習充份表達自我內在感受與想法，也學習傾聽他人不同的感受與想法，得以學習尊重他人。 第二節則是利用暖身體驗活動，讓學生感受到每個人對同一件事的表達與傾聽皆存有落差，並利用愛情風格問卷協助學生檢視個人在關係中渴望被對待的方式及內在需求，並學習知道如何提昇性別間情感表達與溝通的成熟度。 第三節著重在當關係產生衝突，甚至經過反覆處理不得不來到分手的抉擇時，該如何因應這壓力，並能夠擁有不傷自己也不傷別人的理性結局。透過改寫童話故事，讓學生知道問題的處理與解決有很多種的可能性，面臨分手雖然是一種壓力，更是學習。	教學人數	40

教材架構	

愛中與你相遇
愛情價值觀
愛的接收器
情感賴不走?!
教學目標
1.學生能表達自己對愛情的看法
2.學生能傾聽他人的想法，並尊重與自己不一樣的立場
教學目標
1.學生能體會溝通的重要性，及對於誤會發生時持有包容態度。
2.學生能知道自己表達愛的方式，並學習良好的溝通表達。
教學目標
1.學習澄清情感需求，建立良好的情感態度。
2.提昇解決情感問題的能力。
認知：
1.能知道五種愛情價值觀及自己偏向的類型。
情意：
1.能傾聽並尊重他人的不同看法。
技能：
1.能表達自己對於愛情價值觀的立場
認知：
1.能知道5種愛之語類型及自己的主要愛之語
情意：
1.能體會溝通表達上的限制以對誤會產生時擁有包容力。
技能：
1.能使用我訊息傳遞愛的需求。
認知：
1.正向定義分手的意義。
2.理解提分手者及被分手者的想法。
情意：
1.能同理他人在分手主張上的想法和情緒。
2.擴張自我在情感上的挫敗容忍力。
技能：
1.學習因應關係衝突的策略和分手後的調適方法。
主要教學活動
1.男女不同嗎？
2.我的愛情立場
3.教師結語
主要教學活動
1.我說你畫活動
2.愛的接受器：愛之語檢測
3.表達我的愛之語
4.教師結語
主要教學活動
1.討論分手的樣態
2.童話故事續集的編寫
3.SHOW TIME
4.教師結語

教學器材	1.影片 男女浪漫大 PK - 男女大不同(~2:55) https://www.youtube.com/watch?v=fnV9dog-6TQ&list=PL1emYL6aPhmeZS7-cMC4_eZEEChvm7qRo&index=46 2.學習單 第一節課【我的愛情立場】學習單 第二節課【愛的接收器】學習單 3.電腦、投影機、ppt		
教學目標	一、 普通高級中學選修科目生涯規劃課程核心能力指標 核心能力二：澄清個人特質與生活態度及信念 2-2 認識性格與價值觀 核心能力三：探索個人價值觀與生活角色間的關係 3-2 工作、家庭及其他生活角色間的關聯 二、後期中等學校性別平等教育課程能力指標 主題軸二：性別的人我關係 2-3-2 提升性別間情感表達與溝通的成熟度。 2-3-4 熟悉性別間情感交往中的相處方式。 2-3-5 尊重人我情感選擇的自主性。 2-3-6 培養性別間情感挫折的容忍度。		
單元目標	教學活動	時間	教具
(生涯)2-2 認識性格與價值觀 (生涯)3-2 工作、家庭及其他生活角色間的關聯 (性平)2-3-4 熟悉性別間情感交往中的相處方式。 (性平)2-3-2 提升性別間	**第一節課 我的愛情立場** **一、引起動機：男女不同嗎？** 【教師引言】探索自我是生涯規劃中的最首要的功課，自我的興趣、性格和價值觀不僅影響我們對生涯方向的選擇和決定，也影響著自己與他人間的關係和生活品質。其中生涯價值觀會影響你在科系或工作的選擇，而愛情價值觀也會關乎你在愛情關係中想要追求的相處方式，因此今天我們要針對愛情價值觀的部份進行瞭解。 人與人相處時難免會因為彼此的習慣或想法不同而有所摩擦，請同學們待會在看短片的同時，想想自己有沒有類似的經驗。 播放影片 ：男女浪漫大 PK - 男女大不同(~2:55) https://www.youtube.com/watch?v=fnV9dog-6TQ&list=PL1emYL6aPhmeZS7-cMC4_eZEEChvm7qRo&index=46 影片中呈現出男女之間對於拍照、運動等不同的習慣，但也提到對於幫助人是不分男女的。教師抽點學生表達對於影片的看法，並詢問學生是否有類似經驗或聽說的事情。 **二、主要課程：愛情價值觀討論** 【教師引言】剛才是討論男女生的不同，但是男生和男生、女生	10 5	PPT PPT 附件一【我的愛情立場】學習單

