

### SEL 結合 性平教育 三之一

# 性平教育談尊重

# 練習情感表達

文· 圖片提供 / 蔡音熹 (臺東縣康樂國小教師)

## 思辨社會建構的框架

性平教育的第一步是向內探索，進而建立自信並具備思辨社會框架的能力。這對應 SEL 中的

## 向內探索增強自信

「自我覺察」與「社會覺察」。為了讓學生具體理解抽象的「身體自主權」與「自我價值」，筆者設計「我的性平裝備包」課程。運用遊戲隱喻，邀請學生為即將邁入青春期的自己打造專屬於自己的虛擬裝備。有學生設計「真實之鏡」，他說：「這面鏡子看見自己真正的優點，不被別人貼的標籤影響。」也有學生畫出「勇氣盾牌」，練習在感到不舒服時，堅定說出拒絕。有家長回饋，孩子從練習中開始理解：界線不是距離，而是保護；拒絕不是失禮，而是尊重自己。

此外，為了降低青春期的常見外貌焦慮，筆者帶領學生進行「

性別平等教育的核心是「尊重」。因此，筆者認為性平教育，更像是學習如何「好好的與自己、與他人相處」。在國小階段，將性別平等概念融入「社會情緒學習」(SEL)，是非常溫和的切入點。SEL 強調自我覺察、同理心、人際技巧與負責任的決定，這些能力正好與 CSE 所重視的「自我價值」、「關係經營」、「安全保障」與「福祉技能」相互呼應。以下分享幾個筆者操作策略，提供讀者參考。

日前關於「全面性教育」(Comprehensive Sexuality Education, CSE) 的討論引起話題。身為國小教師，常看見家長的擔憂：教材是否適齡？孩子是否太早接觸性知識？在校園，我也常聽到孩童提出關於身體、情緒、人際的疑問。

「自我覺察」與「社會覺察」。為了讓學生具體理解抽象的「身體自主權」與「自我價值」，筆者設計「我的性平裝備包」課程。運用遊戲隱喻，邀請學生為即將邁入青春期的自己打造專屬於自己的虛擬裝備。有學生設計「真實之鏡」，他說：「這面鏡子看見自己真正的優點，不被別人貼的標籤影響。」也有學生畫出「勇氣盾牌」，練習在感到不舒服時，堅定說出拒絕。有家長回饋，孩子從練習中開始理解：界線不是距離，而是保護；拒絕不是失禮，而是尊重自己。

此外，為了降低青春期的常見外貌焦慮，筆者帶領學生進行「

除了自我理解，學生也需要在生活裡練習面對他人，學習保護自己，這些能力涵蓋 SEL 的「自我管理」、「人際關係技巧」與「負責任的決定」。

面對數位性別暴力等新興性平議題，筆者著重教學法治觀念與防護技能。運用新聞案例，教導學生易記的原則：「不拍攝、不保存、不轉傳，遇到危機要截圖保存證據」。學生透過情境演練「拒絕技巧」，保護自己及尋求資源協助。課程傳遞給學生的核心觀念很明確：保護自己的隱私是生存技能，而尊重他人的隱私，則是法律底線。

古今審美對照」。討論中國古代為了追求「三寸金蓮」而讓骨節變形的纏足歷史；也從色彩認知的角度，了解西方的服裝發展史。學生發現：「原來在十八世紀的歐洲，粉紅色被視為血液與力量的象徵，曾屬於果斷、強壯男性的顏色。」學生透過歷史重新理解，所謂「像男生(女生)的樣子」或「美的標準」，往往隨著文化與時代而更動。這種「社會建構」的觀念，能有效讓學生放下對外表的過度執著，進而學習尊重不同氣質的他人。

除了數位場域，性平教育也存在於家庭。筆者認為家庭是情感教育的起點，也是性平教育實踐的最佳場域。理解關係，辨識情緒，本質上都是「愛的素養」。

筆者帶領學生觀看紀錄片，片中的父親在兒子獲獎時，自己感動落淚那一刻，選擇轉身離開，覺得「不能讓兒子看到」。根據這個細節，筆者引導學生思考「為什麼爸爸覺得不能表現脆弱？」透過討論，學生注意到被過往性別框架隱藏起來的愛。接著，學生化身「愛的偵探」，運用蓋瑞·巧門「愛的五種語言」概念，執行祕密任務，觀察家人最常使用的「愛之語」。有學生發現：「家人雖然很少說愛我，但每天接送我上下學，這是『服務的行動』，是一種愛的語言。」這樣不僅幫助學生打破性別迷思，也具備「情感翻譯」能力。學生一旦能覺察情緒，理解差異，就能與他人有更健康、穩定的互動模式。

