

105學年度校園性教育（含愛滋病防治）優良教學模組甄選活動

嘉義縣立朴子國民中學性教育(含愛滋病防治)議題課程與活動

「健康有愛，青春無礙」性教育教學模組

一、設計動機與理念：

本校位處於嘉義縣的一個市鎮，是一所中型女子學校，學校周邊網咖、檳榔攤林立。學區部分學生（總數1/3~1/4）為跨區就讀，來自鄰近鄉鎮(布袋鎮、東石鄉、六腳鄉)，家長主要以務農及出外捕魚為生，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，單親隔代教養、新移民家庭等家庭功能不彰比例佔全校學生數的30%。學生之生活、學習與成長頗值得關切。本校教師流動率低，教學資歷10年以上的達七成左右；而新進年輕教師多半具備相關輔導專業知能及教學熱忱，因此在各相關課程融入健康促進學校理念及舉辦相關活動之能力上不是問題。然因學區家長過度重視升學成績之錯誤觀念影響，大部份的學生普遍不重視健康方面之相關課程及活動，家長對於學校舉辦之研習及活動參與度也不高，因此，學校邀請學生帶領家長參與性教育親子營隊，藉由親子共學提高家長對本項計畫之認同，進而結合家庭及社區資源以共同努力使學校成為健康的場所。本校為嘉義縣健康促進「性教育(含愛滋病防治)」議題中心學校，今年承接教育部國教署105學年度校園性教育(含愛滋病防治)議題推動計畫，在杏陵醫學基金會及輔導教授余坤煌教授之指導下，與本縣種子學校永慶高中、竹崎高中、太保國中、大鄉國小透過校群增能及經驗交流，提升性教育(含愛滋病防治)議題知能及生活技能融入教學之技巧，此外，本計畫結合家長及社區資源，進行校園性教育(含愛滋病防治)之生活技能導向之課程，以強化議題的實質推動。

依問卷調查，本校的家長及師長對於學生兩性交往偏向「禁慾教育」。本校以不記名方式調查本校三年級學生，結果顯示：學生接觸過色情網站的人數：有佔 14.6%。接觸過色情影片佔 15.6%。接觸過色情漫畫、小說的人數佔 41.7%。至於願意與學生談論與性有關議題的家長則很少，根據調查約只有 7.2%。國中階段正處於青春狂飆期，本校為女子學校，單一性別在同儕團體中不如男女合校平時的互動頻繁，對性的懵懂無知，容易因此受騙或不懂得自我保護。而進行學校性教育的課程是為了做到預防且避免學生因不瞭解或弱勢，進而造成對個人、家庭，甚至社會的問

題，由以上因素，在學校推動性教育的重要性不言可喻。學校扮演著重要知識傳遞的角色，學生健康行為的建立及家長正確健康教養言行是需要學校加以介入及關切。我們希望透過行政與環境的支持、教學與行為實踐，及家長與社區配合等方面努力，由下而上、由內而外，齊心推動校園性教育。設計本課程的動機是認為在國中階段性教育課程應該反映正面的健康價值，由家庭及學校做起，讓學生學會尊重，關懷，以健康的愛為出發點，才能常保安全無礙。在課程及活動方面，適時融入性教育有關之教學與活動，藉由教導學生以「生活技能」為導向的性教育，由學校性教育政策與課程的實施，達到實際預防的效果，培養青少年對性的正向觀點，以提升「自尊」與學習「真愛」為基礎的「青少年性健康促進」，最終提昇性的健康知能。

本校健康促進小組根據本校性教育評估，發現下列性教育(含愛滋病防治)問題亟待解決:

(一)教養問題值得重視:單親隔代教養、新移民家庭等家庭功能不彰比例佔全校學生數約 30%。為了避免學生在性知識缺乏下，因弱勢而不懂得自我保護，希冀藉由性教育增能，以提升學校親、師、生性教育相關知能及態度，做到預防且避免學生因不瞭解或弱勢，進而造成對個人、家庭，甚至社會的問題，讓本校學生能保護自己、珍愛自己，達成愛己尊重人，全人性教育的目標及精神。

(二)校本性教育(含愛滋病防治)網路問卷結果:性知識、正確率前測僅達 56.5 分(102 年)，後測提升至 89.5 分；性態度前測 62.03 分，後測提升至 82 分，可見教學融入見成效。整體來說，性知識、性態度及愛滋防治整體上表現仍有待加強。

(三)單一性別學校，缺乏青春期兩性互動機會。

(四)3C 產品使用時間過久，人際互動需加強。需學習性教育生活技能，以學會拒絕、溝通、批判思考、解決問題等...能力。

本校依據上述的評估，設計適合本校學生的性教育課程。本課程設計主要著重對於本校學生在人際互動上的技巧訓練，此時的學生對愛情懷抱憧憬，對性產生好奇，希望做自己、也希望得到同儕團體的認同，本校學生相處的異性對象大概是與家人或補習班同學，比起男女合校，兩性相處機會少了許多，缺乏兩性互動認知及學習的機會，在人際關係遇到麻煩時，缺乏待人處事的生活技能。例如:分不清楚欣賞跟愛、面對異性時說話不得體，不知如何溝通、拒絕，…。因此，希望藉由本次教學設計，帶領學生思考合宜的交往步驟，及討論人際(朋友或情人)相處的諸多面

