

附件四 111 年性別平等教育優良教學方案甄選活動

教案設計格式（12 年國教組）

收件編號：

（此欄由主辦單位填寫）

（一）教案理念、教學目標及評量

主題名稱		月老開示-紅線的秘密	
實施年級		☐ 高中（年級：_____） ☐ 高職（年級：_____） ☒ 國中（年級： <u>八年級</u> ） ☐ 國小（年級：_____）	
節數		節數 4（合計 180 分鐘）	
課程類型		☒ 議題融入式課程， 融入領域/科目： <u>輔導活動</u> ☐ 議題主題式課程 ☐ 議題特色課程	實施時間 ☒ 校訂必修 ☐ 選修 ☐ 彈性學習課程/時間
對應之總綱核心素養		☐ A1 身心素質與自我精進 ☐ A2 系統思考與解決問題 ☐ A3 規劃執行與創新應變 ☒ B1 符號運用與溝通表達 ☐ B2 科技資訊與媒體素養 ☐ B3 藝術涵養與美感素養 ☐ C1 道德實踐與公民意識 ☐ C2 人際關係與團隊合作 ☐ C3 多元文化與國際理解	
領域／學習重點	核心素養	綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。 綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。	
	學習表現	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。 1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。 2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。 3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	
	學習內容	輔 Ab-IV-1 青少年身心發展歷程與調適。 輔 Db-IV-2 重大心理困擾與失落經驗的因應。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。 輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。	
性平教育議題	核心素養	性 A3 維護自我與尊重他人身體自主權，善用各項資源，保障性別權益，增進性騷擾、性侵害與性霸凌的防治(制)能力。 性 C2 覺察人際互動與情感關係中的性別權力，提升情感表達、平等溝通與處理情感挫折的能力。	
	學習主題	(一) 身體自主權的尊重與維護。 (二) 語言、文字與符號的性別意涵分析。 (三) 性別權力關係與互動。	

註：須融入全性、命、德教育，請需自增欄或入關項目。

	學習內涵	性 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。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。
生命教育議題	核心素養	(一)培養探索生命根本課題的知能。 (二)提升價值思辨的能力與情意。 (三)增進知行合一的修養。增進道德發展知能。
	學習主題	(一)人學探索。 (二)價值思辨。
	學習內涵	生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
品德教育議題	核心素養	增進道德發展知能。
	學習主題	(一)品德核心價值。 (二)品德發展層面。 (三)品德實踐能力與行動。
	學習內涵	品 EJU7 欣賞感恩。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。
教學目標		(一)了解個體發展與性別表現的多樣性，開展自我潛能。 (二)堅持性別平等價值，建構尊重差異的互動模式。 (三)進行理性反思，培養正確思考所需之知識、技能、情意與態度，以提升學生之思考素養。適切的思考素養引導學生覺察人我的偏見與成見，提升客觀公正、同理傾聽的能力，促進理性溝通與對話。 (四)培養各種品德核心價值，包括：尊重生命、孝悌仁愛、誠實信用、自律負責、廉潔自持、謙遜包容、欣賞感恩、關懷行善及公平正義等。 (五)增進個人、社會、自然與世界等多元層面的發展，包括：良好生活習慣與德行、自尊尊人與自愛愛人、溝通合作並維繫和諧人際關係、重視群體規範與榮譽、關懷生活環境與自然生態永續發展、關心在地與全球道德議題並增進公民意識與行動等。

設計理念 (含動機)	(一) 設計情感議題的課程時，教師在回顧過往教學該議題的課程反思與教師自我在情感上的真實經驗，覺察「辨識自我對愛情的期待」、「自我感受的表達」尤其重要，因此於課程設計上強調覺察自我與表達，透過情感議題上的探索，了解自己的需求、感受、想法，除了做到照顧自身外，更能去同理他人的情境，在尊重他人與自我的建立下做出適切的回應。 (二) 課程期待能成為「有感的教育」，藉由活動探索自我對愛情議題的認識與價值觀的檢視。近年來情感議題不只是青少年需要學習的，就連成人及教師在此議題上都會遇到困境，藉由相關影片與新聞呈現情感困境在生命過程中都可能因為關係而受傷，藉此與學生討論如何適切的看待、練習面對困境的問題解決策略、辨識恐怖情人特徵、同理不求助不分手的焦慮，做好自我保護與預防風險發生。因此價值觀念顯得重要，以個人品格為根基進行價值觀的思辨與探討，增進同理、友善、尊重他人與自己。 (三) 人際關係最重要的莫過於「學習尊重他人與自己」，因此在課程設計上重視覺察自己的想法進而延伸至同理他人的感受，在關係中能友善與包容他人。利用價值觀的討論、影音的舉例、大腦在面對戀愛議題上的不可控制，檢視自我與省思，提高面對情感議題的意識，才能在行動中多些友善的考量，尊重他人與自己。 (四) 期待學生在面對情感議題時能理性的思考或與他人討論下做出適切決策，並且能在不委屈自己、尊重自己的感受想法處理因應，進而有自信的表達與對自我的肯定，預防在情感議題的受挫與自貶生命價值。
教學對象與 場域分析	(一) 實施對象為樹林高中國中部八年級學生。 (二) 因學區特性，高風險家庭或家庭失功能之學生趨多，學生家庭環境特殊(單親、隔代教養、原住民、新住民)之學生佔多數。
學習評量 方式與重點	課堂參與、分組討論、態度評定、口語評量、學習作業評量、價值澄清 (一) 能了解從需求理論中，每個人都渴求被愛與歸屬感。 (二) 能覺察自己為了什麼而愛，釐清愛的隱藏需求。 (三) 能說出自己擇偶條件的依據、重視的愛情價值觀。 (四) 能覺察自己在愛情中的愛情風格。 (五) 能同理告白時的壓力與拒絕告白時告白方與被告白方的感受。 (六) 能適切回應他人的告白並尊重自己的想法。 (七) 能覺察在告白被拒絕後出現的非理性想法。 (八) 能明白「跟蹤騷擾法」內容且能辨識相關行為已涉及違法。 (九) 能分析在面對恐怖情人與跟蹤騷擾者時，適切的回應與處理危機。 (十) 能意識戀愛對大腦的影響，造成情緒、行為、判斷的起伏與不穩定。 (十一) 能明白未成年性行為造成的風險與需負擔的責任。 (十二) 能感受在失戀時的悲傷五階段，接納負向情緒的出現。 (十三) 能表達失戀情境下個人的價值觀念與議題因應方式。 (十四) 能省思自己在戀愛中是否對方與自己有恐怖情人的徵兆。 (十五) 能建立適切的情感互動，尊重他人與尊重自己。
使用教材 (含媒體)	(一) 翰林課本與教師手冊、講義、黑板、粉筆、資訊講桌、投影機、麥克風、水杯、寶特瓶。 (二) 線上平台：GOOGLEMEET 會議室、GOOGLE 表單、Jamboard 協作式數位白板、SLIDO 線上即時回應。

	(三) 以電影「月老」為情感議題課程包裝，另採用網紅照片、IG 包裝、網路迷因圖、間諜家家酒、中華一番、飛天小女警等圖片設計簡報。 (四) 愛情風格測驗 https://www.meettheone.com.tw/quizzes/love-style。 (五) 電視劇「想見你」拒絕告白的片段。 (六) 爆料公社網友分享自身在愛情議題上的困境截圖。 (七) 公視新聞網：跟蹤騷擾法相關新聞。 (八) 電視劇海報。 (九) 關鍵評論-七夕特輯：「愛／恨」的誕生，大腦的情感秘密： https://www.thenewslens.com/article/77058 (十) 電視劇「俗女養成記」悲傷五階段的片段。 (十一) 現代婦女基金會-戀愛乾麻醬_青春練愛食堂
補充教材	(四) 愛情卡。 (五) 嘉陽高中性別平等教育網專區：https://www.cysh.tc.edu.tw/files/11-1000-206.php (六) 書籍： 1. 學著，遇見愛：台大超人氣課程精華第三堂，16 個愛情經典故事，16 種對愛的選擇與解答 2. 學著，好好愛：台大超人氣「愛情社會學」精華，六堂愛的必修課，翻轉愛的迷思 3. 學著，好好分：台大超人氣課程精華第二堂，六階段陪你走過分手的痛，癒合失去的傷
參考資料	一、指定參考資料： 真善美教學資源分享網 二、其他參考資料： 1. 性別平等教育：教學資源手冊（2019）（心理出版社）。 2. 十二年國民基本教育課程綱要 3. 十二年國民基本教育課程綱要 議題融入說明手冊 4. 關鍵評論。 5. 現代婦女基金會-戀愛乾麻醬_青春練愛食堂 6. 學著，好好愛：台大超人氣「愛情社會學」精華，六堂愛的必修課，翻轉愛的迷思

