

# 修課通過證明

宋幸芸

參加國立雲林科技大學劉威德 老師所開課之  
「中樞高商-情感教育 (109專班)」線上課程  
(課程時間 :2021-02-01 - 2021-04-30)

依照「ewant育網」開放教育平臺上的修課成績，核發修課通過證明一份。

國立雲林科技大學  
技術及職業教育研究所  
教授

劉威德

育網開放教育平台

ewant  
育網開放教育平台

發證日期：2021年05月23日

本文件僅代表學生之學習結業證明，認抵學分之效力請依各大專校院規定為準。

## 中壢高商-情感教育(109 專班)

授課教師:陳斐娟、計弘真

### 一、課程簡介:

#### 內容簡介:

近年來諸多發生在校園或社會上的分手暴力或情殺事件，突顯了實施情感教育是刻不容緩的議題。

情感是美好生命不可或缺的養分，但許多人卻因愛受傷！因此，珍視情感與經營情感的能力是需要學習的！

本課程涵蓋情感教育之深度與廣度，從情感教育的源頭—自我瞭解切入，探尋個人與情感發展有關的性格、價值觀、依附風格等議題，關切情感關係的發展歷程，學習開展、維繫、增進情感之溝通表達與衝突處理、協商與情緒管理之能力；如何面對分手之失落，以及防治親密暴力；並探究社會文化與價值觀、法律等因素與情感之關係，系統性的全面關照情感教育之多元面向，思考與學習如何在愛中成長，進而能發展優質、平等，並能愛己愛人的健康情感關係。

#### 上課形式:

本課程分為九個主要單元，每個單元將由數個小單元所組成，每個小單元提供一段 8-10 分鐘的視頻影片。

### 二、課程單元:

#### 單元 1:CH1-認識情感的多元樣貌

校園戀曲-啟程	1-1-2 校園中常見的情感議題
校園戀曲-少男心事	1-2 情感教育教什麼
校園戀曲-少女心事	1-3 從兩性到性別
1-0 課程導論	1-4 認識多元性別
1-1-1 校園中常見的情感議題-校園隨機街訪	1-5 再探情感教育

## 單元 2:CH2-關係中的自我

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 他/我 眼中之我         | 2-5 我的愛情風格(一)   |
| 愛情開始之前-相遇        | 2-6 我的愛情風格(二)   |
| 2-1 自我了解與親密關係    | 2-7 認識個人人際依附風格  |
| 2-2 性別角色概念與扮演(一) | 2-8 人際依附風格與情感發展 |
| 2-3 性別角色概念與扮演(二) | 2-9 關係中如何愛己愛人   |
| 2-4 告別性別角色刻板印象   |                 |

## 單元 3:CH3-情感關係的建立

- |               |                    |
|---------------|--------------------|
| 愛情開始之前-牽線     | 3-4 如何了解我的愛情故事?    |
| 愛情開始之前-初章     | 3-5 性與親密關係 (一)     |
| 愛情開始之前-曖昧     | 3-6 性與親密關係 (二)     |
| 愛情開始之前-決定?    | 3-7 情感關係之建立-如何追求告白 |
| 3-1 愛情三元素     | 3-8 情感關係之建立如何拒絕    |
| 3-2 愛是一個故事(一) | 3-9 追求 VS 騷擾       |
| 3-3 愛是一個故事(二) |                    |

## 單元 4:CH4-情感的溝通與表達

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 戀愛關係-理解與回應    | 4-4 溝通風格       |
| 戀愛關係-分心       | 4-5 我訊息        |
| 4-1 有效溝通      | 4-6 溝通中的語言與非語言 |
| 4-2 同理心的溝通(一) | 4-7 性別與溝通      |
| 4-3 同理心的溝通(二) |                |

## 單元 5:CH5-情感衝突的處理

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| 戀愛關係-甜蜜       | 5-3 認識衝突的本質和處理  |
| 戀愛關係-平淡       | 5-4 衝突處理策略      |
| 戀愛關係-爭執       | 5-5 衝突處理案例分析(一) |
| 5-1 親密關係維繫之挑戰 | 5-6 衝突處理案例分析(二) |
| 5-2 關係中的權力    |                 |

## 單元 6:CH6-情感的失落與調適—談分手

- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| 失戀傷痛-擔心         | 6-3 失落之復原歷程        |
| 失戀傷痛-在她離開以後     | 6-4 如何好好說再見-分手案例分析 |
| 失戀傷痛-在他離開以後     | 6-5 分手情緒調適(一)      |
| 失戀傷痛-友誼         | 6-6 分手情緒調適(二)      |
| 6-1 愛情停損點-繼續或結束 | 6-7 向失落道別          |
| 6-2 認識「失落」      |                    |

