

106 學年度校園性教育（含愛滋病防治）優良教學模組甄選活動教案格式

主 題 名 稱	愛情學分怎麼修？--愛情的體驗與責任	教 學 時 間	200(4 節)
學 科 領 域	健康與護理	教 學 對 象	高一
設 計 理 念	如下	教 學 人 數	30~40

愛情究竟是什為？從古至今，似乎每個人都在追逐愛情，都想要去體驗愛情，造就許多文人雅士或以詩詞歌賦、小說或戲曲，去陳述一個個亙古以來的共象，一個發自內心共通的獨白，就是對情感世界的嚮往。所以試著從古詩詞中帶入愛情的悲歡離合，來設計學習單呼應此課程。

一、設計動機與理念：

(一)設計動機

高中生正處於情竇初開、對性充滿好奇的時期，學生們躍躍欲試都想投入愛情海中，去品嚐愛情的滋味，然而青少年對愛與性的觀念與態度，容易受到同儕、社會、名人事件與媒體等因素影響；許多似是而非的論述，可能誤導著大多數的青少年的愛情觀。如果任由這些謬誤繼續影響青少年對情愛、性愛觀點的話，其影響所及將不只是青少年在「愛情」與「性」的思考判斷及其身心傷害而已，還可能更進一步影響青少年往後的愛情、性愛、婚姻與看待新生命的觀點與價值觀。因此，如何在多元、開放的性愛資訊的環境中，建立正確的性知識，我們將冀望經由教育的策略與方法來引導青少年自我省思對愛與性的價值觀，並能經學習建立自我負責任的態度，進而培養健康的性觀念，能更進一步地得到成長的力量。

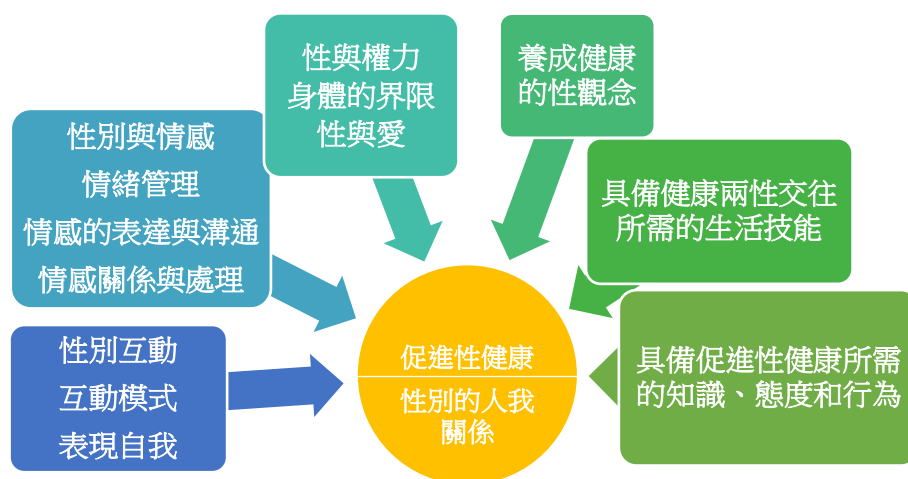
(二)設計理念

「愛情」與「性」對青少年而言是迫切想嘗試的課題，要如何讓青少年瞭解戀愛是用『談』的，不是用『做』的，認真的去『愛』，即使結果是分手，也是成長過程必經之路，而不是傷害！另一課題「安全的性」與「迎接新生命」卻是青少年鮮少考慮的要點，如何引導學生覺察自己對愛情、親密關係的認知與態度，以及探究性親密關係的社會規範，理解負責任的愛與性為人生帶來真正的自主與快樂，「負責的愛、安全的性」、「負責的愛、用愛迎接新生命」才能真正保護自我、尊重他人、尊重生命的真愛的行為。

二、學習目標與能力指標：

性別平等教育課程綱要能力指標概念

「健康與護理」課程綱要



愛情的學分怎麼修？
愛情的體驗與責任

學會好好愛
談情說愛

1. 寫一封情書來邀請或告白練習邀約的藝術與運用
2. 拒絕的技巧，創造雙贏層面。

學會好好分
分手的智慧

分手在愛情中佔很重要的比例，提分手的藝術與撫平傷痛等技巧，回一封情書或告白來練習拒絕與接受邀約。

學會好好愛自己
愛與性的抉擇

婚前性行為可能導致的許多問題，以學習單讓學生覺察與省思感官刺激與溫馨感情的差異。

學會用愛迎接新
生命

從懷孕到生產，讓學生能感受父母親面對新生命的期待與付出，進而了解及珍惜生命，增進親子關係。

每個單元 50 分鐘，共四個子單元，總單元時數為 200 分鐘

1. 了解愛是需要學習的能力。
2. 培養健康的愛情觀，具備健康兩性交往的技能。
3. 學習如何正確的邀約技能。

學習單、分組作業及報告、發表鑑賞、課程參與

1. 理性面對分手
分手方式及技巧
分手調適的方式
降低雙方傷害的
提分手技能。
2. 學習理性分手之「創造性思考」的生活技能。

學習單、分組作業及報告、發表鑑賞、課程參與

1. 性與愛的意義。
2. 婚前性行為對愛情及身心、社會的影響。
3. 婚前性行為應負的責任與後果。
4. 負責任的性態度
各種避孕方法

學習單、分組作業及報告、發表鑑賞、課程參與

1. 準父母的角色與應有的準備。
2. 懷孕的過程與孕期保健。
3. 生產過程，體會新生命誕生的美好。

學習單、分組作業及報告、發表鑑賞、課程參與

三、教學對象：高一

四、教學時間：4 節(200 分鐘)

五、準備活動：

教 學 準 備	(一)準備器材 1.音響設備、麥克風。2.電腦及單槍投影機。3.PowerPoint（課程）簡報。 (二)教師準備 1.教師閱讀教科書：健康與護理。幼獅、育達甲版、乙版及泰宇版（含教師手冊、學習手冊及投影片）。 2.教學資源與相關參考書籍的閱讀，並蒐集相關之時事新聞。 3.自我覺察及熟悉對性、愛與婚姻的相關知識、經驗並注意學生的課程反應。 4.教師準備各種避孕器材模型、數個保險套與男性生殖器官模型，以便示範教學。 5.請學生分組並完成分組報告作業。於課程前四週請學生製作及討論本次議題，並指導學生製作 PPT 報告，討論相關的議題或資料。 可參考國民健康署青少年網站《性福 e 學園》來準備報告，網址： https://young.hpa.gov.tw/index/
---------	--

六、教學流程：

教 學 目 標	(一)認知技能+ 1-1 了解高中學生適宜的兩性交往過程。 1-2 了解愛是需要學習的能力。 1-3 增進學生能理性面對分手並學習正確的分手方式及技巧。 1-4 瞭解分手的意涵及分手調適的方式。 1-5 社會、媒體所呈現的性與愛相關資訊之正確性與合理性。 1-6 能理解性與愛的意義。 1-7 能了解了解婚前性行為可能對愛情造成傷害及對身心、社會的影響。 1-8 明瞭婚前性行為應負的責任與後果。 1-9 培養負責任的性態度 1-10 認識各種避孕方法與受孕時機，澄清錯誤避孕觀念。 1-11 了解準父母的角色與應有的準備 1-12 了解懷孕的過程、徵兆與孕期保健、生產過程。 (二)技能領域： 2-1 學生培養健康的愛情觀，具備健康兩性交往的技能。 2-2 學習如何正確的邀約技能。 2-3 學會拒絕邀約技能中的「自我肯定拒絕」技巧。 2-4 學習降低雙方傷害的提分手技能。 2-5 學習理性分手之「創造性思考」的生活技能。 2-6 清楚各種避孕方法的優缺點，能選擇適合自己的避孕方式。 2-7 學會正確使用保險套，以預防未婚懷孕及避免感染性病。 2-8 婚前親密行為抉擇之「做決定」的生活技能。 (三)情意領域：
---------	---

	3-1 體認當前社會的性問題，接納適宜的兩性交往過程。 3-2 願意思考自己的性價值觀，擁有自己的性主張。 3-3 思考自己的性主張，願意規劃自己的情愛的生涯，學習等待真愛。 3-4 知道不安全性行為後果的嚴重性，願意採行較安全性行為學會正確使用保險套，以預防未婚懷孕及避免感染性病。 3-5 尊重與珍惜生命，了解避孕方法。 3-6 懷孕的過程了解媽媽及家人全心全意照顧的辛苦，和感謝父母親及家人的照料。 3-7 從懷孕生產過程，體會新生命誕生的美好。 3-8 藉由課程了解懷孕的過程媽媽全心全意照顧的辛苦，和感謝父母親及家人的照料。		
單元目標	教學活動	時間	教具
1-2 了解愛是需要學習的能力 1-1 了解高中學生適宜的兩性交往過程。 3-1 體認當前社會的性問題，接納適宜的兩性交往過程。	——第一堂—— 第一節 學會好好愛--談情說愛要學習 一、引起動機： 有一種東西它是無價、卻又很便宜；每個人都有，但卻又很缺乏；能讓人心靈受傷，卻又能治癒受創的心靈，對於答對學生給予加分或口頭獎勵，接著教師播放「調皮的邱比特」說明愛情的樣態，有時詢問學生對愛情的看法，做為本節的前言。 二、發展活動 (一)活動一 談情說愛要學習 1.教師以 PPT 及影片說明愛情有時候是遇到對的人有時候是遇到不對的人。愛情是要不斷學習的，是了解、尊重、責任、奉獻和情感的交流與分享。 2.史登柏格提出「愛情三元素」：親密、激情、承諾。這三元素就像等邊三角形，缺一不可	3 分鐘 10 分鐘	ppt 檔案 筆記型電腦 單槍投影機 喇叭 PPT 檔案 筆記型電腦 單槍投影機 喇叭

	圖片來源 https://www.2inlove.hk/%E6%84%9B%E6%83%85%E4%B8%89%E8%A7%92%E7%90%86%E8%AB%96/ 3.愛情的三部曲與愛情進行式： 認識許多朋友 ➡ 彼此有好感 ➡ 愈來愈喜歡；相識、相知、相愛、相許。 4.愛的特質，釐清喜歡與愛的不同。 <table><tr><th>喜歡的特質</th><th>愛情的特質</th></tr><tr><td>1.好感</td><td>1.親密感</td></tr><tr><td>2.崇拜</td><td>2.關懷感</td></tr><tr><td>3.沒有獨占的感覺</td><td>3.依附感</td></tr></table> 5.真愛值得等待：以國人平均結婚年齡為例及棉花糖實驗來說明。  國人近年結婚平均年齡變化  單位：歲 <table><tr><th>時間</th><th>男性</th><th>女性</th><th>男性初婚</th><th>女性初婚</th><th>男性再婚</th><th>女性再婚</th></tr><tr><td>2011年</td><td>33.6</td><td>30.6</td><td>31.8</td><td>29.2</td><td>44.2</td><td>38.2</td></tr><tr><td>2012年</td><td>33.8</td><td>30.8</td><td>31.8</td><td>29.4</td><td>44.4</td><td>38.6</td></tr><tr><td>2013年</td><td>33.9</td><td>31.0</td><td>32.0</td><td>29.7</td><td>44.4</td><td>38.7</td></tr><tr><td>2014年</td><td>34.1</td><td>31.2</td><td>32.1</td><td>29.9</td><td>44.7</td><td>39.0</td></tr><tr><td>2015年</td><td>34.2</td><td>31.4</td><td>32.2</td><td>30.0</td><td>44.6</td><td>39.4</td></tr></table> 資料來源：內政部戶政司 製表：黃天如	喜歡的特質	愛情的特質	1.好感	1.親密感	2.崇拜	2.關懷感	3.沒有獨占的感覺	3.依附感	時間	男性	女性	男性初婚	女性初婚	男性再婚	女性再婚	2011年	33.6	30.6	31.8	29.2	44.2	38.2	2012年	33.8	30.8	31.8	29.4	44.4	38.6	2013年	33.9	31.0	32.0	29.7	44.4	38.7	2014年	34.1	31.2	32.1	29.9	44.7	39.0	2015年	34.2	31.4	32.2	30.0	44.6	39.4		
喜歡的特質	愛情的特質																																																				
1.好感	1.親密感																																																				
2.崇拜	2.關懷感																																																				
3.沒有獨占的感覺	3.依附感																																																				
時間	男性	女性	男性初婚	女性初婚	男性再婚	女性再婚																																															
2011年	33.6	30.6	31.8	29.2	44.2	38.2																																															
2012年	33.8	30.8	31.8	29.4	44.4	38.6																																															
2013年	33.9	31.0	32.0	29.7	44.4	38.7																																															
2014年	34.1	31.2	32.1	29.9	44.7	39.0																																															
2015年	34.2	31.4	32.2	30.0	44.6	39.4																																															
2-1 學生培養健康的愛情觀，具備健康兩性交往的技能。	資料來源： http://www.storm.mg/article/232353	3 分鐘	Ppt、筆記型電腦、單槍投影機、喇叭																																																		
2-2 學習如何正確的邀約技能。	(二)活動二 邀約的藝術 1.邀約的藝術：以 PPT 說明 (1)結交朋友的管道 (2)邀約的方法與演練： 口頭、電話、紙條、卡片及以影片輔助 (3)邀約前的準備 2.寫一封情書或告白信--練習寫 請每一位學生試著寫一封情書或告白信給心儀的對象或虛擬的對象。	10 分鐘	空白紙、筆																																																		
2-3 學會拒絕邀約技能中的「自我肯定拒絕」技巧。	補充：國民健康署青少年網站《性福e學園》請學生有相關問題或疑慮可上網參考	3 分鐘	ppt 檔案																																																		
2-1 學生培養健康的愛情觀，具備健康	(三)活動三 拒絕的藝術 1.拒絕的原則 2.拒絕的方式： 非自我肯定、攻擊型、自我肯定拒絕 (四)活動四 分組上台報告及分享	20 分鐘	筆記型電腦 單槍投影機 喇叭 ppt 檔案																																																		

2-5 學習理性分手之「創造性思考」的生活技能。	(4)恢復階段： (三)活動三 學著走出失戀的傷痛 1.教師以 PPT 說明走出傷痛的方法及分手後的學習與成長。 2.教師以 PPT 說明分手快樂及練習分手後創意性思考。 (四)活動四 分組報告與分享 1.全班事先分組(約 8~9 組，4 人一組)，並完成指定作業，依主題一半組上台報告及分享。這二個主題，於一個月前先給主題，請學生事先完成及繳交。 題目:準備好要「談情說愛」了嗎？ 三、提分手 《無題》（相見時難別亦難）李商隱 相見時難別亦難，東風無力百花殘。 春蠶到死絲方盡，蠟炬成灰淚始乾。 曉鏡但愁雲鬢改，夜吟應覺月光寒。 蓬山此去無多路，青鳥殷勤為探看。 1.當你與對方交往一陣子後，發現彼此並不適合，你如何提分手？請拍成照片或影片(至少三種方法) 2.提分手時應注意那些事項？以確保自己的安全？(至少三種方法) 3.電影或影片中那一種提分手的方式你們組最喜歡？請說明。(需附上影片或文字描述) 4.心得感想。(感覺方法滿讚的或有點尷尬或……等) 5.請選擇一首能代表「提分手」的歌曲，並附上歌詞或 MV 網址。 四、撫平傷痛(走出失戀的陰霾) 《生查子》宋·歐陽修 去年元夜時，花市燈如畫。 月上柳梢頭，人約黃昏後。 今年元夜時，月與燈依舊。 不見去年人，淚滿春衫袖。 1.當對方拒絕你的邀約或對你提分手時，你會有什麼反應？(至少三種) 2.你會運用那些方法走出傷痛？請拍成照片或影片。(至少三種方法) 3.電影或影片中那一種撫平失戀傷痛的方式你們	5 分鐘 20 分鐘 (10 分鐘) (10 分鐘)	ppt 檔案 筆記型電腦 單槍投影機 喇叭 ppt 檔案 筆記型電腦 單槍投影機 喇叭
--------------------------	--	--	---

	組最喜歡？請說明。(需附上影片或文字描述) 4.心得感想。(感覺方法滿讚的或有點尷尬或……等) 5.請選擇一首能代表「撫平傷痛」的歌曲，並附上歌詞或 MV 網址。 PS：須打成 PPT 檔，power point 簡報及工作分類，字型 28 號字 三、綜合活動 老師總結：每個人的愛情故事裡，都有自己的用心，但不一定能開花結果。不要害怕去愛，因為成功了，你會得到幸福；失敗了，你會得到智慧。不失去也要感恩對方這段期間的陪伴，要懂得放心、祝福、關懷，讓自己成為愛情贏家，未來一定可以找到合適自己的對象。 補充：國民健康署青少年網站《性福e學園》請學生有相關問題或疑慮可上網參考 老師先發下節課的學習單，並請學生利用時間討論並完成。學習單一：準備好要「愛」了嗎？ 學習單二：「愛」=「性」 VS 「愛」≠「性」 ——第二堂結束——		
教學評量	口頭問答、小組討論參與度、分組 PPT 製作內容及美工、上台報告、學習單完成度		
單元目標	教學活動	時間	教具
1-5 社會、媒體所呈現的性與愛相	學會好好愛自己--愛與性的抉擇 教案 ——第三堂—— 第三節 學會好好愛自己--愛與性的抉擇 一、引起動機： 「性行為」在人類的生命與生活中，佔非常重要的一部分，且因「心智發展」的演進關係，不再跟一般動物一樣，也就是說，人類有能力追求「幸福」的親密性關係，然而現代年輕人的速食愛情觀，讓愛與性畫上等號，問學生一定要藉由「性」才能表示「愛」嗎？請學生自由回答。 二、發展活動 (一)活動一 愛與性的抉擇 1.教師以 PPT 及影片說明性等於愛嗎?及你我都準備好了嗎? 2.以 PPT 說明性愛要不要? (1)根據統計青少年發生性行為的原因	2 分鐘	ppt 檔案 筆記型電腦 單槍投影機 喇叭
		10 分鐘	ppt 檔案 筆記型電腦 單槍投影機 喇叭

關資訊之正確性與合理性。 1-6 能理解性與愛的意義。 1-7 能了解了解婚前性行為可能對愛情造成傷害及對身心、社會的影響。 1-8 明瞭婚前性行為應負的責任與後果。 2-8 婚前親密行為抉擇之「做決定」的生活技能。	(2)性的道德：多元 VS 協商、自由 VS 責任、隱私 VS 公開、自主 VS 尊重 (3)我們可以發生性行為？「做決定」的生活技能。 (二)活動二 學生分組討論與報告 1.分組討論：學習單於上次上課時先發給各組，請各組回去利用時間先討論，於課堂上只討論學習單二的第一大題並上台發表。 學習單一：準備好要「愛」了嗎？ 男女間的親密行為往往「不可逆」--只會越來越親密，所以從牽手、搭肩、摟腰……，你是否清楚知道每一階段，都將走向下一階段，而我準備好接受這一階段了嗎？或只是一時衝動，隨興而為，沒有清楚的自主。高中生：「準備好了嗎？」 <table><tr><td>項目</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>感情的責任</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>避孕與安全</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>經濟能力</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>人格成熟度</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>準備照顧孩子</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>協助家務</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>墮胎後遺症</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>責任</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>準備獨立組織</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	項目	1	2	3	4	5	感情的責任						避孕與安全						經濟能力						人格成熟度						準備照顧孩子						協助家務						墮胎後遺症						責任						準備獨立組織						23 分鐘	學習單 筆
項目	1	2	3	4	5																																																										
感情的責任																																																															
避孕與安全																																																															
經濟能力																																																															
人格成熟度																																																															
準備照顧孩子																																																															
協助家務																																																															
墮胎後遺症																																																															
責任																																																															
準備獨立組織																																																															

	<table><tr><td>新家庭</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>其他</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	新家庭						其他							
新家庭															
其他															
3-2 願意思考自己的性價值觀，擁有自己的性主張。	學習單二：「愛」=「性」 VS 「愛」≠「性」 一、愛情是千古以來，人所追求嚮往的。真愛是什麼？恐怕人言人殊，但是「許諾」與「忠誠」是許多人認同真愛該遵守的條件。請問「愛」要具備什麼？請問「性」要具備什麼？二者共同的要素有什麼？ 														
3-3 思考自己的性主張，願意規劃自己的情愛的生涯，學習等待真愛。															
1-9 培養負責任的性態度	二、準備好要「性愛」了嗎？你的愛情觀或你認為的愛情真諦為何？(至少五點) <table><tr><td>上邪（音同「爺」）！ 我欲與君相知，長命無絕衰，山無陵，江水為竭， 冬雷震震，夏雨（音同「玉」）雪，天地合，乃敢與君絕</td><td>答案：</td></tr></table>			上邪（音同「爺」）！ 我欲與君相知，長命無絕衰，山無陵，江水為竭， 冬雷震震，夏雨（音同「玉」）雪，天地合，乃敢與君絕	答案：	3 分鐘	ppt 檔案 筆記型電腦 單槍投影機 喇叭								
上邪（音同「爺」）！ 我欲與君相知，長命無絕衰，山無陵，江水為竭， 冬雷震震，夏雨（音同「玉」）雪，天地合，乃敢與君絕	答案：														
1-7 能了解了解婚前性行為可能對愛情造成傷害及對身心、社會的影響。	三、你認為高中職階段「奉子成婚」的婚姻要如何維繫？請由經濟、家事、孩子的照顧、休閒娛樂等來思考及探討。 <table><tr><td>經濟</td><td>家事</td><td>孩子的照顧</td><td>休閒娛樂</td><td>其他</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>			經濟	家事	孩子的照顧	休閒娛樂	其他							
經濟	家事	孩子的照顧	休閒娛樂	其他											
1-8 明瞭婚前性行為應負的責任與後果。				10 分鐘											
1-10 認識各種避孕方法與受孕時機，澄清錯誤避孕觀念。															
2-6 清楚各種避孕方法的優缺點，	(三)活動三 拒絕沒有準備好的婚前性行為 1.教師以 PPT 說明拒絕婚前性行為的方法及應			ppt 檔案 筆記型電腦 單槍投影機 喇叭 避孕器模型 男性生殖器模型 保險套											

能選擇適合自己的避孕方式。 2-7 學會正確使用保險套，以預防未婚懷孕及避免感染性病。 3-4 知道不安全性行為後果的嚴重性，願意採行較安全性行為學會正確使用保險套，以預防未婚懷孕及避免感染性病。 3-5 尊重與珍惜生命，了解避孕方法。	用，並學習做出包含真愛與智慧的決定。 2.教師以 PPT 說明我愛你，所以我要我倆都幸福作為結論。 (四)活動三 愛愛有一套 1.教師以 PPT 說明「如果我選擇性行為」，要有甚麼要準備？引領學生進入避孕知識。 2.教師以 PPT 列出 7 種常見的避孕方法，請學生選出 (1)避孕效果最好的避孕方法為? (2)適合婚前性行為的避孕方法有那些? (3)可以預防性病又可避孕的避孕方法是? 藉此引起學生的學習興趣，再一一介紹各種避孕方法。 3.教師以 PPT 及避孕模型介紹各種避孕方法的原理、優點及副作用等。 4.教師以 PPT、影片及模型、保險套示範正確使用保險套。 補充：國民健康署青少年網站《性福 e 學園》請學生有相關問題或疑慮可上網參考 三、綜合活動 (一)老師總結： 對「愛」和「性」建立明確的態度和價值觀，才能在「性」的誘惑下，有自制能力，並能在思考後，做出負責任的明智的抉擇，千萬別只是圖一時短暫的歡樂，讓青春迅速褪色。最後以 PPT 說明「避孕」總比「墮胎」好，年輕男女雙方對性行為應負責任，且珍愛生命。 (二)性知識行不行挑戰 學生搶答性知識，答對者加分。 ——第三堂結束——	2 分鐘	
教學評量	口頭問答、小組討論參與度、上台報告、學習單完成度		
單元目標	教學活動	時間	教具
	第四單元 學會用愛迎接新生命 ——第四堂—— 第二節 學會用愛迎接新生命 一、引起動機： 在雙方都準備好的狀態下，準備迎接新生命的來臨，問學生怎麼判斷懷孕了?請學生自由回答，	3 分鐘	ppt 檔案 筆記型電腦 單槍投影機 喇叭

1-12 了解懷孕的過程、徵兆與孕期保健、生產過程。 1-11 了解準父母的角色與應有的準備 3-7 從懷孕生產過程，體會新生命誕生的美好。 3-6 懷孕的過程了解媽媽及家人全心全意照顧的辛苦，和感謝父母親及家人的照料。	在輔以電影「好孕臨門」片段「孕吐」作為引起學習動機。 二、發展活動 (一)活動一 準備好懷孕了嗎? 1.教師以 PPT 說明懷孕準備、懷孕徵兆及懷孕初期不適症狀及處置。 2.以 PPT 說明懷孕的確認，輔以「好孕臨門」的驗尿及照超音波片段來說明。 (二)活動二 寶寶(胎兒)的成長過程 1.教師以 PPT 及圖片說明懷孕初期、中期及後期寶寶的成長狀況。 2.教師以 PPT 及圖片說明懷孕中期及後期不適症狀及處置。 3.教師以 PPT 說明懷孕體重的增加及預產期計算。 (三)活動三 用愛迎接新生命 1.教師以 PPT 說明分娩的徵兆及生產過程。 2.教師以 PPT 說明自然生產與剖腹產的適應症及方式。 3.觀看自然生產與剖腹產影片。 4.補充：國民健康署青少年網站《性福e學園》請學生有問題或相關疑慮可上網參考 (四)活動四 分組報告與分享 1.全班事先分組(5 組，約 7~9 人一組)，於一個月先給題目，每組一個題目，每個組員都要完成指定題目，再彙整後，請學生事先完成及繳交。 媽媽真偉大 一、懷孕體驗，(需拍照，並製作 PPT 及上台報告) 方法一、氣球充氣(和籃球一樣大小)，用膠帶固定在肚子上；方法二、工具背包，內裝 3 公斤的書或物品，背在胸前，二種方法擇一，持續 4 小時，需拍照及從事一般活動(如上課、爬樓梯、做家事、穿鞋襪或運動等)，並書寫感想及感恩媽媽懷孕的辛苦(至少 300 字)。 二、採訪媽媽(或主要照顧者)，(需拍照，並製作 PPT 及上台報告)	5 分鐘 10 分鐘 10 分鐘 20 分鐘	ppt 檔案 筆記型電腦 單槍投影機 喇叭 ppt 檔案 筆記型電腦 單槍投影機 喇叭 ppt 檔案 筆記型電腦 單槍投影機 喇叭 ppt 檔案 筆記型電腦 單槍投影機 喇叭 ppt 檔案 筆記型電腦 單槍投影機 喇叭
--	--	--	--