(二) 課程安排架構概述

課程安排架構			
單元名稱/ 節數(時間)	學習指標/ 教學目標	教學重點	教學策略/教學評量
單元一：紅線存在的意義 (45 分鐘)	能釐清對愛情的需求，覺察自我的愛情價值觀。	- 藉由「馬斯洛需求理論」，理解人對於關係的需求，一般化對愛情的渴望。 - 透過活動「請賜我好情人」檢視學生的愛情價值觀，並以「愛情風格」測驗參考自己的戀愛風格，意識自己對戀愛的期待，能清楚知道彼此對愛情的一致能協助穩固雙方關係。	課堂參與 分組討論 態度評定 口語評量 價值澄清
單元二：紅線纏繞的糾葛 (45 分鐘)	能透過練習，向他人表達情誼時，同理對方及尊重自己的感受。	- 以電視劇「想見你」拒絕告白片段，感受告白當下雙方的壓力與心情，進而重視表達與回應。 - 透過情境題演練，學生討論並練習拒絕告白。 - 破除拒絕告白後的非理性想法，並認識「跟騷法」。即使面對情感被拒絕，學生依然能看見自己的價值與避免跟騷行為的議題。	課堂參與 分組討論 態度評定 口語評量 價值澄清
單元三：紅線配對的酸甜 (45 分鐘)	能意識到戀愛對大腦的影響，有非理性的期待、對性的衝動、失戀帶來的憂鬱與失落，進而檢視自身狀況與調整心態。	- 以食物為例使學生感受兩種情境，代表戀愛與失戀時的大腦狀態。提高覺察大腦受情感影響，能諮詢他人建議避免做出不適切的決定。 - 透過生理趨力提到在關係中對性的衝動行為，說明未成年性行為的後果與責任，使學生在有性衝動時，能暫停並思考後果。 - 藉由電視劇「俗女養成記」悲傷五階段片段，一般化悲傷經歷使學生允許自己悲傷，但也能相信自己會逐漸好起來的。	課堂參與 分組討論 態度評定 口語評量 學習作業評量 價值澄清
單元四：紅線勒索的反噬 (45 分鐘)	能覺察性別互動中的浪漫迷思，分析其造成的影響，以避免自身成為恐怖情人及做好辨識。	- 以「浪漫調味」檢視自己對浪漫關係的迷思，釐清行為可能隱藏的風險，學生能提高意識觀察彼此的相處狀況，避免成為恐怖情人以及保護自我。 - 藉由新聞案例討論恐怖情人的互動形式，使學生感受分手的困難與壓力，討論貼近情境的策略，預先模擬以保護自我。	課堂參與 分組討論 態度評定 口語評量 學習作業評量 價值澄清

(三) 教案內容

學習指標/ 重點	教學活動 (含時間)	教學資源	評量方式 與重點
生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	單元一：紅線存在的意義 一、準備活動(7 分鐘) (一)教師準備：單槍、筆電、簡報、分組。 (二)引起動機 1. 教師於介紹課程主題前先調查學生對於愛情的解釋，整理並呈現在簡報上。 2. 教師與學生討論學生對於「國中生的愛情」第一直覺的看法，似乎顯得較負面(例如：笨、蠢、亂、騙等)，但多數國中生對愛情仍有嚮往。 3. 教師以馬斯洛的「需求理論」，提到社會需求階段對愛情、友情等的渴望，學生檢視自身對於歸屬感的看法，理解「每個人都渴望被愛」，提高覺察自己對愛情嚮往的背後動機。 二、發展活動 (30 分鐘) (一) 理想紅線-請賜我好情人 教師發現箭頭指示單，每個學生一人一張。 1. 活動說明： (1) 教師說明活動目標：請學生協助教師評估適切伴侶的人選。 (2) 教師以社群軟體 IG 為包裝，製作擇偶對象相關敘述，含有：照片、外貌、興趣、星座、特質、專長、經濟、愛情價值觀等進行選擇，共有八位對象。 (3) 教師說明活動進行方式：教師每回合以兩個對象為一組，請學生以箭頭指示單進行選擇，最終將八位擇偶對象列出，顯示其代表的愛情價值觀。 2. 學生進行活動，於每回合的選擇討論學生對該對象的評估與分析，教師觀察學生重視的擇偶條件。 (二) 由協助教師擇偶延伸至探討學生自我的愛情價值觀 1. 學生完成四回合八位擇偶對象的評斷後，教師展示八位擇偶對象代表的愛情價值觀(興趣專長、外貌身材、財富、聰明才智、真誠專一、個性特質、氣場魅力、陪伴傾聽)。 2. 教師反映學生的選擇，並請學生檢視自己在愛情價值觀上擇偶重視的項目。 3. 教師請成員以載具掃 QR 碼至 SLIDO 匿名	課程前事先以 GOOGLE 表單調查學生對愛情的一字解釋 發下箭頭指示單/製作箭頭指示單 以網紅包裝擇偶的價值觀 SLIDO	課堂參與分組討論態度評定 口語評量 口語評量價值澄清 口語評量

品 EJU7 欣 賞感恩。	填寫三項重視擇偶的條件，並將成果展示於簡報上。		價值澄清
	二、綜合活動（8 分鐘） （一）討論愛情風格 1. 教師提問學生對戀愛的經驗或是想像中對愛情的期待，檢視在愛情上彼此風格的一致能找到適切自己的關係。 2. 教師介紹愛情風格，並請學生以載具掃 QR 碼測驗自我的愛情價值觀。 （二）教師總結： 1. 需求理論提到每個人都期待被愛、想擁有歸屬感，因此在投入愛情前須釐清自己追求的愛是來自於本身對愛的歸屬需求或只是跟著流行而愛、被告白而賦予期待的愛。 2. 辨識自己為何而愛後，進而釐清自己對愛情的價值觀念以及愛情的風格，若能在交往前認清對方的風格與自己一致，能有更適切且穩固的關係。 （三）教師請學生於課後檢視對愛情渴望的背後動機並提高覺察。 -----本節結束----- 單元二：紅線纏繞的糾葛 一、準備活動（5 分鐘） （一）教師準備：單槍、筆電、簡報、分組。 （二）教師回顧上堂課程提到的「需求理論」與「愛情風格」。 （三）引起動機： 1. 教師以網路流行迷因圖，和學生討論暈船仔(容易投入戀愛、心動的人)的情境，詢問學生是否有衝動戀愛的經驗或感受。 2. 教師提醒學生在衝動戀愛前對自我愛情背後動機的覺察，釐清自己為何而愛，接著說明今日主題，了解為何而愛後，如何提出告白與拒絕告白。 二、發展活動（35 分鐘） （一）好想和你／妳在一起 1. 教師說明活動目標：同理對方告白會有的擔心，尊重自己的感受，練習好好回應告白(接受與拒絕)。 2. 教師事先調查學生對告白的經驗與擔心，整理並呈現在簡報上。	愛情風格測驗網站	價值澄清
			以網路迷因圖談述非禮性的衝動迷戀行為
		統整 GOOGLE 表單調查的結	口語評量