向與注意事項，並與社區結盟，辦理性教育營隊，提升家長參與率，從性教育(含愛滋病防治)課程中建構健康、良好的人際關係，形塑「健康有愛，安全無礙」的環境，提升學生由愛出發，自尊尊人，對家、對校、對社區的全人關懷，讓愛無所不在。

一、學習目標與能力指標：

能力指標

- 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提昇個人體能與健康。
- 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。
- 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。
- 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。



學習目標

- 1、瞭解喜歡、愛情、真愛的意義<自我覺察>
- 2、應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係<做決定>
- 3、描述自己的特色，並接受自己與他人之不同<自我覺察>
- 4、能覺知面對性與愛的健康態度，並能堅定自我的意願與信念。<自我覺察>
- 5、增進健康自我管理的能力，以健康因應性衝動的情境。<健康自我管理監督>
- 6、學習適切、健康表達愛與親密的行動方法。<人際關係>
- 7、運用協商技巧拒絕性的邀約維護身體的自主權。<協商技巧><拒絕技巧>
- 8、應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。<溝通技巧>
- 9、分析青少年性行為的責任與後果，提高審慎做決定的能力。<批判性思考>

六、教學活動設計

【單元一】愛的路上我和你(2 節課)

(一)、教學流程：

教學目標	教學內容	教學資源
	<p>【準備活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 電腦、單槍 2. 學習單:愛情紅綠燈、多元的個體、我是大編劇 3. 文章「愛在青春困頓時」 4. 便條紙(一人2張) 5. 紅、黃、綠色筆 6. 分組:2-3人一組 	
<p>1、瞭解喜歡、愛情、真愛的意義<自我覺察></p>	<p>【活動一】愛情紅綠燈(45分鐘)</p> <p>一、教師引言：「兒童時期手牽手、擁抱、親吻等動作，看來可愛討喜，當下也不覺得新奇意外，但是到了國中，男生與女生若是常常接觸，聊天、遊戲，可能會被同學誤以為男生喜歡女生或女生喜歡男生…。青春期發展使得每個青少年有了更多的差異，不僅身體有顯著的變化，在心理上也有種特殊的心情變化，不僅憧憬美好的愛情，也渴望別人把自己當大人看。但是心理發展趕不上生理發展，常常依據兒時慣性來動作，這時候男、女生的互動要注意什麼呢？」</p> <p>二、教師先說明喜歡、愛情、和真愛之間的區別，讓學生們分辨一下什麼是喜歡？什麼是愛情？什麼是真愛？」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 喜歡：對一個異性給予好的評價，尊重對方，興趣相投、相似性高。 2. 單戀:單方面喜對方，對方不喜歡你。 3. 愛情：讓一個人對異性產生思念、關懷、親密的行為。愛情的三角理論（Sternberg,1985）愛情有三元素—激情、親密和承諾。 說明如下: A.激情(生理)是動機元素，藉親吻擁抱與性關係來表達，將生理興奮轉為性的慾望。 B.親密(心理)是情感元素，藉內在感覺來溝通屬心理層面。 C.承諾(社會)為認知元素，藉訂婚、結婚來實現屬於社會層面。 4. 真愛：經過一段時間的培養，雙方彼此意愛著，而且是清楚深入的認識對方，明辨是非，時時顧及對方，也時時自我肯定，能經的起考驗，維持日常的 	

<p>2、描述自己的特色，並接受自己與他人之不同</p> <p>3、了解與異性溝通的方法，並能區分欣賞與愛的不同。</p>	<p>生活，真愛的含義是尊重、負責任和承諾。</p> <p>二、 填寫<多元的個體>學習單:</p> <p>教師說明，青春期發展使得每個人有了更多的差異，這些差異無所謂的好與壞，重要的是能正面的去看待這些差異，使得自己可以生活得更健康、更快樂。利用<多元的個體>學習單描述自己滿意的部位和不滿意的部位，並告訴學生，每個人都有他的獨特性，除了外表之外還要試著發現自己的優點，這些差異不分好壞，主要是使同學能夠認識自己、珍愛自己及悅納自己，當自己能夠開始喜歡、欣賞自己時，別人才會喜歡你。</p> <p>三、教師總結:依據上面的描述，教師引導學生思考，學生對老師的愛、對同學的愛都是「喜歡」的層次，因為喜歡會對對方表達尊重，包括正面的感受如好感、喜歡、崇拜，沒有牽扯到要為他做什麼和獨佔的感覺；愛情有依附感、關懷感和親密感三個要素；而真愛則需經過長時間的認識，經得起時間的歷練，請學生舉例說明之間的差別。</p> <p>但是，在國中生的日常生活當中，教師發現同學很容易將喜歡和愛情混淆，甚至很輕易地因為喜歡異性而互稱老公、老婆，殊不知身體界線上開放程度大，容易對自己造成危害。以下的發展活動，要使同學知道在渡過青春期(由小孩變大人)的過程中要約束自己或他人的行為，「尊重身體自主權」是為了表示對別人的尊重，也是保護自己的方式。</p> <p>三、發展活動: 戀愛進行曲(準備紅、黃、綠色筆、學習單)</p> <p>1.每個人的身體有一定的警戒區與開放區，我們將身體從頭到腳分為頭、臉、嘴唇、肩膀、手臂、手心、胸部、腹部、腰部、陰部、屁股、大腿、小腿等。老師拿出學習單，請同學劃出紅、黃、綠的顏色，紅色代表「任何人完全禁止觸摸」黃色代表「熟識的人才可觸摸」綠色代表「他人都可觸摸」。將分組分享學習單內容。</p> <p>2.請同學觀察一下男生與女生學習單上紅、黃、綠色有沒有不相同的地方？男生的紅色比女生的紅色貼少，相對的女生的綠色就比男生少，主要是因為性別發育特徵而有所不同。</p> <p>3.同學們想想看在何時紅、黃、綠色的位置會有所改變呢？會不會因為人的不同、時間的不同、地點與情境的不同而有所改變？ 【情境一：一對談戀愛的情侶，認識許久後，決定結婚，婚後原本紅色部分會變成綠色。】 【情境二：愛情遭到背叛原本綠色部分會變成紅色部分。】</p> <p>四、教師總結:</p>	<p><多元的個體>學習單</p> <p>戀愛進行曲學習單 (準備紅、黃、綠色筆)</p>
---	--	---