	(1)媽媽懷孕身體外觀上有什麼變化？ (2)媽媽懷孕吃東西的習慣有什麼改變？ (3)媽媽懷孕時發生甚麼事讓媽媽印象最深刻？ (4)懷孕媽媽心裡會擔心什麼事情？ (5)調查自己的出生紀錄—請詢問媽媽，你出生的一些相關紀錄。（出生日、體重、身長、頭圍、出生地點……等） 三、『樂透媽咪』：(過程需拍照，並製作 PPT 及上台報告) (1)觀察媽媽在家一天的工作，需拍照，以感受媽媽的辛苦。 (2)分析性別刻板印象，家事誰負責，探討家人間的有無實踐性別平等。 (3)找一件事幫忙媽媽做家事，分擔媽媽的辛勞（需拍照），並書寫心得。 (4)藉由相互擁抱拉近親子間的距離。(需拍照) 四、你家的家事分配，也性別平等了嗎？ (一)要維持家裡的整齊、清潔，要做哪些家事嗎？請寫出其中的六樣來！ (二)家事這麼多，你會做哪些呢？把你經常做的家事寫出來。做家事時，你有什麼感覺？是快樂、有成就？還是討厭、不耐煩？請把它們通通寫出來！ <table><tr><th>我經常做的家事</th><th>我做家事時的感覺</th></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> (三)家事與性別是否有關係，請分析家事和執行者的性別關係。 (四)家務事很多，家中每一個人都要分工合作，才容易完成。現在，請你為家人分配一下家事，要排除性別刻板印象。並說一說：為什麼你要這樣分配？ 五、感恩的心，(過程需拍照，並製作 PPT 及上台報告) (1)製作母親卡，並寫下對母親的感謝及愛意 (2)作品完成展現。 ◎母親節當天，請將感恩的「心」送給最親愛的媽媽(或主要照顧者)。 六、洗腳報親恩活動(過程需拍照，並製作 PPT 及	我經常做的家事	我做家事時的感覺						ppt 檔案 筆記型電腦 單槍投影機 喇叭 ppt 檔案 筆記型電腦 單槍投影機 喇叭 ppt 檔案 筆記型電腦 單槍投影機 喇叭 ppt 檔案
我經常做的家事	我做家事時的感覺								
3-6 懷孕的過程了解媽媽及家人全心全意照顧的辛苦，和感謝父母親及家人的照料。									
3-8 藉由課程了解懷孕的過程媽媽全心全意照顧的辛苦，和感謝父母親及家人的照料。									
3-6 懷孕的过程了解媽媽及家人全心全意照顧的辛苦，和感謝父母親及家人的照料。									
3-8 藉由課程了解懷孕的过程媽媽全心全意照顧的辛苦，和感謝父母親及家人的照料。									
3-6 懷孕的过程了解媽媽及家人		2 分鐘							
3-6 懷孕的过程了解媽媽及家人									

全心全意照顧的辛苦，和感謝父母親及家人的照料。 3-8 藉由課程了解懷孕的過程媽媽全心全意照顧的辛苦，和感謝父母親及家人的照料。	上台報告) 佈置洗腳報恩的環境(備妥椅子、盆子、溫水、毛巾等)，邀請媽媽(或主要照顧者)洗腳，並將自己與媽媽(或主要照顧者)的感想寫出來。 第五組可以自行挑選要完成第五題或第六題 三、綜合活動 老師總結：每個生命都是獨一無二的，每個生命都是珍貴的，經過課程從懷孕到生產，及大家的分組作業，相信大家都感受到母親懷孕與生產的辛勞，父母對自己的愛與付出，進而更能珍惜生命及感恩父母。 ——第四堂結束——	筆記型電腦 單槍投影機 喇叭
教 學 評 量	口頭問答、小組討論參與度、分組 PPT 製作內容及美工、上台報告、學習單完成度	

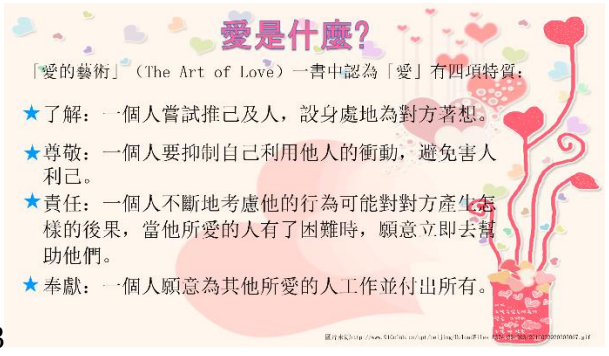
七、附錄：PPT，分頁呈現

第一單元 學會好好愛--談情說愛 PPT

1



3



5



2



4



6



親密



親密：相知、相惜、相愛、心靈交流、貼心、默契、信賴、安全感。

7

許諾



許諾：決定廝守一輩子、為彼此的關係負責、一起面對未來、願意犧牲奉獻。

8

許諾



許諾：決定廝守一輩子、為彼此的關係負責、一起面對未來、願意犧牲奉獻。

9

愛情三部曲？



10

喜歡的特質

1. 好感
2. 崇拜
3. 沒有獨占的感覺

11

<http://118.163.196.4/pluginfile.php/47/course/summary/4-1%E7%B6%B2%E8%B7%AF%E7%B4%84%E6%9C%83%E7%9A%B4%E5%90%88%E5%AE%9C%E6%80%A7.ppt>

愛情的特質

1. 親密感
2. 關懷感
3. 依附感

12
同左

愛的特質

1. 利己與利他：「愛」是犧牲奉獻利他後利己的情操。
2. 分享與依存：愛除分享，還有依存、占有。
3. 欣賞與包容：優缺點都能照單全收。
4. 親近與親密：愛使人變得敏感脆弱，需要關懷、依附、親密。

13

真愛值得等待

- ★ 結婚年齡的一再延遲，我們有近乎十幾年的時間，可為自己做最適當的選擇。
- ★ 儘管現在兩人情投意合，但畢竟都還太年輕，心情還不定，尚在求學，身心也未成熟，何不給自己多些選擇機會呢？
- ★ 根據內政部戶政司最新統計，國人2015年平均結婚年齡再創新高，男性為34.2歲、女性31.4歲；男性平均初婚年齡也從10年前的30.7歲增加到32.2歲，女性更從27.8歲一口氣增加到30歲，能在30歲前走入婚姻的女生，反而成了「異類」！

14

真愛值得等待

棉花糖理論

「棉花糖理論」是美國史丹佛大學一項有名的實驗。「棉花糖理論」裡找到了答案：成功與失敗的差別絕對不是天賦與能力的問題，而在於是否能達成任務前自我約束，延緩享受棉花糖的自律能力。史丹佛的棉花糖實驗，證明了「延遲享樂」的重要性，因為真正長久的成功，是要付出耐心、毅力以堅持自己的目標。

15

國人近年結婚平均年齡變化

單位：歲

時間	男性	女性	男性初婚	女性初婚	男性再婚	女性再婚
2011年	33.6	30.6	31.8	29.2	44.2	38.2
2012年	33.8	30.8	31.8	29.4	44.4	38.6
2013年	33.9	31.0	32.0	29.7	44.4	38.7
2014年	34.1	31.2	32.1	29.9	44.7	39.0
2015年	34.2	31.4	32.2	30.0	44.6	39.4

資料來源：內政部戶政司

製表：黃天如

資料來源：http://www.storm.mg/article/232353

16

現代愛情的特色

- ★ 問世間情為何物，直叫人生死相許
- ★ 速配、速食、狼吞虎嚥
- ★ 跟著感覺走、只要我喜歡有甚麼不可以
- ★ 進退失序的愛情觀
- ★ 搶情人（面子）
- ★ 考場的資優、情場的低能
- ★ 不知如何面對結束
- ★ 愛慾解離

17

提醒

- 每個人都有權利與自由可以結交異性朋友，也可以選擇更適合自己的異性朋友。
- 現代的男女需要提升自己、不怕競爭，方能成為「愛情贏家」。

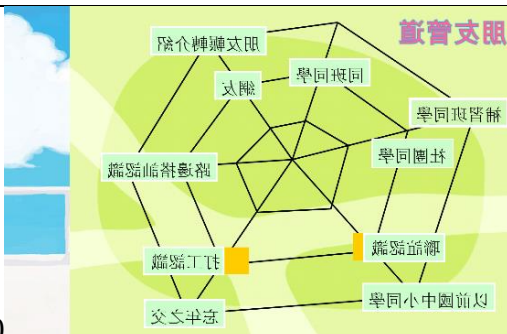
18

邀約的藝術



19

社會支持網絡



20

參考資料：青少年情感輔導一、基本態度篇輔導室廖敏如老師 980302
<https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=http%3A%2F%2Fwww.essh.kl.edu.tw%2Fesh%2Fguidance%2Ffriend%2Fa%2F3%25E6%2580%25A7%25E5%2588%25A5%25E5%25B9%25B3%25E7%25AD%2589%25E6%2595%2599%25E8%2582%25B2%25E6%25AA%2594%25E6%25A1%2588%2F4-1%2F30414%25E9%259D%2592%25E5%25B0%2591%25E5%25B9%25B4%25E6%2583%2585%25E6%2584%259F%25E8%25BC%2594%25E5%25B0%258E.ppt>
<https://www.bing.com/search?q=%e5%88%86%e6%89%8bPPT&q=s=n&sp=-1&pq=%e5%88%86%e6%89%8bppt&sc=1-5&sk=&cvid=0BFE5EB349F346E3A2E6FE04796D61F1&first=11&FORM=PERE>

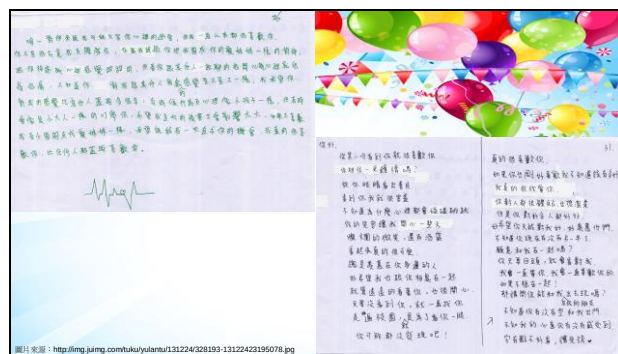
21

練習時間一

寫一封情書或告白信給心儀對象

發下半張空白紙，請試著寫一封情書或告白信給你心目中儀的對象，10分鐘
 下星期上課，你們將收到一封情書，試著以接受或拒絕回復情書

圖片來源：http://www.ayzu.cn/uploadfile/2012/12/20121220113238883.jpg



你：這世界上沒有不透明的玻璃，只有不透明的心。如果這世界上沒有不透明的心，那這世界上就沒有秘密了。

你：這世界上沒有不透明的玻璃，只有不透明的心。如果這世界上沒有不透明的心，那這世界上就沒有秘密了。

To: 以上的那個你，雖然起初的相遇是個不好的開始，令我也因為這樣，持續聊到現在也快半年了。即使別人人口中的你有多麼的糟糕，對待你有多麼壞，我大概也不會被動搖吧!! 心中的你永遠是最好的!! 即使相處越久越了解對方在想什麼，卻好像越來越像好朋友，沒有進展的可能~但我希望你能懂了解我的心意，還記得認識你的時候，我們都感到手失聲，在傷心難過的時候，陪伴在身邊的卻不是最熟悉的朋友家人而是對方，因為有你的陪伴，我才不會那麼的難過!! 真的很謝謝剛上高中那一年該是個難忘的遇見你，每事有你的陪伴，有你的陪伴，希望你也能知道我的心意，我們又是需要時間的培養感情，不說了，我會想你。

圖文來源: <http://img.jump.com/kukukui/yulur>

你：這世界上沒有不透明的玻璃，只有不透明的心。如果這世界上沒有不透明的心，那這世界上就沒有秘密了。

你：這世界上沒有不透明的玻璃，只有不透明的心。如果這世界上沒有不透明的心，那這世界上就沒有秘密了。

To: 以上的那個你，雖然起初的相遇是個不好的開始，令我也因為這樣，持續聊到現在也快半年了。即使別人人口中的你有多麼的糟糕，對待你有多麼壞，我大概也不會被動搖吧!! 心中的你永遠是最好的!! 即使相處越久越了解對方在想什麼，卻好像越來越像好朋友，沒有進展的可能~但我希望你能懂了解我的心意，還記得認識你的時候，我們都感到手失聲，在傷心難過的時候，陪伴在身邊的卻不是最熟悉的朋友家人而是對方，因為有你的陪伴，我才不會那麼的難過!! 真的很謝謝剛上高中那一年該是個難忘的遇見你，每事有你的陪伴，有你的陪伴，希望你也能知道我的心意，我們又是需要時間的培養感情，不說了，我會想你。

圖文來源: <http://img.jump.com/kukukui/yulur>

你：這世界上沒有不透明的玻璃，只有不透明的心。如果這世界上沒有不透明的心，那這世界上就沒有秘密了。

你：這世界上沒有不透明的玻璃，只有不透明的心。如果這世界上沒有不透明的心，那這世界上就沒有秘密了。

To: 以上的那個你，雖然起初的相遇是個不好的開始，令我也因為這樣，持續聊到現在也快半年了。即使別人人口中的你有多麼的糟糕，對待你有多麼壞，我大概也不會被動搖吧!! 心中的你永遠是最好的!! 即使相處越久越了解對方在想什麼，卻好像越來越像好朋友，沒有進展的可能~但我希望你能懂了解我的心意，還記得認識你的時候，我們都感到手失聲，在傷心難過的時候，陪伴在身邊的卻不是最熟悉的朋友家人而是對方，因為有你的陪伴，我才不會那麼的難過!! 真的很謝謝剛上高中那一年該是個難忘的遇見你，每事有你的陪伴，有你的陪伴，希望你也能知道我的心意，我們又是需要時間的培養感情，不說了，我會想你。

圖文來源: <http://img.jump.com/kukukui/yulur/131224328193-13122432819678.jpg>

你：這世界上沒有不透明的玻璃，只有不透明的心。如果這世界上沒有不透明的心，那這世界上就沒有秘密了。

你：這世界上沒有不透明的玻璃，只有不透明的心。如果這世界上沒有不透明的心，那這世界上就沒有秘密了。

To: 以上的那個你，雖然起初的相遇是個不好的開始，令我也因為這樣，持續聊到現在也快半年了。即使別人人口中的你有多麼的糟糕，對待你有多麼壞，我大概也不會被動搖吧!! 心中的你永遠是最好的!! 即使相處越久越了解對方在想什麼，卻好像越來越像好朋友，沒有進展的可能~但我希望你能懂了解我的心意，還記得認識你的時候，我們都感到手失聲，在傷心難過的時候，陪伴在身邊的卻不是最熟悉的朋友家人而是對方，因為有你的陪伴，我才不會那麼的難過!! 真的很謝謝剛上高中那一年該是個難忘的遇見你，每事有你的陪伴，有你的陪伴，希望你也能知道我的心意，我們又是需要時間的培養感情，不說了，我會想你。

圖文來源: <http://img.jump.com/kukukui/yulur/131224328193-13122432819678.jpg>

我有權利提出我的邀請，對方也有權利作出屬於他（她）的決定！保持健康心態，就能傾聽自己心中的聲音，也會尊重對方的決定。

♥ 首次邀約時，有那些因素會影響對方接受邀約的可能性：

1. 外表的吸引力。
2. 迷人的風度，優雅、自信或沈穩的談吐。
3. 第一印象不錯。
4. 與心目中的對象特質相當吻合。
5. 本身具備之經濟條件或金錢價值觀。
6. 只是交朋友，認識看看。

圖文來源: <http://img.jump.com/kukukui/yulur/131224328193-13122432819678.jpg>

你：這世界上沒有不透明的玻璃，只有不透明的心。如果這世界上沒有不透明的心，那這世界上就沒有秘密了。

你：這世界上沒有不透明的玻璃，只有不透明的心。如果這世界上沒有不透明的心，那這世界上就沒有秘密了。

To: 以上的那個你，雖然起初的相遇是個不好的開始，令我也因為這樣，持續聊到現在也快半年了。即使別人人口中的你有多麼的糟糕，對待你有多麼壞，我大概也不會被動搖吧!! 心中的你永遠是最好的!! 即使相處越久越了解對方在想什麼，卻好像越來越像好朋友，沒有進展的可能~但我希望你能懂了解我的心意，還記得認識你的時候，我們都感到手失聲，在傷心難過的時候，陪伴在身邊的卻不是最熟悉的朋友家人而是對方，因為有你的陪伴，我才不會那麼的難過!! 真的很謝謝剛上高中那一年該是個難忘的遇見你，每事有你的陪伴，有你的陪伴，希望你也能知道我的心意，我們又是需要時間的培養感情，不說了，我會想你。

圖文來源: <http://img.jump.com/kukukui/yulur/131224328193-13122432819678.jpg>

♥ 邀約前的準備工作：

1. 先了解對方是否已有交往對象，再評估是否展開行動。
2. 要留意邀約時的禮儀，如：不論打電話或面對面邀約，在談吐、口語表達上，不要給人壓迫感，態度要誠懇。
3. 邀約時心裡最好要有具體的方案，例如：邀約地點或是從事甚麼活動？
4. 知己知彼：了解對方的興趣喜好等，例如對方的作息，知道在何時邀約最適當，找適當時機提出邀請較易成功。
5. 邀約時要有健康的心理準備，如果對方拒絕邀請，也能坦然接受，尊重對方的選擇。

圖文來源: <http://img.jump.com/kukukui/yulur/131224328193-13122432819678.jpg>

你：這世界上沒有不透明的玻璃，只有不透明的心。如果這世界上沒有不透明的心，那這世界上就沒有秘密了。

你：這世界上沒有不透明的玻璃，只有不透明的心。如果這世界上沒有不透明的心，那這世界上就沒有秘密了。

To: 以上的那個你，雖然起初的相遇是個不好的開始，令我也因為這樣，持續聊到現在也快半年了。即使別人人口中的你有多麼的糟糕，對待你有多麼壞，我大概也不會被動搖吧!! 心中的你永遠是最好的!! 即使相處越久越了解對方在想什麼，卻好像越來越像好朋友，沒有進展的可能~但我希望你能懂了解我的心意，還記得認識你的時候，我們都感到手失聲，在傷心難過的時候，陪伴在身邊的卻不是最熟悉的朋友家人而是對方，因為有你的陪伴，我才不會那麼的難過!! 真的很謝謝剛上高中那一年該是個難忘的遇見你，每事有你的陪伴，有你的陪伴，希望你也能知道我的心意，我們又是需要時間的培養感情，不說了，我會想你。

圖文來源: <http://img.jump.com/kukukui/yulur/131224328193-13122432819678.jpg>

國民健康署青少年網站《性福e學園》
<https://young.hpa.gov.tw/index/youngshow.aspx?CDE=YGNG20170801215548JRO&I=YTP20170704133013IEE>

圖文來源: <http://img.jump.com/kukukui/yulur/131224328193-13122432819678.jpg>

拒絕的藝術

♥ 婉轉的拒絕，是讓對方知道你拒絕的是他的邀請，而不是拒絕他這個人。如何拒絕又不傷害對方呢？

1. 先感謝對方的邀請。
2. 肯定拒絕：溫和而堅定的說明自己沒有意願。
3. 讚美對方邀請過程中的優點。
4. 說明自己可以接受對方當朋友的程度。
5. 說明自己可以接受的互動方式。

圖文來源: <http://img.jump.com/kukukui/yulur/131224328193-13122432819678.jpg>

拒絕的藝術

♥ 如果你是因為矜持或面對第一次邀約不知該如何，那麼，要留一些彈性空間和後路給對方，讓對方有再次邀請的機會和希望。例如：

1. 感謝對方的邀請。
2. 告訴對方你這次不行，但什麼時候會比較有空。
3. 讚美對方的優點，表達自己對這些優點的欣賞。
4. 分享自己有興趣的活動和事物。
5. 順著對方的話題聊一下天，說一些自己的看法和感受。
6. 對拒絕對方表示抱歉，或許下次有機會（柯淑敏，2001）。

28

約會



29

我們常在一起 就是約會嗎？



約會是指與喜歡的人一起相處的時間和空間

30

約會的意義

- ♥ 瞭解自己和對方的優缺點
- ♥ 學習如何和異性及不同價值觀的人相處
- ♥ 享受彼此共同的興趣和想法
- ♥ 增進雙方之間的認識和溝通



31

約會的功能

- ♥ 約會是一種社會化的學習。
- ♥ 約會能夠促進人格與心理的發展。
- ♥ 約會也可以提供相當程度的自我需要滿足。
- ♥ 約會是一種尋求樂趣的好途徑。
- ♥ 約會中年輕人選擇伴侶，也準備婚姻。

32

「你是玩真的嗎？」 「你有多認真？」

- ♥ 戀愛當然要「真」，尤其是要「認真」。
- ♥ 由「一般約會」進展到「認真約會」。
- ♥ 兩人想要開始「固定」下來，見面的「量」增加了，「質」也跟著改變。

33

「認真的」指標

- ♥ 花更多時間在一起。
- ♥ 對彼此表現更多的好感、喜愛與信任。
- ♥ 愈來愈關心對方，也在乎對方的一舉一動。
- ♥ 有深層的自我告白、自我揭露。

34

- ♥ 約會方式
- ♥ 約會的目的是增加彼此交談的機會，以促進彼此了解。約會的方式可以選擇看電影、逛書店、看展覽、看球賽、唱歌、散步、吃飯、郊遊、參加活動、聽演講、聽演奏會、上圖書館、喝咖啡等活動。
- ♥ 不管以什麼型態進行，若每次活動結束就分手，則約會好幾次也不能增進彼此的情感。

35

- ♥ 要準時赴約。遲到或爽約都會造成對方等待的焦慮，萬一臨時有事，最好儘快通知對方改期或取消。尤其是一方動作慢，常遲到，更容易造成另一方不受尊重的感覺。
- ♥ 約會結束後需注意基本禮貌，如男生應該送女生回家，或送到車站。

36

尊重每個人的選擇權 學習接受被拒絕的挫敗

開心談戀愛
理性談分手

37



38

準備好要「談情說愛」了嗎？

班級： 組別： 座號：

一、邀約的藝術

《詩·周南·關雎》

關關雎鳩，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。
參差荇菜，左右流之。窈窕淑女，寤寐求之。
求之不得，寤寐思服。悠哉悠哉！輾轉反側。
參差荇菜，左右采之。窈窕淑女，琴瑟友之。
參差荇菜，左右芣之。窈窕淑女，鐘鼓樂之。

1. 你對心儀的對象，該如何提出邀約？(方法至少三種邀約技巧)
2. 請將各種邀約技巧拍成照片或影片。(至少三種邀約技巧)
3. 電影或影片中那一種邀約方式你們組最喜歡？請說明。(需附上影片網址或文字描述)
4. 心得感想。(感覺方法滿讚的或有點尷尬或……等)
5. 請選擇一首能代表「邀約」的歌曲，並附上歌詞或MV。

PS：須打成PPT檔，且存檔時需選擇power point2003-97&95簡報及「工作分類」，字型28號字

39

二、拒絕的藝術

《節婦吟 張籍》

君知妾有夫，贈妾雙明珠。
感君纏綿意，繫在紅羅襦。
妾家高樓連苑起，良人執戟明光裏。
知君用心如日月，事夫誓擬同生死。
還君明珠雙淚垂，恨不相逢未嫁時！

1. 你對邀約對象不喜歡或目前不考慮結交異性朋友，該如何拒絕邀約？(方法)
2. 請將各種拒絕邀約技巧拍成照片或影片。(至少三種拒絕技巧)
3. 電影或影片中那一種拒絕邀約方式你們組最喜歡？請說明。(需附上影片網址或文字描述)
4. 心得感想。(感覺方法滿讚的或有點尷尬或……等)
5. 請選擇一首能代表「拒絕」的歌曲，並附上歌詞或MV。

40

一、邀約的藝術

邀約技巧



Line聊天邀約



當面邀約



利用聯誼邀約

41

邀約影片欣賞



可以了解對方的興趣，
適當的提出邀約😊

心得

一開始雖然都會很緊張，
但為了心儀的人，總是要
鼓起勇氣，勇敢的去邀約。



42

二、拒絕的藝術

拒絕技巧



和朋友有約了



已經有男朋友了



當天要補習

43

拒絕影片欣賞



扮鬼臉來嚇跑對方😊

心得

要委婉的拒絕對方，不然如果
遇到恐怖的人，可能會傷
害自己，所以要謹慎一點。



44

邀約、拒絕、怎麼辦

高仔萱、黃靖庭、潘旻欣、潘儀薰



45



想要約她/他
出去怎麼辦？

1. 直接了當的問
2. 用周邊的人事物吸引對方
3. 團體邀約

46

直接了當的問



同學給約嗎
【* * *】

同學長得帥
起見問問你

47

用周遭的人事物吸引對方



今天天氣真好，我們去散步吧！
~(V)~

覺得還蠻做作的邀約
不過比第一個好

48

圖片來源：http://www.51pptmoban.com/jie/338.html

團體邀約



動物方程式出了唉，我們去看吧，再找班上同學一起去！

這種邀約方式不會讓自己的意圖太明顯，而且對方會比較有安全感

49

圖片來源：http://www.51pptmoban.com/jie/338.html

影片及影片感想



影片網址：https://youtu.be/nG_YVlnkFVQ

如何約女生看電影 | 四老師

心得：
覺得裡面的邀約技術還不錯，不會得罪別人，而且恰到好處，值得一試。

50

圖片來源：http://www.51pptmoban.com/jie/338.html

與邀約有關的歌曲&歌詞



<https://youtu.be/yF-8Vy-NboM>

51

圖片來源：http://www.51pptmoban.com/jie/338.html



就是對你沒興趣啊
(≡_≡)

