

# 綜合活動領域「戀愛世代」主題單元教學設計與實踐

楠梓國中 曾怡菁、馬雅琪、蔡蓓宜

## 一、設計理念

在綜合活動領域中期待學生具備「價值探索、經驗統整與實踐創新」的能力，而領綱中第二主題軸「生活經營與創新」中的「人際互動與經營」則是本課程的主題，青少年對於戀愛的想像多自來網路、小說或是偶像劇，對於戀愛有過度美化與不實際的想法。戀愛關係其實是人際互動中最複雜的型態，在本課程中希望能培養學生親密關係的表達與知能，且建立合宜的交友行為與態度。使學生能有健康、理性的兩性情感處理態度與方式。

另外，藉由新聞、情境的討論與分享讓孩子能主動察覺戀愛中的危險情境，評估並選用合宜的策略，以保護自己及提醒他人；並對「愛情」有所省思，能以正向慎重的態度面對未來的感情。此外本單元主要以「親密關係」為主軸做課程安排，並無特別提及多元性別交友與親密關係的發展歷程部分，是因本團隊考量課程節數與脈絡性問題，已另於八年級的「性別新視界」單元，進行多元性別及相關議題的討論，因而未在此做課程內涵的安排。

## 二、單元構想

### （一）學生的先備知識與經驗

本課程設定學生的學習階段為九年級，七年級為探索自我、認識自我，八年級談人際互動與友誼，從自己出發到人際，最後九年級則學習如何建立合宜的交友與互動。

### （二）學校或社區特色的學習情境設計

本校綜合活動領域為領域教學，每週三節課（2+1排課），由同一位綜合活動老師授課，學校行政除了排配課的支援外，對於領域提出的設備需求、教育部或局計畫申請及社群運作等，皆能提供協助與支持。

學生個性善良且純樸，家長多數為勞工階級，雖關心子女但因工作繁忙較少時間陪伴，全校弱勢家庭子女約佔全校學生人數的13%，比例雖不算高，但也因地處非市中心，學生較少文化刺激及缺乏廣闊的視野，透過綜合活動課程也發現，本校學生較缺乏自主思考與明辨分析的能力，希望藉由課程，引導學生透過情境與示例思考與批判，選擇合宜的交友方法。

### (三) 教材的價值分析

隨著世代的差異，學生的交友來源與狀況已不如以往，2014 兒童福利聯盟兒少交友及戀愛現況調查報告發現，四分之一（24.7%）兒少交過男女朋友，其中將近 6 成感情維持不到半年，3 成 7 交往維持不到三個月，速食愛情與網路交友佔大多數。

近期情殺新聞事件頻傳，也讓筆者省思如何讓孩子在中學階段知道如何選擇一個適合的對象且避免可能有的危險，當我們都在教導學生避免恐怖情人的時候，是否忘了要引導我們的孩子不要成為一個恐怖情人呢？故在此課程中，藉由不同情境與示例的安排，讓學生透過討論、發表與評析，再藉由過來人的分享瞭解世代間對於戀愛不同的看法與擔憂，去釐清正向且合宜的交友行為、如何安全分手及調配出適合自己的愛情特調，正是本課程的重要價值。

### (四) 教師教學的思考或意圖

本課程藉由素養導向課程設計，建立或模擬真實情境引導學生學習，讓學生從學習中獲得能力，以應用在未來生活中。

「愛情入門篇」：活動引導學生思考愛這件事究竟是什麼？過來人會有怎麼樣的想  
法，透過戀愛大哉問的價值澄清，讓學生瞭解並去表達自己目前對於戀愛的想法與態度。

「好好追愛篇」：活動讓學生思考自己想要的「好」對象為何，並透過約會地點、  
事件、活動等討論去釐清合宜的約會活動為何？在親密關係上的界限，要怎麼樣可以增  
溫而不是一昧付出自我就叫愛。

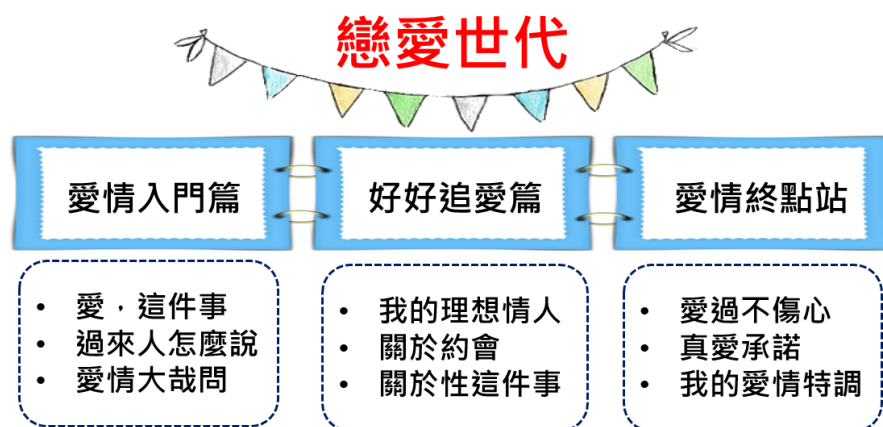
「愛情終點站」：透過故事、新聞引導學生討論與換位思考在那個角色上會怎麼做  
出因應策略，愛過不傷心如何做好分手的調適；透過愛情卡活動引導學生思考對於真愛  
如何承諾，對於未來如何做好與他人交往的準備，並調配出自己的戀愛特調，藉此讓孩  
子培養親密情感的表達與事情處理的能力。

