

臺北市立誠正國中 109 學年度

健康與體育領域健康教育科沉浸式英語教學教案設計

主題名稱	愛，這件事	教學設計者	林怡璇	
教學對象	八年級	教學節次	8 節	
核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p>			
學習表現	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。			
學習內容	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。			
設計理念	本單元分成八節課，分別為情感辨識、愛與故事、適宜約會安排、邀約練習、告白這件事、愛的相處及溝通、分手快樂，使學生學習如何辨別自己的情感，學習健康又安全的邀約與約會方式，以及該如何維持與結束一段感情，培養在情感關係中的正確態度與健康價值觀。			
教學方法	講述法、問答法、分組合作學習法			
英語學習 Vocabulary /Sentences	標註於每節教案下方			
<b>教學活動</b>				
引起動機	<p>此堂課前必須先完成「愛情故事在我家」學習單 第 1 堂</p> <p>➤ 教師詢問 相信大家都喜歡聽歌，現在有很多關於愛情的歌曲，你能說出哪些關於愛情的歌呢？ There are many songs about love. Which song about love can you remember?</p> <p>➤ 教師播放幾首不同類型的愛情歌曲 現在我會放幾首與感情有關的歌曲，請同學猜猜看歌名，並試著分析歌曲主要想傳達的情感。 Please guess the name of the song and try to analyze the emotion that the song mainly wants to convey. 大概分幾個類型，單戀 unrequited love、分手 Break up、愛情 love、喜歡 like、曖昧 ambiguous</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>劉佳-愛的就是你(單戀/愛、瘋狂、迷戀)</li> <li>周杰倫-說好不哭(分手、不捨、成全、支持)</li> <li>楊丞琳-曖昧(單戀、曖昧、友達以上戀人未滿、不安)</li> <li>陳奕迅-婚禮的祝福(分手、諷刺、心碎)</li> <li>范瑋琪-最重要的決定(真愛、互相接納、承諾、親密)</li> </ol>	歌曲	10'	口說分享

	<p>6. 邱振哲-太陽(單戀、友情、支持、陪伴)</p> <p>7. 玖壹壹-恐怖情人(分手、不甘心、報復)</p> <p>8. 郭靜-陪著我的時候想著她(苦戀、掙扎、同床異夢)</p> <p>9. 胡夏-那些年(喜歡/愛、錯過、後悔)</p> <p>10. 郁可唯-暖心(愛情、熱戀、甜蜜、安全感)</p> <p>➤ 教師指定作業</p> <p><b>本週回去請找一首你很喜歡的愛情歌曲，寫下哪幾句歌詞打動你，讓你很有感覺?並試著分析這首歌想要傳達的情感與理念。</b></p>	學習單		
發展活動	<p>➤ 教師說明</p> <p>人是情感的動物，都需要被愛和學習愛人，在情感關係中，我們不斷地透過感受和嘗試，學習和別人建立關係，藉由彼此互動更深入認識並分享價值觀和想法感受。而「友誼是感情的必經之路」！當兩個人互動相處後，彼此更加認識，會逐漸累積情感，可能會產生很多不同種類的火花。</p> <p><b>現在讓我們一起來看看芷恩的 IG 吧!</b></p> <p><b>Now let's take a look at Zhien's IG!</b></p> <p>➤ 教師說明</p> <p><b>請同學扮演芷恩，唸出 IG 日記。</b></p> <p><b>Please read out Zhien's IG diary.</b></p> <p><i>這學期選到了羽球社，就試試看吧!</i></p> <p><i>想不到羽球社還蠻好玩的，社長阿壹很有耐心</i></p> <p><i>今天我們練習雙打，我跟阿壹一組，想不到我們默契蠻好的，他還很大方請我喝飲料</i></p> <p><i>最近要段考了，羽球社暫停一周，阿壹約我一起讀書，還教我算許多理化試題</i></p> <p>➤ 教師詢問：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你發現常出現在芷恩 IG 裡的人物是誰?</li> <li>2. 芷恩對他有什麼想法?</li> <li>3. 你認為芷恩目前的感情狀態是愛情嗎?</li> <li>4. 若不是，她現在的狀況是在哪一個感情階段呢?</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Who often appears in Zhien IG?</li> <li>2. What does Zhien think of him?</li> <li>3. Do you think Zhien's current emotional state is love?</li> <li>4. If not, which stage of relationship is she currently in?</li> </ol> <p>■ 欣賞是情誼的開始</p> <p>➤ 教師說明</p> <p>在進入愛情前，我們會有欣賞(好感)與喜歡的感覺出現。可能會因為對方的外在或內在特質而被吸引，進而產生好感，這就是欣賞，例如芷恩注意到阿壹是個有耐心的人，不只會教她打羽毛球，還能在課業上輔助她。</p>	課本 p7	5'	口說分享
		課本 P8	5'	口說分享

而欣賞是一件好事，我們能藉由欣賞不同的特質，看到對方的優點，也能省思自己能夠進步的地方。當然除了懂得欣賞別人以外，也要能夠欣賞自己的優點

#### 活動-欣賞筆記簿

##### ➤ 教師說明

該如何向他人表達欣賞?

How to express appreciation to others?

重點在表達出我很欣賞你的優點，對認識你這件事很有興趣(我誠心地想和你做朋友)，以及我是真的很想了解你(我不只是因為你的外貌認識你而已)。

##### ➤ 教師說明

請同學看學習單，第一行寫欣賞自己，第二三行寫在你欣賞的對象。

為什麼要欣賞自己呢?有句話說「愛人者，人恆愛之」，在進入戀愛前，先學習認識自己、珍愛自己、認同自己，建立健康的自尊，把自己變成一個「可愛」(可以愛、可以被愛)的人，如果自己都不懂得愛自己了，別人要怎麼去愛你呢?

##### ➤ 教師詢問

有哪位同學自願和大家分享自己的答案?

Who wants to share your answer with everybody?

##### ➤ 教師小結

勇於表達欣賞不是一件丟臉的事，反而是一種肯定他人的行為，是一種讚美，只要表達的方式正確且有禮貌，將能營造一個正向的環境。

#### ■ 欣賞 VS 喜歡 VS 愛的感覺

##### ➤ 教師說明

我們現在來看貝拉最近遇到的狀況，希望能有自願的同學可以唸出來，音量大聲，口齒清晰

情境討論：

貝拉參加學校社團，發現凱文是一個可愛的男孩，只要有他出現的地方就有笑聲！漸漸地，貝拉開始尋找他會出現的場所，目光也一直追隨著凱文的身影移動。有一次社團出遊，隨機安排座位，貝拉和凱文被安排坐在一起，於是二人有了認識的機會。因為這次的接觸，讓凱文發覺貝拉是個特別的女孩，二人都覺得和對方在一起感覺非常輕鬆自在，無話不談，相處感覺很安心，因此，彼此都給對方加了很多分，於是二個人心裡慢慢地就想要知道，自己在對方心目中的印象如何？心裡開始出現

5'

學習單

實作評量  
英語書寫  
口說分享

口說分享

5'

