



教育部國民及學前教育署
107 學年度健康促進學校輔導計畫
「前後測成效評價」成果報告

研究題目：大灣高中國中部一年級學生「青春
期保健課程」及「整合性健康促進學校性
教育活動」介入之成效分析探討



研究機構：台南市立大灣高級中學

研究人員：楊力鈞校長、徐鳳麟主任、賴秀惠組長

指導教授：廖梨伶 教授

中華民國 108 年 03 月 12 日

教育部國民及學前教育署
107 學年度健康促進學校輔導計畫
「前後測成效評價」成果報告

研究題目：

大灣高中國中部一年級學生「青春保健課程」及「整合性健康促進學校性教育活動」
介入之成效分析探討

研究機構：台南市立大灣高級中學

研究人員：楊力鈞校長、徐鳳麟主任、賴秀惠組長

指導教授：廖梨伶 教授

中華民國 108 年 03 月 12 日

行動研究策略與成效摘要表

研究對象	七年級 4 個班		人數	例:111 人(男:59 女:52)		
執行策略摘要	1. 實施青春期保健課程:利用健康教育課實施青春期保健課程，融入生活技能讓學生分組討論，鼓勵學生發表，強調自我覺察與溝通，學習愛護自己和尊重別人。 2. 辦理全校性性教育活動:定 12 月為性教育暨愛滋病宣導月，辦理性教育(含愛滋病防治)講座、紅絲帶活動、愛是尊重宣言倡議活動、性教育藝文比賽、影片宣導等活動。					
量性分析成效重點摘要						
研究工具: 大灣高中 106 學年度青春期保健教案模組前後測問卷					前後測時距: 一個月	
變項名稱(題數)	前測值 M(SD)	後測值 M(SD)	t 值	P 值	結果簡述	備註
青春期保健知識 (10 題)	5.15 (2.30)	8.29 (1.97)	13.33	0.000***	後測分數顯著 比前測高	配對 t 檢定
-女性青春期保健(6 題)	3.02 (1.61)	4.86 (1.29)	11.13	0.000***	後測分數顯著 比前測高	配對 t 檢定
-男性青春期保健(6 題)	3.02 (1.54)	5.18 (1.24)	13.96	0.000***	後測分數顯著 比前測高	配對 t 檢定
青春期因應態度 (10 題)	3.98 (0.69)	4.26 (0.60)	3.93	0.000***	後測分數顯著 比前測高	配對 t 檢定
-青春期生理變化的 因應(6 題)	3.83 (0.69)	4.19 (0.64)	4.94	0.000***	後測分數顯著 比前測高	配對 t 檢定
-尊重身體自主權與 溝通(4 題)	4.20 (0.84)	4.37 (0.65)	1.88	0.032*	後測分數顯著 比前測高	配對 t 檢定
青春期因應自我效能 (10 題)	4.30 (0.58)	4.36 (0.60)	1.33	0.094	前後測分數未 達顯著差異	配對 t 檢定
質性分析成效摘要						
研究工具: 愛是尊重宣言單、學生學習單、學生藝文作品						
成效:						
1. 各班能將自己的愛是尊重宣言倡議給他人並獲得簽名認同，宣言內容能呼應「愛己尊重人」的全人性教育內涵。						
2. 由學生的學習單可以看出，學生能在討論情境中使用生活技能。						
3. 學生參加愛滋病防治靜態才藝比賽能將正確觀念在作品中展現。						

題目：大灣高中國中部一年級學生「青春期保健課程」及「整合性健康促進學校性教育活動」介入之成效分析探討摘要

研究背景與研究目的：

本校承接 106 學年度台南市教育局委託之健康促進學校計畫，擔任臺南市之性教育(含愛滋病防治)議題中心學校，協同種子學校依據各校之 SWOT 分析來撰寫各校之性教育(含愛滋病防治)推動計畫，制訂具體之目標、實施之策略及執行之成效，計畫執行期程約 106 年 11 月至 107 年 6 月。

本校依實施計畫以健康促進學校模式推動並辦理校內師生性教育（含愛滋病防治）自主管理，並進行成效評量，並進行介入之前後測分析，完成之成果報告可供其他學校參考，更重要的是可作為本校持續推動性教育之重要參考依據。希望透過性教育課程介入能有效讓學生在「青春期保健知識」、「青春期因應態度」、與「青春期因應自我效能」等方面有正面的提升，更期盼學生能將在性教育課程中所學的「性知識」，透過討論內化為健康的「性態度」，並努力實踐在生活中，成為自己的「性健康自主的管理師」。

研究方法：

由臺南市立大灣高中國中部一年級學生為對象，從 17 個班級中選出四個班級接受四週共四節性教育課程教學，共 111 人為實驗對象，在教學實施前後進行問卷施測，完成統計分析後，檢定成效。本研究工具為「大灣高中 106 學年度青春期保健教案模組前後測問卷」。在執行計畫的過程中，不斷修正計畫方案以求達到研究目的，所得的結果以量性統計、質性紀錄兩種方式加以分析。

研究發現：

學生經過青春期保健與適應課程介入後，「青春期保健知識」的答對題數總分前測為 5.15，後測為 8.29，兩者達顯著性差異（ $t=13.33$ ， $P=0.000$ ）。「女性青春期保健知識」的答對題數總分前測為 3.02，後測為 4.86，兩者達顯著性差異（ $t=13.96$ ， $P=0.000$ ）。「男性青春期保健知識」的答對題數總分前測為 3.02，後測為 5.18，兩者達顯著性差異（ $t=11.13$ ， $P=0.000$ ）

學生經過青春期保健與適應課程介入後，「青春期因應態度」的五分尺度前測為 3.98，後測為 4.26，兩者達顯著性差異（ $t=3.93$ ， $P=0.000$ ）。「青春期生理變化的因應」的五分尺度得分前測為 3.83，後測為 4.19，兩者達顯著性差異（ $t=4.94$ ， $P=0.000$ ）。「尊重身體自主權與溝通態度」的五分尺度得分前測為 4.20，後測為 4.37，兩者達顯著性差異（ $t=1.88$ ， $P=0.032$ ）。

在「青春期保健知識」、「女性青春期保健知識」、「男性青春期保健知識」、「青春期因應態度」、「青春期生理變化的因應態度」、「尊重身體自主權與溝通態度」等均顯示實驗組接受性教育行動研究介入後一個月均達顯著性的進步。也就是說，實驗組學生經過一個月的青春期保健的課程與活動的介入後，成效顯著。

關鍵字：國中性教育、性教育成效、青春期保健

聯絡人：賴秀惠

E-MAIL：tj229@tn.edu.tw

地 址：臺南市永康區文賢街 68 巷 1 號

壹、前言

青春期階段的青少年，正經歷身心變化迅速的階段，心理上開始有自己的主張與看法；生理上，由於生殖器官逐漸發育成熟，以及第二性徵的變化，不僅使青少年感到困惑，也開始集中注意力於與性有關的問題，並對性充滿好奇與幻想。由於在乎自己的外表，也急切想了解自己和異性生殖器官的變化，以判斷自己是否正常，因此言談之中大多脫離不了異性、性器官、色情媒體等話題，有時已侵犯同儕的身體自主權而不自知，被侵犯者也常因錯誤的回應方式，而產生心理壓力或衍生為校園中的衝突事件。

近期刊登在《發展心理學》(Developmental Psychology)上一項為期六年的研究顯示，女孩的「認知同理心」從13歲開始穩步增強。但這種有助於解決問題和避免衝突的換位思考能力，在男孩身上要到15歲才會開始增強。青春期男孩在13到16歲之間「情感同理心」會暫時減弱。女孩的情感同理心在整個青春期都會穩定在較高的水平。這項研究稱，青春期前期的男孩情感同理心減弱可能至少在一定程度上是由於青春期睪丸素激增，從而激發了控制欲和權力欲。(引自 <http://www.epochtimes.com/b5/14/2/11/n4080806.htm>) 這一篇報導呼應了國中校園的一個現象，男孩較女孩容易以言語、行為和圖畫等方式，侵犯他人身體自主權。

胡乾鋒(民91)指出教導青春期學生交友及親密程度議題時，必須著眼於價值澄清，讓學生明白兩性交往分際，再配合情感教育與法治教育的教學並行，才能減少青春期學生在衝動與激昂後，造成悔恨與遺憾。性教育除了性知識的教育外，應該包括價值教育與能力的教學。本校針對國中部一年級學生設計「青春期的保健與適應」教學模組，除了教導學生學習生殖器官的構造、功能與保健知識，也幫助學生覺察第二性徵的出現及教導如何適應的技能。不僅重視知識及技巧層面，更注重同儕互動時，也要學習珍愛自己的身體及尊重個別差異的態度，並宣導人人皆擁有身體自主權，須尊重他人的身體自主權，也要學習捍衛自己的身體自主權，更重要的是學習具備處理人際關係上的衝突的溝通能力。

青春期的男女在生理發育上有很大差異，而兩性所關心的焦點和產生的問題也有很大不同。從本校針對國中部一學生所做的問卷可得知：男生覺得討厭及難以適應的前三大問題為「青春痘」、「情緒起伏大」及「勃起現象」；女生則為「月經來潮」、「青春痘」及「情緒起伏大」。所以，在性教育課程的「青春保衛站」的單元中特別針對學生的需求議題-「青春痘」、「情緒管理」、「月經」及「勃起」等加強說明與討論，讓學生能在有限的時間內做有效率的學習。

從本校對七年級的學生所做的問卷可以得知：51.3%的學生曾聽同學對其說黃色笑話或故事、27%的學生曾被罵過有關性器官或性有關的髒話、18%的學生曾因身體發育而被同學嘲笑、11.7%的學生曾被掀過裙子或脫過褲子、5.4%的學生曾被惡意觸摸胸部或臀部、9.9%的學生有被碰觸過性器官而造成不愉快的經驗。可見得在學生生活中，身體自主權被侵犯的比率還是很高，所以，我們設

計了「捍衛身體自主權」的單元，以生活情境出發，讓學生討論當自己被以言語、動作或圖像的方式侵害身體自主權時，可以使用「我訊息」的表達方式結合「自我肯定」的態度與對方做「有效的溝通」，並且透過小組討論讓學生具備同理心，學習使用「道歉的三步驟」來修補人際關係中的裂痕。

在教學的過程中，教師以輕鬆但不輕浮的態度與學生談論青春期的性議題，也教導學生以正向、健康及尊重的態度請教家長性方面的疑惑，讓學生明白有性方面的疑惑時，家長及老師都是可以詢問的對象，而國民健康署青少年網站-〈性福e學園〉是專屬於青少年的性健康促進網站，也可以透過課程介紹給學生和家長運用於家庭性教育。

全校性 or 大團體的健康活動，由於無法顧及學生的個別需要，其能達到的多僅限於提升覺知與知識，若要教導學生相關技能、提升學生健康態度、自我效能改變學生行為等，則需要依賴課室的健康教育課程。由此之故，我們除了辦理性教育及 AIDS 防治專題演講、性教育含 AIDS 防治書籤海報比賽、愛是尊重宣言倡議活動等全校性的健康活動外，並設計青春期保健與調適教案模組，針對七年級學生實施青春期健康課程，希望能透過教育的力量往下紮根，經由性教育課程讓學生了解真愛的意義，提高自尊與尊重他人的態度，學習與他人建立健康的親密關係。

一、學校現況分析、需求評估－問題診斷

本校校地 5.4 公頃，位於臺南市永康區的中心，四周商店林立，到處充斥著對學生的誘惑。全校共有 73 班，學生人數 2244 人，教職員工 210 人，是一所大型學校，教職員平均年齡為 40 歲，正值青壯年時期，具有高度教學熱忱。學區家長依次以商業、勞動、公教為主，家長社經地位懸殊，即使部分家長具有健康的相關知識，但由於家長忙於工作，並無法將性教育落實於生活中，因此透過學校規劃實施性教育已是刻不容緩。

二、大灣高中以健康促進模式實施性教育計畫 SWOT 分析

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
一、 學校健康政策	1. 設立健康促進委員會，且每學期召開會議。 2. 學校根據性別平等教育法訂立相關法則，成立性別平等教育委員會，每學期召開相關會議。	1. 學校健康促進委員會委員皆身兼數職，橫向聯繫受限，易忽略性教育的重要性。 2. 相關人員對學校性教育工作認識不夠。	1. 指定辦理校園性教育(含愛滋病防治)推動計畫並提供補助費用。 2. 學校行政人員已辦理多項健康促進議題專案，推動政策意願高。	1. 健康促進議題眾多，難以全面兼顧，難以全面持續推動。 2. 地方政府財政拮据，補助經費有限，計畫持續推動不易。
二、 健康教學與活動	健康教育及綜合活動課程皆正常教學，有專業的師資，對推動性教育有正向幫助。	1. 健康教育及綜合活動課程時數有限，難以全面實施性教育。 2. 以性教育議題融入課程成效有限。	1. 學校支持教師參加校外各項性教育增能研習並鼓勵於教學中實施。 2. 行政單位能積極邀請專業人士對學生宣講。	整體社會大環境仍以「考試引導教學」為主流，因此非升學考試科目較容易被忽略。

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
三、健康服務	1.輔委會設有專任輔導教師，健康中心有護理人員可提供相關諮詢服務。 2.每年新生實施健康檢查。 3.性別平等委員會針對性平申訴案件不定期開會。	1.本校學生眾多，護理人員難以全面推動諮詢服務。 2.本校學生眾多，輔導教師難以全面推動諮詢服務。	1.本校健康中心提供性生理之諮詢服務。 2.輔委會規劃心理師定期駐校進行心理健康諮商。	1.學生性教育問題，日益增加與多元，提供服務人力有限。
四、學校物質環境	1.本校校地寬廣，環境優美，校園建築規畫完整。 2.學校提供有健康與護理專科教室，並設置完整相關教材教具，提供教學使用。 3.本校圖書館藏書豐富提供師生相關性教育資訊之獲得。	1.學校部分校舍老舊。 2.教室使用飽和，無多餘閒置空間。	1.學校已申請相關經費補助，逐年進行校舍補強工程。 2.學校性教育專欄作為各班班級布置之創意評分內容。	台南市公車班次很少，造成學生上下學交通不便，影響學生課後留校活動時間。放學時間，校園人力較少，增加留校學生安全顧慮。
五、學校社會環境	1.本校教職員師生相處融洽，整體氣氛和諧，能建立正向的支持性人際關係。 2.本校學務處、輔導室、人事室、教師會等單位制度完善，能提供良好諮詢與支持系統。	本校校園幅員廣闊，教師辦公室分佈較廣，彼此往來較少，不太熟識。	1.本校行政單位能充分了解及運用校外社會相關資源。 2.本校導師能與學生家長建立良性互動，並藉由電話、溝通等方式進行溝通與了解。	部分家長忙於工作，易忽略家庭教育的重要性，進而影響學生健康自主管理、溝通、協商及建立良好人際關係等能力。
六、社區夥伴關係	1.本校鄰近成大醫院、奇美醫院，可提供相關資源，並舉辦相關性健康促進活動。 2.與社區藥師簽訂學校藥師協定，定期提供學校健康促進活動之協助	家長們支援學校相關活動的意願不高。	1.學校鄰近醫學教學中心（成大、奇美醫院），可提供相關諮詢服務。 2.本校鄰近廟宇眾多，並熱衷資助學校事務。	政府相關單位部門能提供或協助學校進行性教育推動之經費有限。

貳、計畫目標/指標

本計畫以健康促進學校模式辦理，透過健康促進學校六大範疇來訂定，並呼應「全人性教育，愛己尊重人」

- 一、學校健康政策：擬定並執行性教育(含愛滋病防治)實施計畫。
- 二、健康教學與活動：透過健康教育及綜合活動課程實施性教育，搭配其他課程進行融入教學，以及各項校園專題講座、活動推廣等，培養正確的性價值觀及情感表達、人際互動、協商及做決定等性教育相關生活知能。
- 三、學校物質環境：建立並經營校園成為友善的性教育環境，加強及提升環境教育之功能。
- 四、學校社會環境：整合校園內各單位資源，建立彼此尊重、友善、支持

性教育之溫馨校園環境。

五、社區夥伴關係：積極建立社區夥伴關係，共同推廣及辦理性教育活動。

六、健康服務：透過校內輔導室、健康中心及校外社區藥局，提供便利且正確的性教育諮詢，包含生理、心理、社會及心靈等全人性教育諮詢服務，提升生活適應能力及人際關係。

參、計畫內容與實施策略

一、學校健康政策

(一) 人力配置部分：

學校健康促進委員會由校長擔任主任委員，各處室主任擔任委員，衛生組組長擔任執行秘書，學校護理人員、相關專任教師、家長代表及學生代表為推動人員，詳細配置及負責之工作項目請參見健康促進委員會參與人力配置表。

健康促進委員會參與人力配置表

計畫職稱	姓名	所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
輔導教授	廖梨伶	義守大學健康管理系教授	提供行性教育(含愛滋病防制)實施計畫專案諮詢輔導
主任委員	楊力鈞	校長	綜理性教育(含愛滋病防制)實施計畫與活動之相關事宜
副主任委員	徐鳳麟	學務主任	協助主任委員處理有關事務，將性教育(含愛滋病防制)活動之課程教學融入相關社團與社區宣導活動中。
委員	蘇宗立	教務主任	協助主任委員處理有關事務，協調有關處室配合執行性教育(含愛滋病防制)活動計畫之各項教學活動。
委員	王巧生	總務主任	負責校園各項性教育(含愛滋病防制)之硬體設施之規劃與安排。
委員	邱嘉品	輔委會主任	協調有關處室配合執行性教育(含愛滋病防制)活動計畫之各項輔導活動。
委員	楊芳娟	會計主任	負責校園各項性教育(含愛滋病防制)計畫之經費核銷。
委員	楊三郎	圖書館主任	負責校園各項性教育(含愛滋病防制)計畫之圖書規劃採編。
執行秘書	賴秀惠	衛生組長	協助副主任委員處理各項有關性教育(含愛滋病防制)計畫，協調有關處室配合執行各項健康促進活動。

推動人員	蔡幸蓉 卓千奴	護理師	主辦或協助辦理各項性教育(含愛滋病防制)活動。
推動人員	葉千惠 游孟潔 呂宜潔 黃瑛敏 黃姝蕓 陳澤寶	輔委會 輔導教師	協助推動行性教育(含愛滋病防制)活動計畫之各項輔導活動
推動人員	健康與護理教師	教務處 專任教師	進行性教育(含愛滋病防制)完整課程設計、採取有效教學策略、執行相關課程設計活動及多元性評量。
推動人員	綜合活動	教務處 專任教師	進行性教育(含愛滋病防制)完整課程設計、採取有效教學策略、執行相關課程設計活動及多元性評量。
推動人員	國文教師	教務處 專任教師	進行性教育(含愛滋病防制)課程融入設計、執行相關課程設計活動及多元性評量。
推動人員	音樂教師	教務處 專任教師	進行性教育(含愛滋病防制)課程融入設計、執行相關課程設計活動及多元性評量。
推動人員	美術教師	教務處 專任教師	進行性教育(含愛滋病防制)課程融入設計、執行相關課程設計活動及多元性評量。
推動人員	公民與道德教師	教務處 專任教師	進行性教育(含愛滋病防制)課程融入設計、執行相關課程設計活動及多元性評量。
推動人員	生涯規劃	教務處 專任教師	進行性教育(含愛滋病防制)課程融入設計、執行相關課程設計活動及多元性評量。
推動人員	各班導師	學務處	進行性教育(含愛滋病防制)課程融入設計、執行相關課程設計活動及多元性評量。
推動人員	郭長榮	家長會代表	協助辦理學生性教育(含愛滋病防制)需求評估與行政單位之聯繫。
推動人員	涂瀟元	學生會代表	協助辦理學生性教育(含愛滋病防制)需求評估與班級跟行政單位之聯繫。
協辦人員	社區藥師	社區藥局	協助提供性教育(含愛滋病防制)資訊諮詢。

(二) 計畫期程

本計畫預定計畫執行期間為 106 年 12 月至 107 年 6 月。

本計畫於主管會報、校務會議討論並召開相關會議，並制定相關教學課程統合與融入現有課程。設定以下三個期程：

1. 第一階段形成共識期（106 年 11 月－12 月）：訂定本校性教育（含愛滋病防制）之發展策略，凝聚學校內部共識，創造支持性環境。
2. 第二階段穩定發展期（106 年 12 月－107 年 4 月）：將性教育（含愛滋病防制）融入課程教學中。本計畫校園性教育（含愛滋病防制）各項活動期藉由學校課程教學以及校園活動之推行，使學生學習到相關知識、態度與生活技能（Life Skills），並能將生活技能運用在生活中。
3. 第三階段評鑑觀摩期（107 年 4 月－6 月）：透過評量指標所形成的資料分析，據以研擬日後階段校園性教育（含愛滋病防制）目標及教學實施策略。

106 學年度台南市立大灣高中性教育(含愛滋病防治)議題推動過程表

中心學校業務	期程	時間軸	期程	校內課程與活動介入
		106 年 8 月	共識期	8/1 性別教育與親職合作分享(教職員) 8/26 期初性別平等會議
		106 年 9 月		9 月初健體、綜合領域會議 9/23 親師座談手冊文宣 期初健康促進學校委員會議
		106 年 10 月		全人性教育課程(愛情三角模式) 全人性教育課程(彩繪兩性關係) 10/14、21、28 家長成長小團體(營造幸福的親子關係)
11/16 南市健促學校共識會(受託為性教育中心學校)	共識期	106 年 11 月	性教育課程與活動實施期	11/22、23 新生健康檢查 全人性教育課程(性病防治、安全性行為)
12/12 性教育議題校群增能輔導暨共識會議(大灣高中、大成國中、北區文賢國中、金城國中、太子國中、鹽水國中。)		106 年 12 月		綜合領域性教育課程(1/4 戀情、霜淇淋的滋味) 愛滋宣導月系列活動: 12/1 紅絲帶活動 12/4 愛滋病關懷與防治講座 12/11 愛滋病關懷影片宣導暨有獎徵答 12/18 愛滋海報、書籤、四格漫畫 12/6-20 愛是尊重宣言倡議活動 12/30 愛是尊重宣言票選、愛滋防疫衛教宣導 12/8 捐血暨愛滋宣導(愛滋匿篩) 12/18 性別平等演講(性侵害、性騷擾、兒少性交易防制) 12/18、12/20 二年級第一次健促學校網路問卷線上測驗(性教育)-後測 12/11-12/13 一年級青春保健課程問卷前測 每週一文:真正的愛,是給對方自由,也讓自己自由!

