



新北市性別平等教育輔導團

性別平等教育議題學習活動設計

教學主題	以愛為名	教學時間	40 分鐘
適用對象	國小高年級	教材來源	自編
教案設計者	林秀珊	教學者	林秀珊
教案類別	☐ 主題式課程 ☒ 單一領域融入(領域:健體) ☐ 跨領域融入(領域: /)		
學習設計理念	一、設計動機 國小高年級學生正處於同儕好感萌芽與親密友誼發展的關鍵期。在校園實務觀察中常可發現，同儕間的情感衝突往往不是以直接的肢體暴力呈現，而是以「包著糖衣的精神控制與情緒勒索」為開端。高年級孩子在人際互動中，有時容易將對方的「過度佔有、干涉決定、甚至情緒失控」，誤解為「深情與在乎」；當面對在乎的同儕以「我是為你好」、「如果你在乎我，你應該……」等話術施壓時，受勒索的孩子往往因為珍惜關係、性格體貼，極易陷入深層的自我懷疑與內疚自責，誤以為對方的痛苦是自己造成的，進而選擇壓抑自我、放棄個人追求來換取關係和諧。 傳統教材在處理情感衝突時，多偏重於「辨識肢體暴力」或「勇敢說不」的宣導；然而，真實生活裡的難題在於：當施壓的一方同時是自己最在乎的人，且言語中夾雜著關心與委屈時，孩子往往難以啟齒拒絕，甚至擔心拒絕會顯得自己自私、無情。此外，若課堂僅引導學生批判強勢的一方為「恐怖情人」，不僅忽略了高年級兒少在情緒調適與溝通技巧上仍處於學習階段的特質，也容易錯失引導孩子覺察自我盲點、學習健康情感表達的契機。 二、核心素養、學習主題及實質內涵 (一) 性別平等教育議題		
	核心素養	學習主題	實質內涵
	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	性別權力關係與互動	性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力
	與教案之相關性 ➤ 引導學生覺察情緒背後的脆弱與需求，學習運用「說感受、說清楚、提邀請」的溝通方式，在不同性別的同儕互動中，展現真誠坦承、互相尊重		

	感挫折的能力。			且不帶情緒勒索的合宜情感表達能力。
(二) 健康與體育領域				
	學習表現	與教案之相關性	學習內容	與教案之相關性
	3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	➤ 學生能獨立運用「說感受、說清楚、提邀請」的溝通架構，在角色情境中完整演練「守護個人界限」與「坦承內在需要」的對話技能，展現自主且尊重的互動表達能力。	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	➤ 引導學生理解真正的友誼建立在互相尊重與心理界限上，學習運用改良版「我訊息」坦承脆弱並表達需要，以不依賴情緒威脅的合宜方式維繫健康平等的友誼關係。
三、教材分析				
本教案延伸自六上康軒健體課本單元一第二課友誼維繫。本教案更立足於聯合國教科文組織《國際性教育技術指導綱要》(ITGSE)之全面性教育(Comprehensive Sexuality Education, CSE)核心精神，打破傳統將性教育窄化為生理構造或疾病防治的刻板框架，將視角拓展至人際關係中的權力動態、心理界限與溝通實踐；以下透過 CSE 架構進行深度檢視，分析教案內容如何將抽象的情感自主與相互尊重，轉化為國小高年級學生在日常同儕互動中具體可行的核心素養。 (一)全面性教育(CSE) ★教學設計 × 全面性教育(CSE)核心概念對照表				