## 單元 7:CH7-認識與防治親密暴力

- |            |                            |
|------------|----------------------------|
| 恐怖情人-控制    | 7-3 恐怖情人，怎麼辦？如何快樂談戀愛，理性談分手 |
| 恐怖情人-猜忌    | 7-4 恐怖情人之「安全計畫」            |
| 7-1 認識約會暴力 | 7-5 親密暴力案例探討               |
| 7-2 認識恐怖情人 | 7-6 防治親密暴力，大家一起來-旁觀者可以做什麼  |

## 單元 8:CH8-流行文化與情感教育

- |                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| 8-1 流行文化與情感教育—<br>我的感情觀(一) | 8-3 偶像劇與流行歌曲之情感教<br>育(一) |
| 8-2 流行文化與情感教育—<br>我的感情觀(二) | 8-4 偶像劇與流行歌曲之情感教<br>育(二) |
| 流行文化與情感教育—校園<br>隨機街訪       | 8-5 文化與情感表達              |
|                            | 8-6 文化與愛情關係              |

## 單元 9:CH9-愛情關係與法律/我的健康真心關係

- |               |                     |
|---------------|---------------------|
| 結束以後-錯誤       | 9-5 性侵害概念探討         |
| 結束以後-拋開過去     | 9-6 性侵害案例探討         |
| 結束以後-反省       | 9-7 刑法 227 條之性別關係議題 |
| 9-1 愛情與法律案例研討 | 9-8 性別事件之防治         |
| 9-2 性騷擾概念探討   | 9-9 健康的真心關係         |
| 9-3 性騷擾案例探討   | 9-10 我的行動計劃         |
| 9-4 性霸凌概念探討   |                     |

### 三、我的作業:

#### 關於情感之多元樣貌

#### 新聞

從近期與情感教育（愛情、友情、親情等皆可）有關之社會新聞事件中，寫下你個人感受最深刻的事件，

（一）說明妳的感受或想法，以及（二）為何感受深刻？（三）從此事件中看到情感教育中需要學習的那些課題？（至少150字為原則，若你文思泉湧，超過亦無妨）

人本來就會對異/同性之間的感情產生好奇心，雖然年紀還很小的  
小學生，就有了喜歡人的標準和告白的勇氣，這篇報導是小  
學四年級的學生收到情書，但寫出很有智慧的拒絕信，如何有  
風度、不傷人、明確又有智慧的拒絕一段感情是一大學問，也  
是很多人都需要學習的重點，這位小學生先稱讚對方並謝謝她  
能夠喜歡他，再來是明確的拒絕並且還可以繼續當朋友，這種  
應對和解決感情方面問題的方法和觀念真是很有智慧，不僅不  
會傷了感情也能明確的拒絕，非常的佩服！

## 我的愛情故事

在看完「愛是一個故事」的各種故事類型後，請分析你現在或過去的愛是一個什麼樣的故事？你對此故事的感受和想法為何？

若你的愛情故事是「未來式」，也請寫下你理想中的「愛的故事」，以及為何有此期待？

我理想中的愛情故事，在不同情況有不同故事，  
我希望我們能是師生故事，可以互相學習精進；  
而我希望我們的相處能是民主的，彼此都有分享發表意見的權利；  
也是家庭故事，組成一個好的、溫暖的家庭，以家庭為重心組織好它；  
我也希望我是個協助復原者的角色，幫助陪伴伴侶面對及克服所有問題；  
像是旅行一樣的，兩人一起冒險、經歷、面對人生旅程，創造屬於我們的生活；  
而我也認為一段好的關係，需要花時間和精力栽培，彼此照顧和陪伴；  
我也相信中會有最適合我的那人出現，和我一起完成我理想中的愛情故事；  
也覺得兩人曾經創造的回憶是非常重要的，希望我和伴侶能一起共享守護珍惜；  
我喜歡角色扮演依情況改變行為及幽默能常常帶給我快樂能量的人。  
希望是合得來、彼此信任、話不多就能彼此了解、思想相近、歡樂打鬧的行為相處。  
我覺得一段好的愛情故事，是由很多個小故事組成，對我來說，這些小故事都可以讓我們更親近、更融合，希望在未來，我理想故事能夠實現！