	<p>疑問：「我喜歡對方了嗎？」、「還是這只是欣賞？」 「還是愛？」</p> <p>➤ 教師詢問：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你曾經有過這種經驗嗎?當時內心是什麼感覺呢?</li> <li>2. 你認為他們喜歡對方嗎?</li> <li>3. 你們認為欣賞跟喜歡該怎麼區分呢?請和同學討論</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Have you ever had this kind of experience? How did you feel at that time?</li> <li>2. Do you think they like each other?</li> <li>3. How do you distinguish between appreciation and like? Please discuss with classmates</li> </ol> <p>➤ 教師說明：</p> <p>有時候感覺是很難界定的，會有模糊不清及困惑的時候，欣賞不一定是喜歡，喜歡也不一定是愛，如果兩個人從朋友開始做起，友誼該達到什麼程度會超過普通朋友呢？從朋友變成喜歡變成愛情，那條分隔線或轉捩點到底在哪裡？</p> <p>➤ 教師說明</p> <p><b>看這幾張圖片，你能從他們的互動中推測他們的關係是友情還是愛情嗎?為什麼?</b></p> <p>(簡單判斷：欣賞-有好感，注意到對方的優點，會稱讚對方，但不會多想。喜歡-除了欣賞外，還會不時想到對方，想多跟對方待在一起，想知道對方對自己的想法。愛情-除了喜歡之外，又多了更多親密及更深層的瞭解與承諾)</p> <p>➤ 教師說明：</p> <p>英國戲劇家莎士比亞說：「愛情不是花蔭下的甜言，不是桃花源中的蜜語，不是輕綿的眼淚，更不是死硬的強迫，愛情是建立在共同的基礎上。」</p> <p>■ 愛情的三要素</p> <p>史登伯格提出的愛情三要素，分別為激情、親密、承諾。</p> <p>➤ 教師說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>親密(Intimacy)：情緒上彼此支持，想和彼此分享心事與生活，創造溫暖的經驗</b></li> <li>2. <b>激情(Passion)：創造浪漫和身體吸引力</b></li> </ol> <p>電影擺渡人：「人跟人之間的安全距離是一百二十二公分，跟你喜歡的人在一起，你會努力去縮短這個距離。」</p> <p>➤ 教師可進行距離小遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. <b>承諾(Commitment)：決定相愛，維持長久關係</b></li> </ol> <p>■ 史登柏格的愛情八種面貌</p> <p>用三要素可以分類出八個種類的愛情</p>	<p>課本 P9</p> <p>學習單</p>	<p>5'</p>	<p>口說分享</p> <p>口說分享</p>
--	---	-------------------------	-----------	-------------------------

	<p>➤ 教師說明</p> <p>請同學看到學習單，和旁邊的同學討論，分析這八種類型的愛情包含哪些要素？</p> <p>一、 非愛 no love 缺少三要素。對關係漠不關心。</p> <p>二、喜歡 like 只有親密。</p> <p>三、迷戀 infatuation 只有激情</p> <p>四、空虛的愛 empty love 只有承諾。</p> <p>五、浪漫的愛 romantic love 激情和親密，但沒有承諾。享受浪漫的感覺，不想要被承諾綁住</p> <p>六、陪伴的愛 companionate love 親密和承諾理想情況下，家庭成員之間的愛是陪伴愛的一種形式，或是結婚很久的夫妻。</p> <p>七、狂熱的愛 fatuous love 充滿激情和承諾，卻沒有親密感。可以通過旋風般的求愛和婚姻來體現，例如 “一見鍾情”。</p> <p>八、完整的愛 consummate love 包含三者，是愛的完整形式，代表人們努力追求的理想關係。根據斯特恩伯格的說法，這些夫妻將在夫妻關係中度過十五年或更長時間，他們無法想像自己與其他人長期快樂，他們會優雅地克服一些困難，並且彼此之間的關係會很愉快。</p> <p>➤ 教師詢問</p> <p>你理想中的愛情比較接近這八種類型的哪一種呢？為什麼？ Which of these eight types is your ideal love? Why?</p> <p>➤ 教師播放天外奇蹟影片</p> <p>➤ 教師詢問</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>從天外奇蹟這對老夫妻的互動中，你看到了什麼？</li> <li>從哪些地方可以發現他們對彼此的愛？</li> <li>你會嚮往這種愛情嗎？</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>What do you see from the interaction between the old couple in Up?</li> <li>Where can we find their love?</li> <li>Would you yearn for this kind of love?</li> </ol>	<p>學習單</p> <p>影片</p>	<p>5'</p> <p>5'</p>	<p>口說分享 實作評量</p> <p>口說分享</p> <p>口說分享</p>
<p>綜合</p>	<p><i>Happiness is not about being immortal nor having food or rights in one's hand. It's about having each tiny</i></p>			

活動	<p><i>wish come true, or having something to eat when you are hungry or having someone's love when you need love.</i></p> <p>幸福，不是長生不老，不是大魚大肉，不是權傾朝野。幸福是每一個微小的生活願望達成。當你想吃的時候有得吃，想被愛的時候有人來愛你。 - 電影【天外奇蹟】</p> <p>下一次我們會做喜歡與愛的測驗量表，也請同學記得把歌曲學習單完成。</p>			
本堂英語學習	<p>Vocabulary</p> <p>單戀 unrequited love 分手 break up 愛情 love 喜歡 like 曖昧 ambiguous 欣賞 appreciation 親密 intimacy 激情 passion 承諾 commitment</p>	<p>Sentences</p> <p>Distinguish <u>    </u> from <u>    </u> 區別(及物動詞) distinguish between <u>    </u> and <u>    </u> 區別(不及物動詞) How to express appreciation to others? How do you distinguish between <u>    </u> and <u>    </u>? Have you ever had <u>    </u>?</p>		
教學活動		教具	時間	評量
引起動機	<p>第2堂</p> <p>➤ 教師說明 上週我們學了愛情三要素，也請同學回去完成作業-歌曲分享，有沒有同學自願和大家分享你喜歡的歌呢？</p>	學習單	5'	實作評量
發展活動	<p>■ 魯賓的愛情與喜歡量表</p> <p>➤ 教師說明： 除了愛情三要素幫助我們解釋愛情之外，心理學家魯賓也做了解釋，他認為愛情是由幫助對方的傾向(The tendency to help each other)、排他及專一性(exclusivity and specificity)、親密及依賴需求(intimacy and dependence needs)所構成。現在我們藉由他更具體設計出來的「愛情與喜歡量表」，可以來檢視一下你對某一個人是淺淺的喜歡還是深深的愛。</p> <p>➤ 教師說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 心裡想著一個你抱持好感的對象，他會讓你有點困惑、弄不太清楚自己的心意</li> <li>2. 仔細閱讀每一個題目，如果描述符合你對他的心情，請在 <input type="checkbox"/> 裡打 V，兩個量表都要做</li> <li>3. 如果心裡沒有人選，請想一位家人</li> </ol> <p><b>喜歡量表</b></p> <p><input type="checkbox"/> (1)當我和他在一起，我們心情幾乎是一樣的。</p> <p><input type="checkbox"/> (2)我認為他情緒穩定。</p> <p><input type="checkbox"/> (3)我確定他能勝任一份需要肩負重任的工作。</p>	量表	10'	實作評量

