

暗戀以及之後.....--情感(性平)教育議題融入國小語文學習領域之教學

臺北市中山國小/雷彩紅、王雪秋

一、前言

國小高年級孩子在面對青春期即將或已經到來的時刻，對某些特定對象會開始會感到興趣，再加上資訊媒體及社交軟體的發達，情感的觸動似乎變得更容易。因此能有效察覺自身情緒，使用正向「口語」和「非口語」的溝通技巧，適當對欣賞對象表達出我們自己心口一致的思想、情感，學習適切且正向的相處方式，是青少年成長期間重要的課題。

韋彥如(2014)的研究中，曾提出和小學生談情說愛，並不是鼓勵學生們發生性行為，而是期望能和學生進行對話的正向觀點，他強調在對話的過程中，成年人宜正視與認可學生的經驗，並教導學生如何表達情感，學會彼此尊重。孩童可在生命發展中學會不因喜歡一個人而喪失自我主體性外，也不因被拒絕而喪失自信，換言之學習接受與拒絕，以及如何相處等是每個人生命中的必修課程。

本教案設計鼓勵孩子破除性別刻板印象後，察覺內在自己的情緒，正向看待自身和對方的關係，朝性別間的和諧平等關係之路前進。以下茲就此性平議題融入語文領域之教案設計的設計背景說明、性平課程設計動機與理論依據，陳述如下：

(一) 背景說明

此教案撰寫的前後，台灣在二〇一八年的夏季，曾經出現多起涉及感情糾紛的兇殺血案，震驚社會。根據五月三十一日聯合報 A5 版林伯驊製表資料，五月二十六日桃園區陳姓男子，疑似復合不成爭吵，涉嫌殺死簡姓前妻並分屍；五月二十八日新北市板橋區朱姓健身教練，疑似女方提出分手爭吵，涉嫌殺害黃姓女友並分屍後上吊身亡；同日台北市中山區廖姓男子，因前女友邱姓女主播不願再與其交往，涉嫌殺害；五月三十日高姓男子涉嫌勒死蔡姓前妻，自殺後報警獲救。

透過 Etoday 新聞雲的情殺關鍵字熱搜，七月二十日，國道六號愛蘭交流道處發生轎車自撞護欄意外，但警方到場後卻在駕駛座男座車的後車廂內發現女屍，莊男這才坦承十八日因口角勒斃女友，載著屍體「趴趴走」已經超過一天，本想開車前往南投棄屍，怎料半途中卻發生車禍，整起凶案因而曝光。(取

自 <https://www.ettoday.net/news/20180721/1217539.htm#ixzz5MMaAI2bq>)

；二十三日，三十八歲尤姓女子涉嫌酒後與郭姓男子發生爭執，持水果刀刺殺郭男死亡，台南市警一分局據報循線前往屏東，苦口婆心勸意圖尋短的尤女，將尤女帶回偵辦，並依殺人罪嫌送辦。(取自

<https://www.ettoday.net/news/20180723/1218482.htm#ixzz5MMaqlR>)

綜合上述情感糾紛造成的刑事案件，可發現疑似作案者多為男性，如情殺這般極為嚴重的性別暴力之所以屢屢出現，原因都在雙方對關係的期待產生了歧見，加害人不懂得如何面對被害人的拒絕，又從未有機會學習該如何冷靜與理性的溝通，真誠面對人際關係的改變，情緒上的失落與不安，所相伴而成的極度挫折，讓心理壓力無從宣洩，高能量的

負面情緒一湧而上的狀況下，報復性的失控殘害，便造成了多起令人遺憾的結果。

情感教育的面向，包含教導對每個人情感選擇的尊重、如何與伴侶進行適當而有效的溝通，以及好聚好散的概念等等。記者王聖藜、賴佩璇、蔡容喬在五月三十一日的聯合報綜合報提到，民間司改會執行長陳雨凡指出，近期都是手段殘忍的情殺案，兇嫌應受到該有的審判與懲罰，但是重視與改善性別教育、情感教育才是根本之道。報記者吳佩旻在六月二十五日的聯合報 B3 版中亦提到，針對日前情殺事件頻傳，課審會審議大會經大會修正通過，將情感教育從高中延伸至國小階段，國教署長邱乾國在報導中，被指出曾進一步表示，原本綜合活動領域的課程目標中，有關實踐生活經營與創新部份，除了持續教導學生發展友善知能與態度，建立良好的人際關係，另增加健康情感表達與互動，希望教給學生更多的正確情感觀念，國教院主任洪詠善在該篇報導中曾補充，新課綱將教導學生尊重及珍惜生命，在人際互動及經營部份，也帶領學生認識親密關係發展。

長期而適當的情感教育，才有可能避免與預防情殺這種極端的性別暴力。密集性的肉搜、放大檢視加害者的情殺動機，甚至討論刑責問題以及死刑應廢除與否的相關司法面向，並無法解決台灣社會當今世代面對負面情感宣洩無能的現況，暴力行為過度個人問題化的討論氛圍下，身為教育工作者的我們不禁應警覺，帶領孩童了解情感教育已是責無旁貸的責任。

