



第三堂

胖胖星

千德爾：彩虹小隊的宇宙冒險

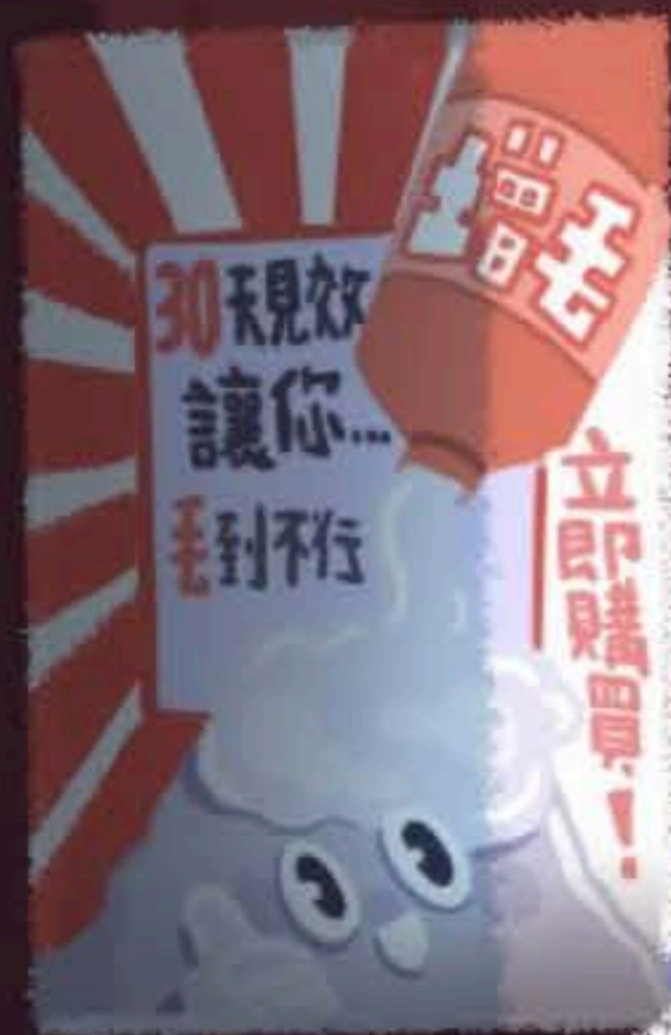
探索旅程




探索旅程 (課程前導短片)

胖胖星上
住著許多毛茸茸的
巨大雪人。






在這裡，
雪人們對自己又胖又毛的外表，
總是顯露出滿滿的自信。



但也有一些雪人例外。



纖纖是一個身材勻稱、
眼睛明亮的雪人。
但是站在朋友的身旁，
經常感到有點自卑。



因為在大家的眼中，纖纖長得既不好看，
身材也不夠好，所以只能低調地生活著。

最近，
胖胖星上突然有一個八卦。



壯宇

我們

愛你嘢

好喜歡...

