

成長好自在



學校名稱：鷺江國中
發展者：池汾玫

1、課程主題

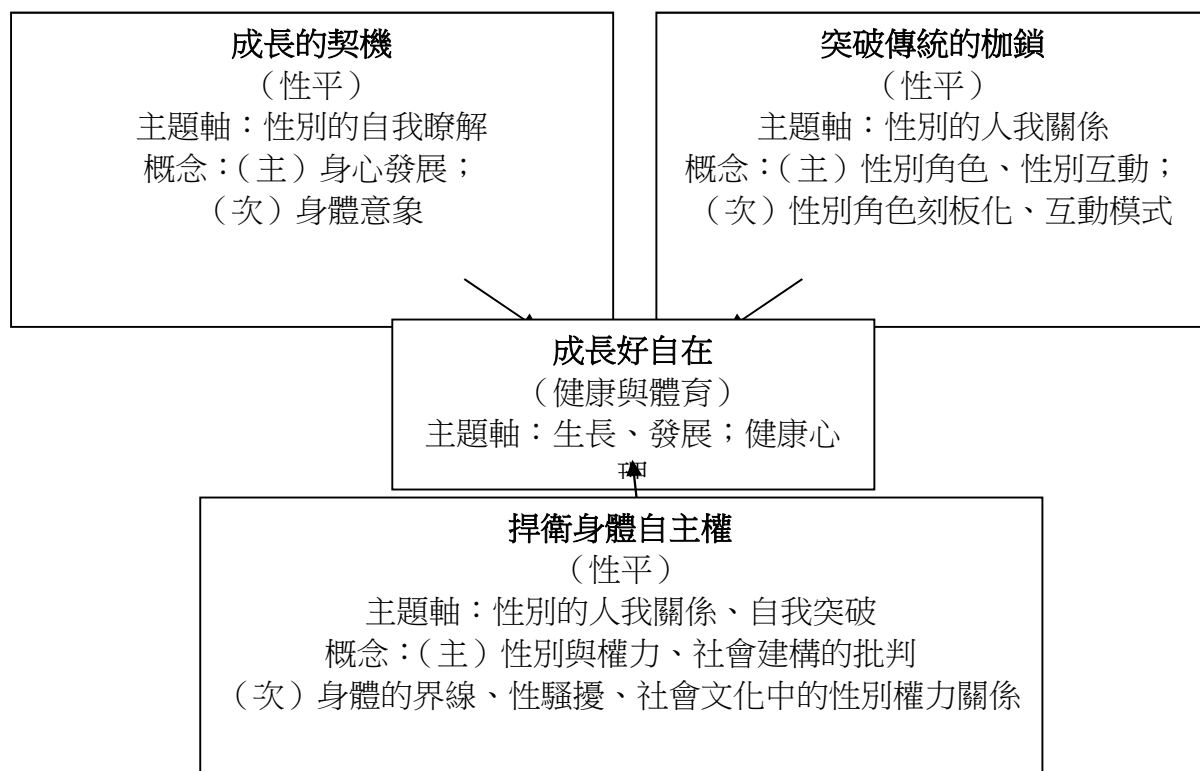
『成長好自在』，期望學生能認同自己，自在的成長。課程主要藉由省思同儕、媒體、社會文化、家庭所形塑的價值觀，並能藉此跳脫性別刻板印象的束縛，建立合宜的身體意象，以達到自我認同。此外，反思社會文化中的性別權力關係，學習良好的性別互動，並懂得捍衛自身的權益。

2、課程設計理念

青春期的學生，正值生長發育快速的階段，由於身體外觀的改變，加上社會文化價值觀的影響，對自己也漸漸形成一套評價標準。透過這種自我價值判斷，來認識自己、肯定與接納自己，並能夠自我實現，以達到心理的健康。但是，青春期的學生，對外在的敏感，加上同儕比較心理，受社會、文化、家庭的主流價值影響，因而產生許多的壓力。在心智尚未成熟，壓力調適、情緒管理、有效溝通與問題解決等方面，需進一步的學習與適應。