然而性別平等教育在國小情感教育的部分，尚有待開發，從訊息處理理論觀點切入，個人情緒控制的問題，更多時候是和他者在自我期待和人際互動溝通中，情緒表達訊息是否能正確又正向的解碼與轉碼有關，為了避免因解讀訊息不當產生的負面情緒暴力層出不窮的發生，因此不同性別間學習面對相處時衍生出來的負面情緒，實為當務之急。

（二）性平課程設計動機與理念

六上南一版第三單元成長記事，談討成長中會面對的各種課題，其中第九課「我愛藍影子」，用第一人稱故事性的敘述，道出女主角對學校籃球隊隊長--「藍影子」的想法，課文也在字句中道出，在另一位同學唐曉月拿出「藍影子」用乾燥玫瑰花排成心型圖案，送給她的卡片，大夥兒因為吃蛋糕而又叫又跳時，主角跟著說生日快樂，卻忘了臉上有沒有露出祝福的微笑.....女主角那種微酸心情。

當時班上小朋友是抱著一種興奮的心情在上這一課的，課堂中不斷出現的暗戀及喜歡字眼，讓憧憬情感肯定的孩子們張大著一雙雙期待的眼，課堂討論中，班上關於情感的八卦消息，如：誰喜歡誰.....，誰告白被拒哭了一晚.....，各式和情感相關話題，不斷的湧入老師耳裡.....教學結束後，老師開始思考著，他們真的懂什麼是喜歡嗎？再加上五下暑假曾因為有小男生透過通訊軟體，不斷傳表示好感的圖案給班上特定女生，讓其十分困擾，老師也在內心自我提問，不恰當的情感表達，是否是溝通呈現單行道的情況？造成另一種不同性別間相處上的暴力？情感表達後的結果如非預期，他們是否能在不喪失自信下，接受並面對？

成長是每個孩子既渴望又擔憂的過程，它包涵了各種歡喜、各種痛苦，在通過情緒的試煉後，我們脫繭而出，如那雨後的彩虹。現今高年級的孩子營養充足，除了心理發展提早外，心理層面更是提前成熟，再

加上網路資訊或偶像戲劇播出的影響，接近或進入青春期後的孩子，對於「喜歡」的議題，特別有興趣，甚至躍躍欲試。

然而正向且正確的情感表達，並非如行駛於單行道般簡單，它依靠的是雙向正向的解碼與溝通，若學童內心情緒產生時不懂得用表達，產生過多紓解不出的情緒，或是解讀錯誤對方的意思，容易陷入過度放大或自我詮釋理解的窠臼中，過去校園中的感情教育常因擔心學生太早談戀愛而受到傷害，或是因談戀愛而影響課業學習，避而不談，以至延後學生面對戀愛議題的認知，一旦孩子們日後透過不當方式，如色情網站等，了解情感表達的概念，或不知如何處理感情問題，層出不窮的分手暴力新聞便不斷上演著。

成長路上，一連串的內心衝突與情緒體驗，都是學童即將面臨課題，透過課文的延伸，讓孩子練習面對在感情世界中自身的情緒，學會正向看待自己的負面情緒，讓情感不再是全力和關係確認的場域，不同性別間的溝通也能秉持正確理解、完整表達的精神，是身為教育工作者應陪孩子一起面對的。

剛好平時綜合課，由於推崇李崇建老師在推展薩提爾溝通術的理念，老師曾利用綜合課將冰山理論帶入教學中，因此設計此教案時，自然而然的努力將它的精彩處，與此性平議題融入語文領域教案結合，力求促進孩童在性別間的平等對話與溝通，學習分辨自身內在情感，並能在面對情感挫折時，懂得尊重對方的立場，平和理性地接受挫折。

二、文獻探討

本章將對性別概念的詮釋與性別刻板印象作簡說，釐清性別區分與否，應建立於對個人選擇權於自由的尊重上，並就情緒表達時的性別刻板印象做概略探討，接著陳述設計本教案時，所引入的學習內涵。

（一）情緒與情緒表達

情緒（emotion）乃是面對外來的刺激，人類心緒被觸動後，所出現的反應。拉扎勒斯（Richard S. Lazarus）主張情緒乃個體與環境互動後的產物。在情緒活動中，人類除了藉由表達反映環境中的刺激事件對自己的影響，同時要調節自己對於刺激的反應。Lazarus (1996) 指出正向情緒是指和個體目標一致的情緒，負向情緒是指和個體目標一致的情緒。

情緒表達指的是人們用來表現情緒的各種方式，主要功能就是在紓解情緒能量，常透過一些特定可觀察到的言語行為和非言語形式的呈現。由於每個人的表達能力不同，衍生出各式各樣不同的情緒表達方式，有些人用嘶吼來表達他們憤怒的負面情緒，但有些人則以罵髒話、大動作手勢等表現；然而也有些人卻以平和的語氣、立場中立的言語來表達，甚至是選擇平靜地離開現場。

