

附件四 109 年性別平等教育優良教學方案甄選活動

教案設計格式

(一) 教案理念及教學目標

主題名稱	大腦的愛情祕密		
實施年級	<input type="checkbox"/> 高中職 (年級: _____) <input checked="" type="checkbox"/> 國中 (年級: <u>8-9</u>) <input type="checkbox"/> 國小 (年級: _____)		
節數	節數 6 (合計 270 分鐘)	設計者	朱家儀
課程類型	<input checked="" type="checkbox"/> 議題融入式課程， 融入領域/科目：綜合領域 <input type="checkbox"/> 議題主題式課程 <input type="checkbox"/> 議題特色課程	實施時間	<input type="checkbox"/> 校訂必修 <input type="checkbox"/> 選修 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間
對應之總綱核心素養	<input type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解		
領域(類科)/學習重點	核心素養 綜-J-C2 運用合宜的人際互動技巧，經營良好的人際關係，發揮正向影響力，培養利他與合群的態度，提升團隊效能，達成共同目標。 學習表現 2a-IV-2 培養親密關係的表達與處理知能。 學習內容 輔Dd-IV-2 合宜的性別互動與態度的培養 家Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。	註： 若有融入全人性教育、生命教育、品德教育，可依需要自行增加欄位或列入相關項目。	
性別教育議題	性C2 覺察人際互動情感關係中的性別權力，提升情感表達、平等溝通與處理情感挫折的能力。 學習主題 身體自主權的尊重與維護		

性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。

教學目標

1. 了解肢體碰觸與大腦神經傳導物之間互相影響的關係
2. 認識愛情三元素，並能夠分辨哪些情境故事受哪個元素影響最多
3. 瞭解頻換性伴侶對大腦結構與長期依附關係的影響，並瞭解「迷戀」受多巴胺影響
4. 能瞭解不明確的拒絕，容易陷入「灰色強暴」與約會強暴的風險
5. 瞭解延遲滿足的重要，以及尊重自己與他人的身體界限
6. 從毛里斯親密身體接觸十二階段，覺察自己在約會中的身體界限
7. 能夠好好學習表達自己的身體界限，習得拒絕的技巧
8. 瞭解戀愛的歷程是循序漸進的，並能以具體習行行動建立身體界限

設計理念
(含動機)

「老師，我們那個了！」青少年在熱戀時期，身體接觸往往受賀爾蒙影響發展快速，等發生性行為後卻因溝通不良與衝突，快速分手，以致情感關係受創，累積不安全感，促使其伴侶頻換迅速或衝突連連。本課程想透過**大腦的知識**，協助學生了解身體接觸刺激我們大腦激素，讓我們的愛情偏重在肢體碰觸，而完整的愛包含激情、親密與承諾，需要均衡發展才能感情穩定長久。其次，討論親密元素，帶領學生認識戀愛的歷程是循序漸進的，並透過思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，進一步認識男女想法差異，練習在約會中，用尊重與關懷的態度與異性相處。第三單元藉由討論性是否能證明愛，引導學生認識生理激素會干擾我們決策力，誤判對方是適合的人，並傷害長期依附的能力。

接著，第四單元著重在青少年是否進行性行為的決策上，能認識**延遲滿足**的重要，進而願意與伴侶**設立身體界限**，使約會時地點、時間更有界限，能聚焦在建立更**穩定持久的友誼**。第五單元中透過**拒絕的技巧**，協助學生覺察人際互動情感關係中的性別權力，提升情感表達、平等溝通，適度跟他人設立身體界限。進一步理解不明確的拒絕，容易陷入灰色強暴與約會強暴的險境，學習用平等方式表達自己界限，避免受傷。

最後，讓學生創作「青春小書」，書寫他們經過課程學習後，他們期待在幾歲時談戀愛，什麼階段發生性行為，何時結婚與生子，並期待感情在未來三年後、五年後、二十歲時及三十歲，在親密、激情及承諾元素會呈現什麼樣子，來評量他們的收穫與成長。

教學對象與場域分析

實施對象為八、九年級普通班學生，尤其以上過愛情三元素課程的學生為佳，較能銜接本教案第一單元課程，而且八年級上學期健教課因開始上交往關係，所以適合有此基礎的學生參與，他們的先備知識會更完整。再者，本課程也可進行在七年級下學期，交往經驗豐富的學生，他們切身經驗的分享與省思，也能在課程中產生共鳴，提出心中的疑問。

學習評量方式與重點

評量策略主要分二個面向：

1. 上課參與討論程度
2. 五等第評分：分組討論時，小組討論單及學習單書寫的評量基準與規準說明
3. 等第如下表：

優秀(A)	良好(B)	基礎(C)	落後(D)	不足(E)
能理解肢體接觸對大腦的影響，並能分辨五個情境故事受	能理解肢體接觸對大腦的影響，並能分辨四個情境故事受	能表達肢體接觸對大腦的影響，並能分辨三個情境故事受	能表達肢體接觸對大腦的影響，並能分辨兩個情境故事受愛	能表達肢體接觸對大腦的影響，並能分辨一個情境故事受愛

	愛情三元素哪一種影響最多，以及自己約會時的身體界限。進一步，面對關係溝通的情境題目，以具體拒絕的言語回應。	愛情三元素哪一種影響最多，以及自己約會時的身體界限。進一步，面對關係溝通的情境題目，能表達自我想法。	愛情三元素哪一種影響最多，以及有自己約會時的身體界限。	情三元素哪一種影響最多，以及自己約會時的身體界限。	情三元素哪一種影響最多，以及自己約會時的身體界限。	
使用教材 (含媒體)	1. 影片：「愛的意義」 https://www.youtube.com/watch?v=zrF3Nn9iFgM&t=1s 2. 影片：「超萌棉花糖實驗」 https://www.youtube.com/watch?v=5DPwhw4RwNM 3. 影片：「解憂雜貨店」預告片 https://www.youtube.com/watch?v=3XHFD0kqmJo 4. 影片：「小幸運」 https://www.youtube.com/watch?v=qchn5B9vDMc					
補充教材	1. 青春EASY FUN遊戲盒(校園書房出版) 2. 愛戀青春，怎young都美(校園研訓中心著) 3. 國家教育研究院性平影片：「青春四人行—天龍八不」					
參考資料	一、指定參考資料： 真善美教學資源網專書推薦：「大腦說：「性不性，有關係」 (社團法人台灣彩虹愛家生命教育協會出版) https://goodlife-edu.com/大腦說：性不性有關係 二、其他參考資料： 1. 十二年國民基本教育課程綱要 2. 十二年國民基本教育課程綱要 議題融入說明手冊 3. 性福e學園「性福論壇」(文/高松景) 愛我就要尊重我—協商拒絕婚前性行為的技能 http://health-nursing.lygsh.ilc.edu.tw/%E5%90%84%E6%9C%9F%E9%9B%BB%E5%AD%90%E5%A0%B1/%E7%AC%A C36%E6%9C%9F/%E5%9C%8B%E6%B0%91%E5%81%A5%E5%BA%B7%E5%B1%80%E9%9D%92%E5%B0%91%E5%B9%B4%E7%B6%B2%E7%AB%99%20-%20%E6%84%9B%E6%88%91%E5%B0%B1%E8%A6%81%E5%B0%8A%E9%87%8D%E6%88%91.htm					

(二) 課程安排架構概述

課程安排架構			
單元名稱/ 節數(時間)	學習指標/ 教學目標	教學重點	教學策略/教學評量
單元一： 愛的味道	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識費洛蒙、催產素、多巴胺對性行為的影響 2. 分辨愛情三元素的不同 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由影片認識大腦如何受肌膚接觸與性行為影響 2. 討論「愛情三元素」，釐清愛的內涵 3. 引導學生覺察身旁愛情關係，三個元素所佔的比例有多少 	透過小組討論，思考愛的內涵，藉由學生發表，了解學生的學習
單元二： 約會圓舞曲	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識團體約會的重要，及良好約會文化的順序 2. 認識約會的守則 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過遊戲討論重要的約會守則，認識約會界限的重要 2. 邀請學生上台排序戀愛的歷程，引導出團體約會的目的與重要，並提供順序做參考 3. 小組討論約會時適合進行的活動、時間地點與談話內容有哪些 	藉由小組討論出的約會守則與活動，練習評估哪些活動適合與不適合
單元三： 愛的黏踢踢	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識血管加壓素、催產素、多巴胺在性行為時如何影響我們的依附關係 2. 了解經營愛比性更重要 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過遊戲與影片，認識不斷交換性伴侶，對大腦結構的影響 2. 討論「性是否證明愛」，認識學生對性與愛的觀念 3. 釐清性無法證明愛的原因 4. 透過大腦知識，協助學生認識過快的身體接觸，會影響我們對擇偶的判斷力 	藉由學習單書寫，了解學生對「性是否證明愛」的看法，透過大腦知識的分享後，學到什麼？
單元四： 棉花糖物語	<ol style="list-style-type: none"> 1. 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動 2. 了解情侶交往身體界限的重要 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由影片來「棉花糖實驗」，來討論延遲滿足的重要 2. 認識傳統社會對男女肢體碰觸，「主動」與「被動」的刻板印象，進而突破性別勇於表達自己的身體界限 3. 藉由案例故事，引導學生思考設立身體界限的重要，並認識毛里斯親密發展十二階段。請學生畫下自己約會時的身體界限。 	透過各組討論的因應策略，並自己被伴侶身體碰觸的底線在哪裡，透過他們所寫下的學習單，評估學生課堂所學

<p>單元五： 解憂雜貨店</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 理解拒絕困難原因，並勇於建立拒絕的技巧 2. 辨識約會強暴的危險情境，建立約會的界限 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由「解憂雜貨店」活動，分小組討論如何拒絕性邀約，適當表達自己拒絕的想法 2. 拒絕技巧的說明與演練 3. 認識灰色強暴與約會強暴比例，進一步學習如何避免約會強暴 	<p>藉由學習單寫下學生建議案例如何拒絕性的邀約，並實際演練拒絕的話語</p>
<p>單元六： 我的青春小書</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 思考自己未來對性和愛的期待年齡與時機 2. 具體寫出自己期待的約會關係，含有愛情三元素那些內容 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由創作青春小書，引導學生思考自己未來愛情在三元素中的期許與成長 2. 閱讀「愛的箴言」語錄找到自我勉勵的正向話語 	<p>透過作品來評量學生對愛情三元素的理解與性愛關係的想法</p>

(三) 教案內容

學習指標/重點	教學活動 (含時間)	教學資源	評量方式與重點
<p>【第一節】</p> <p>1. 認識費洛蒙、催產素、多巴胺對性行為的影響</p> <p>2. 分辨愛情三元素的不同</p>	<p style="text-align: center;">【前置作業】</p> <p>1. 教師準備 (1)上課 ppt (2)討論題目紙 (3)討論小白板</p> <p>2. 學生準備 事先分組</p> <p style="text-align: center;">【第一節課：愛的味道】</p> <p>一、 引起動機(10分鐘)：</p> <p>1. 透過酸甜苦辣四個味道，讓孩子比手畫腳，請同學猜味道</p> <p>2. 請舉出一個令愛情變得酸(或甜)的行為，例如：吃醋、想念…</p> <p>3. 請舉出一個令愛情變得苦(或辣)的行為</p> <p>4. 教師引言：愛情帶給我們酸甜苦辣不同風味，有時我們以為這是真愛，但卻帶給我們傷害，因為愛情有不同面貌，今天我們要來學習分辨哪些行為是真愛，哪些不是，以及如何裝備自己更有真愛的能力</p> <p>二、 發展活動(25分鐘)：</p> <p>1. 介紹愛情三元素：激情、親密(心理)與承諾元素 (1)透過以下歌曲，來分辨歌詞中講的是指愛情哪個元素？歌曲為「學貓叫」、周蕙「事到如今」、范瑋琪「最重要的決定」(歌詞請參考附件一-1) (2)真愛糾察隊</p> <p>一個完整的愛，應該包含激情、親密與承諾，過於注重某個元素，或疏忽、破壞某個元素，都無法成為完整的愛。考考你，以下那些情況會影響？題目(請參考附件一-2)：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 請問會你是男友會有何感受？這樣的行為會破壞哪個愛情元素？(答案：親密~破壞信任與尊重) ● 請問阿翔懷疑的是美美愛情三元素中的哪個元素？(答案：承諾~是否跟我交往時就劈腿?) ● 請問宇揚在這段關係中很著重在哪個元素？你覺得秀娟的感受是什麼？「女生說不要就是要」這句話你有何看法？(答案：激情元素) ● 小澤與儀芳交往後，希望女友可以拍自己的裸照給他，他告訴儀芳：「拜託，愛我就要給我」請問小澤要的是愛情哪個元素？這是愛嗎？(違反兒少性剝削法) ● 東東以結婚為前提跟晞晞交往，跟異性相處的事會公開告訴女友，並積極認識對方的家人與朋友 ● 豬揚變色新聞曾登頭版，小豬劈腿，而周揚青 	<p>四杯各自含酸甜苦辣味道的醬料</p>	<p>1. 學習單「愛情釀的酒」、「承諾講很大」</p> <p>2. 小組合作與討論參與程度</p>

