

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甄選活動-教案參考格式

主題名稱	「練」愛食堂		教學時間	50
學科領域	生命教育		教學對象	高一
設計理念	<p>一、根據艾瑞克森(Eric H. Erickson)心理社會發展理論，青少年期的發展任務為自我認同與角色混淆，對此階段的青少年來說建立愛情與友誼的親密關係是非常重要的。</p> <p>二、認識愛情樣貌與相處之道，運用展演邀約與拒絕的技巧，使學生在面對兩性互動議題時，能妥善使用合宜的方式。</p> <p>三、促使學生瞭解性別多元的價值觀點，提供分組討論，進而發展出屬於個人價值，以健康與正面態度面對情感關係，即便未來在情感路上受挫，亦能長出自我修復的能力。</p>		教學人數	40
教材架構	<pre> graph TD Root["「練」愛食堂"] Root --- Topic1["愛情風貌"] Root --- Topic2["邀約與拒絕技巧"] Root --- Topic3["談「性」說愛"] Topic1 --- A1_1["【暖身活動】 戀愛的感覺"] Topic1 --- A1_2["【活動一】 Sternberg 愛情 三角理論說明"] Topic1 --- A1_3["【活動二】 案例討論"] Topic2 --- A2_1["【暖身活動】 性別交往排序"] Topic2 --- A2_2["【活動一】 邀約的技巧 拒絕之技巧"] Topic2 --- A2_3["【活動二】 拒絕之調適"] Topic3 --- A3_1["【暖身活動】 身體紅綠燈"] Topic3 --- A3_2["【活動一】 「性」不幸福"] Topic3 --- A3_3["【活動二】 我的愛情地圖"] </pre>			
教學準備	電腦、單槍、白板、白板筆、字卡、海報紙、彩色筆、學習單等			

	次要概念	能力指標	
教學目標	1-1 身心的發展	1-1-1 悅納自己的身體特質。	
	2-2 性別互動	1-1-9 尊重多元的性取向。	
	2-3 性別與情感	2-2-3 建立性別平等與尊重的互動模式。	
		2-2-6 展現性別互動中的自主性。	
2-3-2 提升性別間情感表達與溝通的成熟度。			
2-4 性與權力	2-3-4 熟悉性別間情感選擇的自主性。		
	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。		
	2-4-1 尊重人際互動中的身體界線。		
	2-4-3 尊重他人性行為的自主權。		
	2-4-7 探究不安全性行為衍生的問題。		
	2-4-8 習得採用安全性行為衍生的問題。		
單元目標	教學活動	時間	教具

壹、準備活動

- 一、蒐集課程資料，設計教學活動，編寫教案。
- 二、製作課程 PPT、影片、學習單等。
- 三、準備上課用教具，如筆電、單槍、學習單等。
- 四、學生課前已分組，全班分成 6 組。
- 五、管理秩序，進入上課狀態。
- 六、點名，確認學生出席狀況。

★ 第一節課開始 ★

一、引起動機

(一)戀愛的感覺：

播放「戀愛的感覺」歌曲，介紹戀愛發生時可能會有的心理特質。

10 分鐘

音樂

(二)舊經驗連結：

1.詢問學生是否曾經有過對他人心動的感覺？與歌詞中的描述有何異同？

2.開放分享學生的戀愛經驗或教師的個人經驗。

二、活動一: Sternberg 愛情三角理論

【教師說明】Sternberg 愛情三角理論中，認為愛情含有三種元素，分別為承諾、親密、激情，這三種元素，會形成以下的愛情類型，說明如下：

(一)愛情三元素說明

1.親密:

情感層面，彼此有喜歡、想要依附親近的感覺。

2.熱情:

動機層面，有強烈欲與對方結合的意願，包含能觸發吸引力、浪漫、性慾望的驅力，促使雙方產生浪漫和外在吸引力的動機。

3.承諾：

是願意與對方短期或長期相守的意願及決定，短期是決定去愛一個人，長期是指對兩人之間親密關係所做的持久性承諾。

(二)愛情類型

1.浪漫之愛：

浪漫式的愛情，以「一見鍾情」為代表，兩人會有很強的情緒經驗，追求羅曼蒂克的氣氛，隨時需要擁有對方，知道對方所有的事。

2.遊戲之愛：

遊戲式的愛情，是一種屬於遊戲人間的愛情風格，強調兩人相處時當下的快樂(尤指性)，在感情上不重視忠誠與承諾，藉此增加神秘感及吸引力，也常有玩弄或利用對方的行為。喜歡和不同的人交往，希望擁有自在的戀愛，當新鮮感消失時，會想要尋求新的戀情。