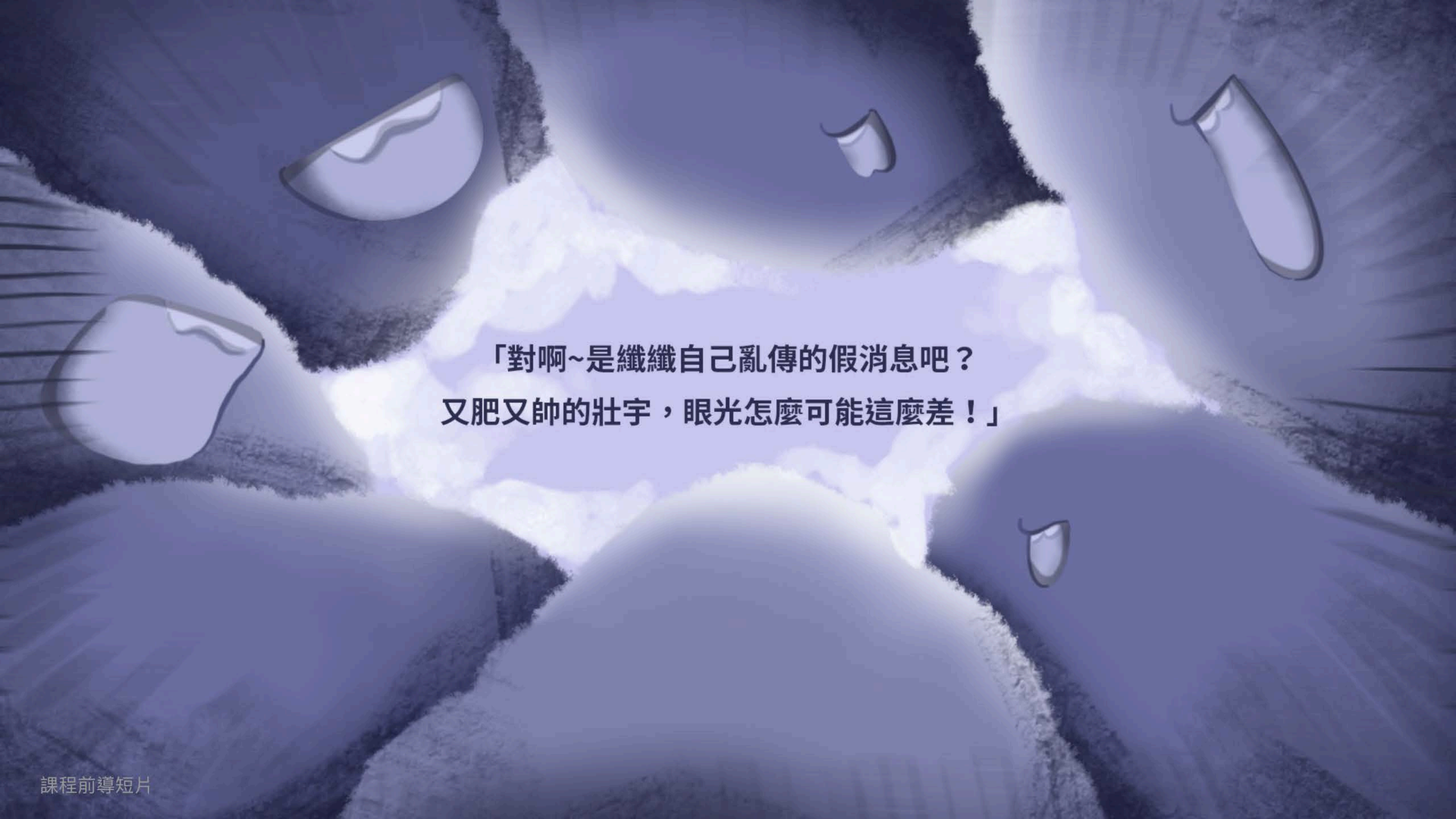


傳聞那個最胖、最毛、最受歡迎的雪人「壯宇」，
暗戀纖纖很久了。

**自從這個消息傳出來以後，
四周開始出現許多耳語：**

A group of five cartoon sheep are gathered around a central glowing spot. The sheep are depicted with simple, rounded bodies and small, dark eyes. They are looking towards the center with various expressions of curiosity and concern. The central spot is a bright, glowing white and yellow area, possibly representing a fire or a light source. The background is a dark, textured surface, possibly a cave or a night sky.