將對方醜聞公諸於世，po 在網路批評。

請問這樣做是破壞哪個愛情元素？

- 賈靜雯老公修杰楷，不僅下廚煮飯，也是超級奶爸，常常在公眾面前誇獎太太。請問這行為是增進哪個愛情元素？

(3)請學生完成學習單「喝愛情釀的酒」、「承諾講很大」邀請學生選一段過往自己或他的交往經驗，以匿名綽號的方式寫下來，並分析愛情三元素各站這份感情幾成(總比例是十)，也思考自己在承諾的品格中，有哪些做到？哪一點最需要努力？(請參考附件三)

2. 觀看「愛的味道影片」

韓劇「愛的迫降」主角尹世禮意外從南韓降落在北韓，男主角利政赫是北韓軍官，他為了尹世理的安全，還謊稱他是自己的未婚妻，合理解釋為何尹世理會躲藏在他家。結果利政赫的朋友居然說：「韓劇中一男一女開始同住屋簷下，接下來就會墜入愛河，沒有一齣戲劇逃出這樣的戲碼。

到底為什麼同住屋簷下、或者抱在一起、或僅僅親一下，會讓人那麼情不自禁呢？

(1) 影片中講到是什麼原因，促使韓劇男女主角情不自禁，並墜入愛河？

(2) 肢體的碰觸對彼此產生什麼感覺及想法？

教師補充：大腦會欺騙我們，以為對方是對的人

(3) 影片中提到：「感情親近是令人享受的事，但是也時候，我們的行為也會變得過度依賴，甚至是自我催眠。明明對方是不值得信任的，但是我們在熱戀中，只有親密，就看不到危機，過度信賴不應該信賴的人，或是忽略別人的意見與警告，導致情感受創」，你覺得熱戀中的感覺，是不是就是愛呢？

三、 教師統整與回饋(10 分鐘)：

1. 從肢體接觸聞到的味道，證明生理激素(費洛蒙、催產素)影響我們行為，使我們對對產生信任感與安全感，生理影響影響大腦判斷，讓我們誤以為是親密元素(誤判心理因素)。因此，慢慢愛，身體碰觸放慢才是王道。
2. 情感發展若只著重性，愛情會失衡，而愛是品格，要很多時間練習
3. 完整的：健康的親密關係，讓交往成為經營長久穩定的關係，任何健康親密關係，都在表達彼此的「愛」、「關懷」與「善意」，應是一種「長期」而「穩定」的忠貞關係。經營愛(親密元素、承諾元素)比經營性(激情元素)更重要

自製教材影片
「愛的味道」

<p>【第二節】</p> <p>1. 認識團體約會的重要及良好約會文化的順序</p> <p>2. 認識約會的守則</p>	<p style="text-align: center;">【第二節課：約會圓舞曲】</p> <p>一、 引起動機(10分鐘)：約會大作戰</p> <p>約會就像闖關作戰，有些地雷踩到了，就陷入不健康的關係，但有些寶物使用了，就能使關係更成熟，雙方心靈成長。歡迎大家來挑戰闖關。踩到地雷的同學要比叉叉，踩到寶物的要比圈圈，而踩到星星的同學要保持金雞獨立十秒，闖關成功的，存活下來的人可為小組加分。</p> <p>1. 第一階段：請各組先派1人出來，十秒內站在九宮格的紙片上，看看你站在的地方是寶物還是地雷？比出相對應的動作。</p> <p>2. 第二階段：請各組再派的2人出來，根據剪報上的題目，比出相對應的動作</p> <p>3. 題目如下：</p> <p>(1)寶物：題目(如附件五)</p> <p>(2)地雷：題目(如附件五)</p> <p>4. 教師引導：講解哪些互動對雙方身心健康有益，如同寶物，哪些互動會破壞關係的成長，使彼此失去改變品格的焦點。約會內容的經營就是愛情三元素中「親密」的部分。</p> <p>二、 發展活動(15分鐘)</p> <p>1. 愛情的歷程</p> <p>(1) 請同學上台排愛情的歷程順序，並分享原因 內容有「團體活動」、「團體約會」、「單獨約會」、「固定男女朋友」、「結婚」、「親密性關係」</p> <p>(2) 教師說明：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 約會的目的是為了建立長久穩定的關係，促進雙方的認知與了解，並培養自己愛的能力，預備成為好的終生伴侶。 ● 建立良好的約會文化，從團體活動、團體約會(有電燈泡的約會)開始，也是建立更深友誼的好機會。單獨約會是社交性約會，以認識彼此個性為主。在進入男女交往之前，肢體碰觸應是禮貌，一般人都可以碰觸的握手、眼神互看等(毛里斯肢體接觸的前3階段)，此時要常思考自己的感情是好感、欣賞、迷戀還是真愛(願意給與忠誠承諾)？ ● 結婚的意義：教師可以法律層面在小孩贍養費部分保護，也能以自身或藝人正面結婚例子(例如范瑋琪、陶晶瑩)等，說明愛情歷程循序漸進的好處 ● 如果你想邀約對方約會，你會用什麼方式？ (A)用IG或FB私訊(B)熱忱當面直接講(C)給與卡片邀約(D)請朋友幫我約(E)在網路公開邀約(F)其他……. <p>2. 戀愛小學堂</p> <p>請各組寫下自己的想法，對照教師所列，答對或相</p>	<p>投影片 九張 A4 紙片 (事先分開一點貼在地上)</p>	<p>1. 小組合作與討論參與程度</p> <p>2. 小組討論出的答案是否符合題意，數量越多，分數越高</p>
		<p>愛情歷程的紙牌</p>	

<p>似1個以上，就過關得分。另外，若有創意答案，經教師評估內容良好，可額外加分。</p> <p>(1)寫出一個能幫助彼此認識或加深友誼的約會活動</p> <p>(2)約會時是適合對方的一個問題</p> <p>(3)一個約會時的禁忌(穿著、地點、時間或問話)</p> <p>(4)禮貌邀約的話與方式</p> <p>(5)請寫出團體約會的好處</p> <p>(6)請寫出適合的約會地點</p> <p>三、 教師整理與回饋(20 分鐘)：</p> <p>約會內容應該要精心規劃(愛情三元素中的「親密」元素)，其規劃原則如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 它應該是有保護性的，危險狀況的約會不要前往 2. 多樣性的，而不是一成不變，永遠只有一個約會內容。 3. 溝通性的，約會的目的是促進雙方的認知與了解 4. 變換性的、趣味性的。動靜配合，團體活動與兩人私下活動交替，甚至在必要時還必須使個人有私下獨處的機會與時間，而不是一天到晚都膩在一起，那樣會累死人的。(參考來源：性福e學園) 5. 良好的約會文化，可以使我們投入品格與人際關係的成長，使愛的能力與決策力更成熟，也能在對的時間享受性 <p style="text-align: center;">【第三節課：愛的黏踢踢】</p> <p>一、引起動機</p> <p>1. 體驗遊戲：黏黏黏遊戲(10 分鐘)</p> <p> 默契是當老師說：「口香糖」，學生說：「黏什麼」</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 初階：腳趾頭黏腳趾頭、手黏頭、背黏背、屁股黏屁股 ● 進階：手掌黏手掌、手肘黏手肘、膝蓋黏膝蓋、手掌黏手腕、手肘黏膝蓋、腳掌黏腳掌 <p>2. 教師引導：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 剛剛印象最深刻的是什麼？ (2) 如果用「黏的感覺」來比喻發生性關係，你曾聽過哪些愛情故事，發生過性關係又分手，請分享你的經驗。(學生自由分享) <p>3. 教師統整：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 分手在情感上已經是很大的痛苦，分手原因可能是劈腿、伴侶與他人曖昧不清、金錢觀不同、情緒化衝突、熱情淡了…。如果加上已發生過性行為，談分手之間的糾葛就更難想斷就斷 	<p>似1個以上，就過關得分。另外，若有創意答案，經教師評估內容良好，可額外加分。</p> <p>(1)寫出一個能幫助彼此認識或加深友誼的約會活動</p> <p>(2)約會時是適合對方的一個問題</p> <p>(3)一個約會時的禁忌(穿著、地點、時間或問話)</p> <p>(4)禮貌邀約的話與方式</p> <p>(5)請寫出團體約會的好處</p> <p>(6)請寫出適合的約會地點</p> <p>三、 教師整理與回饋(20 分鐘)：</p> <p>約會內容應該要精心規劃(愛情三元素中的「親密」元素)，其規劃原則如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 它應該是有保護性的，危險狀況的約會不要前往 2. 多樣性的，而不是一成不變，永遠只有一個約會內容。 3. 溝通性的，約會的目的是促進雙方的認知與了解 4. 變換性的、趣味性的。動靜配合，團體活動與兩人私下活動交替，甚至在必要時還必須使個人有私下獨處的機會與時間，而不是一天到晚都膩在一起，那樣會累死人的。(參考來源：性福e學園) 5. 良好的約會文化，可以使我們投入品格與人際關係的成長，使愛的能力與決策力更成熟，也能在對的時間享受性 <p style="text-align: center;">【第三節課：愛的黏踢踢】</p> <p>一、引起動機</p> <p>1. 體驗遊戲：黏黏黏遊戲(10 分鐘)</p> <p> 默契是當老師說：「口香糖」，學生說：「黏什麼」</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 初階：腳趾頭黏腳趾頭、手黏頭、背黏背、屁股黏屁股 ● 進階：手掌黏手掌、手肘黏手肘、膝蓋黏膝蓋、手掌黏手腕、手肘黏膝蓋、腳掌黏腳掌 <p>2. 教師引導：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 剛剛印象最深刻的是什麼？ (2) 如果用「黏的感覺」來比喻發生性關係，你曾聽過哪些愛情故事，發生過性關係又分手，請分享你的經驗。(學生自由分享) <p>3. 教師統整：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 分手在情感上已經是很大的痛苦，分手原因可能是劈腿、伴侶與他人曖昧不清、金錢觀不同、情緒化衝突、熱情淡了…。如果加上已發生過性行為，談分手之間的糾葛就更難想斷就斷 	<p>小白板 板擦 白板筆</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習單 2. 小組合作與討論參與程度
---	---	---------------------------	--

