

【健康科與國文科合奏「愛的練習曲」】

壹、設計動機與理念

去年從「房思琪」事件，接著是同婚法的困擾，再來是台大情殺事件，讓整個社會感到焦慮與壓力。世界衛生組織參與制定，定義了兒童性教育不只是「生殖器官」的教育，而是進行「全人性教育」，性教育不只有性，而是愛與關係的學習。性教育真正該教的是「愛的能力」、是家庭的價值、是負責任的態度，性教育核心價值在於「愛、尊重與負責任」，學會看重自己、愛惜自己、照顧自己與保護自己，更培養學生尊重他人的性態度，以建立成熟的人格特質，使性教育為一種人格教育與愛的教育，讓性教育不只是在教「性知識」，而是在教導有關「性」的價值觀念，教導孩子建立思考能力及愛的能力。由情感教育開始，生命教育老師陳炯堯：「愛只能在愛中學」，「愛的能力」沒辦法像學習數學一樣，有線性的邏輯、套用公式就能解題；也不是編一本教科書，照著書上寫的步驟，孩子就學會愛、就有能力愛，建立學生的自尊(Self-esteem)。

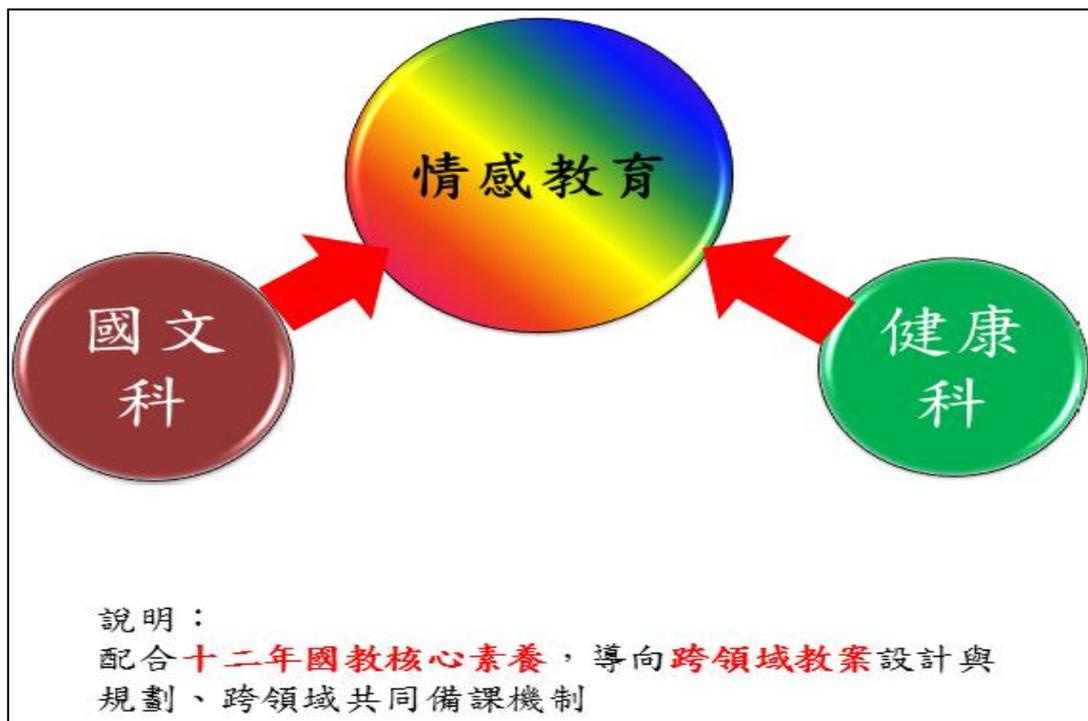
愛不是與生俱來，沒有人一開始就知道怎麼談愛，愛是需要後天學習的，愛情終究是我們的人生以及兩性交往中非常重要的一部分，而處於青春期的青少年正要開始兩性的交往，但情竇初開的青少年，常常憧憬「速成的愛情」，常常因為個性不合或難相處而分手，感到挫折與焦慮。青少年必須先學習遇到感情挫折時如何自我調適，用更健康、理性的態度來面對可能碰到的分手問題。

本教案設計融入**翻轉教育**的理念，**課前請學生至國民健康署青少年網站《性福 e 學園》** (<https://young.hpa.gov.tw/index/>)，**預習本單元的知識 (課前自學)**，結合國民健康署的資源進入教學活動中，提升學生媒體能力，尋求正確的資訊能力，提升性教育相關知能。並配合**十二年國教核心素養，導向跨領域教案設計與規劃、跨領域共同備課機制，跨領域的協同教學**，由兩位教師(健康科、國文科)組成教學團，融入能力指標「2-3-2 提升性別間情感表達與溝通的成熟度」、「2-3-4 熟悉性別間情感交往中的相處方式」、「2-3-5 尊重人我情感選擇的自主性」及「2-3-6 培養性別間情感挫折的容忍度」，健康科教導兩性交往的正確態度、理解理性分手之「創造性思考」的生活技能及知道分手後的自我調適方法；國文科教導理解有關情感教育的文章內容，彼此共同計畫、完成**自編教材(新課程發展的一環，體現教師專業自主的重要里程碑)**、分工合作、統整課程，完成教學活動，提升教學效能，達到活化教學之功效。

最後**以角色扮演 RPG (Role-Playing Game)** 將課堂上所學人物，透過小組實作角色扮演，分享對話，實際運用，提升教學效果、Kahoot(行動學習互動工具)及教師自編創新教學多元遊戲評量 (**大富翁遊台灣：愛的練習曲**)總結課程，大富翁遊台灣是以「學習共同體」的方式適時引導學生分組合作學習，融入情感教育教育與多學科課程的知識，啟發學生思考，以豐富性教育課程內涵、統整課程的完整性，讓學習變得更活潑，俾利提高教學效果。

藉由本次教案設計情感教育課程，讓學生在健康科與國文科「愛中練習愛」，合奏愛的練習曲，使學生學習遇到感情挫折時，如何自我調適，用更健康、理性的態度來面對可能碰到的分手問題，期盼此創新教案能拋磚引玉，透過教學資源平臺，進行教學經驗之交流，增進教材教學適用性與觀摩性，激發教師教學創新動機，以提昇教育效能，為教師個人專業建立成長目標，落實教學之永續發展與經營。

貳、 協同教學科目圖



參、 教學架構圖



肆、教學目標

健康科：

一、認知方面：

1. 了解適宜的兩性交往過程
2. 理解理性分手之「創造性思考」的生活技能
3. 知道分手後的自我調適方法

二、情意方面：

1. 對兩性交往有正確的態度
2. 能培養良好的團隊互助合作精神
3. 透過理性分手之「創造性思考」使個人思考更圓熟
4. 培養全人性教育、愛己尊重人之精神
5. 了解性教育之核心價值在於「愛、尊重與負責任」
6. 建立學生的自尊，學會看重自己、愛惜自己、照顧自己與保護自己，更培養學生尊重他人的性態度，以建立成熟的人格特質

三、技能方面：

1. 能運用國民健康署青少年網站《性福e學園》提升性教育知能
2. 能運用「性教育諮詢專線」諮詢相關疑惑
3. 理性分手之「創造性思考」的生活技能實踐於受挫感情中
4. 運用創意性思考改變觀點，重新賦予分手新的意義
5. 運用分手後的自我調適方法改變心情，自我成長

國文科：

一、認知方面：

1. 理解《水經》、《水經注—訣朋》《鑿歌十八曲》之《有所思》、《訣別書》、《小腳與西服》、《無怨的青春》之<序>的內容與所要表達的愛情意涵
2. 藉由愛情散文選了解兩性交往的過程
3. 學習古人分手的創造性思考

二、情意方面：

1. 欣賞優美的文學作品
2. 對兩性交往有正確的態度
3. 能培養良好的團隊互助合作精神

三、技能方面：

1. 以完整語句將《鑿歌十八曲》之《有所思》及《訣別書》翻譯為白話文
2. 培養文學欣賞與表達的能力
3. 運用文學作品所表達的意涵，改變心情及自我調適方法

伍、能力指標

- 「2-3-2提升性別間情感表達與溝通的成熟度」
- 「2-3-4熟悉性別間情感交往中的相處方式」
- 「2-3-5尊重人我情感選擇的自主性」
- 「2-3-6培養性別間情感挫折的容忍度」

陸、教學對象

高中職學生(高一至高三)

柒、單元架構

單元名稱	單元活動	單元目標
<p>愛的練習曲：首部曲</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與《性福e學園》與《性教育諮詢專線》的美麗相遇 2. 「滷」一鍋香噴噴的愛情 3. 愛情是什麼 4. 失戀備忘錄 5. 學習理性分手的創造性思考 6. 愛情孟婆湯 7. 危機就是轉機 8. 藝人也會失戀喔 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道如何使用國民健康署青少年網站《性福 e 學園》提升性教育知能及了解「性教育諮詢專線」提供諮詢相關疑惑 2. 知道告白的原理~~~其實和滷一鍋香噴噴的紅燒肉有點像 3. 了解兩性交往的情感表達與溝通 4. 教導失戀的「五要三不」，協助學生在感情挫折上的調適 5. 學習理性的想法及培養創造性思考 6. 教導學生吃含色胺酸的食物與製造增加血清素的元素，改變心情，走出失戀傷痛 7. 教導學生從不同角度看待同一事情卻有不同的結果，化危機為轉機 8. 運用光鮮亮麗的藝人也會失戀，協助學生覺察，每段感情都是自我成長與學習
<p>愛的練習曲：二部曲</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 愛情詩文選： 《水經》 《水經注—訣朋》 《無怨的青春<序>》 2. 失戀過的古人： 《饒歌十八曲》之《有所思》 《訣別書》 《小腳與西服》 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以簡嫻〈水經〉《水經注—訣朋》為主，輔以問題討論及相關簡報、影片，將主題加深加廣。並透過分組討論、使學生能思考情感與熟悉性別間情感交往中的相處方式，培養性別間情感挫折的容忍度 2. 以席慕容無怨的青春新詩，鼓勵以感恩溫柔的正向態度看待分手事件 3. 理解《饒歌十八曲》之《有所思》《訣別書》、《小腳與西服》的文章內容與意涵

<p>愛的練習曲：三部曲</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 角色扮演 RPG (Role-Playing Game) 2. 大富翁遊台灣：愛的練習曲 3. Kahoot：愛的練習曲 (行動學習互動工具) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將課堂上所學人物，透過小組實作角色扮演，分享對話，實際運用，提升教學效果 2. 將本單元健康科與國文科所學之情感教育的知識融入大富翁遊台灣題目及 Kahoot (行動學習互動工具)，透過媒體能力，尋求正確資訊能力，以提升情感教育相關知能
------------------	--	--

捌、教學流程

單元一：愛的練習曲：首部曲

單元名稱	愛的練習曲：首部曲	次數	第1次	人數	36人
設計者	邱芳榆	時間	50分鐘	地點	教室
單元目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道如何使用國民健康署青少年網站《性福e學園》提升性教育知能及了解「性教育諮詢專線」提供諮詢相關疑惑 2. 知道告白的原理~~~其實和滷一鍋香噴噴的紅燒肉有點像 3. 了解兩性交往的情感表達與溝通 4. 教導失戀的「五要三不」，協助學生在感情挫折上的調適 5. 學習理性的想法及培養創造性思考 6. 教導學生吃含色胺酸的食物與製造增加血清素的元素，改變心情，走出失戀傷痛 7. 教導學生從不同角度看待同一事情卻有不同的結果，化危機為轉機 8. 運用光鮮亮麗的藝人也會失戀，協助學生覺察，每段感情都是自我成長與學習 				
準備器材	教學 power point 、影片				
活動名稱	活動流程與內容	時間	器材	備註	
課前準備	<p>1.翻轉教室</p> <p>學生課前先至國民健康署青少年網站《性福e學園》自學上課教材，再於課堂上由教師講解與討論的模式，翻轉了傳統——先由教師上課講授，再由學生回家寫作業的形式</p>  <p style="text-align: center;">國民健康署青少年網站《性福e學園》</p> <p>2.善用群組 Line</p> <p>請同學於課前至國民健康署青少年網站《性福e學園》自學上課教材，在班級群組的 Line 回覆「已完成」，沒看完的學生在同儕壓力下就會上網觀看教材，課堂上就能順利分組討論(沒有 line 的同學或無手機的同學，可請同學代為回覆)。</p> <p>3.分組名單</p> <p>請同學於課前至班上佈告欄觀看分組名單(由老師按成績異質化編排，學生男女混和 4~5 人一組)</p>				

	<p>4.上課鐘響前完成分組 請同學於課前按分組名單進行座位的調整(下面三堂課皆是如此)，最後請班長提醒大家，上課鐘響前就要完成分組。</p>			
<p>與《性福e學園》與《性教育諮詢專線》的美麗相遇</p>	<p>一、引起動機</p> <p>請各組派一位同學輪流上台分享課前至國民健康署青少年網站《性福e學園》的學習心得，並告訴大家《性福e學園》人際與親密關係，哪一篇文章使你印象最深刻？使你印象最深刻的理由是什麼</p> <p>二、發展活動</p>  <p>老師介紹《性福e學園》的內容：發燒話題、本月最夯話題歷史話題、青少年學園認識青春期、生殖健康、人際與親密關係、身體自主權媒體與色情、青少年親善門診健康服務及諮詢資源</p>  <p>老師詢問同學想找人諮詢性教育相關問題?怎麼辦?介紹性教育諮詢專線電話，該專線教育部國民及學前教育署委託杏陵醫學基金會建置之專線電話，由專業諮商輔導人員提供18歲以下青少年性教育相關疑惑線上諮詢服務</p>	<p>5</p> <p>1</p> <p>2</p>	<p>教學 PPT</p> <p>教學 PPT</p>	<p>課前已進行分組，教師依學生回答給予適當的回</p> <p>師生問答</p>

