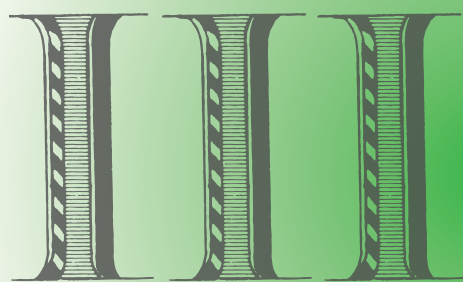


# 高級中等以下學校及幼兒園 家庭教育議題教學示例



主題軸三

## 人際互動與 親密關係發展

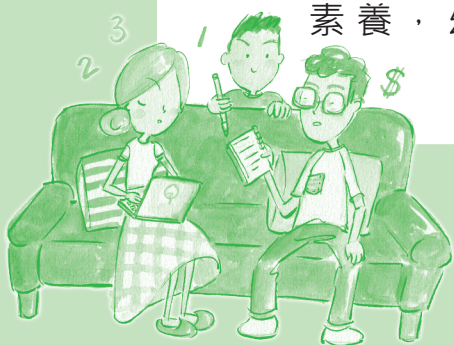
國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系 編撰

# 序

**教**育工作者都衷心期待所有學生皆能透過學習，擁有健康、強力且有韌性的家庭，所以家庭教育在學校如何有效推展，是教育工作者所關心的重要工作之一。除了教育工作者的衷心期待外，依據家庭教育法第十三條第一項「高級中等以下學校每學年應在正式課程外實施四小時以上家庭教育課程及活動」，及十二年國民基本教育的「家庭教育議題」，學校亦責無旁貸地積極推展家庭教育。

**然**而，並非每一位老師都有完備的家庭教育基礎，老師們在推展家庭教育時，除參與家庭教育專業研習或進修以提升家庭教育專業素養外，提供家庭教育教學活動設計示例，作為教師推展家庭教育的有利工具，是落實學校家庭教育的基本要件。

**本**套家庭教育教學活動示例，乃依據家庭教育議題、教育部 106-107 年委託進行高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱研修計畫成果而設計，並呼應十二年國民基本教育之核心素養，幼兒園階段則呼應幼兒園教保活動課程大



綱。研發過程中，以學習者為主體，每一示例先選擇適合該學習階段的學習表現，思考檢視達成學習表現的學習評量，接著進行學習活動設計。全套示例共五冊，包含「家庭的組成、發展與變化」、「家人關係與互動」、「人際互動與親密關係發展」、「家庭資源管理與消費決策」、「家庭活動與社區參與」。每冊有 12 個教學活動示例，每一示例都經過許許多多的討論、澄清與修正，期待對高級中等以下學校及幼兒園推展家庭教育有所助益。

**本**套手冊研發歷程正是新冠肺炎疫情最為嚴峻期間，感謝所有參與的撰寫者透過無數次線上會議，克服實體討論困難，終於完成任務；感謝五冊的審查委員細心審查，提出專業修改建議。

**期**待本套手冊的完成，能帶來拋磚引玉之效，教師在推展家庭教育的歷程中，參考本示例能設計更多、更精彩的教學活動，一起攜手推展家庭教育，讓每位學習者都能擁有「溫暖、關懷、安全、相聚、包容、接納」的家！

國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系  
副教授兼系主任 周麗端



# CONTENTS

序 .....	ii
設計理念與使用說明 .....	01
02 奇妙的情緒 .....	03
02 情緒管理員 .....	11
03 情緒你我他 .....	19
04 情緒接力賽 .....	25
05 情緒領航員 .....	33
06 情緒小偵探 .....	43
07 飲食文化大不同 .....	53
08 做個「好」朋友 .....	63
09 愛情四重奏 .....	71
20 「練」愛 ing.....	81
22 Before you say “Yes I do.” .....	95
22 婚姻，幸福嗎？ .....	103
附錄 .....	115





## 設計理念與使用說明

**本**手冊依據十二年國民基本教育的「家庭教育議題」與「教育部 106-107 年委託進行高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱研修計畫成果」（以下簡稱「高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱」，參見附錄），並呼應十二年國民基本教育之總綱核心素養進行教學活動設計。

**活**動設計以學習者為主體，編寫格式不採用過去從教師角度出發的引起動機、發展活動及總結活動等教學活動步驟，改以幼兒或學生在課堂上進行的活動為主，輔以部分的教師講授或總結。

**針**對幼兒園、小學低年級、小學中年級、小學高年級、國民中學及高級中學等不同學習階段，本手冊依據每一個階段的家庭教育學習表現設計兩個示例，除了幼兒園階段以外，配合高級中等以下學校學生之學習時間，其一以各個學習階段的「節」為單位進行設計，另一以少於一節課時間的「次」為單位規劃活動，以增加教師進行教學活動之彈性。

**家**庭教育法第十三條第一項規定「高級中等以下學校每學年應在正式課程外實施四小時以上家庭教育課程及活動」，為利學校落實執行此規定，本手冊之教學活動設計均為外加課程（幼兒園階段除外），亦即不論是以「節」或是以「次」為單位的活動所規劃的教學時間，均非融入十二年國民基本教育中各學習領域之教學時間，其教學時間規劃說明如下：

1. 以「節」為單位的示例，可運用於彈性學習課程、未安排活動的班會或週會、定期評量的下午等時間進行。
2. 以「次」為單位的示例可於晨間或導師時間、班會或週會既定活動後之剩餘時間進行。
3. 課後學習活動計入學習時數，因此不論以「節」或以「次」為單位的活動都可運用週末、寒假或暑假等時間，可搭配在幼兒園或學校內的活動進行。

**教**學活動示例之內容，分為設計說明、單元評量、參考資料及附件四部分，分別說明如下：

1. 設計說明，包含以下四項主要內容：
  - (1) 設計理念：說明該示例對應的家庭教育學習表現及學習內容、配合之總綱核心素養、活動設計之對象及主要活動方式與目的。
  - (2) 內容重點：提供幼兒或學生透過教學活動所習得的家庭教育相關素養。
  - (3) 單元架構表：表列該示例包含的活動名稱、節數或次數、每次或每節活動的時間、方式及目標。
  - (4) 單元內容：主要包含設計依據、學習目標及活動設計三部分。
    - ①設計依據：包含總綱核心素養、家庭教育議題、其他議題融入、其他領域 / 科目連結、教材來源及教學設備 / 資源等內容。

②學習目標：幼兒或學生透過該示例之活動，所欲達成之家庭教育素養。

③活動設計：包含活動內容及實施方式、時間及搭配之學習評量。

2. 單元評量：表列每一節或每一次活動的評量目標、評量方式及搭配的評量工具。
3. 參考文獻：撰寫內容重點所引用之資料。
4. 附件：活動設計中所運用的繪本、書籍、影片、歌曲或桌遊等之簡介，與設計者編製之教材、學習單或海報示例等。

本手冊共計十二個教學活動示例，各示例對應之家庭教育學習重點如下：

活動名稱	對應之家庭教育學習表現、學習內容	
奇妙的情緒	3-0-1 覺察與識別自己和他人的情緒。	C-0-1 常見臉部表情與動作呈現的基本情緒。 C-0-2 人我情緒差異的辨識。
情緒管理員	3-0-2 合宜的表達自己的需求與情緒，展現生活禮儀。	C-0-3 自我需求與情緒的表達方式。 C-0-4 基本的生活禮儀。
情緒你我他	3-I-1 覺察自己的情緒可能對他人產生的影響，並展現合宜的人際禮儀。	C-I-1 情緒對他人的影響。 C-I-2 合宜的人際互動禮儀與技巧。
情緒接力賽	3-I-1 覺察自己的情緒可能對他人產生的影響，並展現合宜的人際禮儀。	C-I-2 合宜的人際互動禮儀與技巧。
情緒領航員	3-II-1 覺察個人的正負向情緒，並適切的因應與調整。	C-II-1 正負向情緒的認識與察覺。
情緒小偵探	3-II-1 覺察個人的正負向情緒，並適切的因應與調整。	C-II-2 正負向情緒的因應與調整。
飲食文化大不同	3-III-1 了解不同文化的人際互動禮儀，並展現正向人際互動。	C-III-1 不同文化的人際互動禮儀、尊重與同理。 C-III-2 正向人際互動關係的建立。
做個「好」朋友	3-III-1 了解不同文化的人際互動禮儀，並展現正向人際互動。	C-III-2 正向人際互動關係的建立。
愛情四重奏	3-IV-1 了解人際交往、親密關係，以及婚姻與家庭等關係的發展。	C-IV-2 親密關係的發展歷程。
「練」愛ing	3-IV-2 主動與父母或家人討論愛戀關係。	C-IV-4 合宜的愛戀關係互動。
Before you say "Yes I do."	3-V-1 探索人生伴侶的選擇。	C-V-1 人生伴侶的選擇與影響因素。 C-V-2 理想的人生伴侶。
婚姻，幸福嗎？	3-V-2 澄清婚姻的本質、責任與承諾。 3-V-3 建構自己的家庭願景。	C-V-3 婚姻的意義、功能與變遷。 C-V-5 家庭角色與婚姻經營。

# 01

## 奇妙的情緒





## 一、設計說明

### (一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「人際互動與親密關係發展」中的學習表現「覺察與識別自己和他人的情緒」(3-0-1)與學習內容「常見臉部表情與動作呈現的基本情緒」(C-0-1)、「人我情緒差異的辨識」(C-0-2)，以學齡前幼兒為對象設計。

幼兒對情緒的認識，有助於理解與接納自身情緒產生時的表現，而情緒表現影響幼兒社交能力的發展，透過引導及練習，可以幫助幼兒覺察情緒的各種具體表現。因此，本示例透過繪本、兒歌、帶動唱、畫圖等活動，引導幼兒察覺聲音、表情、動作、行為等所代表的情緒，幫助幼兒認識各種情緒、發現自己與他人的情緒表現的異同，並提升幼兒覺察他人情緒的能力，進而能理解與接納自己的情緒反應、建立正向社交技巧。

### (二) 內容重點

情緒是人類與生俱來的(陳小英, 2020)，開心、驚訝、難過、生氣、害怕、害羞等都是人類的基本情緒。蔡秀玲、楊智馨於1999年指出，情緒由刺激所引發，同樣的刺激所引發的情緒因人而異，會隨個人身心發展、對情境及發展的覺察、個人的經驗及應變等而改變(引自陳小英, 2020)。

個人會透過語言及非語言行為表達情緒，語言行為包含說話時的用詞及聲音，非語言的行為包括臉部表情、姿勢、動作等(陳小英, 2020)，因此除了透過太開心了、好生氣、覺得很難過等語句得知他人的情緒之外，非語言行為也是辨識個人情緒的重要線索。

#### 1. 臉部表情

表情是最先被覺察的外在行為表徵，通常個人的喜、怒、哀、懼等情緒變化，都是由臉部表情顯示出來(張春興, 2009)。開心的時候笑容滿面、驚訝的時候目瞪口呆、生氣的時候橫眉豎眼、憂愁的時候眉頭深鎖、害羞的時候臉紅等等，都是用以判斷他人情緒的表情。

#### 2. 姿勢及動作

身體的姿勢或動作也有助於辨識情緒，特別是情緒的強度(陳小英, 2020)。例如又叫又跳可能是非常開心、發抖可能是很害怕，跺腳可能是極為生氣、躲在別人身後可能是很害羞等等。

雖然有許多的情緒表現是相似的，但是同一種情緒每個人也會有不同的表達方式，例如有些人生氣時會說話口氣不好、有些人會氣鼓鼓地不說話、有些人可能會面無表情生悶氣；或是有些人害怕時會發抖，有些人會怕得動彈不得，有些人則可能會哭泣。而同樣行為也可能傳達不同的情緒，例如可能是害怕得發抖，也可能是氣得發抖。

## (三) 單元架構表

活動名稱	次數	時間 (分)	單元重點
生氣小精靈	第 1 次	55	透過繪本、兒歌、畫圖及討論分享，知道令人生氣的可能原因及表達生氣的不同表情或動作行為。
情緒大集合	第 2 次	45	透過帶動唱及討論分享，認識各種不同情緒的表情與動作行為，以及人我情緒表現的異同。

## (四) 單元內容

<b>議題</b>	家庭教育		<b>設計者</b>	曾奕和
<b>實施年級</b>	幼兒園 ( 中班 )		<b>總次數</b>	共 2 次，合計 100 分鐘
<b>單元名稱</b>	奇妙的情緒			
<b>設計依據</b>				
<b>總綱 核心 素養</b>	面向	N/A		
	項目			
	項目 說明			
<b>家庭 教育 重 點</b>	主題軸	主題軸三：人際互動與親密關係發展		
	學習 表現	3-0-1 覺察與識別自己和他人的情緒。		
	學習 內容	C-0-1 常見臉部表情與動作呈現的基本情緒。 C-0-2 人我情緒差異的辨識。		
<b>議題 融入</b>	學習 主題	N/A		
	實質 內涵			
<b>與其他 領域/ 科目 的連結</b>	領域	幼兒園教保活動課程大綱 / 社會領域、情緒領域		
	學習 表現	社 - 中 -1-2-1 覺察自己和他人有不同的想法、感受、需求。 情 - 中 -1-2-1 從事件脈絡中辨識他人和擬人化物件的情緒。		
	學習 內容	N/A		
<b>教材來源</b>	1. 書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅲ 2. 繪本：生氣王子 3. 歌曲：( 1 ) 不生氣魔法歌 ( 2 ) 如果開心你就拍拍手			
<b>教學設備/ 資源</b>	音響設備			





## 學習目標

了解各種情緒產生的原因及表現，認識人我情緒表現的異同，提升覺察情緒的能力，進而能理解與接納自己的情緒反應。

幼兒先備知識：團體討論中，能依照話題進行討論，並專注聆聽他人分享。

## 活動設計

### 活動一：生氣小精靈

次數 ①—②

課前準備：教師準備 8 開圖畫紙（每位幼兒 1 張）及蠟筆。

1. 經驗分享：什麼時候你會生氣？你生氣時會怎麼做？ 2'

2. 共讀繪本「生氣王子」（附件 1-1）。 15'

3. 討論與經驗分享： 10'

（1）艾迪王子為什麼生氣？他生氣時有什麼樣的表現？

（2）艾迪王子怎麼讓自己維持好心情？

（3）你平常怎麼讓自己維持好心情？

（4）你生氣時，會做什麼事？做完這些事後心情變得如何？

4. 合唱「不生氣魔法歌」（附件 1-2）。 5'

5. 我的情緒小卡： 20'

（1）幼兒在教師講述生氣王子生氣的段落後，做出生氣的表情。

（2）每人 1 張 8 開空白圖畫紙，畫出自己生氣時的表情及動作。

（3）分享「我的情緒小卡」的表情與動作及身體感覺。

6. 小結： 3'

每個人都會有生氣的情緒，引起生氣的原因有很多種，從別人的表情與動作中，可以知道有沒有生氣，學習分辨情緒的表情特徵，判斷他人的情緒。

#### 口語評量

說出生氣王子生氣的原因及生氣的表現。

#### 實作及口語評量

完成「我的情緒小卡」，畫出及說出生氣的表情或是動作。

### 活動二：情緒大集合

次數 ①—②

課前準備：

（1）全班 6 個幼兒分為 1 組。

（2）教師準備 B5 圖畫紙（每位幼兒 2 張）及蠟筆。

1. 經驗分享：你開心時，會做什麼？為什麼？ 2'

2. 音樂律動：配合歌曲「如果開心你就拍拍手」（附件 1-3）進行帶動唱。 3'

3. 全班討論：歌曲中，開心時做了哪些事？ 3'

4. 改編音樂律動：挑一種情緒，將歌曲「如果開心你就拍拍手」（附件 1-3）的開心換成該種情緒，並替換經驗分享的動作。歌曲改編舉例如下： 10'

如果生氣你就跺跺腳

如果生氣你就跺跺腳，如果生氣你就呼呼呼，跟我一起跺一跺；跟我一起呼呼呼，生氣就一起跺跺腳。

如果生氣你就轉個圈，如果生氣你就啊啊啊，跟我一起轉個圈；跟我一起啊啊啊，生氣就一起轉個圈。

## 活動設計

如果難過你就抱一下

如果難過你就抱一下，如果難過你就嗚嗚嗚，跟我一起抱一抱；跟我一起抱一下，難過就一起抱一下。

如果難過你就點點頭，如果難過你就擦擦擦，跟我一起拍拍肩；跟我一起擦擦擦，難過就一起點點頭。

## 5. 情緒小精靈：25'

(1) 每組幼兒討論驚訝/難過/生氣/害怕/害羞時，會做什麼？為什麼？

(2) 每組的幼兒從開心、驚訝、難過、生氣、害怕、害羞等6種情緒各選1種不同的情緒，畫2張表達此情緒的小精靈（不同圖案，參考附件1-4）。

(3) 全班分享：挑出每組驚訝/難過/生氣/害怕/害羞的圖案，分享相同情緒不同表現方式的圖片。

## 6. 小結：2'

每個人都會透過聲音、表情、動作表達情緒，同一種情緒可能有不同肢體的表現，同一肢體的表現可能是不同情緒引發，例如生氣時身體會發抖，也可能是害怕時身體會發抖。雖然這些表現有些很像，有些很不一樣，但都是表達情緒的方法。

## ★延伸活動：情緒偵探

(1) 遊戲人數：1人至3人。

(2) 12張情緒小精靈撲克牌翻到背面放在桌面。

(3) 翻開卡片，尋找相同情緒不同動作表情的圖案，就能將卡片拿走，如果情緒不相同，就翻回背面蓋住，換下一個幼兒翻牌。

(4) 獲得最多卡片的人獲勝。

㊟ 教學叮嚀：當幼兒分享各種情緒表現時，老師需注意要破除性別刻板印象，例如男生不能哭、要堅強。

**口語及實作  
評量**  
說出並畫出表達各種情緒的表情或動作行為。

## 二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式(工具)
活動一 生氣小精靈	了解各種情緒產生的原因及表現。	口語評量 實作及口語評量
活動二 情緒大集合	了解各種情緒表現，認識人我情緒表現的異同。	口語及實作評量





### 三、參考資料

張春興 (2009)。現代心理學：現代人研究自身問題的科學。臺灣東華。

陳小英 (2020)。情緒與人際互動。載於周麗端、唐先梅 (主編)，高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅲ 主題軸三：人際互動與親密關係發展 (頁 2-22)。教育部。

## MEMO.....

#### 附件 1-1

### 生氣王子

#### 一、繪本資料

書名	生氣王子	頁數	44
作者	文圖 / 賴馬	譯者	——
出版單位	親子天下股份有限公司	出版年份	2015

#### 二、繪本簡介

艾迪王子，他不生氣時是一隻可愛的大象。不過，當他事情不順心時，很容易生氣，而且生氣時，會把耳朵摀住、鼻子會打結，還會大吼大叫。

有一天，艾迪與爸爸相約要一起去遊樂園玩，但是從起床、穿衣服到出門的交通工具，都能成為生氣的原因，結果延遲了出發時間，最後到達遊樂園時，已經打烊了，艾迪與爸爸又開始爭吵並生氣，此時，在遊樂園門口老鼠爺爺看到後，教他們一首不生氣魔法歌，讓他們想生氣時先唱這首歌，就可以不生氣。

隔天，艾迪很早就準備好要出門，他去叫爸爸起床時，爸爸原本要生氣，但他們開始唱不生氣魔法歌後，便順利地出門。因為一整天都沒有生氣，所以在遊樂園裡度過愉快的一天。週六是他們一家人出遊的日子，他們去叫媽媽起床，但媽媽開始生氣，艾迪跟爸爸馬上唱不生氣魔法，讓媽媽不生氣。

## 附件 1-2

## 不生氣魔法歌

## 一、影片資料

曲名	不生氣魔法歌	片長	1 分 23 秒
導演	——	收錄專輯	——
作詞	賴馬	演唱	——
作曲	張硯田	出版年份	2015
出版單位	親子天下股份有限公司		
網路資訊	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-Yi_Gljl_og">https://www.youtube.com/watch?v=-Yi_Gljl_og</a>		

## 二、歌曲簡介

歌詞如下：

好生氣，好生氣，快噴火了嗶嗶嗶。

閉上眼，放輕鬆，生氣按鈕關起來。

你讓一步我一步，快樂天使又回來。

## 附件 1-3

## 如果開心你就拍拍手

## 一、影片資料

曲名	如果開心你就拍拍手	片長	1 分 32 秒
導演	——	收錄專輯	樂唱童學會 世界經典童謠 朱可可演唱版
作詞	MIKA STUDIO	演唱	朱可可
作曲		出版年份	2018
出版單位	親子天下股份有限公司		
網路資訊	<a href="https://music.youtube.com/watch?v=BD4mBlqc1x8&amp;list=RDA MVM2HYGBAaMM8E">https://music.youtube.com/watch?v=BD4mBlqc1x8&amp;list=RDA MVM2HYGBAaMM8E</a>		

## 二、歌曲簡介

歌詞如下：

如果開心你就拍拍手，如果開心你就大聲笑，跟我一起跳一跳；跟我一起叫一叫，開心就一起拍拍手。

如果開心你就轉個圈，如果開心你就大聲笑，跟我一起跳一跳；跟我一起叫一叫，開心就一起轉個圈。

如果開心你就跳一下，如果開心你就大聲笑，跟我一起跳一跳；跟我一起叫一叫，開心就一起跳一下。

如果開心你就大聲唱，如果開心你就大聲笑，跟我一起跳一跳；跟我一起叫一叫，開心就一起大聲唱。

如果開心你就跑一跑，如果開心你就大聲笑，跟我一起跳一跳；跟我一起叫一叫，開心就一起跑一跑。

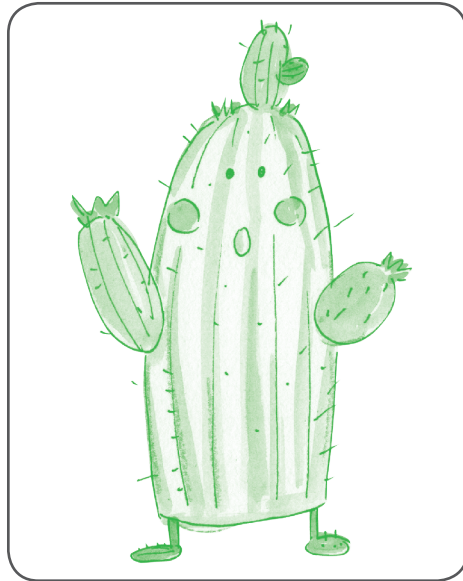


附件 1-4

情緒小精靈撲克牌示例



開心



驚訝



難過



生氣



害怕



害羞

02

# 情緒管理員





## 一、設計說明

### (一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「人際互動與親密關係發展」中的學習表現「合宜的表達自己的需求與情緒，展現生活禮儀」(3-0-2)與學習內容「自我需求與情緒的表達方式」(C-0-3)、「基本的生活禮儀」(C-0-4)，以學齡前幼兒為對象設計，透過繪本共讀、活動、討論與分享等，引導幼兒了解情緒產生時的需求及回應的方式，與生活基本禮儀及合宜人際互動方式。

### (二) 內容重點

表達情緒時，首重說清楚講明白，如果只說「我很生氣」，每個人對於生氣的感受強度不同，與對情緒的解讀也不同，而有不同的詮釋。因此表達情緒時，除了要說明自己的理由外，也要將引發情緒的情境一併說出來，讓對方能夠設身處地的思考自己的感受。因此，在面對情緒時，要讓對方了解的最好方式，就是直接說出自己的真實感受而非發洩。因為有時候，情緒會淹沒了想法，導致想法未被澄清而產生誤解，如此就易落入情緒的陷阱中(陳小英，2020)。

情緒無關對錯，但表達方式卻有恰當與不恰當，不同的情緒來自不同的情境，適度的練習表達，才能更適切的表達情緒。

#### 1. 情緒的感受與需求

產生情緒時，用正向的方式明確且清楚地表達引發情緒的原因，有助於同儕相互理解情緒的感受與需求，以各種方法回應情緒的表現。

#### 2. 合宜的人際禮儀

在生活情境中，如果未注意合宜的禮儀，例如口語表達、肢體動作等行為，容易引起多種情緒，故表現合宜的人際與生活禮儀，例如使用「請」、「謝謝」、「對不起」或尊重他人的身體，注意肢體的動作等，是人際互動中重要的行為表現，也可以促進和諧人際關係，減少因各種衝突而產生的負面情緒。

### (三) 單元架構表

活動名稱	次數	時間(分)	單元重點
心情變變變	第1次	50	透過繪本、討論分享及故事改編，了解情緒產生的原因及回應方式。
禮貌好寶寶	第2次	60	透過繪本及活動，了解基本的生活禮儀及合宜的人際互動方式。

### (四) 單元內容

<b>議題</b>	家庭教育	<b>設計者</b>	曾奕和
<b>實施年級</b>	幼兒園 ( 中班 )	<b>總次數</b>	共 2 次，合計 110 分鐘
<b>單元名稱</b>	情緒管理員		
<b>設計依據</b>			
<b>總綱 核心 素養</b>	面向	N/A	
	項目		
	項目		
	說明		
<b>家庭 教育</b>	<b>主題軸</b>	主題軸三：人際互動與親密關係發展	
	<b>學習 表現 重點</b>	學習 表現	3-0-2 合宜的表達自己的需求與情緒，展現生活禮儀。
	學習 內容	C-0-3 自我需求與情緒的表達方式。 C-0-4 基本的生活禮儀。	
<b>議題 融入</b>	學習 主題	N/A	
	實質 內涵		
<b>與其他 領域/ 科目 的連結</b>	領域	幼兒園教保活動課程大綱 / 社會領域、情緒領域	
	學習 表現	社 - 中 -2-3-1 理解自己和互動對象的關係，表現合宜的生活禮儀。 情 - 中 -2-1-3 以符合社會文化的方式來表達自己的情緒。	
	學習 內容	N/A	
<b>教材來源</b>	1. 書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅲ 2. 繪本：( 1 ) 傷心難過時拍拍拍 ( 2 ) 莫莉老師的禮儀學校		
<b>教學設備/ 資源</b>	1. 電腦及投影相關設備 2. 情緒邏輯卡		
<b>學習目標</b>			
1. 了解自己及他人的情緒需求，並能適當回應。			
2. 了解並展現合宜的人際互動行為。			
幼兒先備知識：N/A			
<b>活動設計</b>			
<b>活動一：心情變變變</b>		次數	①—②
1. 經驗分享：平時，你傷心難過時，會怎麼樣？希望別人如何安慰你？		2'	
2. 共讀繪本「傷心難過時拍拍拍」( 附件 2-1 )。		10'	





## 活動設計

### 3. 討論與經驗分享：6'

- (1) 書中的兔子和河馬為什麼難過？
- (2) 「拍屁屁手」對兔子和河馬說和做了什麼來安慰他們？如果是你，會如何安慰兔子和河馬？
- (3) 當你難過時，想要如何被安慰？

### 4. 繪製棒偶：繪製自己所代表的動物（參見附件 2-2）。15'

### 5. 故事改編：15'

師生各自選擇一種動物，一起改編「傷心難過時拍拍拍」。故事開端由老師開始，幼兒說出自己代表的動物怎麼安慰傷心難過的動物，進行接龍。

### 6. 小結：2'

產生情緒時，直接說出自己的真實感受及想要被如何對待，而非發洩情緒，才能讓別人了解自己。了解彼此的感覺和需要後，才能進一步以各種方法回應情緒的表現。

#### ★延伸活動：偶偶劇場

- (1) 教師運用幼兒繪製的動物棒偶布置語文角。
- (2) 幼兒依照故事接龍進行扮演。

## 活動二：禮貌好寶寶

次數 ①—②

課前準備：教師依人數準備數套「情緒邏輯卡」（附件 2-3）。

### 1. 共讀繪本「莫莉老師的禮儀學校」（附件 2-4）。15'

### 2. 大家來找碴：18'

逐頁找出繪本中不合宜或沒禮貌的行為，再說出怎麼做才是適當或有禮貌的。

### 3. 尋找好朋友：25'

- (1) 每人挑選 1 張「情緒邏輯卡」（附件 2-3）。
- (2) 播放音樂，開始尋找與自己手中卡片相關聯的圖案，找到後一起到過關區坐下。
- (3) 所有人都到過關區坐下後，每個情境請一對幼兒說說看，卡片上的小動物怎麼了？生氣 / 傷心 / 擔心 / 害羞 / 吵架的情形解決後，小動物有什麼感受？

### 4. 小結：2'

與人相處需要注意口語和行為上的禮儀，例如經常說出「請、謝謝、對不起」等禮貌用語，或是尊重同學、不搶奪同學的物品等行為，可以減少衝突事件產生的情緒，並促進和諧的關係。

#### 口語評量

說出自己的情緒需求及回應情緒的方法。

#### 口語評量

說出合宜的人際互動行為。

#### 實作及口語評量

完成「情緒邏輯卡」配對，說出適當的人際互動方式。



## 二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式 (工具)
活動一 心情變變變	了解自己及他人的情緒需求，並能適當回應。	口語評量
活動二 禮貌好寶寶	了解合宜的人際互動行為。	口語評量 實作及口語評量 (附件 2-3「情緒邏輯卡」)