因此，學生應積極的認識自己，並能分析文化、媒體建構的價值觀，探討權力關係影響下，如何去除性別偏見與歧視，積極的維護身心健康。本學習單元希望學生能了解正常的生長發育與個別差異，建立合宜的身體意象外，更能破除傳統刻板印象的枷鎖，積極發展自我。並從人際互動過程中，了解自我認同與角色期待，對「權力分配」的影響，不僅懂得捍衛身體自主權，同時也能尊重他人權益。

3、課程主題概念圖



肆、教學活動設計

教學主題	成長好自在	適用階段	第四階段/國中七年級
設計者	池汾玫	時間	135 分鐘（3 節課）
健康與體育領域能力指標	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	性別平等教育議題能力指標	1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 1-4-4 辨識性別特質的刻板化對個人的影響。 2-4-4 解析人際互動中的性別偏見與歧視。 2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 3-4-6 反思社會環境中，性別關係的權力結構。
主要概念	1. 生長發育與個別差異 2. 自我認同 3. 多元思考、尊重他人	主要概念	1. 身體意象 2. 破除性別刻板印象 3. 性別與權力
單元目標	一、能辨識媒體對身體意象的影響，認同成長的改變，以增加自我認同。 二、反思性別刻板印象的影響，並消除性別偏見與歧視。 三、分析社會文化中的性別與權力關係，能覺察性騷擾問題，並喚起身體自主的意識。		
教學構想	本教材以「解放成長的包袱，跳脫性別的迷思」為構想，分析媒體、社會文化對性別互動的影響，藉由主題式的體驗活動、討論與省思，以提升學生性別平等意識，並培養愛自己、尊重他人的態度。		
教 學 資 源 教 學 資	一、相關影片網站： （一）性別與卡通 http://5073.wwwts.au.edu.tw/ezcatfiles/5073/download/attach/1/卡通.ppt （二）媒體中的性別刻板印象 http://www.mediaed.nccu.edu.tw/teach/dl_file/activity/act_03/03_sexdistinction.pdf http://www.youtube.com/watch?v=yDeh9_nbHg8 流星花園 http://www.youtube.com/watch?v=VsNg8OKRAck&feature=related 命中注定我愛你 （三）媒體物化女性 http://www.youtube.com/watch?v=j9UFpKHQOdA		

	http://www.youtube.com/watch?v=cH43kL1ZGHE&feature=related http://www.youtube.com/watch?v=BYv01i4lxZk&feature=related (四) 性別角色 http://www.youtube.com/watch?v=YlwWS2atEmc http://www.youtube.com/watch?v=pF1j22x-yU8&feature=related
--	--

伍、教學活動

一、課程架構表

主題	成長好自在		
單元目標	1.能辨識媒體對身體意象的影響，認同成長的改變，以增加自我認同。	2. 反思性別刻板印象的影響，並消除性別偏見與歧視。	3. 分析社會文化中的性別與權力關係，能覺察性騷擾問題，並喚起身體自主的意識。
時間	一節課	一節課	一節課
子題	成長的契機	突破傳統枷鎖	捍衛身體自主權
活動目標	1-1 能認識青春期生理、心理的變化。 1-2 能了解成長過程的個別差異，以建立正向的身體意象。 1-3 能破除媒體塑造的完美特質，改以健康態度面對生長發育。	2-1 從文化背景去探究刻板印象，提升對刻板印象敏感度。 2-2 透過實際行動破除性別偏見與歧視，並能建立良性的性別互動關係。 2-3 能增加自我認同，並從生涯實踐中，獲得成就感及增強自我肯定。	3-1 能適當的表達自己的身體界線並察覺他人界線。 3-2 思考性與權力關係，從建立自我認同、破除性別迷思，進而能夠捍衛身體自主權。
主要教學活動	【活動一】超級比一比 【活動二】媒體現形記	【活動三】性別互動妙妙妙 【活動四】都是偶像劇惹的禍	【活動五】尊重你我界線 【活動六】捍衛身體自主權
教學策略	藉由討論媒體塑造的形象對健康的影響，讓學生省思並建立合宜的身體意象。	透過角色扮演、探討偶像劇中的性別互動關係，去察覺並破除刻板印象。	透過體驗活動、案例分析，探討性別權力關係，了解人際互動需建築在彼此尊重上。
評量	1.蒐集資料、團體互動與討論、心得分享、學習單內容省思 2.體驗活動能彼此尊重 3.能夠肯定自我，懂得捍衛自己的權益		