CSE 核 心概念	CSE 主題	本教案教學設計對應點
核心概 念 1： 關係	1.2 友誼、愛及 戀愛關係	➤ 引導學生探討健康友誼的核心特質，辨識以愛為名的依附與控制，學習在彼此尊重「個人自主空間」與「心理界限」的前提下，以坦承平等的對話建立支持彼此發光的夥伴關係。
核心概 念 4： 暴力與 安全保障	4.1 暴力	➤ 引導學生辨識人際互動中「以愛為名」的威脅、控制與情緒勒索等心理暴力形式，學習溫和堅定地捍衛個人心理界限，並以非暴力的溝通方式合宜表達需求與維繫關係。
核心概 念 5： 健康與 福祉技 能	5.2 決策 5.3 溝通、拒絕 與協商技巧	➤ 引導學生在面臨同儕人際壓力與情感期待時，能獨立評估自身感受與價值，不因被威脅或討好而動搖，做出捍衛個人生涯目標與自主權的清晰決定。 ➤ 引導學生運用改良版「說感受、說清楚、提邀請」架構，既能溫和堅定地拒絕不合理的控制與要求，亦能以非攻擊性的對話提出雙向平等的相處方案，展現健康的拒絕與協商能力。

(二)社會情緒學習(SEL)

本教材深度融入社會情緒學習（SEL）架構，跳脫傳統道德說教的規範框架。透過真實的人際張力情境，引導學生由內在情緒覺察出發，歷經換位同理與自我賦權，最終展現尊重彼此界限的成熟行為實踐。

1. 社會覺察

引導學生超越表層的行為衝突，站在他人的立場進行深度換位思考——不僅能同理雨萱面對同儕施壓時渴望守護自我空間的心理感受，亦能敏銳洞察佑廷憤怒言行背後害怕失去連結的脆弱與不安，從而在人際互動中理解多元

		觀點與情感背景，展現不帶批判的同理心與尊重態度。 2. 人際技巧 引導學生化身「情緒翻譯機」，學習將指責威脅的語言轉譯為真誠袒露脆弱、表達需求的「我訊息」，並在親密同儕關係中演練平等的協商策略，既能主動詢問並尊重對方的真實意願，也能在面對非自願要求時溫和堅定地設立界線、清楚表達拒絕，實踐雙向尊重的溝通。 3. 負責任的決定 引導學生在面對人際衝突與情感拉扯時，能綜合考量個人界限、道德責任與行為後果，做出尊重彼此的成熟選擇——<u>雨萱</u>能勇於為自己的生涯自主權負責，不受情緒威脅而妥協退讓；<u>佑廷</u>則能為自己的焦慮情緒負責，停止控制與施壓行為，雙方共同以建設性、非破壞性的溝通方式維繫健康關係。 四、學習策略及評量 （一）情境故事引導（以情境故事為核心） 本教案以<u>雨萱與佑廷</u>的人際衝突故事為核心探究情境，透過貼近高年級同儕生活的兩難張力，為學生搭建安全的心理投射鷹架；引導學生在不帶批判的氛圍中抽絲剝繭，逐步覺察「以愛為名」的控制本質，並藉由替角色轉譯「我訊息」的歷程，將同理心與界限思辨自然轉化為生活中的具體溝通技能。 （二）小組討論（深化換位思考與社會意識） 透過異質性小組合作討論，營造接納多元觀點的對話空間；引導學生在思辨衝突情境時跳脫「誰對誰錯」的二元對立框架，藉由替<u>雨萱與佑廷</u>擬定「我訊息」的歷程，共同探討強勢言行背後的焦慮與脆弱，深化換位思考能力，並凝聚出兼顧尊重自我界限與同理他人需求的健康關係共識。	
十二年國教	12 年國教 核心素養	總綱核心素養項目	性別平等教育核心素養
		C2 人際關係與團隊合作	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。
	12 年國教 學習主題與 實質內涵	性別平等教育學習主題	性別平等教育實質內涵
		性別權力關係與互動	性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
全面性教育 核心概念 及主題		CSE 核心概念	CSE 主題
		核心概念 1：關係	1.2 友誼、愛及戀愛關係

