

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
【活動七】 愛我， 就要尊重我	20	2-7	◆ 以影片與歌曲呈現在情感關係中不尊重與考量對方感受的要求，但是常常無法自我肯定地說出自己的意願與想法，而導致情感關係的不平等、甚至對立、衝突產生。 ◆ 就由統計圖表說明男女生性的生理與心理發展的差異，當男女雙方對彼此關係定位不同，交往時就會出現認知不同情況，出現對親密關係的衝突情境，例如：約會的安排、發生性行為等。 ◆ 播放「拒絕性行為」影片，瞭解經過意願表達→協商拒絕→彼此尊重的歷程達到對性的共識與解決問題。有效的協商技巧在想法上的改變與行為上的訓練的要點。 ◆ 藉由「拒絕技巧」影片說明，熟悉八種協商時常用的拒絕方法，並分組討論與分享面對不想要的性邀約，可以運用什麼方法來進行協商，表達自己的立場。 ◆ 課活作業「愛我，就要尊重我」學習單。

參、教學活動設計

教學活動七：愛我，就要尊重我

(一) 學習目標：

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。

(二) 課前準備：

1. 裝置電腦、單槍。
2. 準備「愛我，就要尊重我」PPT 檔(附件 2-7-1)與影片檔(附件 2-7-2)。
3. 印製「協商達人」學習單(附件 2-7-3(1))與「愛我，就尊重我」學習單(附件 2-7-3(2))。
4. 學生分組(6-8 人一組)

(三) 活動時間：20 分鐘

(四) 活動流程：

1. 教師呈現「愛我，就要尊重我」PPT 檔(附件 2-7-1)說明圖片情境：兩性交往會發生某一方無法符合另一方的要求的時候，例如：女/男朋友希望你陪他，但你沒有空，你會怎麼因應呢？學生自由回答，老師回

應有人會堅持自己的意願、說明原因請對方體諒，或是委屈自己滿足對方要求。

2. 播放「不尊重的要求」影片檔(附件 2-7-2(1))，呈現在情感關係中不夠尊重與考量對方感受的要求，但是常常無法自我肯定地說出自己的意願與想法，而導致情感關係的不平等、甚至對立、衝突產生。
3. 教師帶領全班同學唱「天黑黑」，引導學生思考並回答以下問題：
 - (1) 阿公與阿媽為什麼會「弄破鼎」？
 - (2) 阿公與阿媽怎麼做才可以不用「弄破鼎」？
4. 學生自由回答，教師回饋並說明：日常生活人際互動時，會出現意見不同、發生衝突的情境，例如：要看哪一部電影、中餐吃什麼等。此時如果可以能夠與他人溝通、適度妥協與讓步，解決問題達成共識與協議，對你我都好，而這種能力就是「協商技巧」。
5. 配合性的生理與心理發展統計圖表教師請學生指出男女生的差異為何？學生回答後，教師說明：
 - (1) 兩性在性的生理發展上差異（以慾望說明）：一般來說的性衝動/性慾望從青春期開始增強，男性平均年齡 13.5 歲，女性平均年齡 12.5 歲，而性慾望增強達到最高峰男性是 18 歲，女性則約是 30 歲。
 - (2) 在「性」心理發展上差異（以對愛情的渴望與愛人的能力說明）：在對愛情的憧憬與注重內在心靈溝通等情感發展上，一般女性於 18 歲就已發展至相當，而男性則約需到 30 歲才成熟至真正有能力去愛。
 - (3) 所以青少年(15-19 歲)性與愛需求，男生性慾望增強達高峰，較強烈渴望有親密體膚接觸，而女生重視與憧憬愛情與愛的感受，當男女雙方對彼此關係定位不同，交往時就會出現認知不同情況，出現對親密關係的衝突情境，例如：約會的安排、發生性行為等。
6. 播放「拒絕性行為」影片（附件 2-7-2(2)），呈現兩性交往時面對一方邀約發生性行為的情境，請學生指出在影片中運用了哪些拒絕技巧？如何成功地表達自己的意願達成協商目的？如果是你，你會如何因應這個情境呢？學生回答片中主角經過意願表達→協商拒絕→彼此尊重的歷程，而達到「拒絕婚前性行為、真愛值得等待」的共識。
7. 教師配合投影片舉例說明「有效的協商技巧」的原則：
 - (1) 想法上的改變：去除一些「不合理的信念」例如：「若我願意發生性關係，他就會願意跟我在一起一輩子」這樣的信念事實上是錯誤的。
 - (2) 行為上的訓練：在練習協商技巧有三項要領：
 - ◆ 委婉但態度堅定：語調要肯定、自然、誠懇，眼睛要看著對方，保持鎮定，不要有不自在心虛的動作，如搓手、搔頭等，避免攻擊性的動作或語言。。如「我現在不想發生性行為，尤其是我們