中心學校業務	期程	時間軸	期程	校內課程與活動介入
1/9 性教育校群第一次工作坊-生活技能導向的健康教育教學	增能期	107年 1月		每週一文:好聚難好散,如何說分手? 1/22-1/24 一年級青春期保健課程問卷後測
1/31 高雄中山醫學院分享性教育教案與活動推行策略				
	性教育課程與活動實施期	107年 2月		
3/13 性教育校群第二次工作坊-行動研究與統計分析		107年 3月		3/3、10、17 家長成長小團體(營造幸福的親子關係) 綜合領域性教育課程(多元性別、玫瑰少年) 性別平等小團體 3/16 捐血暨愛滋宣導 3/26、28 第二次健促學校網路問卷線上測驗(性教育) - 後後測
4/30 開始分析資料與統整、成果報告撰寫		107年 4月		愛情探索小團體、人際情緒小團體
5/29 性教育校群第三次工作坊-成果報告暨輔導訪視會議		107年 5月		愛情探索小團體、人際情緒小團體
	評鑑觀摩期			資料分析、統整與成果彙整
全市健康促進學校各個議題成果報告與觀摩				107年 6月

二、健康教學與活動

- (一) 配合班親會辦理性教育（含愛滋防治）宣導活動
 - 1. 於班親會手冊中編入愛滋病防治內容。
 - 2. 於綜合討論時，進行愛滋病防治宣導。
- (二) 學校本位之性教育（含愛滋防治）教學模組課程實施
 - 1. 設計以學校為本位的性教育課程教材，透過健康教育課程將生活技巧課程融入愛滋病防治健康議題教學。
 - 2. 於綜合活動課實施性心理、人際關係、家庭性教育等主題之教學模組。
 - 3. 將性教育（含愛滋防治）課程融入班會議題討論，激發學生腦力激盪與辯證。
- (三) 規劃「愛滋病防治與關懷」宣導月系列活動
 - 1. 辦理紅絲帶活動、愛是尊重宣言活動，及每週一文。
 - 2. 舉辦性教育（含愛滋防治）靜態才藝競賽，如海報、標語、四格漫畫等比賽。
 - 3. 愛滋關懷影片觀賞與有獎徵答。

三、健康服務

- (一) 辦理愛情探索小團體、人際情緒小團體。
- (二) 提供性平個案學生個別輔導或建立轉介機制。
- (三) 辦理健康檢查，包括性生理之諮詢
- (四) 提供學生兩性相處與異性交往問題諮詢

四、學校物質環境

- (一) 設置性教育（含愛滋防治）宣傳專區
- (二) 彙整性教育（含愛滋防治）教學資源與媒材
- (三) 班級於愛滋宣導月在佈告欄掛上紅絲帶
- (四) 於健康促進網頁增加性教育（含愛滋防治）資訊
- (五) 建立性別友善空間（女生可自由選擇褲或裙穿著）
- (六) 張貼性別平等宣導標語

五、學校社會環境

- (一) 辦理社區家長性教育（含愛滋防治）親職講座。
- (二) 配合歲末校慶活動辦理真愛宣言活動以及安全性行為衛教宣導活動。
- (三) 合作學習分組要求不同性別共組團隊，增進互動與和諧。

六、社區夥伴關係

- (一) 輔委會辦理一系列親職講座，包括性教育（含愛滋防治）。
- (二) 與社區藥局締結合作夥伴關係，提供性教育相關諮詢。
- (三) 與血液基金會辦理愛心捐血活動，並請衛生所辦理愛滋匿名篩檢活動。

肆、實施過程

六大領域	活動名稱	時間	人數	實施內容(包括：講師、主題、具體目標、實施方式)	負責單位
一、學校衛生政策	教育部校園性教育(含愛滋病防制)實施計畫共識會議	106.12.12 13:30-16:30	40人	召集種子學校於本校(中心學校)討論性教育推動計畫，並在教育局長官與廖梨伶教授指導下形成共識	廖梨伶教授蒞臨指導
	健康促進委員會期初會議[落實學校本位性教育(含愛滋病防制)實施計畫]	106.11.20 10:00-12:00	9人	成立工作小組，討論工作項目，決定各處室配合事項。	衛生組
二、健康服務	新生健康檢查	106.11.22- 106.11.23	中一學生 484人	檢查新生男同學的生殖器官，女同學下腹部是否疝氣，早期發現有無異常病灶。	衛生組 健康中心
	衛生教育	106.08- 107.06		健康中心提供學生衛教單張及相關資訊。	衛生組 健康中心
	召開期初性平會議	106.08.29 14:00-16:00	14人	討論通過本學年性教育實施計畫，並依通報之性平個案予以處置及輔導	學務處
	愛情探索小團體、人際情緒小團體	107.04-05	招募對性平議題有興趣之學生	由輔委會輔導教師辦理性平教育小團體實施	輔委會
三、健康教學與活動	健體及綜合活動領域會議	106.09.05	20人	藉由領域會議討論校園性教育(愛滋病防制)實施計畫	衛生組
	班會議題討論	106.12.11 08:10-09:00	中一	愛滋關懷宣導暨有獎徵答活動。	衛生組
	性教育問卷前測	106.12月	中二	性教育問卷以教育局網路問卷系統施測	健康教育教師 電腦老師
	愛滋宣導月系列活動	106.12月	全校	懸掛紅絲帶活動、愛滋病關懷影片宣導、有獎徵答、愛是尊重倡議宣導活動	衛生組
	防制學生藥物濫用宣導	106.10.23 08:10-09:00	中四學生 (約252人)	宣導藥物濫用及愛滋病防制	生輔組

愛滋防制與關懷宣 導	106.12.04 08:10-09:00	中二學生 (約 522 人)	愛滋病防制與關懷 宣導	衛生組 生輔組
性別平等教育專題 演講— 性侵害、性騷擾、兒 少性交易防制	106.12.18 起 08:10-10:00	中一、二、 四學生約 1258 人	協助學生探索、認識 兩性差異，學習兩性 相處，培養健康、正 向之自我價值與性 別平等的觀念。	輔委會
青少年愛滋關懷宣 導	107.01.22 14:10-16:00	中一、中二 學生(1006 人)	1、台灣國內愛滋感 染者之心路歷程 2、愛滋傳染途徑與 治療知識 3、網路交友之風險 性	衛生組
家庭教育演講	107.05.14 08:10-10:00	中一、二年 級學生約 1006 人	教導學生認識家庭 教育的功能與人際 互動。	輔委會
辦理創意海報、標語 比賽	106.12.21	中一、二、 四年級學 生(1258 人)	辦理相關比賽讓學 生透過活動對性教 育有更進一步之認 識。	衛生組 生輔組
歲末聯歡愛滋病防 制攤位	106.12.29 08:00-11:00	全校學生	邀請衛生所公衛護 士導學校設衛教攤 位，宣導愛滋病防制	衛生組
全人的性、健康的愛	106.9-11	中二學生 約 522 人	由健康教育老師在 課堂上教導性教育 知識、價值觀及生活 技能。	健康教育老 師
青春期保健	106.12-107. 01	中一學生	由健康教育老師在 課堂上教導生活技 能融入的青春期保 健課程。	健康教育老 師
1/4 的戀情	106.12	中一學生 484 人	由綜合活動科教師 針對所有任課班級 實施性教育課程	輔委會
霜淇淋的滋味 (含愛滋宣導)	106.12.	中二學生 522 人	由綜合活動科教師 針對所有任課班級 實施性教育課程	輔委會
男人百分百	106.12.	中三學生 506 人	由綜合活動科教師 針對所有任課班級 實施性教育課程	輔委會
多元性別+玫瑰少年	107.03-04	中二學生 522 人	由綜合活動科教師 針對所有任課班級 實施性教育課程	輔委會

	性教育徵文比賽	107.06	高中部學生(約732人)	辦理性教育徵文比賽,讓學生在體驗了一系列的性教育活動之後,將內化吸收之性教育認知情意書寫呈現出來	輔委會
	性教育問卷後測	107.01 107.03.	中一 中二	針對進行前測的學生,再做一次問卷後測,瞭解學生於上課及參與活動後的性知識及態度的改變程度。	健教老師 電腦老師
	校園安全設施改善及巡視	106.8-107.7	全校教職員工生(約2454人)	1.廁所緊急求救鈴之檢修 2.夜間感應式照明設備之增置 3.夜間守衛巡邏 4.日間訓導人員及替代役巡視校園死角	總務處 學務處
	張貼校園危險角落地圖	106.8-107.7	全校教職員工生(約2454人)	於性教育議題專區張貼校園危險角落地圖,宣導學生自我保護之觀念	生輔組
四、學校物質環境	性教育專欄布置	106.12-107.6	全校教職員工生(約2454人)	將性教育相關資訊及競賽作品,置於文化走廊公布欄,提供老師及學生瀏覽。	衛生組
	性別教育書展	106.9-107.8	全校教職員工生(約2454人)	配合性教育(含愛滋病防制)實施計畫,採買相關書籍並陳列展出	圖書館
	充實健康中心、輔導室諮商環境與軟體設備	106.9-107.7	全校教職員工生(約2454人)	1.健康中心提供師生性教育諮詢服務 2.輔導諮商室提供師生性教育、人際關係、家庭互動相關諮詢服務	健康中心 輔委會
	教師研習——性別教育與教學媒材使用分享	106.8.1 10:00-12:00	全校教職員(約210)	吳麗雲教授	輔委會
	教師研習——校園兒少保護辨識與通報機制	106.08.29 10:30-11:30	全校教職員(約210)	邱嘉品主任	輔委會

五、學校社會環境	辦理親師座談	106.09.23 8:30-12:00	學生家長 約 1000 人	1.衛生組、生輔組提供相關文章編於親師座談家長手冊，供家長參閱。	衛生組 輔委會
	親職成長暨志工培訓課程-如何營造家庭氛圍、營造幸福的親子關係	106.10.14 106.10.21 106.10.28 107.03.03 107.03.10 107.03.17	學生家長 25 人	1. 守護一家的營養(廖豔華營養師) 2. 優質教養、健康上網(李志軒校長) 3. 為家庭增添色彩(陳澤寶老師) 4. 親子桌遊系列一(吳昌和老師) 5. 家長如何與孩子討論性與AIDS(吳孟姿主任) 6. 親子桌遊系列二(吳昌和老師)	輔委會
	湧泉讀書會 教師讀書會	106.10.22	教師約 20 人	由讀書會成員導讀性教育相關書籍並分享討論	本校教師 讀書會
六、社區關係	社區藥局參訪	106.8.26	7 人	帶領學生參訪社區藥局及拍攝短片。	衛生組
	與衛生所策略聯盟共同推動健康促進議題	106.9-107.8	12 人	與衛生所策略聯盟辦理戒菸班及並提供健康促進議題(性教育)之諮詢服務	衛生組

伍、經費

教育局補助 80000 元(經費概算表)

陸、執行成果與成效評量

本計畫將透過量化及質性兩種方式來呈現執行成果：

一、量化評量

本次計畫透過性教育教學與活動之介入，主要以中一學生作為教學與活動實施的對象，實施「青春保健教案模組」教學，測驗工具為「大灣高中 106 學年度青春保健教案模組前後測問卷」，並於 106 年 12 月上旬進行前測、107 年 1 月下旬進行後測，並分析兩次測驗的差異，作為日後性教育教學修正之依據。

表一、青春期保健知識前、後測之差異分析摘要表(n=111)

題目	前測		後測		t 值	p 值
	平均數	標準差	平均數	標準差		
1. 女生如果月經來潮後，就表示她已具有生育的能力。	0.59	0.49	0.85	0.36	5.37	0.000***
2. 如果經痛情形嚴重，應先就醫檢查，不可直接到西藥房購買止痛藥來吃。	0.82	0.38	0.89	0.31	1.65	0.051
3. 懷孕期間，月經仍每隔約28天來一次。(錯)	0.43	0.50	0.56	0.50	2.25	0.013*
4. 乳房內分布著乳腺，於生產後開始分泌乳汁，是嬰兒的最佳營養來源，乳房越大的女性，乳汁分泌越多。(錯)	0.29	0.46	0.81	0.39	9.66	0.000***
5. 女生的月經有週期性，男生的夢遺則沒有。	0.50	0.50	0.80	0.40	5.70	0.000***
6. 自慰(手淫)會影響性能力，損害身體健康。	0.38	0.49	0.95	0.23	11.60	0.000***
7. 性器官越大的男性，性能力越強。(錯)	0.54	0.50	0.94	0.24	7.68	0.000***
8. 夢遺為青春期男性常見的生理現象，不會影響健康。	0.71	0.46	0.90	0.30	4.56	0.000***
9. 因為精子不耐高溫，所以陰囊上的皮膚皺褶於天氣熱時收縮，天氣冷時放鬆，以調節睪丸的溫度。(錯)	0.11	0.31	0.66	0.48	10.50	0.000***
10. 男生每天洗澡時，要將包皮輕輕翻轉清洗，將包皮垢洗乾淨。	0.77	0.42	0.94	0.24	4.10	0.000***
女性青春期保健知識 (第 1-6 題)	3.02	1.61	4.86	1.26	11.13	0.000***
男性青春期保健知識 (第 5-10 題)	3.02	1.54	5.18	1.24	13.96	0.000***
整體青春期保健知識	5.15	2.30	8.29	1.97	13.33	0.000***

* $p < .05$, *** $p < .001$

(一). 青春期保健知識答題情形:

1. 整體青春期保健知識答題情形:

青春期保健知識題目共有 10 題，分為「女性青春期保健知識」(第 1~6 題)與「男性青春期保健知識」(第 5~10 題)兩個項度，因為第 5 題與第 6 題為男女生共同的知識題，所以兩個項度均包含這兩題。主要是想理解學生對於青春期保健的知識是否正確，以及接受青春期保健課程與活動宣導後，其成效是否成長。

由表一可得知，學生經過青春期保健課程介入後，整體青春期保健知識的答對題數總分前測為 5.51，後測為 8.29，兩者達顯著性差異 ($t=13.33$ ， $P=0.000$)，顯示實驗組接受性教育行動研究介入後對於青春期保健知識判別有顯著的進步。

2. 性知識各題答題情形:

(1) 女生如果月經來潮後，就表示她已具有生育的能力。

由表一可得知，學生對於「女生如果月經來潮後，就表示她已具有生育的能力。」的認知，前測為 0.59，後測為 0.85，兩者有顯著性差異 ($t=5.37$ ， $P=0.000$)，顯示實驗組接受性教育行動研究介入後對於該題判別有顯著的進步。

(2) 如果經痛情形嚴重，應先就醫檢查，不可直接到西藥房購買止痛藥來吃。

由表一可得知，學生對於「如果經痛情形嚴重，應先就醫檢查，不可直接到西藥房購買止痛藥來吃。」的認知，前測為 0.82，後測為 0.89，兩者沒有顯著性差異 ($t=1.65$ ， $P=0.051$)，顯示實驗組接受性教育行動研究介入後對於該題判別沒有顯著的進步。

(3) 懷孕期間，月經仍每隔約 28 天來一次。(錯)

由表一可得知，學生對於「懷孕期間，月經仍每隔約 28 天來一次。」的認知，前測為 0.43，後測為 0.56，兩者有顯著性差異 ($t=2.25$ ， $P=0.013$)，顯示實驗組接受性教育行動研究介入後對於該題判別有顯著的進步。

(4) 乳房內分布著乳腺，於生產後開始分泌乳汁，是嬰兒的最佳營養來源，乳房越大的女性，乳汁分泌越多。(錯)

由表一可得知，學生對於「乳房內分布著乳腺，於生產後開始分泌乳汁，是嬰兒的最佳營養來源，乳房越大的女性，乳汁分泌越多。」的認知，前測為 0.29，後測為 0.81，兩者有顯著性差異 ($t=9.66$ ， $P=0.000$)，顯示實驗組接受性教育行動研究介入後對於該題判別有顯著的進步。

(5) 女生的月經有週期性，男生的夢遺則沒有。

由表一可得知，學生對於「女生的月經有週期性，男生的夢遺則沒有。」的認知，前測為 0.5，後測為 0.8，兩者有顯著性差異 ($t=5.70, P=0.000$)，顯示實驗組接受性教育行動研究介入後對於該題判別有顯著的進步。

(6) 自慰（手淫）會影響性能力，損害身體健康。

由表一可得知，學生對於「自慰（手淫）會影響性能力，損害身體健康。」的認知，前測為 0.38，後測為 0.95，兩者有顯著性差異 ($t=11.6, P=0.000$)，顯示實驗組接受性教育行動研究介入後對於該題判別有顯著的進步。

(7) 性器官越大的男性，性能力越強。（錯）

由表一可得知，學生對於「性器官越大的男性，性能力越強。」的認知，前測為 0.54，後測為 0.94，兩者有顯著性差異 ($t=7.68, P=0.000$)，顯示實驗組接受性教育行動研究介入後對於該題判別有顯著的進步。

(8) 夢遺為青春期男性常見的生理現象，不會影響健康。

由表一可得知，學生對於「夢遺為青春期男性常見的生理現象，不會影響健康。」的認知，前測為 0.71，後測為 0.90，兩者有顯著性差異 ($t=4.56, P=0.000$)，顯示實驗組接受性教育行動研究介入後對於該題判別有顯著的進步。

(9) 因為精子不耐高溫，所以陰囊上的皮膚皺褶於天氣熱時收縮，天氣冷時放鬆，以調節睪丸的溫度。（錯）

由表一可得知，學生對於「因為精子不耐高溫，所以陰囊上的皮膚皺褶於天氣熱時收縮，天氣冷時放鬆，以調節睪丸的溫度。」的認知，前測為 0.11，後測為 0.66，兩者有顯著性差異 ($t=10.50, P=0.000$)，顯示實驗組接受性教育行動研究介入後對於該題判別有顯著的進步。

(10) 男生每天洗澡時，要將包皮輕輕翻轉清洗，將包皮垢洗乾淨。

由表一可得知，學生對於「男生每天洗澡時，要將包皮輕輕翻轉清洗，將包皮垢洗乾淨」的認知，前測為 0.77，後測為 0.94，兩者有顯著性差異 ($t=4.10, P=0.000$)，顯示實驗組接受性教育行動研究介入後對於該題判別有顯著的進步。

第 1 題到第 6 題是「女性青春期保健知識」，由表一可得知，學生經過性教育課程介入後，青春期因應知識的答對題數總分前測為 3.02，後測為 4.86，兩者有顯著性差異 ($t=11.13, P=0.000$)，顯示實驗組接受性教育行動研究介入後對於女性青春期保健的知識判別有顯著進步。

第 6 題到第 10 題是「男性青春期保健知識」，由表一可得知，學生經過性教育課程介入後，青春期因應知識的答對題數總分前測為 3.02，後測為 5.18，兩者有顯著性差異 ($t=13.96, P=0.000$)，顯示實驗組接受性教育行動研究介入後對於男性青春期保健的知識判別有顯著進步。

表二、青春期因應態度前、後測之差異分析摘要表(n=111)

題目	前測		後測		t 值	p 值
	平均數	標準差	平均數	標準差		
青春期生理變化的因應態度	3.83	0.69	4.19	0.64	4.94	0.000***
1. 我願意跟家人討論我在青春期的身體變化情形。	3.26	1.11	3.63	1.01	3.73	0.000***
2. 我覺得女生的月經和男生的夢遺都是成長過程中必然會碰到的是，不需要擔心。	4.11	1.06	4.25	0.93	1.21	0.11
3. 同年齡的青少年，每個人的生長發育的速度有個別差異，要學習接納自己，不要自卑，也不要恥笑別人。	4.52	0.90	4.59	0.73	0.69	0.24
4. 男生女生都有可能罹患乳癌，在洗澡或更衣時，要時常觀察自己的乳房，並定期實施乳房自我檢查。	3.76	1.03	4.26	0.88	4.50	0.000***
5. 適度的自慰可暫時減緩性慾，也不影響健康，但要注意隱私、安全、衛生及不過度等原則。	3.64	1.16	4.40	0.79	6.09	0.000***
6. 過於頻繁的自慰，容易讓人沉浸在自慰的快感中，影響正常的生活作息和人際交往。	3.67	1.03	4.04	1.13	2.96	0.002**
尊重身體自主權與溝通態度	4.20	0.84	4.37	0.65	1.88	0.032*
7. 同學以負面言語批評他人「娘娘腔」或「男人婆」而排擠對方，會導致人際關係間的歧視與不平等。	4.19	1.08	4.39	0.91	1.83	0.035*
8. 當別人對我開不當的玩笑時，消極的忍耐，或激烈的反擊都無法解決困擾，最好的方法是與對方溝通及協商。	3.99	1.19	4.31	0.85	2.48	0.007**
9. 當被反應言行舉止已侵犯他人時，我會反省自己，並適時調整自己的行為，以尊重他人的感受。	4.30	0.95	4.30	0.89	0	0.5
10. 向他人道歉時，除了說「對不起」外，還要能同理對方感受，承諾改進，這樣顯得比較有誠意，且較易獲得原諒。	4.33	0.93	4.48	0.76	1.41	0.08
整體青春期因應態度	3.98	0.69	4.26	0.60	3.93	0.000***

註：反向題已進行反向計分 * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

(二) 青春期因應態度答題情形：

1. 整體青春期因應態度答題情形：

青春期因應態度題目共有 10 題，分為「青春期生理變化的因應態度」與「尊重身體自主權與溝通態度」兩個項度。主要是想理解學生的青春期因應態度是否正向，以及接受性教育課程與活動宣導後其成效是否顯著成長。五分尺度量得分的配分方式為，非常不同意『1分』、不同意『2分』、中立意見『3分』、同意『4分』、非常同意『5分』，本部份分數越高表示越同意。

由表二可得知，學生經過青春期保健課程介入後，整體青春期因應態度前測為 3.98，後測為 4.26，兩者達顯著性差異 ($t=3.93, P=0.000$)，顯示實驗組接受性教育行動研究介入後其青春期因應態度有顯著的進步。

2. 青春期因應態度各題答題情形：

第 1 題到第 6 題是「青春期生理變化的因應態度」，由表二可得知，學生經過性教育課程介入後，青春期生理變化的因應態度的五分尺度得分前測為 3.83，後測為 4.19，兩者達顯著性差異 ($t=4.94, P=0.000$)，顯示實驗組接受性教育行動研究介入後，對於青春期生理變化的因應態度有顯著的進步。

(1) 我願意跟家人討論我在青春期的身體變化情形。

表二可得知，學生對於「我願意跟家人討論我在青春期的身體變化情形。」的態度五分尺度得分前測為 3.26，後測為 3.63，兩者達顯著性差異 ($t=3.73, P=0.000$)，顯示實驗組接受性教育行動研究介入後，對於本題所表之態度有顯著改變。

(2) 我覺得女生的月經和男生的夢遺都是成長過程中必然會碰到的是，不需要擔心。

表二可得知，學生對於「我覺得女生的月經和男生的夢遺都是成長過程中必然會碰到的是，不需要擔心。」的態度五分尺度得分前測為 4.11，後測為 4.25，兩者沒有顯著性差異 ($t=1.21, P=0.11$)，顯示實驗組接受性教育行動研究介入後，對於本題所表之態度沒有顯著改變。

(3) 同年齡的青少年，每個人的生長發育的速度有個別差異，要學習接納自己，不要自卑，也不要恥笑別人。

表二可得知，學生對於「同年齡的青少年，每個人的生長發育的速度有個別差異，要學習接納自己，不要自卑，也不要恥笑別人。」的態度五分尺度得分前測為 4.52，後測為 4.59，兩者沒有顯著性差異 ($t=0.69, P=0.24$)，顯示實驗組接受性教育行動研究介入後，對於本題所表之態度沒有顯著改變。

(4) 男生女生都有可能罹患乳癌，在洗澡或更衣時，要時常觀察自己的乳房，並定期實施乳房自我檢查。

表二可得知，學生對於「男生女生都有可能罹患乳癌，在洗澡或更衣時，

要時常觀察自己的乳房，並定期實施乳房自我檢查。」的態度五分尺度得分前測為 3.26，後測為 3.63，兩者達顯著性差異 ($t=4.50, P=0.000$)，顯示實驗組接受性教育行動研究介入後，對於本題所表之態度有顯著改變。

- (5) 適度的自慰可暫時減緩性慾，也不影響健康，但要注意隱私、安全、衛生及不過度等原則。

表二可得知，學生對於「適度的自慰可暫時減緩性慾，也不影響健康，但要注意隱私、安全、衛生及不過度等原則。」的態度五分尺度得分前測為 3.76，後測為 4.26，兩者達顯著性差異 ($t=4.50, P=0.000$)，顯示實驗組接受性教育行動研究介入後，對於本題所表之態度有顯著改變。

- (6) 過於頻繁的自慰，容易讓人沉浸在自慰的快感中，影響正常的生活作息和人際交往。

表二可得知，學生對於「過於頻繁的自慰，容易讓人沉浸在自慰的快感中，影響正常的生活作息和人際交往。」的態度五分尺度得分前測為 3.64，後測為 4.40，兩者達顯著性差異 ($t=6.09, P=0.000$)，顯示實驗組接受性教育行動研究介入後，對於本題所表之態度有顯著改變。

第 7 題到第 10 題是「尊重身體自主權與溝通態度」，由表二可得知，學生經過性教育課程介入後，尊重身體自主權與溝通態度五分尺度得分前測為 4.20，後測為 4.37，兩者達顯著性差異 ($t=1.88, P=0.032$)，顯示實驗組接受性教育行動研究介入後，對於尊重身體自主權與溝通態度有顯著改變。

- (7) 同學以負面言語批評他人「娘娘腔」或「男人婆」而排擠對方，會導致人際關係間的歧視與不平等。

表二可得知，學生對於「同學以負面言語批評他人「娘娘腔」或「男人婆」而排擠對方，會導致人際關係間的歧視與不平等。」的態度五分尺度得分前測為 4.19，後測為 4.39，兩者達顯著性差異 ($t=1.83, P=0.035$)，顯示實驗組接受性教育行動研究介入後，對於本題所表之態度有顯著改變。

- (8) 當別人對我開不當的玩笑時，消極的忍耐，或激烈的反擊都無法解決困擾，最好的方法是與對方溝通及協商。

表二可得知，學生對於「當別人對我開不當的玩笑時，消極的忍耐，或激烈的反擊都無法解決困擾，最好的方法是與對方溝通及協商。」的態度五分尺度得分前測為 3.99，後測為 4.31，兩者達顯著性差異 ($t=2.48, P=0.007$)，顯示實驗組接受性教育行動研究介入後，對於本題所表之態度有顯著改變。

- (9) 當被反應言行舉止已侵犯他人時，我會反省自己，並適時調整自己的行為，以尊重他人的感受。

表二可得知，學生對於「當被反應言行舉止已侵犯他人時，我會反省自己，並適時調整自己的行為，以尊重他人的感受。」的態度五分尺度得分前測為 4.3，後測為 4.3，兩者沒有顯著性差異 ($t=0, P=0.5$)，顯示實驗組接受性教育行動研究介入後，對於本題所表之態度沒有顯著改變。

- (10) 向他人道歉時，除了說「對不起」外，還要能同理對方感受，承諾改進，這樣顯得比較有誠意，且較易獲得原諒。

表二可得知，學生對於「向他人道歉時，除了說「對不起」外，還要能同理對方感受，承諾改進，這樣顯得比較有誠意，且較易獲得原諒。」的態度五分尺度得分前測為 4.33，後測為 4.48，兩者沒有顯著性差異 ($t=1.41$ ， $P=0.08$)，顯示實驗組接受性教育行動研究介入後，對於本題所表之態度沒有顯著改變。

(三) 青春期因應自我效能答題情形：

1. 青春期因應自我效能答題情形：

青春期因應自我效能題目共有 10 題。主要是想理解學生的青春期因應自我效能是否正向，以及接受青春期保健課程與活動宣導後其成效是否顯著成長。五分尺度量得分的配分方式為，有 0% 把握做到『1 分』、有 25% 把握做到『2 分』、有 50% 把握做到『3 分』、有 75% 把握做到『4 分』、有 100% 把握做到『5 分』，本部份分數越高表示自我效能越高。

由表三可得知，學生經過青春期保健課程介入後，整體青春期因應自我效能前測為 4.30，後測為 4.36，兩者沒有顯著性差異 ($t=1.33$ ， $P=0.09$)，顯示實驗組接受性教育行動研究介入後其青春期因應自我效能沒有顯著的改變。

表三、青春期因應自我效能前、後測之差異分析摘要表(n=111)

題目	前測		後測		t 值	p 值
	平均數	標準差	平均數	標準差		
1. 我能做到大方地向朋友表達自己欣賞他/她的優點。	3.89	0.99	4	0.89	1.13	0.13
2. 我能做到欣然接受朋友對我的讚美，而不會感到不自在	4.05	1.03	4.14	0.92	1.10	0.14
3. 向朋友表達好感時，我能做到考慮對方的感受，儘量不造成對方的困擾	4.17	0.94	4.16	1.00	-0.09	0.46
4. 我能不在言語(例如：講黃色笑話)或行為表現(例如：脫別人的褲子、掀裙子或阿魯巴)上去攻擊別人的身體	4.34	1.14	4.44	0.93	1	0.16
5. 當朋友拿色情書刊或影片給我時，我能選擇拒絕觀看。	4.71	0.84	4.70	0.73	-0.10	0.46

