

臺北市第 24 屆中小學及幼兒園教育專業創新與行動研究徵件



題目：以愛為首，用健康打底 -性教育之生活技能學習

組別：國中組

類別：專業創新經驗分享類

主題：課程教學及評量

領域：健康與體育領域

網路序號：1123423505001

送件學校：臺北市立石牌國中

作者：邱寵萱、吳凱雯、王鈺虹

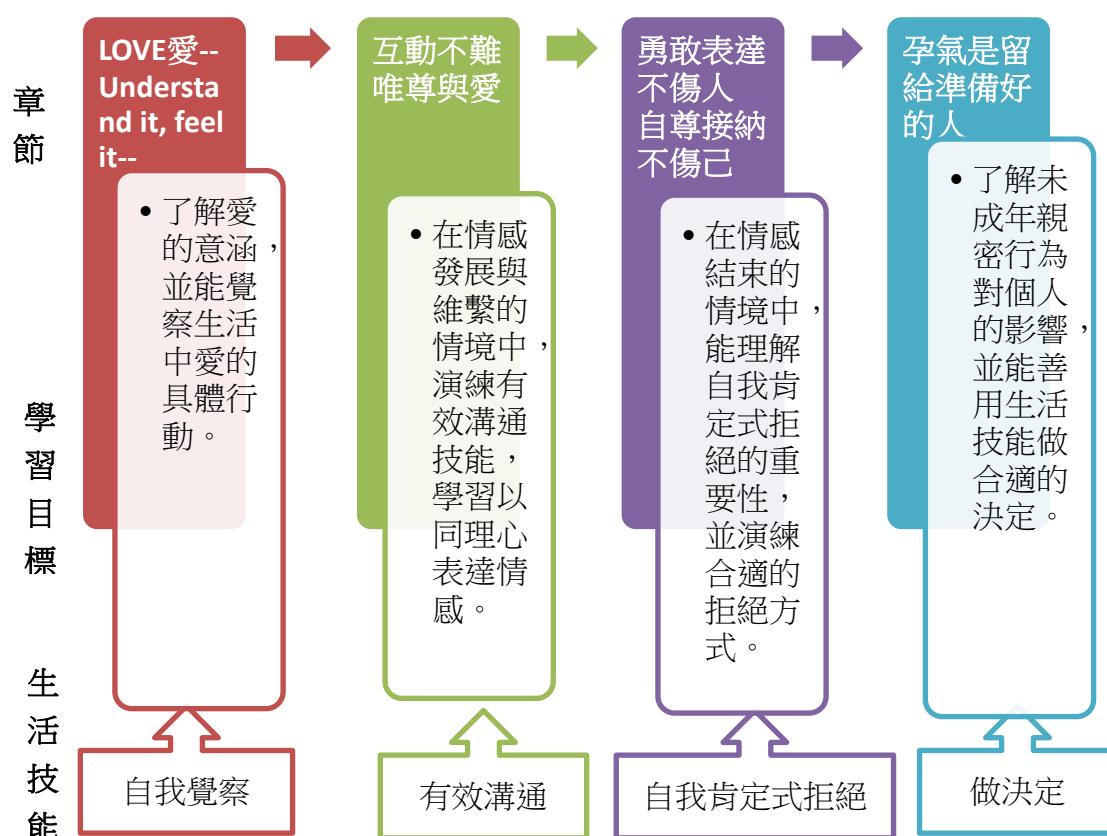
摘要

以愛為首，用健康打底—性教育之生活技能學習

臺北市立石牌國民中學 邱寵萱、吳凱雯、王鈺虹

戀愛，是需要透過時間慢慢地了解、屢屢地溝通、常常地關懷、深深地負責與時時地尊重。時常可以感受到越親近越有更多需要覺察、思考、溝通和解決問題之處。因此，「談」戀愛需要時間，彼此喜歡或相愛的兩人，更應該學習生活技能(life skills)，覺察自己的感受，並且在長時間相處與互動中理解對方，透過有效溝通，互通彼此價值觀，進一步確認戀愛的合適性，並在關係中做合適的決定。

****教學架構****



關鍵字：性教育、有效溝通、做決定

壹、教學活動主題：

十二年國民基本教育課程綱要中健體領域健康科的教學內容共有九個次項目，而此次教學重點介入議題為八年級的「性教育」。此教案主要呈現性教育課程中健康性價值觀、健康關係建立的議題，能了解「愛」的意涵、在情感發展與維繫能有效溝通、情感結束時能自我肯定式拒絕，在親密行為抉擇時能做合適的決定、問題解決及自我肯定式拒絕。

貳、教學緣起：

【「速」時愛情】

美國電影「真愛挑日子」：「Affection is when you see someone' s strength. Love is when you accept someone' s flaws. 」(喜歡，是看到一個人的優點；愛，是接受一個人的缺點)。

莎士比亞曾言：「愛情不是花蔭下的甜言，不是桃花源中的蜜語，不是輕綿的眼淚，更不是死硬的強迫，愛情是建立在共同的基礎上的。」

現今常有「速」時愛情的戀愛型態，透過快速地認識，神速地投入，然後飛速地進展，最後光速地分手。在這些過程中，常常不明就裡就經歷戀愛的各個階段，過程中仍有喜、怒、哀、樂、悲傷、歡喜、忌妒、興奮等情緒。然而戀愛，是需要透過時間慢慢地了解、屢屢地溝通、常常地關懷、深深地負責與時時地尊重。因此，「談」戀愛需要時間，看見一個人的亮點和優點很容易，但是真正地了解和他人是費時且需要用心的。此外，也要更多時間覺察自己的感受，並且在長時間相處與互動中理解對方，透過溝通，互通彼此價值觀，進一步確認戀愛的合適性。

【「談」情「說」愛】

美國電影「手札情緣」：「相愛絕對不簡單，甚至非常艱難。」

「相愛容易，相處難。」

許多人在經過口頭允諾或彼此確認情感後，進入戀愛關係。然而，在關係中學習親密的互動。時常可以感受到越親近越有更多需要覺察、思考、溝通和解決問題之處。因此，彼此喜歡或相愛的兩人，更應該學習生活技能(life skills)，進一步能在自我覺察後，做出合適的決定、妥善管理情緒和壓力，積極正向地解決問題，有效地溝通和表達自己的感受。如此一來，在親密人際關係中，能感性體會，理性思考；主觀情感，客觀決定。

【健康全人感受愛 為生活做決定】

「人是情感的動物，並不是非黑即白、不愛即恨，情緒與感受是有層次的，更有不同的深度以及廣度。」(國民健康署婦幼健康組，2021)