<p>附關係 2. 了解經營愛比性更重要</p>	<p>(2) 性行為在我們的大腦產生哪些奇妙的機制？這些奇妙機制，又怎麼再度塑造我們在愛情中的行為反應？使我們分手分得更難，也更受傷，是我們今天的重點</p> <p>二、教學內容(30分鐘)</p> <p>1. 真心話不冒險</p> <p>(1) 每人收到一張有卡套的圈叉卡</p> <p>(2) 聽到老師的問題後，請迅速在10秒內決定自己的答案是圈，還是叉，並將賦有卡套的圈叉卡，秘密放入老師指定的袋中</p> <p>(3) 猜對的小組或最接近的小組加一分</p> <p>(4) 給各小組一分鐘時間討論，猜測此題答圈的同學有幾位？並上台填寫</p> <p>(5) 題目如下：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 16歲以前，你有過交往經驗嗎？ ● 如果同時有兩位以上的追求者，你會在對方不知情的狀況，同時答應他們的追求嗎？ ● 你同意婚前性行為嗎？ ● 性能增進雙方的感情，你同意嗎？ ● 性能證明愛嗎？ <p>(6) 教師可以在中途停下，請最高分的小組指定一個人回答他的答案，並說明原因</p> <p>2. 「性是否證明愛」的辯論</p> <p>(1) 教師發給各組小白板，請小組討論：性是否能證明愛？正反雙方意見各寫一個，正方寫在藍色紙，反方寫在粉紅色紙上，然後貼在黑板分享</p> <p>教師回饋：性若能證明愛，那要離婚的夫妻，過去的性怎麼沒換回他們的愛？增進感情的方式很多，例如放下手邊的事專心聆聽對方、在特別的生日精心布置與設計來慶祝。不一定要有性才是增進。當性的聯結能夠在終生承諾的關係中發展成熟，性變成是美好、持續的愛的表現。長期伴侶的聯結會帶來許多益處(請參考「大腦說性不性，有關係」) P.70 對伴侶的神經反應實驗，證明伴侶之間的聯結，能讓人安穩、平靜，對身體的健康也有幫助)</p> <p>3. 影片欣賞：「大腦有雙寶」</p> <p>介紹三種神經傳導物：催產素、血管加壓素受體、多巴胺</p> <p>(1) 影片中提到哪些大腦的神經傳導物？</p> <p>(2) 過快的身體接觸，對人的感情帶來什麼影響？</p> <p>(3) 如果有一個人只喜歡刺激，於是不斷地追求，不斷地因為“不刺激了”就分手，那大腦連結不就不斷地建立，打斷，又建立，又打斷。這樣會有穩定的感情嗎？這個「刺激」是以下哪個意思？</p> <p>A. 美食的刺激</p>	<p>圈叉卡 (附卡套) *25</p> <p>彩色筆 藍、粉紅顏色的A4紙 磁鐵條</p>	
------------------------------	---	--	--

<p>【第四節】</p> <p>1. 省思與他人的性別權力關係，促進平等</p>	<p>B. 親密性行為的刺激 C. 電玩遊戲的刺激 D. 吸毒抽菸的刺激</p> <p>(4) 影片中提到「多巴胺、催產素的分泌都會改變大腦的神經元連結喔。這不只是一種感覺喔，是一種真正的大腦改變喔。行為會改變大腦結構，然後改變後的大腦結構會影響我們的行為，影響我們的生活。」請問這段話的意思是以下哪個選項？</p> <p>A. 在發生性行為又分手，下一段感情發生性又分手的模式，人開始接受這樣的性愛是正常的，這種大腦模式傷害長久穩定經營關係的能力。 B. 多巴胺、催產素因為性行為產生的影響是船過水無痕啦！不會在大腦留下任何記錄 C. 多巴胺、催產素只在發生性行為時，暫時產生影響，之後會隨時間慢慢流逝，大腦的記錄會淡化到沒有任何改變</p> <p>(5)「交往—性行為—分手模式」反覆的戀愛方式，會改變我們的大腦結構，傷害長久穩定經營關係的能力(教師示範用膠帶反覆撕黏)，因此交往中延後性行為，甚至到婚後性行為，都能對未來婚姻家庭穩有深遠影響。</p> <p>三、教師統整(5分鐘)：</p> <p>1. 有過親密性行為，感情要分手很難說段就斷 2. 不要小看擁抱親吻對大腦的影響，這些都會讓我們情不自禁，想要更多的接觸，並且對那人產生信任感。大腦會欺騙我們，以為對方就是值得信賴的人。 3. 過多得多巴胺分泌就是迷戀：來去匆匆、很快想身體接觸</p> <p style="text-align: center;">【第四節課：棉花糖物語】</p> <p>一、引起動機(10分鐘)</p> <p>各位喜歡吃棉花糖嗎？如果現在發給你一個，你會選擇在何時吃掉它？今天我們一起來聽聽一個跟棉花糖有關的故事</p> <p>1. 觀看影片：「棉花糖心理實驗」 2. 想想這個實驗想表達什麼？剛在等待的時候，影片中的男孩會做什麼讓自己等更久？ 3. 教師解釋史丹佛的棉花糖實驗 美國史丹佛大學有個代表性的實驗：將小孩子單獨留在房間裡，給他們一人一塊棉花糖，讓他們選擇是要馬上吃掉棉花糖，還是等十五分鐘，如果願意等，就可以再多一塊棉花糖當獎賞。研究人員發現，能夠等待獎賞的小孩，長大以後，全都比那些</p>	<p>學習單 (請參考附件二)</p> <p>自製影片「大腦有雙寶」</p>	<p>1. 學習單 2. 小組合作與討論參與程度</p>
---	---	--	----------------------------------

<p>與良好的互動</p> <p>2. 了解情侶交往身體界限的重要</p>	<p>馬上吃掉棉花糖的小孩優秀，不論在課業表現或人際相處上。</p> <p>4. 如果以棉花糖比喻「性」，你覺得你會在什麼年齡考慮享受它？為什麼？(請小組討論，完成後貼在)</p> <p>5. 教師引導：對性好奇、有性慾甚至自慰是很正常的事，因為我們在學習認識自己的生理，但同時也學習控制慾望。有些人會用跑步、專注別的事(社團、運動)來管理自己的性慾，使自己的慾望不致傷害別人。今天要來跟大家談的是如何跟他人建立身體界限，延遲滿足，做個有慾望又不會傷害別人的人。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 「曖昧？我不是這個意思！」(10 分鐘)</p> <p>(1) 案例一：他們是什麼關係？如果你是其中一個人的伴侶，看到會有什麼感受？</p> <p>(2) 案例二：大一新鮮人日記(請參考附件三) 難道男生不知道「讓人不舒服的觸碰就是性騷擾」？其實這個道理男生也懂，但既然知道，又為什麼男生比較習慣「動手動腳」？如果你是這個女生，可以如何避免性騷擾的狀況呢？</p> <p>(3) 教師回饋：案例一反應身體界限不明確，碰觸打鬧當遊戲，容易讓人誤會，造成衝突，影片中的動作碰觸隱私敏感地帶，有撩妹撩哥的曖昧意思，對方可能也會誤會你有意思，懂得避嫌患為真正的友誼與愛情(例如：不跟好友的伴侶單獨約會，雙方有事何做坦白告知)。案例二表示：傳統刻板印象中，男生被期待要主動，女生被認為是「被動」。對男生來說，不這麼「主動」就「沒機會了」，而且碰了不會怎樣，不碰會被哥們笑。女生若沒說「不要」，他就不知道你的界限。</p> <p>2. 認識毛里斯身體接觸 12 階段(20 分鐘)</p> <p>(1)請各小組將戀愛四個不同階段，循序漸進排出順序。上台貼在掛在黑板的布。並寫出這四大階段適合的身體接觸與約會活動。</p> <p>(2)四階段說明：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 相識：友誼階段，彼此互相吸引 ● 相交：戀愛階段，決定交往，認定彼此是男女朋友 ● 相知：定情階段，彼此關係更深，論及婚嫁 ● 相許：婚姻階段，給予承諾，結為夫妻 <p>(3)請各組分享原因</p> <p>(4) 討論問題：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 討論哪個階段的碰觸對同學來說，會促發性慾？(可詢問幾個階段，詢問認為是此界限的舉手？)每個人略有不同，但從親吻開始，有人下體會生理反應，及大腦賀爾蒙，只要是會刺激性慾的碰觸，讓人身體 	<p>事先固定好噴好 3M 定稿膠的部</p> <p>白色 A4 紙</p> <p>曖昧的肢體碰觸影片</p>	
---------------------------------------	---	---	--

	<p>產生奇怪感覺得有點控制不住的，都應避免。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 男生和男生純友誼得碰觸大概到哪？女生和女生純友誼大概到哪？男女之間純友誼大概到哪一階段？男女情侶之間的界限大概到哪？(最後一題，請全班閉眼，教師依各階段請同學舉手) <p>(5) 請學生在學習單寫下自己在交往時的身體界限</p> <p>(6) 教師回饋：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 協商的重要：因為每個人界限認知不同，因此主動詢問：「碰你這裡可以嗎？會不舒服嗎？」，更能尊重到對方 ● 男生純友誼大都拍肩、拍屁股、勾肩搭肩…，除非是在玩，不然比較少用「摟的」。女生純友誼身體界限，牽手勾手、摟肩，有人喜歡抱抱(可詢問女生從摟腰開始會怪怪的舉手)，但部分人會覺得摟腰開始不舒服，因此先詢問對方會不會介意再碰。男女之間純友誼1-3，伊能靜被媒體拍到與男子牽手，就認為是外遇，因此界限很清楚。至於情侶之間，也是要有界限，因為大腦前額葉管理衝動控制，20-25歲才逐漸成熟，過快碰觸會影響我們以為對方是「對的人」，因此刑法227及221規定未成年性行為是違法的，有它保護我們的原因，而且那只是最低的保障。 <p>三、教師回饋與統整(5分鐘)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 尊重彼此身體界限，不輕易越過愛撫危險邊界！ 2. 親密關係只要讓步了自己的底線，勢必如雲霄飛車一下衝到底，情侶應在交往初期溝通清楚底線在哪，雙方學習節制的好品德，讓愛情專心加溫，慾望多多降溫。 3. 約會初期雙方就要談談彼此的身體界限，學習尊重與堅持 4. 性不能證明愛，穩定的婚姻感情，培養愛的存款比培養性的感覺來得更重要 	<p>毛里斯 身體接觸 12 階段紙牌 (一組一份)</p>	
--	--	--	--

<p>【第五節】</p> <p>1. 理解拒絕困難原因，並勇於建立拒絕的技巧</p> <p>2. 辨識約會強暴的危險情境，建立約會的界限</p>	<p style="text-align: center;">【第五節課：解憂雜貨店】</p> <p>一、 引起動機(5分鐘)： 透過電影預告片，簡述故事情節，穿越30年的時空，冥冥之中我們的話都可能改變一個人的生命，如果你是那意外闖入雜貨店的少年，收到了求助的信，請嘗試用所學幫助求助的人。</p> <p>二、 發展活動</p> <p>1. 第一封信：迷茫的汪汪(請參考附件四)(20分鐘)</p> <p>(1) 請問，如果汪汪想要拒絕，要怎麼說?(請各組選一個人扮演汪汪，上台跟老師演練拒絕的回應，老師扮演宇揚)</p> <p>(2) 拒絕技巧演練：教師適時回饋，當自己聽到對方的拒絕，是否有懂為何被拒絕的原因?</p> <p>2. 張老師信箱回饋(一)</p> <p>謝謝你這麼勇敢地分享困境，又這麼信任地提出疑問，我從自己過去輔導的經驗中，整理了一個有效的方法和，希望能幫助到你們：</p> <p>(1) 直接拒絕法：知道他的立場，肯定自己</p> <ul style="list-style-type: none"> • 口氣委婉、態度堅定 • 述說原因 • 明確表達 • 同理安撫 <p>(2) 約會的界限：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 第一：不碰觸隱私、敏感的部位(腰、胸部、性器官) • 第二：約會的地點選擇公共場所。因為人多可以避免情不自禁或被強迫的可能，如果選擇私人住家、房間或無人的公園、郊外，發生約會強暴的機會就會高很多，尤其是有一方常受色情片影響，更難剎車或接受他人的拒絕，慎選約會場所可保護自己與彼此的關係，避免沉溺在身體碰觸。 • 第三：雙腳不離地(意即不躺下或不要正面擁抱)因為躺下來玩或正面碰觸，都容易刺激彼此性慾，在賀爾蒙作祟下，身體碰觸容易一發不可收拾。 <p>3. 第二封信：請學生自行編劇本(15分鐘)</p> <p>(1) 依據個人經驗曾聽聞感情困擾的一個故事，寫出主角如何拒絕的台詞</p> <p>(2) 劇本元素包含：人、事、時、地、物</p> <p>(3) 請小組上台表演，前一組給予回饋</p> <p>4. 約會強暴比例與灰色強暴(請參考右側ppt)</p> <p>簡述如何避免約會強暴</p> <p>三、 教師整理與回饋(5分鐘)</p> <p>1. 約會初期建立適當的身體界限是重要的，讓約會焦點在彼此心靈的認識，而非只沉浸於肢體的接觸</p> <p>2. 約會過程快速發生性行為，兩人的關係就停止成長，因為情色與歡愉，變成情侶相處時最主要的焦點，關係受到傷害</p>	<p>學習單(請參考附件二)</p> <p>1. 小組合作與討論參與程度</p> <p>2. 劇本書寫是否有明確的拒絕表達</p> <p>3. 小組上台颱風與搭配默契</p> <p>電影預告片</p> <p>宇揚、汪汪角色牌(教師可選擇墨鏡或頭飾戴在頭上，增加情境的趣味)</p> <p>空白角色牌</p>
---	---	--

