

普通高級中學課程健康與護理學科中心

102 年健康與護理科教學典範

核心能力：2-1 了解自尊與愛的關係，學習健康自尊與真愛

一、教案時間：三節；135 分鐘

二、單元名稱：愛的詩篇

三、教學目標

(一)認知

1-1 認識自我概念與自尊的意義及內涵

1-2 從家人關係的覺察中，認識健康自尊的重要性

1-3 從自尊與愛的關係中，理解「健康自尊」與「真愛」的涵義

(二)情意

2-1 感受家庭和樂的愛與溫馨並培養對家人付出愛與情感的情操

2-2 培養喜歡自己、欣賞自己的正向態度

2-3 培養「喜歡自己同時欣賞他人」的健康人際態度

2-4 養成「愛別人之前，先學會愛自己」的健康情愛態度

2-5 培養欣賞他人並學習他人優點的美好情操

2-6 樂意以自我肯定的健康態度面對情愛關係

2-7 樂於在生活中實踐真愛行動以作為愛情關係中的基礎

(三)技能

3-1 培養自尊與愛人的能力，並在生活中運用自我肯定技巧

3-2 透過自我覺察自我認識的過程，提高自我肯定的能力與技能

3-3 培養自我覺察的能力，了解自己與他人的心理人際距離

3-4 懂得何謂真愛，並建立關係平衡的愛情

3-5 學會真愛的具體表達方式或具體行動

3-6 從人際關係互動特質中，懂得分辨出愛情關係的促進因素或破壞因素

四、設計理念：

健康與護理課程其一之「性教育」單元，其核心理念乃在發揮「愛的教育」之普世價值，而基於教育部積極推動學校本位特色選修課程，希望強調以學生為中心的教學策略，並注重師生互動討論及實作，且能展現跨學科合作、協同教學或創新教學之精神，因而，我們在編纂該研發教材時，試圖符合上述精神並以跨能力指標的方式設計編寫，期望本「促進健康情感管理」之課程設計，能與十二年國教之精神接軌，達到「適性輔導」、「差異化教學」、「多元評量」、「有效教學策略」之多元目標。

五、教學活動

【活動一】從家人關係認識健康自尊(教學時間：30 分鐘)

教學流程：

- 一、楔子：播放一首歌(家庭和樂：例如 每個人愛他家就有光彩…)引起動機
- 二、教師講解何謂自尊、及認識自我概念(課本或 PPT 講述)
 - (一)了解家人關係與個人自尊的關係，並從家人眼中認識自己的特質(使用自編 [1. 家庭樹學習單](#))
 1. 教師教導學生完成家庭樹(家庭成員年齡、父母結婚年分、感情關係線)
 2. 請同學回想在家庭互動中，家人最常給自己的形容詞有哪些？(不拘是優點或缺點，教師藉以提醒學生覺察家人對自己的看法屬於正向或負向？)
 - (二)提升自己對自己的正向看法及感受(使用自編 [1. 家庭樹學習單](#))

教師引導學生思考以下問題

 1. 自己和哪位家人感情最好？
 2. 自己和哪位家人最容易發生衝突？
 3. 我的家庭充滿_____，因此我學會_____ (請教師參閱下方例句，並引導學生寫出正向的互動關係)
 4. 家人之間如何表達愛意、關心，她們做了什麼或說了什麼，讓你感到被愛？
- 三、教師說明，家庭是我們出生後最早與之互動的環境，在其中與家人學習溝通、情感交流，甚至對衝突等技巧，因此，家人為生命中的重要他人，家人對自己的看法會直接影響我們對自己的看法，而形成自我概念。

補充例句：1. 如果家庭充滿讚美，我們就學會「自信」

2. 如果家庭充滿接納，我們就學會「關懷」

綜合活動：

【統整與反思】教師帶領同學統整及反思以下幾個問題：

- 一、在這個課程中，我經歷了哪些學習活動？學到了什麼？
- 二、在學習單題目中，我印象最深刻的是哪一題？為什麼？
- 三、學習完這堂課的課程活動後，我的感受是什麼？
- 四、課後作業-家庭樹學習單：請每位家人給自己兩個優點特質描述

【活動二】重返光榮時刻 (教學時間：15 分鐘)

教學流程：

- 一、教師請同學拿出上課前已提醒同學準備的照片(從小至今自己感到最榮耀的照片)
(使用自編 [2. 榮耀時刻學習單](#))
- 二、請每位同學在小組內分享該張照片的背景(時間、地點、事件或主題)，並將其以小故事的方式分享給組內成員，為何自己感到最光榮的緣由，請儘量描述當時的情緒
- 三、個人先在小組內分享之後，各組再推選一位上台發表(同報告時段，由各組整理出組內同學發

表的故事中，有哪些形容詞)

四、教師唸出各組所整理出的形容詞，請同學用心聆聽，並請問學生：「在這些值得珍藏的時光與感動中能觸動我心的有以下五種？」

五、教師說明，我們的存在就是一種無價的價值，我們都需要學習「無條件的自我定」，懂得喜歡自己、欣賞自己的人，自然就懂得欣賞他人，才能理解愛的真諦，並在付出與獲得之間獲得平衡。