二、教學活動與內容

活動目標	活動名稱與流程	時間 (分)	教具 使用	評量重點
1-1 能認識青春期生理、心理的變化。 1-2 能了解成長過程的個別差異，以建立正向的身體意象。	【活動一】超級比一比：青少年對身體外觀的比較（共 25 分鐘） 1.引起動機： (1)將同學依座位排次分成 5-6 組。 (2)請每組先各派一位同學出來，隨機比較誰的「身高最高」、「鼻仔最挺」、「小腿最長」、「眼睛最大」、「身材最好」等。 2. 課程引導： (1)活動後找參賽者 3-4 位同學描述比較的過程中，產生的壓力或感觸。 (2)老師引導同學討論在成長過程中，還有哪些同儕比較，曾對自己產生壓力，或造成對自己不滿意。 ※備註：活動時，部份學生不願主動站出來，參賽學生部分顯得羞澀、尷尬，尤其是比較身高、身材等方面。由於被同學觀看和比較，更能看出哪些特徵是學生較在意的部份，哪些學生對自己外在不夠滿意等。老師可以獎勵方式引導學生說出活動感受，或以便條紙書寫方式，增加害怕發言學生的參與！另外，學生私下較常比較成績、體型、裝扮等，因此在某些部分較缺乏成就感時，會轉而加強其他部分的比較。 3. 教師歸納： (1)教導學生認識影響生長發育的因素，例如遺傳、內分泌、營養、運動以及性別等，而造成個別差異的存在（學生在七上已學過青春期生理、心理的變化，在此只強調『個別差異』的成因）。 (2)提醒學生過度比較，容易產生負面情緒，影響對自己的滿意度，反而造成自我認同危機。 ※備註：『自我認同』（self-identity）--係指個體在所處環境中，將過去經歷所延續下來的感覺、目前自己的知覺以及對未來的期望做統整，並能結合自己與別人兩方面對自我的看法和期	5' 10' 10'		1.活動參與態度 2.活動心得分享

1-3 能破除媒體塑造的完美特質，改以健康態度面對生長發育。	望，對自我感到明確，意識到自己的獨特性，又能與外在社會期待一致，並且對未來有方向感。而青少年經過充分的自我探索後，對於自己是什麼樣的人，能給予正向的肯定。 (3)除了解個別差異的影響，建議學生將重點放在規律運動、均衡飲食等健康習慣，以促進生長發育。 【活動二】媒體現形記：探討媒體對青少年身體意象的影響（共 20 分鐘） 1.引起動機： (1)同學票選當下青少年最喜愛的偶像共五位，並請同學描述喜歡的原因。 2. 課程引導： (1)老師引導學生討論偶像的定義，並歸類偶像的普遍性特質（例如：帥氣、身材好、多才多藝..）。 (2)分析同學對偶像的學習與模仿較偏重於哪些方面，可能對青少年「身體意象」的影響。 ※備註『身體意象』（body image）指個人對自己身體特徵的一種主觀性的、綜合性的、評價性的概念，此概念包括個人對自己身體各方面特徵的了解及看法。 3. 教師歸納： (1)歸納媒體塑造的偶像特質，過於強調外在，使青少年忽略偶像背後的努力。而大多數媒體對偶像的包裝，可能造成學生出現不合宜的身體意象。 (2)老師藉由社會新聞（或影片：物化女性的影響），例如不當減重導致的健康危害，提醒學生發展獨自特色，建立正向身體意象，取代盲目追隨媒體塑造的完美形象。 ※備註：「物化女性的影響」，主要介紹許多雜誌封面、廣告，都以女性身材作廣告噱頭，不尊重女性而導致虐待、性侵、飲食疾病或情緒障礙等問題。 ~第一節 結束~	3' 10' 7'	1.自製多媒體教材--媒體現形記（PPT-1） 2. YOU TUBE 影片--物化女性的影響（約 2 分鐘） 3.手提電腦 4.單槍投影機	1.資料蒐集內容 2.參與討論態度
---------------------------------------	---	--------------------------------	--	---------------------------------