### (五) 學習評量-學習目標、學習紀錄與評量工具對照表

| 活動名稱           | 學習目標                                                                                | 學習紀錄                               | 評量工具            |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------|
| 【活動一】<br>愛情入門篇 | 能透過愛情座標圖及大哉問表達自己目前對於戀愛的想法與態度。                                                       | 學習紀錄-1<br>訪談問卷                     | *學習評量單-<br>戀愛學堂 |
| 【活動二】<br>好好追愛篇 | 1. 透過討論與分享探究自己理想情人的特質，與覺察適切的約會互動模式。<br>2. 透過訪談與情境問題，能分析交友過程中親密關係發展的階段與如何表現合宜的行為與態度。 | 學習紀錄-2<br>約會三折頁                    | *學習評量單-<br>戀愛學堂 |
| 【活動三】<br>愛情終點站 | 透過故事、新聞事件分析與愛情卡活動，進行評估合宜的交友行為或親密關係的發展為何，並培養情感表達與事情處理知能。                             | 學習紀錄-1<br>訪談問卷<br>學習紀錄-3<br>真愛承諾小卡 | *學習評量單-<br>戀愛學堂 |

※學習紀錄為課堂參與歷程的資料，「\*」表示評量工具

### 三、課程架構圖(或表)



#### 四、素養導向教學設計

|                                                                                                                                                                                   |          |                                                                                                                                                                                                                             |  |      |                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------|--------------------------------------------------------------|
| 領域/科目                                                                                                                                                                             |          | 綜合活動領域                                                                                                                                                                                                                      |  | 設計者  | 楠梓國中綜合活動領域<br>曾怡菁、馬雅琪、蔡蓓宜                                    |
| 實施年級                                                                                                                                                                              |          | 九年級                                                                                                                                                                                                                         |  | 總節數  | 共 9 節，405 分鐘                                                 |
| 單元名稱                                                                                                                                                                              |          | 戀愛世代                                                                                                                                                                                                                        |  |      |                                                              |
| 設計依據                                                                                                                                                                              |          |                                                                                                                                                                                                                             |  |      |                                                              |
| 學習重點                                                                                                                                                                              | 學習表現     | ● 2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能                                                                                                                                                                                                    |  | 核心素養 | ● 綜-J-B1<br>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。 |
|                                                                                                                                                                                   | 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<br>● 輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養                                                                                                                                                              |  |      |                                                              |
| 議題融入                                                                                                                                                                              | 實質內涵     | ● 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。<br>● 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。                                                                                                                                                                 |  |      |                                                              |
|                                                                                                                                                                                   | 所融入之學習重點 | ● 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程<br>● 合宜的性別互動與態度的培養                                                                                                                                                                                  |  |      |                                                              |
| 與其他領域/科目的連結                                                                                                                                                                       |          | ● 健康教育領域<br><u>領域核心素養：</u><br>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。<br><u>學習表現：</u> 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br><u>學習內容：</u><br>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。<br>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 |  |      |                                                              |
| 教材來源                                                                                                                                                                              |          | 自編、「美女與老虎」故事、Youtube                                                                                                                                                                                                        |  |      |                                                              |
| 教學設備/資源                                                                                                                                                                           |          | 簡報：1. 戀愛世代 2. 關於約會與性 3. 愛過不傷心 4. 真愛承諾<br>影片：平衡木、美人魚<br>學習單：戀愛學堂、訪談問卷、危險情人九宮格討論                                                                                                                                              |  |      |                                                              |
| 學習目標                                                                                                                                                                              |          |                                                                                                                                                                                                                             |  |      |                                                              |
| ● 能透過愛情座標圖及大哉問表達自己目前對於戀愛的想法與態度。<br>● 透過討論與分享探究自己理想情人的特質，與覺察適切的約會互動模式。<br>● 透過訪談與情境問題，能分析交友過程中親密關係發展的階段與如何表現合宜的行為與態度。<br>● 透過故事、新聞事件分析與愛情卡活動，進行評估合宜的交友行為或親密關係的發展為何，並培養情感表達與事情處理知能。 |          |                                                                                                                                                                                                                             |  |      |                                                              |