全人教育的性教育是教「人」為「人」的教育，協助學生「建立自尊」與學習「愛與被愛」。(高松景，2006)

自尊即為能相信並對自己的能力和價值有信心，在需求理論中，是通往自我實現舉足輕重的角色。期盼學生能在人生的歷程中，感受、覺察、體會人與人之間喜歡與愛的感覺與行動，進一步在團體中能建立健康的人際關係，奠定情感教育的基礎。未來，在學習情感表達與溝通、自我肯定式拒絕、做合適的決定後，能建立健康的親密人際關係，在關係好好互動相處、在相處中好好溝通與表達、在覺察後更能透過素養學習，多層面思考、判斷，做任何健康的決定。

參、教學活動對象：八年級。

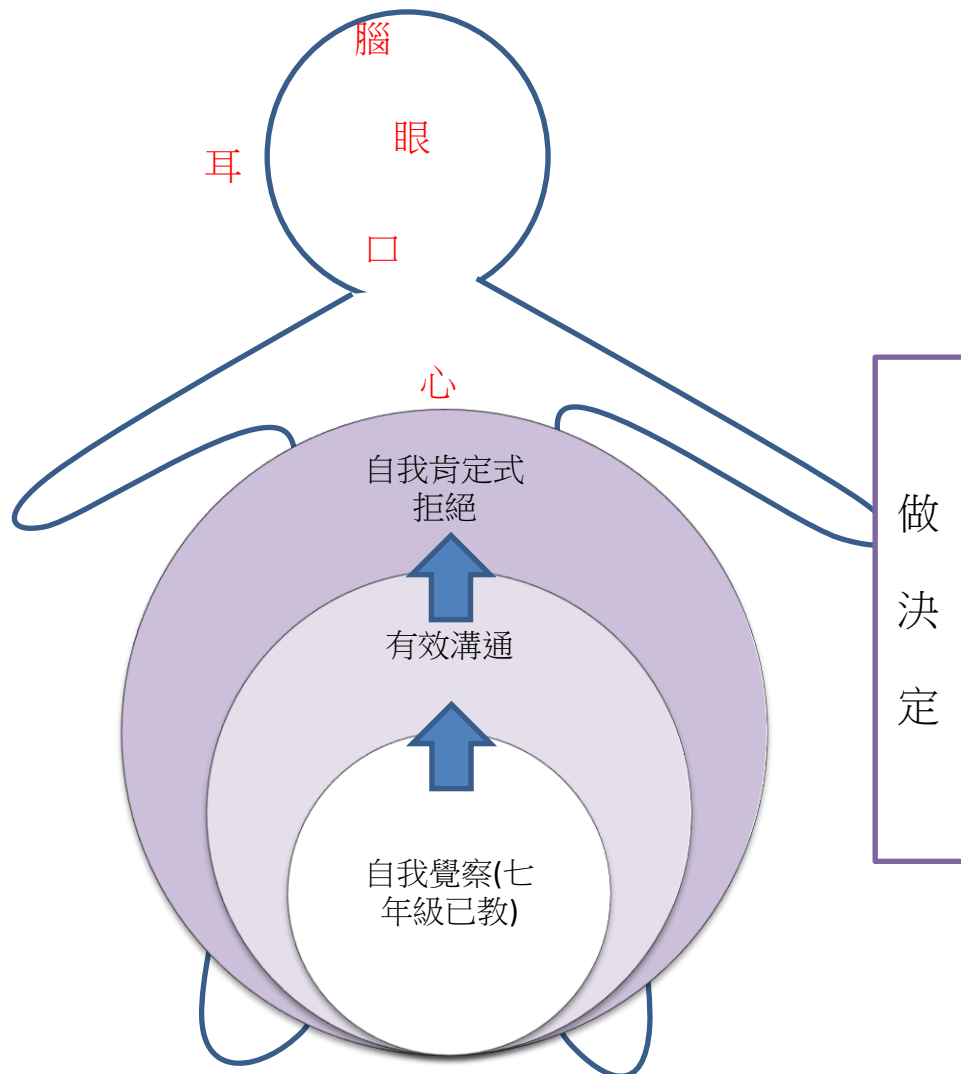
肆、教學活動時間：10 節課。

伍、教學理念與架構：

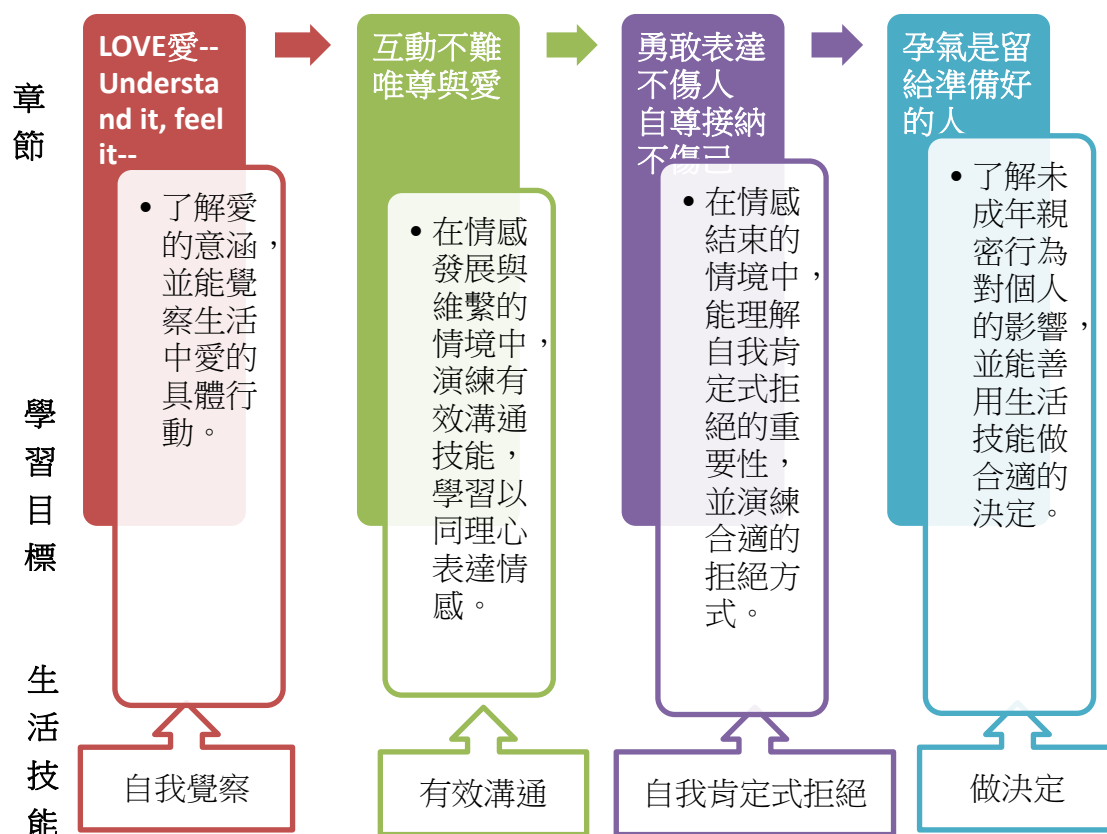
有效溝通技能、自我肯定式拒絕技能是溝通與人際交往能力(人與人)能力中重要的生活技能(life skill)。有效溝通技能希望能讓學生透過口語與非口語表達方式，清楚合宜地自我表態相關的資訊、想法和情緒，並符合當下的情境和文化。自我肯定式拒絕技能希望讓學生在自我覺察個人想法、感受、對生活影響後，能在合適的情境中，堅定且真誠地表達自己拒絕的想法和原因。