3.陪伴之愛：

友誼式的愛情，是一種細水長流式的愛情風格。愛的火花常是因為兩人長久認識，有共同嗜好興趣，以及相當好的友誼基礎，彼此強調關懷、接納與體諒。在互動中慢慢發展出感情，因此也是一種煮開水式的愛情。

4.現實之愛：

實用式的愛情，講究實際、謹慎和理智，此類愛情觀的人在選擇對象時會有如選購商品，精打細算，對方必須符合自己心中的愛情標準或能配合未來計畫，以及滿足人生發展的需要。

5.自私之愛：

佔有式的愛情，此類人在感情表達上充滿矛盾且較易傾向極端，佔有慾強，但又缺乏安全感，有強烈的依賴需求，卻又怕遭受傷害，時時擔心對方不夠真心、深情。

15 分鐘

投影片

1-1-9 尊重多元的性取向。

教學評量	形成性評量 一、問答法：針對教學活動議題，適時請學生發表個人或小組意見。 二、學習單：配合教學活動設計相關學習單，請學生展現個人知能。 總結性評量 一、情境演練：情境演練邀約與拒絕的技巧。
教學參考資源	張春興(2013)。教育心理學-三化取向的理論與實踐重修二版，東華。 網路文章-愛情EQ—「拒絕」的藝術與「被拒絕」的自我調適。 http://young.hpa.gov.tw/index/Pntshow.aspx?CDE=PNT20170922162909BMO&t=YTP20170704134212YI4 新聞案例—女友未婚懷孕，建中生自責墜樓亡 https://www.youtube.com/watch?v=H7qW96jq_oM 未成年懷孕學生輔導策略之探討，取自網路。 https://www.naer.edu.tw/ezfiles/0/1000/attach/7/pta_2608_4057751_96408.pdf

附件一

案例一：

子瑜 16 歲，愛上網聊天，她在交友網站認識了一名比她大三歲的男孩子——**昌緒**，她覺得昌緒為人幽默風趣，常常引她發笑，與她過往認識的悶騷男孩子十分不同，便被他吸引，每天等候他上線和留言。同時，子瑜感受到昌緒對她有意思，因為其他女網友與他說話，他總是敷衍回應，但對於自己的留言，他則特別認真回答。

二人在網上**交流兩星期後**，便開始以「老公」、「老婆」相稱。這時昌緒約子瑜外出看電影，她欣然赴會。初次見面，昌緒沒令子瑜失望，他很守規矩，而且長得十分英俊，令她心如鹿

撞，心想昌緒就是自己的真命天子，便答應與他正式拍拖。

之後的一星期，子瑜每天都過得如公主般快樂，沉醉於戀愛的甜蜜中。每次回家前，子瑜都會與昌緒在住所樓下的公園熱吻一番，然後才依依不捨地回家。

在二人相識一個月的紀念日，昌緒於晚飯後，提議騎單車載子瑜到郊外看星慶祝。他們坐在草地上，互相依偎著觀星，然後接吻。昌緒突然停下來，對子瑜提出想與她發生性行為。在如此浪漫的氣氛下，面對著一張如此英俊的臉孔，子瑜感到意亂情迷，但仍有一絲的猶豫，說：「如果有 BB 怎麼辦？」。昌緒便說：「你做老婆，我會負責任，你不用擔心！難道你不愛我？」子瑜有些擔憂的告訴昌緒說：「昌緒我很喜歡你，但是我們才在一起一個月，等之後再說吧！」。

那夜之後，子瑜覺得自己與昌緒的關係變了，過了不到一星期，昌緒漸漸不接子瑜電話，子瑜某夜見到昌緒上線，追問原因，昌緒竟然提出分手，其後一個月，子瑜都無法聯絡上昌緒……

針對此案例，請回答以下問題：

1. 子瑜和昌緒的關係裡有甚麼愛情元素？
2. 這種愛情元素，可以幫助他們建立長久與美滿的關係嗎？
3. 你認為子瑜和昌緒的戀愛態度分別有何問題？
4. 你對子瑜和昌緒有何建議，讓他們能夠培養出更正面的愛情觀？

附件二

案例二

袁湘琴是一個單純開朗的高中一年級女學生，自從在開學典禮上看見代表新生致詞的**江直樹**後，便不由自主地喜歡上這個號稱 IQ 200 的超級天才少年。

而在一個地震意外，香琴的新家竟然被地震震垮了！眼看湘琴和相依為命的父親就要露宿街頭，幸好父親的國中好友阿利叔慷慨伸出援手，邀請父女兩人到他家中暫住，但是湘琴萬萬沒有想到，和藹可親的阿利叔竟然就是江直樹的父親！於是在這樣的機緣巧合下，兩個人就此展開同在一個屋簷下的全新生活……