明確拒絕你覺得不舒服的碰觸，真正愛你的人就會尊重你的界限。慎選與過濾約會地點、時間、飲品，並集體出遊，建立健康安全的約會文化。

【第六節】

1. 思考自己未來對性和愛的期待年齡與時機
2. 具體寫出自己期待的約會關係，含有愛情三元素那些內容

【第六節課：我的青春小書】

一、 引起動機(5分鐘)：

觀看「我的少女時代」電影主題曲「小幸運」。教師詢問看過的學生舉手？簡述劇情。男女主角長大後，相遇在劉德華的演唱會，成人後的男主角由藍正龍扮演，女主角由陳喬恩扮演。

- (1)你覺得電影結局兩人長大相遇後的故事，後來會發展成什麼樣?(學生自由分享)
- (2)教師回饋：主題曲影片結尾：「謝謝你，出現在我的青春裡」，當未來的我們回憶起現在國中的樣子，會是怎樣的呢？今天我們要一起來製作青春小書，記下你對未來「愛、婚姻、性」的想法，未來在回顧時，也能衷心對自己說：「謝謝你，出現在我的青春裡」

二、 發展活動(20分鐘)

1. 青春小書製作說明

- (1)每人發下一張粉彩紙及學習單(請看附件八)，將粉彩紙對折再對折
- (2)第二頁封面：OO(學生的名字或綽號)的青春小書
- (3)第三頁：國中_____歲的我，交往過_____段感情，
在愛情中最大的體會是：_____
- (4)第四頁：我計畫在_____歲開始談戀愛，
_____發生性關係，_____歲結婚，
_____歲生小孩
- (5)第五頁：我希望三年後的我，在愛情方面是

- 我希望五年後的我，在愛情方面是

- (6)第六頁：我希望20歲的我，在愛情方面是

- 我希望30歲的我，在愛情方面是

- (請從「可以肢體碰觸的階段」、「親密元素」、「承諾元素」去思考自己會達到什麼目標)
- (7)第七頁：我希望交往前，我會考慮的因素有那些？請說明為什麼？(請閱讀與參考戀愛內功)
第一式--努力認識自己，知道什麼人適合自己
第二式--在交往前搞清楚他的個性跟價值觀

教師可在前一堂課請學生每人帶3-5張喜歡的圖片(大約四分之一A4)，或者教師預備好貼紙或紙膠帶，節省學生美工時間

粉彩紙
紙膠帶
彩虹筆

1. 透過青春小書書寫，是否提到愛情三元素，提到親密與承諾元素越多，評分較高
2. 認真書寫與思考愛的箴言給自己，評分越高
3. 用心閱讀與回饋他人，評分越高

第三式--了解對方的人際關係、EQ能力
第四式--確定他是願意自我反省跟成長的人
第五式--細心觀察他對感情的態度與觀念
摘自：哇咧星樂園(戀愛星球)

(8)第八頁：愛的箴言：假如我是自己的好朋友，我會送給自己的一句話(可參考附件九)

(9)第八頁空白處：好友的留言(讚美、感謝、鼓勵、奉勸….)

2. 回饋時間(15分鐘)

請同學去找 1-2 位好友，並請好友在第八頁空白處留言

(四) 教學心得：歷程紀錄及省思

教學心得：教學歷程紀錄及省思（1000—5000 字）

（包括針對教學歷程之記錄、依據學生反應或學習表現省思教學是否達到目標。）

本課程總共上過三次，第一次是在108學年度上學期810班進行教學，第二次是在108學年度下學期811班進行教學，第三次則在108學年度下學期對七年級女學生愛情小團體進行，因此大幅修改兩回，本光碟附上的教學影片為第二次811班教學歷程。筆者將教學省思與歷程簡要紀錄如下：

一、第一次810教學紀錄：

1. 教學歷程

- (1) 第一堂「愛的味道」：第一部分，引起動機的教具因味道不同，可簡化與分裝，避免為到混雜，學生不易找到同味道的人。第二部分，在性是否能證明愛的辯論，放在第一堂課是要認識學生眼中愛的意義是什麼？學生認為愛是帶對方私奔、願意為對方跳海，也是願意在有小孩時負責。這部分期待孩子已經對愛情三元素有先備知識，更多討論愛情三元素的差別，未來可以在學習單設計此題目，更深了解孩子們想法，並進一步釐清。
- (2) 第二堂「愛的黏踢踢」：引起動機的教具碎紙片海報因收拾不易，而可以改成「口香糖」遊戲，減少遺留的垃圾負擔。
- (3) 第三堂「棉花糖物語」：因案例討論分男女生的想法，來討論分享，需占用較多的時間，因此「解憂雜貨店」需另外花一節課討論，因此大腦與愛情的距離應用五堂課時間完成，較為適當。
- (4) 第四堂「解憂雜貨店」：課程目標不夠明確，以致學生給案例的建議，內容沒有聚焦，未來會以演練拒絕技巧為主要課程目標，邀請學生來幫案例解決問題。
- (5) 第五堂「約會圓舞曲」：學生對於討論約會適合的話題、地點、時間等興趣高昂，對愛情歷程中的「團體活動」及「團體約會」的差異感到疑惑，須加以澄清說明。

2. 學生反應或表現

- (1) 學生對愛的定義：帶對方私奔、為對方負責(生小孩)、為他跳海，答案令人出乎意料，需要釐清真愛是受家人朋友祝福，並使他們放心，及能珍重自己生命，透過影片方式引導出，愛的內涵。
- (2) 學生對多巴胺、血管加壓素、催產素等的解釋，能記住並回答出來，本以為這部分知識過於艱澀，但孩子吸收好。
- (3) 孩子認為自己在忠誠(faithful)最需要成長的事：原本答應的事忘了做、說謊、答應自己做不到的事、突然遇到意外的困難會成為無法完成的藉口、早上起不來等，他們願意學習更細心、說話算話，也嚐試誠實。並且他們對分手原因，每組都有提到不忠，可見課程中提到忠誠

(faithful)的品格是重要的，未來有機會也可以補充，如何避免性誘惑的技巧或設立界限的策略，這些都能更貼近學生提到「小三介入」是拆散感情的原因。

- (4) 忠誠品格部分：有3個學生提到無法跟家人誠實，其中一個分享家人總是聽弟弟的，所以認為自己在說謊，需要私下關懷與了解原因，再決定是否另找時間討論關於誠實的問題。
- (5) 關於單元四解憂雜貨店：原先以為此活動帶的討論問題，沒有引導學生具體回應案例的困惑，學生會覺得沒重點很無聊，但從學習單反映他們喜歡幫助別人，希望自己的回應可以有助某些人，因此喜歡這個單元。

3. 評估是否達到教學目標

- (1) 關於性與愛的想法，每個孩子的觀點不同，部分孩子提到上課前認為性很危險，但上完之後認為只要遵守某些原則，它可以是很安全的，也提到之前認為性很羞恥，但上完之後認為性可以溝通底線，也認為愛很複雜，而性要考慮的因素有很多，筆者認為孩子上完課後，對性與愛的想法有更深的思考與學習。
- (2) 關於設立身體界限，孩子們的回饋單表示愛是要有界限的，性要設立底線，這是筆者當初設計的目的，因此當初的教學目標是有達到的。
- (3) 關於約會文化的部分：讓孩子們有許多的討論，孩子對於團體活動與團體約會差別，還有合宜及不合宜問話，深感興趣，筆者認為本課程對於學習建立持久穩定友誼，是個開啟的契機。

4. 下次可如何改進

- (1) 關於愛之語，可以成為補充課程，作為認識他人被愛方式的補充，學生感興趣也對此話題陌生
- (2) 每堂課後：筆者將重新設立愛的箴言，補充本堂講的是愛的哪個本質，加深學生對愛的具體認識
- (3) 關於解憂雜貨店：案例的故事會再修改，使孩子能更深聚焦在給予哪種建議，讓建議與安慰內容不要那麼廣泛，並給予故事結局，讓學生感受回饋他人後帶來的希望感，也與電影故事互相呼應
- (4) 課程內容會再精簡，好讓教師有多的時間稍微回應學習單
- (5) 教具部分：單元二愛的黏踢踢得引起動機，因為教具會留下許多紙屑，可用遊戲「口香糖」替代即可。

二、第二次811教學紀錄

1. 教學歷程

(1) 第一堂課：「愛的味道」

引起動機：原先在810班讓學生透過紙片味道找小組，但為因應問題解決導向，希望能設計一個「為何情不自禁」的問題，讓學生在課堂探詢答案。可惜網路新聞「情不自禁」的內容過度負面，不是適合教學。一開始破冰活動，因此使用韓劇「愛的迫降」的台詞，開啟話題。該班僅4人看過此劇，課後有男同學反應，韓劇開頭覺得乏味。因此未來會改用「酸甜苦辣」味道的比手畫腳，讓學生分享愛情中那些事是酸甜苦辣的味道，來成為第一堂課輕鬆的切入點。

發展活動：一開始請學生上台寫喜歡與愛的不同，有學生寫「喜歡是純喜歡，愛是可以把自己獻給他」，在教師解釋完四個喜歡與愛的對比概念後，需要再度回應與澄清，「喜歡是趕快碰觸，愛是願意等待」。

喜歡的其中一個概念是「滿足自我」，為因應近年網路傳裸照事件頻繁，特以「違反兒少性剝削法」的例子做說明，以刑法第315條妨害秘密罪來強調性平概念。

(2) 第二堂課：「愛的黏踢踢」

引起動機：破冰遊戲改為「口香糖黏黏黏」後，學生上課感興趣的程度更高。

發展活動：教案中原先想討論傳統社會對男女生頻換伴侶的評價，在成語或諺語中充滿性別刻板印象，但因課程內容過多，加上體育班學生討論性問題太多，部分學生會精神不集中，因此未來將改用桌遊「真心話不冒險」的遊戲規則，討論學生對性的看法。藉由「性是否能證明愛」的分享，了解學生看法。

學生反應：後半段在播放「大腦雙寶」的影片，知識性的討論補充說明，大腦為何會欺騙我們的判斷，以致我們以為對方是「對的人」，減少知識性的敘述，並針對他們分享性的看法給予回饋，學生專注力更高。另外，除了生理因素，法律保護我們生理的限制，規定幾歲以上才可發生性行為，這是課程疏漏的，未來可補充使概念更完整。有關我們每個人都可能在親密碰觸情不自禁，學生對自己的限制覺察過少，未來課程將於此點多著墨討論。

