

臺南市112學年度性別平等教育教案徵選
(封面)

(生命教育)
(你被物化了嗎?從殘缺我到完整我)

臺南市112學年度性別平等教育教案徵選

教學課程摘要表

教學課程名稱(標楷14級字)：你被物化了嗎?從殘缺我到完整我

(請將精進教學技巧教學課程的動機、目的、作法及教材教法演示重點及解決策略簡述如下)

一、教學課程發展的動機與目的：^{*} ^{*}(表示可以不寫)(內文12級字，標楷體)

(一)動機：

筆者任教於帶動女性風氣的長榮女中，創校之初，因為宣教士看見女性身而為人的價值，為打破物化女性的纏足傳統奮鬥。最後才能夠有校舍落成，並以女性放足作為入學規定。透過精心設計的教學活動，女學在不同世代為女性賦權，讓無數女性長出生存的能力，不被「大腳婆沒人耍」的傳統婚姻觀念束縛。

筆者也看見，如今雖然時代進步，心靈的纏足仍然禁錮孩子們的心，讓他們陷入外貌焦慮，隨時擔心自己的外表被檢視，也因此分散了追求夢想的能力。透過這份教材，希望能延續宣教士的精神，重新為當代的學生賦權，讓他們在充滿物化的世界中，聽見自己內心的聲音，重拾實現夢想的能力

(二)目的：

藉著多元的教學活動，幫助學生認識人的整全性，並帶入「物化」的觀念。透過探查生活與性別互動的場景，對習以為常的物化有所知覺，並了解物化是對人性殘缺的認識，對人的自我價值有極大損傷。最後，也透過跳脫物化的實際案例與換位思考的劇場，讓學生有能力在充滿物化的世界中，找到自處的能力，活出自我價值，成為更好的自己。

二、教學演示重點(或問題)及解決策略簡述(自行增減綱要項次)

(一)重點一：學生對物化的觀念不清楚，無法從生活情境找到相應的經歷來解釋，或將不是物化的情境錯認為物化，在課程進行中，需要進行觀念的釐清。

解決策略：教師為學生提供物化的七種條件，讓學生能檢視自己所談論的案例，自行刪除不符合條件的經驗。(執行後，筆者也修改教材，將物化的七個條件寫入教案中，讓教學重點更清楚呈現)

(二)重點二：在談論「關注自己外表」與「忽略自己外表」的情境時，發現同樣的情境，有人會「關注自己外表」，也有人認為這是「忽略自己外表」的時刻。例如：運動，有人會在運動時在意自己頭髮有沒有亂，也有人會在運動時忘記自己頭髮有多亂。

解決策略：刻意提出這種落差，讓學生反思，為什麼同樣的場景，同學對外觀有不同的想法，請學生思考兩種想法的緣由，並提點兩者在運動當下的心思，會如何影響到他們的運動表現。

(三)重點三：討論「小美的困境」時，男女同學出現不同的反應。許多男同學認為在家裡穿漂亮不用工作很好。

解決策略：刻意讓學生看見差異，並反思社會的性別刻板印象。或許因為社會時常要求男性要努力工作，所以許多男性感到疲乏，反而更羨慕可以在家裡什麼都不做的人。這議題也可以延伸到社會對家庭主婦的想像，其實家庭主婦相當忙碌，卻常常被誤解成無所事事的人。學生真實的想法，其實是反映出社會現象，如果能讓這些想法浮上檯面來討論，更有機會去釐清其中的迷思。

三、省思與建議：

在課程進行的過程中，透過觀察學生的答案，我發現物化其實離我們很近，除了身體的物化、感情交往的物化，在學生與人互動的過程中，也會不自覺物化對方。例如：霸凌者無視對方的感受、同學間隨意取難聽的綽號，這些學生每天面對的人際難題，都讓他們在自我價值與順應他人之間擺盪。