如何拒絕邀約？

1. 直接了當的說
2. 說出不想和對方出門的原因
3. 說清楚自己為什麼不能和對方出門

52

圖片來源：http://www.51pptmoban.com/jie/338.html

直接了當的拒絕



我就是不想跟你出去！

心得：
太過於直接很容易傷害到對方，而且這個方式很敷衍。

53

圖片來源：http://www.51pptmoban.com/jie/338.html

說出不想和對方出門的原因



銅牌走開！
(V)

走！我們去打LOL
(@_@)~

可以得明確定什麼對方想和對方出門，但對方還不知道為什麼要拒絕，對方會覺得被拒絕，對方會覺得被拒絕，對方會覺得被拒絕。

54

圖片來源：http://www.51pptmoban.com/jie/338.html

說清楚為什麼不能和對方出門



我有男朋友了不能隨便和別人出門，請你不要再約我了

可以得明確定什麼對方想和對方出門，但對方還不知道為什麼要拒絕，對方會覺得被拒絕，對方會覺得被拒絕，對方會覺得被拒絕。

55

圖片來源：http://www.51pptmoban.com/jie/338.html

說清楚為什麼不能和對方出門



我有男朋友了不能隨便和別人出門，請你不要再約我了

可以得明確定什麼對方想和對方出門，但對方還不知道為什麼要拒絕，對方會覺得被拒絕，對方會覺得被拒絕，對方會覺得被拒絕。

56

圖片來源：http://www.51pptmoban.com/jie/338.html

影片及影片感想



影片網址：<https://youtu.be/KT9D7SBks0>

可以得明確定什麼對方想和對方出門，但對方還不知道為什麼要拒絕，對方會覺得被拒絕，對方會覺得被拒絕，對方會覺得被拒絕。

57

圖片來源：http://www.51pptmoban.com/jie/338.html

59

WWW.BTTF.COM

61

WWW.BIOME.COM

63

URL: <http://www.aiimg.com/vector/200904/3267.html>

65

网络资源: <http://www.>

66

1



學會好好分—分手的智慧

2



3



176刀情殺案提非常上訴 王鴻薇：司法正義進太平間 2017-03-14 03:21 聯合報

體大研究生勒斃女老師 棄屍南投山區 2017年02月14日 中時

情殺？財殺？凶嫌連砍14刀還毀容 手段凶殘 2017/02/09

差13歲不滿提分手 男7刀砍死女大生自戕：想同歸於盡 2015年05月22日

高醫情殺2死者 醫生世家環境優渥 2015年04月30日

又見情殺案 台大高材生殺女友！歲幼師慘死街頭

台大宅王情殺幼師 2014年09月23日 中國時報

4



台大生分手殺女友 留下四處血跡嚇壞舍友

富二代分手殺女大生

https://youtu.be/z7yB8Qoec

5



愛情本質充滿變數，戀情總是多變；當一方開始感覺彼此有距離，不再真實感受對方存在，不再感動對方付出，就該思考彼此感情？當感情走到盡頭，該如何提分手？

分手是愛情中重要的一環，保持風度、學會尊重，才能傷害減到最低。

6

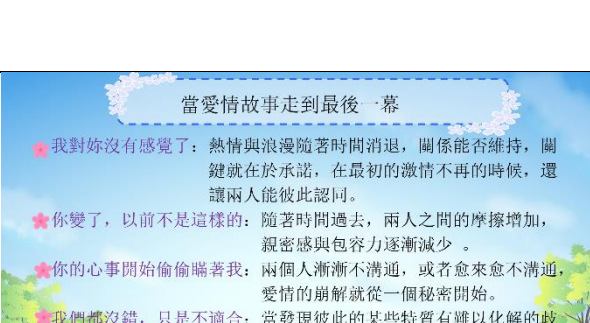


愛情變質的徵兆

1. 對情人態度愈來愈冷漠
2. 獨自參加聚會
3. 對情人愈來愈不耐煩
4. 約會遲到、爽約、心不在焉
5. 對情人百般挑剔
6. 經常出現大筆支出，卻不見添購物品
7. 難以掌控行蹤
8. 變得異常溫柔客氣

參考資料：青少年分手與情傷 張瑞春研究室
<https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fwww.cyut.edu.tw%2F~rtchang%2F101ado08.ppt>

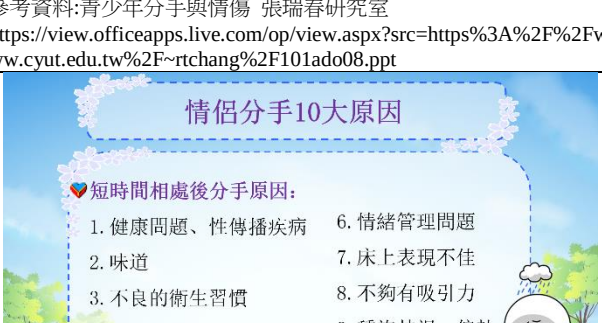
7



當愛情故事走到最後一幕

- ★我對妳沒有感覺了：熱情與浪漫隨著時間消退，關係能否維持，關鍵就在於承諾，在最初的激情不再的時候，還讓兩人能彼此認同。
- ★你變了，以前不是這樣的：隨著時間過去，兩人之間的摩擦增加，親密感與包容力逐漸減少。
- ★你的心事開始偷偷瞞著我：兩個人漸漸不溝通，或者愈來愈不溝通，愛情的崩解就從一個秘密開始。
- ★我們都沒錯，只是不適合：當發現彼此的某些特質有難以化解的歧異，或無法滿足對方的期待，可能就是結束關係的時候。
- ★現在你的眼裡，他比我重要：外遇分手，是很常見的分手形式。

8



情侶分手10大原因

♥短時間相處後分手原因：

1. 健康問題、性傳播疾病
2. 味道
3. 不良的衛生習慣
4. 已婚、劈腿
5. 同時與多人約會
6. 情緒管理問題
7. 床上表現不佳
8. 不夠有吸引力
9. 種族歧視、偏執
10. 不照顧對方

情侶分手10大原因

長時間相處後分手原因：

2016年04月18日 16:29

1. 情緒管理問題
2. 同時與多人約會
3. 不值得信賴
4. 已婚、劈腿
5. 健康問題、性傳播疾病
6. 酗酒、藥物成癮
7. 不懂得細心照顧
8. 不接受你的興趣
9. 不良的衛生習慣
10. 味道



9

蘋果即時 2016 年 04 月 18 日 16:29

<http://www.appledaily.com.tw/realtimenews/article/new/20160418/841493/>

分手考量

分手考量因素的量表項目

- ☐ 1. 我曾經考慮過終止我們浪漫關係
 - ☐ 2. 我愈來愈想到應該和我的伴侶分手
 - ☐ 3. 我發現自己希望伴侶和我當初沒有發生浪漫關係
 - ☐ 4. 我幾乎要告訴伴侶我要終止我們的浪漫關係
 - ☐ 5. 我告訴過伴侶之外的人我可能會中止我和他的關係
- 總計 √ _____ / 題

10

分手方式

- ★ 沉默式：不說、不做，自然而然分手，兩個人漸漸疏遠不聯絡。
- ★ 解放式：給對方一個好理由，不見得是真的。
- ★ 宣洩式：將交往這段時間自己的不滿、委屈，或情緒宣洩出來。
- ★ 談判式：說理說條件，不帶感情：你的歸你，我的歸我。
- ★ 協議式：體諒的感情，理性的會談；在合適的時間地點，將兩人不適合在一起的原因說明白，讓雙方有從容的時間處理情緒與未盡事宜。

11

- ♥ 根據統計，最多的分手方式是沈默式分手，最少的是協議式分手。
- ♥ 而專家最建議的是採協議式分手，因為理性平和的過程最不容易造成傷害。



12

可以不愛，不要傷害—分手的方法

♥ 分手或談判時：

- ★ 慎選談分手的時間和地點。
- ★ 告訴親友你要談分手的「人、時、地、事、物」
- ★ 避免在言語或行為上刺激對方。
- ★ 談判「二不」與「一要」：
不要獨自前往、不宜在密閉的空間、要看清對方攜帶的器物。



13

參考資料：青少年分手與情傷 張瑞春研究室

<https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fwww.cyut.edu.tw%2F~rtchang%2F101ado08.ppt>

練習時間--

收到情書或告白的情書回一封信(接受或拒絕)給心儀你的人

針對上星期上課寫的情書，你們現在將收到一封情書，試著以接受或拒絕回復此情書
發下其他班寫的情書，請在情書的背面寫下，你接受或拒絕這封情書或告白給你心儀的人，10分鐘

14

圖片來源：<http://www.wywu.com/gbsefile/2012/12/20121220113238800.jpg>

其實我也對妳有那麼一點好感。
謝謝妳的喜歡，如果有機會可以進一步的認識，也希望妳把心思多多放在課業上。
如果妳也對籃球有興趣的話，可以教教我！
很抱歉，我已經有跟好朋友們約好了，沒有時間再跟你一起去看那個展覽，然後...其實我不怎麼喜歡看書，實在很抱歉沒有辦法答應你的邀約。

15

我們還是先當朋友吧，畢竟這個年紀我們都還不太成熟，有些事還不懂，如果在一起，有時候無意間會傷到彼此，例如：交朋友與朋友上的互動有時候會讓彼此吃醋，謝謝妳喜歡我，談感情在晚一點也不遲^^

其實謝謝妳願意對我告白，謝謝妳願意幫助我的過程，初次的過程我很開心，但我覺得我們可以有更進一步的認識，因為你是一個可以當朋友的人，多謝你的信。
希望我們可以在課餘時間中，保持友誼。
寫信的人：

16

走出傷痛的方法

- ★**回歸生活正常軌道**：失戀之後，生活並沒有結束，可將悲傷轉換為工作的動力，好好工作，努力賺錢。
- ★**提升自我**：我們都沒錯，只是不適合，分手後，擁有較多自己的時間，可充實內涵，做最好的自己。
- ★**心中有愛，則與愛同在**：幸福是靠自己爭取的，愛情是靠兩人經營的，下一個轉角，遇到愛！



27

圖片來源：http://www.51pptmoban.com/offer/2014/05/20/47577062555496479179ad115a.jpg

- ★**我是個很好的人**：迎接更好的感受，每天選個固定時間，想出自己的一個優點，多小都可以。
- ★**千萬別做悶葫蘆**：說給別人聽——一定要講出來，可以讓你找人傾訴，並且聽聽他人類似的經驗，可做為自己的參考。
- ★**只剩半杯水，或者還有半杯水**：從其他角度著想，也就是正向思考。
- ★**塞翁失馬，焉知非福**：失戀轉而努力讀書，竟讀出第一名。

28

圖片來源：http://www.51pptmoban.com/offer/2014/05/20/47577062555496479179ad115a.jpg

可以不愛，不要傷害

1. 避免讓對方在金錢上作過多投資
2. 觀察對方有無暴力傾向
3. 體認對方的佔有欲是否過強
4. 瞭解對方有無精神疾病的傾向
5. 避免自己成為別人的第三者

29

參考資料
<http://affairs.ymhs.tyc.edu.tw/guidance/Gender/interaction/breakup.htm>

分手後的學習與成長

- 對兩性交往得到體認
- 學習控制情緒穩定
- 了解獨立的重要性
- 學會如何選擇朋友
- 一無所獲?
- 有負面作用

30

資料來源2

圖片來源：http://www.51pptmoban.com/offer/2014/05/20/47577062555496479179ad115a.jpg

參考資料:第九章 愛情變調曲(分手與失戀)
<https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=http%3A%2F%2Ffile.nthu.edu.tw%2F~labprl%2F%25A5%25E6%25A4j-%25A5%25CD%25A9R%25AD%25DB%25B2z%25BE%25C7%2F%25A5%25E6%25A4j%25A5%25CD%25A9R%25AD%25DB%25B2z%25BE%25C793%25A4W%2F%25C1%25BF%25B8q%25BBP%25A7%25EB%25BCv%25A4%25F9%2F09%25A5%25A2%25C5%25CA.ppt>

分手快樂—換個正向的想法

1. 不要再追究為什麼
2. 向悲傷情緒說再見
3. 跳出恐懼和不甘願
4. 舊人不來新人不來

如果傷心 流的是脂肪
那該有多好



31

圖片來源：http://www.51pptmoban.com/offer/2014/05/20/47577062555496479179ad115a.jpg

分手創造性思考

1. 駁斥
非理性想法
2. 過度推論激發
理性思考
3. 最具創意的
理性思考

不適合，無關對錯、好壞。

32

投影片來源：育達出版社健康與護理第六章第三節戀戀風情

分手創造性思考

1. 駁斥
非理性想法
3. 最具創意的
理性思考

1. 不喜歡我是她的想法，不表示別人也是如此。
2. 弄清楚不受欢迎的癥結，改變自己而更有魅力。

33

圖片來源：http://www.51pptmoban.com/offer/2014/05/20/47577062555496479179ad115a.jpg

分手創造性思考

1. 駁斥
非理性想法
2. 過度推論激發
理性思考
3. 最具創意的
理性思考

1. 愛情走到盡頭，該轉變。
2. 每個人都會遭到挫折，承擔磨練是成熟人應學習。(再按一下，接第3.4點)

34

圖片來源：http://www.51pptmoban.com/offer/2014/05/20/47577062555496479179ad115a.jpg

35



請學生有相關的問題或疑慮可自行參考國民健康署青少年網站《性福e學園》

36



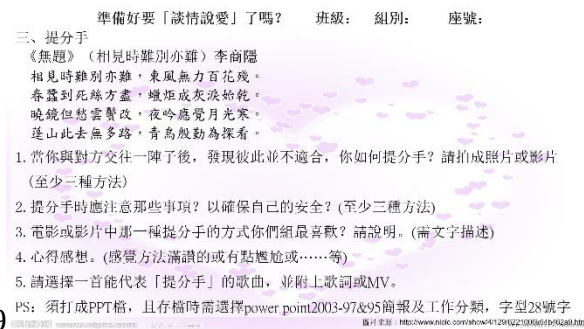
37



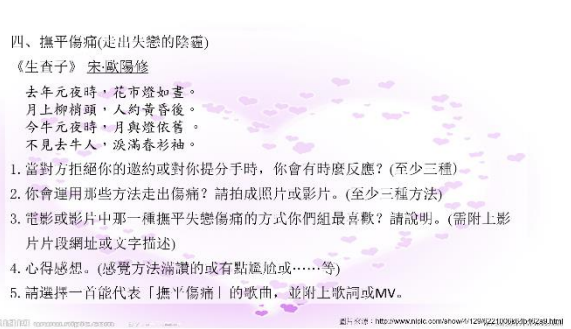
38



39



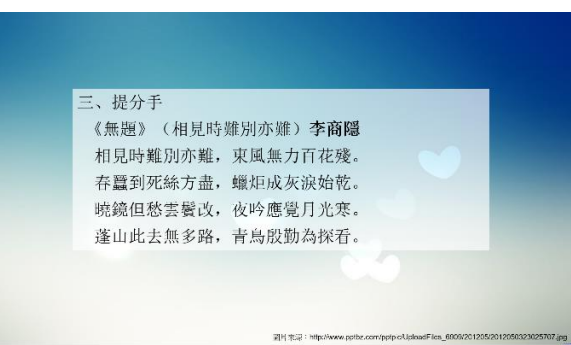
40



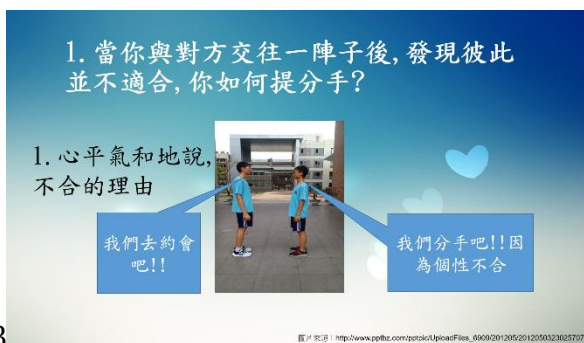
41



42



43



44



1. 當你與對方交往一陣子後,發現彼此並不適合,你如何提分手?

3. 找不能見面的理由

我們去約會吧!!



要考試了媽媽不准我出門

45

2. 提分手時應注意那些事項?以確保自己安全?

- 1. 不要在節日或具特別意義的日子(相識紀念日等)提出分手,令對方傷害更大
- 2. 不要突然提分手,應給對方心理準備
- 3 不可在危險地方談判,令對方傷害自己

46

3. 電影或影片中哪一種提分手的方式你們組最喜歡?

•在我的野蠻女友電影的一個部分裡,男主角和女主角寫好信到山上把時空膠囊埋起來,約好2年後到這邊把膠囊給打開,於是過了2年女主角並沒有出現,而女主角的信裡已經把答案寫在上面,所以他們就分開了。

47

4. 心得感想。

- 我覺得用這個方式分手,要經過兩年才知道答案,感覺會很艱苦,不過這樣才能真正的分開。

48

5. 分手的歌曲

寫一封沒有地址的信 想寄到你的心裡
告訴你漸漸變淡的愛 你是否曾經注意
過去的美麗日子已經不再 我還在傻傻地找尋
也許妳想要說但說不出口 我知道妳想說
分手吧 我們分手吧
不要再騙我說妳還愛著我
妳的夢 彼此的不同
就算是當作一時糊塗愛錯

49

撫平傷痛

1. 當對方提分手時,你會有什麼反應?

- 1. 表現的非常冷靜並祝福對方,然後回到家就躲到棉被裡大哭
- 2. 當場把很多沒算清楚、之前花在你身上的錢或是禮物給追回來。
- 3. 覺得被甩已經夠丟臉了,即使再心痛也要不動聲色。

50

2. 你會運用哪些方法走出傷痛?



打羽毛球



51

2. 你會運用哪些方法走出傷痛?



慢跑



52

2. 你會運用哪些方法走出傷痛?



打籃球



53

3 電影或影片中那一種撫平失戀傷痛的方式你們組最喜歡?

- 在我的野蠻女友電影中,男主角跟女主角分開後,男主角去學習他之前不會的游泳,因為女主角很喜歡寫劇本,於是他也把他們的故事寫出來,受到歡迎後,就有書商找他,發行他的書。

54

4. 心得感想

- 我覺得用這種方式撫平傷口還蠻有用的,能把目標轉移到別的身上,並且把之前做不到的事做好,這樣證明我還有美好的未來。

55

5. 撫平傷痛的歌曲

歌詞:
也許會恨你 我知道我的脾氣不是很好
也許不一定 我知道我還是一樣愛著你
打開一瓶紅色的酒 看著金魚游來游去
是否我們都想要自由

我沒有關係 你可以假裝沒事離開這裡
一切好安靜 我只是想把情緒好好壓抑
到底誰會先說再見 我知道我一定哭泣
走的時候記得說愛我 愛我

親愛我 親愛我 離過你不再愛我
我的淚 滴下來 你從來不曾看過

為什麼 為什麼 愛情讓人變沉重
沒有人 告訴我 原來不是我像

不要回來 你已經自由了 我也已經自由了

羊樂多樂園-自由

也許會恨你 我知道我的脾氣不是很好
也許不一定 我知道我還是一樣愛著你
我知道我還是一樣愛著你 到底誰會先說再見
我知道我一定哭泣 走的時候記得說愛我 愛我

56

《談情說愛》準備好了嗎?

THESE DAY

愛情既讓人堅強，也使人軟弱



57

第二組

2號 王裕婷

4號 王鍾澎

10號 李宗烜

14號 邱濬維

58

工作分配:

王裕婷:組長(製作power point;總負責人)

王鍾澎:副組長(提供資料;協助組長)

李宗烜:拍攝部分(提供照片影像)

邱濬維:拍攝部分(提供照片影像)

59

提分手

愛情不一定會長久，愛不是一種束縛，不適合的時候就應該放手。

60

當你/妳與對方交往一陣子後，發現彼此並不適合，如何提分手？

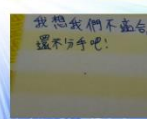


他利用Facebook的聊天視窗與對方提分手，先和對方說明一下分手原因，再當面約出來提分手，才不會造成見到對方後又說不出要分手的尷尬情況。

61



不敢當面提分手，寫信給對方也是一種方法。



62



他選擇用手機視訊的方式提分手，避免到最後吵得沒完沒了，用手機至少吵起來的時候可以找藉口掛電話。

63

提分手時應該注意哪些事項?以確保自身安全?

- ① 要提分手時盡量在人多的地方，避免對方做出傷害自己的事。
- ② 可以找人陪同，談分手時盡量理性。
- ③ 應該隨時注意對方情緒，避免對方情緒過於激動。

64

電影或影片中最喜歡的提分手方式

<https://www.youtube.com/watch?v=wU32qJxEwk> 來源:Youtube
(4:30-10:05)

- ▶ 片中男主角是為了女主角好才提分手的，假使另一半是為了我好所以提分手，那或許我不會那麼難過，至少對方不是因為另有新歡才要跟我分手。
- ▶ 兩人先去看電影，之後再提分手，如果不知道要怎麼邀對方出來提分手，約她/他去看電影也是一個好方法。

65

有關提分手的歌&MV

<https://www.youtube.com/watch?v=oGfaBv8qww4> 張震
嶽-分手吧
來源:Youtube
<https://www.youtube.com/watch?v=PzlugGaeRUM> 李聖
傑-最近
來源:Youtube

66

心得感想

要建立一段感情難，要提分手更難。剛開始彼此保持熱忱到後來漸漸冷淡，很多這樣的情侶，想要提分手卻不知道如何提分手，想提分手時會有很多尷尬的情況出現，例如：正要提分手時對方正好有電話要接，好不容易要提分手，但又被打斷，或者是提分手的台詞都已經背熟了，但見到對方後又說不出

67

口(偶像劇常這樣演)，各種尷尬情況使得提分手變得難上加難。我是覺得要避免這些情況的發生就只有少分手，竟然要開始一段感情，就不應該隨便分開，所以談戀愛前還是先想清楚比較好。



68

撫平傷痛(走出失戀的陰霾)

分手很慘忍，但說不定這是一種對彼此最好的選擇。只有走出傷痛才能有下一段更好的感情。

69

當對方拒絕你/妳的邀約或對你/妳提分手時，妳會有甚麼反應?

被拒絕或提分手都難免會難過，對方提分手後我可能會大哭大叫，整天失魂落魄，好幾天情緒不穩，可能需要一段時間才能恢復。

70

你/妳會用哪些方法走出傷痛?



1) 狂吃，雖然很容易變胖，但至少心情能好一些，之後再減肥吧!



2) 睡覺也許能忘記一切.....



3) 找家人聊天，讓家人提供意見，一起走出失戀的傷痛。

71

電影或影片中最喜歡的撫平傷痛方式

https://www.youtube.com/watch?v=_XwBd0TvuF8 《分開以後》來源:Youtube

分開以後雖然心情一時無法平復，但為了讓自己走出來，可以讓自己忙一點，或許這樣會忘記傷痛，也可以找人談心，不要悶在心裡不說。

72

失戀後想聽的歌(撫平傷痛)

<https://www.youtube.com/watch?v=LWV-f6dMN3Q> 林俊傑 JJ
Lin - 修煉愛情
來源:Youtube
<https://www.youtube.com/watch?v=ajHPz1MKbasFS> (Fuying & Sam) 【分開以後】
來源:Youtube

73

心得感想

分手後難免無法接受已經分手的事實。分手後還可能會自暴自棄，傷害自己，甚至傷害別人，新聞中常出現情殺案，愛不到就不讓別人活，其實可以找別的抒發心情的方法，找自己喜歡做的事去做，找人聊天也好，想盡辦法讓自己心裡能好過一些，就是不要做出傷人又傷己的事。

74

心得感想

分手後難免無法接受已經分手的事實。分手後還可能會自暴自棄，傷害自己，甚至傷害別人，新聞中常出現情殺案，愛不到就不讓別人活，其實可以找別的抒發心情的方法，找自己喜歡做的事去做，找人聊天也好，想盡辦法讓自己心裡能好過一些，就是不要做出傷人又傷己的事。

75

總結

我不回頭 你不挽留
什麼時候我們失去了糾纏的理由。
我們和平分手，我還你自由。
不在乎天長地久，只在乎曾經擁有。

76



方法1:面對面交談，面對面說出為什麼彼此不適合的原因，這個方法適用在個性溫和的人，如果還是有點害怕對方會情緒失控建議在人多的公共場合下提分手，且那天不是重要的日子。

77

方法2:請共同好友傳遞訊息或親手寫的紙條，如果你屬於比較內向沒辦法輕易說分手，但同時又會這件事煩惱，那你可以請你們的共同好友傳遞訊息，也可以藉由這位好友來安慰對方。



78

當你與對方交往一陣子後，發現彼此並不適合，你會如何提分手？



方法3:藉由電話，電話適合因為長時間無法見面而沒感情的情侶，但在電話中自己的語氣要堅定且委婉，並清楚說明彼此不適合的原因，以免對方一直糾纏。

79

提分手時應注意哪些事項?以確保自己的安全?