題目	前測		後測		t 值	p 值
	平均數	標準差	平均數	標準差		
6. 與人相處時，我能分辨什麼是好或不好的碰觸，對於不尊重對方的互動方式，我能重新思考，而不輕易相信接受這種看法。	4.34	0.95	4.48	0.80	1.49	0.07
7. 面對不想要的關係互動時，我能在不傷害雙方友誼的狀況下表達自己的感受，並拒絕對方。	4.12	1.01	4.28	0.96	1.58	0.059
8. 即使邀約朋友時被拒絕，我能做到坦然接受。	4.43	0.92	4.43	0.83	0	0.5
9. 若我遭遇性騷擾或性侵害時，我能找到管道獲得他人的協助。	4.56	0.68	4.59	0.67	0.23	0.41
10. 我能接受自己也會有疏失，當我冒犯了他人時，我會勇敢地道歉，以求獲得原諒，修補彼此的關係。	4.40	0.88	4.38	0.92	-0.20	0.42
整體青春期因應自我效能	4.30	0.58	4.36	0.60	1.33	0.09

註：反向題已進行反向計分

2. 青春期因應自我效能各題答題情形：

(1) 我能做到大方地向朋友表達自己欣賞他/她的優點。

表三可得知，學生對於「我能做到大方地向朋友表達自己欣賞他/她的優點。」的自我效能五分尺度得分前測為 3.89，後測為 4，兩者沒有顯著性差異（ $t=1.13$ ， $P=0.13$ ），顯示實驗組接受性教育行動研究介入後，對於本題所表之自我效能沒有顯著改變。

(2) 我能做到欣然接受朋友對我的讚美，而不會感到不自在。

表三可得知，學生對於「我能做到欣然接受朋友對我的讚美，而不會感到不自在。」的自我效能五分尺度得分前測為 4.05，後測為 4.14，兩者沒有顯著性差異（ $t=1.10$ ， $P=0.14$ ），顯示實驗組接受性教育行動研究介入後，對於本題所表之自我效能沒有顯著改變。

(3) 向朋友表達好感時，我能做到考慮對方的感受，儘量不造成對方的困擾。

表三可得知，學生對於「向朋友表達好感時，我能做到考慮對方的感受，儘量不造成對方的困擾。」的自我效能五分尺度得分前測為 4.17，後測為 4.16，兩者沒有顯著性差異（ $t=-0.09$ ， $P=0.46$ ），顯示實驗組接受性教育行動研究介入後，對於本題所表之自我效能沒有顯著改變。

(4) 我能不在言語（例如：講黃色笑話）或行為表現（例如：脫別人的褲子、掀裙子或阿魯巴）上去攻擊別人的身體。

表三可得知，學生對於「我能不在言語（例如：講黃色笑話）或行為表

現（例如：脫別人的褲子、掀裙子或阿魯巴）上去攻擊別人的身體。」的自我效能五分尺度得分前測為 4.34，後測為 4.44，兩者沒有顯著性差異（ $t=1$ ， $P=0.16$ ），顯示實驗組接受性教育行動研究介入後，對於本題所表之自我效能沒有顯著改變。

- (5) 當朋友拿色情書刊或影片給我時，我能選擇拒絕觀看。

表三可得知，學生對於「當朋友拿色情書刊或影片給我時，我能選擇拒絕觀看。」的自我效能五分尺度得分前測為 4.71，後測為 4.70，兩者沒有顯著性差異（ $t=-0.10$ ， $P=0.46$ ），顯示實驗組接受性教育行動研究介入後，對於本題所表之自我效能沒有顯著改變。

- (6) 與人相處時，我能分辨什麼是好或不好的碰觸，對於不尊重對方的互動方式，我能重新思考，而不輕易相信接受這種看法。

表三可得知，學生對於「與人相處時，我能分辨什麼是好或不好的碰觸，對於不尊重對方的互動方式，我能重新思考，而不輕易相信接受這種看法。」的自我效能五分尺度得分前測為 3.26，後測為 3.63，兩者沒有顯著性差異（ $t=3.73$ ， $P=0.000$ ），顯示實驗組接受性教育行動研究介入後，對於本題所表之自我效能沒有顯著改變。

- (7) 面對不想要的關係互動時，我能在不傷害雙方友誼的狀況下表達自己的感受，並拒絕對方。

表三可得知，學生對於「面對不想要的關係互動時，我能在不傷害雙方友誼的狀況下表達自己的感受，並拒絕對方。」的自我效能五分尺度得分前測為 4.34，後測為 4.48，兩者沒有顯著性差異（ $t=1.49$ ， $P=0.07$ ），顯示實驗組接受性教育行動研究介入後，對於本題所表之自我效能沒有顯著改變。

- (8) 即使邀約朋友時被拒絕，我能做到坦然接受。

表三可得知，學生對於「即使邀約朋友時被拒絕，我能做到坦然接受。」的自我效能五分尺度得分前測為 3.26，後測為 3.63，兩者沒有顯著性差異（ $t=3.73$ ， $P=0.000$ ），顯示實驗組接受性教育行動研究介入後，對於本題所表之自我效能沒有顯著改變。

- (9) 若我遭遇性騷擾或性侵害時，我能找到管道獲得他人的協助。

表三可得知，學生對於「若我遭遇性騷擾或性侵害時，我能找到管道獲得他人的協助。」的自我效能五分尺度得分前測為 4.43，後測為 4.43，兩者沒有顯著性差異（ $t=0$ ， $P=0.5$ ），顯示實驗組接受性教育行動研究介入後，對於本題所表之自我效能沒有顯著改變。

- (10) 我能接受自己也會有疏失，當我冒犯了他人時，我會勇敢地道歉，以求獲得原諒，修補彼此的關係。

表三可得知，學生對於「我能接受自己也會有疏失，當我冒犯了他人時，我會勇敢地道歉，以求獲得原諒，修補彼此的關係。」的自我效能五分尺度得分前測為 4.40，後測為 4.38，兩者沒有顯著性差異（ $t=-0.20$ ， $P=0.42$ ），顯示實驗組接受性教育行動研究介入後，對於本題所表之自我效能沒有顯著改變。

二、質性評量

籌組健康促進委員會，透過完整的性教育實施計畫，以健康促進學校之六大範疇作為編撰架構，辦理相關增能活動以及補強學校硬體及環境設施之不足，在大家群策群力之下，必定會有所收穫，待所有活動皆執行完畢之後，再審視學生、家長、教師乃至於社區環境對於性教育之認知及行為表現是否有實質提升。

(一) 各班能將自己的愛是尊重宣言倡議給他人並獲得簽名認同，愛是尊重宣言內容能呼應「愛己尊重人」的全人性教育內涵。

活動名稱	愛是尊重宣言活動(生活技能：倡議)			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
106年12月29日	參加人數	2233	0	210
簡述活動內容	希望透過「愛是尊重-Love Is Respect」倡議宣言活動，引導學生思考情感關係對自我的意義，並能以適切的態度，表達情感、接受情感或拒絕情感，同時也能具備溝通協商與情緒管理的能力。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：12/29歲末園遊會”愛是尊重”宣言投票站。		說明：”愛是尊重”宣言倡議活動決賽作品，獲得紅絲帶最多的作品優勝。		
				
說明：班級代表來投票，將紅絲帶貼在最喜歡的作品上。		說明：教職員工來投票，將紅絲帶貼在最喜歡的作品上。		

「愛是尊重-Love Is Respect」宣言單

From 1 年 13 班

愛是給對方承諾、給對方自由



愛是安全無私的關懷
 愛是希望對方開心快樂
 愛是彼此互相提攜扶持
 愛是體諒+包容+信任
 愛是彼此互相提攜扶持

愛是一種尊重

愛是願意為對方付出
 愛是願意幫助對方成長



愛是在對方的需要上看見自己的責任

RESPECT IS LOVE IN ACTION.

二、將自己的「愛是尊重宣言」向其他人(老師、父母、家人、朋友、同學等)倡議宣導，並請他們在下方簽名，以示認同：

同學、朋友簽名(至少10人)	師長簽名(至少10人)	父母、家人簽名(至少10人)
王昊 林正輝 王品文 陳政輝 王之盛 蔡瑞臻 林力沛 謝瑞祥 郭政國 陳梓祥 陳世安 呂宇豪 李江平 謝梓祥 呂承恩 王瑞博 陳世傑 謝維 侯冠廷 張晉勳 邱昭靈 潘敏	陳韻淑 王盈進 李政青 謝佳偉 蘇郁儀 高天子 蔡雅真 包雅瑄 賴秀惠	康庭欣 郭怡康 陳剛 康沛琳 康碧江 康弘新 康黃彩雲 康馨怡 譚鈺植 康鈺鵬

請於106年12月20日(三)中午12:00前完成「愛是尊重-Love Is Respect」倡議宣言單，並交回學務處衛生組。

「愛是尊重-Love Is Respect」宣言單

From 年 班

一、請同學們自由創作「愛是尊重宣言」，以呼應「不要讓愛變成傷害，學習彼此尊重、關懷與表達善意的健康親密關係」的信念。

愛他，請祝福他！
 禁錮他，只是你的佔有慾，
 人生苦短，何不找一個知你、懂你、
 愛你、諒你的人一起走？
 如果真的愛他，你不會恨，
 你只希望他幸福。
 因為，所謂的愛不是
 強迫，而是無限的
 尊重。 by 昕電才若穎

RESPECT IS LOVE IN ACTION.

二、將自己的「愛是尊重宣言」向其他人(老師、父母、家人、朋友、同學等)倡議宣導，並請他們在下方簽名，以示認同：

同學、朋友簽名(至少 10 人)	師長簽名(至少 10 人)	父母、家人簽名(至少 10 人)
張正學、呂華、楊維、柯佳函、翁翹威 陳乙璇、郭益浩、黃博哲、方品皓 彭靖倫、張峻、楊昕靈 洪立宏、張晟豪、林若穎 鍾言安、蔡佳儒、林泓佑 張長佑、林妤、王世傑、陳黃宣	崔建銘、黃姝蕙 李傳吟、王淑秋 莊慧鈴、陳秋宜 胡秀華、林建良 李思之、蔡郁儀	梁良雲、郭是瑩 林珠香、郭是民 郭是民、陳杏鈴 陳杏宜

請於 6 月 20 日(三)中午 12:00 前完成「愛是尊重-Love Is Respect」倡議宣言單，並交回學務處衛生組。

性別平等權 Love is respect



愛是尊重

接受對方的決定
體諒對方的心情
站在對方的立場
時時關懷刻刻陪伴
這就是尊重的愛



ICEDAW



(二)由學生的學習單可以看出，學生能在討論情境中使用生活技能。


1. 訪問家人學習單:使用自我肯定的表達技能，和家人談心說性。

訪問家人學習單

班級: 13 座號: _____ 姓名: 陳

親愛的家長您好:
孩子正經歷青春期的身心變化及適應，請您以過來人的身分和孩子討論青春期的適應策略，您的建議對孩子而言非常的重要，請以關懷及接納的態度協助孩子做好迎接青春期的準備。

請跟我分享謝謝您!



親愛的同學:
請你回家訪問一位男性家人和一位女性家人，請他們跟你分享青春期的經驗，並且要注意溝通的要點，問問題要尊重家人的隱私，家人回應時，要專心傾聽有禮貌喔!

一、 訪問一位男性家人:

1. 我訪問的男性家人是我的 爸爸 (請填稱謂)。

2. 我問的問題是: 為什麼你的眼毛那麼長

3. 家人的回答是: 因為爸爸是性感的男人

4. 關於青春期的注意事項，家人給我的忠告:
生活起居要正常、品德修養要養成、
正向觀念。

受訪家人簽名: 陳

二、 訪問一位女性家人:

1. 我訪問的女性家人是我的 媽媽 (請填稱謂)。

2. 我問的問題是: 為什麼我們女生一定會有胸部

3. 家人的回答是: 男生也有胸部啊，但女生的胸部功能

4. 關於青春期的注意事項，家人給我的忠告:
輕彈心弦、
睡眠充足、會漂亮、尊重自己、保護好自己。

受訪家人簽名: 陳

關

2. 尊重彼此身體自主權小組討論學習單:學生能在討論情境中，使用「我訊息」的表達方式，將情境中美華的感受與需求表達出來。透過討論，使同學能更具「同理心」，除了覺察自己的感受以外，也能聽到其他同學的感受，進而學習以多元觀點來看待衝突事件。

尊重彼此的身體自主權 學習單

班級: 101 組別: 2 組員: 26.8.20.4.2.16 紀錄者: 16

阿倫是國中一年級的男生，最近因為自覺得好玩，對同學惡作劇……

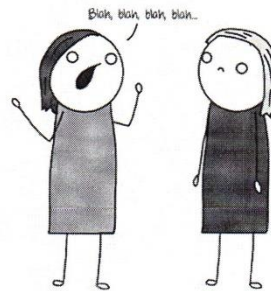
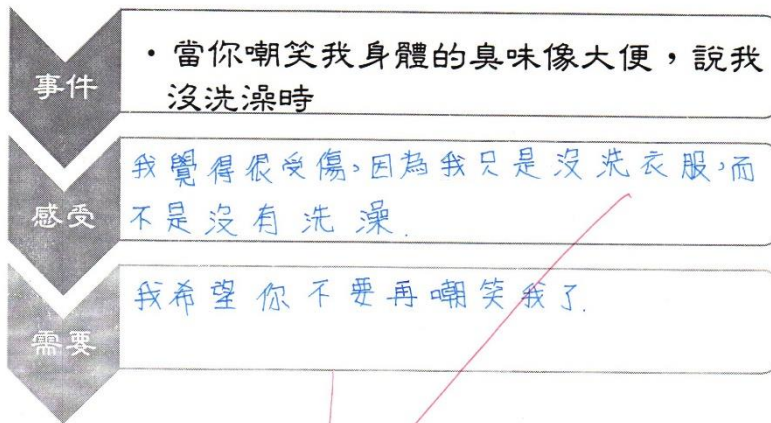
情境一: 阿倫看到小玲故意伸手作勢要掀她的裙子，讓小玲驚聲尖叫，大叫“色狼”。

情境二: 阿倫經過同學美華身邊，聞到美華身上有一股臭味，便嘲笑美華說:「唷，怎麼這麼臭啊，你是不是踩到大便啊?還是說你都不洗澡?哈哈……」，結果讓美華委屈落淚。

情境三: 下課時，珍珍正在看書，結果阿倫拿了一張紙給珍珍看，紙張上面畫了性暗示的圖像，讓珍珍大呼:「你怎麼可以這樣畫，好噁心!我生氣了!」

小組討論二

如果你是情境中的女同學-美華，被他人以言語騷擾，侵害你的身體自主權，你會有甚麼感受呢?你該如何表達自己的感受給對方知道呢?



閻子杰

3. 尊重彼此身體自主權小組討論學習單:學生能在討論情境中,使用「我訊息」的表達方式,將情境中阿倫的感受與需求表達出來。透過討論,使同學能更具「同理心」,除了覺察自己的感受以外,也能聽到其他同學的感受,進而學習以多元觀點來看待衝突事件。

尊重彼此的身體自主權 學習單

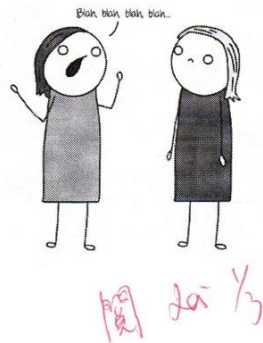
班級: 101 組別: 4 組員: 24.23.11.28.7.3 紀錄者: 24

阿倫是國中一年級的男生,最近因為自覺得好玩,對同學惡作劇……
 情境一:阿倫看到小玲故意伸手作勢要掀她的裙子,讓小玲驚聲尖叫,大叫”色狼”。
 情境二:阿倫經過同學美華身邊,聞到美華身上有一股臭味,便嘲笑美華說:「唷,怎麼這麼臭啊,你是不是踩到大便啊?還是說你都不洗澡?哈哈……」,結果讓美華委屈落淚。
 情境三:下課時,珍珍正在看書,結果阿倫拿了一張紙給珍珍看,紙張上面畫了性暗示的圖像,讓珍珍大呼:「你怎麼可以這樣畫,好噁心!我生氣了!」

小組討論四

如果你是情境中的阿倫,當你知道對方並不覺得好玩時,而是感覺被騷擾,你會有什麼感受呢?(以我訊息表達)你該如何表達自己的感受給對方知道呢?

事件	• 我想跟你們開玩笑,卻造成你們的困擾
感受	我覺得很愧疚,我也知錯我做錯事
需要	我覺得我應該要跟妳道歉



4. 尊重彼此身體自主權小組討論學習單:學生能在討論情境中,使用「道歉三步驟」的表達方式,以情境中的阿倫的角色為出發點,學習誠意道歉與修補關係的方法。透過演練讓同學能明白道歉需要勇氣,能說出對方感受及提出承諾,才有獲得原諒與重新和好的機會,但是有些錯誤,並不是道歉就能夠彌補,也需要給對方時間思考與調整。

21

尊重彼此的身體自主權 學習單

班級: 101 組別: 五 組員: 1、9、10、19、21 紀錄者: 張芷寧

阿倫是國中一年級的男生,最近因為自覺得好玩,對同學惡作劇……

情境一:阿倫看到小玲故意伸手作勢要掀她的裙子,讓小玲驚聲尖叫,大叫“色狼”。

情境二:阿倫經過同學美華身邊,聞到美華身上有一股臭味,便嘲笑美華說:「噲,怎麼這麼臭啊,你是不是踩到大便啊?還是說你都不洗澡?哈哈……」,結果讓美華委屈落淚。

情境三:下課時,珍珍正在看書,結果阿倫拿了一張紙給珍珍看,紙張上面畫了性暗示的圖像,讓珍珍大呼:「你怎麼可以這樣畫,好噁心!我生氣了!」

小組討論五

如果你是情境中的阿倫,自以為好玩而惡作劇,卻侵害對方的身體自主權,當你知道對方並不覺得好玩時,該如何跟對方道歉呢?

道歉

對不起,因為我一時貪玩才做出這種行為

說出對方感受


你可能變得很不舒服、很討厭
 或許妳現在無法原諒我,但希望妳能接受我的道歉

承諾
改進

我之後不會再做出這種傷人的行為了

這樣 4 個步驟 教導孩子如何道歉

- 1 對不起,因為我……
- 2 剛才我那樣是不對的,因為會讓你……
- 3 以後我會……
- 4 所以你能原諒我嗎?



閻 夕 205

5. 自我監督與管理技能學習單:以長高為目標,讓學生學習檢視並改變自己的生活習慣,以達到維持健康生理指標的目標。

自我管理與監督健康行為的技能學習單

班級: 101 座號: 14 姓名: 郭 家長簽名: 郭

一、什麼是「自我管理與監督健康行為的技能」呢?
有能力讓自己的處境和生活型態保持在最佳狀態,並能夠達到或維持一個人的生理、社會、情緒、精神和環境健康。學會這個技能可以讓我們日復一日維持有益健康的決定,以達到長期健康和安適的目標。

二、在青春期「努力長高」是許多同學共同的目標,請依「自我管理與監督健康行為的五個步驟」來練習擬訂目標與策略,

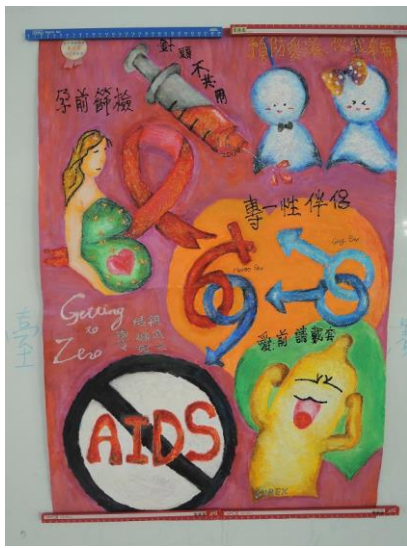
- 自我檢視: 檢討自己需改進的行為或想要達成的目標。
 - 由爸爸媽媽身高預估標準身高:
 男生: $[(\text{爸爸身高} + \text{媽媽身高}) + 12] \div 2 \pm 7.5 \text{ cm} =$ _____ 公分
 女生: $[(\text{爸爸身高} + \text{媽媽身高}) - 12] \div 2 \pm 6.0 \text{ cm} =$ 164~167.6 公分
 (2) 訂定自己的目標身高: 165 公分。
 (3) 目前離自己的目標還有幾公分? 6 公分。
- 分析問題: 想一想自己的生活中有哪些原因可能會妨礙長高?
飲食, 不運動, 一直待在補習班坐著
- 改進策略: 除了遺傳因素以外, 有哪些方法可以幫助自己長高?
多喝牛奶, 補充鈣質, 打籃球, 羽球和跳繩。
- 付諸行動: 選擇上述可行的方法做做看, 並填寫紀錄單一週。

可行的改進策略	評量日期(評量代號說明: 很好-○ 尚可-△ 要努力-X)						
	1/10	1/11	1/12	1/13	1/14	1/15	1/16
每天11:30以前睡覺	○	○	○	○	○	○	△
跑步2週	△	○	○	△	○	○	○
搖呼拉圈	△	△	○	○	○	△	○
飲食=多吃蔬菜喝牛奶	○	○	○	○	○	○	○
每天睡足7小時	○	○	○	○	○	○	○

5. 訂定獎勵辦法: 連續七天都有確實執行策略, 訂一個獎勵自己的方法吧!
我想要柯爾的書

閱 2018

(三) 學生參加性教育(含愛滋病防治)靜態才藝比賽，包含海報、四格漫畫、書籤，能將正確觀念在作品中展現。



說明：愛滋病防治海報



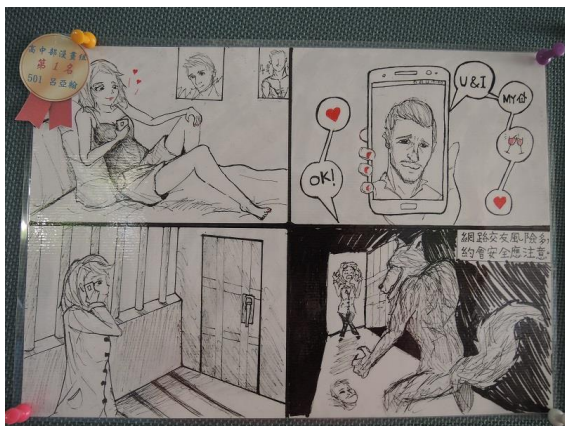
說明：性教育海報-性行為的後果



說明：性教育暨愛滋病防治書籤。



說明：愛滋病防治書籤。



說明：性教育四格漫畫。



說明：愛滋病防治四格漫畫。

三、成效評量發現：

(一) 性知識的部分：

1. 學生經過青春期保健與適應課程介入後，「青春期保健知識」的答對題數總分前測為 5.15，後測為 8.29，兩者達顯著性差異 ($t=13.33, P=0.000$)。
2. 學生經過青春期保健與適應課程介入後，「女性青春期保健知識」的答對題數總分前測為 3.02，後測為 4.86，兩者達顯著性差異 ($t=13.96, P=0.000$)。
3. 學生經過青春期保健與適應課程介入後，「男性青春期保健知識」的答對題數總分前測為 3.02，後測為 5.18，兩者達顯著性差異 ($t=11.13, P=0.000$)

在「青春期保健知識」、「女性青春期保健知識」、「男性青春期保健知識」等均顯示實驗組接受性教育行動研究介入後一個月均達顯著性的進步。也就是說，實驗組學生經過一個月的青春期保健的課程與活動的介入後，成效顯著。

(二) 性態度的部分：

1. 學生經過青春期保健與適應課程介入後，「青春期因應態度」的五分尺度前測為 3.98，後測為 4.26，兩者達顯著性差異 ($t=3.93, P=0.000$)。
2. 學生經過青春期保健與適應課程介入後，「青春期生理變化的因應」的五分尺度得分前測為 3.83，後測為 4.19，兩者達顯著性差異 ($t=4.94, P=0.000$)。
3. 學生經過青春期保健與適應課程介入後，「尊重身體自主權與溝通態度」的五分尺度得分前測為 4.20，後測為 4.37，兩者達顯著性差異 ($t=1.88, P=0.032$)。

在「青春期因應態度」、「青春期生理變化的因應態度」、「尊重身體自主權與溝通態度」等均顯示實驗組接受性教育行動研究介入後一個月均達顯著性的進步。也就是說，實驗組學生經過一個月的青春期保健的課程與活動的介入後，成效顯著。

四、未來展望及省思：

台南市立大灣高中參與 104 學年度教育部國民及學前教育署校園性教育(含愛滋病防治)推動計畫之台南市中心學校，以健康促進學校模式推動性教育議題，在課程教學與性教育活動推動的前後測發現學生在認知、態度、婚前性行為態度及行為意象等均有顯著進步。105 學年及 106 學年本校連續擔任台南市健康促進學校性教育(含愛滋病防治)議題中心學校，我們持續推動 104 學年發展出來的「全人性教育教學模組」對八年級學生進行性教育教學，而今年更設計了「青春期保健與適應教學模組」對七年級學生進行性教育教學與成效分析研究，並持續推動愛滋病關懷及宣導的全校性活動。

從「青春期保健與適應教學模組」介入的前後測成效分析結果發現學生在青春期保健知識與青春期因應態度均有顯著的進步，表示 12-1 月的課程介入，以及 12 月的活動介入，對於學生有持續性的影響。可惜今年實施前測時間未在全校性活動介入前實施，使得此次的行動研究過程有雜染，下學年在課程實施前應在所有介入實施前先進行前測，這樣更能了解學生的進步情形，供日後課程實施與活動辦理的重要參考依據。

透過媒體的報導，我們知道在學校、家庭和補習班皆有學生有情感困擾或被迫的發生性行為，這讓我們意識到裝備學生的生活技能是需要更落實的，學生要學會能辨識危險，並懂得躲避危險，更重要的是要懂得向身邊的人求助，要能正確表達自己的經歷與感受，能自我肯定自己的感受，透過批判性思考能力，能突破傳統價值觀的枷鎖，擺脫非理性想法的糾纏，用正向的觀點來思考生命中的經歷，並能用問題解決的技巧，來解決生命中的難題，所以，在課程中落實融入生活技能的性教育課程，對學生因應生活中的各種情境是非常有幫助的。本校會持續在課程與活動上推動性教育，不斷地針對學生的需求作修正，並且更加努力地將生活技能融入本議題，在活動設計上，未來也會持續朝向增加家長參與機會，期待透過學校教育能讓學生有能力判斷關係中的風險，躲避可以預防的危險，懂得保護自己並能尊重自己的感覺。