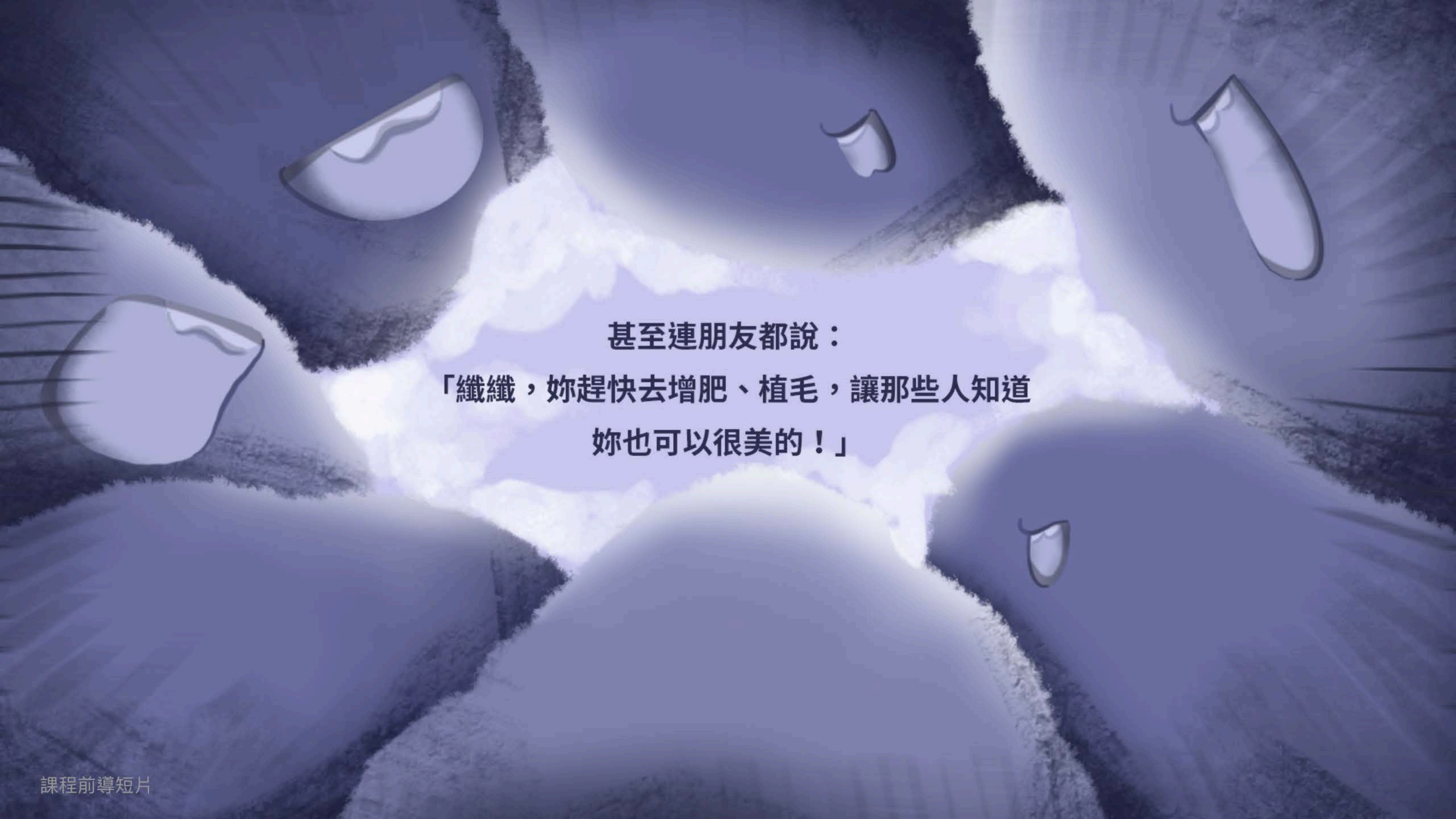
「什麼？是那個又乾又瘦又扁的纖纖嗎？」



**「對啊~是纖纖自己亂傳的假消息吧？
又肥又帥的壯宇，眼光怎麼可能這麼差！」**



「美醜差太多是不會幸福的。」



甚至連朋友都說：
「纖纖，妳趕快去增肥、植毛，讓那些人知道
妳也可以很美的！」

看到狀宇和纖纖困擾的樣子，
想一想，我們可以怎麼讓事情
變得更好呢？

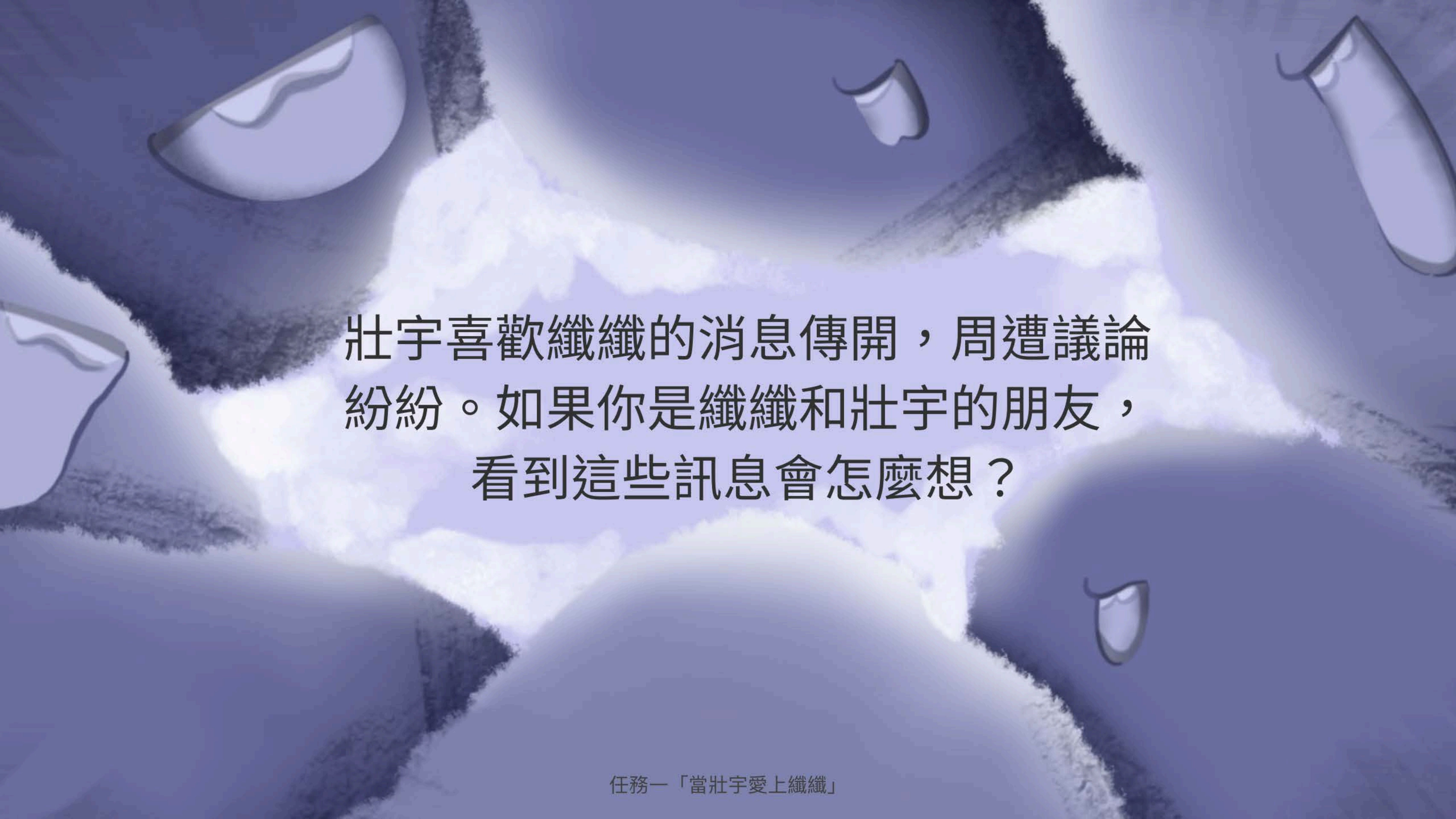


彩虹小隊公約

1. 瞭解自己的感受
2. 尊重他人發表的權利
3. 尊重他人不同的經驗
4. 尊重他人的隱私權
5.

任務一

當壯宇愛上纖纖



壯宇喜歡纖纖的消息傳開，周遭議論紛紛。如果你是纖纖和壯宇的朋友，看到這些訊息會怎麼想？



分組任務

找出情境對話中
和胖胖星**美的標準**
有關的語句

情境一：八卦篇 在壯宇和纖纖都有參加的社團群組裡



同學 A

壯宇喜歡纖纖！！ㄉ_ㄉ



同學 B

天啊！心碎.....。



同學 C

什麼？是那個又乾又瘦又扁的纖纖嗎？



同學 A

對啊，我也懷疑自己是不是看錯了，是在演胖瘦戀嗎？



同學 D

這是真的嗎？嗚嗚嗚.....



同學 C

先不用難過啦，可能是假消息。

(纖纖已退出群組)

情境一：八卦篇 在壯宇和纖纖都有參加的社團群組裡



同學 A

壯宇喜歡纖纖！！ㄉ_ㄉ



同學 B

天啊！心碎.....。



同學 C

什麼？是那個又乾又瘦又扁的纖纖嗎？



同學 A

對啊，我也懷疑自己是不是看錯了，是在演胖瘦戀嗎？



同學 D

這是真的嗎？嗚嗚嗚.....