## 三、參考資料

陳小英 (2020)。情緒與人際互動。載於周麗端、唐先梅 (主編)，高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅲ 主軸三：人際互動與親密關係發展 (頁 2-22)。教育部。

### 附件 2-1

### 傷心難過時拍拍拍



#### 一、繪本資料

書名	傷心難過時拍拍拍	頁數	48
作者	文圖 / 李德和	譯者	陳怡忻
出版單位	大穎文化事業股份有限公司	出版年份	2019

#### 二、繪本簡介

在森林裡有一個小村莊，小村莊裡有一隻「拍屁屁手」。

拍屁屁手能傾聽，並說出安慰肯定的話語，安慰森林裡的動物們，每一個動物都喜歡到拍屁屁手那裏傾訴自己的情緒與煩心的事情，例如失望的小兔子、沒自信的小河馬。很快的「拍屁屁手」的傳聞傳開了。想要被安慰的朋友們都聚集在一起。

有一天動物們大排長龍，等著向拍屁屁手抒發心情，可是等了許久，拍屁屁手沒有出現安慰大家。每個動物都好失望，他們難過的坐下來，其中小狗、小貓開始不開心，小馬開始哭了起來。

此時，獅子開始說話了，他告訴大家他難過的事，小鴨子安慰獅子。因為獅子與鴨子的互動，大家紛紛開始把自己的傷心事說給其他動物聽，並互相安慰對方。在回家的路上，大家腳步變得比以前輕快，因為每個動物都有了可以敞開心房聊天的好朋友。



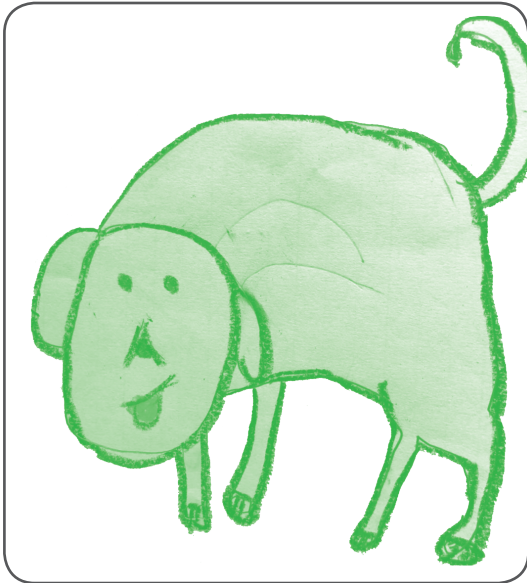
### 故事接龍棒偶示例



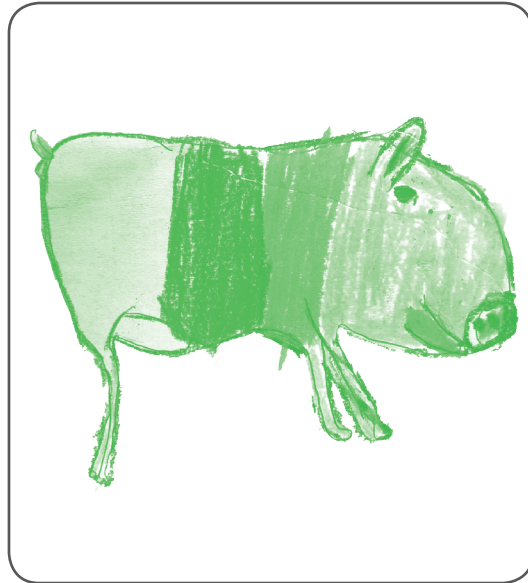
葉明翰 繪



葉明翰 繪



楊耀丞 繪



楊耀丞 繪



楊馥宇 繪

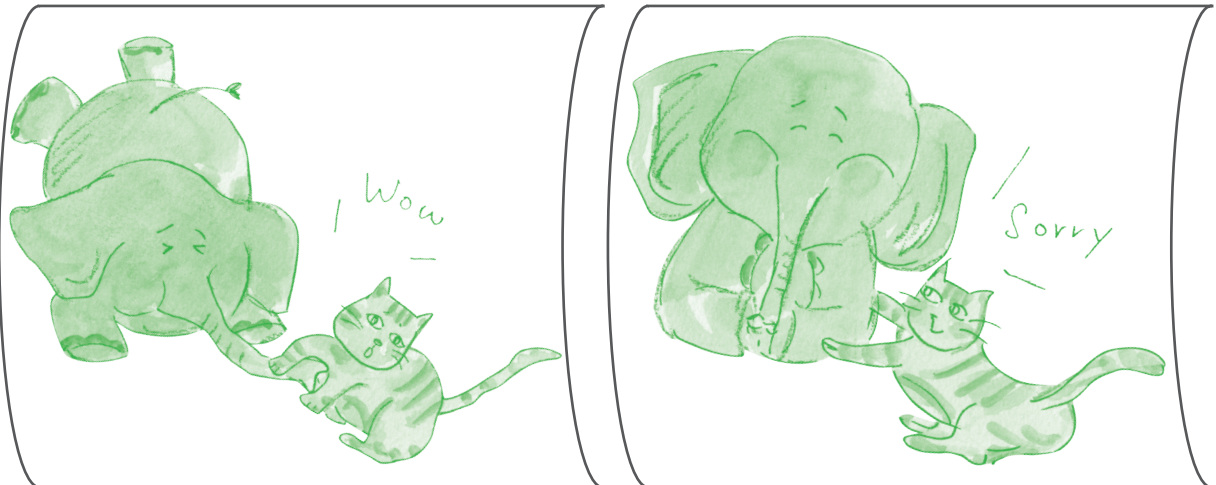


楊馥宇 繪

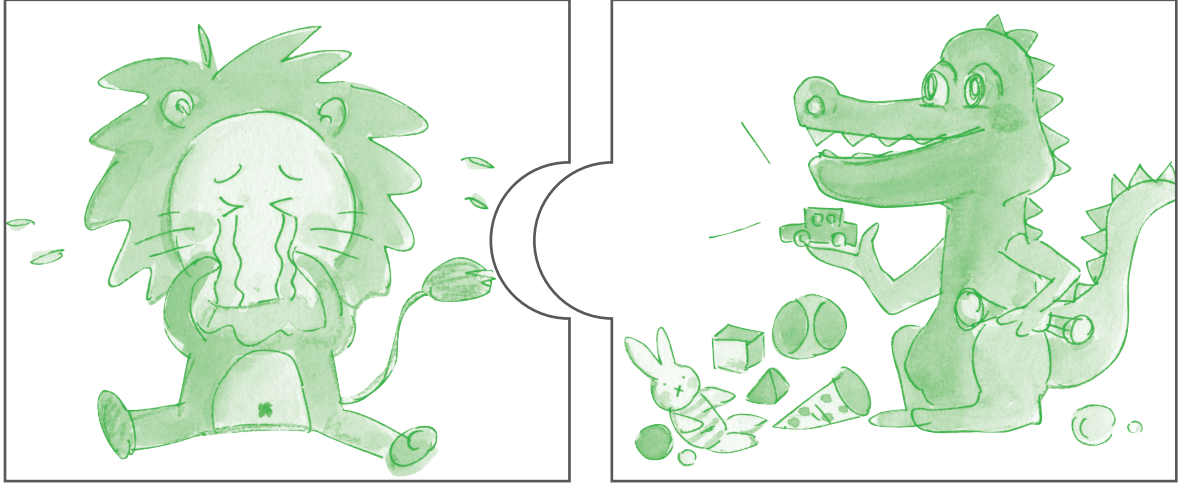
附件 2-3

情緒邏輯卡

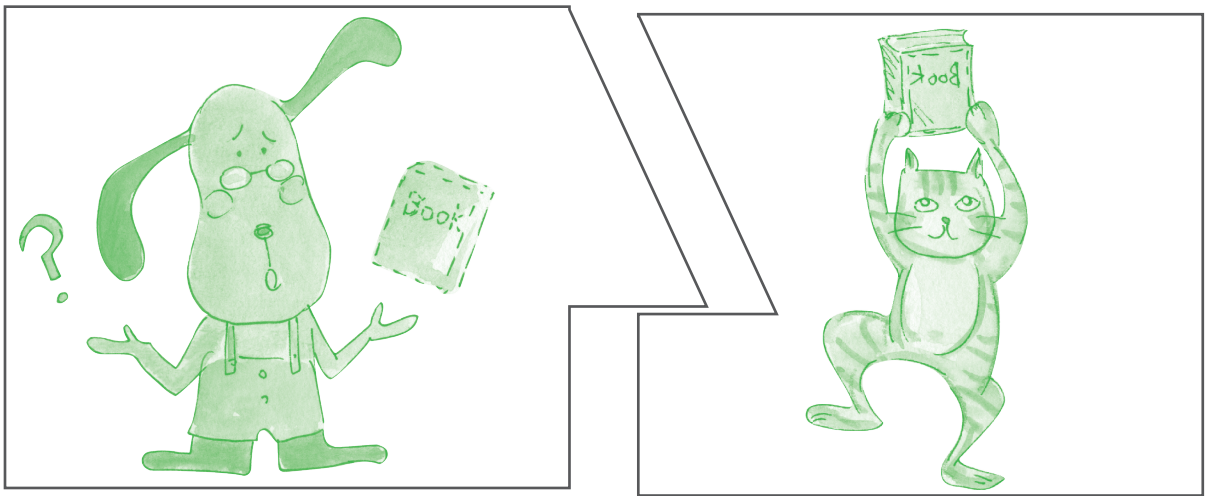
情境 1：大象被小貓撞倒，大象很生氣。  
解決方法配對卡：小貓扶起大象，並說對不起。



情境 2：獅子沒有玩具可以玩，很傷心地哭泣。  
解決方法配對卡：鱷魚拿出玩具和獅子一起玩。



情境 3：小狗故事書不見了，很擔心。  
解決方法配對卡：小貓幫小狗找到故事書。

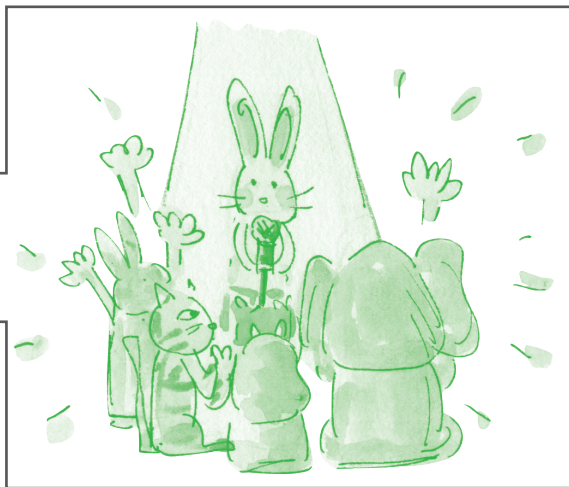
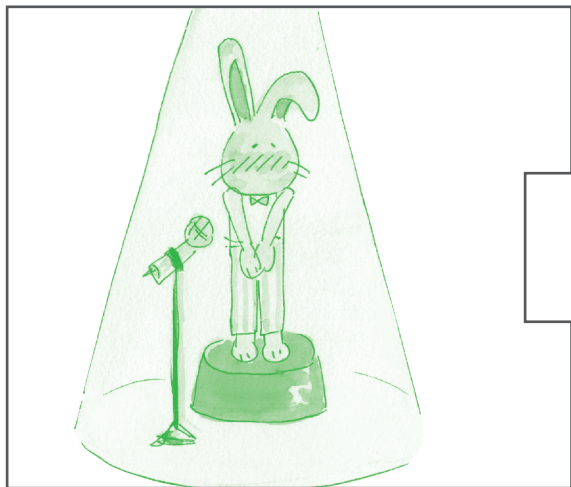






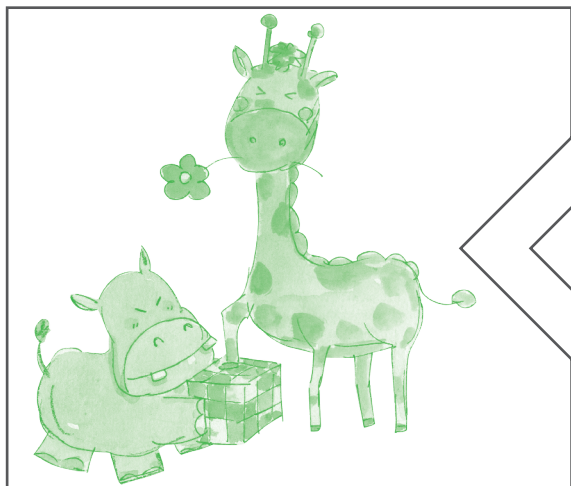
情境 4：小兔子在團體裡，被邀請站到前面分享，很害羞。

解決方法配對卡：大家幫小兔子拍拍手，說他很勇敢、很棒。



情境 5：長頸鹿跟河馬為了搶玩具吵架。

解決方法配對卡：獅子過來幫忙長頸鹿和河馬好好表達搶奪物品時雙方的感受。



#### 附件 2-4

### 莫莉老師的禮儀學校

#### 一、繪本資料

書名	莫莉老師的禮儀學校	頁數	40
作者	文 / 詹姆斯·麥克連 ( James MacLaine ) 圖 / 蘿西·里夫 ( Rosie Reeve )	譯者	謝靜雯
出版單位	城邦文化事業股份有限公司 小光點	出版年份	2019

#### 二、繪本簡介

小浣熊艾傑農是個沒禮貌的孩子，他從來不說「請」、「謝謝」、「對不起」，從沒想過主動幫別人的忙；他只在乎自己，直到他路過「莫莉老師的禮儀學校」，老師邀他到學校玩。艾傑農到學校後，發現許多同學會互相說「請、謝謝、對不起」，也會有禮貌地互相幫助。最後艾傑農發現原來有禮貌也能達到一樣的效果。

03

# 情緒你我他





## 一、設計說明

### (一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「人際互動與親密關係發展」中的學習表現「觀察自己情緒可能對他人產生的影響，並展現合宜的人際禮儀」(3-I-1)與學習內容「情緒對他人的影響」(C-I-1)、「合宜的人際互動禮儀與技巧」(C-I-2)，並配合總綱核心素養「C 社會參與」面向，「C2 人際關係與團隊合作」項目之「具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養」(E-C2)具體內涵設計，以小學低年級學生為對象，引導學生知道人際互動禮儀與技巧的方法，並在團體中實際操練，藉此增進同儕間的人際關係。

### (二) 內容重點

情緒發展是循序漸進的，合宜的情緒表達，需要從發現自我情緒後，學習正確的表達方法，才能開始理解自己的情緒會影響與他人互動的關係，因此情緒表達可透過學習成長。人與人的相處，需要透過肢體、語言、情緒表達，當有機會表達出感受，就是一種情緒的抒解，因為不需隱藏情緒，能真誠地與他人互動。藉此了解自己的情緒極為重要，可以達到同理他人的情緒，增進彼此的關係(陳小英，2020)。

情緒除了影響自身外，也影響社交關係，想要擁有良好的人際關係，需要學習正向的語言，以及表達情緒的能力。此外，清楚自己與他人情緒發生的原因，學習以合宜的方法回應各種情緒，建立正向的同儕關係。

#### 1. 情緒的表達

情緒表達需從釐清自己的感受，並決定表達情緒的方式，當事件發生所引發各種情緒的第一瞬間，並不適合馬上表達情緒或想法，尤其產生負面情緒時，容易說出傷害人的話，所以最好的方式就是仔細思考事件或是原因，再開始表達自己的想法或情緒。

#### 2. 關係的連結

想要建立長久的人際互動關係，要懂得付出、學會聆聽，嘗試去了解他人，懂得彼此尊重，關係才能長久(林秋慧，2020)。

不同的人對同一件事情的情緒反應方向及強度都有可能不相同，有些人情緒反應為正向，有些人則為負向；有些人情緒強烈，有些人相對微弱。同理他人產生的情緒，並以理解他人情緒的具體行動，是合宜人際互動需要的一部份。



## (三) 單元架構表

活動名稱	節數	時間 (分)	單元重點
愛的OK蹦	第1節	40	藉由影片與討論，理解自己的情緒與行為，對他人的影響。
愛的關係鏈	第2節	40	藉由團體討論，學習合宜的口語表達。

## (四) 單元內容

<b>議題</b>	家庭教育		<b>設計者</b>	曾奕和
<b>實施年級</b>	1-2 年級		<b>總節數</b>	共 2 節，合計 80 分鐘
<b>單元名稱</b>	情緒你我他			
<b>設計依據</b>				
<b>總綱 核心 素養</b>	面向	C 社會參與		
	項目	C2 人際關係與團隊合作		
	項目 說明	E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。		
<b>家庭 教育 重點</b>	主題軸	主題軸三：人際互動與親密關係發展		
	學習 表現	3-I-1 覺察自己的情緒可能對他人產生的影響，並展現合宜的人際禮儀。		
	學習 內容	C-I-1 情緒對他人的影響。 C-I-2 合宜的人際互動禮儀與技巧。		
<b>議題 融入</b>	學習 主題	性別平等教育—性別權力關係與互動		
	實質 內涵	E11 培養性別間合宜表達情感的能力。		
<b>與其他 領域/ 科目 的連結</b>	領域	N/A		
	學習 表現			
	學習 內容			
<b>教材來源</b>	1. 書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅲ 2. 影片：釘子 3. 桌遊：情緒寶盒			
<b>教學設備/ 資源</b>	電腦及投影相關設備			

**學習目標**

覺察自己的情緒對他人產生的影響，展現人際互動的合宜方式。

學生先備知識：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱

3-0-2 合宜的表達自己的需求與情緒，展現生活禮儀。



## 活動設計

### 活動一：愛的OK蹦

節數 1—2

1. 經驗分享：生活中，你曾為了什麼事生氣？後來如何平復心情？ 2'
2. 觀看影片「釘子」（附件 3-1）。 3'
3. 討論與經驗分享： 5'
  - (1) 為什麼小男孩的爸爸要請他去釘釘子？
  - (2) 爸爸為什麼要請小男孩拔釘子？
  - (2) 拔完釘子後，小男孩有什麼感覺？
  - (4) 同學生氣地對你說話時，你有什麼感覺？
  - (5) 你生氣地對同學說話時，你覺得同學會有什麼感覺？
4. 情緒大集合： 28'
  - (1) 經驗分享：除了「生氣」的情緒，你還有其他的情緒嗎？
  - (2) 運用情緒寶盒（附件 3-2）的情緒卡，認識憤怒、傷心、高興、恐懼四種情緒。
  - (3) 選擇一個情緒，畫出造成這個情緒的人或事件。
  - (4) 分享與討論：分享圖畫，並討論情緒產生時，對他人的影響，例如當你生氣，對同學說話很大聲時，同學有什麼感覺，覺得怎麼做更好。
5. 小結： 2'

人與人之間的互動，需要透過肢體、語言、情緒表達，真誠地與他人互動。想要擁有良好的人際關係，需從發現自我的情緒開始，並決定表達情緒的方式後，才能開始理解自己的情緒會影響與他人互動的關係，因此情緒表達可透過學習成長。

#### 口語評量

說出情緒卡中情緒表現會產生的行為。

#### 口語評量

說出情緒表達的方式對他人的影響。

### 活動二：愛的關係鏈

節數 1—2

課前活動：

- (1) 教師配合「情緒寶盒」（附件 3-2）裡的各種情緒卡做籤。籤的內容以簡單文字描述事件與情緒，並將情緒字眼以不同顏色標示。內容舉例如下：

事件引發的情緒	對應的情緒卡
明明打破杯子很害怕	害怕
弟弟跌倒了很傷心	傷心
盼盼很生氣地跟同學吵架	生氣
爸爸買冰淇淋給我吃好開心	開心

- (2) 全班分 4 組。

#### 1. 小小劇場： 20'

- (1) 每組抽一張籤，並將事件引發的情緒，以扮演的的方式呈現。
- (2) 每一組扮演完後，全班一起討論事件以及會引發什麼樣的情緒，並說出正確的情緒名詞。

#### 口語及實作評量

扮演事件產生的情緒，並說出情緒感受。

## 活動設計

## 2. 討論與經驗分享：17'

- (1) 明明打破杯子很害怕，如何幫助明明不害怕？
- (2) 弟弟跌倒了很傷心，如何安慰弟弟？
- (3) 盼盼很生氣地跟同學吵架，如何幫助盼盼不生氣？
- (4) 爸爸冰淇淋給我吃好開心，如何分享開心的感覺？

**口語評量**  
說出安慰、鼓勵的話。

## 3. 小結：3'

維持人際互動的關係，要懂得付出、學會聆聽，嘗試去了解他人，不只是表達自己的意見與感受，要懂得彼此尊重。此外，合宜人際互動需要同理他人的情緒，從表現理解他人情緒的具體行為中，可以提升同儕間的感情，也能學習合宜的人際禮儀。

㊟ 教學叮嚀：教學時需注意引導同學學習合宜的情緒表達與情緒控制，不能因性別的不同而有差異，而是學習正確且合宜的紓解方式。

## 二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式(工具)
活動一 愛的OK蹦	覺察自己的情緒對他人產生的影響。	口語評量
活動二 愛的關係鏈	人際互動的合宜方式。	口語及實作評量 口語評量

## 三、參考資料

林秋慧(2020)。正向人際互動。載於周麗端、唐先梅(主編)，高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅲ 主軸三：人際互動與親密關係發展(頁24-38)。教育部。

陳小英(2020)。情緒與人際互動。載於周麗端、唐先梅(主編)，高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅲ 主軸三：人際互動與親密關係發展(頁2-22)。教育部。

..... MEMO



## 附件 3-1

### 釘子

#### 一、影片資料

曲名	釘子	片長	2 分 36 秒
導演	——	出版年份	2009
製作單位	感恩小學堂	影片分級	普遍級
網路資訊	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=K9VGdRflqvk">https://www.youtube.com/watch?v=K9VGdRflqvk</a>		

#### 二、影片簡介

有一位小男孩很喜歡生氣，爸爸給他一大包釘子，跟小男孩說，當你想生氣時，在後院的柵欄上釘上一根釘子。第一天小男孩共釘了 37 根釘子，過了幾個星期，小男孩開始能控制自己的脾氣，小男孩在柵欄上釘的釘子漸漸減少了，小男孩把自己不發脾氣，釘子也變少的事情告訴爸爸，爸爸跟他說如果你能一整天不發脾氣，就拔下一根釘子。經過一段時間，小男孩終於把釘子都拔光了，小男孩發現釘子拔完後，留下了許多洞，爸爸告訴小男孩，這些洞就像你生氣時，對別人說的每一句話，會在別人心裡留下傷痕，無論說多少次對不起，傷口都會存在，所以最重要的是要注意說話的口氣與情緒的表現，以不壓抑自己情緒，並以合宜的口語表達方式，學習與他人溝通。

## 附件 3-2

### 情緒寶盒

#### 一、遊戲資料

遊戲名稱	情緒寶盒	遊戲年齡	7-10 歲
作者	設計 / 楊俐容	遊戲時間	——
	圖 / 賴馬	遊戲人數	7-9 人
出版單位	親子天下股份有限公司	出版年份	2016

#### 二、遊戲簡介

情緒寶盒是一套輔助工具，包含情緒識別卡 36 張，性格特質卡 30 張。透過情緒詞彙及視覺圖像的呈現，讓情緒互動變成看得見的實體，可以具體對話、可以傳達心意。情緒識別卡涵蓋兒童生活中最常見且要認識的 36 個情緒詞彙，讓學生從遊戲中學習情緒的表達與辨識。

04

# 情緒接力賽





## 一、設計說明

### (一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「人際互動與親密關係發展」中的學習表現「觀察自己情緒可能對他人產生的影響，並展現合宜的人際禮儀」(3-I-1)與學習內容「合宜的人際互動禮儀與技巧」(C-I-2)，並配合總綱核心素養「C 社會參與」面向，「C2 人際關係與團隊合作」項目之「具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養」(E-C2)具體內涵設計，引導學生知道情緒產生的行為及語言會影響他人，學習以合宜的禮儀與人相處，促進同儕間的人際關係。

### (二) 內容重點

情緒不單單只是個人天生的產物，也會藉由社會規範的影響逐漸調整。人與人之間互動的方式，需要藉由蒐集訊息，學習判斷與思考，才能藉此培養辨識情緒，以合宜的態度與方法與人相處，建立正向人際的互動(林秋慧，2020)。

合宜的態度包含不同情境中的情緒表現跟禮貌用語。學習合宜的語言，即能避免運用錯誤的方式來表達，造成人際互動的關係破裂，以正確的方式表達，有助於維持良好的人際關係。

#### 1. 合宜的言語

在人際互動時，彼此的一舉一動都會相互牽連，而人際互動最重要的是具備尊重、同理與溫暖等心理上功能，同時也具備了社會性的功能(陳小英，2020)。

情緒能左右人際關係的好壞，人與人之間因不同的立場與不同角度的思維進行互動時，會出現各種情緒，進而影響行為或語言的表達方法，讓相處過程充滿快樂、緊張、生氣等的情緒氛圍。因此，人際關係的維護，必須以適當的語言及合理的方式表達，才能建立和諧的人際關係。與他人相處的過程中，會從彼此身上擷取相關的情緒，即為「情緒的渲染」。語言的表達方式跟情緒息息相關，不同的情緒中，展現合宜的言語是尊重他人的具體表現，也是友好關係的開始。

#### 2. 社交禮儀

禮貌不只是一種口語表示而已，更是需要身體力行的一種行為表現，且是發自內心在乎對方、尊重對方的與人互動。基本禮儀是一種自我表現和與人溝通協調的能力，透過禮儀的規範，培養學生同理心以及建立利他行為，幫助他們掌握互動的技巧，增進良好的人際關係(林秋慧，2020)。

人際關係的和諧需要有良好的對話，禮儀會提升對話意願，藉由學習禮貌用語與行為，友善有禮待人，展現尊重的態度，培養良好的社交技巧，才能在團體中，與人和諧的相處。

## (三) 單元架構表

活動名稱	次數	時間 (分)	單元重點
祝福小天使	第 1 次	30	藉由繪本與討論，了解情緒影響語言與行為的表達並對他人情緒產生影響。
禮貌好寶寶 I	第 2 次	30	透過影片與討論，了解合宜的禮儀對同學相處的重要性。
禮貌好寶寶 II	第 3 次	30	透過扮演活動，知道合宜的禮貌用語跟使用的時機點。

## (四) 單元內容

<b>議題</b>	家庭教育	<b>設計者</b>	曾奕和
<b>實施年級</b>	1-2 年級	<b>總次數</b>	共 3 次，合計 90 分鐘
<b>單元名稱</b>	情緒接力賽		
<b>設計依據</b>			
<b>總綱 核心 素養</b>	面向	C 社會參與	
	項目	C2 人際關係與團隊合作	
	項目 說明	E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。	
<b>家庭 教育</b>	主題軸	主題軸三：人際互動與親密關係發展	
	學習 重點	學習 表現	3-I-1 覺察自己的情緒可能對他人產生的影響，並展現合宜的人際禮儀。
		學習 內容	C-I-2 合宜的人際互動禮儀與技巧。
<b>議題 融入</b>	學習 主題	性別平等教育—性別權力關係與互動	
	實質 內涵	E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
<b>與其他 領域/ 科目 的連結</b>	領域	生活課程	
	學習 表現	2-I-3 探索生活中的人、事、物，並體會彼此之間會相互影響。	
	學習 內容	D-I-2 情緒調整的學習。	
<b>教材來源</b>	1. 書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅲ 2. 繪本：是蝸牛開始的 3. 影片：為什麼要說對不起		
<b>教學設備/ 資源</b>	電腦、投影及喇叭相關設備		





## 學習目標

理解自己的口語、行為與態度對他人的影響，及運用合宜的方法與態度與人相處。

學生先備知識：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱

3-0-2 合宜的表達自己的需求與情緒，展現生活禮儀。

## 活動設計

### 活動一：祝福小天使

次數 ①—②—③

1. 經驗分享：你聽到同學對你說不禮貌 / 不好聽的話，例如不禮貌的話「你走開」，你有什麼樣的情緒？會如何處理不好的情緒？ 2'

2. 共讀繪本「是蝸牛開始的」（附件 4-1）。 5'

3. 討論與經驗分享： 10'

(1) 故事中的蝸牛及其他動物們為什麼對其他同伴說不好聽的話？

(2) 聽到不好聽的話的動物們有什麼樣的情緒？為什麼？

(3) 蝸牛及其他動物為什麼開始道歉？

(4) 你對同學說過哪些不禮貌 / 不好聽的話？同學的反應是什麼？現在你想對他說什麼？（不說出同學的名字，只說事件）

(5) 你覺得哪些用語或行動可以展現禮貌？

4. 禮貌行動大集合： 12'

全班圍成一個大圓圈，挑選一首班上都熟悉的歌，一邊唱歌一邊傳球，當歌曲停止時，拿到球的同學站起來，說出在學校與同學發生各種事件時，使用了哪些解決的方法，以及同學的回應，例如「我踩到同學的腳時，馬上跟同學說對不起，同學沒有對我生氣」，或是跟同學說對不起，但同學還是生氣的罵我，我覺得..... 等感受。

