

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

題目：

健康朴中、「性」福「璞」園：  
「情緒管理暨資訊科技」雙核心課程融入  
國中生性教育之成效

研究機構：嘉義縣立朴子國民中學

研究人員：黃朝駿主任、陳建宏組長、張秋玉輔導教師

指導者：陳敏麗教授

中華民國 112 年 04 月 11 日

# 目 錄

「前後測成效評價」策略與成效摘要表	3
摘要	6
一、前言	8
二、研究目的與期程	12
三、研究方法	13
四、研究結果	65
五、討論與建議	70
參考資料	73
附錄總表	75

# 圖表目次

圖 3-1 行動方案圖	18
圖 3-2 朴子國中性教育議題融入領域課程概念圖	19
圖 3-3 健康生活技能三大面向 14 個能力	20
圖 3-4 社會—情緒學習(SEEL)九大元素	21
圖 3-5 PERMA-PLUS 模式中幸福感的元素概念圖	22
圖 4-1 性教育五大向度之前後測答對率統計長條圖	66
圖 4-2 性教育單題前後測答對率統計長條	68
表 1-1 健康促進學校 SWOT 分析	9
表 1-2 學校性教育現況評估	10
表 3-1 受訪對象性別之人數與百分率分布	13
表 3-2 正向心理 PERMA PLUS 理論、SEEL 理論融入校本性教育課程之實踐 研究設計	13
表 3-3 研究工具與實施期程	14
表 3-4 朴子國民中學性健康促進學校工作小組-成員組織表	14
表 3-5 性教育(含愛滋病防制)六大範疇執行策略	16
表 3-6 朴子國中正向身心理 PERMA PLUS 理論、SEEL 理論與性教育課程活 動對應分析表	22
表 4-1 性教育五大向度之前後測答對率統計量表	65
表 4-2 性教育五大向度前後測樣本 t 檢定	67
表 4-3 性教育單題前後測答對率統計表	68
表 4-4 成對樣本檢定(性態度正向率)	69

「前後測成效評價」策略與成效摘要表

研究對象	國一137人	人數	137人（男：7人、女：130人）
執行策略摘要	<p>111學年度朴子國中以一年級學生為主要研究對象；參與量化測驗者為國一生137人，有效問卷131人。本學年度結合<b>情緒管理課程(心理)</b>暨<b>資訊課程(實作)</b>此兩大核心，兼顧學生在<b>心理及身體實作</b>過程中的影響，並輔以兩大核心相關之課程及活動，達到正向身心理健康之目標，並將這些活動及課程對應至正向身心理健康 PERMA PLUS 理論、SEEL 理論，以驗證所達成之性教育成效。</p> <p><b>1. 校園正向身心健康促進活動：</b></p> <p>(1) <b>資訊科技融入—「生生用平板」傳遞愛：</b></p> <p>A. 選擇學校校慶及聖誕節的節慶時間，辦理”「生生用平板」傳遞愛送幸福”的感恩活動，藉由資訊科技課程融入，使用軟體製作精美傳遞愛之電子卡片。</p> <p>B. 利用教育部推動的「生生用平板」，讓學生使用平板傳遞製作好的感恩動畫(內有插入學生錄製好的感恩的話語音檔)來傳遞愛，透過覺察自我及他人的幸福，促發個人對生命及生活的動能，實現性教育的重要內涵，教導學生掌握實現自身健康、福祉和尊嚴的知識，以推廣愛自己愛家庭愛他人的正向身心健康理念，營造健康朴中、「性」福「璞」園。</p> <p>(2) <b>情緒療癒力：</b></p> <p>A. 輔導團體活動課融入<b>情緒管理</b>主題，藉由”情緒藝術育療成長團體”活動促進學生對話與表達，增進人際互動與溝通技巧，國中階段的學生屬於發展階段的青少年前期，需要同年齡層的朋友、同儕組成的團體，由共同的價值觀及信念形成的團體，作為依存的對象以求得自我安定、穩定情緒，進而發展正向的人際互動與關係。</p> <p>B. 輔導團體活動課融入<b>情緒管理</b>主題，藉由”手作美食育療成長團體”協助成員探索、覺察自己的情緒、興趣與價值觀，增進自我概念與自信心。協助成員增進自我覺察能力建立自信，進而接納與欣賞自己。</p> <p>C. 健康教育課程融入<b>情緒管理</b>主題，以”情緒遙控器”為主題，說明情緒遙控器上的六種情緒管理技巧，並請學生思考這些技巧適合用在哪些情境，闡釋情緒管理是漸進式的，可以試著在生活中覺察自己的情緒，妥善運用方法調節、管理他們，成為情緒的主人。</p> <p>D. 國文課程融入情緒教育主題，「負荷」一課教導學生傳達的「愛」的情緒，感受父母委婉地傳達「甘願承受、全心付出」的情感；而花木蘭一課讓學生學習到多元性別時代的意義。</p> <p>E. 藝術領域融入情緒教育主題：<b>(a)</b>美術課程融入情緒管理、網路交友陷阱、生命教育、母愛…等等議題，讓學生藉由畫作盡情發揮表達自己的愛，並了解體會「愛」的真諦，進而尊重生命，如何愛別人、更愛愛自己，透過此畫作活動的體驗，覺察、接納、表達、管理自我的情緒並適度表達自己愛的情懷。<b>(b)</b>音樂課程”音樂調色盤”融入情緒教育，藉由聆聽各音樂了解情緒種類，學會以音樂療育自我，提升情緒智力〈情緒覺察、情緒表達、情緒調整、情緒運用四個面向〉，進而改善此情緒控管能力不佳的國中生，並將藝術融入生活，當作情感上的抒發或感動、以達實現性教育之身心健康終極目標。</p> <p>(3) <b>獨特自我—探索愛與生命：</b></p> <p>A. 健康教育課程融入，以”我的身體我做主”為主題，教導學生如何正確的認</p>		