情感表達與溝通的成熟度。 (性平)2-3-5 尊重人我情感選擇的自主性。	和女生之間的想法就一定會一樣嗎？ (一)考量因素排序 請學生將學習單上的考量因素依重要性做排序並寫下理由。完成後找一位同學分享彼此的排序與相同相異處。 (二)問題討論 教師統計最多人選擇的前三項以及最少人選擇的最後一項因素，並詢問學生排序的理由。 1. 為什麼這三個因素最重要？ 2. 為什麼這個因素最不重要？ 3. 在排序的過程中，有沒有遇到困難？ 4. 這些因素在愛情中存在的意義是什麼？ 5. 你和好朋友的考量排序一樣嗎？ 你覺得原因是什麼？ **三、教師結語** 不只是男女生有所差異，每個人面對愛情的價值觀皆不相同，一個人也可能會因為情境、對象、經驗的改變而擁有不一樣的價值觀，或是同時持有多種價值觀，即使是好朋友，重視的事物也會不一樣。 在一段關係之中，兩人的價值觀會影響彼此相處的品質，也許能夠和諧相處但也可能偶有磨擦爭執，下一節課我們要討論在相處的過程中要如何溝通與表達。	30 5	
(性平)2-3-2 提升性別間情感表達與溝通的成熟度。	**第二節課 愛情接收器** **一、引起動機：我說你畫活動** 【教師引言】上一節課探索了愛情價值觀，因為具有不同的愛情價值觀，每段戀情呈現出不同的愛情風格。 今天我們要進行的主題是愛情關係經營中很重要的元素—溝通表達。 【教師說明】 (一)活動規則： 1.教材：A4 白紙(每人 2 張)、色筆(每 4 人一盒)、圖卡 2.2 人一組分別為 A、B 3.第一次活動： (1)A 負責畫、B 負責說，A 座位背對 B，B 不能看到 A 所畫的內容，只能描述圖片，過程中 A 能問問題，計時 1.5 分鐘。 (2)A、B 角色交換。計時 1.5 分鐘。 (3)討論問題： ▲活動過程中，聽到最多的聲音是說了什麼？ ▲擔任畫圖者角色時的心情如何？擔任描述者角色時的心情如	2’ 25’	A4白紙數張、彩色筆10盒、圖卡

(性平)2-3-4熟悉性別間情感交往中的相處方式。 (性平)2-3-2提升性別間情感表達與溝通的成熟度。 (生涯) 3-2 工作、家庭及其他生活角色間的關聯	何？這兩者感受是否不同？ ▲哪些方法可以幫助彼此畫得更正確，請寫於學習單中？ 4.第二次活動： (1)重新抽牌卡，再進行一次，須遵守畫圖者背對描述者且描述者不能看到正在畫的圖規則，並可使用雙方討論出的策略。 (2)每次 1.5 分鐘，然後交換 1.5 分鐘，最後才揭曉圖。 (3)討論：你們討論的策略是否能實際運用？(教師隨機抽選組別回答) 5.教師結語：溝通的重要及限制性，縱使雙方盡力對話溝通，仍然可能有不完整的情況出現，因此對於他人的誤解應該要有包容力。有效溝通的策略是我訊息以客觀的立場表達自己觀察到的事實、感受、想法以及期待(學習單、PPT)。 **二、主要活動：愛的接收器** 【教師引言】任何存在有愛的關係例如戀愛、親情、友情都需要透過溝通表達來傳遞愛，現在我們來檢測一下自己的愛之語 【教師說明】 (一)愛之語 1.學習單中愛的接受器問題選填，5 分鐘作答與計分 2 較快完成的學生可自行閱讀學習單背面的說明。 3.教師統一說明愛之語的意義。 4.討論問題： ▲愛之語相似的男女朋友，是一個理想的愛情組合嗎？為什麼？ ▲愛之語不相似的男女朋友，可能會發生甚麼事？ (二)表達愛的方式 1.寫一封信給你想要他/她了解你的愛之語的人，可能是情人、好友、親人… 2.內容包含對象、想讓他/她知道的原因、若對方了解你的愛之語可能會有的改變、若對方使用你的愛之語對待你時，你的想法與感受會是… **三、教師結語** 童話故事的美好結局不見得真實上演，下一節課內容是愛情很常有的結局—衝突與分手。	15 6 2	附件二【愛的接收器】學習單
(生涯)2-2 認	**第三節課情感賴不走?!** **一、引起動機：討論分手的樣態** 【教師引言】先前我們學習了愛情間情感溝通與表達的技巧，那	5	