性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。	3. 教師以「想見你」拒絕告白片段，和學生討論不適切的拒絕回應，忽視告白方的感受會讓人受傷。 4. 教師與學生討論拒絕告白時，雙方會有的感受，加深彼此的同理心，進而重視如何回應對方。 5. 教師給予三道情境題，請各組抽題討論如何回絕告白，並記錄下來。 (二) 破除被拒絕的迷思 1. 教師說明被拒絕告白當下有的感受以及可能出現的非理性想法。 2. 教師以網路實體案例，LINE 截圖對話呈現被拒絕的告白方，仍存有非理性想法想繼續和對方在一起。 3. 教師引導學生反思在被拒絕後對自我的看法及行為，若仍積極追求恐造成的影響。 4. 教師介紹今年 6/1 剛通過的《跟蹤騷擾防治法》及相關案例。 三、綜合活動（5 分鐘） (一) 教師回饋學生對拒絕告白的回應，再次提到拒絕告白對於告白方及被告白方都有壓力，因此要重視回應。 (二) 教師總結： 1. 能被欣賞、被喜歡是一件珍貴的事情，代表自己的好被他人看到，因此要好好回應對方的眼光。 2. 若是被拒絕了，不代表你是個不好的人，或許你只是不適合對方的人。如果你很珍視他，就要尊重他的回應，避免落入「跟蹤騷擾」的情況。 -----本節結束----- 單元三：紅線配對的酸甜 一、準備活動（7 分鐘） (一) 教師準備：單槍、筆電、簡報、分組。 (二) 教師回顧上堂課程提到的「告白/被告白感受」與「跟蹤騷擾防治法」。 (三) 引起動機： 1. 教師以食物為例使學生感受兩種情境：可以吃喜歡的食物與被宣告不得吃的心情，代表戀愛與失戀時的大腦狀態。 2. 教師請學生思考兩種情境下帶來的感受為何，並討論影響，進入今日主題。 二、發展活動（25 分鐘）	果 電視劇「想見你」拒絕告白片段 情境提討論 Jamboard 協作式數位白板 爆料公社網友分享自身在愛情議題上的困境截圖。 跟蹤騷擾法相關新聞	口語評量 分組討論 口語評量 學習作業評量 價值澄清 口語評量 課堂參與 分組討論 態度評定 口語評量
性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。			
品 J1 溝通合作與和諧人際關係。			
品 J7 同理分享與多元接納。			
生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運			

動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	(三) 戀愛腦的介紹 1. 教師介紹戀愛時的大腦模樣，生理狀態改變感受與認知，因此在戀愛時會影響判斷。 2. 教師以電視劇描述的愛情為例，與學生討論偶像劇的內容，並以影片呈現偶像劇情節的公式，引導學生辨識戀愛造成的判斷下降。 3. 教師舉例四種戀愛狀態下，造成非理性的想法，與學生討論帶來的風險。		價值澄清
性 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。	(四) 色色腦的介紹 1. 教師介紹戀愛時的大腦模樣，性趨力使戀愛中的人對親密關係充滿期待與渴望。 2. 教師說明未成年發生性行為帶來的風險，除了校內性平流程外，恐牽涉司法、造成親子關係衝突以及影響和伴侶的關係，提醒學生在有性衝動時，能暫停並思考後果。 (五) 失戀腦的介紹 1. 教師介紹失戀時的大腦狀態，與戀愛時的模樣出現落差，多巴胺減少、壓力荷爾蒙增升，帶來的憂鬱與生理反應。 2. 教師以「俗女養成記」片段，呈現失戀時的悲傷五階段反應，引導學生接納失戀時的心情感受，一般化悲傷狀態並相信自己能逐漸恢復。	電視劇「俗女養成記」悲傷五階段的片段	口語評量 價值澄清 價值澄清
品 J8 理性溝通與問題解決。	三、綜合活動（13 分鐘） (一) 教師與學生討論分手議題：。 1. 能不能原諒劈腿的另一半？ 2. 分手後可不可以當朋友？ 3. 精神出軌算出軌嗎？ (二) 教師總結： 1. 愛情會影響大腦的判斷能力，期待學生在戀愛狀態時能提高自我意識，或是在做決定前可以與信賴的人討論，避免衝動做錯誤決定。 2. 失戀固然影響大腦狀態，請允許自己悲傷，但也要相信在經過五階段反覆療癒下，自己會逐漸好起來的。 -----本節結束----- 單元四：紅線勒痕的反噬 一、準備活動（5 分鐘） (一) 教師準備：單槍、筆電、簡報、分組。 (二) 教師回顧上堂課程提到的「戀愛腦」、	「愛情價值觀調查」討論個人在情境下的想法	口語評量 分組討論 學習作業評量 價值澄清 課堂參與 分組討論

生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。	「色色腦」與「失戀腦」。 (三) 引起動機： 1. 教師詢問學生於戀愛期間和伴侶的互動模式為何？什麼樣的方式是增進彼此關係的穩固？ 2. 教師發下浪漫調味自評單，請學生勾選自己認為在關係中能幫助加分的互動行為，並於小組間分享對該項目的重要性。 二、 發展活動（30 分鐘） (一) 浪漫調味背後的風險 1. 教師說明活動規則：各組領取水杯添八分滿代表目前關係狀態，並依照個人討論認為重要的浪漫特質，予以再添加水，直至溢出。 2. 教師說明活動目標：以浪漫調味為包裝，討論甜蜜背後存有的恐怖情人特質，因此當水杯溢出則代表關係恐出狀況。 3. 學生進行活動，教師逐一與學生討論各項浪漫調味隱藏的風險，引導學生檢視情人間的互動模式。 (二) 恐怖情人的誕生 1. 教師統整七項浪漫調味代表的互動風險。 2. 教師以新聞實例破除學生對恐怖情人的迷思： (1) 臺南 JOSH 的老婆安柏在婚後對先生的家庭暴力與精神虐待。 (2) 英國安柏的男友瘋狂訊息轟炸、不允許分手，甚至更以刀攻擊。 (3) 美國安柏對先生強尼戴普的指控事件。 3. 教師引導學生反思恐怖情人的徵兆以及討論受害方承擔的壓力與不敢求助的心情。 三、 綜合活動（10 分鐘） (一) 教師與學生討論面對恐怖情人的處理方式。 (二) 教師總結課程： 1. 由第一堂課程意識到人對歸屬感的需求，愛是一件很美好的事情，但需釐清自己為何渴望愛情？想要什麼樣的愛情？如何有穩定的關係？因此檢視自己的愛情觀是很重要的。 2. 第二堂課程能感同身受告白方與被告白方的感壓力與感受，無論如何，愛人與被愛都是很珍貴，因此需要練習好好表達自	「浪漫調味」自評單 水杯、寶特瓶 新聞案例分享：台灣安柏、英國安柏、美國安柏 「逃離恐怖情人」策略單	態度評定 價值澄清 分組討論 態度評定 口語評量 學習作業評量
---	--	--	---

	己的感受。 3. 第三堂課程談到戀愛狀態對大腦的控制，適時的踩煞車、尋求第三方建議，能減少錯誤的判斷。 4. 最後第四堂課程破除戀愛時的浪漫迷思，提高意識觀察彼此的相處狀況，避免成為恐怖情人以及保護自我。 5. 良好關係是每個人的渴求，適時檢視自己與他人的互動，除了愛對方之外也要練習好好愛自己，懂得去表達自身感受與想法、不讓自己委屈、保護好自己並且相信自己是值得被愛的！		
--	--	--	--

(四) 教學心得：歷程紀錄及省思

教學心得：教學歷程記錄及省思（1000—5000 字）

單元一：紅線存在的意義

1. 教師於課前進行線上個人在情感議題上的經驗與想法調查，能幫助課堂上的資料蒐集，教師於過去探討情感議題時，學校學生在議題上的敏感與害羞而不太回應或是為貼近真實狀況的回應，但以私下調查的方式能讓學生放心的揭露目前情感狀態與感受。
2. 活動「請賜我好情人」，先以協助教師找到好情人為由，學生較能針對則偶對象侃侃而談，當結束八位網紅背後代表的愛情價值觀，再請學生以線上匿名的方式回應擇偶條件，較顯得多元與貼近真實狀況。即便是線上課程，學生在此活動中表現熱絡與積極主動。
3. 以「愛情風格」進行施測，增進學生對自我愛情價值的了解與認識，對於線上測驗顯得有興趣，也很認真的聆聽教師介紹各個風格。

