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

<table>
<tr><td>教學主題</td><td>青春神隊友~眼看、耳聽、心體貼!</td><td>教學時間</td><td>40 分鐘</td></tr>
<tr><td>適用對象</td><td>高年級</td><td>教材來源</td><td>自編</td></tr>
<tr><td>教案設計者</td><td>李佩霖</td><td>教學者</td><td>李佩霖</td></tr>
<tr><td>教案類別</td><td colspan="3">□主題式課程 ■單一領域融入(領域:綜合活動) □跨領域融入(領域: /)</td></tr>
<tr><td>學習設計理念</td><td colspan="3">1、 設計動機：

國小高年級學生正值身心劇烈轉變的青春期階段，面臨身高體型改變、第二性徵出現等生理轉變，在心理與社會層面也常產生適應上的敏感與不安。可以發現每位學生的「成長時鐘」步調與面臨的困擾不盡相同。這種發育上的時間差與特質差異，常使學生在同儕互動中產生焦慮，甚至面臨身材被嘲笑、生理期焦慮，或是因興趣特質不符合傳統的期待而受到同儕刻板印象與群體壓力的限制。若缺乏合宜引導，自然的生理現象與多元特質，容易在團體生活中變成被貼標籤或微歧視的溫床。
為了解決青春期生理與人際適應的雙重挑戰，本教案打破以往單純講授知識的模式，將教學層次提升至「性別平等與權力思辨」。教案以大自然動物的多樣成長型態為暖身，引導學生打破「必須完美成熟」的單一期待；並透過「同理心便利貼集思」與「分組並行討論」，以「月經外漏的小華」與「愛縫紉的小宇」兩個案例，帶領學生覺察隱含在校園日常中的性別規範與權力關係。
本教案特別強調「尊重隱私與當事人自主意願」的同理行動，引導學生學習「先詢問、不當眾張揚、不擅自替對方做決定」的真正體貼。期望學生在經歷青春期蛻變時，不僅能接納獨一無二且不完美的自己，更能用尊重與多元的眼光包容他人，並結合校園專業求助資源，在班級中編織出能安心容納每個人的「安全防護網」，共同創造尊重、平等且無偏見的友善校園。

2、 核心素養、學習主題及實質內涵：

(一)性別平等教育議題

<table>
<tr><th>核心素養</th><th>學習主題</th><th>實質內涵</th><th>與教案之相關性</th></tr>
<tr><td>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。</td><td>性別權力關係與互動</td><td>性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。</td><td>教案以同理心地圖探討性別刻板印象與月經外漏的情境，培養自我接納與尊重的友善行動與。</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

(二)綜合活動領域

學習表現	與教案之相關性	學習內容	與教案之相關性
2a-III-1 分析並評估自己的人際溝通風格與效果，展現同理心與尊重。	引導學生評估溝通效果，並透過同理心地圖與透視卡實踐低調尊重的同理陪伴。	Ba-III-1 正向人際關係的經營，與對多元差異的尊重。	教案透過動物意象接納發育與特質的多元差異，並運用同理心地圖實踐正向友善的人際關係。

3、 教材分析：

本教案延伸自六上康軒單元一活動 2 成長軌跡，以「成長多樣性」引導學生覺察身體發育差異，破除單一成長期待；並運用結構化同理心地圖與日常生活案例，引導學生探討「月經汙名」與「性別刻板印象」背後的社會氛圍與權力關係。同時，課程嚴守隱私界線、強調尊重當事人自主意願，並連結校內保密求助管道，展現從自我覺察、權力思辨到友善實踐的性別平權教育價值。

(一)全面性教育(CSE)