- 要在人多的公共場合
- 確保對方現在的情緒狀況
- 堅決但委婉的說出分手的理由
- 可以請好友陪伴，或請好友表達分手的理由
- 不要在重要節日提分手，以防對方情緒失控

80

電影或影片中哪一種提分手的方式你們組最喜歡?請說明。

選白我的少女時代:王大陸與陶敏敏，王大陸直接了當跟陶敏敏分手，態度堅決不給她一點機會，使的這段愛情完美落幕，直接了當告訴對方想要分手，雖然可能會對對方造成傷害，但長痛不如短痛，有時候就是該堅決一點才行。

81

心得感想

- 分手是一件傷心的事情，當下我們會覺得難過，生氣等負面情緒，但重要的是我們要如何走出傷痛迎接下一段愛情，當我們面臨到分手時，我們可以做點自己放鬆或快樂的事情，或藉由讓自己變得更好來尋找下一段愛情，不要為了一棵樹而放棄了整片森林。12號
- 我覺得在分手時最好的方法是雙方在公共場合面對面，不管是哪方要提出分手都希望能以穩定的心去面對，提出分手那方希望能讓被分手方了解原因，但是實話有時總是會傷到人，所以提出分手的人可以先斟酌是否要講實話，我覺得這是最理想的分手方法;最壞的方法我覺得是分手方將交往時所有不滿宣洩出來並且不斷指責對方，這樣容易使對方惱羞成怒引來肢體上的暴力。9號

82

心得感想

- 假如真的不適合要提分手我覺得應該要注意一些事情例如:不要激怒對方、不要指責辱罵對方，仔細安排分手情境不要選擇居所內，應在白大、公共場合或他人能注意到的地方，有親友陪同，擬定安全計畫避免馬上進入另一段感情，以免對方誤會劈腿背叛。17號
- 分手是一件很難過，但我們不可以因此而感覺到沮喪，反而要更開心，對自己好一點，這樣才有可能再找到女朋友。38號
- 交往一段時間後發現彼此不適合，應該要採用理性的方法來看待，也不要因為對方突然跟你提分手而報復，分了在找就有了所以對方跟你提分手後千萬不要再騷擾對方。1號

83

當對方拒絕你的邀約或對你提分手時，你會有什麼反應？

- 覺得很難過 傷心
- 想要大哭一場
- 想一個人獨自靜一靜
- 想藉由運動玩樂來暫時逃離這個事情
- 想去找他/她問清楚為什麼要分手

84

你會運用哪些方法走出傷痛?拍成照片或影片



85

電影或影片中哪一種輔平失戀傷痛的方式你們組最喜歡?請說明

- 獨自閉關:電影中希汶發現已經快要結婚的男友劈腿而一時無法接受精神有點異常,她呈現發呆什麼事都聽不進去的狀況,而最後因好友幫助下找到另一個更好的男人,我覺得撫平傷痛最好得辦法就是找朋友訴苦,要是希汶沒有她的闺蜜的話有可能會終生精神異常,所以最好的方式就是找朋友訴苦。

86

心得感想

自己的邀約被對方拒絕當下一定會很難過,甚至覺得很尷尬,但是如果對方還有好感,那麼應該想辦法想會讓對方接受的邀約,而不該只是怨天尤人或者逼迫對方,何況就算對方不喜歡你還是會有人喜歡你,所以我們更要讓自己更進步,也許下一次天時地利人和的時候你會成功。12號

分手代表兩人並不適合,分手後往往有許多情人因傷痛而悶悶不樂,但這些傷痛是可以方法減輕的,我覺得最好的方法是出門散散心,多做點自己喜歡有興趣做的事,這樣可以讓自己分心不去想以前的事也可以培養自己的興趣,可說是一舉兩得9號。

87

心得感想

- 人生旅途中不可能萬事如意,一帆風順,總會遇上被批評、被拒絕,如失戀、被否定,但是要樂觀去面對,天涯何處無芳草,何必單戀一枝花,下一個會更好,或許我不是她對的人,但是沒關西,我會放手祝福她,感情一切隨緣當對的時機就會遇到對的人的。17號
- 別人拒絕我的邀約可能是他有事,或者他不想我煩他,我應該尊重他,雖然會感到很傷心,但這也表示我可能做得不夠好讓他接受我的邀約。38號
- 別人拒絕我可能是我不被他喜歡,我也要有個心理準備放棄,但如果還有機會我會好好把握的,邀約被拒絕不可恥,但是如果因此而頹廢那就太糟糕了。1號

88

關於分手的歌

早已過了千鈞一髮的時刻
在思緒海裏亂花著
儘管不捨我們有的感動
終究沒能跨支達到最後

就別再難斷情絲 就別再回頭
氣派的悲劇 只會更難受
我孤身留在 一個安靜的角落
獨自去承受 當時的選擇 即使有錯

就讓我們彼此都可以好好的
去些新的美好留在心中
而時的分開已是故事的最終
所留戀只是徒勞和遺憾

就讓我們彼此都可以好好的
時間會磨合了現在的寂寞
而見面也許在不經意多年以後
吃笑著記起過著的生活

聽說你還記得打聽我的下落
你必能瞭解 玻璃有裂痕
轉身去你還有遺憾的驅驅走
別讓這一段 像你的夢 你的天堂

我會選這首歌是因為它的歌詞寫得很好,歌詞中告訴我們分手後就不要再回頭留念,愈是留念受到的傷就愈大,所以我們要好好珍惜自己,相信自己能找到更好的,分手代表了你們沒有緣份,該適時的放下,好空出手來迎接下一次的幸福,也許分手之後,找到幸福之後,你會慢慢淡忘,時間會癒合彼此的傷痛 寂寞,分手不代表著你沒人要,而是你有了另一次的機會尋找更好的人,所以不要自暴自棄,自己的人生該好好的享受。

89

準備好要談情說愛了嗎?

第四組

90

組員

- 19 陳沛學 組長
- (製作Power Point)
- 21 蘇豐璋 拍攝
- (剪接影片)
- 27 楊敦元 副組長
- (佐助)
- 28 蔡淮丞 拍攝
- (剪接影片)

91

當你與對方交往一陣子後,發現彼此並不適合,你如何提分手?

- 1.寫信
- 2.傳LINE



92

提分手應注意哪些事項?以確保自己的安全?

- 1.在白天提分手
- 2.約在人多的地方提分手
- Ex 麥X勞 荷X機
- 3.情緒平和 避免太過激動

93

電影或影片中那一種提分手的方式你們組最喜歡?

- https://www.youtube.com/watch?v=vYKkb_TKIEI
- 協議式的分手
- 可以清楚的讓對方知道為什麼要分手
- 就可以避免掉許多不必要的誤會 和衝突。

94

心得感想

提分手想必是一件很痛苦的決定，但是如果的沒辦法繼續下去，還是要盡早的說會比較好，沒有感情的戀愛是會讓人身心疲憊的，而分手並非事件不好的事情，讓雙方各自都放下，去尋找新的戀情，總有一天一定會有更適合你的人等著你。

95

歌曲 分手快樂

• <https://www.youtube.com/watch?v=mYfIgGuyDa0>
• 我無法幫你預言 委曲求全有沒有用
可是我多麼不捨 朋友變得那麼苦痛
愛可以不問對錯 至少不要喜悅感動
如果他總為別人 撐傘 妳何苦非為他等在雨中
泡咖啡讓妳暖手 想擋擋妳心口裡的風
妳卻想上街走走 吹吹冷風會清醒的多
妳說妳不怕分手 只有點遺憾錯過
情人節就要來了 剩自己一個
更多更詳盡歌詞 在※Mojim.com 魔鏡歌詞網
其實愛對了人 情人節每天都過
分手快樂 祝妳快樂 妳可以找到更好的
不想過冬 厭倦沉重 就飛去燕燕的島嶼游泳
分手快樂 請妳快樂 揮別錯的才能和對的相逢
離開舊愛 像坐過車 看透了心就會是晴朗的
沒人能把握的幸福沒收 你發誓你會活得更有笑容(你自信時候真的美多)

96

當對方拒絕你的邀約或對你提分手時，你會有什麼反應？

- 1. 驚嚇
- 2. 傷心
- 3. 解脫

97

你會運用哪些方法走出傷痛？

- 1. 運動
- 2. 聽音樂

98

電影或影片中哪一種撫平失戀傷痛的方式你們最喜歡？

<https://www.youtube.com/watch?v=TmdJADUzm4>

獨處型

一個獨處的時候，可以用寫日記的方式，把所有的感觸寫出來，寫完了就睡覺，隔天在看著所寫的日記，發現我所想的都想完了，就不會有鬼打牆的情形出現，我認為這個方法很不錯。

99

心得感想

• 相信大家或多或少都有著失戀的經驗，重要的是你之後該如何面對它，可以多聽聽朋友的意見(不要是酒肉朋友)，也可以多出去走走，要自己找尋適合自己的方法，每個人的處境都不相同，只有你自己瞭解你現在想要做什麼，缺什麼，也只有自己能夠走出來。

100

歌曲 做我自己

• <https://www.youtube.com/watch?v=wpU2XLoFqnc>

• 期待下一個MR.Right出現在我眼前
醜小鴨的我要改頭換面 變得更美
自信是我字典裡美麗的恩典 深刻體會
心情已經完全改變我的一切 問題解決

穿上我最耀眼的高跟鞋 在你面前
換上我最亮眼的一面 讓你看見
空氣中的我散發出迷人的香味 這是絕對
自信讓我實現所有一切全部都改變

我不再去想別人怎麼看 我就是喜歡自己很勇敢
就請你和我跟著音樂 一起來搖擺
現在我只想做我自己真的很快

就請你秀出自己的勇敢 請走出來
讓生命起步變得更多姿 活的自在
苦痛與寂寞統統都不再攔阻 把握現在
充實你自己 每天你會過得很精彩

請別再去想別人怎麼看 就做自己就會很All Right
放開你胸懷大聲吶喊什麼都不管
我不再去想別人怎麼看 我就是喜歡自己很勇敢
就請你和我跟著音樂 一起來搖擺

如果你現在覺得頭痛 別躲在家裡自己寂寞
不如就和我一樣 一起大聲吶喊 放開所有一起來High

請別再去想別人怎麼看 就做自己就會很All Right
放開你胸懷大聲吶喊 請你什麼都不必再管
我不再去想別人怎麼看 我就是喜歡自己很勇敢
就請你和我跟著音樂 一起來搖擺

我不再去想別人怎麼看 我就是喜歡自己很勇敢
現在我只想做我自己 真的很快

101

當你與對方交往一陣子後，發現彼此並不適合，你如何提分手？

第五組

1. 和平分手
和平分手.mp4
2. 小三
小三.mp4
3. 出國留學
出國留學.mp4

102

分手時應注意那些事項？ 以確保**自己**的安全？

白天 人多的地方 朋友陪同



[影片來源:<http://twitpic.com/photo/nextmedia.com/magnatoppleghobozapple00080312target12over/6p.jpg>](#)

103

影片或電影中哪一種提分手的方式你們組
最喜歡？

Movie:

V_20160410_204907.mp4

104

心得感想

我們的關係不一定都是如此順利，有時，不小心地就走上分手這一條路，或許是緣已盡，或許是上天給的磨練。但是，對我們而言還是不希望就這樣結束。分手，或許是一個殘忍的話題，但是，有時在長期的接觸後，我們才會赫然發現，相處不如分離。我想沒有人因為分手而不會感到傷心的，畢竟，雙方相處了這麼久了。雖說分手是一種解脫，但是，分手的傷心難過還是不可避免的。分手的原因有很多，每種關係的結束都有其主因。所以在這裡不贅言分手的原因，我們將討論分手的處理、以及分手後的因應方式。

105

[illegible]

106

撫平傷痛

(走出失戀陰霾)

何·東昇 <http://twinkl.com/sharing> <http://twinkl.com/sharing>

107

當對方拒絕你的邀約或對你提分手時，你會有什麼反應？

1. 不勉強他人

不勉強他人.mp4

2. 退一步，海闊天空
3. 默默的離開

108

你會用哪些方法走出傷痛?

聽音樂



踐走



運動



109

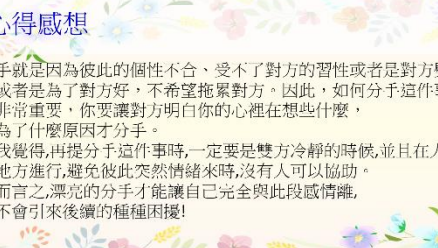
選出一首可以代表《捨平傷痛》的歌曲。

郭靜 - 下一個天亮.mp3

用起伏的背影 擋住哭泣的心 有些事情 不必說給 每個人聽 許多
眼睛 看的太淺太近 錯過我沒看見 那個自己 用簡單的言語 解
開起載的心 有些情緒 是該說給 懂你的人聽 你的熱淚 比我激動憐
惜我發誓要更努力 更有勇氣 奪下一個天亮 去上次牽手賞花那裡
散步好嗎 有些積雲會自己融化 你的肩膀是我踏達的天堂 奪下一個
天亮 把偷拍我看海的照片送我好吗 我喜歡你飛舞的頭髮 和飄著的雨
還是眺望的眼光 時間可以磨去我的棱角 有些堅持卻永不遠磨不擇
請容許我 小小的驕傲 因為有你這樣的依靠

01:17:05 (Source: <http://www.treasurebox.com/tee/11705-peacebox.com/37394>)

110



心得感想

分手就是因為彼此的個性不合、受不了對方的習性或者是對方劈腿，又或者是為了對方好，不希望拖累對方。因此，如何分于這件事變得非常重要，你要讓對方明白你的心裡在想些什麼，是為什麼原因才分手。

而我覺得，再提分于這件事時，一定要是雙方冷靜的時候，並且在人多的地方進行，避免彼此突然情緒來時，沒有人可以協助。

總而言之，漂亮的分手才能讓自己完全與此段感情離，而不會引來後續的種種困擾！

圖文：Yehor Shchegolev - www.shutterstock.com/r/27564

111

[illegible]

112

1  學會好好愛自己--愛與性的抉擇 圖1 網址: http://img.sccn.com/0img/004/42/1.jpg	「性行為」在人類生命與生活中，佔非常重要的一部分，且因「心智發展」的演進關係，不再跟一般動物一樣，只是扮演「交配」與「繁殖」的角色，它也是人類追求的一種幸福，具有特殊的意義與價值。 也就是說，人類有能力追求「幸福」的親密性關係，而這並非在彼此不夠深入了解及欠缺穩固情感基礎的情況下，單靠生理慾望衝動的「生理親密」所能達成的。 2 約會的藝術 酸甜苦辣話約會 http://www.cfe.ntnu.edu.tw/fileservices.ashx?tbFleCde=FLE201008041129163G6
3 一定要藉由「性」才能表示「愛」嗎？ 常聽到要求婚前性行為的一方所持的理由是「如果你愛我，就給我！」 婚前性行為會讓我倆更幸福嗎？ 許多人迷信於婚前性行為能增進彼此親密關係的發展，事實上，「生理親密關係」比「心理親密關係」雖然容易獲得，卻也容易對兩性關係帶來許多問題。 國內研究也發現，青少年一旦發生了性關係，男方會對女方的情感轉為淡薄（林燕卿，1998），所以，婚前性行為對兩人的親密關係發展反而是一種障礙。 約會的藝術 酸甜苦辣話約會 http://www.cfe.ntnu.edu.tw/fileservices.ashx?tbFleCde=FLE201008041129163G6	性=愛 男性與女性雖然都有生理的反應與需要，但是在表現與滿足的方式上會有所不同，這影響著男女在發展親密關係上有著不同的期望、想法與作法。 男性較常將婚前性行為視為一種「純愉悅」活動；而女性對婚前性行為的允許則常是伴隨著對對方的心理接納（楊明磊，1998）。  圖3 網址: http://img.sccn.com/0img/004/42/1.jpg 4 同左
5 同上 想要追求幸福的性愛關係，所考驗的不是生理反應，而是人類的智慧。 在面對婚前性行為的思考決定時，需要具有正向的性價值觀與態度；對自己的性行為擁有分析、判斷、選擇、下決定與負責任的行為能力。  圖4 網址: http://img.sccn.com/0img/004/42/1.jpg	6 同左 你都準備好了嗎？ 許多婚前性行為常是不預期發生，使得大多數的情況下是沒有採取避孕措施的，並在緊張、焦慮、罪惡、不安的情境下草草進行。 「真愛可以等待」，千萬不要輕易相信自己絕對具有控制性亢奮情境的能力，當在生理、心理上並沒有準備好發生婚前性行為時，應對可能挑起人類性亢奮的因素予以預防，這不僅是對彼此的保護，也才是真正有擔當與負責任的表現！  圖5 網址: http://img.sccn.com/0img/004/42/1.jpg
7 性愛要不要 拒絕 VS 接受 性=愛？ 愛他就要給他？  圖6 圖7 網址: http://img.sccn.com/0img/004/42/1.jpg	8 根據統計青少年發生性行為的原因 - 自己想要(性衝動) 記得！性衝動是可以控制的！ - 向世人宣告我已經長大 生理成熟+心理成熟=成長 - 結束處男(女)之身 - 擔心會被人嘲笑自己不會做愛 性不需要公開，也不需當戰利品般的炫耀 - 證明自己對男(女)的感情及愛 用性來證明愛，似乎太過狹隘且自私 參考資料:性與愛的抉擇 https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=http%3A%2F%2Ffelite.tut.edu.tw%2F~700050313%2Frepository%2Ffetch%2F%25E5%2581%25A5%25E5%25BA%25B7%25E5%25A0%25B1%25E5%2591%258A.ppt

網路婚前行為調查高中生性行為調查大學生婚前行為

男：好奇、性衝動(51%)，喜歡對方(25%)
女：喜歡對方(50%)，好奇(25%)

關於婚前行為

統計

性別差異(發生原因、非自願、滿意度)

序列單配偶制

女性非自願比例高，男性對第一次滿意較女性高，男性較能將性與愛分開

www.walico.com

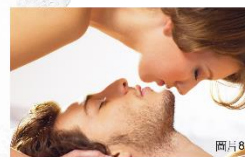
http://gpc.ch.cn/resources/images/2006/02/13/w060213009.jpg

9

<https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=http%3A%2F%2Fweb.ntpu.edu.tw%2F~swnsun%2F05.ppt>

法國浪漫文豪大仲馬說：

「與一個值得你愛的女子在婚前發生肉體關係，你便是傷害了她；如果她不值得你愛，你便損害了自己。」



圖片8

10

http://2.bp.blogspot.com/-KILmmCyy_Y0/UjexVxD1UII/AAAAAAAAAQ4/QpOmAFPMvN8/s1600/beautiful-couple-man-women-22-54699.jpg

性的道德

多元 VS 協商

白山 VS 責任

隱私 VS 公開

自主 VS 尊重



圖片9

你/妳覺得現代的性，還應該有什麼新道德呢？

http://gpc.ch.cn/resources/images/2006/02/13/w060213009.jpg

11

<http://images.agoramedia.com/everydayhealth/gcms/Things-You-Need-Know-About-Male-Orgasms-06-pg-full.jpg>

多元 VS 協商

性本來是多元，應該多元。如果性只涉及個人，這當然比較簡單，自在舒坦是基本原則，但當必與他人互動時，就無法各自「一元」，各行其是。

充分表達，相互協商，達成共識，是必須學習的。



http://twinkl.co.uk/img_bk/11/148/1980216.png

12

<https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=http%3A%2F%2Fwww.ptivs.ptc.edu.tw%2Fftp%2F20101006095734.ppt>

自由 VS 責任

- 兩個人一起從事的性，必須責任同擔，快樂同享。
- 青少年未婚懷孕。



http://gpc.ch.cn/resources/images/2006/02/13/w060213009.jpg

www.walico.com

http://gpc.ch.cn/resources/images/2006/02/13/w060213009.jpg

13

<https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=http%3A%2F%2Fwww.ptivs.ptc.edu.tw%2Fftp%2F20101006095734.ppt>

隱私 VS 公開

- 既要開放談性 / 做性，也要尊重個人隱私，兩者之間如何拿捏，也是一門學問。



http://twinkl.co.uk/img_bk/11/148/1980216.png

www.walico.com

http://gpc.ch.cn/resources/images/2006/02/13/w060213009.jpg

14

<https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=http%3A%2F%2Fwww.ptivs.ptc.edu.tw%2Fftp%2F20101006095734.ppt>

自主 VS 尊重

- 除了「只要我喜歡，有什麼不可以」，也必須加上「只要我不喜歡 妳 / 你就不可以」，或「只要她 / 他不喜歡，我就不可以」，才能在個人自主與尊重他人之間取得平衡。



懂得尊重

www.walico.com

http://gpc.ch.cn/resources/images/2006/02/13/w060213009.jpg

15

同上

我們可以發生性行為了嗎？

- | | |
|-----------|--------------|
| 可以 | 不可以 |
| ♥ 因為有愛情 | ♥ 因為年紀太小 |
| ♥ 因為有性需求 | ♥ 因為後果我們無法負責 |
| ♥ 因為我可以負責 | ♥ 最好結婚以後才可以 |

16

www.julia4christ.org/Marriage/JMlove_relationship.html

我就是我！

尊重自己的決定，堅持正確的選擇

自信的人最帥！ 真愛自己的人最美！

17

學生分組討論與報告

18

學習單一：準備好「愛」了嗎？

男女間的親密行為往往「不可逆」——只會越來越親密，所以從牽手、搭肩、擁腰……，你是否清楚知道每一階段，都將走向下一階段，而我準備好接受這一階段了嗎？或只是一時衝動，隨興而為，沒有清楚的自主。高中生：「準備好了嗎？」

學習單二：「愛」=「性」 VS 「愛」≠「性」

愛情是千古以來，人所追求嚮往的。真愛是什麼？恐怕人言人殊，但是「承諾」與「忠誠」是許多人認同真愛該遵守的條件。請問「愛」要具備什麼？請問「性」要具備什麼？二者共同的要素有什麼？

19

準備好「愛」了嗎？

1. 高中職階段同學們，未來有親密行為，到底是好？還是不好？請各位同學具體描述其優點缺點，共計三項？

2. 你認為高中職階段「奉子成婚」的婚姻如何發展？請由經濟、家事、孩子的照顧、休閒娛樂等角度思考及探討。

20

準備好「愛」了嗎？

1. 高中職階段同學們，未來有親密行為，到底是好？還是不好？請各位同學具體描述其優點缺點，共計三項？

2. 你認為高中職階段「奉子成婚」的婚姻如何發展？請由經濟、家事、孩子的照顧、休閒娛樂等角度思考及探討。

21

準備好「愛」了嗎？

1. 高中職階段同學們，未來有親密行為，到底是好？還是不好？請各位同學具體描述其優點缺點，共計三項？

2. 你認為高中職階段「奉子成婚」的婚姻如何發展？請由經濟、家事、孩子的照顧、休閒娛樂等角度思考及探討。

22

準備好「愛」了嗎？

1. 高中職階段同學們，未來有親密行為，到底是好？還是不好？請各位同學具體描述其優點缺點，共計三項？

2. 你認為高中職階段「奉子成婚」的婚姻如何發展？請由經濟、家事、孩子的照顧、休閒娛樂等角度思考及探討。

23

準備好「愛」了嗎？

1. 高中職階段同學們，未來有親密行為，到底是好？還是不好？請各位同學具體描述其優點缺點，共計三項？

2. 你認為高中職階段「奉子成婚」的婚姻如何發展？請由經濟、家事、孩子的照顧、休閒娛樂等角度思考及探討。

24

準備好「愛」了嗎？

1. 高中職階段同學們，未來有親密行為，到底是好？還是不好？請各位同學具體描述其優點缺點，共計三項？

2. 你認為高中職階段「奉子成婚」的婚姻如何發展？請由經濟、家事、孩子的照顧、休閒娛樂等角度思考及探討。

25

準備好「愛」了嗎？

1. 高中職階段同學們，未來有親密行為，到底是好？還是不好？請各位同學具體描述其優點缺點，共計三項？

2. 你認為高中職階段「奉子成婚」的婚姻如何發展？請由經濟、家事、孩子的照顧、休閒娛樂等角度思考及探討。

26

27

1. 高中職階段同學們，是否有過婚前性行為，程度如何？還是不好？請各位同學具體描述其體驗。共計三項：

2. 你認為高中職階段「奉子成婚」的婚姻會如何發展？請由經濟、家事、孩子照顧、休閒娛樂等角度思考及回答。

3. 你認為高中職階段「奉子成婚」的婚姻會如何發展？請由經濟、家事、孩子照顧、休閒娛樂等角度思考及回答。

28

1. 高中職階段同學們，是否有過婚前性行為，程度如何？還是不好？請各位同學具體描述其體驗。共計三項：

2. 你認為高中職階段「奉子成婚」的婚姻會如何發展？請由經濟、家事、孩子照顧、休閒娛樂等角度思考及回答。

29

性的向度—老師總結

正面的性

負面的性

30

我們真的都能妥當面對婚前性行為的後果，並為它負起最好的責任？

許多進行婚前性行為的人都過度簡化了將要面對的後果，並高估了自己所能應付的能力。「性」雖然是人類生物性的一面，但是在人類的社會中仍受到約束與規範，加上許多婚前性行為發生在沒有準備、半推半就的情況下，因此兩人在婚前性行為後所可能必須面對的後果，將包括生理上的懷孕、感染性病；心理上的自責、悔恨；關係上的衝突爭執、破壞信任感等，這些都是複雜而不容易處理的問題。資料1

<https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=http%3A%2F%2Fwww.ptivs.ptc.edu.tw%2Fftp%2F20101006095734.ppt>

約會的藝術 酸甜苦辣話約會
<http://www.cfe.ntnu.edu.tw/fileservices.ashx?tbFleCde=FLE201008041129163G6>

31

我的身體我做主，拒絕婚前性行為

32

我愛你，所以我要求我倆都幸福

真正的「愛」除了讓兩人內心情感相互契合、產生生理激情外，更是讓兩人願意為彼此最大的幸福努力負起責任。

學習以愛為前提的婚前自制

要尊重每個人都有保護自己身體的權利，自己的生理滿足作出犧牲。當有一方不願犧牲，他，尊重對方在「性」上有需求的權利，傷害對方的自尊心；其次便是要轉折雙方性衝動的強度。