單元二：紅線纏繞的糾葛

1. 教師以網路迷因圖片引起動機，學生對於「暈船」一詞反應熱絡，也主動告知教師自己的許多朋友容易有衝動迷戀的情形。
2. 教師於課前進行調查學生的告白經驗以及在告白當下的感受，增進學生同理告白方與被告白方的壓力與想法，無論接不接受都有可能改變兩人現狀的關係。
3. 教師在介紹拒絕告白的回應句型，部分學生顯得分心，猜測多數同學未曾有被告白的經驗，因此對於回應方式無太多感受。也可能以目前學生的能力，尚未能感同身受告白者存有的壓力，因為自己在面對告白時可能就難以處理自身的處境。
4. 教師最後提到被拒絕告白後可能出現的迷思，以避免跟騷行為出現，另外提及今年跟騷法的內容，協助學生辨識跟騷行為並討論遇到跟騷行為的策略，保護自己以及避免自己成為騷擾者。

單元三：紅線配對的酸甜

1. 教師在課程開始時以食物的方式讓學生大腦產生愉快的感覺，接著在剝奪快樂的感覺去呈現戀愛中的大腦與失戀時後的大腦。以譬喻的方式加深學生體會戀愛帶來的快樂及失去帶來的落差感。
2. 教師藉以大腦說明面對戀愛狀況時，在情緒、認知及行為都有不太受控的時候，提醒學生在戀愛/迷戀/失戀時，須注意自己的判斷力是下降的，若能多聆聽他人想法與建議能減少錯誤決策。
3. 教師談及戀愛迷思時以偶像劇為例，學生非常積極談述偶像劇非理性的情節，但教師提到因為當是人處於戀愛腦，所以難以客觀看待，也因此提到身旁好友的建議是十分重要的，鼓勵學生大腦被戀愛充斥時能適時的尋求朋友意見。
4. 教師提到性趨力時，說明未成年性行為帶來的風險與責任，原先學生一聽到性行為較以幽默、開玩笑的方式回應，但當教師談及未成年性行為帶來的風險時，學生都呈現安靜聆聽，且有感於事情發生的嚴重性。
5. 教師一般化失戀時的狀態，感到憂鬱、難過、生氣都是正常的，並介紹悲傷五階段會因此循環多次，但若願意求助、允許自己悲傷且相信自己，是能隨著時間逐漸度過，不需要快速好起來。

單元四：紅線勒痕的反噬

1. 教師一開始以浪漫調味為包裝，請學生自評能增進關係的互動方式，接著逐一說明該行為可能具有恐怖情人的潛在特質，加深學生對愛情價值的檢視。
2. 教師請學生在調味時，用倒水的方式呈現，但因為倒水時會耗費時間，活動會中途暫停，且學生擔心水溢出影響桌面，因此超過預計活動時間。

3. 教師以新聞實例與學生討論恐怖情人的風險，學生能意識到恐怖情人的可怕，於後續討論因應方式及策略，顯得熱絡。

教學建議

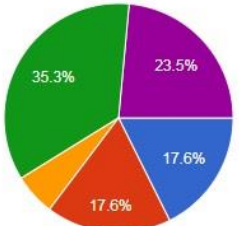
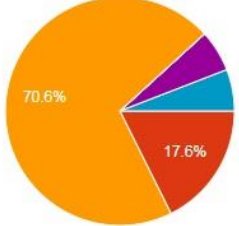
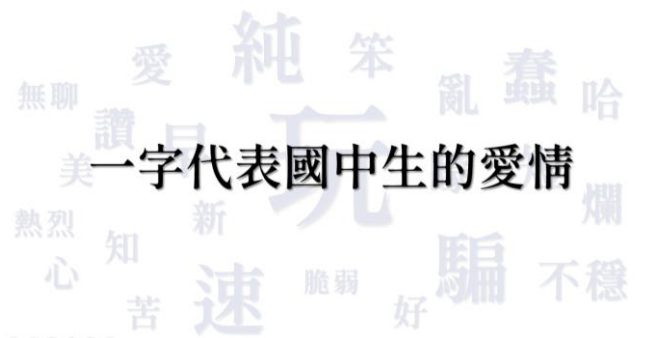
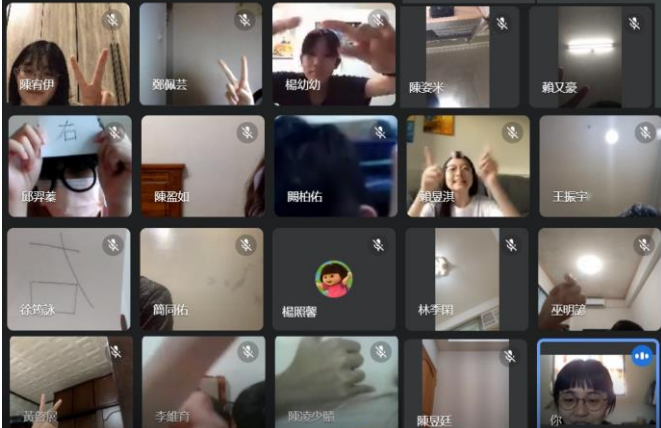
一、課前準備工作

- (一)情感議題屬個人敏感議題，在準備時需考量學生不同的愛情價值觀，有些人非常有興趣、有些人暫時無感覺，也有些人為了合乎環境期待而排斥戀愛話題，因此適時的個人調查能更貼近學生真實的想法。
- (二)網路上情感議題資源種類繁多，需考量課程需要，擷取重點，以免無法聚焦。

二、教學進度與流程

- (一)因課程內容滿，故在時間壓力下無法細談論每個範例，可適時刪減。
- (二)活動事前準備需妥善，能使得在課堂操作中更順利及更有效果，例如在進入課程前，於前一堂課進行 GOOGLE 表單調查學生在愛情上的經驗與價值觀，統整學生的想法並以簡報呈現，在課堂上因資料來源於同儕，討論時的效果更熱絡。
- (三)單元一、單元二課程逢疫情期間，因此採以線上授課，討論時僅能透過會議室及小白板，
- (四)單元三較多講述課程，但能以有趣的方式呈現大腦戀愛食的模樣，增進學生學習興趣與動機，加深學生的印象。
- (五)教師仔細說明未成年性行為帶來的風險以及後續需負擔的責任，能讓學生對此議題能有深刻感受，進而避免發生。
- (六)單元四實際操作 50 分鐘，在時間掌控仍須注意，活動利用水杯代表情人間的關係調味，添加調味時恐造成水杯盛滿溢出，學生在清理現場耗掉一些時間，可調整這部分的活動譬喻，或是墊抹布、盤子，使得在水溢出後可以盡速處理。
- (七)學生繳交學習單狀況不佳，相對於課程互動表現，書寫評量較須督促。

(五) 上課歷程或學生學習照片 (至少 6 張) (可自行調整)

我對國中階段談戀愛的想法  ● 不太成熟，有點太早了，心態都還沒準備好 ● 不適切，會影響家庭關係、同儕友誼、學業成績 ● 時間剛剛好，我已經準備好了 ● 可以接受，從中更認識自己與了解他人 ● 無想法，可有可無，沒有太多影響 通常我都會向誰討論愛情議題  ● 家長 ● 兄弟姊妹 ● 同學 ● 老師 ● 信任的大人 ● 網友	
課前進行 GOOGLE 表單調查學生對談戀愛的想法以及相關議題。	課前調查學生對「國中生的愛情」想法，將結果應用在課程設計與討論。
	