★教學設計與全面性教育(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 3： 理解社會性別	3.2 性別平等、刻板印象與偏見	引導學生以「受性別刻板限制的小宇」為案例，挑戰「男生必須強壯陽剛、要很會運動」的傳統刻板印象。
核心概念 5： 健康與福祉技能	5.1 社會規範與同儕對行為的影響	引導學生以旁人議論（HEAR）與眼神注視（SEE）造成的同儕壓力做討論。在實踐行動上，提出「先詢問、不當眾張揚、尊重當事人自主意願」的解方。
核心概念 6： 人體與發展	6.3 青春期	引導學生於準備活動以「長頸鹿、小烏龜、換羽幼鳥、結蛹蝴蝶」進行全動物肢體選答，建立「成長不一定整齊快速，笨拙混亂也是自然歷程」的去焦慮認知。在發展活動上透過「經歷經血外漏的同學」案例進行同理心便利貼集思，並提問「是什麼樣的社會眼光，讓人們對月經有所避諱？」引導學生解構月經污名。

(二)社會情緒學習(SEL)

1. 自我覺察

引導學生透過全動物肢體選答，覺察自身在青春期生理抽高、情緒敏感或發育較慢時的真實感受 。學生在過程中學習覺察並接納成長中的焦慮與慌亂感；同時於「青春神隊友小卡」寫下對自我成長步調的接納關鍵字

（如：我是小烏龜，慢慢來沒關係），肯定個別差異並建立正向自尊。

2. 社會覺察／換位思考

引導學生運用結構化同理心地圖（SEE, HEAR, THINK & FEEL, WHY, NEED TO DO），從客觀線索（看到的眼神、聽到的私語）推論主角內心的受傷與擔心，避免憑空臆測。同時，引導學生將同理心從敏銳覺察同儕面臨月經外漏或身形及興趣與眾不同時所承受的隱形壓力，探討壓力的原因，進一步深化對他人處境的理解。

3. 人際互動技巧

引導學生學習真正體貼的人際互動—「先詢問、不當眾張揚、不擅自代為決定」，維護受助者的尊嚴與隱私。引導學生在小組合作中，培養溝通傾聽、尊重包容的協作能力 。

四、學習策略及評量：

評量項目	評量工具	優異（A）	良好（B）	基礎（C）
性別刻板與權力辨識	小組便利貼課堂口頭思辨	能明確指出案例中的性別刻板印象，並能說出社會集體規範與權力關係帶來的壓力。	能指出案例中的刻板印象或不當言行。	能在引導下說出案例中主角遇到的困境。
尊重隱私與意願的同理行動	同理心地圖(NEED TO DO)	能提出低調詢問、尊重當事人隱私與自主意願的具體行動，不擅自替對方作決定。	能提出合宜的友善協助方案。	能在引導下說出基本的關心或協助方式。

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E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。