圖片 11

33

做出包含真愛與智慧的決定

採取安全的性行為

珍惜自己、尊重所愛的人的最好避孕方法，便是以「智慧」與「愛」延後對婚前性行為的生理慾求，對婚前性行為說「NO」，精心經營彼此的心理親密度，共同為彼此打造未來婚姻的最大幸福。

34

準備好要「愛」了嗎？

「如果我選擇性行為，有甚麼要準備？」

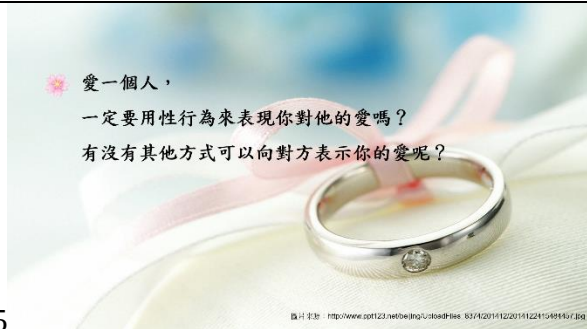
- ✓ 與他/她溝通
- ✓ 了解性行為可能帶來的後果
- ✓ 充實避孕知識
- ✓ 了解意外懷孕後的處理及責任
- ✓ 了解社會上的支援
- ✓ 經常反思/檢討雙方的戀愛關係、愛情觀及對性的態度。

圖片 12

約會的藝術 酸甜苦辣話約會
<http://www.cfe.ntnu.edu.tw/fileservices.ashx?tbFleCde=FLE201008041129163G6>

資料來源
https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=http%3A%2F%2Fcd1.edb.hkedcity.net%2Fcd%2Fmc%2Fsd%2Fwebfiles%2FTeacherResources%2F05_Young%2Ffiles%2FDownloadFile.asp%3FDLfileName%3Dlife-event_BCM.ppt

愛一個人，
一定要用性行為來表現你對他的愛嗎？
有沒有其他方式可以向對方表示你的愛呢？



35

◎ 避孕知識：

事前避孕

保險套(可減少性病感染機會)

口服避孕藥(一個月前開始服用)

危險避孕 安全期、性交中斷法/體外射精

事後避孕

事後丸(72小時以內, 成功率僅7成)



圖片13



圖片14

36

https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=http%3A%2F%2Fw2.hc.edu.tw%2Fchjh03%2Fword%2Fs990916_01.ppt

避孕原理

抑制卵巢排卵 避孕藥

阻止精子與卵子結合 保險套、結紮

干擾受精卵著床 子宮內避孕器

殺死精蟲 安全藥片、藥膏

安全期 基礎體溫法



37

https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=http%3A%2F%2Fw2.hc.edu.tw%2Fchjh03%2Fword%2Fs990916_01.ppt

口服避孕藥

維持荷爾蒙濃度，呈假懷孕狀態，抑制排卵。

月經來第五天開始服用，需每天服用，若有遺忘，隔天須補服前一天的劑量。

能使月經規則，經痛減少。



圖片18

38

圖片37

口服避孕藥副作用

頭痛、頭暈

噁心、嘔吐

經血減少或月經不來

點狀出血、乳房脹疼

皮膚褐斑、粉刺

體重微增

注意事項：

- 1.口服避孕藥服用之前必須先經醫師診察，處方才可服用。
- 2.服藥期間應每半年定期請醫師檢查。
- 3.下列情況的婦女不可服用：懷孕中、哺餵母乳、肝病、血栓性靜脈炎、癌症、過敏性疾、心臟病、高血壓、糖尿病、生殖器官腫痛。



圖片20



圖片21

39

避孕貼

一週一片，連貼三週，第四週停用。

需經醫師處方使用。

副作用：

貼處皮膚過敏、頭暈、頭痛、胸部脹痛或點狀出血。



圖片22



圖片23

40

圖片37

事後避孕藥

干擾受精卵著床，性交後72小時內服用，須醫師處方。

副作用：噁心、嘔吐、亂經、持續出血、子宮病變；不孕。



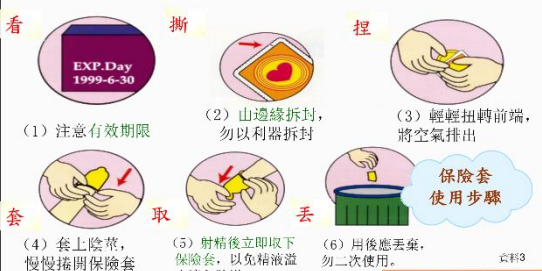
圖片25

41

<https://teenage.pixnet.net/blog/post/21872226>

保險套使用步驟

- (1) 注意有效期限
- (2) 山邊緣拆封，勿以利器拆封
- (3) 輕輕扭轉前端，將空氣排出
- (4) 套上陰莖，慢慢捲開保險套
- (5) 射精後立即取下保險套，以免精液流出流入陰道
- (6) 用後應丟棄，勿二次使用。



資料來源：台北性防所

42

plog.whjh.ilc.edu.tw/plog/gallery/25/性病介紹.ppt

如何正確使用保險套 (轉載並修改自行政院衛生署)

撕

捏

套

取

丟

注意事項

全程使用

射精後立即取出

注意有效期限

放在陰涼處保存

不可用脂溶性潤滑液



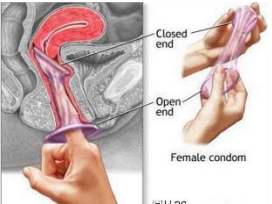
43

<https://youtu.be/VtsU48aea0k>

女用保險套

可於性行為前事先置入

不可與男用保險套一起使用



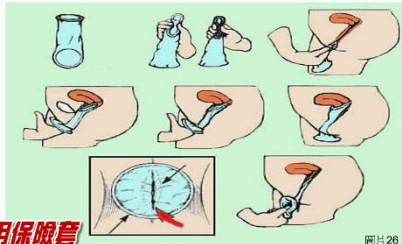
圖片26



圖片37

44

全程正確使用保險套的方法



女用保險套

圖片26

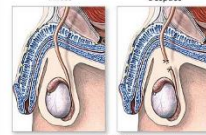
圖片37

45

男性結紮

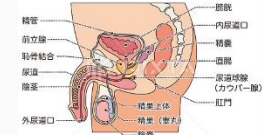
- 永久避孕。
- 切斷輸精管結紮。
- 射精10~15次，精液檢查，
- 無需住院，不易再接通。

<https://youtu.be/jcXS57Y0MY>



圖片27

ADAM

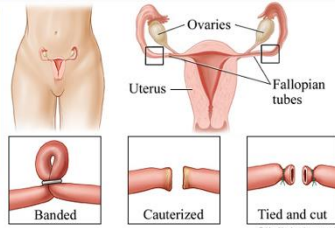


圖片37

46

女性結紮

- 永久避孕，
- 切斷輸卵管結紮，
- 剖腹產當時或自然產後6週執行，
- 術後留院1~4小時，
- 不易再接通。

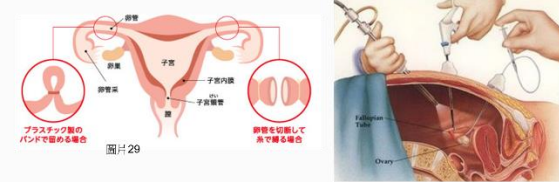


圖片28

圖片37

47

女性結紮



圖片29

圖片30

圖片37

48

子宮內避孕器

- 提升效果：加上銅絲/裝入黃體素。
- 有效使用期限：3~5年
- 需由醫師或專業人員裝取。



圖片31

圖片37

49

子宮內避孕器的副作用

- 腰痠、下腹痛、
- 點狀出血、
- 月經量增加、
- 陰道分泌物增多。



http://www.contraception.com/2nd_edition/2nd_edition_2_daisy_448-1.jpg

圖片33

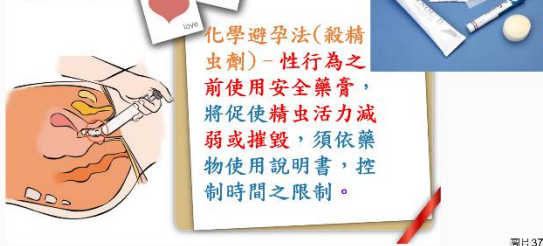
圖片37

50

圖片來

源:<https://young.hpa.gov.tw/index/ynghshow.aspx?CDE=YNG20170819202036FSX&t=YTP20170704133622N8A>

殺精劑 Spermicides



圖片37

51

月經週期法

避孕原理：推算出一個月中的危險期（容易懷孕期）及安全期，而避免在危險期中發生性關係，即可達到避孕的目的。

避孕效果：僅達50%

- 記錄六次的月經週期，找出最短週期及最長週期。
- 例如：完成連續記錄六個月的月經週期，其中記錄發現最短的月經週期是28天來一次月經，最長的月經週期是31天來一次月經，由上述資料可計算出危險期的算法：
(最短減18) = 28 - 18 = 10 (最長減10) = 31 - 10 = 21
所以危險期=從月經當日算起第10日到21日的12天之中均是危險期。
- 在這段危險期間需禁慾或使用其他避孕方法（如：保險套）

圖片36

52

參考資

料:<https://young.hpa.gov.tw/index/ynghshow.aspx?CDE=YNG20170819201751SBT&t=YTP20170704133622N8A>

計算安全期

最短週期-18=A
最長週期-10=B
A~B: 危險期

53

避孕失敗的原因

- 由於性知識不足，採用了低效果的避孕方式，如陰道沖洗法、性交中斷法以及錯估安全期，或根本不知道要避孕。
- 性關係是臨時發生的，來不及做避孕措施。
- 未能按時服用避孕藥丸。
- 認為會影響性快感，男方拒絕使用避孕措施。
- 不習慣使用保險套，或不正確使用保險套導致精液流出，或過程中保險套破了。

圖片36

54

54

參考資料

https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=http%3A%2F%2Fcd1.edb.hkcity.net%2Fcd%2Fmce%2Fsed%2Fwebfiles%2FTeacherResources%2F05_Young%2Ffiles%2FDownloadFile.asp%3FDL.fileName%3Dlife-event_BCM.ppt



55

幼獅出版社教學投影片



56

幼獅出版社教學投影片



57

同左



58

同上



59

同上



60

幼獅出版社教學投影片



61

幼獅出版社教學投影片



幼獅出版社教學投影片

對避孕知識有興趣的同學可以上，國民健康署青少年網站《性福e學園》

網址--<https://young.hpa.gov.tw/index/>



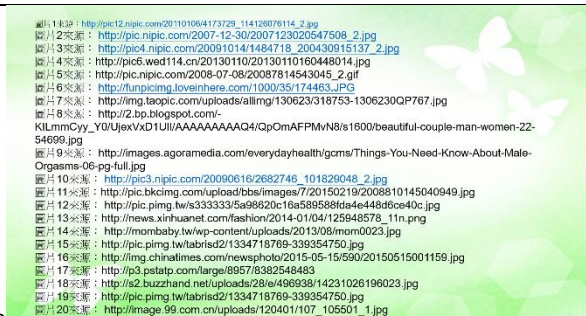
幼獅出版社教學投影片

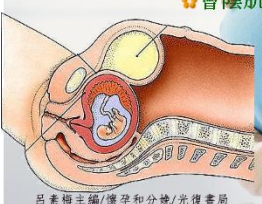
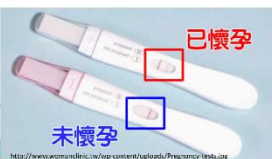
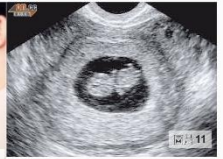
對避孕知識有興趣的同學可以上，國民健康署青少年網站《性福e學園》

網址--<https://young.hpa.gov.tw/index/>



「避孕」總比「墮胎」好
男女雙方對性行為應負責任
珍愛生命



1 	2 懷孕準備 - 飲食、作食正常 - 最佳懷孕年齡 - 孕前健康檢查 - 德國麻疹疫苗 - 補充葉酸  
3 懷孕徵兆  	4 噁心、想吐 處理方法 - 勿空腹，少量多餐 - 避免油膩、味道重的食物 - 補充維生素B6   
5 頻尿 - 膀胱受到壓迫 - 妊娠初期及最後 - 會陰肌肉收縮運動 	6 確認懷孕的方法 - 懷孕：尿液/血液檢驗HCG為陽性 - HCG：人類絨毛膜性腺激素 - 驗尿：受孕後7~10天  
7 子宮外孕 - 子宮外孕：受精卵著床在輸卵管、卵巢、腹腔中、子宮角、子宮頸。 - 症狀：腹痛、陰道出血→大量內出血  	8 用超音波和實實見面 - 子宮內妊娠囊 - 約5週：陰道超音波 - 約6週：腹部超音波 - 著床位置是否正確；推測預產期。  
9 0→12週—懷孕初期 生命的起點    	10 懷孕中期不適症狀 - 圓韌帶痛←過度伸展 - 靜脈曲張←子宮增大壓迫下肢循環 - 便秘←子宮增大壓迫腸道 - 痔瘡←子宮增大壓迫直腸肛門靜脈叢  



水腫靜脈回流變差

處理方法

- 穿彈性襪
- 睡前抬高腳部
- 按摩、泡溫水



11



便秘、痔瘡

腸蠕動減弱 處理方法

- 增加液體攝取
- 高纖、蔬果
- 每日排便
- 多散步



12



懷孕後期不適症狀

- ❖ 胃灼熱感
- ❖ 背痛：子宮增大
- ❖ 腳抽筋：鈣
- ❖ 呼吸困難
- ❖ 失眠
- ❖ 下肢水腫：子宮增大



14



懷孕後期不適症狀

處理方法

- 使用托腹帶。
- 勿穿著高跟鞋。
- 避免長時間固定姿勢→久站、久坐。



15



29→40週——懷孕後期

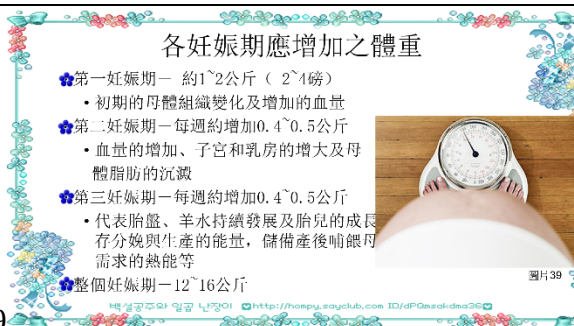
16



17



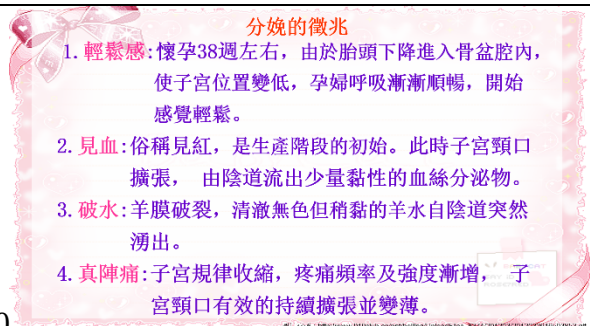
18



各妊娠期應增加之體重

- ▶ 第一妊娠期：約12公斤（24磅）
 - 初期的母體組織變化及增加的血量
- ▶ 第二妊娠期：每週約增加0.4~0.5公斤
 - 血量的增加、子宮和乳房的增大及母體脂肪的沉澱
- ▶ 第三妊娠期：每週約增加0.4~0.5公斤
 - 代表胎脂、羊水持續發展及胎兒的成長
 - 存分娩與生產的能量，儲備產後哺育母牛需求的熱能等
- ▶ 整個妊娠期：12~16公斤

19.



分娩的徵兆

1. **輕鬆感**:懷孕38週左右，由於胎頭下降進入骨盆腔內，使子宮位置變低，孕婦呼吸漸漸順暢，開始感覺輕鬆。
2. **見血**:俗稱見紅，是生產階段的初始。此時子宮頸口擴張，由陰道流出少量黏性的血絲分泌物。
3. **破水**:羊膜破裂，清澈無色但稍黏的羊水自陰道突然湧出。
4. **真陣痛**:子宮規律收縮，疼痛頻率及強度漸增，子宮頸口有效的持續擴張並變薄。

20

第一產程

分娩過程中宮頸的消退與擴張

1. 子宮收縮，頸口開始
2. 頸口開始擴張，頸口增大
3. 頸口完全擴張
4. 頸口完全擴張

<https://kknews.cc/baby/0543gp.html>

呂素梅主編/懷孕和分娩/光復書局

21

無痛分娩

僅能使用於第一產程

麻醉感覺神經
硬膜外麻醉

呂素梅主編/懷孕和分娩/光復書局

22

第二產程

呂素梅主編/懷孕和分娩/光復書局

23

第二產程

呂素梅主編/懷孕和分娩/光復書局

24

剖腹產

呂素梅主編/懷孕和分娩/光復書局

25

第二產程

呂素梅主編/懷孕和分娩/光復書局

26

第三產程

呂素梅主編/懷孕和分娩/光復書局

27

自然分娩

剖腹產

呂素梅主編/懷孕和分娩/光復書局

28

各位同學對懷孕與分娩想進一步認識可上
國民健康署青少年網站《性福e學園》
<https://young.hpa.gov.tw/index/ynlgst.aspx?YTP20170704133428P1B>

呂素梅主編/懷孕和分娩/光復書局

29

各位同學對懷孕與分娩想進一步認識可上
國民健康署青少年網站《性福e學園》
<https://young.hpa.gov.tw/index/ynlgst.aspx?YTP20170704133428P1B>

呂素梅主編/懷孕和分娩/光復書局

30



31

圖片來源: <http://i2.nipic.com/2010/03/20/173741302938861384.jpg>

事前分組與分工

在一個月前，請全班分為五組，每一組有一個主題，每組的組員皆須完成指定題目，再彙整為一份報告，須將報告打成PPT並上台報告

32

分組報告主題

媽媽真偉大—主題一

一、懷孕體驗，(需拍照，並製作PPT及上台報告)

方法一、氣球充氣(和籃球一樣大小)，用膠帶固定在肚子上；方法二、工具背包，內裝3公斤的書或物品，背在胸前，二種方法則一，持續4小時，需拍照及從事一般活動(如上課、爬樓梯、做家事、穿鞋襪或運動等)，並書寫感想及感恩媽媽懷孕的辛苦(至少300字)。

33

媽媽真偉大

懷孕體驗



圖片來源: <http://i2.nipic.com/2010/03/20/144001541.jpg>

34

張○棋-9號



心得:

發現有了這個袋子之後，
肩上好象多了一個負擔，
也多了許多不便的事情，
像是睡覺的時候，
肚子上多了個重量，出門的時候，
則需要挑選一些較寬鬆的衣服。

35

圖片來源: http://i2.nipic.com/2010/03/26/5575391_180300969237_2.jpg

王○冠堯-26號



心得:

根據這次利用了健康老師給我們的作業

(體驗孕婦)的題目

讓我們徹底體會到媽媽當初懷我們的辛苦卻無怨無悔
我們利用了一些道具當做小孩
真的做些平時很簡單的事情
卻比一般人要來的費力與不便
我個人覺得老師的這個作業題目做的很好
讓我們疑惑的心情用我們的實際演繹徹底了解
所以以後要多幫媽媽家事
媽媽們付出的貢獻是我們一輩子也還不完的

36

圖片來源: http://i2.nipic.com/2010/03/26/5575391_180300969237_2.jpg

蘇○凱-29號



心得:

當阿母真的非常的辛苦，
不管走到哪裡都要捧著一個大肚子，
做任何事也都要捧著肚子，
然後做事一定也會卡卡的，
而且是連續捧著九個月，
是非常相當辛苦的一件事，
所以以後要好好當一個孝順的孩子，
不要惹事生非讓媽媽擔心

37

圖片來源: http://i2.nipic.com/2010/03/26/5575391_180300969237_2.jpg

呂○宸-30號



心得:

孕婦在睡覺的時候要特別注意，
一旁的先生要注意不要去踢到肚子。
在快生的時候會不能翻身，
要把枕頭墊高，這樣會比較舒服。
也有聽說過在懷孕8.9個月的時候，
睡覺時可以把枕頭墊在腰下面，
會比較好睡。

38

圖片來源: http://i2.nipic.com/2010/03/26/5575391_180300969237_2.jpg

沈○好-31號



心得:

捧著一個大肚子要坐下來真的不容易，
坐著的時候會感覺到非常的不舒服。
也讓我想到媽媽懷孕的時候也是這樣子吧！
我們也只體驗了四個小時
但媽媽可是肚子日漸變大，
懷孕40周把我們生下來！
感謝媽媽對我們的照顧呦♥

39

圖片來源: http://i2.nipic.com/2010/03/26/5575391_180300969237_2.jpg

吳○鴻-32號



心得:

媽媽真的很辛苦，當初要生下我們，
大肚子要做什麼都要顧慮到肚子的孩子。
而且如果我動一下，媽媽的肚子就會很痛，
生出我的時候更是痛苦。
我們要好好照顧他們，
他對我的好是一輩子也還不完的。

40

圖片來源: http://i2.nipic.com/2010/03/26/5575391_180300969237_2.jpg

李○洋-33號



心得:
這次體驗媽媽懷孕時候的辛苦,
讓我知道原來捧著一個大肚子走路
會走得比平時來的更慢,更遲鈍
走樓梯的時候更是辛苦。
要撿東西的時候,彎腰好像要我的
命一樣
完全不敢想像如果自己懷孕的樣子
阿..

41

媽媽真偉大-主題二

二、採訪媽媽(或主要照顧者), (需拍照, 並製作PPT及上台報告)

- (1) 媽媽懷孕身體外觀上有什麼變化?
- (2) 媽媽懷孕吃東西的習慣有什麼改變?
- (3) 媽媽懷孕時發生甚麼事讓媽媽印象最深刻?
- (4) 懷孕媽媽心裡會擔心什麼事情?
- (5) 調查自己的出生紀錄-請詢問媽媽, 你出生的一些相關紀錄。(出生日、體重、身長、頭圍、出生地點……等)

42

第二組、採訪媽媽(或主要照顧者),
(需製作PPT並上台報告)

組員: 1、4、5、9、10、24、25

43

01號方○心



1. 媽媽懷孕身體外觀上的變化
 - 變胖
2. 媽媽懷孕吃東西的習慣
 - 沒有特別改變
3. 媽媽懷孕時最映像深刻的事
 - 沒有特殊的事
4. 懷孕媽媽最擔心甚麼問題
 - 臉皺皺的皮膚黑黑的
5. 出生的相關紀錄
 - 1998年11月5日
 - 體重2700克
 - 出生地台南

44

04號司○璇



1. 媽媽懷孕身體外觀上的變化
 - 變胖
2. 媽媽懷孕吃東西的習慣
 - 沒什麼改變
3. 媽媽懷孕時最映像深刻的事
 - 忘記了
4. 懷孕媽媽最擔心甚麼問題
 - 流產
5. 出生的相關紀錄
 - 1998年10月10日 早上10點多
 - 體重3000多吧
 - 出生地屏東
 - 優生婦產科

45

05號白○瀾



1. 媽媽懷孕身體外觀上的變化
 - 變胖
2. 媽媽懷孕吃東西的習慣
 - 沒有
3. 媽媽懷孕時最映像深刻的事
 - 沒有
4. 懷孕媽媽最擔心甚麼問題
 - 沒有
5. 出生的相關紀錄
 - 1998年12月21日
 - 體重6斤
 - 出生地潮州

46

09號李○瑩



1. 媽媽懷孕身體外觀上的變化
 - 肚子變大, 長痘痘
2. 媽媽懷孕吃東西的習慣
 - 變得比較喜歡吃水果, 不喜歡吃酸的 辣的
3. 媽媽懷孕時最映像深刻的事
 - 因為壓迫到 所以長痔瘡
4. 懷孕媽媽最擔心甚麼問題
 - 擔心孩子身體健康不健康
5. 出生的相關紀錄
 - 1999年06月19日 23:36
 - 身高50公分 體重3公斤
 - 出生地: 臺南縣永康市中華路661巷16之2號
 - 接生醫生: 林錦義

47

20 陳○慧



1. 媽媽懷孕身體外觀上有什麼變化?
A: 肚子變大
2. 媽媽懷孕吃東西的習慣有什麼改變?
A: 初期害喜, 後來很會吃
3. 媽媽懷孕時發生什麼事讓媽媽印象最深刻? A: 會踢肚子
4. 懷孕媽媽心裡會擔心什麼事?
A: 寶不健康
5. 調查自己的出生紀錄...問媽媽, 你出生的一些相關紀錄(出生日、體重、頭圍、出生地點)?
A: 生日: 88/08/13、體重2300公克、出身地點: 新營

48

媽媽真偉大-主題三

三、『樂透媽咪』: (過程需拍照, 並製作PPT及上台報告)

- (1) 觀察媽媽在家一天的工作, 需拍照, 以感受媽媽的辛苦。
- (2) 分析性別刻板印象, 家事誰負責, 探討家人間的有無實踐性別平等。
- (3) 找一件事幫忙媽媽做家事, 分擔媽媽的辛勞(需拍照), 並書寫心得。
- (4) 藉由相互擁抱拉近親子間的距離。(需拍照)

49

護理報告

組員

1號王○加 / 3號吳○蕓 / 4號李○珊
5號林○欣 / 15號彭○筠 / 20號劉○吟
21號蔡○貞

50

要維持家裡的整齊·清潔，要做
哪些家事呢？(共六樣)