	核心概念 4：暴力與安全保障	4.1 暴力		
	核心概念 5：健康與福祉技能	5.2 決策 5.3 溝通、拒絕與協商技巧		
學習目標	1. 能透過情境對比，辨識「關心」與「情緒束縛」的差異，覺察守護心理界限與自主決定權的重要性。 2. 能運用改良版「說感受、說清楚、提邀請」的我訊息，分別練習溫和堅定地守護界限，以及坦承脆弱、尊重對方意願的平等對話。 3. 能透過情境對比與對話改寫，反思並說出健康關係中「把選擇的自由與尊重還給彼此」的最關鍵改變。			
學習資源	平板、學習吧、康軒健康與體育六上課本			
學習活動 流程分析	1. 準備活動 ：以大外套情境對比切入，引導學生辨識「溫暖關心」與「情緒束縛」的差異，聚焦以愛為名的控制議題。 2. 發展活動 ： (1) 看見 AI 劇本與同理感受 ：說明文本為 AI 依大數據生成的情感衝突腳本，引導學生跳脫預設慣性。 (2) 兩萱的守護界限我訊息 ：教師引導學生同理兩萱感受，運用「說感受、說清楚、提邀請」架構，溫和堅定地守護自主決定與目標。 (3) 佑廷的坦承脆弱我訊息 ：教師引導學生同理佑廷感受，延續同套三步驟架構，引導學生將生氣威脅轉譯為坦承需要、尊重對方的平等對話。 3. 綜合活動 ：回扣開場外套情境，引導學生反思從「AI 衝突劇本」到「改寫對話」中最關鍵的改變，領會「把自由與尊重還給彼此」的核心價值。			
學習目標	學習活動		學習時間	備註
1. 能透過情境對比，辨識「關心」與「情緒束縛」的差異，覺察	壹、準備活動 一、學生具備使用平板及學習吧的能力。 二、將學生分成六組，以利分組討論。 三、引起動機： 教師唸出二種生活中的對話，讓學生依據自己的感受，點選 1-5 度的心情溫度計，瞭解學生對此二種言語的感受。分數越低代表越不喜歡，分數越高代表越喜歡。教師呈現結果。：		5''	實作評量 學習吧-課間活動

守護心理界限與自主決定權的重要性。	選項一：明天天氣變冷了，可以考慮多帶一件外套喔。 選項二：明天變冷你一定要穿那件大外套！我這完全是為你好，你不穿就是不在乎我的關心！ 老師此時不給標準答案，只記錄票數，呈現結果，並依選項追問學生理由。 教師提問：這兩句話心裡想的都是希望對方不要著涼，為什麼第一句聽起來很溫暖，第二句聽起來卻不舒服？ 學生可能回答：因為第一句是關心我，但還是讓我自己決定要不要穿；第二句感覺是強迫我一定要聽他的，如果我不穿就好像是我的錯一樣，壓力很大。 教師小結：真正的關心，會把選擇的自由留給對方；而以愛為名的控制，則是套上「為你好」的糖衣，奪走別人的自主權。		
2. 能運用改良版「說感受、說清楚、提邀請」的我訊息，分別練習溫和堅定地守護界限，以及坦承脆弱、尊重對方意願的平等對話。	貳、發展活動 一、看見 AI 劇本，改寫溝通模式 教師說明：情境故事由 AI 依網路大數據生成，自然反映了社會常見的情感互動性別刻板印象（男生以生氣施壓、女生以自責退讓）；但此現象不代表是健康、唯一的相處方式。這堂課我們一起跳脫 AI 預設劇本，學習運用改良版我訊息守護界限、坦承脆弱，建立平等的合宜表達能力。 二、同理<u>雨萱</u>的感受 教師發下情境文本（附錄一），請學生默讀並找出最讓<u>雨萱</u>心裡不舒服的字句。 教師提問：如果你是<u>雨萱</u>，心裡最真實的感覺是什麼？ 學生可能回答：害怕、委屈、很慌張、自責是不是自己害了<u>佑廷</u>、擔心接力賽輸了會被大家怪罪。 教師小結：謝謝大家這麼深刻地體會到<u>雨萱</u>的害怕、委屈與自責。當我們在乎朋友時，對方的難過很容易變成我們心裡的沉重大石頭；但我們要記住：真正的友誼不需要靠委屈退讓來維持，對方的生氣賭氣更不是<u>雨萱</u>的責任！就像身體界線不能隨便被侵犯一樣，我們的夢想與決定權，也不該因為被情緒威脅就輕易放棄。面對這樣以愛為名的要求，<u>雨萱</u>不必把委屈吞下去，也不需要生氣回擊，而是可以運用溫和堅定的「我訊息」，清楚說出自己的感	30”	口頭發表 實作評量 小組討論 （整組用一台平板）