## 我的衝突經驗

請您試著整理個人在親密關係或其他人際關係中的一個衝突經驗，分析其發生緣由、面對此衝突的經驗與解決之道，以及個人之反思。


有次參加學校的羽球比賽，因為沒有發揮出實力而被淘汰，心裡就挺不甘心，心情比較低落，回到家中對父母的口氣也比較不好，父母就問起比賽的事，看到我不開心也說：「以後不要再參加比賽，你看你打羽球開開心心的，打個比賽搞得那麼不開心做什麼」「你沒那麼厲害幹嘛去參加比賽，打好玩的就好啦」聽到我整個怒火就起來、就跟父母大吵一架、崩潰，我不是不夠厲害，我只是第一次參加比賽，不僅緊張而且也害怕自己的球拍會因為手滑飛出去而放水.....各種原因，其實只是不開心自己打不好而已，但是我卻遷怒到父母，很不應該、不懂事，事後有跟父母道歉、並解釋清楚自己的狀態。把情緒發到自己最親近的人身上，他們一定很無辜、很莫名其妙，他們其實只是希望我開心，對我的關心。學習控制情緒、為他人著想、同理心是我要學習的。

## 跟失落道別

### 學習單

請大家填寫「跟失落道別」學習單；並分享完成後，你有什麼樣的心得感受？

就是覺得，不應該再為這件事情耿耿於懷，以後做事情、說話也要更小心，還有不用把朋友看得太過重要，我太重情重義重感情，也要學習調整心態和心情，還要謝謝她們，讓我有寶貴的經驗、有學習的機會，現在的我、未來的我，將會更好更棒更堅強！

 跟失落道別.pdf

## 愛情關係與法律/我的健康真心關係

1.

學校依性別平等教育委員會作成之調查報告懲處行為人時，得命行為人為下列何處置：

- (1) 經被害人或其法定代理人同意，向被害人道歉。
- (2) 其他符合教育目的之措施。
- (3) 接受社區服務。
- (4) 接受六小時之性別平等教育相關課程。

正確答案：(1)、(2)

2.

蘋果大學三年級香香與同學約好要去淡水玩，在搭乘捷運時遭無業男子偷拍裙底風光，應依下列法規來處理？

正確答案：性騷擾防治法

3.

下列何者為非？

正確答案：學校應針對個別學生之性別特質或性傾向，給予教學、活動、評量、獎懲、福利及服務之差別待遇。

4.

有關性侵害的概念何者為非？

正確答案：構成性侵犯罪與否之要件為被害人不能或難於抗拒。

5.

大學必修三學分「課業、愛情、社團」，道明寺是大學生，在交朋友之際，若與下列哪個年齡發生性行為，將觸犯刑法第 227 條？

正確答案：未滿 16 歲

6.

約翰平時說話就很溫柔，從小就喜歡玩洋娃娃，與班上女同學打成一片，因此班上小明都取笑約翰是娘娘腔，造成約翰心生恐懼，小明的行為是否已構成性霸凌？約翰的導師知悉後，應於多久內通報？

正確答案：已構成性霸凌，需於 24 小時內通報

7.

山梨大學碩士一年級香帥，對大學部新生蓉蓉一見傾心，於是展開熱烈追求，下課時站崗尾隨，不斷傳 Line 表達愛意，經蓉蓉多次表達不喜歡與拒絕後，香帥仍然堅信「精誠所至，金石為開」，反而更加死纏爛打，致使蓉蓉心生恐懼不敢上學，蓉蓉應依下列哪個法規提出性騷擾申訴呢？

正確答案：性別平等教育法

8.

黃金企業的女職員受到男同事摸臀，應依下列哪個法規提出申訴？

正確答案：性別工作平等法

9.

在校園內，面對被性騷擾之同學，你可以做些甚麼？

- (1) 傾聽、支持與陪伴。
- (2) 相關資源之提供與轉介。
- (3) 勸他不要想太多，以轉移注意力。
- (4) 事件內容之透露應徵得當事人同意。

正確答案：(1)、(2)、(4)

10.

