

語言的力量－性別平等教育議題融入國小

健康與體育學習領域之教學

臺北市永春國小/史弘光、石碧薇、李佩怡

一、前言

(一)背景說明

追求性別地位的實質平等，消弭性別偏見，維護人格尊嚴及厚植並建立性別平等的教育環境與資源是制訂「性別平等教育法」的重要目的；性別平等教育的推展是以教導學生尊重多元性別差異，消弭性別偏見，促進性別的實質平等環境的建立。

自民國 93 年「性別平等教育法」公布以後，學校對性別平等教育的推動不遺餘力，經過多年的努力。學生在身體自主權的意識、多元性別的認同、性別偏見的破除都有顯著的進步。然而，性別平等是一種價值，也存在生活文化當中，若不藉由教育活動持續傳遞價值，改造性別刻板印象的文化氛圍，將使現有在性別平等教育的努力成果如曇花一現的消失。是以，性別平等教育的工作必須著重在從對話促進性別議題的再理解，以日常生活為素材吸引學生討論，運用學生生命經驗協助學生省思，建立個人的性別意識並付諸行動，營造性別平等的生活環境與社會文化。

有關十二年國民基本教育課程綱要，在國民中小學健康與體育領域把「身心健康」列入學習內容之一。身心健康包含個人內在認同、個人情緒管理、人際關係經營和身心狀態和諧等面向，內容涵蓋自我概念、自我實現、家庭關係、人際關係、情緒管理、壓力調適與有效溝通等。所以，把自我情緒的表達、壓力調適的認識、溝通技巧的學習與增進人際互動的技巧，列入國民小學高年級「健康與體育學習領域」的學習內容，主要目的在促進學生「身心健康」，以達成自我價值的提升，溝通技巧的精進，情緒調適的穩定。

學者江文慈(2018)指出：「性別角色的圖像勾勒出男女生的情緒表達規則，男生可表達較多的自豪、生氣、厭惡等象徵成就與權力的情緒，女生表達較多的喜悅、悲傷、害怕與內疚等象徵友好、柔弱的情緒」。可見，情緒表達也受到性別刻板化的影響。其實，個人情緒的表達並非絕對應該受到性別角色的拘束，有時男性面對困難，適時用哭泣發洩情緒，可能比生氣更有利於情緒的調適；女性也非全然必須用哭泣表達委屈，堅忍不拔的態度也會獲得認同。也就是說，在現今社會中，無論男性或女性都應學習合宜表達自我情緒，避免將情緒表達落入性別刻板化的限制。當個體越能察覺自我的情緒種類，越能合宜表達情緒，正確表現互動行為，突破性別角色規範，不落入性別刻板化的迷思。

(二) 性平課程設計動機與理念

「家」不只是生養我們的場所，更是提供愛、關懷、支持與安全感的地方。一個美滿和諧的家庭要靠家庭中每位成員的參與及努力，無論是年長或年幼，都有影響家庭氣氛的力量。

本校位在永春市場與五分埔商圈之中，家長的工作忙碌，與孩子之間的溝通或是相處模式，總是以簡單、迅速帶過，孩子來到學校一樣以相同的方式與同儕相處，很少對身邊的人表達自己的情感。當有同儕對事物表達出自己的真情，總不知道應該用什麼表情和語言去回應別人，總是感到很尷尬，而自己也很少表現出極度的高興或是悲傷。

本教案運用翰林版五下健康與體育第八單元樂在其中，設計理念試想讓學生將情感表達變成一種習慣，針對目前學生可能遇到的三種情境，分別為負面情緒的事和正面情緒的事，試著練習表達自己的情感，藉由同儕間的觀摩學習，了解到當你開始向對方表達自己的情感時，對方表現得很開心並且因為你的一句話而更加溫柔或是體貼時，你便會堅持這種改變。

二、重要概念與內涵

本教學活動設計以健康教育為教學活動，以達成去除性別刻板的情緒表達，謀求合宜的問題解決方式；認識處理衝突的方法，促進性別和諧相處；破除家庭、學校與社會中的性別歧視及其造成的傷害為主要學習目標。因此，以下將針對「情緒管理」、「性別角色的刻板印象」二部份進行文獻探討。

(一)情緒管理(emotional management)