- (4)我覺得他是一位相當成熟的人。
- (5)我很信任他的良好判斷。
- (6)許多人在認識不久後就會很喜歡他。
- (7)我覺得他和我很相似。
- (8)我會在班級或團體選舉中投他一票。
- (9)我認為他是一個很快贏得他人尊敬的人。
- (10)我認為他是一位相當聰明的人。
- (11)他是我所有認識的人中，最討人喜歡的。
- (12)他是很我想學習的那種人。
- (13)我覺得他非常容易得到別人的好感。

### 愛情量表

- (1)假如他心情不好，我應該馬上安慰他。
- (2)我會為了他，做幾乎所有的事。
- (3)我想獨佔他。
- (4)我覺得我可以告訴他幾乎所有的事。
- (5)沒有他，我會活得很難過。
- (6)若我不能永遠和他在一起，我覺得痛苦。
- (7)我發現我很容易忽略他所犯的錯。
- (8)我非常關心的事就是他的幸福。
- (9)我會原諒他所做的任何事。
- (10)我覺得他的幸福是我的責任。
- (11)當我和他在一起，我會花很多時間看著他。
- (12)若他能將秘密告訴我，我會很高興。
- (13)假使我感到寂寞，首先想到就是去找他。

#### ➤ 教師說明

測驗做完以後，數數看兩份量表裡，哪一份你打的 V 比較多?代表你對他的感受比較偏向那個方向。

#### ➤ 教師說明愛情量表：

- (1)(2)屬於幫助對方的傾向，願意犧牲小我，完成大我，最極致的類型是”全功能工具人”，願意為對方做很多事
- (3)(4)屬於排他及專一性，願意把生命經驗和生活經歷完全分享、彼此融合的重要關係人
- (5)(6)屬於親密及依賴需求，想要時常跟對方黏在一起，想要託付終生依靠對方，如果不能跟對方在一起，會因為強烈的情緒困擾而脫離生活常軌

#### ➤ 教師說明

此份量表讓同學做個參考，而感情關係是會變動的，所以可以過一段時間再來測測看，或許有不一樣的答案。

	<p>➤ 教師小結</p> <p>現在的你，或許對自己的情感已經有一些頭緒了，也許還懵懵懂懂，搞不太清楚自己的感情狀態，沒關係，感情本來就是需要靠時間的，他就像是一場長途的旅行，必須花時間去認識及相處，仔細評估自己的感覺，不用著急，透過每一堂課，你會慢慢對愛情的樣貌更加熟悉。</p> <p>我們也可以先藉由別人的愛情故事去體會更多關於愛的感覺，從古至今，從西方到東方，都有著許多膾炙人口的愛情故事，而在你生活周遭認識的人之中，每個人都可能有著屬於自己特別的愛情，之前有請同學先回家蒐集家人的愛情故事。(愛情故事在我家)</p> <p>■ 愛情故事在我家(愛情故事分享)</p> <p>➤ 教師說明</p> <p>大家都很愛聽故事，尤其是與愛情相關，每一段感情都是一個生命故事，透過不同家庭的愛情故事可以讓我們對不同感情類型有個瞭解，聽聽大人們的經驗談，給我們一些觀點的啟發，而家也是與你最熟悉的地方，透過本次的訪談作業，讓你與家人聊聊天，彼此更熟悉，感情會更緊密。</p> <p>➤ 教師詢問</p> <p>有沒有同學能先分享自己蒐集到的愛情故事?</p> <p>Who can share the love stories with class?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>彼此如何認識?認識時是幾歲呢?</li> <li>當初對方擁有什麼特質吸引了您?</li> <li>交往時印象最深刻或是感動的事?</li> <li>因為雙方個性不同，相處時難免需要磨合與溝通，請問您在愛情中曾經遇到什麼難題?當時如何解決?</li> <li>請給正值青春期的孩子一些經驗談(幾句話即可)</li> <li>學生分享訪問後的心得感想</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>How do you know each other? How old were you when you met each other?</li> <li>What attributes did he/she has that attracted you so much?</li> <li>What is the most impressive or touching thing in the relationship?</li> <li>Because of the different personalities, you need to communicate with each other. What problems have you encountered in love? How did you solve it?</li> <li>Please give some experience to your child (a few words are enough)</li> <li>Student share the thoughts after the interview</li> </ol>		5'	
		愛情故事 學習單	10'	口說分享

綜合活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 教師分享親身經驗談</li> <li>➤ 下一次我們會談到知名的愛情童話故事，可以先查關於美女與野獸的故事</li> </ul>		10'		
本堂英語學習	Vocabulary	Sentences			
	intimacy 親密 dependence 依賴 Attribute 特質 Communicate 溝通 Impressive 令人印象深刻的	in the relationship 交往中 Because of+名詞,+句子. 因為... be attracted to sb./sth. 受到某人/某事物的吸引			
教學活動			教具	時間	評量
引起動機	第3堂		影片	5'	口說分享
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 教師說明 上次大家蒐集到許多家人的愛情故事外，我們也可以從知名的故事去探討愛情。 一、美女與野獸 1. 播放美女與野獸預告片(2' 31)</li> <li>➤ 教師詢問 1. 他們的愛情如何產生? 2. 這部片帶給你愛情觀點是什麼? 3. 有符合愛情三要素嗎?(激情、親密、承諾) 1. How did their love begin? 2. What love inspiration can you learn from this short film? 3. Does their love conform to the three elements of love? (passion, intimacy, commitment)</li> <li>➤ 教師說明： 1. 愛情如何產生：貝兒代替父親被囚禁，一開始當然是拒絕野獸，不欣賞野獸，後來慢慢靠著接觸相處，找出相似處(愛看書)，適應彼此的個性(野獸原先個性是自私跋扈)，從相處中調整自己，在遇到危險時願意照顧對方，慢慢讓愛情發生。 2. 愛情觀點：不要只用外表來決定愛情，要透過相處，認識彼此的個性，畢竟外貌終究會老去。</li> </ul>			5'	
發展活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 教師播放藍天情聖團(8' )</li> <li>➤ 教師說明 <b>透過學生微電影討論一段濃縮的愛情故事</b> ◇ 劇情概要：木訥男同學要追求校花，內向的他不知道該如何是好，校園裡的情聖團便協助他展開一系列追求流程，最後抱得美人歸。</li> <li>➤ 教師詢問 1. 劇中的木訥男跟校花是透過什麼方式認識? 2. 他們安排的約會內容是什麼? 3. 你覺得他們是因為對方的什麼特質而互相吸引呢?</li> </ul>		影片	15'	口說分享