做決定技能是決策與批判思維能力(人與社會)中重要的生活技能 (life skill)，希望透過情境判斷，演練技能歷程，進一步內化為個人的健康生活技能，能於未來不同的生活情境中，為自己做出合適的決定。

****教學理念****



****教學架構****



陸、教學目標：

一、十二年國教學習重點

健康與體育領域	學習表現	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	核心素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並
		1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。		
		2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。		
		2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。		
		3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。		
		4b-IV-1 主動並公開表明個人對		

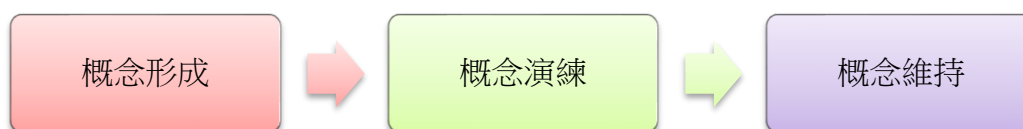
		促進健康的觀點與立場。		理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。
	學習內容	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。		

二、學習目標

(一) 了解愛的意涵，並能覺察生活中愛的具體行動。
(二) 在情感發展與維繫的情境中，演練有效溝通技能，學習以同理心表達情感。
(三) 在情感結束的情境中，能理解自我肯定式拒絕的重要性，並演練合適的拒絕方式。
(四) 了解未成年親密行為對個人的影響，並能善用生活技能做合適的決定。

柒、教學方法

一、生活技能教學（高松景，2019）



- (一) 有效溝通：透過情境讓學生演練使用口語和非口語，用適合我們的方式，表達我們自己的思想、情感、價值觀。
- (二) 自我肯定式拒絕：引導學生透過情境設定，練習演練以下的原則。
 清楚陳述自己的立場與真實意思→提供一個原因。（給予合理解釋）
 →瞭解他人的感受，使用正向的語言，態度溫和。（也可提出替代建議→肯定並維護自己有拒絕的權力。（選擇離開或不予理會）
- (三) 做決定：透過學習未成年未婚懷孕可能的影響，進一步思考不同方案的合宜程度。練習演練以下的步驟。

先確定你必須作決定→列出所有可能的選擇→列出所有選擇的優點
缺點→作出決定→評價決定：這是一個好的決定嗎？

二、資訊融入教學：嘗試讓學生使用 iPad 完成「愛的照片」任務，練習使用 Google 平台的共編功能，也一同練習網路使用與學習的規則和尊重。



捌、教學活動設計

教學歷程				
學習目標	教學活動	教學資源	時間	評量
【準備活動】 一、教師準備： (一) 健康教育課本(康軒版)。 (二) 簡報。 (三) 「欣賞」、「喜歡」、「愛」的小短片。 (四) 「健康溝通 LET' S GO---個人學習單」、「手分手--好聚好散」學習單、「做決定」學習單。 (五) 便利貼。 二、學生準備： (一) 思考或與家人朋友討論對於愛情與戀愛的看法。				

(二) 於課前翻閱自己的寶寶手冊或與家人討論關於自己出生的歷程。 (三) 上網搜尋關於未成年未婚懷孕相關的解決辦法。				
LOVE 愛--Understand it, feel it--				
(一)	【引起動機】 一、教師藉由與學生討論「國中生是否可以談戀愛？」引導學生覺察自己對於「愛情」、「戀愛」的定義。 二、教師進一步詢問「父母會贊成國中生談戀愛嗎？」引導學生延伸思考或與討論家人對於戀愛的想法。	簡報	10'	學生是否能提出自己的論點
(一)	【教學活動一】對你來說，什麼是？愛 一、教師鼓勵學生嘗試用一句話形容「愛」。 二、教師藉由閩南語、英語與名人對於愛情的定義，引導學生思考愛的意涵。	簡報	10'	學生是否能用一句話形容「愛」
(一)	【教學活動二】欣賞、喜歡、愛 一、教師透過小短片，循序漸進引導學生理解欣賞、喜歡與愛的意涵和差異。(教師於解說中，讓學生思考講到「欣賞」、「喜歡」、「愛」能想到身邊的哪些人。) 二、教師進一步引導學生舉出感受「被喜歡」、「被愛」的實際行動。 三、教師藉由解析劍橋辭典中「LOVE」	簡報 小短片	50'	學生是否能舉出感受「被喜歡」、「被愛」的實際行動

	的意涵，連結 <u>佛洛姆</u> 愛的藝術中真愛的要素。			
(一)	【評量與總結】愛的任務 一、教師解說愛的任務：拍出心中充滿愛的照片並簡單描述原因。 二、教師透過自身及學長姐照片引導學生完成任務。 三、待學生完成之後，給予學生上台分享及相互評量。 四、教師總結： 教師引導學生思考了解愛的意涵後，對於國中生是否可以談戀愛的議題，是否有建立新的觀點。	簡報	10' 30' 20' 5'	學生是否能結合照片和愛的意涵說明。
互動不難 唯尊與愛				
(二)	【引起動機】 一、教師引導學生思考自己認為適宜的情感發展歷程。 二、教師詢問學生認為的完美情人是什麼。 三、教師說明在團體中可以了解一個人的多元面貌。	簡報	5'	學生是否能表達自己認為適宜的情感發展歷程
(二)	【教學活動一】 一、教師藉由圖片引導學生思考團體活動、團體約會、單獨約會、固定對象的方式與影響。	簡報 「健康溝通 LET' S GO---個人	20'	學生是否能完成學習單中「能成