這套課程不只要讓學生知道物化是什麼，更重要是對人的整全性有所知覺。每個人都是生命的主體，每個人都有自己的感受、喜好與價值。我們不只是一要批判物化者的偏差，更要看見物化者對自己和他人殘缺的認識。互為主體是這一課的中心思想，每個人都是生命的主體，所以要正視自己的價值，活出自己的心之所向。別人也是他生命的主體，所以要尊重他的感受，以多元的面向去了解自己和他人。

因為每個人都如此不同，所以在互動過程，筆者也為著學生不同的回應而感覺到欣喜，無論是否在預期中，這些都會讓人想更深去探究他們背後的價值觀以及不同的成長背景。

回到生活，筆者也感受自己與身邊的人是如何互動，感受自己如何感受他人的評價，思考自己是否能投入喜歡的事，以此來掙脫物化的捆鎖，也放身邊的人自由。從物化到看見整全的自己，是一條困難漫長的旅程，但在課程中不斷反思的我們，因為踏出第一步而看見新的可能。

臺南市112學年度性別平等教育教案徵選

課程活動教學設計

(版面左右邊界2cm，上下2cm 內文12級字，標楷體，全文20頁以內)

單元名稱	你被物化了嗎?從殘缺我到完整我		設計者	劉冠伶		
實施年級	職科三年級		節數	4		
實施類別	<input checked="" type="checkbox"/> V 單一領域融入 <input type="checkbox"/> 跨領域融入		課程實施時間	V 領域/科目:生命教育 <input type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input type="checkbox"/> 團體活動時間 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間		
總綱核心素養	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進					
領域 / 學習重點	核心素養	綜 S-U-A1 思考生命與存在的價值，具備適切的人性觀與自我觀。		核心素養	性 A1 尊重多元的生理性別、性別氣質、性傾向與性別認同，以促進性別的自我了解，發展不受性別限制之自我潛能。	
	學習表現	生 2b-V-1 能以適切的人學為基礎，探討人生終極課題，進行價值思辨與靈性修養。			議題	學習主題 生理性別、性傾向、性別特質與性別認同多樣性的尊重
	學習內容	生 Bb-V-1 人的主體性：了解人不只是「客體」，更是「主體」，以確立人的主體尊嚴與自為目的性。			實質內涵	性 U2 探究社會文化與媒體對身體意象的影響。
學習目標	1. 能說出物化的定義，並分辨常見的物化情境。 2. 能發現物化是對人片面的認識，以及物化產生的負面影響，學習從精神與內涵的角度去理解他人 3. 能跳脫社會物化的框架，思考自己身而為人的存在價值。					
教學資源	教學簡報、網路新聞、影片素材、議題相關參考書籍 影片參考資料： 1. 這些 PUA 頻道遠比你想像的要糟糕！ https://www.youtube.com/watch?v=ej4VxB326w4 2. 【PUA 到底是什麼？】錫蘭 PUA 風波？【心理學】 https://www.youtube.com/watch?v=owHkWdF8jow&t=790s 書籍參考資料： 芮妮·恩格恩《美麗病：不喜歡鏡子裡的自己？和心理學家聊聊外貌焦慮》					
學習活動設計						