<p>4、能覺知面對性與愛的健康態度，並能堅定自我的意願與信念。<自我覺察></p> <p>5、分辨愛情歷程中的</p>	<p>從課程一開始辨別喜歡、愛情、真愛的意義都是在希望同學能學會「愛」是不能隨便說出口，隨意許諾的。「喜歡」是一種欣賞，結交自己喜歡的對象是一種正常的社會關係，平時應該學習如何與同學或朋友建立良好的友誼關係，而在兩性交往路上要走得更健康更有自信，也要瞭解有哪些言行舉止是容易引起他人的不舒服，最重要的是在兩性交往的過程中，彼此的尊重與體諒是很重要的，希望大家從課程中學到健康良好的兩性交往關係，畢竟「愛己尊重人，兩性互動更和諧」。</p> <p style="text-align: right;">【第一節課結束】</p> <p>【活動二】愛在青春困頓時 (25分鐘)</p> <p>一、狄更斯的情愫-短篇賞析</p> <p>1、討論短文-「愛在青春困頓時」:文中描述癡情少年狄更斯對愛情的執著及困頓，但是當他鼓足勇氣向愛慕對象瑪麗亞傾訴衷腸，得到的卻是「當頭一棒」。在一番痛苦的掙扎後，他把心思專注於記者的工作，他因愛情的激勵而出人頭地、名揚天下。教師跟學生說明，文章中的狄更斯，是後來寫出不朽傑作《塊肉餘生錄》、《雙城記》的偉大文學家。</p> <p>2.請學生發言，文中是代表哪一種情感?並請學生寫出自己的觀點及心得為何?</p> <p>3.請學生分組討論，文中的狄更斯對愛慕的人是用什麼態度面對?暴力?單戀?尊重?.....</p> <p>4.如果你和狄更斯一樣，告白失敗了，如何保持健康心態?</p> <p>二、發展活動:</p> <p>教師說明<自我覺察技巧>:青春期因為賀爾蒙的增加，使得青少年情緒容易不穩定，暴躁易怒，同學們要學習自我覺察自己的情緒，成為情緒的主人。例如:上述狄更斯告白失敗之後，選擇正向的人生態度，不僅從失戀的沮喪中展起來，並拓展自己的興趣，培養良好的嗜好-寫作，是值得我們學習的榜樣。</p> <p>【活動三】我是大編劇(20分鐘)</p> <p>一、教師引言:~青春期的戀情並不見得會有結果，但它最唯美、最讓人懷念的部分，就像智利詩人聶魯達的詩：「我說愛，世界便群鴿起舞。」~</p> <p>閱讀了描寫少年狄更斯「愛在青春困頓時」短文之後，請同學填寫<我是大編劇>學習單，跟同學說明，現在的你，可能對你的兩性交往情形會有所憧憬、有所想像或有所想法，現在換你來擔任編劇，由零開始寫出或劃出你的兩性交往進行曲。</p> <p>二、教師統整歸納學生所勾勒出的兩性交往進行曲，因為多數學</p>	<p>文章「愛在青春困頓時」</p>
--	---	--------------------

<p>各個階段，皆有可能因各種因素，導致愛情關係的結束。</p>	<p>生在課堂上描述的男主角大都屬於高、富、帥的形象，且劇情多傾向浪漫小說、漫畫及偶像劇的劇情，與現實生活是脫節的。編劇中不乏王子與公主的邂逅，展開一場纏綿悱惻的愛情故事…，似是不食人間煙火。</p> <p>因此，教師在這裡先做一下教學修正，對學生說明，一個人的外表以整齊、乾淨為主，認識一個人最重要的還是他良好的人格特質，有良好的人格特質，像是正直、善良、體貼…等，才是愛情路上能夠路長情更長的結果。</p> <p>此外，對異性好奇、喜歡是正常的行為，但喜歡並不一定會發展為愛情，人與人相處，最重要互相尊重，包括言談舉止，多傾聽、多觀察，避免自我為中心或是對號入座。希望同學能學會在兩性交往路上走得更健康更有自信。也提醒學生，青春期不適合發展戀情，把心思放在更重要的人際互動或有興趣的社團、科目上，學習狄更斯健康、積極向上的心態，勇敢面對自己的心情，發展出健康、正常的兩性交往。</p> <p style="text-align: right;">【第二節課結束】</p>	<p><我是大編劇>學習單</p>
----------------------------------	--	-------------------------