柒、參考文獻

1. 教育部國民及學前教育署(2014)。學校性教育含愛滋病防治工作指引。台北市:晏涵文(總編)。
2. 葛蘿絲曼(2012)。你們在教我孩子什麼:從醫學看性教育。新北市:校園書房。
3. 晏涵文(1990)。性教育。(江漢聲與晏涵文主編)台北:性林文化。
4. 教育部(2010)。學校性教育工作指引。
5. 林季玲(2004)。性教育介入對國二學生之成效探討-以高雄縣某國中「兩性相處學習營」為例。國立台灣師範大學衛生教育學系碩士論文。
6. 古易儒(民 90)。高職學生性態度之研究-以台南地區為例。國立成功大學教育研究所碩士論文。
7. 胡乾鋒(民 91)。台中縣青春期學生色情經驗、性態度與兩性教育需求之研究。國立中正大學犯罪防治研究所碩論論文。
8. 蔡雪娥(民 91)。國小早熟女生生理變化之心理與調適研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
9. 「青春期生理造成孩子缺乏同理心」報導。來源:
<http://www.epochtimes.com/b5/14/2/11/n4080806.htm>

捌、附件

附件一、臺南市 106 學年度健康促進學校性教育(含愛滋病防治)議題共識暨增能研習實施計畫及成果

臺南市 106 學年度健康促進學校性教育(含愛滋病防治)議題 共識暨增能研習實施計畫

壹、依據

- 一、教育部國民及學前教育署補助地方政府辦理 106 學年度學校健康促進實施計畫。
- 二、台南市政府教育局 106 年 11 月 21 日南市教安(二)字第 1061199974 號函辦理。

貳、目的：

- 一、提升教育人員推動性教育及愛滋病防制的知能。
- 二、加強學校訂定針對學生性問題之具體指標，並能規劃完備之計畫以處理學生問題。

參、實施方式

一、辦理單位

- (一)指導單位：教育部國民及學前教育署
- (二)主辦單位：臺南市政府教育局
- (三)承辦單位：臺南市立大灣高級中學

二、辦理時間：106 年 12 月 12 日(星期二)下午 1 時 30 分至 4 時 30 分

三、地點：臺南市立大灣高中第四棟會議室(臺南市永康區文賢街 68 巷 1 號)

四、研習對象：

(一)本市健康促進學校性教育(含愛滋病防治)議題校群務必參加

中心學校-大灣高中、種子學校-大成國中、北區文賢國中、金城國中、太子國中和鹽水國中，請校長、學務主任、衛生組長、護理師、健康教育老師等參加(每校請指派 2-3 人代表出席)。

(二)本市國中健康教育教師、健康促進業務相關人員鼓勵自由參加。

五、報名方式：請參加人員於 106 年 12 月 07 日前至臺南市政府教育局資訊

中心教師學習護照系統完成報名(開課單位:大灣高中)，全程參與者核發研習時數3小時。

六、議程

時間	主題	主講人/主持人
13:30~13:50	報到	
13:50~14:00	【始業式】開場	大灣高中楊力鈞校長 教育局長官
14:00~15:30	【專題演講】 主題:性教育與愛滋病防制教育 概論 ◎全人性教育之意義與內涵 ◎國中 sexuality 教育暨愛滋防制教學重點	輔導教授 義守大學健康管理系 廖梨伶教授
15:30~15:40	休息	
15:40~16:00	106 學年性教育(含愛滋病防制) 推動計畫簡介 ◎計畫緣起與推動工作項目 ◎計畫推動策略、成效評量與期程說明	大灣高中 楊力鈞校長
16:00~16:30	【諮詢座談會】 ◎各校校園性教育推動策略與工作計畫討論	教育局長官 輔導教授 義守大學健康管理系 廖梨伶教授

肆、經費：由 106 學年度健康促進促進學校相關經費項下支應。

伍、獎勵：承辦學校工作有功人員依「臺南市立高級中等以下學校教職員獎懲案件作業規定」辦理敘獎。

陸、承辦學校工作人員及各校參加人員請核予公(差)假與會。

柒、為響應環保政策，請自備環保杯具。

臺南市 106 學年度大灣高中性教育議題健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	臺南市 106 學年度健康促進學校性教育(含愛滋病防治)議題共識暨增能研習																																																																																																																			
活動日期	參加對象	指導教授	教育局代表	教職員工																																																																																																																
106 年 12 月 12 日	參加人數	1	1	14																																																																																																																
簡述活動內容	<p>本次共識會有本校楊力鈞校長主持，邀請義守大學廖梨伶教授主講性教育概論，讓與會的老師們明白學校性教育的重點與內涵，接著由本校楊力鈞校長分享 105 學年度台南市性教育校群學校的實施具體策略，最後由 106 學年度的校群學校共同討論日後推動的相關事項。</p>																																																																																																																			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)																																																																																																																				
<p>106 學年度台南市健康促進學校-性教育(含愛滋病防治)議題校群共識暨增能研習會議簽到表</p> <p>時間:106 年 12 月 12 日 13:30-16:30</p> <p>地點:大灣高中第四練會議室</p> <p>主持人:楊力鈞 校長</p> <p>出席者:</p> <table border="1" data-bbox="252 1093 716 1554"> <thead> <tr> <th>服務單位</th> <th>職稱</th> <th>姓名</th> <th>簽到</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>義守大學 健康管理系</td> <td>助理教授</td> <td>廖梨伶</td> <td></td> </tr> <tr> <td>教育局</td> <td>股長</td> <td>張惟瑋</td> <td></td> </tr> <tr> <td>教育局</td> <td>代表</td> <td>王雪滢</td> <td></td> </tr> <tr> <td>大灣高中</td> <td>校長</td> <td>楊力鈞</td> <td></td> </tr> <tr> <td>大灣高中</td> <td>學務主任</td> <td>徐鳳麟</td> <td></td> </tr> <tr> <td>大灣高中</td> <td>衛生保健組長</td> <td>賴秀惠</td> <td></td> </tr> <tr> <td>大灣高中</td> <td>護理師</td> <td>蔡幸蓉</td> <td></td> </tr> <tr> <td>大灣高中</td> <td>護理師</td> <td>卓千姝</td> <td></td> </tr> <tr> <td>金城國中</td> <td>衛生組長</td> <td>洪千惠</td> <td></td> </tr> <tr> <td>金城國中</td> <td>資訊組長</td> <td>黃瓊宇</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		服務單位	職稱	姓名	簽到	義守大學 健康管理系	助理教授	廖梨伶		教育局	股長	張惟瑋		教育局	代表	王雪滢		大灣高中	校長	楊力鈞		大灣高中	學務主任	徐鳳麟		大灣高中	衛生保健組長	賴秀惠		大灣高中	護理師	蔡幸蓉		大灣高中	護理師	卓千姝		金城國中	衛生組長	洪千惠		金城國中	資訊組長	黃瓊宇		<table border="1" data-bbox="826 936 1406 1592"> <thead> <tr> <th>服務單位</th> <th>職稱</th> <th>姓名</th> <th>簽到</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>文賢國中</td> <td>學務主任</td> <td>黃志豪</td> <td></td> </tr> <tr> <td>文賢國中</td> <td>衛生組長</td> <td>黃奕寧</td> <td></td> </tr> <tr> <td>太子國中</td> <td>體育衛生組長</td> <td>李如雪</td> <td></td> </tr> <tr> <td>太子國中</td> <td>教師</td> <td>林東昱</td> <td></td> </tr> <tr> <td>鹽水國中</td> <td>學務主任</td> <td>石千任</td> <td></td> </tr> <tr> <td>鹽水國中</td> <td>體育衛生組長</td> <td>黃宗德</td> <td></td> </tr> <tr> <td>大成國中</td> <td>衛生組長</td> <td>鄭伯倫</td> <td></td> </tr> <tr> <td>大灣高中</td> <td>實習老師</td> <td>王曉晴</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			服務單位	職稱	姓名	簽到	文賢國中	學務主任	黃志豪		文賢國中	衛生組長	黃奕寧		太子國中	體育衛生組長	李如雪		太子國中	教師	林東昱		鹽水國中	學務主任	石千任		鹽水國中	體育衛生組長	黃宗德		大成國中	衛生組長	鄭伯倫		大灣高中	實習老師	王曉晴																																	
服務單位	職稱	姓名	簽到																																																																																																																	
義守大學 健康管理系	助理教授	廖梨伶																																																																																																																		
教育局	股長	張惟瑋																																																																																																																		
教育局	代表	王雪滢																																																																																																																		
大灣高中	校長	楊力鈞																																																																																																																		
大灣高中	學務主任	徐鳳麟																																																																																																																		
大灣高中	衛生保健組長	賴秀惠																																																																																																																		
大灣高中	護理師	蔡幸蓉																																																																																																																		
大灣高中	護理師	卓千姝																																																																																																																		
金城國中	衛生組長	洪千惠																																																																																																																		
金城國中	資訊組長	黃瓊宇																																																																																																																		
服務單位	職稱	姓名	簽到																																																																																																																	
文賢國中	學務主任	黃志豪																																																																																																																		
文賢國中	衛生組長	黃奕寧																																																																																																																		
太子國中	體育衛生組長	李如雪																																																																																																																		
太子國中	教師	林東昱																																																																																																																		
鹽水國中	學務主任	石千任																																																																																																																		
鹽水國中	體育衛生組長	黃宗德																																																																																																																		
大成國中	衛生組長	鄭伯倫																																																																																																																		
大灣高中	實習老師	王曉晴																																																																																																																		
<p>說明：臺南市 106 學年度健康促進學校性教育(含愛滋病防治)議題共識暨增能研習簽到表第一頁</p>		<p>說明：臺南市 106 學年度健康促進學校性教育(含愛滋病防治)議題共識暨增能研習簽到表第二頁</p>																																																																																																																		



說明：楊力鈞校長開場。



說明：教育局長官勉勵。



說明：長官致詞



說明：義守大學廖梨伶教授講授性教育概論。



說明：楊力鈞校長報告 105 學年度校群推動的策略與成果。



說明：106 學年度校群學校綜合討論。

附件二、臺南市大灣高中 106 學年度健康促進學校~性教育(含愛滋病防治)議題增能輔導工作坊實施計畫與成果

臺南市 106 學年度健康促進學校性教育(含愛滋病防制)議題增能輔導工作坊實施計畫

壹、依據

- 一、台南市政府教育局 106 年 11 月 21 日南市教安(二)字第 1061199974 號函辦理。
- 二、臺南市 106 學年度健康促進學校性教育(含愛滋病防制)議題計畫辦理。

貳、目的：

- 一、透過研討與回饋，強化性教育(含愛滋病防制)議題實施成效之行動研究素養。
- 二、提升各校教學知能與推展動力，往健康生活之教育願景邁進。

參、實施方式

一、辦理單位

- (一)指導單位：教育部國民及學前教育署
- (二)主辦單位：臺南市政府教育局
- (三)承辦單位：臺南市立大灣高級中學

二、報名方式：請於每場次研習 5 天前至臺南市政府教育局資訊中心教師學習護照系統完成報名（開課單位：大灣高中），全程參與者每次研習核發研習時數 3 小時。

三、研習對象：本市健康促進學校性教育(含愛滋病防制)議題校群，名單為大灣高中、種子學校(大成國中、北區文賢國中、金城國中、太子國中和鹽水國中，請各校務必指派 1 名老師參加(每場次盡量安排同 1 人)。

四、辦理時間：

- 1.第一次:107 年 01 月 09 日(星期二) 13:30 ~16:30。
- 2.第二次:107 年 03 月 13 日(星期二) 13:30 ~16:30。
- 3.第三次:107 年 05 月 29 日(星期二) 13:30 ~16:30。

五、研習地點:台南市立大灣高中第四棟會議室(台南市永康區文賢街 68 巷 1 號)

六、研習議程

(一) 107 年 01 月 09 日(星期二) 13:30 ~16:30。

時間	主題	主講人
13：30~13：50	報 到	
13：50~14：10	【開幕式】開幕與歡迎	大灣高中 楊力鈞校長
14：10~15：10	【專題演講】 主題:以生活技能導向的健康教育教學 生活技能的意涵與教導要領	義守大學健康管理系 廖梨伶教授
15：10~16：10	【專題演講】 主題:以生活技能導向的性教育(含愛滋病 防制)教學模組	大灣高中 賴秀惠老師
16:10~16:20	休 息	
16：20~16：30	【諮詢座談會】 ◎針對教學教案設計內容討論。	輔導教授 廖梨伶教授

(二) 107 年 03 月 13 日(星期二) 13:30 ~16:30。

時間	主題	主講人
13：30~13：50	報 到	
13：50~14：10	【開幕式】開幕與歡迎	大灣高中 楊力鈞校長
14：10~15：40	【專題演講】 主題一:行動研究撰寫與研究過程 認識健康促進學校~性教育(含愛滋病防治) 議題之行動研究內涵與方法 主題二:校群行動研究撰寫與 研究統計程式應用	義守大學健康管理系 廖梨伶教授
15:40~15:50	休 息	

15：50～16：30	【諮詢座談會】 ◎各校行動研究執行現況探討	輔導教授 廖梨伶教授
-------------	---------------------------------	---------------

(三) 107 年 05 月 29 日(星期二) 13:30 ~16:30。

時間	主題	主講人
13：30～13：50	報 到	
13：50～14：10	【開幕式】開幕與歡迎	大灣高中 楊力鈞校長
14：10～15：40	【分組報告】 主題:校群行動研究撰寫成果報告 校群學校每校 15 分鐘報告成果	各校計畫主持人/ 承 辦人
15:40~15:50	休 息	
15：50～16：30	【諮詢座談會】 ◎校群行動研究成果檢討與省思	輔導教授 義守大學廖梨伶教授

肆、經費：本計畫由 106 學年度健康促進學校計畫相關經費項下支應。

伍、獎勵：承辦學校工作有功人員依「臺南市立高級中等以下學校教職員獎懲案件作業規定」辦理敘獎。

陸、承辦學校工作人員及各校參加人員請核予公(差)假與會。

柒、為響應環保，不提供杯水，請自備環保器具。

臺南市 106 學年度大灣高中性教育議題健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	臺南市 105 學年度健康促進學校性教育(含愛滋病防治)議題增能輔導工作坊																																																																																															
活動日期	參加對象	指導教授	教育局代表	教職員工																																																																																												
107 年 1 月~6 月	參加人數	1	1	8																																																																																												
簡述活動內容	本學年性教育增能輔導工作坊共三次，由本校楊力鈞校長主持，邀請義守大學廖梨伶教授到校輔導與演講，讓與會的老師們在推動學校性教育議題方面增能，第一次的重點為性教育教材教案的研討、第二次的重點是前後測成效分析的研究方法與統計分析的教學、第三次則是校群學校報告這學年推動的成果。																																																																																															
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)																																																																																																
<p>106 學年度台南市健康促進學校-性教育(含愛滋病防治)議題校群</p> <p>第一次增能輔導工作坊簽到表</p> <p>時間:107 年 01 月 09 日 13:30-16:30</p> <p>地點:大灣高中第四棟會議室</p> <p>主持人: 楊力鈞 校長</p> <p>出席者:</p> <table border="1" data-bbox="209 1200 762 1774"> <thead> <tr> <th>服務單位</th> <th>職 稱</th> <th>姓 名</th> <th>簽 到</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>義守大學 健康管理系</td> <td>助理教授</td> <td>廖梨伶</td> <td>廖梨伶</td> </tr> <tr> <td>教育局</td> <td>代表</td> <td>王雪濤</td> <td></td> </tr> <tr> <td>大灣高中</td> <td>校長</td> <td>楊力鈞</td> <td>楊力鈞</td> </tr> <tr> <td>大灣高中</td> <td>學務主任</td> <td>徐鳳麟</td> <td>徐鳳麟</td> </tr> <tr> <td>大灣高中</td> <td>衛生保健組長</td> <td>賴秀惠</td> <td>賴秀惠</td> </tr> <tr> <td>大灣高中</td> <td>教 師</td> <td>許芳瑜</td> <td>許芳瑜</td> </tr> <tr> <td>金城國中</td> <td>衛生組長</td> <td>洪千惠</td> <td>洪千惠</td> </tr> <tr> <td>文賢國中</td> <td>衛生組長</td> <td>黃奕寧</td> <td>黃奕寧</td> </tr> <tr> <td>太子國中</td> <td>教 師</td> <td>林東昱</td> <td>林東昱</td> </tr> <tr> <td>鹽水國中</td> <td>教 師</td> <td>蔡孟哲</td> <td>蔡孟哲</td> </tr> <tr> <td>大成國中</td> <td>衛生組長</td> <td>鄭伯倫</td> <td>鄭伯倫</td> </tr> </tbody> </table>		服務單位	職 稱	姓 名	簽 到	義守大學 健康管理系	助理教授	廖梨伶	廖梨伶	教育局	代表	王雪濤		大灣高中	校長	楊力鈞	楊力鈞	大灣高中	學務主任	徐鳳麟	徐鳳麟	大灣高中	衛生保健組長	賴秀惠	賴秀惠	大灣高中	教 師	許芳瑜	許芳瑜	金城國中	衛生組長	洪千惠	洪千惠	文賢國中	衛生組長	黃奕寧	黃奕寧	太子國中	教 師	林東昱	林東昱	鹽水國中	教 師	蔡孟哲	蔡孟哲	大成國中	衛生組長	鄭伯倫	鄭伯倫	<table border="1" data-bbox="836 1122 1401 1621"> <thead> <tr> <th>服務單位</th> <th>職 稱</th> <th>姓 名</th> <th>簽 到</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>永康國小</td> <td>輔導組長</td> <td>沈淑芬</td> <td>沈淑芬</td> </tr> <tr> <td>立人國小</td> <td>輔導組長</td> <td>徐敬婕</td> <td></td> </tr> <tr> <td>柳營國中</td> <td>教 師</td> <td>潘麗雲</td> <td>潘麗雲</td> </tr> <tr> <td>大同國小</td> <td>體育衛生組長</td> <td>李俊毅</td> <td>李俊毅</td> </tr> <tr> <td>大灣高中</td> <td>實習老師</td> <td>高毅時</td> <td>高毅時</td> </tr> <tr> <td>文賢國中</td> <td>學務主任</td> <td>黃志豪</td> <td>黃志豪</td> </tr> <tr> <td>大成國中</td> <td>衛生組長</td> <td>鄭伯倫</td> <td>鄭伯倫</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			服務單位	職 稱	姓 名	簽 到	永康國小	輔導組長	沈淑芬	沈淑芬	立人國小	輔導組長	徐敬婕		柳營國中	教 師	潘麗雲	潘麗雲	大同國小	體育衛生組長	李俊毅	李俊毅	大灣高中	實習老師	高毅時	高毅時	文賢國中	學務主任	黃志豪	黃志豪	大成國中	衛生組長	鄭伯倫	鄭伯倫												
服務單位	職 稱	姓 名	簽 到																																																																																													
義守大學 健康管理系	助理教授	廖梨伶	廖梨伶																																																																																													
教育局	代表	王雪濤																																																																																														
大灣高中	校長	楊力鈞	楊力鈞																																																																																													
大灣高中	學務主任	徐鳳麟	徐鳳麟																																																																																													
大灣高中	衛生保健組長	賴秀惠	賴秀惠																																																																																													
大灣高中	教 師	許芳瑜	許芳瑜																																																																																													
金城國中	衛生組長	洪千惠	洪千惠																																																																																													
文賢國中	衛生組長	黃奕寧	黃奕寧																																																																																													
太子國中	教 師	林東昱	林東昱																																																																																													
鹽水國中	教 師	蔡孟哲	蔡孟哲																																																																																													
大成國中	衛生組長	鄭伯倫	鄭伯倫																																																																																													
服務單位	職 稱	姓 名	簽 到																																																																																													
永康國小	輔導組長	沈淑芬	沈淑芬																																																																																													
立人國小	輔導組長	徐敬婕																																																																																														
柳營國中	教 師	潘麗雲	潘麗雲																																																																																													
大同國小	體育衛生組長	李俊毅	李俊毅																																																																																													
大灣高中	實習老師	高毅時	高毅時																																																																																													
文賢國中	學務主任	黃志豪	黃志豪																																																																																													
大成國中	衛生組長	鄭伯倫	鄭伯倫																																																																																													
說明:臺南市 106 學年度健康促進學校性教育(含愛滋病防治)議題第一次輔導暨增能工作坊簽到表第一頁		說明:臺南市 106 學年度健康促進學校性教育(含愛滋病防治)議題第一次輔導暨增能工作坊簽到表第二頁																																																																																														

106 學年度台南市健康促進學校-性教育(含愛滋病防治)議題校群

第二次增能輔導工作坊簽到表

時間:107 年 03 月 13 日 13:30-16:30

地點:大灣高中第四棟會議室

主持人:楊力鈞 校長

出席者:

服務單位	職稱	姓名	簽到
義守大學 健康管理系	助理教授	廖梨伶	廖梨伶
教育局	代表	王雲濤	王雲濤
大灣高中	校長	楊力鈞	楊力鈞
大灣高中	學務主任	徐鳳麟	徐鳳麟
大灣高中	衛生保健組長	賴秀惠	賴秀惠
金城國中	衛生組長	洪千惠	洪千惠
文賢國中	衛生組長	黃奕寧	黃奕寧
太子國中	教師	林東星	林東星
鹽水國中	體育衛生組長	黃宗德	黃宗德
大成國中	衛生組長	鄭伯倫	鄭伯倫
文賢國中	導師班	黃志豪	黃志豪

說明：說明：臺南市 106 學年度健康促進學校性教育(含愛滋病防治)議題第二次輔導暨增能工作坊簽到表



說明：說明：第一次增能輔導工作坊-生活技能導向的性教育教學。



說明：第二次增能輔導工作坊-行動研究講座。

106 學年度台南市健康促進學校-性教育(含愛滋病防治)議題校群

第三次增能輔導工作坊簽到表

時間:107 年 05 月 29 日 13:30-16:30

地點:大灣高中第四棟會議室

主持人:楊力鈞 校長

出席者:

服務單位	職稱	姓名	簽到
義守大學 健康管理系	助理教授	廖梨伶	廖梨伶
教育局	代表	張雅瑋	張雅瑋
大灣高中	校長	楊力鈞	楊力鈞
大灣高中	學務主任	徐鳳麟	徐鳳麟
大灣高中	衛生保健組長	賴秀惠	賴秀惠
金城國中	衛生組長	洪千惠	洪千惠
文賢國中	衛生組長	黃奕寧	黃奕寧
太子國中	教師	林東星	林東星
鹽水國中	體育衛生組長	黃宗德	黃宗德
大成國中	衛生組長	鄭伯倫	鄭伯倫
教育局	邱佳	王雲濤	王雲濤
文賢國中	導師主任	黃志豪	黃志豪

說明：說明：臺南市 106 學年度健康促進學校性教育(含愛滋病防治)議題第三次輔導暨增能工作坊簽到表



說明：第二次增能輔導工作坊-行動研究講座。



說明：第三次增能輔導工作坊-成果報告。

臺南市立大灣高中 106 學年度性教育(含愛滋病防制與關懷) 宣導月實施計畫

壹、 依據

- 一、教育部國民及學前教育署補助地方政府辦理 106 學年度學校健康促進實施計畫。
- 二、台南市政府教育局 106 年 11 月 21 日南市教安(二)字第 1061199974 號函辦理。
- 三、台南市立大灣高中 106 學年度校園性教育(含愛滋病防制)推動計畫

貳、 目標

為授予學生正確且健康的「性教育」觀念，並增加學生對「愛滋病」的認識及其防制工作內涵，因 12 月 1 日的世界愛滋病日，訂定 12 月為本校的性教育(含愛滋病防制與關懷)宣導月，舉辦系列性教育宣導活動，落實一級預防宣導工作，期望透過了解，化解歧視，讓愛滋病疫情「零發病、零歧視、零死亡」。

參、 執行與配合單位

- (一) 主辦單位：學務處。
- (二) 協辦單位：教務處。

肆、 實施內容

一、「懸掛紅絲帶」：

1. 響應 12 月 1 日世界愛滋病日，由衛生組於當天發放大型「紅絲帶」給全校各班級。
2. 請班級於 12 月 1 日到 12 月 31 日將紅絲帶固定於教室後面的佈告欄，提高大家對愛滋病疫情的重視，與對愛滋病毒感染者的關懷。

二、「愛是尊重-Love Is Respect」倡議宣言活動：

1. 擬定台南市立大灣高中 106 學年度「愛是尊重-Love Is Respect」倡議宣言活動計畫。(附件一)
2. 以班級為單位，於 12 月 29 日歲末聯歡當天，舉辦「愛是尊重-Love Is Respect」倡議宣言單票選活動。「愛是尊重-Love Is Respect」倡議宣言單是以班級為單位參加全校競賽，班級指派代表完成倡議宣言單後，交回學務處參加初選，國中部每個年級及高中部各選出三個班級進入決賽，於歲末聯歡當天(12/29)票選出前 12 名。
3. 歲末聯歡當天，每班指派兩名代表，拿著投票單到票選攤位換取紅絲帶投票，代表班級投票的同學可登記 5 支優點；全校教職員也可以到攤位署名後，領取紅絲帶投票。由倡議宣言單上的紅絲帶的數量多寡依序決定名次。

4. 第一名可獲得禮券 1000 元、第二名班級獲禮券 700 元、第三名班級獲禮券 500 元、佳作班級獲禮券 200 元。

三、「性教育」暨「愛滋病防制」靜態才藝創作比賽活動：

1. 擬定台南市立大灣高中 106 學年度「性教育」暨「愛滋病防制」靜態才藝創作比賽計畫。(附件二)
2. 參賽類別區分「海報製作」、「四格漫畫」及「書籤設計」等 3 類，參賽組別區分「高中組」及「國中組」等 2 組。以「性教育」或「愛滋病防制」為主題實施創作，內容須傳達正向、健康的性教育(知識)、性別平等與性病防護等內涵。得獎作品展覽於川堂布告欄。
3. 各組海報類第一名可獲得禮券 600 元、第二名獲禮券 400 元、第三名獲禮券 200 元、佳作獲禮券 100 元。各組四格漫畫及書籤類第一名可獲得禮券 500 元、第二名獲禮券 300 元、第三名獲禮券 200 元、佳作獲禮券 100 元。