1. How do two people meet?
2. What do they do on a date?

➤ 教師提醒

雖然影片中是男生追求女生，但女生也可以主動追求喜歡的對象，不需要有刻板印象，例如女生應該要有矜持，不能太主動。

➤ 教師說明

就像藍天情聖團的劇情，兩個人的愛情要開始以前，一定會有很多相處的機會，這些機會也可以稱做是約會，約會不是情侶的專屬用詞，你也可以跟一般朋友約會，約會的目的就是在於能更進一步了解彼此，增進彼此的感情，即使沒有更進一步交往，也擁有適當的機會練習如何交朋友。

■ 適宜的約會階段

一、 團體活動 Group activities

只有兩人約會時，難免雙方會將自己最好的一面表現出來，很難看到對方更真實、更深的一面。

在大團體中，因為大家都只是普通朋友，相處起來比較不尷尬，表現出來的行為會比較真實。可以在人際互動中多觀察，若有人品不錯，自己也欣賞的對象，多與這樣的人互動，讓雙方有機會認識、熟悉。

二、 團體約會 Group dating

邀請你欣賞的對象以及其他比較熟悉、談得來的好朋友，形成小團體，一起出遊。

在只有數個人的小團體中，大家互動機會更多，能聊得更盡興，對彼此的了解也會更多，也有機會培養感情！有時候，在小團體約會中，你可能發現對方其實並不是個適合的人，就可僅與對方維持一般的朋友關係，這樣既可以維繫友誼，又不會有後續的尷尬，實在是一舉數得。

三、 單獨約會 date for two people

雖然，青少年時期不一定需要兩人約會的活動，小團體活動其實就能充分地讓青少年朋友學習人際互動！但如果在小團體約會活動中，可以感受到對雙方彼此都有好感，此時的兩人約會邀約就比較不尷尬。而且，有了前面兩階段的相處，雙方比較熟悉了，也比較容易溝通。

四、 固定對象戀愛 date with steady person(國中階段不一定要出現)

■ 約會安全守則應注意

➤ 教師說明

課本

5'

p11

<p>健康約會的目的便在於「增加認識對方的機會與管道」；活動選擇應該兼顧彼此的意願與能力，同時也應該考量安全性。</p> <p>➤ 教師詢問</p> <p><b>對於國中生來說，以下的約會活動跟地點何者較適合？</b></p> <p>A. 到網咖打電動 B. 到河堤騎腳踏車 C. 到近郊的山區夜遊 D. 騎機車到海邊兜風</p> <p>➤ 教師詢問</p> <p><b>對於約會的態度，何者恰當呢？</b></p> <p>A. 願意和對方約會，就代表同意交往成為情侶 B. 約會的金錢應由男生出才對 C. 可以兩個人共同討論約會內容 D. 約會要守時，但女生遲到沒有關係 E. 適當的約會原則</p> <p>➤ 教師說明</p> <p><b>一、 約會時間合宜，也要將交通時間考慮進去</b></p> <p><b>Check the date time is appropriate. The transportation time should also be taken into consideration.</b></p> <p>不要太晚回家，時間愈晚，危險愈多，這是人人都該有的常識。最晚時間為晚餐後 1-2 小時後就回家比較好。</p> <p><b>二、 和家人約好出門及回家時間</b></p> <p><b>Let your family know when you go out and when you come back.</b></p> <p>讓親友知道你約會的對象與地點，隨時與你保持聯繫。你也可以三不五時打電話回家或跟朋友報平安，讓約會對象知道你一直在親友的保護中。</p> <p><b>三、 該場所的安全性與性質適合國中生前往</b></p> <p><b>Check the place is safe and suitable to junior high.</b></p> <p>應在人多的公共場所，例如：咖啡廳、博物館、公園、圖書館…等。約會地點特別注意要避免兩人單獨相處在私密空間，尤其是私人住宅。</p> <p><b>四、 約會內容可以和對方討論，較符合雙方興趣</b></p> <p><b>Discuss the content of the date with each other.</b></p> <p>約會時從事的活動以公開的、有益身心並能有機會認識對方為原則。公開的活動例如：登山、游泳、騎車、溜冰、野餐、一起參與學校舉辦的活動，如參加學校舉辦的音樂會、話劇演出、運動會競賽、園遊會</p> <p><b>五、 該場所交通便利，不至於偏僻難行</b></p> <p><b>The place has convenient transportation.</b></p>	<p>課本 p11</p>	<p>5' 5'</p>	<p>口說分享</p>
---	-------------------	------------------	-------------

	<p>六、 若在戶外，記得防曬和雨具，若下雨有無備案？ If you are outdoors, remember to keep sunscreen and rain gear. If it rains, is there any plan?</p> <p>七、 整趟行程花費合理，不會造成經濟負擔。 The cost is reasonable for junior high.</p>			
綜合活動	預告下次課堂上的分組活動，按照上述的約會守則設計出健康又安全的約會行程。回家可先上網查詢相關資料(例如查詢票價或交通路線等)。		5'	
本堂英語學習	Vocabulary	Sentences		
	<p>passion 激情</p> <p>intimacy 親密</p> <p>commitment 承諾</p> <p>Group activities 團體活動</p> <p>Group dating 團體約會</p> <p>date for two people 單獨約會</p> <p>date with steady person 固定對象</p> <p>戀愛</p>	<p>What can you learn from_____?</p> <p>_____should be taken into consideration. 考慮</p>		
教學活動		教具	時間	評量
引起動機	<p>第4堂</p> <p>請同學拿到海報紙跟筆，以及拿出你們蒐集到的資料</p> <p><u>活動-約會計畫通</u></p> <p>➤ 教師說明</p> <p>學生分組，按照上述的約會守則設計出健康又安全的約會行程。上週已請同學回家蒐集資料</p> <p>過程中若學生有需要上網補查詢資料，經過教師同意後可使用手機輔助。</p> <p>➤ 教師小結</p> <p>請各組發表行程，之後每人有兩票，選出最喜歡的約會行程。請同學分享喜歡最高票組約會內容的原因，從中找出吸引人的地方。</p>	海報紙 手機	20'	口說分享 實作評量 英文書寫
發展活動	<p>■ 邀約在心口難開</p> <p>➤ 教師說明</p> <p>精心規劃約會內容以後，該如何進行邀約呢？</p> <p>how to make an invitation?</p> <p>好的邀約態度，必須展現誠意和尊重，運用有效的溝通和同理心，讓對方感受到你的心意，同時要尊重對方的選擇。</p> <p>➔ 表現誠懇與尊重：</p> <p>有些人為了掩飾自己的緊張故意隨隨便便的問對方「去看電影，好嗎？」甚至說「去不去都無所謂」…等話，都會讓對方覺得有「不是真心邀請」的感覺，反而讓對</p>	課本 p12	5'	

方誤會你的誠意，如果能說「我很希望你能參加…」等，更能表達你真正的心意，也讓對方覺得受尊重。只是得小心別給人強迫感，過猶不及都不好，這反而讓對方起反感。

#### 活動-邀約練習

##### ➤ 教師說明

分組學生拿到邀約卡，邀約的對象可以是阿拓或小嵐

1. 邀約方式：傳訊息、寫卡片或紙條、打電話、當面說、他人轉述。

1. Invitation ways: Send a message, write a card or note, make a phone call, speak in person, retell it by others.

現代因為科技與網路的發達，很多人喜歡用文字訊息的方式，例如 Line、Facebook、E-mail 進行邀約

##### ➤ 教師詢問

**使用訊息的優點是什麼？缺點？**

優點是讓對方有考慮的時間，自己也比較不會緊張

缺點是我們無法從「文字表達」的方式中知道彼此的口氣、情緒，也無法得知文字說明的速度或是斷句方法，甚至因為看不到對方的表情，更無法透過非口語的語言（body language）去釐清對方的想法，往往是造成雙方各自解讀、產生誤會的原因。