才 16 歲，如果你愛我就不應該勉強我，尊重我才對！」。

- ◆ 同理對方但清晰表達自己所想要的：如「我知道你是愛我的，也相信你希望能跟我在一起一輩子。但我現在想要的不是性行為，而是愛與關懷。況且性無法證明愛，太早發生性行為反而會阻礙我們之間真愛的發展，請你不要誤會我，我也愛你，但請尊重我的選擇，好嗎？」。
 - ◆ 再次肯定的自我肯定：若對方仍不死心的試圖說服你接受、順從他的要求，此時你要再次自我肯定說出想法，例如：「我們現在有了性關係，萬一我懷孕了，或者有一天我們因個性不合分手了，那麼對我的傷害有多大呀！我是不會讓自己受到傷害的。」。
8. 教師請學生舉例指出青少年較難以控制而發生婚前性行為的情境有哪些？教師歸納學生說法並一一呈現揭示「青少年婚前性行為的地雷區」—根據調查八種青少年較難控制不發生性行為的情境，除了要避免進入地雷區、踩到地雷外，更要學習「求生技能」(協商與拒絕)。
 9. 播放「拒絕技巧」影片(附件 2-7-2(3))，帶領學生觀賞「八種協商與拒絕技巧」：「反激將」、「自我解嘲」、「家教嚴厲」、「反說服」、「遠離現場」、「轉移話題」、「拖延戰術」、「堅持拒絕」。(考量時間因素，可視學生之前相關拒絕技巧的學習經驗，影片觀賞可以簡略。)
 10. 進行分組討論活動，面對不想要的性邀約，可以運用什麼方法來進行協商，表達自己的立場，解決問題：
 - (1) 根據「協商達人」學習單(附件 2-7-3(1))的兩個邀約情境：「發生性行為」、「觀看色情影片」，各組擇一進行分組討論，如何進行協商、拒絕。
 - (2) 每組上台演示討論的協商、拒絕的過程，其他組別以「評分表」給分。
 - (3) 教師總評並獎勵表現優異的「協商達人」組別。
 11. 教師結語：高中階段兩性交往常會急於想要發生肉體的親密性行為，面對這樣的要求，則往往不知道如何反應，甚至有些是在「半推半就」、「糊里糊塗」、「非自主情況」下發生婚前性行為，所以即使是親密的男女朋友，都應該尊重對方的身體界線與感受。如果對方超越了底限，面對不願意發生性行為時，要明確自我肯定的表達，運用協商技巧表達立場功化解衝突。
 12. 教師說明課活作業「愛我，就要尊重我」學習單(附件 2-7-3(2))，演練有效的協商技巧。指出不同的情境問題衝突、對象，適用的協商技巧略有不同，更要注意協商溝通過程中口語與非口語的表達，也要清楚明確讓對方知道自己的意願與立場，教師回收作業以了解學生的學習成效。

