

111 學年度綜合領域「情感教育課程設計」工作坊教案
(1) 學習目標、流程與評量方法對照表

單元名稱	在關係中遇見真實的自己		
適用年級	九年級	教學節數	4
總綱核心素養面向	B. 溝通互動	總綱核心素養項目	B1 符號運用與溝通表達
領域核心素養具體內涵	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		
主題軸	2. 生活經營與創新	主題項目	a. 人際互動與經營
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。	
	學習內容	輔 Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養。 家 Da-IV-1 家人溝通與情感表達。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	
議題融入	學習主題	性別平等教育-性別權力關係與互動	
	實質內涵	性-J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性-J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。	
學習目標	1. 分享自己在性別互動中的經驗與看法。 2. 探索自己經營情感關係的互動模式，覺察自我的人際風格與內在動機。 3. 分析自己溝通與表達的方式，評估其對親密關係的影響。 4. 擬定關係衝突的解決策略，培養經營親密關係的知能。		
活動名稱	學習活動		評量方法與目標
【活動一】 愛情的長度	一、大班級分享 你或你朋友們的戀愛經驗中，大家是怎麼確認彼此的關係是在交往中？交往時間最長維持多久？最短多久就分 二、速食愛情怎麼了 速食愛情真的好嗎-3 秒是速食戀愛 100 天就是愛情長跑？ https://www.youtube.com/watch?v=zjdPxjWbUko （影片可播到 7' 55（3' 11~4' 20 要跳過/剪掉，青少年不宜） 1. 問題討論 1) 你能接受速食愛情嗎？為什麼？（速食愛情的好處）（可以快速累積愛情經驗、試試看才知道自己比較喜歡怎樣的人...） 2) 速食愛情可能會出現什麼問題？（速食愛情的壞處）（不確定性、缺乏信任...） 3) 與人交往時，你覺得交往時間的長短比較重要還是關係的穩定度比較重要？ 三、關係的經營 1. 大班級討論：你認為經營一段穩定的關係，可以怎麼做？ 2. 教師將學生的答案寫在黑板上，進行統整 （參考答案：彼此給自由空間、彼此信任、不亂發脾氣、有話好好說...） ● 如果要「認真」進入一段情感關係，你們會看重的部分有哪些？將討論結果寫在小白板上，放黑板並進行大班		分享自己在性別互動中的經驗與看法。（D 等級）

	級整理。（參考答案：外貌／顏值、個性、人品、興趣、相處起來的感覺、想法／價值觀、對我好不好...）	
	四、結論： 每個人對速食愛情的接受程度與看法可能不一樣，速食的愛情，有時候也可能會需要承擔一些風險，相較於短命的速食愛情，長久穩定的愛情，是否是更加值得我們去追求的呢？ 透過這堂課的討論，開始去釐清一些自己對於交往時間長短的想法及思考經營穩定關係的可行作法。下一節課我們會從自己在關係中可能呈現的樣子，來探索個人在關係中的需求。	
【活動二】 我的關係風格	一、在關係中的樣貌 - 為什麼我們在人際互動情感關係中受挫，卻又不自覺總是以同樣的行為模式和不同的對象建立關係呢？你需要的不是馬上開始新的關係，而是該花一些時間，往內在檢視，了解自己的內心狀態，明白自己在感情中所缺乏和需要的是什麼，理解自我的內心世界後，才能經營健康快樂的情感關係。 測驗：在感情裡你是哪種動物 https://superquiz.do/q/love-languages/ 這個測驗可以測驗在友情中或愛情中，你經營情感的互動模式，在測驗開始之前，你可以先在心中設定一個對象，或者沒有設定對象也可以。 - 測驗的結果是什麼呢？你會發現你經營情感的方式可能有好幾種？但會有 1~2 種是比例比較高的，那就是你特別喜歡或習慣的模式。 - 想一想，自己平時都會做些甚麼事情來維繫你和好朋友或男女朋友或家人的關係？例如：知道他喜歡吃什麼並為他準備、專心聽他講話（抱怨、分享）…（寫下來或小組分享） - 做這些事情時，自己心裡面想要達到的目的是甚麼？（希望對方快樂、希望讓他知道我很看重他、希望我們的關係長久下去、希望對方知道我也需要他的支持...） - 你的這些行為表現有甚麼共通特性？（背後的動機是甚麼？）（例如：擁有安全感、獲得被肯定...） 二、看見自己的關係模式 - 英國心理學家 約翰·鮑比（John Bowlby）提出依附理論。根據他的看法：小孩子一出生就會去依賴身邊重要的人（通常是媽媽），藉此保護自己免於受到外在的威脅，並發展出一套自我和外在互動的方式，用來探索這個世界，並學習用更有效率的方式來參與社會關係。依附並不只是影響小孩子和母親互動的關係，而是終其一生都會影響到我們的生活，當我們有需求，需要尋求幫助時，我們就會去依賴身邊重要的人（例如：家人、朋友、伴侶），其中最重要的就是我們和伴侶的互動——我們期望伴侶在需要時是可得到的、對我的需求是敏感的、是支持我的，如此我們就會充滿安全感，認為自己	探索自己經營情感關係的互動模式，覺察自我的人際風格與內在動機。（參考 C 等級）

