

臺南市112學年度性別平等教育教案徵選

長大必修練愛課

# 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)：長大必修練愛課

(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：<sup>\*</sup> <sup>\*</sup>(表示可以不寫)(內文12級字，標楷體)

(一)動機：

本班級共13名學生，約有一半同學具有戀愛經驗，經驗大多時間短、從網路關係開始建立、在關係結束後容易有「批評對方、討厭」的行為及情緒出現，並非理性歸因。在思考學生特性後，認為此現象和學生**辨識情緒、自我需求了解及問題解決能力**有關。

學生常見的情感歷程為：於網路快速建立關係→對雙方有不切實際的想像→期望破滅→(錯誤的解決問題方式)關係結束→難過情緒轉為憤怒→(錯誤的解決問題方式)衝突。

(二)目的：

期望透過此課程，帶領學生了解自己對伴侶的合理需求，**改善抱有不切實際想像的行為**；並共同討論出**和伴侶溝通的適當技巧**。

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：找出自己適合的對象

解決策略：透過與月老許願，讓學生開放性思考自己對理想情人的標準(以**曼陀羅思考法**做為輔助)；再以情境問題帶出人無法十全十美及特質的一體兩面，帶領學生反覆思考期望的合理性，並分辨不合適的戀愛對象

(二)重點二：能適當且冷靜的解決情感問題

解決策略：透過前三堂的情境案例及學生自身經驗作為討論議題，以角色扮演方式，帶領學生體會關係中不同角色的想法及情緒，進而討論出合理的解決辦法。

三、省思與建議：

- 能力較弱的學生較無法具體且適切的表達討論主題，如果分組能高低分穿插，能產生同儕協助的效應。
- 分組後秩序較難控制，因為大家都和自己熟悉的朋友在一起，因此在指導時，能將任務分細項，持續給予指令，維持專注力。

# 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	長大必修練愛課		設計者	李珏瑩	
實施年級	高職綜職科三年級		節數	共_6_節，_300_分鐘	
實施類別	<input checked="" type="checkbox"/> 單一領域融入 <input type="checkbox"/> 跨領域融入		課程實施時間	<input type="checkbox"/> 領域/科目： <input checked="" type="checkbox"/> 校訂必修/選修：社會技巧 <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 A3 規劃執行與創新應變				
領域/ 學習重點	核心素養	特社-U-A1 探索身心健全發展，選擇適當的表達方式追求幸福人生。		核心素養	性 C2 覺察人際互動與情感關係中的性別權力，提升情感表達、平等溝通與處理情感挫折的能力。
	學習表現	特社2-IV-18 使用適當方式表達對人的欣賞，以及接受各種結果。 特社2-V-21 培養與人建立健康親密關係的方法。 特社2-V-9 在團體中適當分享自己的感受或想法。		議題 學習主題	性別權力關係與互動
	學習內容	特社 B-IV-5 愛慕與追求的方式。 特社 B-V-3 友誼維持的技巧。		實質內涵	性 U11 分析情感關係中的性別權力議題，養成溝通協商與提升處理情感挫折的能力。 性 U12 反思各種互動中的性別權力關係。
學習目標	1-1能了解戀愛關係中，適合的重要性。 1-2能列出適合自己的戀愛對象特質。 1-3能指認出不適合的情人特質。 2-1能使用適當的技巧與戀愛對象解決問題以維持親密關係。 2-2在不同情境中，能調整自己的情感表達方式。 3-1在團體中，向他人表達自己想法。				