學習活動	時間	備註
<p>第一節課</p> <p>活動一、談談我是誰</p> <p>(一)從照片看我眼中的人</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將學生分為四組，各組會分配到一張照片。 2. 請每位組員將對照片人物的認識或想像，寫在便利貼。(便利貼共三張，一個特質寫一張) 3. 各組觀察便利貼的描述，將所有特質進行分類。 4. 請各組派代表，將寫有特質分類的便利貼，貼在黑板上 <p>(二)討論問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察各組的分類，哪些類別的敘述，最可能接近主角真實的樣貌? 2. 如果要完整呈現真實的他，還可以再加上哪些條件? 3. 能顯出真實樣貌的特質，和長相相關程度如何?(0~5分) <p>(三)小結</p> <p>我們都如何認識一個人?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一開始會透過長相去辨識，如果是群體中沒有互動的人，也可能用他在團體中的功能去認識他。但如果要理解對方真正的樣子，必須從個性、感受、喜好與價值觀去發現。 2. 構成一個人的面向是很多元的，當我們用更多不同的角度去認識一個人，對方呈現出來的樣貌就會更接近完整的他。 	<p>10</p> <p>10</p> <p>5</p>	<p>四組照片分別為： 年輕里長陳紫瑜、日本刺青牧師岡田正一、學校校長、班上某位同學 (有徵得本人同意) 學生可以感受從公眾人物到熟悉者有不同的特質描述。(照片教具請見附件一)</p>
<p>活動二、殘缺的認識-談「物化」</p> <p>(一)小美的快樂人生?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生思考以下情境，並討論自己的想法： 小美最近終於跟心儀的對象開始交往。交往後，對方告訴她：「女人就是要拿來疼的，妳要把工作辭掉，在家裡專心當我的小公主，我會買漂亮衣服給你，妳每天就漂漂亮亮的等我回家，什麼都不用做。」 2. 討論問題 請各組討論以下問題，並將答案寫在便利貼上 (1)如果你是小美，聽到這些話會有什麼感受? (2)當小美答應這樣的要求，他可能會過著什麼樣的生活? (3)當對方說出這樣的話，他可能是如何看待小美? 你可以接受對方這樣的要求嗎? 3. 請各組派代表分享討論結果，並思考自己會如何回應對方的要求。 	<p>10</p>	<p>(學生討論的結果，請見附件二)</p>

<p>(二)認識物化</p> <p>1. 教師以教學簡報說明物化的定義：「只被看為身體、或身體部位的集合，或是只為取悅他人而存在，沒有被當作有思想、情感、目標與慾望的人類。」</p> <p>2. 從生活經驗看無所不在的物化</p> <p>(1)將物化的七種特質製作成卡片，每組抽取兩張(七種特質:工具化、否認自主性、無生命、可取代性、可侵犯性、可擁有性、否認主體性)</p> <p>(2)請各組討論，生活中有哪些情境，會符合卡片所敘述的狀況。</p> <p>(3)請各組從討論的內容，選一個情境寫成故事。</p> <p style="text-align: center;">第一節課結束</p>	15	
<p>第二節課</p> <p>(延續上一節課的活動，繼續以換位思考的教學活動幫助學生理解被物化與物化他人的感受)</p>		
<p>活動三、覺察與改變</p> <p>(一)物化擂台</p> <p>1. 請各組將上一節課寫下的故事以戲劇方式呈現。</p> <p>2. 請學生討論以下問題:</p> <p>(1)在小組討論的過程，我們如何決定誰要扮演什麼角色?</p> <p>(2)得知自己要扮演這個角色時，心裡出現哪些感受?(各組都有一組情緒卡，請學生以抽卡片的方式來表達感受)</p>	15 10	
<p>(3)我扮演的角色有什麼特質?在彼此互動的情境中，我出現哪些想法和感受?</p> <p>3. 小結</p> <p>(1)物化的情境無所不在，我們很容易為了滿足自己，不自覺做出物化對方的事情。</p> <p>(2)當人被物化的時候，他的感受被忽略，內心不舒服，但被物化者往往為了維持關係或禮貌而選擇不表達。</p>	5	
<p>(二)物化擂台2.0</p> <p>1. 請各組改寫故事劇本，為被物化者書寫有力的台詞或作法，來回應物化者的無理要求，翻轉自身處境</p> <p>2. 請各組演出改寫後的故事結局</p> <p>3. 小結:</p> <p>物化會帶來不健康的關係與不健康的自我形象，當我們有所自覺的時候，才有可能產生改變。</p> <p style="text-align: center;">第二節課結束</p>	10 10	