同學 C

先不用難過啦，可能是假消息。

(纖纖已退出群組)

情境二：酸民篇 在匿名論壇的學校版裡



同學 1

聽說壯宇喜歡纖纖，這是真的嗎？



同學 2

怎麼可能？纖纖那麼瘦，眼睛又那麼大，壯宇怎麼會喜歡她？



同學 3

對啊~是纖纖自己亂傳的假消息吧？又肥又帥的壯宇，眼光怎麼可能這麼差！

情境二：酸民篇 在匿名論壇的學校版裡



同學 1

聽說壯宇喜歡纖纖，這是真的嗎？



同學 2

怎麼可能？纖纖那麼瘦，眼睛又那麼大，壯宇怎麼會喜歡她？



同學 3

對啊~是纖纖自己亂傳的假消息吧？又肥又帥的壯宇，眼光怎麼可能這麼差！

情境三：好友篇 在纖纖好友的私人群組裡



好友 K

@纖纖，聽說壯宇喜歡妳？



好友 F

你沒看錯吧？！怎麼可能??



好友 F

纖纖～妳要小心喔，我覺得，像壯宇這麼帥，人緣又這麼好，他說喜歡妳，會不會有其他的目的？



好友 J

纖纖，妳趕快去增肥、植毛，讓他們知道妳也可以很美的！



纖纖

可是.....



好友 K

對啊，說什麼纖纖配不上壯宇，哼！妳變美了大家就不敢說什麼了。

情境三：好友篇 在纖纖好友的私人群組裡



好友 K

@纖纖，聽說壯宇喜歡妳？



好友 F

你沒看錯吧？！怎麼可能??



好友 F

纖纖～妳要小心喔，我覺得，像壯宇這麼帥，人緣又這麼好，他說喜歡妳，會不會有其他的目的？



好友 J

纖纖，妳趕快去增肥、植毛，讓他們知道妳也可以很美的！



纖纖

可是.....



好友 K

對啊，說什麼纖纖配不上壯宇，哼！妳變美了大家就不敢說什麼了。

情境四：媒體篇 在社群網站 Fatbook 的「偶像劇廣告」下方

偶像劇

〈別愛肥帥男〉

！！終結篇！！

究竟小枝會不會
再次接受肥帥男大毛的回頭呢？

今天晚上，千萬別錯過！



我們學校也上演了同樣的劇碼耶…

😊 10



難道壯 X 也想製造話題搏版面？

😊 33



美醜差太多是不會幸福的。

😊 500



肥帥男真好，隨便要什麼有什麼，我也想去健身房再增個 10 公斤。

😊 999



就說，乾瘦女是得不到幸福的…

😊 358

情境四：媒體篇 在社群網站 Fatbook 的「偶像劇廣告」下方

偶像劇

〈別愛肥帥男〉

！！終結篇！！

究竟小枝會不會
再次接受肥帥男大毛的回頭呢？

今天晚上，千萬別錯過！



我們學校也上演了同樣的劇碼耶…

😊 10



難道壯 X 也想製造話題搏版面？

😊 33



美醜差太多是不會幸福的。

😊 500



肥帥男真好，隨便要什麼有什麼，我也想去健身房再增個 10 公斤。

😊 999



就說，乾瘦女是得不到幸福的…

😊 358

提問 1

這個地球上
**美的標準是
什麼？**



提問 2

在這個星球上，**對美的單一標準**，是不是在情感關係中有負面影響？

請從拿到的情境中找出「**影響**」在哪裡？



任務一告訴我們.....

想想看，是否有因為**單一的審美標準**而產生對自己或他人的**負面評價**呢？在看待情感關係時，也要反思這些評價帶來的**限制或影響**！



任務二

破解單一的美

美的標準太過單一
造成許多困擾，甚
至影響對於情感關
係的互動或選擇。

想一想


我們可以**怎麼做**來
讓環境更友善呢？





提問 1

想一想，有哪些方法
可以破解這四個情境中
單一的審美標準



提問 2

回想自己的經驗，你的
身邊是否曾經發生過
類似的狀況？

任務二告訴我們.....

單一的審美標準，可能會限制我們在情感關係中好好接納自己與他人的樣貌。試著**破解**這樣的標準，讓每一個人能更自在地展現自己，以及與他人相處。



冒險總結

不論是胖胖星或地球，都有一套**主流的審美標準**，當我們用這樣的標準，去評價他人或自己，往往會造成許多**限制或誤解**。

我們要試著破解這樣的單一標準，讓不同的身體意象與美感**多元呈現**，每個人都能在情感關係中，自信地展現自己。