5. 小結： 1'

情緒會左右人際關係的好壞，因與人相處的過程中，會從彼此身上擷取相關的情緒，進而影響他人，所以使用適當的語言及合理的方式表達，才能建立和諧的人際關係。

**口語評量**  
說出個人的言行或態度對他人的影響。

**口語評量**  
說出自己合宜的用語或行為，以及同學的回應。

### 活動二：禮貌好寶寶！

次數 ①—②—③

1. 經驗分享： 4'

(1) 你在什麼狀況會說對不起？說完對不起後，情況有哪些改變？

(2) 你覺得說對不起重要嗎？為什麼？

2. 觀看影片「為什麼要說對不起」（附件 4-2）。 4'

3. 討論與經驗分享： 10'

(1) 哈狼對同學做了什麼事？同學有什麼感覺？

(2) 同學跟哈狼表達感覺後，哈狼有什麼反應？

**口語評量**  
說出個人的言行或態度對他人的影響。



## 活動設計

(3) 同學不跟哈狼玩的時候，他有什麼感覺？

(4) 你覺得有禮貌的行為有哪些？舉例說明。

## 4. 禮貌小學堂 I：12'

(1) 每一學生抽一張「行為情境卡」（附件 4-3）。

(2) 尋找相同情境的同學組成一隊（2 至 4 人），討論卡片上的情境與適當的行為反應，並排練。

## 活動三：禮貌好寶寶 II

次數 ①—②—③

課前準備：教師準備一張畫好表格的海報（參見步驟 3）。

## 1. 禮貌小學堂 II：15'

依照之前的分組（活動二），讓同隊一起上臺以口語或是扮演的形式，表現情境卡上事件發生後，怎麼做 / 做哪些行為才是適當的、有禮貌的，例如情境卡內容是「A 學生與 B 學生相撞」，互相關心並道歉才是有禮貌的行為。

**口語及實作  
評量**  
說出及表演出  
不同情況下適  
當的、有禮貌  
的行為。

## 2. 經驗分享與討論：10'

(1) 班上發生過哪些吵架事件？應該怎麼做會更好？

(2) 班上同學表現過哪些有禮貌的行為？

(3) 除了問題（2）的分享外，同學間需要表現哪些有禮貌的行為？

## 3. 禮貌好寶寶：4'

(1) 根據全班經驗分享與討論的結果，票選班上需要哪些對同學有禮貌的行為，寫在海報上。舉例如下：

行為	關心同學的身體	幫助同學	
姓名			
王小妹			

(2) 課後學習活動：

① 如果同學對自己表現出好的行為，可以在海報上幫對方貼一張貼紙。

② 執行一週後，請貼紙較多的學生分享，做了哪些禮貌的行為，讓同學有好心情。

## 4. 小結：1'

禮貌是一種身體力行的社交禮儀，從同伴之間的相處中，學習同理他人的感受，才能以有禮貌的行為與人相處，在團體中表現出禮貌的行為，最能讓人感受到被在乎與尊重，友善的待人，展現尊重的態度，才能在團體中，與人和諧相處。

㊟ 教學叮嚀：討論社會規範相關內容時，需特別留意是規範「人」，而不是規範「男人」、「女人」。



## 二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式 (工具)
活動一 祝福小天使	理解自己的口語、行為與態度對他人的影響。	口語評量
活動二 禮貌好寶寶 I	運用合宜的方法與態度與人相處。	口語評量
活動三 禮貌好寶寶 II	運用合宜的方法與態度與人相處。	口語及實作評量

## 三、參考資料

林秋慧 (2020)。正向人際互動。載於周麗端、唐先梅 (主編)，**高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅲ 主軸三：人際互動與親密關係發展** (頁 24-38)。教育部。

陳小英 (2020)。情緒與人際互動。載於周麗端、唐先梅 (主編)，**高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅲ 主軸三：人際互動與親密關係發展** (頁 2-22)。教育部。

### 附件 4-1

## 是蝸牛開始的

### 一、繪本資料

書名	是蝸牛開始的	頁數	27
作者	文 / 卡特雅·雷德爾 (Katja Reider) 圖 / 安格拉·馮·羅爾 (Angela von Roehl)	譯者	方素珍
出版單位	三之三文化事業股份有限公司	出版年份	2000

### 二、繪本簡介

有一天，蝸牛碰到小豬，對小豬的體型說出不好聽的話，所以當小豬遇到兔子時，嘲笑兔子說：「你是膽小鬼」；當心情不好的兔子碰見大狗時，也不留情地說大狗是懶惰蟲，大狗聽到後為自己辯解，但當他遇到蜘蛛時，也嘲笑蜘蛛，而蜘蛛也將這份怨氣發洩在白鵝身上，所以當白鵝遇見蝸牛時，也毫不保留的笑蝸牛總是慢吞吞的，大家都因為彼此的言語生氣。

蝸牛因為白鵝的嘲笑，反省自己對小豬說的話，覺得自己不應該對小豬說不好聽的話，他馬上去找小豬，並跟他道歉，小豬因為蝸牛跟他道歉，覺得自己不應該笑兔子是膽小鬼，他馬上去找兔子跟他道歉，兔子因為小豬跟他道歉，覺得自己不應該對大狗說他是懶惰蟲，他趕緊去找大狗道歉，大狗接受兔子的道歉後，趕緊去找蜘蛛道歉，蜘蛛也去找白鵝道歉，最後大家都為自己不好的言語，傷害到他人而道歉。

## 附件 4-2

## 為什麼要說對不起

## 一、影片資料

片名	為什麼要說對不起	片長	3 分 36 秒
導演	——	出版年份	——
出版單位	財團法人信誼基金會	影片分級	普遍級
網路資訊	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nVeesMhVaVc">https://www.youtube.com/watch?v=nVeesMhVaVc</a>		

## 二、影片簡介

哈狼、咪咪、豬比、毛毛四個好朋友，個性、想法都不同。

這次哈狼因為得到一把劍，很開心要跟同伴玩，但是哈狼用劍打了同伴，同伴告訴他要說對不起，哈狼覺得為什麼要說對不起，不肯說，同伴們一一離開不跟他玩，哈狼很後悔，並真心的想跟同伴說對不起，希望同伴原諒他，可以繼續跟他玩。



## 附件 4-3

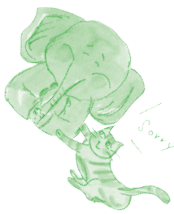
## 行為情境卡



C 學生站在一旁看同學玩溜滑梯，想加入遊戲



舉手打招呼



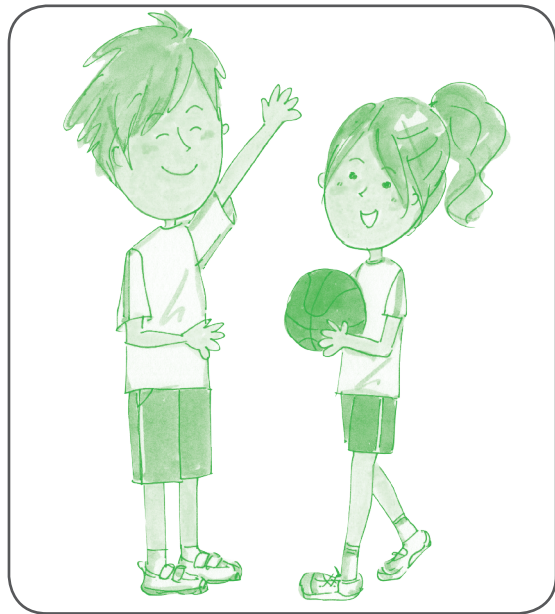
相撞



互相搶球



看到同學哭泣



邀請同學一起玩球



彼此生氣

◎ 每張情境卡印 2 張，依照學生人數自行調整。

05

# 情緒領航員







## 一、設計說明

### (一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「人際互動與親密關係發展」中的學習表現「覺察個人的正負向情緒，並適切的因應與調整」(3-II-1)與學習內容「正負向情緒的認識與覺察」(C-II-1)，並配合總綱核心素養「C 社會參與」面向，「人際關係與團隊合作」項目之「具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養」(E-C2)具體內涵設計。

本示例以小學中年級學生為對象，透過合作遊戲的歷程，覺察自己與他人的正負向情緒，並思考引發情緒的原因。

### (二) 內容重點

#### 1. 什麼是正負向情緒

生活中會因許多不同的情境而產生情緒，也就是個體受到某種刺激，所產生的一種身心激動狀態，當生理被激發的狀態存在時，個體不僅會有主觀感受和外露表情，且會有某種行為伴隨產生(張春興，2009)，Lazarus 於 1999 年指出個人在與外界互動時，會因為事件、情境、個人評估及結果的不同，而產生正向或負向情緒(引自陳小英，2020)。

正向情緒是與個體目標一致的情緒，是一種愉快的主觀感受，帶給個體放鬆、愉快的感覺，包括羨慕、關心、憐憫、渴望、喜悅、幸福、滿足、得意、高興、光榮、快樂、希望、感恩、同情等；例如與朋友分到同組所產生快樂的感受、作品被別人讚賞而產生喜悅或光榮感、當看到他人的得到好成績所生的羨慕等。

負向情緒是與個體目標不一致的情緒，使人產生不愉快的主觀感受，帶給個體緊張的感覺，包括害怕、擔心、焦慮、生氣、悲傷、內疚、煩躁、嫉妒、寂寞、挫折、沮喪、失望等(馬文倩，2018；陳小英，2020)；例如心愛的東西遺失後的悲傷感受；費盡心力完成的作業卻被水潑溼，而產生沮喪或是煩躁的感受；失去了一心想要獲得某樣物件，所產生的生氣或失望的感受；或說了讓朋友傷心的話，產生的內疚感。

#### 2. 正負向情緒的產生與覺察

情緒背後都有相關聯的想法，「情境」與「情緒」和「內在想法」間存有連結(陳質采、呂俐安，2000)。例如為保持體能而決定一大早到住家附近公園跑步，但卻常聽不到鬧鐘聲而無法早起落實，因自我期望落空而「沮喪」；與友人相約，而友人總是遲到，友人的行為讓自己感覺不被重視而「生氣」，也就是自己的情緒是由他人所引發的；另外，有時候自己衝口而出的話語(例如說朋友是自大鬼)，讓友人心理不舒服，也因為自己的失言而影響到自己的情緒。也就是，情緒的產生，其一是與期待有關，也就是來自於自己內省，其二是由他人引



發，其三是因自己的言行引發他人的情緒反應，導致影響自己的情緒（陳小英，2020）。

透過行為反應，可覺察出自己或他人的情緒為何，以及回溯造成這個情緒的原因，覺察情緒之後，才可能試著去因應或調適此情緒。當個體愈能正確覺察自己的情緒，面對社會變遷與外在環境改變時，愈能自我調節及適應社會的轉變（林維芬、徐秋碧，2009）。

### （三）單元架構表

活動名稱	次數	時間 (分)	單元重點
情緒搜捕手	第 1 次	30	透過活動與討論，覺察自己與他人的情緒，認識並辨別正負向的情緒及可能的來源。
情緒觀察員	第 2 次	20	透過活動與討論，覺察及了解情緒表達的不同方法，及不同的情緒表達方法產生的影響。

### （四）單元內容

<b>議題</b>	家庭教育	<b>設計者</b>	鄧昭怡、陳小英
<b>實施年級</b>	3-4 年級	<b>總次數</b>	共 2 次，合計 50 分鐘
<b>單元名稱</b>	情緒領航員		
<b>設計依據</b>			
<b>總綱 核心 素養</b>	面向	C 社會參與	
	項目	C2 人際關係與團隊合作	
	項目 說明	E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。	
<b>家庭 教育</b>	主題軸	主題軸三：人際互動與親密關係發展	
	學習 表現 重點	學習 內容	3-II-1 覺察個人的正負向情緒，並適切的因應與調整。
			C-II-1 正負向情緒的認識與察覺。
<b>議題 融入</b>	學習 主題	N/A	
	實質 內涵		
<b>與其他 領域/ 科目 的連結</b>	領域	綜合活動領域、健康與體育領域	
	學習 表現	綜 1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。	
	學習 內容	綜 Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 健體 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	
<b>教材來源</b>	書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅲ		



教學設備 /  
資源

N/A

### 學習目標

認識正負向情緒及引發原因，並覺察自己與他人的正負向情緒。

學生先備知識：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱

3-I-1 覺察自己的情緒可能對他人產生的影響，並展現合宜的人際禮儀。

### 活動設計

#### 活動一：情緒搜捕手

次數 ①—②

##### 1. 互助領航員：20'

第一輪：

- (1) 2人一小組，1人為船長，1人為領航員。每組1張「互助領航員」地圖(附件5-1)。
- (2) 船長拿筆停在地圖的 Start 位置。
- (3) 船長閉起眼睛，領航員透過講話、發出聲音等方式引導船長在地圖的海洋上畫出航行路線。
- (4) 航行規則：從 Start 開始，需找到所有寶藏，不可以碰到陸地，回到終點即結束遊戲。

第二輪：

- (1) 船長、領航員角色互換，每組1張「互助領航員」地圖(附件5-1)及「領航員的秘密任務」(附件5-2)。
  - (2) 船長拿筆停在地圖的 Start 位置，領航員取得秘密任務。
  - (3) 船長閉起眼睛，領航員依據秘密任務的要求，透過講話、發出聲音等方式引導船長在地圖的海洋上畫出航行路線。
  - (4) 航行規則：從 Start 開始，需找到所有寶藏，不可以碰到陸地，回到終點即結束遊戲。
2. 填寫「情緒搜捕手」(附件5-3)，下次活動進行分享(若未完成，利用課餘時間完成)。9'

##### 3. 小結：1'

生活中可能因遭遇的事情、當時的情境、對事件或情境的想法及結果的不同，而產生各種不同的情緒，這些情緒有些是正向的，有些是負向的。

正向情緒是與個人目標一致的情緒，是一種愉快的主觀感受，讓人有放鬆、愉快的感覺，例如與朋友分到同組所產生快樂的感受；作品被別人讚賞而產生喜悅或光榮感；或是看到他人得到好成績而羨慕。

負向情緒是與個體目標不一致的情緒，使人產生不愉快的感受，例如心愛的東西遺失後的悲傷感受；費盡心力完成的作業卻被水潑溼，而產生沮喪或是煩躁的感受；或是失去了一心想要獲得某樣物件，所產生的生氣或失望的感受；說了讓朋友傷心的話產生的內疚感。

#### 實作評量

完成「情緒搜捕手」，寫出自己與他人的正負向情緒及引發情緒的原因。

## 活動設計

## 活動二：情緒觀察員

次數 ①—②

課前準備：2-3 對「互助領航員」小組為一組。

1. 分組活動：每位組員分享「情緒搜捕手」（附件 5-3）內容。 7'

2. 全班經驗分享與討論： 11'

- (1) 你在遊戲中產生哪些正面情緒？當時發生什麼事？
- (2) 你在遊戲中產生哪些負面情緒？當時發生什麼事？
- (3) 你與夥伴在遊戲中扮演不同角色，你們產生的情緒有哪些相同或不同？產生相似或不同情緒的原因可能是什麼呢？你怎麼知道的？

3. 小結： 2'

情緒產生的背後都有相關聯的想法，情境、情緒和內在想法間有連結。人際互動時，彼此的一舉一動會相互牽連，情緒的產生是對應於另一個人的，就像生氣，不只是對某件事情生氣，更是生氣的人與被認為是引起生氣的那個人間的關係。也就是說，情緒被引發，可能與自己想要的有關，好比與好友相約早起跑步，卻沒聽到鬧鐘聲，因失約於朋友而「沮喪」；若是自己與好友相約，好友晚半個鐘頭才出現，因此「生氣」朋友不重視約定，這是自己的情緒由他人引發；但有時候自己說或做的事情讓別人感覺不舒服，當自己發現後反而影響自己的情緒。也就是情緒的產生，有與自己的期待有關，有由他人引發產生，也可能是自己說的話或做的事，引發他人的情緒，再影響自己的情緒。處理情緒以前，可以透過行為反應，先覺察自己或他人的情緒是什麼，釐清造成情緒的原因，察覺產生的情緒後，才能因應或調適此情緒。

- ㊟ 教學叮嚀：若擬融入性別平等教育議題，可於活動二觀察男、女學生碰到同一情境的情緒反應有無不同，並讓他們說說為何不同。藉此了解情緒反應除個人特質外，還可細膩地發掘無形中是否受傳統文化對不同性別期待的影響，以此融入「E10 辨識性別刻板的情緒表達與人際互動」。

**口語評量**  
說出自己及他人的正負向情緒、產生原因與察覺線索。

## 二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式（工具）
活動一 情緒搜捕手	認識正負向情緒及引發原因，並覺察自己與他人的正負向情緒。	實作評量（附件 5-3「情緒搜捕手」）
活動二 情緒觀察員	認識正負向情緒及引發原因，並覺察自己與他人的正負向情緒。	口語評量



### 三、參考資料

林維芬、徐秋碧 (2009)。正向情緒輔導介入方案對國小學童情緒智力、生活適應與幸福感之研究。《中華輔導與諮商學報》，25，131-178。

馬文倩 (2018)。透過情緒教育策略提升國小二年級學童生氣情緒因應之行動研究 (未出版之碩士論文)。私立南華大學。

陳小英 (2020)。情緒與人際互動。載於周麗端、唐先梅 (主編)，高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅲ 主軸三：人際互動與親密關係發展 (頁 2-22)。教育部。

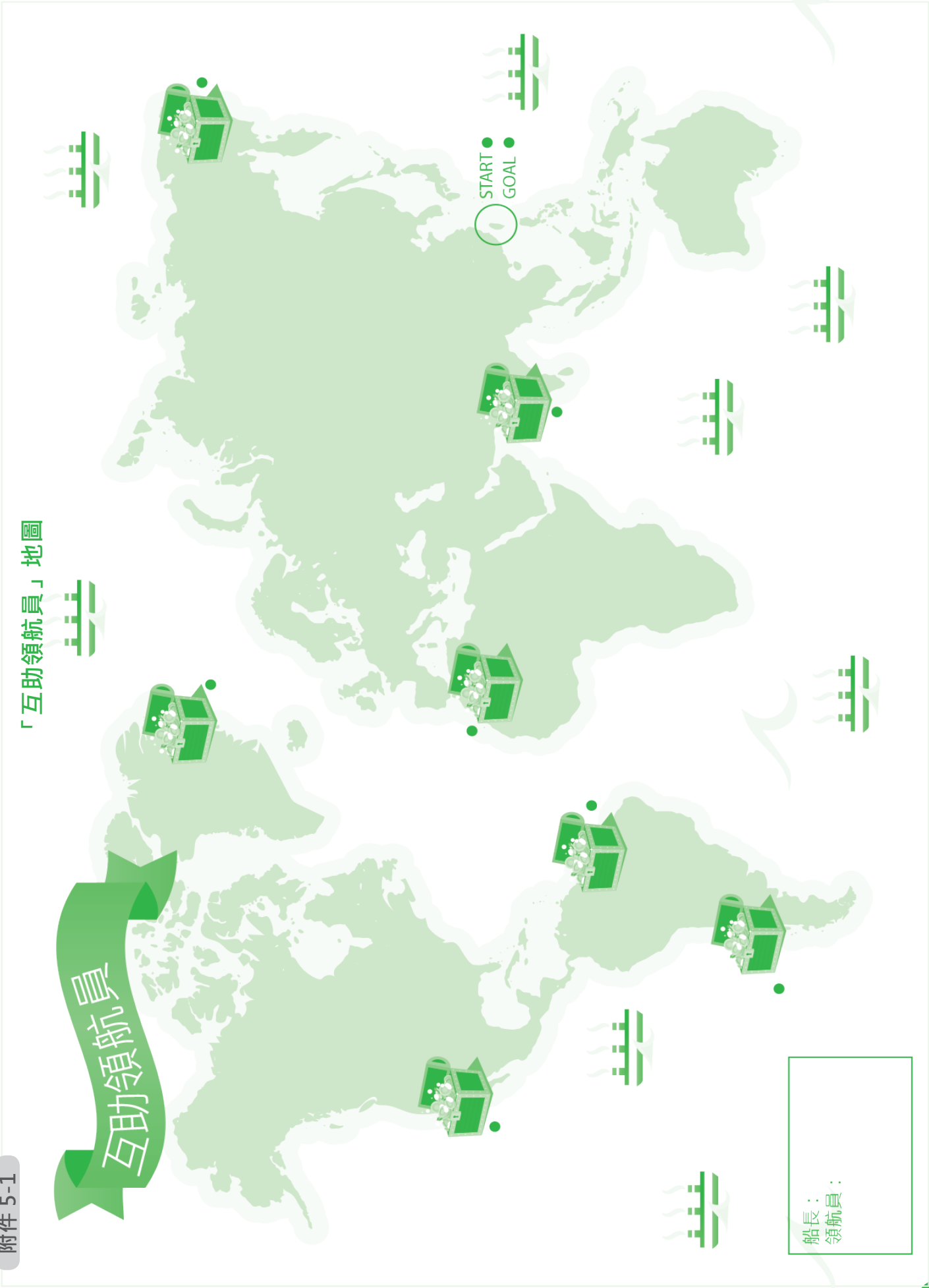
陳質采、呂俐安 (2000)。玩遊戲·解情緒：兒童 EQ 學習手冊。信誼基金。

MEMO.....

附件 5-1

「互助領航員」地圖

# 互助領航員



船長：  
領航員：

### 領航員的祕密任務

請選擇一個方框(打V)，並依循方框的線，走到相對應的情緒，這個情緒是你的祕密任務  
(祕密任務不可以讓船長知道喔！)

請在接下來的遊戲中，用這個情緒的語氣來帶領船長完成任務！  
我們將會在遊戲結束後，請船長來猜猜看你的祕密任務是什麼！



開心

生氣

難過

害怕



## 附件 5-3

## 情緒搜捕手

1. 在遊戲中，當你是船長時，產生了哪些情緒？（請打✓）

01 <input type="checkbox"/> 羨慕	06 <input type="checkbox"/> 快樂	11 <input type="checkbox"/> 寂寞	16 <input type="checkbox"/> 希望
02 <input type="checkbox"/> 關心	07 <input type="checkbox"/> 生氣	12 <input type="checkbox"/> 高興	17 <input type="checkbox"/> 得意
03 <input type="checkbox"/> 害怕	08 <input type="checkbox"/> 幸福	13 <input type="checkbox"/> 嫉妒	18 <input type="checkbox"/> 感恩
04 <input type="checkbox"/> 擔心	09 <input type="checkbox"/> 悲傷	14 <input type="checkbox"/> 內疚	19 <input type="checkbox"/> 沮喪
05 <input type="checkbox"/> 焦慮	10 <input type="checkbox"/> 失望	15 <input type="checkbox"/> 悲傷	20 <input type="checkbox"/> 同情
21 其他_____			

2. 在遊戲中，當你是領航員時，產生了哪些情緒？（請打✓）

01 <input type="checkbox"/> 羨慕	06 <input type="checkbox"/> 快樂	11 <input type="checkbox"/> 寂寞	16 <input type="checkbox"/> 希望
02 <input type="checkbox"/> 關心	07 <input type="checkbox"/> 生氣	12 <input type="checkbox"/> 高興	17 <input type="checkbox"/> 得意
03 <input type="checkbox"/> 害怕	08 <input type="checkbox"/> 幸福	13 <input type="checkbox"/> 嫉妒	18 <input type="checkbox"/> 感恩
04 <input type="checkbox"/> 擔心	09 <input type="checkbox"/> 悲傷	14 <input type="checkbox"/> 內疚	19 <input type="checkbox"/> 沮喪
05 <input type="checkbox"/> 焦慮	10 <input type="checkbox"/> 失望	15 <input type="checkbox"/> 悲傷	20 <input type="checkbox"/> 同情
21 其他_____			

3. 你覺得，為什麼自己會產生這種情緒呢？

（例如因為遊戲很好玩 / 夥伴的反應 / 想比別組快完成 / .....）

情緒編號\_\_\_\_\_；產生的原因：\_\_\_\_\_

情緒編號\_\_\_\_\_；產生的原因：\_\_\_\_\_

情緒編號\_\_\_\_\_；產生的原因：\_\_\_\_\_

情緒編號\_\_\_\_\_；產生的原因：\_\_\_\_\_



4. 你勾選的情緒中，哪些是你喜歡的，哪些是你不喜歡的？

情緒編號\_\_\_\_\_；喜歡的原因：\_\_\_\_\_

情緒編號\_\_\_\_\_；喜歡的原因：\_\_\_\_\_

情緒編號\_\_\_\_\_；不喜歡的原因：\_\_\_\_\_

情緒編號\_\_\_\_\_；不喜歡的原因：\_\_\_\_\_

5. 在遊戲中，你發現「你的夥伴」有什麼情緒？

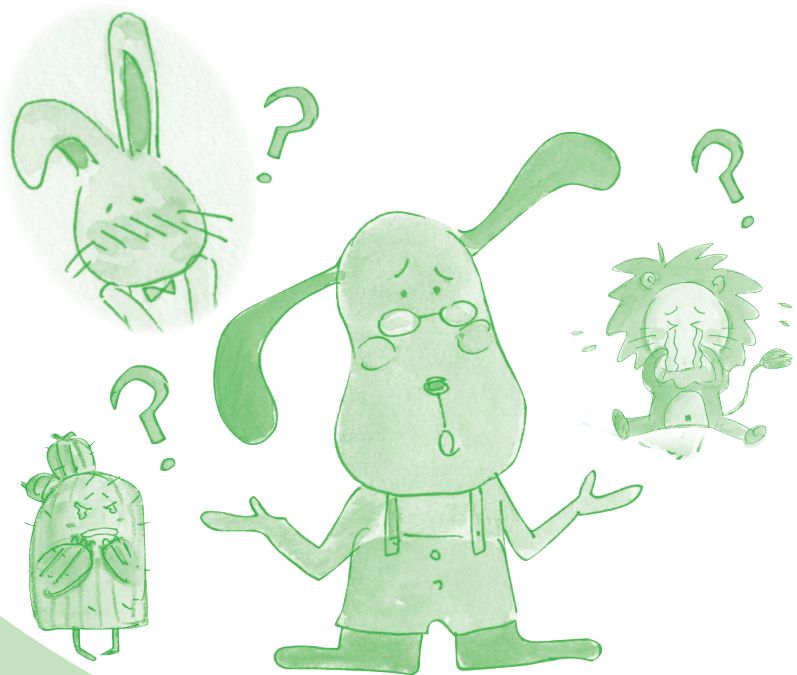
01 <input type="checkbox"/> 羨慕	06 <input type="checkbox"/> 快樂	11 <input type="checkbox"/> 寂寞	16 <input type="checkbox"/> 希望
02 <input type="checkbox"/> 關心	07 <input type="checkbox"/> 生氣	12 <input type="checkbox"/> 高興	17 <input type="checkbox"/> 得意
03 <input type="checkbox"/> 害怕	08 <input type="checkbox"/> 幸福	13 <input type="checkbox"/> 嫉妒	18 <input type="checkbox"/> 感恩
04 <input type="checkbox"/> 擔心	09 <input type="checkbox"/> 悲傷	14 <input type="checkbox"/> 內疚	19 <input type="checkbox"/> 沮喪
05 <input type="checkbox"/> 焦慮	10 <input type="checkbox"/> 失望	15 <input type="checkbox"/> 悲傷	20 <input type="checkbox"/> 同情
21 其他_____			

6. 為什麼你認為夥伴有這樣的情緒呢？（例如對方的語氣 / 行為.....）



06

# 情緒小偵探





## 一、設計說明

### (一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「人際互動與親密關係發展」中的學習表現「覺察個人的正負向情緒，並適切的因應與調整」(3-II-1)與學習內容「正負向情緒的因應與調整」(C-II-2)，並配合總綱核心素養「C 社會參與」面向，「人際關係與團隊合作」項目之「具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養」(E-C2)具體內涵設計。

本示例以小學中年級學生為對象，透過活動及討論，探究情緒的自我因應、合宜的情緒表達，以及如何調整個人情緒及表達。

### (二) 內容重點

#### 1. 情緒管理的重要

情緒管理，即個人面對環境中的刺激和威脅，能夠察覺自己和他人的情緒，妥善調整負向情緒、產生正向情緒，經過理性處理，使人際關係達到和諧的狀態，亦對生活壓力的處理與因應上有正向的效應(張弘勳、潘秋燕，2017)。當我們覺察並辨識出自己情緒後，進一步的我們會對這個情緒進行因應或調整。

情緒調適，包括對情緒的覺察、理解與接受，當自我情緒覺察及情緒表達的能力增加時，促成整體情緒調適能力與情緒智能提升，並改善人際關係與互動品質(謝宜華、黃鳳英，2020)。

#### 2. 情緒因應與調節

情緒的因應與調節，包含自我情緒的因應與情緒的表達，自我情緒及情緒表達的調整。

##### (1) 情緒的表達與因應

情緒無關對錯，但表達方式有恰當與不恰當(陳小英，2020)。合宜的表達情緒，可以讓他人更了解自己，也能透過情緒表達而更了解他人，雙方的相處將更加真誠，也可以使彼此的關係更加穩固；合宜的情緒因應，則讓個人的接受自身的情緒，情緒獲得紓解後，更有餘裕進行合宜的情緒表達。合宜的表達情緒與因應的要素包括辨識出自己最主要的情緒、為自己的情緒負責、對感受採用理性的情緒思考，選擇合適的對象與時機、清楚具體的分享自己的情緒以及回應他人的情緒(傅清雪，2009)。

