

## 單元一、YA！長大真好

### PART I. 教學簡案

單元名稱	單元一、YA！長大真好	教學時間	80 分鐘
分段能力指標	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 1-2-6 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 5-2-1 察覺生活環境中的潛在危機並尋求協助。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。		
教學目標	1-1 學生能察覺兩性在成長過程中生理變化的異同。(1-2-4) 1-2 學生能對青春期的到來及兩性第二性徵的發育有健康的認知及態度。(1-2-4、1-2-5) 1-3 學生能了解身體的隱私部位及身體自主權的概念。(6-2-3) 1-4 學生能掌握身體的自主權。(1-2-6) 1-5 學生能明白性騷擾和性侵害的意義。(1-2-6) 1-6 學生能瞭解面臨性騷擾及性侵害時的自我保護和因應方法。(1-2-6、5-2-1)		
教學資源	◎教師方面 <b>【活動二】</b> 1. 可事先發給同學「看我 72 變」學習單，請同學回家將照片按說明依序貼於圖畫紙上。小組優勝獎勵品數份。 2. 「猜猜我是誰」學習單，每組一張。 ◎學生方面 1. 收集自己從出生、幼兒、幼稚園、小學、到現在的相片（越不像越好），並將照片依序貼於「看我 72 變」學習單上。 2. 分為六組，每組以五~六人為原則，並按照組別就座。		
教師注意事項	因顧及教學流程及氣氛之連貫性，若能連續兩堂課進行本單元教學為最佳，若連續兩堂課之教學安排不易，則於第二堂課開始時教師要先予以重點回顧及暖場，以利活動進行。		
<b>教學活動</b>			
<b>【活動一】發生了什麼事？（25 分鐘，投影片 2-20，教學目標 1-1、1-2、1-3）</b> 1. 教師撥放心情故事投影片，配合投影片請學生擔任聲音演出。 2. 教師說明青春期的變化及兩性第二性徵的發育過程。 3. 請學生表達個人對發育成長過程的經驗及看法。 4. 教師引導學生思考對青春期的到來及兩性第二性徵的發育有健康的認知及態度。			
<b>【活動二】我猜 我猜 我猜猜猜（15 分鐘，投影片 21-28，教學目標 1-1、1-2）</b> 1. 教師逐一展示從出生、幼兒期、小學、中學、大學、結婚、中年到老年的照片，引導學生思考在身體上及心理上有什麼改變？ 2. 將同學預先貼妥照片之學習單隨機發給小組成員討論，請小組成員猜猜照片中的人為何人。 3. 教師引導學生思考每個人的個別差異，學習對自己性別角色的認同與調適。 4. 請學生將準備好之照片貼於「看我 72 變」學習單，並完成學習單內容。			
<b>【活動三】身體的主人就是我（10 分鐘，投影片 29-41，教學目標 1-4）</b> 1. 教師強調身體自主權的概念及重要性。 2. 藉由情境模擬引導學生討論，知道維護身體自主權的時機及方法。 3. 教師統整強調任何不當的身體碰觸或不合理的言語，我們都有權利加以拒絕。			
<b>【活動四】拒絕性騷擾（30 分鐘，投影片 42-66，教學目標 1-5、1-6）</b> 1. 師生共同討論，區分性騷擾的情境。 2. 配合投影片，檢視同學對性騷擾的認識和處理態度。 3. 教師說明拒絕性騷擾的方法，請同學靈活運用所學，進行情境演練。			

## PART II. 教學說明

編號

投影片

教師說明

1



漫長的暑假過去了，兩個月不見，發現同學們長大了好多，升上高年級，真的變得很不一樣了呢！今天這堂課老師要來跟各位同學談談有關成長的事，也聽聽大家對生長發育的看法。

### 【活動一】發生了什麼事？(25分鐘)

2



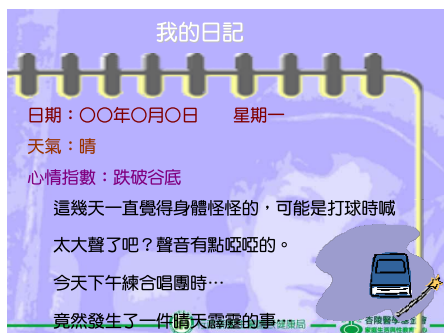
當你在 10 到 14 歲的這段時間，可能日子過得很快樂，但也可能覺得很煩惱。為什麼呢？因為你們在這段期間正經歷到要從兒童轉變為青少年，不論是身體上或是心理上都快速的成長、發育，因此便感受到了很大的變化。