四、愛滋病防制衛教宣導活動：

1. 於 12 月 29 日歲末聯歡園遊會設站，邀請永康區衛生所公衛護士團隊到校進行 AIDS 防疫衛教宣導。

五、愛滋病防制講座：

1. 第一場：

- (1) 主題:AIDS 防疫與關懷
- (2) 內容:介紹愛滋病的流行病學趨勢、傳染途徑、關懷與接納 AIDS 感染者的可能性。
- (3) 時間:106.12.04(一) 8:00~9:00。
- (4) 地點:活動中心。
- (5) 講師:大灣高中 卓千奴 護理師。
- (6) 對象:國中部二年級全體師生。

2. 第二場：

- (1) 主題:青少年 AIDS 防疫須知
- (2) 內容: 台灣國內愛滋感染者之心路歷程、愛滋傳染途徑與治療知識、網路交友之風險性。
- (3) 時間:107.01.22(一) 14:00-16:00
- (4) 地點:活動中心。
- (5) 講師: 台灣愛之希望協會 吳孟姿 主任。
- (6) 對象: 14:00-15:00 國中部一年級全體師生、

15:00-16:00 國中部二年級全體師生。

3. 第三場:

- (1) 主題:家長如何與孩子討論 AIDS
- (2) 內容:「愛的希望 愛的福阿」紀錄片觀賞、台灣國內愛滋感染者之心路歷程、愛滋傳染途徑與治療知識、家長如何與孩子討論性向與愛滋病。
- (3) 時間:107.03.10(六) 09:00-11:30
- (4) 地點:家長會辦公室。
- (5) 講師:台灣愛之希望協會 吳孟姿 主任。
- (6) 對象:想要成長改變的家長(名額 25 名)

六、性教育暨愛滋病關懷系列影片宣導及有獎徵答:

1. 請教務處設備組協助將下列宣導影片，於安排時間，利用 SA 系統播放，以達宣導之效。
2. 看完三部影片後，寫有獎徵答抽獎券，全對者，可以參加抽獎，抽出 20 位同學，每位同學可獲得小禮物一份。

宣導時間	106 年 12 月 11 日(一) 09:20 開始~09:45
對象	中一所有班級
宣導影片	
第一部	<ol style="list-style-type: none"> 1. 影片名稱:《謝謝你的愛》愛滋主題韓劇剪輯 2. 影片來源: https://www.youtube.com/watch?v=A9pBItiElhI 3. 片長: 7' 29"
第二部	<ol style="list-style-type: none"> 1. 影片名稱: 0909 華視新聞雜誌-歧視!比愛滋病毒更可怕 2. 影片來源: https://www.youtube.com/watch?v=C16XsrR02tY 3. 片長: 12' 02"
第三部	<ol style="list-style-type: none"> 1. 影片名稱: 影/「你願意擁抱他嗎?」愛滋病感染者街頭實測逼哭網友 三立新聞網 2. 影片來源: https://www.youtube.com/watch?v=zbbjngrx4Qk 片長: 3' 40"
有獎徵答 題目	有獎徵答題目 (是非題)

- (1) 愛滋病的全名是「後天免疫缺乏症候群」，簡稱 AIDS，會破壞人體的「免疫系統」。
- (2) 與愛滋感染者握手、擁抱、用餐、上課、共用馬桶或游泳等平常的接觸，不會感染愛滋病。
- (3) 愛滋病的主要傳染途徑包括性行為、血液（輸用愛滋病毒污染的血液、與感染者共用針筒針頭、接受感染者之器官移植）、母子垂直感染。其中台灣地區九成是透過性行為感染。
- (4) 預防愛滋病的最佳良策--『拒絕婚前婚外性行為』；對於「毒品」、「網路一夜情與援助交際行為」要勇敢說『不』。
- × (5) 未發病的愛滋病毒感染者，不會將病毒傳染給他人。

伍、經費：由 106 學年度健康促進學校相關經費項下支應。

陸、本計劃經陳校長核定後實施，修正亦同。

臺南市立大灣高級中學 106 學年度 「愛是尊重-Love Is Respect」倡議宣言計畫

伍、依據

- 一、台南市政府教育局 106 年 11 月 21 日南市教安(二)字第 1061199974 號函辦理。
- 二、台南市立大灣高中 106 學年度校園性教育(含愛滋病防制)推動計畫
- 三、台南市立大灣高中 106 學年度性教育(含愛滋病防制與關懷)宣導月實施計畫

陸、目標：

有鑑於時下學子情感糾紛事件頻傳，為授予學生正確且健康的親密關係觀念，期望透過「愛是尊重-Love Is Respect」倡議宣言單評選活

動，讓學生思考健康的交往關係的內涵，討論在各種不同的情況下，該如何成熟解決和處理好情感問題，以降低因情感問題所衍生的社會悲劇。希望透過「愛是尊重-Love Is Respect」倡議宣言活動，引導學生思考情感關係對自我的意義，並能以適切的態度，表達情感、接受情感或拒絕情感，同時也能具備溝通協商與情緒管理的能力。

柒、執行單位：臺南市立大灣高級中學學生事務處。

捌、競賽主題：

請寫下自己的「愛是尊重-Love Is Respect」宣言，倡議在建立親密關係的同時，要和對方誠懇溝通對性、愛的看法，更重要的是學習彼此尊重、關懷與表達善意的健康親密關係。

以下為情感教育課程四個面向的內涵，供參賽同學參考：

- (一) 愛的表達與約會—每個人都有愛與被愛的需求，喜歡別人、表達愛意的自由，也有拒絕別人的權利；但不管告白成功或是失敗，都要尊重別人的自主決定，同時可藉由分享與體驗活動，學習合宜表白的行動策略。不過要注意的是千萬不要讓自己的告白與愛意變成是不受歡迎的追求，否則，這就是性騷擾的一種了！
- (二) 接受與拒絕—在決定是否接受或拒絕的時候，要先聆聽自己內心的真實聲音與感受，理性的判斷與表達，喜歡對方就接受，不喜歡就應明確拒絕，不要曖昧拖延。拒絕時不能以言語或肢體暴力去傷害別人的自尊、身體與情感，同時更要認知到被拒絕是正常的，不要和「丟臉」、「報復」混為一談，因為喜歡和愛，親密情感關係都是不能勉強的。
- (三) 親密感受與愛的分享—當答應接受對方的情感告白時，就表示你們將發展親密情感關係，可能許下一份愛的承諾或約定，而彼此的親密關係發展的過程與方式是可以經由兩人的溝通、協商達成共識的。例如：先瞭解彼此的身體界線，分享討論牽手、肢體撫摸、擁抱、親吻、性行為等接受程度，尊重彼此身體自主權及隱私權，而這些也都有相關法律保障。
- (四) 分手調適與學習—分手也是代表一種決定，不要因此以為對方或自己不夠好，你的價值不會因此被貶低或否定。尤其要學習用雙方都可以同意方式結束這情感與親密關係，培養好聚好散、分手快樂的能力與態度。

玖、參賽對象：

國中部與高中部以班級為單位參加，每一班繳交一份「愛是尊重-Love Is Respect」宣言單。

壹拾、作品規格及注意事項：

4. 依學務處衛生組發下之「愛是尊重-Love Is Respect」宣言單來實施，或依相同規格創作亦可，規格大小 B4 尺寸（25.7 公分×36.4 公分，±1 公分），方向為直向，文字書寫方式都是由左至右、由上而下。
5. 收件日期：請各班於 106 年 12 月 20 日（星期三）12:00 時前，將參賽作品送交至學務處衛生組。

壹拾壹、 評審流程：

- (一) 初選:由學務處進行初選，國中部每個年級及高中部各選出三個班級進入決賽，評分標準:內容(60%)、美工創意(10%)、倡議簽名數(30%)。
- (二) 決賽:於 12 月 29 日歲末聯歡當天，舉辦「愛是尊重-Love Is Respect」倡議宣言單票選活動。歲末聯歡當天，每班指派兩名代表，拿著「投票單」到票選攤位換取「紅絲帶」投票，投票時間 8:30~10:00；全校教職員也可以到攤位署名後，領取「紅絲帶」投票。票選出前 12 名，由倡議宣言單上的紅絲帶的數量多寡依序決定名次，當天早上 10:50 公告得獎班級。。
- (三) 班級投票單:請將最下面的兩張投票單剪下，填入投票同學的資料，並請導師簽名。投票完畢後，會在投票單上蓋學務處衛生組的章，表示已完成投票任務，請各班導師以此為憑證在榮譽卡上登記優點 5 次。

壹拾貳、 獎勵辦法：

➤獲獎班級:

第一名：錄取 1 班(頒發禮卷 1000 元)。第二名：錄取 1 班(頒發禮卷 700 元)。

第三名：錄取 1 班(頒發禮卷 500 元)。佳作：錄取 9 班(頒發禮卷 200 元)。

➤代表班級投票的同學，可持核章的投票單請班級導師記優點 5 次。

壹拾參、 經費：由 106 學年度健康促進學校相關經費項下支應。

壹拾肆、 本計劃經陳校長核定後實施，修正亦同。

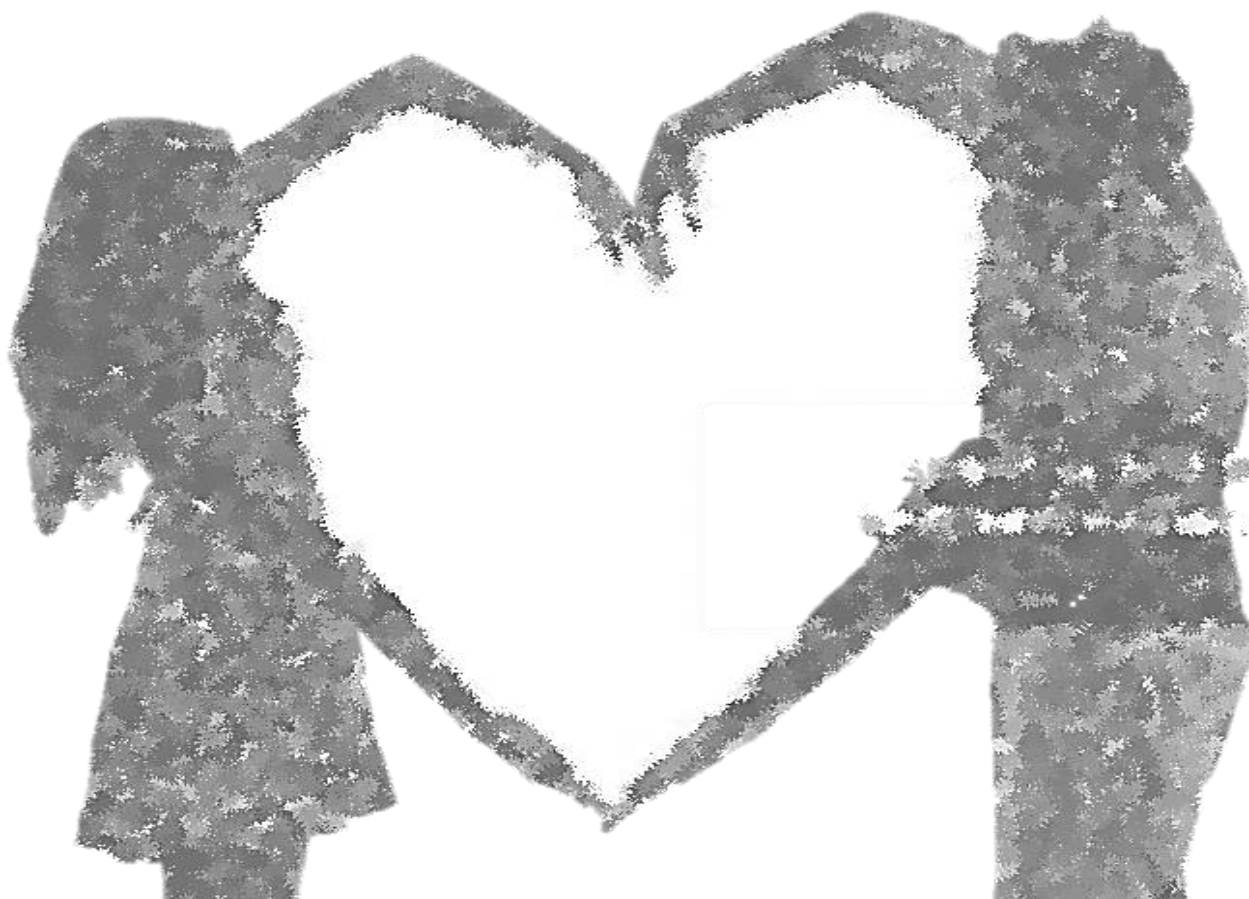
「愛是尊重」投票單(1)			
(投票代表可以核章後的投票單為憑證，向導師登記 5 支優點)			
班級		座號	
姓名			
導師簽名			
完成投票核章			

「愛是尊重」投票單(2)			
(投票代表可以核章後的投票單為憑證，向導師登記 5 支優點)			
班級		座號	
姓名			
導師簽名			
完成投票核章			

「愛是尊重-Love Is Respect」宣言單

From _____ 年 _____ 班

一、請同學們自由創作「愛是尊重宣言」，以呼應「不要讓愛變成傷害，學習彼此尊重、關懷與表達善意的健康親密關係」的信念。



二、將自己的「愛是尊重宣言」向其他人(老師、父母、家人、朋友、同學等) 倡議宣導，並請他們在下方簽名，以示認同：

同學、朋友簽名(至少 10 人)	師長簽名(至少 10 人)	父母、家人簽名(至少 10 人)

~請於 106 年 12 月 20 日(三)中午 12:00 前完成「愛是尊重-Love Is Respect」倡議宣言單，並交回學務處衛生組~

臺南市立大灣高級中學 106 學年度「性教育」暨「愛滋病防制」靜態才藝創作比賽實施計畫

壹、目的：

為授予學生正確且健康的「性教育」觀念，並增加學生對「愛滋病 AIDS」的認識及其防制工作內涵，期藉由靜態才藝創作競賽方式，落實一級預防宣導工作，宣導校園「愛己，尊重人」與傳達「全人的性教育」理念。

貳、主辦單位：

臺南市立大灣高級中學學生事務處。

參、競賽主題：

以「性教育」或「愛滋病防制」為主題實施創作，內容須傳達正向、健康的性教育(知識)、性別平等與性病防護等內涵。

與「性教育」相關之主題，舉例如下：「分辨欣賞、喜歡、愛」、「適宜的交友過程」、「約會禮儀」、「約會安全」、「愛是尊重，拒絕關係暴力」、「尊重身體自主權」、「性行為的風險與責任」、「分手安全與失戀調適」、「拒絕性騷擾、性侵害」、「色情媒體的迷思」、「性別平等」。

肆、參賽類別與組別：

一、參賽類別區分「海報製作」、「四格漫畫」及「書籤設計」等 3 類。

二、參賽組別區分「高中組」及「國中組」等 2 組。

三、中一、中二、中四、中五年級各班依主題至少繳交一件作品，可自選參選作品之類別。

四、中三、中六學生採自由參加。

伍、作品規格及注意事項：

一、海報製作：作品規格大小限對〈半〉開（52 公分×75 公分，±3 公分），作品形式請以手繪方式製作，作品一律不得裱裝。

二、四格漫畫：作品規格大小限 A4 尺寸（21 公分×29.7 公分，±1 公分），圖格方式一律為由左至右，文字書寫方式都是由左至右、由上而下。

三、書籤設計：作品規格大小限 A4 四折尺寸（7.5 公分×21 公分，±0.2 公分），平(單)面設計，不可黏貼任何物品，材質限紙類，不可電腦繪圖。

四、作品背面右下角須貼個人基本資料(如下表)。逾規格之作品將不予列入評選。

班級座號	年	班	號
學生姓名			
作品名稱			
指導教師			

陸、參賽相關規定及獎勵：

一、評審標準：

(一) 主題：50%、創意：25%、構圖：15%、技巧：10%。

(二) 作品評審總分相同時，依作品主題、創意、構圖、技巧之順序評比。

二、收件日期：

請各班於106年12月20日(星期三)12:00時前，將參賽作品送交至學務處衛生組，逾時視同棄權。

三、每件作品作者以2人(逾3人不列入評審)為限。

四、獎勵辦法：依參賽作品類別(海報、四格漫畫、書籤)分別辦理評比。

(一) 高中組海報類：

第一名：錄取乙名(嘉獎兩次，頒發獎狀乙幀及圖書禮卷600元)。

第二名：錄取乙名(嘉獎乙次，頒發獎狀乙幀及圖書禮卷400元)。

第三名：錄取乙名(嘉獎乙次，頒發獎狀乙幀及圖書禮卷200元)。

佳作：錄取若干名(頒發獎狀乙幀及圖書禮卷100元)。

(二) 高中組四格漫畫及書籤類：

第一名：各錄取乙名(嘉獎兩次，頒發獎狀乙幀及圖書禮卷500元)。

第二名：各錄取乙名(嘉獎乙次，頒發獎狀乙幀及圖書禮卷300元)。

第三名：各錄取乙名(嘉獎乙次，頒發獎狀乙幀及圖書禮卷200元)。

佳作：各錄取若干名(頒發獎狀乙幀及圖書禮卷100元)。

(三) 國中組海報類：

第一名：錄取乙名(嘉獎兩次，頒發獎狀乙幀及圖書禮卷600元)。

第二名：錄取乙名(嘉獎乙次，頒發獎狀乙幀及圖書禮卷400元)。

第三名：錄取乙名(嘉獎乙次，頒發獎狀乙幀及圖書禮卷200元)。

佳作：錄取若干名(頒發獎狀乙幀及圖書禮卷100元)。

(四) 國中組四格漫畫及書籤類：

第一名：各錄取乙名(嘉獎兩次，頒發獎狀乙幀及圖書禮卷500元)。

第二名：各錄取乙名(嘉獎乙次，頒發獎狀乙幀及圖書禮卷300元)。

第三名：各錄取乙名(嘉獎乙次，頒發獎狀乙幀及圖書禮卷200元)。

佳作：各錄取若干名(頒發獎狀乙幀及圖書禮卷100元)。

(五) 本次得獎名單由學務處公告及擇期辦理公開表揚。

柒、一般規定：

一、作品不得侵害他人權利，若事後發現得獎作品有違反相關法令者，主辦機關將取消得獎資格並追還相關獎狀及獎品，若造成主辦機關損害，參賽者應負損害賠償責任。

二、參賽作品恕不退件，若有需要請參賽者自行備份留存。

三、曾經參加其他任何展覽或競賽之得獎作品，不得參賽。

四、參賽作品若發生繳件不足或普遍不佳之情事，本校有保留得獎名次之權利。

捌、活動經費來源：

本計畫由106學年度健康促進學校計畫相關經費項下支應。

玖、其他：

本計畫如有未盡事宜，得另行補充修訂之。

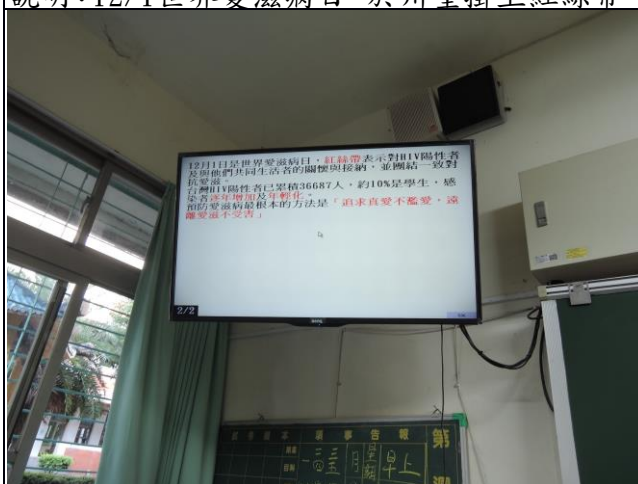
臺南市106學年度大灣高中健康促進活動 AIDS 防治成果表

活動名稱	大灣高中 AIDS 宣導月系列活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
106年12月1-30日	參加人數	2233	20	210
簡述活動內容	12月1日為世界愛滋病日，本校特別舉辦一系列的活動，讓全體教職員工生對於愛滋防治有更深一層的認識。包含：靜態的海報、四格漫畫比賽、紅絲帶活動、AIDS 防治演講、愛是尊重宣言活動、愛心捐血暨愛滋匿篩、AIDS 防治影片宣導等。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：12/1世界愛滋病日，於川堂掛上紅絲帶。



說明：12/1以電視廣播系統宣導「追求真愛不濫愛，遠離愛滋不受害」。

說明：在衛教專欄佈置上學年的真愛宣言作品。



說明：愛滋病關懷影片暨有獎徵答活動。



說明：愛滋病關懷影片暨有獎徵答活動。



說明：12/4 愛滋病防制講座。



說明：12/4 愛滋病防制講座。



說明：1/22 愛滋病防治與親密關係講座。



說明：1/22 愛滋病防治與親密關係講座。



說明：12/29 愛是尊重宣言投票站。



說明：12/29 愛是尊重宣言投票站。



說明：12/29 愛是尊重宣言投票活動。



說明：12/29 愛是尊重宣言投票活動。



說明：永康區衛生所在園遊會設愛滋病防治宣導攤位暨愛滋病匿篩活動。



說明：永康區衛生所在捐血活動時設愛滋病防治宣導攤位暨愛滋病匿篩活動。



說明：性教育(含愛滋病防制)藝文作品。



說明：性教育(含愛滋病防制)藝文作品。



說明：性教育(含愛滋病防制)藝文作品。



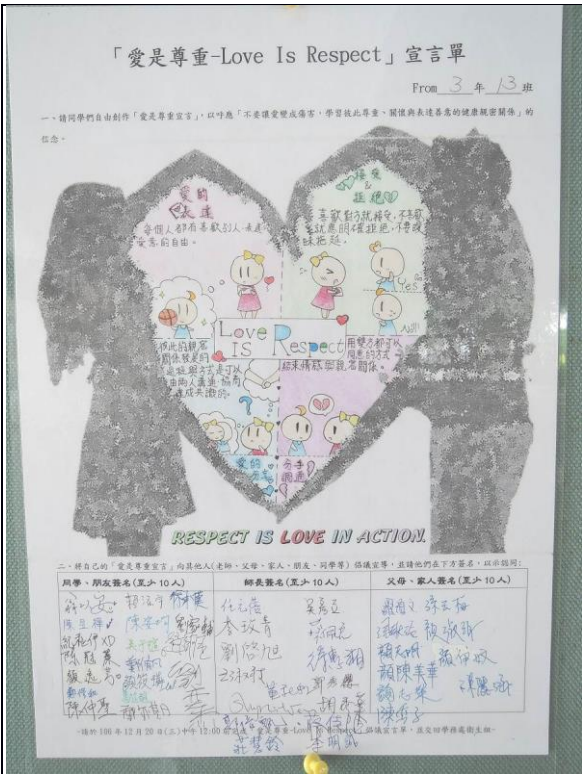
說明：性教育(含愛滋病防制)藝文作品。



說明：性教育(含愛滋病防制)藝文作品。



說明：性教育(含愛滋病防制)藝文作品。



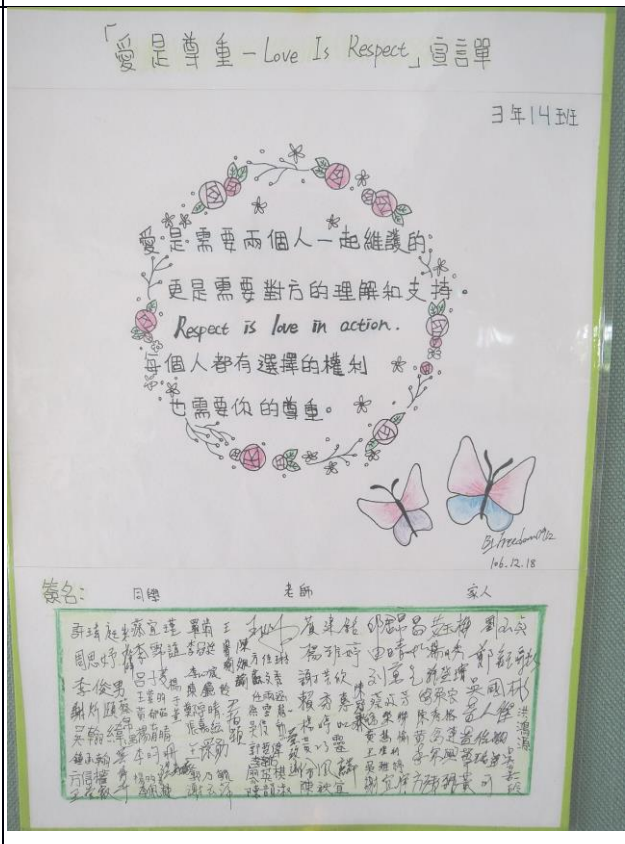
說明：班級愛是尊重宣言作品。



說明：班級愛是尊重宣言作品。



說明：班級愛是尊重宣言作品。



說明：班級愛是尊重宣言作品。

附件四、台南市立大灣高中 106 學年度家長成長團體-「營造幸福的親子關係」計畫與成果

大灣高中 106 學年親職成長暨志工培訓課程實施計畫

一、依據：

1. 家庭教育法第十五條訂定
2. 105 學年度輔導工作計畫辦理
3. 105 學年度家庭教育諮商輔導計畫
4. 105 學年度志工培訓計畫

二、目的：

透過親職成長課程，提升親職教育，增進個人的學習與家人互動，進而提昇家人的情感及溝通管道，以創造和諧的家庭氣氛，並增進其家庭教育相關知能，協助其輔導子女改善行為，進而改善親子關係，增進良好的親子溝通。

三、辦理時間：106 年 10 月 14 日、10 月 21 日、10 月 28 日、107 年 3 月 3 日、3 月 10 日、3 月 17 日，共 6 次，星期六上午 8：00-12：00。