識性格與價值觀	麼大家知道有哪些原因可能會發生感情的衝突，甚至導致分手嗎?教師可以詢問學生是否有人有過分手的經驗?或者看過及聽過的分手方式有哪些?分手後是如何調適自己的心情的? 【教師說明】當兩人相處的時間較長較認識對方的時候，愛情關係一開始的甜蜜與神祕感也漸漸消失，兩人唯有持續在關係中溝通與付出才能維持關係，當關係無法公平的維持下去，就可能面臨到分手，因此如何談分手也是愛情中重要的學習議題。 二、主要課程：童話故事的續集 【教師引言】大家小時候應該都聽過一些關於描述愛情的童話故事，例如：睡美人、白雪公主..等，還記得這些愛情童話故事的內容嗎? 教師幫學生複習一下關於睡美人、白雪公主、灰姑娘這三個故事的劇情內容。 【教師說明】愛情童話故事的結局通常是「從此展開幸福的生活」。那麼今天我們試想把這故事放在現代社會中，兩人相處後，可能遇到哪些難題，即便是分手了，也可以是和平的結局。 教師接著請同學分成三組，並以抽籤方式決定要討論的童話故事及衝突情境。 童話故事分三個： 1.白雪公主、2.灰姑娘、3.睡美人 衝突情境分三種： 情境 1.彼此個性和想法差異太多、 情境 2.其中一方有小三(移情別戀)、 情境 3.其中一方佔有慾太強	15	PPT
(性平)2-3-5 尊重人我情感選擇的自主性。	請各組抽到故事與情境後，編寫出故事中的男女主角從真正相處至可能面臨分手的劇情內容，並以角色扮演的方式呈現出和平與理性分手的結局。教師發給每組二張海報，請學生寫出其他二組在故事續集中，當發生衝突或分手時，提分手者與被分手者兩方立場的想法、情緒及行為為何。 三、SHOW TIME (一)各組輪流呈現出所討論的戲劇內容。 (二)各組演完後，教師請各組將雙方(提分手與被分手)的想法、情緒與行為處理的海報張貼在黑板上。 (三)教師協助各組同學摘要出在面對衝突或分手時，較合宜的想法、情緒與行為。	25	6 張全開海報紙(每組 2 張)
(性平)2-3-6 培養性別間	四、教師結語 任何一段關係的衝突或分開都會帶給人失落的情緒，更何況是在充滿期待與甜蜜的愛情關係中，然而若真的分手也是因為發現彼	5	PPT

情感挫折的容忍度。	此有些不適合，因為瞭解而分開未嘗不是一件好事，避免不理性的分手方式帶給自己和他人傷害。 最後，當面對分手時，有以下幾點可以幫助自己調適的： (一)以時間療傷接受失戀的事實。 (二)向信任的人傾訴。 (三)轉移注意力，讓自己從事身心舒暢的活動。 (四)不要放大分手的負面後果。 (五)縱使再傷心，也堅守「三不」原則，不傷人、不害己、不破壞。 最後，祝福大家在每一段愛情關係中可以更認識自己，讓自己成為更適合的人。		
教學評量	口頭回答、小組討論參與度、小組戲劇呈現		
教學參考資源	Gary Chapman 著；王雲良譯(1998)愛之語—兩性溝通的雙贏策略。台北市：基督中國主日 Gary Chapman 著；柯美玲譯(2005)單身愛之語。台北市：基督中國主日		