<p><b>貳、發展活動(核心知識)</b></p>		
<p><b>【第一節課】</b></p>		
<p><b>一、學生想法收集</b></p>	5mins	教師在學生分享後，不多做評論，創造學生願意分享的氛圍。
<p>1-1教師請學生分享自己交友的經驗。</p>		
<p>1-2教師詢問學生：「大家覺得這些不同的關係有什麼差別呢？」</p>		
<p>1-3學生回答答案。</p>		
<p>1-4教師總結答案並給予回饋。</p>		
<p><b>【學習目標：3-1在團體中，向他人表達自己想法。】</b></p>	5mins	
<p><b>二、學生腦力激盪：尋找方法</b></p>		
<p>2-1教師提問。</p>		
<p>1. 喜歡和適合的定義？(教師公布答案)</p>		
<p>    喜歡：具吸引力、有動力投入努力→又愛又恨</p>		
<p>    適合：相處輕鬆、想法接近→平穩</p>		
<p>2. 如何知道自己喜歡的特質？</p>		
<p>    臉紅心跳、緊張、不自覺的看向對方</p>		
<p>3. 如何知道自己適合的特質？</p>		
<p>    了解自己的喜好、詢問他人對自己的看法</p>		
<p>2-2教師發給每位學生一份學習單。學習單一</p>		
<p>2-3學生舉手分享，進行方法的腦力激盪。</p>		
<p>2-5教師給予回饋。</p>		
<p>1. 回答正確，給予社會性增強。</p>		
<p>2. 回答錯誤，教師給予回饋，點出可能問題，並檢討訂正。</p>		
<p><b>三、教師帶領練習：討論法</b></p>	10mins	
<p>3-1教師舉例三位個性、家庭背景不同的學生(害羞、活潑、安靜)</p>		
<p>3-2教師請同學以喜歡和適合的角度選擇對象。</p>		
<p>3-3實際練習活動二結論中之二「同儕討論、詢問師長意見」，並得到結論。</p>		
<p>3-4教師總結(六個人會有六個不同想法，能幫助自己得到更多想法，也能思考得更全面，<u>往後的六堂課將不斷的使用這個方式。</u>)</p>		
<p><b>【學習目標：1-1能了解戀愛關係中，適合的重要性。】</b></p>	10mins	
<p><b>四、教師講解：適合與不適合的結局差異</b></p>		
<p>4-1教師說明上述三人相處時可能會遭遇到的問題。</p>		
<p>4-2教師詢問學生：「找戀愛對象應該找喜歡還是適合的?為什麼?」</p>		
<p>4-3學生將答案作答於學習單，並分享。</p>		
<p>4-4學生聽完他人想法進行第二次作答。</p>		
<p>4-4教師總結(選擇沒有對錯，但要確定自己能夠承受結果，而以適合為目標較能得到舒服的關係)。</p>		
<p><b>五、教師總結今日課程</b></p>	5mins	教師於下堂課前事先看過，並寫下建議。
<p><b>六、指派作業並預告課程 學習單二</b></p>		
<p>6-1作業：說明理想情人定義，以曼陀螺九宮格，思考「如果今日要向月老說明理想情人的條件，你會列出哪些條件呢?」</p>		
<p>1. 理想情人：喜歡又適合。</p>		
<p>2. 九宮格內容：個性、長相、喜好、興趣、與朋友的關係、與家人的關係、職業…等。</p>		
<p>6-2學生在每個格子試填，教師確認學生理解意思。</p>		
<p>6-3下堂課將以自己的九宮格進行討論。</p>		

<p><b>【第二節課】</b></p>		
<p><b>【學習目標：1-2能列出適合自己的戀愛對象特質。】</b></p>		
<p><b>【學習目標：3-1在團體中，向他人表達自己想法。】</b></p>		
<p><b>一、教師複習先備知識</b></p>	5mins	
<p>1-1教師發下學習單。學習單二</p>		
<p>1-2教師進行討論教學法，引導學生在完成理想情人九宮格後，與鄰座同學相互分享自己的答案。</p>		
<p>1-3教師隨機抽人分享。</p>		
<p>1-4教師請學生留意：我們今天將以「適合」做為目標進行討論。</p>		
<p><b>二、自我檢視：教師帶領思考</b></p>	15mins	不一定是好朋友，只要是交流頻繁的即可。
<p>2-1教師提問。</p>		
<p>1. 條件都一定要有嗎？</p>		
<p>2. 你目前遇到符合條件的對象了嗎？</p>		
<p>3. 如果找的對象和設定的條件不一樣，可能是哪些原因？</p>		
<p>2-2學生舉手發表。</p>		
<p>2-3教師引導思考。</p>		
<p>1. 沒有人十全十美。</p>		
<p>2. 找不到符合條件的人，可能是因為擁有這些特質的人太少或是條件太高。</p>		
<p>3. 有些特質很難同時存在，例如個性老實和浪漫。</p>		在學生修改時，教師可以下臺給予學生建議。
<p>2-4自行檢視理想情人清單，並使用不同顏色的筆進行修改。</p>		
<p>2-5教師總結(理想情人特質是可以不斷調整的，透過相處、觀察，才能越來越清楚自己喜歡及適合的特質。)</p>		
<p><b>三、同儕檢視：小組討論</b></p>	15mins	
<p>3-1教師說明：「當局者迷，旁觀者清。」之含意。</p>		
<p>3-2教師安排兩兩一組，互相檢視理想情人清單給予建議。</p>		
<p>3-3學生修改答案並分享想法。</p>		提醒同學給予建議時，不添加自己的評論，只看適不適合。
<p>1. 清單內容。</p>		
<p>2. 修改內容及理由。</p>		
<p>3-4教師總結(被愛沖昏頭是可能出現的事，所以發生問題或認識新朋友時，可以多與師長及朋友討論。)</p>	5mins	
<p><b>四、學習單時間：繪制理想情人冠軍圖</b></p>	5mins	
<p>4-1題目說明：依照重視程度排列條件順序，並決定這個條件所處的排名。將與後續第三堂課做聯結。</p>		
<p>4-2學生作答並呈現。</p>		
<p>4-3教師提問：「為什麼這個條件對你來說最重要？」確認學生思考方向。</p>		
<p>4-4教師總結(每個人的冠軍圖都不一樣，因為大家在意的點不同，對某個人來說，有吸引力的對象，對別人可能完全不具吸引力。所以如果我們不符合別人的條件，也不需要氣餒，好好充實自己，會找到欣賞自己的人。)</p>		此作業希望同學可以感受到，有些條件必須相處過後才能了解，有些條件設定
<p><b>五、教師總結今日課程</b></p>	5mins	
<p><b>六、指派作業並預告課程</b></p>		
<p>6-1作業內容：依自己所設定的理想情人清單，上網找找能不能找到最接近的人選。可以是電視劇人物、明星等。</p>		