單元一：學生於線上課程與教師的互動回應，分享自己擇偶的愛情價值觀。	單元一：學生以 SLIDO 線上匿名回應重視的擇偶條件。

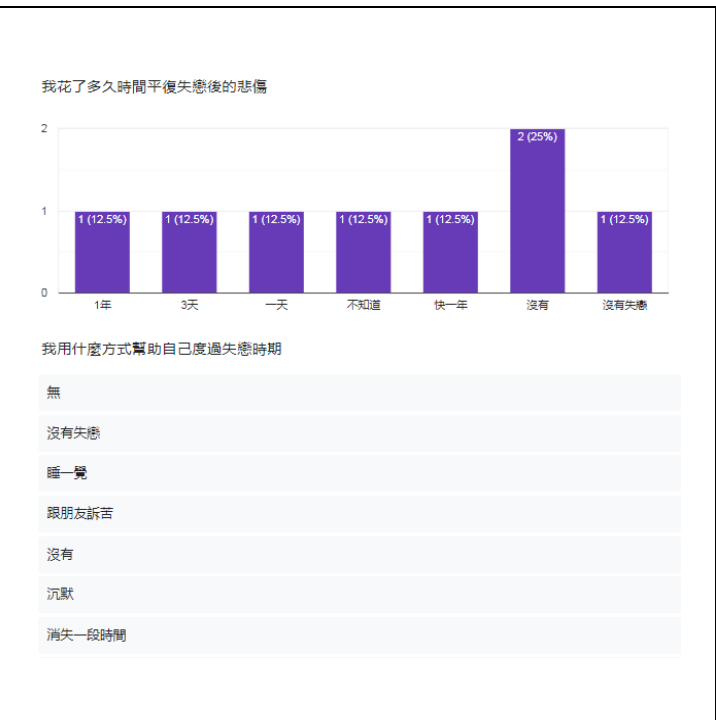
情境三

潘妮和彼德是班級幹部，兩人開會常常鬥嘴、互嗆，但氣氛很和樂。升上九年級後，彼德發現和潘妮的訊息不只是討論學校的事情，更多的是潘妮以開玩笑的方式想知道彼德的行蹤，常問「在哪」、「在幹嘛」不回應還會被潘妮嗆。某天潘妮再次以玩笑的方式告訴彼德如果不和自己在一起，就向老師告發彼德第二次段考作弊，彼德覺得很困擾，不想和潘妮在一起也不想讓老師與家人知道自己作弊。

如何好好回應：請3、6組至白板留言回答

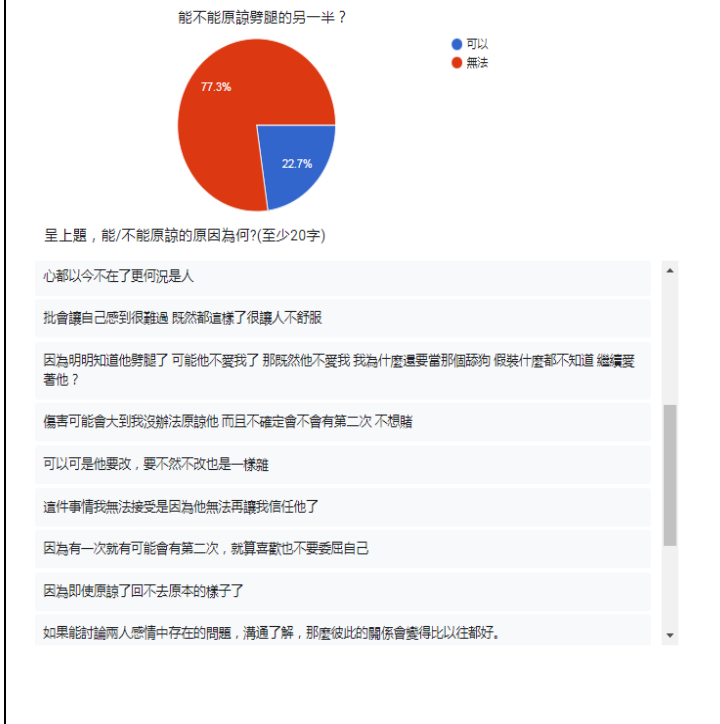
第三組：姓名+具體拒絕行為或拒絕會說的話

- 26陳昱廷：「那就去告訴老師」然後直接走人
- 黃啟展：那就先去跟老師自首在跟老師講
- 28余幸儀：跟她說我只理跟學習好朋友而已然後拜託不要把我作弊的事講出去
- 姓名+具體拒絕行為或拒絕會說的話
- 陳又豪：但是我拒絕我可以自己自言D
- 鄭佩芸：先主動和師長承認自己作弊的事並且告訴潘妮自己並不喜歡他也請他不要打擾自己
- 陳育伊：對不起我不喜歡你我會自己去跟老師自首希望你可以不要再用這種方式威脅其他人
- 楊悠悠：就讓她跟老師說耶
- 邱：作弊就不對了自己去自備潘妮沒辦法威脅在大膽的拒絕他



單元二：學生於線上課程藉由線上白板討論戀愛情境，如何拒絕對方的告白。

單元三：課前進行 GOOGLE 表單調查學生對失戀議題的經驗與因應方式，將結果應用在後續課程設計與討論。



單元三：因應線上課程，採用 GOOGLE 表單請學生填寫分手情境的想法。

單元三：因應線上課程，採用 GOOGLE 表單請學生填寫分手情境的想法。

- 在不考量熱量、金錢、健康營養素的狀況下。
- 寫上3樣讓你感到最快樂的食物。
- 與鄰座朋友分享，哪間/吃法/推薦原因。

1 海底撈的三鮮湯底+牛肉碎+蔥花

2 日城

3 一蘭

與鄰座朋友分享，哪間/吃法/推薦原因

1 炒飯

2 蛋包飯

3 咖哩

單元三：教師以食物為例使學生感受兩種情境，並於後續課程討論戀愛時也會有的快樂與悲傷。

姓名：借字智

愛情價值觀

☒原諒劈腿 ☐前任繼續當朋友 ☐精神出軌

☒無法接受 ☐可以接受，請說明原因。(至少20字)

因為劈腿出軌這些會發生一次就會有下次什麼「言發」永遠不在會都不可能永遠太久了誰也不敢保證

☒原諒劈腿 ☐前任繼續當朋友 ☒精神出軌

☒無法接受 ☐可以接受，請說明原因。(至少20字)

因為他夠愛你就會讓你傷心失望有的時候要這樣想「你愛的人不一定愛你，但等你的人一定愛你」既然都無心了何必去留

單元三：學生討論情感議題，分享自己的愛情價值觀。

班級：805 座號：14

姓名：Ming Yanwu

愛情價值觀

☐原諒劈腿 ☐前任繼續當朋友 ☐精神出軌

☒無法接受 ☐可以接受，請說明原因。(至少20字)

如果真的不夠愛我就請你跟我說我不想要自己傻傻的暈在裡面就讓我自由吧！

我要自由!!!

☒原諒劈腿 ☐前任繼續當朋友 ☐精神出軌

☒無法接受 ☐可以接受，請說明原因。(至少20字)

還是要原諒因為你沒有原諒的話就等於你沒有完全放下她在下一段感情中就會怕東怕西的你的感情就會不順

單元三：學生討論情感議題，分享自己的愛情價值觀。

☐原諒劈腿 ☐前任繼續當朋友 ☐精神出軌

☒無法接受 ☐可以接受，請說明原因。(至少20字)

原諒了一次，對方就有很大的機率會再犯，自己的容忍很有可能讓自己傷心受傷，所以我不會選擇原諒。

☐原諒劈腿 ☐前任繼續當朋友 ☐精神出軌

☒無法接受 ☐可以接受，請說明原因。(至少20字)

見到面絕對很尷尬，就算遇到可能打個招呼，但不可能當朋友，而且前任的伴侶應該會介意

單元三：學生討論情感議題，分享自己的愛情價值觀。

☒ 「你可以更好的，你一定能够做到！」
他對你有期許有盼望，會要求你進步、成為理想的模樣。

☒ 「我好愛你~好想跟你在一起，現在人在哪兒呢?讓我去找你。」
他充分表達對你的愛並時刻都想和你在一起。

☐ 「對不起，我不是故意弄你，是因為你讓我很生氣、失望，我錯了，我不應該這樣做!!請再給我機會!!」
他生氣時會表達他的感受、會後悔的道歉，甚至願意下跪或買禮物。