綜合活動：

【統整與反思】教師帶領同學統整及反思以下幾個問題：

- 一、在這個課程中，我經歷了哪些學習活動？學到了什麼？
- 二、在製作光榮學習單時，我是否再次發現自己更多的優點與特質？
- 三、學習完這堂課的課程活動後，我的感受是什麼？

【活動三】了解高自尊青少年特質(教學時間：45 分鐘)

(使用自編 [3. 喜歡自己並欣賞他人學習單](#))

教學流程：

- 一、教師說明「世界咖啡館」討論法規則
- 二、進行高自尊青少年特質的討論活動，題目為「你認為高自尊的青少年具備那些特質、個性或態度？」
- 三、請小組長領回海報及簽字筆(紅藍)，請小組長帶領其他人發言(自己應該先示範)，每個人說出兩點，提醒學生表達時儘量口語化不要學術用語，先暫時不看課本。
- 四、請各組回到原組別座位，由該組的小組長發表討論結果。
- 五、聆聽各組報告之後，請個人在學習單上寫下自己的答案(我認為高自尊青少年具備的特質)
- 六、教師再講解課本中所列出之高自尊青少年特質。
- 七、請學生自行對照自己所書寫的「我認為高自尊青少年具備的特質」，和課文之高自尊青少年特質之異同，請同學自行檢視自己具備哪些高自尊的特質。
- 八、「世界咖啡館」討論法進行方式，請教師參閱附件。

綜合活動

- 一、喜歡自己並欣賞他人學習單：
 1. 每天紀錄兩件自己感到開心與幸福的事
 2. 每天發現自己的兩項優點並欣賞自己
 3. 每天發現班上兩位同學各一項優點並學習真心的欣賞他
- 二、請於下次上課前完成並帶至課堂上分享並繳交
- 三、統整與反思

【活動四】愛的小體驗（教學時間：20 分鐘）

教學流程：

一、楔子：引起動機之暖身小活動

二、體驗學習活動：拉近你我他

教師說明活動方式：

1. 找同性別一人練習微笑並握手說：「很高興在這個班認識你。」
2. 猜拳 1.2.3 (1 代表擁抱、2 代表握手、3 代表揮揮手)，同數字就做該動作、不同數字則「反向思考操作」，依數字小的動作。【先和原本的 partner 猜 3 次，再找另外 3 人（一位同性別、2 位異性別）各猜 2 次】
3. 請學生思考在活動後，是否感受到與同學之間的距離更靠近了。（引導學生理解身體的靠近也會帶來情感靠近的感受）

三、小組討論及歸納法

1. 用事先預備的 PPT 及歌曲「愛可以再多一點點」，請問各組看見「愛」這個字，有何聯想？
2. 再請問同學 何時第一次感到被愛？
3. 發給每人 5 張小便利貼學習單：教師提出發問，什麼是「愛」？或「愛」是什麼？
每張便利貼寫一個答案
4. 請小組長集合所有組員的答案，選出大家最認同的 10 點，隨後運用歸納法將答案歸納成 3 到 4 種，例如：愛的感受、愛的特質、愛的行為、愛的表達方式、愛的思想…等）
5. 選出 1~2 組上台報告分享。

四、教師講解課文及 PPT

1. 認識真愛的屬性
2. 認識愛的種類(對象)及愛的四象限
3. 了解愛的特質(本質)

【活動五】愛情花園(教學時間：10 分鐘) 使用自編 4. 愛情花園學習單

教學流程：

一、教師播放「愛情花園的動畫」

二、教師講解真愛是具備尊重自己也尊重他人的要素，並且能以正向人際互動元素彼此相待的關係，

三、畫出個人特色的愛情花園，並寫出良性互動因素養分

(體貼、關心、肯定、了解、傾聽、尊重…等)

四、請學生寫出破壞兩人互動關係的態度或元素，教師可形容或比喻為花園中的「雜草」

(例如：猜忌、暴力、不尊重、背叛、吃醋、懷疑、抱怨、嘮叨…等。)

【活動六】愛之語學習單（教學時間：15 分鐘）

教學流程：

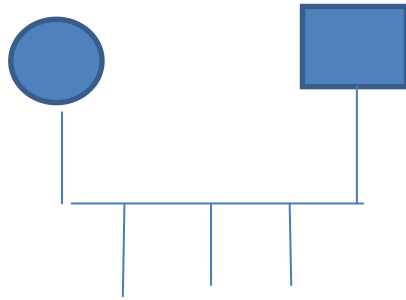
- 一、教師使用 [5. 愛之語學習單](#)，請同學回顧上一堂課提到，當你的家人做了甚麼或說了甚麼，會讓你感覺到被愛，代表的就是「愛的表達方式」。
- 二、教師一一解說愛的表達方式(具體行動)。