(二)、【單元一附錄】

附錄 1-1 戀愛進行曲學習單

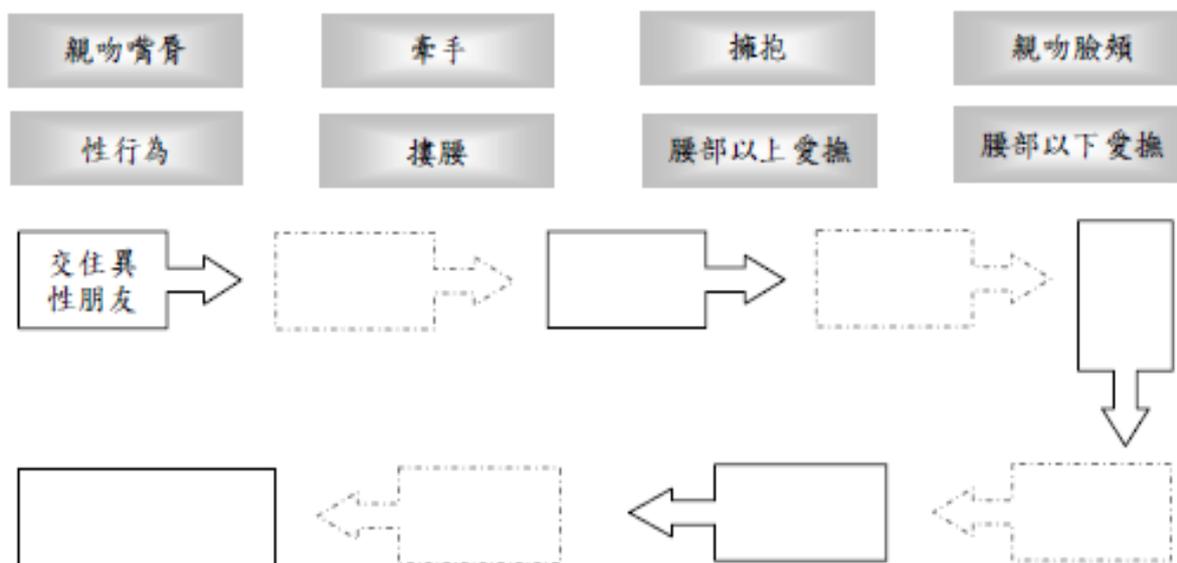
附件一

“戀愛”進行曲

八年__班 姓名_____ 座號__

設計者:陳品琳老師

一、戀愛進行中，你對於親密關係的發展順序是如何發展呢？將順序填寫於圖表中



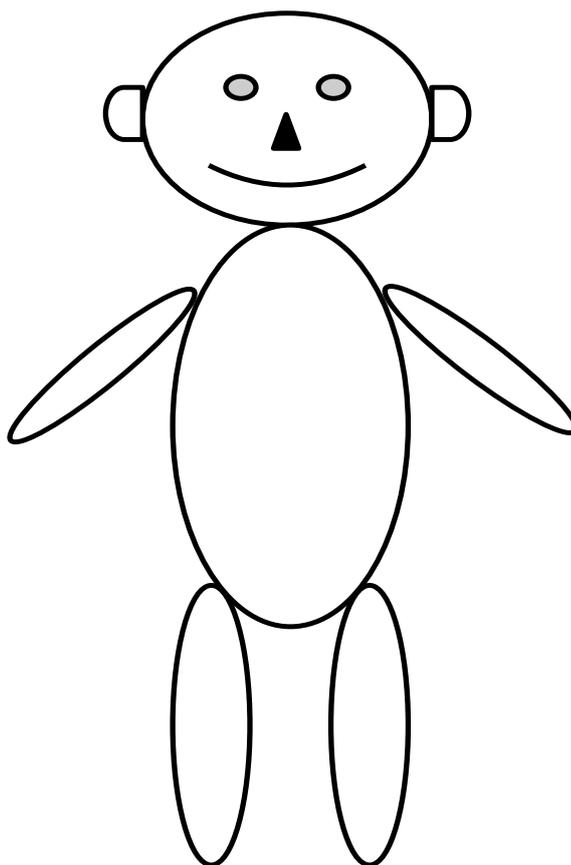
二、你的身體允許開放的程度如何？每個人的身體有一定的警戒區，利用紅黃藍色筆將適何的色彩塗鴉上吧！（紅燈代表「完全禁止觸摸」黃燈代表「熟識度夠才可觸摸」藍燈代表「只要認識的人都可觸摸」）。



多元的個體

~~認識自己、珍愛自己~~

青春期發展使得每個人有了更多的差異，這些差異無所謂的好與壞，重要的是能正面的去看待這些差異，使得自己可以生活得更健康、更快樂。



1.請利用紅筆標示出你最喜歡妳的那一部分？並說明你的看法。(若圖形沒有可以自行畫上喔)