3



每一個人都曾經經歷到青春期的變化，但是卻很少人談論它。以前老師並沒有特別將這些內容安排到課程中，與大家一起分享、學習，所以也許大家感到疑惑、好奇或很有興趣，但是沒有學習的管道。現在我們將要一起來學習與生長發育有關的事，請大家期待接下來的課程安排，希望每一個人都能從中學習到許多東西，對『性』有更正確的認識，對自己的未來一定會有很大幫助。

4



首先我們來聽聽一個小小的心情故事。

#### 【請學生擔任配音演出】

旁白：這幾天一直覺得身體怪怪的，可能是打球時喊太大聲了吧？聲音有點啞啞的……今天下午練合唱團時竟然發生了一件晴天霹靂的事……

5



學生合音：阿 阿…（和諧的發聲練習）

學生合音：阿 阿 阿…

教師：唱的很好，再高八度..

6



學生合音：阿 阿 阿 阿！（再高八度的發聲練習）  
 【忽然一個尖銳的破音聲出現，全體學生轟然大笑】

7  
|  
8



教師：是誰？哪一個？（驚訝的問到）  
 男學生：老師...對不起...是我..  
 教師：怎麼會唱成這樣呢？  
 男學生：我..我喉嚨有點不舒服..  
 教師：快要參加比賽了，你要好好注意保養，可別生病唱不出來了！我看你今天就別練了，在旁邊好好休息吧！

9  
|  
10



男學生：天啊！怎麼會發生這種事？我是男高音耶，怎麼會變成『鴨公聲』？這下糗死了！  
 既沒感冒，也沒喉嚨痛，那ㄟ按內？我到底是怎麼了？...  
 【故事結束】  
 【教師可於此時詢問學生，認為這位男生到底怎麼了】

11



大約在 10 到 14 歲的這段時間，我們的身體會由兒童逐漸發育成熟轉變為青少年。這段時期我們稱之為青春期。在青春期不論是身體上或心理上都會起了很大的變化，每個人的發展速度快慢不一，你可能會一時難以適應，產生很多疑問、困惑，怎麼想也想不通。其實你所經歷過或將要經歷到的改變，都是正常的現象，不要害羞或害怕，因為你並不是唯一要走過這段尷尬期的人，自然且健康的長大才是最重要的喔！

12



進入青春期後不論男生或女生，都會有明顯的身高、體重的變化，並且開始長出腋毛及陰毛，臉上常會感覺油油的，甚至開始長青春痘。

13



男生還會開始長出鬍子、喉結、聲音變得沙啞、肌肉也會變得較強壯、陰莖及陰囊變大、有人會出現夢遺的現象。

14



而女生胸部會開始發育隆起、臀部及大腿的皮下脂肪增加、看起來“肉肉”的、有的人月經會開始來潮了。

15

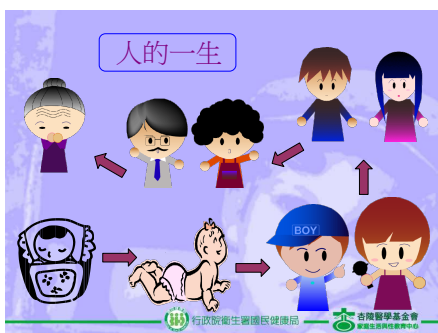
18



這是我們的身體由幼兒慢慢成長為兒童，再轉變為大人的過程。有沒有發覺到不同的階段有不同的生理變化呢？  
【請學生自由發言】

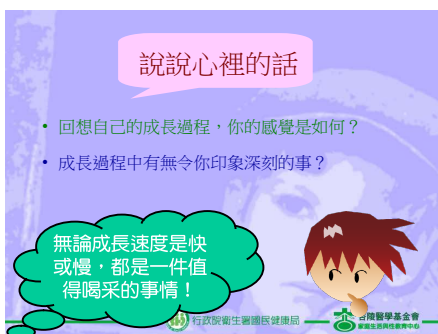


19



為什麼有這些變化？理由很簡單，因為沒有任何人一生下來就是現在這樣子的！你剛生出來時也是小 BABY，慢慢隨著年齡的增長而改變，成長為現在這個樣子，之後還會繼續發育成大人，甚至慢慢變為老年人。在轉變的這段期間，除了瞭解身體的改變，心理的成長也很重要，要懂得愛惜自己、尊重別人，學習如何照顧自己，當個健康成熟的大人！