<p>6-2下堂預告：沒有十全十美的對象，當一個人有優點，就會有缺點的存在，什麼樣的缺點是自己可以忍受，哪些又是沒辦法的呢？</p>		<p>太高會難以達成。</p>
<p><b>【第三節課】</b> <b>【學習目標：1-3能指認出不適合的情人特質。】</b></p>		
<p><b>一、教師複習先備知識</b> 1-1教師詢問上週作業內容。 1. 找尋的過程容易嗎？ 2. 找到的對象是否有完全符合條件呢？ 3. 有沒有哪些條件是在找尋的過程中，沒辦法直接看出來的？ 1-2同學分享結果。 1-3教師請學生留意：在與它人相處的過程中，不可能找到百分百讓我們滿意的人，有時優點太極端也可能變成缺點，而有些條件更是需要相處後才能了解及調整的。</p>	<p>5mins</p>	
<p><b>二、教師講解：不適合的定義 學習單三</b> 2-1教師分點說明不適合的類型。 1. 不適合的人：因為價值觀、相處模式及生活習慣不同，且難以調整而時常爭吵無法繼續走下去。 2. 價值觀不合：用錢的觀念不同、覺得重要的東西不同。 3. 相處模式不合：在一起的頻率不同、在一起的方式不同。 4. 生活習慣不合：睡覺時間、起床時間不同。 2-2教師舉例提問，請學生說出不合的類型。 2-3學生回答。 2-4教師給予回饋。 1. 回答正確，給予社會性增強。 2. 回答錯誤，教師給予回饋，點出可能問題，並檢討訂正。</p>	<p>5mins</p>	<p>進行生活上的舉例</p>
<p><b>三、學習單時間：不適合的特質</b> 3-1教師進行討論教學法，引導學生在作答完成後，與鄰座同學相互討論自己的答案。 3-2學生修改答案。</p>	<p>10mins</p>	<p>可以從理想情人九宮格進行衍生</p>
<p><b>四、影片播放：恐怖情人特質</b> 3-1教師搜尋恐怖情人新聞結果，大致說明可能案例。 3-2教師播放判斷影片，事先說明觀看影片須注意的重點。 1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bOyyE7EER9A&amp;t=49s">https://www.youtube.com/watch?v=bOyyE7EER9A&amp;t=49s</a> 2. 影片中介紹了哪些案例？ 3. 情緒大多如何？ 4. 有哪些類型？ 3-3學生回答。 3-4教師給予回饋。 1. 回答正確，給予社會性增強。 2. 回答錯誤，教師給予回饋，並檢討訂正。 3-5教師進行重點整理。</p>	<p>15mins</p>	
<p><b>五、學習單時間：愛情方程式</b> 5-1教師說明方程式。(參考自中華點亮生命教育協會劉桂光理事長之愛情方程式，來源：<a href="https://flipedu.parenting.com.tw/article/006947">https://flipedu.parenting.com.tw/article/006947</a>) 1. 請學生將九宮格內的條件依照好壞及優先順序加以排序。 2. 教師說明規則。</p>	<p>10mins</p>	<p>每個人的公式不一定相同，提醒同學</p>