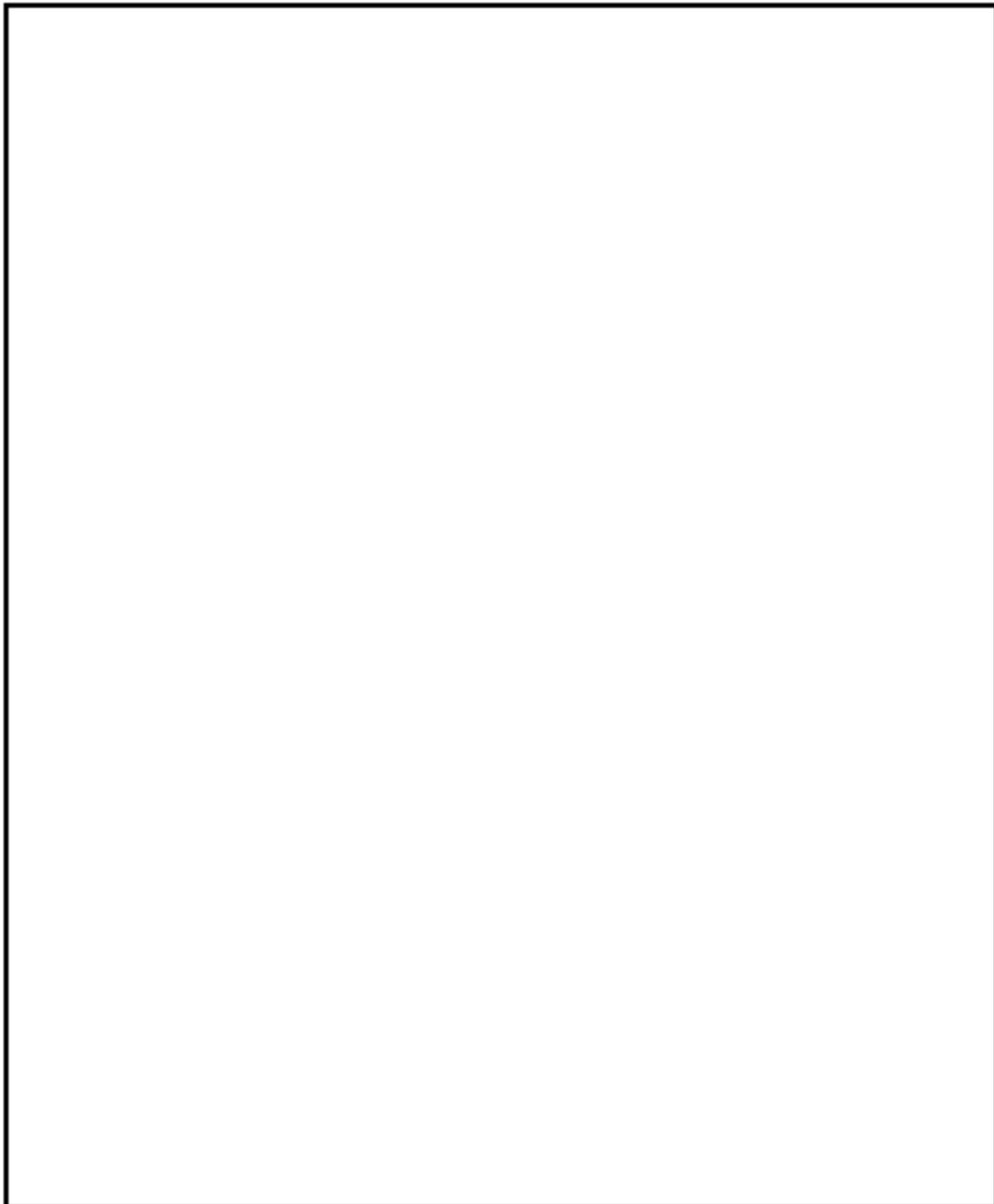
2.請用黑筆或藍筆標示出你比較不滿意的那一部分？並說明你的看法。(若圖形沒有可以自行畫上喔)

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

我是大編劇--

最佳編劇獎：_____ 班級：_____

你可能對你的兩性交往情形會有所憧憬或有所想像或有所想法，現在由你來擔任編劇，由零開始寫出或劃出你的兩性交往進行曲。



附錄 1-4 文章「愛在青春困頓時」



愛在青春困頓時

他在信裡說：「假如有朝一日我擺脫了沒沒無聞的境遇而名揚天下，那麼這一切全是為了她……」

一個十七歲的青年，因為朋友的邀約，而到一位銀行經理的家中作客。第一次上門，他就立刻被銀行經理女兒瑪莉亞的丰采所吸引，為了親近佳人，他以後即經常去串門子，而瑪莉亞對他似乎也有愛意，這讓他更加神魂顛倒。

高貴的瑪莉亞讓他自慚形穢，因為他當時只是法院裡一名卑微的速記員，為了「配得上她」，或在他偉大的夢想中希望將來能給她一個「安樂窩」，他決定改變自己低下的社會地位，賦予自己一個新的人生目標，於是他以無比的熱情到圖書館勤奮閱讀，並在報社謀得一份記者的工作。