| 教學活動設計                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 教學活動內容及實施方式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 時間  | 學習評量                                                                                     |
| <b>第一～三節【愛情入門篇】</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                          |
| <b>一、【愛，這件事】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>以小組方式進行「一想到戀愛你/妳就想到～」，小組需一起回答「一想到戀愛我就想到～」共分三階段的主題依序為：(1)東西 (2)感覺 (3)行為，進行小組聯想與加分。</li> <li>「戀愛症候群」：戀愛究竟是怎麼一回事？生活會有什麼變化？又有什麼階段呢？進行聽歌與表達自己對戀愛的看法。</li> <li>「戀愛座標圖」：戀愛的座標 X 軸是想與不想談戀愛，Y 軸是準備好與還沒準備好談戀愛，標出自己目前的狀態，並分享為什麼？以及需要做什麼準備？每人一張 N 次貼，寫上自己的名字與表情，貼到黑板上座標，邀請同學分享自己的想法。</li> </ul> | 20' | 活動參與                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 25' | 口語評量                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 25' | 評量工具-戀愛學堂                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20' | <ul style="list-style-type: none"> <li>學習目標：能透過愛情座標圖及大哉問表達自己目前對於戀愛的想法與態度。</li> </ul>     |
| <b>二、【愛，這件事-過來人怎麼說？】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>關於談戀愛這件事，不同世代的人會有什麼樣的看法呢？請同學利用課餘時間訪談不同世代的人，兩週後帶來驗收討論。</li> <li>訪談問卷(附件 2)說明：每個人都要訪談不同人選，年齡層有中學生以上 20 歲以下、20~30、30~40、40~50、50~60、60 以上等選項，包含已婚、未婚、單身、未婚有對象等。</li> <li>訪談過程中若遇到問題可隨時與教師聯繫。</li> </ul>                                                                        | 45' | 學習紀錄 1-訪談問卷                                                                              |
| <b>三、【愛，這件事-愛情大哉問】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>以 10 個題目（內容涵蓋告白與拒絕、交往、分手、性行為等）讓學生先思考自己的看法，藉由圈叉牌舉牌分享自己的看法，並邀請學生分享為什麼有這樣的想法。</li> <li>結語：同學對戀愛有些不同的想法，接下來讓我們好好的「談」戀愛，好好的知道戀愛怎麼「談」吧！</li> </ul>                                                                                                                                  |     | 評量工具-戀愛學堂                                                                                |
| <b>第四～六節【好好追愛篇】</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                                                                          |
| <b>一、【我的理想情人】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>如何挑選一個「好」對象：對於自己心中理想的交往對象，你/妳期望他/她是一個怎麼樣的人？（外觀、個性、優點、缺點、生活習慣…）</li> <li>請先自己在學習單上寫下三個期望的內容及三個難以接受的缺點。</li> </ul>                                                                                                                                                                   | 45' | 評量工具-戀愛學堂 <ul style="list-style-type: none"> <li>透過討論與分享探究自己理想情人的特質，與覺察適切的約會互</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 分享：男生、女生分開，將所寫的條件分別歸納、整理條列出前三名寫在小白板上，分別揭曉答案（揭曉前可讓對方猜猜看前三名有什麼）。視情況可以揭曉其他項目。</li> <li>● 反思：全班的統計結果跟自己想要的一樣嗎？這些特質你/妳具備了哪些？自己有沒有大家都不喜歡的缺點？</li> <li>● 結語：當我們期望理想的另一半應該是怎麼樣的時候，希望大家也能涵養自己成為一位「好」對象。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                         |            | <p>動模式。</p>                                                                                                                 |