<p>2. 回答錯誤，教師給予回饋，點出可能問題。</p> <p>4-4教師講解重點二：白天分手比晚上好，警局旁咖啡廳最安全。</p> <p>4-5學生腦力激盪思考地點。</p> <p>4-6教師給予回饋。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 回答正確，給予社會性增強，並寫於黑板做為資料庫。</li> <li>2. 回答錯誤，教師給予回饋，點出可能問題。</li> </ol> <p>4-7教師講解重點三：漸進式安撫情緒，安全為上。</p> <p>4-8學生腦力激盪思考方法。</p> <p>4-9教師給予回饋。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 回答正確，給予社會性增強，並寫於黑板做為資料庫。</li> <li>2. 回答錯誤，教師給予回饋，點出可能問題。</li> </ol> <p><b>五、學習單時間：</b></p> <p>5-1教師依序將三個題目卡貼在黑板上並說明題意。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請圈出小美可以判斷阿俊可能是恐怖情人的行為表現。</li> <li>2. 小美發現阿俊的不對勁後，為了保護自己，選擇離開，請協助選出分手時應有的正確安排。</li> <li>3. 後續你可以建議小美做哪些事情呢？</li> </ol> <p>5-2學生填寫學習單。</p> <p>5-3將學生分組，進行組內討論、分享。</p> <p>5-4小組上台分享（各組推派一位）。</p> <p>5-5教師給予回饋。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 回答正確，給予社會性增強。</li> <li>2. 回答錯誤，教師請其他同儕指出錯誤，並檢討訂正。</li> </ol> <p><b>六、教師總結今日課程</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 遇到恐怖情人，解決方式一律是「離開」。</li> <li>2. 連結愛情方程式。</li> </ol> <p><b>七、指派作業並預告課程</b></p>	<p>10mins</p> <p>5mins</p>	<p>正。</p>
<p><b>【第五節課】</b></p> <p><b>【學習目標：2-1能使用適當的技巧與戀愛對象維持親密關係。】</b></p> <p><b>【學習目標：3-1在團體中，向他人表達自己想法。】</b></p> <p><b>一、教師複習上週課程</b></p> <p>1-1教師播放恐怖情人案例影片。</p> <p>1-2教師進行討論教學法，引導學生在作答完成後，與鄰座同學相互討論自己的答案。</p> <p>1-3教師隨機抽人分享。</p> <p>1-4教師請學生留意：我們的解決方法都要以「保護自己」做為第一優先。</p> <p><b>二、教師講解：說出自己的想法</b> 學習單五</p> <p>2-1讓學生閱讀正反例，感受接到訊息後的情緒。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正例：首先，我要感謝大家這學期的努力。你們在上課中努力學習，許多同學的作業表現也都進步了。</li> </ol> <p>然而，我注意到一些同學在最近的小測驗中遇到了一些困難，尤其是在數學部分。我想確保每個人都理解了這些概念，因為它們是我們日常生活中常用的部分。</p> <p>為了帮助大家更好地理解數學概念，我們將增加額外的講解和練習機會。同時，我鼓勵每位同學積極參與，提出問題，我們</p>	<p>5mins</p> <p>5mins</p>	<p>可於平日班級活動持續練習。</p>