是一個值得被愛的人，他人也是值得信任的。如此讓我們能夠應付壓力情境、維持自尊、維持情緒穩定、建立相互滿意的親密關係。

8. 現在我們來做一份『依附量表』以了解自己的人際互動風格。(http://c004e.wzu.edu.tw/ezcatfiles/c004/img/img/265/63386332.pdf)
9. 量表的結果是依「焦慮傾向」和「逃避傾向」這 2 個向度，分成四個依附類型：低焦慮低逃避的「安全型依附」、低焦慮高逃避的「逃避型依附」、高焦慮低逃避的「焦慮型依附」，以及高焦慮高逃避的「矛盾型依附」。測驗的結果，你是偏向哪一種依附類型呢？

		他人（世界）	
		好	不好
自己	好	A(安全依附) - 情緒調節能力好 - 不是故意的(出現威脅時不會覺得世界再為難他，對自己或對他人行為的解讀)	C(逃避依附) - 高羞恥感+攻擊他人，覺得世界是不安全的。 - 有“權力爭奪”的議題(假好，焦慮)
	不好	B(焦慮型依附) - 高罪惡感，容易自責 - 高羞恥感，容易開放自己的界限，原諒別人，羞恥感通常都拿來攻擊自己，過度的承擔責任(自我很小、界線鬆散與開放)	D(矛盾依附) - 情緒調節能力較弱 - 很多的內心戲在演出，卻不跟別人講，衍伸出操縱行為。(自我忽大忽小、界線忽遠忽近)

10. 測驗結果說明：參考學習單中對於四種模式的說明。同學可以看學習單中四種依附傾向的人，分別可能表現出來的依戀行為或想法，可以將其中的描述和你情況相似的，用紅筆或螢光筆畫起來。
11. 一個人的依附特質是不能夠完全地歸類成某個類型，而是傾向的程度高或低的差異。
12. 經過今天的 2 個測驗以小組分享之後，請想一想自己以前的經驗，你和家人、朋友或伴侶互動維繫情感的過程中，（1）請寫一個你常會做什麼事或怎麼想/解讀對方做的事？（2）而這些行為或想法背後的原因可能是為了滿足什麼？或擔心失去什麼？（3）這可能是比較偏向哪一種依戀風格呢？

三、結論：

依附風格會因為不同的依附對象而有差異，而且依附風格也並非不能改變的。今天瞭解了自己在情感關係互動經營的習慣模式，以及行為和背後動機的情感依附需求之後，是不是有發現自己在人際情感互動中，有一些失敗的經驗，或者有些委屈、渴望、矛盾在心中不知如何表達，接下來的課程將帶同學繼續來學習如何讓自己漸漸往安全型依附邁進，在情感世界中找到幸福。