| <p>二、【想見你/妳-關於約會】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 引起動機：戀愛中的約會是為了？</li> <li>● 團體討論：2-3 人一組，將 A4 紙折成三折頁，分別從「約會地點」、「約會活動」及「期待的結果」三項進行討論，接著傳給不同的團體進行評析，用紅筆寫下這個約會可能會讓人擔心的事。</li> <li>● 全班分享：印象深刻的回答、很想+1 的回答、不認同的答案有哪些？</li> <li>● 短片欣賞：<u>愛情平衡木</u></li> <li>● 結語：好的約會可以讓彼此更了解，因此在約會活動方面可以一起規劃、互相分攤、正向溝通，更能讓感情增溫喔！對中學生來說，怎麼樣的約會比較適當呢？（地點、時間、方式、花費……）寫在學習單上。</li> </ul>                                                                                                            | <p>45'</p> | <p>學習紀錄-2 約會三折頁<br/>討論與分享</p> <p>評量工具-戀愛學堂</p>                                                                              |
| <p>三、【關於性這件事】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 微電影-美人魚：討論中學生的親密關係…</li> <li>● 請在學習單「先想一想性…」寫下自己的想法             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你/妳認為中學生發生性行為代表…？</li> <li>2. 想看看，還是中學生的你/妳(或男/女朋友)懷孕，會擔心哪些事？</li> </ol> </li> <li>● 引導討論：             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 中學生的約會可以發生親密關係嗎？</li> <li>2. 當對方要求發生性行為，但你/妳不想時，可以如何面對？</li> <li>3. 除了性行為之外，有哪些方式可以表達愛對方呢？</li> </ol> </li> <li>● 結語：學習用好好溝通、尊重與信任對方讓戀情更加溫，愛不是完全奉獻自己就是愛喔～</li> </ul> | <p>45'</p> | <p>討論與分享</p> <p>評量工具-戀愛學堂</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 透過訪談與情境問題，能分析交友過程中親密關係發展的階段與如何表現合宜的行為與態度。</li> </ul> |
| <p>第七～九節【愛情終點篇-分手與承諾】</p> <p>一、【愛過不傷心】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 引起動機：以「美女與老虎」的故事情境(附件 3)，讓學生分組編寫結局並分享。</li> <li>● 發展活動：愛情終點站是不是就是永遠的幸福快樂？</li> <li>● 戀愛諮詢站：閱讀一個感情故事的新聞事件(分手情殺案</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>45'</p> |                                                                                                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                  |                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>件)，各組討論各個角色可以如何因應，並分享各組的討論結果。並由台下同學回應能不能接受，為什麼？可能會導向什麼結果？</p> <p>＊老師說明同一事件的處理方式很多種，不管選擇如何處理還是需要多尊重雙方。多數的人都期望事情能好好解決，少部分會採激烈手段，不當的拒絕、分手方式可能會有危險的結果。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 危險情人： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 容易採激烈手段處理感情問題的大多具有哪些特徵呢？小組在 9 宮格上寫下答案。</li> <li>2. 同異大挑戰：同-有四組以上相同答案+1 分、異-只有自己寫到+3 分、失敗-0 分。</li> <li>3. 我們來看看專家整理的危險情人特徵有哪些。</li> </ol> </li> <li>● 愛過不傷心-分手調適：以影片與新聞事件討論，引導思考關於分手的原因、心情、如何安全說分手、分手後的調適。</li> <li>● 結語：期待同學們未來面臨失戀情境時，能試著去學習如何將負面情緒轉為正向情緒；並能理性思考，選擇最好、最安全的方式為戀情畫下完美的句點。</li> </ul> <p>二、【真愛承諾】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 「愛情卡」操作活動：透過愛情卡找出自己學習愛人與愛自己的方法，透過承諾，讓自己更有愛人的能力。</li> </ul> <p>【愛，這件事-過來人怎麼說？】驗收討論</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 同學拿出訪談的紀錄，先依照訪談對象為同一年齡層的聚集互相分享討論，分享中有印象較深刻或較特別的可記錄下來，回小組和組員分享。</li> <li>2. 同一年齡層分享討論完後回到自己組內一一分享，組內一同分析：關於談戀愛這件事，有哪些是隨著年齡不同會改變的，而有甚麼事不管甚麼年齡層都很重視(堅持)的？</li> <li>3. 各組向全班說明組內的分析結果。</li> <li>4. 引導思考：不同世代的人對於愛情的看法跟你/妳有什麼相同與不同的地方？有哪一些是很重要的提醒？或是哪一些給了你/妳不同的想法呢？</li> </ol> <p>三、【屬於你/妳的愛情特調】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 心理學家史登伯格 (Robert J. Sternberg, 1986) 提出的愛情三元素：</li> </ul> <p>親密：一種親近、連結的、心與心交流的感情經驗，屬於情感向度。但還沒有發展到彼此認定、給予承諾，也沒有想要獨佔對方的想法，比較像是「喜歡」的階段。</p> | <p>45'</p> <p>25'</p> <p>20'</p> | <p>評量工具-戀愛學堂</p> <p>活動參與<br/>學習紀錄 3-真愛承諾<br/>反思小卡</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 透過故事、新聞事件分析與愛情卡活動，進行評估合宜的交友行為或親密關係的發展為何，並培養情感表達與事情處理知能。</li> </ul> <p>學習紀錄 1-訪談問卷</p> <p>評量工具-戀愛學堂</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**激情（熱情：）**混著浪漫、外表吸引力和性驅力的動力，屬於動機向度。想要獨佔對方，但是缺乏情感親密的支持、也缺乏承諾，比較像是迷戀。