四、參加對象：本校教師、志工與社區家長。

五、參加方式：由學校發送高中部及國中部邀請函；邀請鄰近社區國中小家長。

六、課程內容：如附件。

七、活動經費：由本校學年度預算補助。

八、相關工作人員自行於六個月內補假四小時，課務自理。

九、本計劃陳校長核准後實施之修正亦同。

各位親愛的家長：

時光飛逝，歲月荏苒，曾幾何時那個牙牙學語的小寶貝，個頭已經直逼我們囉！在您欣喜孩子成長的同時，是否也曾隱隱覺得：怎麼孩子越來越「不聽話」？為什麼他們有那麼多不知從何而來的情緒，像隻噴火恐龍？孩子說的那些「火星語」我怎麼都聽不懂？我如何才能「無條件的愛」他們呢？

因此，輔委會特別規劃一系列活動，邀請臺南市家庭EQ協會的講師作專業分享外，本學期特別規畫手作DIY的課程，讓我們一起動手來為心愛的家庭佈置溫馨的環境，打造屬於愛的氛圍。

讓我們共同解開孩子內心的秘密花園，也一起打開家庭歡樂的寶盒。看見「無條件的美好」，竭誠歡迎您的參與！敬祝

闔府平安
會

大灣高中輔導委員



親職成長暨志工培訓課程～『營造幸福的親子關係』成長團體

- 一、活動方式：以小團體方式進行，透過團體活動，文章閱讀，影片欣賞，心靈探索，手作DIY等方式來進行。
- 二、活動對象：歡迎想要成長、改變的家長，名額 **25** 人。
(需事先報名，因材料DIY有限，以便安排材料)
- 三、活動時間：106年10月14日、10月21日、10月28日，共3次，
星期六上午9：00-11：30。
- 四、活動主題：

日期	時間	內容	講師	地點
10/14	9：00-11：30	一家子營養-如何吃出健康	廖豔華 營養師 中華民國肥胖學會體重管理師 中華民國糖尿病衛教師 曾任營養諮詢顧問中心	家長會辦公室 (第4棟1樓)
10/21	9：00-11：30	優質教養、健康上網	李志軒 校長 仙草國小校長	家長會辦公室 (第4棟1樓)
10/28	9：00-11：30	生活美學DIY講座-染布	大灣高中 陳澤寶老師	烘焙教室 (集思樓2樓)

.....請
撕下繳回

臺南市立大灣高中 106 學年度第一學期『親職教育成長課程』報名表

1、姓名：_____ 2、性別：_____

3、聯絡電話：(家) _____ (公) _____
(手機) _____

4、就讀本校子女 姓名：_____ 性別：_____

國中 高中 _____ 年 _____ 班 _____ 號

※附註：由於課程有一貫性，請盡量全程參與。請於 10/06 以前交回輔委會

各位親愛的家長：

在一個家庭當中，最重要的基礎就是父母。健康的夫妻關係，才能讓家庭茁壯與成長，而父母的互動，對孩子來說是一個正向的楷模，孩子初時的人際關係學習，亦是以父母為典範，在家庭中學習人際互動，進而擴展到他的生命當中。

因此，輔委會特別在這個美好的春季，特別邀請臺南市家庭EQ協會的講師專業分享，期望能夠從這當中學習提升並促進夫妻關係的小秘訣！讓我們一起動手來為心愛的家庭營造屬於愛的氛圍。

竭誠歡迎您的參與！敬祝 闔府平安



親職成長暨志工培訓課程 ~ 『營造幸福的親子關係』成長團體

- 一、活動方式：以小團體方式進行，透過團體活動，文章閱讀，影片欣賞，心靈探索等方式來進行。
- 二、活動對象：歡迎想要成長、充實的家長、志工或老師，名額 **25** 人。
- 三、活動時間：107 年 03 月 03 日、03 月 10 日、03 月 17 日，共 3 次，星期六上午 9：00-11：30。
- 四、活動主題：



日期	時間	內容	講師	地點
03/03	9：00-11：30	親子桌遊系列一	吳昌和老師 安南國中專輔老師	第四棟會議室(第4棟1樓)
03/10	9：00-11：30	如何與孩子談性教育與愛滋病	愛之希望協會 吳孟姿主任	第四棟會議室(第4棟1樓)
03/17	9：00-11：30	親子桌遊系列二	吳昌和老師 安南國中專輔老師	第四棟會議室(第4棟1樓)

請
.....
撕下繳回

臺南市立大灣高中 106 學年度第二學期『親職教育成長課程』報名表

1、姓名：_____ 2、性別：_____

3、聯絡電話：(家) _____ (公) _____
(手機) _____

4、就讀本校子女 姓名：_____ 性別：_____

國中 高中 _____ 年 _____ 班 _____ 號

※附註：由於課程有一貫性，請盡量全程參與。請於 03/01 以前交回輔委會

『營造幸福的親子關係』成長團體成果紀錄

活動名稱	『營造幸福的親子關係』成長團體			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
106年10月14日、10月21日、10月28日、107年03月03日、03月10日、03月17日	參加人數	0	20	2
簡述活動內容	本校輔委會特別邀請講師專業分享，規劃一系列活動以小團體方式進行，透過團體活動，文章閱讀，影片欣賞，心靈探索，手作DIY等方式來進行，讓我們一起動手來為心愛的家庭佈置溫馨的環境，打造屬於愛的氛圍。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
主題：優質教養、健康上網。				
				
主題：生活美學DIY講座-染布。	主題：如何和孩子談性教育與愛滋病。			

附件五、臺南市大灣高中一〇六學年度性別平等教育週暨家庭暴力、性騷擾、性侵害及性霸凌防治教育實施計畫

臺南市大灣高中一〇六學年度性別平等教育週 暨家庭暴力、性騷擾、性侵害及性霸凌防治教育實施計畫

壹拾伍、 依據

- (一) 106 年度「友善校園」輔導計劃推動性別平等教育。
- (二) 106 學年度本校輔導工作年度計劃。

壹拾陸、 目標

- (一) 協助學生了解自己及異性不同特質，合理自我評估，建立合適自我期許。
- (二) 協助學生建立正確的性別平等觀念及正確的相處之道。
- (三) 協助學生認識健康、平等的性別關係。
- (四) 了解男女第二性徵有個別差異。
- (五) 瞭解因青春期生理改變引發之困擾應如何面對。
- (六) 增進全學生對家暴、性侵害、性騷擾之認知，了解其防範技能、危機處理模式。

壹拾柒、 執行與配合單位

- (一) 主辦單位：輔導工作委員會。
- (二) 協辦單位：教務處、學務處、總務處、圖書館。

壹拾捌、 實施內容

活 動 名 稱	日 期	實 施 方 式	負 責 處 室 (講 師)	參 加 對 象	實 施 地 點
教師研習—— 性別教育與教學媒材 使用分享	106.8.1 10:00-12:00	專題演講	吳麗雲 教授	全校教職員	演講廳
教師研習—— 校園兒少保護辨識與通報機制	106.08.29 10:30-11:30	專題演講	邱嘉品 主任	全校教職員	演講廳
全人的性、健康的愛	106.9-11	專題探討 小組討論 及學習單	任課教師	中二學生	各班 教室
性別平等教育專題演講— 性侵害、性騷擾、兒少性交 易防制	106.12.18 8:10-9:00	專題演講	趙千誼社工 勵馨基金會	中一 學生	活動 中心

性別平等教育專題演講— 性侵害、性騷擾、兒少性交 易防制	106.12.18 9:10-10:00	專題演講	趙千誼社工 勵馨基金會	中二 學生	活動 中心
1/4 的戀情	106.12	影片欣賞 及學習單	任課教師	中一學生	各班 教室
霜淇淋的滋味 (含愛滋宣導)	106.12.	影片欣賞 及學習單	任課教師	中二學生	各班 教室
男人百分百	106.12.	影片欣賞 及學習單	任課教師	中三學生	各班 教室
性別教育書展	全學年	自由參觀	圖書館	全部學生	圖書館
多元性別+玫瑰少年	107.03-04	影片欣賞 及學習單	任課教師	中二學生	各班 教室
億萬未婚夫	107.03-04	影片欣賞 及學習單	任課教師	中三學生	各班 教室
性別平等小團體— 性別成長團體	107.04-05	認輔 小團體	本校 輔導教師	招募對性平議題 有興趣之學生	團輔室
性教育每周一文 徵文比賽	107.06	徵文比賽	輔委會	高中部學生	各班
反霸凌法律常識宣導	106 學年度	專題演講	本校教官	中一、中二 學生	活動 中心
校園反霸凌專講	106 學年度	專題演講	本校教官	本校教職員	會議室
性教育宣導	106 學年度	專題演講	學務處	全部學生	活動 中心
愛滋病防治宣導	106.12. 08:10-09:00	專題演講	學務處	中二學生	活動 中心
性別平等教育與性教育 課程融入	106 學年度	課程融入	高一健康護理 高二生命教育 高三健康護理	高中部學生	各班

伍、實施時間：106 學年度。

陸、本計劃經陳 校長核定後實施，修正亦同。

臺南市 106 年度友善校園學生事務與輔導工作
辦理【性別平等教育】活動成果



邀請勵馨基金會趙社工分享



學生專心聆聽



講師和學生互動討論



學生踴躍發言提問

臺南市 106 年度友善校園學生事務與輔導工作 辦理【性別平等教育】活動成果



校長開場勉勵



講師和教師互動討論



教師分享教學經驗



講師帶領教師透過牌卡融入性別平等相關教學

臺南市 106 年度友善校園學生事務與輔導工作 辦理【性別平等教育】活動成果



衛生組長開場致詞



吳主任分享自己的工作經驗



透過實際的案例，和家長討論如何
在家庭教育中和孩子談論



家長發問互動

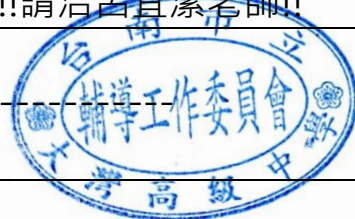
附件六、輔委會舉辦的小團體：

台南市大灣高中 106 學年度第二學期小團體

本學期開辦三個小團體，歡迎對以下主題有興趣的同學，報名參加!

	愛情探索團體	生涯探索團體	人際情緒團體
團體目標	澄清愛情內涵及價值觀，學習在人際交往中，正向有效的情感表達與互動方式	協助成員了解個人特質、價值觀及能力，以其對生涯抉擇的影響	學習適當的人際溝通與情緒覺察技巧，建立可信任的人際互動經驗
團體時間	每週二第六、七節，共計七次 時間為：4/10、4/17、4/24、5/1、5/15、5/22、5/29	每週三第六、七節，共計六次 時間為：3/21、3/28、4/11、4/18、4/25、5/2	每週五第六、七節，共計八次 時間為：4/13、4/20、4/27、5/4、5/11、5/18、5/25、6/1
團體成員	6-8 人 (報名後另行評估篩選)	6-8 人 (報名後另行評估篩選)	8-10 人 (報名後另行評估篩選)
活動地點	本校第四棟團輔室		
參加對象	中一、中二	中二、中三	中一、中二、中三
帶領者	游孟潔 老師	呂宜潔 老師	吳淑萍 心理師 黃嫻敏 老師
報名截止時間	3/30(五)	3/14(三)	3/30(五)
備註	1.參加同學以公假處理，無故缺席兩次者，喪失參加團體資格 2.對小團體有任何疑問，都歡迎至輔委會詢問喔!!請洽呂宜潔老師!!		

請沿線撕下，將報名表繳至輔委會呂宜潔老師



小團體報名表

班級	年 班	座號	姓名	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
我要參加的團體是： <input type="checkbox"/> 愛情探索團體 <input type="checkbox"/> 生涯探索團體 <input type="checkbox"/> 人際情緒團體					
家長同意簽章：			導師同意簽章：		

活動剪影



和學生討論生體界線



讓學生透過身體界限的討論，去討論自己的身體意象



學生共同討論愛情的元素



學生共同把各項元素寫在海報上並討論

附件七、每週一文心得：

每週一文 閱讀心得
第 1060111 期 篇名：好聚難好散，如何說分手？
聽說戀愛是距離身為學生的我們很遙遠的事，但到了那時候，我們該怎麼維持信間彼此的感，確實是很重要的生命課題，希望對方包容自己的缺點的時候，也應該接納對方的錯誤，若一段感情已經沉重的自己無法負擔時，就嚴肅而誠懇的和對方提出分手吧！要認清自己真正的感受，不要被虛偽的愛情沖暈了頭。
班級：210 座號：18 姓名：孫世平

每週一文 閱讀心得
第 1060111 期 篇名：好聚難好散，如何說分手？
分手不是說了就能馬上分手，而是要經過慎重
的思考才能決定的，剛開始在交往都很甜蜜，結婚後就完全
是兩個樣子了，所以結婚前一定要先想好，因為是一輩子的事
而不是一下子就過的事所以我覺得這件事決對不是可以用
開玩笑的心來面對的。
大河高中 輔委會
班級：113 座號：23 姓名：張再倫

每週一文 閱讀心得
第 1060111 期 篇名：好聚難好散，如何說分手？
在人生的旅途中，總會有交往的時候，可能在熱戀期時是情人眼裡出西施，但過了熱戀期可能變成怎麼看都不順眼。一個愛情故事中，有交往，(可能)就會有分離，所以當不想和另一半在一起時，就和他好好談清楚，而不是說先分開一陣子，不然對方可能會等很久，很久，且沒去和更多人相處！
班級：213 座號：27 姓名：陳曉桐

每週一文 閱讀心得
第 1060111 期 篇名：好聚難好散，如何說分手？
在對方無法滿足你的期待而發生衝突時，談話必須從「真心」出發，而不是從「責怒點」出發，如果真的要選擇分手，應該要誠實的告訴對方，「面對面溝通」給他們理由，也理解他們的感受，是很重要的。開始一段戀情是需要學習的，結束一段感情也是一門學問呢！
大河高中 輔委會
班級：201 座號：23 姓名：曾植元

每週一文 閱讀心得
第 1060112 期 篇名：真正的愛是給對方自由，也讓自己自由！
每個人都有一顆愛人的心，當這顆心變質之後，就會互相傷害對方，只要有一方深陷其中，對方就不可見得是好事，如果能用有建設性的方法處理兩人之間的愛情就可以避免，生活中的壓力，也可以讓彼此的關係更加持久，因為兩人知道，彼此之間可以互相尊重，讓對方更好，而且能夠共渡難關，更信任對方。
大河高中 輔委會
班級：101 座號：24 姓名：郭靖倫

每週一文 閱讀心得
第 1060112 期 篇名：真正的愛是給對方自由，也讓自己自由！
一個完整的愛情是不能束縛著的，真正的愛是給彼此一些空間，而不是限制著他，真正的愛是雙方因為有你的存在，而感到幸福，而不是強迫對方一定要陪在你身旁。有時候，情侶間吵架，或許比起大擊爭論誰對誰錯，冷靜的思考，再來溝通，會更好，關係愈好的兩人之間的界線就愈模糊，有時要給彼此一些寬鬆的空間，感情會來得更好。
大河高中 輔委會
班級：112 座號：27 姓名：陳香廷

每週一文 閱讀心得
第 1060112 期 篇名：好的愛情不過度依賴
愛情不是你說你過度的依賴對方就會屬於你的，要適時的給對方時間，每個人都有自己想做的事，要懂得尊重對方和對方的想法，生活中有個種壓力、困難，能一起面對個種困難感情才會愈堅定、持久，好的愛情是要彼此互相學習，才會變得更好。
大河高中 輔委會
班級：201 座號：23 姓名：曾植元

每週一文 閱讀心得
第 1060112 期 篇名：好的愛情不過度依賴
不要過度依賴對方，不會導致對方有過度的負擔，當對方沒有你的時候也過的很好，你該給予祝福，而不是希望對方的生活不能沒有你，好的愛情應該要彼此互相學習、成長，讓對方因為有了自己而生命變得完整。
大河高中 輔委會
班級：201 座號：23 姓名：曾植元

附件八、臺南市立大灣高中 106 學年度青春保健教案模組前測、後測問卷
臺南市立大灣高中 106 學年度青春保健教案模組前測問卷

基本資料：

◎ 性別：□男 □女 ◎ ____年____班 座號：____號

第一大題：請針對下列問題，根據你所知道的情形，在 □內打 V

	對	錯	不知道
1. 女生如果月經來潮後，就表示她已具有生育的能力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 如果經痛情形嚴重，應先就醫檢查，不可直接到西藥房購買止痛藥來吃。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 懷孕期間，月經仍每隔約 28 天來一次。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 乳房內分布著乳腺，於生產後開始分泌乳汁，是嬰兒的最佳營養來源，乳房越大的女性，乳汁分泌越多。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 女生的月經有週期性，男生的夢遺則沒有。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 自慰（手淫）會影響性能力，損害身體健康。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 性器官越大的男性，性能力越強。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 夢遺為青春男性常見的生理現象，不會影響健康。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 因為精子不耐高溫，所以陰囊上的皮膚皺褶於天氣熱時收縮，天氣冷時放鬆，以調節睪丸的溫度。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 男生每天洗澡時，要將包皮輕輕翻轉清洗，將包皮垢洗乾淨。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第二大題：下列題目沒有「對」或「錯」的絕對答案，請依照你認為符合自己心中想法的程度，把最適合的 □內打 V

	非常不同 同意	不同 同意	中立 意見	同意	非常 同意
1. 我願意跟家人討論我在青春期的身體變化情形	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我覺得女生的月經和男生的夢遺都是成長過程中必然會碰到的是，不需要擔心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 同年齡的青少年，每個人的生長發育的速度有個別差異，要學習接納自己，不要自卑，也不要恥笑別人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 男生女生都有可能罹患乳癌，在洗澡或更衣時，要時常觀察自己的乳房，並定期實施乳房自我檢查。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 適度的自慰可暫時減緩性慾，也不影響健康，但要注意隱私、安全、衛生及不過度等原則。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 過於頻繁的自慰，容易讓人沉浸在自慰的快感中，影響正常的生活作息和人際交往。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 同學以負面言語批評他人「娘娘腔」或「男人婆」而排擠對方，會導致人際關係間的歧視與不平等。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 當別人對我開不當的玩笑時，消極的忍耐，或激烈的反擊都無法解決困擾，最好的方法是與對方溝通及協商。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 當被反應言行舉止已侵犯他人時，我會反省自己，並適時調整自己的行為，以尊重他人的感受。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 向他人道歉時，除了說「對不起」外，還要能同理對方感受，承諾改進，這樣顯得比較有誠意，且較易獲得原諒。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第三大題：下列題目是假設你未來可能碰到的一些狀況，請你依照自認為可以做到的把握程度，在最適合的 內打 **V**

	有 0% 把握 做到	有 25% 把握 做到	有 50% 把握 做到	有 75% 把握 做到	有 100% 把握 做到
1. 我能做到大方地向朋友表達自己欣賞他/她的優點	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我能做到欣然接受朋友對我的讚美，而不會感到不自在	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 向朋友表達好感時，我能做到考慮對方的感受，儘量不造成對方的困擾	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我能不在言語（例如：講黃色笑話）或行為表現（例如：脫別人的褲子、掀裙子或阿魯巴）上去攻擊別人的身體	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 當朋友拿色情書刊或影片給我時，我能選擇拒絕觀看	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 與人相處時，我能分辨什麼是好或不好的碰觸，對於不尊重對方的互動方式，我能重新思考，而不輕易相信接受這種看法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 面對不想要的關係互動時，我能在不傷害雙方友誼的狀況下表達自己的感受，並拒絕對方	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 即使邀約朋友時被拒絕，我能做到坦然接受	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 若我遭遇性騷擾或性侵害時，我能找到管道獲得他人的協助	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我能接受自己也會有疏失，當我冒犯了他人時，我會勇敢地道歉，以求獲得原諒，修補彼此的關係。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第四大題：下列問題請依據你實際的狀況，在最適合的 內打 **V**

請依據你在國中時期的校園生活經驗來作答

	從未 如此	偶爾 如此	經常 如此
1. 你是否曾經因為身體發育而被同學嘲笑？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 你是否曾經被同學罵過與「性器官」或「性」有關的髒話？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 曾經有人對你說過黃色笑話或故事嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 曾經有人掀過你的裙子或脫你的褲子嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 曾有人故意或惡意觸摸你的胸部、臀部嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 你曾經有被他人碰觸性器官而造成不愉快的經驗嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 你曾經被阿魯巴過嗎？（本題由男生回答）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 你曾經遭遇過性騷擾嗎（包括言語或行為）？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 你曾經遭遇過性侵害嗎？（被強迫發生性交行為）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 你是否曾經主動去找尋色情資訊來看，如漫畫、電影、網路等	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【 問卷全部填寫完畢，請檢查一遍是否漏答，非常感謝你的協助！ 】

臺南市立大灣高中 106 學年度青春保健教案模組後測問卷
(前三大題與前測問卷相同，修改第四大題與增列第五大題)

第四大題：將來如果你碰到下列這些情況，請你思考自己會這樣做的可能性，在最適合的「□」打勾。

	非 常 不 可 能	不 可 能	中 立 意 見	可 能	非 常 可 能
1. 在將來，我不會表現出攻擊別人身體的言語(如說黃色笑話)或行動(如脫別人的褲子)的可能性……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 在將來，如果我的行為已冒犯到他人，我能夠誠意的道歉以修補彼此的關係的可能性是……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 在將來，當我遇到「青春期發育」方面的相關困擾時，我會主動向父母師長尋求解答的可能性是……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 在將來，當有「性」方面相關困擾時，我會主動尋求父母師長協助解答的可能性是……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 在將來，如果我碰到「性騷擾」或「性侵害」的狀況時， 我會主動向父母師長尋求幫助的可能性是……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第五大題：在這四週的「青春保健課程」中，我最大的收穫是……

附件九、台南市立大灣高中 106 學年度性教育(含愛滋病防治)教學模組

(一)教學模組一—青春期保健與適應

課程主題名稱	青春期保健與適應	作者	賴秀惠
教學對象	七年級	教學時間	四節，180 分鐘
教材	投影片 <u>66</u> 張 學習單 <u>4</u> 份 相關的影片 <u>7</u> 段 健康與體育康軒版第一冊 p26-43	融入領域	健康與體育領域

一、設計動機與理念

性教育除了性知識的教育外，應該包括價值教育與能力的教學。在「青春期的保健與適應」這個主題，學生除了學習生殖器官的構造、功能與保健知識，以及覺察第二性徵的出現及如何適應的知識外，也要學習珍愛自己的身體及尊重個別差異的態度，更重要的是學習具備處理人際關係上的衝突的溝通能力。

青春期的男女在生理發育上有很大差異，而兩性所關心的焦點和產生的問題也有很大不同。從本校針對七年級學生所做的問卷可得知：男生覺得討厭及難以適應的前三大問題為「青春痘」、「情緒起伏大」及「勃起現象」；女生則為「月經來潮」、「青春痘」及「情緒起伏大」。所以，在「青春保衛站」的單元中特別針對學生的需求議題-「青春痘」、「情緒管理」、「月經」及「勃起」等加強說明與討論，讓學生能在有限的時間內做有效率的學習。

從本校對七年級的學生所做的問卷可以得知：51.3%的學生曾聽同學對其說黃色笑話或故事、27%的學生曾被罵過有關性器官或性有關的髒話、18%的學生曾因身體發育而被同學嘲笑、11.7%的學生曾被掀過裙子或脫過褲子、5.4%的學生曾被惡意觸摸胸部或臀部、9.9%的學生有被碰觸過性器官而造成不愉快的經驗。可見得在學生生活中，身體自主權被侵犯的比率還是很高，所以，我們設計了「捍衛身體自主權」的單元，以生活情境出發，讓學生討論當自己被以言語、動作或圖像的方式侵害身體自主權時，可以使用「我訊息」的表達方式結合「自我肯定」的態度與對方做「有效的溝通」，並且透過小組討論讓學生具備同理心，學習使用「道歉的三步驟」來修補人際關係中的裂痕。

在教學的過程中，教師以輕鬆但不輕浮的態度與學生談論青春期的性議題，也教導學生以正向、健康及尊重的態度請教家長性方面的疑惑，讓學生明白有性方面的疑惑時，家長及老師都是可以詢問的對象，而國民健康署青少年網站-〈性福e學園〉是專屬於青少年的性健康促進網站，也可以透過課程介紹給學生和家長運用於家庭性教育。

二、課程架構圖

教案名稱

青春期保健與適應

課程主題

第一單元：蛻變中的我

第二單元：青春保健站

第三單元：捍衛身體自主權

第一節

第二節

第三節

第四節

教學活動

覺察改變中的自己

小女孩長大了

小男孩長大了

打開健康之門

外生殖器保健

如何面對經期？

如何面對夢遺、勃起？

自慰正常嗎？

青春不要痘

雙峰話題、乳房

緩和情緒的妙招

青春保健達人賽

尊重彼此的身體自主權

有效溝通技巧

學習道歉與和好

健康自主監督與管理

教學目標

認識青春期生理變化，與生殖系統的發育情形，進而能接納並喜歡自己青春期的變化。

能觀察並說出青春期常見的生理及心理問題，能增加處理生理問題的行為技巧及建立良好的個人衛生行為。

能尊重對方及保護自己的身體自主權，能透過有效的溝通方式來表達自己的感受及維護彼此的友誼。

核心目標

愛

自尊、尊人

防線三：自我肯定的表達與有效溝通。
防線二：自主監督與管理。
防線一：自我覺察與自我悅納。

三、教學目標

單元目標	具體目標
<p>1. 認識青春期生理變化，與生殖系統的發育情形，進而能接納並喜歡自己青春期的變化。</p> <p>2. 能觀察並說出青春期常見的生理及心理問題，能增加處理生理問題的行為技巧及建立良好的個人衛生行為。</p> <p>3. 能尊重對方及保護自己的身體自主權，能透過有效的溝通方式來表達自己的感受及維護彼此的友誼。</p>	<p>1-1 能覺察自己的生理改變與感受。</p> <p>1-2 能說出男女性生殖器官的構造功能。</p> <p>1-3 能了解青春期的發育有個別差異。</p> <p>1-4 能正向看待自己青春期的變化。</p> <p>2-1 能學會維護生殖器衛生的方法。</p> <p>2-2 能具備經期保健的能力。</p> <p>2-3 能處理夢遺與勃起的情況。</p> <p>2-4 能建立健康心態看待自慰行為。</p> <p>2-5 能明白性衝動雖是本能反應，情慾可以自主，決定是否發生性行為。</p> <p>2-6 能學會預防青春痘的方法。</p> <p>2-7 能學會實施乳房自我檢查的方法。</p> <p>2-8 能學會緩和情緒的妙招。</p> <p>3-1 能覺察身體自主權被侵犯的感受。</p> <p>3-2 能學會「我訊息」的表達方式。</p> <p>3-3 能學會「道歉」的三步驟。</p> <p>3-4 能學會「健康自主監督與管理」技巧。</p>