<p>一起攜手解決難題，確保每個人都能在這裡有所進步。</p> <p>2. 反例：你們這學期的表現讓我感到失望。特別是在最近的小測驗中，一些同學的成績讓我非常擔心。我們將增加額外的講解和練習機會。雖然我懷疑這是否會對你們有所幫助。希望你們可以更加努力。</p> <p>2-2教師說明溝通及肯定的重要性：以正向眼光看到對方優勢，再說出自己的想法。</p> <p>2-3教師教導三明治表達法。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 前導好聽話：肯定對方做得好的地方。</li> <li>2. 核心建議：自己希望對方改變的方向。</li> <li>3. 收尾好聽話：鼓勵、表達相信、期待或關愛。</li> </ol> <p>參考圖片與資料：<a href="#">讓孩子願意聽進去的超強「三明治說話術」，先肯定，再建議！</a></p>	10mins	
<p>2-4教師帶領學生試著改變2-1故事中的說法。</p> <p>2-5學生輪流上台練習教師給的案例(以班上需改進的地方做為例子)，並思考此溝通術可以用在生活中的哪些地方。</p> <p>2-6同儕給予反應(聽到後的想法)。</p> <p>2-7教師給予回饋。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 回答正確，給予社會性增強。</li> <li>2. 回答錯誤，教師請其他同儕指出錯誤，並檢討訂正。</li> </ol>	5mins	
<p><b>三、教師講解：大方表達愛</b></p> <p>3-1閱讀《猜猜我有多愛你》，繪本影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KIw4LNzkm9s">https://www.youtube.com/watch?v=KIw4LNzkm9s</a></p> <p>3-2教師引導問題討論。</p> <p>3-3教師統整(愛和喜歡難以衡量，不一定是得到多貴重的東西才是愛，有多種表達方式)</p>	5mins	
<p>3-4教師說明五種愛之語。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 真心禮物(Gift)：透過送禮物來表達愛</li> <li>2. 精心時刻(Quality Time)：專屬於愛人的陪伴時間</li> <li>3. 服務行動(Acts of Service)：為對方做事情，比如幫忙分擔家務、跑腿等</li> <li>4. 肯定言語(Words of Affirmation)：說出正向和肯定的話語給對方聽</li> <li>5. 身體接觸(Physical Touch)：以實際的肢體碰觸溝通彼此的愛</li> </ol> <p>參考圖片與資料：<a href="#">愛之語五種愛情的語言。</a></p>	5mins	
<p>3-5學生腦力激盪思考不同的呈現方式。</p> <p>3-6教師給予回饋。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 回答正確，給予社會性增強，並寫於黑板做為資料庫。</li> <li>2. 回答錯誤，教師給予回饋，點出可能問題。</li> </ol>	5mins	
<p><b>四、學習單時間</b></p> <p>4-1教師說明題意：針對不同個性的對象給予自己所負擔的起的愛。</p> <p>4-2學生填寫學習單。</p> <p>4-3將學生分組，進行組內討論、分享。</p> <p>4-4小組上台分享(各組推派一位)。</p> <p>4-5教師給予回饋。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 回答正確，給予社會性增強。</li> <li>2. 回答錯誤，教師請其他同儕指出錯誤，並檢討訂正。</li> </ol>	5mins	

五、教師總結今日課程	5mins							
<p>肆、發展活動(高層次任務)</p> <p>【第六節課】</p> <p>【學習目標：2-2在不同情境中，能調整自己的情感表達方式。】</p> <p>【學習目標：3-1在團體中，向他人表達自己想法。】</p> <p>一、教師發下情境任務學習單 學習單六</p> <p>1-1教師說明評量目標、情境任務、給分標準。</p> <p>1-2教師引導學生</p> <p>二、教師要求學生進行下列學習任務</p>	5mins							
<p>評量目標：能依情境，與同儕討論後，做出能夠保護自己的選擇。</p>								
<p>情境任務：</p> <p>英國詩人 John Donne 曾寫下：「沒有人是一座孤島」。意思就是人和人之間會互相溝通、相處，以豐富自己的生活。像是我們在電視上看到的，男孩女孩會在互相吸引及了解後慢慢靠近，遇到衝突時，溝通討論與磨合，遇到好事一起開心；又像是電影裡的夫妻，遇到困難時一起解決問題……等等。長大後的我們慢慢會開始接觸愛情這件事。所以我們要學會良好的與另一半互動的技巧，如了解需求、尊重與溝通等，以和人相處時，可以讓對方和自己都感到舒服。接下來的課程中，我們每個人成為情境裡面的主角，一起試著解決問題。</p> <p>任務需求：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每人依自己理想情人的樣貌選取一個人角色頭相，教師依角色分配情境任務卡。</li> <li>2. 學生閱讀卡片中的故事。</li> <li>3. 在閱讀故事後，依照問題做出第一次反應。</li> <li>4. 詢問臺下其他同學的建議。</li> <li>5. 思考過後做出最終反應</li> </ol> <p>*過程中，你們需要運用社會技巧六堂課《長大必修練愛課》中所學到的人際互動、解決方法，聆聽同學的建議後做出決定，以達成任務。*</p> <p>任務內容：</p> <p>第四節與第五節之案例做為背景，由教師依學生反應做出相對後果。</p>	30mins	<p>角色設計可以依統整過後，學生喜歡的特質、偶像樣態，以極端發展做思考，發想可能遇到的問題，以拉進學生與情境的距離。但發想主軸以第四、五堂課的三個主題為核心。</p>						
<p>給分標準：</p> <table border="1" data-bbox="215 1765 1098 1989"> <thead> <tr> <th data-bbox="215 1765 443 1839">向度級分</th> <th data-bbox="443 1765 679 1839">認知層次</th> <th data-bbox="679 1765 1098 1839">表現層次</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="215 1839 443 1989">4分能實踐</td> <td data-bbox="443 1839 679 1989">回應</td> <td data-bbox="679 1839 1098 1989">在同學給予建議後，能對解決方式做更全面的補足及衍生。</td> </tr> </tbody> </table>	向度級分	認知層次	表現層次	4分能實踐	回應	在同學給予建議後，能對解決方式做更全面的補足及衍生。		
向度級分	認知層次	表現層次						
4分能實踐	回應	在同學給予建議後，能對解決方式做更全面的補足及衍生。						