(3) 第三堂課：「棉花糖物語」

發展活動：本學期上811課，曖昧內容討論過多，以致後面毛里斯親密發展12階段討論太少，學生認定哪個階段開始會刺激性慾，身體界限會加速的答案很分歧，下次上課應停留在討論此重點多方分享。本堂課重點應是毛里斯身體親密階段，男女純友誼、男男純友誼、女女純友誼及男女朋友身體界限的討論，因此發展活動未來將以「大一新鮮人被性騷擾的案例」，以「表達身體界限」重要的開啟，導入12階段的討論。

學生反應：有女學生能接受自己在15-16歲與男友發生性行為，確認對方真愛的指標是對方會不會為孩子負責，教師省思在課程應再度強調刑法保障性交的年齡，是因我們大腦成熟度的限制，並舉例說明小媽媽遇到小爸爸跑掉的例子澄清。

(4) 第四堂課：「解憂雜貨鋪」

發展活動：以角色扮演方式演練拒絕技巧，得到學生正面的迴響，部分學生對學習拒絕技巧感到印象深刻。原先課程中的「性是否能證明愛」的討論，將會移到第二堂課，討論時間可以在更充分。本單元課程會再安排第二回合上台演練，以確認學生是否學會拒絕的技巧。從學習單孩子們真對案例的拒絕回應，學生說「我剛很害怕」、「我剛不舒服」、「希望等成年後再發生」、「我那個來」等，可以看出多數學生經演練較為熟悉拒絕的話語。

新增的案例二因為有提到半強迫的性邀約，因此課程設計將會加入灰色強暴與約會強暴相關資訊，並討論如何避免約會強暴的具體方法。

(5) 第五堂課：「約會圓舞曲」

引起動機：因應體育班個性特質，一開始用遊戲進入課程，學生參與度升高，但未來會將遊戲與「寶物：健康約會選擇」及「地雷：不健康約會選擇」的文字題目，與遊戲動作結合，使學生能一邊思考題目意義，一邊用肢體反應表達看法，避免將肢體反應與題目思考分開。

學生反應：該班後測問卷反映，學生認為親密性行為在婚姻之前的較多，教師須從法律、生理、心理等方向多方引導學生思考，未來教師將會補充引導學生思考，承諾、親密、激情愛情三元素的優先順序，哪個元素優先培養，哪個素最後再加入，對愛情長久穩定有更多的幫助？此部分因著重在「親密」元素，所以調到第二堂課。南一版八上課本提過戀愛歷程，翰林版八上課本提到約會守則，如果有與健教課重複，此單元可跳過。

2. 下次改進之處：

- (1) 第一堂介紹的喜歡與愛的差異，因為缺乏理論基礎，為恐陷入二元論，將原先的內容「喜歡是來去匆匆，愛是歷久彌新；喜歡是注意外表，愛是重視內涵；喜歡是滿足自己，愛是尊重接納；喜歡是趕快碰觸，愛是願意等待」（參考來源是馮志梅老師的演講CD），改為愛情三元素，來定義愛的意思，更加為清楚
- (2) 第二堂愛的黏踢踢，用桌遊方式開場，相較原先的遊戲更能引導學生辯論「性是否能證明愛」，使得話題更輕鬆，最後大腦雙寶影片再出現，便能減少知識性的傳授，讓大腦知識對與此場辯論，有畫龍點睛之處。

- (3) 第四堂提到的拒絕技巧，因學生較難直接拒絕，總是委婉找藉口拒絕，因此在自我肯定的拒絕態度，需再多的強調。
- (4) 原先第五堂約會圓舞曲因為提到的是如何建立親密元素，應提前放到第二堂課，緊接著愛情三元素去提，能更加深學生的印象，最後再逐漸討論到性與愛的關係，由如何經營愛到，到討論性與愛的關係，這樣的次序，較能由淺入深。

三、108學年度下學期七年級女生小團體，團體名稱「愛的迫降之女孩愛情智慧學」團體省思

1. 小團體的優勢：

本次小團體招募8位七年級女生，其中至少有五位有戀愛經驗，並且五位同班熟識，分享單全感較高，成員願意分享過往戀愛的例子與心情，跟大班教學男女混合相比，團體氣氛較佳。

2. 約會界限與身體界限的提問

也因成員少，孩子對於教師所提會直接發問，例如：「為何不能正面擁抱」、「為何不適合去對方家裡約會，是不是你心裡想歪？」，「如果結婚後才能發生性，那要等結婚才能親吻、抱抱，也太久了吧？」，教師可一一回答孩子心裡疑惑，更能停下來討論，而非將重點帶過而已，比大班教學能更深了解孩子問題。

3. 「真心話不冒險」桌遊效果：

在玩「真心話不冒險」遊戲時，有孩子選擇會同時交往兩個對象，其他人很想知道是誰，但基於遊戲保密規則，不能透漏，但教師邀請其他反對同時交往的人，說明原因，讓成員們參考答案。孩子對於跟異性頻繁傾吐心事，是純友誼還是曖昧，較難分辨與承認，經過討論仍需舉例說明，此遊戲得到學生們的興趣，可談論性的看法更多，又不公開自己身分，未來可持續沿用。

4. 法律部分的強調：

在討論毛里斯親密身體發展12階段時，有的孩子認為15-16歲即可發生性行為，有的認為是18歲後，此時教師可補充說明法律對性行為的規定，是為了保護我們大腦的限制，大腦衝動控制與決策力要到20-25才會成熟，法律有它的道理，來增進學生的法律常識。

5. 青春小書的製作：

青春小書製作耗時，為節省團體時間，教師讓學生用午休時段，給予服務學習的機會製作，但在引導學生如何將激情元素、親密元素及承諾元素寫在未來3-5年的展望裡，仍需具體舉例說明，並附上參考學習單，因此未來會預留更充裕的時間製作與書寫。

6. 後測問卷製作：

後測問卷文字過多，體育班學生閱讀耐性與專注力較差，尤其是男生看題尚未完整，已書寫答案，為避免讓學習程度較差的學生亂寫，教師未來會減少問卷字數與題數，以利學生作答。

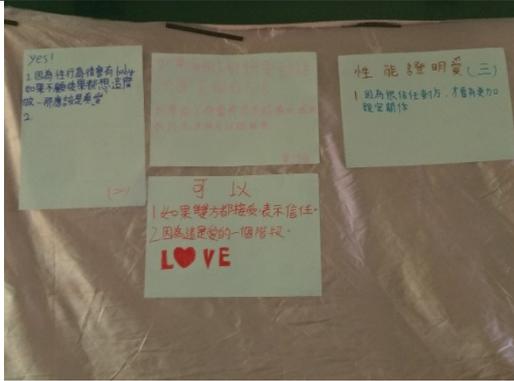
教學建議

依據教學活動實施歷程及學生反應加以省思後，提出教學提醒與建議。

1. 課程設計六堂課，所佔時間過長，一般教師不容易實施，因此未來將縮減成五堂，將最後一單元：我的青春小書，用簡化的方式呈現，讓學生在愛情三元素的約會內容，分類勾選，來節省上課時間。
2. 小團體方式進行更能充分討論學生疑問，若是大班教學，則需再刪減教材，來強調該堂課教學目標，並簡化教學目標，以免內容過多，學生難以消化
3. 因學生文字閱讀能力不佳，評量問卷難易度需再簡化，更有利於學生省思自己的收穫。下次上課可先做前測，結束後進行後測，前後進行比較，而更能清楚評量教案是否達到教學目標。

4. 忠誠、承諾品格因上課時間有限刪除或略過，可結合青春小書承諾元素的約會內容，給學生當回家作業，讓學生勾選自己未來的約會關係，希望有那些跟承諾有關的選項，也能精簡課程，有效控制時間。

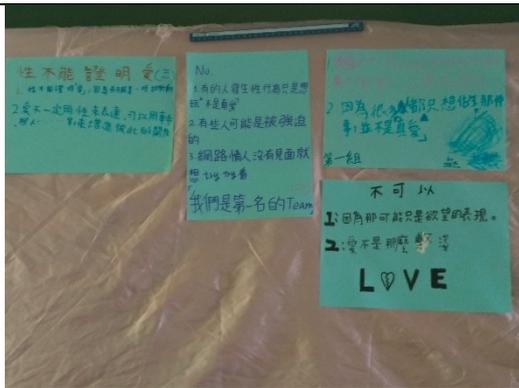
(五) 上課歷程或學生學習照片 (至少 6 張) (可自行調整)



說明：學生認為性是否能證明愛的想法(正方)



說明：正反雙方想法一起呈現



說明：學生認為性是否能證明愛的想法(反方)



說明：棉花糖物語教學剪影



說明：解憂雜貨店的情境說明



說明：愛情歷程六個階段的說明

(六) 使用教材 (例如: ppt、學習單、或其它教學使用之教材內容一如歌詞、書籍、圖片、網站內容等, 請盡量詳細列出。)

<p>省思一下你過往一段交往經驗, 從認識到現在, 如果完整之愛比例是 10, 激情三元要素各自佔幾成比例? 請說明為什麼?</p> <p>【範例】</p>  <p>我與小美的關係</p> <ul style="list-style-type: none"> • 激情: 比例 6 成, 原因是: 很快親親、抱抱 • 親密: 比例 3 成, 原因是: 有時會聊天, 但最近較忙 • 承諾: 比例 1 成, 原因是: 交往一個月就分手 <p>一段我曾經擁有的感情【無交往經驗者: 我未來期待的一段感情】</p> <p>我與 Wu 的關係</p> <p>激情: 比例 7 成, 原因是: 很快就 kiss, hug</p> <p>親密: 比例 1 成, 原因是: 因工作, 有段長時間不回我 message</p> <p>承諾: 比例 2 成, 原因是: 交往三個月就分手</p> 	<p>學生回饋: 我和呂**的關係</p> <p>激情 6 我們交往沒多久, 初吻就不見了</p> <p>親密 3 我們很久沒聊天, 都在補習</p> <p>承諾 1 他答應我不會出軌, 結果... 噁</p>
<p>省思一下你過往一段交往經驗, 從認識到現在, 如果完整之愛比例是 10, 激情三元要素各自佔幾成比例? 請說明為什麼?</p> <p>【範例】</p>  <p>我與小美的關係</p> <ul style="list-style-type: none"> • 激情: 比例 6 成, 原因是: 很快親親、抱抱 • 親密: 比例 3 成, 原因是: 有時會聊天, 但最近較忙 • 承諾: 比例 1 成, 原因是: 交往一個月就分手 <p>一段我曾經擁有的感情【無交往經驗者: 我未來期待的一段感情】</p> <p>我與文傑的關係</p> <p>激情: 比例 6 成, 原因是: 我們是近距離鄰居</p> <p>親密: 比例 3 成, 原因是: 我們沒有固定聊天, 靠手機傳訊息</p> <p>承諾: 比例 1 成, 原因是: 他學業壓力大, 結果... 噁</p> 	<p>學生回饋: 我和wu的關係</p> <p>激情 7: 很快就kiss, hug</p> <p>親密 1: 因為工作有痕長一段時間不回我 message</p> <p>承諾 2: 交往三個月後就分手</p>
<p>省思一下你過往一段交往經驗, 從認識到現在, 如果完整之愛比例是 10, 激情三元要素各自佔幾成比例? 請說明為什麼?</p> <p>【範例】</p>  <p>我與小美的關係</p> <ul style="list-style-type: none"> • 激情: 比例 6 成, 原因是: 很快親親、抱抱 • 親密: 比例 3 成, 原因是: 有時會聊天, 但最近較忙 • 承諾: 比例 1 成, 原因是: 交往一個月就分手 <p>一段我曾經擁有的感情【無交往經驗者: 我未來期待的一段感情】</p> <p>我與 jiaen 的關係</p> <p>激情: 比例 5 成, 原因是: 第二天就抱抱, 第五天就親</p> <p>親密: 比例 1 成, 原因是: 有時話題比較少</p> <p>承諾: 比例 3 成, 原因是: 他說五年後要娶我</p> 	<p>學生回饋: 我和jiaen的關係</p> <p>激情 5: 第二天就抱抱, 第五天就親</p> <p>親密 1: 有時話題比較少</p> <p>承諾 3: 他說五年後要娶我</p>