能力指標

- 1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。
- 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。
- 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。
- 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。
- 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。
- 6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。

生活技能

自我覺察、自我肯定的表達、有效溝通、健康自主管理與監督。

<p>異。</p> <p>1-2 能說出男女性生殖器官的構造功能。</p> <p>1-4 能正向看待自己青春期的變化。</p>	<p>變化」等變化，每個人的身心發育速度有極大的差異，需要彼此理解與尊重。</p> <p>◆發展活動一：「小女孩長大了-女性生殖系統」</p> <p>1. 教師解說女性外生殖器的構造和功能：</p> <p>(1)陰唇：是女性外生殖器官最外面的兩片皮膚皺褶，外面長著陰毛。</p> <p>(2)陰蒂：又稱陰核，位於兩片小陰唇接合處，它是一組可以勃起的短圓柱形組織，在常態下只有陰蒂的頭部外露，滿佈神經末梢，所以當受到刺激時，便會脹大變硬，它的結構有點像男性的陰莖。</p> <p>(3)陰道口：面積比尿道口大，位於尿道口的下方，有一片很薄的處女膜遮蓋著。是經血排出及胎兒產出的出口，性交時，陰莖由此進入女性體內。</p> <p>(4)尿道口：形狀細小，位於陰蒂與陰道口之間。是尿液排出口。</p> <p>2. 教師解說女性內生殖器的構造和功能：</p> <p>(1)卵巢：位於子宮上方，左右各有一個，主要功能是製造性荷爾蒙，以及定時排出成熟的卵子。</p> <p>(2)輸卵管：是從子宮伸延到卵巢附近的管道，左右各一，作用是輸送卵子往子宮去。卵子受精，通常都是發生在輸卵管的上半部份。</p> <p>(3)子宮：位於下腹的中部，形狀有如一個倒轉的梨子，長約 7.5 厘米，內裏中空，稱為子宮腔，是受精卵著床及胚胎生長的地方。沒有懷孕的女性，約每個月一次因為子宮內膜剝落而引起月經來潮。</p> <p>(4)子宮頸：連結子宮與陰道的通道。</p> <p>(5)陰道：是一條很窄的管道，長約 7 至 10 厘米，是女性與男性進行性交的管道。它極富彈性，可擴大至容納嬰兒通過，所以又被稱為產道。</p> <p>◆發展活動二：「小女孩長大了-月經週期」</p> <p>1. 教師提問：為何女生到了青春期會開始週期性的排出經血？(邀請 2 位同學回答)。</p>	<p>投影片 8</p> <p>投影片 9</p> <p>投影片 10</p>	<p>7'</p> <p>13'</p>	
-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------	----------------------	--

<p>1-2 能說出男女性生殖器官的構造功能。</p> <p>1-4 能正向看待自己青春期的變化。</p> <p>1-2 能說出男女性生殖器官的構造功能。</p> <p>1-4 能正向看待自己青春期的變化。</p>	<p>2. 教師播放影片-「月經週期」。</p> <p>3. 教師說明月經是成熟婦女約每月一次的週期性子宮出血，經陰道排出體外。身體內的荷爾蒙分泌使子宮內膜進行週期變化，以備孕育胎兒。如沒有懷孕，則子宮內膜會脫落而出血，因而產生月經，經過子宮頸及陰道排出體外。</p> <p>4. 教師播放影片-「受精過程」。</p> <p>5. 教師說明如果卵子在輸卵管受精成功，並在子宮內膜著床成功，則代表懷孕了，懷孕期間，子宮內膜不會剝落，所以，懷孕期間是不會有月經的。如果發生不安全的性行為，而月經過期超過一週以上，則可能是懷孕了，可以買驗孕棒驗尿液或到產科請醫師檢查是否懷孕。</p> <p>◆發展活動三：「小男孩長大了-男性生殖系統」</p> <p>1. 教師解說男性外生殖器：</p> <p>(1)陰莖：位置在陰囊前端，是由包皮、海綿體及尿道三者組成，是排尿和射精的器官，主要功能是完成性交。</p> <p>(2)龜頭：是陰莖前端部份，滿佈了神經末梢，所以是身體最敏感的部位之一。</p> <p>(3)陰囊：左右各有一個，外型像一個小袋，裏面藏有睪丸，它的主要作用是保護睪丸，使睪丸能保持在適當的溫度，以便製造精子。</p> <p>(4)包皮：是陰莖頂端包著龜頭的皮膚，外表鬆馳並可以翻起。</p> <p>2. 教師解說男性內生殖器：</p> <p>(1)睪丸：左右各有一個，藏在陰囊之內，是負責製造性荷爾蒙及精子的性腺。</p> <p>(2)附睪：位置是附在睪丸的後上方，是連接睪丸和輸精管的一組管道，精子成熟的最後階段就在這裏完成。成熟的精子會貯存在附睪內，如果經過一定時間後，精子還沒有排出的話，精子便會解體，而它所含的營養素，就會被附睪裏的細胞吸收。</p> <p>(3)輸精管：是精子由睪丸前往尿道的通道，長度約有五、六十厘米。射精的時候，精子會通過附睪、輸精管到尿道，最後從</p>	<p>影片-「月經週期」</p> <p>投影片 11</p> <p>影片-「受精過程」</p> <p>投影片 12</p> <p>投影片 13</p> <p>投影片 14</p>	<p>13'</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------	--

<p>1-2 能說出男女性生殖器官的構造功能。</p>	<p>尿道排出體外，每次平均會排出 3 至 5 毫升精液，裏面含有三至五億多粒精子。</p> <p>(4) 精囊：位置在膀胱的後下方，左右各有一個，它的主要功能是分泌一些供給精子所需營養的液體。</p> <p>(5) 攝護腺：是在膀胱之下的腺體，位於輸精管和尿道的交合處，它主要的功能是分泌一種稀薄而含鹼性的液體，加上精囊的分泌物和睪丸製造的精子，一起構成精液。精液可以中和陰道的酸性，有利精子前進，到達女性的子宮。</p> <p>(6) 尿道：是排尿和射精的管道，由膀胱通往陰莖的頂端。</p> <p>◆綜合活動：「打開健康之門」</p> <p>1. 教師說明現在要驗收剛剛的學習成效，等一下會有 5 個題目，讀完題目後，請同學閉上眼睛以指定手勢作答，五題全答對的同學，可以登記優點 5 次。請全體同學起立，答錯的同學淘汰並坐下。</p> <p>2. 打開健康之門的五個題目：</p> <p>(1) 請問女生的內生殖器官中哪裡是精卵結合的地方？</p> <p>(2) 精子由男性的哪一個器官製造的？</p> <p>(3) 正常的懷孕期間會不會有月經？</p> <p>(4) 女性生殖器官中，哪一個器官有排卵和分泌女性荷爾蒙的功能？</p> <p>(5) 女生如果月經來潮後，就表示她已經有生小孩的能力？</p> <p>3. 教師提醒學生回家需再複習本日學習的內容，以期更清楚自己的性器官的構造和功能，奠定基礎知識後，才能運用健康技能與生活技能來維持自己的健康狀況。</p> <p>4. 教師預告接下來兩堂課的要談青春期的變化與適應，請同學回家先上國民健康署青少年網站-<性福 e 學園>瀏覽，裡面有許多正向與健康的性知識及情境的討論，對於解答青少年性方面的疑惑很有幫助。</p>	<p>投影片 15</p> <p>投影片 16~20</p>	<p>5'</p>	
-----------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------	-----------	--

【第二節】45 分鐘
單元二 青春保衛站

教學目標	教學活動	教材教具	時間	備註
<p>能觀察並說出青春 期常見的 生理及心 理問題， 能增加處 理生理問 題的行為 技巧及建 立良好的 個人衛生 行為。</p> <p>2-1 能學 會維護生</p>	<p>一、準備活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 裝置電腦、單槍。 2. 準備簡報「青春保健與適應」教學簡報。(附錄 1) 3. 準備影片：「初遇月經夢遺的感覺」、「減輕經痛的體操」、「小男孩長大了」 4. 印製「訪問家人」學習單，每位學生一張。 <p>二、教學活動：</p> <p>◆引起動機：「初遇月經夢遺的感覺」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師播放影片-「初遇月經夢遺的感覺」。說明青春期的發育過程中，每個人都會經過一段適應期，就像影片中的同學所分享的一樣，第一次來月經或夢遺的感受是很深刻的，如果有和父母或師長討論過，是先有心理準備，則改變對自己所造成的衝擊會比較小。 2. 教師報告上次請同學們填寫的問卷結果，女同學們覺得青春期的變化中難調適的前幾名為：月經來潮、乳房發育、青春痘、情緒起伏；而男同學覺得難調適的改變前幾名為：情緒起伏大、有勃起現象、青春痘、體毛生長。 3. 教師說明青春期的學生易比較自己和別人發育的差異，有時會因此而產生焦慮感或自卑感，此時，可以和師長、家長或透過優良的青少年網站，例如：國健署的性福 e 學園等管道，尋求協助。 <p>◆發展活動一：「外生殖器保健」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明女性外生殖器的保健方法： <ol style="list-style-type: none"> (1) 如廁後，衛生紙由前面向後面擦拭，以免引起感染。 (2) 小便後，應用衛生紙將尿道口擦乾。 (3) 經期採用淋浴，避免盆浴，以免陰道感染。 (4) 勤換衛生棉墊。 	<p>投影片 21</p> <p>投影片 22</p> <p>投影片 23</p> <p>投影片 24</p> <p>投影片 25</p>	<p>5'</p> <p>9'</p>	

<p>殖器衛生的方法。</p>	<p>2. 教師說明男性外生殖器的保健方法： (1)注意安全，避免外生殖器撞傷。 (2)穿寬鬆的褲子，幫助陰囊調節睪丸溫度。 (3)每天清洗包皮垢。</p> <p>◆發展活動二：「如何面對經期？」 1. 教師說明衛生棉的發明，讓現代婦女在生理期間仍能自在的活動，而且可以根據經血的流量選擇合適的規格使用。 2. 衛生棉每 2-3 小時要更換一次，丟棄衛生棉之前，要捲起來包好後，再丟棄到垃圾桶。 3. 生理期間宜採用淋浴以避免感染。 4. 初經第一年週期較不規律，要學習記錄每一次的月經日期，一段時間後便能推算自己的月經週期，</p>	<p>投影片 26</p> <p>投影片 27</p>	<p>9'</p>	
<p>2-2 能具備經期保健的能力。</p>	<p>5. 教師說明正常月經無疼痛感，有時因生理或心理因素，而引發程度不一的經痛現象，例如： (1)女性激素分泌不足 (2)子宮內膜的前列腺素過度分泌 都會導致子宮肌肉強烈收縮，而感受到經痛與不舒服。 6. 教師介紹舒緩經痛的方法有熱敷、喝熱飲及做舒緩運動等。 7. 教師播放影片「減輕經痛的體操」。跪在地上，手肘置於地面，額頭輕觸地面。此姿勢可讓子宮倒置，幫助子宮放鬆。</p> <p>◆發展活動三：「如何面對夢遺、勃起？」 1. 教師撥放影片-「小男孩長大了」。說明夢遺是男孩子進入青春期的現象，有時在睡夢中精液從尿道排出的現象。因為精液不斷產生，積存多了，自然就會排出。 2. 教師提醒男學生，如果發生夢遺的現象，要自行將內褲及床單清洗乾淨，如果早上來不及洗，也可以先泡水，放學回家後再處理。 3. 教師提醒如果要減少夢遺的機會，建議如下：</p>	<p>投影片 28</p> <p>投影片 29 影片「減輕經痛的體操」。</p> <p>投影片 30</p>	<p>9'</p>	
<p>2-3 能處理夢遺與勃起的情況。</p>	<p>(1). 睡前不要喝太多的水。 (2). 避免穿太緊內褲或睡覺的時候趴著睡，以免生殖器官因受到刺激而增加夢遺的機會。</p>	<p>投影片 31</p>		

<p>2-4 能建立健康心態看待自慰行為。</p> <p>2-5 能明白性衝動雖是本能反應，情慾可以自主，決定是否發生性行為。</p>	<p>(3). 要有規律的生活、規律的運動。</p> <p>(4). 避免接觸情色內容的書刊、影帶、光碟或網站。</p> <p>(5). 多參加社團活動，以開放視野、擴大生活圈。</p> <p>4. 教師說明陰莖由海綿體組成。當興奮時，海綿體組織會充血膨脹，陰莖變硬、變粗稱為「有意識的勃起」；而當睡夢中或剛睡醒時，陰莖也會充血膨脹這屬於「無意識的勃起」。陰莖勃起時，只要轉移注意力，不要刻意理會漸漸地會消退。</p> <p>◆發展活動四：「自慰正常嗎？什麼是性衝動？」</p> <p>1. 教師說明自慰：【藉由自己刺激性器官，達到滿足或宣洩的性活動。】</p> <p>2. 教師說明男女生皆可能會有自慰情形，女性比男性少。只要注重隱私、安全、衛生及適度，自慰不會傷身，自慰可紓解性方面的壓力和緊張。但是過度自慰，需思考心中是否有什麼困擾，轉移注意力、健康人際交往可以改善。</p> <p>3. 教師說明受到荷爾蒙影響，男女生都可能性衝動。男生較為立即和直接。當雙方對彼此有好感，又有親密的身體接觸，可能引發性衝動。</p> <p>4. 性衝動會在當下造成身體變化，如男生有勃起反應，女生陰道分泌物增加。性衝動可以控制。</p> <p>5. 如果不想和對方發生性行為，則要注意親密的身體接觸的尺度與時間，以免發生不預期的性行為。</p> <p>◆綜合活動：「和家長談心說性」</p> <p>1. 教師發下「訪問家人」學習單，請學生回家訪問一位男性家人與一位女性家人關於自己青春期的疑惑，將訪談內容記錄在學習單裡，並請家人簽名確認，下週上課時交給老師。</p> <p>2. 教師提醒學生記得訪問時要尊重家人隱私並專注聆聽。如果家人已不知如何回答，就跟家人另外約時間再繼續暢談。</p> <p>3. 教師建議學生如果自己的提問家人也不知該如何回答，可以邀請家長一起上國</p>	<p>投影片 32</p> <p>投影片 33</p> <p>投影片 34</p> <p>「訪問家人」學習單</p>	<p>9'</p> <p>4'</p>	
---------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	---------------------	--

	<p>健署的性福e學園網站,找尋家庭性教育的相關資料。</p> <p>4. 教師預告下一次上課內容,並請學生複習今日課程內容,下週上課會有青春保健達人的活動驗收大家的學習成果。</p>			
【第三節】45分鐘 單元二 青春保衛站				
教學目標	教學活動	教材教具	時間	備註
2-6 能學會預防青春痘的方法。	<p>一、準備活動:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 裝置電腦、單槍。 2. 準備簡報「青春期保健與適應」教學簡報。(附錄1) 3. 準備影片:「乳房自我檢查」 4. 準備乳房模型。 <p>二、教學活動:</p> <p>◆引起動機:「記憶大考驗」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師收上一週的訪問家人學習單。 2. 教師詢問學生上一堂課的內容: <ol style="list-style-type: none"> (1)要如何減輕經痛? (2)要如何減少夢遺的頻率? (3)自慰不會傷身,但要符合哪四個原則? (4)性衝動是可以控制的,那些情境易引起性衝動,要特別注意呢? <p>◆發展活動一:「青春不要痘」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明青春痘正式名稱是「痤瘡」,其形成與遺傳、個人衛生習慣有關。皮脂腺在皮膚表面的開口發生阻塞,形成小脂肪塊,稱為「表淺性痤瘡」,俗稱「粉刺」。若細菌在脂肪塊附著滋生而引起發炎時,則會造成紅腫,像顆豆子的膿疱,稱為「深層性痤瘡」。 2. 教師說明預防青春痘的方法: <ol style="list-style-type: none"> (1)每天約兩次使用溫水或沒有刺激性、不含香料的洗面乳將臉洗乾淨。 	<p>投影片 36</p>	<p>5'</p> <p>9'</p>	

<p>2-7 能學會實施乳房自我檢查的方法。</p> <p>2-8 能學會緩和情緒的妙招。</p>	<p>(2)留意哪些情況是造成自己長青春痘或惡化的因素，然後盡量避免。</p> <p>(3)避免緊張、壓力大及熬夜。維持規律的生活。</p> <p>(4)不要去擠它。</p> <p>(5)如果青春痘的問題十分嚴重，最好請教「皮膚科」醫師，接受治療。</p> <p>◆發展活動二：「雙峰話題~乳房」</p> <p>1. 教師解說乳房的構造與功能，以及擁有健康乳房的小技巧。</p> <p>(1)挑選大小適合，吸汗舒適的內衣。</p> <p>(2)按照正確方法穿著內衣。</p> <p>(3)均衡飲食。</p> <p>(4)適當的健胸運動。</p> <p>2. 教師說明正確的穿著內衣的方法。</p> <p>3. 教師播放影片-「乳房自我檢查」。</p> <p>4. 教師徵詢學生上台演練乳房自我檢查的步驟，或由教師示範。</p> <p>5. 每一排學生輪流到前面來觸摸乳癌腫瘤的觸感。</p> <p>◆發展活動三：「緩和情緒的妙招」</p> <p>1. 教師說明情緒管理有三部曲：覺察情緒→接納情緒→表達情緒。</p> <p>2. 教師分享延緩情緒發作，讓心寧靜的方法：深呼吸→合掌→放鬆→寧靜下來讓心回到原點。</p> <p>3. 教師帶領學生體驗寧靜一分鐘。</p> <p>◆綜合活動：「青春保健達人賽」</p> <p>1. 教師說明現在要驗收剛剛的學習成效，等一下會有 8 個題目，讀完題目後，請同學閉上眼睛以指定手勢作答，八題全答對的同學，可以登記優點 5 次。請全體同學起立，答錯的同學淘汰並坐下。</p> <p>2. 教師預告下一次的上課主題，並請同學們上課前先將座位排成五組，並依照自己的組別入座。</p>	<p>投影片 37</p> <p>投影片 38 投影片 39</p> <p>投影片 40 投影片 41</p> <p>投影片 42 投影片 43-50</p>	<p>14'</p> <p>12'</p> <p>5'</p>	
<p>【第四節】45 分鐘 單元三 捍衛身體自主權</p>				
<p>教學目標</p>	<p>教學活動</p>	<p>教材教具</p>	<p>時間</p>	<p>備註</p>

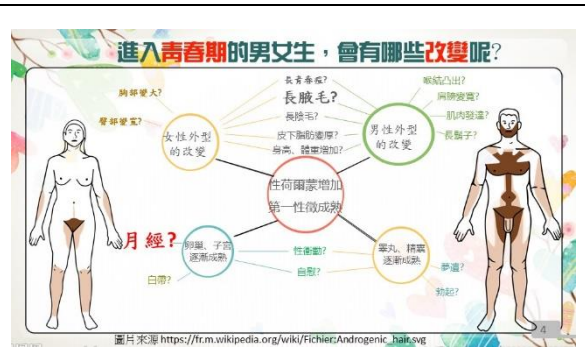
<p>3-2 能學會「我訊息」的表達方式。</p>	<p>法。不過，因為同學們已經長大了，老師更希望同學現在能在事件發生的時候，試著和對方溝通，拒絕對方的騷擾，接下來我們就要來學習如何有效的溝通。</p> <p>4. 教師詢問，對於影片中<u>阿倫</u>的行為，大家有什麼看法呢？你覺得他知道自己的行為讓他人感覺不被尊重嗎？要怎麼做，才能讓<u>阿倫</u>停止不當的行為呢？（邀請數位同學回答）。</p> <p>5. 教師說明當我們覺察自己被同學騷擾而有負面情緒時，需先緩和自己的情緒，並且告訴自己不要用情緒來處理事情，因為這樣通常會讓事件失焦，而衍生其他衝突。</p> <p>6. 隨著年齡漸長，我們要學習以平靜且非批判(non-judgemental)的方式，具體清楚的描述(description) 感受。並注意表情要誠懇自信、態度要謙虛有禮、語氣要溫和堅定。</p>	<p>投影片 53</p>		<p>自我肯定的表達</p>
	<p>◆發展活動二：「有效溝通技巧-我訊息」</p> <p>1. 教師介紹所謂「我訊息」的溝通方式是指：表達自己的意見和感受時，包含了<u>具體事件</u>、自己對此事件的<u>感受</u>以及自己的<u>期待</u>三要素，讓自己的想法能充分地傳達給對方知道，讓對方更了解自己的心情和想法，以達到有效的溝通。</p> <p>(1). <u>事件</u>：當…時候（陳述引起情緒的具體事件或言行）</p> <p>(2). <u>感受</u>：我覺得…（陳述你的感受），因為…（陳述引發你情緒的理由）</p> <p>(3). <u>需要</u>：我希望或我需要（說出你的希望或需要）</p> <p>例如：</p> <p><u>事件</u>：當我看到你手上的傷時，</p> <p><u>感受</u>：我覺得很心疼，因為我知道妳最近經歷很多事情</p> <p><u>需要</u>：我希望聽你說一說你的感受。</p>	<p>投影片 54</p>	<p>10'</p>	
	<p>2. 教師提醒分組討論時，各組依小組討論單上面指定的角色，以我訊息的溝通方式</p>	<p>投影片 55 投影片 56</p>	<p>14'</p>	

<p>3-3 能學會「道歉」的三步驟。</p> <p>3-4 能學會「健康自主監督與管理」技巧。</p>	<p>來表達。</p> <p>◆發展活動三：「學習道歉與和好」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明短片中的阿倫因為一時的好玩，而侵犯他人的身體自主權而不自知，經過老師提醒後，覺得很後悔，該如何跟對方道歉，才顯得有誠意呢？ 2. 教師說明道歉不能只說「對不起」，還要能說出對方的感受，以及承諾改進。小組討論時，請以道歉的三步驟，幫阿倫寫出道歉的內容。 3. 小組討論五分鐘。 4. 邀請一組同學上台示範演出情境對話。 5. 教師分享對話範例。 <p>◆綜合活動：「健康自主監督與管理」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師介紹生活技能「健康自主監督與管理」的五個步驟。 2. 教師發下「健康自主監督與管理」學習單，請同學以長高為主題，按步驟完成學習單，並執行一個禮拜，請家長簽名見證。兩週後繳交。 3. 教師預告下一週的上課主題。 	<p>投影片 57</p> <p>「尊重彼此身體自主權」小組討論單</p> <p>投影片 58</p> <p>投影片 59-63</p> <p>投影片 64-66</p>	<p>8'</p>	<p>健康自主監督與管理</p>
------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	-----------	------------------

➤ 附錄

附錄 1：青春期保健與適應.ppt





觀察改變中的自己

一、辨識自己開始出現的生理變化，並將這些變化的圖中勾選出來。

女性變化

- 甲. 乳房發育
- 乙. 月經來潮
- 丙. 皮膚變質
- 丁. 常流淚

共同變化

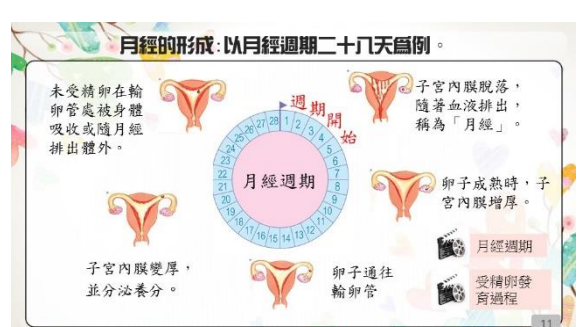
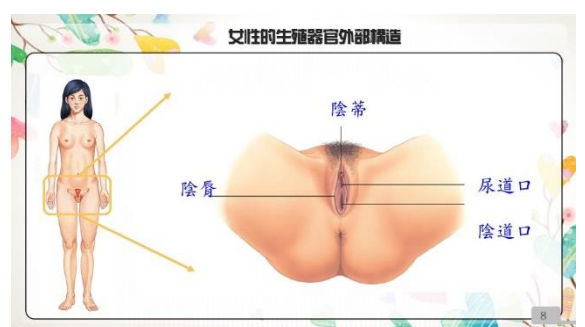
- 1. 身高體重快速成長
- 2. 青春痘
- 3. 腋下長出體毛
- 4. 腳趾長出體毛
- 5. 陰毛
- 6. 出現身體行為
- 7. 穿著自我形象
- 8. 注意自我形象
- 9. 情緒起伏大
- 10. 渴望與同伴認同
- 11. 在下意識裡羨慕
- 12. 渴望獨立自主

男性變化

- 1. 長出鬍鬚
- 2. 喉結突出
- 3. 聲音低沉
- 4. 肩膀變寬
- 5. 有夢遺現象
- 6. 有勃起現象
- 7. 長出腿毛

二、這些變化，帶給自己什麼樣的感受呢？

- 我覺得容易適應的變化？為什麼？
- 我覺得不容易適應的變化？為什麼？
- 關於青春期的種種變化與調適，我最想問的是？
- 當你有性方面的疑惑，你通常都怎麼處理呢？



和大人自在的談心說性—訪問家人學習單

1. 找一個輕鬆的時間。
2. 談話時眼睛正視父母，表現自然不造作的神情。
3. 誠實而坦白地說出你內心對青春期或發育過程的疑惑及看法，可以讓父母充分信任你。
4. 用心聆聽父母的意見，不要打斷他們的話。如果父母已不知如何回答，就跟父母另外約時間再繼續暢談。