3分能表現	引導反應 ↑ 趨向	解決方式能依情境內容的變化進行調整。		
2分能理解	了解	解決方式能與情境內容對應。	15mins	
1分能知道	記憶	能說出課堂說所提到的解決方式。		
<p>伍、綜合活動(檢視與經驗內化)</p> <p>三、教師總結本課學習內容和學習過程</p> <p>4-1教師講評最後做出的選擇。</p> <p>4-2教師引導學生回顧每項選擇的原因。</p> <p>4-3教師引導學生回顧自身過去感情經驗。</p> <p>4-4教師引導學生回顧討論過程的態度與技巧。</p> <p>4-5教師請學生反思本單元從第一節課接受到的情境問題、思考理想情人的條件、判斷不合適的對象及學習解決問題，至擬出最終依情境做出反應的歷程與內容。</p> <p>4-6教師提醒學生在未來與人互動相處時，可以回想本節所學習過的技巧與態度，融會貫通後成為了解自己需求，並可以表達自我，接受挑戰與解決問題。</p>			15mins	

班級：

座號：

姓名：

名詞定義

喜歡：\_\_\_\_\_

適合：\_\_\_\_\_

腦力激盪時間

你認為我們應該如何知道自己喜歡和適合的特質呢？

提示：我們可以從我們遇到喜歡或適合的人時，所會有的表現和行為做發想。

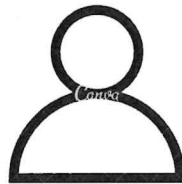
我的答案	夥伴的答案

愛情三選一



對象一

遇到陌生人總是害羞不發一語  
但不會拈花惹草，讓人有安全感



對象二

一起出門他總是能炒熱氣氛  
但身邊朋友非常多



對象三

安靜可以給另一半很多空間  
但有時想談心時無法得到回應

你覺得自己適合哪個對象呢？\_\_\_\_\_

為什麼呢？\_\_\_\_\_

朋友覺得呢？\_\_\_\_\_

聽完他人建議後，答案是否有改變？\_\_\_\_\_

找戀愛對象應該找 ( 喜歡 / 適合 ) 的。

班級：

座號：

姓名：

理想情人九宮格

如果今日要向月老說明理想情人的條件，你會列出哪些條件呢？

第一次思考  
第二次思考  
與同學討論後

個性：	長相：	喜好：
與朋友的關係：	_____的 理想情人	與家人的關係：
職業：	一定不行的行為：	一定要有的行為：

剛剛修改了哪些條件呢？原因為何？

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

理想情人冠軍圖

為什麼這個條件對你來最重要？



班級：

座號：

姓名：

### 名詞定義

不適合的人：\_\_\_\_\_

- 價值觀不合：
- 相處模式不合：
- 生活習慣不合：

### 想想自己的

你認為不適合自己的類型有哪些特質呢？

提示：我們可以想想我們的價值觀、喜歡的相處模式或是生活習慣。

我的答案	夥伴的答案

### 愛情分程式

- (1) 排序優先的項目：\_\_\_\_\_ (第一順位加最高分，逐一遞減。) 參考學習單二
- (2) 討厭的：\_\_\_\_\_
- (3) 一定不能接受的：\_\_\_\_\_
- (4) 恐怖情人：\_\_\_\_\_

我的公式：

### 練習看看



優點：聰明、有創造力、善解人意  
缺點：有點神經質、時常猶豫不定



優點：堅韌、勇敢、富有決心  
缺點：固執、不善於表達情感



優點：友善、樂觀、喜歡協助他人  
缺點：有點懶散、容易分心、過分依賴

試寫  
公式

班級：

座號：

姓名：

## 主題一覽

- 1.
- 2.
- 3.