##### ➤ 教師詢問

**「口頭」表達(例如電話、當面)的優點與缺點呢？**

優點是能從當下去判斷，對方對於自己的邀約究竟感受如何，也才更能知道接下來的約會內容安排是不是合適的

缺點是容易尷尬跟緊張，可能會影響表達的效果。

2. 挑選此種邀約方式的原因

3. 邀約內容

有誰會一起去？或是單獨？要去做什麼活動？費用？地點？時間？哪裡集合？還需要注意什麼？最後記得要屬名

##### ➤ 教師說明

小組合力激盪內容後寫在學習單上，再對全班進行分享發表。  
請台下同學分享聽到的感受。

##### ➤ 教師詢問

**若邀約被拒絕該怎麼應對？**

5'

學習單

10'

5'

口說分享  
英文書寫  
實作評量

	<p>不管邀約能不能成功，保持應有的風度與禮貌是要注意的，若被拒絕千萬不要甩頭就走，不妨可以再多問什麼原因，若時間不方便可以改時間，活動方式不好可以更改，則可增加成功機會，也不致讓雙方都因此而錯失約會的機會，若被拒就覺得臉上無光，反而說話傷害對方，這樣不只不尊重對方，也暴露出心眼小，不禮貌的缺點，可能從此被列為拒絕往來戶而沒有下次機會了。</p>			
綜合活動	<p>➤ 教師詢問</p> <p><b>身為被邀約的人，應該以什麼心態面對呢？</b></p> <p>A. 欲拒還迎，不直接表明自己的意願</p> <p>B. 不敢拒絕，即使不喜歡也硬著頭皮赴約</p> <p>C. 大方答應，當作是進一步認識朋友</p> <p>D. 態度堅定，認為對方要為約會花費全額買單</p> <p>E. 真的不想跟對方出去，禮貌性的拒絕對方</p>			
本堂英語學習	Content Vocabulary	Sentences patterns		
	<p>Invitational 邀約</p> <p>Communication 溝通</p> <p>Respect 尊重</p>	<p>How to make an invitation?</p> <p>We can_____.</p> <p>Send a message 傳訊息</p> <p>write a card or note 寫卡片或紙條</p> <p>make a phone call 打電話</p> <p>speak in person 當面說</p> <p>retell it by others 他人轉述</p>		
教學活動		教具	時間	評量
引起動機	<p>第5堂</p> <p>➤ 情境討論</p> <p>阿拓在放暑假前，受到同班同學<u>小嵐</u>的邀請，要在暑假期間一起去觀賞電影。雖然阿拓一直告訴自己不要緊張，但一想到是<u>小嵐</u>主動邀請自己的，就感到十分雀躍，腦海中浮出了各式各樣與<u>小嵐</u>約會的想像，甚至開始猜測<u>小嵐</u>是不是要跟自己告白。沒想到，到了約定的那一天，阿拓發現<u>小嵐</u>只是很開心地和自己討論電影的情節，還有他喜歡的電影主角；這讓阿拓不禁失落了起來：「<u>小嵐</u>會約我出去，難道不是喜歡我嗎？」</p> <p>➤ 教師詢問</p> <p>1. 邀約對方就代表想跟對方告白嗎？</p> <p>2. <u>阿拓</u>的心態會不會造成<u>小嵐</u>的壓力？</p> <p>3. <u>阿拓</u>的心態應該如何調整呢？</p>		5'	口說分享
發展活	<p>■ 告白這件事</p> <p>➤ 教師詢問</p> <p>1. 什麼是告白？</p>	課本	5'	口說分享

動	<p><b>What confess means?</b></p> <p>告白，教育部辭典中意為「明白告述」，告白自己對於對方的情感，是要結合訊息、情緒和個人最親密的感受，是高端的溝通挑戰。</p> <p>2. 女生也可以告白嗎? Can girls also confess?</p> <p>3. 會想讓你告白的人，擁有什麼特質呢?你清楚自己喜歡的類型嗎? What kind of person do you want to confess? Do you know which type you like?</p> <p>➤ 教師詢問： 經過一段時間相處後，確認自己蠻喜歡對方的，要進行告白嗎?你的選擇會是什麼? →不告白的後果…? 維持現狀當成是秘密、內心糾結，好喜歡他卻沒辦法說、將來會後悔 →告白的後果… 如果對方答應了，接下來我該如何做?我能負擔嗎?若進入戀愛關係，我需要付出時間和精神、需要承擔責任 如果對方拒絕了，我要如何接受事實?我會如何繼續與對方合適相處?他可能會和我疏遠?也可能會一笑置之?或是不給予回應?</p> <p>➤ 教師說明 喜歡一個人需要「告白」嗎?需要視彼此對這份情感認定程度而定。可以先想清楚為何要告白?我的目的是?只是想讓對方知道自己的感受?還是想要對方思考願不願意交往? 太過急躁與遲遲不敢表達都會弄巧成拙。當發展至穩定而有默契的情感認同時，一個適當的愛的「告白」也是美好戀情很重要的催化劑。 被拒絕的時候雖然心裡會難受、悲傷，因為「自尊心」的受傷、失落感可能上升。這時要告訴自己，若告白是在尊重、不強迫且清楚表達心意的情況下，被拒絕時勇於接納對方的想法，因為被拒絕並不是否定自己，告白本來就不一定要在一起。</p> <p>➤ 教師詢問 有聽過什麼樣的告白形式? What kind of confession have you heard of?</p> <p>➤ 教師播放撩妹影片(2' 30)</p>	p14	5'	口說分享
			5'	口說分享