6. 在這次課程中，我更清楚兩性如何建立好的友誼關係。 1 2 3 4 5

7. 整體而言，我喜歡老師的教學方式。 1 2 3 4 5

8. 在這次課程中，我更認識其他人對兩性互動的看法。 1 2 3 4 5

(二)請依照心裡誠實的想法，完成下列句子。

1. 上本課程之前，我認為愛是金錢和性；上完課之後，我認為愛是愛和性

2. 上本課程之前，我認為性是愛和金錢；上完課之後，我認為性是愛和性

(三)我最喜歡這次課程中的哪一堂？(請打勾)

1. 愛的味道 2. 愛的黏黏踢 3. 棉花糖物語 4. 解憂雜貨店 5. 約會圖舞曲

為什麼？2. 很有趣

(四)我有話要說：

1. 上這課程我最大的收穫(或印象最深的事)愛和性

2. 我還想對老師說：希望下年課可以在進行這課程

學生回饋：上完課後，認為愛事要一起維持，性是要在結婚之後才可進行

6. 在這次課程中，我更清楚兩性如何建立好的友誼關係。 1 2 3 4 5

7. 整體而言，我喜歡老師的教學方式。 1 2 3 4 5

8. 在這次課程中，我更認識其他人對兩性互動的看法。 1 2 3 4 5

(二)請依照心裡誠實的想法，完成下列句子。

1. 上本課程之前，我認為愛是有點困難複雜；上完課之後，我認為愛是很用心陪伴、了解對方

2. 上本課程之前，我認為性是不好，有危險性；上完課之後，我認為性是遵守規則因為婚姻在內，所以是安全的

(三)我最喜歡這次課程中的哪一堂？(請打勾)

1. 愛的味道 2. 愛的黏黏踢 3. 棉花糖物語 4. 解憂雜貨店 5. 約會圖舞曲

為什麼？人生中有個很多的煩惱，也都希望世上有一個解決煩惱的雜貨店

(四)我有話要說：

1. 上這課程我最大的收穫(或印象最深的事)愛的黏黏踢，要注意，不能發生任何的摩擦

2. 我還想對老師說：謝謝老師教我們很多，讓我們上到這課，我很開心(225)

學生回饋：上完課後，認為愛是用心、陪伴與了解，性只要好好遵行規則，在結婚後再進行，就沒那麼恐怖了

7. 整體而言，我喜歡老師的教學方式。 1 2 3 4 5

8. 在這次課程中，我更認識其他人對兩性互動的看法。 1 2 3 4 5

(二)請依照心裡誠實的想法，完成下列句子。

1. 上本課程之前，我認為愛是喜歡；上完課之後，我認為愛是對對方的關心

2. 上本課程之前，我認為性是滿足欲望；上完課之後，我認為性是要有親密關係

(三)我最喜歡這次課程中的哪一堂？(請打勾)

1. 愛的味道 2. 愛的黏黏踢 3. 棉花糖物語 4. 解憂雜貨店 5. 約會圖舞曲

為什麼？好玩遊戲，很有趣

(四)我有話要說：

1. 上這課程我最大的收穫(或印象最深的事)更了解身體界線

2. 我還想對老師說：謝謝老師為我們準備這個活動

學生回饋：上完課後，認為愛是對對方的關心，性則是要有親密關係

親愛的同學：

為了瞭解你對「大腦與愛情的距離」課程的想法，特別設計了這份問卷單。每道選項請依據你的感覺作選，最後填寫下你對本課程的感想與建議，謝謝你的參與。

(一)請依照下列的題目，圈出符合你想法的圈數，1代表完全不符合，5代表完全符合。

1. 在這五堂的教學活動中，我感受到溫暖、安全感。 1 2 3 4 5

2. 我喜歡「大腦與愛情的距離」這個課程。 1 2 3 4 5

3. 在此次課程中，我更了解如何設立身體界線。 1 2 3 4 5

4. 我覺得我越來越了解自己。 1 2 3 4 5

5. 在這次課程中，我樂於與其他人分享我的經驗。 1 2 3 4 5

6. 在這次課程中，我更清楚兩性如何建立好的友誼關係。 1 2 3 4 5

7. 整體而言，我喜歡老師的教學方式。 1 2 3 4 5

8. 在這次課程中，我更認識其他人對兩性互動的看法。 1 2 3 4 5

(二)請依照心裡誠實的想法，完成下列句子。

上本課程之前，我認為愛是愛和性；上完課之後，我認為愛是愛和性

上本課程之前，我認為性是性；上完課之後，我認為性是性

(三)我最喜歡這次課程中的哪一堂？(請打勾)

1. 愛的味道 2. 愛的黏黏踢 3. 棉花糖物語 4. 解憂雜貨店 5. 約會圖舞曲

為什麼？應用和益在一體，快速了解，不用到劇

(四)我有話要說：

1. 上這課程我最大的收穫(或印象最深的事)了解愛情與性

2. 我還想對老師說：謝謝老師讓我們知道如何面對事情

學生回饋：上完課後認為愛還是要有一定的尊重，性只是一時需求

8. 在這次課程中，我更認識其他人對兩性互動的看法。 1 2 3 4 5

(二)請依照心裡誠實的想法，完成下列句子。

1. 上本課程之前，我認為愛是對自己的重視；上完課之後，我認為愛是可以幫助到感情有所保留

2. 上本課程之前，我認為性是愛；上完課之後，我認為性是可以幫助到感情

(三)我最喜歡這次課程中的哪一堂？(請打勾)

1. 愛的味道 2. 愛的黏黏踢 3. 棉花糖物語 4. 解憂雜貨店 5. 約會圖舞曲

為什麼？自己的意見可以改變別人的一生

(四)我有話要說：

1. 上這課程我最大的收穫(或印象最深的事)對親近的人更多的認識

2. 我還想對老師說：謝謝老師

教學活動回饋單

7. 整體而言，我喜歡老師的教學方式。 1 2 3 4 5

8. 在這次課程中，我更認識其他人對兩性互動的看法。 1 2 3 4 5

(二)請依照心裡誠實的想法，完成下列句子。

1. 上本課程之前，我認為愛是很複雜；上完課之後，我認為愛是其實很簡單，只要開通

2. 上本課程之前，我認為性是很dangerous；上完課之後，我認為性是很safe，只要正確的關係

(三)我最喜歡這次課程中的哪一堂？(請打勾)

1. 愛的味道 2. 愛的黏黏踢 3. 棉花糖物語 4. 解憂雜貨店 5. 約會圖舞曲

為什麼？很好玩

(四)我有話要說：

1. 上這課程我最大的收穫(或印象最深的事)對於愛有更加的了解

2. 我還想對老師說：老師上課很有趣

教學活動回饋單

為了了解你對「大膽與愛情的距離」課程的想法與建議，謝謝你的參與。

(一)請依照下列的題目，圈出符合你想法的程度，1代表完全不符合，5代表完全符合。

在這五堂的教學活動中，我感到溫暖、安全感。 1 2 3 4 5

我喜歡「大膽與愛情的距離」這個課程。 1 2 3 4 5

在此次課程中，我更了解如何設立身體界線。 1 2 3 4 5

我覺得我越來越了解自己。 1 2 3 4 5

在這次課程中，我樂於與其他人分享我的經驗。 1 2 3 4 5

在這次課程中，我更清楚兩性如何建立好的友誼關係。 1 2 3 4 5

整體而言，我喜歡老師的教學方式。 1 2 3 4 5

在這次課程中，我更認識其他人對兩性互動的看法。 1 2 3 4 5

請依照心裡誠實的想法，完成下列句子。

本課程之前，我認為愛是 互相吸引；上完課之後，我認為愛是 願意包容

本課程之前，我認為性是 互相的；上完課之後，我認為性是 願意等待

我最喜歡這次課程中的哪一堂？(請打勾)

1. 愛的味道 2. 愛的點點點 3. 棉花糖物語 4. 解憂雜貨店 5. 約會與舞蹈

為什麼？ 很有趣

請要說：

課程我最大的收穫(或印象最深的事) 認識愛

對老師說：謝謝老師

學生回饋：上完課後認為愛是願意包容，性是願意等待

為了了解你對「大膽與愛情的距離」課程的想法與建議，謝謝你的參與。

(一)請依照下列的題目，圈出符合你想法的程度，1代表完全不符合，5代表完全符合。

1. 在這五堂的教學活動中，我感到溫暖、安全感。 1 2 3 4 5

2. 我喜歡「大膽與愛情的距離」這個課程。 1 2 3 4 5

3. 在此次課程中，我更了解如何設立身體界線。 1 2 3 4 5

4. 我覺得我越來越了解自己。 1 2 3 4 5

5. 在這次課程中，我樂於與其他人分享我的經驗。 1 2 3 4 5

6. 在這次課程中，我更清楚兩性如何建立好的友誼關係。 1 2 3 4 5

7. 整體而言，我喜歡老師的教學方式。 1 2 3 4 5

8. 在這次課程中，我更認識其他人對兩性互動的看法。 1 2 3 4 5

(二)請依照心裡誠實的想法，完成下列句子。

1. 上本課程之前，我認為愛是 互相吸引；上完課之後，我認為愛是 願意等待

2. 上本課程之前，我認為性是 互相的；上完課之後，我認為性是 尊重彼此的

(三)我最喜歡這次課程中的哪一堂？(請打勾)

1. 愛的味道 2. 愛的點點點 3. 棉花糖物語 4. 解憂雜貨店 5. 約會與舞蹈

為什麼？ 學到約會的女子篇

請要說：

課程我最大的收穫(或印象最深的事) 解憂雜貨店表演很有趣

對老師說：影片的對話我有聽不清楚

學生回饋：上完課後認為愛是願意等待，性是尊重彼此感受

張老師信箱

案例一：小慧

我在重考時認識他，我不知道他算不算是我的「男朋友」，因為周末放假時，我都會坐火車去找他，但他都只想要「性」，我不想要時，他就會生氣的說：「那你幹嘛來找我？我對你又沒感情話都讓我很傷心，但我還是會忍不住去找他，其實有時候我就只想要有人陪伴、被關心、為，但是他沒有這樣想。

如果你是秀娟，心理怎麼？會怎樣反應？如果你是宇揚，心裡在想什麼？會怎麼反應？

◎ 如果你是他的輔導老師，請寫下給小會的安慰與建議

可以跟他溝通，與講性的嚴重，如果他真的不解，那換個對象，世界很大一定

案例二：愛玲

我爸媽很不再成這段婚姻，也不看好我男友的家庭環境，因為他家人有人愛賭博，因此前幫時跟男友已經發生性行為，而且懷孕，是我堅持進入這段婚姻的。但我現在很後悔有我是不是可以有其他選擇？我是不是可以認識更多的人，我的生活也不會像現在這麼困難，這個女孩為何離不開男友呢？

◎ 如果你是他的輔導老師，請寫下給小會的安慰與建議

雖然事情以發生，但現在你可以去想怎麼樣更好，或避免在發生，則由

◎ 這堂課你印象最深的是什麼？ 不要性動，和對方相處，不要有性行為對的人

解憂雜貨店：學生給的安慰與建議

秀娟和宇揚

秀娟擔心男友不信任他，不肯把自己全然交在他手上。在一場慶祝租屋，剛好秀娟的室友還沒回來，宇揚在不斷親吻秀娟後，開始想把場面搞僵，只好盡量忍耐，畢竟氣氛真的很好。沒想到，宇揚竟開開宇揚，卻不小心讓宇揚撞傷了頭，秀娟只好不斷掉淚致歉，

如果他們想要堅持原先約好的身體界線，你有什麼建議可以提

選開晚上的約會，別獨自和宇揚相處。

張老師信箱

案例一：小慧

我在重考時認識他，我不知道他算不算是我的「男朋友」，因為

單元三：棉花糖物語，學生給男女主角的建議

張老師信箱

案例一：小慧

我在重考時認識他，我不知道他算不算是我的「男朋友」，因為周末放假時，我都會坐火車去找他，但他都只想要「性」，我不想要時，他就會生氣的說：「那你幹嘛來找我？我對你又沒感情話都讓我很傷心，但我還是會忍不住去找他，其實有時候我就只想要有人陪伴、被關心，不一定要發生為，但是他沒有這樣想。