## 恐怖情人快走開！

預防重點一：\_\_\_\_\_

當影片中的兩人吵架時，

預防重點二：\_\_\_\_\_

如果是你，你會選在什麼地方題分手呢？\_\_\_\_\_

預防重點三：\_\_\_\_\_

有沒有哪些你沒想到，但別人說到的方法呢？

## 練習一下！

小美是個平凡快樂的女孩，身旁很多朋友，但就是缺少一位男朋友，看著身旁朋友一個個脫離單身，她也開始期待白馬王子的到來，於是她下載了交友軟體，認識一位叫阿俊的男生。

阿俊是個風趣溫柔的男生，在言談中，處處顯露出幽默感和對人的體貼，而阿俊對小美的觀感顯然也不錯，認識不到一個月，他就約小美出來見面。

見面當天，阿俊一見到小美，就瘋狂地稱讚對方，小美覺得終於遇到了懂他的人，因為他做的所有努力阿俊都有看出來。去吃飯時，阿俊會主動幫小美拉椅子，走路時會幫小美提包包，雖然過程中還是有些不順利，例如阿俊打翻飲料時，他開始邊皺眉頭邊說：「我好爛，連這一點事情都做不好。」，但小美認為這是因為阿俊對自己的要求很高，小美覺得他遇到世界上最棒的男人了。



然而，開始交往後，情況發生了很大的轉變，阿俊交往前從不過問小美的社交生活；交往後，阿俊要求小美將所有異性的聯絡方式刪除，起初小美認為這只是阿俊關心她在意她的表現，但到了後來越來越誇張，阿俊開始會限制小美的到家時間，只要晚到一分鐘，阿俊就會說：「你這麼晚回來，是不是跟哪個男生在外面約會。」；而在小美要出門時，阿俊會說：「你再出去，我就繼續打我自己。」；偶而甚至會和小美說：「像你這樣的女生只有我要拉，應該要知足了。」，讓小美覺得自己越來越離不開他...

題目：

一、請圈出小美可以判斷阿俊可能是恐怖情人的行為表現。

二、小美發現阿俊的不對勁後，為了保護自己，選擇離開，請協助選出分手時應有的正確安排。

(一)時間：

1. 清晨大家都還沒起床的時間，只要天亮就可以了。
2. 另一半剛下班回家的時間。
3. 上班時的中午休息空檔，這樣不會將時間拖得太長，若沒有回到工作崗位，其他人也會發現。
4. 晚上大家都睡著的時間，這樣我們才能安靜得好好談。