活動目標	活動名稱與流程	時間 (分)	教具 使用	評量重點
2-1 從文化背景去探究刻板印象，提升對刻板印象敏感度。 2-2 透過實際行動破除性別偏見與歧視，並能建立良性的性別互動關係。	【活動三】性別互動妙妙妙：分析性別刻板化及巧妙的性別互動關係（共 30 分鐘） 1.引起動機： (1)老師以四格漫畫呈現角色及其互動關係，並找一位同學共同示範如何表演漫畫中的角色及互動情形。 ※備註：可事先要求學生收集（例如：朱德庸四格漫畫）或自行繪製漫畫（協同美術課程）。老師示範時，應避免性別刻板印象、性別偏見的腳本，並依學生設計之四格漫畫表演結果，討論其是否出現性別刻板印象的互動關係。 2.課程引導： (1)請 12 位同學，分成 6 組，每組各一位男生和女生上台表演。 (2)老師分別給予六組學生一個題目，包括漫畫發生場景、主角關係等。場景包括：學校、辦公室、家中、車站、操場、百貨公司；關係包括：同學或師生、夫妻或兄妹、老闆與員工、情侶、陌生人等。 (3)每組準備兩分鐘，依序上台表演，並以四格漫畫方式呈現。 (4)老師只提供台下學生台上表演者演出場景。 (5)每一組表演結束後，請同學分別指出男同學、女同學各自扮演的角色，以及彼此的互動模式。 (6)老師將同學設計的表演，將男生、女生扮演的角色及互動關係，以表格方式書寫在黑板上。 ※備註：此活動主要透過學生自己的角色分配、內容呈現，去覺察常見的性別刻板印象及互動模式。因此，建議找出班上較活潑者參與，而四格漫畫呈現主要能在關鍵互動定格，老師指示學生依漫畫 1 至四，分別擺出動作（每組表演約需 1-2 分鐘即可完成）。另外，台下猜出男女生各扮演的	3' 20'	1.自製多媒體教材--性別互動妙妙妙（PPT-2） 2.網路影片--男孩與女孩動畫（約 1 分 30 秒） 3.手提電腦 4.單槍投影機 5.學習單--男孩與女孩（附件一）	1.四格漫畫構想與參與 2.參與討論態度 3.參與猜題投入情形 4.回家作業「男孩與女孩」學習單的省思與行動

	角色及互動模式，老師將結果歸類寫在黑板上，以利後續討論。 3. 教師歸納： (1)老師依照表格呈現結果，分析男同學較常扮演的角色及特質（例如：老闆、主動、攻擊、好動、享樂等），女同學較常扮演的角色及特質（例如：員工、被動、乖巧、文靜、勞碌等）。 (2)引導學生分析漫畫劇情呈現的男女互動關係，例如責罵、保護、騷擾、依賴等互動情形。 ※備註：許多學生在設計表演時，並沒有明顯的傳統性別刻板印象，此時，老師也可以把傳統社會的刻板印象，和現在生活比較，顯示出性別意識漸受重視的成效。 (3)現今社會經常宣導性別平權、尊重他人主體性，以及良好的情緒智商等。但從學生展現的結果分析宣導的成效如何？並引導學生討論，影響成效的原因，以及如何破除性別偏見與歧視，讓多元性別能相處的更和諧。 (4)播放男孩與女孩動畫，老師解釋性別刻板化對生涯發展的影響，讓學生回家思考並完成學習單。 ※備註：男孩與女孩動畫，透過動畫描繪女生和男生在穿著、職業的差異，其中男生因身上被塗藍色、女生穿著裙子等，而試圖掙脫，在過程中沾染到對方顏色而彼此互相嘲笑（中性風）。最後作者以一條線將兩者分開，男在上方、女在下方，兩者則不停的試圖破除這條藩籬，最後他們都被貼上透明膠帶（無形的壓力、刻板印象）而無法動彈。 【活動四】都是偶像劇惹的禍：分析偶像劇中的性別偏見與歧視（共 15 分鐘） 1. 引起動機： (1)老師舉例並播放偶像劇片段，分析劇中人物具有哪些性別刻板印象、性別偏見與歧視的劇情。 ※備註：偶像劇，例如惡作劇之吻、下一站，幸福、命中注定我愛你。韓	7' 3'	1.網路偶像劇影片剪輯（YOU TUBE 有許多相關影片） 2.手提電腦	1.參與討論態度 2.分組填寫學習單-走出愛情神話迷思（附件二） 3.心得分享
--	---	---------------------	--	--