無論產生的情緒是正向或負向，在表達時都需要考慮合宜與否。情緒表達的適當和不適當要看情緒表達的方式以及當下的脈絡。情緒表達也有許多的形態，端賴表達了什麼，對誰表達，如何表達，都影響著自己的情緒經驗，也影響著與別人的關係(陳小英，2020)。

## (2) 情緒的調節

情緒沒有絕對的好與壞，每個人對不舒服情緒的界定不一，耐受程度亦有所差異，大多會避免不好的負向感覺，趨近愉悅的正向心情（陳小英，2020）。通常是在面對負向的情緒時，需要情緒調節，情緒調節的策略可能是逃避、轉移注意力、尋求放鬆或快樂、控制與壓抑、宣洩、策劃問題解決等（湯詠婷，2006），例如與他人意見不一致時，有人為避免衝突選擇岔開話題來轉移大家的注意力；有人會選擇離開等待情境舒緩、情緒冷靜下來再面對不一致；也有人會放棄自我的堅持避免衝突的現象持續，及找到事情的真相等。但並非正向的情緒就不會讓他人產生不舒服的感受，例如當某件令自己極為開心的事情發生，想要與友人分享時，也需要注意時機、場景合宜與否。了解及選擇合適的情緒調節方式，可以協助個人在人際關係中達到越發的和諧，或對生活壓力有正向的效應。

## (三) 單元架構表

活動名稱	節數	時間 (分)	單元重點
情緒放大鏡	1 節	40	透過活動及討論，探討各種情緒處理方式，與合宜的情緒因應及調整方式。

## (四) 單元內容

<b>議題</b>	家庭教育	<b>設計者</b>	鄧昭怡、陳小英
<b>實施年級</b>	3-4 年級	<b>總節數</b>	1 節，40 分鐘
<b>單元名稱</b>	情緒小偵探		
<b>設計依據</b>			
<b>總綱 核心 素養</b>	面向	C 社會參與	
	項目	C2 人際關係與團隊合作	
	項目 說明	E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。	
<b>家 庭 教 育</b>	主題軸	主題軸三：人際互動與親密關係發展	
	學 習 重 點	學習 表現	3-II-1 覺察個人的正負向情緒，並適切的因應與調整。
	學習 內容	C-II-2 正負向情緒的因應與調整。	
<b>議 題 融 入</b>	學習 主題	N/A	
	實質 內涵		



與其他 領域/ 科目 的連結	領域	綜合活動領域、健康與體育領域
	學習 表現	綜 Ad-II-1 情緒的辨識與調適。
	學習 內容	綜 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。 健體 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。
教材來源	書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅲ	
教學設備/ 資源	N/A	

### 學習目標

了解合宜的情緒因應及調整方式，進而能調適自己的情緒。

學生先備知識：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱

3-I-1 覺察自己的情緒可能對他人產生的影響，並展現合宜的人際禮儀。

### 活動設計

#### 活動：情緒放大鏡

節數 1

課前準備：全班 4-6 人分為 1 組。

1. 小組活動：每人 1 份「情緒卡」（附件 6-1），每組 1 份「情境卡」（附件 6-2）。

28'

- (1) 第 1 位組員抽取 1 張情境卡，當唸到卡片中的人偶圖像時，以「我」取代。唸完後，牌面朝上放在自己面前，再從情緒卡中選出自己會產生的情緒，牌面朝下放在情境卡下方。
- (2) 其他組員從自己的情緒卡中，選擇 1 張認為抽牌者會產生的情緒，牌面朝上放在自己面前。
- (3) 所有組員選完情緒卡後，輪流說明選擇的牌卡為何是抽牌者會產生的情緒，及他會如何處理這個情緒。
- (4) 抽牌者公布自己情緒卡，選到相同情緒卡的組員，可獲得「情緒分」1 分。
- (5) 登記分數後，組員分享與討論：
  - ① 抽牌者分享：產生這個情緒的原因及會怎麼處理這個情緒。
  - ② 其他組員分享：你產生這個情緒時，會怎麼處理這個情緒。
  - ③ 所有組員選出心中最好的情緒處理方式，並說明原因。
- (6) 提出的情緒處理方式獲得最高票的組員，可獲得「情緒處理分」1 分。
- (7) 換下一位組員抽情境卡，進行下一輪活動。活動進行 20 分鐘結束，結算分數最高者獲勝。

**口語評量**  
說出情緒的處理方式及選擇不同處理方式的原因。

2. 全班分享與討論：10'

- (1) 各組分享 1 種遊戲中出現的情緒及該情緒的處理方式，以及獲得最高票的情緒處理方式。
- (2) 在情緒處理方式中，你認為哪些是合宜的 / 不合宜的？為什麼？

**口語評量**  
說出合宜的情緒處理方式及調整方式。



### 活動設計

(3) 第(2)題提到的合宜情緒處理方式，你都做得到嗎？如果沒辦法做到，有哪些方法可以讓自己比較容易做到？

#### 3. 小結： 2'

我們常看到有些人在與別人互動時總是給人一種愉快的感受，事實上，情緒表達出了什麼、對誰表達、如何表達等，都會影響自己的情緒經驗，也影響和別人的關係。

情緒無關對錯，但表達方式有恰當與不恰當，尤其在衝突產生後，如何表達或因應這些負向情緒是大學問，例如家人意見不一致時，有人為避免衝突選擇岔開話題來轉移大家的注意力；有人會選擇離開等待情況舒緩、情緒冷靜下來再面對彼此的不一致；也有人會放棄自己的堅持來避免持續的衝突現象；也有人會尋求資源尋找到事情的真相、尋求他人來強化自己的評斷等。

其實，正向的情緒有時也會讓人產生不舒服的感受，例如當某件令自己極為開心的事情發生，想要與友人分享時，正好他人正被某些事情困擾。因此正向情緒同樣可能需要先舒緩自己激動的心情，再與別人分享或互動。

合宜的情緒因應與調節方式可以協助個人在人際關係更和諧，但要注意既不傷害自己也不傷害別人。想要做到合宜的情緒因應與調節，需辨識出自己最主要的情緒、選擇合適的對象與時機、清楚具體的分享自己的情緒、為自己的情緒負責、對感受採用理性的情緒思考，以及回應他人的情緒。也就是情緒因應方式是不是合宜，還需考慮自己與對方當下的情境狀況是否適當。

㊟ 教學叮嚀：若擬融入性別平等教育議題，可於活動二討論合宜的情緒處理方式時，若出現因男、女角色有不同的看法，可藉此發掘男性因文化、傳統的影響而壓抑了情緒表達與抒發的情況，以此融入 E10。

## 二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式(工具)
情緒放大鏡	了解合宜的情緒因應及調整方式。	口語評量

## 三、參考資料

- 張弘勳、潘秋燕(2017)。臺南市國中生情緒管理之研究。學校行政雙月刊，108，155-182。
- 陳小英(2020)。正向人際互動。載於周麗端、唐先梅(主編)，高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅲ 主軸三：人際互動與親密關係發展(頁2-22)。教育部。
- 傅清雪(2009)。人際關係與溝通技巧。高立。
- 湯詠婷(2006)。階層式情緒焦點認知治療團體運用於憂鬱症患者：療效評估與改變因子之初探(未出版之碩士論文)。高雄醫學大學。
- 謝宜華、黃鳳英(2020)。正念教育課程對國小高年級學童情緒調適能力及人際關係之影響。教育心理學報，52(1)，25-49。



情緒卡

情緒卡



快樂

情緒卡



幸福

情緒卡



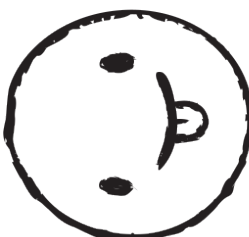
感恩

情緒卡



榮耀

情緒卡



高興

情緒卡



同情

情緒卡





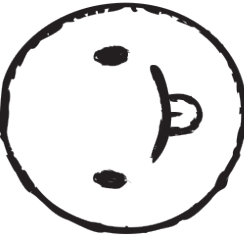





滿足

情緒卡




喜歡

情緒卡		快樂	情緒卡		幸福
情緒卡		感恩	情緒卡		榮耀
情緒卡		高興	情緒卡		同情
情緒卡		滿足	情緒卡		喜歡


情境卡

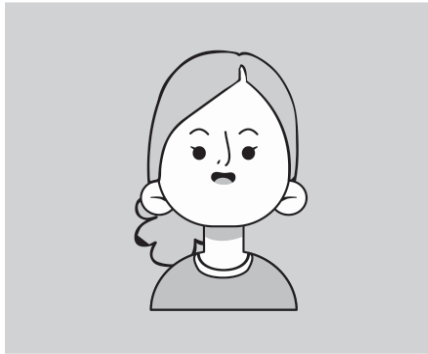
小明因為成績而心情低落，

當  想要去安慰他時，

小明卻對  大吼：

「又不關你的事！」


請問  會產生什麼情緒呢？




情境卡

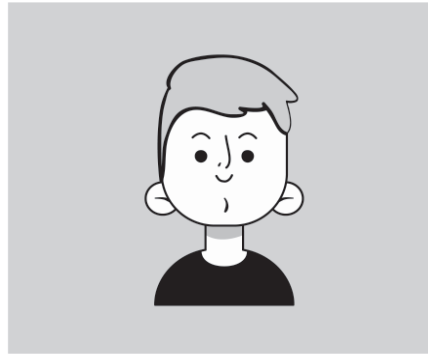
小明的玩具被弄壞了！

小明覺得是  弄壞的，


對  說：「都是你害的，


要賠我。」但事實上並不是如此。

請問  會產生什麼情緒呢？



情境卡

 的寵物過世了，


小明一直邀請 

去看小明家養的小狗，

請問  會產生什麼情緒呢？



情境卡

 玩桌遊得到3分，

小明得到35分，是第一名，

還對  說：「神氣什麼




啦！了不起啊！」請問 

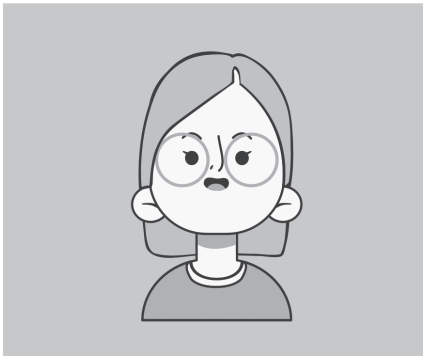
會產生什麼情緒呢？






情境卡

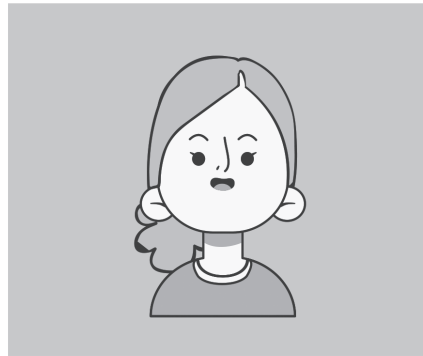
## 情境卡

全班都在閱讀課外書籍，  
 小明一直找  聊天講話，  
 還對  說：「為什麼跟你  
 說話都不理人？」請問   
 會產生什麼情緒呢？






## 情境卡

 來不及抄聯絡簿，  
 小明主動將自己的聯絡簿  
 借給  抄，  
 請問  會產生什麼情緒呢？






## 情境卡

在大隊接力時，  
 和  一組的小明跌倒了！  
 小明對  默默地說：「都是  
 你害我們輸的啦！」  
 請問  會產生什麼情緒呢？







## 情境卡

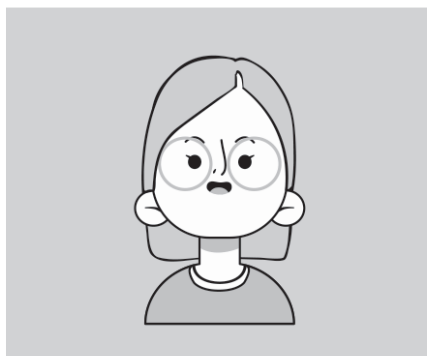
小明跑去跟同學說：  
 「 在羽球比賽獲勝！」  
 小明大聲說：「 是天下  
 第一！」請問  會產生什  
 麼情緒呢？








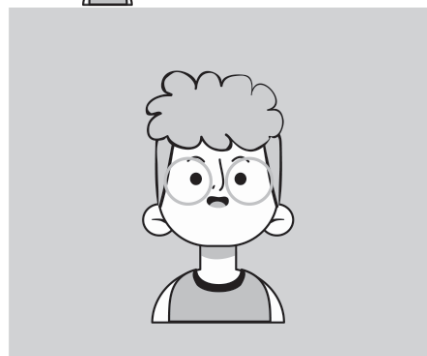
### 情境卡

小明記得  的生日，  
事先準備了卡片送給 ，  
還對  說：「嘿嘿！別忘了  
我生日快到囉！」請問    
會產生什麼情緒呢？



### 情境卡

小明跟  的組別  
得到籃球比賽冠軍，  
小明不斷地對  說：「冠軍  
吔！幸好有我，我很厲害吧！」  
請問  會產生什麼情緒呢？





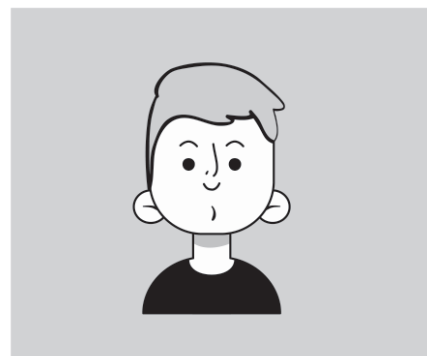
### 情境卡

小明注意到  身體不舒服，  
主動舉手通知老師，  
請問  會產生什麼情緒呢？



### 情境卡

小明昨天看了一部電影，  
推薦  有機會要去看！  
請問  會產生什麼情緒呢？





# 07

## 飲食文化 大不同





## 一、設計說明

### (一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「人際互動與親密關係發展」中的學習表現「了解不同文化的人際互動禮儀，並展現正向人際互動」(3-III-1)與學習內容「不同文化的人際互動禮儀、尊重與同理」(C-III-1)、「正向人際互動關係的建立」(C-III-2)，並配合總綱核心素養「C 社會參與」面向，「多元文化與國際理解」項目之「具備理解與關心本土與國際事務的素養，並認識與包容文化的多元性」(E-C3)具體內涵設計。

本示例以小學高年級學生為對象，藉由賓果活動引導學生思考不同族群文化的獨特飲食禮儀、禁忌及其意義；另透過分享家庭中的飲食禮儀、習慣或禁忌，思考與不同飲食文化的人之合宜互動方式，促使學習尊重與同理不同文化儀禮，並以合宜的互動方式促進人際關係。

### (二) 內容重點

當與來自不同文化的人們互動時，友善有禮待人、接受和包容不同文化、民情與習俗，懂得同理與尊重，將能展現正向的互動關係。建立和諧的人際關係除需有良好的對話外，禮儀也會左右個人形象或對話意願，故而保持自己知覺上彈性，多方蒐集訊息，客觀評估勿妄下定論，並予以尊重，將能開啟合作關係或擁有美好的友誼(林秋慧，2020)。

衣著、餐飲、打招呼方式等禮儀，除展現不同文化的特色，人們也透過它們彼此交流互動，其中尤以飲食為產生實質互動的媒介，因「交談，是菜單的一部分」，而經由共餐培養對食物的認同與喜好的情感聯繫，使之強化向心力，飲食就好比是社會的接著劑(陳玉箴，2015)。因此，當與來自不同地域或宗教的友人一起用餐時，飲食禮儀的展現除食得優雅外，也應留意尊重不同的飲食文化與習慣(林秋慧，2020)。

#### 1. 世界食在大不同

##### (1) 飲食方式

人類社會中任何族群或種族都會與家人或朋友分享食物，從而產生飲食的規則或飲食禮儀，也各自孕育出不同的且多樣的飲食文化(引自張玉欣、楊秀萍，2004)。若依飲食的方式來區辨飲食文化，全球用餐方式則可分為手食文化圈、箸食文化圈、刀叉湯匙食文化圈等三種(陳玉箴，2015)，如表 7-1。

以手食文化圈來說，主要以手就食，對於食用的方式要求非常嚴格，例如食用食物時，須用右手大拇指、食指及中指來食用，而左手是專為如廁時用，絕不可以使用左手進食。而箸食文化圈，因為火的發明，而發展出使用「箸」的飲食方式，可稱之為熟食文化下的產物。

表 7-1  
三大飲食方法文化圈

食法	機能	特徵	地域	人口
手食 文化圈	攪拌、抓、 捏、推	伊斯蘭教圈、印度教圈	東南亞、印度、阿 拉伯及非洲國家	40%
箸食 文化圈	攪拌、挾、 推	中國、日本（僅用筷子）、 朝鮮半島（筷子與湯匙搭配 使用）	以東南亞國家為主 ，如日本、中國、 韓國、臺灣、越南	30%
刀叉湯匙食 文化圈	切、刺、撈	十七世紀法國宮廷料理確定 麵包則用手食用	以歐美國家為主	30%

資料來源：1. 張玉欣、楊秀萍（2004）。《飲食文化概論》（頁 11）。揚智文化。

2. 陳玉箴（2015）。《飲食文化》（頁 19）。華都文化。

刀叉湯匙食文化圈，源自法國宮廷料理，與食用的食物與料理方式有關，雖使用餐具是種儀禮，但還是會以手撕取麵包（張玉欣、楊秀萍，2004）。但在智利，吃東西只能用餐具，不能用手拿東西吃，即便炸薯條，也不能用手拿著吃。

## （2）宗教信仰

宗教與飲食文化也有不可分的關係，由於宗教多透過飲食，藉由各種的祭祀或聖禮，讓人們能與心中的「神」來進行溝通。不同的宗教在飲食的規範上有其不同的標準，如佛教、道教信徒的多為素食主義，印度教不食牛肉，回教徒不食豬肉，基督徒不食祭祀過的食物等（張玉欣、楊秀萍，2004）。

事實上，在與佛教徒友人共餐時，需要注意其有不吃「葷」食的規定，所謂的「葷」乃指有刺激性氣味的植物性蔬菜以及肉類。而基督教與天主教認為食物皆為上帝所賜，而有飯前「謝飯禱告」的習俗，因此在與基督教或天主教友人聚餐時，須注意留意飯前的禱告時間，而虔誠的天主教徒有週五不吃肉的禁忌。在回教的《可蘭經》中明確的指出「准許人們吃一切美好之食物，禁戒人們吃汙穢的食物」，因此與回教徒友人飲食時，需要注意其教義規定之不吃豬、不喝酒、食用以回教習俗屠宰的「食草反芻類」牲畜（張玉欣、楊秀萍，2004）。印度教將牛視為神聖的動物，因此不吃牛肉（林慶弧，2004）。



## （3）飲食儀俗

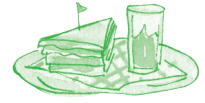
同樣使用「箸」，在韓國進食時會同時使用湯匙與筷子。反觀日本，認為如果有一個切割的器皿或用具放在餐桌上，則是野蠻未開化的行為，因此在料理時，會將食物切割成一小片、一小塊，或是將食物的大小料理成一口可以吃下，故而食物均可用筷子夾取，因此在日本家庭的餐桌上只有筷子一樣用具可使用，卻排列了許多裝食物的小盤子（張玉欣、楊秀萍，2004）。

世界各地有許多國家會食用麵條，但在食用時多不會發出聲音影響他人，然日本卻反其道而行。當麵送上桌後，先深吸一口香氣、喝下一口湯並



發出「呼嚕、呼嚕」聲、再夾起麵條大口大口的「吸」麵條。經由以上的食用過程展現出物品的美味（林慶弧，2004）。

茶是歐、亞、非、大洋洲等地區日常的飲品，一般在飲茶時並沒有固定的時間，然而在英國會在下午時光有喝茶的習慣，亦即一般所稱的「下午茶」（陳玉箴，2015）。



在華人社會中，日常用餐規矩多以「關心」、「禁忌」的方式來維繫，我們會在與人寒暄問候中常以「吃飽沒？」、「吃了沒？」來關心對方，在進餐時會以勸菜或為對方挾菜以示關心（許美瑞、阮昌銳，2001），此外華人用餐忌諱將筷子豎插在盛有米飯的碗中，令人聯想到祭拜亡者時腳尾飯的放法，且吃飯忌敲碗，因為像乞丐端碗要飯的樣子（張玉欣、楊秀萍，2004）。

在華人社會中聚餐時會為對方夾菜的關心行為，當與來自西方的友人共餐時則不宜，因為西方人吃飯是採分餐制，自取自食，反感別人為他們夾菜。另外，將食物從筷子到筷子的隨意傳遞，在日本人的餐桌上是不會發生的，因為只有在葬禮上會使用筷子傳遞未燒成灰的親人骨頭。

綜上所述，飲食儀禮的差異展現於國家、宗教間，在與友人共餐前，事前探詢與瞭解不同文化之儀禮，如不葷、不豬、不牛，避免產生令人不悅之情境；而與以「手」進食的民族共餐，首要抱持學習以不同方式進食的態度，即「淨手」後以「右手」抓取食物，而非排斥貶抑其習俗；又如避免發出咀嚼聲是共通的飲食儀禮，但日本人吃麵時發出吸食聲是對食物與煮食者的讚美、尊重。

#### (4) 文化達人

「民以食為天」，飲食是我們日常生活中最不可或缺的一環，而「共食」在許多民族認為食用同一個灶廚做出來的美食，才算是一家人。「共食」有助認識與瞭解不同文化與傳統，互相交流與學習，培養出擁有包容、同理的「文化達人」。

國際化讓人際互動的速度增快且頻率增加，於此，在與不同文化的人交流時，首應注意各文化禁忌，其次，透過接觸以了解不同文化風俗與習慣，再者，尊重各文化的獨特性，不以本位主義來度量文化的差異。因此透過交流了解與認識家庭間飲食儀禮的特色，接納不同習慣與禮俗，尊重與同理各文化儀禮所遵循的禁忌，不妄下定論，以開放的態度理解其中的奧秘。

## 2. 你家我家食不同

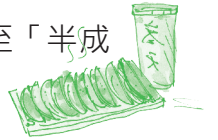
### (1) 怎麼吃

過往全家一起吃晚飯並一起分享一天生活種種的互動時間，已隨著雙薪家庭成為常態而降低，過往進食時有「全家一起」、「食不語」等規範，而現今從進食互動來看，由全家一起進食，漸漸演變為有事者先食；有邊吃邊

聊天、邊吃邊看電視、各吃各的等等形式，呈現著多元的樣貌（許美瑞、阮昌銳，2001）。但即使是現在，仍有部分家庭有女性不同桌共食、孩童不上桌吃飯的習慣，這是不尊重人權的作法，需要特別關注。

依據財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會（2014）得知，約有三成六的兒童一週的晚餐有三天以上是外食，甚至有三成的家庭直接在外面吃飯，從外面買回家吃的比例亦高，而為家人準備餐食已不再僅為母親，已有一成多的父親開始承擔此任務。

在社會快速變遷下，雙薪家庭日益增加，全家「同桌共餐」的機會隨之降低，另外隨著各行各業完善的分工，家中餐飲也漸由「自備」而至「半成品」乃至「成品」，亦即由「自煮」漸變為「代工」的多元模式。



## （2）吃什麼

臺灣隨著社會變遷花費在日常飲食的時間與精力漸減，過往清粥小菜是許多老一輩臺灣人的早餐選擇，現今已有麵包、土司、蛋餅、豆漿取代。而不同居住地區也有所不同，如臺南地區可能習慣吃虱目魚粥、彰化地區則會吃控肉飯。

不同家庭擁有各自的習慣與禮俗，文化的差異既無對錯之分也無好壞之別，而應思考如何與不同飲食文化者互動。

## （3）如何吃

各個家庭各有其飲食習慣或儀式，如果是與飲食習慣或禮儀差異較大者共餐，可採買食材共同準備，讓料理食物成為共同的話題，藉此逐漸了解彼此的儀禮與習慣及其對各自的不同意義。其次，不以嘲笑或反諷的方式對之，應抱持尊重、包容的態度面對彼此的差異。

## （三）單元架構表

活動名稱	次數	時間 (分)	單元重點
世界大不同	第 1 次	20	透過活動與討論，了解不同宗教、種族、國家或地區的獨特飲食禮儀、禁忌及其意義。
家庭大不同	第 2 次	20	透過彼此分享家庭中的飲食禮儀、習慣或禁忌，思考擁有不同飲食文化的人彼此間的合宜互動方式。

## （四）單元內容

議題	家庭教育	設計者	陳小英、林素秋
實施年級	5-6 年級	總次數	共 2 次，合計 40 分鐘
單元名稱	飲食文化大不同		





設計依據		
總綱 核心 素養	面向	C 社會參與
	項目	C3 多元文化與國際理解
	項目 說明	E-C3 具備理解與關心本土與國際事務的素養，並認識與包容文化的多元性。
家庭 教育	主題軸	主題軸三：人際互動與親密關係發展
	學習 表現	3-III-1 了解不同文化的人際互動禮儀，並展現正向人際互動。
	學習 重點 內容	C-III-1 不同文化的人際互動禮儀、尊重與同理。 C-III-2 正向人際互動關係的建立。
議題 融入	學習 主題	多元文化教育—跨文化的能力 性別平等教育—性別與多元文化
	實質 內涵	多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 性 E13 了解不同文化中的性別文化差異。
與其他 領域/ 科目 的連結	領域	綜合活動領域
	學習 表現	3c-III-1 尊重與關懷不同的族群，理解並欣賞多元文化。
	學習 內容	Cc-III-2 與不同族群相處的態度和禮儀。
教材來源	1. 書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅲ 2. 繪本：圖解餐桌禮儀繪本 3. 影片：世界各國餐桌文化	
教學設備/ 資源	電腦及投影相關設備	

### 學習目標

了解不同宗教、種族/族群、國家或地區、家庭的飲食禮儀、禁忌，思考這些不同飲食文化的緣由或意義及彼此間合宜互動方式，並在生活中實踐。

學生先備知識：N/A

### 活動設計

#### 活動一：世界大不同

次數 ①—②

課前準備：

- (1) 自主閱讀「圖解餐桌禮儀繪本」(附件 7-1)。
- (2) 教師準備好 9 個不同宗教、種族/族群、國家或地區的生活飲食禮儀、禁忌相關問題，並寫明題號。題目舉例如下：
  - ① 基督/天主教徒吃飯前要做什麼？(謝飯禱告)
  - ② 回教徒/穆斯林不吃什麼肉？(豬肉)
  - ③ 哪個宗教不吃肉？(佛教)
  - ④ 哪一個宗教信仰是直接用手抓飯吃？(印度教、伊斯蘭教)
  - ⑤ 哪一個民族忌諱將筷子插在已盛飯的碗上？(華人)



## 活動設計

- ⑥哪一個國家吃麵時要發出吸麵聲音來表示食物的美味？（日本）
- ⑦哪一個國家不能直接用手拿食物吃，連薯條也不可以？（智利）
- ⑧哪一個國家有喝下午茶習慣？（英國）
- ⑨哪一個民族會以「呷飽沒？」、「吃飽了嗎？」來與人寒暄、問候？（華人）

1. 觀看影片「世界各國餐桌文化」（附件 7-2）。 2'

2. 各地餐飲文化賓果： 8'

世界不同國家，有各自獨特的餐飲文化，試試自己對異國飲食文化了解有多少？

(1) 在白紙上畫上 9 宮格，並自由填入 1~9 數字。

(2) 教師選第 1 個號碼。

(3) 念出該號碼的題目後，同學舉手搶答。

①若答對，每位同學可圈起該號碼，並在格子內寫下答案。答對的同學選下一個號碼，重複步驟 (3)。

②若答錯，重新舉手搶答。

③每題若搶答 3 次仍未得到正確答案，該號碼不可畫圈，由教師選下一個號碼。

(4) 圈選的號碼最快連成 3 條直線者獲勝。

3. 記憶大考驗： 8'

(1) 在剛才記下的答案旁，寫下三個印象深刻的題目。

(2) 分享這些飲食文化的意義。

4. 小結： 1'

全球化的時代，國與國間交流互動日益頻繁，隨著觀光旅遊活動的增加，與不同文化的人交流機會也隨之增多，因此透過接觸不同宗教、種族、國家或地區，有助認識與瞭解不同文化所擁有的獨特飲食禮儀或禁忌。例如華人會以「呷飽沒？」與人寒暄、問候，但忌諱將筷子插在飯碗上；而對不同宗教者尊重他們如飯前禱告、不吃豬或牛等教規與儀禮。

民以食為天，共餐除有助人際互動外，不以自己慣常的飲食習俗來評價不同的飲食習慣；其次透過互相交流與學習，以了解並尊重不同文化風俗、社會習慣的獨特性，才能成為擁有包容、同理的「文化達人」。

5. 課後學習活動： 1'