(二)地點：

1. 警察局旁邊的咖啡廳。
2. 很少人經過的公園。
3. 對方家中。
4. 自己家中。

(三)方式：

1. 直接了當地告訴對方我要分手。
2. 慢慢疏遠，故意把自己打扮得很邋遢，讓對方覺得是自己配不上他。
3. 在恐怖情人面前跟其他人高調曖昧。

(四)形式：

1. 這是一件丟臉的事情，我自己去就可以了。
2. 請朋友陪我去，並在旁邊幫我講話。
3. 告訴朋友我要去的地方，請他在附近等我。

三、後續你可以建議小美做哪些事情呢？

(一) 對於原本的住處：\_\_\_\_\_。

(二) 行動方式：\_\_\_\_\_。

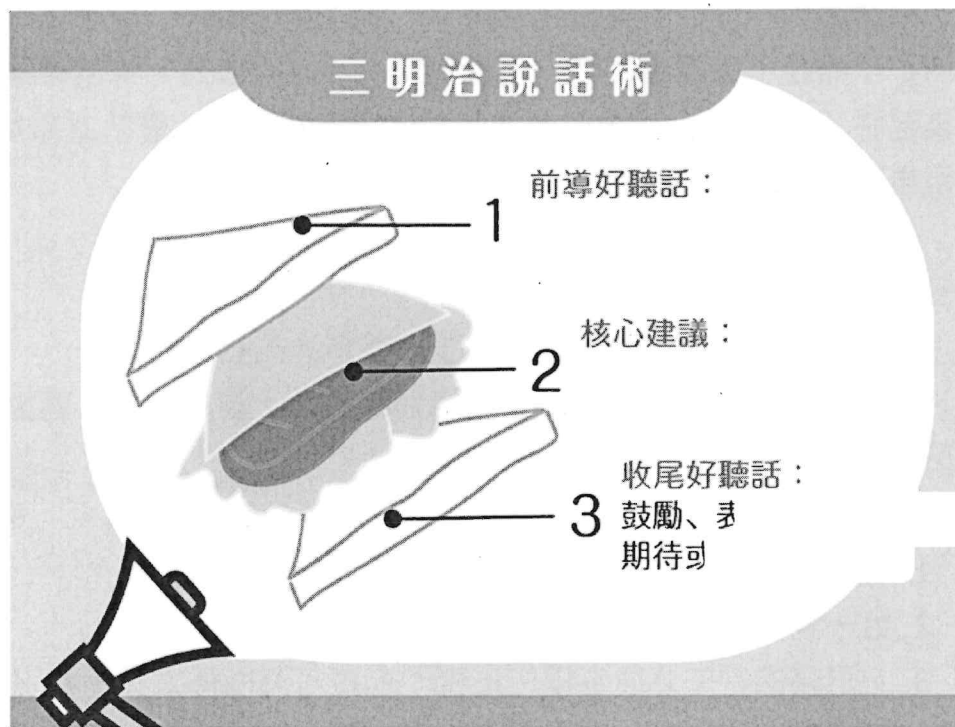
班級：

座號：

姓名：

三明治說話術

請將定義填入  
空白區塊。



圖/雞湯來了 取自網路文章：  
<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/17420>

練習一下

題目：

你們這學期的表現讓我感到失望。特別是在最近的小測驗中，一些同學的成績讓我非常擔心。我們將增加額外的講解和練習機會，雖然我懷疑這是否會對你們有所幫助。希望你們可以更加努力。

前導好聽話：

核心建議：

收尾好聽話：

思考看看這可以用在生活中的哪些案例上呢？

我的答案	夥伴的答案

大方表達愛 愛之語：五種愛情的語言

	我的舉例	夥伴的舉例
真心禮物		
精心時刻		
服務行動		
肯定言語		
身體接觸		

練習一下

- ( ) 1.小花愛聽讚美的話語，她喜歡被注意到和讚美。當有人用肯定的言語表達對她的欣賞和鼓勵時，她感到特別受到愛。
- ( ) 2.小華 通過觸摸感受愛情，例如擁抱、親吻或手牽手。這種身體上的親密讓她感到被愛和被重視。
- ( ) 3.小明 覺得當有人願意花時間陪伴他、傾聽他的想法和感受時，這是一種深深的愛。
- ( ) 4.阿信 以行動表達愛意，他喜歡幫助別人、提供實際的支持，並期望伴侶也以實際行動回應他的需要。
- ( ) 5.小咪 喜歡收到禮物，無論是小小的驚喜還是具有象徵意義的禮物。這讓她感受到對方對她的關愛。

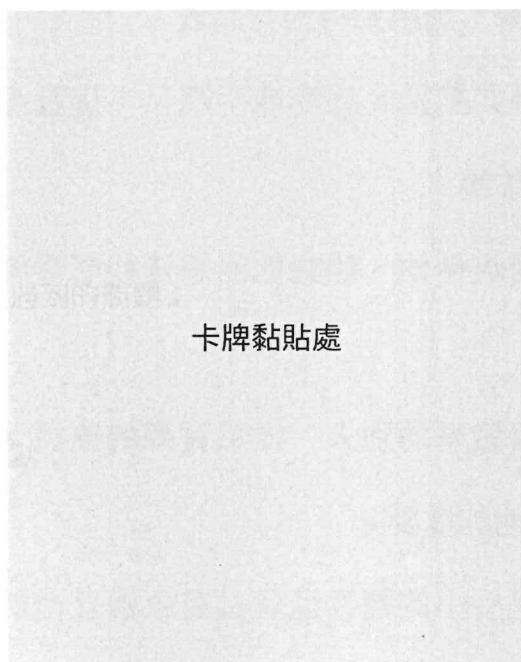
**目標** 能依情境，與同儕討論後，做出能夠保護自己的選擇。

**情境任務** 英國詩人John Donne曾寫下：「沒有人是一座孤島」。意思就是人和人之間會互相溝通、相處，以豐富自己的生活。像是我們在電視上看到的，男孩女孩會在互相吸引及了解後慢慢靠近，遇到衝突時，溝通討論與磨合，遇到好事一起開心；又像是電影裡的夫妻，遇到困難時一起解決問題……等等。長大後的我們慢慢會開始接觸愛情這件事。所以我們要學會良好的與另一半互動的技巧，如了解需求、尊重與溝通等，以和人相處時，可以讓對方和自己都感到舒服。接下來的課程中，我們每個人成為情境裡面的主角，一起試著解決問題。

**得分標準**

向度級分	認知層次	表現層次
4分能實踐	回應	在同學給予建議後，能對解決方式做更全面的補足及衍生。
3分能表現	引導反應 ↑ 趨向	解決方式能依情境內容的變化進行調整。
2分能理解	了解	解決方式能與情境內容對應。
1分能知道	記憶	能說出課堂說所提到的解決方式。

**記錄一下**



卡牌黏貼處

對象名稱：

個性：

相處時可能遇到的問題：

我的解決要點：