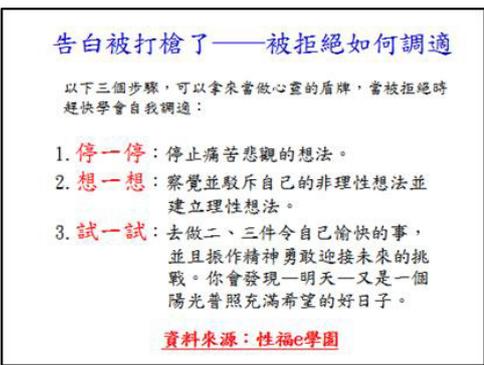
「滷」一鍋香噴噴的愛情



介紹告白和滷一鍋香噴噴的紅燒肉的原理是相似的，重點就在「火候足時他自美」，火候不到，你就打開鍋蓋，整鍋滷肉因為熱氣散了而完蛋、半生不熟或者煮不入味，也不令人意外



介紹告白被打槍了，到《性福e學園》的人際與親密關係~告白與拒絕，尋求幫助



如果表白被拒絕，感到難過悲傷是一定的，但請不一直陷在失戀的失落感中，尋找家人、朋友的陪伴，體悟被拒絕不代表你不好或他不好，可能只是不適合

老師介紹三個告白被打槍的心靈調適步驟，趕快學會自我調適：

1. 停一停：停止痛苦悲觀的想法
2. 想一想：察覺並駁斥自己的非理性想法並建立理性想法
3. 試一試：去做二、三件令自己愉快的事，並且振作精神勇敢迎接未來。

1 教學 PPT 師生問答

1 教學 PPT

2 教學 PPT 小組搶答

愛情是什麼

愛情是什麼？

問世間，情為何物？直教生死相許。

元好問《雁丘詞》

情到了深處，「生者可以死，死者可以生」，生死相許是最極致的深情，意思除了死亡，沒有力量可以把真心相愛的男女分開。然而時下流行的「速食愛情」，愛情來得快，去得也快

講解真正的愛情是「生者可以死，死者可以生」，生死相許是最極致的深情，意思除了死亡，沒有力量可以把真心相愛的男女分開。比對時下流行「速食愛情」，愛情來得快，去得也快

元好問《雁丘詞》

問世間，情為何物，直教生死相許？

天南地北雙飛客，老翅幾回寒暑。歡樂趣，離別苦，就中更有離兒女。意態何殊？
身無雙翼，千山萬水，怎得向誰去？橫汾路，窈窕當年銷魂，荒煙依舊平楚。招魂楚些何嗚哭，山鬼暗啼風雨。天也妒，未信與，鶯兒燕子俱黃土。千秋萬古，為留得騷人，狂歌痛飲，來訪雁丘處。

翻譯

叩問世間：愛情到底是什麼，竟然值得以死相報？天涯共飛，恩愛依偎，你們雙雙度過了多少個寒來暑到。有過歡樂，離別更苦，如此癡情的兒女，世上哪裏去尋找？
雁兒啊，你彷彿在說：隸隸雲峯，萋萋雲海，白頭將隨，失去互繫，形影孤單，哪裏還能認得起廬山的煎熟？
汾河岸邊，當年狂歌曼舞，而今卻是一片冷落寂寥，愛侶已亡，無由招魂。聽吧！連山鬼也在風雨中悲啼。此情蒼天也會動容；豈能象尋常鶯燕，鴦伴黃土隨滅？
歲月流逝，縱然一千年、一萬年，我相信自有騷人墨客，來到雁丘墓前，為你們的誓。

講解元好問《雁丘詞》所表達的心境~叩問世間：愛情到底是什麼，竟然值得以死相報？天涯共飛，恩愛依偎，你們雙雙度過了多少個寒來暑到。有過歡樂，離別更苦，如此癡情的兒女，世上哪裏去尋找？

兩性交往的第一步——情感表達與溝通

請到性福e學園來找尋答案



教導同學至《性福e學園》的人際與親密關係，尋找兩性交往的第一步——情感表達與溝通的文章
(一) 遇到喜歡的對象如何表達呢？
(二) 如何維繫感情，成為男女朋友？

1

教學 PPT 師生問答

1

教學 PPT

1

教學 PPT

愛情是什麼

愛是需要學習的成長課題

- 愛的要素是關懷、責任、尊重與瞭解
- 不要把愛當作公式，也不要以為表現出好的行為就夠了
- 愛應該以感覺的分享與溝通為主，逐漸提昇溝通的層次

講解愛的要素是關懷、責任、尊重與瞭解，不要把愛當作公式，也不要以為表現出好的行為就夠了愛應該以感覺的分享與溝通為主，逐漸提昇溝通的層次

1 教學 PPT



1 教學 PPT 師生問答

請同學分享最近的時事新聞，情侶張男和謝男談判破裂，張男憤而潑灑硫酸後自刎身亡



1 教學 PPT

三角戀導致的校園暴力事件，造成另一女頭髮沾黏、頭部與頸部灼熱紅腫，並請同學看完新聞，提出自己的看法，如果是自己遇到這樣的事，又該如何處理？

失戀備忘錄



教導同學至《性福e學園》的人際與親密關係，查詢失戀備忘錄~五要三不

失戀備忘錄-五要三不

五要：

1. 要保持冷靜 2. 要接受現實 3. 要宣洩情緒
4. 要保持健康 5. 要冷靜反省

三不

1. 不責備自己 2. 不立即再愛 3. 不回憶分手

資料來源：性福e學園

老師講解何謂五要三不

五要：

1. 要保持冷靜 2. 要接受現實 3. 要宣洩情緒
4. 要保持健康 5. 要冷靜反省

三不

1. 不責備自己 2. 不立即再愛 3. 不回憶分手

愛情固然美好，但是愛情並非生命中的唯一。一段感情的結束，可能充滿痛苦、失落，可能也有許多的不理解與難過，但我們要學會面對失落，面對挫折。加強正向的情緒，必要時求助於他人；永遠懷抱希望，相信明天會更好；學習寬恕他人，自己才會得到最大的自由。如此，失戀的負面情緒是會結束的，從中得到經驗的學習，讓自己成長，成為更好的人

1 教學 PPT

2 教學 PPT 師生問答

學習理性分手的創造性思考

學習理性分手的創造性思考

步驟 I：學習理性的想法

決定我們負面情緒的不是「事件」本身，而是我們的「看法」

(Ellis的理性治療理論)

(1) 避免誇大事實的自我否定

(2) 避免過度推論的自我壓抑

(3) 避免不切實際的需求期待

1 教學 PPT

學習理性分手的創造性思考

講解 Ellis 的理情治療理論，人們的「情緒」反應，並不是因為所發生的「事件」本身，而是人們對該事件的「看法」所致。當失戀、分手時，只要我們學習以理性的想法來取代非理性的反應，就可以避免負面情緒的產生。例如，當對方要求分手時，非理性的信念可能認為「要求分手就表示我是被討厭的人」因此覺得受不了、甚至活不下去了；而理性的想法則認為「這只是他個人的看法而已，絕不表示全世界的人都跟他一樣，所以心裡自然比較平靜。

學習理性分手的創造性思考

步驟 II：培養創造性思考

- 舊的不去，新的不來，下一個戀人或許比現在更好也說不定。
- 感情之路並不會走到盡頭，只是需要轉個彎而已。
- 人生總會碰到挫折，承擔情感的挫折會讓人更成長、更成熟。
- 當對方一直無法接受你的感情時，或許不愛才是真愛。
- 真愛要等待，幸福才會來。

『不愛』反而才是『真愛』

當面對感情挫折的時候，必須學習有別於傳統的更積極而有創意的思考方式，透過自尊的提升，重新澄清自我的人生觀與愛情觀、建立真正的自我價值感，同時在自我調適之後，繼續追尋自己此生的真愛。

自我分手後的自我調適方法

1. 隔離原有刺激
2. 適當宣洩情緒
3. 維持社交活動
4. 利用時間療傷
5. 自我蛻變成長
6. 運用社會資源
7. 尋求專家協助

講解自我分手後的自我調適方法

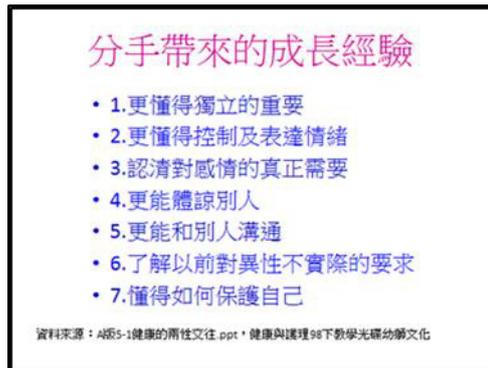
1. 隔離原有刺激：盡量避開與對方有關的一切，例如避免碰面的機會，離開兩人曾相處的傷心地
2. 適當宣洩情緒：找好友或信任的人哭訴、讀有關情緒管理的書、聽聽失戀情歌等
3. 維持社交活動：透過正常的社交活動，和家人或朋友互動，並接受他們的關心和支持，可以彌補失落感，也會讓人心情舒坦一些。
4. 利用時間療傷：將自己的生活時間填滿，轉移注意力到學業或其他有成就感的活動，讓自己忙碌得沒時間去回憶，而隨著歲月的流逝，自然的淡

2 教學 PPT 師生問答

2 教學 PPT

忘舊有的感情。

- 5.自我蛻變成長：改變自己的外型轉換成全新的自己，並利用機會自我省思，改變認知、學習成長蛻變，重建信心與自尊。
- 6.運用社會資源：運用自己的支持系統，參加社團組織、強化與家人的感情聯繫，尋求適當宗教信仰。
- 7.尋求專家協助：如果情緒一直難以緩和下來，必要時可以和師長、生命線、張老師或其他專業諮商與輔導人員聯絡，尋求協助。



講解分手帶來的成長經驗，讓自己變得更獨立、懂得控制及表達情緒、認清自己對感情的真正需要、能體諒別人和別人溝通、了解自己以前對異性不實際的要求及懂得如何保護自己



播放歌曲「孟婆湯」，歌詞中喝下這碗解藥忘了所有的好 所有的寂寥，請同學思考歌詞含意並每組派一位同學上台分享



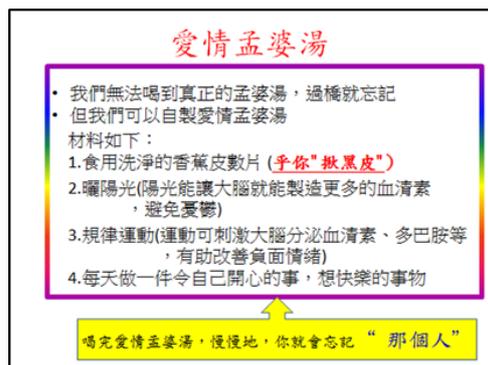
播放搞笑影片「孟婆湯」，kuso 一下，讓同學比照之前撥放孟婆湯歌詞的歌詞，互相作對照

愛情孟婆湯

1 教學 PPT 師生問答

1 影片

2 youtube 影片



教導同學做孟婆湯，忘記“那個人”
自製愛情孟婆湯材料如下：

1. 食用洗淨的香蕉皮數片 (乎你"揪黑皮")
2. 曬陽光(陽光能讓大腦就能製造更多的血清素，避免憂鬱)
3. 規律運動(運動可刺激大腦分泌血清素、多巴胺等，有助改善負面情緒)
4. 每天做一件令自己開心的事，想快樂的事物



香蕉皮含「色胺酸」，可抗失眠、抗憂鬱，失戀，平常壓力大、失眠時，可嘗試用綠香蕉皮切片，丟入果汁機內與鮮奶攪打，每日一杯有助情緒放鬆與解憂。



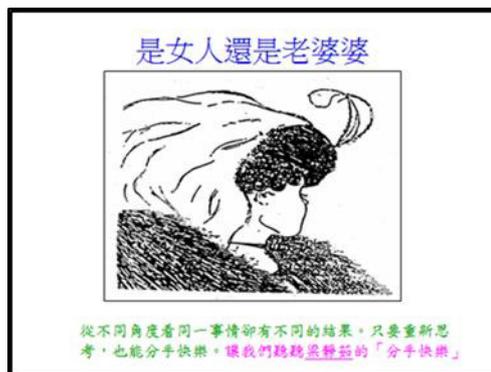
失戀不是世界末日，生活還是必須，教導同學換一個想法調適自己的心情，將危機化為轉機，激勵自己更力爭上游

危機就是轉機

1 youtube 影片 教學 PPT 師生問答

1 教學 PPT

1 教學 PPT



由此圖片詢問同學是老婆婆還是少女，學生分組討論並發表看法。說明從不同角度看待事情可以有不同的結果，再以之前提到的分手社會新聞憾事，提醒同學重新思考改變觀點，重新賦予分手新的意義。播放梁靜茹分手快樂讓同學，告訴同學只要重新思考也能分手快樂

2

教學 PPT

小組討論
師生問答



告知同學別害怕失戀，把失戀當成是一種成長的經驗！兩性之間的戀情必需透過相互學習、包容、體諒等過程，才能得到好結果，無論是愛與被愛都必須尊重別人的感受勇敢地面對失戀從這段感情中獲得成長

1

教學 PPT

藝人也會失戀喔



介紹失戀過的藝人——蔡依林的故事，讓同學覺得連一人都失戀，分手真的沒有什麼大不了的。當年轟動演藝圈的雙J戀，雖後來黯然收場，蔡依林「化情傷為力量」，事業反而上蒸蒸日上。等到

1

教學 PPT

時間慢慢過了，回頭看就會發現當初那段逝去的愛，其實也不過是生命裡的一段體驗



介紹小 S、黃子佼與曾寶儀的世紀大和解，藝人小 S 和黃子佼2000年分手至今近15年，段日子以來一直零互動的兩人終於在2015年新年正式破冰，甚至上演「世紀大擁抱」成為娛樂頭條焦點。小 S 也表示曾寶儀是她的恩人因為沒有阿寶，哪來帝寶。小 S 表示「人生就是這樣，懂得放下，懂得感恩~」，對於三人昔日的恩怨情仇完全釋懷

1 教學 PPT



介紹失戀過的藝人——徐若瑄，自稱「鋼鐵 V」的徐若瑄人雖嬌小卻很堅強，與吳建豪分手後雖然難掩情傷失意，還是在死黨的支持之下重新回到生活正軌

1 教學 PPT



于冠華偷腥，方文琳如何走出傷痛，「愛」是給懂得付出、懂得欣賞、懂得分寸、懂得尊重更懂得珍惜的人去談，因不了解而相戀、再多了解而放棄，愛是一時，生活是一輩子愛情是一場衝撞的冒險，時光會使妳成為更好的人

1 教學 PPT

那些年，失戀過的老師-邱芳榆



老師也曾失戀過，但老師化「情傷為力量」，轉移注意力，認真在學業上，最後考取國立大學

要談戀愛，必須能夠承受分手的試煉，分手也是一種學習和成長

0.5 教學 PPT

「分享也是一種好的身教」，向同學分享自己的失戀經驗。因為前男友跟老師分手所以老師更認真在課業上，最後考取國立大學。跟同學分享要談戀愛，必須能夠承受分手的試煉。分手也是一種學習和成長