<p>第三節課</p> <p>物化的變種1-你所不知道的 PUA</p> <p>活動一、令人身心不適的搭訕</p> <p>(一) 觀察影片1-直播主與企鵝妹</p> <p>影片說明:</p> <p>企鵝妹是一個韓國人，她曾在台環島，引起許多人的關注。她說，歡迎大家在她環島的時候找她拍照，但希望能尊重她吃飯休息的時間。不過有一位直播主為了博取聲量，故意在企鵝妹吃飯的時候去接近她，並且在直播的影片下了一個標題「touch 企鵝妹」。</p> <p>(二) 討論問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 直播主為什麼要刻意挑企鵝妹不想被打擾的時間去接近她?這些行動帶給企鵝妹哪些感受? 2. 當直播主最後對企鵝妹說「我愛你」，他是如何定義愛這件事情?這和你對愛的理解有什麼不同? 3. 直播主是如何看待企鵝妹的?他透過這段互動，想得到什麼? <p>活動二、認識 PUA</p> <p>(一) 教師以簡報介紹 PUA 的定義</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PUA(Pick up artist)被翻譯為搭訕藝術家，教導男性抬高自己身價、侵犯對方界線、羞辱貶低來引起女性的注意。 2. PUA 是一種自我中心的互動模式，過程中搭訕者只為了達到目的，無視對方的感受。 <p>(二) 觀察影片2-PUA 與情感控制</p> <p>(三) 學生討論問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PUA 者在關係中會運用哪些方式控制對方? 2. 為什麼處在 PUA 當中的人，即使覺得不舒服，也無法離開對方? 3. 如果你的朋友陷入 PUA 的圈套而深感痛苦，你覺得有哪些做法可以有效處理他的難題? <p>(四)小結</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一段健康的關係，必須關注到雙方的感受。當一段關係讓我們自尊低落、無視自己的感受，我們也可能不自覺陷入被精神控制的狀態。 2. 學習正視自己的感受，才能脫離不健康的關係，並找回完整的自己。 <p>活動三、拆解 PUA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 抽取一個 PUA 的情境(情境分類:職場、感情、友情)，感受當事人所面對的難題 2. 寫一封信，給陷入 PUA 關係的自己，信中包含以下內容。 <p>(1)你當初為何進入這段關係?你希望從關係中收穫什麼?</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>10</p>	
--	--	--

- (2)在關係中你如何看待自己?你的感受如何?
 (3)你希望自己如何被對待?為什麼?
 (4)假設脫離這段關係,我可能面對什麼樣的挑戰?
 (5)我身邊有哪些資源可以幫助我從不適當的關係當中脫困?
 (6)我希望自己接下來怎麼行動?

第三節課結束

第四節課

物化的變種2-身體物化與身體監控

活動一、漂亮錯了嗎?

(一)觀察以下情境,並進行反思

情境說明:

台北有一名年輕里長陳紫瑜,在參選期間引起極大關注,許多人欣賞她的外貌,在網路上稱呼她為「老婆」。後來紫瑜勝選,在勝選記者會上,一名記者向她提問:「你會勝選,是因為長得漂亮嗎?」

(二)討論問題

請各組將討論的結果寫在小白板上

1. 如果你是紫瑜,聽到這樣的問題,你會出現哪些感受?
2. 聽到有人稱讚你漂亮時,你會出現哪些想法?
3. 在哪些情況下,漂亮的稱讚會讓人覺得冒犯或不自在?
4. 除了漂亮以外,還有哪些稱讚會讓你更自在?
5. 如果你是紫瑜,你會如何回應媒體的提問?

(三)小結

1. 漂亮的稱讚是對女性外表的檢視,當一個人被評價為漂亮,代表其外觀合乎社會認定的標準。
2. 如果人只得到漂亮的稱讚,沒有看見他的努力跟其他價值,這時,漂亮的稱讚反而會打擊信心,讓對方覺得自己除了漂亮一無是處。

活動二、身體自我監控調查

(一)請各組討論以下問題,並將答案寫在便利貼上

1. 一天之中,我多常想到自己的外表?
2. 在哪些情況下,會引發我開始注意自己的外表?
3. 在哪些情況下,我會忘記注意自己的外表?