	二、教師讓學生思考並寫下「能成長、能感幸福的愛情公式」。 三、待學生完成後，與小組討論完並提出三個必要條件。 四、教師歸納與整理班級共同認為的愛情公式要素。	學習單」		長、能感幸福的愛情公式」 學生是否能於討論後提出三個要素
(二)	【教學活動二】 一、教師引導學生思考感情交往三兩事。 二、教師聚焦於「有效溝通」。	簡報	5'	
(二)	【教學活動三】 一、教師透過「角色卡」和「情境卡」的配對，讓學生練習運用有效思考原則寫出會如何表達自己的感受和想法。 二、教師請學生分享。	簡報 「角色卡」 「情境卡」 「健康溝通 LET' S GO---個人學習單」	20'	學生是否能完成學習單中「角色卡」和「情境卡」配對後的表達內容
(二)	【教學活動四】 一、教師藉由解說愛情中有效溝通包含「自我表露」和「分享情感」，並透過兩段告白短片讓學生思考對於兩人關係的影響。	簡報 小短片 「健康溝通 LET' S GO---個人	25'	學生是否能完成學習單

	二、教師進一步請學生思考若為角色<u>阿拓學長</u>，藉由有效溝通的技能嘗試向<u>小嵐</u>告白。 ★三、教師抽籤，請學生分別站在角色椅後，扮演<u>阿拓學長</u>及<u>小嵐</u>，透過告白對話，感受是否能合宜地接收訊息。	學習單」		
(二)	【評量與總結】 一、教師請學生找到不同性別的同學，根據自己寫的對話，給予想法和感受的回饋。 二、教師總結：在情感發展中，有效溝通是我們認為愛情的重要元素，因此嘗試學習用合適的方式表達自己的情感和感受是十分重要的。	簡報 「健康溝通 LET' S GO---個人學習單」	15'	學生是否能於學習單中給予他人回饋
勇敢表達不傷人 自尊接納不傷己				
(三)	【引起動機】 一、教師透過三個不同層次的情境，詢問學生會如何拒絕他人。 (生活情境→道德評估和友情→告白和人際關係) 二、教師透過猜拳活動讓學生體驗拒絕與被拒絕的人的感受。	簡報	15'	學生是否能參與活動

(三)	【教學活動一】我不願意我拒絕 一、教師解說並舉例「自我肯定式拒絕的好配件」。 二、教師引導學生透過<u>小嵐</u>拒絕<u>阿拓</u>學長的情境，演練不同拒絕方式。 三、透過不同拒絕方式的優缺點，了解自我肯定拒絕的合適性。	簡報	20'	學生是否能提出不同拒絕方式的問題
(三)	【教學活動二】被拒絕我接受 一、教師詢問學生日常被拒絕的感受。(例如：想打球被拒絕、想要加分被拒絕……。) 二、教師引導學生透過<u>阿拓</u>學長被<u>小嵐</u>拒絕後的心境與想法，體會不同思考方式可造成的影響。 三、透過被拒絕後不同的思考，了解理性思考與建立自尊的重要性。	簡報	15'	學生是否能提出不同思考造成的影響
(三)	【評量與總結】 一、教師藉由「手分手—好聚好散」學習單，讓學生透過短片，為男主角擬定自我肯定式拒絕戀愛關係的情境。 二、教師讓學生扮演女主角，回應同學寫出的拒絕對話。(看到時的感受以及回應) 三、教師讓學生拿回自己的學習單，看	簡報 「手分手—好聚好散」學習單	40'	學生是否能完成學習單 學生是否能給予他人學習單回饋 學生是否能從他人

	完同學的感受和回應後，自我評估自己的拒絕是否合適與自己的感受。 四、教師總結：表達自己的想法和意願是我們的權利，尊重不傷害別人是我們的義務。			回饋中描述自身感受
孕氣是留給準備好的人				
(四)	【引起動機】 一、教師透過學生已學習過的余光中文章「母難日」，感受懷孕是喜悅且充滿期待。	簡報	10'	
(四)	【教學活動二】 一、教師解說生命形成的歷程。 二、教師引導學生上台畫出印象中懷孕的樣貌及可能遇到的徵狀。 三、教師對照學生繪圖，解說孕期的甜蜜辛勞，引導學生感受孕期諸多的變化與狀態。	簡報	20'	學生是否能畫出印象中懷孕的樣貌及可能遇到的徵狀
(四)	【教學活動三】 那一聲啼哭 那一生牽掛 一、教師詢問學生是否了解自己的出生方式。 二、教師解說自然產與剖腹產。 三、教師透過母親的信與照片經歷，引導學生了解懷孕生產後母親及家	簡報 便利貼	30'	

	庭的轉變。 四、請學生寫下當自己在媽媽的子宮裡，想跟媽媽或其他家人說的話。			學生是否能於便利貼中寫出對家人說的話
(四)	【教學活動四】他們準備好了嗎？ 一、教師透過不同情境的懷孕經驗，引導學生思考媽媽與家人是否是準備好的狀態。 二、教師透過「依莉的娃娃」繪本與「早熟」剪輯短片，引導學生理解未成年性行為的可能風險與影響。 三、教師引導學生思考若遇到繪本和短片中的情境，身為朋友的我們可以協助思考未成年懷孕的解決方案。 四、教師透過學習單列出不同方案，帶領學生演練做決定的技能，並請學生為短片中的女主角選擇一個最適合她的決定。	簡報 學習單	15' 30' 25'	學生是否能演練做決定的歷程
	【總結】 教師說明：戀愛、結婚與生育雖然並非人生必經歷程，但對於準備好的人	簡報	5'	

	來說是充滿幸福感且能感受愛與被愛的歷程。期許學生在課程後，未來都能在覺察個人自身感受與狀態後，了解戀愛、孕期、孕後的可能情況，進一步做合適的決定、體驗生活，創建幸福人生。			
--	---	--	--	--

玖、教學評量

一、教學評量對應學習目標檢核表

領域核心素養	具體指標內涵(學習目標)	評量方式	達成	
			是	否
健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活。	1. 了解愛的意涵，並能覺察生活中愛的具體行動。	☐ 學習單 ☐ 課堂活動參與度與心得	~	
	2. 在情感發展與維繫的情境中，演練有效溝通技能，學習以同理心表達情感。	☐ 學習單 ☐ 線上健康教育手冊	~	
	3. 在情感結束的情境中，能理解自我肯定式拒絕的重要性，並演練合適的拒絕方式。	☐ 學習單 ☐ 線上健康教育手冊	~	
	4. 了解未成年親密行為對個人的影響，並能善用生活技能做合適的決定。	☐ 學習單 ☐ 線上健康教育手冊	~	