電影「等一個人咖啡」

電影金句：這世界每一個人都在等一個人，等那個看見你與眾不同的人



當我們愛的人離開我們，不管是對方出了意外或是更慘的，對方移情別戀，遇到另一個在等他的人，就像咖啡館女老闆娘原來一直走不出情傷的困境，我們要記得，即便再怎麼愛一個人，緣分盡了，就只能放手，讓自己繼續往前走。我覺得愛情最值得我們珍惜的，不只是牽手到永遠的幸運，而是當我們只剩下孤單一個人的時候，也仍然能夠愛自己，並且珍惜曾經有人陪我們走過一段歲月，那些美好的回憶依舊是美好的回憶，不要因為後來的變化而否定一切。」

1 教學 PPT

「真愛」值得等待 神鵰俠侶---楊過等了小龍女16年



0.5 教學 PPT

「真愛」值得等待，告知同學電視劇「神鵰俠侶」男主角楊過等了小龍女16年，最後兩人也有完美結局。



0.5 教學 PPT

有的失戀戀人會說：「分手快樂」，或「我們因認識而分手」；但是也有的人因走不出失戀泥淖，而陷入情緒失控邊緣。讓「過去式」的戀情成為過去，向逝去的愛說再見，最後，老師祝福你「未來式」的戀情更美好



0.5 教學 PPT

向同學介紹優良讀物 ~~~提供優質的愛情讀本，破除「偶像劇式」的愛情想像

三、結束活動

- 1.教師總結愛是一種學習，也是必須學習的能力。愛與家境、成績、性別都沒有關係，愛是平等對待與尊重。
- 2.如果表白被拒絕，感到難過悲傷是一定的，但請不一直陷在失戀的失落感中，尋找家人、朋友的陪伴，體悟被拒絕不代表你不好或他不好，可能只是不適合；若是拒絕別人，也請誠懇的謝謝對方的心意，從中學習尊重自己及他人，或許未來更充滿希望。
- 3.失戀很難在短時間習慣，當愛情奏起分離的輓歌後，我們也只能學著習慣一個人的生活。愛被迫畫下休止符時，若願意真心祝福對方，不只你能放下糾結的情和破碎的心，更能為自己找到下一站幸福。面對分手的時刻，灑脫地揮手說聲再見，才是懂得愛人與被愛的好情人
- 4.愛情固然美好，但是愛情並非生命中的唯一。

5

	<p>一段感情的結束，可能充滿痛苦、失落，可能也有許多的不理解與難過，但我們要學會面對失落面對挫折。加強正向的情緒，必要時求助於他人；永遠懷抱希望，相信明天會更好；學習寬恕他人，自己才會得到最大的自由。如此，失戀的負面情緒是會結束的，從中得到經驗的學習，讓自己成長，成為更好的人。</p>			
<p>注意事項</p>	<p>教師可針對班級特性規劃適合的發表方式，更能了解學生的想法與迷思，教師才能給予適切的回饋。</p>			
<p>教學評量</p>	<p>分組競賽 30% 上課表現 30% 翻轉教室(課前提問) 10% 學習單 30%</p>			