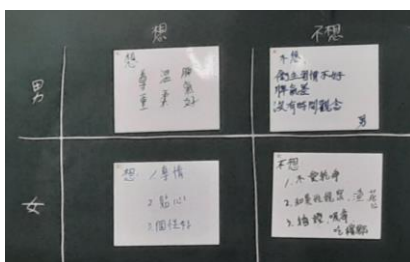
**承諾：**包括短期的決定愛一個人和長期的承諾去維持愛的關係，屬於認知向度。雖然認定對方，卻沒有給予實質的親密與支持與想獨佔對方的想法。是一種空洞的愛。

- **我的愛情特調珍珠奶茶：**在愛情中三個元素都存在，對每個人來說比重都不一定依樣，就如同喝一杯珍珠奶茶，每個人對於珍珠、牛奶跟茶的比例喜好各不相同。假如我們把珍珠比喻為激情、牛奶比喻為親密、茶比喻為承諾，同學試著在學習單的上畫出適合自己的三元素比重。（沒有對錯，只看適不適合自己）

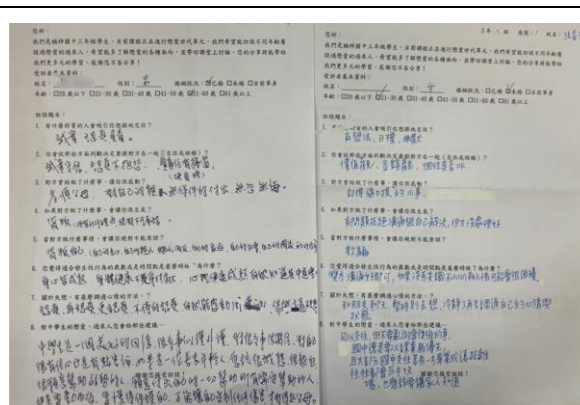
- **結語：**戀愛就像是一首歌曲，找到頻率協調能和自己一起合唱的人會讓歌曲更動人。填寫「我的真愛承諾」

1. 「誠」與「信」，是愛情中很重要的一環。雙方若都能以誠信的態度相對待，信守承諾、用心珍惜，感情才能平穩穩、長長久久走下去。
2. 感情經營需要學習，雖然已經安排各種可能狀況供大家討論學習，但這是一輩子功課，而且每個人會遇到的狀況不同，期許大家在每個階段用心學習，即使遇到失敗，也要能從失敗中進化，讓自己蛻變成「懂得愛」與「值得被愛」的人，將來面對感情時，能用最好、最有智慧的方式處理與面對。加油喔！祝大家都能幸福！

## 試教成果：（非必要項目）



照片說明：學生透過好對象條件的自我思考、同儕討論與分類歸納出不同條件，再自我省思自己是否具備大家所謂的好對象之優缺點；也藉



照片說明：學生透過訪談瞭解不同世代的家人或是其他人對於戀愛的看法，包含理想對象的條件、感動的事、對性行為的看

|                                                                                                     |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 由活動讓學生彼此更深一步對話。                                                                                     | 法或是對中學生戀愛的建議等。 |
| <b>參考資料：（若有請列出）</b><br>1. 繪本「美女還是老虎」，作者：史達柯頓 Frank Richard Stockton<br>2. 108 學年楠梓國中綜合活動領域 9 年級教學設計 |                |
| <b>附錄：無</b>                                                                                         |                |

● 評量標準與評分指引

| 評量標準    |         |                                                         |                                          |                                  |                             |        |
|---------|---------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|--------|
| 主題      | 次主題     | A                                                       | B                                        | C                                | D                           | E      |
| 生活經營與創新 | 人際互動與經營 | 能評估合宜的交友行為或親密關係的發展，培養情感表達與處理知能。                         | 能分析交友及親密關係發展歷程中合宜的行為與態度。                 | 能探究親密關係的發展歷程，覺察合宜交友行為的重要性。       | 能表達交友及性別互動的想法與態度。           | 未達 D 級 |
|         | 本評量評分指引 | 透過故事、新聞事件分析與愛情卡活動，進行評估合宜的交友行為或親密關係的發展為何，並培養情感表達與事情處理知能。 | 透過訪談與情境問題能分析交友過程中親密關係發展的階段與如何表現合宜的行為與態度。 | 透過討論與分享探究自己理想情人的特質，與覺察適切的約會互動模式。 | 能透過座標圖及大哉問表達自己目前對於戀愛的想法與態度。 | 未達 D 級 |