51

1號

1. 每天倒垃圾

2. 掃地

3. 清除灰塵

4. 摺衣服

5. 東西隨時擺放整齊

6. 拖地

52

家事這麼多，你會做哪些呢？把你經常做的家事寫出來。做家事時，你有什麼感覺？是快樂·有成就？還是討厭·不耐煩？

53

1號

我經常做的家事

我做家事時的感覺

1. 倒垃圾

覺得開心

2. 搬東西

覺得討厭

3. 掃地

平常心

54

3號

1. 掃地

2. 拖地

3. 把東西整理好

4. 擦拭

5. 洗碗

6. 刷地板

55

3號

我經常做的家事

我做家事時的感覺

1. 掃地

覺得很累

2. 拖地

覺得手很酸

3. 洗碗

一直洗很煩

56

4號

1. 掃地

2. 拖地

3. 洗碗

4. 炒菜

5. 切菜

6. 撕菜

57

4號

我經常做的家事

我做家事時的感覺

1. 掃地

灰塵四處飛 鼻涕一直流

2. 撕菜

希望能快快撕完

3. 洗碗

想要快快洗完

58

5號

1. 掃家裡每一個角落

2. 洗碗

3. 擦桌子

4. 拖地

5. 倒垃圾

6. 摺衣服

59

5號

我經常做的家事

我做家事時的感覺

1. 洗碗

有時會覺得不耐煩但是讓家人
用到乾淨的碗 很開心

2. 掃地

把家裡的垃圾掃起來 得到讚
揚 非常有成就感

3. 倒垃圾

家裡所有垃圾拿去倒垃圾車
雖然很累 也助於減肥和家裡
衛生

60

15號

1. 洗衣服

2. 曬衣服

3. 洗碗

4. 掃地

5. 拖地

6. 擦桌子

61

15號

我經常做的家事

我做家事時的感覺

1. 洗碗

有成就，能替家裡分擔

2. 曬衣服

覺得會累

3. 洗衣服

很輕鬆，自己的能力能替家裡分擔

62

20號

1. 洗衣服

2. 曬衣服

3. 掃地

4. 拖地

5. 煮飯

6. 洗碗

63

21號

我經常做的家事

我做家事時的感覺

1. 掃地

終於知道媽媽的辛苦了

2. 拖地

覺得好玩，但拖起來蠻費力的

3. 摺衣服

衣服多就會隨便摺偷懶一下

64

21號

1. 掃地

2. 拖地

3. 洗碗

4. 擦窗戶

5. 煮菜

6. 摺衣服

65

20號

我經常做的家事

我做家事時的感覺

1. 洗衣服

有時覺得很多不過還蠻喜歡的

2. 掃地

平時就有常在打掃的習慣所以覺得還蠻輕鬆的

3. 洗碗

媽媽常常煮一大桌所以要洗的碗很多

66

END

67

媽媽真偉大-主題四

四、你家的家事分配，也性別平等了嗎？

(一) 要維持家裡的整齊、清潔，要做哪些家事嗎？請寫出其中的六樣來！

(二) 家事這麼多，你會做哪些呢？把你經常做的家事寫出來。做家事時，你有什麼感覺？是快樂、有成就？還是討厭、不耐煩？請把它們通通寫出來！

(三) 家事與性別是否有關係，請分析家事和執行者的性別關係。

(四) 家務事很多，家中每一個人都要分工合作，才容易完成。

現在，請你為家人分配一下家事，要排除性別刻板印象。

並說一說：為什麼你要這樣分配？

68

樂透媽咪~心得分享報告

組員:29號 15號 12號 2號 36號 20號

69

15號的心得報告



這是認真媽媽，每天做家事都好辛苦以下是心得:經過幾天的觀察，發現媽媽明明每天都在幫我們做家事，但卻沒有抱怨過。我以後一有時間一定要幫媽媽分擔家務事，不在讓媽媽如此的辛苦。

這是性別是否刻板印象討論版面:雖然家事常常都是媽媽在做，有許多人說這可能有性別刻板印象，其實我覺得沒有，因為媽媽在做家事時並不是其他的家庭成員都是閒著的，每個人都在自己該做的時間做事，所以我個人覺得這並沒有違反性別平等。

70

15號的心得報告



家事心得
拉拉拉~這是在家做的家事，雖然沒有幫到什麼很多的忙，但我相信可以減少媽媽的負擔。媽媽也很高興可以少做一件家事，最後就是母子擁抱的Happy~end拉

71

圖片來源: http://pic10.nipic.com/20100822/336669_11253016737_2.jpg

29號的心得報告



這是我的媽媽，因為是家庭主婦所以家事幾乎都是媽媽在做，實在很辛苦，心得:早上都把妹妹送去上學後就去菜場買菜了，回來時繼續沒做完的家事，像洗衣服，掃地，拖地，中午休息後，三四點要準備晚餐了，然後去帶妹妹回家，洗碗後準備睡覺了。

性別刻板印象的討論~
對於做家事我覺得沒有太多性別刻板的印象影響我們，純粹只是內心想要幫助別人 and 付出一點心力的感覺，所以不會說一直都是男主人，女主內的印象，現在也有很多反過來的家庭在，而且男生做家事也不會差到哪裡去，所以不會說誰該做甚麼事而吵架，

72

圖片來源: http://pic10.nipic.com/20100822/336669_11253016737_2.jpg

29號的心得報告



家事心得
我在家時會幫忙拿衣服出去曬，跟收進來，也是一些微小的事物，但媽媽說可以省下爬樓梯也不錯，隨著母親節的來到，我們也要更孝順父母。

73

圖片來源: http://pic10.nipic.com/20100822/336669_11253016737_2.jpg

12號的心得報告



家事心得
雖然平常自己都有做一些家事，可是以前自己的母親還是做的比我多。現在他去高雄工作，家事變成自己打理。才發現一次做那麼多真的比平常還累。

性別刻板印象討論
做家事真的沒有什麼性別之分，一個家不是只有一個女主人的在，而是有幾個大小主人居住與呵護這個家，而它也並非一個人的工作，雖然其他人可能需要工作讀書，可是也應該晚上時也應該在白天做家事的人休息一下。不然只有一個人在清理這個家，可能常常也會出現許多爭執。所以家事是一個家每個人所有的事情，也是一種維護自己家的方式

74

圖片來源: http://pic10.nipic.com/20100822/336669_11253016737_2.jpg

20號的心得報告



家事心得
經過每天看著媽媽在做家事和實際幫媽媽分擔家事，我才發現做家事是這麼的累，以後要時常幫媽媽分擔一下

75

圖片來源: http://pic10.nipic.com/20100822/336669_11253016737_2.jpg

20號的心得報告



性別刻板印象討論
刻板的男主人女主人內已成過去，家事不再是媽媽的責任。每一個成員都應分攤家事，減輕媽媽的工作量，我們會分配洗碗，收拾餐桌，倒垃圾.....等。並沒有所謂的家事是女人的責任這種性別別心。

76

圖片來源: http://pic10.nipic.com/20100822/336669_11253016737_2.jpg

36號的心得報告

性別刻板討論
我覺的古時後的概念就是男人出去外面打拚，女人在家洗衣煮飯，可是，隨著時代進步現在也一直在強調男女不該有性別刻板印象的存在認為男人也可以做很細膩的事情，女人也可以做比較粗壯的工作，隨著時代進步，我們得思想也要跟著進步才行。



家事心得
每天都是媽媽在做家事，不過我覺得媽媽那麼的心苦，只要有時間我還是會幫忙做家事，這樣可以多少減輕媽媽的負擔，讓她們不用太累，也很感謝媽媽那麼多年來為我的付出跟努力，我會努力做到更多的。

77

圖片來源: http://pic10.nipic.com/20100822/336669_11253016737_2.jpg

媽媽真偉大-主題五(任選下列一主題做即可)

五、感恩的心。(過程需拍照，並製作PPT及上台報告)

- (1) 製作母親卡，並寫下對母親的感謝及愛意。
 - (2) 作品完成展現。
- ◎母親節當天，請將感恩的「心」送給最親愛的媽媽(或主要照顧者)。

六、洗腳報親恩活動(過程需拍照，並製作PPT及上台報告)

- 佈置洗腳報恩的環境(備妥椅子、盆子、溫水、毛巾等)，邀請媽媽(或主要照顧者)洗腳，並將自己與媽媽(或主要照顧者)的感想寫出來。

78

圖片來源: http://pic10.nipic.com/20100822/336669_11253016737_2.jpg

小組成員介紹~

- 蔡○豪
- 陳○倫
- 蔡○倫
- 黃○任
- 翁○欽
- 顏○信
- 黃○恩
- 陳○宏

79

圖片來源: http://pic10.nipic.com/20100822/336669_11253016737_2.jpg

蔡○豪



這次卡片製作時，我一想到要自己送給母親卡片，我就十分緊張，自己送卡片還是頭一次，可是卡片送給媽媽時，看到媽媽收到卡片而感動的表情的，我也有點不知所措，或許當下我真的是非常感謝母親，媽媽一直以來辛苦，Love mother

80

圖片來源: http://pic10.nipic.com/20100822/336669_11253016737_2.jpg

黃○任



好久沒做卡片了，這次母親節突然要做卡片送給媽媽，一開始真的不知道該怎麼做，但畢竟是做給媽媽的，一定要認真做才行，看到媽媽收到卡片後的開心表情，讓我覺得什麼都值得了。

81 昵图网 www.nipic.com 8167 圖片來源: http://pic16.nipic.com/2011/06/24/0621049_00555984000_2.jpg (02/24/2011 02:55:59)

蔡○倫



母親，你陪我走過了多少風風雨雨，走過了多少艱難坎坷，今天，我用最真誠的話語，又最衷心的語氣，向你表達無邊的感謝！

82 昵图网 www.nipic.com 8167 圖片來源: http://pic16.nipic.com/2011/06/24/0621049_00555984000_2.jpg (02/24/2011 02:55:59)

陳○倫



世上只有媽媽好，祝福，拿起日曆瞧一瞧，母親節日在今日，祝福媽媽年年好，幸福長壽沒煩惱！

83 昵图网 www.nipic.com 8167 圖片來源: http://pic16.nipic.com/2011/06/24/0621049_00555984000_2.jpg (02/24/2011 02:55:59)

洗腳報親恩活動

佈置洗腳報恩的環境，邀請媽媽或主要照顧者洗腳，並將自己與媽媽或主要照顧者的感想寫出來。



84 昵图网 www.nipic.com 8167 圖片來源: http://pic16.nipic.com/2011/06/24/0621049_00555984000_2.jpg (02/24/2011 02:55:59)

我幫媽媽洗腳的感想：
第一次幫媽媽洗腳真緊張

媽媽讓我洗腳的感想：
舒服



85 昵图网 www.nipic.com 8167 圖片來源: http://pic16.nipic.com/2011/06/24/0621049_00555984000_2.jpg (02/24/2011 02:55:59)

我幫媽媽洗腳的感想：
第一次幫媽媽洗腳覺得是一種特別的體驗

媽媽讓我洗腳的感想：
很舒服很放鬆



86 昵图网 www.nipic.com 8167 圖片來源: http://pic16.nipic.com/2011/06/24/0621049_00555984000_2.jpg (02/24/2011 02:55:59)

我幫媽媽洗腳的感想：
第一次幫媽媽洗腳感覺很彆扭，很害羞，最後在擦腳的時候，媽媽將擦完腳的放下水盆裡，於是又擦了一次，覺得很有趣很好笑，不過幫媽媽洗腳真的好害羞

媽媽讓我洗腳的感想：
女兒洗媽媽的腳超有感覺的，給一個養了16年的女兒洗腳超棒的，感謝老師的作業讓女兒有機會服侍



87 昵图网 www.nipic.com 8167 圖片來源: http://pic16.nipic.com/2011/06/24/0621049_00555984000_2.jpg (02/24/2011 02:55:59)

我幫奶奶洗腳的感想：
幫奶奶洗腳奶奶的腳好粗喔，奶奶為了一個家常常為我們奔波，現在退休享清福了但還是幫了整個家，家沒有奶奶是不行的，謝謝你，奶奶

奶奶讓我洗腳的感想：
多謝孫女幫我洗腳，以後要常常洗，要懂事一點，幫忙做家事，整理客廳，這是一個有趣的經驗



88 昵图网 www.nipic.com 8167 圖片來源: http://pic16.nipic.com/2011/06/24/0621049_00555984000_2.jpg (02/24/2011 02:55:59)

我幫奶奶洗腳的感想：
平時家人很辛苦，自己應該主動服務他們

奶奶讓我洗腳的感想：
很舒服，很棒，阿嬤說謝謝拉



89 昵图网 www.nipic.com 8167 圖片來源: http://pic16.nipic.com/2011/06/24/0621049_00555984000_2.jpg (02/24/2011 02:55:59)

我幫媽媽洗腳的感想：
小的時候總是不能好好的回報父母，現在長大了多多少少能回復一些了，這一次幫媽媽洗腳讓媽媽感到很錯愕，因為我不常這樣做所以讓媽媽很感動我也就心滿意足了

媽媽讓我洗腳的感想：
我會因為這樣子而流鼻涕，因為平常都沒有再表示突然想到要幫我洗腳也好補償母親節的禮物因這樣子感到流眼淚，從以前開始到現在我從沒有那樣讓我的女兒幫我洗腳，這讓我體會很深，人一旦到老的時候總是喜歡自己的姪女能夠幫他做作那些，做作這些，這樣子父母心裡就滿足了



90 昵图网 www.nipic.com 8167 圖片來源: http://pic16.nipic.com/2011/06/24/0621049_00555984000_2.jpg (02/24/2011 02:55:59)

我幫媽媽洗腳的感想：
哈哈 第一次幫媽媽洗腳
覺得似乎有點怪怪的，從
小到大的沒有幫媽媽洗
過腳，剛好可以一次孝順
媽媽讓媽媽放鬆

媽媽讓我洗腳的感想：
很貼心，很孝順，這樣我
就心滿意足了



21號

圖片來源：http://www.psdgraphics.com/valentines-day.jpg

91

感恩的心

第5組
組員：
吳○誌
翁○峻
陳○豪
陳○廷
黃○晴
蔡○耿

圖片來源：http://www.psdgraphics.com/valentines-day.jpg

92

健誌

親愛的媽媽

就算說了千言萬語
也無法表達對您的感謝
以前總是不聽話，讓您生氣
現在我懂事了，會好好孝順您
媽 我愛你



圖片來源：http://www.psdgraphics.com/valentines-day.jpg

93

小時候媽媽溫暖的手
拉著我走出人生的第一步
你的手給我全世界最溫暖的支持與保護
您的手領著我走向獨立
直到有天當我不再需要您的手就能走
從那天起我自由的奔跑
淡忘了那一直給我溫暖的手
忘了那溫暖我的手
也忘了給您一個擁抱
不斷叨念著許多瑣事
唸著唸著聲音就隨著時間逐漸模糊
在外總有忙不完的事
媽媽的來電總是被排在最後最外面
煩了累了倦了才想起媽媽
他是個天使守護我

健峻



圖片來源：http://www.psdgraphics.com/valentines-day.jpg

94

親愛的媽咪

謝謝你您懷了我十個月
又養育我16年了
雖然以前不懂事
讓你生氣傷心
但你還是不計較的疼愛我
以前你辛苦的工作賺錢
為了照顧我
以後你老了換我賺錢照顧你
媽咪我愛你 啾咪



圖片來源：http://www.psdgraphics.com/valentines-day.jpg

95

五月的康乃馨
沒有牡丹的雍容
沒有百合的香味
只是默默散發沁人
心脾的清香
就像母親的愛

昱廷



圖片來源：http://www.psdgraphics.com/valentines-day.jpg

96

親愛的媽媽

感謝您懷胎十個月生下了我
在這特別的日子裡
我要表達我所有的感謝
從小到現在你總是很疼愛我
以後你老了就換我照顧我
辛苦你了，媽媽我愛你
母親節快樂

意晴



圖片來源：http://www.psdgraphics.com/valentines-day.jpg

97

親愛的媽媽

您從小就要照顧2個一樣的人
還同時哄我跟哥哥兩個人
謝謝您 偉大的媽媽

冠豪



圖片來源：http://www.psdgraphics.com/valentines-day.jpg

98

您為我播種陽光
您為我阻擋風雨
成長路上
別人都關心我高不高
只有您關心我累不累
媽媽謝謝您
祝您母親節快樂

季耿



圖片來源：http://www.psdgraphics.com/valentines-day.jpg

99

圖片1來源：<http://img1.126.net/ucp/photo/2013/05/25/14455237846607292423.jpg>
圖片2來源：<http://pic.jinghua.cn/news/art1/20110828/1317171020635.jpg>
圖片3來源：<http://www.zhihuimama.com/uploadfile/2013/02/01/20130201105201103.jpg>
圖片4來源：http://image.enmuo.com/CMS/2015/09/21/1/CMS_150921154644972_0E_500x370.jpg
圖片5來源：<http://www.momgoe.com/wp-content/uploads/2015/10/201.jpg>
圖片6來源：https://www.nursingconnect.tw/Portals/0/news_images/2015_0902.jpg
圖片7來源：http://i1.wp.com/momma.tw/wp-content/uploads/2014/04/medium_100301383.jpg?resize=500%2C360
圖片8來源：<http://www.dgps.kh.edu.tw/computer/s006/%E7%AF%84%E4%BE%8B%E5%8B%95%E5%8B%95%E8%85%A6%E7%B7%B4%E7%BF%92%E6%AA%94%E6%A1%88%02%02%E8%83%8C%E6%99%AF.jpg>
圖片9來源：http://e.share.photo.xuite.net/chhc/1205/1e182b941945471/160357574_m.jpg
圖片10來源：<http://img1.glimp.com/health/pics/hv1/25/199/1725/112218895.jpg>
圖片11來源：<http://orientaldaily.on.cc/nt/news/20120504/photo/0504-00178-08362.jpg>
圖片12來源：<https://www.blackmores.com.tw/wp-content/uploads/2015/11/02.jpg>
圖片13來源：http://3w.beva.cn/photo/81/24081_p_12ed850f3cc0a930_beava.jpg
圖片14來源：<http://cache5.amanaimages.com/cen3t2G4T7t7Gw1PoeRer01809004426.jpg>
圖片15來源：http://images.900.tw/upload_file/14/content/04eb136b-54ba-564b-ea2c-6576b9c21230.jpg

圖片來源：<http://www.psdgraphics.com/valentines-day.jpg>

100

圖片 16 來源：http://2.share.photo.xuite.net/ann_cbd/1258399/13794868/721356901_m.jpg 圖片 17 來源：http://www.progettorachele.org/incintaadesso/imageprenatale/feto15sett.jpg 圖片 18 來源：http://cdn.amanaimages.com/cen3zG4Tt7Gw1PoeRer/01808013501.jpg 圖片 19 來源：http://album.udn.com/community/img/PSN_PHOTO/drivein/1_4084949_1.jpg 圖片 20 來源：http://mombaby.tw/wp-content/uploads/2013/08/w365.jpg 圖片 21 來源：https://top1.health.bloob.core.windows.net/cdn/ami/1679147278.jpg 圖片 22 來源：http://member.healthfyd.com/attachment/201405/12/3180_1399892866eHDA.jpg 圖片 23 來源：http://cdn.cim02.com/ezvivi.com/1924094316782.jpg 圖片 24 來源：http://www.mami-i.com/images_10/003328063400_6.jpg 圖片 25 來源：http://makeup2.longtermly.org/wp-content/uploads/2008/09/0048-gestation-period.jpg 圖片 26 來源：https://lh5.googleusercontent.com/-j06huJc5_sUHzMDHda8Y/AAAAAAAAAAQgXKgwH0cvGk/s570/16-the-first-26-weeks-of-a-fetus.jpg 圖片 27 來源：http://www.huisyunit.cn/TuPlanUploadFiles_7921/201104/20111040715470803.jpg 圖片 28 來源：http://www.cbcnews.com/cbcnews/wp-content/uploads/2015/05/baby.jpg http://www.910club.cn/ppt/beijing/UploadFiles_8374/201203/2012032616583653.gif 圖片 29 來源：http://www.babyhome.com.tw/PPIC/c/NEW/Cooperation/C-w/C-w2/C-w22/1504c_w22_crown_0401_d2.jpg 圖片 30 來源：http://mombaby.tw/wp-content/uploads/2013/08/mom0030.jpg 圖片 31 來源：http://p1-news.yammedia.tw/MU1MDI3ODNuZXdz/3b353c88187bd0bb.jpg?e=60 圖片 32 來源：http://www.mamaoutlet.com/hk/_ImageGrabber.axd?c=1&d=60&w=0&n=0&i=303261	圖片 33 來源：http://1.bp.blogspot.com/-qBILS41S6d4/VdnAzErHqII/AAAAAAAAAMWBFbToFK0/s1600/%25E5%25AD%2596%25E6%259C%259F%25E9%2596%2593%25E8%2585%25B0%25E9%2585%25B8%25E8%2583%25E7%2597%259B%25E6%2580%258E%25E9%25BA%25B0%25E8%25BE%25A6%25E7%25BC%2597%25E6%258B%259B%25E5%258F%25AB%25E9%2580%259F%25E6%2584%25B9%25E5%2596%2584%25E7%25A7%2598%25E8%25A8%25A3-2.jpg 圖片 34 來源：http://www.lovemama.com/wp-content/uploads/2019/01/1u10uqm0ol_ax300_.jpg 圖片 35 來源：http://pic.ping.tw/ffanytw220/1417765779-431159246_n.jpg?v=1417765780 圖片 36 來源：http://pic.big5.enorth.com.cn/0/09/88/84/9886481_431082.jpg 圖片 37 來源：http://www.pregnology.com/images/200/25935963.jpg 圖片 38 來源：http://www.askwilliam.com.tw/userfiles/sm/sm645_images_A1/6061/1010437396.jpg 圖片 39 來源：http://www.rensheng2.com/upload/2016/02/04/355a35fd-e679-499e-981a-d6f354b1462d.jpg 圖片 40 來源：http://mombaby.tw/wp-content/uploads/2012/12/d271.jpg 圖片 41 來源：http://2.bp.blogspot.com/-cDPPvXkewI/TPzbtP6VfHI/AAAAAAAAAKQ/ya4IBBmXoE/s1600/57_138_7e0508746723a47.jpg 圖片 42 來源：http://y1.lfengjing.com/95b3e7ac9d923427/2013/0807/rdn_520198abad0d5.jpg 圖片 43 來源：http://pic.big5.enorth.com.cn/003/020/542/00302054230_b74a7bff.jpg 圖片 44 來源：
---	--

八、參考資料

(一)參考書籍

- 1.孫中興 (2006)。學著好好愛。台北：三采出版。
- 2.孫中興 (2006)。學著好好分。台北：國家圖書館出版。
- 3.李奇龍 (1998)。女生私房話。臺北：聯經出版公司。
- 4.陳美玲 (2009)。健康女生健康子宮。臺中：晨星出版公司。
- 5.春嬌妹 (2013)。性孕寶典。臺南：田原香食品實業有限公司。
- 6.張芳仁編譯 (1991)。妊娠與生產。臺北：滿庭芳出版。
- 7.楊曉萍(2009)。健康女性醫學全事典(最新補充修訂版)。臺中：星辰出版。
- 8.吳寶芬 (2012)。好孕500分：吳寶芬教你調養懷孕前後的身心體質。臺北：如何出版公司。
- 9.莊淑旂(2005)。女人的三春【生理期・坐月子篇】。臺北：時報文化出版。
- 10.賴孟怡(2012)。懷孕知識百科(最新增訂版)。臺北：笛藤文化.出版。
- 11.李奇龍 (1998)。女生私房話。臺北：聯經出版公司。
- 12.董豔麗(2016)。更年期養的好百病消人不老。新北：金塊文化出版。
- 13.郭鐘隆著(2013)。健康與護理。臺北：幼獅文化事業。
- 14.鄭美智等(2013)。健康與護理乙版。臺中：育達文化事業。

(二)路資料來源

- 1.國民健康署青少年網站《性福e學園》<https://young.hpa.gov.tw/index/>
2.
http://r.search.yahoo.com/_ylt=A8tUwYXDwvZY1h0A_GNr1gt;_ylu=X3oDMTEyMWo2YW82BGNvbG8DdHcxBHBvcwMyBHZ0aWQDQjMyNjBfMQRzZWMDc3I-/RV=2/RE=1492595524/RO=10/RU=http%3a%2f%2fwww.cfe.ntnu.edu.tw%2ffileservices.ashx%3ftbFleCde%3dFLE201008041129163G6/RK=0/RS=ug7Fody3GaVoz9KLi97yKi2L.f4-
- 3.http://r.search.yahoo.com/_ylt=A8tUwYXDwvZY1h0A_GNr1gt;_ylu=X3oDMTEyMWo2YW82BGNvbG8DdHcxBHBvcwMyBHZ0aWQDQjMyNjBfMQRzZWMDc3I-/RV=2/RE=1492595524/RO=10/RU=http%3a%2f%2fwww.cfe.ntnu.edu.tw%2ffileservices.ashx%3ftbFleCde%3dFLE201008041129163G6/RK=0/RS=ug7Fody3GaVoz9KLi97yKi2L.f4-
- 4.<http://www.makebizeasy.com/article/59533.html>
- 5.第九章 愛情變調曲(分手與失戀)
<https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=http%3A%2F%2Flife.ntnu.edu.tw%2F~labprl%2F%25A5%25E6%25A4j-%25A5%25CD%25A9R%25AD%25DB%25B2z%25BE%25C7%2F%25A5%25E6%25A4j%25A5%25CD>

%25A9R%25AD%25DB%25B2z%25BE%25C793%25A4W%2F%25C1%25BF%25B8q%25BBP%25A7%25EB%25BCv%25A4%25F9%2F09%25A5%25A2%25C5%25CA.ppt

6.約會的藝術 酸甜苦辣話約會

<http://www.cfe.ntnu.edu.tw/fileservices.ashx?tbFleCde=FLE201008041129163G6>

<https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=http%3A%2F%2Fwww.ccut.edu.tw%2Fteachers%2Fctping%2Fdownloads%2F6-3.ppt>

plog.whjh.ilc.edu.tw/plog/gallery/25/性病介紹.ppt

https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=http%3A%2F%2Fcd1.edb.hkedcity.net%2Fcd%2Fmce%2Fsed%2Fwebfiles%2FTeacherResources%2F05_Young%2Ffiles%2FDownloadFile.asp%3FDLfileName%3Dlife-event_BCM.ppt