學者張春興(2006)指出：「情緒是個體受到刺激後所產生的一種激動狀態，這種狀態雖為個體能體驗，但卻不易為個體所控制，其會干擾或促動個體行為，並導致個體生理與行為的變化」。情緒是人類生活重要的一部分，是人受到外在刺激產生喜怒哀樂的心理狀態，導致痛苦、憤怒、害怕、喜愛、高興等認知或行為。所以，情緒是相當複雜的歷程，包含生理、心理、認知和行為。(王宥勻 2014)

關於情緒的種類，早期分類方法會將情緒分為正向情緒和負向情緒，正向情緒讓人產生趨近或愉悅的認知與感覺，如喜愛、高興等；負向情緒則使人選擇逃避或不高興的認知與感覺，如痛苦、憤怒、害怕等(陳雪麗 2000)。近年來，情緒的研究開始有多元向度分析的趨勢，如Posner, Russell & Peterson提出情感的環型模型(Circumplex Model of Affect)，從愉悅和激發兩種向度分析情緒的種類。(陳皎眉、楊家雯 2009)。精熟情緒的分類有助提升覺察自我或他人情緒的敏感度與正確性。

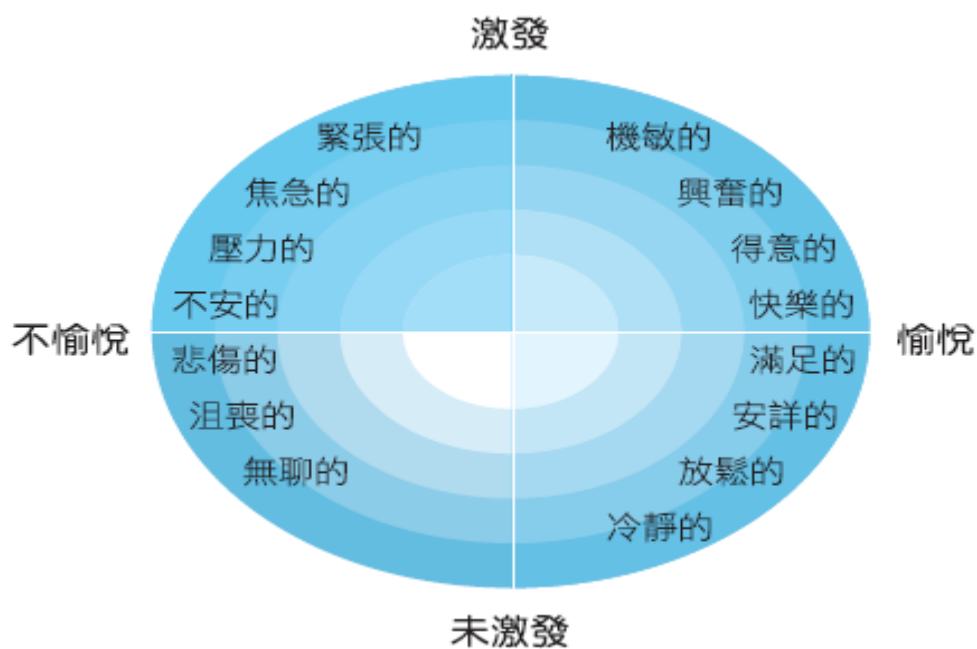


圖1：情感的環型模型(Circumplex Model of Affect)

圖面來源：陳皎眉、楊家雯(2009)

情緒管理是指人類因情緒產生的反應或行動。每個人都可以表達情緒，但不見得每個人都可以合宜的表達情緒，情緒管理能力重要性由此可知。但是，情緒管理能力是可以藉由後天教育的來培養的，促進合宜情緒行為的表達。簡言之，情緒管理的目的是由自我察覺內在情緒，表達合宜的情緒行為，並適時察覺他人情緒給與合宜的同理對待，鼓勵他人的正向情緒，安撫或疏導他人的負向情緒。

(二)性別角色刻板印象 (Sex-role stereotype)

性別角色刻板印象是指個體在成長、發展以及社會化的過程中，逐漸學習以概括的特徵來標記男女，並對兩性行為抱持著共同的假定與期望（張春興，1989）。如傳統的社會文化，男性被要求要表現陽剛的性別特質，當表現出勇敢、果決、不害怕的性格容易被社會肯定；女性一定要表現出溫柔、婉約、依賴的性格，否則就不易被社會認同。久而久之，形成男女之間性別角色的刻板印象，「男兒有淚不輕彈」、「女子無才便是德」的言論正是這種性別角色刻板印象的文化反應。性別角色刻板印象最大的問題是過度簡化、僵化、或類化男女兩性間的行為，甚至產生偏見。（李美枝 1996）。受到性別角色刻板印象的影響，兩性之間容易無法表現正確的行為或者會使正常發展遭受抑制，更可能使人因性別差異遭受不公平的對待。因此，現今性別平等教育的目的在解構社會文化的性別角色刻板印象，重新建構性別平等的社會評價體系，避免偏見產生性別行為錯誤的推論或簡化、僵化性別行為模式，以回復到性別行為的實質平等。