## 五、學習單

### ♥戀愛學堂♥

班級： 座號： 姓名：

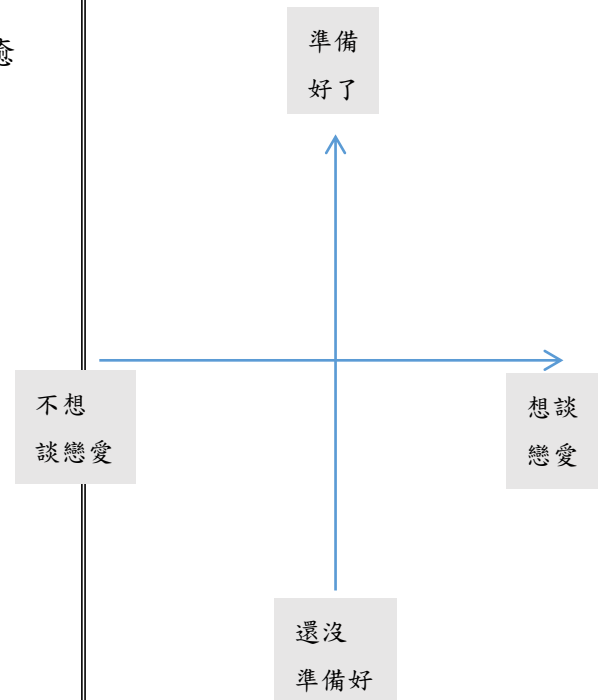
從這首歌裡，圈出印象深刻的歌詞，說說你的想法。

#### 戀愛症候群 黃舒駿

關於戀愛症候群的發生原因至今仍然是最大一個謎  
 不管性別年齡職業體重學歷長相和血型沒有一個人可以免疫  
 有些專家學者研究後相信戀愛是內分泌失調所引起  
 卻有別人認為戀愛屬於濾過性病毒像感冒無藥可救但會自動痊癒  
 不管你同不同意自古到今許多例子證明  
 戀愛不但是一種病態它還可能是一種變態  
 一般發病後的初期反應會開始改變一些生活習性  
 洗澡洗得特別乾淨刷牙刷得特別用力半夜突然爬起來彈鋼琴  
 有人每天站在陽台對路人傻笑有人突然瘋瘋癲癲突然很安靜  
 有人一臉痴呆對著鏡子咬著指甲打噴嚏有人對著小狗罵三字經  
 女人突然改變髮型男人開始每天練著啞鈴  
 食慾不振歇斯底里四肢萎縮神經過敏發抖抽筋都出現在這時期  
 隨著病情越來越變本加厲人會變得格外敏感勇敢和噁心  
 寫的說的唱的都像天才詩人一般才華洋溢愈肉麻愈覺得有趣  
 有人戀愛之後每天躲在廁所哭泣有人開記者會宣佈戀愛的消息  
 有人總是喜歡兩個人躲在黑漆漆的地方像做了不可告人的事情  
 每天忙著找人算命挖空心思改變自己配合對方的習性  
 把每天都當作紀念日把自己當作紀念品  
 每天漫無目的的膩在一起言不及意也覺得好有趣  
 走著坐著躺著趴著都形影不離像是兩人三腳又像連體嬰  
 心裡想的只有愛你愛你愛你愛你  
 也不管家裡米缸有沒有米也不管路上有人示威抗議只管愛你  
 心裡想的只有愛你愛你愛你愛你  
 也不管海峽兩岸統一問題也不管衣索匹亞多少難民只管愛你  
 經過一段轟轟烈烈熱戀時期不久就會開始漸漸痊癒  
 兩人開始互相厭倦互相攻擊對方缺點所有甜蜜都隨風而去  
 然後開始從錯覺和誤解中清醒驚訝自己為何如此不聰明  
 為了愛情不管一切不顧父母朋友姐妹兄弟開始感到後悔不已  
 然後開始感到疲憊沉悶氣喘心悸牙痛頭痛夢囈  
 然後是精神不濟瞳孔放大脾氣暴躁四肢麻痺終於受不了要分離  
 雖然結果頗令人傷心瞭解之後也沒什麼了不起  
 愛情終究是握不住的雲 只是我想要告訴你  
 哦...在我落寞的歲月裡妳的溫柔解脫我的孤寂  
 帶給我深深的狂喜如此顫動著我的心靈  
 輕輕訴說愛你愛你愛你愛你不管是黑夜或是黎明  
 不管是夢中或是清醒深深愛你  
 我要對你說愛你愛你愛你愛你不管是黑夜或是黎明  
 不管是夢中或是清醒深深愛你 多麼幸福讓我遇見你



關於談戀愛，我.....



說明：在座標平面上  
標註出你現在的位置

1.為什麼想（或不想）  
談戀愛呢？

2.關於戀愛，需要做什  
麼準備（怎麼樣叫做準  
備好了）？

## ♥愛情殿堂大哉問♥

| 大哉問問題                                | ○/× | 我的看法是…… |
|--------------------------------------|-----|---------|
| 1. 常常講電話、線上聊天或傳簡訊給我的男/女生，代表他/她對我有意思？ |     |         |
| 2. 約會男生要負責付錢？                        |     |         |
| 3. "曖昧階段"是愛嗎？                        |     |         |
| 4. 情侶一定要常常在一起，且不能有任何秘密？              |     |         |
| 5. 情侶分手後可以當朋友？                       |     |         |
| 6. 別人跟我告白，一定鼓起很大勇氣，所以我不能拒絕？          |     |         |
| 7. 談戀愛到最後一定要發生性行為？                   |     |         |
| 8. 男女朋友在約會中發生性行為不算約會強暴？              |     |         |
| 9. 愛一個人就是要為他付出自己全部？                  |     |         |
| 10. A片只是看看，對我沒有影響？                   |     |         |
| 11.                                  |     |         |
| 12.                                  |     |         |