(二)請各組在黑板不同的區塊,貼出注意外表與忘記注意外表的情境,並觀察各組重複出現的答案。

(三)反思

1. 容易注意自己外表的時刻,有哪些共通的特質?
2. 會忘記自己外表的時刻,有哪些共通的特質?
3. 為什麼在同樣的情境下,有人會注意自己的外表,也有人會忘記自己的外表?

(四)小結

15

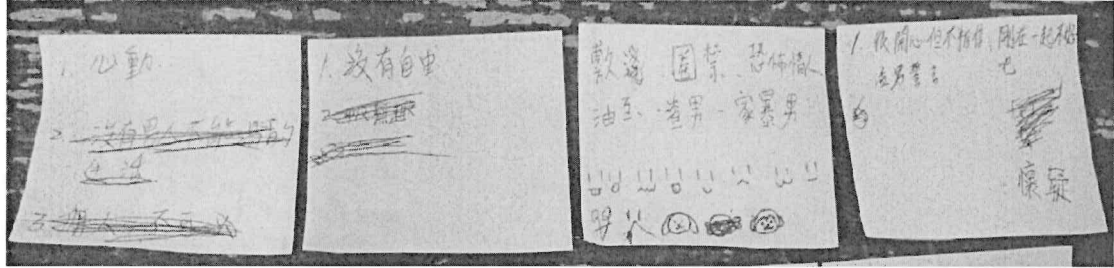
15

(學生的回應請見附件三)

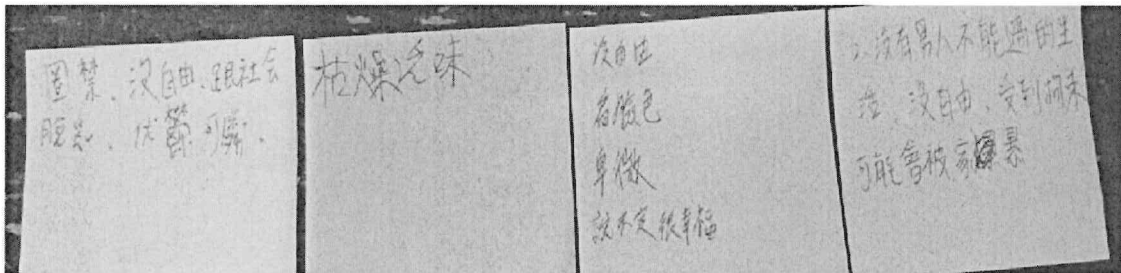
	<p>陳紫渝(里長) 財務金融系畢業，曾任人壽保險理賠專員。 爸爸曾經擔任里長，媽媽也會參選，但沒有選上，她受到母親的影響，決定參選里長。 最後以 788 票成功當選。</p>		<p>蔡玉敏(百年女校校長) 從小嚮往美學領域，但家人反對，經歷年少輕狂叛逆的歲月。 大學讀家政系，就職後進修，畢業於嘉藥妝品系碩士班 在校期間努力推動美學教育，幫助百年女校轉型為美感教育示範學校，回應兒時夢想。</p>		<p>岡田正之 「所謂生活的諸多限制，多是怯懦的藉口。年齡、職業，乃至傳統都不能限制你。 堅強的人可以拯救自己，而偉大的人可以拯救別人。」</p>		<p>侯語欣 長榮女中時尚造型科三年級的學生，曾擔任班長。</p>
<p>特質列表/分類</p>	<p>特質列表/分類</p>	<p>特質列表/分類</p>	<p>特質列表/分類</p>				

附件二、小美的困境(學生討論的結果)