單元目標	活動名稱與流程	時間 (分)	教具 使用	評量重點
3-1 能適當的表達自己的身體界線並察覺他人界線。 3-2 思考性與權力關係，從建立自我認同、破除性別迷思，進而能夠捍衛身體自主權。	【活動五】尊重你我界線：分析社會事件中，不健康的互動關係（共20分鐘） 1.引起動機： (1)老師舉例與性別互動相關的社會事件。例如：校園、職場的性騷擾，家庭暴力與性侵害的新聞一則。 ※備註：例如聚餐時主管強行摟女同事腰部、爸爸對女兒摸胸、黑色會大姐囚禁男小弟等案例。 (2)老師由新聞分析社會環境中，曾出現哪些因「性別與權力」的不對等，導致受害者權益受損。並由學生提出所觀察到的社會現況。 2.課程引導： (1)引導學生認識及思考自己的『身體界線』及『身體自主權』。 ※備註：『身體界線』指一個人可以暴露出來讓他人注視，或容許他人碰觸的限度。它會因對象、時間、年齡、性別、情境以及目的而有所改變，但皆由個人自主決定。（七上輔導活動課程） ※備註：『身體自主權』指一個人對於自己身體的思想與感受，每個人都擁有自己做主張的「權力」及「能力」，同時也包含自我保護與管理義務。 (2)三個同學一組，第一位扮演控制者，第二位扮演被控制者角色，第三位扮演觀察活動者。控制者以食指移動來導引被控制者活動，然後角色互換，同學間在活動時必須保持彼此認可的安全距離，由第三位監督執行。 (3)活動結束後，請同學提出扮演控制者和被控制者的感受？喜歡扮演控制者或被控制者？以及如何拿捏安全距離或安全姿勢？ (4)引導同學討論，社會建構出哪些「性與權力」的關係，就如同主控	5' 12'	1.社會新聞剪報或網路新聞 2.手提電腦 3.單槍投影機	1.蒐集資料 2.活動參與態度 3.心得分享

3-1 能適當的表達自己的身體界線並察覺他人界線。 3-2 思考性與權力關係，從建立自我認同、破除性別迷思，進而能夠捍衛身體自主權。	與被控關係？以及生活中行為拿捏不當時容易造成彼此的困窘，應如何同理對方的感受？ ※備註：社會建構的性與權力關係，例如上司與員工、老師與學生、主持人與來賓等，受性別和權力地位彼此影響，也因此容易忽略對方的感受。所以不只是男性對女性的問題。 (5)分組設計性別間權力關係行動劇，實際演練如何清楚的表達自己的身體界線及察覺對方的身體界線。(可協同表演藝術課) ※備註：題目可設定：同學或師生、夫妻或兄妹、老闆與員工、情侶、陌生人等角色；行動劇需再利用一節課讓學生呈現，因此視教學進度或採取協同教學方式進行。 3. 教師歸納： (1)讓同學體認與人互動時除應適當的表達身體界線，有權力說『不』，來保護自己外，同時也應察覺對方界線，不能質疑個人的身體界線尺度，並懂得尊重他人身體界線。 【活動六】捍衛身體自主權：認識『性』與『權力濫用』，杜絕性騷擾（共 25 分鐘） 1.引起動機： (1)老師以校園中的性騷擾宣導短片，引導學生認識校園中的性騷擾狀況。 ※備註：影片包含偷窺同學、對彼此身體嘲笑、故意侵犯彼此身體界線等。 2. 課程引導： (1)解釋性騷擾的定義，以及可能觸犯的相關法令。(可協同社會領域教學) ※備註：『性騷擾』指任何對他人實施違反其自由意願，而與性或性別有關的行為，例如透過文字、圖畫、聲音、影像、物品等方式；或	2' 5' 15'	1. 性騷擾宣導短片（國立教育資料館） 2.自製多媒體教材—捍衛身體自主權（PPT-3） 2.手提電腦 3.單槍投影機 4.海報、膠帶	1.參與活動態度 2.海報設計 3.心得分享
--	--	--------------------------------	--	---