健康與護理科



~~~愛的練習曲~~~



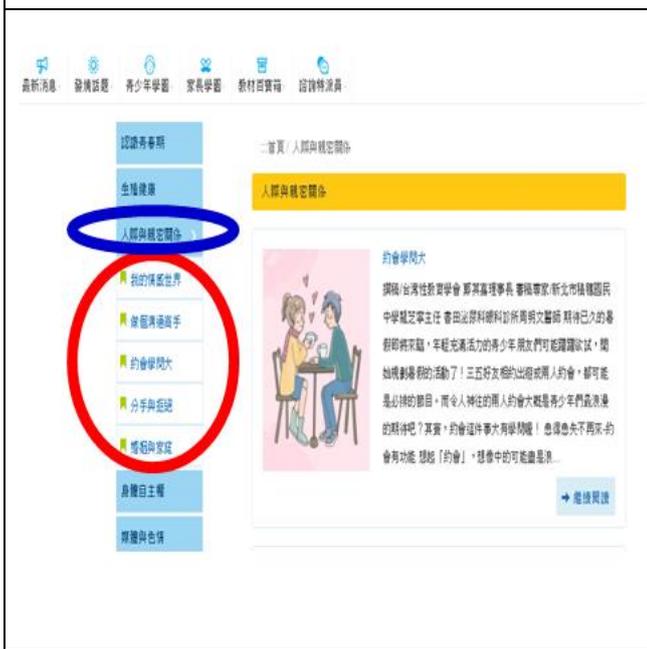
設計者：邱芳榆老師



## 國民健康署青少年網站

# 《性福e學園》

### 在哪兒?



## 性教育諮詢專線

請撥 02-29104090

- 由教育部國民及學前教育署委託**杏陵醫學基金會**建置之專線電話
- 由專業諮商輔導人員提供18歲以下青少年性教育相關疑惑線上諮詢服務
- 服務時間：每周二17:30-20:30  
每周六13:30-17:30

記得服務時間喔

## 滷一鍋香噴噴的愛情



如何告白——其實和滷一鍋香噴噴的紅燒肉有點像

- 蘇東坡發明「東坡肉」這道菜，還為它寫了一段「豬肉頌」  
豬肉頌的內容：「淨洗錯，少著水，柴頭竈<sup>ㄉㄨㄟˋ</sup>煙燻不起。  
待他自然莫催他，**火候足時他自美。**」
- 重點就在「火候足時他自美」
  - 火候不到，你就打開鍋蓋，整鍋滷肉因為熱氣散了而完蛋，半生不熟或者煮不入味，也不令人意外。
  - 時機的拿捏和分寸確實非常重要，不管是**滷豬肉或是談戀愛**，原則都是一樣的。

資料來源：孫中興，學著好好愛，三采文化，2016年

## 滷肉失敗——告白被打槍了，如何調適



## 告白被打槍了——被拒絕如何調適

以下三個步驟，可以拿來當做心靈的盾牌，當被拒絕時趕快學會自我調適：

1. **停一停**：停止痛苦悲觀的想法。
2. **想一想**：察覺並駁斥自己的非理性想法並建立理性想法。
3. **試一試**：去做二、三件令自己愉快的事，並且振作精神勇敢迎接未來的挑戰。你會發現——明天——又是一個陽光普照充滿希望的好日子。

資料來源：性福e學園

## 愛情是什麼？

問世間，情為何物？直教生死相許。

元好問《雁丘詞》

情到了深處，「生者可以死，死者可以生」，生死相許是最極致的深情，意思除了死亡，沒有力量可以把真心相愛的男女分開。然而時下流行的「速食愛情」，愛情來得快，去得也快

## 元好問《雁丘詞》

問世間，情為何物，直教生死相許？

天南地北雙飛客，老翅幾回寒暑。  
歡樂趣，離別苦，就中更有癡兒女。  
君應有語：  
渺萬里層雲，千山暮雪，隻影向誰去？  
橫汾路，寂寞當年簫鼓，荒煙依舊平楚。  
招魂楚些何嗟及，山鬼暗啼風雨。  
天也妒，未信與，鶯兒燕子俱黃土。  
千秋萬古，為留待騷人，狂歌痛飲，來訪雁丘處。

## 翻譯

叩問世間：愛情到底是什麼，竟然值得以死相報？  
天涯共飛，恩愛依偎，你們雙雙度過了多個寒來暑到。有過歡樂，離別更苦，如此癡情的兒女，世上哪裏去尋找？  
雁兒啊，你彷彿在說：綿綿雲峯，萬里雲海，日照將殘，失去至愛，形影孤單，哪裏還能經得起歲月的煎熬？  
汾河岸邊，當年絃歌曼舞，而今卻是一片冷落寂寥，愛侶已亡，無由招魂。聽吧！連山鬼也在風雨中悲啼。  
此情蒼天也會動容；豈能象尋常鶯燕，銷燬黃土蓬蒿？  
歲月流逝，縱然一千年、一萬年，我相信自有騷人墨客，來到雁丘墓前，為你們的愛...

## 兩性交往的第一步——情感表達與溝通

請到**性福e學園**來找尋答案



## 愛是需要學習的成長課題

- 愛的要素是關懷、責任、尊重與瞭解
- 不要把愛當作公式，也不要以為表現出好的行為就夠了
- 愛應該以感覺的分享與溝通為主，逐漸提昇溝通的層次



## 失戀怎麼辦?

請到**性福e學園**來找尋答案



## 失戀備忘錄-五要三不

### 五要：

1. 要保持冷靜
2. 要接受現實
3. 要宣洩情緒
4. 要保持健康
5. 要冷靜反省

### 三不

1. 不責備自己
2. 不立即再愛
3. 不回憶分手

資料來源：性福e學園

## 學習理性分手的創造性思考

### 步驟 I：學習理性的想法

決定我們負面情緒的不是『事件』本身，而是我們的『看法』

(Ellis的理情治療理論)

- (1)避免誇大事實的自我否定
- (2)避免過度推論的自我壓抑
- (3)避免不切實際的需求期待

## 學習理性分手的創造性思考

### 步驟 II：培養創造性思考

- 舊的不去，新的不來，下一個戀人或許比現在更好也說不定。
- 感情之路並不會走到盡頭，只是需要轉個彎而已。
- 人生總會碰到挫折，承擔情感的挫折會讓人更成長、更成熟。
- 當對方一直無法接受你的感情時，或許不愛才是真愛。
- 真愛要等待，幸福才會來。

『不愛』反而才是『真愛』

## 自我分手後的自我調適方法

1. 隔離原有刺激
2. 適當宣洩情緒
3. 維持社交活動
4. 利用時間療傷
5. 自我蛻變成長
6. 運用社會資源
7. 尋求專家協助

## 分手帶來的成長經驗

- 1.更懂得獨立的重要
- 2.更懂得控制及表達情緒
- 3.認清對感情的真正需要
- 4.更能體諒別人
- 5.更能和別人溝通
- 6.了解以前對異性不實際的要求
- 7.懂得如何保護自己

資料來源：A版5-1健康的兩性交往.ppt，健康與護理98下教學光碟幼獅文化

## 歌曲欣賞~ 〈孟婆湯〉 游鴻明 演唱

作詞：林利南  
作曲：游鴻明  
如果真的有一種水 可以讓你讓我喝了不會醉  
那麼也許有一種淚 可以讓你讓我流了不傷悲  
總是把愛看的太完美 那種豪賭一場的感覺  
今生輸了前世的諾言 才發現水已悄悄化成了淚  
雖然看不到聽不到 可是逃不掉忘不了  
就連枕邊的你的髮梢 都變成了煎熬  
雖然你知道我知道 可是淚在漂心在掏  
過了這一秒這一個笑 喝下這碗解藥  
忘了所有的好 所有的寂寥

## 搞笑影片欣賞~孟婆想辭職投胎去，但閻王爺卻...



影片來源：[https://www.youtube.com/watch?v=pxkuA2X\\_BcM](https://www.youtube.com/watch?v=pxkuA2X_BcM)

## 愛情孟婆湯

- 我們無法喝到真正的孟婆湯，過橋就忘記
  - 但我們可以自製愛情孟婆湯
- 材料如下：
1. 食用洗淨的香蕉皮數片 (**乎你"揪黑皮"**)
  2. 曬陽光(陽光能讓大腦就能製造更多的血清素，避免憂鬱)
  3. 規律運動(運動可刺激大腦分泌血清素、多巴胺等，有助改善負面情緒)
  4. 每天做一件令自己開心的事，想快樂的事物

喝完愛情孟婆湯，慢慢地，你就會忘記“那個人”

### 失戀要吃香蕉皮 乎你"揪黑皮"

選「綠皮」才有用

健康知識每天看 請搜尋 iHealth愛健康

## 危機就是轉機---

面對情感挫敗的自我調適之道



換一個想法！

## 是女人還是老婆婆



從不同角度看同一事情卻有不同的結果。只要重新思考，也能分手快樂。讓我們聽聽梁靜茹的「分手快樂」

- 失戀，是一種成長的經驗！
- 無論是愛與被愛
- 都必須尊重別人的感受
- 勇敢地面對失戀
- 從這段感情中獲得成長
- 祝福你
- 下一次的戀愛
- 會更加的美好！

資料來源：A版5-1健康的兩性交往.ppt，健康與護理98-2教學光碟，幼獅文化

## 那些年，失戀過的藝人—蔡依林



當年轟動演藝圈的雙J戀，雖後來黯然收場，蔡依林「化情傷為力量」，事業反而蒸蒸日上。等到時間慢慢過了，回頭看就會發現當初那段逝去的愛，其實也不過是生命裡的一段體驗。

## 那些年，失戀過的藝人—小S



小S今表示「人生就是這樣，懂得放下，懂得感恩~」，對於三人昔日的恩怨情仇完全釋懷

『天底下沒有原諒不了的人和事』——特別是在愛情裡曾經遇到過的那些以為忘不了的人和事。

## 那些年，失戀過的藝人—徐若瑄



自稱「鋼鐵V」的徐若瑄人雖嬌小卻很堅強，與吳建豪分手後雖然難掩情傷失意，還是在死黨的支持之下重新回到生活正軌

## 那些年，失戀過的藝人—方文琳



方文琳  
「愛情是一場衝撞的冒險，時光會使妳成為更好的人」，

## 那些年，失戀過的老師—邱芳榆



老師也曾失戀過，但老師化「情傷為力量」，轉移注意力，認真在學業上，最後考取國立大學

要談戀愛，必須能夠承受分手的試煉，分手也是一種學習和成長

## 電影「等一個人咖啡」

電影金句：這世界每一個人都在等一個人，等那個看見你與眾不同的人



## 「真愛」值得等待

神鵰俠侶~~~楊過等了小龍女16年



## 介紹優良讀物 ---提供優質的愛情讀本，破除「偶像劇式」的愛情想像

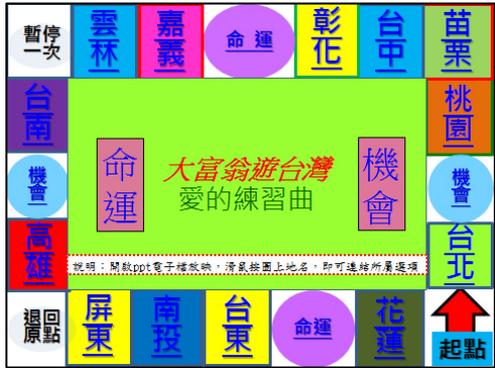


單元二：愛的練習曲：二部曲

|      |                                                                                                                                                                                                                                                       |    |         |    |     |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------|----|-----|
| 單元名稱 | 愛的練習曲：二部曲                                                                                                                                                                                                                                             | 次數 | 第2次、第3次 | 人數 | 36人 |
| 設計者  | 邱芳榆                                                                                                                                                                                                                                                   | 時間 | 100分鐘   | 地點 | 教室  |
| 單元目標 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以簡媜〈水經〉《水經注—訣冊》為主，輔以問題討論及相關簡報、影片，</li> <li>2. 將主題加深加廣。並透過分組討論、使學生能思考情感與熟悉性別間情感交往中的相處方式，培養性別間情感挫折的容忍度</li> <li>3. 以席慕容無怨的青春新詩，鼓勵以感恩溫柔的正向態度看待分手事件</li> <li>4. 理解《鏡歌十八曲》之《有所思》《訣別書》、《小腳與西服》的文章內容與意涵</li> </ol> |    |         |    |     |

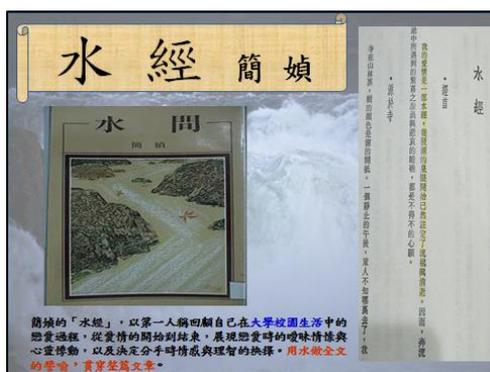
|      |                |
|------|----------------|
| 準備器材 | 教學 power point |
|------|----------------|

| 活動名稱 | 活動流程與內容 | 時間 | 器材 | 備註 |
|------|---------|----|----|----|
|------|---------|----|----|----|

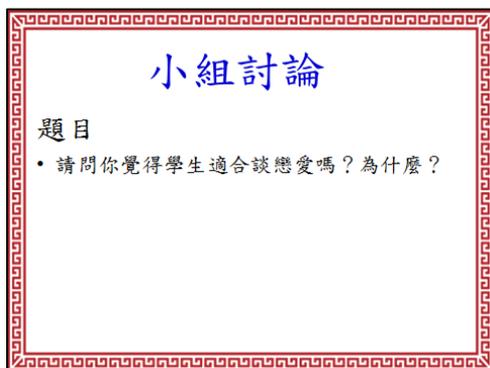
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |        |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------|--|
|  | <p>一、引起動機</p>   <p>說明：開啟ppt電子檔放映，滑鼠按圖上地名，即可連結所屬選項</p> <p>先向同學說明這堂課由國文科老師先教授「愛情散文選及失戀過的古人」，這是集結本校國文科老師的自編教材喔！接下來播放大富翁遊台灣:愛的練習曲的簡報，預告同學課程結束後，將進行大富翁的遊戲</p> | 1 | 教學 PPT |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------|--|

愛情散文選：  
《水經》

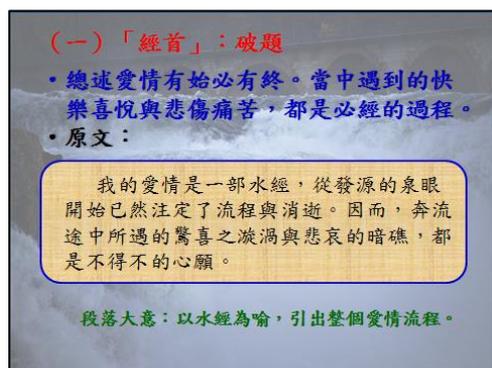
## 二、發展活動



向同學介紹簡嬪的「水經」，以第一人稱回顧自己在大學校園生活中的戀愛過程，從愛情的開始到結束，展現戀愛時的曖昧情愫與心靈悸動，以及決定分手時情感與理智的抉擇。用水做全文的譬喻，貫穿整篇文章。



請小組討論學生適合談戀愛嗎？為什麼？



2

教學 PPT

3

教學 PPT

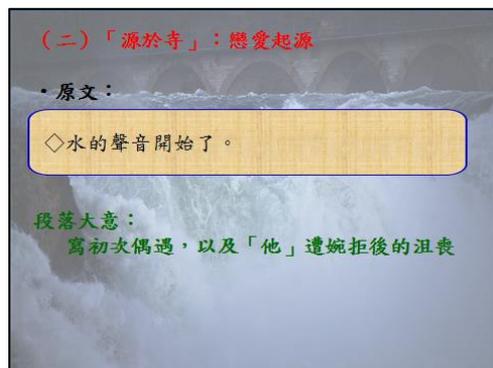
小組討論

2

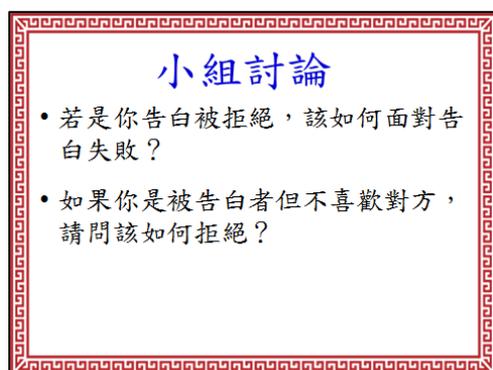
教學 PPT

愛情散文選：  
《水經》

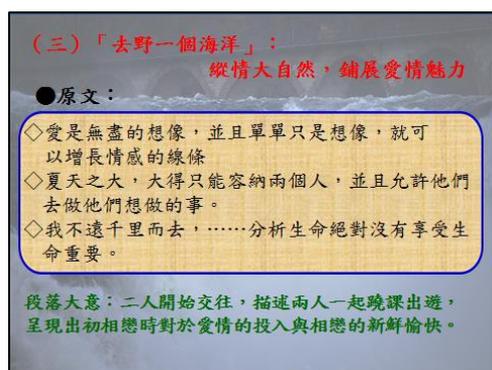
老師講解段落大意：以水經為喻，引出整個愛情流程總述愛情有始必有終。當中遇到的快樂喜悅與悲傷痛苦，都是必經的過程



講解「源於寺」：戀愛起源寫初次偶遇，以及「他」遭婉拒後的沮喪



詢問同學若是你告白被拒絕，該如何面對告白失敗？反之，如果你是被告白者但不喜歡對方，請問該如何拒絕？



講述「去野一個海洋」：縱情大自然，鋪展愛情魅力二人開始交往，描述兩人一起蹺課出遊，呈現出初相戀時對於愛情的投入與相戀的新鮮愉快

2

教學 PPT

7

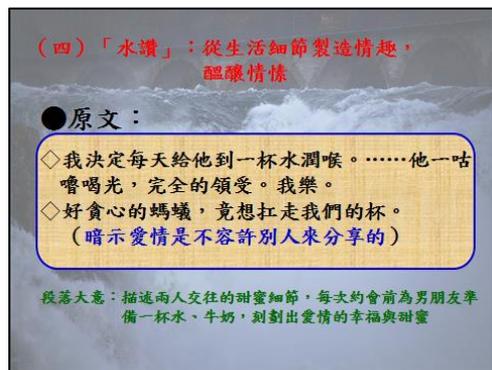
教學 PPT

小組討論  
師生問答

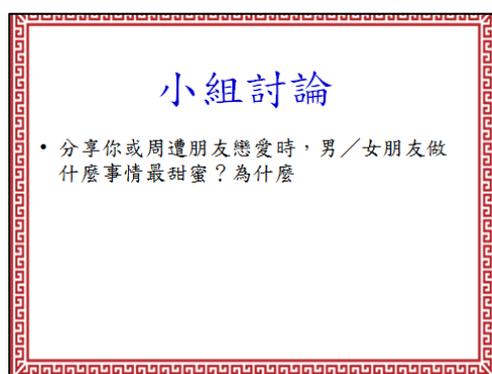
5

教學 PPT

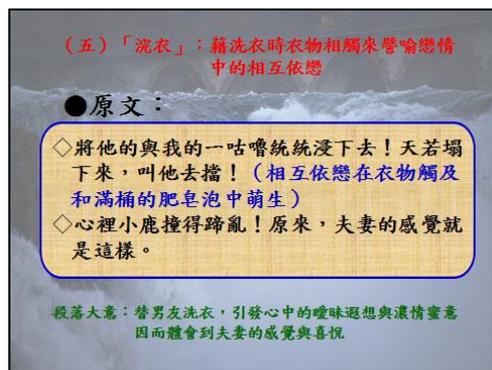
愛情散文選：  
《水經》



講述「水讚」：從生活細節製造情趣，醞釀情愫  
段落大意为兩人交往的甜蜜細節，每次約會前為男朋  
友準備一杯水、牛奶，刻劃出愛情的幸福與甜蜜



請同學分享你或周遭朋友戀愛時，男／女朋友做  
什麼事情最甜蜜？為什麼



講解藉洗衣時衣物相觸來譬喻戀情中的相互依  
戀，段落大意为替男友洗衣，引發心中的曖昧遐想與  
濃情蜜意因而體會到夫妻的感覺與喜悅

4

教學 PPT

5

教學 PPT

小組討論  
師生問答

3

教學 PPT

愛情散文選：  
《水經》

(六)「吵」：愛情起衝突，為全文轉折

●原文：

- ◇ 兩個人都好強驕傲……兩個人都驕傲，天生的唯我獨尊，不肯認錯。
- ◇ ……原來彼此都在心裡後悔，用行為贖罪。

段落大意：愛情從先前的幸福甜蜜開始轉往黯淡谷底。兩人發生爭吵，在爭吵後彼此都在心裡後悔，用行為贖罪。

講解「吵」：愛情起衝突，為全文轉折，段落大意：愛情從先前的幸福甜蜜開始轉往黯淡谷底。兩人發生爭吵，在爭吵後彼此都在心裡後悔，用行為贖罪。

(七)「卷終」：理智與情感交戰，感情結束，成為回憶。

●原文：

- ◇ 愛，只是實踐，絕非最高原則。
- ◇ 我無法在愛情之中獲得對自我生命的肯定，若果花一世的時間將自己關在壁壘裡只經營兩人的衣食住行喜怒哀樂，我必有悔！
- ◇ 我變成一個流亡者，無止境的追尋，無止境的失望！
- ◇ 難道每個人註定都有一方深奧的孤寂，誰也無法觸及……嗎？（愛情即使美好，仍有無法克服的困難，對另一半的了解，始終有限）
- ◇ 我想尋覓他的懷抱依靠，放棄所有的沉思與提問只作一個凡者，而內在意志卻那麼隔閡，舉起愚的剪刀斬斷所有軟弱的依附，把自己遺給大荒。
- ◇ 水，流出卷終之頁，還給大海。（由水開始，由水結束呼應「經首」一節）

段落大意：簡嫻陷入情感與理智的掙扎，愛情並非生命唯一意義，這段感情也在二人思想沒有共識的情況下結束，成為回憶。

講解「卷終」：理智與情感交戰，感情結束，成為回憶，段落大意为簡嫻陷入情感與理智的掙扎，愛情並非生命唯一意義，這段感情也在二人思想沒有共識的情況下結束，成為回憶。

小組討論

題目：

- 你認為正確的愛情觀是什麼？
- 如何分手才不會傷人傷己？

有戀愛，就可能有失戀，這是愛情必經之路，更是人生的一部分。誰不想在愛情裡得到圓滿的結果，請同學討論，你認為正確的愛情觀是什麼？如何分手才不會傷人傷己？

4

教學 PPT

4

教學 PPT

6

教學 PPT

小組討論  
師生問答

愛情散文選：  
《水經》

**歌曲欣賞~〈人間〉** 王菲演唱

(人間) 王菲演唱  
作詞：林夕  
作曲：中島美嘉

塵世過後不一定有美好的天堂，不是天譴就會有彩虹  
所以你不該放棄，不該後悔  
**不是所有感情都會有始有終，孤獨盡頭不一定惶恐  
可生命總免不了，最初的一陣痛**

= 目標你的眼線，只是停到深處  
但願你流下每一滴淚，都讓人感動  
但願你以後每一場夢，不會一場空

△天上人間 和真真懂得歌謠  
他是因為有你，才會變得快樂  
天大地大，世界比想像中更闊  
我不忍心再欺騙，但願你聽得懂  
**但願你會懂，談何去何從**

播放歌曲~〈人間〉

不是所有感情都會有始有終，孤獨盡頭不一定惶恐  
可生命總免不了，最初的一陣痛

愛情散文選：  
《水經注—  
訣朋》

**水經注—訣朋** 簡媜

~~~提供分手後的生命思考~~~

接下來再向同學介紹水經注—訣朋，提供分手後
的生命思考

水經注—訣朋 簡媜 (1/6)

我想，是結束的時候了。水若已枯，留著一條乾燥的河床作什麼呢？一個人用他一生的眼淚與血水也代替不了河流的奔瀉，那麼，去把河床剝平吧！讓它變成一條路，路是無蓋的方向。

我把你寫給我的每一封信都綁妥，每一張字條都貼好，至於那些美麗的合照，啊！讓我做個偷懶的人吧，這些都讓你來處理。叔本華的《意志與表象的世界》、羅曼·羅蘭的《約翰·克利斯朵夫》……好重的書，每本扉頁有你的簽名，有我的眉批；赫塞寫《知識與愛情》我們通認為知識可以滋潤愛情，遂一起朗誦過英詩並旁聽了蘇辛詞……而最終，浮士德不也說了嗎？「有兩個靈魂蘊藏在我心中」，對你而言，那便是知識對愛情的嘆氣，愛情反咬知識一口。還好，我就要將這些書歸還你的書架，可以不再理會任何辯論與掙扎，愛與生苦惱嗎？是的，但不是無期徒刑。（啊！你一定又要責怪我的驕傲！）

老師帶領同學導讀課文，講解大意

水經注—訣朋 簡媜 (2/6)

你終於來了，二年的仙離之後你站在我的面前，還是那副咕呱聲牙的驕傲，不言不語。我在心裏淺笑，何必個強呢？我難道看不出你已然心軟？我真想對你莞爾一笑，像以前我們的爭執冰釋之時我的忍俊不住。然而，這一次，我的理性原則控制了感情，那一股不容忽略的生之尊嚴主宰我，苦過、淚盡之後，我不能想像擁抱，人的一世只能浪漫一次，最初也是最後，哪怕是對同一個人，黃金時代只允許一次，破鏡不能重圓。

那就把各自的碎片還給個人，「情」還是有的，就是回不了頭。我想你也知道，我不可能在往後的人生當中發現像你一樣熱烈陽剛的知己（啊！你那原始生命力的美！）；而你也不可能在人羣中找到另一個我，你當不難暢飲豪邁之酒，而我知道，你會依然眷戀著我為你服侍過的滴水之恩。啊！夸父逐日只能一次，武門在少年的曠野中完成自戕與殺人的愛，我們歃血為盟，我們傷痕累累，我們的祭典完成了，應該絕版。