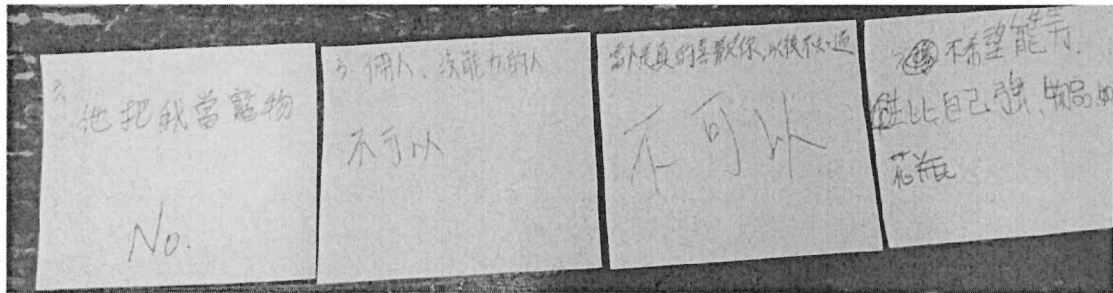
問題一、如果你是小美，聽到這些話會有什麼感受？



問題二、當小美答應這樣的要求，他可能會過著什麼樣的生活？

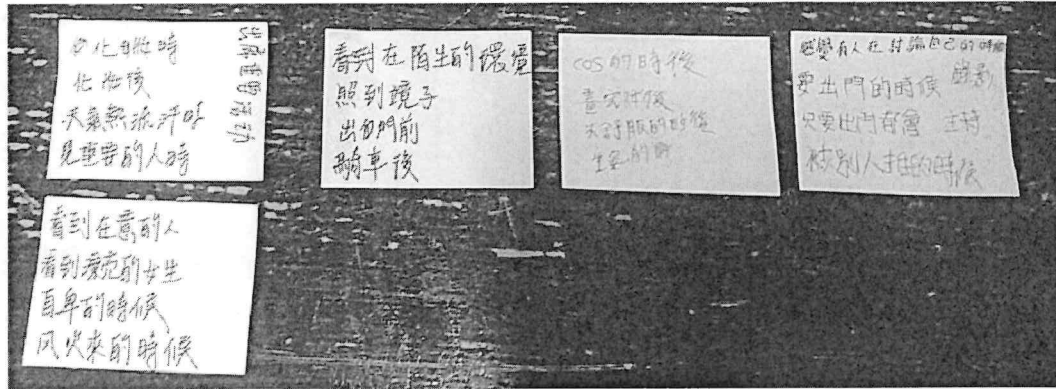


問題三、當對方說出這樣的話，他可能是如何看待小美？你可以接受對方這樣的要求嗎？

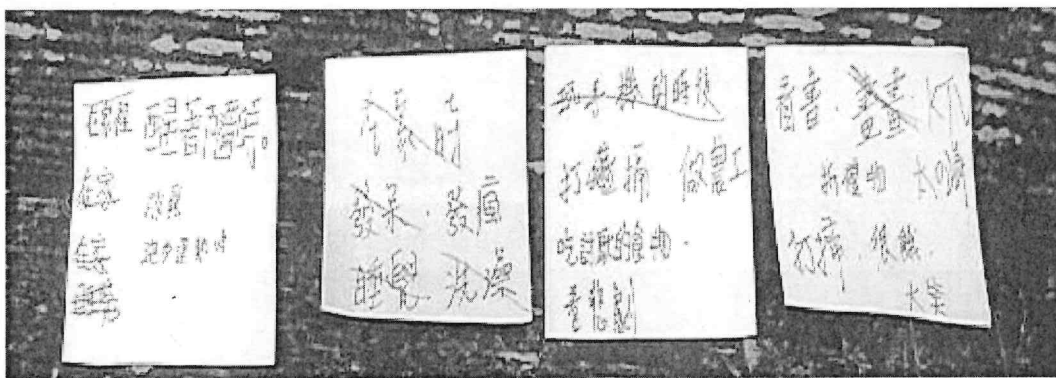


附件三、注意與忽略外表的情境(學生回應)