☐ 「你是我的，我不能讓其他人欺負你，我要保護你、佔有你~~」
他很依戀，覺得世界上有你就夠了。

☒ 「我只因為你的事情才會流淚，才會受傷。其他人怎樣我都不在意。」
他很在意你，他的情緒只有因你才會受影響。

☒ 「你的未來我包了，我可以養你，你只負責好好愛我就好~」
和他出門不用帶錢包，他不在意花費，願意為你付擔金錢。

☒ 「你很笨欸~傻瓜，應該是這樣才對呀!!交給我啦，我處理。」
他很聰明，總是能有更好的主意，有他在根本不用思考。





單元四：學生自評對浪漫愛情的期待。

單元四：學生進行活動，過多的浪漫調味將會造成關係的走味，以溢滿的水杯代表關係的乘載負荷。

逃離恐怖情人

班級：805 座號：15
姓名：陳育伊 A+++

當戀愛腦逐漸恢復穩定，沒有這麼失去理智跟能好好思考時，發現對方有「恐怖情人」徵兆時，請小心留意，並請小組討論怎麼離開對方，保護好自己：

1. 時而重視時而羞辱，忽冷忽熱，讓人捉摸不定。
2. 以傷害自己的方式威脅伴侶。
3. 挫折忍受力低弱、情緒失控。
4. 控制欲強、佔有欲強、隨時監控。
5. 生活重心都是你，無其他親友與人際支持。
6. 暴力後的甜蜜。

Q1：面對恐怖情人的情緒勒索、攻擊自身或是你、監督控制，有哪些策略可以幫助在分手時，保護自己、順利和對方分開。(50字)

在對方情緒穩定的情況下，再提分手，並且是在安全的地方，或者是搜集一些暴力的證據，上網找相關資訊，並去警察局報案。

Q2：肯恩情緒起伏大，心心想分手卻無法。這一次兩人在房間，心心看著肯恩心情算穩定便鼓起勇氣提分手，肯恩一聽開始大力搥牆壁、拿剪刀破壞桌面哭著表示「我們不是說好要永遠在一起嗎?如果對方離開自己也會活不下去」，看著手上握有剪刀的肯恩，心心可以怎麼做?(50字)

先冷靜對方的情緒，不要激怒對方，盡量讓對方身邊沒有危險物品，並讓自己想辦法離開那個地方，並尋找親友或警察來幫助。

逃離恐怖情人

班級：805 座號：22
姓名：陳容米 A+++

當戀愛腦逐漸恢復穩定，沒有這麼失去理智跟能好好思考時，發現對方有「恐怖情人」徵兆時，請小心留意，並請小組討論怎麼離開對方，保護好自己：

1. 時而重視時而羞辱，忽冷忽熱，讓人捉摸不定。
2. 以傷害自己的方式威脅伴侶。
3. 挫折忍受力低弱、情緒失控。
4. 控制欲強、佔有欲強、隨時監控。
5. 生活重心都是你，無其他親友與人際支持。
6. 暴力後的甜蜜。

Q1：面對恐怖情人的情緒勒索、攻擊自身或是你、監督控制，有哪些策略可以幫助在分手時，保護自己、順利和對方分開。(50字)

尋求別人的幫助，可以跟男生朋友求救，可以報警!可以跟父母講一起討論怎麼辦!分手後不再聯絡!互相說好不再糾纏了!

Q2：肯恩情緒起伏大，心心想分手卻無法。這一次兩人在房間，心心看著肯恩心情算穩定便鼓起勇氣提分手，肯恩一聽開始大力搥牆壁、拿剪刀破壞桌面哭著表示「我們不是說好要永遠在一起嗎?如果對方離開自己也會活不下去」，看著手上握有剪刀的肯恩，心心可以怎麼做?(50字)

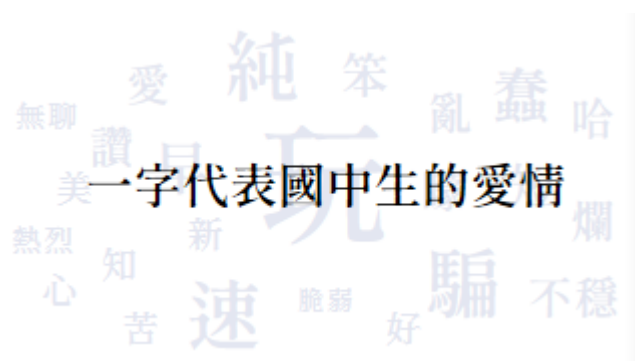
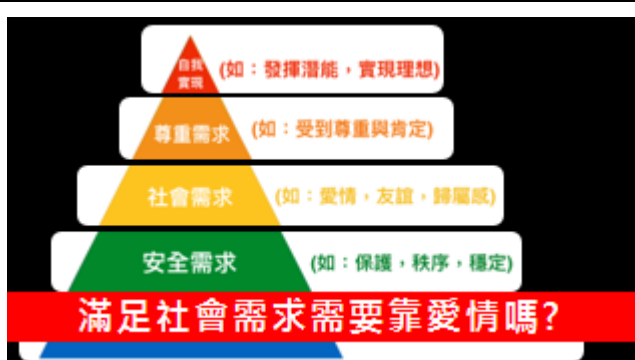
我覺得我真的沒辦法再跟你在一起了，你這樣讓我很難，我覺得你先冷靜，我知道你愛我，但是你這樣的愛我真的沒辦法接受這樣的愛，所以我們還是分手好!

單元四：學生討論逃離恐怖情人的因應方式。

單元四：學生討論逃離恐怖情人的因應方式。

(六) 使用教材

單元一：

 月老開示-紅線的秘密	 紅線存在的意義
 一字代表國中生的愛情	 我們都渴望被愛
 滿足社會需求需要靠愛情嗎？	 請賜我好情人
 一人一張箭頭指示單。	

#真誠 #投資理財 #桃花不凋

#賢慧 #英文老師 #反應好

#忠誠 #零給養 #專一愛你

#孝順 #體貼 #脾氣好

#浪漫 #個人魅力 #懂摺

#保護陪伴 #你的好朋友

#興趣專長

#外貌身材

#財富

#聰明才智

#真誠專一

#個性特質

#氣場魅力

#陪伴保護

我的理想紅線

805的理想紅線

Enter a word **至少寫3個條件**

Send

Voting as Anonymous

我的愛情風格

請依據您過去的交往經驗（若沒有交往經驗可供參考，請依據你對自己的了解），依照自己符合該敘述的程度，圈選在適當的數字上，這個測驗只有你自己可以看到測驗結果。

肉體愛：一見鍾情、浪漫、被對方外貌吸引、命中注定的感覺

瘋狂愛：心情起伏影響、在意/吃醋/忌妒、需要承諾及安全感

遊戲愛：善下的美好與幸福、不算是嚴肅的承諾、不在意天長地久，只在乎曾經擁有

實用愛：價值觀、特質、興趣、喜好相同、理性規劃，在乎現實條件以穩固未來

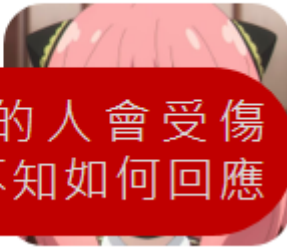
同伴愛：深厚的友誼、隨時開玩笑、關心、理解、共同興趣

利他愛：忍受一切、不求回報只顧他好、無條件付出與犧牲

照馨語錄

你/妳為了什麼而愛？

單元二：

 月老開示-紅線的秘密	 紅線纏繞的糾葛
我：我才沒那麼容易墮胎勒 某個女生：Hi 我：  朋友：趕快出來你/妳已經暈了，不要再繼續下去了 我：  可是他/她跟我說晚安	他只是看你限時   不管 他看我限時 他喜歡我
怕被拒絕很尷尬 怕連朋友都做不成 是不是自己不夠好	
好好謝謝，好好拒絕 回應拒絕的壓力   不只被拒絕的人會受傷 拒絕的人也不知如何回應	 LINETV 幹嘛還要傳紙條
好好謝謝，好好拒絕 回應拒絕的方式 被拒絕的想法 推給命盤/星座/血型/八字不合 推給爸媽/學業，未來再談 含糊閃避，裝傻帶過 莫名其妙被回絕，不清楚真實原因 察察等候，繼續付出 好像有希望，繼續曖昧下去	好好謝謝，好好拒絕 謝謝你的欣賞 感受到你對我的好 我只想把你當朋友 你是一位重要的朋友 很抱歉 我要拒絕你。 尷尬過渡期：關係有所改變，雙方調適心態 好好接受，好好調適 你是很好的朋友 你沒有不好 請給自己時間療傷 調適心情 接受拒絕