▲作者從古代的審美觀，帶學生理解社會價值對性別認知所帶來的影響。



## 利用時事新聞 演練拒絕他人技巧

除了自我理解，學生也需要在生活裡練習面對他人，學習保護自己，這些能力涵蓋 SEL 的「自我管理」、「人際關係技巧」與「負責任的決定」。

面對數位性別暴力等新興性平議題，筆者著重教學法治觀念與防護技能。運用新聞案例，教導學生易記的原則：「不拍攝、不保存、不轉傳，遇到危機要截圖保存證據」。學生透過情境演練「拒絕技巧」，保護自己及尋求資源協助。課程傳遞給學生的核心觀念很明確：保護自己的隱私是生存技能，而尊重他人的隱私，則是法律底線。

## 利用時事新聞 演練拒絕他人技巧

除了自我理解，學生也需要在生活裡練習面對他人，學習保護自己，這些能力涵蓋 SEL 的「自我管理」、「人際關係技巧」與「負責任的決定」。

除了數位場域，性平教育也存在於家庭。筆者認為家庭是情感教育的起點，也是性平教育實踐的最佳場域。理解關係，辨識情緒，本質上都是「愛的素養」。

筆者帶領學生觀看紀錄片，片中的父親在兒子獲獎時，自己感動落淚那一刻，選擇轉身離開，覺得「不能讓兒子看到」。根據這個細節，筆者引導學生思考「為什麼爸爸覺得不能表現脆弱？」透過討論，學生注意到被過往性別框架隱藏起來的愛。接著，學生化身「愛的偵探」，運用蓋瑞·巧門「愛的五種語言」概念，執行祕密任務，觀察家人最常使用的「愛之語」。有學生發現：「家人雖然很少說愛我，但每天接送我上下學，這是『服務的行動』，是一種愛的語言。」這樣不僅幫助學生打破性別迷思，也具備「情感翻譯」能力。學生一旦能覺察情緒，理解差異，就能與他人有更健康、穩定的互動模式。

除了數位場域，性平教育也存在於家庭。筆者認為家庭是情感教育的起點，也是性平教育實踐的最佳場域。理解關係，辨識情緒，本質上都是「愛的素養」。

筆者帶領學生觀看紀錄片，片中的父親在兒子獲獎時，自己感動落淚那一刻，選擇轉身離開，覺得「不能讓兒子看到」。根據這個細節，筆者引導學生思考「為什麼爸爸覺得不能表現脆弱？」透過討論，學生注意到被過往性別框架隱藏起來的愛。接著，學生化身「愛的偵探」，運用蓋瑞·巧門「愛的五種語言」概念，執行祕密任務，觀察家人最常使用的「愛之語」。有學生發現：「家人雖然很少說愛我，但每天接送我上下學，這是『服務的行動』，是一種愛的語言。」這樣不僅幫助學生打破性別迷思，也具備「情感翻譯」能力。學生一旦能覺察情緒，理解差異，就能與他人有更健康、穩定的互動模式。

筆者帶領學生觀看紀錄片，片中的父親在兒子獲獎時，自己感動落淚那一刻，選擇轉身離開，覺得「不能讓兒子看到」。根據這個細節，筆者引導學生思考「為什麼爸爸覺得不能表現脆弱？」透過討論，學生注意到被過往性別框架隱藏起來的愛。接著，學生化身「愛的偵探」，運用蓋瑞·巧門「愛的五種語言」概念，執行祕密任務，觀察家人最常使用的「愛之語」。有學生發現：「家人雖然很少說愛我，但每天接送我上下學，這是『服務的行動』，是一種愛的語言。」這樣不僅幫助學生打破性別迷思，也具備「情感翻譯」能力。學生一旦能覺察情緒，理解差異，就能與他人有更健康、穩定的互動模式。

筆者帶領學生觀看紀錄片，片中的父親在兒子獲獎時，自己感動落淚那一刻，選擇轉身離開，覺得「不能讓兒子看到」。根據這個細節，筆者引導學生思考「為什麼爸爸覺得不能表現脆弱？」透過討論，學生注意到被過往性別框架隱藏起來的愛。接著，學生化身「愛的偵探」，運用蓋瑞·巧門「愛的五種語言」概念，執行祕密任務，觀察家人最常使用的「愛之語」。有學生發現：「家人雖然很少說愛我，但每天接送我上下學，這是『服務的行動』，是一種愛的語言。」這樣不僅幫助學生打破性別迷思，也具備「情感翻譯」能力。學生一旦能覺察情緒，理解差異，就能與他人有更健康、穩定的互動模式。

筆者帶領學生觀看紀錄片，片中的父親在兒子獲獎時，自己感動落淚那一刻，選擇轉身離開，覺得「不能讓兒子看到」。根據這個細節，筆者引導學生思考「為什麼爸爸覺得不能表現脆弱？」透過討論，學生注意到被過往性別框架隱藏起來的愛。接著，學生化身「愛的偵探」，運用蓋瑞·巧門「愛的五種語言」概念，執行祕密任務，觀察家人最常使用的「愛之語」。有學生發現：「家人雖然很少說愛我，但每天接送我上下學，這是『服務的行動』，是一種愛的語言。」這樣不僅幫助學生打破性別迷思，也具備「情感翻譯」能力。學生一旦能覺察情緒，理解差異，就能與他人有更健康、穩定的互動模式。