有關性霸凌之概念何者為非？

正確答案：同學間的阿魯巴僅是基於好玩，不算是性霸凌。

#### 四、期末報告和測驗:

課程即將結束，很感謝我們一起走過「大學生的必修學分—情感教育」的學習歷程！在課程的期末報告中，老師希望你們可以就以下兩個主題著手進行：

一、『關於情感關係中，我關心的議題之我見』第一週邀請同學提出「情感關係中，我關心的議題是...」，目前你對此議題已有屬於你的「答案」或行動計畫嗎？請把它統整在報告中！（此項為期末報告之必備內容）。

二、其他任何關於本課程之統整性報告，不論是單一單元之學習心得或整體之修課心得或建議皆可，可作為個人學習經驗之統整，也可提供老師未來持續開課之參考。（此項為期末報告之可選擇內容，也就是不是非寫不可，但若你願意回應，則非常感謝）

謝謝老師

 宋幸芸-中壢高商-期末報告.pdf

#### 期末報告:

在情感關係中我關心的是，如何安全有效的拒絕一段感情以及感情的維繫方法，假如不小心遇到了恐怖情人或是瘋狂的追求者，該如何保護自己並不傷害他人的拒絕方式，在這個情感教育的課程中有學習到解決方法，還有兩個人在一起，一定會發生衝突或是有想法不同的時候，該怎麼去解決及保有兩人的感情溫度的維繫方式在課程中也了解很多。

關於這次線上課程對我個人是非常有幫助，雖然是沒感情經驗的我，但是也提早了解兩性關係，在談戀愛之前提早做了很多功課，謝謝每位老師～



## 期末測驗:

1.

廣義來說情感教育的內涵包含親情、友情和愛情。

正確答案為"是"

2.

家庭是孩子情感教育的重要學習來源，親子彼此的對話和討論是重要學習素材。

正確答案為"是"

3.

尊重和理解平等與差異是情感教育的重要內涵。

正確答案為"是"

4.

「自我認識與瞭解」是親密關係之重要關鍵議題。

正確答案為"是"

5.

在談感情的過程中，「精誠所至，金石為開」是必然的。

正確答案為"否"

6.

在情感關係中，瞭解對方比自我認識與瞭解更重要。

正確答案為"否"

7.

男生就該具備「勇敢」、「果斷」等男性的特質；女生就該具備「溫柔」、「婉約」等女性的特質。

正確答案為"否"

8.

親密關係間的暴力行為不僅止於身體或言語的暴力，控制對方的行為也是一種精神暴力。

正確答案為"是"

9.

親密關係間的暴力行為發生，如未能得到妥善處理時，同樣的行為容易再度發生，而形成一種暴力的循環

正確答案為"是"

10.

社會學習論的觀點認為影響學習者的性別角色模範包含？

單選：

- A. 家庭
- B. 大眾傳播媒體
- C. 學校老師
- D. 以上皆是 ✓

正確答案：以上皆是

11.

下列何者主張「兒童的性別認知先於模仿同性別的父母」

正確答案：認知發展論

12.

個體可以透過觀察進而模仿、學習到具體行為。例如兒童最早對玩具及活動的性別偏好，可能主要就是來自於父母親對這些興趣增強的結果。這是哪一個理論所強調的？

正確答案：社會學習理論

13.

性別角色的發展是由對於父母親認同作用的結果，這是哪一個理論所強調的？

正確答案：精神分析理論

14.

請依以下描述對應課程中的人際依附風格類型：對自我及他人皆有正面觀點，覺得自己是有價值的，當與他人有親密感連結時也樂於分享自己，同時認為他人會接納自己，不擔心被孤立或不被接納。

正確答案：安全依附類型

15.

請依以下描述對應課程中的人際依附風格類型：「我擔心彼此的關係太過緊密，這樣我會很不安。」「當對方太親近我時，我會試圖躲開。」

正確答案：逃避依附類型

16.

「親密 + 承諾」的組合，深刻的友誼，激情已消退；呈穩定友誼之色彩，是 Sternbery 的三角理論中何種關係類型？

正確答案：伴侶之愛

17.

以竊聽、跟蹤、監視、冷漠、鄙視、羞辱、等行為試圖操縱對方而引起人痛苦的不當行為是屬於下列何種情感暴力

正確答案：精神暴力

18.

以強迫性幻想或特別的性活動、逼迫觀看性活動、色情影片或圖片等引起人痛苦的不當行為是屬於下列何種情感暴力

正確答案：性暴力

19.

下列何者可以增加親密關係的滿意度

正確答案：有效的溝通

20.

所謂「我訊息」的溝通方式是指，表達自己的意見和感受時，不包含哪些要素

正確答案：對方的感受

21.

情感關係中的衝突原因為下列何者？

單選：

- A. 承諾的不確定性
- B. 嫉妒
- C. 個性上的差異
- D. 以上皆是 ✓

正確答案：以上皆是

22.