<table>
<tr><td>教育
核心概念
及主題</td><td colspan="3"><table>
<tr><th>CSE 核心概念</th><th>CSE 主題</th></tr>
<tr><td>核心概念 3：理解社會性別</td><td>3.2 性別平等、刻板印象與偏見</td></tr>
<tr><td>核心概念 5：健康與福祉技能</td><td>5.1 社會規範與同儕對行為的影響</td></tr>
<tr><td>核心概念 6：人體與發展</td><td>6.3 青春期</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>學習目標</td><td colspan="3">1. 認知與覺察：能覺察青春期身心發育與特質成長的個體差異，以尊重的態度看待彼此生命的不同。
2. 情意與同理：能運用同理心地圖進行換位思考，根據客觀線索理解他人面對成長變化時的敏感與不安。
3. 技能與實踐：能提出「先詢問、尊重當事人隱私與自主意願」的友善應對方案，並知道校內專業求助管道。</td></tr>
<tr><td>學習資源</td><td colspan="3">簡報、iPad 數台、便利貼、彩色筆、青春神隊友小卡、康軒六上綜合課本</td></tr>
<tr><td>學習活動
流程分析</td><td colspan="3">1. 準備活動：運用 4 種動物意象破除單一發育期待，建立「成長步調不同皆正常」的認知。
2. 發展活動：
(1)示範：以月經外露情境帶領演練同理心地圖 5 大面向（SEE, HEAR, THINK & FEEL, WHY, NEED TO DO）。
(2)以同理心地圖 5 大面向分組討論【案例：愛縫紉的小宇】。
(3)破除月經外漏的焦慮與性別框架，並連結校內保密求助資源。
3. 綜合活動：引導學生「接納自我步調」與連結同理心地圖的 NEED TO DO 之尊重的行動 。</td></tr>
<tr><td>學習目標</td><td>學習活動</td><td>學習時間</td><td>備註</td></tr>
<tr><td>能覺察青春期身心發育與特質成長的個體差異，以尊重的態度看待彼此生命的不同。</td><td>一、準備活動：看見成長的多變性
(一)教師提問：「進入高年級，大家的『成長時鐘』都啟動了！請大家選出一個：你覺得青春期的成長變化，像哪一種動物？請用肢體擺出你的答案！你可以擁有多種感受，不限一種唷！」。
(二) 學生預期肢體與回應答案：
• 🦒 長頸鹿（雙手高舉合十）：覺得自己最近突然長高很多，腳變大、衣服不合身。
• 🐢 小烏龜（雙手抱頭縮著）：覺得自己發育比別人慢，有點緊張害羞，想躲起來觀察。
• 🐣 換羽幼鳥（雙手如翅輕拍）：覺得自己聲音改變或臉上冒痘痘，感覺有點慌張、不自在。
• 🦋 結蛹蝴蝶（雙手交叉抱胸）：覺得自己心裡有很多情緒與轉變，正在努力適應長大。
(三)教師引導小結：「哇！大家擺出的動作都不一樣！有人像長頸鹿突然變高，有人像幼鳥覺得有點</td><td>5 分鐘</td><td>簡報</td></tr>
</table>

能運用同理心地圖進行換位思考，根據客觀線索理解他人面對成長變化時的敏感與不安。 能提出「先詢問、尊重當事人隱私與自主意願」的友善應對方案，並知道校內專業求助管道。	慌張害羞，這代表我們每個人感受到的『成長變化』都不盡相同喔！大自然裡沒有哪一種動物是『標準答案』。成長不一定都是漂亮、快速或整齊的，發育早晚、感到混亂都是完全正常且獨一無二的生命歷程。」 ◆討論焦點：有人突然長高、有人開始變聲、女生初經來潮、臉上冒出痘痘、情緒有時變得比較焦躁，或是特別在意別人的眼光等。 (四)教師介紹青春期：生理變化（身材/聲音/痘痘/生理期/夢遺）、心理變化（在意他人眼光、敏感害羞）與特質變化（探索獨特興趣，如手作、運動、創作或縫紉），不點名也不邀請學生當眾發表個人的私人身體發育狀況。 (五)教師統整：「現在大家正處於高年級的青春期，你們的身體正在悄悄『蛻變』。有的人長高了，有的人開始變聲，女生迎來初經，男生開始有夢遺，臉上也冒出痘痘。這些轉變就跟大自然一樣正常，但因為我們正在蛻變，心裡往往會感到有一點害羞、敏感和不安。」 二、發展活動： (一)教師提問：「剛剛大家發現，當身體或心裡改變時，我們自己其實都會有一點害羞與敏感。但是，如果當我們正在經歷改變時，身邊的人卻因為好奇或不理解，而當眾指指點點、私下嘲笑，我們感受會是如何？」 1.學生預期肢體與回應答案： • 「會覺得很尷尬丟臉、想立刻挖地洞鑽進去。」 • 「會覺得很生氣但又不敢反駁，以後不敢再來上學。」 • 「會覺得自己是不是哪裡做錯了，感到非常孤單與難過。」 2.教師引導小結： 「大家感受到了那種焦慮與受傷。所以，我們需要戴上『同理心眼鏡』，學習換位思考，看看怎樣才是真正能給予安全感的友善行動！」 (二)同理心地圖 1.教師說明並展示「同理心地圖」架構，以站在當事人立場去「看到」、「聽到」、「感受與擔	2 分鐘 10 分鐘	簡報