20

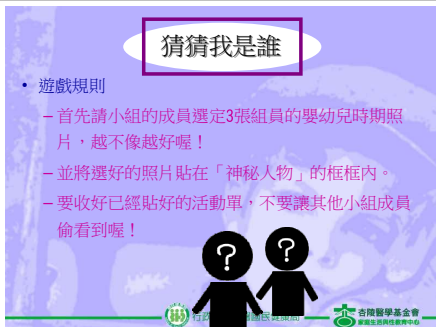


從小到大的成長過程中有沒有遇到什麼特別難忘的經驗或是你有獨特的看法？

【引導學生針對不同的問題發表自己的經驗與看法】

【活動二】我猜 我猜 我猜猜猜(15分鐘)

21

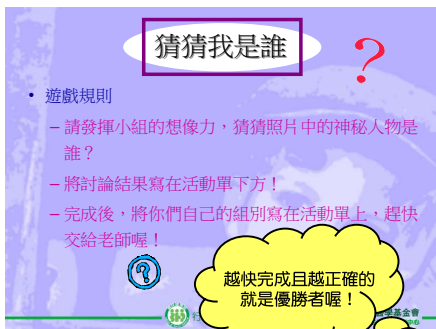


接下來我們要來玩個遊戲。

【教師發下「猜猜我是誰」活動單，每組一張】

首先請小組的成員選定 3 張組員之嬰幼兒時期照片〈越不像越好〉，並將照片貼在神秘人物框框內，要收好已經貼好的活動單，不要讓其他小組成員偷看到喔！

22



【待各組均完成後，由教師收齊活動單，並隨機發給每組一張，請學生猜照片中的人是誰】

現在每組都會拿到一張別組的活動單，接著就要請小朋友發揮你們的想像力，來猜猜看照片中的神秘人物到底是誰？並把你們小組討論出的結果寫在該張照片下方，哪一組完成之後，在活動單上寫下你們的組別，就可以把活動單交給老師囉！越快完成而且最多正確的組別就是我們的優勝者喔！

23



【教師須在活動單上註明各組繳回的先後順序】

現在我們就來看看這些神秘人物到底是誰！

【於活動單全數收回後，逐一展示各組猜測結果，並請各照片中人物依序起立揭曉答案】

【教師紀錄各組答對的人數，決定優勝組，頒獎】

24



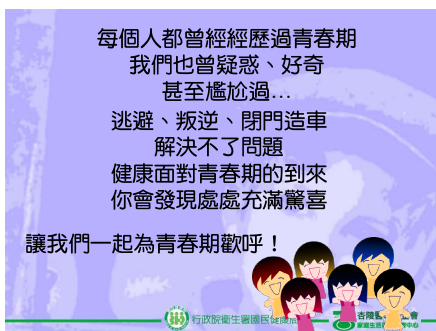
【請各小組發表所討論之結果，並說明心得】

從觀看其他同學小時候的照片，我們會發現每個人都有很大的改變，但還是有些蛛絲馬跡可以猜得到相片中的人物，主要是因為每個人的外表、長相都各有特色，五官、身材、膚色都不盡相同，組合之後就成為與眾不同的你。美與醜並沒有一定的標準，不需要和別人比較，你就是你，是世界上獨一無二的！做自己最快樂！

【教師可視教學時間讓學生在課堂或帶回家完成】

現在老師發給每個同學各一張「看我 72 變」學習單，同學可以將自己事先準備好帶來的照片，依學習單內的說明貼在不同的位置，並將資料填寫完成，老師將會在同學完成、收齊後選擇教室內一個適合的地方把每個同學的作品展示出來，到時候同學可以彼此看看別人的成長紀錄，說不定還有更驚奇的發現呢！

25  
|  
28



每個人都曾經經歷過青春期  
我們也曾疑惑、好奇 甚至尷尬過...  
逃避、叛逆、閉門造車  
解決不了問題  
健康面對青春期的到來  
你會發現處處充滿驚喜  
讓我們一起為青春期歡呼！