## ♥好情人的特質♥

關於選擇戀愛的對象有甚麼要求及期望呢？（可從外觀、個性、優點、缺點、生活習慣……來考慮）寫下三個期望的特質，以及三個難以接受的缺點。

| 戀愛對象希望有下列特質、優點 | 有以下特質、缺點的人會難以接受 |
|----------------|-----------------|
| 1.             | 1.              |
| 2.             | 2.              |
| 3.             | 3.              |

活動後想一想：

- 班上揭曉出來的前三名跟自己想的一樣嗎？為什麼呢？
- 這些特質你具備了哪些？自己有大家都不喜歡的缺點嗎？

♥好的約會可以增進彼此了解、製造美好回憶，對於中學生來說，你覺得怎麼樣的約會比較適當

|       |      |      |          |
|-------|------|------|----------|
| 時間、頻率 | 約會地點 | 約會活動 | 約會花費、誰出錢 |
|-------|------|------|----------|

呢？

### ♥在談戀愛之前，先想一想性....♥

- 你認為中學生發生性行為代表...？  
☐好奇 ☐證明愛對方 ☐想有愛的結晶 ☐炫耀 ☐大家都這樣 ☐其他\_\_\_\_\_
- 想看看，還是學生身分的妳（或你的女朋友）懷孕，會擔心或需要面對哪些事？  
 ① \_\_\_\_\_ ② \_\_\_\_\_ ③ \_\_\_\_\_
- 當對方要求發生性行為但你不時，可以如何面對？（寫下三種方式）  
 ① \_\_\_\_\_ ② \_\_\_\_\_ ③ \_\_\_\_\_
- 除了性行為之外，有哪些方式可以表達愛對方呢？  
 ① \_\_\_\_\_ ② \_\_\_\_\_ ③ \_\_\_\_\_

### 何謂約會強暴？

現代婦女基金會(2006)指出約會強暴是利用相約的機會，透過脅迫、恐嚇、藥物催眠等方式，而不是在對方心甘情願的同意下，迫使性行為的發生。

### 如何避免、面對約會強暴？



#### ♥分手、拒絕對方的藝術

- ➡明確，勿模稜兩可
- ➡不能涉及人身攻擊
- ➡拒絕也需要誠心誠意的呦！

曾經聽過哪些不錯的拒絕台詞？

#### ♥分手的藝術♥

10種分手後調適心情的方法

### 危險情人七大警訊

1. \_\_\_\_\_：瘋狂的追求並非浪漫，可能代表對方不擇手段，且不顧對方意願。
2. \_\_\_\_\_：控制情人的行蹤、穿著、交友等忽視對方自主性。
3. \_\_\_\_\_：強烈的情緒變化，突然發怒或吼叫與一般人明顯不同。
4. \_\_\_\_\_：凡事都是別人的錯。
5. \_\_\_\_\_：輕視、潑冷水、貶抑伴侶，接著就是暴力。
6. \_\_\_\_\_：對別人的痛苦無動於衷。
7. \_\_\_\_\_：丟東西、打架、虐待動物，都是指標。