綜合活動：

【統整與反思】教師帶領同學統整及反思以下幾個問題：

- 一、在本單元活動中，我經歷了哪些學習活動？學到了什麼？
- 二、對於本節課堂中老師對於「愛」的相關說明中，讓我印象最深刻的是哪一部分？為什麼？
- 三、學習完這堂課的課程活動後，我的感受是什麼？
- 四、課後行動作業：愛之語的行動作業(回家後每一天輪流找一位家人對他們表達愛之語學習單的任一項愛的具體行動(表達方式)，並記錄完成的日期時間，並請其簽名)
- 五、教師做最後統整與歸納，學會在人際關係中運用良好的互動特質，並學習多付出、多關懷，學習愛與被愛，在健康自尊與自我肯定的基礎下，就能促進自尊、愛與被愛的循環，早日找到屬於自己的幸福與愛情。

家庭樹學習單 1



【說明】正方形代表男性、圓形代表女性，由左到右畫出手足資料，並填寫其中。

◆想一想喔！

1. 自己和哪位家人感情最好？自己和哪位家人最容易發生衝突呢？

2. 家人最常形容自己的特質是(不限定優點或缺點)

爸爸說我_____

媽媽說我_____

手足： _____說我_____ _____說我_____

我的家庭充滿_____，因此，我學會_____

我的家庭充滿_____，因此，我學會_____

我的家庭充滿_____，因此，我學會_____

(範例)如果我的家庭充滿讚美，我們就學會「自信」

如果我的家庭充滿接納，我們就學會「關懷」

如果我的家庭充滿分享，我們就學會「慷慨」

3. 你的家人之間平時如何表達愛意或關心呢？她們做了什麼或說了什麼，會讓你感到被愛？

4. 請每位家人給自己兩個優點特質描述：

爸爸：_____、_____

媽媽：_____、_____

哥哥：_____、_____

姊姊：_____、_____

弟弟：_____、_____

妹妹：_____、_____

我的榮耀時刻~~

照片時間	
時空背景	
主題故事	
照片	
自我對話	

喜歡自己並欣賞他人學習單

一、我認為高自尊青少年具備的特質？

二、用放大鏡發現自己的幸福：

1. 每天紀錄兩件自己感到開心與幸福的事
2. 每天發現自己的兩項優點並欣賞自己

	感到幸福、開心的事！	發現並欣賞自己優點唷！
第一天		
第二天		
第三天		
第四天		
第五天		
第六天		
第七天		



三、每天發現班上兩位同學各一項優點並學習真心的欣賞他

愛情花園學習單

【小範本】



教師講解真愛是具備尊重自己也尊重他人的要素，並且能以正向人際互動元素彼此相待的關係。

教師引導學生自由創作，以上圖為範本畫出個人特色的愛情花園，並寫出良性互動因素養分(體貼、關心、肯定、了解、傾聽、尊重…等)






請學生寫出破壞兩人互動關係的態度或元素，教師可形容或比喻為花園中的「雜草」(例如：猜忌、暴力、不尊重、背叛、吃醋、懷疑、抱怨、嘮叨…等)。

____年____班 座號____ 姓名_____

「愛的語言」(愛的表達方式~具體行動)學習單

「渴望愛與被愛」是我們情感上最深的需要(Maslow 理論需求之一)，這份需要能否被滿足，在於彼此是否懂得用同樣的「愛的語言」對話。當別人用我們的主要的愛的語言向我們表達愛意時，我們就感覺被愛；當那人滿足我們被愛的基本需求時，我們就被那個人吸引，讓雙方建立更彼此滿足且更深厚的情誼。

瞭解自己愛的語言，可以分別自己是否在無意中付出了真實的愛，也可以在需要感受愛的時候跟別人明確說明；理解別人愛的語言，同時可以回應他的需要，也比較不會輕易忽略對方表達的愛意。以下，將透過學習單協助大家了解自己與伴侶間專屬的「愛的語言」。

愛的語言	實質的內容	自己	伴侶
肯定的言語	常說鼓勵的話語、仁慈的話語、謙遜的話語，對情人的喜歡之事常表示口頭的讚賞，對不喜歡之事抑制你的抱怨。  當對方說了什麼，讓你感到被愛？ _____	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
精心的時刻	會把注意力集中在對方身上，全心全意跟對方一起作些他喜歡的事，包括；精心的同在一起，給予對方全部的注意力、精心的會話，焦點在傾聽、精心的活動，全心全意跟對方一起作些他喜歡的事。  你喜歡和所愛的人從事哪些活動呢？ _____	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
接受禮物	常把自己當成禮物，當情人需要你時，你就在那裡陪伴，或是購買禮物，但禮物不需要是昂貴的。  當對方送你何種禮物，讓你感到被愛？ _____	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
服務的行動	會藉著為對方服務來表達愛意，如：幫忙作家事、溜狗、洗車、做一餐美味的菜餚。  當對方為你做了什麼，會讓你感到被愛？ _____	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
身體的接觸	會渴望對方伸出手來撫摸他們，如：用手梳理配偶的頭髮、撫摸背部、牽手、擁抱、按摩對方的腳。  你最感到被愛的身體接觸是？ _____	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

資料來源：

蓋瑞·巧門博士(2004)。劉如菁譯。天堂愛語。雅歌出版

引用自「健康與護理學科資訊科技融入資源網」