(1) 完成「各地餐飲文化賓果」答案旁的題目。

(2) 閱讀「圖解餐桌禮儀繪本」（附件 7-1）。

## 活動二：家庭大不同

次數 ①—②

1. 回想各地餐飲文化賓果，每個宗教、種族、國家或地區都有獨特的飲食禮儀或禁忌。 3'

## 口語評量

說出各飲食文化的獨特性與意義。



## 活動設計

### 2. 經驗分享與討論：15'

- (1) 你的家庭有哪些飲食儀式、習慣或禁忌？這些是如何形成的？例如晚餐需等所有家人都到齊才開動。
- (2) 你認為和具有特定飲食儀式、習慣或禁忌的人如何互動，有什麼需要注意的？請舉剛剛分享内容為例。
- (3) 如果你有剛剛經驗分享時的獨特或特定的飲食儀式、習慣或禁忌，你希望別人如何和你互動？為什麼？

#### 口語評量

1. 分享自家飲食儀式、習慣與禁忌。
2. 表達與不同飲食儀禮的人互動時應注意事項。

### 3. 小結：2'

飲食差異不單單存於國家與宗教上，也存於你我家庭的餐桌上，當雙薪家庭日益增加，全家人同桌一起吃飯的機會降低，家庭餐飲的模式更加多元，許多食材已製作為「半成品」透過簡單的處理即可上桌，或者已經是「成品」可以直接上桌，也就是家庭飲食從「自己煮」漸漸變成「代工」模式。

透過家庭飲食儀禮的分享，可以發現不同家庭可能都擁有各自的飲食習慣與禮俗。差異並沒有對錯之分，但不應因年齡、性別而有不同的對待，也就是應注重個人的基本權利，並且面對與自己家庭飲食習慣不同的人，尊重、包容彼此的差異是最合宜的應對方式。當與不同飲食文化的人一起聚會吃飯時，可與其一起準備食物，讓料理食物成為共同的話題，逐漸了解彼此的儀禮與習慣及其對各自的不同意義，成為相互包容、尊重的第一步。

## 二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式(工具)
活動一 世界大不同	了解不同宗教、種族/族群、國家或地區的飲食禮儀、禁忌，思考這些不同飲食文化的緣由或意義。	口語評量
活動二 家庭大不同	了解不同宗教、種族/族群、國家或地區、家庭的飲食禮儀、禁忌，思考這些不同飲食文化的緣由或意義及彼此間合宜互動方式。	口語評量

## 三、參考資料

林秋慧(2020)。正向人際互動。載於周麗端、唐先梅(主編)，**高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅲ 主軸三：人際互動與親密關係發展**(頁24-38)。教育部。

林慶弧(2004)。飲食文化與鑑賞。新文京。

財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會(2014)。2014年在家吃飯最幸福調查報告。<https://www.children.org.tw/research/detail/72/729>

張玉欣、楊秀萍(2004)。飲食文化概論。揚智文化。

許美瑞、阮昌銳(2001)。家庭人類學。空大。

陳玉箴(2015)。飲食文化。華都文化。

## 附件 7-1

## 圖解餐桌禮儀繪本

## 一、繪本資料

書名	圖解餐桌禮儀繪本	頁數	60
作者	文圖 / 高野紀子	譯者	蘇懿禎
出版單位	小熊出版社	出版年份	2019

## 二、繪本簡介

此繪本將不同的飲食禮儀以圖畫方式呈現，以東方的日本料理禮儀與西方的飲食禮儀為主。

在日本是使用筷子用餐的飲食文化，對於飲食有許多需要注意的禮儀，尤其是餐具擺放位置的規矩、開動前與用餐完畢後需要注意的事項。而在西方使用刀叉和湯匙用餐的文化中，除須注意刀叉的使用方式外，喝湯更有不可忽略的注意事項。

此繪本雖只以東、西方的飲食文化作概括性的介紹，事實上，不同的地區有不同的飲食文化的禮儀，實在值得一探究竟。



## 附件 7-2

## 世界各國餐桌文化

## 一、影片資料

片名	世界各國餐桌文化	片長	1 分 43 秒
導演	——	出版年份	2013
出版單位	味全食品工業股份有限公司	影片分級	普遍級
網路資訊	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2n9hDC0auc0">https://www.youtube.com/watch?v=2n9hDC0auc0</a>		

## 二、影片簡介

此影片以各國飲食中需要注意儀禮，如日本人大口吸麵大口喝湯，才代表真正享受了美味；印度人用手抓食，用觸摸體驗美味；在葡萄牙用餐，主動索取調味料，會被任為冒犯廚師。

因此，對各國飲食文化加以了解，則會讓用餐時更能領悟各國文化的特色，讓餐飲更津津有味。



# MEMO



08

做個「好」  
朋友





## 一、設計說明

### (一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「人際互動與親密關係發展」中的學習表現「了解不同文化的人際互動禮儀，並展現正向人際互動」(3-III-1)與學習內容「正向人際互動關係的建立」(C-III-2)；並配合總綱核心素養「A 自主行動」面向，「系統思考與解決問題」項目之「具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題」(E-A2)具體內涵設計。

本示例以小學高年級學生為對象，透過繪本引導學生了解人際互動原則，學習以同理心及善意的觀點看待同儕互動，並能主動營造良好的人際關係。

### (二) 內容重點

人際互動是生活中重要組成之一，透過人際互動，個人得以建立並維持親人、朋友等各種人際關係，因此人際互動具有重要的社會性功能(陳小英，2020)。而想要營造良好的人際關係，合宜的人際互動知能不可或缺。

人際互動的歷程中，個人通常會憑藉自己的經驗、站在自己的角度，來猜測他人的想法或判斷行動背後的動機。雖然這種主觀臆測與實際情形未必相符，卻可能因為惡意的猜測或過度樂觀的判斷，導致個人產生負面的情緒、錯誤的期待等，進而影響與對方互動時的態度或行為。因此「同理心」與「善意/中性解讀」是重要的人際互動基礎。

#### 1. 善意 / 中性解讀

善意 / 中性解讀是指以善意或中性的觀點看待所經歷的事件，不過度自我中心，認為他人的言語或行動都是針對自己。例如邀請爸爸週六參加學校運動會被拒絕，可能是爸爸當天得加班或是最近太累需要休息，而非不想一起參加活動或不重視你；或是主動向新同學打招呼卻沒得到回應，並非新同學不理你，而是新同學還沒認識所有同學，或正在想事情而沒注意周遭。

#### 2. 同理心 (empathy)

Mehrabian 與 Epstein 在 1972 年提出同理心是指「間接感受他人情緒反應及經驗的能力」(引自林苡彤、程景琳，2010)，Davis (1983) 則指出同理心具有觀點取代、幻想、移情關注及個人困擾四個面向：

- (1) 觀點取代 (perspective-taking)：指自發性地採取他人觀點的傾向。
- (2) 幻想 (fantasy)：指想像自己是他人會產生的感覺或行動。
- (3) 移情關注 (empathic concern)：指他人導向的同理或關心，也就是同理或關心他人的不幸。
- (4) 個人困擾 (personal distress)：指在緊張的人際情境中自身感受的焦慮、不安。



從同理心的面向可知，同理心包含會主動設想身處他人的情境，能夠想像自己會產生的感受、想法或行動，關心他人的感覺，甚至自己感覺焦慮或不安。越能夠觀點取代或幻想，越會關心或同情他人的不幸 ( Davis, 1983 )，而越有同理心，對他人的需要也比較敏銳、比較願意幫助別人，因此也擁有比較好的人際關係 ( 周育如, 2013 )。

除了以同理心與善意 / 中性解讀他人的言語或行動為基礎，主動、做真實的自己、尊重他人、坦誠溝通、有禮貌等也是經營良好人際互動的重要知能。

### 1. 主動

指在與人相處時，不被动地等待他人行動再做回應，而是由自己展開行動。例如新學年換班級的時候，主動與新同學打招呼、聊天，開啟雙方友誼；課間休息時，主動邀請同學加入遊戲或主動提出加入同學進行的活動，增加彼此溝通、互動的機會。

### 2. 做真實的自己

指不為了獲得友誼而偽裝或改變自己，例如不為了和喜歡露營的同學成為朋友，自己只和家人露營過一次，卻說自己也常去露營。不改變自己並非指不參與或嘗試對方談論的活動或不能改變，人際互動的過程中可能培養出共同的興趣，重點在於能夠真誠地面對自己。

### 3. 尊重他人

「做真實的自己」是雙向的，了解、同理並接納他人的外貌、習慣、喜好、家人或文化等等，不強迫他人調整或改變，才能使朋友沒有心理負擔地「做自己」。接納現狀或不強迫改變，不代表不能支持或鼓勵他人正向的改變，重點在於接納並體貼他人的意願、感受或情境。

### 4. 坦誠溝通

人際互動過程很難永遠順利、符合自己的預期，可能因為個性、看法、所處情境或表達方式等等的差異而產生不愉快或爭吵，逃避並不能使狀況消失或變好，開誠佈公地交流彼此的意見或感受才是解決之道。也就是不只真實明確地表達自己想法，期待對方的了解與接納，同時也傾聽、了解對方的想法、接納對方對自己的回饋，共同處理這些不滿或衝突。

### 5. 有禮貌 ( 林秋慧, 2020 )

禮貌不只是使用正確的詞彙，而是表現出內心在乎他人、尊重他人的態度。也就是除了言語之外，透過聲音、表情、動作或服裝儀容等等，與語言訊息一致的非語言訊息，才能讓他人人在互動過程中感覺自在、舒適與被尊重。

人際關係的經營需要投入時間與心思，以雙方互好為原則，以友善真實的態度、溫和有禮的行為，才能贏得並增進雙方的友誼 ( 林秋慧, 2020 )。



### (三) 單元架構表

活動名稱	節數	時間 (分)	單元重點
做個「好」朋友	1 節	40	透過繪本討論，思考處在不同情境時可能遭遇的人際互動問題，以及可能的問題解決方式，進而了解如何建立良好的的人際互動。

### (四) 單元內容

<b>議題</b>	家庭教育	<b>設計者</b>	林素秋、陳小英
<b>實施年級</b>	5-6 年級	<b>總節數</b>	1 節，40 分鐘
<b>單元名稱</b>	做個「好」朋友		
<b>設計依據</b>			
<b>總綱 核心 素養</b>	面向	A 自主行動	
	項目	A2 系統思考與解決問題	
	項目 說明	E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。	
<b>家庭 教育 重點</b>	主題軸	主題軸三：人際互動與親密關係發展	
	學習 表現	3-III-1 了解不同文化的人際互動禮儀，並展現正向人際互動。	
	學習 內容	C-III-2 正向人際互動關係的建立。	
<b>議題 融入</b>	學習 主題	N/A	
	實質 內涵	N/A	
<b>與其他 領域/ 科目 的連結</b>	領域	N/A	
	學習 表現		
	學習 內容		
<b>教材來源</b>	1. 書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅲ 2. 繪本：敵人派		
<b>教學設備/ 資源</b>	電腦及投影相關設備		
<b>學習目標</b>			
分析自己的人際互動或關係發生問題的可能原因，探討建立與維持友誼的方式，進而能主動營造良好的同儕關係。			
學生先備知識：N/A			

## 活動設計

## 活動：做個「好」朋友

節數 1

課前準備：

- (1) 自主閱讀繪本「敵人派」(附件 8-1)、準備繪圖用具。
- (2) 全班 6 人分為 1 組。

## 1. 經驗分享：3'

- (1) 你身邊曾有令你討厭的人嗎？當時為什麼討厭他？現在你喜歡他嗎？為什麼？
- (2) 你曾被別人討厭過嗎？被討厭的原因是什麼？你如何改變這樣的狀況呢？

## 2. 共讀繪本「敵人派」(附件 8-1)。8'

## 3. 小組討論與經驗分享：5'

每組從以下題目選擇 2 題進行討論與分享。在第 (1) 題至第 (3) 題中選擇一題，第 (4) 題至第 (7) 題中任選 1 題。

- (1) 故事中的小男孩為什麼認為小傑是敵人？
- (2) 故事中，小男孩和小傑一起做了哪些事，讓他阻止小傑吃敵人派？
- (3) 故事中，爸爸說消滅敵人的祕方是什麼？有何妙用？
- (4) 你遇過搬來的新鄰居或轉來的新同學嗎？你當時對這些新鄰居或新同學，有哪些看法？你現在怎麼想？為什麼發生改變？
- (5) 你搬過家、轉過學嗎？當時你遭遇過哪些和新鄰居、新同學相處的問題？後來如何解決？
- (6) 故事中消滅敵人的祕方其實是交朋友的祕方，你有哪些交朋友的祕方？
- (7) 交到朋友之後，如何才能維持友誼？

## 4. 各組派 1 位組員上臺分享第 (4) 題至第 (7) 題，其他組員把答案寫在黑板上。討論同一題的其他組別只需報告及寫不同的部分。10'

## 5. 小結：2'

和同學、朋友來往時，常會用自己的經驗、處境猜別人的想法或這樣做的理由，這些猜測不一定是真的，卻會因為不好或不適當的猜測，讓心情不好或有不恰當的期待，而影響自己的態度或行為。所以在和人來往的時候，不論朋友是男生或女生，都要有同理心和用善意的想法來思考別人說的話或行為，也就是了解別人的處境，再想自己在這樣的情況會怎麼想、怎麼做、有什麼感覺，不以為別人的言語行動都是針對自己。

想要獲得朋友並且成為好朋友，除了有同理心、善意的思考之外，還要像繪本裡的小男孩一樣主動和人互動，而不是總想等別人行動；也要讓自己和別人都能夠「做自己」，了解、接受別人原本的樣子，像是習慣、喜好或文化等等，自己也不為了交朋友，明明不喜歡卻說喜歡；並且用有禮貌的

**口語評量**  
說出處在不同情境時可能遭遇的人際互動情形，以及處理人際互動問題、經營友誼的方法。



### 活動設計

話和行為來互動，遇到不滿、爭吵時清楚地表達自己的想法和用心地聽對方的想法，才能讓彼此更相互了解、覺得自在和被尊重。

透過這些態度和方式，能讓兩人的關係更好、友誼更長久。

6. 製作「我的友誼派」(附件 8-2)。若未完成，利用課餘時間完成。 11'
7. 課後學習活動：張貼「我的友誼派」(附件 8-2)於教室布告欄，彼此觀摩與交流。 1'

#### 實作評量

完成「我的友誼派」，寫出建立與維持友誼的秘訣及舉例。

## 二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式(工具)
做個「好」朋友	分析自己的人際互動或關係發生問題的可能原因，探討建立與維持友誼的方式。	口語評量 實作評量(附件 8-2「我的友誼派」)

## 三、參考資料

- 周育如(2013年7月)。從「我」到「我們」—人際力，影響一生的學習。親子天下，47。https://www.parenting.com.tw/article/5050377-
- 林秋慧(2020)。正向人際互動。載於周麗端、唐先梅(主編)，高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅲ 主軸三：人際互動與親密關係發展(頁24-38)。教育部。
- 林苡彤、程景琳(2010)。國中生關係攻擊加害者與受害者之規範信念、同理心與因應策略。臺東大學教育學報，21(2)，1-28。
- 陳小英(2020)。情緒與人際互動。載於周麗端、唐先梅(主編)，高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅲ 主題軸三：人際互動與親密關係發展(頁2-22)。教育部。
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 113-126.

# MEMO.....

## 附件 8-1

## 敵人派

## 一、繪本資料

書名	敵人派	頁數	40
作者	文 / 德瑞克·莫森 (Derek, Munson) 圖 / 泰拉·葛拉罕·金恩 (Tara Calahan King)	譯者	劉清彥
出版單位	財團法人基督教臺灣信義會 附設道聲出版社	出版年份	2003

## 二、繪本簡介

小男孩原本完美的暑假，都被新鄰居小傑破壞了，所以小傑成為小男孩的頭號敵人。為什麼呢？每次小男孩被小傑三振後，小傑居然哈哈大笑；小傑開彈簧床派對，居然邀請小男孩最好的朋友，卻沒邀請他。所以小男孩的樹屋也絕對不准小傑進入。

沒想到小男孩的爸爸卻有消滅敵人的獨家祕方——敵人派。小男孩想敵人派應該要有蟲子、石頭、野草、吃過的口香糖，聞起來應該很臭，看起來很恐怖。可是廚房卻飄出香味，敵人派的味道不應該這麼香啊！但小男孩的爸爸卻說，如果難聞敵人就不會吃。

派烤好後，小男孩的爸爸說：要讓敵人派發揮作用的方法，必須花一整天時間和敵人在一起，還必須對敵人很好很好。這件事雖然聽起來很可怕也很嚇人，不過只要做到這兩項，敵人就會消失，小男孩覺得太值得了。

剛開始，與敵人一起玩讓小男孩感覺很奇怪也很有趣。為了想表現對敵人好，所以小男孩故意讓小傑贏。小傑也教小男孩丟回力棒、請他吃午飯和玩彈簧床。後來小男孩心中想：其實，小傑也不能算是真正的敵人了。當小男孩爸爸將敵人派端出時，小男孩會給小傑吃嗎？





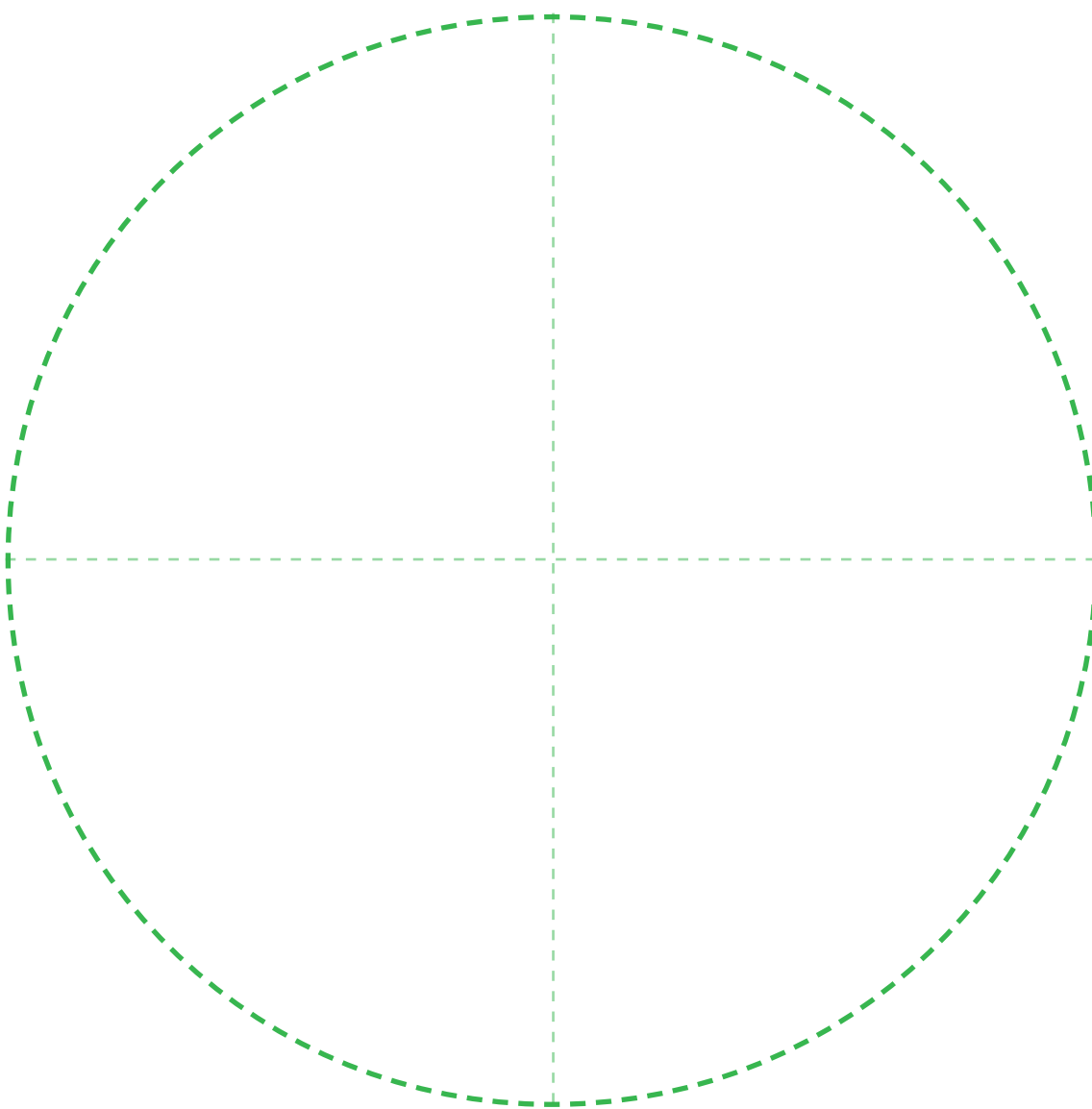
## 附件 8-2

### 我的友誼派

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

請用下方的圓形，畫出心中的友誼派：

1. 寫出你認為建立或維持友誼最重要的 4-6 個祕方，分配每個祕方的「份量」，並寫 1 個例子來說明這個祕方。例如 1/4 的「真實的感受」，真實的感受是當朋友叫我「圓圓」，而我不喜歡這個綽號的時候，我不會假裝不在意，會告訴朋友我的心情，並且請朋友以後直接用我的名字稱呼我。
2. 為每個祕方，畫出對應的圖案與色彩。





09

# 愛情四重奏





## 一、設計說明

### (一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「人際互動與親密關係發展」中的學習表現「了解人際交往、親密關係，以及婚姻與家庭等關係的發展」(3-IV-1)與學習內容「親密關係的發展歷程」(C-IV-2)，配合總綱核心素養「B 溝通互動」面向，「符號運用與溝通表達」中的「具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中」(J-B1)具體內涵進行設計。

本示例以國中學生為對象，透過愛情故事文本，讓學生了解大多數愛情故事中出現的親密關係發展的過程，並思考與探索各個親密關係發展階段所代表的意涵。藉青少年所熟知的電影、卡通故事，讓學生由故事文本討論，澄清親密關係的發展歷程，覺察合宜的親密關係相處模式，才能培養正確且合宜的交友態度，讓彼此之間互動更加友善，對於未來的戀愛與婚姻會有著更好的準備。

### (二) 內容重點

#### 1. 親密關係發展歷程

親密關係發展歷程一般為初接觸、開始互動、公開情侶關係、邁入婚姻等四個階段(王屏, 2020)，每一個階段都有其關鍵的任務要點必須要發展與注意。

圖 9-1  
親密關係發展歷程



資料來源：王屏(2020)。高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅲ 主題軸三：人際互動與親密關係發展(頁45)。教育部。

#### (1) 初接觸

這是認識自我的重要課題，兩人在此階段大多數因為外表吸引，雙方在未深入認識彼此之前往往會因為外在條件影響個人的判斷。

#### (2) 開始互動

此階段可建立友誼並多認識對方，也可以透過約會中的談話加深彼此的認識。自我表露更可以了解彼此內在的想法，進而被彼此的內在特質所吸引。此階段也需要學習如何辨識喜歡與愛之間的差異。愛是包含了親密的表現、共存的依戀與照顧；但是喜歡僅是正面的感受與崇拜，彼此有溝通與互動，但是像朋友一樣的關係。

### (3) 公開情侶關係

當前一階段成熟後，雙方願意給予承諾，並公開關係。這時候會以彼此當作生命共同體，而不是個人。這時候雙方的親密關係充滿了變化、希望與轉機，也可能充滿了挑戰與危機。雙方一定會有不同的期待，而這些落差或意見不合的衝突，就是愛情關係中最困難的挑戰。尊重對彼此的選擇與決定，讓彼此擁有絕對的自主權，才能建立健康的互動關係。

### (4) 邁入婚姻

當雙方關係穩定，即有可能邁入婚姻的承諾不僅是法律的約束，而更強調的是伴侶關係的情感意涵。不同的生命階段都會面臨到不同的情感課題，邁入婚姻後，不同的家庭角色要承擔的任務不同，相對的如何去因應挑戰與困境是需要彼此的了解和情感的凝聚，才能使關係更為親密。

親密關係的發展是循序漸進的，經過兩人之間的相互認識與簡單接觸後，兩人之間可以藉由多一些的互動與對談，去了解對方是否適合發展成戀愛關係，兩人在公開戀愛關係後，除了是一種承諾之外，更是考驗兩人是否可以長久經營下去的重要時刻，若能確立彼此之間的情感與態度後，便能走向下一階段「邁入婚姻」，如果不能順利交往，可能會走向分手，如何去面對感情的消失或是破裂，也是一個需要學習的議題。

## 2. 青少年的戀愛觀

多數學生對於戀愛交往的發展歷程是懵懵懂懂的，而現在大眾媒體與網路媒體如電視、電影、報章雜誌、音樂、藝術等，電視(影)節目或廣告大多呈現出性別刻板印象(王清慧, 2002)，讓青少年在親密關係發展中有著不成熟的期待。財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會(2014)進行了「兒少交友及戀愛現況調查」中歸納了兒少的戀愛觀有下列三特點：

- (1) 速食戀愛，愛情來得快也去得快
- (2) 偷嚐禁果，偶像劇、韓劇當道間接影響了孩子的愛情觀
- (3) 戀愛煩惱無處說，大多只向同儕分享。

由此可見，青少年雖然有交往的經驗，但是愛情觀會受到偶像劇的影響，一旦遇到了煩惱也不會主動尋求資源，大多只向相同年齡層的同儕或朋友分享。這樣的情況值得家長與教育體系關注，若是在教育現場上能多增加情感教育課程，學習戀愛交往相關的課程，讓學生有合宜戀愛的知能與態度，便能讓青少年在戀愛的過程中關係更加穩定，更可避免不合宜的戀愛行為造成彼此傷害。

## 3. 聰明戀愛關係

有一門課程在全美國 50 州實施，專門教導青少年發展健康戀愛關係的課程(Relationship Smarts PLUS)，其中提供七個原則幫助青少年判斷彼此關係是否合適，七個聰明戀愛關係原則如下(曾慶玲, 2012)：



### ( 1 ) 尋找有共同興趣的交往對象

良好的伴侶關係是建立在共同的基礎上，而且喜歡一起從事活動和談話。所以，如果你想要有聰明的戀愛關係，那麼你應該花數週或數個月去發掘兩個人有多少共同之處。想一想，你們喜不喜歡跟彼此說話？你們有沒有共同喜歡的休閒活動？你們對學校和生活有沒有共同的態度與目標？

### ( 2 ) 了解彼此價值是否相近

當伴侶的基本價值觀不相同時，關係就會變得很麻煩。因此一開始就要先聲明自己的價值觀。重要價值觀包括：對生活最根本的信念和價值、人們應該彼此如何對待、如何對待朋友和家人、對誠實和正直的看法、宗教和哲學思維、對藥物濫用以及性的看法等等，甚至是在金錢方面使用的認知與習慣。當探討彼此價值觀之後，還必須注意對方是否尊重你的價值觀？對方是否強迫你去做違反自己價值觀的事？

### ( 3 ) 不強迫對方改變

有些人因為很想要維繫一段戀情而不管對方實際上是哪一種人，又可能自以為可調整對方或是讓對方改變。千萬不要想自己可以改造一個人，一段期待他人變成自己所設定的形象與條件為出發點的關係是很容易結束的。雖然支持、鼓勵別人做正向改變是很好的事，但是那必須他或她自己主動想要改變，而非被他人強迫。

### ( 4 ) 不為了得到對方的友誼或愛改變自己

真實的面對自己是很重要的。不要嘗試變成你覺得別人想要你成為的樣子，不要假裝你喜歡什麼或不喜歡什麼。良好的關係是做真實的自己，再找尋喜歡你的人。沒有人是完美的，所有的人都會有缺點，不要為了讓對方喜歡你而掩飾真實的自我。

### ( 5 ) 良好的溝通

如果你發現約會關係中有差異或衝突產生，應該要討論引起衝突的原因，不是逃避。也不要保持沉默，現在溝通和處理這些衝突，未來就會越滿意你們的關係。在任何的親密關係中，衝突是不可避免的。要想想你是否可以公開且真誠地和對方討論彼此的觀點，進而了解對方的想法？還有對方如何控制情緒？而自己又如何掌握生氣的情緒？

### ( 6 ) 不玩弄心機、冒名頂替或強迫他人

兩人之間必須要是真誠且真實的，不要冒名頂替他人或是欺騙。不要強迫他人和你維持關係，不要強迫任何人去做他或她不想要做的事，也不操縱任何人以便達到你的目的。

### ( 7 ) 明確表達自己期望被對待的方式

他人會以你容許的方式來對待你，所以要想想你想要被對待和說話的標準。當別人對你說沒有意義的話或是以無價值的方法對待你，這是他們不尊

重你的象徵。不要替那些行為不良的人找藉口或是不理會，應該要勇敢地面對，明白的表示你不希望被這樣的方式對待，要明確的表達你期待被尊重的方式。想要建立長久的人際互動關係，要懂得付出、學會聆聽，嘗試去了解他人，懂得彼此尊重，關係才能長久（林秋慧，2020）。