如果你是秀娟，心理怎麼？會怎樣反應？如果你是宇揚，心裡在想什麼？會怎麼反應？

◎ 如果你是他的輔導老師，請寫下給小會的安慰與建議

如果你真的喜歡那就去告白吧！不要一直動，心裡會受傷；但如果他對你的話，那會見面談，就放手吧！

案例二：愛玲

我爸媽很不再成這段婚姻，也不看好我男友的家庭環境，因為他家人有人愛賭博，因此前幫時跟男友已經發生性行為，而且懷孕，是我堅持進入這段婚姻的。但我現在很後悔有我是不是可以有其他選擇？我是不是可以認識更多的人，我的生活也不會像現在這麼困難，這個女孩為何離不開男友呢？

◎ 如果你是他的輔導老師，請寫下給小會的安慰與建議

這堂課你印象最深的是什麼？

解憂雜貨店的回信

秀娟和宇揚

秀娟擔心男友不信任他，不肯把自己全然交在他手上。在租屋，剛好秀娟的室友還沒回來，宇揚在不斷親吻秀娟後，開始想把場面搞僵，只好盡量忍耐，畢竟氣氛真的很好。沒想到，宇揚竟推開宇揚，卻不小心讓宇揚撞傷了頭，秀娟只好不斷掉淚致歉，

◎ 如果他們想要堅持原先約好的身體界線，你有什麼建議

不要去別人家，參加活動力專移注意力。

張老師信箱

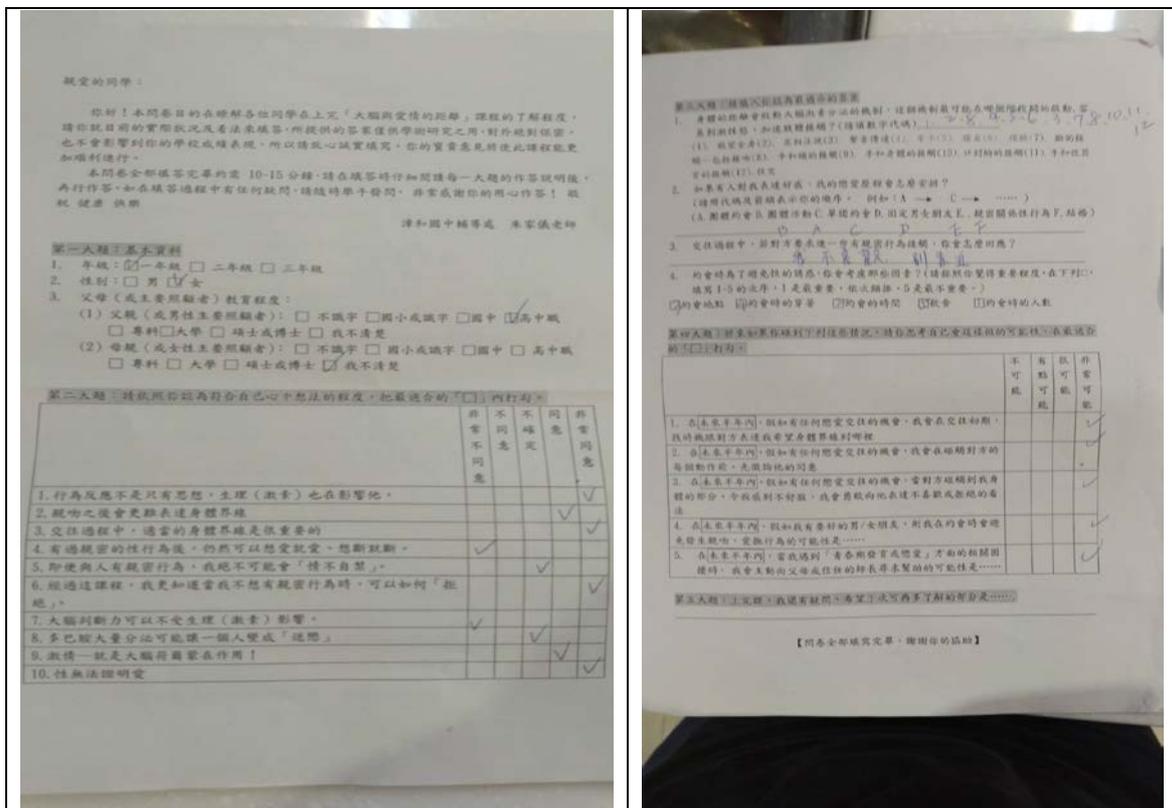
案例一：小慧

單元三：棉花糖物語，學生給男女主角的建議

【問卷結果】七年級女孩小團體(8位學生)

題目	統計
<ul style="list-style-type: none"> 在未來半年內，假如有任何戀愛機會，我會在交往初期，找機跟對方表達我希望身體界線到哪裡？ 	不可能0 有點可能4 很可能2 非常可能2
<ul style="list-style-type: none"> 在未來半年內，假如有任何戀愛機會，我會在碰觸對方的每個動作前，先徵詢他的同意 	不可能1 有點可能2 很可能3 非常可能2
<ul style="list-style-type: none"> 在未來半年內，假如有任何戀愛機會，我當對方碰觸到我身體的部分，令我感到不舒服，我會勇敢向他表達不喜歡或拒絕的看法 	不可能0 有點可能2 很可能1 非常可能5
<ul style="list-style-type: none"> 在未來半年內，假如我有要好的男/女朋友，則我會在約會時會避免發生親吻、愛撫行為的可能性？ 	不可能1 有點可能3 很可能1 非常可能3

【問卷照片】811 班級(填答問題 16 人，108 學年度下學期)



孩子們普遍有接收到右方三個概念：大部分勾同意，其他問題反應不一，有些按照原本的想法在答問卷

1. 交往過程中適當的身體界線是重要的
2. 更知道不想要有親密行為時可以如何拒絕
3. 性無法證明愛

【附件二 學習單】

單元一：愛的味道 學習單

年 班 姓名：



◇ 喝愛情釀的酒

省思一下一段過往關於你自己或他人的交往經驗，從認識到現在，或者已經結束，如果完整之愛的比例是10，愛情三元素各自占幾成比例？請說明原因。

【範例】我與小麥的關係

- 激情：比例(6)成，原因是：
很快就親親、抱抱
- 親密：比例(3)成，原因是：
有時會聊天，但最近較忙
- 承諾：比例(1)成，原因是：
交往一個月就分手



➤ 與 _____ 的關係

- 激情：比例()成，原因是：_____
- 親密：比例()成，原因是：_____
- 承諾：比例()成，原因是：_____



◇ 承諾元素講很大

以下是因承諾的定義延伸出來的品格行為，請你想一想自己做到的有那些？並在下列的空格中打勾，並回答以下的問題：

1. 當有人跟我告白時，我會思考自己現在適不適合戀愛，不會馬上答應交往
2. 我若有交往對象，不會在對方不知情的狀況，與另一位交往
3. 我的交往態度是以結婚為前提來認識對方，想跟他經營長久的關係
4. 我若有交往對象，會公開分享跟其他異性互動的事件，不會瞞著對方
5. 我答應情侶的是會盡力做到，例如：準時不遲到、不偷看對方手機
6. 我不輕易答應交往，因為每次交往都是用盡全力認識對方，並非感覺不好就想分手
7. 我跟上一位情侶分手後，會有3-6個月以上的哀悼期，因為投入很多感情需要修復，不會很快走入一段新的感情。

➤ 以上哪一點是我最需要改進的？___(請填代號)，原因是：

【附件三】單元二、單元三的學習單

年 班 號 姓名：

一、 單元二：愛的黏踢踢

◇ 性是否能證明愛呢？請寫出你的想法？_____

◇ 請將影片中重要的大腦神經傳導物名稱記下來，以加深對它的印象。

(1) _____使母親與嬰兒產生緊密連結、當兩人以溫暖、親密的方式碰觸對方時，女性的大腦就開始釋放催產素，引發女性期待更多親密動作，與親密男主角產生連結，不只是情緒的連結，也是安全感的連結。

(2) _____當人做了很興奮或有獎賞的事情，它會讓人產生快樂的感受。它會獎勵健康的、改善生命的興奮(例如：冒險走入婚姻、生育小孩、轉換工作或投資創業)，但對那些不健康、毀滅性的行為，它也會帶來愉悅的感受。

過快的身體接觸，會讓我們被他們沖昏頭了！

◇ 今天你學到麼？_____



二、 單元三：棉花糖物語

眼望全身	互相注視	聲音傳達	牽手	摟肩	摟腰	臉的接觸 包括接吻	手和頭的接觸	手和身體的接觸	口到胸的接觸	手和性器官的接觸	性交
------	------	------	----	----	----	--------------	--------	---------	--------	----------	----

◇ 你認為自己在青少年(12-18歲)階段，能接受伴侶碰觸到哪個階段？(請用色筆塗上顏色，表示你身體界線，並簡單說明原因)

◇ 你認為哪個階段開始會刺激性慾？為什麼？

◇ 你打算何時適合發生性行為？為什麼？



【附件四】

單元三 棉花糖物語

我的大一新鮮人日記

小美是個剛升上大學的女孩，而小明是小美的直屬學長，兩人幾乎每天晚上睡前都會傳訊聊一下學校的時事。聽小美說想要加入吉他社，小明甚至自告奮勇說可以陪她練吉他，小美也請小明吃了一頓飯，以示感謝。

有次，小明說要帶小美到處繞繞，讓她多認識這附近。出遊這天，兩人來到沿海的風景名勝區，小明建議小美：「來這裡一定要搭搭看這裡的渡輪。」

在渡輪上，涼風徐徐，對小美早有好感的小明，伸手摸了小美的頭，覺得兩人只是朋友關係的小美當下愣住，但一時之間不知道怎麼反應，只能尷尬的微笑閃開。

但小明卻把這樣的閃躲解讀為「害羞」，下了渡輪，走在人潮擁擠的老街，小明突然拉起小美的手，小美再度嚇到，這次她覺得「這根本是性騷擾」，她大力的把手抽開、怒目瞪著小明，小明看到她的表情，則一臉錯愕。

【附件五】

單元四 解憂雜貨店

一、 第一封信~迷茫的汪汪(第一回拒絕技巧演練情境)

我跟宇揚交往了半年，在補習班認識，感情很穩定，在一場慶祝宇揚生日的浪漫約會後，他陪我回我的租屋，剛好我的室友還沒回來，宇揚不斷親吻我，然後，開始想輕度愛撫我，我實在不忍心在他的生日把場面搞僵，只好盡量忍耐，畢竟氣氛真的很好。沒想到，宇揚竟試圖脫下我的衣服，我嚇壞了，只好用力推開宇揚，卻不小心讓他撞傷了頭，我只好不斷掉淚致歉，他也像突然清醒過來，非常悔恨自己太過火。分開後，我傳訊息說：「我們談一談好嗎？」

情境演練(一)宇揚的台詞：

1. 拜託，給我，不然我會被朋友笑
2. 拜託，人家小明跟他女朋友交往三個月，就上床了，為什麼我們不行？
3. 愛我就給我，拜託
4. 那要等多久？

二、 案例討論：

我在網路上遇到一位叫「太陽花」的朋友九個月，我不知道我們算什麼關係，因為周末放假時，我都會坐火車去找他，好幾次見面他都只想要「性」，我不想要時，他會叫我用別的方式先幫他解決性慾。我還是會忍不住去找他，其實有時候我就只想要有人陪伴、被關心，不一定都要發生性行為，但是他沒有這樣想。有一天，我又去找他時，在他房間他身體突然壓上來，我警覺他又要我的身體，於是我哭了，他看我大哭，本來正在脫我褲子的手就停下來，說：「幹嘛這麼掃興」，那天我趕快走。但我還是很想他，希望能再見到他。就在昨天，他又在網路私訊