• 如果父母尚未準備好迎接你的問題，千萬別覺得自己做錯事或問了不該問的問題，你還可以尋求其他管道，如師長、輔導室、或幸福e學園網站。

24

青春期的個人衛生



1. 如廁後，衛生紙由前面向後面擦拭，以免引起感染。
2. 小便後，應用衛生紙將尿道口擦乾。
3. 經期採用淋浴，避免盆浴，以免陰道感染。
4. 勤換衛生棉墊。

1. 注意安全，避免外生殖器撞傷。
2. 穿寬鬆的褲子，幫助陰囊調節睾丸溫度。
3. 每天清洗包皮垢。

要清洗乾淨！



25

如何面對經期

配合生活作息 選擇合適的衛生棉



每2~3小時更換一次衛生棉

衛生棉的丟棄方法

1. 使用時，打開衛生棉外包裝，並撕下背膠。將有黏膠那一面黏在內褲上，以固定棉片。
2. 更換時，將已使用過的衛生棉撕下，沾有經血的那一面向內捲起。
3. 將捲起的衛生棉用衛生紙或衛生棉的外包裝包起來，再丟到垃圾桶。



26

如何面對經期

洗澡採淋浴



避免坐浴易感染




把每次的月經日期記錄下來，過了一段時間之後，就清楚自己的月經週期了。

28

為什麼會經痛？

1. 正常月經無疼痛感，有時因生理或心理因素，而引發程度不一的經痛現象，例如：
 - (1) 女性激素分泌不足
 - (2) 子宮內膜的前列腺素過度分泌
 都會導致子宮肌肉強烈收縮，而感受到經痛與不舒服。



27

減輕經痛的體操



跪在地上，手肘置於地面，額頭輕觸地面。此姿勢可讓子宮倒置，幫助子宮放鬆。

減輕經痛體操

29

怎樣面對夢遺

我為什麼會夢遺？

夢遺是男孩子進入青春期，有時在睡夢中精液從尿道排出的現象。因為精液不斷產生，積存多了，自然就會排出。



小男孩長大了


30

減少夢遺機會

睡前不喝太多水	避免穿太緊褲子或趴睡	規律生活和運動
避免接觸情色內容書刊、影帶等		有適當健康的休閒活動

31

怎樣面對勃起



陰莖由海綿體組成。興奮時，海綿體組織會充血膨脹，陰莖變硬、變粗→勃起。

有意識的勃起

非意識的勃起

只要轉移注意力，不要刻意理會漸漸地會消退。

32

自慰正常嗎？

敲破迷思，健康看待：

- ◎ 男女生皆可能有自慰情形，女性比男性少。
- ◎ 注重隱私、安全、衛生及適度，自慰不會傷身。
- ◎ 過度自慰，需思考心中是否有什麼困擾，轉移注意力、健康人際交往可以改善。
- ◎ 自慰可紓解性方面的壓力和緊張。

自慰：【藉由自己刺激性器官，達到滿足或宣洩的性活動。】



33

HOLD得住-性衝動

【受到性器官成熟及荷爾蒙的影響】



小生性不要嗆，哥哥好令人煩。

- 受到荷爾蒙影響，男女生都可能會有性衝動。
- 男生較為立即和直接。
- 當雙方對彼此有好感，又有親密的身體接觸，可能引發性衝動。
- 性衝動會在當下造成身體變化，如男生有勃起反應，女生陰道分泌物增加。
- 可以控制。

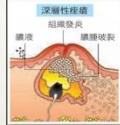
圖片來源 <http://www.dachuan.com/baccou/05556.html>

青春不要痘


❖ 正式名稱是「痤瘡」，其形成與遺傳、個人衛生習慣有關。

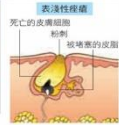
❖ 若皮脂腺在皮膚表面的開口發生阻塞，形成小脂肪塊，稱為「表淺性痤瘡」，俗稱「粉刺」。

❖ 若細菌在脂肪塊附著滋生而引起發炎時，則會造成紅腫，像顆豆子的膿疱，稱為「深層性痤瘡」。

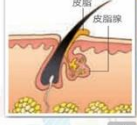


深層性痤瘡





表淺性痤瘡



正常皮膚剖面圖

預防青春痘的方法

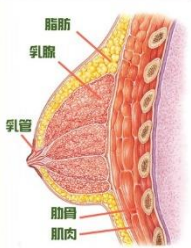
- 一、每天的兩次使用溫水或沒有刺激性、不含香料的洗面乳將臉洗乾淨。
- 二、留意哪些情況是造成自己長青春痘或惡化的因素，然後盡量避免。
- 三、避免緊張、壓力大及熬夜，維持規律的生活。
- 四、不要去擠它。
- 五、如果青春痘的問題十分嚴重，最好請教「皮膚科」醫師，接受專業的治療。



預防青春痘好方法

擁有健康乳房的小技巧

- 一、挑選大小適合，吸汗舒適的內衣，尤其在運動時應穿著合適的運動內衣，可增加支撐和保護乳房的功能，減少肌肉拉傷。
- 二、按照正確方法穿著內衣，防止乳房變形。
- 三、均衡飲食，補充乳房發育所需的營養素，例如：蛋白質。
- 四、適當的健胸運動，如擴胸操、伏地挺身等，促進胸部肌群均衡發展。



雙峰話題~乳房

內衣正確穿法




step1

手背穿過肩帶掛在雙肩，用兩手托住罩杯下方。



step2

稍微向前傾，使乳房圓潤的進入罩杯中。



step3

上身直立，以兩手把圓潤的鈎子扣上。



step4

調整肩帶，若乳房過於偏向旁邊，把手帶到罩杯內調整一下。



step5

身體活動看看，便可知是否合適。


雙峰話題~乳房自我檢查

1. 在鏡子前，雙肩自然下垂，觀察乳房外觀有無異常。
2. 仰臥位，以指腹壓檢乳房，依順時鐘方向旋轉按壓，檢查乳房是否有硬塊。
3. 以指腹輕壓乳房，依順時鐘方向旋轉按壓，檢查乳房是否有硬塊。
4. 檢查是否有淋巴結腫大的情形，輕擠壓乳頭，注意有無異常分泌物。

乳房自我檢查

情緒管理能力

- 面對困境或挫折時能克制情緒衝動，調整並緩和情緒的強度。情緒的管理有三部曲：
 - 覺察情緒 → 接納情緒 → 表達情緒
- What—我現在有什麼情緒？
 - 同學嘲笑我，我有沒有生氣？…現狀分析
- Why—我為什麼會被嘲笑了有這種感覺（情緒）？
 - 我需要生氣嗎？我氣什麼？…理性分析
- How—如何有效處理情緒？
 - 我能不能顯得那麼生氣嗎？…意願



你是不是又脾了一點？
胸小不要說話

自慢發作

- 感覺的蔓延速度比理性思考的速度快很多，對策就是將感覺速度放慢
- 在口不擇言，拍桌子大罵，甚至摔門離去前，從心裡從十倒數，深呼吸，讓自己冷靜下來
- 公式：情緒自覺 → 情緒延緩 → 後果評估 → 導正情緒


讓心寧靜一分鐘

深呼吸 → 合掌 → 放鬆 → 寧靜下來 → 讓心回到原點

GAME TIME 青春保健達人賽

請全體同學起立，讀完題目以手勢作答，答錯者淘汰（請坐下），最後生存者（站立者）獲勝，可以獲得登記優點3次。

1. 女生的月經有週期性，男生的夢遺則沒有？

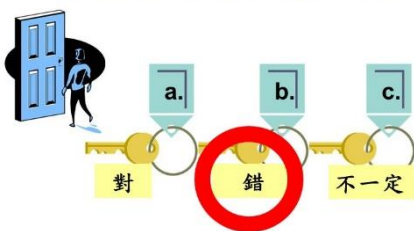


a. 對

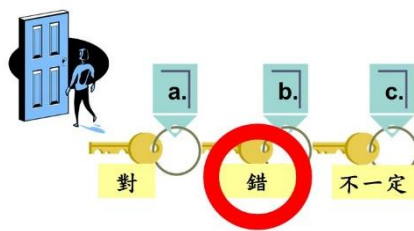
b. 錯

c. 不一定

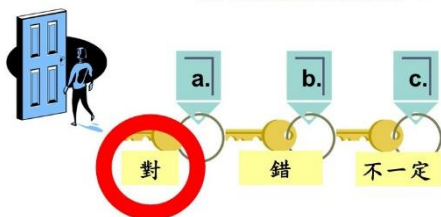
2. 自慰(手淫)會影響性能力，損害身體健康？



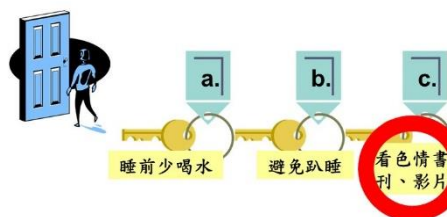
3. 性器官越大的男性，性能力越強？



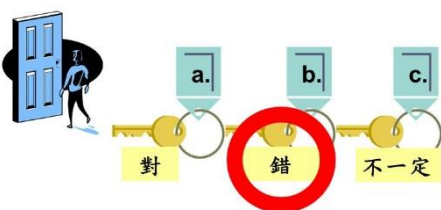
4. 如果經痛情形嚴重，應先就醫檢查，不可直接到西藥房購買止痛藥來吃？



5. 下列哪一個行為對於減少夢遺的發生沒有幫助？



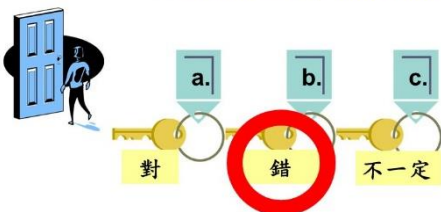
6. 天氣冷時，男性的陰囊會放鬆，來調節睪丸的溫度？



7. 關於性衝動的敘述，下列何者是錯誤的？



8. 女性乳房越大，分泌的乳汁越多？



尊重彼此的身體自主權

• 如果你是短片中的女同學，被他人以肢體、語言或暗示圖片騷擾，侵害你的身體自主權：

1. 你會有甚麼感受呢？
2. 你該如何表達自己的感受給對方知道呢？

自我肯定的表達重點

1. 選擇適當的時機表達：
強烈感受的第一時間常常不是適切的表達時機。
2. 清楚具體的表達情緒：
以平靜且非批判(non-judgemental)的方式，具體清楚的描述(description)感受。

- 表情：誠懇自信。
- 態度：謙虛有禮。
- 語氣：溫和堅定。

有效溝通的技巧

如何使用「我訊息」

- (1)事件:當...時候(陳述引起情緒的具體事件或言行)
- (2)感受:我覺得...(陳述你的感受),因為...(陳述引發你情緒的理由)
- (3)需要:我希望或我需要(說出你的希望或需要)

例如:
 事件:當我看到你手上的傷時,
 感受:我覺得很心疼,因為我知道妳最近經歷很多事情
 需要:我希望聽你說一說你的感受。

有效溝通的技巧

- 事件: 當...時候(陳述引起情緒的具體事件或言行)
- 感受: 我覺得...(陳述你的感受),因為...(陳述引發你情緒的理由)
- 需要: 我希望或我需要(說出你的希望或需要)

• 如果你是短片中的阿倫, 自以為好玩而惡作劇, 卻傷害對方的身體自主權:

1. 當你知道對方並不覺得好玩時, 你會有什麼感受呢?(以我訊息表達)

事件: _____
 感受: _____
 需求: _____

學習道歉與和好

• 如果你是短片中的阿倫, 自以為好玩而惡作劇, 卻傷害對方的身體自主權, 該如何跟對方道歉呢?

道歉: _____
 說出對方感受: _____
 承諾改進: _____

小組討論

各組討論學習單的情境5分鐘

2018/07/11

有效溝通的技巧

- 事件: 當你伸手作勢要掀我的裙子時(小玲)
- 感受: 我感到很憤怒, 因為你的動作侵犯了我
- 需要: 我需要你尊重我, 不要騷擾我。

有效溝通的技巧

- 事件: 當你嘲笑我身體的臭味像大便, 說我沒洗澡時(美華)
- 感受: 我覺得很委屈, 因為我忘記洗衣服, 已經很不順了, 還被你嘲笑
- 需要: 我希望你停止嘲笑我。

有效溝通的技巧

- 事件: 當你畫了一張噁心的圖畫給我看時(珍珍)
- 感受: 我有一種生氣的感覺, 因為我不想被迫看這種圖片
- 需要: 我想要你停止這種騷擾行為。

• 如果你是短片中的阿倫, 自以為好玩而惡作劇, 卻傷害對方的身體自主權:

1. 當你知道對方並不覺得好玩時, 你會有什麼感受呢?(以我訊息表達)

事件: 我想跟你們開玩笑, 卻造成你們的困擾
 感受: 我覺得很錯愕, 因為這和我預期的反應不同
 需求: 我想要跟你們道歉, 我希望你們可以原諒我

學習道歉與和好

• 如果你是短片中的阿倫, 自以為好玩而惡作劇, 卻傷害對方的身體自主權, 該如何跟對方道歉呢?

道歉: 對不起, 我自以為好玩, 卻太超過了。
 說出對方感受: 我知道我這樣子不對, 我的行為讓你覺得不被尊重。
 承諾改進: 我下次不會再這樣做了。
 可以原諒我嗎?

自我監督與管理健康行為技能

• 請依下列步驟，自我管理與監督健康行為：

1. 自我檢視：檢討自己需改進的行為或想要達成的目標。
 - (1) 由爸爸媽媽身高預估標準身高：爸爸172公分、媽媽157公分
 - 男生： $[(\text{爸爸身高} + \text{媽媽身高}) + 12] \div 2 \pm 7.5 \text{ cm} = \underline{163-178}$ 公分
 - 女生： $[(\text{爸爸身高} + \text{媽媽身高}) - 12] \div 2 \pm 6.0 \text{ cm} = \underline{152.5-164.5}$ 公分
 - (2) 訂定自己的目標身高：175 公分。
 - (3) 目前離自己的目標還有幾公分？10 公分。

自我監督與管理健康行為技能

• 請依下列步驟，自我管理與監督健康行為：

2. 分析問題：想一想自己的生活中有哪些原因可能會妨礙長高??

含糖飲料、睡眠不足、運動不足、性早熟、營養不均衡
3. 改進策略：哪些方法可以解決問題?

多喝開水、晚上十點前睡覺、每天運動30分鐘、到骨科照X光、均衡飲食

自我監督與管理健康行為技能

4. 付諸行動：選擇可行的方法做做看，並填寫紀錄單。
5. 訂定獎勵辦法：假日擁有1小時的自由時間，父母勿擾。

可行的改進策略	評量日期(很好-○, 尚可-△, 要努力-X)						
	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30
自備水壺，每天喝水1500ml	△	△	△	○	X	○	○
不喝含糖飲料	○	○	○	○	○	○	○
晚上十點前睡	○	○	○	○	△	○	○
每天跳繩300下	○	○	○	○	△	○	○

感謝您的聆聽和參與

渡過快樂青春期

喜歡自己 尊重別人

附錄 2：動畫

附錄 2-1 男女第二性徵

附錄 2-2 月經週期與減輕經痛的體操

附錄 2-3 受精如何發生的?

附錄 2-4 初遇月經和夢遺的感覺

附錄 2-5 小男孩長大了

附錄 2-6 乳房自我檢查

附錄 2-7 如何維護身體自主權

附錄 3：學習單

附錄 3-1「覺察改變中的自己」學習單

「覺察改變中的自己」學習單

《不記名，請放心作答，仔細作答可幫助自我了解，也可幫助老師調整授課重點喔！》

一、 青春期的由兒童期進入成年期的一個重要階段，現在的你可能即將或正經歷著青春期的蛻變，下圖是男女生青春期的變化，請觀察自己已經發生了哪些變化，並將之勾選出來。

女性變化	共同變化	男性變化
<input type="checkbox"/> 甲. 乳房發育 <input type="checkbox"/> 乙. 月經來潮 <input type="checkbox"/> 丙. 皮膚柔潤 <input type="checkbox"/> 丁. 骨盆變寬	<input type="checkbox"/> 1. 身高體重快速成長 <input type="checkbox"/> 2. 青春痘 <input type="checkbox"/> 3. 腋下長出腋毛 <input type="checkbox"/> 4. 陰部長出體毛 <input type="checkbox"/> 5. 性衝動 <input type="checkbox"/> 6. 出現自慰行為 <input type="checkbox"/> 7. 好奇性有關的話 <input type="checkbox"/> 8. 注重自我形象 <input type="checkbox"/> 9. 情緒起伏大 <input type="checkbox"/> 10. 渴望同儕認同 <input type="checkbox"/> 11. 皮下脂肪變厚 <input type="checkbox"/> 12. 尋求獨立自主	<input type="checkbox"/> A. 長出鬍鬚 <input type="checkbox"/> B. 喉結突出 <input type="checkbox"/> C. 聲音低沉 <input type="checkbox"/> D. 肩膀變寬 <input type="checkbox"/> E. 有夢遺現象 <input type="checkbox"/> F. 有勃起現象 <input type="checkbox"/> G. 長出腳毛

二、 上圖的這些變化，帶給自己什麼樣的感受呢？

1. 我覺得容易適應的變化有_____ (填代號)，因為_____。

2. 我覺得不容易適應的變化有_____ (填代號)，因為_____。

3. 關於青春期的種種變化與調適，我最想問的是：

4. 當你有性方面的疑惑，你通常都怎麼處理呢？

附錄 3-2 「尊重彼此身體自主權」小組討論學習單（五張）

尊重彼此的身體自主權 學習單

班級：_____ 組別：_____ 組員：_____ 紀錄者：_____

阿倫是國中一年級的男生，最近因為自覺得好玩，對同學惡作劇……

情境一：阿倫看到小玲故意伸手作勢要掀她的裙子，讓小玲驚聲尖叫，大叫“色狼”。

情境二：阿倫經過同學美華身邊，聞到美華身上有一股臭味，便嘲笑美華說：「唷，怎麼這麼臭啊，你是不是踩到大便啊？還是說你都不洗澡？哈哈……」，結果讓美華委屈落淚。

情境三：下課時，珍珍正在看書，結果阿倫拿了一張紙給珍珍看，紙張上面畫了性暗示的圖像，讓珍珍大呼：「你怎麼可以這樣畫，好噁心！我生氣了！」

小組討論一

如果你是情境中的女同學-小玲，被他人以肢體騷擾，侵害你的身體自主權，你會有甚麼感受呢？你該如何表達自己的感受給對方知道呢？

事件	• 當你伸手作勢要掀我的裙子時
感受	
需要	



尊重彼此的身體自主權 學習單

班級：_____ 組別：_____ 組員：_____ 紀錄者：_____

阿倫是國中一年級的男生，最近因為自覺得好玩，對同學惡作劇……

情境一：阿倫看到小玲故意伸手作勢要掀她的裙子，讓小玲驚聲尖叫，大叫“色狼”。

情境二：阿倫經過同學美華身邊，聞到美華身上有一股臭味，便嘲笑美華說：「咱，怎麼這麼臭啊，你是不是踩到大便啊？還是說你都不洗澡？哈哈哈……」，結果讓美華委屈落淚。

情境三：下課時，珍珍正在看書，結果阿倫拿了一張紙給珍珍看，紙張上面畫了性暗示的圖像，讓珍珍大呼：「你怎麼可以這樣畫，好噁心！我生氣了！」

小組討論二

如果你是情境中的女同學-美華，被他人以言語騷擾，侵害你的身體自主權，你會有甚麼感受呢？你該如何表達自己的感受給對方知道呢？

事件	• 當你嘲笑我身體的臭味像大便，說我沒洗澡時
感受	
需要	



尊重彼此的身體自主權 學習單

班級：_____ 組別：_____ 組員：_____ 紀錄者：_____

阿倫是國中一年級的男生，最近因為自覺得好玩，對同學惡作劇……

情境一：阿倫看到小玲故意伸手作勢要掀她的裙子，讓小玲驚聲尖叫，大叫“色狼”。

情境二：阿倫經過同學美華身邊，聞到美華身上有一股臭味，便嘲笑美華說：「噲，怎麼這麼臭啊，你是不是踩到大便啊？還是說你都不洗澡？哈哈哈……」，結果讓美華委屈落淚。

情境三：下課時，珍珍正在看書，結果阿倫拿了一張紙給珍珍看，紙張上面畫了性暗示的圖像，讓珍珍大呼：「你怎麼可以這樣畫，好噁心！我生氣了！」

小組討論三

如果你是情境中的女同學-珍珍，被他人以言語騷擾，侵害你的身體自主權，你會有甚麼感受呢？你該如何表達自己的感受給對方知道呢？

事件

• 當你畫了一張噁心的圖畫給我時

感受

需要



尊重彼此的身體自主權 學習單

班級：_____ 組別：_____ 組員：_____ 紀錄者：_____

阿倫是國中一年級的男生，最近因為自覺得好玩，對同學惡作劇……

情境一：阿倫看到小玲故意伸手作勢要掀她的裙子，讓小玲驚聲尖叫，大叫“色狼”。

情境二：阿倫經過同學美華身邊，聞到美華身上有一股臭味，便嘲笑美華說：「噲，怎麼這麼臭啊，你是不是踩到大便啊？還是說你都不洗澡？哈哈……」，結果讓美華委屈落淚。

情境三：下課時，珍珍正在看書，結果阿倫拿了一張紙給珍珍看，紙張上面畫了性暗示的圖像，讓珍珍大呼：「你怎麼可以這樣畫，好噁心！我生氣了！」

小組討論四

如果你是情境中的阿倫，當你知道對方並不覺得好玩時，而是感覺被騷擾，你會有什麼感受呢？(以我訊息表達) 你該如何表達自己的感受給對方知道呢？

事件

• 我想跟你們開玩笑，卻造成你們的困擾

感受

需要



尊重彼此的身體自主權 學習單

班級：_____ 組別：_____ 組員：_____ 紀錄者：_____

阿倫是國中一年級的男生，最近因為自覺得好玩，對同學惡作劇……

情境一：阿倫看到小玲故意伸手作勢要掀她的裙子，讓小玲驚聲尖叫，大叫“色狼”。

情境二：阿倫經過同學美華身邊，聞到美華身上有一股臭味，便嘲笑美華說：「噲，怎麼這麼臭啊，你是不是踩到大便啊？還是說你都不洗澡？哈哈……」，結果讓美華委屈落淚。

情境三：下課時，珍珍正在看書，結果阿倫拿了一張紙給珍珍看，紙張上面畫了性暗示的圖像，讓珍珍大呼：「你怎麼可以這樣畫，好噁心！我生氣了！」

小組討論五

如果你是情境中的阿倫，自以為好玩而惡作劇，卻侵害對方的身體自主權，當你知道對方並不覺得好玩時，該如何跟對方道歉呢？

道歉

說出對方感受

承諾
改進

這樣 4 個步驟 教導孩子如何道歉

- 1 對不起，因為我……
- 2 剛才我那樣是不對的，因為會讓你……
- 3 以後我會……
- 4 所以你能原諒我嗎？



訪問家人學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

親愛的家長您好：

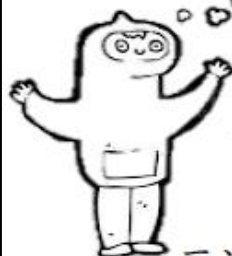
孩子正經歷青春期的身心變化及適應，請您以過來人的身分和孩子討論青春期的適應策略，您的建議對孩子而言非常的重要，請以關懷及接納的態度協助孩子做好迎接青春期的準備。

請跟我分享
謝謝您！



親愛的同學：

請你回家訪問一位男性家人和一位女性家人，請他們跟你分享青春期的經驗，並且要注意溝通的要點，問問題要尊重家人的隱私，家人回應時，要專心傾聽有禮貌喔！



一、 訪問一位男性家人：

1. 我訪問的男性家人是我的_____（請填稱謂）。
2. 我問的問題是：_____
3. 家人的回答是：_____
4. 關於青春期的注意事項，家人給我的忠告：

受訪家人簽名：_____

二、 訪問一位女性家人：

1. 我訪問的女性家人是我的_____（請填稱謂）。
2. 我問的問題是：_____
3. 家人的回答是：_____
4. 關於青春期的注意事項，家人給我的忠告：

受訪家人簽名：_____

附錄 3-4 「自我監督與管理」學習單

自我管理與監督健康行為的技能 學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____ 家長簽名：_____

一、什麼是「自我管理與監督健康行為的技能」呢？

有能力讓自己的處境和生活型態保持在最佳狀態，並能夠達到或維持一個人的生理、社會、情緒、精神和環境健康。學會這個技能可以讓我們日復一日維持有益健康的決定，以達到長期健康和安適的目標。

二、在青春期「努力長高」是許多同學共同的目標，請依「自我管理與監督健康行為的五個步驟」來練習擬訂目標與策略，

1. 自我檢視：檢討自己需改進的行為或想要達成的目標。

(1)由爸爸媽媽身高預估標準身高：

男生： $[(\text{爸爸身高}+\text{媽媽身高})+12] \div 2 \pm 7.5 \text{ cm} = \underline{\hspace{2cm}} \text{ 公分}$

女生： $[(\text{爸爸身高}+\text{媽媽身高})-12] \div 2 \pm 6.0 \text{ cm} = \underline{\hspace{2cm}} \text{ 公分}$

(2)訂定自己的目標身高： $\underline{\hspace{2cm}}$ 公分。

(3)目前離自己的目標還有幾公分？ $\underline{\hspace{2cm}}$ 公分。

2. 分析問題：想一想自己的生活中有哪些原因可能會妨礙長高？

3. 改進策略：除了遺傳因素以外，有哪些方法可以幫助自己長高？

4. 付諸行動：選擇上述可行的方法做做看，並填寫紀錄單一週。

可行的改進策略	評量日期(評量代號說明:很好-○ 尚可-△ 要努力-X)						

5. 訂定獎勵辦法：連續七天都有確實執行策略，訂一個獎勵自己的方法吧！