老師帶領同學導讀課文，講解大意

2

youtube
影片
教學 PPT

1

教學 PPT

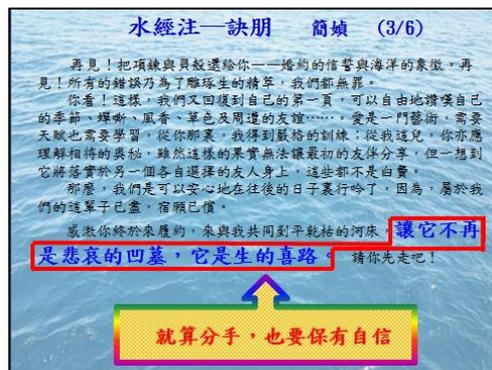
4

教學 PPT

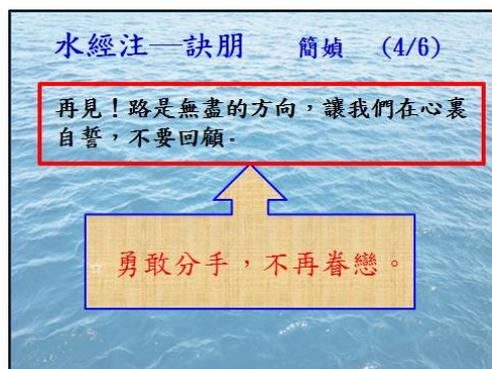
4

教學 PPT

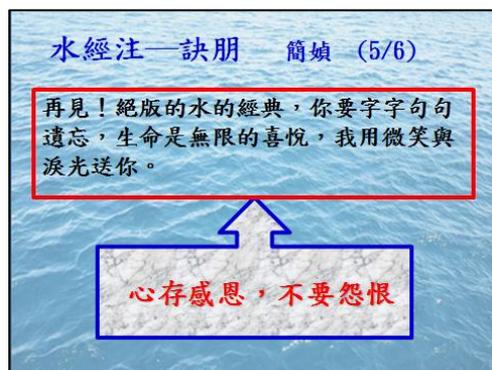
愛情散文選：
《水經注—
訣朋》



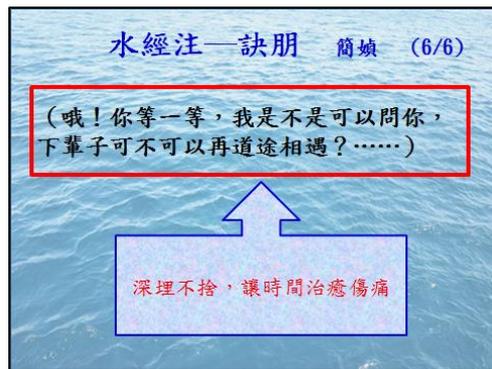
老師講述「讓它不再是悲哀的凹墓，它是生的喜路」，內容意涵為就算分手，也要保有自信



老師講解「再見！路是無盡的方向，讓我們在心裏自誓，不要回顧」，內容意涵為勇敢分手，不再眷戀



老師講解「再見！絕版的水的經典，你要字字句句遺忘，生命是無限的喜悅，我用微笑與淚光送你」，內容意涵為心存感恩，不要怨恨



5

教學 PPT

1

教學 PPT

1

教學 PPT

1

教學 PPT

小組討論
師生問答

愛情散文選：
《水經注—
訣冊》

老師講解「哦！你等一等，我是不是可以問你，
下輩子可不可以再道途相遇」內容意涵為深埋不捨，
讓時間治癒傷痛

小組討論

題目：

- 分享自己或周遭的「過去式愛情故事」，再討論故事的本質與問題所在。
- 如何走出「過去式愛情故事」，分享你的創造性思考
- 失戀的人不是你？「安慰失戀者的技巧」？

請同學分享自己或周遭的「過去式愛情故事」，
再討論故事的本質與問題所在及失戀的人不是你？
「安慰失戀者的技巧」？

歌曲欣賞~〈匿名的好友〉 楊丞琳 演唱

作詞：李焯雄
作曲：陳鎮賢

也許我們當時年紀真的太小
從那懵懵懂懂 走進各自天空
從那懵懵懂懂 讓彼此選擇
但思念還轉動
不能握的手 卻比別人更親厚
但所有如果 都沒有如果
只有失去的溫柔 最溫柔
也許我們當時年紀真的太小
從那懵懵懂懂 走進各自天空
那是什麼 讓彼此選擇
又不僅是尊重
不能握的手 從此匿名的朋友
其實我的執著 依然執著
與你無關獨自存心
不能握的手 卻比別人更親厚
但所有如果 都沒有如果
只有失去的溫柔 最溫柔
不能握的手 卻比愛人更長久
當所有如果 都沒有如果
只有失去的擁有 最永久

播放歌曲~〈匿名的好友〉

只有失去的溫柔 最溫柔
也許我們當時年紀真的太小
從那懵懵懂懂 走進各自天空

~~~~不能握的手， 卻比愛人更長久

黃曉明與趙薇：還是好朋友，比愛  
人長久，**不能牽的手握在心頭。**



黃曉明與趙薇之間的愛是第四類感情：  
比愛情更純，比友情更深，比親情更沉。  
**(不能牽的手握在心頭，比愛人長久)**

老師分享黃曉明與趙薇之間的愛是第四類感情：  
比愛情更純，比友情更深，比親情更沉。(不能牽的  
手握在心頭，比愛人長久)

8

教學 PPT

小組討論  
師生問答

1

youtube  
影片

1

教學 PPT

愛情散文選：  
《無怨的青春  
<序>》



介紹席慕蓉所寫的「無怨的青春」中的<序>，

表達了無怨的心情，「若不得不分離，也要好好地說聲再見，也要在心裏存著感謝，感謝他給了你一份記憶」。一個失戀的人面對對方的離開，仍要昂首闊步因為沒有愛情依然可以活得很美麗。在決定遺忘一段愛情的堅定時，唯有無怨無悔地祝福，才能在驀然回首時，了無遺憾。這就是我們要學的「無悔」。

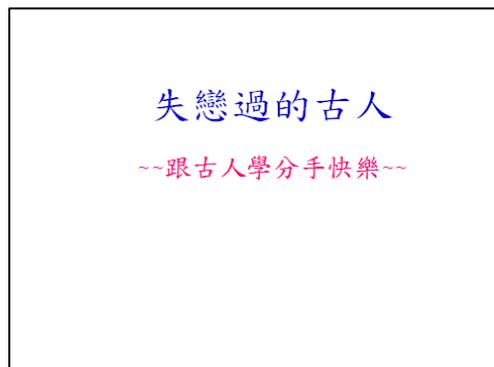
請同學討論，若我們在年輕時，愛上了一個人，我們有沒有辦法溫柔的對待他？並且在不得不分離時，能夠好好和對方說聲再見？

2

教學 PPT

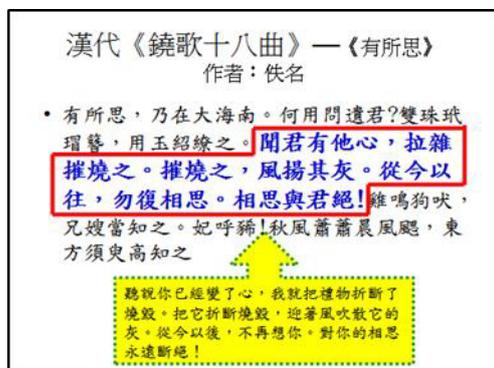
小組討論  
師生問答

失戀過的古  
人



教學 PPT

失戀過的古  
人：  
《鑿歌十八  
曲》之《有  
所思》

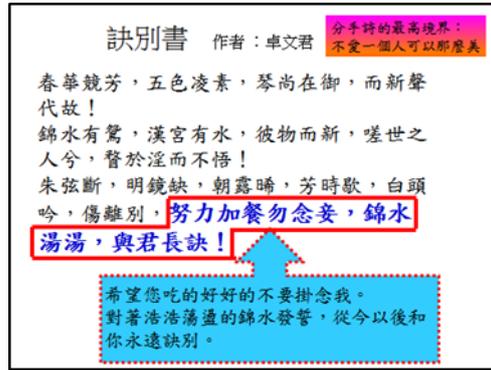


4

教學 PPT

介紹漢代《鑿歌十八曲》—《有所思》，翻譯成白話文，將古人失戀的心情與同學分享，其中文章的經典在「聽說你已經變了心，我就把禮物折斷了燒毀。把它折斷燒毀，迎著風吹散它的灰。從今以後，不再想你。對你的相思永遠斷絕！」，讓同學學習古人對愛情的灑脫。

失戀過的古人：  
《訣別書》



介紹卓文君的「訣別書」，雖然分手了，卻還請對方要吃得好，這是何等寬容的愛。其中文章的經典式「希望您吃的好好的不要掛念我，對著浩浩蕩蕩的錦水發誓，從今以後和你永遠訣別」，向同學表達這首分手詩的意境是多麼的偉大，完全沒有恨對方，反而希望對方過的好，原來分手的最高境界是不愛一個人可以那麼美



詢問全班有無看過「後宮甄嬛傳」，接著老師由敘述「後宮甄嬛傳」的精簡劇情，並將甄嬛一開始備受皇帝寵愛，還引用卓文君的「白頭吟」中的「便得一心人，白首不相離」，想像當時甄嬛受皇帝寵愛的心情，但最後被皇帝誤會而要離開宮廷而失寵的心情，引用卓文君的「訣別書」中「努力加餐勿念妾，錦水湯湯，與君長訣！」當下的心情。幾分鐘前老師有替大家講解過這首詩，請同學翻譯這句話的意思。最後敘述甄嬛最後也找到為他而死的果郡王，向同學表達要勇敢地面對失戀，從這段感情中獲得成長，下一次的戀愛會更加的美好！

《小腳與西服》



4

教學 PPT

4

教學 PPT

4

教學 PPT

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |  |  |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|      | <p>由老師敘述「小腳與西服」這本書的精簡內容，主要是張幼儀與徐志摩的家變，離婚後的張幼儀脫胎換骨，定居柏林，一邊撫養幼子，一邊學習法語和德語，還在學校進修幼兒師範課程。其後更被上海女子商業儲蓄銀行聘請，擔任副總裁，成為近代史上首位女銀行家。同時還經營一家雲裳服裝公司。徐志摩的冷酷無情，反而催生了張幼儀的堅韌與志氣。向同學表達「化情傷為力量」，等到時間慢慢過了，回頭看就會發現當初那段逝去的愛，其實也不過是生命裡的一段體驗。</p> <p><b>三、結束活動</b><br/>         老師做總結</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.情關雖然難過，閱讀卻能讓你勇闖情關呀！<br/>             一如讀著愛情散文選，席慕蓉浪漫的詩句，恰能為年輕的愛情，留下最美麗的註腳與餘韻呀！</li> <li>2.失戀很難在短時間習慣，當愛情奏起分離的輓歌後，我們也只能學著習慣一個人的生活。愛被迫畫下休止符時，若願意真心祝福對方，不只你能放下糾結的情和破碎的心，更能夠為自己找到下一站幸福。面對分手的時刻，灑脫地揮手說聲再見，才是懂得愛人與被愛的好情人。</li> <li>3.或許，愛得深，痛才會那麼深。如果懂得愛情，在分手時學習放下，才能得到真正的自由。放下，才能將逝去的愛情，轉換生命正面的能量。面對分手放下怨恨的心念，留下真摯的懷念，分手分得快樂才是談情說愛的高手</li> </ol> | 5 |  |  |
| 注意事項 | 可鼓勵學生踴躍發表自身想法及價值觀，並給予加分肯定。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |  |  |
| 教學評量 | 分組競賽30%<br>上課表現40%<br>學習單30%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |  |  |



## 愛情詩文選

- 水經
- 水經注—訣朋
- 無怨的青春《序》-席慕蓉




## 小組討論

題目

- 請問你覺得學生適合談戀愛嗎？為什麼？

**(一) 「經首」：破題**

- 總述愛情有始必有終。當中遇到的快樂喜悅與悲傷痛苦，都是必經的過程。
- 原文：

我的愛情是一部水經，從發源的泉眼開始已然注定了流程與消逝。因而，奔流途中所遇的驚喜之漩渦與悲哀的暗礁，都是不得不的心願。

段落大意：以水經為喻，引出整個愛情流程。

**(二) 「源於寺」：戀愛起源**

- 原文：

◇水的聲音開始了。

段落大意：  
寫初次偶遇，以及「他」遭婉拒後的沮喪

## 小組討論

- 若是你告白被拒絕，該如何面對告白失敗？
- 如果你是被告白者但不喜歡對方，請問該如何拒絕？

### (三)「去野一個海洋」：

縱情大自然，鋪展愛情魅力

#### ●原文：

- ◇愛是無盡的想像，並且單單只是想像，就可以增長情感的線條
- ◇夏天之大，大得只能容納兩個人，並且允許他們去做他們想做的事。
- ◇我不遠千里而去，……分析生命絕對沒有享受生命重要。

段落大意：二人開始交往，描述兩人一起蹺課出遊，呈現出初相戀時對於愛情的投入與相戀的新鮮愉快。

### (四)「水讚」：從生活細節製造情趣，醞釀情愫

#### ●原文：

- ◇我決定每天給他到一杯水潤喉。……他一咕嚕喝光，完全的領受。我樂。
- ◇好貪心的螞蟻，竟想扛走我們的杯。  
(暗示愛情是不容許別人來分享的)

段落大意：描述兩人交往的甜蜜細節，每次約會前為男朋友準備一杯水、牛奶，刻劃出愛情的幸福與甜蜜

## 小組討論

- 分享你或周遭朋友戀愛時，男／女朋友做什麼事情最甜蜜？為什麼

### (五)「洗衣」：藉洗衣時衣物相觸來譬喻戀情中的相互依戀

#### ●原文：

- ◇將他的與我的一咕嚕統統浸下去！天若塌下來，叫他去擋！（相互依戀在衣物觸及和滿桶的肥皂泡中萌生）
- ◇心裡小鹿撞得蹄亂！原來，夫妻的感覺就是這樣。

段落大意：替男友洗衣，引發心中的曖昧遐想與濃情蜜意因而體會到夫妻的感覺與喜悅

### (六)「吵」：愛情起衝突，為全文轉折

#### ●原文：

- ◇兩個人都好強驕傲……兩個人都驕傲，天生的唯我獨尊，不肯認錯。
- ◇……原來彼此都在心裡後悔，用行為贖罪。

段落大意：愛情從先前的幸福甜蜜開始轉往黯淡谷底。兩人發生爭吵，在爭吵後彼此都在心裡後悔，用行為贖罪。

(七)「卷終」：理智與情感交戰，感情結束，  
成為回憶。

●原文：

- ◇ 愛，只是實踐，絕非最高原則。
- ◇ 我無法在愛情之中獲得對自我生命的肯定，若果花一世的時間將自己關在堡壘裡只經營兩人的食衣住行喜怒哀樂，我必有悔！
- ◇ 我變成一個流亡者，無止境的追尋，無止境的失望！
- ◇ 難道每個人註定都有一方深奧的孤寂，誰也無法觸及……嗎？（愛情即使美好，仍有無法克服的困難。對另一半的了解，始終有限）
- ◇ 我想尋覓他的懷抱投奔，放棄所有的沉思與提問只作一個凡者，而內在意志卻那麼陽剛，舉起思的劈刀斬退所有軟弱的依附，把自己還給大荒。
- ◇ 水，流出卷終之頁，還給大海。  
（由水開始，由水結束呼應「經首」一節）

段落大意：

簡瑛陷入情感與理智的掙扎，愛情並非生命唯一意義，這段感情也在二人思想沒有共識的情況下結束，成為回憶。

## 小組討論

題目：

- 你認為正確的爱情觀是什麼？
- 如何分手才不會傷人傷己？

### 歌曲欣賞~〈人間〉 王菲演唱

（人間）王菲演唱  
作詞：林夕  
作曲：中島美雪

風雨過後不一定有美好的天空  
不是天晴就會有彩虹  
所以你一般無辜 不代表你無辜

不是所有感情都會有始有終 孤獨盡頭不一定惶恐  
可生命總免不了 最初的一陣痛

但願你的眼睛 只看得到笑容  
但願你流下每一滴淚 都讓人感動  
但願你以後每一個夢 不會一場空

△天上人間 如果真懂得愛  
也是因為有你 才會變得可憐  
天大地大 世界比你想像中驟闊  
我不忍心再欺騙 但願你聽得懂  
但願你會懂 該何去何從

### 水經注—訣朋 簡瑛