### 1.不要試著想要報復他。

即使對方背叛你，報復只是消耗你和他的精神和精力，卻於事無補。

### 2.不要和他保持聯絡。

把他的電話即時通從手機和電腦中刪掉。不要和你的朋友討論以前的事。不要不小心經過他家。

### 3.不要找藉口和他聯絡或去看他。

把你的東西拿走不要留在他那，避免有藉口再去找他。

### 4.不要害怕寂寞。

利用這段時間了解分手的原因，也使自己堅強一點，好讓情緒好起來。

### 5.不要活在過去。

### 6.不要利用另一個人來療傷。

假如在失戀後很快和另一個人交往，你將會帶著過去感情的包袱到新的戀情去。

### 7.打包好所有的東西，先不要丟掉。

打包好所有過去的東西，不要馬上丟掉，因為你或許會希望保留一些美好的回憶。

### 8.重新評價你的交往對象。

思考什麼樣的對象才適合自己。

### 9.原諒自己。

不要後悔你曾做過什麼事或是曾說過什麼話。你不能改變過去，但是你可從過去的錯誤中學習成長。所以原諒自己吧！

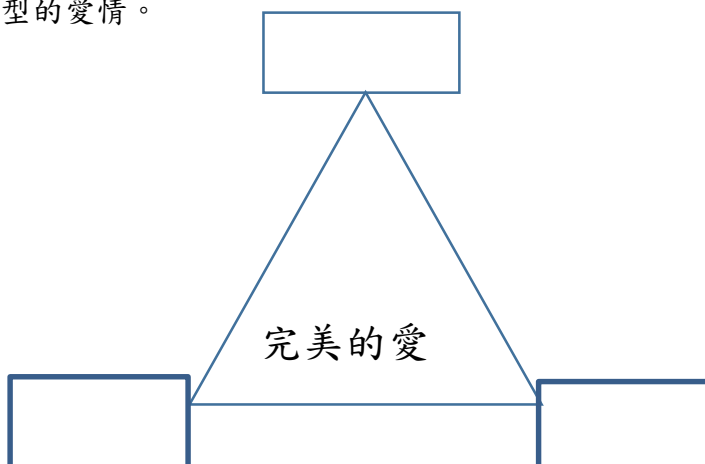
### 10.原諒對方。

原諒不是意味你必須忘記錯誤或繼續和他在一起。有時候原諒是讓自己可以更乾脆的做離開的決定。

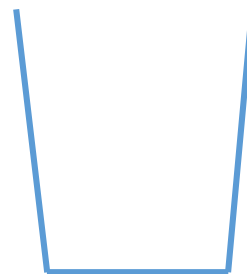
還有其他方法嗎？  
-----

## ♥愛情金三角♥

史登柏格 (Robert J. Sternberg, 1986) 「愛情三角形理論」，提出愛有三個基本元素，三個向度的相對強弱，可組成八種不同類型的愛情。



愛情中存在三種元素，不同人的比重不一定一樣。就如同喝一杯珍珠奶茶，每個人對於珍珠、牛奶跟茶的比例喜好各不相同。假如我們把珍珠比喻為激情、牛奶比喻為親密、茶比喻為承諾，同學試著在學習單的上畫出屬於自己的三元素特調珍珠奶茶。



戀愛就像一首動人的歌曲，找到頻率協調的人一起合唱歌曲會更動聽。然而，戀愛需要付出誠心、努力經營，並且對自己的行為負責的！當你準備開始戀愛時，你願意對自己許下什麼真愛承諾呢？

愛情語錄：好的愛情是你透過一個人看到世界，壞的愛情是你為了一個人捨棄世

## ♥屬於我的愛情特調♥

## 楠梓國中綜合活動領域戀愛學堂課程訪談問卷

您好：

我們是楠梓國中三年級學生，目前課程正在進行戀愛世代單元，我們希望能訪談不同年齡層談過戀愛的過來人，希望能多了解戀愛的各種面向，並帶回課堂上討論。您的分享將能帶給我們更多元的學習，感謝您不吝分享！

受訪者基本資料：

姓名：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_ 婚姻狀況：☐已婚 ☐未婚 ☐目前單身  
年齡：☐20歲以下 ☐21~30歲 ☐31~40歲 ☐41~50歲 ☐51~60歲 ☐61歲以上

訪談題目：

1. 有什麼特質的人會吸引你想跟他交往？
2. 你會從那些方面判斷決定要跟對方在一起（交往或結婚）？
3. 對方曾經做了什麼事，讓你很感動？
4. 如果對方做了什麼事，會讓你很生氣？
5. 當對方做什麼事情，會讓你絕對不能原諒？
6. 您覺得適合發生性行為的歲數或是時間點是甚麼時候？為什麼？
7. 關於失戀，有甚麼調適心情的方法，？
8. 對中學生的戀愛，過來人您會給那些建議…

## 六、教師回饋與反思

戀愛議題一直是中學生十分有興趣的內容，近年也發現學生談戀愛的狀況從小學一路到國中，但所謂的談戀愛卻是常常出現許多狀況，像是網路認識就互喊老公老婆、現實交往三天速成也速分開、或是因為愛而付出全部。所以實際課程設計希望透過不同情境討論、或是案例進行角色劇情編寫，讓學生可以換位思考也能同理與表達不同的感受，進而釐清找出合宜的交友態度與行為；雖然課程實施為九年級有些許慢，但在體驗過後再談或許也會更有感。

「愛情入門篇」：學生對於愛情的聯想常常講出關於「性」相關的語詞，但也可以趁機釐清什麼才是正確的概念；而對於愛情的相關問題有點懵懂，所以在討論喜歡、約會或是性的時候特別有興趣，也能多方發言說出自己的想法；過來人的訪談也很有趣，引導學生去訪談不同世代的人對戀愛的看法，也發現多數學生會訪談自己的父母，學生也反應雖然有點尷尬，但卻能知道父母不同層次的看法，而父母也藉此有了不同的交流與互動。

「好好追愛篇」：從理想對象的條件討論，我們以為學生會開的條件可能會是很膚淺的外表條件，但經由分類統計後，卻發現學生想的卻是很心理層面的條件，像是要尊重、體諒、有責任、顧家、專情，也不希望背叛、欺騙或是有不好的生活習慣等，透過討論與分享更能去釐清價值。



「愛情終點站」：這特別是課程中重要的一部份，為了讓孩子能分辨危險情人，我們更希望能引導學生不要成為危險情人，故透過新聞事件的換位思考，讓他們討論適切的分手與調適的方式，因為愛對方而更要好好祝福對方；也藉由愛情卡活動讓學生能夠找出自己的目標、瞭解目前自己所欠缺的特質與條件，好好努力成為一個理想的對象；愛情特調也是結合愛情三元素，每個人在意的元素不同，如何自己或是與未來的一半找到彼此互相接受的特調也是一個重要概念與能力。