拒絕告白情境練習



大大大迷思

是我還不夠努力，他才沒答應

對方曖昧模糊，也沒有說不

我看他/她根本也喜歡我，只是不好意思說

只要堅持下去，對方一定會被我感動人心

A男

超特地來告白，還帶了禮物
我從來沒收到告白
以後我代原來的告白給你
實驗結果不滿意
她之前說了不要，因為我們年齡
相仿，不同年齡層的人想法多，我
就只好一掌大抱胸了，多西海軍比
較安全，後來因為我的告白
她沒有回我的告白，和我關係也不
太相同，她開始主動靠近我了
她覺得我很好，不過還差一點
少一點點，不過還差一點
多一點點，不過還差一點
她的反應會更讓人煩，呵呵

B男

你特地來告白，還帶了禮物
我從來沒收到告白
以後我代原來的告白給你
實驗結果不滿意
她之前說了不要，因為我們年齡
相仿，不同年齡層的人想法多，我
就只好一掌大抱胸了，多西海軍比
較安全，後來因為我的告白
她沒有回我的告白，和我關係也不
太相同，她開始主動靠近我了
她覺得我很好，不過還差一點
少一點點，不過還差一點
多一點點，不過還差一點
她的反應會更讓人煩，呵呵

B男

今天換過停機
你停機位子小心 被汽車撞倒
有同事被車子撞倒頭都歪了
花錢自誤傷害去修
車位跟091一樣
真巧
不會吧~神會保佑我
那樣時常停一台toyota
就是那台要小心
你騎腳踏車被撞。三角台肯定重摔

B男

我也不是每星期這樣好嗎
要觀察一段時間的
觀察很久了
她開始上 代表你還喜歡她
我想了
我一直都有喜歡她，但是實際行動
出來不是隨便
建議就應該5-6月吧



《跟蹤騷擾防治法》6/1上路

對特定被害人 + 反覆或持續 + 違反意願心生畏懼 + 與被害人性別有關



跟蹤騷擾行為可處1年以下有期徒刑，併科新台幣10萬元以下罰金
攜帶凶器犯之，可處5年以下有期徒刑，併科50萬元以下罰金

《跟蹤騷擾防治法》6/1上路

在宜蘭，第一位被移送的是張先生，他為了領前妻復合，不只開車尾隨對方，還到她家門外丟玻璃瓶，甚至一天狂打300多通電話威脅「不殺她不甘心」、「把妳拖去幹死」。警察接報將他逮捕移送後，檢察官認定他很有可能繼續騷擾被害人，決定將他羈押送看守所。



在台中則是一名40多歲的林先生，他去年遊街時，對一位飾品店女店員一見傾心，此後就經常站在店外對女店員露出「奇妙的微笑」，無論警察來幾次都不怕；直到前幾天，男子又到店外露出微笑的時候，警察到場直接將他以現行犯逮捕，他臉上的笑容才逐漸消失。



照馨語錄

被喜歡代表你的好被看見，要好好回應對方的眼光囉。



請你吃啦

- 在不考量熱量、金錢、健康營養素的狀況下。
- 寫上3樣讓你感到最快樂的食物。
- 與鄰座朋友分享。

(低落) 1 - - - - - 10 (幸福)



過敏來襲

對該食物大過敏，吃了就會立刻全身發癢、無法呼吸甚至窒息。

(低落) 1 - - - - - 10 (幸福)



電視劇描述的爱情



戀愛腦的腦補

判斷力下降

我是獨一無二的

存在夢幻泡泡裡



使命感作祟、以為可以改變對方
殊不知那就是他的本性

英雄救美？你以為你誰？



權力不對等
小看自己無法獨立

霸氣總裁？八七期待？



欸這很恐怖，你們根本不熟
錯誤期待，和你想的不一樣

一見鍾情？識人不清？



備胎、好用

堅持到底？工具人是你？



判斷力↓ 快感↑
恐懼↓ 活力↑

多巴胺

深受吸引、時刻都想和對方黏在一起

正腎上腺素

頭暈目眩、精力充沛、
情緒高漲、食慾下降、失眠

判斷力下降

存在夢幻泡泡裡

大膽的性慾力



忍不住色色

紙包不住火
你能保證彼此不說
試一次就有第二次
很興奮想炫耀
分手後的復仇
照片外流

家長得知

吵架打罵
家族得知
丟臉嘲笑
家規處理

學校通報

行政通報
司法處理 - 違法
越來越多人知道
P o 上八卦樹林

懷孕風險

要求分開

禁足、控制行動

反覆開庭上法院

校內性平會議

旁人閒言閒語

墮胎/生下來

分手

判斷力↓ 快感↓

恐懼↓ 活力↓

多巴胺減少

非常不快樂、憂鬱、低落

壓力荷爾蒙

呼吸困難、睡眠障礙



允許自己難過

不要自己一個人

相信自己有能力



分手前叫現任
分手後叫前任



分手後又重新在一起吧

連任

能不能原諒劈腿的另一半？

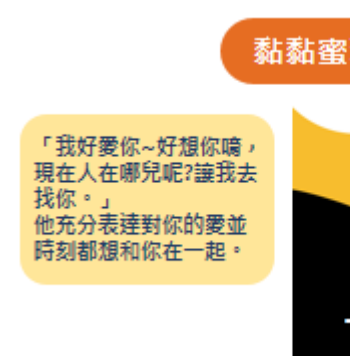
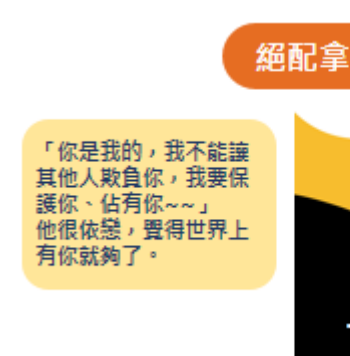
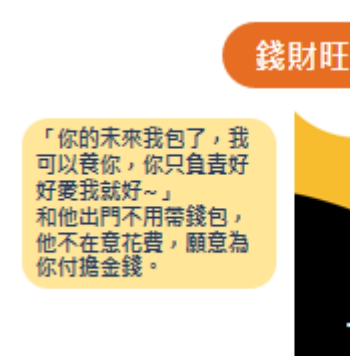
分手後可不可以當朋友？

精神出軌算出軌嗎？

照警語錄

人生最重要的戀愛，
應該是好好愛自己。



 月老開示-紅線的秘密	 紅線勒痕的反噬
 浪漫調味 交往時期的互動可增添戀愛關係的風味： - 請選擇自己認為加分的「浪漫調味」項目。 - 請小組互相分享「浪漫調味」的重要性。	 專屬味道 「你可以更好的，你一定能夠做到！」他對你有期許有盼望，會要求你進步、成為理想的模樣。 +1匙
 黏黏蜜糖 「我好愛你~好想你嘅，現在人在哪兒呢?誰我去找你。」他充分表達對你的愛並時刻都想和你在一起。 +2匙	 嗆辣香料 「對不起，我不是故意弄你，是因為你讓我生氣、失望，我錯了，我不應該這樣做!!請再給我機會!!」他生氣時會表達他的感受、會後悔的道歉，甚至願意下跪或買禮物。 +3匙
 絕配拿鐵 「你是我的，我不能讓其他人欺負你，我要保護你、佔有你~~」他很依戀，覺得世界上有你就夠了。 +1匙	 滴滴珍珠 「我只因為你的事情才會流淚，才會受傷。其他人怎樣我都不在意。」他很有意你，他的情緒只有因你才會受影響。 +2匙
 錢財旺菜 「你的未來我包了，我可以養你，你只負責好好愛我就好~」和他出門不用帶錢包，他不在意花費，願意為你付擔金錢。 +1匙	 咬咬椰果 「你很笨欸~傻瓜，應該是這樣才對呀!!交給我啦，我處理。」他很聰明，總是能有更好的主意，有他在根本不用思考。 +2匙