（二）性別概念詮釋

張志明(2003)的研究中，將性別角色分為外維向度與內在向度討論，前者指的是個體與外界的相對性，當中性別(sex)所涉及的是先天的生理差異，性屬或性別(gender)則是從社會文化的觀點來區分，是後天文化形塑上的差異。後者指的是個體內在認同的絕對性，重視的是個體發展時心理上對性別的體認過程。

（三）性別刻板化印象

傳統主流社會根據先天的生理差異，認為每人應如社會期待的扮演好相對應的生理角色，依照社會約定成俗的框架思考，做出合宜舉止與合乎自身性別的思考。然而，性別角色的社會化，其實是父權的社會再製，《大性別》一書曾提到男人付出全世界三分之一的勞力下，卻享有百分之九十的權力及百分之九十九的資源。所謂的兩性「差異」是使世界財產百分之九十九屬於男人，只有百分之一屬於婦女的軟體程式，暴力則為其硬體。既得利益的不肯釋放心態，造成心理上性別氣質的不被重視外，也強化了制度上，天生生理差異下的男性優越，及性別刻板印象。

張志明在其研究中亦提出，從行為主義研究角度思考性別社會化的過程，可發現個體在刺激與反應中隨著情境轉換反應模式，亦讓性別的認知在心裡留下了認知地圖。換言之，文化中習以為常的，我們以男生應該……女生應該……的思考方式，看待個體回應外在社會的行為與方式，是一種忽視個體主體性選擇的概念。

（四）情緒表達中的性別刻板化印象

情緒的表達，在中國傳統的社會文化中，一直不是「善不善於」的問題，而是「允不允許」的問題。由於傳統社會期望男性展現陽剛，擁有掌控權，「男兒有淚不輕彈」等俗語像禁錮咒一樣，阻止他們表達自己的悲傷無助和脆弱。

江文慈(2018)提到為了符合傳統男性主導與權力的性別角色，男性常被允許表達較多的自豪、生氣、厭惡等負面情緒，以彰顯自身的成就與地位的情緒，然而為了符合女性關懷與照顧的角色，女性往往只被允許表達較多的愉悅、喜愛等有利社會之正面情緒，以顯示友好；負面情緒則被期待以象徵柔弱、順從的悲傷、害怕、羞恥等不危及人際關係的形式內化於心。

也就說，當情緒表達方式融入社會期待和權力爭取模式時，過度張力強大的外顯表現產生後，常讓男性被誤解天生有較多的情緒暴力問題，女性必為受害者的一種性別刻板印象。

（五）性平學習理論之論述

傳統的心理動力論主張兒童性別認知結構主要受早年照顧者的影響，社會學習論則強調性別認同是觀察學習後的產物，認知發展理論則強調性別角色的面向，乃是主動發覺並接受的。近年來，結合這三種觀念以性別基模作為孩童在外在刺激及社會化過程中，主動取得陰柔或陽剛氣質的概念，與其心理認知取得和諧而內化的融合論，逐漸抬頭，尊重主體的選擇，才是人類互古不變的價值。

江文慈的研究中亦指出，整體的情緒表達是女生多於男生，雖然從心理社會發展論、情緒規範論、社會互動論、社會建構論等不同學派可了解到情緒及情緒表達的性別差異，然而情境亦是不可忽視的一個重要變數。由於人是群居生物，社會及世界情境變換萬千，但不論何種性別取向的人類，依然有其共同需求，因此以人權角度切入的尊重與關懷，似乎才是破除情緒表達的性別刻板化印象的可行途徑。

（六）學習內涵說明

人本取向的治療大師維吉尼亞·薩提爾（Virginia Satir）以強調成長的治療模式著稱，他相信每個人都擁有其內在資源與選擇，最終朝一致型溝通姿態心口合一平和地表達自己的感覺、想法與期待。

朱巽傑(2003)指出，薩提爾把個體的行為比喻成冰山外顯的一角，隱藏於冰山底下的，還有許多個人內在的經驗層次。包含：克服之道（coping）、感受（feeling）、對於感受的感受（feelings about feelings）、觀點（perceptions）、期待（expectations）、渴望（yearnings）、以及我們如何看待自我價值（self：I am）等。由這些層次組成了人類豐富的內在冰山（iceberg）。

個體的內在向世界向外展現時，所產生的外顯的行為（behavior）結果，取決於個體的克服之道（coping），此也可以稱為防衛、求生存機轉或應對姿態，是個體為求生存，也就是維持自我價值而採取的防衛措施，一般人在感受到自我價值維繫壓力時，會以四種求生存姿態出現，即指責型、討好型、超理智型、打岔型。（取自 <https://www.youtube.com/watch?v=4gUPQSsD8JU&list=PLl0ZHdfVmm74gm1PBo9Hz4K6c3rwrgPKZ>）

「在應對姿態之下有感受（feeling）層次。感受是深直累積於過去，如果一個人否定自己的內在感覺時，就有可能會使用上述四種求生存的姿態。」（朱巽傑，2003），感受的層次是冰山的淺源。在感覺的背後，我們具備的基本信念，常引導我們如何去感受，那是一種對於感受的感受，亦可稱之為對感受的感受（feelings about feelings）。察覺對感受的感受後，我們的後設認知可以檢視，是何者影響我們的感受，如果改變想法，我們接下來的反應是會有怎麼樣的變化。在感受之下的冰山的是觀點（perceptions），它是個體長時間累積生活經驗下，所演化成的一種做事信念、處事態度或是價值觀等。檢視自身過往的生命歷程，區辨過去經驗與現在情境，新生的解釋將油然而生。在觀點之下是期待