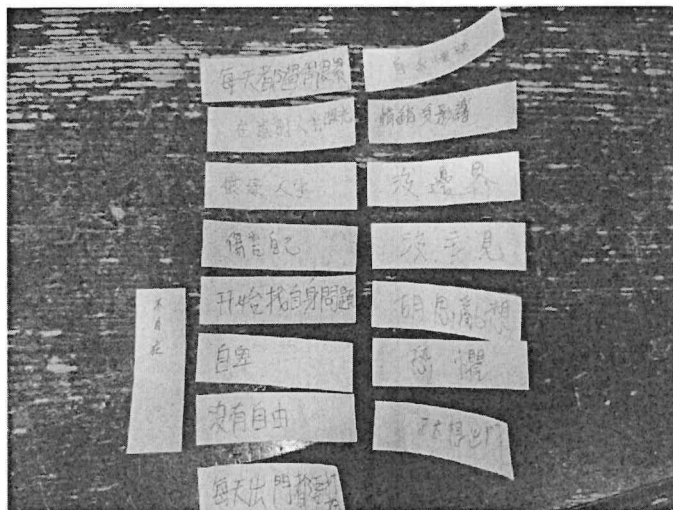
會注意自己外表的時刻



會忘記自己外表的時刻



物化對人產生的影響



附件四、課後學習單

「你被物化了嗎?從殘缺我到完整我」學習單

姓名: __陳 X 慧__

1、 反思物化我

根據在課程中所學，請為物化下一個定義，並分享生活中關於物化的經驗。

我覺得物化是……

我覺得物化是不把人當人看待

生活上有哪些可能出現的物化經驗？

成為大家喜愛的樣子，如果到達不了就會自我懷疑

面對充滿物化的社會氛圍，我可以做什麼，來活出理想的自己？


就漸漸覺得自己做自己喜歡的樣子就好，沒有必要去迎合別人改變自己

2、 照出完整我

在不修圖的情況下，上傳一張最能代表自己是誰的照片。並寫下自我介紹，描述完整的自己。

自我介紹參考內容如下：

我喜歡運用身體從事哪些活動?我如何描述自己的性格特質?在發揮哪些能力的時候最讓我有成就感?我對什麼事情最容易有感受?對我來說，一個理想的自己，需要擁有哪些條件?

照片放置區 (可以是自拍照，也可能是身體某個角度，或是一個具代表性的象徵物)	自我介紹 (字數限制:150 字)
	<p>我的名字是陳千慧</p> <p>我的綽號叫 CC，是一位臉上有帶避雷針跟門把的少女。我最喜歡拼樂高和看動漫，最喜歡卡比之星，雖然樂於助人，但有著善良的壞人的一顆心。</p> <p>因為長相的感覺很凶，所以跟喜歡的東西形成了很大的反差。</p> <p>雖然有些長輩，或一些不懂欣賞的人會去說我在臉上穿洞就像壞小孩一樣。雖然當下聽到心情多少會影響，但我還是堅持要喜歡我喜歡的東西，反正不是害自己的事，而且我喜歡的東西也跟別人大不同，我會喜歡很醜的東西，他們的特徵可能會香腸嘴。</p>

附件四、課後學習單

「你被物化了嗎?從殘缺我到完整我」學習單

姓名: 許 X 緯

1、 反思物化我

根據在課程中所學，請為物化下一個定義，並分享生活中關於物化的經驗。

我覺得物化是……

把某些東西當作勞動的對象，開始用商品化來改造自己

生活上有哪些可能出現的物化經驗？

色情場所 八大行業

面對充滿物化的社會氛圍，我可以做什麼，來活出理想的自己？


不活在別人口中，當個有自信的人

2、 照出完整我

在不修圖的情況下，上傳一張最能代表自己是誰的照片。並寫下自我介紹，描述完整的自己。

自我介紹參考內容如下：

我喜歡運用身體從事哪些活動?我如何描述自己的性格特質?在發揮哪些能力的時候最讓我有成就感?我對什麼事情最容易有感受?對我來說，一個理想的自己，需要擁有哪些條件?