三、預期達成之素養

(一)性別平等教育：

性A2

覺知生活中性別刻板、偏見與歧視，培養性別平等意識，提出促進性別平等的改善策略。

(二)健康與體育活動領域：

健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。

四、教學活動設計

單元名稱		語言的力量	設計者	李佩怡、史弘光	
教學時間		<u>120</u> 分鐘，共 <u>3</u> 節課	適用年級	<u>五</u> 年級	
實施類別		<input checked="" type="checkbox"/> 單一領域融入 <input type="checkbox"/> 跨領域融入 <input type="checkbox"/> 獨立	課程實施時間 <input checked="" type="checkbox"/> 領域/科目： <u>健康與體育</u> <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		總綱核心素養項目：A1身心素質與自我精進 核心素養具體內涵：E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。			
健康與體育領域學習重點	核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。		核心素養	性 A2 覺知生活中性別刻板、偏見與歧視，培養性別平等意識，提出促進性別平等的改善策略。
	學習表現	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。		學習主題	性別權力關係與互動
	學習內容	Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。		實質內涵	E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動

學習目標	<p>一、情緒能量</p> <p>1-1 認識情緒的種類並能用正確的情感表達</p> <p>1-1-1 學生能將情緒正確分類，師生共同完成 Circumplex Model of Affect</p> <p>1-1-2 學生能用正確情感表達情緒。</p> <p>二、人際圓舞曲</p> <p>2-1 在不同情境下，能用正確的語氣表達情緒。</p> <p>2-1-1 面對負面情緒的事，學生能用正確的語氣表達情緒。</p> <p>2-1-2 面對正面情緒的事，學生能用正確的語氣表達情緒。</p> <p>2-2 站在客觀的角度分析問題原因，並提出建議。</p> <p>2-2-1 能針對問題客觀的角度分析問題原因，並提出建議。</p> <p>三、展能嶄新</p> <p>3-1 站在他人的角度，體驗他人的感受，正視語言的力量。</p> <p>3-1-1 在不同情境下，體驗並說出不同角色的感受。</p> <p>3-1-2 能將對他人的愛以行動說出口。</p>
教學(或融入)策略	<p>從圖片欣賞開始讓學生體察情緒的種類，藉由分類的過程了解情緒有強與弱、正面與負面的區別，進而分辨情緒。再透過不同情境的省思提問，分享與聆聽自己與他人的看法，突破性別角色刻板印象，然後在活動任務中實踐所學。</p>
設計構想	<p>本課程利用健康與體育領域，透過活動讓學生先認識情緒的種類，學習分辨情緒，再藉由體驗、省思與實踐為教學活動設計的基本理念，透過觀賞影片、分享對話與實際操作，帶領學生覺察性別角色刻板印象的存在；藉由認識、接納並體察自己與他人的情緒，理解突破性別角色刻板印象的重要；進而學習尊重他人，並提升覺察自我或他人情緒的敏感度與正確性。</p>
學習資源	<p>1. 附件學習單-《愛的行動家》</p> <p>2. 影片- (資料來源:網路)</p> <p>① 《一句話，天才變白癡；一句話，白癡變天才》(0' 56")</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6v77wXpmIKQ</p>

第一節、情緒能量


學習活動	時間分配	教學資源	評量方式
<p>【一、引起動機】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 情緒臉譜 <p>教師準備許多臉譜，請同學猜測他們的臉部的表情是什麼樣的情緒。</p>	5'	臉譜 PPT	<p>學生能說出正確的答案並仔細聆聽</p> <p>□75 以上%完</p>