（expectations），又可以分成對於自己的期待和來自於他人的期待。最後是渴望（yearnings），一種人性的共通需求--被愛、去愛、被重視、被接納。如果我們能藉由探索內在冰山，察覺自己根本的渴望，在滿足自我根本的渴望後，就能表現出一致的行為，如果個體的期待未滿足，則會有以下三種不同的轉化方式：

1. 堅持原來的期望對象，要求滿足。
2. 放棄原來的期望對象，轉向其他的期望，或是由自己來滿足自我期望。
3. 探討期望之下的根本渴望，察覺自我更深的需求，放下原來的期望，以其他方式滿足自我的根本需求。

李崇建歸納出薩提爾模式中健康應對情緒的方法，提出「5A自我對話模式」：覺知（aware）、承認（acknowledge）、允許（allow）及接受（accept）、轉化（action）、欣賞（appreciate）。在《心念》一書中他建議，當我們意識到自己有情緒，可以找一個小小空間，搭配著呼吸進行自我對話，讓身心整合，擁有更多寧靜與自由。例如：在心裡可以告訴自己：

我感覺自己有一點難過(停頓十秒)。

我承認自己是難過的(停頓十秒)。

我允許及接受自己感到難過(停頓十秒或更久)。

為自己做五次深呼吸，感覺呼吸從鼻腔進，從鼻腔出。

告訴自己，即使我感到難過也依然欣賞自己，仍然這麼努力。
懂得找回生命力量，就不會陷入可憐自己的情緒中，願意給予自己
寬容，陪自己站起來，情緒的抒發是一種良性循環。

三、預期達成之素養/能力(含性平與領域)

性別平等教育議題融入相關領域之內涵說明明確指出，性別平等是一種價值、一種思維方式，更是一種行動目的。除了立基於我國性別平等教育法之立法理念，根源於十二年國民教育的性別平等教育實踐外，更應促進性別地位實質平等，積極的消除性別歧視，並且維護人格尊嚴，厚植並建立性別平等之教育資源與環境。

以下為本教學活動設計結合語文領域與性別平等教育議題，預期達成之素養及能力：

(一) 語文領域

根據國家教育研究院，於一〇五年二月四日以教研課字第 1051100084 號函陳報教育部版之十二年國民基本教育課程綱要，語文領域--國語文草案，本教案預期達成總綱核心素養面向的「溝通互動」下，「B1 符號運用與溝通表達」中的語文領域--國語文核心素養具體內涵，亦即「國-E-B1」之「理解與運用本國語言、文字、肢體等各種訊息，在日常生活中學習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達成溝通及互動的目標。」

(二) 性別平等教育議題

十二年國教草案中，議題中的性別平等教育、人權教育、環境教育與海洋教育，為全球關注、屬國家當前重要政策，是培養現代國民與世界公民之關鍵內涵，同時也是延續九年一貫課程之重大議題。本教案針對性平學習主題軸「性別權力關係與互動」設計，其中「性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力」為本課程意欲連結的國民小學議題實質內涵。

四、融入策略解析

融入式課程乃是兩種以上的課程在力圖融合之際，使其課程目標與內涵均能緊密結合。林碧雲(2001)強調，轉化課程取向的實施，即是將整個課程再概念化，使所需要轉化的課程內容轉化為另一領域的一部分，兩者統整成一個新的課程結構。

也就是說，將性別平等教育目標與各領域目標重新概念化為導向，建構共同學習目標，透過教材設計與教學落實，促使學習者釐清性別刻板印象，從理解與批判中獲得正確的性別概念，實乃可行方式。

本課程設計採取轉化取向的融入方式，找出語文領域和性別平等教育上的相通教學目標與內涵，從情緒的發覺，到對內與對外的溝通，期盼藉由能力的提升，促進性別間的平等對話，並在既有語文領域學習教材基礎上，豐厚孩童批判思考的能力、擴展學生的視野，並增進不同性別或性傾向者間的互動。

五、設計構想

本教學設計係建立在六上語文領域南一版第三單元「成長記事」的基礎上，用各種故事體道出成長階段，在不同課題如親情、愛情、自我上，即將面臨的各種挑戰，該單元的第十一課以一篇「明智的抉擇」議論文總結，提醒高年級的孩童面對成長的各種挑戰，時時刻刻我們都該做出明智的抉擇。

外顯的人生選擇是顯而易見的行為，然而情感的建立與如何釋放，建立

在心的解讀，一種冰山下的感受與渴望，一種人性共通的需求，為了讓孩子能面對成長時種種考驗，學到正向解讀訊息的能力，落實關懷溝通的理念，在進行「我愛藍影子」形式及內容深究後，老師延伸相關溝通課程，透過心裡劇演出後的討論，帶領孩子討論並體驗面對喜歡對象時，應有的溝通方式，正視自身情感並正確解讀對方感受與觀點，以期促進不同性別間的良好溝通。