二、學習評量工具使用說明

(一)「健康溝通 LET' S GO---個人學習單」學習單

健康溝通			
請仔細看影片，認真想一想，阿拓學長的告白，是否有助於兩人的關係？為什麼？是否會阻礙兩人的關係？為什麼？			
有助於兩人的關係 ☐有 ☐無		會阻礙兩人的關係 ☐有 ☐無	
原因		原因	
請幫幫阿拓學長！如果你是阿拓學長，請就我們學習到的有效溝通技巧和原則，模擬如何向對方表達自己的情感，並向一位同性及一位異性同學分享。			
我會這麼說：			
2 3 4 5		● 感受：_____	
● 接受程度：1 2 3 4 5		● 感受：_____	
有助於兩人的關係 ☐有 ☐無		會阻礙兩人的關係 ☐有 ☐無	
原因		原因	

【概念形成】了解是否符合有效溝通的原則。

【概念演練】讓學生實際扮演情境中的角色，並詢問對方回饋。

【概念演練】實際寫出一段符合有效溝通的內容，並包含自我表達和分享情感。透過同學的回饋，進一步了解學生是否學習有效表達自我與確認對方的感受。

(二)「手分手--好聚好散」學習單

班級 座號： 姓名： _____

.....黏貼線.....

手分手—好聚好散

☆ 請就影片中的劇情，幫助濞子思考可以如何提出分手，並寫於下方框框裡。

1-1

1. 怎麼做？(方式)

2. 怎麼說？(說法)

1-2

1. 感受：

2. 回應：

怎麼做？(方式)

怎麼說？(說法)

【概念演練】學生是否能清楚表達、提出理由、了解對方感受並關注自己的情緒與權利。

2-1 ● 看到同學的回應後，你的感受是： _____

2-2 ● 為什麼會有這些感受： _____

愛情會來來去去,所以有正確的態度與方法,會讓戀愛與分手平和開始與落幕

接受挫折是需要學習的，沒有失去也就沒有成長。

(三)「做決定」學習單

—單獨撫養—	—組成家庭—
優點：	優點：
↵	↵
↵	↵
缺點：	缺點：
↵	↵
↵	
後果：	
↵	
↵	

【概念演練】在課程引導與學習懷孕
期及孕後可能的身心變化，進一步思
考影片中未成年未婚懷孕的可能影
響，最後演練做決定技能，為女主角
做出合適他的決定。

—終止懷孕—	—嬰兒出養—
優點：	優點：
↵	↵
↵	↵
缺點：	缺點：
↵	↵
↵	↵
後果：	後果：
↵	
↵	

三、學習評量標準

【健康知識】					
參考心測中心評量標準					
次主題/等級	A	B	C	D	E
健康知識	能理解全人健康概念與其多層次意義，明白行為與健康之間的關聯性與提出看法，完整地瞭解健康議題的知識內涵。	能說明全人健康概念與其意義，描述行為與健康之間的相關性，正確地瞭解健康議題的知識內涵。	能認識基本的健康概念與其意義，大致地明白行為與健康之間的相關性，簡要地瞭解健康議題的知識內涵。	能有限地認識健康概念與其意義，粗略地瞭解健康議題的知識內涵。	未達 D 等級。
本評量 評分指引	能完整且正確地描述愛的定義。	能正確地描述愛的定義。	能簡要地描述愛的定義。	能粗略地描述愛的定義。	無法描述愛的定義。
說明	能針對照片，清楚描述了解、尊重、關懷與責任四個向度。	能針對照片，清楚描述了解、尊重、關懷與責任中任三個向度。	能針對照片，清楚描述了解、尊重、關懷與責任中任一至兩個	僅能針對照片，大約描述了了解、尊重、關懷與責任中任一	無法針對照片描述了了解、尊重、關懷與責任

			向度。	至三 個向度。	任中任 一個向 度。
【生活技能】 **參考心測中心評量標準**					
次主題/等 級	A	B	C	D	E
生活技能	能流暢地演 練自我調 適、人際溝 通互動、決 策與批判的 技能，展現 解決健康問 題的完整能 力。	能正確地演 練自我調 適、人際溝 通互動、決 策與批判的 技能，展現 解決健康問 題的基本能 力。	能大致正確 地仿照自我 調適、人際 溝通互動、 決策與批判 的技能，展 現解決健康 問題的基本 能力。	能有限地 仿照自我 調適、人際 溝通互 動、決策與 批判的技 能，展現解 決健康問 題的部分 能力。	未達 D 等級。
本 評 量 評 分 指 引	能流暢地演 練有效溝通 的技能，展 現解決健康 問題的完整 能力。	能正確地演 練有效溝通 的技能，展 現解決健康 問題的基本 能力。	能大致正確 地仿照有效 溝通的技 能，展現解 決健康問題 的基本能 力。	能有限地 仿照有效 溝通的技 能，展現解 決健康問 題的部分 能力。	無法仿 照有效 溝通的 技能。

說明	告白情境中包含分享情感與自我表露，並能給予對方空間思考。	告白情境中包含分享情感與自我表露。	告白情境中包含分享情感或自我表露。	寫出告白情境，但未包含分享情感或自我表露。	未達 D 級
----	------------------------------	-------------------	-------------------	-----------------------	--------

【生活技能】

參考心測中心評量標準

次主題/等級	A	B	C	D	E
生活技能	能流暢地演練自我調適、人際溝通互動、決策與批判的技能，展現解決健康問題的完整能力。	能正確地演練自我調適、人際溝通互動、決策與批判的技能，展現解決健康問題的基本能力。	能大致正確地仿照自我調適、人際溝通互動、決策與批判的技能，展現解決健康問題的基本能力。	能有限地仿照自我調適、人際溝通互動、決策與批判的技能，展現解決健康問題的部分能力。	未達 D 等級。
本評量 評分指引	能流暢地演練自我肯定拒絕的技能，展現解決健康問題	能正確地演練自我肯定拒絕的技能，展現解決健康問題	能大致正確地仿照自我肯定拒絕的技能，展現解決健康問題	能有限地仿照自我肯定拒絕的技能，展現解決健康問題	無法仿照自我肯定拒絕的技能。