	心」、「為什麼」以及「尊重的行動」。教師播放情境簡報並帶入案例提問：「我們來看看小華遇到的情況-下課時間，小華起身，突然發現自己的褲子不小心沾到了月經的血跡。她感覺周遭同學的眼光都在看她，耳邊似乎傳來議論聲，她萬分尷尬，站在位置上完全不敢移動……。這時大家戴上同理心眼鏡會看到、聽到、感受與做到什麼？我們一起來試試看!」 2.學生預期回應答案： • 【SEE 看到什麼】：周遭同學轉頭注視其椅面或褲子後方，有好奇或疑惑的眼神。 • 【HEAR 聽到什麼】：耳邊傳來小聲竊笑、私下嘀咕「她的褲子怎麼紅紅的」、「好髒喔」等議論言論。 • 【THINK & FEEL 感受與擔心】：萬分尷尬、焦慮與恐懼；擔心「大家會不會覺得我很髒或恥笑我」、「我站起來會被更多人看到，該怎麼辦」。 • 【WHY 背後的原因】：社會過去常把月經當成禁忌，讓大家誤以為「經血＝骯髒、不吉利」、因不瞭解所帶來的社會壓力。 →教師提問：「如果今天有人感冒流鼻水不小心滴在袖子上，會有人說他『好噁心、好可恥』嗎？當事人會覺得萬分尷尬、想要遮掩嗎?」 • 【NEED TO DO 尊重的行動】：低調走過去私下輕聲詢問；低調借外套遮擋或遞生理用品；幫忙低調告知老師或陪同去健康中心/衛生間；絕不當眾大聲喊叫或張揚。 →教師提問：「當我們想要給予協助時，要如何覺察我們給的協助是出自『真正的善意與尊重』，而不是自以為好心卻造成對方的二次傷害？如果我們是當事人，可以怎麼處理當下的情境?」 3.教師引導小結：「月經是生命極其自然的生理過程，是社會對女性生理期迷思或避諱讓它變成壓力；從小華的狀態，我們可以知道，真正的同理心是與當事人同在、感同身受，且提供尊重當事人意願的協助！」 (三)「愛縫紉的小宇」 1.教師說明：「在剛剛案例中，我們理解月經外漏就像流鼻水一樣自然，也學會了用『先詢問、尊重	5 分鐘	

	意願』的真正善意陪伴同儕。但在青春期裡，除了身體生理變化之外，還有一種『隱形的性別規則與標籤』，正悄悄限制著我們的興趣與喜好……。現在，我們要帶著剛才學到的同理心地圖，把任務交給各小組，一起來當第二位神隊友-小宇的後盾！」 案例：「愛縫紉的小宇」 • 📌 小宇今年小六，身形瘦小，比起運動，他更喜歡針線與縫製娃娃的溫柔觸感。進入青春期，因發育較慢身材矮小且興趣獨特，他被同學嘲笑，開始討厭自己的身材與興趣……。 2. 教師快問快答：「小宇喜歡縫紉娃娃，但因身形瘦小的他喜歡玩娃娃常被同學取笑。請大家當 10 秒感官偵探—— 👀 你看見了什麼？（學生搶答：看到同學嘲笑的眼神、覺得他很怪、排擠他的眼神） 👂 你聽見了什麼？（學生搶答：「男生玩什麼娃娃，真娘！」、「你說話怎麼跟女生一樣溫柔啊？」） 💗 我的感受與擔心是什麼？ （學生搶答：很難過、很受傷、自我懷疑、擔心大家是不是討厭我、無法融入大家） 好！這些看見與聽見、感受與擔心就像一堵沉重的牆。」 3. 教師討論步驟：「現在，各組要化身青春神隊友，我們用雙色便利貼來打破這堵牆！戴上同理心眼鏡，一起來感受小宇的狀態與我們可以如何協助他?」。 • 便利貼集思：每人發 2 張便利貼，靜心思考並寫下【WHY 背後的原因】與【NEED TO DO 尊重的行動】。 • 快速組內分享：由 1 號開始，每人 15 秒念出便利貼內容並貼上同理心地圖海報。 • 成果平板拍照上傳：全組統整便利貼，統整討論組別的【WHY 背後的原因】與【NEED TO DO 尊重的行動】，使用平板拍下海報並將組別統整答案上傳平台。 4. 聚焦發表：選一組代表發表的 WHY 與 NEED TO DO，其他組別補充。	10 分鐘 6 分鐘	文本 便利貼、平板