本性平課程融入語文領域的教學設計，薩提爾理論中的應對姿勢及冰山下的情緒理論，由於五年級老師已帶孩童認識，在此教學活動中，被設定為學生的先備經驗。除此之外，喜歡和愛的分野，亦設定於先前語文領域的內容深究，此次教案的五個教學活動設計，主要針對課堂中，孩童不斷提出的暗戀字眼，作後續情感表達的延伸。

活動一為語文領域的第五節課，其他則設計於綜合活動中施行。活動一是從女主角冰山下的探究，來談人類情感共通需求；活動二則是透過並列式的比較，帶領孩察覺並破除情感展現的性別刻板印象，活動三則是帶孩子理解，情感世界中過度表達和性騷擾之間的相關，活動四則是帶孩子，透過 5A 自我對話模式，學習和情感世界中的自我負面情緒和平共處。活動五則是透過戲劇演出，練習以適當的應對姿勢，來面對不同性別間的情感表露。

整體上是透過發覺、比較、對照、整合、練習的教學概念，將學生設定為暗戀者，試圖帶領其外在行為與內心情感世界作整合練習。

六、教學活動設計

本教學設計為班級進行語文領域六上南一版「我愛藍影子」教學後的延伸課程，著重在面對性別間的情感，自我情緒的整合與面對，學會和自己的情緒共處，內外一致的與他人互動，以下為各活動內容：

臺北市 107 年度國小「情感(性平)教育融入語文領域課程與教學」活動設計

單元名稱	暗戀以及之後……	適用階段	第三階段/國小六年級
設計者	雷彩紅、王雪秋	時間/節數	200 分鐘，共五節課 (活動一施行於本課第五節時，其他則施行於之後的綜合活動或彈性課程時間)
語文活動 學習領域 能力指標	「國-E-B1」之「理解與運用本國語言、文字、肢體等各種訊息，在日常生活中學習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達成溝通及互動的目標。	性別平等 教育議題 能力指標	性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力
主要概念	運用語言文字分享經驗、溝通意見，建立良好人際關係，有效處理人生事務。	主要概念	性別權力關係與互動
學習目標	活動一 1. 能夠覺察課文主角的情緒與渴望。 活動二 1. 能夠學會尊重不同性別者情感表達的方式。 2. 能破除性別刻板印象的情感表達方式。		

	活動三 1. 能說出面對自身情感時，過度表達的行為形式。 2. 能說出過度情感表達所帶來的問題。 3. 說出面對自身情感時，合宜的情感表達方式。 活動四 1. 能覺察自己的負面情緒。 2. 能轉化自己的負面情緒。 3. 能夠促進不同性別間的性良性溝通。 活動五 1. 能用正向溝通方式，面對不同性別間的情感表露。
教學(或融入)策略	轉化取向的融入方式
設計構想	心口不一的溝通方式，常讓不同性別間的互動，產生過多聯想，自問自達的沉浸在自我的情緒下，無法正確理解對方真實感受與觀點。面對自己喜歡的對象，溝通時，青少年若以自我需求為出發點，常會有一是我很差，所以他不喜歡我或是一是某某某在他面前講我的壞話，所以他討厭我等迷思，甚至陷入以自身觀點解讀對方想法與做法的誤解中。 本教學活動的設計在於練習正確解讀不同性別間想法，促進正確及正向的溝通，而非鼓勵孩童對欣賞對象表白，老師在教學活動前應先澄清教學重點。
學習資源	教學前準備(事前教學資料參考) 1. 李崇建《薩提爾的對話練習》 理解內在冰山，開啟自己與他人深刻對話 親子天下 https://www.youtube.com/watch?v=4gUPQSsD8JU&list=PL10ZHDfVmm74gm1PBo9Hz4K6c3rwrGPKZ 2. 李偉文：從《我的少女時代》學會分辨喜歡和愛 https://www.parenting.com.tw/article/5070737-%E6%9D%8E%E5%81%89%E6%96%87%E5%BC%9A%E5%BE%9E%E3%80%8A%E6%88%91%E7%9A%84%E5%B0%91%E5%A5%B3%E6%99%82%E4%BB%A3%E3%80%8B%E5%AD%B8%E6%9C%83%E5%88%86%E8%BE%A8%E5%96%9C%E6%AD%A1%E5%92%8C%E6%84%9B/?page=4 活動一 1. 學習單 1 2. 學習單 2 活動二 1. 「隱藏的大明星」部份劇情介紹 word 檔 2. 字卡