每當他在深夜兩、三點離開報社時，他總是會彎個路到隆巴德街，看著其中睡著瑪莉亞的那棟房子，心中湧現各種遐想。他寫了好幾封給瑪莉亞母親想向她女兒求婚的信，其中有一封說：「假如有朝一日我擺脫了沒沒無聞的境遇而名揚天下，那麼這一切全是為了她；假如有朝一日我能攢聚黃金萬兩，那也只不過是為了把它們奉獻在她腳下。」但所有的信都被他撕掉了，他一封也不敢寄出。

這個癡情的青年名叫查爾斯，狄更斯，後來他終於鼓足勇氣向瑪莉亞傾訴衷腸，但得到的卻是「當頭一棒」。在一番痛苦的掙扎後，他把心思專注於記者的工作，然後開始在報紙寫隨筆，進而發表小說，他所寫的《塊肉餘生錄》（又名《大衛·考伯菲爾》）、《雙城記》等都是不朽傑作。雖然沒有贏得瑪莉亞的芳心，但他卻「收之桑榆」，因為愛情的激勵而出人頭地、名揚天下。

在狄更斯成名後，瑪莉亞又和他聯絡上了，雖然時過境遷，兩人已無法重燃愛苗，但狄更斯仍充滿懷念地寫信告訴她：「在我一生中最天真、最熱情、最無私的歲月裡，妳一直是我的太陽。我始終確信不疑地認為，當年我在為改變自己的貧窮和沒沒無聞的處境而奮鬥時，有一個想法一直給我力量，那就是我對妳的愛和思念。」

青春期的戀情並不見得會有結果，但它最唯美、最讓人懷念的部分，就像智利詩人聶魯達的詩：「我說愛，世界便群鴿起舞。」

【單元二】青春我最行**(一)、教學流程**

教學目標	教學內容	教學資源
	<p>【準備活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 電腦、單槍 2. 學習單: 愛情先修班-青春四人行 3. 影片: 如果天空不下雨、青春四人行 4. 便條紙 (一人 2 張) 5. 分組:4-6 人一組 	
<p>1、應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係<做決定></p>	<p>【活動三】青春不迷”網” (45分鐘)</p> <p>一、教師引言: 在性別愈來愈多元、複雜, 媒體充斥情色誘惑、青春期提早、性觀念開放的危險性時代, 性、愛與關係的教育, 都面臨了需要重新學習、思考、溝通的時候。同學們應該要了解色情媒體對自己身心健康的影響, 以及培養面對色情媒體資訊的批判思考能力。另外, 藉由認識何謂約會性侵害, 引導大家思考如何避免自己陷入危險的情境中</p> <p>二、播放衛福部製作的性侵害短片「如果天空不下雨」(約 23 分鐘) 請同學分小組討論下列問題, 並發表看法。</p> <p>連結網址:https://www.youtube.com/watch?v=ayD2jDOZqJo</p> <p>影片簡述: 進入青春期的國中生安平(男生)父母親經營麵店, 平時生活忙碌, 無暇顧及安平姊弟的日常生活。安平是媽媽心目中比姐姐聽話的孩子, 但安平常常獨自在房間裏網路上線練功, 因為缺乏家庭成員平日的嘘寒問暖, 加上青春期對異性充滿好奇, 因為網路的便利, 讓他很容易地瀏覽情色網站…。此外, 家長時常外出工作, 安平逐漸把一位常在線上等他、陪他練功的大哥哥當成最關心他的好朋友, 甚至只向他傾訴在學校受到同學欺負的事。沒想到, 安平在一次赴約中, 對方開始播放色情影片, 要教安平打手槍, 接著, 安平被大哥哥性侵, 家人得知此事後, 才驚覺家人感情的疏離是導致安平被性侵害的主因。倩倩是安平班上一位富正義感的女同學, 她把即將與網友約會的事告訴兩位好朋友, 且接受好朋友的建議結伴赴約。此時安平也正要獨自與網友見面。有警覺心的倩倩, 和失去警覺心的安平形成強烈的對比。</p> <p>二、發展活動: 尊重自己, 學會說「不」, 教導學生<拒絕的技能>、<溝通技巧>。引導學生看完上述影片, 教師提問以下問題, 請同學分小組討論下列問題, 並發表看法。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.如果你是安平, 當網友的網路語言或動作讓你覺得渾身不舒服時, 你會怎樣提高警覺或尋求協助? <拒絕的技能> 2.色情媒體裡面的女主角通常身材十分火辣, 真實生活中一定是這樣嗎? <批判思考能力> 3.影片中, 那位大哥哥談到打手槍, 你認為男生自慰是不健康的嗎?< 	<p>衛福部製作的性侵害短片「如果天空不下雨」</p>

