

99 年青少年性傳染病暨性教育課程教案

教學模組一

【主題二】：健康的情感關係

壹、單元目標

一、健康與護理課綱 - 「促進性健康」主題對應：

(一)核心能力：

1.養成健康的性觀念

1-3 認識社會文化對性的影響。

(二)核心能力：

3.具備健康兩性所需的生活技能

3-1 了解高中學生適宜的兩性交往過程。

3-2 學習向異性表達情感之「有效溝通」的生活技能。

3-3 學習判斷由普通朋友發展為男女朋友以及對婚前性行為負責任之「做決定」的生活技能。

3-4 學習對不想要的邀約之「拒絕技能」中的「自我肯定」技巧。

3-5 學習對色情媒體之「批判性思考」的生活技能。

3-6 學習維護身體自主權之「協商」的生活技能。

3-7 學習理性分手之「創造性思考」的生活技能。

(三)核心能力：

4.具備促進性健康所需的知識、態度和行為

7-1 認識性騷擾、性侵害的防治（預防策略、澄清迷思、因應與處理）。

8-1 學習尋求性健康社會資源協助（青少年保健門診、親善生育保健服務）

二、學習目標

2-1 瞭解適宜的兩性交往過程，建立健康的交友態度與溝通技巧。

2-1 建立正向、安全的網路人際互動與批判網路色情資訊，澄清性迷思。

2-3 能有釐清性別關係間喜歡與愛的情感，以增進彼此的溝通與了解。

2-4 能自我肯定地拒絕過度的追求 表白與邀約，提升人我關係間的自尊。

2-5 學習適當的情緒調適與理性思考，面對情感挫折與分手。

2-6 演練性行為的抉擇時，分析後果並做出明智、健康決定的技巧。

2-7 明白性不等於愛，運用協商技巧拒絕不願意的性，以展現自我肯定。

2-8 能分辨不安全的約會，避免約會強暴。

2-9 認識性騷擾與性侵害，並學習預防策略與因應、處理方法，維護身體自主權。

貳、教學活動說明

教學活動名稱	時間 (分)	學習 目標	教學活動重點
【活動一】 愛的進行曲	15	2-1	◆ 引導學生思考適宜的兩性交往過程是如何？從生涯發展及人際發展的觀點 建議適宜的兩性交往應掌握原則。 ◆ 播放「愛 (love)」的意義」影片引導學生覺察經營愛情包括：「L - Listen 聆聽」、「O - Obligate 感恩」、「V - Value 尊重」、「E - Excuse 原諒」等意涵。 ◆ 認識情感關係溝通的五層次內容 以及分辨有效溝通的模式與行為。 ◆ 歌曲體驗朋友間彼此互動的關係 應該是主動關心、善意、同理。

參、教學活動設計

教學活動一：愛的進行曲

(一) 學習目標：

2-1 瞭解適宜的兩性交往過程，建立健康的交友態度與溝通技巧。

(二) 課前準備：

1. 裝置電腦、單槍。
2. 準備「愛的進行曲」PPT 檔(附件 2-1-1)與影片檔(附件 2-1-2)。
3. 請兩位學生課前準備表演「老夫妻吃魚頭故事」。

(三) 活動時間：15 分鐘

(四) 活動流程：

1. 教師呈現「愛的進行曲」PPT 檔(附件 2-1-1)，詢問學生：兩個人情感的發展最開始的關係為何？學生回答：如同學、網友、一起打工...等。教師說明，一開始彼此大都以「朋友」關係開始發展更親密情感互動。
2. 教師配合投影片說明情感關係發展可分為「團體活動」、「團體約會」、「固定對象(戀愛)」、「結婚」、「親密關係」等階段，接著引導學生思考：「根據上述階段，適宜的兩性交往過程是如何？」，請幾位願意分享的學生，分享想法與意見。
3. 教師根據學生分享，指出大部分的情感發展是約會⇒戀愛⇒結婚，而「親密性行為關係」應在哪一階段發生呢，因為社會文化與個人價值觀開放與多元，並不是每個人都認同婚後發生。當青少年思索在什麼情感關係中，適合發生性行為時，應該多些思考健康的性與愛真正含意，確立與