### （三）單元架構表

活動名稱	節數	時間 (分)	單元重點
愛情四重奏	1 節	45	透過愛情故事文本，了解大多數愛情故事中出現的親密關係的發展歷程，並思考親密關係歷程中所代表的意涵，提升自我聰明戀愛關係的知能。

### （四）單元內容

<b>議題</b>	家庭教育	<b>設計者</b>	吳孟真
<b>實施年級</b>	7-9 年級	<b>總節數</b>	1 節，45 分鐘
<b>單元名稱</b>	愛情四重奏		
<b>設計依據</b>			
<b>總綱 核心 素養</b>	面向	B 溝通互動	
	項目	B1 符號運用與溝通表達	
	項目 說明	J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。	
<b>家庭 教育</b>	主題軸	主題軸三：人際互動與親密關係發展	
	學習 重點	學習 表現	3-IV-1 了解人際交往、親密關係，以及婚姻與家庭等關係的發展。
		學習 內容	C-IV-2 親密關係的發展歷程。
<b>議題 融入</b>	學習 主題	性別平等教育—身體自主權的尊重與維護	
	實質 內涵	J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	
<b>與其他 領域/ 科目 的連結</b>	領域	綜合活動領域 / 家政	
	學習 表現	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。	
	學習 內容	家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	
<b>教材來源</b>	書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅲ		
<b>教學設備/ 資源</b>	電腦及投影相關設備		



## 學習目標

了解各個親密關係發展階段所代表的意涵，覺察合宜的親密關係相處模式，培養正確且合宜的交友態度。

學生先備知識：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱

3-III-1 了解不同文化的人際互動禮儀，並展現正向人際互動。

## 活動設計

### 活動：愛情四重奏

節數 1

課前準備：全班分 4 組。

#### 1. 愛情故事：

(1) 每 2 組閱讀一篇愛情故事 ( 附件 9-1 )，討論後完成「愛情四重奏」( 附件 9-2 )。 10'

(2) 各組派代表上臺報告。 4'

(3) 全班分享與討論： 6'

①各組分享在戀愛階段的區分，相同與相異之處？

②各個階段可能還有哪些表現？

初接觸：例如剛分班的同班同學

開始互動：例如「友達以上，戀人未滿」

公開戀情：例如承諾後對朋友說「我和 XX 在一起」或是「XX 是我的男朋友 / 女朋友 / 伴侶」

邁入婚姻：登記結婚

(4) 歸納小組的分享的結果及說明各階段意涵。 3'

(5) 小結： 2'

親密關係發展的過程是循序漸進的，然而每個階段代表著不同的意涵，人人心中對各階段的看法也會有所差異。每個親密關係階段中，雙方在互動的過程中，都應該秉持著尊重彼此之間的差異與身體界限、互相包容並有效溝通的健康交往態度，讓兩人之間的關係是穩定且長久的。

#### 2. 聰明談戀愛：

(1) 說明健康的戀愛關係七個原則。 9'

(2) 抽一組舉例說明各原則。 1'

(3) 小組討論並使用紅筆劃記出附件 9-1 愛情故事中的男女主角有符合「聰明戀愛關係」的原則，並註記符合哪一個原則。 5'

(4) 抽兩組分享，其餘兩組可補充。 3'

3. 小結： 2'

正值青春期的國中生開始嚮往愛情的美好是很正常的，但大多數有關於「戀愛」的學習大多來自於偶像劇或是其他媒體，這些內容有時過於浮誇、

### 高層次 紙筆評量

完成「愛情四重奏」，說出各親密關係發展階段的意涵及表現。

### 高層次 紙筆評量

指出愛情故事中符合「聰明戀愛」關係的原則。



### 活動設計

露骨，讓大家迷惑了。親密關係的建立與戀愛交往其實都需要學習，找到價值相近的另一半，不過度迎合或改變自己，以真誠的態度去溝通，才能真正的享受愛情的美好。

## 二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式 (工具)
愛情四重奏	了解各個親密關係發展階段所代表的意涵，覺察合宜的親密關係相處模式。	高層次紙筆評量 (附件 9-2「愛情四重奏」)

## 三、參考資料

- 王屏 (2020)。愛戀關係與發展。載於周麗端、唐先梅 (主編)，高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅲ 主軸三：人際互動與親密關係發展 (頁 40-57)。教育部。
- 王清慧 (2002)。女性角色變遷與兩性關係。網路社會學通訊期刊，22。
- 林秋慧 (2020)。正向人際互動。載於周麗端、唐先梅 (主編)，高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅲ 主軸三：人際互動與親密關係發展 (頁 24-38)。教育部。
- 財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會 (2014年7月21日)。兒少交友戀愛三大警訊與危機。https://www.children.org.tw/news/advocacy\_detail/1236
- 曾慶玲 (2012)。預備建立家庭—約會與戀愛，載於周麗端等編撰，高級中等以下學校家庭教育教師手冊 (頁 90-123)。教育部。

..... MEMO



## 附件 9-1

### 愛情故事

#### 一、我的少女時代

就讀高中的林真心是一個長相普通、學業平平的女生，和大多數的高中女生一樣愛戀著學校風雲人物 - 男神歐陽非凡。歐陽非凡不僅長得高、成績優異、擅長運動，還會彈吉他。

有一天上課的時候，林真心收到一封有詛咒內容的幸運信，只要再將這一封信轉寄給其他三個人，這詛咒就會解除，於是，她將這封信轉寄給班導師、同班校花兼鄰居陶敏敏及愛惹事的校園霸王徐太宇，但是沒有想到被徐太宇的小弟發現信是林真心發出的，因此，徐太宇開始脅迫林真心幫他做事。

某日，徐太宇逼迫真心翹課去溜冰，還和跟徐太宇有過節的另一高中老大打架。這場衝突事件後，訓導主任懲罰林真心打掃學校的泳池。打掃時她發現歐陽和陶敏敏在秘密交往，傷心的她為了避免被對方發現便跳下泳池，之後被徐太宇拉了上來，沒想到徐太宇喜歡的是校花陶敏敏，兩人決定成立「失戀陣線聯盟」，拆散歐陽和陶敏敏以成全各自的戀情。兩人想了許多花招卻都沒有成功。另外，班導師收到有詛咒內容的幸運信後，要求留幸運信的學生到他的辦公室自首。林真心緊張了很久，正準備要去承認時，正在被老師訓斥的徐太宇主動替她承擔了罪責，林真心的內心十分過意不去，卻意外得知徐太宇國中時期曾是數理資優班的學生，她調查後，發現了導致徐發生轉變的一件往事：徐太宇、歐陽以及馬思遠三人是好友，在一次徐太宇與馬思遠打賭游泳比賽時，馬思遠不幸溺水而過世，內心很自責的徐太宇性格大變，也離開了那所學校。

為了要幫助徐太宇回復自信與上進心，林真心便和他打賭溜冰，誰贏了就必須完成對方的一個要求，林真心不斷地練習，即使摔到滿身傷，也堅持到最後，徐太宇看到後，內心感到不捨也無可奈何，之後，徐太宇便開始認真學習，下課也經常與林真心一起溫習功課。

徐太宇在段考成績突飛猛進，卻被老師們認為是作弊，公開羞辱徐太宇還罰跑操場 50 圈，為此林真心發動同學在校慶時提出反抗，卻被老師們發現並通知家長，林真心的父母知道後，禁止兩人相處。在一次模擬考後，林真心聽說徐太宇多天沒有上學還缺考，更發現他由於在校外打架而受到主任訓斥，林真心對他感到失望並表示以後再也不想理他了。在林真心生日前的一個晚上，徐太宇的兩位好友替徐太宇送給她一張劉德華廣告板和一盒錄音卡帶，囑託她聯考結束後才能聽卡帶。原來，徐太宇在醫院接受顱骨手術，因為擔心林真心影響自己的學業才隱瞞她，並請歐陽非凡要好好照顧林真心。

成年後的真心一幕幕回憶起這些往事，仍然無法釋懷。此時偶像劉德華正要在臺北舉辦演唱會，可是她沒有搶購到票，就在舉辦場地外，她恰好邂逅劉德華本人，他囑咐真心一定要看演唱會，林真心回應稱沒有買到票，於是他留下了一個工作人員的電話號碼給她。當晚她撥打那個號碼後，竟是好久不見的徐太宇，原來這次演唱會是徐太宇為了初戀林真心而努力促成的，因為徐太宇要實現當初答應過真心「我叫劉德華唱給你聽」的諾言，最終兩人一起向演唱會現場走去。

## 二、史瑞克

住在深山的森林沼澤裡有一個長得很雄壯而且力大無窮的怪物 - 史瑞克，他雖然脾氣有些暴躁長得也不好看，但是心地卻是十分善良，他長久以來習慣了獨居的生活，鮮少與他人互動。

有一天，沼澤裡突然來了許多人，擾亂了他原本平靜的生活，史瑞克感到十分困擾，原來他們是被法克大人趕過來的。為了要回復平靜的生活，他決定帶著會說話的驢子，一起前往法克大人所在的國家。另一方面，法克大人必須要娶一位公主為妻子來保住他的王位，他決定要娶菲歐娜公主，但菲歐娜公主從小被詛咒了，所以被鎖在由火龍看守的高塔上，聰明的法克大人便與史瑞克達成協議：史瑞克救出公主，沼澤恢復平靜。於是史瑞克就決定前往高塔，拯救公主。

史瑞克到了公主所在的高塔，利用智慧躲過了噴火龍的注意，而公主在房間內以為會是一個英俊的王子來拯救他，於是躺在床上等史瑞克吻她，沒想到史瑞克卻將公主搖醒了，一陣慌亂之後，史瑞克跟驢子順利的將菲歐娜公主救出了。菲歐娜公主很想見見救她的王子的模樣如何，於是請史瑞克拿下他的頭盔，當史瑞克拿下頭盔後，菲歐娜卻有些吃驚，表示要讓王子前來接她，可是史瑞克二話不說就扛起菲歐娜公主準備返回。

因為路途遙遠，他們必須要在森林外宿一晚，夜晚史瑞克跟驢子聊天時表示自己很沒自信，害怕因為自己的外表讓他人恐懼，因此才想要遠離人群。這些對話都被菲歐娜公主給聽到了，她對他的救命恩人感到有些愧疚，所以隔一天一早菲歐娜公主便為三人準備了早餐，返回的路上也不再矯情或是表現的高高在上，開始展現真實的個性與自我，史瑞克吃飽了打了嗝，菲歐娜也大方的打嗝，史瑞克開始發現菲歐娜跟原本他想像中的不一樣。兩人一路嬉戲一起玩耍，兩人之間開始產生情愫，史瑞克抓一隻青蛙吹成氣球，菲歐娜立刻抓一隻蛇一樣吹成氣球，甚至其他人不敢吃的老鼠，倆人都非常喜歡，吃的津津有味。漸漸的史瑞克發現自己喜歡上了菲歐娜，而菲歐娜也喜歡上史瑞克，兩人看著彼此的眼神充滿了愛意，但是其實菲歐娜公主小時候曾被詛咒過，每當晚上咒語生效時，她便会變成怪物的模樣，直到早上才會回復。她要等待一位勇敢的白馬王子給她一個真愛之吻，她才能破除咒語恢復原貌。因此，菲歐娜也不敢告訴史瑞克他的心意。

就在返回城堡的前一晚，驢子鼓勵史瑞克跟菲歐娜告白，但菲歐娜的祕密被驢子發現了，菲歐娜覺得自己配不上史瑞克，然而，躲在外的史瑞克以為菲歐娜嫌棄他，因此感到十分生氣，兩人彼此產生了誤會。菲歐娜也賭氣決定嫁給法克大人，而史瑞克也回到他熟悉的沼澤。驢子連忙跑去找史瑞克告訴他事情的真相，於是，史瑞克決定要去把菲歐娜公主搶回來。到了現場，因為太陽已落山，菲歐娜變成怪物的模樣，嚇壞了許多人，但是史瑞克勇敢向菲歐娜說出：「我愛你」，菲歐娜也向史瑞克告白了，兩人擁吻在一起，菲歐娜就恢復成原本的模樣，原來菲歐娜跟史瑞克一樣原本就是個怪物。兩人結了婚從此過著幸福快樂的日子，故事結束。



附件 9-2

### 愛情四重奏

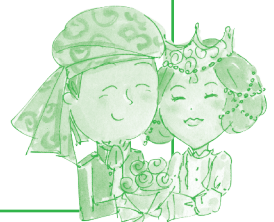
班級：\_\_\_\_\_組別：\_\_\_\_\_



閱讀「愛情故事」後，  
請討論及完成以下內容

我們小組閱讀的愛情故事是：\_\_\_\_\_

戀愛階段	愛情故事中的描述
<p><b>第一階段</b> 請指出兩人相識的部分</p>	
<p><b>第二階段</b> 請指出兩人互動的情景</p>	
<p><b>第三階段</b> 請指出兩人公開情侶關係的描述</p>	
<p><b>第四階段</b> 請指出兩人邁入婚姻的時間</p>	



# 20

「練」愛 ing





## 一、設計說明

### (一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「人際互動與親密關係發展」中的學習表現「主動與父母或家人討論愛戀關係」(3-IV-2)與學習內容「合宜的愛戀關係互動」(C-IV-4)，配合總綱核心素養「B 溝通互動」面向，「符號運用與溝通表達」中的「具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中」(J-B1)具體內涵進行設計。

本示例以國中學生為對象，透過賞析繪本、文本，讓學生瞭解合宜的戀愛態度，並藉由討論常見的戀愛迷思，讓學生進行討論與分享，進而澄清親密關係合宜的價值觀，接著學習聰明約會原則，了解約會的意義與規劃，最後覺察失戀時會出現的歷程及親密關係暴力行為的種類，並建立個人的親密關係支持系統。這一系列的安排，讓學生有脈絡的瞭解從戀愛的開始到結束會經歷的過程與調適的方式，建立合宜的戀愛態度。

### (二) 內容重點

#### 1. 戀愛迷思

在青少年階段對愛情是充滿憧憬的，然而，此階段的青少年在接觸愛情之前，往往已經接受了媒體所描述或呈現唯美、浪漫的愛情，因此有了對愛情與媒體所塑造的情境有高度的連結，產生了「戀愛迷思」。根據臺灣 2009 年所播出的偶像劇中，統計出七個戀愛的迷思，分別是真愛可以克服一切（衝突代表在乎對方）、真愛伴侶可以讓人更完整、兩人的相愛是天註定（一見鍾情）、女生要美麗/男生要帥氣、靈魂伴侶、真愛可將野獸變王子、男生要比女生優秀（李素月、陳延昇，2015）。這些戀愛的迷思有時是為了讓劇情更有吸引力，讓觀眾可以被劇中的愛情情節吸引，但是這些迷思常常讓青少年對於愛情的期待與認知有所偏差。而國中生欣賞喜歡的人最容易從外表開始，也常常說不上喜歡的理由，覺得兩人在一起就是緣份，尤其是交往的過程當中常缺乏溝通，認為對方應該要是「靈魂伴侶」，不需要多說，對方應該要知道自己心中的想法或是喜好的一切，最後，若是面對家人、師長、同儕的阻擾時，無法聽入第三方的意見，堅信彼此可以克服所有的困難等。針對這些「男生要帥氣，女生要美麗」、「相愛是天註定」、「靈魂伴侶」、「真愛無敵」等迷思。以下列出戀愛迷思、迷思意涵與現實澄清（表 10-1），讓青少年可以有更合宜的戀愛思維。





**表 10-1**  
戀愛迷思類型、意涵與澄清

戀愛迷思類型	迷思意涵	真實生活中的澄清
女生要美麗 / 男生要帥氣	女生必須擁有美麗的外表，而男生要擁有帥氣的外表才能吸引對方。	外表是吸引他人第一印象的篩選條件，但外表的吸引力無法長久，內在的條件反而才是真正影響著兩人親密關係的建立。
兩人的相愛是天註定	完美的另一半是天註定的，沒有任何事情可以將我們分開。	兩人之間的相遇是緣分，但是並非一切由上天安排，親密關係的發展是要循序漸進的，兩人之間相處與磨合，才是戀愛關係確立與長久相處的關鍵。
靈魂伴侶	不需要多說，對方就能知道我的感覺與感受。	真愛不是將對方變成彼此肚子裡的蛔蟲，有任何的想法與意見，應該用真誠的態度去溝通，才能讓彼此的想法互相傳達。
真愛無敵	只要我們兩人真心相愛，無論任何困難和差異我們都能解決。我們之間的爭執都是因為我們太愛對方了。	愛的力量雖然很強大，但現實生活中還是有很多因素要去考量，彼此的價值觀若是落差太大，也會造成兩人相處上的困難與痛楚。

- 參考資料：1. 李素月，陳延昇（2015）。偶像劇中愛情與性別角色的再現與迷思：以臺灣偶像劇的男女主角互動為例。《中華傳播學刊》，28，157-196。
2. 王屏（2020）。高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅲ 主題軸三：人際互動與親密關係發展（頁 40-57）。教育部。

## 2. 約會

約會是現今的年輕男女人際交往中很重要的一部分，更是年輕人與喜歡的人建立親密關係的主要方法。青少年又正處於學習與探索親密的重要階段，如何約會是值得學習的重點。隨著資訊科技的發達，青少年網路交友的比例也提高，青少年透過網路而認識朋友、擴大朋友圈是好事，但應避免網路交友見面後而遭到欺騙或是有負向行為的出現（曾慶玲，2012）。因此，建立合宜約會觀念可以避免網路交友的陷阱。

青少年學習合宜約會的管道來自於父母、同儕與手足、學校課程與師長、大眾傳播媒體與自身的約會經驗（曾慶玲，2012）。然而，規劃一場愉快的約會，將會是了解自我與對方最好的管道。下列為規劃一場愉快的約會時要注意的事項：

### （1）約會前

了解對方是否有固定交往的對象，再評估是否展開邀請；對對方有一些了解，例如飲食習慣、興趣等；注意邀約時的禮儀，讓對方感到態度誠懇、沒有壓迫感；事先規劃一些具體的方案，避免當天兩人之間因為意外而印象不好。



## (2) 約會時

愉快的約會是會增進彼此之間的好感，但注意的事情可不少，聰明的約會規劃原則，可以保護雙方，更可以讓過程更加愉快。聰明約會規劃，可以依照 SMART 原則，如表 10-2。

表 10-2  
聰明約會原則

聰明約會原則	說明
Safe 安全的	約會的過程與地點安全是最重要的，要避免隱密幽暗或是有潛在危險的場合，例如校園死角或偏僻的公園，也要避免和對方單獨待在住宿地點或房間，一旦發現任何不妥，應該冷靜並立刻找理由脫身，也盡可能告知家人約會的對象與約會的場合、時間。
Mutual style 多樣化	約會的目的就是增進彼此的認識，活動安排應該盡量多樣化，更可以一起參加團隊活動，藉由這些活動觀察彼此，增進互動的機會。
Amusing 有趣的	約會過程中要盡量考量對方的興趣，避免只遷就一人。
Respect 尊重的	過程之中要尊重對方，不要強迫對方改變外貌、興趣或喜好。另外，對於兩人交往過程也不要隨意與他人分享，尊重兩人私密的相處過程。
Talk 交談的	盡量多交談去了解彼此的價值觀、態度與想法，雙向溝通與坦承是最重要的，明確地表達自己的想法才不會讓錯誤的了解變成以後的困擾。

整理自：曾慶玲（2012）。高級中等以下學校家庭教育教師手冊（頁 101-102）。教育部。

## (3) 約會後

思考兩人相處的過程的關係是否互信、互愛或是誤會、疏離、衝突、矛盾，必須看雙方相處過程中是否針對彼此的心理、社會特質、背景與價值觀有著深入的了解，並且澄清彼此對未來的期待與差異。若在約會過後發現彼此不合適，就必須審慎的思考是否要結束約會的關係。

### 3. 分手的歷程

在親密關係發展歷程中，若雙方無法繼續順利交往，便會走向分手，該如何面對感情消失或破裂，愛情的分手歷程可以分成下列四個時期（王屏，2020）：

#### (1) 震驚否認的交錯時期

這個時期，接受與否定兩個情緒會不斷的交替出現，对被分手者會一直存著可能會復合的期望之中。而這個時期也最有可能出現為了求復合有許多不理智的情緒與行為產生。

## (2) 承認失落的困頓時期

這個時期認清分手是不可逆轉的事實。這時候的情緒起伏是最大的，有人逃避或是壓抑悲傷，也有人故作堅強或是刻意遺忘。這個時期最需要支持網絡，例如家人、同儕、專業支持團體等，陪伴與理解可以讓被分手者平靜的度過這時期。

## (3) 全然接受的涵容時期

這個時期不僅僅已經完全接受分手的事實，更能重新界定雙方之間的關係，而此時的重要任務便是盡量維持正常生活作息，讓失落的情緒盡快平復。

## (4) 再建構的行動時期

這個時期是重新起飛的時期，已經隨著時間走出失戀的傷痛，並且找到新的生活重心，對於自我也做好了重新定位，此時，已經做好了可以迎接下一個戀情的準備了。

## 4. 親密關係暴力

在親密關係發展當中，如果不能順利交往，可能會走向分手，如何面對感情的消失會破裂，是應該學習的課題（王屏，2020）。近年來有許多分手暴力的事情，但分手暴力不僅僅是形容肢體上的施暴，形式包括肢體暴力、情緒虐待、跟蹤、騷擾、控制行為，以及致命性行為與性虐待行為（陳怡君，2012）。然而，在兩人交往的過程中這些暴力行為就有跡可循了。聯合國將親密關係暴力定義為如下的四種形式（王沂釗、陳若璋，2011）：

- (1) **肢體暴力**：對身體的直接攻擊，例如掌摑、推、拽、拳打腳踢及使用器械攻擊等。
- (2) **性暴力**：在違反受害者意願下，以各種形式強迫進行性行為，或以性的形式貶抑對方。
- (3) **情緒虐待**：透過羞辱、謾罵的方式來貶低受害者，故意破壞屬於受害者的重要物品和寵物等。
- (4) **高壓控制**：限制受害者之行動自由，掌控行蹤，並時常質疑對方的忠誠度，禁止受害者和他人聯繫等。

兩人在分手前應該要先考量彼此的個性與交往的深度，以真誠的態度告知彼此，避免以欺騙、由第三者告知分手、社交網路發文、簡訊通知等方式，給予彼此一個正式的分手儀式，避免打模糊仗。再者，被分手的人需要多一點的時間調適，雙方都需要多一點時間與空間，也可以去尋求家人或同儕的支援。最後，若覺察到對方有上述恐怖情人的行為，要尋求專業的資源，避免自己被對方傷害。

分手不是一件簡單的事情，所以無論是家庭或是學校，都應該好好的加強情感教育，讓青少年可以好好戀愛，好好的分手，一旦遇到分手暴力，要尋找愛情關係中的支持系統，以協助感情的結束。



## 5. 戀愛中的支持系統

戀愛過程中，雖然是兩人之間的關係，但是若有家人、親友或同儕的支持才能更確認對方是適合自己交往的對象，在面對愛情上的困擾時，才有傾訴或是徵詢意見的對象。

- (1) **家人**：原生家庭的支持與保護，往往會是戀愛關係結束最有效的復原力來源。
- (2) **同儕**：在青少年階段，同儕往往是最重要的意見對象與傾聽者。
- (3) **專業支持團體**：在現在多元開放的社會風氣下，有許多相關的機構與協會可以提供協助，此外，在校園中，師長或是輔導室都有豐富的資源可以處理戀愛關係中的相關問題。

### (三) 單元架構表

活動名稱	次數	時間 (分)	單元重點
愛的迷思	第 1 次	30	透過賞析文本探究、澄清青少年常見的戀愛迷思。
戀愛公約	第 2 次	30	透過繪本的賞析，覺察戀愛約會的合宜態度。
分手 是需要練習的	第 3 次	30	賞析文本並覺察親密關係暴力的行為與種類，建立親密關係的支持系統。

### (四) 單元內容

<b>議題</b>	家庭教育	<b>設計者</b>	吳孟真
<b>實施年級</b>	7-9 年級	<b>總次數</b>	共 3 次，合計 90 分鐘
<b>單元名稱</b>	「練」愛 ing		
<b>設計依據</b>			
<b>總綱 核心 素養</b>	面向	B 溝通互動	
	項目	B1 符號運用與溝通表達	
	項目 說明	J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。	
<b>家庭 教育 重點</b>	主題軸	主題軸三：人際互動與親密關係發展	
	學習 表現	3-IV-2 主動與父母或家人討論愛戀關係。	
	學習 內容	C-IV-4 合宜的愛戀關係互動。	
<b>議題 融入</b>	學習 主題	性別平等教育—性別權力關係與互動	
	實質 內涵	J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	

與其他 領域/ 科目 的連結	領域	綜合活動領域 / 家政
	學習 表現	2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。
	學習 內容	家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展與歷程。
教材來源	1. 書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅲ 2. 繪本：鱷魚愛上長頸鹿	
教學設備/ 資源	電腦、投影及喇叭相關設備	

### 學習目標

1. 了解戀愛過程的合宜態度，澄清戀愛迷思。
2. 了解約會過程的要點，覺察親密關係暴力的行為與種類，建立親密關係的支持系統。

學生先備知識：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱

3-IV-1 了解人際交往、親密關係，以及婚姻與家庭等關係的發展。

### 活動設計

#### 活動一：愛的迷思

次數 ①—②—③

課前準備：全班分 4 組。

1. 分享對愛情的憧憬與期待，並說明原因。 5'
2. 閱讀文本「荷娜與費洛的愛情公式」（附件 10-1）。 3'
3. 分組討論對戀愛公式的看法及完成「戀愛迷思澄清攻略」（附件 10-2）。 10'
4. 各組輪流提出討論結果、看法並澄清戀愛迷思的種類。 10'
5. 小結： 2'

**高層次  
紙筆評量**  
完成「戀愛迷  
思澄清攻略」  
，討論各種戀  
愛迷思，提出  
是否認同的理  
由並分享。

戀愛公式或許會存在很多人的愛情價值觀中，也常常受到媒體的影響而有性別刻板印象，甚至有著不合宜的愛情期待，但現實生活中戀愛關係是兩人的親密互動，彼此應該秉持著平等、尊重的態度去溝通與了解，才可以避免產生戀愛的迷思。

#### 活動二：戀愛公約

次數 ①—②—③

課前準備：全班分 4 組。

1. 全班共讀與討論繪本「鱷魚愛上長頸鹿」（附件 10-3）。 7'
  - (1) 鱷魚做了哪些事情吸引長頸鹿的注意？為什麼做這些事？
  - (2) 長頸鹿對鱷魚做的事情的反應是什麼？你覺得鱷魚怎麼做比較好？
2. 鱷魚的各種旁敲側擊不如直接邀約長頸鹿進行一場約會，說明約會的意義與注意事項。 6'
  - (1) 約會前的邀約：邀約的禮儀與具體方案規劃。
  - (2) 聰明約會規劃：SMART。
  - (3) 約會後的省思：真誠的分享彼此的看法。





## 活動設計

3. 小組討論並完成「鱷魚與長頸鹿的邀約」(附件 10-4)。 10'
4. 抽 1 組上臺分享，另外 3 組進行補充。 4'
5. 小結： 3'

約會是發展戀愛的過程，更是人際交往中重要的一環，這需要學習與練習的，正確的面對約會這件事，並且知道約會時應該要注意的事項，讓兩人在約會的過程中相互尊重，可以發展良好的戀愛關係。

### 高層次 紙筆評量

完成「鱷魚與長頸鹿的邀約」，討論及規劃約會前、中、後的注意事項並分享。

## 活動三：分手是需要練習的

次數 ①—②—③

課前準備：全班分 4 組。

1. 各組閱讀「我的橡皮糖男友」(附件 10-5)，討論並完成「好好分手」(附件 10-6) 第一部分。 10'
2. 歸納及補充說明(附件 10-6 第二、三部分)： 15'
  - (1) 親密關係暴力
  - (2) 支持系統
  - (3) 分手的歷程
3. 小結： 5'

交往的過程中應該要多注意彼此的行為是否有過度批判或是攻擊行為，讓彼此感到壓迫或不舒服的感受。一旦分手時必定會度過一段否認、生氣又沮喪的階段，但無論是分手者或是被分手的哪一方都應該要覺察並杜絕分手暴力，學習尋求自己可接觸到的支持系統，重新省視自己，將有助於自己快速回復平靜的生活。

### 高層次 紙筆評量

完成「好好分手」，討論親密關係暴力行為與種類，了解情感問題支持系統及分手的歷程。

## 二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式(工具)
活動一 戀愛的迷思	了解戀愛過程的合宜態度，澄清戀愛迷思。	高層次紙筆評量(附件 10-2「戀愛迷思澄清攻略」)
活動二 戀愛公約	了解約會過程的要點。	高層次紙筆評量(附件 10-4「鱷魚與長頸鹿的邀約」)
活動三 分手是需要練習的	覺察親密關係暴力的行為與種類，建立親密關係的支持系統。	高層次紙筆評量(附件 10-6「好好分手」)