處理衝突的方法，下列何者較得宜？

正確答案：仔細考慮並討論衝突問題的正反兩面

23.

對於人際間的衝突，下列何者描述正確？

正確答案：衝突本身也可能可以增進彼此人際關係

24.

失落與悲傷會出現的五個階段情緒反應，依序為

正確答案：否認、憤怒、討價還價、沮喪、接受事實

25.

經歷分手失落的歷程中，無法面對、處理感情結束的事實與痛苦，是屬於哪個階段

正確答案：否認

26.

經歷分手失落的歷程中，對於分手感到挫折、氣憤，是屬於哪個階段

正確答案：憤怒

27.

面對分手與失落的過程，下列何者行為較沒有幫助

正確答案：逃避接觸人事物

28.

下列何者並非關於情感失落的迷思

正確答案：沒有誰對誰錯

29.

幫助面對分手失落的人，下列描述何者較為妥當

正確答案：接納他面對失落的各種情緒

30.

在親密關係中發現成長在暴力家庭環境下的人，長大之後比較容易成為施虐者，此現象與下列何者較無關連？

正確答案：個人特質

31.

下列何者是長期遭受親密關係暴力後的影響

單選：

- A. 憂鬱
- B. 焦慮
- C. 低自尊
- D. 以上皆是 ✓

正確答案：以上皆是

32.

發生在親密關係中暴力循環是指下列何種過程

正確答案：緊張階段-衝突階段--後悔階段-蜜月階段

33.

親密關係暴力行為的加害人，其暴力行為與下列何者因素較無直接關連

正確答案：社經地位

34.

當遭遇情感關係中的親密暴力行為時，可採取下列何種防治措施

正確答案：尋求師長、專業人員協助

35.

流行文化對於現代人愛情觀的描述下列何者較不適合

正確答案：流行文化中的羅曼史常被理性看待

36.

面對流行文化對於現代人情感教育的影響，下列何者描述較不符合

正確答案：流行文化被視為只是承載主流意識形態的工具

37.

「我經常發現自己在親密關係中教導伴侶許多有關人生的事情」，以上描述為愛是一個故事中的何種類型故事？

正確答案：師生故事

38.

「我經常為滿足伴侶的需要犧牲自己的利益」，以上描述為愛是一個故事中的何種類型故事？

正確答案：犧牲故事

39.

「我認為有人對關係中的重要決定負責是很重要的，而我願意讓我的伴侶做那個人」，以上描述為愛是一個故事中的何種類型故事？

正確答案：政府故事

40.

「我認為監督伴侶的行為以維持關係中的某種秩序是必要的」，以上描述為愛是一個故事中的何種類型故事？

正確答案：警察故事

41.

「我經常為我的伴侶演戲，我常常被能扮演不同角色的人吸引」，以上描述為愛是一個故事中的何種類型故事？

正確答案：劇場故事

42.

「我認為把關係看的太嚴肅會破壞關係，我喜歡在關係緊張時能讓我笑的伴侶」，以上描述為愛是一個故事中的何種類型故事？

正確答案：幽默故事

43.

依據 Sternberg 愛情三元素理論，「只有激情的元素，例如一見鍾情、初戀、暗戀、孺慕之情等」，是下列何種情感型態

正確答案：迷戀

44.

依據 Sternberg 愛情三元素理論，「只有承諾的元素，例如奉父母之命的婚姻、同床異夢的夫妻等」，是下列何種情感型態

正確答案：空洞之愛

45.

情感溝通中需要同時留意語言與非語言的溝通技巧，下列何者並非有效溝通的方式？

正確答案：不斷的肢體碰觸

46.

在溝通過程中「我訊息」的表達，包含下列哪三個層面？

正確答案：事實、感覺、合理的期待

47.

對於流行文化對於愛情觀的影響，應該採取何種態度來面對？

正確答案：瞭解不同的立場

48.

想要掌握對方的時間、空間或人際互動，甚至會出現情緒勒索，是屬於下列哪種恐怖情人的特質

正確答案：控制慾強

49.

對自己的離譜行為總能有一套說詞來合理化，是屬於下列哪種恐怖情人的特質

正確答案：缺乏自省

50.

下列何者是在情感關係中可能的情感暴力樣態？

單選：

- A. 精神暴力
- B. 言語與肢體暴力
- C. 性暴力
- D. 以上皆是 ✓

正確答案：以上皆是