8.約會的藝術 酸甜苦辣話約會

<http://www.cfe.ntnu.edu.tw/fileservices.ashx?tbFleCde=FLE201008041129163G6>

<https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=http%3A%2F%2Fwww.ccut.edu.tw%2Fteachers%2Fctping%2Fdownloads%2F6-3.ppt>

https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=http%3A%2F%2Fcd1.edb.hkedcity.net%2Fcd%2Fmce%2Fsed%2Fwebfiles%2FTeacherResources%2F05_Young%2Ffiles%2FDownloadFile.asp%3FDLfileName%3Dlife-event_BCM.ppt

9.感恩的季節教學活動設計

http://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrFP0gQBbJ_kAEIVrlgt.; ylu=X3oDMTE0dmplajZwBGNvbG8DdHcxBHBvcwMyBHZ0aWQDU0hQREQwMV8xBHNlYwNzcg--

/RV=2/RE=1526771104/RO=10/RU=http%3a%2f%2fdyna.hcc.edu.tw%2fcampus%2fdata%2fweb%2f440%2ffiles%2f201210091601151.doc/RK=2/RS=yK57Dspxl6MP_MKRynMg4WdCKgY-

10.教育部98年度性教育優良教學方案甄選教案設計優等獎--性、愛、婚姻與倫理—愛的四重奏

松山高中 郭靜靜 淡江高中 陳炯堯 N2010915105435_20100915008

http://www.nts.org.tw/files/teaching/N2010915105435_20100915008.pdf

11.生命教育教學活動--設計者：謝玲玲 rename1320305478436

12.國家教育研究院發展之性別平等教育教學示例(含國小、國中及高中職)

[https://www.gender.edu.tw/web/upload/ElementaryResource/%E5%9C%8B%E5%AE%B6%E6%95%99%E8%82%B2%E7%A0%94%E7%A9%B6%E9%99%A2%E7%99%BC%E5%B1%95%E4%B9%8B%E6%80%A7%E5%88%A5%E5%B9%B3%E7%AD%89%E6%95%99%E8%82%B2%E6%95%99%E5%AD%B8%E7%A4%BA%E4%BE%8B\(%E5%90%AB%E5%9C%8B%E5%B0%8F%E3%80%81%E5%9C%8B%E4%B8%AD%E5%8F%8A%E9%AB%98%E4%B8%AD%E8%81%B7\).pdf](https://www.gender.edu.tw/web/upload/ElementaryResource/%E5%9C%8B%E5%AE%B6%E6%95%99%E8%82%B2%E7%A0%94%E7%A9%B6%E9%99%A2%E7%99%BC%E5%B1%95%E4%B9%8B%E6%80%A7%E5%88%A5%E5%B9%B3%E7%AD%89%E6%95%99%E8%82%B2%E6%95%99%E5%AD%B8%E7%A4%BA%E4%BE%8B(%E5%90%AB%E5%9C%8B%E5%B0%8F%E3%80%81%E5%9C%8B%E4%B8%AD%E5%8F%8A%E9%AB%98%E4%B8%AD%E8%81%B7).pdf)

13.婚前教育手冊交友篇內文 091-188

<http://www.cfe.ntnu.edu.tw/viewbook.aspx?BID=PBC20100705103259WEC&TYP=PYC201006251349383E4&CDE=PGE5010&VTYP=Center>

14.長平國小家庭教育懷孕體驗教案

http://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrFtspQgBbylAAMx5r1gt.; ylu=X3oDMTE0NGU0NTY3BGNvbG8DdHcxBHBvcwMxBHZ0aWQDU0hQREQwMV8xBHNlYwNzcg--

</RV=2/RE=1526772394/RO=10/RU=http%3a%2f%2fcpspluck.dcs.tn.edu.tw%2f5%2fimages%2f103%2f4%2f103-4-2.doc/RK=2/RS=af1giME5.LOrHEemcElThVX3sWE->

15. <https://tw.news.yahoo.com/%E4%BD%A0%E6%83%B3%E5%A9%9A%E4%BA%86%E5%97%8E-%E5%9C%8B%E4%BA%BA%E5%B9%B3%E5%9D%87%E7%B5%90%E5%A9%9A%E5%B9%B4%E9%BD%A1%E5%86%8D%E5%89%B5%E6%96%B0%E9%AB%98-025000789.html>

(三)影片與動畫來源：（請將檔案名稱標明清楚於此，並附在光碟中）

1.調皮的邱比特：健康與護理 鄭美治著 育達文化事業 第六章性愛物語

第三節戀戀風情教學 影片

2.台大生分手殺女友 <http://www.appledaily.com.tw/appledaily/article/headline/20140923/36102232/>

3.富二代分手殺女大生 <https://youtu.be/z7vjBzjOqeo>

4.分手的十大爛理由 <https://youtu.be/IJB3uuE2E-g>

5.師生戀分手女學生自殘 <https://youtu.be/aOYvGeECKV0>

6.不滿分手，刺女友再自殘 <https://youtu.be/6egOC5BoYNU>

7.口服避孕藥的副作用 <https://youtu.be/7r4fn7zkv0A>

8.事後避孕藥的副作用 <https://youtu.be/plrWj5kAbFQ>

9.蔡阿嘎的套套使用教學-0341 <https://youtu.be/vtsU48aea0k>

10.男性結紮 <https://youtu.be/jxSX5Y7YOMY>

11.好孕臨門孕吐片段 健康與護理 郭鐘隆著 幼獅文化事業 第十三章愛情的體驗與責任教學影片

12.自然分娩 https://youtu.be/x87Yfv_0lmE

13.剖腹產 <https://youtu.be/UtmCOFyFIlc>

14.讓蛋蛋不開心！破解結紮五大迷思！ <https://youtu.be/oJnmZnV0hs4>

九、教學過程與評量—學生學習單與分組作業

第一單元 學會好好愛-- 談情說愛

(一)告白信的練習

練習時間--
寫一封情書或告白信給心儀對象

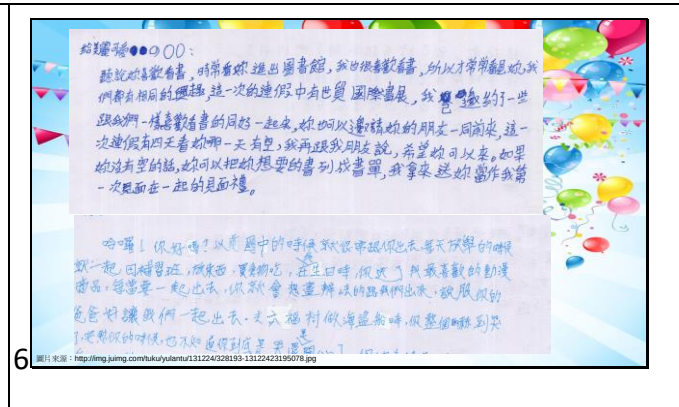
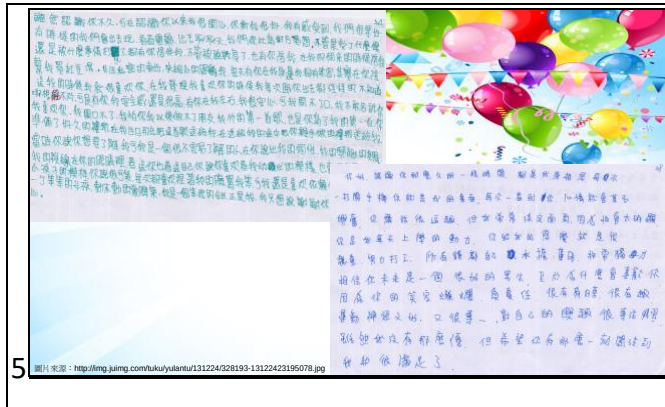
發下半張空白紙，請試著寫一封情書或告白信給你心目中儀的對象，10分鐘
下星期上課，你們將收到一封情書，試著以接受或拒絕回復情書

圖片來源：<http://www.wywu.com/uploadfile/2012/12/209/201212209113238889.jpg>

圖片來源：<http://img.jump.com/tuku/ydutu/131224328159-13122432395678.jpg>

圖片來源：<http://img.jump.com/tuku/ydutu/131224328159-13122432395678.jpg>

圖片來源：<http://img.jump.com/tuku/ydutu/131224328159-13122432395678.jpg>



(二)邀約與拒絕分組報告



分組題目及內容報告--學習單

準備好要「談情說愛」了嗎? 班級: 組別: 座號:

一、邀約的藝術

《詩·周南·關雎》

關關雎鳩，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。
參差荇菜，左右流之。窈窕淑女，寤寐求之。
求之不得，寤寐思服。悠哉悠哉！輾轉反側。
參差荇菜，左右采之。窈窕淑女，琴瑟友之。
參差荇菜，左右采之。窈窕淑女，鐘鼓樂之。

1. 你對心儀的對象，該如何提出邀約? (方法不少二種邀約技巧)
2. 請將各種邀約技巧拍成照片或影片。(至少二種邀約技巧)
3. 電影或影片中那一種邀約方式你們組最喜歡? 請說明。(需附上影片網址或文字描述)
4. 心得感想。(感覺方法滿讚的或有點尷尬或……等)
5. 請選擇一首能代表「邀約」的歌曲，並附上歌詞或MV。

PS: 須打成PPT檔，且存檔時需選擇power point2003-97&95圖報及工作分類，字型28號字

圖片來源: <http://t2.ah.tedong.com/38/610130010127251323361001281.jpg>

二、拒絕的藝術

《節婦吟 張耒》

君知妾有夫，贈妾雙明珠。
感君纏綿意，繫在紅羅襪。
妾家高樓連苑起，良人執戟明光裏。
知君用心如日月，事夫誓擬同生死。
還君明珠雙淚垂，恨不相逢未嫁時!

1. 你對邀約對象不喜歡或目前不考慮結交異性朋友，該如何拒絕邀約? (方法)
2. 請將各種拒絕邀約技巧拍成照片或影片。(至少二種拒絕技巧)
3. 電影或影片中那一種拒絕邀約方式你們組最喜歡? 請說明。(需附上影片網址或文字描述)
4. 心得感想。(感覺方法滿讚的或有點尷尬或……等)
5. 請選擇一首能代表「拒絕」的歌曲，並附上歌詞或MV。

1 圖片來源: <http://t2.ah.tedong.com/38/610130010127251323361001281.jpg>

一、邀約的藝術

邀約技巧

Line聊天邀約 當面邀約 利用聯誼邀約

2 圖片來源: <http://www.modaboo.com/magashow/1430128.html>

邀約影片欣賞

心得

一開始雖然都會很緊張，但為了心儀的人，總是要鼓起勇氣，勇敢的去邀約。

可以了解對方的興趣，適當的提出邀約

3 圖片來源: <http://www.modaboo.com/magashow/1430128.html>

二、拒絕的藝術

拒絕技巧

和朋友有約了 已經有男朋友了 當天要補習

4 圖片來源: <http://www.modaboo.com/magashow/1430128.html>

拒絕影片欣賞



心得
要委婉的拒絕對方，不然如果遇到恐怖的人，可能會傷害自己，所以要謹慎一點。

扮鬼臉來嚇跑對方

5 圖片來源: <http://www.51pptmoban.com/pic/339.html>

邀約、拒絕、怎麼辦

高仔萱、黃靖庭、潘旻欣、潘儀薰



1 圖片來源: <http://www.51pptmoban.com/pic/339.html>

想要約她/他出去怎麼辦?



1. 直接了當的問
2. 用周遭的人事物吸引對方
3. 團體邀約

2 圖片來源: <http://www.51pptmoban.com/pic/339.html>

直接了當的問



同學給約嗎?
(*) (V) (*)

3 圖片來源: <http://www.51pptmoban.com/pic/339.html>

用周遭的人事物吸引對方



覺得還蠻做作的邀約
不過比第一個好

4 圖片來源: <http://www.51pptmoban.com/pic/339.html>

團體邀約



動物方程式出了唉，我們去看吧，再找班上同學一起去!

這種邀約方式不會讓自己的意圖太明顯
而且對方會比較有安全感

5 圖片來源: <http://www.51pptmoban.com/pic/339.html>

影片及影片感想



影片網址: https://youtu.be/nG_VVinkFVQ

如何約女生看電影 | 四老師

心得:
覺得裡面的邀約技術還不錯，不會得罪別人，而且恰到好處，值得一試。

6 圖片來源: <http://www.51pptmoban.com/pic/339.html>

與邀約有關的歌曲&歌詞



<https://youtu.be/yF-8Vy-NboM>

7 圖片來源: <http://www.51pptmoban.com/pic/339.html>

如何拒絕邀約?



就是對你沒興趣啊
(比A)

1. 直接了當的說
2. 說出不想和對方出門的原因
3. 說清楚自己為什麼不能和對方出門

8 圖片來源: <http://www.51pptmoban.com/pic/339.html>

直接了當的拒絕



心得:
太過於直接很容易傷害到對方，而且這個方式很敷衍。

9 圖片來源: <http://www.51pptmoban.com/pic/339.html>

說出不想和對方出門的原因

銅牌走開! (V)

走!我們去打LOL (ㄉㄨㄟㄆㄛˋ)~

對度不話要著讓出想為確可心得
方傷然會意注改對去和什麼知讓
到重式說但試方還方知讓

10

說清楚為什麼不能和對方出門

我有男朋友了不能隨便和別人出門, 請你不要再約我了

種如方嘗還是果退方可心得
。第法試約一對但知讓
一其要樣方如難而對
例他再的還

11

說清楚為什麼不能和對方出門

我有男朋友了不能隨便和別人出門, 請你不要再約我了

種如方嘗還是果退方可心得
。第法試約一對但知讓
一其要樣方如難而對
例他再的還

12

影片及影片感想

影片網址: <https://youtu.be/KT9D7SBks0>

很人的樣別像大反被這心得
。糟的這像以家狀拒絕後一個
。印給一給面也給給

13

與邀約有關的歌曲&歌詞

影片網址: <https://youtu.be/1-QIA7GyNg>

14

邀約與拒絕

影片來源: <http://www.wing.com/vedes/000645267.html>

15

第二單元 學會好好分

(一)接受或拒絕練習—回覆告白情書

練習時間--

收到情書或告白的信請回一封信(接受或拒絕)給心儀你的人

針對上星期上課寫的情書, 你們現在將收到一封情書, 試著以接受或拒絕回復此情書
發下其他班寫的情書, 請在情書的背面寫下, 你接受或拒絕這封情書或告白給你心儀你的人, 10分鐘

圖片來源: <http://www.wyzyu.cn/uploadfile/2012/1209/20121209113238893.jpg>

好宅~

不管你在怎麼不好
我都會包容你
當你心不開時
我可以當你的出氣桶
我是喜歡你的真可愛
綠燈行爲 與笨拙的小腦袋
希望你在小紅傘下 是第一個替訴苦
我才能買些紅豆湯, 巧克力糖飲吃
或者叫你阻過水露在肚子, 也可以靜靜
也謝謝她喜歡我, 我也会給最穩固的安全感
在你身邊守護你

1.





1. 當你與對方交往一陣子後,發現彼此並不適合,你如何提分手?

3. 找不能見面的理由

我們去約會吧!!



要考試了媽媽不准我出門

5

圖片來源: <http://www.pptv.com/pptvUploadFile/09092012/01201209032929197.jpg>

2. 提分手時應注意那些事項?以確保自己安全?

- 1. 不要在節日或具特別意義的日子(相識紀念日等)提出分手,令對方傷害更大
- 2. 不要突然提分手,應給對方心理準備
- 3. 不可在危險地方談判,令對方傷害自己

6

圖片來源: <http://www.pptv.com/pptvUploadFile/09092012/01201209032929197.jpg>

3. 電影或影片中哪一種提分手的方式你們組最喜歡?

• 在我的野蠻女友電影的一個部分裡,男主角和女主角寫好信到山上把時空膠囊埋起來,約好2年後到這邊把膠囊給打開,於是過了2年女主角並沒有出現,而女主角的信裡已經把答案寫在上面,所以他們就分開了。

7

圖片來源: <http://www.pptv.com/pptvUploadFile/09092012/01201209032929197.jpg>

4. 心得感想。

• 我覺得用這個方式分手,要經過兩年才知道答案,感覺會很艱苦,不過這樣才能真正的分開。

8

圖片來源: <http://www.pptv.com/pptvUploadFile/09092012/01201209032929197.jpg>

5. 分手的歌曲

寫一封沒有地址的信 想寄到你的心裡

告訴你漸漸變淡的愛 你是否曾經注意

過去的美麗日子已經不再 我還在傻傻地找尋

也許妳想要說但說不出口 我知道妳想說

分手吧 我們分手吧
不要再騙我說妳還愛著我
妳的夢 彼此的不同
就算是當作一時糊塗愛錯

羊樂多樂園: 分手吧

9

圖片來源: <http://www.pptv.com/pptvUploadFile/09092012/01201209032929197.jpg>

撫平傷痛

1. 當對方提分手時,你會有什麼反應?

- 1. 表現的非常冷靜並祝福對方,然後回到家就躲到棉被裡大哭
- 2. 當場把很多沒算清楚、之前花在你身上的錢或是禮物給追回來。
- 3. 覺得被甩已經夠丟臉了,即使再心痛也要不動聲色。

10

圖片來源: <http://www.pptv.com/pptvUploadFile/09092012/01201209032929197.jpg>

2. 你會運用哪些方法走出傷痛?



打羽毛球



1

圖片來源: <http://www.pptv.com/pptvUploadFile/09092012/01201209032929197.jpg>

2. 你會運用哪些方法走出傷痛?



慢跑



2

圖片來源: <http://www.pptv.com/pptvUploadFile/09092012/01201209032929197.jpg>

2. 你會運用哪些方法走出傷痛?



打籃球



3

圖片來源: <http://www.pptv.com/pptvUploadFile/09092012/01201209032929197.jpg>

3電影或影片中那一種撫平失戀傷痛的方式你們組最喜歡?

• 在我的野蠻女友電影中,男主角跟女主角分開後,男主角去學習他之前不會的游泳,因為女主角很喜歡寫劇本,於是他也把他們的故事寫出來,受到歡迎後,就有書商找他,發行他的書。

4

圖片來源: <http://www.pptv.com/pptvUploadFile/09092012/01201209032929197.jpg>

4. 心得感想

•我覺得用這種方式撫平傷口還蠻有用的,能把目標轉移到別的身上,並且把之前做不到的事做好,這樣證明我還有美好的未來。

5. 撫平傷痛的歌曲

歌詞:
也許會恨你 我知道我的脾氣不是很好
也許不一定 我知道我還是一樣愛著你
打開一瓶紅色的酒 看著金魚游來游去
是否我們都想要自由

我沒有關係 你可以假裝沒事離開這裡
一切好安靜 我只是想把情緒好好壓抑
到底誰會先說再見 我知道我一定哭泣
走的時候記得說愛我 愛我

親愛我 親愛我 離過你不再愛我
我的淚 滴下來 你從來不曾看過
為什麼 為什麼 愛情讓人變沉重
沒有人 告訴我 原來不是我想像

不要回來 你已經自由了 我也已經自由了

羊樂多樂團-自由

也許會恨你 我知道我的脾氣不是很好
也許不一定 我知道我還是一樣愛著你
到底誰會先說再見 我知道我一定哭泣
走的時候記得說愛我 愛我

第三單元 學會好好愛自己

(一)愛與性的學習單

準備好要「愛」了嗎？

班級：

組別：

座號：

男女間的親密行為往往「不可逆」——只會越來越親密，所以從牽手、搭肩、摟腰……，你是否清楚知道每一階段，都將走向下一階段，而我準備好接受這一階段了嗎？或只是一時衝動，隨興而為，沒有清楚的自主。高中生：「準備好了嗎？」

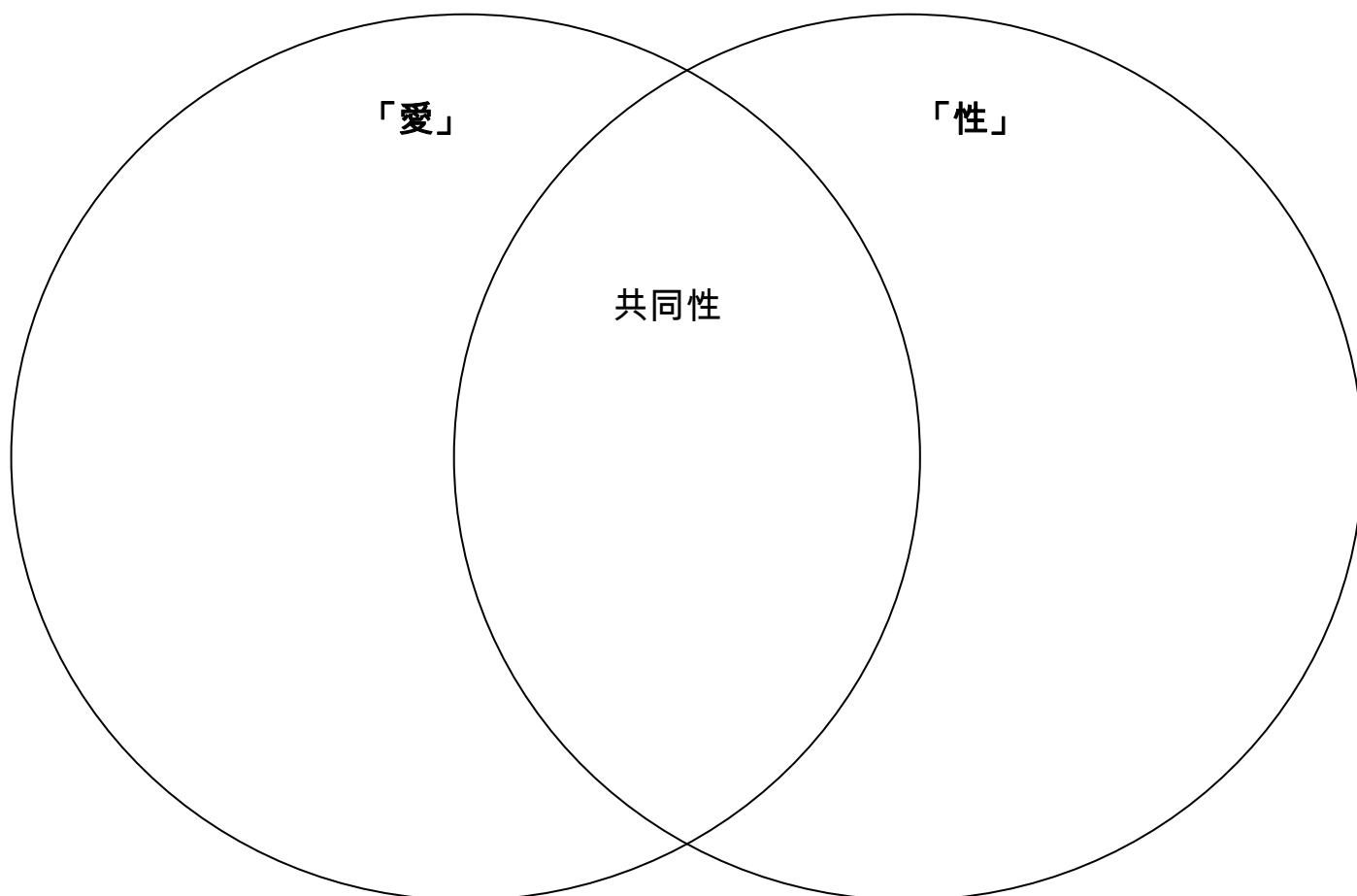
項目	1	2	3	4	5
感情的責任					
避孕與安全					
經濟能力					
人格成熟度					
準備照顧孩子					
準備獨立組					

織新家庭					
協助家務					
責任					
墮胎後遺症					
其他					

「愛」 = 「性」 VS 「愛」 ≠ 「性」

班級： 組別： 座號：

愛情是千古以來，人所追求嚮往的。真愛是什麼？恐怕人言人殊，但是「許諾」與「忠誠」是許多人認同真愛該遵守的條件。請問「愛」要具備什麼？請問「性」要具備什麼？二者共同的要素有什麼？



準備好要「性愛」了嗎？你的愛情觀或你認為的愛情真諦為何？(至少五點)

上邪（音同「爺」）！ 我欲與君相知，長命無絕衰， 山無陵， 江水為竭， 冬雷震震， 夏雨（音同「玉」）雪， 天地合， 乃敢與君絕。	答案：
--	------------

前性行為是「好」？還是「不好」？

班級： 組別： 座號：

1.高中職階段的同學們，太早有婚前性行為，到底是好？還是不好？請各位同學具體陳述其優缺點，至少三項？

(優點)正向	(缺點)負向

2.你認為高中職階段「奉子成婚」的婚姻要如何維繫？請由經濟、家事、孩子的照顧、休閒娛樂等來思考及探討。

經濟	家事	孩子的照顧	休閒娛樂	其他

(二)愛與性的學習單學生作業

學習單一：準備好要「愛」了嗎？

男女間的親密行為往往「不可逆」——只會越來越親密，所以從牽手、搭肩、摟腰……，你是否清楚知道每一階段，都將走向下一階段，而我準備好接受這一階段了嗎？或只是一時衝動，隨興而為，沒有清楚的自主。高中生：「準備好了嗎？」

學習單二：「愛」=「性」VS「愛」≠「性」

愛情是千古以來，人所追求嚮往的。真愛是什麼？恐怕人言人殊，但是「許諾」與「忠誠」是許多人認同真愛該遵守的條件。請問「愛」要具備什麼？請問「性」要具備什麼？二者共同的要素有什麼？

1

準備好要「愛」了嗎？ 題圖/作者/類別： 原圖/沈文治/2012

男女間的親密行為往往「不可逆」——只會越來越親密，所以從牽手、搭肩、摟腰……，你是否清楚知道每一階段，都將走向下一階段，而我準備好接受這一階段了嗎？或只是一時衝動，隨興而為，沒有清楚的自主。高中生：「準備好了嗎？」

1.高中職階段的同学們，太早有婚前性行為，到底好不好？請各位同學具體描述其優點缺點，至少三項？

(優點)正向 (缺點)負向

2.你認為高中職階段「學子成熟」的標記要如何定義？請由經濟、家事、孩子的照顧、休閒娛樂等角度思考及探討。

經濟 家事 孩子的照顧 休閒娛樂 其他

準備好要「性」了嗎？ 你的愛情觀或你認為的愛情真諦為何？(至少五點)