維護自己的意願、身體自主權，評估自己是否做好準備。

4. 教師說明：情感關係是人際關係的一環，以從生涯發展及人際發展的觀點，建議適宜的兩性交往應掌握以下要點：
 - 情感關係發展：循序漸進、由淺而深。。
 - 個人價值觀、規範的不同：對親密性行為的接受度個別差異，所以應清楚彼此的接受度與界線。
 - 人際關係原則也是情感關係的原則：尊重、關懷、平等互惠。
5. 教師指出除了一般建立良好人際關係的原則外，情感關係中最重要是表達「愛情」，播放「愛 (love)」的意義」影片(附件 2-1-2(1))，引導學生覺察經營愛情關係的實際表現有哪些？包括：「L - Listen 聆聽」、「O - Obligate 感恩」、「V - Value 尊重」、「E - Excuse 原諒」等。
6. 請兩位學生上台演出「老夫妻吃魚頭故事」約 2 分鐘，請學生針對以下提問分享心得：「老夫妻相愛嗎？」、「那老太太為什麼要哭？」、「老夫妻互動關係出了什麼問題？」
7. 學生思考後自由回答，教師回饋說明：「愛你在心口難開」以及「其實你不懂我的心」是造成老夫妻彼此誤解的主因，也突顯在發展情感中必須學習如何有效溝通，表達情意。
8. 教師配合投影片說明：有效溝通要素有「分享情感」和「自我表露」，就是將自己的訊息清楚傳給對方，對方也能夠正確地接收訊息，並可以反映出傳達者之意，如此就能達到「愛你在心口常開」、「其實你會懂我的心」愛的溝通與表達。
9. 教師強調：除了一般想法的溝通，穩定的情感關係溝通的五層次內容是，溝通必須要達到分享彼此的**思想、信念、價值觀、希望、夢想**。
10. 請學生觀賞「愛的劇場 - 情感通不通？」影片，描述兩性交往的主角，分享對未來生涯的規劃以「不當溝通」與「有效溝通」兩種模式呈現，請學生觀賞後，分別指出情境中「不當溝通」與「有效溝通」的地方。
11. 教師結論：人際溝通時常見的問題(不良溝通模式)：語言乏味、感受無趣；主題不妥、時機不對；敘述不明、傾聽不良；批評成性、要求過高表情不佳 反應誤差。有效溝通模式是表現符合積極傾聽 清楚表達「我」訊息、合適的溝通時機、表現同理，創造雙贏你好、我好的溝通。
12. 總結活動：請學生配合投影片教師帶領學生吟唱「看我、聽我」(如果學生對歌曲不熟，可播放「看我、聽我」歌曲)，體驗歌曲中，朋友間彼此互動的關係，應該是主動關心、善意、同理。

(五)教學資源：

附件：2-1-1「愛的進行曲」PPT 檔

愛的進行曲

愛情發展流程圖

朋友 → 常在一起 → 喜歡 → 暗戀 → 掙扎 → 時間久 → 痛苦 → 結束

朋友 → 告白 → 失敗 → 苦撐 → 放棄 → 避不見面 → 痛苦 → 結束

朋友 → 成功 → 戀愛 → 爭吵 → 分手 → 痛苦 → 結束

朋友 → 成功 → 戀愛 → 平靜 → 日久無趣 → 移情別戀 → 痛苦 → 結束

朋友 → 成功 → 戀愛 → 結婚 → 更大的痛苦 → 無法結束

難道沒有別的結果了嗎？
(按一下滑鼠左鍵~)

疾商智制局 杏陳基金會

愛的進行曲

分享意見...

♥情感關係發展經歷哪些階段？

♥適宜的兩性交往過程是如何？

團體活動 團體約會 親密關係 固定對象 結婚

疾商智制局 杏陳基金會

親密關係(?) 親密關係(?) 親密關係(?)