<p>【二、發展活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 情緒知多少？ <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問：請各組利用五分鐘，討論一下你們知道的情緒語詞有哪些？以兩個字的語詞為限，並且寫在紙卡上。 學生分組討論、教師補充。 2. 教師提問：如果將你們的情緒以正面(愉悅)和負面(不愉悅)區分，你們會怎麼分？ 學生自由回答 3. 教師提問：如果再將這兩類情緒依程度強弱分類，你們會怎麼分？ 學生自由回答 4. 教師小結：這些情緒不分男生或女生，都是我們對事物產生的感受。 <p>【三、綜合活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 我口說我心 <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩位學生一組，分成 1 號與 2 號，老師在 ppt 上寫出一段話，先請 1 號學生用 ppt 上指令的語氣說出來，再讓 2 號猜是什麼情緒。接著，交換。 2. 請學生發表為什麼會猜對，理由是什麼？ <p style="text-align: center;">~~~第一節結束~~~</p> 	<p>20'</p> <p>15'</p>	<p>紙卡 色筆</p> <p>PPT</p>	<p>成 <input type="checkbox"/>半數完成 <input type="checkbox"/>僅 25 %完成</p> <p>1-1-1 學生能正確分類，師生共同完成 Circumplex Model of Affect <input type="checkbox"/>75 以上 %完成 <input type="checkbox"/>半數完成 <input type="checkbox"/>僅 25 %完成</p> <p>1-1-2 學生能用正確情感表達情緒 <input type="checkbox"/>75 以上 %完成 <input type="checkbox"/>半數完成 <input type="checkbox"/>僅 25 %完成</p>
<p>第二節、人際圓舞曲</p>			
<p>學習活動</p>	<p>時間分配</p>	<p>教學資源</p>	<p>評量方式</p>
<p>【一、引起動機】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 心情量表 <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生每人準備三個牌子： 心情很高興「開心」， 心情平穩「平靜」， 心情很不高興「不開心」。 2. 教師利用 PPT 提供一張張照片或是話語，請學生分別展示自己的心情牌並簡單說明理由。 <p>【二、發展活動】</p> <p>(一) 面對難過的事</p>	<p>8'</p> <p>30'</p>	<p>牌子</p> <p>ppt</p> <p>ppt</p>	<p>2-1-1 面對負面情緒的事，學生能用正確的語氣表達情緒。 <input type="checkbox"/>75 以上 %完成 <input type="checkbox"/>半數完成 <input type="checkbox"/>僅 25% 完成</p> <p>2-2-1 能</p>


<p>動或印象深刻)，再交換一次重複練習。</p> <p>1. 情境一：某位同學因為搬家必須轉學，班上正在為他辦理惜別會，全班正籠罩悲傷的氣氛，你會怎麼開口祝福他？（悲傷）</p> <p>2. 情境二：當你好不容易寫完功課，拿起平板才玩 5 分鐘的遊戲，媽媽回來後就開始罵：「功課寫完了嗎？寫完也不會溫習功課、整理書包，整天不要只知道打電動」，你會怎麼回應呢？（誤解、生氣）</p> <p>3. 情境三：出門前，爸爸再三叮嚀你，手機要收好，結果你還是不小心弄丟了，請問你會怎麼跟爸爸說？（緊張、害怕）</p> <p>【三、綜合活動】 教師提問：有誰可說說你覺得什麼是正確的情緒表達？ 學生自由回答。 教師歸納：適當的語言力量搭配正確的行動，將會發揮無限大的力量，今天的回家作業就是請每位同學回家抱抱你的爸爸、媽媽，或者你的長輩，並請告訴他們，你愛他們，下次請各位分享你的感受。</p> <p>~~~第三節結束~~~</p>	5'	學習單	動說出口。 <input type="checkbox"/> 75 以上 %完成 <input type="checkbox"/> 半數完成 <input type="checkbox"/> 僅 25% 完成
---	----	-----	---

愛的行動家


班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

 當老師說出請你回家擁抱你的家人，並且跟他/她們說：


「我愛你」，當下你心裡的想法是什麼？

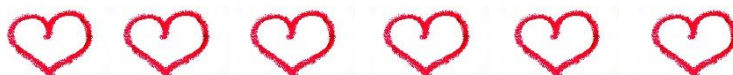
 你的完成度會是幾個愛心（越多愛心表示完成度越高）？




 請你寫下、畫下或拍下你和家人的擁抱畫面。

 擁抱過後，現在你的感受是什麼？

 如果請你再一次擁抱家人並說我愛你，你願意這樣做嗎？



 親愛的家人請您也給我們同學一些回饋吧～

五、教學省思

(一) 流程掌握：

本教案設計第一節是讓學生概念釐清情緒的種類，唯有認識情緒才能掌握情緒，所以這一節課時間掌握還可以，最後 10 分鐘的遊戲，學生都玩得很開心。第二、三節，主要以讓學生針對故事情節彼此討論、分享心中的想法，不斷地解構、建構，原本想每一題大約 10 分鐘，但是發現有些題目學生很有感覺，他們的發言就會比較踴躍，所以老師自己要掌握時間，要讓學生聚焦才不會變成一場互相批鬥大會。