	活動三 1. 太超過了！— 過度追求(上) (性別平等教育) https://www.youtube.com/watch?v=9mrY6fnJB_I&t=5s 2. 性騷擾大解析 保護你我安全 第 00 章_觀念篇 https://www.youtube.com/watch?v=GG0DjNovDY0 3. 太超過了！— 過度追求(下) (性別平等教育) https://www.youtube.com/watch?v=Cmyfc2gZm-Y 4. 恐怖追求者!尾隨跟半年 https://www.youtube.com/watch?v=Yumurv0Idt0 活動四 1. 學習單 3 活動五 1. 字條		
學習目標	活動名稱與流程	教具使用	評量重點
能夠覺察課文主角的情緒與渴望。	活動一 冰山挖掘機 【準備活動】(5') 透過前次課堂結論喚起學生舊經驗 1. 上一節我們探討了「我愛藍影子」這一課，「愛」字其實在這裡是欣賞、迷戀的意思，也全班一起討論過它和愛的差異。 2. 進一步的，我們發現想多認識對方一點，當好朋友，其實是欣賞後，想接近對方的真正原因。 3. 今天老師要帶領大家搭乘鑿冰機，一起進入女主角的內在冰山世界，再次檢視為什麼她不敢接近「藍影子」。 【發展活動】(25') 一、學習單展示(學習單 1) 老師帶領學生摘要式的回顧冰山的意義，並分組請小朋友將答案寫在黑板上。 二、小組討論並呈現 三、老師帶領大家討論 1. 說說看，你有沒有類似欣賞某個人，但不敢多認識他的經驗？ 2. 想想看，為什麼你不敢表現你對她(他)的欣賞？ 【綜合活動】(10') 1. 情感教育，首先要從情緒的察覺開始，這一堂課我們學到了，真誠的認識自己，用心了解不同性別間的相處，自己真正的	學習單 1 黑板 粉筆 小白板	上課參與態度 小組討論情形 學習單書寫

能夠學會尊重不同性別者情感表達的方式。	擔心與焦慮是什麼，才能讓自己不被情緒所困擾。 2. 回家後找一次情感表露實的挫敗經驗，寫在學習單上(學習單 2)，好好去面對，當時你所有的感受。 3. 下一次上課我們要來發現另一種讓我們不敢表露情感的原因。	學習單 2																									
	活動二 男女沒啥差 【準備活動】(5') 1. 上一次上課我們察覺到「我愛藍影子」這一課，女主角不敢表露情感的內在冰山。 2. 今天我們進入你們所謂的暗戀世界後，了解另一種情感表達的方式。 3. 首先我們來看「影藏的大明星」這部片的部份片段。 【發展活動】(30') 一、老師帶領孩子簡單回顧電影情節。 1. 欽坦和「我愛藍影子」中的女主角對另一人的情感有何相似？ 2. 故事摘要，老師分哪三個事件來呈現欽坦和茵希雅的互動？ 二、小組討論並呈現 1. 請每組依黑板事件，在黑板上，找出一個情緒及個性語詞，來代表「我愛藍影子」中的女主角和欽坦，面對自身情感所展現的特質，沒有相符的請自己寫。 最後黑板可能呈現 <table><tr><td colspan="3">課文主角</td><td colspan="3">欽坦</td></tr><tr><td>私底下觀察藍影子</td><td>跌倒被藍影子看見</td><td>唐曉月拿到藍影子給他的生日卡片</td><td>火車上去找茵希雅</td><td>補習時表達可以借茵希雅筆記</td><td>茵希雅被筆電被摔心情不好，去找她</td></tr><tr><td>情緒</td><td>歡喜 羞愧</td><td>嫉妒</td><td>高興</td><td>緊張</td><td>擔心</td></tr><tr><td>個性</td><td>害羞 情緒化</td><td>小心眼</td><td>積極</td><td>大方</td><td>不計較</td></tr></table>	課文主角			欽坦			私底下觀察藍影子	跌倒被藍影子看見	唐曉月拿到藍影子給他的生日卡片	火車上去找茵希雅	補習時表達可以借茵希雅筆記	茵希雅被筆電被摔心情不好，去找她	情緒	歡喜 羞愧	嫉妒	高興	緊張	擔心	個性	害羞 情緒化	小心眼	積極	大方	不計較	電影片段 word 檔	上課參與態度
	課文主角			欽坦																							
私底下觀察藍影子	跌倒被藍影子看見	唐曉月拿到藍影子給他的生日卡片	火車上去找茵希雅	補習時表達可以借茵希雅筆記	茵希雅被筆電被摔心情不好，去找她																						
情緒	歡喜 羞愧	嫉妒	高興	緊張	擔心																						
個性	害羞 情緒化	小心眼	積極	大方	不計較																						
	2. 如果我們用性別來分，你們覺得編劇或作者，是怎麼想的？	字卡	小組合作情形																								
			上課參與態度																								