<p>➤ 教師詢問</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 這種簡短的告白，會讓人有什麼感覺呢？</li> <li>2. 如果像開頭那種令人難以理解的告白適當嗎？</li> <li>3. 如果告白內容隱含黃色笑話，會讓對方有何感想？</li> </ol> <p>➤ 教師說明</p> <p>告白的4W1H</p> <p>一、告白對象 (Who)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 一個人要怎麼變成兩個人?就是愛情的連結，而告白通常是開啟愛情的開關，這個對象會是你很喜歡，會想更進一步相處的人。</li> <li>✓ 平時聊天時，對方是積極談話還是被動不理？</li> <li>✓ 對方是單身抑或有暗戀、戀愛對象？</li> </ul> <p>二、告白內容 (What)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 有個關於告白的笑話，一個男生在女生面前支支吾吾了很久，終於擠出一句：「請問妳願意葬在我家的祖墳嗎？」，這會讓對方覺得莫名其妙，這麼快就說到死亡後的墓地，容易嚇跑對方。</li> <li>✓ 內容可以包含具體陳述對方吸引人的特質、表達告白的心情及目的、態度誠懇且注意用詞禮貌。</li> </ul>	影片	5'	口說分享
<p>➤ 教師詢問</p> <p>下列哪一種告白內容比較好呢？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>A. 我愛你，直到海枯石爛天荒地老</li> <li>B. 你是我生命中最重要的人，沒有你我活不下去</li> <li>C. 少了你的愛，我活著也沒什麼意義</li> <li>D. 我很欣賞你的大方，希望能夠有機會更進一步認識你</li> </ol> <p>三、告白時間 (When)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 如果剛好是接近段考的日子，讀書都來不及了，怎麼會有時間去思考你的問題呢？</li> </ul> <p>四、告白地點 (Where)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 選擇的場地是讓人有安全感也能真正表達心意的地方？</li> <li>✓ 地點是能權衡隱私且又能兼顧安全的？</li> <li>✓ 地點是能讓對方在自由意志、不被環境或他人壓力迫使做出決定的地方？</li> </ul> <p>五、如何告白 (How)</p>		5'	口說分享
<p>➤ 教師播放校園封神榜影片(02' 20)</p> <p>➤ 教師詢問</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 此種告白方式你會喜歡嗎？</li> <li>2. 男生告白的內容，你聽了會感動嗎？</li> <li>3. 你覺得女生的心情會是如何？</li> </ol>			口說分享
活動-告白大作戰			

	<p>➤ 教師說明</p> <p>情境1: 芷恩很喜歡阿壹, 阿壹要生日了, 請你以芷恩的角度寫一封告白信吧!</p> <p>內容須包含以下(1)具體陳述對方吸引人的特質(2)表達出芷恩的心情與目的(3)注意用詞及禮貌, 態度要誠懇, 不讓對方感到厭惡(4)內容須包含祝福對方生日快樂</p> <p>情境2: 收到信的阿壹, 內心雀躍卻也有點擔心, 他很喜歡芷恩, 又擔心自己無法好好兼顧羽球社社長與課業及感情, 經過一番猶豫, 阿壹決定接受芷恩的告白, 同時也說明自己的顧慮, 請你從阿壹的角度, 撰寫一封回信給芷恩。</p>	學習單	10'	英文書寫 實作評量
綜合活動	<p>➤ 教師說明</p> <p>請小組進行分享與回饋</p>		5'	口說分享
本堂英語學習	Vocabulary	Sentences		
	Confession 告白	confess one's love to somebody 告白 What kind of confession have you heard of? What kind of person do you want to confess? Do you know which type you like?		
教學活動		教具	時間	評量
引起動機	<p>第6週</p> <p>上周進行完告白的活動練習</p> <p>➤ 教師詢問</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>告白後, 若成功開啟一段愛情, 你會想告訴誰呢?</li> <li>周遭的人對於你戀愛這件事抱持著什麼想法呢?</li> </ol> <p>➤ 教師說明</p> <p>國中生談戀愛, 必須很清楚自己能否負起責任? 你能同時兼顧家人、學業、愛情嗎? 會不會影響了上課的情緒? 萬一分手了, 你能接受嗎?</p>		5'	口說評量
發展活動	<p>➤ 教師說明</p> <p>愛情開始後, 會歷經一段熱戀時期, 這時期很特別, 可能會有什麼行為出現呢?</p> <p>➤ 教師播放戀愛症候群(2' 00)</p> <p>➤ 教師說明</p> <p>◇ 熱戀期心境:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>在這個時期, 你們總是每天想念著對方、想知道對方在做些什麼、想和對方分享生活、想要兩人膩在一起, 也希望對方也同樣在乎自己。</li> <li>就算對方有些事情讓你有點不爽, 你也會告訴自己說, 他會為你而改變。</li> </ol>	影片	5'	



	<p>D. 裝作沒事，繼續維持跟日常一樣的互動</p> <p>■ 健康的親密關係</p> <p>➤ 教師說明</p> <p><b>維持健康的親密關係是很重要的</b></p> <p><b>To maintain healthy intimacy is very important</b></p> <p>感情是需要花時間經營與足夠的智慧去維持，有句話說：「相愛容易相處難」，如果沒有好好經營，再愛對方都可能會被消磨掉</p> <p>你認為兩個人在交往時，哪個行為有助於維持健康的親密關係呢？</p> <p>A. 在對方面前呈現出自己最好的一面，任何缺點都加以掩飾</p> <p>B. 雖然交往密切，仍然保有自己的交友空間，可以自在地跟朋友相處</p> <p>C. 價值觀或意見不同時，應該要以對方的意見為主，避免爭端</p> <p>D. 迎合對方的喜好，在對方面前從不表達自己的想法</p> <p>➤ 教師說明</p> <p><b>健康的親密關係應有以下特質：</b></p> <p><b>Healthy intimacy should have the following characteristics:</b></p> <p>(1) 是情人也是朋友 Being a lover and a friend at the same time</p> <p>(2) 接納和包容彼此 Can accept and tolerate each other</p> <p>(3) 願意和對方做有效溝通 Be willing to communicate effectively with each other</p> <p>(4) 保有自我的獨立性→生活不會以對方為重心，繞著他/她打轉，保有自己原本的人際圈、興趣、課業、自我的空間 Maintain self-independence→Life will not focus on him/her, and keep your original friends, interests, schoolwork, and self-space</p> <p>(5) 互相尊重，關係平等 Respect each other and keep the relationship equal</p> <p>(6) 幸福感 Have a sense of happiness</p> <p>➤ 教師分享繪本-用自己來愛你(擊擊與菲菲的故事)</p> <p>1. 菲菲為什麼始終忐忑不安呢？</p>		5'	
		課本 p17	5'	英文書寫
		繪本 學習單	10'	口說分享 英文書寫

	<p>2. 折掉翅膀的瞬間，菲菲的想法會是？</p> <p>3. 擊擊為什麼會選擇折掉引以為傲的翅膀？</p> <p>4. 如果你是菲菲，在森林要毀滅時，你會選擇離開嗎？為什麼？</p> <p>5. 擊擊應該學到哪些健康親密關係的心態？</p> <p>1. Why is 菲菲 always worried?</p> <p>2. The moment 擊擊 folds off his wings, what will 菲菲 think?</p> <p>3. Why did 擊擊 choose to fold his proud wings?</p> <p>4. If you were 菲菲, would you choose to leave when the forest was about to be destroyed? Why?</p> <p>5. What kind of healthy intimacy should 擊擊 learn from this story?</p>				實作評量
綜合活動	<p>➤ 分享老夫老妻吃魚的故事： 有一對夫妻，他們彼此很愛對方。他們都很愛吃魚，可是丈夫喜歡吃魚頭，妻子則喜歡吃魚尾。於是丈夫覺得魚頭是最好的，總是把魚頭讓給妻子吃；妻子則覺得魚尾是最好的，總是把魚尾讓給丈夫吃。於是愛吃魚頭的丈夫卻吃了一輩子的魚尾，而愛吃魚尾的妻子就吃了一輩子的魚頭。</p> <p>➤ 教師說明 愛對方，請記得不要忘記溝通</p>		5'		
本堂英語學習	Content Vocabulary	Sentences patterns			
	<p>Maintain 維持</p> <p>Intimacy 親密</p> <p>Communicate 溝通</p> <p>Respect 尊重</p>	<p>Be willing to 願意</p> <p>If you were _____, would you _____</p> <p>What kind of healthy intimacy can you learn from this story?</p>			
教學活動		教具	時間	評量	
引起動機	<p>第7週</p> <p>➤ 教師說明 進行愛的遊戲，請同學兩個對面對，依照教師指令做出相對應的動作。一個左一個右</p> <p>◇ 一見鍾情→左右面對面(戀愛)</p> <p>◇ 自作多情→左背對(單戀)</p> <p>◇ 不解風情→右背對(暗戀)</p> <p>◇ 翻臉無情→左右背對(分手)</p> <p>今天的主題是翻臉無情的分手，有人說，相愛需要兩個人同意，分手只需要一個人就夠了…</p> <p>蘇軾《水調歌頭》中提及：「人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全。」</p> <p>談感情之前一定要先預想，如果將來遇到分手該怎麼做</p>		7'		
發	➤ 教師說明				