	受、守護自己的界線。現在，就讓我們一起來幫<u>雨萱</u>找出最有力量的話！ 三、我訊息改良版說明 教師說明改良版的我訊息三步驟。 步驟一【說感受】 當你（客觀具體事件／動作）的時候， 我覺得（真實情緒與感受）。 步驟二【說清楚】 因為（自主決定／個人目標）對我很重要， 所以我會（堅持努力的事情）。 步驟三【提邀請】 如果你願意，我們（留給對方選擇與尊重的空間）。 四、<u>雨萱</u>的我訊息火 教師示範版： 步驟一【說感受】 當你（重重摔便當袋、說我不退出就不跑大隊接力）的時候， 我覺得（很有壓力、心裡很慌張，也很受傷）。 步驟二【說清楚】 因為（認真負責做好自治市長候選人的任務）對我很重要， 所以我會（堅持把競選海報畫好並完成參選）。 步驟三【提邀請】 如果你願意，我們（下午放學留十分鐘好好聊聊，聽聽彼此心裡的想法）。 學生可能回答： 步驟一【說感受】 當你（把便當袋重摔在桌上、說我不退出就是不在乎你的時候）， 我覺得（心跳得很快、很難過，也很不知所措）。	
--	--	--

	步驟二【說清楚】 因為（做好自治市長候選人的責任、和大家一起完成競選）對我很重要， 所以我會（繼續跟幹部把海報完成並參加選舉）。 步驟三【提邀請】 如果你願意，我們（下午放學一起走去校門口，聽我跟你說說競選海報畫了什麼）。 五、同理<u>佑廷</u>的感受 教師請學生再次默讀情境文本（附錄一），並找出<u>佑廷</u>做出哪些激動的動作與生氣的話語。 教師提問：如果你是<u>佑廷</u>，在這些生氣、摔便當袋和威脅退賽的行為背後，心裡最真實的感覺是什麼？ 學生可能回答：很慌張、心裡酸酸的、害怕<u>雨萱</u>以後不理我、擔心自己不再是<u>雨萱</u>最特別的好朋友、覺得被冷落了很孤單。 教師小結：謝謝大家當了最棒的偵探，看見了<u>佑廷</u>藏在生氣底下的真實心聲！在生活中，當我們很在乎一個人、害怕失去連結時，心裡常常會充滿焦慮與不安；但很多人因為不知道怎麼表達脆弱，反而習慣用「生氣、摔東西、威脅賭氣」來當作保護自己的武裝。我們要記住：生氣和威脅往往不能留住朋友，反而會把在乎的人越推越遠。真正的在乎，不需要用情緒去綁架對方的自由，而是勇敢承認自己的脆弱與需要，並且把選擇的權利留給對方！現在，就讓我們一起來化身<u>佑廷</u>的情緒翻譯機，幫他說出心裡真正想說的話！ 六、<u>佑廷</u>的我訊息 教師說明：同樣用黑板上的「說感受、說清楚、提邀請」這三步驟！但請注意：<u>佑廷</u>這次不是要立界線，而是要誠實承認自己害怕失去朋友的脆弱，並且不拿退賽來威脅<u>雨萱</u>。請各組化身<u>佑廷</u>的情緒翻譯機，直接動筆完成填空！ 學生可能回答： 步驟一【說感受】 當你（下課都一直找<u>阿凱</u>他們討論海報、沒有理我）的時候，		
--	---	--	--