【活動三】
關鍵姿態

一、溝通姿態

1. 回顧與分享：上節課中透過測驗了解了自己在人際互動時的風格(安全依附、逃避依附、焦慮依附、矛盾依附)，還記得自己的類型及那個類型的意義嗎？3'
2. 依照自己的依附類型，想一想，你在與人互動時(例如：家人、同學、老師)，最討厭聽到別人對你說甚麼話？將句子寫在小白板上。2'
3. 相同類型的句子放在一起，整理出主要的句子類型。大班級分享當聽到這些句子時，心裡面會出現的感受，並歸納出不喜歡的原因。
4. 小組討論：不同的依附風格有不同的溝通方式，想一想，從剛剛分享那些討厭的話及討厭的原因中，可以知道，不同的話語帶給別人的感受不同。請討論：不同類型的溝通方式對人際關係造成的影響是什麼？將討論結果寫在小白中，完成後放黑板。5'
5. 結論：在關係中，我們比較容易去注意到別人跟自己講話時的語氣及態度，以此來決定對方和自己的關係。反過來想想，自己在和別人相處時，又是什麼樣的應對姿態呢？與人相處時，什麼樣的應對姿態才能維繫良好的人際關係呢？
6. 案例討論：假日朋友約你一起去吃飯，但你因為睡過頭而遲到了。朋友因為等到不耐煩因此生氣了。
7. 老師邀請大家從身體去體驗，在不同的溝通姿態裡的姿勢，你會說出什麼話？內心的感受是什麼？(姿勢、口語、感受)
8. 當處在自我價值感低落時，可能就會想要保護自己，變得不一致而忽略了「自我、他人、情境」的某個要素的感受與需求，形成的四種溝通姿態，請將其中缺少的要素畫上陰影。15'

(1)「自我」指的是我是否關注到：和對方溝通時自己這個人的價值、感受和需要(期待與渴望)？

我在和對方互動時，是否看重我自己？是否關心自己的感受？是否在乎自己的需要？

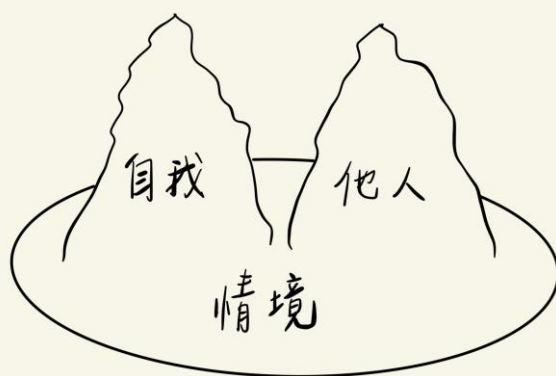
(2)「他人」指的是我是否關注到：和我溝通的對方這個人的價值、感受和需要(期待與渴望)？

我在和對方互動時，是否尊重他這個人？是否關心他的感受？是否在乎他的需要？是否可以跟他有連結？

(3)「情境」指的是當我和對方溝通時，我是否關注到：此刻彼此處在什麼樣的環境下？在碰面之前各自的狀況如何？兩人目前的關係怎麼樣？共同要面對的問題是什麼？

分析自己溝通與表達的方式，評估其對親密關係的影響。(參考B等級)

增加自我價值感



9. 教師請同學簡單描述在自己過去的印象深刻的一個衝突事件，並將其中沒有關注到「自我」、「他人」、「情境」的要素，並塗上陰影。5'
10. 當自我價值感提昇時，生命力也跟著提昇，我們就從「求生存狀態」進入了「成長狀態」，溝通也從不一致性的求生存姿態，轉變成一致性的姿態。
11. 全班分成四組，在大海報紙上，將不同的溝通姿態負向特質轉化思考寫下相對的正向特質。10'
12. 學生上台分享小組討論結果，並看重四種溝通姿態所隱含的資源，以粗線重新架構「自我」、「他人」、「情境」三個要素，並形成完整一致的溝通狀態。
13. 請學生寫下自己所忽略的溝通要素對於對重要關係的影響，可以調整的方法。5'
14. 結語：看見自己的應對姿態，是幫助自己了解：啊！原來我和他人溝通事情的時候，經常是用這樣的方式去應對啊！