<p>自己的感受，他有權決定不愛你，而且你必須尊重他的決定</p> <p>3. 家人的愛情，都是在第一次戀愛就有結果的嗎？</p> <p>4. 為什麼分手時會讓人感到心痛？ 當感情中遭背叛，或是一段感情結束時，腦袋中有關歡愉、安全感等正面積極感受的機關也會突然被關掉。接著，腦部中處理身體疼痛的區域變得活躍。因此，分手撕心裂肺的心痛感真的存在，而非只是歌詞裡的誇飾。</p> <p>5. 分手後可能會出現的行為或想法？ 明明承諾過要在一起一輩子，為什麼說話不算話！ →愛情三要素之一「承諾」，每一個承諾都是真的，前提是關係還在的情況之下，當愛情結束時，承諾也結束。</p> <p>6. 分手後需要多久的時間可以走出來呢？ 人類的腦部最終還是會讓一切回到最初，儘管需要相當長的時間。有些實驗指出，當分手的人願意專注於分開後的正面結果，可以更快走出陰霾。「時間可以療癒傷痛」</p> <p>7. 怎麼樣算是真正的結束一段感情呢？ →當你某一天在看到關於那段感情的回憶時，不會再有悲傷</p> <p>■ 不成熟的分手方式(愛的暴暴)</p> <p>➤ 教師說明 好聚好散是最健康的心態，如果心態偏了，可能會延伸出許多問題</p> <p>➤ 教師播放恐怖情人影片(1' 30) 影片看完後，搭配樂團玖壹壹的歌詞做參考，分析恐怖情人可能會有哪些特質？ Could you please analyze the possible characteristics of a horror lover? 看著熱情不在 你永不再回來 你是我的命脈 是給我最大的傷害 天已塌了下來 我想你已明白 OH 你說要離開 我會把你埋起來</p> <p>我已經由愛成恨 控制另一半變成娛樂 當初最單純的愛 演變成了無法預測 我無法控制自己 但是可以控制你 檜木的地板 因為兩把刀揮舞下血染成紅色 我絕對沒有惡意 只是想把你留住 你卻因此掙脫逃離 可能是我手法粗魯 我用繩子把你網綁 把你鎖在房 讓你喊破嗓你叫爹娘 我賞你兩個耳光</p>	<p>影片</p> <p>歌詞</p> <p>學習單</p>	<p>10'</p>	<p>口說分享</p> <p>實作評量</p> <p>英文書寫</p>
---	--------------------------------	------------	-------------------------------------

讓你知道誰是殺破狼

OH 我說分手的歌 應該是這樣唱的  
我現在為你寫歌 祝福你血流成河  
我不會覺得不捨 在你的嘴塞芭樂  
我現在想要 想要 對你說聲 MOTHER FATHER

控制不住的我 我也沒想太多  
抱歉這太過火 不知道應該怎麼說  
原諒我這樣做 是不想讓你走  
OH 你說要分手 我也請你別怪我

我拼了命奪回你的心 卻被你認為我有病  
吃安眠藥或鎮定劑 才勉強能夠被你馴  
當初你期待的 HOTLINE BLING  
現在我打你都轉語音  
只好歇斯底里對著你  
讓你知道 WHO'S YOUR KING  
躲避我所以你不斷往前跑  
把手機關機逃離這裡帶上了行李包  
不管你躲到哪裡我都一定會繼續找  
沒有和平分手只有你死我活你知道

OH 我說分手的歌 應該是這樣唱的  
我現在為你寫歌 祝福你血流成河  
我不會覺得不捨 在你的嘴塞芭樂  
我現在想要 想要 對你說聲 MOTHER FATHER

不應該拿刀割了你的脈搏 SORRY 我真的錯了  
喝醉了拿酒瓶砸你的頭 SORRY 我真的錯了  
吵架後推你下樓 SORRY 我真的錯了  
這些我都曾想過 因為愛你才這樣說的

分手的歌 應該是這樣唱的  
我現在為你寫歌 祝福你血流成河  
我不會覺得不捨 在你的嘴塞芭樂  
我現在想要 想要 對你說聲 MOTHER FATHER

➤ 教師播放新聞影片

除了讀書考試分數以外，感情分數也很重要，學習被拒絕，  
要有被討厭的勇氣，被拒絕不代表自己不好，期許自己不要  
成為傷害別人的恐怖情人

影片

	<p>➤ 教師詢問 想分手卻遇到疑似恐怖情人時該怎麼辦呢? What should you do when you meet a horror lover?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 漸進式用訊息分手</li> <li>2. 事後遭到騷擾就報警</li> <li>3. 改變平常會走的路線, 不要落單</li> <li>4. 若約出去談, 一定要請親友朋友在附近等, 且約在公共場所。</li> <li>5. 當對方有強烈情緒反應時, 同理對方情緒</li> <li>6. 情況不對時, 想辦法引起路人注意, 或請親友出面協助離開現場。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Break up with messages progressively</li> <li>2. Call the police if you are harassed afterwards</li> <li>3. Change the usual route, and don't stand alone</li> <li>4. Meet in a public place, and ask your relatives and friends to wait nearby for you.</li> <li>5. When he/she has a strong emotional reaction, empathize with each other's emotions</li> <li>6. Find a way to attract the attention of passers-by, or ask relatives and friends to come .</li> </ol>		5'	口說分享
綜合活動	<p>➤ 教師說明 真正的分手, 其實是需要兩個人的決定, 有時候提出分手的人認為只要說出分手後就完成, 其實並不然, 因為對方覺得還沒分手, 沒有接受分手的事實, 因為不甘心而延伸報復行為, 「我得不到你, 別人也休想得到」, 戀情沒有結束, 生命卻結束了。談戀愛這件事, 需要智慧, 要用心去經營, 面對分手也是一樣, 需要智慧好好去處理, 不傷害他人, 也不傷害自己。 Don't hurt others, and don't hurt yourself.</p> <p>➤ 教師提醒 本周回去蒐集分手語錄</p>		5'	
本堂英語學習	Vocabulary horror lover 恐怖情人 Harass 騷擾	Sentences Don't hurt others, and don't hurt yourself. Have you heard of____? I broke up with____. 分手		
教學活動		教具	時間	評量
引起動機	<p>■ 好好分手的原則-好聚好散</p> <p>➤ 教師說明 在決定踏入愛情的時候, 就應該要先清楚會有分手的可能, 必須思考自己是否能承擔這個後果? 愛一個人就是要尊重他所做的決定, 也包括「他可以決定</p>		5'	