他對你有期許有盼望，會要求你進步、成為理想的模樣。

他很喜欢你，他的情緒只有因你才會受影響。

他很依賴，覺得世界上有你就夠了。

他生氣時會表達他的感受、會後悔的道歉，甚至願意下跪或買禮物。

和他出門不用帶錢包，他不在會花錢，願意為你付擔金錢。

他充分表達對你的愛並時刻都想和你在一起。



他很聰明，總是有更好的主意，有他在根本不用思考。

嫌棄嫌西，想改變你成理想模樣，但你不喜歡變成這樣。

指責你讓他受傷，讓你自罪感與自責。

禁止他人加入，讓你生活只剩他。

暴力發洩後瘋狂道歉的循環，只會一再發生。

掌控你的經濟，讓你離不開。

掌控迫使你行蹤，無法有個人空間與喘息。



你處在卑微、地位不對等，總覺得自己很卑微，一定要有他。



臺灣 安柏

英國 安柏

恐怖情人不爽被分手！他強搶女友進公廁「掏刀狂捅N次」鮮血灑滿地...出門見路人跪稱：我厲害吧？

2021-07-30

新聞報導 國際新聞 英國新聞

記者古靜兒／綜合報導

年僅20歲的安柏在2019年12月間通過友人的介紹認識了當時21歲的康納，2人一開始相處得十分融洽，但沒想到安柏才剛和康納交往沒幾天，就被男友瘋狂信息轟炸，內容包括「我真的好愛妳」、「妳真的好漂亮」等語，嚇得安柏立即提出分手，可是卻依舊被康納以「不接受拒絕為答案」纏住不放。



2016年安柏赫德就以家暴為由訴請離婚，她不僅帶傷出庭，更指控強尼戴普有酗酒、濫用藥物等行為，還會對自己拳打腳踢，重挫了強尼戴普的螢幕形象。不過強尼戴普也對此作出反擊，控其與安柏赫德才是施暴者，指安柏對他不忠。

美國 安柏

從小到大養成的習慣

拉長時間觀察對方

對自己感到沒信心

意識到戀愛腦、色色腦、失戀腦在控制我們

人脈關係的求和、討好

相信自己是值得被愛的



恐怖情人：寶貝我愛你

照警語錄

良好關係是每個人的渴求，適時檢視自己與他人的互動，除了練習愛對方之外，更重要的是好好愛自己。

(七) 教材資源或其他參考資料 (清單)

1. GOOGLE 情感經驗課前調查
https://docs.google.com/forms/d/1gjkDqbeH8T9q6o_W8H-L8hSFZGaNu1a2PaQ8VL9hvkc/prefill
2. SLIDO 即時回應：理想紅線
<https://app.sli.do/event/mPDWRbNytvTL8huobwXdrv/embed/polls/c0b359f0-ae4f-4f78-998a-7805d13e3bb8>
3. 拒絕告白情境單

情境一：

峻碩是排球社的成員，認識了同樣參加排球社的照照，因一次教導照照發球，照照請吃早餐為謝意，但後來不知為何，照照開始每天送早餐給峻碩，還時常傳訊息問候早安晚安，某天照照在早餐袋裡夾帶了紙條，上面寫：「峻碩我喜歡你，不管你喜不喜歡我，我都願意天天送早餐給你吃，也願意幫忙整理排球社辦！」

峻碩這時才注意到照照的感情，吃了她好幾天的早餐，又不好意思拒絕，請問可以怎麼回應照照呢？

情境二

美美與阿勝是鄰居兼青梅竹馬，從小學到國中都同班，每天上學放學都一起走，某天美美感覺阿勝的舉動越來越曖昧，開始會碰觸她的頭髮、肩膀甚至直接未經同意拿她的飲料喝、共用吸管，阿勝也頻繁約美美單獨出門，美美怕拒絕破壞關係，有同意出門了幾次，但又不想讓阿勝覺得自己是喜歡他的，要怎麼拒絕才好，美美很在意這段友誼。

情境三

潘妮和彼德是班級幹部，兩人開會常常鬥嘴、互嗆，但氣氛很和樂。升上九年級後，彼德發現和潘妮的訊息不只是討論學校的事情，更多的是潘妮以開玩笑的方式想知道彼德的行蹤，常問「在哪」、「在幹嘛」不回應還會被潘妮嗆。某天潘妮再次以玩笑的方式告訴彼德如果不和自己在一起，就向老師告發彼德第二次段考作弊，彼德覺得很困擾，不想和潘妮在一起也不想讓老師與家人知道自己作弊。

4. 喜歡食物的推薦單

- 在不考量熱量、金錢、健康營養素的狀況下。
- 寫上3樣讓你感到最快樂的食物。
- 與鄰座朋友分享，哪間/吃法/推薦原因。

1

2

3



5. 愛情價值觀調查單

班級： 座號：

姓名：

愛情價值觀調查

- ☐原諒劈腿 ☐前任繼續當朋友 ☐精神出軌
☐無法接受 ☐可以接受 ，請說明原因。(至少20字)

- ☐原諒劈腿 ☐前任繼續當朋友 ☐精神出軌
☐無法接受 ☐可以接受 ，請說明原因。(至少20字)



6. 浪漫調味自評單

☐

「你可以更好的，你一定能做到嘍！」
他對你有期許有盼望，會要求你進步、成為理想的模樣。

☐

「我好愛你~好想你嘍，現在人在哪兒呢?讓我去找你。」
他充分表達對你的愛並時刻都想和你在一起。

☐

「對不起，我不是故意弄你，是因為你讓我很生氣、失望，我錯了，我不應該這樣做!!請再給我機會!!」
他生氣時會表達他的感受、會後悔的道歉，甚至願意下跪或買禮物。

☐

「你是我的，我不能讓其他人欺負你，我要保護你、佔有你~~」
他很依戀，覺得世界上有你就夠了。

☐

「我只因為你的事情才會流淚，才會受傷。其他人怎樣我都不在意。」
他很在意你，他的情緒只有因你才會受影響。

☐

「你的未來我包了，我可以養你，你只負責好好愛我就好~」
和他出門不用帶錢包，他不在意花費，願意為你付擔金錢。

☐

「你很笨欸~傻瓜，應該是這樣才對呀!!交給我啦，我處理。」
他很聰明，總是能有更好的主意，有他在根本不用思考。



7. 逃離恐怖情人策略單

逃離恐怖情人

班級： 座號：
姓名：

當戀愛腦逐漸恢復穩定，沒有這麼失去理智跟能好好思考時，發現對方有「**恐怖情人**」徵兆時，請小心留意，並請小組討論怎麼離開對方，保護好自己：

1. 時而重視時而羞辱，忽冷忽熱，讓人捉摸不定。
2. 以傷害自己的方式威脅伴侶。
3. 挫折忍耐力低弱、情緒失控。
4. 控制欲強、佔有欲強、隨時監控。
5. 生活重心都是你，無其他親友與人際支持。
6. 暴力後的甜蜜。

Q1：面對恐怖情人的情緒勒索、攻擊自身或是你、監督控制，有哪些策略可以幫助在分手時，保護自己、順利和對方分開。(50字)

Q2：肯恩情緒起伏大，心心想分手卻無法。這一次兩人在房間，心心看著肯恩心情算穩定便鼓起勇氣提分手，肯恩一聽開始大力搥牆壁、拿剪刀破壞桌面哭著表示「我們不是說好要永遠在一起嗎?如果對方離開自己也會活不下去」，看著手上握有剪刀的肯恩，心心可以怎麼做?。(50字)