	以歧視、侮辱的言行、有性意味的碰觸等，造成當事人尊嚴受損，或使人心生不舒服、恐懼焦慮、感受到敵意、身心受傷害，或不當影響當事人正常生活。性騷擾包括言語、行動、權力、視覺等騷擾。為防制性騷擾及保護被害人的權益，政府制定「性騷擾防治法」。 (2)同學分成六組，分別製作與捍衛身體自主權相關之宣導海報，並張貼在教室外，以提升全校師生的性平意識。(可做為領域主題活動，當成回家作業，約需三週製作，並展示一週) (3)海報以校園霸凌、性騷擾、性侵害、家庭暴力等為主題，宣導內容包括：身體自主權的覺醒、自我保護的方法、可尋求協助單位及相關保護法律等，以提升捍衛自身權益的『意識』。 (4)經由大單元學習後，讓同學發表，對性別意識的覺察，以及維護身體自主權有何幫助？並舉出實例分享。 3. 教師歸納： (1)老師總結單元學習目標，以及在性平的推廣路上，我們應扮演的角色。 (2)學生可從本單元學習自我瞭解：身體意像的自我認同；人我關係：性別角色、性別互動、性與權力；自我突破：文化中性別權力突破，提升性平意識。 ~第三節 結束~	5'		
--	---	----	--	--

陸、教學心得

本教學單元主要希望學生能從生活經驗出發，去分析、了解、省思與體驗成長過程中，外在環境對自我的影響，並建立正確價值觀。現今學生偏好影像、聲音等多媒體刺激，上課時以影片教學、動態活動等設計，較能吸引學生，且學習效果也較佳。例如以四格漫畫表演活動為例，透過老師示範，學生能夠在短時間了解表演方式，表演內容也能切合主題，更棒的是學生易在表演中自然流露出其想法，並藉由老師歸納結果，引導學生發現自己的盲點。四格漫畫表演方式除了增加上課趣味及互動外，學生經由自編自演，除了較認同歸納的結果外，也更能投入活動、參與討論等。學生的身體意象深受媒體影響，偶像崇拜風氣盛行的狀況下，能先以接納學生的想法，再引導學生去討論偶像的哪些特質較值得我們學習仿效，除能了解學生的次文化外，更能貼近學生的生活。另外，偶像劇經常過度美化愛情，內容出現許多不良的示範，更需進一步引導學生去辨識。在尊重你我界線活動中，讓學生能探討社會上的性別與權力關係，去體驗尊重他人與保護自己的重要。教學過程，學生容易在討論偶像、偶像劇時，偏離討論主題，要適時加以引導。學生在體驗課程中，需注意學生是否出現嬉鬧及騷擾對方情形，避免活動造成混亂，反而達不到體驗身體界線及尊重他人的目標。