照片放置區 (可以是自拍照，也可能是身體某個角度，或是一個具代表性的象徵物)	自我介紹 (字數限制:150字)
	我的名字叫許宥緯，在讀高三，我覺得我是覺得我的性格特質屬於大咧咧，想到什麼就說什麼的類型，但缺點就是很常不小心傷到別人，我認為這是我需要改進的地方，我在發揮管理能力的時候最有成就感，我覺得大家依照我指揮的做很井然有序，我是一個很重感情的人，我認為感情對我來說最容易有不好的感受，我想，一個理想的自己必須擁有的條件一定是自律，只要一個人知道自己該做什麼，怎麼做會對自己最好最有利，那個人一定會成功。

物化 (objectification theory)



只被看為身體、或身體部位的集合，
或是只為取悅他人而存在，
沒有被當作有思想、情感、目標與慾望的人類。

人的主體性

人擁有內在、自我感知、價值觀、想法和特質，他是自己生命的主人。

什麼情況下，我們會物化一個人？

1. 工具化：只將對方視為達成目的的工具。
2. 否認自主權：否定對方的自主能力，自行幫對方決定事情。
3. 無生命：認為對方欠缺能动性，所以便代替他行動。
4. 可取代性：認為對方是可取代的。
5. 可侵犯性：認為對方是可褻瀆的，侵犯對方的界線、毀壞對方。
6. 可擁有性：把對方當成是自己的所有物，可進行買賣，或是被視為財產。
7. 否認主體性：不在意對方的經驗和感受。

身體物化的延伸問題-身體羞辱

2. 身體羞辱：一個人不符標準的時候，旁人會藉著批評外貌，讓他產生罪惡感。
3. 身體羞辱帶來「身體焦慮」，女性隨時要注意自己的外觀，隨時預備好被觀看。(自我監控)



里長陳紫瑜勝選後受訪

記者問：

「你覺得你勝選是因為長得漂亮嗎？」

活動三

走出物化，
成為自己。



娜迪拉·扎卡裏亞 (Nadirah Zakariya)，
吉隆坡的攝影師
她在17歲時就患上了白癜風。
現年34歲的她覺得，是攝影令她接受了自己的樣子，並看到了白癜風也可以美。
「我終於覺得，在鏡頭前展現脆弱對我來說是重要的，不能總是躲在鏡頭後」



肉 彈 甜 心

用肥胖身體，擠歪美麗框架



小結

1. 當我們用心投入喜歡的事，我們會把焦點從「我看起來如何」，轉換成「我做這件事覺得如何」
2. 撇開外貌因素，活出自己對「理想我」的期待，可以消弱物化的聲音，長成真實完整的自己。





▲照片說明:教師授課



▲照片說明:教師說明物化的定義



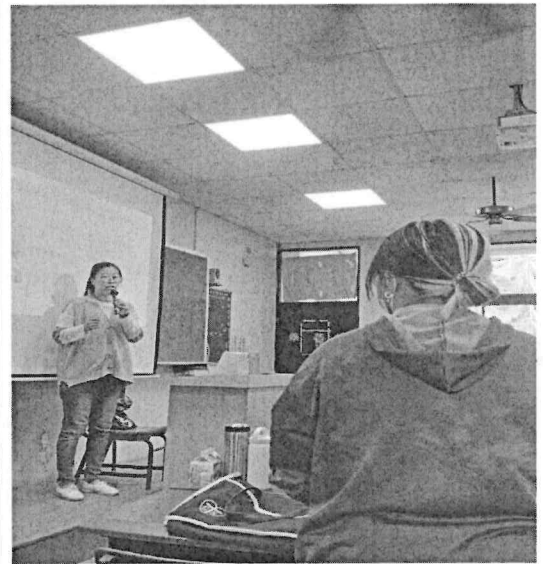
▲照片說明:學生討論物化產生的影響



▲照片說明:學生討論物化產生的影響



▲照片說明:學生用平板完成課後作業



▲照片說明:學生回應物化相關的情境