我們可以做的是覺察自己的溝通姿態、了解它為何出現，進而了解原來自己真正在意的事情是什麼。彈性運用不同的溝通姿態成為一種選擇，應對姿態並沒有等級或好壞之分，但比較健康的模式是：「能夠對自己有所覺察，也能針對當下的溝通情境，做內外在一致的表達，更重要的是，以平等和尊重自己與他人的角度來協調、討論和解決問題」。

參考資料：

1. 圖解薩提爾的溝通姿態：溝通時，你是哪一型？-親子天下雜誌
<https://www.parenting.com.tw/article/5075751>
2. 用薩提爾的「一致型」溝通風格，營造滋潤的家庭-親子天下雜誌
<https://www.parenting.com.tw/article/5089925>
3. 溝通頻率對不上怎'麼辦？如何減少吵架？薩提爾教你分辨你與伴侶的5種溝通類型！-方格子
[vocushttps://vocus.cc/article/62907d0efd89780001f89ac8](https://vocus.cc/article/62907d0efd89780001f89ac8)
4. 你是怎樣面對他人的？體會四個姿態！
<https://vocus.cc/article/5f7c40elfd8978000175ae79>
5. 你是怎樣面對他人的？一致性的狀態！（下）
<https://vocus.cc/article/5f53225efd89780001d2584c>

【活動四】
情感雙面膠

一、親密關係衝突事件處理

1. 前情提要：前兩節課中大家對自己在關係中的互動模式有更加清楚了，也瞭解不一樣的溝通姿態可能對關係造成的影響。這節課我們將依據你對自己的認識，實際練習解決關係中的衝突。
2. 組內先分享自己在生活中遇到的關係衝突事件，聽完所有的人的事件後，組內共寫一個衝突事件的「小故事」於小白板中。（若組內成員無法提出適用於本節課討論的議題，可另擇下列三項備案作為討論主題。）
 - (1)親子衝突：佳佳想唸技職體系的餐飲科，但本身經營餐廳數十年的父母卻期待他能往普通高中升學，未來朝向理工、資訊科等現今台灣正火熱的科系發展，雙方總為此吵得不可開交。
 - (2)師生衝突：小華原本是班上的資優生，但自從接觸傳說對決這款手遊，成績便開始下滑，還因此交了一群遊戲網友，曾為了與網友打團體對戰而在上課時間使用手機，違反校規遭到懲處。小華的導師對於他的轉變非常不贊成也不諒解，一直要求他與網友們斷絕往來，重新將生活重心放回課業上。
 - (3)伴侶衝突：小高與阿毛是一對情侶，正值國三升學之際，雙方會利用假日時間一起去圖書館溫習。但隨著大考逼近，小高希望自己獨自溫書的時間增加，不再答應阿毛的讀書邀約，雙方的關係也因此降到冰點。

二、小組任務活動

1. 隨機抽選，將探討同一主題之成員分為兩派，各自代表不同角度的立場。（同時將黑板劃分為兩區域，象徵兩造的想法。）
2. 以先前的故事內容為基礎，全員進入不同立場的角色扮演，進行觀點分析，並將討論內容撰寫於黑板區域中，羅列出五點。（覺察個人議題和需求、再次檢視自我行為及堅持的合宜度。）
 - 1) 自己所在意、引爆衝突的關鍵點。
 - 2) 我的訴求、擔心、堅持，以及其原因。
 - 3) 當對方沒有照顧到我的需求或同理到我時，因此令我感到生氣的部分是…。