此教案的設計，採取主題式的教學模式，而實際教學時，仍然有既定的課程計畫及進度，需挪出三節課教導性平意識，實屬困難。因此，將教學的三個單元可拆成六個獨立活動，以方便融入其他教學章節中。例如：談到青春期生理變化，可加入【活動一：超級比一比】，去討論個別差異；討論心理變化時，可談偶像崇拜的【活動二：媒體現形記】，及刻板印象【活動三：性別互動妙妙妙】；提到交友、性行為及婚姻等問題，可加入【活動四：都是偶像劇惹的禍】；談到校園安全、網路安全、家庭關係時可加入【活動五：尊重你我界線】、【活動六：捍衛身體自主權】等方式進行。此外，教學內容時間緊湊，除須考量班級特性外，學生須依分組座位就坐，硬體設備都須先架設好等，以節省時間。而教學上，較常出現時間掌控不良的部份，包括學生討論、發言偏離主題，須適時打斷並引回主題；小組分享時，彼此推拖等問題，可以由老師事先指定，或討論前小組先決定報告者等方式解決。戲劇或海報比賽，可配合學校主題週進行，以提升學生參與意願。至於四格漫畫表演方式，實施時因為以選取較活潑大方的學生表演，由於準備時間短暫，大部分學生都沒有太複雜的劇情，反而以較生活化的方式呈現。萬一時間不允許狀況下，甚至只要 3~4 組表演即可，因表演重點在於要學生去省思他們的刻板印象，只要老師能做出歸類，或引導討論即可。至於時間最難掌控的部份，是學生的待答時間過長或冷場，此時就需因老師的教學目的而自行切入主題。

在擔任導師及健康教育老師的這段期間，觀察到學生性別互動關係很微妙，在七年級階段大部分班級均女生擔任較繁重的幹部工作，且較主導整個學習情境，甚至私底下的兩性互動，也是女生為主動採取行動者。而往九年級則有些微差異，大部分幹部一樣由女生擔任，可是主導學習活動則轉移到男同學或兩者共同主導，但私底下的兩性互動，則大都變成男同學主動採取行動。在上課討論過程中，發現學生的性別互動模式，深受家長影響、其次是以以前的老師。這也讓我更進一步檢視自己的教學，是否曾出現性別差異問題？果真，教學時常以男同學當示範對象，女生回答問題時待答時間比男生長，看到男同學私下摟摟抱抱，較會糾正他們，而較少糾正女生等。雖然，我們隨時在提醒自己要性平的教育落實，但在生活中就出現錯誤的示範，甚至還出現矯枉過正，錯誤的灌輸女權至上的觀念。因此，如何才能跳脫『男孩與女孩』的教學方式，改以沒有性別的「人」為本教育，都是自我精進的空間。

年 班 號 姓名：_____

 **Part1.理想男、女孩**

請在下面框框中畫出（或剪貼）你認為的理想女孩與男孩？並說明為什麼？

	女 孩	男 孩
原因：		
理由：		



Part2.新好男孩、女孩 (YOU TUBE 影片)

青春是發展自我認同的時期，包括認同自己的性別特質。從動畫中請找出有哪些性別刻板印象？

- ☐外型（女生： ；男生： ）
☐情感表達（女生： ；男生： ）
☐工作選擇（女生： ；男生： ）
☐地位（女生： ；男生： ）
☐傳統的束縛（女生： ；男生： ）



Part3.生活中的透明膠帶（無形的束縛）

- 透明膠帶的寓意：
- 如何突破透明膠帶：

____年____班____號 姓名：_____

Part1.童話篇

童話故事中，灰姑娘、白雪公主、睡美人都有一些共通的特質和命運？請選擇其中一位，描述她的特質？（例如：外型、內在、個性、擅長等）

- 我選的主角是：
- 主角特質：



Part2.偶像劇

偶像劇除了偶像吸引人外，故事劇情也是產生少男、少女憧憬的原因，請舉一部偶像劇，分析男主角、女主角的特質，以及經典對白？並分析劇情中和你最有共鳴或衝突最大的地方？

- 偶像劇名稱：
- 男主角特質：
- 女主角特質：
- 經典對白：
- ☐共鳴 ☐衝突；為什麼？

Part3.刻板印象的複製

經過童話與偶像劇的省思，你察覺到有哪些傳統刻板印象的複製？

你的生活中有哪些性別刻板印象，已影響到你對自我的認同？請舉一例。