(二) 教學內容：

第一節課「情緒能量」一開始學生在討論時比較容易出現的答案不外乎是「生氣」、「開心」、「難過」等，由此可知學生對於情緒的認知非常的淺略，透過這堂課學生藉由討論、分享，師生共同完成 Circumplex Model of Affect，學生才知道原來情緒是有這麼多的表現，再讓學生我口說我心，學生珮瑄的回饋是，比較強烈的情緒都很好猜，越是平淡的情緒越不懂到底對方在表達什麼。

第二節課「人際圓舞曲」先讓學生玩心情量表，這時我才發現原來每個人多少都會有男女大不同，在準備 PPT 時原本我以為會讓全班大部分都舉開心的圖案（貓咪圖案），卻發現這個圖案卻是女生舉開心，男生只有少數舉開心，大多數舉平靜，所以其實很多事男生和女生的觀點就是有差異。而這一節課是希望學生去除性別刻板的情緒表達，謀求合宜的問題解決方式，所以三題問題都是故意製造刻板的性別衝突，我發現本校的學生有些人知道問題在哪裡，有些人卻是習以為常，直到別人點出來，但是，可取的是，班上的討論氣氛很融洽，學生科翰回饋說：「老師提的問題，在以前班上也發生過，當時沒有覺得怎樣，現在想想，好像真的不太好。」

第三節課「展能嶄新」給學生看的這部短片，雖然很短，但是學生很有感，一開始學生只聽到平常大人罵人的口氣與字眼，沒想到同樣這些字，不同的排列組合，下一秒卻是非常鼓舞人心，學生佳芯回饋說：「如果爸媽用第一種話跟她說，她只會覺得很煩，但是，如果用第二種方式跟她說，她會覺得很窩心」，接著我將問題的安排從學校擴展到家庭，希望學生除了能在學校有正確的情緒表達之外，回到家裡，他們也可以嶄新展能，學生昇德回饋說：「老師問的問題，我還蠻常在家裡發生說。在還沒上這堂課之前，我想不到原來可以有這麼多種方式去表達，以前只會覺得很嘔，才玩一下下平板就被念。」

接著讓學生回家完成「愛的行動家」學習單，一開始解說這份學習單果然不出我所料，所有人都哇哇叫，大家都覺得自己長大了，這樣會很尷尬，很多同學都說自己沒辦法完成的，老師還是鼓勵同學試試看不要放棄，隔天收回來發現其實班上同學完成度還是很高，爺爺養大的學生碩亨回饋說：「一開始要抱下去的

時後感覺很警扭，但是擁抱的當下卻是很溫暖、很舒服。」甚至還有學生表示他們跟家人約定，以後也要常常擁抱彼此，讓對方知道我們是愛他的。

(三) 學生學習反應

不同的課程會有不同的表現方式，有時小組先討論再回答，有時全班一起討論，有時分組演練，因為採異質性分組，可以看見有些組別每一位成員討論得很熱絡，有些卻是討論不起來，所以，老師要適時去引導那些比較害羞的組別，多去傾聽他們討論的內容，其實有很多的學生內心是有想法的，但是卻比較不會表達，而這次課程的設計，也就是希望他們能膽大心細的將內心的情感與想法說出來。

六、參考資料：

- 江文慈 (2018)。情緒表達的性別差異：跨情境的分析。教育心理學報，第 49 卷，3 期，346。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系，臺北市。
- 張春興 (1989)。張氏心理學辭典。台北：東華。
- 張春興 (2006)。張氏心理學辭典(重訂版)。台北：東華。
- 王宥勻 (2014)。情緒管理團體諮商方案之實施-對國小兒童情緒管理輔導效果之研究。國立暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文，南投縣，未出版。
- 陳雪麗 (2000)。情感教育—儒佛情緒觀的現代應用。臺北市：五南。
- 陳皎眉、楊家雯 (2009)。情緒調節與情緒管理。T&D 飛訊，第 81 期，3。
- 李美枝 (1996)。性別與角色析論。本土心理學研究，第 6 期，260 -299。