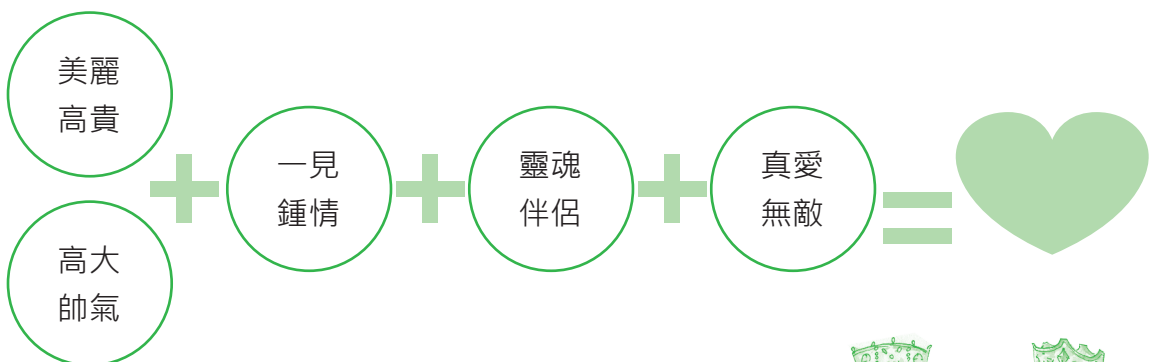
### 三、參考資料

- 王沂釗、陳若璋 (2011)。大學生親密關係暴力：其性質與實務工作者處遇能力之分析。《家庭教育與諮商學刊》，10，1-29。
- 王屏 (2020)。愛戀關係與發展。載於周麗端、唐先梅 (主編)，高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅲ 主軸三：人際互動與親密關係發展 (頁40-57)。教育部。
- 李素月、陳延昇 (2015)。偶像劇中愛情與性別角色的再現與迷思：以臺灣偶像劇的男女主角互動為例。《中華傳播學刊》，28，157-196。
- 陳怡君 (2012)。分手暴力：女性離開男性親密伴侶過程中受暴經驗與因應之探討 (未出版之碩士論文)。國立暨南國際大學。
- 曾慶玲 (2012)。預備建立家庭—約會與戀愛，載於周麗端等編撰，高級中等以下學校家庭教育教師手冊 (頁90-123)。教育部。

#### 附件 10-1

#### 荷娜與費洛的愛情公式

荷娜和費洛從小生長在城堡之中，他們的家人與親戚朋友都是貴族與貴族之間共結連理，在他們的生活經驗中，他們自然會認為結婚的對象應該要門當戶對，但是荷娜和費洛卻鮮少有機會與同年齡層的人接觸，對戀愛更充滿憧憬.....，他們心目中對愛情都有一套愛情公式，他們的愛情公式如下：





附件 10-2

### 戀愛迷思澄清攻略

班級：\_\_\_\_\_ 組別：\_\_\_\_\_

組員座號：\_\_\_\_\_

- ①請根據荷娜與費洛的戀愛公式進行小組討論，將小組成員的看法記錄下來。
- ②派小組代表上臺分享，並將其他小組的看法記錄下來。

戀愛公式	我們的看法	其他組別的看法
女生要美麗 / 男生要帥氣	<input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 不認同 原因： _____ _____ _____	
兩人的相愛是天註定	<input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 不認同 原因： _____ _____ _____	
靈魂伴侶	<input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 不認同 原因： _____ _____ _____	
真愛無敵	<input type="checkbox"/> 認同 <input type="checkbox"/> 不認同 原因： _____ _____ _____	

## 附件 10-3

## 鱷魚愛上長頸鹿

## 一、繪本資料

書名	鱷魚愛上長頸鹿	頁數	22
作者	達妮拉·庫洛特 (Daniela Kulot)	譯者	林硯芬
出版單位	采實文化事業股份有限公司	出版年份	2016

## 二、繪本簡介

鱷魚最近好奇怪喔！有時候感到很開心，有時候又感到很沮喪，原來是喜歡上了長頸鹿。

但是長頸鹿的身高非常高，當牠想要將最甜美的笑容與長頸鹿分享時，長頸鹿卻看不到，於是鱷魚便想著踩高蹺，但可惜的是，長頸鹿正巧騎了腳踏車穿過；鱷魚又想到要到橋上去給長頸鹿耍特技，這樣牠一定看得見，但長頸鹿又正巧在與朋友聊天；鱷魚又爬到牠最喜歡的樹上，準備些新鮮的葉子，正巧當天長頸鹿的喉嚨痛，沒有胃口，根本沒經過那顆樹；鱷魚不放棄，牠彈了一首情歌要給長頸鹿聽，長頸鹿卻在經過的時候剛好戴著耳機在聽音樂。鱷魚又想到了，拿了條繩子將長頸鹿的頭往下拉，這樣就可以看見牠了，但這個行為卻嚇到了長頸鹿，長頸鹿一甩，鱷魚就被甩了出去而且受傷住院了，當牠出院的時候，內心非常難過，牠覺得他們之間不可能了，低頭走著的同時，和長頸鹿撞在一起了，這時兩人終於可以看到對方了，他們都認為撞在一起是幸運的，因為可以讓牠們看見彼此。





## 附件 10-4

### 鱷魚與長頸鹿的邀約

班級：\_\_\_\_\_組別：\_\_\_\_\_

組員座號：\_\_\_\_\_

請以小組進行討論，幫助鱷魚規劃一場約會，並根據下列表格，規劃出兩人要進行的事項，讓牠們有更好的機會認識彼此與互動。

**TIPS：**可以根據繪本中的情境還有 SMART 原則，規劃約會前、約會時、約會後的注意事項

#### ● 預計約會的時地物

時間：\_\_\_\_\_地點：\_\_\_\_\_活動：\_\_\_\_\_

雙方都比較空閒，沒有壓力的時候

安全、便利的場合

雙方都有興趣的活動

#### 約會前

例如長頸鹿喜歡聽音樂，我可以規劃.....

#### 約會時

#### 約會後

## 附件 10-5

## 我的橡皮糖男友



志明跟春嬌是國中同班同學，國中七、八年級雖交情不錯，但也沒有特別的情愫產生，就在八年級升九年級的暑假，因為一起留校自習讀書，兩人越走越近，開始彼此欣賞，到了九年級畢業旅行時，志明鼓起勇氣跟春嬌告白後，兩人便正式戀愛 ing。

志明陷入戀愛的喜悅當中，每天都只想著跟春嬌在一起，開學之際，很多科目都需要分組，只要志明沒有跟春嬌分到同組，志明便會陷入低潮中，甚至去哀求老師、同學換組別，好讓兩人可以在同一組別；若沒有成功，更會發脾氣呢！下課時間，若是春嬌跟別的男同學聊天聊得太愉快，志明也會不高興，放學也堅持要送春嬌回家，回家後也一直丟訊息給春嬌，漸漸的春嬌感到有點壓力……於是，向志明提出了分手。

志明不敢相信他的初戀會如此的短暫，於是他問春嬌他到底哪裡做不好，春嬌表示不喜歡男朋友這麼黏人。志明無法接受這個事實，向好朋友志偉抱怨，讓志偉去問春嬌分手的理由；每天下課纏著春嬌表示他很願意改過，請春嬌再給他一次機會；上課時間一直請同學傳紙條給春嬌，要不然就是放學回家一直傳訊息給春嬌。志明一整天都患得患失的，無法進食，無法專注學習，還會默默地落淚，甚至懷疑春嬌是不是喜歡上班上的其他男同學。無奈這些行為都無法挽回春嬌的心，志明開始陷入歇斯底里的現象，早上他會提早出門到春嬌家的巷口等她一起上學；他威脅班上其他男同學都不能跟春嬌說話，否則就不是自己的哥兒們，也就是背叛；告知班上每一位同學，只要是要發給春嬌的資料或是考卷都先給他，他再轉交給春嬌；放學也會默默地跟在春嬌身後，陪她回家。誇張的是，志明會不斷地傳訊息給春嬌，春嬌不回應，志明就開始撥電話，電話若不接，志明便在班群中一直留言。持續了一個星期之後，春嬌實在受不了，便將此狀況告訴導師，請導師協助。

導師好好開導志明後，志明才了解自己的行為有多麼不理智，造成對方及班上同學如此大的壓力。接著一整個星期中，志明很傷心自己的初戀正式畫上句點了，他思考是不是自己不夠優秀，也思考著春嬌應該不是他的「girl」，所以心情還是很低落。身為好友的志偉，每天放學都陪著志明打籃球；志明的媽媽也很關心志明的情緒。再一個星期後，志明已經可以從分手的泥淖中走出，慢慢地也可以如朋友的方式跟春嬌互動了。志明也意識到之前花了一個月的時間沒有專注於課業上，現在必須讓自己的讀書計畫繼續前進，準備迎接會考。



## 好好分手

### 一、我的橡皮糖男友

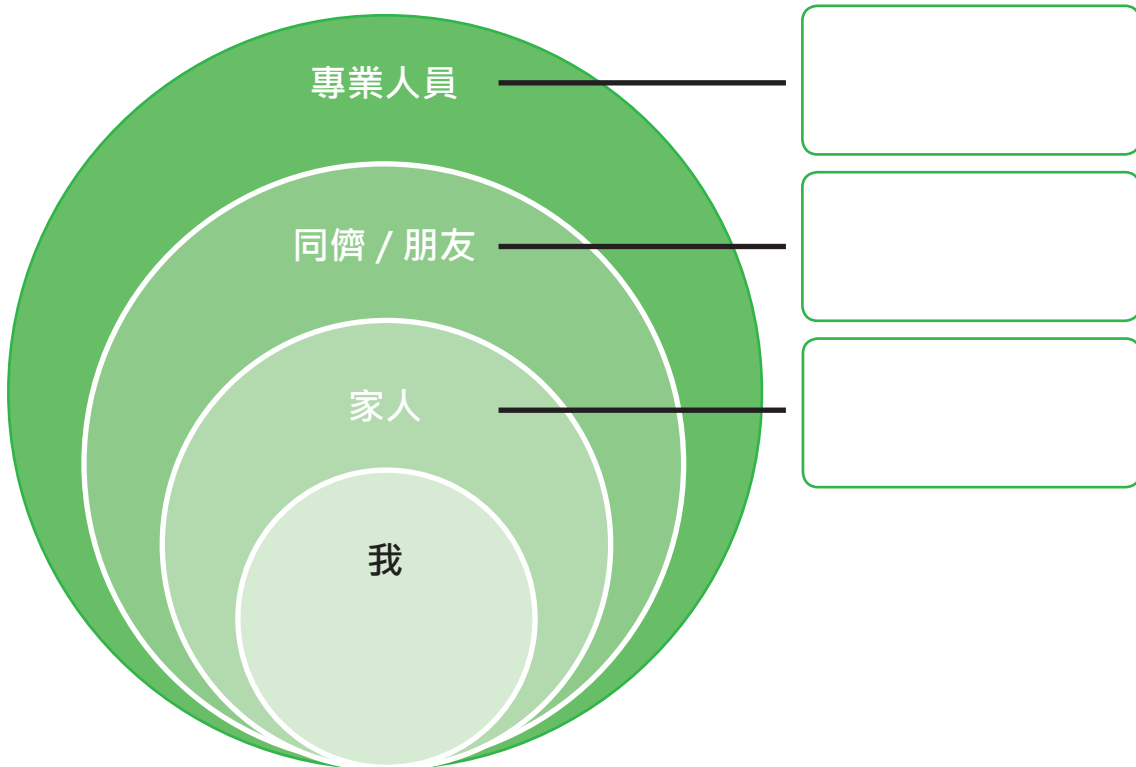
1. 請寫下志明有哪些行為是令春嬌難以忍受的？

2. 志明在分手的情緒轉折是.....

3. 志明在哪些人的支持走出失戀的低潮？

### 二、我的失戀陣線聯盟

請寫下當你面對情感困惑或是失戀時的支持系統（稱呼或姓名）



### 三、分手的歷程（記錄分手時情感上的四種時期）

1.  2.  3.  4.



# 11

Before  
you say  
"Yes I do."





## 一、設計說明

### (一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「人際互動與親密關係發展」中的學習表現「探索人生伴侶的選擇」(3-V-1)與學習內容「人生伴侶的選擇與影響因素」(C-V-1)、「理想的人生伴侶」(C-V-2)，並配合總綱核心素養「A 自主行動」面向，「身心素質與自我精進」項目之「提升各項身心健全發展素質，發展個人潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求至善與幸福人生」(U-A1)具體內涵。

活動設計的對象為高中生，透過小組人生伴侶選擇條件的排序與討論，了解常見的人生伴侶選擇條件，並重視人生伴侶選擇的重要性。另外，從人生伴侶選擇活動過程釐清理想的人生伴侶條件，並澄清自我婚姻期待與藍圖。

### (二) 內容重點

#### 1. 人生伴侶的選擇

人生伴侶選擇，是指雙方在婚前選擇人生伴侶的歷程。雙方要準備自己、了解對方，並學習相互包容與尊重。

常見的人生伴侶選擇條件，包含生理條件、社會條件、心理條件，分述如下(王屏，2020)：

- (1) 生理條件：包括外貌、族群、年齡、身高，甚至健康。
- (2) 社會條件：包括學歷、職業、經濟收入等。
- (3) 心理條件：包括人格、態度、價值觀等。

而影響個人人生伴侶選擇的因素，包含家庭、朋友、同事/同儕、社會環境、文化價值等。

#### 2. 理想的人生伴侶

在進入婚姻之前，可能會對人生伴侶有不同的期望。每個人對理想伴侶的意象會根據家庭經驗、自我意象、過去感情經驗，以及社會網絡與社會文化而有所不同(王屏，2020)。

但是個人的理想伴侶，有時和現實是會有落差的。

當面臨伴侶理想與現實的差異時，可以採用正向觀點，多些欣賞與接納；或是成熟地溝通、妥善處理自身情緒；或是修正理想伴侶意象；增加理想的彈性等(王屏，2020)。

#### 3. 婚姻角色期望

角色期望(role expectation)，又稱角色期待，是「指按不同角色給予其不同期待的心理現象。社會上的人各自扮演不同角色，社會大眾對不同角色也

有不同期待；對某種角色期待其應具有何種行為類型。」（張春興，1995，頁567）。也可以說是一個人一旦扮演某種角色，社會上的人將會以該角色所應該具備的行為做標準來評價其行為。或者說是社會上對某種角色的人的行為常持有某種標準的期待（程炳林，2000年12月）。

婚姻角色期望，就是因為結婚而取得的角色的期望，也就是個人對自己和伴侶在婚姻中特定角色的責任和行為所保持的期望。每個人對理想伴侶的意象會根據家庭經驗、自我意象、過去感情經驗，以及社會網絡與社會文化而有所不同（胡芳綺，2012）。尤其是社會價值下的性別角色刻板，除了會影響婚姻角色期望，更可能影響情感關係中的性別權力互動。

結婚就像兩個人各自帶著房子的藍圖去蓋一棟房子，如果事前沒有任何的討論或共識，可以想見兩人可能蓋不出房子，也可能蓋出隨時會崩壞的房子。有些婚姻瀕臨婚姻破裂的最大的原因，可能就在於兩人婚姻期待差異過大（曾慶玲，2012）。

#### 4. 伴侶選擇限制信念

有些人認為，生命中只有唯一一位 Mr. / Miss Right，總有一天會在對的時間、對的地點出現；也有人認為，符合自己內心期望的理想情人，才值得結婚！或是，直到內心確定婚姻未來能夠順利、成功，才會考慮選擇婚姻。

關於這些想法，Larson 提出「伴侶選擇限制信念 (constraining beliefs about mate selection)」，會限制個人和誰結婚或何時結婚的選擇；會過於誇大或貶低個人尋找合適對象的努力；限制正確思考婚姻成敗的因素；限制解決伴侶選擇問題和挫折的可能方式（引自林容戎，2010）。這些想法可能會使我們相信命運的安排，在面對關係時，變得被動，甚至失去追求幸福的動力；這些觀念也有可能使我們開始懷疑「自己到底能不能經營好一段感情？」。而對於另一半抱持著過度完美的想像和期待，也可能會讓我們在面對關係時，變得猶豫不決，沒有辦法作出抉擇。這些觀念就像是一個隱形的框架，會限制住思想與行為，阻礙我們進入一段穩定的伴侶或婚姻關係。

良好的婚姻品質是可以透過「經營」與「學習」的。每個人都擁有能力，學習經營關係的發展，來為自己將來進入婚姻做預備。面對婚姻，除了了解自己對婚姻的觀念外，也要破除對伴侶選擇的迷思與限制，透過學習與經營，每個人都能力創造屬於自己的幸福。



### (三) 單元架構表

活動名稱	節數	時間 (分)	單元重點
Before you say "Yes I do."	1 節	50	1. 透過人生伴侶選擇條件的排序與討論，了解常見的人生伴侶選擇條件，並重視人生伴侶選擇的重要性。 2. 從人生伴侶選擇活動過程釐清自己理想的人生伴侶條件，並澄清自我婚姻期待。

### (四) 單元內容

<b>議題</b>	家庭教育	<b>設計者</b>	曾慶玲
<b>實施年級</b>	10-12 年級	<b>總節數</b>	1 節，50 分鐘
<b>單元名稱</b>	Before you say "Yes I do."		
<b>設計依據</b>			
<b>總綱 核心 素養</b>	面向	A 自主行動	
	項目	A1 身心素質與自我精進	
	項目說明	U-A1 提升各項身心健全發展素質，發展個人潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進與超越，追求至善與幸福人生。	
<b>家庭 教育</b>	主題軸	主題軸三：人際互動與親密關係發展	
	學習 重點	學習 表現	3-V-1 探索人生伴侶的選擇。
		學習 內容	C-V-1 人生伴侶的選擇與影響因素。 C-V-2 理想的人生伴侶。
<b>議題 融入</b>	學習 主題	性別平等教育—性別權力關係與互動	
	實質 內涵	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。	
<b>與其他 領域/ 科目 的連結</b>	領域	綜合活動領域 / 普通型高級中等學校家政	
	學習 表現	家 4a-V-1 探究從性別互動、婚姻選擇到家庭建立的歷程。	
	學習 內容	家 Da-V-2 婚姻的選擇。	
<b>教材來源</b>	1. 書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅲ 2. 影片：Funeral		
<b>教學設備/ 資源</b>	電腦、投影及喇叭相關設備		

## 學習目標

1. 了解常見的人生伴侶選擇條件，並重視人生伴侶選擇的重要性。
2. 釐清自己理想的人生伴侶條件，並澄清自我婚姻期待。

學生先備知識：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱

3-IV-1 了解人際交往、親密關係，以及婚姻與家庭等關係的發展。(家庭教育議題 J4)

## 活動設計

## 活動：Before you say "Yes I do."

節數 1

課前準備：全班 4-6 人分為 1 組。

## 1. 伴侶選擇很重要嗎？ 5'

在你的人生生涯中，婚姻是必要的選項之一嗎？你想結婚嗎？想跟什麼樣的人結婚？

Facebook 營運長桑德伯格曾與北一女中同學越洋視訊時，說出被媒體瘋狂報導的一句話：「我真的認為，女性最重要的生涯決定，是她是否要一個生活伴侶，還有那個伴侶是誰。」不只是女性，男性也是，是否結婚？跟誰結婚？都是男女生涯的重大決定之一。

## 2. 人生伴侶選擇條件大公開 (附件 11-1)：

## (1) 填寫「人生伴侶選擇條件大公開」第一部分： 10'

- ① 看完所有的人生伴侶選擇條件，澄清各人生伴侶選擇條件的意義。
- ② 依照自己認為人生伴侶選擇條件的重要性，將代號填入表格中，填寫後的選項可以以鉛筆畫記，避免選項重複或遺漏。

## (2) 組內討論並完成「人生伴侶選擇條件大公開」第二部分： 10'

- ① 先找出自己和同學同樣重視的條件 3 項以上。
- ② 找出自己和同學看法差異較大的條件 3 項。

## (3) 統計全班結果 (若時間不足可於下課時間操作，再於其他時間公布結果，此段時間則先看其他人的人生伴侶選擇條件)。 10'

各組統計人生伴侶選擇條件各個選項的分數後，再統計全班分數。(可將所有的選項加以排序，或對照其他班級或其他年代或性別，思考為何有這樣的差異。)

## 3. 我的完美伴侶？

## (1) 欣賞影片「Funeral」(附件 10-2)。 4'

## (2) 組內分享對影片的看法： 5'

- ① 想一想影片所要傳達的訊息為何？
- ② 新加坡政府為何要拍攝這樣的影片？
- ③ 一定要找到完美伴侶才適合結婚嗎？

## 實作評量

完成「人生伴侶選擇條件大公開」第一部分，澄清人生伴侶選擇條件的重要性。

## 口語評量

分享自己的人生伴侶選擇條件與看法。



### 活動設計

(3) 反思我的婚姻藍圖 (「人生伴侶選擇條件大公開」第三部分) 。 5'

經由一系列的活動，你未來想結婚嗎？為什麼？你希望的婚姻關係 (婚姻期待) ？要付出什麼？想得到什麼？期待過的生活為何？

4. 小結： 1'

人生伴侶選擇不是找到最好的人，而是找最適合自己的人！面對婚姻，要釐清自己的人生伴侶選擇條件，破除對伴侶選擇的迷思與限制，澄清自己對婚姻的期待。

良好的婚姻品質是可以透過「經營」與「學習」的。每個人都擁有能力，學習經營關係的發展，創造屬於自己的幸福。

#### 高層次 紙筆評量

完成「人生伴侶選擇條件大公開」第三部分，破除伴侶選擇限制信念，完成我的婚姻圖像，重新思考婚姻選擇與婚姻期待。

## 二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式 (工具)
Before you say "Yes I do."	1. 了解常見的人生伴侶選擇條件，並重視人生伴侶選擇的重要性。 2. 釐清自己理想的人生伴侶選擇條件，並澄清自我婚姻期待。	實作評量、高層次紙筆評量 (附件 11-1「人生伴侶選擇條件大公開」) 口語評量

## 三、參考資料

王屏 (2020)。愛戀關係與發展。載於周麗端、唐先梅 (主編)，高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅲ 主軸三：人際互動與親密關係發展 (頁 40-57)。教育部。

林容戎 (2010)。知覺父母對子女的擇偶看法與未婚男女擇偶迷思之關係研究—以大臺北地區為例 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學。https://hdl.handle.net/11296/4j6ksu

胡芳綺 (2012)。理想伴侶意象與現實伴侶知覺差異之親密關係調適歷程研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學。

張春興編著 (1995)。張氏心理學辭典 (二版)。東華書局。

雪柔·桑德伯格 (2015年4月9日)。你的另一半，會決定你的人生高度：把擇偶，也當成重要的生涯決定！Cheers。2020年9月21日 https://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5067519

曾慶玲 (2012)。預備建立家庭。載於周麗端等 (編撰)，高級中等以下學校家庭教育教師手冊 (頁 87-151)。教育部。

程炳林 (2000年12月)。教育大辭書。http://terms.naer.edu.tw/detail/1305950



附件 11-1

人生伴侶選擇條件大公開

非常重要 ←—————▶ 非常不重要

等級	1	2	3	4	5	6	7	8	9
分數	8	7	6	5	4	3	2	1	0
項目數	1	2	4	5	6	5	4	2	1

- 1 外貌、身材 6 職業 11 氣質 16 才能 21 年齡 26 健康
- 2 出生序 7 省籍 12 種族 17 人生觀 22 家庭觀 27 道德觀
- 3 個性 8 生活習慣 13 溝通能力 18 星座血型 23 金錢觀 28 人際關係
- 4 興趣嗜好 9 婚姻角色期待 14 家世背景 19 宗教信仰 24 家人感情 29 處事風格
- 5 教育程度 10 經濟基礎 15 理財能力 20 自我肯定 25 生活期待 30 生涯規劃

※ 人生伴侶選擇條件小組討論問題

1. 找出自己和同學同樣重視的條件 3 項以上，說明為何重要？
2. 找出自己和同學看法差異較大的條件 3 項，請說明他人看法——指出差異處並分析個人想法與小組看法（例如「我重視但小組不重視」或「小組重視但我並不在意」的原因）。

※ 我的婚姻圖像

1. 你未來想結婚嗎？為什麼？
2. 若想結婚，那你希望的婚姻關係（婚姻期待）為何？要付出什麼？想得到什麼？期待過的生活為何？
3. 若不想結婚，那你又期待過怎樣的生活？

## Funeral

### 一、影片資料

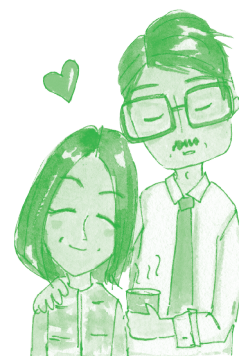
片名	Funeral	片長	3 分 3 秒
導演	——	出版年份	2009
出版單位	Ministry of Community Development, Youth and Sports (MCYS)	影片分級	普遍級
網路資訊	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mx9ocubowMs">https://www.youtube.com/watch?v=mx9ocubowMs</a>		

### 二、影片簡介

故事敘述一位印度裔妻子，在葬禮上悼念她剛過世的華裔丈夫大衛。一開頭她就說她今天並沒有要講讚美大衛的話，而是可能會說一些也許會讓大家感到不自在的事。妻子說大衛平常睡覺打鼾非常大聲。雖然剛開始這些聲響讓人感到不是很喜悅，但在大衛生病之後，卻反而成為妻子的慰藉，因聽到他的打鼾是提醒自己大衛仍然活在身旁。

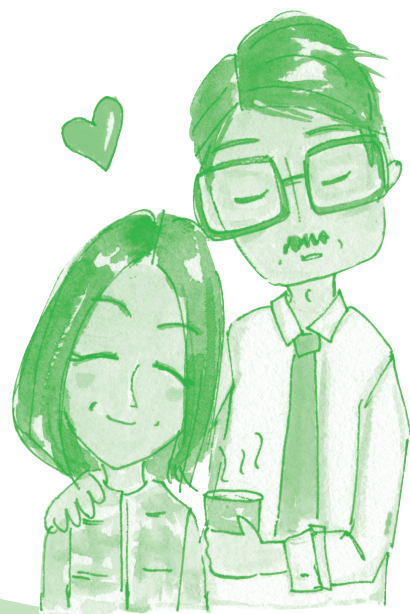
最後妻子提到，婚姻就是由這些點點滴滴的不完美所構成，而在與伴侶共度一生後，這些不完美反而都成為最深的記憶，也被凝聚成心中的完美。因此妻子也由衷期盼他們的孩子們，也能在漫漫的人生道路上，找到一位像他們父親那樣美好的不完美伴侶 ( beautifully imperfect ) 。

「人的這些不完美，才成就了一段婚姻關係的完美」 ( The beautiful imperfections that make a relationship perfect. )



# 12

婚姻，  
幸福嗎？





## 一、設計說明

### (一) 設計理念

本示例對應家庭教育主題軸「人際互動與親密關係發展」中的學習表現「澄清婚姻的本質、責任與承諾」(3-V-2)、「建構自己的家庭願景」(3-V-3)與學習內容「婚姻的意義、功能與變遷」(C-V-3)、「家庭角色與婚姻經營」(C-V-5)，並配合總綱核心素養「B 溝通互動」面向，以及「符號運用與溝通表達」項目「具備掌握各類符號表達的能力，以進行經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題」(U-B1)之具體內涵。

活動設計的對象為高中生，透過資料搜尋、與他人討論婚姻的看法，澄清婚姻的意義與價值；從繪本的主角提供婚前預備、討論婚姻可能面對的挑戰與調適等，學習婚姻預備與經營，進而反思自我家庭願景。

### (二) 內容重點

#### 1. 婚姻的意義

婚姻代表的意義是什麼？以下分別從法律，也就是社會規範，和個人心理層面，來探討婚姻的意義(曾慶玲，2020)。

##### (1) 法律層面

從我國法律的角度來看，婚姻是以終生共同生活為目的的結合關係。依據《民法》第972條：婚約，應由男女當事人自行訂定。依據《司法院釋字第七四八號解釋施行法》(簡稱《748 施行法》)第2~4條：相同性別之二人，得為經營共同生活之目的，成立具有親密性及排他性之永久結合關係。結婚應以書面為之，有二人以上證人之簽名，並應由雙方當事人向戶政機關為結婚之登記。

##### (2) 心理層面

婚姻是兩個人經由一種社會認可的儀式，給予對方一種誓約共同生活。有責任與義務，以維持彼此的親密關係，並保護對方的生活，婚姻的承諾包含一種永恆的期待，透過婚姻取得一種歸屬的感覺。

#### 2. 婚姻的功能

Stanley (2011年5月)指出，研究證實關於婚姻的事實：

- (1) 大部分的人，不管有錢沒錢、男或女，或不同文化背景，都渴望快樂、長久的婚姻。
- (2) 當人們有能力選擇、建立並維持健康婚姻關係時，對人們與社會都有益。
- (3) 由於社會文化的影響，對於婚姻的看法變得很矛盾，既渴望又害怕。

而且，研究也發現相較於同居或單身者，已婚者在下列項目表現較好：

- 經濟基礎；
- 健康（對男性來說影響較大，但對女生來說是差不多的）；
- 整體生活快樂程度；
- 情緒健康狀態；
- 性生活。

婚姻有多樣的功能，例如情感的功能、經濟的功能、健康的功能、保護與安全的功能、性生活的功能等。

根據美國一個非營利組織價值觀和國家婚姻計劃（Institute for American Values and National Marriage Project）（June 9, 2012）的報告，指出婚姻不僅是私人的情感關係，它也關乎社會福利。這並非主張每個人都可以或應該結婚，婚姻不是解決我們所有社會問題的靈丹妙藥，但是婚姻很重要。該報告提出三個具體的結論：