	<p>不愛你」，以同理心理解對方的想法，適度表達自己的感受。To love someone, you have to respect and support the decision he/she makes, including "he/she can decide not to love you." We can express our feelings appropriately. But at the same time, we must understand each other's thoughts with empathy.</p> <p>➤ 教師說明</p> <p><b>你曾經聽過和平分手的例子嗎?</b></p> <p>➤ 新聞-selina 與阿忠的分手宣言</p> <p>✓ Selina 在臉書發文：「我跟阿中決定要離婚了，婚姻是需要兩個人的努力，我們坦誠面對彼此，也坦誠面對自己，我們都做得不夠，我沒有扮演好一個賢妻的角色，婚後的我依舊享受我的工作，專注於我的事業，也因此我忽略了經營婚姻與維持一個家，需要相對的時間與付出，我成為了一個妻子，但是卻沒有成為一個真正的賢妻。」</p> <p>✓ 阿中的聲明則說：「九年前，我們因了解對方而在一起；九年後，我們因珍惜彼此要離婚了。我天性不浪漫也不體貼，九年前，某程度上繫於她遷就我、追著我跑，我曾習慣她對我比較好。有好長一段時間，我們處於非常時期，都變了，那時我們的目標與一般夫妻不同，只想變回正常人。後來，我東忙西忙忽略了經營生活，竟把婚姻當成理所當然。」</p> <p>➤ 教師說明</p> <p>藝人的感情世界一直是大家會關心的事情，至少在檯面上看到的他們，分手方式是很和平的，沒有傷害，既然當初很愛對方，為什麼分手後要傷害對方呢?</p>			
發展活動	<p>➤ 教師說明</p> <p>即使是和平分手，也不代表當事者不難過，要走出分手或離婚的傷痛勢必需要一段時間，如果分手了，我們該如何面對呢?</p> <p>➤ 教師詢問</p> <p><b>你能夠提出被分手後可以做些什麼事情嗎?</b></p> <p>以下為失戀的五要三不：</p> <p>➤ 失戀五要：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>保持冷靜 Stay calm</b>→你可能會出現否認、生氣、討價還價、沮喪的情緒，但衝動會把所有的事情都搞砸。從自己的角度出發，想想看彼此到底適不適合。</li> <li>2. <b>接受現實 Accept the reality</b>→可能會一直不斷的找朋友重複提分手的事很正常，但感情結束該是夢醒時分了，一追再追只是因為放不下。接受分手的事實！</li> <li>3. <b>宣洩情緒 Express your emotions</b>→想哭就哭，承認自己難過與失望的心情，不用假裝沒事或強顏歡笑。將鬱卒的心情和朋友分享，說出來、哭出來、唱出來，或</li> </ol>	課本 P18	5'	口說分享  英文書寫 實作評量

者罵出來吧！

4. **保持健康 Stay healthy**→心亂如麻、無心睡眠、不進食…都不能挽救失去的感情，反而害你生病唷！謹記，健康最重要，均衡飲食、充足睡眠不可少。
5. **冷靜反省 Calmly introspection** →冷靜虛心檢討失敗的原因，領悟愛的真正意義。是否感情只建立於寂寞難耐？雙方是否關懷、了解、認識？反省自己在這段感情中有哪裡做的不適當，期許自己變成更好的人，但不要想著「我改變，對方會不會想復合」

➤ 失戀三不：

1. **不責備自己 Don't blame yourself**→戀愛失敗必然是雙方的責任，錯誤絕對不是完全因你。過分自責實太傻，罪咎感也無須太多。
2. **不立即再愛 Do not love again immediately**→一個人是有點寂寞，但別隨使用另一段感情填補心靈的空虛，這樣只會傷害自己、別人，不成熟的戀情失敗的機會更高。
3. **不回憶分手 Don't remember the breakup**→每隔兩秒地想起分手的一幕，只會增添心痛。還是積極奔向未來日子，準備迎接雨後陽光吧！

➤ 教師說明

沒有不會受傷的愛情，尤其是認真投入一段感情後，大多數的人都會在感情中尋找一種歸屬感(the need to belong)，有歸屬的需要，進而在感情中對對方自我揭露(self-disclosure)，把心底的話都告訴對方

◇ 被分手的人常有的非理性想法有：我被分手表示我是個不好的人（過度推論），他提分手，因為他非常討厭我（全盤否定），我喪失了生命中的一切機會（過度推論），因此產生痛苦絕望的情緒，甚至導致自傷或傷人的後果。

◇ 如果能用理性想法來思考，那結果會完全不同：對方提分手不代表我是個很差的人，也許是我們不適合當情侶，我不必太在意，萬一那真的是我的缺點，也許我能趁機改進缺點，讓我變成更好的人。

➔從一段感情中畢業，將挫折變成你累積的智慧，也是你重新開始最好的本錢

**活動-那些電影教我的事**

➤ 教師說明

電影”戀夏500日”經典名句分享。

5'

5'

	<p>有一種分手叫做「因為誤會而交往，因為了解而分開」，女主角和男主角分手，並沒有第三者，純粹因為兩個人個性不適合，無法繼續相處</p> <p>➔People change. Feeling change. It doesn' t mean that the love once shared wasn' t true and real. It simply means that sometimes when people grow, they grow apart.</p> <p>人會變，感覺會變，這不代表當初那份情感是假的或不真實，這只是表示有時候人長大了以後也就散了。</p> <p>➤ 教師說明 請學生分享蒐集到的分手語錄</p> <p><b>活動-一起寫下結束的劇本</b></p> <p>➤ 教師說明 請同學分組，設計一個適當的好聚好散分手信。 範例： 「親愛的，這是最後一次寫信給你了！謝謝你在過去這一段時間的關懷，我珍惜一起擁有的所有時間。但是，我們的感情可能該告一段落了！過去所擁有的，就讓它沈澱在我們的記憶裡，未來的日子，我們就各自努力吧！」</p>		10'	
綜合活動	<p>➤ 教師說明 請小組進行分享與回饋</p>		5'	
本堂英語學習	<p>Content Vocabulary</p> <p>Respect 尊重 Introspection 反省 Blame 責怪</p>	<p>Sentences patterns</p> <p>Stay calm Accept the reality Express your emotions Stay healthy Calmly introspection Don' t blame yourself Do not love again immediately Don' t remember the breakup</p>		

學習單

10'

英文書寫  
實作評量  
口頭分享