能破除性別刻板印象的情感表達方式概念。	3. 像這樣在面對情感時，用性別來劃分，覺得男生都……所以他們常……；女生男生都……所以他們常……我們稱為情緒表達的性別刻板印象。 4. 你認同編劇或作者的想法嗎？說說看為什麼。 5. 所以男生也會害羞(或<u>其他</u>)，女生也可以是大方的(或<u>其他</u>) 6. 所以男生們，如果有女生主動表達她欣賞你，可以跟你當好朋友嗎？你們是什麼想法？ 【綜合活動】(5') 1. 這一堂課我們學到了面對自身情感，在表達時，不需要有性別刻板印象。 2. 今天的回家功課，請大家破除性別刻板印象的接寫「我愛藍影子」的後續故事發展。 3. 下一次上課，我們要來聊聊，過度表達自己的情緒，讓對方不舒服，帶來的問題。 活動三 打擊恐怖情人 【準備活動】(2') 1. 上一次我們學到了面對自身情感，在表達時，不需要有性別刻板印象。 2. 今天我們要來聊聊什麼是過度表達。 【發展活動】(35') 一、老師撥放影片 1 並討論 1. 請問影片中的陳述，哪裡你不認同，說說看。 2. 綜合大家的說法，面對自身情感在表達情緒時，不能只重視自己的感受的覺得我付出，你就要接受。 3. 如果拿捏不好分寸，做過頭會形成什麼呢？一起來看看第二支影片。 二、老師撥放影片 2 並討論 1. 兩支影片中可視為性騷擾的，有哪些行為？ 2. 和欣賞對向互動時，要注意什麼？ 3. 綜合大家的說法，就是要尊重對方，不要讓對方有不舒服的感覺。	習作	習作書寫
能說出面對自身情感時，過度表達的行為形式		影片 1	上課參與態度
能說出過度情感表達所帶來的問題		影片 2	

能覺察自己的負面情緒。 能轉化自己的負面情緒。 能夠促進不同性別間的性良性溝通。	飛出時，我可以跟自己說：「我很生氣自己最醜的樣子被藍影子看到。」 (3)我允許自己在藍影子面前，發現裙子沾滿灰塵、鞋子飛出，我可以跟自己說什麼呢？誰可以和我們分享的？ (4)我接受我那個會生氣的自己，為什麼呢？誰要說說看？ (5)事後懊惱不已的我，可以怎麼換個角度思考？ (6)還可以怎麼自我鼓勵？ 三、老師帶領孩子練習 5A 對話 1. 現在請你閉上眼睛。 2. 腦中請你浮現在情感表露後，一種負面情緒產生的情景，將你學習單 2 的內容，具象化出現在腦中， 3. 告訴自己，你可以有那個情緒(老師停頓十秒) 4. 再告訴自己，你承認那個情緒是存在的(老師停頓十秒) 5. 接著，跟自己說，有那樣的感覺沒關係，代表你是有感受的人(停頓十秒或更久)。 6. 你可以想像這時候有一隻手，摸著你的頭說沒關係，或者拍拍你說沒關係， 7. 為自己做五次深呼吸，感覺呼吸從鼻腔進，從鼻腔出。 8. 對願意正視自己的情緒，那麼努力想變好的自己，信心喊話。 【綜合活動】(5') 一、學生分享練習後的想法。 二、老師總結看見自己的負面情緒，接受並面對，但別忘了永遠要為願意承認脆弱的自己，予以掌聲鼓勵。 三、請孩童就昨天學習單情境，寫一封「送給脆弱自己的信」 活動五 情感表露大挑戰 【準備活動】(5') 一、老師揭示今天要來練習面對，不同性別間的情感表露。 1. 前幾節課，針對「藍影子」這一課，你們所	學習單	上課參與態度 學習單書寫
---	---	------------	----------------------------

能用正向溝通方式，面對不同性別間的情感表露。	謂的暗戀，我們進行了一連串告白者的內心探索，今天我們要來實際操演一下，看看自己是否能內外一致的表現出內在情緒。 【發展活動】（30'） 一、老師不分性別的隨機抽人上來練習三種情境。 情境一：找話題 甲對乙說：「同學，我昨天看到你打籃球，五分鐘內中了兩球，好厲害……我是◎班的◎◎◎，可以和你當朋友嗎？」 【抽乙的人，字條可寫上搭理對方及拒絕對方，讓甲學會面對接受及拒絕情境】 情境二：相約活動 甲對乙說：「同學，我昨天看到你打籃球，五分鐘內中了兩球，好厲害……我是◎班的◎◎◎，可以明天一起打球嗎？」 【抽甲的人，字條可寫上搭理對方及拒絕對方，讓乙學會面對接受及拒絕情境】 情境三：直接表白 甲對乙說：「同學，我喜歡你，請你當我的男(女)朋友？」 【抽乙的人，字條可寫上搭理拒絕對方，讓乙學會面對接受及拒絕情境】 二、全班討論何者為恰當情感表露方式。 【發展活動】（5'） 1. 這一堂課老師不是在鼓勵你們下課就去告白，而是每一次情緒來臨時，要正面看待，如此才能成就更好的自己。 2. 總結五次教學活動重點	字條	上課參與態度
-------------------------------	---	-----------	---------------