3. 能透過情境對比與對話改寫，反思並說出健康關係中「把選擇的自由與尊重還給彼此」的最關鍵改變。	我覺得（心裡酸酸的、很慌張，很害怕你以後都不跟我好了）。 步驟二【說清楚】 因為（繼續當你最特別的好朋友）對我很重要，所以我會（練習把心裡的害怕直接告訴你）。 步驟三【提邀請】 如果你願意，我們（下午各自全力以赴，放學再一起走回家聊聊天）。 教師小結：謝謝大家當了<u>佑廷</u>最棒的情緒翻譯機！我們看見了：生氣與威脅，往往只是用來包裹害怕被冷落、害怕失去朋友的武裝。真正的在乎，不是用情緒去綁架或控制對方，而是勇敢承認自己的脆弱與需要，同時把選擇的自由留給對方。當<u>佑廷</u>學會坦承不安、尊重<u>雨萱</u>的意願，這段友誼才不會變成讓人窒息的繩索，而是能讓彼此都自在發光的健康關係！ 參、綜合活動 教師提問：回想一開始，AI 幫<u>佑廷</u>和<u>雨萱</u>寫的那段情境劇本，就像那件讓人透不過氣的沉重大外套，壓得彼此都喘不過氣。但剛剛大家發揮智慧，替他們重新寫出了溫和又堅定的「我訊息」！大家覺得從一開始 AI 生成的衝突劇本，到大家剛剛改寫後的對話，最關鍵的改變是什麼？ 學生可能回答： 「<u>佑廷</u>不再用生氣和退賽來威脅人，而是老實承認自己很害怕失去朋友。」 「<u>雨萱</u>沒有因為害怕或自責就放棄選舉，而是勇敢說出自己的決定。」 「把選擇的自由還給對方，留給彼此尊重的空間。」 「在乎好朋友，但不需要委屈自己的夢想。」 教師總結：沒錯！最關鍵的改變，就是「我們把自由與尊重還給了彼此」。大數據的預設劇本常常告訴我們，在乎一個人就要緊抓不放、委曲求全；但大家今天用行動證明了——真正的喜歡與友誼，從來不是用情緒綁架彼此的自由，而是我能坦承我的需要，你也能守護你的界限。當我	5”	口頭發表
---	---	-----------	-------------

	們學會合宜地表達情感，關係就不會是一道沉重的枷鎖，而是一件既溫暖又能讓彼此自在發光的大外套！		
--	--	--	--

附錄一

佑廷和雨萱是同班同學，平常總是一起放學、聊動漫，也是大家眼裡無話不談的好麻吉。最近學校要推選自治市長候選人，雨萱因為做事認真負責，被全班推選出來代表班級參選。為了準備競選，雨萱這陣子下課經常和阿凱等其他幹部聚在一起討論政見和畫海報。

這天午休前，雨萱正要把畫好的海報收進置物櫃，佑廷突然大步走過來，「砰」一聲把自己的便當袋重重摔在雨萱旁邊的桌上。他雙手抱胸、板著臉，擋在雨萱前面。

雨萱嚇了一跳，佑廷沉著臉、語氣很酸地說：「雨萱，你現在是大忙人了是不是？最近下課都只找阿凱他們，連分組做報告都把我們晾在一邊。我剛剛在走廊看你們聊得那麼開心，我叫你你還沒聽到！」

雨萱急忙想解釋，佑廷直接打斷她，越講越生氣：「虧我平常下課都借你筆記、考試還幫你複習，全班就我對你最好！我勸你趁早跟老師說退出選舉算了啦！國小都要畢業了，選那個自治市長又忙又累，根本吃力不討好！你現在搞得我們都沒時間講話，你到底有沒有把我們的交情放在眼裡？」

見雨萱愣在原地沒說話，佑廷更是賭氣地把水壺往桌上一擲：「好啊，如果你一定要選，就代表你根本只想自己出風頭、不在乎我這個朋友！那我下午的大隊接力也不跑了，反正被大家罵就被大家罵，你滿意了吧！」

說完，佑廷頭也不回地轉身趴在桌上生悶氣。

雨萱一個人站在置物櫃前，雙手緊緊捏著那張剛畫好的競選海報，指關節微微泛白。走廊突然安靜了下來，她的心跳得又急又快，耳朵裡嗡嗡作響，腦袋一片混亂。她看著桌上佑廷剛摔下的便當袋，又看著海報角落全班幹部寫滿的加油簽名，手心微微冒汗，站在原地一動也不動。