1.對「性」的定義：性是指男女生殖器官的結合，產生後代的行為。2.對「愛」的定義：愛是指兩個人之間的情感，包括尊重、關愛、承諾等。3.愛情觀：愛情是建立在相互尊重、相互關愛、相互承諾的基礎上。4.真諦：真諦是指兩個人之間的真情實感，是建立在相互理解、相互包容、相互支持的基礎上。5.其他：其他是指兩個人之間的共同興趣、共同目標、共同理想等。

2

3

準備好要「愛」了嗎？ 題圖/作者/類別： 原圖/沈文治/2012

男女間的親密行為往往「不可逆」——只會越來越親密，所以從牽手、搭肩、摟腰……，你是否清楚知道每一階段，都將走向下一階段，而我準備好接受這一階段了嗎？或只是一時衝動，隨興而為，沒有清楚的自主。高中生：「準備好了嗎？」

1.高中職階段的同学們，太早有婚前性行為，到底好不好？請各位同學具體描述其優點缺點，至少三項？

(優點)正向 (缺點)負向

2.你認為高中職階段「學子成熟」的標記要如何定義？請由經濟、家事、孩子的照顧、休閒娛樂等角度思考及探討。

經濟 家事 孩子的照顧 休閒娛樂 其他

準備好要「性」了嗎？ 你的愛情觀或你認為的愛情真諦為何？(至少五點)

1.對「性」的定義：性是指男女生殖器官的結合，產生後代的行為。2.對「愛」的定義：愛是指兩個人之間的情感，包括尊重、關愛、承諾等。3.愛情觀：愛情是建立在相互尊重、相互關愛、相互承諾的基礎上。4.真諦：真諦是指兩個人之間的真情實感，是建立在相互理解、相互包容、相互支持的基礎上。5.其他：其他是指兩個人之間的共同興趣、共同目標、共同理想等。

4

準備好要「愛」了嗎？ 題圖/作者/類別： 原圖/沈文治/2012

男女間的親密行為往往「不可逆」——只會越來越親密，所以從牽手、搭肩、摟腰……，你是否清楚知道每一階段，都將走向下一階段，而我準備好接受這一階段了嗎？或只是一時衝動，隨興而為，沒有清楚的自主。高中生：「準備好了嗎？」

1.高中職階段的同学們，太早有婚前性行為，到底好不好？請各位同學具體描述其優點缺點，至少三項？

(優點)正向 (缺點)負向

2.你認為高中職階段「學子成熟」的標記要如何定義？請由經濟、家事、孩子的照顧、休閒娛樂等角度思考及探討。

經濟 家事 孩子的照顧 休閒娛樂 其他

準備好要「性」了嗎？ 你的愛情觀或你認為的愛情真諦為何？(至少五點)

1.對「性」的定義：性是指男女生殖器官的結合，產生後代的行為。2.對「愛」的定義：愛是指兩個人之間的情感，包括尊重、關愛、承諾等。3.愛情觀：愛情是建立在相互尊重、相互關愛、相互承諾的基礎上。4.真諦：真諦是指兩個人之間的真情實感，是建立在相互理解、相互包容、相互支持的基礎上。5.其他：其他是指兩個人之間的共同興趣、共同目標、共同理想等。

5

準備好要「愛」了嗎？ 題圖/作者/類別： 原圖/沈文治/2012

男女間的親密行為往往「不可逆」——只會越來越親密，所以從牽手、搭肩、摟腰……，你是否清楚知道每一階段，都將走向下一階段，而我準備好接受這一階段了嗎？或只是一時衝動，隨興而為，沒有清楚的自主。高中生：「準備好了嗎？」

1.高中職階段的同学們，太早有婚前性行為，到底好不好？請各位同學具體描述其優點缺點，至少三項？

(優點)正向 (缺點)負向

2.你認為高中職階段「學子成熟」的標記要如何定義？請由經濟、家事、孩子的照顧、休閒娛樂等角度思考及探討。

經濟 家事 孩子的照顧 休閒娛樂 其他

準備好要「性」了嗎？ 你的愛情觀或你認為的愛情真諦為何？(至少五點)

1.對「性」的定義：性是指男女生殖器官的結合，產生後代的行為。2.對「愛」的定義：愛是指兩個人之間的情感，包括尊重、關愛、承諾等。3.愛情觀：愛情是建立在相互尊重、相互關愛、相互承諾的基礎上。4.真諦：真諦是指兩個人之間的真情實感，是建立在相互理解、相互包容、相互支持的基礎上。5.其他：其他是指兩個人之間的共同興趣、共同目標、共同理想等。

6

準備好要「愛」了嗎？ 題圖/作者/類別： 原圖/沈文治/2012

男女間的親密行為往往「不可逆」——只會越來越親密，所以從牽手、搭肩、摟腰……，你是否清楚知道每一階段，都將走向下一階段，而我準備好接受這一階段了嗎？或只是一時衝動，隨興而為，沒有清楚的自主。高中生：「準備好了嗎？」

1.高中職階段的同学們，太早有婚前性行為，到底好不好？請各位同學具體描述其優點缺點，至少三項？

(優點)正向 (缺點)負向

2.你認為高中職階段「學子成熟」的標記要如何定義？請由經濟、家事、孩子的照顧、休閒娛樂等角度思考及探討。

經濟 家事 孩子的照顧 休閒娛樂 其他

準備好要「性」了嗎？ 你的愛情觀或你認為的愛情真諦為何？(至少五點)

1.對「性」的定義：性是指男女生殖器官的結合，產生後代的行為。2.對「愛」的定義：愛是指兩個人之間的情感，包括尊重、關愛、承諾等。3.愛情觀：愛情是建立在相互尊重、相互關愛、相互承諾的基礎上。4.真諦：真諦是指兩個人之間的真情實感，是建立在相互理解、相互包容、相互支持的基礎上。5.其他：其他是指兩個人之間的共同興趣、共同目標、共同理想等。

7

準備好要「愛」了嗎？ 題圖/作者/類別： 原圖/沈文治/2012

男女間的親密行為往往「不可逆」——只會越來越親密，所以從牽手、搭肩、摟腰……，你是否清楚知道每一階段，都將走向下一階段，而我準備好接受這一階段了嗎？或只是一時衝動，隨興而為，沒有清楚的自主。高中生：「準備好了嗎？」

1.高中職階段的同学們，太早有婚前性行為，到底好不好？請各位同學具體描述其優點缺點，至少三項？

(優點)正向 (缺點)負向

2.你認為高中職階段「學子成熟」的標記要如何定義？請由經濟、家事、孩子的照顧、休閒娛樂等角度思考及探討。

經濟 家事 孩子的照顧 休閒娛樂 其他

準備好要「性」了嗎？ 你的愛情觀或你認為的愛情真諦為何？(至少五點)

1.對「性」的定義：性是指男女生殖器官的結合，產生後代的行為。2.對「愛」的定義：愛是指兩個人之間的情感，包括尊重、關愛、承諾等。3.愛情觀：愛情是建立在相互尊重、相互關愛、相互承諾的基礎上。4.真諦：真諦是指兩個人之間的真情實感，是建立在相互理解、相互包容、相互支持的基礎上。5.其他：其他是指兩個人之間的共同興趣、共同目標、共同理想等。

8

準備好要「愛」了嗎？ 題圖/作者/類別： 原圖/沈文治/2012

男女間的親密行為往往「不可逆」——只會越來越親密，所以從牽手、搭肩、摟腰……，你是否清楚知道每一階段，都將走向下一階段，而我準備好接受這一階段了嗎？或只是一時衝動，隨興而為，沒有清楚的自主。高中生：「準備好了嗎？」

1.高中職階段的同学們，太早有婚前性行為，到底好不好？請各位同學具體描述其優點缺點，至少三項？

(優點)正向 (缺點)負向

2.你認為高中職階段「學子成熟」的標記要如何定義？請由經濟、家事、孩子的照顧、休閒娛樂等角度思考及探討。

經濟 家事 孩子的照顧 休閒娛樂 其他

準備好要「性」了嗎？ 你的愛情觀或你認為的愛情真諦為何？(至少五點)

1.對「性」的定義：性是指男女生殖器官的結合，產生後代的行為。2.對「愛」的定義：愛是指兩個人之間的情感，包括尊重、關愛、承諾等。3.愛情觀：愛情是建立在相互尊重、相互關愛、相互承諾的基礎上。4.真諦：真諦是指兩個人之間的真情實感，是建立在相互理解、相互包容、相互支持的基礎上。5.其他：其他是指兩個人之間的共同興趣、共同目標、共同理想等。

9

1. 高中職階段同學們，是否有過前傳行為，程度如何？還是不好？請各位同學具體描述其傳感點，至少三點？

2. 你認為高中職階段「孝子成癮」的傳感點如何描述？請由經濟、家事、孩子三個面向，具體描述其傳感點，至少三點？

3. 你認為高中職階段「孝子成癮」的傳感點如何描述？請由經濟、家事、孩子的傳感點，具體描述其傳感點，至少三點？

4. 你認為高中職階段「孝子成癮」的傳感點如何描述？請由經濟、家事、孩子的傳感點，具體描述其傳感點，至少三點？

10

1. 高中職階段同學們，是否有過前傳行為，程度如何？還是不好？請各位同學具體描述其傳感點，至少三點？

2. 你認為高中職階段「孝子成癮」的傳感點如何描述？請由經濟、家事、孩子三個面向，具體描述其傳感點，至少三點？

3. 你認為高中職階段「孝子成癮」的傳感點如何描述？請由經濟、家事、孩子的傳感點，具體描述其傳感點，至少三點？

4. 你認為高中職階段「孝子成癮」的傳感點如何描述？請由經濟、家事、孩子的傳感點，具體描述其傳感點，至少三點？

第四單元 學會用愛迎接新生命

(一)媽媽真偉大分組作業及報告

學生分組報告

事前分組與分工

在一個月前，請全班分為五組，每一組有一個主題，每組的組員皆須完成指定題目，再彙整為一份報告，須將報告打成PPT並上台報告

懷孕體驗

分組報告主題

媽媽真偉大——主題一

一、懷孕體驗，(需拍照，並製作PPT及上台報告)

方法一、氣球充氣(和籃球一樣大小)，用膠帶固定在肚子上；方法二、工具背包，內裝3公斤的書或物品，背在胸前，二種方法則一，持續4小時，需拍照及從事一般活動(如上課、爬樓梯、做家事、穿鞋襪或運動等)，並書寫感想及感恩媽媽懷孕的辛苦(至少300字)。

媽媽真偉大

懷孕體驗

1. 張○棋-9號

心得：
發現有了這個袋子之後，肩上好象多了一個負擔，也多了許多不便的事情，像是睡覺的時候，肚子上多了個重量，出門的時候，則需要挑選一些較寬鬆的衣服。

2. 王○冠堯-26號

心得：
根據這次利用了健康老師給我們的作業(體驗孕婦)的題目，讓我們徹底體會到媽媽當初懷我們的辛苦卻無怨無悔。我們利用了一些道具當做小孩，真的做些平時很簡單的事情，卻比一般人要來的費力與不便。我個人覺得老師的這個作業題目做的很好，讓我們疑惑的心情用我們的實際演練徹底了解。所以以後要多幫媽媽家事，媽媽們付出的貢獻是我們一輩子也還不完的。

3. 呂○宸-30號

心得：
孕婦在睡覺的時候要特別注意，一旁的先生要注意不要去踢到肚子。在快生的時候會不能翻身，要把枕頭墊高，這樣會比較舒服。也有聽說過在懷孕8.9個月的時候，睡覺時可以把枕頭墊在腰下面，會比較好睡。

4. 蘇○凱-29號

心得：
當阿母真的非常的辛苦，不管走到哪裡都要捧著一個大肚子，做任何事也都要捧著肚子，然後做事一定也會卡卡的，而且是連續捧著九個月，是非常相當辛苦的一件事，所以以後要好好當一個孝順的孩子，不要惹事生非讓媽媽擔心。

5. 張○棋-9號

心得：
發現有了這個袋子之後，肩上好象多了一個負擔，也多了許多不便的事情，像是睡覺的時候，肚子上多了個重量，出門的時候，則需要挑選一些較寬鬆的衣服。

李○洋-33號



心得：
這次體驗媽媽懷孕時候的辛苦，
讓我知道原來捧著一個大肚子走路
會走得比平時來的更慢，更遲鈍
走樓梯的時候更是辛苦。
要撿東西的時候，彎腰好像要我的
命一樣
完全不敢想像如果自己懷孕的樣子
阿..

6

採訪媽媽

媽媽真偉大-主題二

二、採訪媽媽(或主要照顧者)，(需拍照，並製作PPT及上台報告)

- (1) 媽媽懷孕身體外觀上有什麼變化？
- (2) 媽媽懷孕吃東西的習慣有什麼改變？
- (3) 媽媽懷孕時發生甚麼事讓媽媽印象最深刻？
- (4) 懷孕媽媽心裡會擔心什麼事情？
- (5) 調查自己的出生紀錄-請詢問媽媽，你出生的一些相關紀錄。(出生日、體重、身長、頭圍、出生地點……等)

第二組、採訪媽媽(或主要照顧者)， (需製作PPT並上台報告)

組員：1、4、5、9、10、24、25

1 昵图网 www.nipic.com

01號方○心



1. 媽媽懷孕身體上外觀的變化
 - 變胖
2. 媽媽懷孕吃東西的習慣
 - 沒有特別改變
3. 媽媽懷孕時最映像深刻的事
 - 沒有特殊的事
4. 懷孕媽媽最擔心甚麼問題
 - 臉皺皺的皮膚黑黑的
5. 出生的相關紀錄
 - 1998年11月5日
 - 體重2700克
 - 出生地台南

2 昵图网 www.nipic.com

04號司○璇



1. 媽媽懷孕身體上外觀的變化
 - 變胖
2. 媽媽懷孕吃東西的習慣
 - 沒什麼改變
3. 媽媽懷孕時最映像深刻的事
 - 忘記了
4. 懷孕媽媽最擔心甚麼問題
 - 流產
5. 出生的相關紀錄
 - 1998年10月10日 早上10點多
 - 體重3000多吧
 - 出生地屏東
 - 優生婦產科

3 昵图网 www.nipic.com

05號白○滢



1. 媽媽懷孕身體上外觀的變化
 - 變胖
2. 媽媽懷孕吃東西的習慣
 - 沒有
3. 媽媽懷孕時最映像深刻的事
 - 沒有
4. 懷孕媽媽最擔心甚麼問題
 - 沒有
5. 出生的相關紀錄
 - 1998年12月21日
 - 體重6斤
 - 出生地潮州

4 昵图网 www.nipic.com

樂透媽媽

媽媽真偉大-主題三

三、『樂透媽咪』：(過程需拍照，並製作PPT及上台報告)

- (1) 觀察媽媽在家一天的工作，需拍照，以感受媽媽的辛苦。
- (2) 分析性別刻板印象，家事誰負責，探討家人間的有無實踐性別平等。
- (3) 找一件事幫忙媽媽做家事，分擔媽媽的辛勞(需拍照)，並書寫心得。
- (4) 藉由相互擁抱拉近親子間的距離。(需拍照)

護理報告

組員

1號 王○加 / 3號 吳○馨 / 4號 李○珊
5號 林○欣 / 15號 彭○筠 / 20號 劉○吟
21號 蔡○貞

1

要維持家裡的整齊·清潔，要做
哪些家事呢？(共六樣)

2

1號

1. 每天倒垃圾

2. 掃地

3. 清除灰塵

4. 摺衣服

5. 東西隨時擺放整齊

6. 拖地

3

家事這麼多，你會做哪些呢？把你經常做的家事寫出來。做家事時，你有什麼感覺？是快樂、有成就？還是討厭、不耐煩？

4

我經常做的家事	我做家事時的感覺
1. 倒垃圾	覺得開心
2. 搬東西	覺得討厭
3. 掃地	平常心

5

家事分配 也性別平等了嗎？

媽媽真偉大-主題四

四、你的家事分配，也性別平等了嗎？

(一) 要維持家裡的整齊、清潔，要做哪些家事嗎？請寫出其中的六樣來！

(二) 家事這麼多，你會做哪些呢？把你經常做的家事寫出來。做家事時，你有什麼感覺？是快樂、有成就？還是討厭、不耐煩？請把它們通通寫出來！

(三) 家事與性別是否有關係，請分析家事和執行者的性別關係。

(四) 家務事很多，家中每一個人都要分工合作，才容易完成。

現在，請你為家人分配一下家事，要排除性別刻板印象。

並說一說：為什麼你要這樣分配？

樂透媽咪~心得分享報告

組員:29號 15號 12號 2號 36號 20號

1

15號的心得報告



這是認真媽媽，每天做家事都好辛苦。以下是心得：經過幾天的觀察，發現媽媽明明每天都在幫我們做家事，但卻沒有抱怨過。我以後一有時間一定要幫媽媽分擔家務事，不在讓媽媽如此的辛苦。

這是性別是否刻板印象討論版面：

雖然家事常常都是媽媽在做，有許多人都說這可能有性別刻板印象，其實我覺得沒有，因為媽媽在做家事時並不是其他的家庭成員都是閒著的，每個人都在自己該做的時間做事，所以我個人覺得這並沒有違反性別平等。

2

15號的心得報告



家事心得
拉拉拉~這是在家做的家事，雖然沒有幫到什麼很多的忙，但我相信可以減少媽媽的負擔。媽媽也很高興可以少做一件家事，最後就是母子擁抱的Happy~end拉

3

29號的心得報告



這是我的媽媽，因為是家庭主婦所以家事幾乎都是媽媽在做，實在很辛苦，心得：早上都把妹妹送去上學後就去菜場買菜了，回來時繼續沒做完的家事，像洗衣服、掃地、拖地，中午休息後，三四點要準備晚餐了，然後去帶妹妹回家，洗碗後準備睡覺了。

性別刻板印象的討論~

對於做家事我覺得沒有太多性別刻板的印象影響我們，純粹只是內心想要幫助別人和付出一點心力的感覺，所以不會說一直都是男主外，女主內的印象，現在也有很多反過來的家庭在，而且男生做家事也不會差到哪裡去，所以不會說誰該做甚麼事而吵架。

4

36號的心得報告

性別刻板討論

我覺的古時後的概念就是男人出去外面打拼，女人在家洗衣煮飯，可是，隨著時代進步現在也一直在強調男女不該有性別刻板印象的存在認為男人也可以做很細膩的事情，女人也可以做比較粗壯的工作，隨著時代進步，我們得思想也要跟著進步才行。



家事心得
每天都是媽媽在做家事，不過我覺得媽媽那麼的心苦，只要有時間我還是會幫忙做家事，這樣可以多少減輕媽媽的負擔，讓它們不用太累，也很感謝媽媽那麼多年來為了我的付出跟努力，我會努力做到更多的。

5

感恩媽媽--母親卡、洗腳報親恩

媽媽真偉大-主題五(任選下列一主題做即可)

五、感恩的心, (過程需拍照, 並製作PPT及上台報告)

(1) 製作母親卡, 並寫下對母親的感謝及愛意。

(2) 作品完成展現。

◎母親節當天, 請將感恩的「心」送給最親愛的媽媽(或主要照顧者)。

六、洗腳報親恩活動(過程需拍照, 並製作PPT及上台報告)

佈置洗腳報恩的環境(備妥椅子、盆子、溫水、毛巾等), 邀

請媽媽(或主要照顧者)洗腳, 並將自己與媽媽(或主要照顧者)的感想寫出來。

小組成員介紹~

•蔡○豪
•陳○倫
•蔡○倫
•黃○任
•翁○欽
•顏○信
•黃○恩
•陳○宏

蔡○豪



這次卡片製作時, 我一想到要自己送給母親卡片, 我就十分緊張, 自己送卡片還是頭一次, 可是卡片送給媽媽時, 看到媽媽收到卡片而感動ㄉ表情, 我也有點不知所措ㄌ, 或許當下我真的是非常感謝母親ㄌ, 媽媽一直以來辛苦ㄌ, I Love mother

陳○倫



世上只有媽媽好, 祝福, 拿起日曆瞧一瞧, 母親節日在今日, 祝福媽媽年年好, 幸福長壽沒煩惱!

我幫媽媽洗腳的感想:
第一次幫媽媽洗腳覺得是一種特別的體驗

媽媽讓我洗腳的感想:
很舒服很放鬆



我幫媽媽洗腳的感想:
第一次幫媽媽洗腳真緊張

媽媽讓我洗腳的感想:
舒服



洗腳報親恩活動

佈置洗腳報恩的環境, 邀請媽媽或主要照顧者洗腳, 並將自己與媽媽或主要照顧者的感想寫出來。

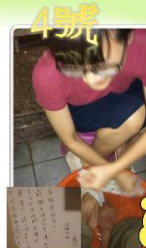


我幫媽媽洗腳的感想:

第一次幫媽媽洗腳感覺很彆扭 很害羞, 最後在擦腳的時候, 媽媽將擦完腳的放下水盆裡, 於是又擦了一次, 覺得很有趣很好笑, 不過幫媽媽洗腳真的好害羞

媽媽讓我洗腳的感想:

女兒洗媽媽的腳超有感覺的, 給一個養了16年的女兒洗腳超棒的, 感謝老師的作業讓女兒有機會服侍



我幫奶奶洗腳的感想:

幫奶奶洗腳奶奶的腳好粗喔~奶奶為了一個家常為我們奔波, 現在退休享清福了但還是幫了整個家, 家沒有奶奶是不行的~謝謝你, 奶奶

奶奶讓我洗腳的感想:

多謝孫女幫我洗腳, 以後要常常洗, 要懂事一點, 幫忙做家事, 整理客廳, 這是一個有趣的經驗



我幫媽媽洗腳的感想:

哈哈 第一次幫媽媽洗腳覺得似乎有點怪怪的, 從小到大真的沒有幫媽媽洗過腳, 剛好可以一次孝順媽媽讓媽媽放鬆

媽媽讓我洗腳的感想:

很貼心, 很孝順, 這樣我就心滿意足了



感恩的心

第5組
組員：
吳○誌
翁○峻
陳○豪
陳○玟
陳○廷
黃○晴
蔡○耿

10



健誌

親愛的媽媽

就算說了千言萬語

也無法表達對您的感謝

以前總是不聽話，讓您生氣

現在我懂事了，會好好孝順您

媽 我愛你

11

小時候媽媽溫暖的手
拉著我走出人生的第一步
你的手給我全世界最溫暖的支持與保護
您的手領著我走向獨立
直到有天當我不再需要您的手就能走
從那天起我自由的奔跑
淡忘了那一給給我溫暖的手
忘了那溫暖我的手
也忘了給您一個擁抱
不斷叨念著許多瑣事
唸著唸著聲音就隨著時間逐漸模糊
在外總有忙不完的事
媽媽的來電總是被排在最後最外面
煩了累了倦了才想起媽媽
他是個天使守護我



健峻



12

親愛的媽咪

謝謝你您壞了我十個月
又養育我16年了
雖然以前不懂事
讓你生氣傷心
但你還是不計較的疼愛我
以前你辛苦的工作賺錢
為了照顧我
以後你老了換我賺錢照顧你

媽咪我愛你 啾咪



易玟

13



昱廷



五月的康乃馨
沒有牡丹的雍容
沒有百合的香味
只是默默散發沁人
心脾的清香
就像母親的愛

14

上課照片





十、教學心得與教學建議

健康與護理課程內容多元多樣且豐富，但授課時數少(每周只一節課)，很多內容很難在這麼少的時間內教完，且本科不是考科(四技二專工科學校)，更難去要求學生繳交報告或增加額外作業。所以每次有新的想法與創意，覺得這些對學生而言應該能引發學生思考、發想及省思，因此給學生分組作業去完成，但學生通常的反應是--抱怨一個學分要求這麼多，還要回家完成作業，還要打成 PPT…等；學生的藉口也就五花八門的出現，如家裡沒有電腦、不會用 PPT、放學趕著坐校車回家，沒時間討論、要考試及考證照等等，先推託再說的想法，甚至還說來重補修都不用這麼辛苦；這讓老師的創意與發想都被抹殺掉了，還充滿挫折感，但老師還是很 nice 很用心的繼續與學生溝通，如沒電腦中午到我的辦公室借用或不會 PPT，中午到我的辦公室，老師教你；沒時間校慶活動時會有很多閒暇時間可以利用…等等，來幫學生找時間，一一幫學生克服所有困難，終於完成這個不可能的任務了。

看到學生繳交的作業，還是很開心，他們都能在期限內努力完成作業，且每份作業都看得出學生的用心(學生還是很在意成績的，雖然只有一個學分)，藉由這份作業，也看得到學生學習的成效與成果，他們會謝謝老師給他們機會做這份作業，讓他們收穫很多，例如：兩性交往的拿捏、分手的智慧、更懂得尊重生命、珍愛生命、更懂得感恩父母，感謝父母的照顧及辛勞的付出…等等，那也藉由這份作業讓他們能把隱藏在心中的感謝表達出來，讓父母及自己都得到感動。

每次上到這個單元都剛好是母親節的前夕，我覺得這份作業有其目的及作用，雖然過程很累，還要忍受學生的抱怨，還要從零到有的設計教案，製作 PPT 等費時又費力的工作，但看到成果與預期的目標達成時，還是很開心，希望能抱持這種熱情繼續在教學的路上努力下去，讓自己也充滿滿滿的感動。

但在這份教案中也看得出在很有限的時間內，又要上課有要分組報告，報告時間又很難拿捏，時間不足時，只能採自願制讓幾組報告，這樣很可惜，因為每位學生都非常認真的準備，該有舞台上他們發揮，但課程時間就是這麼有限，期待能增加健康與護理的授課時數，讓學生能充分學習，減少愛情傷害、情殺、墮胎等憾事，讓每個學生都能成為愛情贏家，尊重生命。