	的完整能力。	的基本能力。	題的基本能力。	康問題的部分能力。	
說明	1-1、2-1、2-2 能寫出 3 個完整的敘述或感受。	1-1、2-1、2-2 能寫出至少 2 個完整的敘述或感受。	1-1、2-1、2-2 能寫出至少 1 個完整的敘述或感受。	1-1、2-1、2-2 僅能大略寫出 1-3 個的敘述或感受。	未達 D 級
【生活技能】 **參考心測中心評量標準**					
次主題/等級	A	B	C	D	E
生活技能	能流暢地演練自我調適、人際溝通互動、決策與批判的技能，展現解決健康問題的完整能力。	能正確地演練自我調適、人際溝通互動、決策與批判的技能，展現解決健康問題的基本能力。	能大致正確地仿照自我調適、人際溝通互動、決策與批判的技能，展現解決健康問題的基本能力。	能有限地仿照自我調適、人際溝通互動、決策與批判的技能，展現解決健康問題的部分能力。	未達 D 等級。
本評量 評分指引	能流暢地演練做決定的技能，展現解決健康問題	能正確地演練做決定的技能，展現解決健康問題	能大致正確地仿照做決定的技能，展現解決健康問題	能有限地仿照做決定的技能，展現解決健康問題	無法仿照做決定的技能。

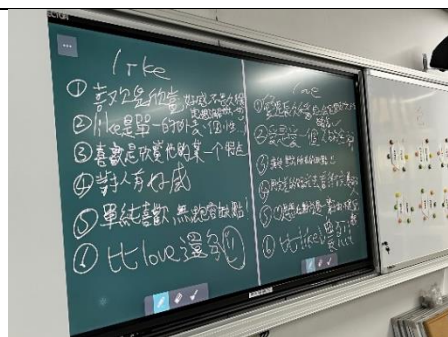
	題的完整能力。	題的基本能力。	康問題的基本能力。	決健康問題的部分能力。	
說明	能清楚寫出四個方案的優缺點及後果，並選擇一個合適決定。	能清楚寫出三個方案的優缺點及後果，並選擇一個合適決定。	能清楚寫出一至二個方案的優缺點及後果，並選擇一個合適決定。	能有限地寫出一個至三個方案的優缺點及後果，但無法選擇一個合適決定。	未達 D 級

壹拾、教學實施

一、教學活動歷程



圖片說明：教師藉由劍橋辭典中 LOVE 的定義，連結佛洛姆愛的定義學習。



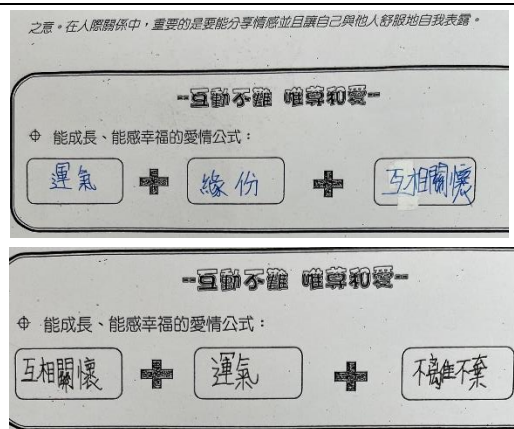
圖片說明：教師藉由讓學生分組思考喜歡與愛的不同，了解學生的先備概念。



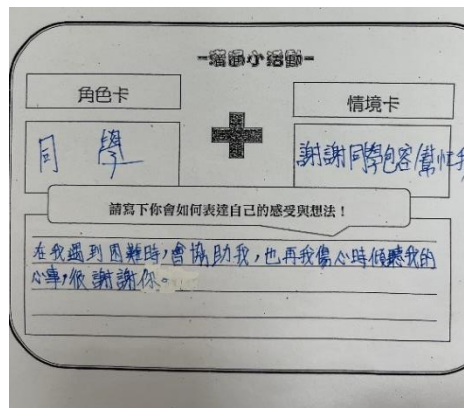
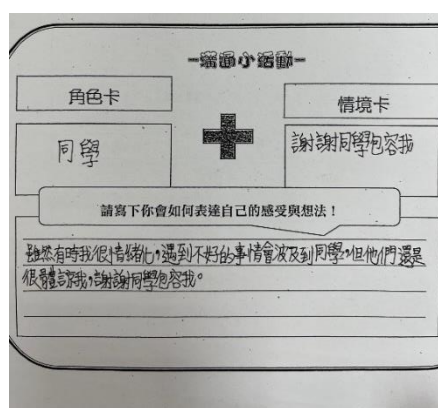
圖片說明：資訊融入教學，學生嘗試使用 iPad 配合雙語課程的學習。



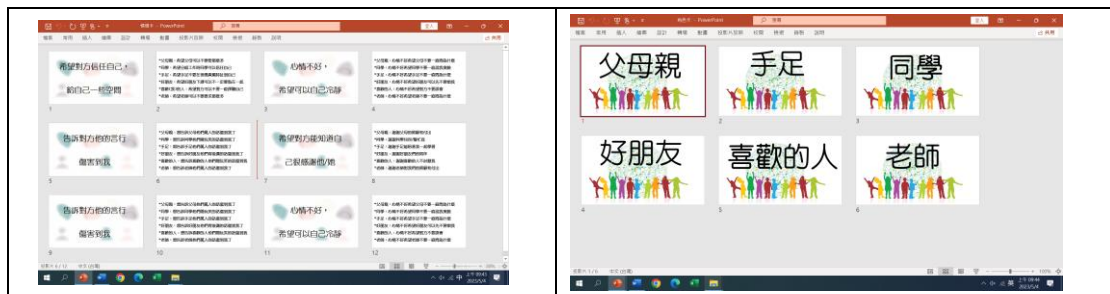
圖片說明：透過電影短片剪輯情境，學生分析有效溝通的概念，進一步演練有效溝通技能。



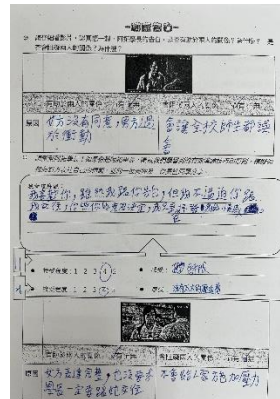
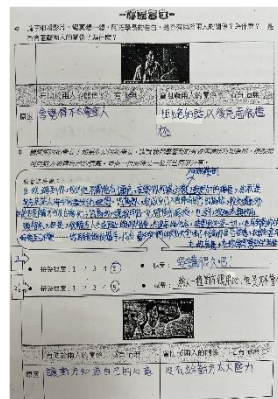
圖片說明：學生先自己思考愛的要素。再透過小組討論後，貼出能感到幸福且有成長的愛情公式。