- （1）完整、親密的已婚家庭，仍是美國家庭生活的重要標準；
- （2）婚姻對公共利益是重要的；
- （3）婚姻的好處擴及貧窮、工人階級和少數民族社區。

根據多年來累積的研究顯示結婚能夠帶來健康，活得快樂，收入較高，也能累積財富，的確是不爭的事實（楊文山，2008）。綜合學術上對婚姻的研究看來，婚姻對於個人和社會都深具價值。

### 3. 臺灣民眾的婚姻態度

根據「國人之婚姻態度及對婚姻教育之需求全國民意調查」的調查結果（教育部，2010年9月16日），有75%的民眾認為「結婚」是人生中最重要的事之一，80%以上的男性認同，但女性贊同的比例只有67%。

根據教育部104年針對全國民眾「婚姻教育與親職教育需求」調查，發現有7成5的民眾認同「『擁有好的婚姻』，是人生中最重要的事之一」，男生有81.5%，女生則有68.6%（林如萍，2019）。而親職壓力，母親大於父親；女性面臨的工作與親職角色衝突高於男性。

根據遠見民調中心2015年的「幸福感調查」（未來family，2016），60.2%的臺灣民眾認為「人生一定要結婚才美滿」。男性比女性更重視婚姻之於人生的價值，75.6%男性認為「人生一定要結婚才美滿」，遠高出女性的答案45.1%。有34.7%則認為「單身生活比較自由，不結婚也無所謂」，女性有近半數（48%）認同「不結婚也無所謂」。調查也顯示，超過一半以上（55%）有子女的家庭認為，家裡的事情主要是由女性做，只有17.5%是由男性負責。可以發現，女性教育程度提升，投入職場比率增加，負擔家庭經濟，但在婚姻中被期許擔負的照顧責任並沒有相對減少。



#### 4. 婚前預備

婚前預備的重點是為建立新家庭做預備，學習經營家庭關係。很多人都會以為婚前預備最重要的是婚禮的籌辦，婚禮雖然也是重大考驗之一，但更重要的是雙方對於未來婚姻生活的討論與規劃。例如婚後的金錢管理與分配、家務分工、雙方家人的來往與照顧、生育子女的計畫、家庭生活期待等。這些有關婚姻生活的問題，如果能在婚前先行溝通討論，兩人的婚姻有共同的目標，可以幫助克服許多困難（曾慶玲，2020）。

#### 5. 婚姻調適

「婚姻調適」是伴侶兩人經營婚姻生活的一個動態歷程，且隨婚齡增加而有不同的調適需求，以助於持續發展融洽一體的婚姻關係（陳靜宜，2006）。婚姻調適是一個漫長而持久的過程，在生命的不同階段裡都有不同的挑戰與課題。可分為兩個面向：學習面對婚姻中衝突與溝通、不同婚姻階段的學習與調適。

##### （1）婚姻中的衝突與溝通

根據內政部統計處（2019）資料，2013 至 2018 年離婚者婚齡未滿 5 年者占比最高，超過 30% 且有逐年升高趨勢。John Gottman 指出婚齡未滿 5 年婚姻容易離婚的主要原因是伴侶不知如何處理兩人的差異與衝突（引自黃維仁，2009）。而長期習慣地逃避衝突，更是預測離婚重要的指標之一（黃維仁，2009）。因此婚前必須學會因應衝突，並覺察婚姻中性別權力的可能衝突，學習一起因應，例如傳統的「男主外、女主內」期待或母職壓力等，才不致讓衝突破壞了感情。

##### （2）不同婚姻階段的學習與調適

「變」是婚姻的本質，但是婚約的特質卻是不可變，是一輩子的（曾慶玲，2020）。人們以 25 歲或 30 歲的眼光來挑選相守一輩子的伴侶，我們只知道 25 歲時的伴侶間彼此是合適的，卻無法得知自己年老時變得如何？兩人是否依然合適？

婚姻是一個動態的歷程，婚姻中與伴侶彼此兩個人身、心不斷成長的過程中，除了個人的改變，也有婚姻與家庭的變動，還有外在社會的變動（曾慶玲，2020）。因此，婚姻將會面對許多內在與外在的挑戰。所有快樂婚姻的共同特質之一，就是「改變及忍受改變的能力」，伴侶有能力來適應內在需求及外界的改變（藍采風，1996）。

面對婚姻的不同階段，各有不同的挑戰要面對，伴侶必須要能一起學習與調適。例如新婚階段，兩人要學習日常生活的適應、適應姻親關係、期待第一個孩子的到來、適應懷孕等；有子女的婚姻階段，除了學習為人父母、協助子女成長外，也仍需滿足婚姻的期待等；到中老年婚姻階段，子女離家後的空巢伴侶要適應只有兩人的家庭生活、要學習重新活化婚姻生活，也要面對老化及健康問題等。執子之手，與子偕老，也要一起學習，一起守護兩人的家（曾慶玲，2020）。



### (三) 單元架構表

活動名稱	次數	時間 (分)	單元重點
結婚，好不好？	第 1 次	25	透過資料蒐集閱讀，並與他人討論，完成婚姻價值論證，澄清婚姻的意義與價值。
我們要結婚了！	第 2 次	25	透過為繪本主角提供婚姻預備諮詢，討論婚姻可能面對的挑戰與調適方法。

### (四) 單元內容

<b>議題</b>	家庭教育		<b>設計者</b>	曾慶玲
<b>實施年級</b>	10-12 年級		<b>總次數</b>	共 2 次，合計 50 分鐘
<b>單元名稱</b>	婚姻，幸福嗎？			
<b>設計依據</b>				
<b>總綱 核心 素養</b>	面向	B 溝通互動		
	項目	B1 符號運用與溝通表達		
	項目 說明	U-B1 具備掌握各類符號表達的能力，以進行經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。		
<b>家庭 教育 重點</b>	主題軸	主題軸三：人際互動與親密關係發展		
	學習 表現	3-V-2 澄清婚姻的本質、責任與承諾。 3-V-3 建構自己的家庭願景。		
	學習 內容	C-V-3 婚姻的意義、功能與變遷。 C-V-5 家庭角色與婚姻經營。		
<b>議題 融入</b>	學習 主題	性別平等教育—性別權力關係與互動		
	實質 內涵	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。		
<b>與其他 領域/ 科目 的連結</b>	領域	綜合活動領域 / 普通型高級中等學校家政		
	學習 表現	家 4a-V-1 探究從性別互動、婚姻選擇到家庭建立的歷程。		
	學習 內容	家 Da-V-2 婚姻的選擇。 家 Da-V-3 家庭的建立。		
<b>教材來源</b>	1. 書籍：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅲ 2. 繪本：鱷魚和長頸鹿：搬過來搬過去			
<b>教學設備/ 資源</b>	電腦、投影相關設備及喇叭			



## 學習目標

澄清自身婚姻的意義與價值，了解婚姻可能面對的挑戰與調適，進而反思自我家庭願景。

學生先備知識：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱

3-IV-1 了解人際交往、親密關係，以及婚姻與家庭等關係的發展。(家庭教育議題 J4)

## 活動設計

### 活動一：結婚，好不好？

次數 ①—②

課前準備：全班 4-6 人分為 1 組。

1. 「結婚，是人生中最重要的事之一？」你同意嗎？

(1) 小組資料搜尋與討論：10'

小組內各自列出小組選擇同意 / 不同意的理由 2 個以上，並使用手機或電腦上網搜尋調查或統計資料或研究支持同意 / 不同意理由，並舉例說明完成「婚姻價值論證」(附件 12-1)。

若教室不方便上網時，可以將內容重點「3. 臺灣民眾的婚姻態度」資料印出發給學生當成佐證資料，再讓學生自由發揮各自的想法。

(2) 各組分享看法與蒐集的資料。10'

2. 反思與討論分享：4'

(1) 根據多次的全國民眾婚姻態度調查，大約有七成五的民眾認同結婚，是人生中最重要的事之一。但多次的調查均顯示，女性贊同的比例低於男性。可能的原因是什麼？婚姻中的性別權力？社會對女性照顧者的角色期待？工作與家庭的衝突？或是親職壓力？

(2) 經過同學的討論與分享，對你而言，結婚，是人生中最重要的事之一嗎？與小組內同學分享你的看法。

3. 小結：1'

學術研究結果顯示，結婚能夠帶來健康，活得快樂，收入較高，也能累積財富，對於個人和社會都深具價值。全國民眾婚姻態度調查發現多數民眾都認同「結婚，是人生中最重要的事之一」，但女性贊同婚姻價值的比例略低於男性。調查也發現女性教育程度提升，投入職場比率增加，共同負擔家庭經濟，但在婚姻中被期許擔負的照顧責任並沒有相對減少。這可能就是造成女性婚姻認同度較男性低的原因。

兩人攜手相互扶持，才是婚姻的真諦。伴侶應該相互分擔婚姻的責任，包含家務、經濟負擔等。婚前應澄清自身婚姻的意義與價值，一旦選擇結婚就應盡心力經營，才能擁有美好的婚姻。

### 口語評量

分享自己對婚姻的看法。

### 高層次 紙筆評量

完成「婚姻價值論證」，提出論證的理由及依據；反思自我對婚姻的看法並分享。

## 活動設計

## 活動二：我們要結婚了！

次數 ①—②

1. 鱷魚愛上長頸鹿：小組討論並完成「包幸福」婚姻顧問公司企劃單（附件 12-2）。15'

2. 鱷魚和長頸鹿如何面對差異與衝突？8'

欣賞繪本「鱷魚和長頸鹿：搬過來搬過去」（附件 12-3），在組內討論繪本與小組企劃的差異並將結果整理寫在「包幸福」婚姻顧問公司企劃單（附件 12-2）「反思與回饋」中。

3. 小結：2'

有人或許以為鱷魚與長頸鹿差異太巨大，才会有許多問題與挑戰需要面對。但是事實上，即使自認非常匹配的伴侶面對婚姻，兩人來自不同的家庭，有不同的成長背景，一定都會有差異與衝突。

而且婚姻是一個動態的歷程，伴侶需要一起面對不同階段的婚姻調適。所以，婚姻經營的學習，是面對婚姻必備的心態。

高層次  
紙筆評量

完成「『包幸福』婚姻顧問公司企劃單」，討論婚姻可能面對的挑戰與調適，提出婚姻預備的建議及衝突的因應方式，分析企劃與繪本婚姻調適的異同並分享自己的看法。

## 二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式（工具）
活動一 結婚， 好不好？	澄清自身婚姻的意義與價值。	口語評量 高層次紙筆評量（附件 12-1「婚姻價值論證」）
活動二 我們 要結婚了！	了解婚姻可能面對的挑戰與調適。	高層次紙筆評量（附件 12-2「『包幸福』婚姻顧問公司企劃單」）

## 三、參考資料

內政部統計處（2019）。108 年第 25 週內政統計通報\_婚齡統計。內政部。[https://www.moi.gov.tw/stat/node.aspx?cate\\_sn=-1&belong\\_sn=7887&sn=8214](https://www.moi.gov.tw/stat/node.aspx?cate_sn=-1&belong_sn=7887&sn=8214)

未來 Family（2016 年 9 月 4 日）。幸福感調查—結婚，人生才美滿？男性比女性更想婚。遠見雜誌。<https://www.gvm.com.tw/article/29764>

林如萍（2019）。由「整合取向」建構家庭教育推展策略。社區發展季刊，167，76-87。

教育部（2010 年 9 月 16 日）。婚前最需要學習的事 Top10，教育部呼籲「學習讓我們更相愛！」。行政院中部聯合服中心。<https://eycc.ey.gov.tw/Page/9FAC64F67005E355/e0fcc118-6ada-4fe8-a39b-aab636f163cd>



陳靜宜 (2006) 。個人背景特性、婚前關係發展與婚姻調適狀況的關係：以家庭建立期之夫妻為例。 *人類發展與家庭學報* , 8 , 45-68 。

曾慶玲 (2020) 。婚姻與家庭的建立。載於周麗端、唐先梅 (主編) , *高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊Ⅲ 主軸三：人際互動與親密關係發展* (頁 58-78) 。教育部。

黃維仁 (2009) 。親密之旅 -- 愛家婚戀情商與自我成長培訓課程學員手冊。愛家文化。

楊文山 (2008) 。年輕人為什麼不結婚：臺灣社會未來的婚姻趨勢研究。 <http://www.yct.com.tw/life/97drum/97drum14.pdf>

藍采風 (1996) 。*婚姻與家庭*。幼獅。

Institute for American Values and National Marriage Project (June 9, 2012). *Thirty reasons marriage matters more than ever*. <https://www.deseretnews.com/top/727/0/Thirty-reasons-marriage-matters-more-than-ever.html>

Stanley, S. M. (2011 年 5 月) . Commitment and the perils of ambiguity in relationship formation. 黃迺毓 (主持人) , 專題演講。2011 婚姻與家庭承諾國際研討會, 臺北真理堂。

MEMO.....

## 附件 12-1

## 婚姻價值論證

主張	結婚，是人生中最重要的事之一？	
	同意	不同意
理由	舉例：結婚，生活有人相互照顧	舉例：不結婚，生活可以自由自在
證據 (可以是研究發現或生活中的觀察)	舉例：結婚後，生活上有人相互照顧，會比較健康，尤其是生病時有人可以照顧自己。	舉例：一個人生活，想幹嘛就幹嘛，沒人管，隨心所欲做自己。
理由 1		
證據 1		
理由 2		
證據 2		
理由 3		
證據 3		
理由 4		
證據 4		



## 附件 12-2

### 「包幸福」婚姻顧問公司企劃單

顧問 任務	鱷魚愛上長頸鹿，他們要結婚了！如何協助他們進行婚姻調適。
任務背 景說明	個子很小的鱷魚愛上了和他身高相差 243 公分的長頸鹿。他們從相識、相愛、到決定結婚共組甜蜜的家庭.....，但是.....身高差距如此懸殊的他們，要如何一起面對婚姻？一起生活？
任務一	# 你們是婚姻諮詢顧問，會為他們的婚姻提供哪些建議與準備呢？為什麼？
任務二	# 你們是建築師與室內設計師，要為他們兩人設計怎樣的愛的小窩呢？請畫出你們心目中的小窩，並說明你們這樣設計的原因。
反思與回饋：繪本呈現的衝突因應方式跟你們的企劃有何差異？你們比較喜歡哪一個？為什麼？哪一個比較能妥善面對婚姻的衝突並加以因應？	



## 附件 12-3

## 鱷魚和長頸鹿：搬過來搬過去

## 一、繪本資料

書名	鱷魚和長頸鹿：搬過來搬過去	頁數	40
作者	達妮拉·庫洛特 ( Daniela Kulot )	譯者	方素珍
出版單位	三之三文化事業股份有限公司	出版年份	2017

## 二、繪本簡介

高大的長頸鹿和矮小的鱷魚，兩人的身高相差了 243 公分，他們戀愛了。

真心相愛的兩位想要生活在一起。高大的長頸鹿在鱷魚的家，走到哪裡都會撞頭，躺著時頭就伸出屋外，坐著時頭就伸出煙囪外，完全看不到鱷魚。貼心的鱷魚提議搬到長頸鹿的家，他說：「小鱷魚住在大房子應該比長頸鹿住小房子舒服吧！」

所以他們搬進了長頸鹿的大房子，但是還是有很多困難。鱷魚要如何在高桌子上吃東西，可能需要一張比較高的椅子吧？但鱷魚要如何坐上去呢？可能需要比較矮的桌子，卻又不適合長頸鹿。後來他們在地板上鋸了一個洞，長頸鹿坐在地下室只有頭伸到地板上，但長頸鹿會害怕，所以也不是一個好主意。還有門把太高、樓梯太陡、馬桶太大 ..... 等等問題。

鱷魚和長頸鹿相處越來越難過，兩人一致認為事情不能再這樣下去了。唯一沒有問題的地方就是躺在床上，可以互相看到對方。終於，他們想出一個解決問題的方法：設計屬於兩個人共同的房子，這樣就可以開心的住在一起了！





# MEMO



# 附錄



# 教育部 106-107 年委託進行 高級中等以下學校及幼兒園家庭教育課程參考大綱 研修計畫成果

## 壹、基本理念

家庭是每個人出生、成長、茁壯、老年安適的生活場所，因此人人都希望擁有幸福與健康的家庭。家庭教育提供所有人學習主動分享與關心家庭成員、提升與家人的互動關係、創造家人共好的生活環境。高級中等以下學校家庭教育的內涵與目標，呼應十二年國民基本教育的「啟發生命潛能」、「陶養生活知能」、「促進生涯發展」、「涵育公民責任」總體課程目標，更是實踐十二年國民基本教育課程「自發」、「互動」、「共好」的重要教育活動，亦是家庭教育法開宗明義的第一條所示「為增進國民家庭生活知能、家人關係，健全家庭功能」。

## 貳、學習目標

- 一、具備探究家庭發展、家庭與社會互動關係及家庭資源管理知能。
- 二、提升積極參與家庭活動的責任感與態度。
- 三、激發創造家人互動共好的意識與責任，提升家庭生活品質。

## 參、學習重點 ( 含學習表現與學習內容 ) 與補充說明

### 一、編碼說明

學習重點	第 1 碼 主題軸	第 2 碼 教育階段	第 3 碼 流水號
學習表現	主題軸 1,2,3,4,5	0( 幼兒園 )、I ( 國小低年級 )、II ( 國小中年級 )、 III ( 國小高年級 )、IV ( 國中 )、V ( 高中 )	流水號
學習內容	主題軸 A,B,C,D,E	0( 幼兒園 )、I ( 國小低年級 )、II ( 國小中年級 )、 III ( 國小高年級 )、IV ( 國中 )、V ( 高中 )	流水號

### 二、學習表現、學習內容與補充說明

依據家庭教育法第十三條「高級中等以下學校每學年應在正式課程外實施四小時以上家庭教育課程及活動；另應會同家長會對學生及其家長、監護人或實際照顧學生之人辦理親職教育」，高級中等以下學校每學年需在正式課程外，提供每一位學生至少 4 小時 ( 即 240 分鐘 ) 的家庭教育課程及活動；又依據十二年國民基本教育課綱，家庭教育為 19 項議題之一，其內容可融入各學習領域或各科目 ( 含生活課程 )。因此，本參考大綱提供教師將家庭教育設計為「外加」的家庭教育課程及活動，或設計為「融入」學習領域或科目的參考。據此，家庭教育參考大綱中各項學習表現、學習內容，若可對應的十二年國民基本教育課綱各學習領域或科目，則以括弧標示出可融入該領域之處。

\* 本參考大綱，以「十二年國民基本教育課綱—家庭教育議題」為藍本（如下表），並延伸至幼兒園。各教育階段皆包含五項主題軸，分別為「家庭的組成、發展與變化」、「家人關係與互動」、「人際互動與親密關係發展」、「家庭資源管理與消費決策」、「家庭活動與社區參與」；據此研發完整的家庭教育學習表現與學習內容，並加列補充說明。

議題實質內涵—人際互動與親密關係發展		
國民小學	國民中學	高級中等學校
家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。	家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	家 U4 探究伴侶的選擇與親密關係的經營。 家 U5 建構建立家庭的願景。
家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。	家 U6 探究育兒的角色、親職喜悅及壓力。

以下依家庭教育議題主題軸三「人際互動與親密關係發展」列出家庭教育學習表現、學習內容與補充說明。

### 三、主題軸三「人際互動與親密關係發展」學習表現、學習內容與補充說明

教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
幼兒園	3-0-1 覺察與識別自己和他人的情緒。 (情 - 幼 / 小 -1-2-1; 情 - 中 / 大 -1-2-1; 語 - 幼 / 小 -1-1-1; 社 - 中 / 大 -1-2-1)	C-0-1 常見臉部表情與動作呈現的基本情緒。 C-0-2 人我情緒差異的辨識。	1. 基本的情緒包含快樂、滿足、自信、傷心、害怕、生氣、驚訝、與憎惡等。 2. 辨別自己與他人情緒的差異，例如從他人的臉部表情與動作中，識別其情緒，能夠站在他人角度思考，尊重與考慮個體的差異。
	3-0-2 合宜的表達自己的需求與情緒，展現生活禮儀。 (情 - 幼 -2-1-2; 情 - 小 / 中 / 大 -2-1-1; 情 - 小 / 中 / 大 -2-1-2; 社 - 幼 / 小 -2-3-1; 社 - 中 -2-3-1; 情 - 中 / 大 -2-1-3; 語 - 幼 -2-2-1)	C-0-3 自我需求與情緒的表達方式。 C-0-4 基本的生活禮儀。	1. 明確清楚的表達自我需求與感受，並用正向的方式表達自身情緒。 2. 在生活情境中，表現合宜的人際與生活禮儀，例如使用「請」、「謝謝」、「對不起」或向他人問好與道別等。

教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
國民小學一、二年級	3-I-1 覺察自己的情緒可能對他人產生的影響，並展現合宜的人際禮儀。 (國語文 2-I-3)	C-I-1 情緒對他人的影響。 C-I-2 合宜的人際互動禮儀與技巧。	1. 了解自己的情緒會對他人產生影響，例如自己快樂也會讓周遭的人快樂。 2. 使用合宜的人際互動禮儀與同儕和成人互動溝通，例如聆聽他人說話、與人分享、遵守活動規則等。
國民小學三、四年級	3-II-1 覺察個人的正負向情緒，並適切的因應與調整。 (家庭教育議題 E4) (綜合 1d-II-1)	C-II-1 正負向情緒的認識與覺察。 (綜合 Ad-II-1) C-II-2 正負向情緒的因應與調整。 (綜合 Ad-II-2) (健體 Fa-II-3)	1. 認識引起正負向情緒的來源，並能辨識正負向情緒；正向情緒，例如快樂、滿足與自信等；負向情緒，例如傷心、害怕、生氣、驚訝與憎惡等。 2. 在各項活動與情境中覺察正負向情緒，運用有效的策略調整情緒，例如以等待、放棄自我的堅持及找到事情的真相等；與他人有爭執時，處理負面情緒的方法。
國民小學五、六年級	3-III-1 了解不同文化的人際互動禮儀，並展現正向人際互動。 (多元文化教育議題 E5) (綜合 3c-III-1) (國語文 2-III-7)	C-III-1 不同文化的人際互動禮儀、尊重與同理。 (綜合 Cc-III-2) (綜合 Cc-III-4) C-III-2 正向人際互動關係的建立。 (綜合 Ba-III-3) (國語文 Bb-III-1) (國語文 Bb-III-2)	1. 不同文化的人際互動禮儀可能不同，如：穿著禮儀、用餐禮儀等，了解並能尊重與同理。 2. 與人相處時和諧、誠實、寬容，並多聽各方意見，不以自我為中心，是建立正向人際互動的基礎。
國民中學	3-IV-1 了解人際交往、親密關係，以及婚姻與家庭等關係的發展。 (家庭教育議題 J4) (綜合 2a-IV-2)	C-IV-1 人際交往的態度與知能。 C-IV-2 親密關係的發展歷程。 (家 Db-IV-3) C-IV-3 婚姻與家庭建立的預備。	1. 人際交往是建立在平等、互惠的基礎上。 2. 親密關係的發展歷程，一般為經歷初接觸、開始互動、公開情侶關係，最後邁入婚姻等四部曲。 3. 婚姻與家庭的建立，必須先裝備自身為成熟獨立的個體、釐清婚姻的意義與進入婚姻的動機與期待、了解不同文化對婚姻與家庭的影響。



教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
國民中學	3-IV-2 主動與父母或家人討論愛戀關係。 (家庭教育議題 J3)	C-IV-4 合宜的愛戀關係互動。 (健體 Db-IV-4) C-IV-5 在家庭中，愛戀關係的揭露與討論。	<ol style="list-style-type: none"> <li>個人交友與親密關係發展之合宜態度與調適方式。</li> <li>向家人揭露愛戀關係的目的、時機與揭露內容。向家人揭露愛戀發展關係，一方面可以得到家人的經驗傳承或支持，另一方面也可以獲得家人的保護，尤其是面臨棘手問題時不會孤立無援，例如分手。</li> </ol>
高級中學	3-V-1 探索人生伴侶的選擇。 (家庭教育議題 U4)	C-V-1 人生伴侶的選擇與影響因素。 C-V-2 理想的人生伴侶。	<ol style="list-style-type: none"> <li>人生伴侶選擇的要件，例如生理條件、心理條件、社會條件等；而其影響因素包含家庭、朋友、同事、社會環境、文化價值等。</li> <li>每個人對理想伴侶的期待與想像可能不同。</li> </ol>
	3-V-2 澄清婚姻的本質、責任與承諾。	C-V-3 婚姻的意義、功能與變遷。 C-V-4 婚姻的責任與承諾。	<ol style="list-style-type: none"> <li>婚姻的意義雖可從不同的角度分析，但一般而言，是兩個人經由社會或法律認可，承諾在一起共同生活，並滿足親密情感需求的盟約。</li> <li>婚姻有多樣的功能，例如情感的功能、經濟的功能、健康的功能、保護與安全的功能、性生活的功能等。</li> <li>結婚的選擇、婚姻的型態都會隨著社會的變遷而有所改變。</li> <li>婚姻責任與承諾：進入婚姻就有責任維繫婚姻，並對高品質且長久的婚姻做出承諾。</li> </ol>
	3-V-3 建構自己的家庭願景。 (家庭教育議題 U5)	C-V-5 家庭角色與婚姻經營。 C-V-6 理想家庭的願景與營造。	<ol style="list-style-type: none"> <li>進入婚姻後，必須要調適伴隨而來的角色改變，例如從單身轉變成雙人行、從兒子/女兒轉變成女婿/媳婦等。婚姻中的衝突與溝通、工作與家庭的平衡、姻親的相處、財務的管理、家務的分工、親子互動關係等，都需要用心經營。</li> </ol>

教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
高級中學			2. 建構家庭願景可從建立家庭的核心價值出發，例如從家人的角色與互動關係、家庭生活資源與經營兩大方向思考，可勾勒出未來願景並用心經營。
	3-V-4 了解為人父母的喜悅與壓力。 (家庭教育議題 U6)	C-V-7 生育的價值與喜悅。 C-V-8 養兒育女的壓力與因應。	1. 子女可提供父母的心理滿足(親密情感連繫;愉悅、滿足與能力感)、提供家庭經濟助益、幫助父母獲得文化認同(傳宗接代與生命延續、社會地位、宗教或道德價值)等價值。 2. 養育子女除喜悅外，亦會伴隨著壓力，例如教養壓力(子女養育、親子互動)、親職角色能力與限制(親職能力限制、親職角色限制)、外界環境壓力(社會環境、自然環境)等。親職壓力的因應可從尋求支持資源、正向面對與界定壓力著手。



# MEMO



高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教學示例．Ⅲ．主題軸三，人際  
互動與親密關係發展 / 吳孟真，林素秋，陳小英，曾奕和，曾慶玲，鄧昭怡  
編撰．-- 初版．-- 臺北市：教育部，民 110.12

面；公分

ISBN 978-986-0730-98-2(平裝)

1. 家庭教育 2. 初等教育

528.2

110021549

## 高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教學示例Ⅲ 主題軸三：人際互動與親密關係發展

主編：周麗端、唐先梅

執行編輯：林素秋

編撰人員：吳孟真、林素秋、陳小英、曾奕和、曾慶玲、鄧昭怡（依姓名筆劃順序排列）

出版機關：教育部

地址：臺北市中正區中山南路 5 號

網址：<http://www.edu.tw>

電話：(02)77366666（代表號）

編撰單位：國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系

地址：臺北市大安區和平東路一段 162 號

電話：(02)77491447

封面設計：羅安琍

美術編輯：林素秋、陳小英

插畫設計：羅安琍

出版年月：110 年 12 月

版(刷)次：初版

其他類型版本說明：本書同時登載於教育部家庭教育資源網

網址：<https://moe.familyedu.moe.gov.tw/>

定價：新臺幣 100 元

展售處：五南文化廣場

地址：403018 臺中市西區臺灣大道二段 85 號，電話：(04)2260330

網址：<http://www.wunanbooks.com.tw/>

國家書店松江市場

地址：104472 臺北市中山區松江路 209 號，電話：(02)25180207

網址：<http://www.govbooks.com.tw/>

國家教育研究院

地址：106011 臺北市大安區和平東路一段 181 號 1 樓，電話：(02)77407689

網址：<http://www.naer.edu.tw/>

三民書局

地址：100003 臺北市中正區重慶南路一段 61 號，電話：(02)23617511

網址：<http://www.sanmin.com.tw/>

教育部員工消費合作社

地址：100217 臺北市中正區中山南路 5 號，電話 (02)77366054

GPN：1011002240 ISBN：978-986-0730-98-2

著作財產權人：教育部



本著作係採用創用 CC「姓名標示 - 非商業性 - 禁止改作」3.0 版  
臺灣授權條款釋出。此授權條款的詳細內容請見：

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/tw/>