(五)附件

附件：2-7-1「愛我，就要尊重我」PPT 檔案

2-7-1 愛我，就尊重我 附件2-7-2(1)影片 香港智利尼 杏陳基金會	2-7-2 天黑黑 阿公仔要煮鹹 阿媽要煮淡 兩人相打弄破鼎 依啲灰都真正趣味 阿公仔要煮鹹 阿媽要煮淡 兩人相打弄破鼎 依啲灰都叮噏咗咗槍 哇哈哈 哇哈哈 ①為什麼會「弄破鼎」？ ②怎麼做才可以不用「弄破鼎」？ 香港智利尼 杏陳基金會
主理二：健康情感關係 【活動七】愛我，就要尊重我3 人際互動時，會出現意見、需求不同的情境，例如要看哪一部電影、晚餐吃什麼等。此時如果能夠夠與他人溝通、適度妥協，解決問題達成共識與協議，能兼顧彼此，對你我都好，這就是「協商技巧」。 香港智利尼 杏陳基金會	2-7-4 性的生理與心理發展 性慾望 性心理：憧憬愛情與愛的能力 香港智利尼 杏陳基金會
2-7-5 重視與憧憬愛情與愛 性慾望增強達高峰 青少年(15-19歲)性與愛需求 兩性交往可能出現對親密關係的需求不同而發生衝突的情境，例如：約會的安排、發生性行為等。 香港智利尼 杏陳基金會	2-7-6 附件2-7-2(2)影片 •運用了哪些拒絕技巧？ •如何成功地表達自己的意願，達成協商目的？ 表達意願⇒協商拒絕⇒彼此尊重 香港智利尼 杏陳基金會
2-7-7 有效的協商技巧－ 1. 想法上的改變： 去除一些「不合理的信念」 例如： 「若我願意發生性關係， 他就會願意跟我在一起一輩子」 香港智利尼 杏陳基金會	2-7-8 有效的協商技巧－ 2. 行為上的訓練 ◆委婉但態度堅定 ◆同理對方但清晰表達自己所想要的 ◆再次肯定的自我肯定 內容要明確、清楚說「不」 香港智利尼 杏陳基金會

青少年婚前性行為的地雷區

2-7-9

- 妝扮很性感
- 色情媒介
- 朋友慫恿
- 處在浪漫的情境
- 主動要求
- 兩人獨處一個房間
- 性慾望高漲
- 暴力強迫

避免進入「地雷區」
+ 學習「求生」技巧



廣濟醫院 杏林基金會

第一招「反激將」法

反將一軍，能盲從朋友意見，才是成熟。

第二招「自我解嘲」法

幽默自己，我就是不想做，又何必！

第三招「家教嚴厲」法

拿爸爸媽媽當擋箭牌，拒絕對方的要求。

第四招「反說服」法

用「性無法證明愛」，「愛我就要尊重我」說服對方。

第五招「遠離現場」法

三十六計走為上策，藉機逃離現場。

第六招「轉移話題」法

邀請一同做別件事，化解情境。

第七招「拖延戰術」法

面對暴力強迫情境，緩兵之計、保命為先。

第八招「堅持拒絕」法

堅定拒絕可有效化解對方的性衝動。

附件2-7-2(3)影片



廣濟醫院 杏林基金會

協商達人 分組討論

2-7-11

面對不想要的性邀約，
可以運用什麼方法來進行協商，
表達自己的立場，解決問題。

小組情境演練
分享成果




廣濟醫院 杏林基金會

志明：我的朋友都和女朋友發生性行為， 而且感情愈來愈好，我想我們應該也可以...

春嬌：可是我覺得性與愛不一樣耶！

志明：妳如果真的愛我， 就應該給我啊。

春嬌：但我不想.....



廣濟醫院 杏林基金會

協商達人 分組討論

2-7-11

面對不想要的性邀約，
可以運用什麼方法來進行協商，
表達自己的立場，解決問題。

小組情境演練
分享成果




廣濟醫院 杏林基金會

雄哥：想不想滿足你的女朋友啊，這片有料 的光碟可以你一臂之力...

小胖：那些都是誇張不實的，還是不看的好！

雄哥：你少「么鬼假客氣」了， 哪個男人會不想要爽一下。

小胖：但我不想.....