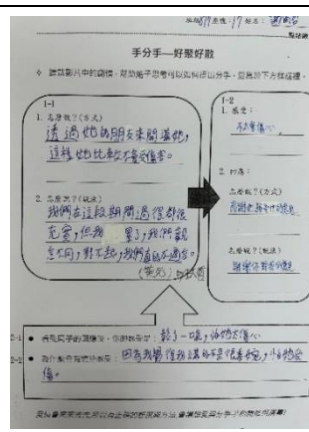
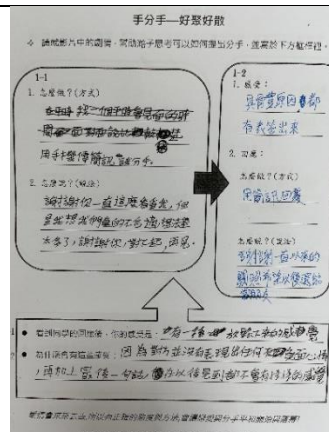
圖片說明：互動不難，唯尊與愛課程中讓學生練習透過角色卡和情境卡的搭配，思考如何溝通。



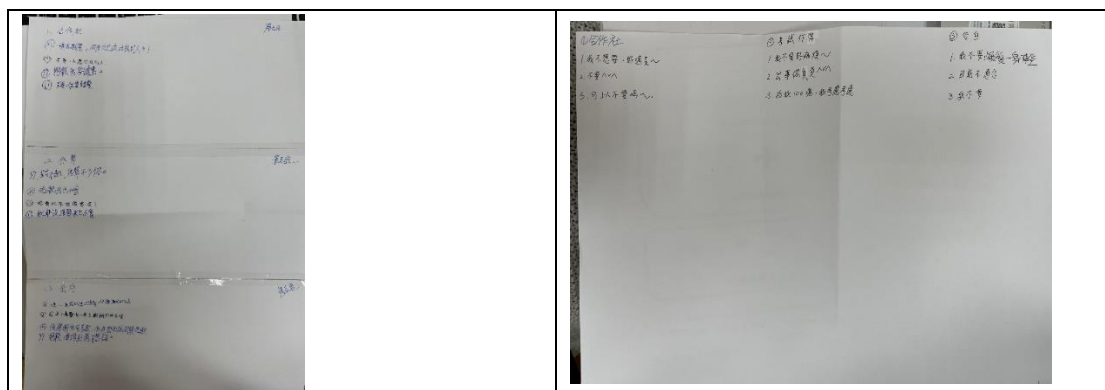
圖片說明：透過日常情境演練有效溝通之情境卡與角色卡



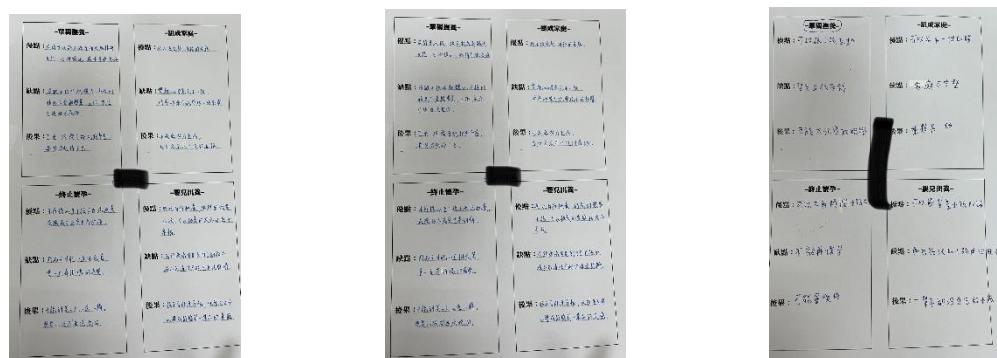
圖片說明：學生能透過短片情境，在告白場景中，演練有效溝通技能，並透過同學的回饋，理解對方是否正確接收到自己想要表達的。



圖片說明：勇敢表達不傷人、自尊接納不傷己課程中，演練自我肯定式拒絕，在同學的回饋中能了解他人感受，且持續維護自己拒絕的權利與感受。



圖片說明：透過三個不同深度的拒絕情境，思考平時會回應的話語，教師再進一步引導學生思考其合宜性。



圖片說明：學生練習分析四個方案的優點、缺點及後果，最後選擇一個合適女主角的方案，並向同學說明。

壹拾壹、教學成果

一、量性成效

LOVE 愛--Understand it, feel it--「愛的任務」之成效報告

等級	A	B	C	D	E
比率	29%	37%	30%	3%	1%

大部分的學生皆能達到 C 等級以上標準，亦即能從找到或拍攝的照片清楚描述至少一個向度。

二、質性成效：

- 「健康溝通 LET' S GO---個人學習單」學習單、「手分手--好聚好散」學習單、「做決定」學習單三份學習單，因學生自行完成率較低，故後來轉為「教學用學習單」，由教師引導後演練及完成。

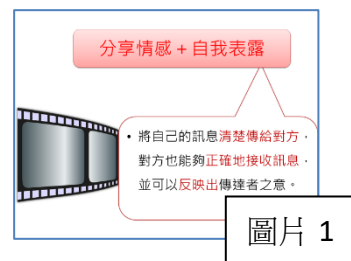
● 分析學生學習單撰寫內容：

(一) 愛的任務：

1. 約 3 成的學生會尋找家中的照片或拍攝覺察到之愛的畫面，而大部分的學生會從網路上尋找相關的照片。
2. 從學生尋找的內容也能發現，關於電玩、手遊、網路遊戲中愛情層面的畫面有增加的趨勢。
3. 學生大多能從親情、友情中描述愛的意義，而佛洛姆描述愛情中的真愛定義，學生一開始雖不能立即體會，但後續透過影片剪輯及同學分享，漸漸能於健康教育手冊表達對愛的定義之理解。

(二) 「健康溝通 LET' S GO---個人學習單」學習單：

1. 於教師解說阻力和助力的意義後，學生能於兩個剪輯影片中分析告白對於兩人關係的助力和阻力。
2. 透過簡報(圖片 1)說明，學生能藉由角色及情境，寫出告白的話語內容，進一步能於課堂中演練。



3. 藉由學習單互相觀摩與回饋，可以了解自己的告白話語是否能让他人感受合適與尊重。大多數學生給予接受程度高分都是因為告白的話語很清楚，能讓人了解告白者的情感和想法，

(三) 「手分手--好聚好散」學習單：

學生對於 1-1 及 1-2 表達方式較為不能理解，需要說明「面對面」是最能觀察、理解對方想法的方式，但有鑑於現今社會的多元聯繫方式，給予學生思考溝通方式的機會。

(四) 「做決定」學習單：

於課程說明後，學生大多善於分析四個方案的優點及缺點，唯對於「後果」的描述需要教師示範及引導。最後，幾乎都能選擇一個合適影片女主角的方案，但具體的分析及說明，需要多一些時間討論和引導。

壹拾貳、 省思與建議

一、省思—學習者角度：(健康教育手冊：線上版課程回饋與個人省思)