<p>2、能覺知面對性與愛的健康態度，並能堅定自我的意願與信念。〈自我覺察〉</p> <p>3、增進健康自我管理的能力，以健康因應性衝動的情境。〈健康自我管理監督〉</p>	<p>健康自主管理〉</p> <p>三、 教師總結:</p> <p>(一)身體自主權:國中生正值青春狂飆期，對異性產生好奇心，在此時期應強調青春期少男、少女身體自主權的重要，以避免性侵害的事件發生，但若不幸發生性侵害事件，仍要勇敢跟信任的人(父母、師長、或朋友)陳述事實。身體是每個人所擁有，任何人都擁有身體的自主權，可以決定自己的身體是否被碰觸，當遇到別人碰觸感覺不舒服時都要勇於說『不』，即使對方是你的愛人或親朋好友。每個人也不可以質疑別人身體界線的尺度，尊重別人的身體界線，是一切尊重的基礎。</p> <p>教師教導學生:良好的人際關係必須尊重自己及他人的身體自主權，要點如下:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、要隨時保護自己的身體，當別人為經過你的同意而觸摸你的身體，讓你感覺到不舒服，要勇敢說“不”。 2、性騷擾包括語言性騷擾、非語言性騷擾及身體性騷擾等多方面的定義。 3、自己要尊重別人的隱私權，不可隨便侵犯別人的隱私處。 <p>引導學生思考，身體是每個人所擁有，任何人都擁有身體的自主權，可以決定自己的身體是否被碰觸，當遇到別人碰觸感覺不舒服時都要勇於說『不』，即使對方是你的愛人或親朋好友，每個人也不可以質疑別人身體界線的尺度，尊重別人的身體界線，是一切尊重的基礎。學會尊重自己是一劑最好的預防針。學會先尊重自己，並且在關係中有意識和有力量說「我不喜歡」、「我不舒服」。「『不』說不出口，因為有很多擔心害怕。如何說『不』，就要先尊重自己的界線。</p> <p>(二) 教師說明:自慰是利用手或其他物件刺激自己的性器官而產生快感，青少年男女常見的行為，不需要因此感到羞恥及罪惡感。自慰本身不會影響身體健康，但應注意衛生，同時也要避免過分沉溺，以免影響日常的社交及學習生活。要避免過分沉溺於自慰，可採取以下方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、避免誘發性衝動的事物(如色情書刊、電影)。 2、有困擾時，多與師長或朋友交談及尋求輔導，避免過分孤獨，切勿藉自慰來逃避現實。 3、轉移注意，培養良好嗜好或參與團體活動，以消耗多餘精力。 <p>(三)澄清對色情媒體的迷思，以避免同學陷入同儕間或網路生活中的色情影片誘惑。只要媒體，不要色情!!選擇合適的媒體或是發展適當的興趣、從事正當的休閒活動，時時覺察自己的情慾，做個情慾自</p>	
--	---	--

<p>4. 能覺知面對性與愛的健康態度，並能堅定自我的意願與信念。〈自我覺察〉</p> <p>5、運用協商技巧拒絕性的邀約維護身體的自主權。〈協商技能〉</p> <p>6. 學習適切、健康表達愛與親密的行動方法。〈人際關係〉</p> <p>7、分析青少年性</p>	<p>主之人，為自己把關，當自己的「性健康守門員」。</p> <p style="text-align: right;">【第三節課結束】</p> <p>【活動四】 愛情先修班-青春四人行(45分鐘)</p> <p>一、播放衛福部製作性教育影片-青春四人行(約28分鐘)</p> <p>連結網址https://www.youtube.com/watch?v=FmtacoAjAP8</p> <p>內容簡述:影片中，青少年俊彥跟怡靜是透過網路認識，怡靜、安琪、俊彥、阿倫曾一起出遊，安琪在出遊後對俊彥表達要進一步交往，但是被俊彥拒絕了。因為俊彥喜歡的是怡靜，後來與怡靜約會、出遊，在一次怡靜生日的時候，對怡靜表達想與其發生性行為，怡靜該怎麼辦呢?</p> <p>四、發展活動1: 【愛情先修班-青春四人行】學習單</p> <p>教師拿出兩性交往圖卡，說明邀約至親密關係的過程（團體活動、團體約會、單獨約會、固定對象、結婚、發生親密關係等）。</p> <p>1.若是俊彥想邀約怡靜，怡靜應該要注意什麼?請同學發表何謂健康的邀約?〈溝通技巧〉</p> <p>2.若你不想被邀約，該用什麼方法拒絕對方?〈拒絕技巧〉</p> <p>3.兩性交往在固定對象交往中，因為彼此喜歡，會想和對方多一點肢體接觸，所以可能有機會發展出性關係，請同學角色扮演:</p> <p>(1)若認識很久的男朋友想跟你發生性行為，你可以怎麼做?〈協商技巧〉</p> <p>></p> <p>(2)你覺得未成年階段適不適合發展婚前性行為?為什麼?〈批判思考〉</p> <p>五、發展活動2: 【父母的貼心話】回饋單</p> <p>於校慶時，邀請家長參與本校性教育營隊親子活動，請家長填寫對學生兩性交往的態度及想法，從中讓學生明白父母的擔憂，並告知學生自己有一天也會為人母，家長是陪伴我們度過人生每個關鍵時刻最親密的人，有話要好好說，在親子間盡量建立溝通無礙的環境，例如外出時地點、對象，皆應告知父母。在家長親情陪伴下的青春期，才能發展健康正向的人格及交往態度。</p> <p>三、教師先請學生分組討論拒絕邀約的技巧(直接拒絕、給拒絕的理由、說感謝的話)，並請學生角色扮演。且告知學生不需要因為拒絕而感到抱歉。此外，並不一定要和異性談戀愛，可以以健康心態(先當朋友)；或用欣賞代替喜歡，來表達好感，最後，請學生記得，以團體活動的方式來代替單獨約會。</p> <p>四、教師先請學生分組討論，若不想與對方發生婚前性行為，應該如何應對?教師指導學生協商技巧，跟學生說明協商技巧<天龍八不>：</p>	<p>衛福部性教育影片-青春四人行</p> <p><愛情先修班-青春四人行>學習單</p> <p><父母的貼心話>回饋單</p>
--	--	--