	(四)教師性別權力思辨提問： 教師追問：「為什麼男生喜歡縫紉或身形瘦小會受到嘲笑？『男生/女生應該怎樣』的標準到底是誰訂的？我們怎麼在班上打破這些框架？」 (五)教師統整：「『男生/女生應該怎樣』是社會長久積累的性別刻板印象。打破規則第一步，就是尊重每個人的選擇！當我們在校園中面對這些來自社會的性別刻板壓力、月經焦慮或身體發育困擾時，大家不需要自己一個人承擔！學校有保密求助管道，包括：健康中心的護理師與輔導處老師，為大家提供安全、保密的後盾！」 三、綜合活動： (一)教師引導學生完成「青春神隊友」小卡。 (二)教師說明「青春神隊友」的卡片內容。 ◆【接納獨一無二的我】：寫下你的成長動物與一個接納關鍵字（如：我是小烏龜，慢慢來沒關係，獨一無二）。 ◆【尊重獨一無二的你】：從課堂分享【NEED TO DO 尊重的行動】挑選一個能在生活中實踐的尊重行動，來支持身邊正在經歷青春期轉變的同學。 (三)教師結語：「青春期是一場獨一無二的旅程。我們的身體會慢慢長大，心靈也會越來越堅強。不用為了迎合他人而強行改變自己的模樣，只要我們能接納自己的獨特，同時尊重他人的差異，給予尊重彼此意願的支持與協助，我們都能成為青春神隊友，安心綻放屬於自己的光彩！」	2 分鐘	青春神隊友小卡

附件一

【不知所措的小華】

下課鐘聲「噹噹噹」響起，小華開心地收拾桌面，準備下課。當她從座位上站起來時，突然感覺到裙子後面有一股濕熱感。

她低頭一看，發現自己的裙子與椅子沾到了月經的血跡。那一瞬間，小華整個身體僵住，臉立刻紅了起來。她趕緊低頭抓緊衣角，緊緊站立在自己的座位旁邊，完全不敢往前邁出任何一步。

這時，小華感覺周遭的同學都在看她，耳邊隱約傳來竊竊私語……。 小華低著頭，手心不斷冒汗，整個人萬分尷尬與害怕……。

【愛縫紉的小宇】

小宇今年小六，他的身形比同齡男孩瘦小一些。比起在球場上奔跑，他更喜歡針線與布料交織的溫柔觸感。

進入青春期，班上同學的身體開始有了變化。有人突然長高十公分，有人說話變得低沉。老師說：「每個人的成長時鐘走得不一樣快，這很正常。」但小宇看著自己還沒發育的身材，心裡悄悄升起一股不安。

「男生玩什麼娃娃？真娘！」、「你說話怎麼跟女生一樣溫柔啊？」尖銳的嘲笑聲像刺耳的喧囂，小宇低著頭，默默把娃娃收進抽屜。他不懂，難道溫柔與細心，不屬於男孩嗎？

校慶運動會快到了，班上決定舉辦籃球賽。運動並非小宇的強項，加上身材矮小，他很害怕自己會成為班上的負擔。

情緒像暴風雨般湧上。小宇開始討厭自己的身材，討厭自己的不擅長，甚至討厭那個喜歡縫紉、個性溫柔的自己……