**武崙國民中學 114 學年度第 一 學期 八 年級 \_健體領域教學活動設計**

教學節數：共1節

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 單元名稱 | | | 第一篇 第一章愛的真諦 | | 授課日期 | | | 10/3 |
| 教材來源 | | | 翰林版二年級教材 | | 教 師 | | | 謝玉琪 |
| 月 | 日 | 節 | 教 學 重 點 | | | | | |
| 10 | 3 | 一 | 邀約的拒絕以及分手後如何面對及調整情緒 | | | | | |
| 教學準備 | | | **教師準備：**  蒐集與兩性關係相關資訊。  **學生準備：**  1.閱讀課文中的內容。  2.蒐集與第二章相關資訊。 | | | | | |
| 教學資源  （參考網站、書目） | | | **一、書籍：**  無  **二、網站：**  1.教育部性教育教學資源網　http://sexedu.moe.edu.tw/html/index.asp  2.杏陵基金會http://www.sexedu.org.tw/index.asp  3.國民健康署青少年網站 幸福e學園https://young.hpa.gov.tw/index/ | | | | | |
| 核心素養與議題融入 | | | | 學習表現 | | | | 學習內容 |
| **核心素養項目**  A2系統思考與解決問題  B1符號運用與溝通表達  C2人際關係與團隊合作  **核心素養具體內涵**  健體-J-A2  健體-J-B1  健體-J-C2  **議題融入**  **【人權教育】**  人J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 | | | | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。  1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。  3b-IV-1熟悉各種自我調適技能。  4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | | | | Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方  法。  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。  Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 |
| 學 習 目 標 | | | | | | | | |
| 1.讓學生學習交往邀約拒絕技巧。  2.讓學生學習好好說再見的技巧。 | | | | | | | | |
| 教學指導要點（活動流程） | | | | | | 教學時間 | 評量方式 | |
| **一、拒絕邀約**  提問：同學有沒有發過好人卡給別人，或是收過別人給的好人卡呢？其實收到邀約時，若不想或無法接受邀約，這時候如何適切說「不」很重要，請同學依照課文中的情境，練習說「不」的技巧。  **二、邀約小叮嚀**  提問：教師帶學生回顧「邀約大小事」的各項內容後，依照邀約的發展過程，詢問同學，對於邀約的哪個部分最感興趣？或最有疑問？  說明：教師歸納同學的回應後，對歸納內容簡要給予回饋，並利用「邀約小叮嚀」表單中，提到的邀約各要項的彙整，帶同學再次回顧邀約前、赴約，應注意哪些事項。以及若邀約被拒絕，或要拒絕邀約，應該怎麼做呢。  **三、化解衝突**  提問：和喜歡的對象相處時，一定會有意見不合或是冷戰的時候，你通常會怎麼應對呢？你有觀察到家人或朋友用怎樣的方式應對呢？請分享。  發表：請一到兩位同學分享。  統整：其實有些案例處理得很好，是因為運用了溝通的技巧。  1.清楚表達「我的訊息」  2.同理心與傾聽  3.尊重對方  男女交往不是只有身體上的親密接觸，更重要的是心靈上的溝通，就必須要好好善用溝通技巧，如果經過長時間的溝通磨合，無法繼續交往時，就要學習分手的技巧。  **四、好好說再見**  提問：請同學運用網路資訊蒐集一篇因分手而傷人或自殘的新聞事件。  發表：請同學舉手發表，並說出個人感想。  統整：不是所有的感情都可以有好的結果，我們學習了如何與人溝通，當兩人意見分歧太大，根本無法溝通或有共識時，就得學習理性分手與處理失落感，這也是交往的重要課題。  理性安全的分手技巧：  1.思考分手的理由。  2.親自當面說清楚。  3.告知朋友與家人並請其陪同。  4.選擇公開場所及安全的時間。  5.冷靜、委婉且理性的提出。  練習：請同學回答課本問題，寫下給小可的建議。  **五、分手後的自我調適**  提問：請問同學有沒有家人或朋友有分手的經驗，他分手後用怎樣的方式來調適呢？有沒有情緒崩潰、生活失序？  發表：請一到兩位同學發表。  統整：人生的過程中，本來就不是一帆風順，當兩人分手後，還是要繼續生活，以下針對分手後適合（Do）與不適合（Don’t）做的，有幾點建議。  適合做（Do）：  1.接受分手的事實：面對並接受事實，才能逐漸放下。  2.允許自己難過：寬容面對自己的負面情緒，可以適度發洩。  3.正常生活作息：不要被情緒影響生活，仍要維持規律的作息。  4.保持冷靜、反省：冷靜思考感情中可調整改進之處。  不適合做（Don’t）：  1.立即再愛：採取報復心態，立即開始下一段戀情。  2.責備自己：將失戀過錯都攬在身上，不停自怨自艾。  3.反覆回憶分手：想藉由反芻過去戀情中的美好，蓋過分手失戀的階段。  **六、健康生活行動家(一)**  提問：在交往過程中，往往會顯現出個性與人際關係，我們希望能夠獲得別人的青睞，就要學會人際相處與溝通的技巧，下面讓我們一起來檢核。  統整：請同學仔細思考並勾選自己目前的狀態。並且從這些狀態中挑選出一項做得最好的、一項有待改進的，並省思原因與改善策略。  **七、健康生活行動家(二)**  實施方式：老師帶領學生閱讀頁面中的圖文情境，請學生扮演受影響的女孩佳佳，呈現人物可能的反應，並思考該如何與打擾她的同學溝通。  溝通技巧演練：教師請同學根據前面的情境演示與本篇所學，撰寫下方問題，並抽點同學分享，其他學生聆聽給予回饋。  **八、要知道的一健事**  放入該篇主題相關閱讀文章作為結尾補充內容，教師可帶學生閱讀，也可讓學生自行利用課外時間閱讀，增廣見聞的同時提升閱讀能力。  結束 | | | | | | 5  5  5  5  10  5  5  5 | **同學參與分享情形**  **同學參與分享情形**  **同學參與分享情形**  **同學填寫情形**  **同學參與分享情形** | |