<p>行為的責任與後果，提高審慎做決定的能力。<做決定></p> <p>2、解釋社會對性與愛之規範及其影響</p>	<p>(一)反激將法 (二)自我解嘲法 (三)家教嚴厲法 (四)反說服法 (五)遠離現場 (六)轉移話題 (七)拖延戰術 (八)堅持拒絕</p> <p>並請學生分組選擇一種方式角色扮演。</p> <p>三、 教師統整歸納: 教師引導學生思考，並不是所有的初戀或純純的愛，都註定會開花結果。但是，要談戀愛，必須能夠承受分手的試煉。分手也是一種學習和成長。幸好大多數學生都能接受「我們曾經彼此陪伴、擁有」的想法。但是當你有機會更進一步發展親密關係時，停下來思考，你的心理已經完全準備好了嗎？青少年不適合發生性行為的原因，是因為分不清楚性跟愛的關係，愛不等於性，有愛不一定要有性行為，因為性行為的後果是必須負起責任，年紀太小，沒有經濟能力之下，許多小爸爸、小媽媽會衍生出更多的社會問題(例如:棄嬰、經濟、造成自己家人負擔)。因此，如果能夠謹慎思考清楚，延遲性行為的發生，待長大成熟之後，你更能掌握自己的人生。</p> <p style="text-align: right;">【第四節課結束】</p>	
---	---	--

(二)、【單元二附錄】

附錄 2-1 學習單 愛情先修班-青春四人行

愛情先修班---青春四人行 學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、青春四人行中--怡靜、安琪、俊彥、阿倫，你最喜歡的角色是那一位？_____

他（她）讓你觸動之處為何，理由說明：_____

二、影片中--俊彥與怡靜是透過網路認識，請說說網路交友應注意哪些事項呢？_____

三、影片中--怡靜：『回想判斷彼此由普通朋友關係進入男女朋友關係的四個條件 1.彼此信任 2.無條件接納 3.有效溝通 4.平衡關係』，你覺得除了這四個條件外，還有哪些判斷原則呢？

四、NG!再來一次

情境說明：俊彥與怡靜從國小時期就是無話不談的好朋友，上了國中之後兩個人還是同班同學，從上了國中開始，俊彥就覺得怡靜越來越有女人味，也深被她吸引，於是在某一天下午，學校的涼亭中，俊彥開口向怡靜希望他們可以成為男女朋友的關係，怡靜點點頭，但他們現在是國中生，而且是三年級，你們認為如果劇情重頭再來一次，怡靜應不應該答應呢？怎樣的決定才是

時間機器倒退到怡靜的部分：怡靜答應了俊彥的要求，你認為合適嗎？為什麼？

附錄 2-2：衛福部教學影片

1. 衛福部製作的性侵害短片「如果天空不下雨」

連結網址:<https://www.youtube.com/watch?v=ayD2jDOZqJo>

2. 衛福部製作性教育影片-青春四人行連結網址

<https://www.youtube.com/watch?v=FmtacoAjAP8>

八、參考資料

- 1、卓紋君（2000）。從兩性關係發展模式談兩性親密關係的分與合（上）。174期，頁25-29。
- 2、卓紋君（2000）。從兩性關係發展模式談兩性親密關係的分與合（下）。
- 3、修慧蘭、孫頌賢(2002)。大學生愛情關係分手歷程之研究。中華心理衛生學刊，15期，頁71-92。
- 4、王止仙（2010）。臺北市某中學學生之健康生活、性知識、性教育需求與性態度之調查研究。(未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學生命教育與健康促進研究所，台北。
- 5、徐佩瑜（2004）。影響大學生親密關係分手調適因素之研究－以北部地區為例。國立台灣師範大學碩士論文。
- 6、雷.蕭特（1996）。性、愛或迷戀。台北：世茂。
- 7、楊佳羚（2002）。性別教育大補帖。台北：女書文化。
- 8、康軒文教集團<http://www.knsh.com.tw>
- 9、教育部性別平等教育<http://www.gender.edu.tw/?open>
- 10、男女翹翹板<http://www.wfsh.tp.edu.tw>
- 11、幸福E學園<http://www.young.gov.tw>
- 12、我的青春網<http://www.healthcity.net.tw>
- 13、晏涵文、劉潔心、李思賢、馮嘉玉（2009/10）。台灣國小、國中、高中職學校性教育成果研究報告。台灣性教育學刊，15（2）：65-80。
- 14、王理、李宣信、陳秋媚、楊浩然（2009）。青少年愛滋病防治教育之評價研究:以中部某高中為例。中山醫學雜誌，20(1)，67-78。
- 15、教育部(2010)。學校性教育工作指引。