備註 1：各組一座天秤與數顆砝碼，每當列出上述一項觀點時便可拿取出一顆砝碼（請對應其數字編號），並放上天秤的一端，每組至多五顆。

備註 2：盡可能引導兩造提出五項觀點，讓天秤呈現平衡狀態。



3. 接觸與交流

雙方以先前所列出五點為脈絡，輪流提出各自彙整過後

擬定關係衝突的解決策略，培養經營親密關係的知能。

（參考 A 等級）

教學方法：概念教學法結合辯論教學概念，透過正反例的呈現與探究，讓學生參與形成多觀點概念。

評量方式：於討論過程中不斷進行形成性評量，採多元評量法（口語、外顯理念、小組合作、觀點遷移等能力）

	的觀點及看法，並與對方核對、交流、表達、遊說、辯駁…等。(換位思考、在自己和他人之間游移、進入別人的故事察覺到差異、探究他人行為動機進而超越原有個人觀點。) 4. 找到雙方皆可接受的平衡點及作法。 (引出「我想改變、如何改變」的思想雛形，讓步、修正、凝聚雙方共識、尋求使關係達到共好的知能、體認到沒有絕對的完美結局，能理解關係中的彈性。) 1) 當一項觀點經過澄清，雙方皆同意可以各退讓一步，或是找到能夠破解盲點的方式，便可將一顆砝碼取下。 2) 過程中若有僵持不下的卡點，便可向「錦囊妙計」求助，引入不同觀點促此雙方重新思考。 ❶ 暫停一下，用另一種方式表達自己。 ❷ 試著運用比喻，協助對方體會你的感受。 ❸ 辨識自己的情緒，釐清自己究竟感覺到什麼、堅持什麼。 ❹ 想出適當情境，透過描述，讓對方能夠體會你的感受。 ❺ 詢問對方如果身在這種情境中，自己會有什麼感受。(請不要用指控的語氣，說話語調要保持平穩。) ❻ 詢問他是否發現你的體驗有相似之處。你可能需要提示一下，例如：你在我朋友面前批評我的時候，我的感受就和你……的時候一樣。 ❼ 邀請對方多訴說一點，讓自己可以體會對方的感受。 3) 經過連續不斷的「由失衡至平衡」的過程，最終天秤兩端終將回歸平衡。 5. 透過剛剛的互動交流，請共同制定一系列能順利解決問題，或是在問題發生前就能預防的好方法、具體行動、溝通話語、應對姿態等，寫在學習單中。(提出可能的改善方案、擬定解決策略，同步檢視彼此的符應情形。) 三、結論 1. 當你在日後感覺到自己已經陷入任一種不健康親密關係的狀態，或是在關係中遇到激烈衝突時，你能夠用甚麼方式突破、解決關係中的桎梏?(評量學生學習遷移/實踐能力)(參考答案：由自身行動開始做起，不論是修正自己的思想行為、亦或是表達個人感受讓對方理解、取得雙方平衡。) 2. 教師統整、課程回顧並結語。	
教師教學省思		
教學改善策略		

(2) 評量標準與評分指引

內容標準		表現標準				
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。	能探索自己經營情感關係的互動模式，覺察自我的人際風格與內在動機。	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		擬定關係衝突的解決策略，培養經營親密關係的知能。	分析自己溝通與表達的方式，評估其對親密關係的影響。	探索自己經營情感關係的互動模式，覺察自我的人際風格與內在動機。	分享自己在性別互動中的經驗與看法。	

(3) 學習目標、學習紀錄與評量工具對照表

※學習紀錄為課堂參與歷程的資料，「*」表示評量工具。

活動名稱	學習目標	學習紀錄	評量工具
【活動一】 愛情的長度	分享自己在性別互動中的經驗與看法。		
【活動二】 我的關係風格	探索自己經營情感關係的互動模式，覺察自我的人際風格與內在動機。		
【活動三】 溝通姿態	分析自己溝通與表達的方式，評估其對親密關係的影響。		
【活動四】 情感雙面「教」	擬定關係衝突的解決策略，培養經營親密關係的知能。		

學習紀錄-1

學習評量單-1