~~~~提供分手後的生命思考~~~~

水經注—訣朋 簡瑛 (1/6)

我想，是結束的時候了。水若已枯，留著一條乾燥的河床作什麼呢？一個人用他一生的眼淚與血水也代替不了河流的奔咽，那麼，去把河床剝平吧！讓它變成一條路，路是無盡的方向。

我把你寫給我的每一封信都綁妥，每一張字條都貼好，至於那些美麗的合照，啊！讓我做個偷懶的人吧，這些都讓你來處理。叔本華的《意志與表象的世界》、羅曼·羅蘭的《約翰·克利斯朵夫》……好重的書，每本扉頁有你的簽名，有我的眉批；赫塞寫《知識與愛情》我們認為知識可以滋潤愛情，遂一起朗誦過英詩並旁聽了蘇辛詞……而最終，浮士德不也說了嗎？「有兩個靈魂蘊藏在我心中」，對你我而言，那便是知識對愛情的嘆氣、愛情反咬知識一口。還好，我就要將這些書籍還你的書架，可以不再理會任何辯論與掙扎，愛與生苦惱嗎？是的，但不是無期徒刑。（啊！你一定又要責怪我的驕傲！）

水經注—訣朋 簡瑛 (2/6)

你終於來了，二年的分離之後你站在我的面前，還是那副詰屈聱牙的驕傲，不言不語。我在心裏淺笑，何必倔強呢？我難道看不出你已然心軟？我真想對你莞爾一笑，像以前我們的爭執冰釋之時我的忍俊不住。然而，這一次，我的理性原則控制了感情，那一股不容忽略的生之尊嚴主宰我，苦過，淚盡之後，我不能想像擁抱，人的一世只能浪漫一次，最初也是最後，哪怕是對同一個人，黃金時代只允許一次，破鏡不能重圓。

那就把各自的碎片還給個人，「情」還是有的，就是回不了頭。我想你也知道，我不可能在往後的人生當中發現像你一樣熱烈陽剛的知己（啊！你那原始生命力的美！）；而你也不可能的人群中找到另一個我，你當不難暢飲東瀛之酒，而我知道，你會依然眷戀著我為你服侍過的滴水之恩。啊！夸父逐日只能一次，武門在少年的曠野中完成自戕與戕人的愛，我們歃血為盟，我們傷痕累累，我們的祭典完成了，應該絕版。

水經注—訣朋 簡嬪 (3/6)

再見！把項鍊與貝殼送給你——婚約的信誓與海洋的象徵。再見！所有的錯誤乃為了雕琢生的精華，我們都無罪。

你看！這樣，我們又回復到自己的第一頁，可以自由地讚嘆自己的季節、蟬嘶、風香、草色及周遭的友誼……。愛是一門藝術，需要天賦也需要學習，從你那裏，我得到嚴格的訓練；從我這兒，你亦應理解相稱的奧秘。雖然這樣的果實無法讓最初的友人分享，但一想到它將落實於另一個各自選擇的友人身上，這些都不是白費。

那麼，我們是可以安心地在往後的日子裏行吟了，因為，屬於我們的這輩子已盡，宿願已償。

感激你終於來履約，來與我共同劃平乾枯的河床 **讓它不再**

是悲哀的凹墓，它是生的喜路。 請你先走吧！

就算分手，也要保有自信

水經注—訣朋 簡嬪 (4/6)

再見！路是無盡的方向，讓我們在心裏自誓，不要回顧。

勇敢分手，不再眷戀。

水經注—訣朋 簡嬪 (5/6)

再見！絕版的水的經典，你要字字句句遺忘，生命是無限的喜悅，我用微笑與淚光送你。

心存感恩，不要怨恨

水經注—訣朋 簡嬪 (6/6)

(哦！你等一等，我是不是可以問你，下輩子可不可以再道途相遇？……)

深埋不捨，讓時間治癒傷痛

小組討論

題目：

- 分享自己或周遭的「過去式愛情故事」，再討論故事的本質與問題所在。
- 失戀的人不是你？「安慰失戀者的技巧」？

歌曲欣賞~ 〈匿名的好友〉 楊丞琳 演唱

作詞：李焯雄
作曲：陳穎見

也許我們當時年紀真的太小
 從那懵懵懂懂走進各自天空
 該怎麼說讓彼此選擇
 但思念還帶動
 不能握的手 卻比親人更親厚
 但所有如果 都沒有如果
 只有失去的溫柔 最溫柔
 也許我們當時年紀真的太小
 從那懵懵懂懂 走進各自天空
 那是什麼讓彼此選擇
 又不僅是尊重
 不能握的手 從此匿名的朋友
 其實我的軟著 依然軟著
 與你無關淚自行吸收
 不能握的手 卻比親人更親厚
 但所有如果 都沒有如果
 只有失去的溫柔 最溫柔
 不能握的手 卻比愛人更長久
 當所有如果 都沒有如果
 只有失去的擁有 最永久

黃曉明與趙薇：還是好朋友，比愛人長久，**不能牽的手握在心頭。**



黃曉明與趙薇之間的愛是第四類感情：
比愛情更純，比友情更深，比親情更沉。
(不能牽的手握在心頭，比愛人長久)

無怨的青春<序> ©席慕蓉

在年輕的時候，如果你愛上了一個人，
請你，請你一定要溫柔地對待他。
不管你們相愛的時間有多長或多短，
若你們能始終溫柔地相待，那麼，
所有的時刻都將是一種無瑕的美麗。

**若不得不分離，也要好好地說聲再見，
也要在心裏存著感謝，
感謝他給了你一份記憶。**

長大了以後，你才會知道，
在驀然回首的剎那，
沒有怨恨的青春才會了無遺憾，
如山岡上那輪靜靜的滿月

訣別書 作者：卓文君

分手詩的最高境界：
不愛一個人可以那麼美

春華競芳，五色凌素，琴尚在御，而新聲代故！

錦水有鴛，漢宮有水，彼物而新，嗟世之人兮，瞽於淫而不悟！

朱弦斷，明鏡缺，朝露晞，芳時歇，白頭吟，傷離別，**努力加餐勿念妾，錦水湯湯，與君長訣！**

希望您吃的好好的不要掛念我，
對著浩浩蕩蕩的錦水發誓，從今以後和你永遠訣別。

甄嬛也曾為情所傷



引用卓文君的「白頭吟」



引用卓文君的「訣別書」

漢代《鑄歌十八曲》—《有所思》

作者：佚名

- 有所思，乃在大海南。何用問遺君？雙珠玳瑁簪，用玉紹繚之。**聞君有他心，拉雜摧燒之。摧燒之，風揚其灰。從今以往，勿復相思。相思與君絕！**雞鳴狗吠，兄嫂當知之。妃呼豨！秋風蕭蕭晨風颯，東方須臾高知之

聽說你已經變了心，我就把禮物折斷了燒毀。把它折斷燒毀，迎着風吹散它的灰。從今以後，不再想你。對你的相思永遠斷絕！

小腳與西服：張幼儀與徐志摩的家變 作者：張邦梅



「小腳」意指張幼儀，「西服」是徐志摩

離婚後的張幼儀脫胎換骨，定居柏林，一邊撫養幼子，一邊學習法語和德語，還在學校進修幼兒師範課程。其後更被上海女子商業儲蓄銀行聘請，擔任副總裁，成為近代史上首位女銀行家。同時還經營一家雲裳服裝公司。

徐志摩的冷酷無情，反而催生了張幼儀的堅韌與志氣

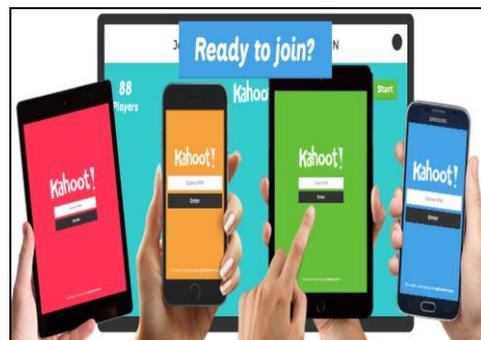
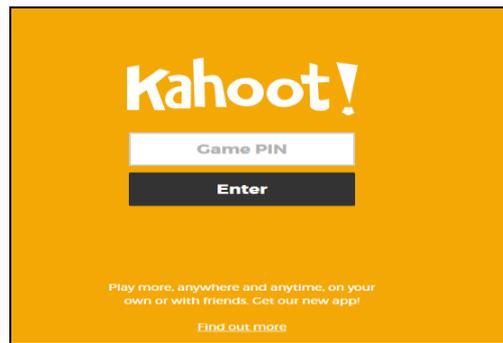
單元三：愛的練習曲：三部曲

| | | | | | |
|------------------------------|--|----|---------|------|-----|
| 單元名稱 | 愛的練習曲：三部曲 | 次數 | 第四次 | 人數 | 36人 |
| 設計者 | 邱芳榆 | 時間 | 50分鐘 | 地點 | 教室 |
| 單元目標 | 1. 將課堂上所學，寓教於樂，透過小組實作角色扮演，引起學習動機，藉由生活化的課程內容分享對話、貼近學生視野，實際運用，提升教學效果
2. 將本單元健康科與國文科所學之情感教育知識融入大富翁遊台灣題目及 Kahoot (行動學習互動工具)，透過媒體能力，尋求正確資訊能力，以提升情感教育相關知能 | | | | |
| 準備器材 | 大富翁遊台灣 PPT、手機每人一支(連線 Kahoot，行動學習互動工具) | | | | |
| 活動名稱 | 活動流程與內容 | 時間 | 器材 | 備註 | |
| 角色扮演 RPG (Role-Playing Game) | <p>一、引起動機</p> <p>詢問同學有無聽過現在流行的角色扮演 RPG (Role-Playing Game)，接下來以小組為單位，我們要進行角色扮演 RPG (Role-Playing Game) 的活動</p> <p>二、發展活動</p> | 1 | | | |
| | <p>請每組同學先看教學簡報的報紙文章(碩士台大波潑酸，砍殺研究生) 並討論內容，接著根據課堂上所學的人物，請小組的每位同學都要挑一位角色扮演(如果你是卓文君、張幼儀、席慕蓉、小S、蔡依林、簡嫻)，組員內不可扮相同的人物)，請安慰張姓男子讓他和平分手，不要潑酸。</p> <p>最後由老師抽籤挑2組同學，個別扮演不同角色上台示範，安慰張姓男子</p> | 25 | 教學 PPT | 分組活動 | |
| | <p>教學活動：大富翁遊台灣：愛的練習曲</p> <p>活動名稱：大富翁遊台灣：愛的練習曲
 (教學簡報大富翁遊台灣)
 時間：15分(可視課程時間延長)
 活動準備：骰子、零食、骰子、大富翁遊戲影片、大富翁小圖
 活動說明：每組派一位同學至台上丟骰子，按骰子出骰子的點數從大富翁的起點開始，走到大富翁對應的台灣地名，機會與命運田答問題，再選擇下一條路影片，做出答對的獎勵與答錯的懲罰</p> <p>大富翁遊台灣：愛的練習曲 教學媒體操作說明：</p> <p>(一) 媒體內容：Mac、平板電腦、Android 手機、iPad 或 iPhone 等
 1. 大富翁遊戲影片
 2. 大富翁遊戲圖表、可視圖則、故事背景
 (二) 軟體應用：Africa 為開關式，常用多媒體製作工具，power point 是常用的影片、大富翁各種圖表影片、不用網路播放就可使用
 (三) 操作說明：1. 選擇或播放影片中的台灣地名，機會與命運、抽得及中獎的抽獎卡、抽得及中獎的抽獎卡</p> | 15 | 大富翁 PPT | 分組活動 | |



每組派一位同學至台上丟骰子，按丟出骰子的點數從大富翁的起點開始，走到大富翁對應的台灣地名、機會與命運回答問題，再連結下一張投影片，做出答對的獎勵與答錯的懲罰，以此類推，輪流上台丟骰子，走到大富翁對應的台灣地名、機會與命運回答問題，做出答對的獎勵與答錯的懲罰

三、結束活動



請同學拿出手機，沒有網路的由老師分享 wifi 連線，接著請同學搜尋 kahoot，進入 kahoot 的平台，登入遊戲 pin 碼，再輸入含座號的暱稱（若字體太小，必須先讓後面的同學站到前面）

遊戲結束後，老師解釋錯誤較多的題目並說明遊戲意義，及對同學的幫助。

9

手機

網路連線

角色扮演 RPG

(Role-Playing Game)

★ 請各組同學閱讀下面報紙文章，並角色實作扮演安慰張姓男子，請他不要潑酸



請小組每位組員
實作角色扮演

1. 如果你是卓文君
2. 如果你是張幼儀
3. 如果你是席慕容
4. 如果你是小S
5. 如果你是蔡依林
6. 如果你是簡嫚

請安慰張姓男子讓他和平分手，不要潑酸

教學活動：大富翁遊台灣：愛的練習曲

| | |
|------|--|
| 活動名稱 | 大富翁遊台灣：愛的練習曲
(教師研發之創意教學媒體) |
| 時間 | 15分(可視課程時間延長) |
| 活動準備 | 香蕉、零食、骰子、大富翁投影片、大富翁小圖 |
| 活動說明 | 每組派一位同學至台上丟骰子，按丟出骰子的點數從大富翁的起點開始，走到大富翁對應的台灣地名、機會與命運回答問題，再連結下一張投影片，做出答對的獎勵與答錯的懲罰 |

大富翁遊台灣：愛的練習曲 教學媒體操作說明：

(一) 硬體需求：

1. 可以在 PC、Mac、平板電腦、Android 手機、iPad 和 iPhone 等多種裝置上安裝Office應用程式。
2. 大富翁配有音樂，可開啟喇叭，效果更加。
3. 接單槍投影

(二) 軟體需求：

1. 安裝office應用程式(常用多媒體製作工具，power point是常用的格式，又兼顧各種電腦載具，不須網路連線就可使用)

(三) 使用方式：

1. 用滑鼠按投影片中的台灣地名、機會與命運時，按滑鼠中間的扭，往下滑，即可出現連結的題目



大富翁遊台灣：愛的練習曲



藉由闖關遊戲，營造教室良性競爭的學習氛圍，讓學生從遊戲中「玩中學」，培養學生思考、解決問題、互相學習、成就彼此的能力，提升學生學習的興趣，活化教學層次。運用有效教學策略、差異化教學與多元評量與翻轉教學，讓每個學生都能成為教室中的主角，進而達到十二年國民基本教育「成就每一位孩子—適性揚才、終身學習」的目標願景。

苗栗 大湖草莓



Question :
請問國民及學前教育署「性教育諮詢專線」的電話號碼?