由於每日的朝夕相處，兩人一同上學、放學，漸漸的瞭解彼此，香琴會時刻的提醒直樹的生活作息，例如：準備早餐、提醒帶上學物品；而直樹會協助香琴課業，當香琴在學習有不懂之處會給予協助，遇到挫折兩人也會彼此鼓勵。就在高中三年彼此的努力與陪伴下，兩人通過了大大小小的考試、經歷了社團活動、各高中階段的低潮，兩人考上同一所大學後便交往了，香琴就讀護理系、直樹就讀醫學系，在這幾年的相處中直樹與香琴也發現彼此對於未來生活目標有很多相似之處……

直到大學畢業，直樹與香琴都找到一份穩定的工作，直樹對香琴求婚了，兩人於婚後一年，生下了一個可愛的小 baby，從此過著幸福的生活。

針對此案例，請回答以下問題：

1. 直樹和香琴的關係裡有甚麼愛情元素？
2. 你認為直樹和香琴的愛情屬於哪一種愛情風貌？為什麼？
3. 這種愛情元素，可以幫助他們建立長久與美滿的關係嗎？為什麼？
4. 你認為直樹和香琴的愛情態度有什麼值得學習之處？

附件三

案例三

亞綸與之喬是一對情侶，二人是在籌辦聯校活動時認識的，將近拍拖一年。他們志趣相投，除了同為校內的高材生外，亦喜歡打羽毛球及遠足，因此共同話題甚多，一直交往愉快。他們更認定對方為終身伴侶，常常談及將來，例如孩子會叫甚麼名字、住所要如何佈置。

亞綸和之喬有一個共同的夢想，就是在學測取得理想成績，入讀心儀大學的建築系，將來親手建造自己的夢想小屋。二人十分勤奮，常相約放學後一起到自修室溫習，互相督促及支持。

聖誕節期間，自修室不開放，剛好之喬的家人到外地旅行數天，她獨留家中，便約亞綸前來溫習。那夜，之喬親手煮了聖誕大餐讓亞綸品嚐，飯後二人喝了一點酒，便親熱起來。最終，他們在沒有做任何安全措施之下，發生了性關係。

事後，二人感到十分後悔，他們在交往期間，間中會有親密舉動，但一直堅守互相訂立的底線，不能在有成家立室的能力之前發生性行為，他們很害怕那次親熱會造成意外懷孕，但之喬翻查過資料，知道聖誕那天是自己的安全期，便安慰亞綸和自己，應該不會有事的。

然而，個半月後，之喬依然未來月經，她買了驗孕棒測試，結果顯示為有孕……她將結果告訴亞綸後，他答應與她一起面對，然而二人均十分沮喪和擔憂，對將來感到困惑，對於即將開始的模擬試，亦無心溫習了……

針對此案例，請回答以下問題：

1. 亞綸和之喬的關係裡有甚麼愛情元素？
2. 這種愛情元素，可以幫助他們建立長久與美滿的關係嗎？
3. 你認為昆凌的意外懷孕，對他們有何短期及長期的影響？
4. 你對之喬和亞綸有何建議，以免意外懷孕？
5. 之喬和亞綸在發生性行為後表現得不知所措，他倆可以向甚麼人或機構尋求協助？

附件四

生命教育-兩性交往之邀約與拒絕

小組學習單

一、請問同學會以什麼方式與態度邀約心儀對象?(至少六項)

班級：____年____班

組別：_____

組員座號：_____

二、請問同學面對不喜歡的邀約，你們會如何拒絕？(至少寫出六項)



三、小組情境演練

(一)角色分配

*最佳男主角：

*最佳女主角：

*其他：

(二)劇情摘要：

範例：

旁白:在一個夏季的午後，曉明和美美正留在學校幫忙做教室佈置。

曉明:美美，晚上要不要一起去看電影。

美美:對不起，我今天晚上有事，所以可能不行!……



兩性交往 紅綠燈 學習單

班級： _____ 姓名： _____ 座號： _____

	<p>普通朋友或基於禮貌的緣故，可以觸碰的部位</p>		<p>與自己較親密的親人、朋友，才可以觸碰的部位</p>		<p>不許任何人（包括父母、老師、同學）碰觸的部位</p>
---	-----------------------------	---	------------------------------	--	-------------------------------