**【活動三】身體的主人就是我 (10 分鐘)**

29



在日常生活上，小朋友有沒有遇過類似的狀況？例如：掀女生的裙子、偷看女生換衣服、嘲笑別人的身體、玩阿魯巴、刷卡等動作。

**【引導學生針對不同的事件發表自己的經驗與看法】**

若是你自己遭遇到上述“被害人”的情況，你的感受是如何？你對於做出這些舉動的人感覺又是如何？

30



其實這些言語或動作都是不尊重別人的表現，被捉弄的人會感覺不舒服、難過，甚至有些舉動還會傷害到身體（例如：玩阿魯巴），是不值得效法的行為。

31



我們不論何時何地都應該學習在與異性相處中表現合宜、有禮的行為，避免作出不尊重的騷擾及侵害行為。

32



每個人都擁有自己的「身體自主權」，也就是保護自己身體的權利。任何人都不可以任意侵犯我們的身體，特別是隱私部位，更不能強迫我們做任何令人覺得不被尊重或不喜歡的事。

33



身體有些地方是屬於個人的隱私部位，每個人都是自己身體的主人，任何人沒有經過你的同意，是不可以隨便觸碰你的身體，要懂得保護自己；同樣的也要尊重他人身體的自主權，不要隨便拿別人的身體開玩笑。

34



如果別人的碰觸讓你感覺不愉快，你會有什麼反應呢？是不知所措？盡量容忍？還是以行動來拒絕？來看看下面的情境吧！

35



情境一：  
在公車上，有人伸出魔掌碰觸你的臀部。

36



你會怎麼做呢？是用力踩他一腳？還是暗自忍耐，不讓別人知道？或是你還有其他的做法？

37



情境二：  
公園裡有個暴露狂，對著你露出下體。



38



你會怎麼做呢？是驚聲尖叫，嚇得花容失色？還是故意大喊，叫大家來看這個沒穿褲子的人？或是你還有其他的做法？

39



情境三：  
有人盯著你的胸部看，還笑著說：「超級波霸喲！」

40



你會怎麼做呢？是理直氣壯的大聲對他說：「你這樣做，讓我很生氣！」還是裝作沒聽到？或是你還有其他的做法？

41



上面這些情境都是性騷擾，我們應該要捍衛自己身體的自主權，不管是熟識的人或是陌生人，對我們有任何不當的身體碰觸或不合理的言語，我們都有權利加以拒絕或給予嚴重警告。小朋友，有時候同學之間可能因為好玩，會玩一些接觸到身體的遊戲，這有可能會侵犯到同學的身體自主權或是隱私權，我們應該要學習尊重每個人，重視且寶貝自己的身體。

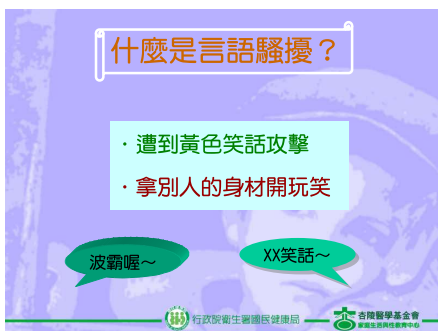
**【活動四】拒絕性騷擾 (30分鐘)**

42



在日常生活中，如果有人為了滿足自己的性需求，而採用語言或動作造成別人的不舒服，就是對別人的「性騷擾」。  
性騷擾除了肢體上的碰觸外，也包括言語上的騷擾與歧視。

43



這些都是言語騷擾，例如：說黃色笑話、罵髒話、說雙關語、拿別人的身材開玩笑等。

44



言語騷擾是最常發生的騷擾事件，通常是指歧視對方的生殖器官及第二性徵。歧視的話語會讓人有被輕視、羞辱、生氣等不舒服的感覺。

你遭遇過或聽說過哪些言語騷擾的例子？

45



有人喜歡以講黃色笑話的方式來表達有關「性」的話題，故意賣弄自己在「性」方面的資訊，其實這對他人來說是不尊重的表現。

46



聽到有人說黃色笑話時，可以利用以下的招式加以拒絕。第一招：讓他自食惡果。

47



第二招：轉移注意力。

48



第三招：曉以大義。

49



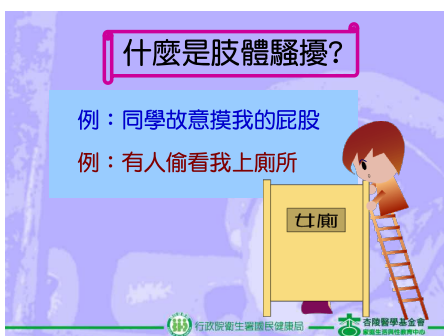
第四招：離開現場。

50



如果有人完全不顧你的感受，以強迫的手段逼你接受他的撫摸，這就已經是一種肢體上的性騷擾。你也可以自創新招式來拒絕黃色笑話或給予嚴正警告。  
【請學生說說看自己有什麼新招】