[請按下一頁](#)

答對 答錯

Ans : 02-2910-4090

答對



厲害喔!
全組同學加1分
，加送抽抽樂

[回首頁](#)

答錯



嘿嘿!
全組同學
上台「哭泣」
1分鐘

台中 東海大學



Question :
請問國民及學前教育署「性教育諮詢專線」的服務時間?

[請按下一頁](#)

答對 答錯

Ans : 每週二17:30-20:30
每週六13:30-17:30 ; 市話計費

答對



酷喔!
全組同學可得
小禮物一份

[回首頁](#)

答錯



全組同學上台
背誦答案2遍

台東 太麻里



Question :
請問失戀要吃香蕉皮，是因為香蕉皮的何種成分有抗憂鬱的功能

[請按下一頁](#)

答對 答錯

Ans : 色胺酸

答對



全組同學獲得
香蕉一根

[回首頁](#)

答錯



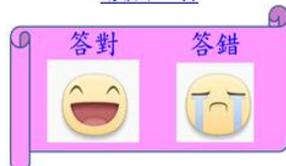
怎麼辦!
全組同學上台念答案
3遍

雲林 北港朝天宮 Question :



如果你是藝人小S，
你要如何安慰失戀的人

[請按下一頁](#)



Ans : 略

答對



讚啦！
全組同學加2分

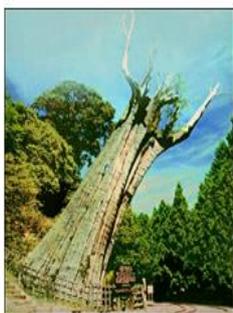
[回首頁](#)

答錯



全組上台，唱兒歌
「兩隻老虎」給全
班聽

嘉義 阿里山神木

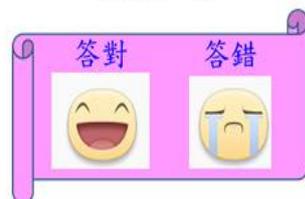


Question :

請翻譯

「聞君有他心，拉雜
摧燒之。摧燒之，風
揚其灰。從今以往，
勿復相思。相思與君
絕！」

[請按下一頁](#)



Ans :

聽說你已經變了心，我就把禮物折斷了燒毀。把它折斷燒毀，
迎著風吹散它的灰。從今以後，不再想你。對你的相思永遠斷絕

答對



讚啦！
抽機會與命運
各一次

[回首頁](#)

答錯



全組退回老師發的
「乖乖」一包

南投 日月潭

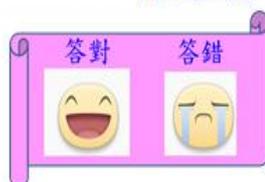


Question :

請翻譯

「努力加餐勿念妾，錦水
湯湯，與君長訣！」

[請按下一頁](#)



Ans : 希望您吃的好好的不要掛念我。
對著浩浩蕩蕩的錦水發誓，從今以後和你永遠訣別

答對



perfect!
全組獲得2包
乖乖

[回首頁](#)

答錯



喔喔！
全組同學抄答案
3遍

台南 安平古堡



Question :
請問張邦梅所著的
「小腳與西服」
的小腳是指誰?

[請按下一頁](#)

答對 答錯

Ans : 張幼儀

答對



讚！
全組加2分

[回首頁](#)

答錯



哭哭！
全組扣2分

彰化 八卦山大佛



Question :
請說出學習理性分手的
創造性思考名言(至少一
句)

[請按下一頁](#)

答對 答錯

Ans : 人生總會碰到挫折，承擔情感的挫折會讓人更
成長、更成熟。

答對



棒喔！
全組同學加3分

[回首頁](#)

答錯



退回原點

高雄 愛河



Question :
請問「無怨的青春」
這本書是誰寫的?

[請按下一頁](#)

答對 答錯

Ans : 席慕蓉

答對



很棒！
請全組同學上台
接受全班鼓掌

[回首頁](#)

答錯



哈哈！
暫停一次

屏東 墾丁鵝鑾鼻燈塔



Question: 請描述簡媜《水經》中所呈現的愛情觀為何

請按下一頁

答對 答錯




Ans: 略

答對



太簡單囉!
再前進1步

回首頁

答錯



用屁股寫
自己的名字

花蓮 太魯閣



Question:

請說出你認為正確的兩性交往方式

請按下一頁

答對 答錯




Ans: 略

答對



讚啦!
全組同學加1分

回首頁

答錯



哭哭!
晚下課2分鐘
老師親自指導

機會 命運 請選擇!!

說明: 開啟ppt電子檔放映, 滑鼠按命運與機會, 即可連結所屬選項

| | | | |
|----|----|----|----|
| 機會 | 命運 | 機會 | 命運 |
| 命運 | 機會 | 命運 | 機會 |
| 機會 | 命運 | 機會 | 命運 |

機 會

放心啦! 風平浪靜, 沒什麼事發生!

回首頁

命運

大衰神降臨
退回原點重新開始

[回首頁](#)

機會

你失戀了！
走不出傷痛
暫停一次

[回首頁](#)

命運

你結束戀情但分手快樂，
請大家掌聲鼓勵

[回首頁](#)

機會

你能安慰感情受傷的人，
全組加1分

[回首頁](#)

命運

你感情劈腿，請退回原點

[回首頁](#)

機會

你走不出失戀傷痛，罰原地跳10下

[回首頁](#)

命運

你失戀時總可以創造理性的思考，全組加2分

[回首頁](#)

機會

你剛分手了，老師送你香蕉1根，乎你"揪黑皮"

[回首頁](#)

命運

你有戀情了，大笑三聲，哈！哈！哈！

[回首頁](#)

機會

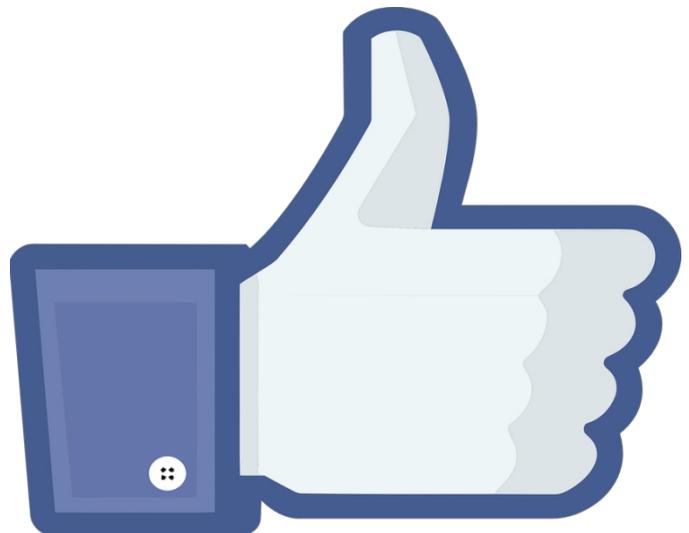
你失戀了，全組上台唱A-Lin的「失戀無罪」

[回首頁](#)

命運

你能理解『不愛』反而才是『真愛』的道理，全組加2分

[回首頁](#)

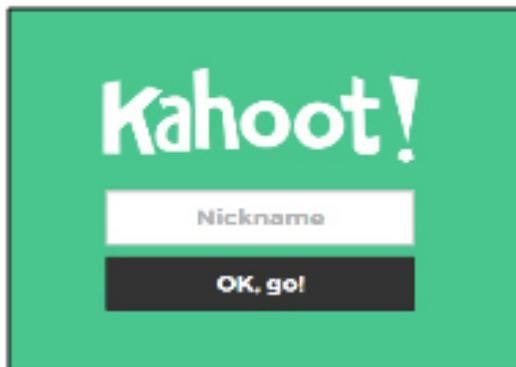
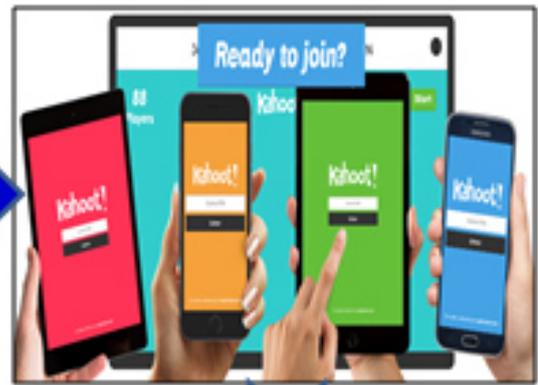


Kahoot!(行動學習互動工具)

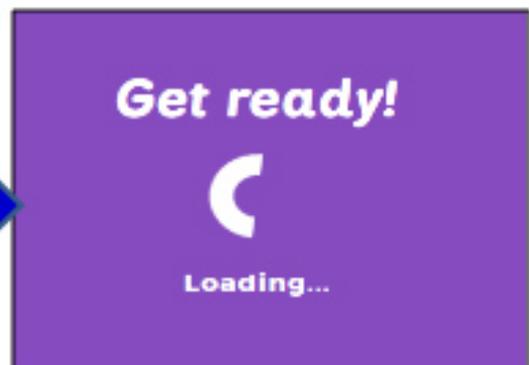
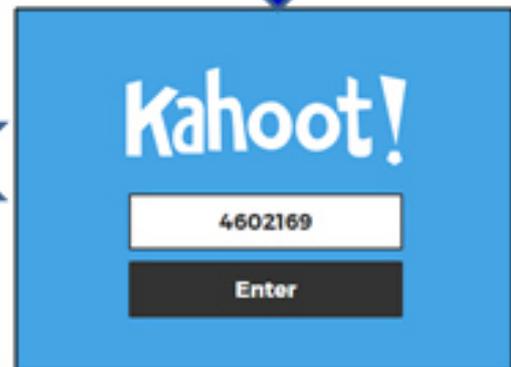
~ Wifi 無線，學習無限 ~



輸入老師給的遊戲pin 碼



輸入暱稱



遊戲開始

玖、學習評量

學習單一 健康科 班級 姓名 座號

- 1.請寫出國民健康署青少年網站《性福e學園》的網址?
- 2.請寫出性教育諮詢專線(由教育部國民及學前教育署委託杏陵醫學基金會建置之專線電話) 及服務時間?
- 3.請問告白被打槍了——被拒絕如何調適?
- 4.遇到喜歡的對象如何表達呢?
- 5.如何維繫感情，成為男女朋友?
- 6.請寫出「失戀備忘錄」-五要三不
- 7.分手帶來的成長經驗有哪些
- 8.請寫出失戀過的藝人(至少一位)，如何化「情傷為力量」，事業反而蒸蒸日上

2017年09月16日 蘋果日報 閱讀下面文章，回答問題

【李宗祐／嘉義報導】嘉義市一名蔡姓女子在臉書留言控訴感情遭男友及其前妻欺騙後，在男友前妻的屋裡穿紅衣上吊身亡，牆上有以紅筆留下「我詛咒你們全家不得好死」、「安心的在凶宅住吧」遺言。



請回答以下問題：

- 1.如果你是卓文君，你要如何安慰蔡姓女子讓她不要上吊？
- 2.如果你是張幼儀，你要如何安慰蔡姓女子讓她不要上吊？
- 3.如果你是席慕蓉，你要如何安慰蔡姓女子讓她不要上吊？
- 4.如果你是小S，你要如何安慰蔡姓女子讓她不要上吊？
- 5.如果你是蔡依林，你要如何安慰蔡姓女子讓她不要上吊？
- 6.如果你是甄嫻，你要如何安慰蔡姓女子讓她不要上吊？
- 7.如果你是簡媜，你要如何安慰蔡姓女子讓她不要上吊？
- 8.如果是你自己，你要如何安慰蔡姓女子讓她不要上吊？

拾、多元評量

說明：以任教餐一乙班級為例，全班36人，取樣數為6人可觀察出學生本單元各項的表現情形

| 班級 | 餐一乙 | | | | | | | | | |
|------|-----|----|---------------|----------|---------|------|--------|--------|--------|----|
| | 座號 | 姓名 | 本單元多元評量的內容及分數 | | | | | | | |
| 分組競賽 | | | 上課表現 | 翻轉教室(提問) | 大富翁遊戲加分 | 角色扮演 | Kahoot | 學習單(一) | 學習單(二) | |
| 1 | 陳○均 | 80 | 75 | +0 | +6 | 90 | 80 | 70 | 90 | +0 |
| 2 | 郭○吟 | 90 | 90 | +2 | +6 | 85 | 75 | 100 | 80 | +2 |
| 3 | 林○純 | 80 | 90 | +2 | +4 | 80 | 85 | 90 | 100 | +2 |
| 4 | 林○雅 | 80 | 90 | +6 | 89 | 95 | 85 | 80 | 80 | +2 |
| 5 | 王○梓 | 90 | 80 | +8 | 70 | 85 | 90 | 80 | 70 | +0 |
| 6 | 詹○瑜 | 90 | 85 | +6 | 90 | 80 | 90 | 100 | 90 | +2 |