約會 ➡ 戀愛(固定對象) ➡ 結婚

從生涯發展及人際發展的觀點
談適宜的兩性交往：

- ※情感關係發展：循序漸進、由淺而深
- ※個人價值觀、規範的不同：
對親密性行為的接受度個別差異
- ※人際關係原則：尊重、關懷、平等互惠

疾商智制局 杏陳基金會

愛的進行曲

愛 (love) 的意義

- L- Listen 代表聆聽
- E- Excuse 代表原諒
- O- Obligate 代表感恩
- V- Value 代表尊重

附件2-1-2(1)影片

疾商智制局 杏陳基金會

老夫妻吃魚頭故事

有一對老夫妻感情很好，有天老太太生病了，老先生買了一條魚，特地把老太太愛吃的魚頭端給她，老太太卻哭了...

其實老太太最討厭吃魚頭，但因為愛老公，她總是把自己喜歡的魚肉留給老先生吃，老先生卻誤會她愛吃魚頭；而魚頭才是老先生的最愛，但因為愛老婆，大半輩子以來，他總是默默看著老太太吃掉自己喜歡的魚頭。

疾商智制局 杏陳基金會

老夫妻吃魚頭故事

為什麼？

老夫妻相愛嗎？

那老太太為什麼要哭？

老夫妻互動關係出了什麼問題？

💡「愛你在心口難開」

💡「其實你不懂我的心」

疾商智制局 杏陳基金會

有效溝通一

要素：

分享情感+自我表露

將自己的訊息清楚傳給對方，對方也能夠正確地接收訊息，並可以反映出傳達者之意。

「愛你在心口常開」+「其實你會懂我的心」

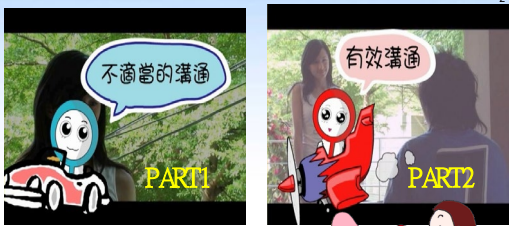
疾商智制局 杏陳基金會

穩定的情感關係溝通的五層次

溝通必須要達到分享彼此的
思想、信念、價值觀、
希望、夢想。

請觀賞「愛的劇場」：
情感通不通？

疾商智制局 杏陳基金會

2-1-9  溝通特蒐員— PART1⇨溝通的問題在哪裡? PART2⇨溝通的技巧是什麼? 附件2-1-2(2)影片 疾衝智制局 吉陸基金會	2-1-10 人際溝通時常見的問題 ○ 語言乏味、感受無趣 ○ 主題不妥、時機不對 ○ 敘述不明、傾聽不良 ○ 批評成性、要求過高 ○ 表情不佳、反應誤差  疾衝智制局 吉陸基金會
2-1-11 有效溝通的技巧— ☑ 積極傾聽 ☑ 清楚表達「我」訊息 ☑ 合適的溝通時機 ☑ 表現同理、創造雙贏  「口難開」+「不懂我」 疾衝智制局 吉陸基金會	2-1-12 看我◆聽我 包美聖唱 邱晨詞曲 看看我 聽聽我 我裝扮為了你 我歌唱為了你 朋友 手牽手走向我 我歡樂為了你 我憂愁也為了你 聽我唱你也唱 不要害羞不要怕 拍拍手微微笑 你我都是好歌手 看看我 你不會忘記我  疾衝智制局 吉陸基金會

附件：2-1-2 影片檔

項目	時間	內容說明 (參考來源網址)
2-1-2(1): 愛的意義	1 分 26 秒	以簡潔圖文說明愛(Love)的意涵與行動 包括 「L - Listen 聆聽」、「O - Obligate 感恩」、「V - Value 尊重」、「E - Excuse 原諒」等。 【參考網址】: http://www.youtube.com/watch?v=zrF3Nn9iFgM
2-1-2(2): 青春四人行 (有效溝通)	1 分 15 秒	影片描述兩性交往的主角，分享對未來生涯的規劃，情境中以「不當溝通」與「有效溝通」兩種模式呈現。 【參考來源】: 「愛情先修班 - 青春四行人性教育教學影片互動版」衛生署健康局出版