51



你遭遇過或聽說過哪些肢體騷擾的例子？  
下列這些情況都是肢體騷擾，如：同學故意摸你的屁股、有人偷看你上廁所、強迫親吻、強拍裸照等。

52



小朋友，你們有聽過或是親身遭遇過哪些肢體上的騷擾呢？  
【請學生發言】

53



遇到肢體騷擾時，應該相信自己的感覺，理直氣壯的表現你的不悅，通常騷擾者會退縮。如果對方有進一步的行動，老師建議你們採取下列招式來加以制止。

54



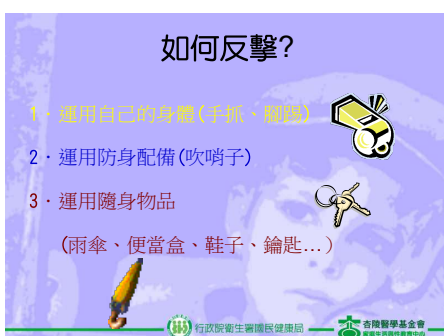
第一招是大叫及反擊。勇敢的說出「你想幹什麼！」「不要！」，請對方立即停止，即使他是你所熟識的人也不可以這樣對你喔！

55



許多遭受強暴的受害者在面臨危險時，不會大叫，或者叫不出聲。因此我們要練習放聲大叫，培養大喊大叫的氣勢。注意力要集中在「大叫」這件事上，先大大的吸一口氣，張大嘴巴，放聲大叫，持續越久越好。  
【請學生往前走十公尺，再對著老師與同學大叫，大家一起評評聲音的宏量程度】

56



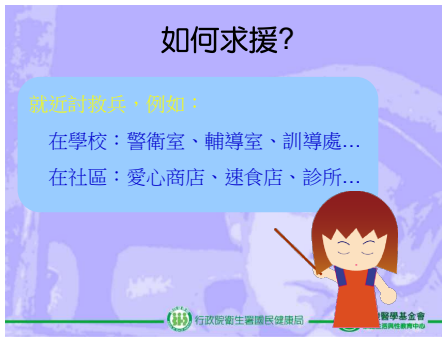
反擊時可以運用自己的身體，例如用手抓、用腳踏，或是運用防身配備如吹哨子引起路人注意，並將騷擾者嚇跑。也可以運用隨身物品如雨傘、便當盒、鞋子、鑰匙等，來反擊騷擾者。

57



第二招是快跑及求援。設法保持冷靜，虛應對方，情況不對拔腿就跑。

58



設法就近討救兵，如學校部分可以到警衛室、輔導室、訓導處等。而在社區部分，可以到愛心商店、速食店、診所等處求援。

59



第三招：找人幫忙。告訴你相信的人(父母、老師等)並說出時間、地點、發生什麼事。一起想辦法，阻止性騷擾。

60



分成四組，進行演練。可以靈活運用上述招式或自創新招，配合情境演出性騷擾的處理方法。劇情內容可以參考下列情境也可以採用自編情境。

61



情境一：  
玉琳到同學家開慶生會，同學的哥哥教她玩遊戲，輸的人要被摸生殖器官。

62



情境二：  
用餐時，整桌都是異性並且高聲說著黃色笑話。

63



情境三：  
捷運人潮擁擠，此時有人貼近你的身體，且動手動腳的撫摸你。

64



情境四：  
清晨到學校，獨自上廁所時，有個陌生的叔叔突然從背後抱著你...  
【教師對各組表演的內容，給予正向的口頭鼓勵】

65



看完各組的表演之後，請同學們自由發言，說一說你們認為哪一組的表演較精采？原因是什麼。針對各組的危險情境，還有哪些不同的處理方式？對各組的表演有什麼心得或感想？  
小朋友，老師希望你們在面對危險的情境時，都能安全的保護自己不受騷擾，不管運用哪一種拒絕性騷擾的方法，也都要小心顧及自身的安全，才是最重要的喔！

66



THE END

# 猜猜我是誰

<p>神秘人物 (照片)</p>			
<p>謎底揭曉 (姓名)</p>			

# 看我 72 變

0-1 歲照片

1-3 歲照片

4-6 歲照片

酷哥

酷妹



10-12 歲照片

7-9 歲照片

就是我！



性通常  
和色情




# 酷酷的誕生

身高：\_\_\_\_\_公分  
體重：\_\_\_\_\_公克  
特徵：

學校：\_\_\_\_\_  
班級：\_\_\_\_\_  
姓名：\_\_\_\_\_



我的傑作：

 印象最深刻的事：

 看看我的改變：