(一) 了解真愛的意涵：

「我覺得好的愛情主要關心跟了解居多，但我覺得還有很多因素考量 把外表列為一個造就美好愛情的條件，我個人感覺不太妥當，但確實我也會覺得有一個相貌良好的伴侶是一件好事。」學生 001

「我了解了愛是了解，尊重，關心跟負責，也學到很多英文單字。」學生 002

「上課老師帶我們了解其實「喜歡、愛、欣賞」這三者間是有差別的，對於我來說：我愛我的家人、我喜歡我的朋友、我欣賞我的偶像五月天。」學生 003

(二) 確認自己對於戀愛的想法：

「原來愛有責任關懷尊重……..所以事實證明。國中生不適合談戀愛，或是談了卻大部分以失敗收場。」學生 004

「有提到感情是需要長時間培養的，而國中階段比較缺乏這段培養的時間。」學生 005

「上次上完這堂課後，雖然之前我會覺得國中生可以談戀愛，但如果可以了解並具備談戀愛所需要的條件，會對彼此都更好。」學生 006

(三) 學習愛的意涵後，學生的改變：

「上課時講解了人們發覺自己真的喜歡別人的過程，會很想靠近他、很想知道他在做什麼事情。透過一系列的影片，讓我更能了解喜歡人的情緒、想法

轉變，大家對於「喜歡」這件事情，也不再抱持起鬨、嘲笑的心態。」學生 007

(四) 學習有效溝通的技能：

「青少年時期喜歡異性是很正常的，而青少年也正在探索如何和異性相處以及學習如何表達。」學生 008

「我學到要如何和別人溝通，也學到不同的告白方式會帶來不同的感受。」學生 009

「今天老師教了有關您溝通的方法，如何告白又不讓人有壓迫感，對於我們這個年紀還挺適用的。」學生 010

「這堂課我們這組的問題：當我受到老師罵人的話傷害時，我能怎麼做。謝謝老師在課堂上時鼓勵我回答問題，也來我們這組和我分享一些想法，讓我能抓到回答這個問題的重點方式。」學生 011

「其實對我來說溝通其實並不難，原本我覺得只要把自己想要講的話說出來而已，但經過今天的活動我發現溝通跟我想的不一樣」學生 012

(五) 學習自我肯定式拒絕的技能：

「我覺得老師問的那三個題目實在太真實了，尤其是把別人拉走那題，明明不想去，卻不知如何拒絕，真讓人困擾！」學生 013

「今天主要是在練習如何拒絕別人。說真的，我很不會拒絕別人，因此常常被逼著做自己不想做的事情。今天的練習得到了不錯的評價，給了我信心。下次真的遇到就可以這樣拒絕。」學生 014

「我學到了如何委婉的拒絕朋友的請求，也知道要清楚的表明你拒絕的原因，不然有可能被誤會。」學生 015

二、省思—教學者角度：(依素養導向教學方向省思)

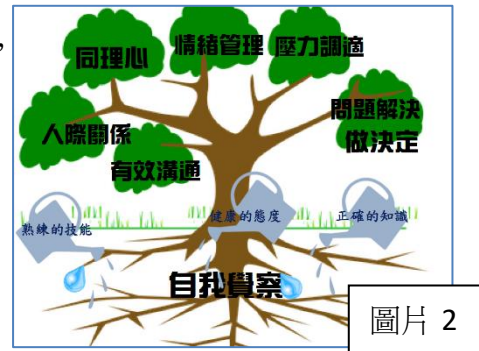
(一) 整合知識、技能與態度

此份教案希望學生不只是了解愛的意涵、有效溝通、拒絕和做決定的歷

程，而是願意建立正向的態度，實際演練生活技能，並透過延伸生活情境、電影畫面，進一步結合知識、技能與態度的學習。

(二) 情境化、脈絡化的學習

七年級進行性教育教學時(圖片 2)，透過自我覺察的概念教學、技能演練，學生奠定生活技能學習的基礎，以便於八年級性教育課程所需之生活技能學習時，能新舊學習串連，脈絡化地學習。



圖片 2

透過故事、影片剪輯情境，進一步引導學生感受模擬事例，學習演練生活技能。

(三) 學習歷程、方法及策略

除了性教育的核心概念與知識外，更重要的是透過學習的策略與方法，讓學生能建立健康的性價值觀與態度，並且能學會相關的生活技能，更期盼能延伸應用於生活之中。

(四) 實踐力行的表現

性教育的學習需要個別化的思考與覺察，進一步在安全的情境下完成學習單，並能透過角色扮演的的方式，去敏感化地演練生活技能。此外，第一單元課後與英文老師合作，配合英語彈性課程，透過 Nat King Cole 的歌曲 L-O-V-E 引導學生體會愛的意涵，然後再讓學生練習藏頭詩(L O V E)的練習，引導學生轉化知識的學習於英語課程中(圖片 3)。

What's LOVE?

Name: _____ Class: _____ No. 1: _____

Part I - Review

Please write down the four parts of love.

	Chinese	English
1.	了解	
2.	尊重	
3.	關懷	
4.	責任	

Part II - Writing

What is LOVE?

Please use your own words to write a poem about the LOVE in your mind.

英語科 王老師

圖片 3

三、建議：

- (一) 性教育的教學需在健康態度的情境下，引導學生學習，然而，每一位學生的先備知識與技能不同，需在不斷地引導、確認、互動中，了解學生的學習情況，進一步能隨時地調整學習的步調與情境。
- (二) 三年生活技能的學習需建構在不同的議題(廣度)與不同的層面(深度)之上，因此，教師須妥善安排三年課程地圖與架構，方能促進性教育課程螺旋型的學習。

壹拾參、 參考資料

VidaOrange 生活報橘(2020 年 07 月 22 日)。婚姻治療師：婚姻裡，經營「長久愛情」的 5 大核心元素。親子天下。網站：

<https://www.parenting.com.tw/article/5086845>

WHO(2001). Skills for Health. Retrieved from WHO website: <http://www.who.int/en/>。

王意中（王意中心理治療所所長／臨床心理師）(2016 年 04 月 07 日)。王意中：既自然、又貼近生命的成長課題。親子天下。網站：

<https://www.parenting.com.tw/article/5070798>

國民健康署婦幼健康組(2019 年 09 月 01 日)。「如何與青少年談愛說性系列」之二 與青少年談性十點原則衛生福利部國民健康署健康九九。網站：

<https://health99.hpa.gov.tw/article/18154>。

國民健康署婦幼健康組(2021 年 11 月 14 日)。區別「崇拜」、「欣賞」、「喜歡」、與「愛」。衛生福利部國民健康署健康九九。網站：

<https://health99.hpa.gov.tw/article/18898>