我，說他想我，叫我不那麼害怕性行為，這是很正常的事，他會尊重我。我要怎麼回他？

1. 如果你是月亮兔，會如何回答？

2. 如果是你遇到這個情況，你會如何拒絕？

【小組討論單】

我們是 年 班 第 組

一、 案例討論

1. 宇揚：拜託，給我，不然我會被朋友笑
2. 宇揚：拜託，人家小明跟他女朋友交往三個月，就上床了，為什麼我們不行
3. 宇揚：愛我就給我
4. 宇揚：要等多久？你不試試怎麼知道你不要

如果你是汪汪()，請在括弧中填上你分配到的版本號碼，會怎麼回應？

二、 說故事的人

請你和組員寫出一個曾經聽過感情困擾，需要拒絕的故事，將人、事、時、地、物寫在下方，並分配好哪位同學扮演哪個角色，而那個要拒絕的人會怎麼說？

- 人物(請註明幾號扮演)：
- 物品：
- 地點：
- 時間：
- 事情：

【附件六】



課程回饋單

年 班 號 姓名：

親愛的同學：

為了瞭解你對「大腦與愛情的距離」課程的想法，特別設計了此份回饋單。每個選項請依據你的感覺勾選，最後請寫下你對本課程的感想與建議，謝謝你的參與。

(一)請依照下列的題目，圈出符合你想法的程度，1代表完全不符合，5代表完全符合。

1. 在這五堂的教學活動中，我感受到溫暖、安全感。 1 2 3 4 5
2. 我喜歡「大腦與愛情的距離」這個課程。 1 2 3 4 5
3. 在此次課程中，我更了解如何設立身體界線。 1 2 3 4 5
4. 我覺得我越來越了解自己。 1 2 3 4 5
5. 在這次課程中，我樂於與其他人分享我的經驗。 1 2 3 4 5
6. 在這次課程中，我更清楚兩性如何建立好的友誼關係。 1 2 3 4 5
7. 整體而言，我喜歡老師的教學方式。 1 2 3 4 5
8. 在這次課程中，我更認識其他人對兩性互動的看法。 1 2 3 4 5

(二)請依照心裡誠實的想法，完成下列句子。

1. 上本課前，我認為愛_____，因為_____；上完課後，我認為愛_____，因為_____。
2. 上本課前，我認為性_____，因為_____；上完課後，我認為性_____，因為_____。

(三)我最喜歡這次課程中的哪一堂？(請打勾)

1. 愛的味道 2. 約會圓舞曲 3. 愛的黏踢踢 4. 棉花糖物語 5. 解憂雜貨店 6. 我的青春小書 為什麼？_____

(四)我有話要說：

1. 上這課程我最大的收穫(或印象最深的事)_____
2. 我還想對老師說：_____

【附件七】

親愛的同學：

你好！本問卷目的在瞭解各位同學在上完「大腦的愛情秘密」課程的了解程度，請你就目前的實際狀況及看法來填答，所提供的答案僅供學術研究之用，對外絕對保密，也不會影響到你的學校成績表現，所以請放心誠實填寫。你的寶貴意見將使此課程能更加順利進行。

本問卷全部填答完畢約需 10-15 分鐘，請在填答時仔細閱讀每一大題的作答說明後，再行作答。如在填答過程中有任何疑問，請隨時舉手發問，非常感謝你的用心作答！敬祝 健康 快樂
漳和國中輔導處 朱家儀老師

第一大題：基本資料

1. 年級：一年級 二年級 三年級
2. 性別： 男 女
3. 父母（或主要照顧者）教育程度：
 - (1) 父親（或男性主要照顧者）： 不識字 國小或識字 國中 高中職 專科 大學 碩士或博士 我不清楚
 - (2) 母親（或女性主要照顧者）： 不識字 國小或識字 國中 高中職 專科 大學 碩士或博士 我不清楚

第二大題：請依照你認為符合自己心中想法的程度，把最適合的「」內打勾。

	非常不同意	不同意	不確定	同意	非常同意
1. 行為反應不是只有思想，生理（激素）也在影響它。					
2. 親吻之後會更難表達身體界線					
3. 交往過程中，適當的身體界線是很重要的					
4. 有過親密的性行為後，仍然可以想愛就愛、想斷就斷。					
5. 即便與人有親密行為，我絕不可能會「情不自禁」。					
6. 經過這課程，我更知道當我不想有親密行為時，可以如何「拒絕」。					
7. 大腦判斷力可以不受生理（激素）影響。					
8. 多巴胺大量分泌可能讓一個人變成「迷戀」					
9. 激情—就是大腦荷爾蒙在作用！					
10. 性無法證明愛					

第三大題：請填入你認為最適合的答案

1. 身體的距離會啟動大腦激素分泌的機制，這個機制最可能在哪個階段開始啟動，容易刺激性慾，加速肢體接觸？（請填數字代碼）_____
 - (1). 眼望全身(2). 互相注視(3). 聲音傳達(4). 牽手(5). 摟肩(6). 摟腰(7). 臉的接觸—包括接吻(8). 手和頭的接觸(9). 手和身體的接觸(10). 口到胸的接觸(11). 手和性器官的接觸(12). 性交
2. 如果有人對我表達好感，我的戀愛歷程會怎麼安排？
（請用代碼及箭頭表示你的順序。 例如：A → C → …… ）
（A. 團體約會 B. 團體活動 C. 單獨約會 D. 固定男女朋友 E. 親密關係性行為 F. 結婚）

3. 交往過程中，若對方要求進一步有親密行為接觸，你會怎麼回應？

4. 約會時為了避免性的誘惑，你會考慮那些因素？(請按照你覺得重要程度，在下列□，填寫 1~5 的次序，1 是最重要，依次類推，5 是最不重要。)

約會地點 約會時的穿著 約會的時間 飲食 約會時的人數

第四大題：將來如果你碰到下列這些情況，請你思考自己會這樣做的可能性，在最適合的「」打勾。

	不可能	有點可能	很可能	非常可能
1. 在未來半年內，假如有任何戀愛交往的機會，我會在交往初期，找時機跟對方表達我希望身體界線到哪裡				
2. 在未來半年內，假如有任何戀愛交往的機會，我會在碰觸對方的每個動作前，先徵詢他的同意				
3. 在未來半年內，假如有任何戀愛交往的機會，當對方碰觸到我身體的部分，令我感到不舒服，我會勇敢向他表達不喜歡或拒絕的看法				
4. 在未來半年內，假如我有要好的男/女朋友，則我在約會時會避免發生親吻、愛撫行為的可能性是……				
5. 在未來半年內，當我遇到「青春期發育或戀愛」方面的相關困擾時，我會主動向父母或信任的師長尋求幫助的可能性是……				

第五大題：上完課，我還有疑問，希望下次可再多了解的部分是…….

【問卷全部填寫完畢，謝謝你的協助】

【附件八】

青春小書說明

1. 先將 A4 粉彩紙對折、對折再對折，使它被均分為八等分
2. 將第二頁與第六頁、第三頁與第七頁中間的直線折痕剪開(紅線部分)
3. 全部攤開後，直線對折，然後綠線部分凸起來折，藍線部分凹起來折，小書的形式就完成

1 封底	5 我希望三年後的我，在愛情方面是 <hr/> 我希望五年後的我，在愛情方面是 <hr/>
2 封面 _____的青春小書	6 我希望 20 歲的我，在愛情方面是 <hr/> 我希望 30 歲的我，在愛情方面是 <hr/>
3 國中_____歲的我，交往過 _____段感情， 在愛情中最大的體會是： _____	7 我希望在交往前，我會考慮的因素有那 些？請說明為什麼？ (請閱讀與參考戀愛內功) <ul style="list-style-type: none">• 第一式--努力認識自己，知道什麼人適合自己• 第二式--在交往前搞清楚他的個性跟價值觀• 第三式--了解對方的人際關係、EQ能力• 第四式--確定他是願意自我反省跟成長的人• 第五式--細心觀察他對感情的態度與觀念 摘自：哇咧星樂園(戀愛星球)
4 我計畫在_____歲開始談戀愛， _____歲結婚， _____歲生小孩， _____可以發生性關係，因為_____ _____	8 愛的箴言：假如我是自己的好朋友， 我會送給自己的一句話 (請參考愛的箴言語錄)

【附件九】『愛的箴言』語錄

- 人不能獨自存在，分享是尋找幸福的秘訣(摘自哇咧星樂園)
- 雜草叢生的花園會讓你越來越無力，花時間整理好自己的心靈世界，才有力氣去探索奇妙的人生(摘自哇咧星樂園)
- 除非我們先能與自己為友，否則不能與人發展健康的友誼(摘自哇咧星樂園)
- 每個人內心都渴望幸福，但生活中總有些事，讓人感到不確定而不安，若不刻意記住很容易就忘了那些曾讓你感到幸福的事(摘自哇咧星樂園)
- 哭，不代表懦弱，而是勇敢面對自己真正的心情，並接納自己的軟弱
- 如果你在寂寞時刻，更認清自己，或是找到你內心真正在意的是什麼，那寂寞就是最好的朋友(摘自《城堡裡的天使》)
- 做決定以前用智慧選擇，做決定以後用勇氣接納(摘自哇咧星樂園)
- 了解每個人都不是完美的，我們才能同理彼此的有限(摘自哇咧星樂園)
- 別忘了為你的心靈卡位一下，你需要時間跟自己獨處，跟心對話(摘自哇咧星樂園)
- 我們不能決定會遭遇到什麼樣事，但卻可以改變自己的心態，決定己怎麼回應遭遇的難題。(摘自哇咧星樂園)
- 看似痛苦傷心的經歷，也可能隱藏著要學習的功課，若我們因為挫折而成長，也是一種成功(摘自哇咧星樂園)
- 在我們遇見的傷心事哩，生命偷偷藏了一個任務，事讓我們經歷這些不愉快後，可以成為別人的天使，安慰和我們有同樣遭遇的人(摘自哇咧星樂園)
- 一個人如果不誠實勇敢的省思，就容易隨波逐流，言行無主見無定向，以致到最後自己甚為陌生
- 當你內心開始期望那個人過的好時，就表示你已經原諒那個人了。
- 愛一個人並不是一定要得到她，而是要讓她幸福，這就是你對他最好的愛
- 好的愛情是你透過一個人看到世界，壞的愛情是你為了一個人捨棄世界
- 關於分手：寧願辛苦一陣子，不要辛苦一輩子
- 關於愛的定義
 - L(Listen 聆聽)：聆聽對方的心靈、用他喜歡的方式愛他
 - O(Obligate 感恩)：感謝人生旅途中，有人一直默默陪伴在你身邊
 - V(Value 尊重)：尊重對方的感受，用心表達體貼關懷
 - E(Excuse 原諒)：原諒及包容，愛人的缺點及犯錯
- 愛需要常常練習，愛更需要用心學習，學習如何愛別人，也學習如何愛自己
- 若是朋友開心的時候，我們就與一同歡喜快樂，朋友傷心的時候，我們試著感受他的憂傷，一同哭泣，那就是真正的愛了。(摘自哇咧《城堡裡的天使》)
- 不要讓別人來決定自己行不行，而是給自己更多的可能性
- 忘記背後努力面前，讓每一天都是嶄新的開始
- 自信不是自以為是，而是謙虛地了解自己究竟是誰



(七) 教材資源或其他參考資料 (清單)

4. 書籍：大腦說：「性不性，有關係」
社團法人台灣彩虹愛家生命教育協會出版
5. 網站：哇咧星樂園<https://www.walei.tw/article/987>
6. 性福e學園：自尊自愛，勇於表述—有效拒絕
4. 青春EASY FUN遊戲盒(校園書房出版)
5. 愛戀青春，怎young都美(校園研訓中心著)
6. 國家教育研究院性平影片：「青春四人行—天龍八不」