七、參考資料

- 江文慈(2018)。**情緒表達的性別差異：跨情境的分析**。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系教育心理學報 49 卷，3，345-366
- 朱巽傑(2003)。**國小親子參加薩提爾溝通方案的改變經驗之研究**。國立嘉義大學家庭教育研究所，嘉義市。
- 李崇建(2016)。**心念—25 堂從情緒引導學習的內在課程**。臺北：寶瓶文化。
- 李崇建(2017)。**薩提爾的對話練習：以好奇的姿態，理解你的內在冰山，探索自己，連結他人**。臺北：親子天下。
- 林悅(2018 年 7 月 23 日)。**求復合遭拒「拿水果刀刺死前男友」 八大女跑屏東尋短被救回**。【ETtoday 社會 | ETtoday 新聞雲】。取自 <https://www.ettoday.net/news/20180723/1218482.htm#ixzz5MMaqalRj>
- 林碧雲(2001)。**轉化課程的試煉—兩性教育融入社會學習領域課程之行動研究**。國立台北師範學院，臺北市。
- 韋彥如(2014)。**愛情的教與學：一個小學情感教育的行動研究誰在看誰？**。國立高雄師範大學性別教育研究所，高雄市。
- 張志明(2003)。**性別平等教育融入國語科教學之研究—以國小六年級為例**。國立屏東師範學院國民教育研究所，屏東市。
- 莊智勝(2018 年 7 月 21 日)。**影／發黑女友藏後車廂！殯葬男運屍逾 24hrs…「冷氣轉最強」驅屍臭**。【ETtoday 社會 | ETtoday 新聞雲】。取自 <https://www.ettoday.net/news/20180721/1217539.htm#ixzz5M MaAI2bq>
- 劉燕芬(譯)(2001)。**大性別**。初版一刷。(原作者：Alice Schwarzer)。臺北市：臺灣商務印書股份有限公司。
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. London: Fress Association Press.

附件一

文章來源：南一版 六上 我愛藍影子

我愛藍影子 桂文亞

夕陽披上一件金紗，醉臥在橙紅色的山谷裡。我坐在收割後的稻草堆上，兩眼緊追球場上的藍影子。刷！一記漂亮的空心球；刷！又一個擦板得分。砰！球撞上藍框彈回來，藍影子飛身向前，刷！又進了，我高興得笑出聲來，掌心都拍熱了

放學後，我總是急急走到那裡，把書包往稻草堆一扔，等待我的藍影子。不久，藍影子就會出現在運動場上。始終穿著那件藍色運動衫的他，給人的感覺很沉著，即使連中三元，也只是把眉頭輕往上一

挑，看起來並不驕傲，反而向是奇怪自己的運氣怎麼這樣好。

藍影子是學校的體操隊長。每天課間操，都是由他示範動作。他筆直的立在體操臺上一動也不動，和站崗的衛兵沒兩樣；當音樂聲響起，他的每一個動作，就向經過電腦精密計算，爐火純青，漂亮極了！我每天都暗藏著一種興奮上學，走進教室，便其待下課鈴聲響起藍影子令人著迷。

坐在後面的唐曉月，有天忽然笑嘻嘻對我說：「你知道嗎？那個體操隊長就住在我家隔壁，他媽媽昨天請我吃香蕉派，好好吃呵！」真的嗎？四面八方的女生全聽見了，立刻問來問去：他叫什麼名字？他家裡有哪些人？他爸爸在哪裡做事？他媽媽長什麼樣子？他功課好不好？他他他的，一副準備相親的樣子。

這時候，唐曉月挺直腰桿坐正了，用一種國際小間諜才會有的語氣說：「等我調查清楚，再向各位詳細報告。」「唉呀！少來了。」全班女生都叫起來。所以，當唐曉月邀請我到她家過生日的時候，我毫不猶豫就答應下來。藍影子住在他家隔壁不是嗎？也許我會看見他。

唐曉月熱情非凡的招待我們，帶我心不在焉的老往窗外看。

上星期二午休，我從二樓一路往下跑，一不留神滑了腳，跌在地上痛得皺起眉頭，還來不及回過神，已經被一股力量輕輕提了起來。一個男生親切的說：「你的膝蓋流血了，我送你去醫務室吧！」我目瞪口呆差點沒昏倒，是藍影子把我扶起來的！我低頭，看見裙子上不但沾滿了塵土，難看得一塌糊塗，腳上的鞋子也飛掉了一隻。我的腦袋立刻「嗡」一聲，變成三個大，恨不得自己趕快死掉。

藍影子向前走了幾步，把鞋子撿起來遞給我，帶點指導語氣說：「下樓梯不能跑，很危險！」

我竟然一把搶過鞋子，大聲回一句：「討厭，要你管！」就一跛一跛跑了。

笨、笨、笨。我一千遍的咒罵自己。為什麼不說一聲「謝謝你」；為什麼不讓他送進醫務室，起碼可以找機會說說話……

「告訴各位一個小祕密。」我忽然聽見一聲驚呼，是唐曉月手裡拿的一張小卡片引起的。一張自製卡片，乾燥過的玫瑰花瓣排成心形圖案，裡面的字體很端正：

曉月同學：

願你的歡笑像清晨的露珠，晶瑩閃亮。

願你的生活像樹上的果實，飽滿充實。

生日快樂 永遠可愛



你的鄰居

「你的鄰居」——眨著扇子似的長睫毛，笑得像一朵盛開的紅玫瑰——哇！就是他！陳玉眉一個字一個字高聲朗誦。

吃蛋糕！吃蛋糕！大夥兒又叫又跳。我也跟著說：「生日快樂、生日快樂……。」

但是，我忘了臉上有沒有露出祝福的微笑……。