- 多元評量能引導學生與家長改變傳統筆試的觀念，讓學生與家長放下對傳統考試成績單的緊張，讓學生全方位的學習
- 老師如果只採用單一的教學評量，會限制學生各種能力的發展空間，而多元評量激發學生創造思考能力，增加學生學習興趣、激勵學生主學習
- 評量應是對已學過單元內容的測驗，對未學單元內容的學習起點做評估，不應只是學習結果的評定

拾壹、學習問卷調查表

說明：樣本數36人

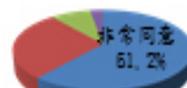
於教學結束後，發問卷請學生填寫給老師回饋，老師將問卷數據畫成圓形圖，讓老師清楚了解協同教學的優缺點與改進修正自己的教學

1. 我喜歡老師用協同教學的方式上課



2. 國民健康署青少年網站《性福e學園》

讓我能結合課本的主題，瞭解本單元的知識，運用於生活中



3. 大富翁遊台灣遊戲可以促進同學彼此合作學習



4. 遇到不懂的性教育相關問題，我會撥打性教育諮詢專線(由教育部國民及學前教育署委託杏陵醫學基金會建置之專線電話)



對本單元的設計，非常滿意的比例佔最多

5. 用協同教學的方式上課後，我的成績比以前進步



6. 我希望上課分組時，能和不固定的對象一組



7. 我喜歡翻轉教室(課前先至國民健康署青少年網站《性福e學園》預習本單元的知識)



提供給老師做教學的參考

8. 國民健康署青少年網站《性福e學園》提供的性教育知識，使我受益良多



性福e學園讚

教學心得與省思

教學心得：

從一開始製作「校園性教育（含愛滋病防治）優良教學模組甄選的教案設計」，思考著如何善用「國民健康署青少年網站《性福e學園》」融入課程中，以啟發學生性教育相關的觀念，過程中藉著和同儕討論，乃至「性教育教學資源網」（<http://sexedu.moe.edu.tw/html/>）教案資源分享平臺觀看許多得獎老師的作品，藉由教育資源共享與經驗傳承，總讓我遇到的挫折迎刃而解，更激發許多創意的教學方法，教案設計過程中雖夾雜酸甜苦辣的滋味，卻讓我大大提升教學品質，這都要感謝主辦單位的用心良苦。

本教案設計為跨領域的協同教學，由二位教師（健康科與國文科）組成教學團，以「情感教育」為主題，課程中規劃融入「性福e學園」的應用，教導學生如何運用「性福e學園」，查詢性教育相關問題，帶動學生思考，遇到問題時都能運用「性福e學園」尋求答案，使性教育教學及實踐於生活中，以培養具備現代公民所需之終身學習的能力。

跨領域的協同課程是由二位教師（健康科與國文科）彼此共同計畫、分工合作、統整課程，完成教學活動。跨領域的協同教學是結合每位教師的專業與智慧，俾利學生學習更具備完整性，增加學習視野，以提高學生學習效果。在自編教材的編選上，注重課程主題（情感教育）之整體性及活動之多元性，並掌握漸進、累積及反覆的原則。本教案之自編教材多樣化，融入生活中時事新聞實例結合學生的先備知識，使內容具體化，持續維持學生的學習動機與提升學生的專注，提升學習的成效。

教學活動設計大富翁遊台灣：愛的練習曲遊戲，遊戲題目融入健康科與國文科的知識，融入多學科，加強學科主題的統整性，提供學生基礎、寬廣且關聯的學習內涵，大富翁遊台灣：愛的練習曲遊戲設計激發學生內在能量，讓大家腦力激盪、良性競賽回答問題，爭取禮物加分當然也有搞笑的處罰，找到有效的方式讓學生學習，無形之中也拉近教師與學生們之間的距離。對學習者而言，解開題目的當下就像是在玩闖關遊戲，必須動動腦答對問題才能獲取勝利的大富翁寶座，最後大家都玩得很開心，投以老師微笑，這是給身為老師的我最好的禮物。大富翁能有效運用於輔助教學，提高學習成效，增廣教材教學的實用性。

自主行動、溝通互動和社會參與是十二年國教課綱的核心素養，跨領域的教學需求更是刻不容緩的，本次的「校園性教育（含愛滋病防治）優良教學模組甄選的教案設計」使我學習跨領域協同教學，過程中與其它領域老師從討論到省思成長，激發許多教學創新動機，增進教材教學的適用性與觀摩性，為教師個人專業建立成長目標，落實教學之永續發展與經營。教學是沒有終點的「教」與「學」，期望能與大家共同精進惕勉，更期盼此教案能拋磚引玉，透過「性教育教學資源網」（<http://sexedu.moe.edu.tw/html/>）教案資源分享的平臺，宣導性教育相關知識的教學經驗交流，讓性教育相關知識的觀念能深入每個學生，進而教導學生，善用「性福e學園」資源，帶動學生思考，運用「性福e學園」尋求答案，以啟發學生性教育相關的觀念

教學省思：

(一)課程時間的掌控：

本次的教案設計在課程設計上，因時間的規劃不夠完善，導致影響到學生的下課時間，間接影響下節課任課教師的時間，這是教師們需改進及注意的地方。再加上大富翁的遊戲設計的規劃只有15分鐘，時間也不夠做答題答錯的活動，故而建議可將課程設計的教學時間再多增加一節，讓學生學習更加完善。

(二)電腦設備及網路連線速度待加強：

課堂上需用電腦連線 Kahoot，但由於學校無線網路速度不穩定，有時電腦會當機，導致於競賽時，有時學生明知道答案，但卻因學校無線網路速度不穩，而喪失學生得分機會，致使無法得到理想成績，可建議學校在經費充足的情況下，在添購軟硬體設施，以提升學生的整體學習成效。

(三)學生分組應以異質化分組

教師一開始以亂數的方式將同學分在一組，但分組的組合是否為異質性分組，導致有一組同學程度都是屬於學習動機較低的，在分組競賽時，因不知答案，舉手發問也不踴躍，而漸漸喪失課程參與感。教師在替同學分組時須以異質性分組較佳。

拾貳、參考資料

親子天下1-2月號/2018第97期

高松景，在愛中成長.ppt，健康與護理 97-2 教學光碟，幼獅文化

A 版 5-1 健康的兩性交往.ppt，健康與護理 98-2 教學光碟，幼獅文化

愛情圓舞曲. ppt，健康與護理 105-2 教學光碟，智業文化

【中時電子報】<http://newsblog.chinatimes.com/sow/archive/63455>

【華人健康網】<https://www.top1health.com/Article/8970>

【聯合新聞網】<https://udn.com/news/story/7266/2493567>

【翻轉教育-親子天下】<https://flipedu.parenting.com.tw/article/4030>

【翻轉教育-親子天下】<https://flipedu.parenting.com.tw/article/1072>

【林萍吟老師，一段青春戀歌~簡嬪〈水經〉教學經驗分享】

【謝玉娟、蔡宜君，簡嬪〈水經〉，106 年性別平等教育議題融入教學教案設計】

影片來源：

【孟婆湯影片】<https://www.youtube.com/watch?v=Jmj70R5PSw0>

【歌曲：孟婆湯】https://www.youtube.com/watch?v=fwLTPoSL1wc&start_radio=1&list=RDFwLTPoSL1wc

【歌曲：人間】<https://www.youtube.com/watch?v=US54FpncMz4>

【歌曲：匿名的好友】<https://www.youtube.com/watch?v=US54FpncMz4>

大富翁遊台灣：愛的練習曲



玩大富翁遊戲回答問題，性教育諮詢專線電話背錯了，接受處罰，**哭泣一分鐘**

玩大富翁遊戲回答問題，性教育諮詢專線電話答對了，接受獎勵，**紅包抽抽樂喔**

圖片說明：學生丟骰子，按骰子上的點數，由大富翁上的起點開始，依照大富翁的地名對應所屬的問題，請學生回答，會有答對與答錯的處罰

大富翁遊台灣：愛的練習曲

說明：將本單元健康科與國文科愛的練習曲的課程知識融入大富翁遊戲中



用「遊戲」的方式
幫助學生學習知識



生活即學習 遊戲即教育的理念，設計多元、豐富、創新的課程，給學生前所未有的體驗

大富翁遊台灣：愛的練習曲



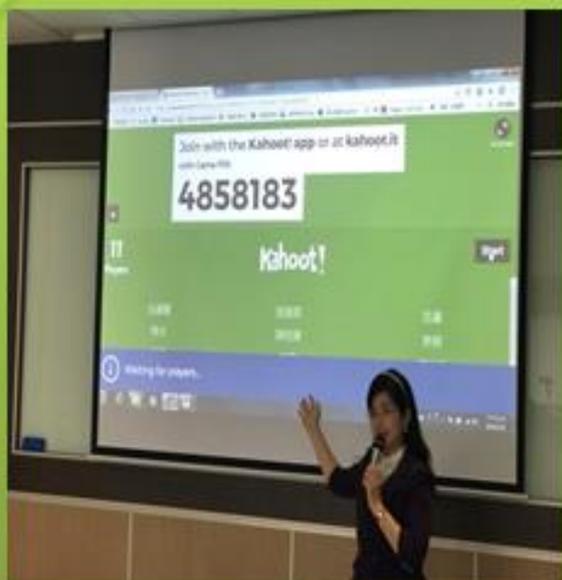
用「遊戲」的方式
幫助學生學習知識

大富翁
讚啦!

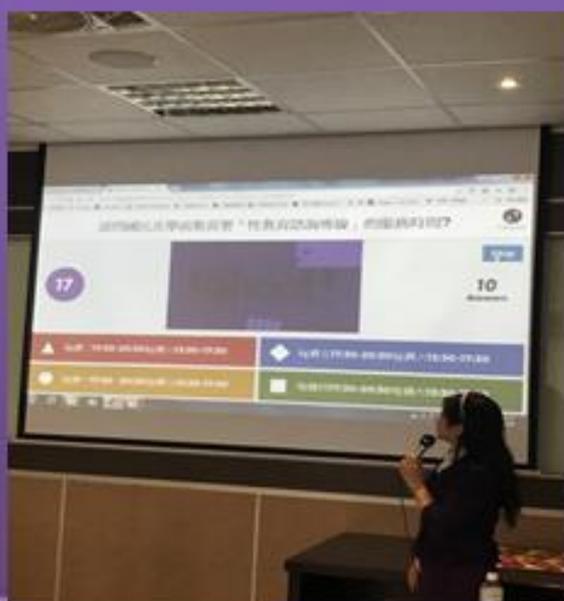
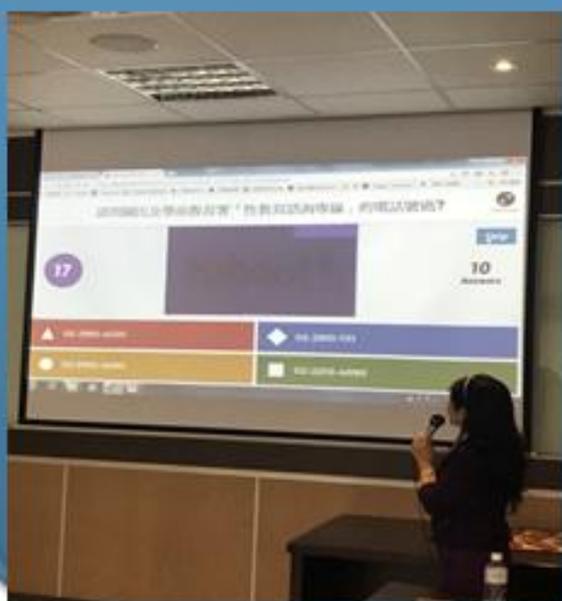


大富翁遊台灣的遊戲設計融入創新教學，激發學生內在能量，讓大家腦力激盪、良性競賽回答問題，爭取禮物加分當然也有搞笑的處罰，找到有效的方式讓學生學習，無形之中也拉近教師與學生們之間的距離。

Kahoot!即測即評~~~愛的練習曲



用「手機連線遊戲」
的方式幫助學生學習



Kahoot! ~~~即時反饋系統IRS (Interactive Response System)學習模式在新的數位學習時代是愈來愈盛行適用於不同裝置及平台，可供教師製作課堂多項選擇題問答遊戲，讓學生從遊戲中愉快學習，同時教師可收集相關數據供教學之用，

Kahoot(行動學習互動工具)

~ Wifi 無線，學習無限 ~



Kahoot!!的即測即評，便於教師隨時瞭解學生的學習情況，而學生也能夠甚至樂於在課堂上和教師分享測驗的成果。利用行動載具上課，教師可持續課堂間走動，使師生有直接的眼神和語言接觸，不似傳統教學定於講台上，讓教師便於掌握學生學習情況。



分組合作學習

~~~透過分組合作學習，創建學習共同體~~~



圖片說明：

以「學習共同體」的方式適時引導學生分組合習，讓學習更有趣，老師進行提問，學生分組討論發表，希望透過學生的深層思考與討論，更能讓學生深切去思考

融入十二年國民基本教育之課程發展本於全人教育的精神，以「自發」、「互動」及「共好」的理念，讓同學分組，以團隊合作的方式，彼此互動，參與遊戲，引導學生妥善開展與自我、與他人互動的能力

## YA! 頒獎囉



頒獎~~~大富翁遊戲



頒獎~~~Kahoot即測即評

說明：

對學生努力的過程肯定叫鼓勵；對學生學習表現的結果肯定叫稱讚，被鼓勵的學生能滋養自信，被稱讚卻是仰賴別人的肯定；被鼓勵的學生能夠迎接困難，看重學習過程 培養孩子毅力，讓孩子相信自己並非「學不會」，而是「還沒學會」，只要努力就能過關，成果不會盤踞在心上。

從本次的大富翁遊戲與Kahoot即測即評中，老師看得到學生的努力過程，過程也許失敗，但老師也都會給每組的同學最佳勇氣獎(餅乾一包)，鼓勵同學參與遊戲。

拾參、教學過程照片(八)

YA! 頒獎囉~老師自製的獎狀



說明：

為鼓勵班上同學，老師自製獎狀，頒獎給班上的同學。  
(教育理論：利用正增強的理論~~鼓勵學生)