廣濟醫院 杏林基金會

協商達人 Show 評分表

2-7-14

組別	演練的協商 拒絕技巧	注意口語與 非口語的溝 通	成功地達成 協商與共識	劇情內容精 彩度
第一組	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆
第二組	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆
第三組	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆
第四組	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆
第五組	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆
第六組	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆

附件2-7-3(1)學習單



廣濟醫院 杏林基金會

雙贏的協商

2-7-15

不同的情境問題衝突、對象，
適用的協商技巧略有不同，
更要注意協商溝通過程中口語與
非口語的表達，也要清楚明確
讓對方知道自已的意願與立場。



廣濟醫院 杏林基金會

【課後作業】愛我，就尊重我

請根據學到的協商技巧，回應男/女朋友要求發生性行為的情境：

2-7-16

附件2-7-3(2)學習單

1. 「其他同學和男/女朋友都已經做過很多次了耶，難道你不愛我嗎？」

我的回答是□

2. 「我們都交往半年這麼久了，都沒做，那不是很奇怪嗎？」

我的回答是□

3. 「我愛你，我希望完全擁有你，我也會因此而更愛你。」

我的回答是□






附件 2-7-2 影片檔

項目	時間	內容說明（參考來源網址）
2-7-2(1)：不尊重的要求	24 秒	為某電影「河東獅吼」剪輯片段，描述情侶間要求對方符合自己情感的需求，忽略對方的意願。 【參考來源】 http://www.youtube.com/watch?v=IbIZgrAwE6E
2-7-2(2)：拒絕性行為	30 秒	衛生署宣導影片，內容為兩性交往面對性邀約（身體親密接觸、KTV 喝酒、到旅館等），如何表達拒絕意願，進行協商。 【參考來源】 http://www.youtube.com/watch?v=vvdaLnYW818
2-7-2(3)：青春四人行 (拒絕技巧)	7 分	影片描述協商時常運用的八種拒絕方法。 【參考來源】： 「愛情先修班—青春四行人性教育教學影片精華版」衛生署健康局出版

附件 2-7-3(1)「協商達人」學習單

協商達人

【小組討論】面對不想要的性邀約，可以運用什麼方法來進行協商，表達自己的立場，解決問題：

【情境一】

志明：我的朋友都和女朋友發生性行為，而且感情愈來愈好，我想我們應該也可以...

春嬌：可是我覺得性與愛不一樣耶！

志明：妳如果真的愛我，就應該給我啊。

春嬌：但我不想.....



【情境二】

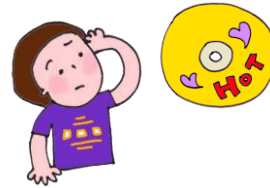
雄哥：想不想滿足你的女朋友啊，這片有料的光碟可以你一臂之力...

小胖：那些都是誇張不實的，還是不看的好！

雄哥：你少「么鬼假客氣」了，

哪個男人會不想要爽一下。

小胖：但我不想.....



協商達人 Show 評分表



組別	演練的協商拒絕技巧	注意口語與非口語的溝通	成功地達成協商與共識	劇情內容精彩度
第一組	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
第二組	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
第三組	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
第四組	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
第五組	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
第六組	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆

附件 2-7-3(2)「愛我，就要尊重我」學習單

愛我，就要尊重我

【課後作業】不同的情境問題衝突、對象，適用的協商技巧略有不同，更要注意協商溝通過程中口語與非口語的表達，也要清楚明確讓對方知道自己的意願與立場面對不想要的性邀約。

請根據學到的協商技巧，回應男/女朋友要求發生性行為的情境：

1.「其他同學和男/女朋友都已經做過很多次了耶，難道你不愛我嗎？」

👤我的回答是—

2.「我們都交往半年這麼久了，都沒做，那不是很奇怪嗎？」

👤我的回答是

3.「我愛你，我希望完全擁有你，我也會因此而更愛你。」

👤我的回答是