識自己的身體、捍衛自己的身體自主權，並學習如何保護自己不受傷害，能夠勇敢拒絕並大聲說「不」。

B. 輔導活動課融入了解自我人格特質及生命教育的理解與正向心理精神，尋找何倫碼、繪製雷達圖等等的小組活動中，討論人我評價對自我的經驗及影響，進而引發對生命的愛與尊重。

(4)網路交友「愛情騙子」：藉由資訊科技課程融入，講解資訊安全法律規範時，以學校以前遭受學生網路交友被詐騙之實例帶入此主題，說明網路交友詐騙案例層出不窮，並即刻救援「E世代青少年網路成癮」的網路使用習慣，幫助學生善用網路而不迷惘，認清如何判別及防範。此生活技能即為跨域性教育課程的「溝通與人際互動能力」，幫助學生兼顧學業、人際關係、身心健康、家庭互動等正面影響，進而往「性」福「璞」園的願景邁進。

(5)兼顧身體及心理健康：辦理各年級之運動競賽活動，七年級班際跳繩比賽，八年級班際籃球傳球競賽，九年級班際排球競賽，校慶運動會賽事。

## 2. 家長社區結盟參與：

聘請專業心理諮商師，積極辦理親師生性教育專業講座：

- (1)青春達人—愛他(她)更要愛自己：身為青春達人一定要具備的四大能力—知識、尊重、負責、資源，採用「安全且自我保護」的觀點切入，建構學生對於身體界線之保護與風險控管意識，達到能覺察、堅信、勇氣、並允許自己求助。
- (2)《尊重生命，情緒管理》：由專業輔導老師利用班親會辦理”親子生命教育”以及”校園學生自傷、自殺的輔導經驗分享”等親子講座，推動親師生認識生命、重視生命、熱愛生命建立正確的生命價值觀，培養學生自我悅納情緒管理能力並能尊重生命與大自然，進而建立學生正確性行為的觀念，幫助他們明瞭拒絕婚前性行為的正面意義。
- (3)《校園性騷擾、性侵害及性霸凌防治》：配合教育部體育署「青春活力·校園性騷擾防治111年工作計畫」校園宣導活動，特聘性別平等領域教授到校講演校園性騷擾、性侵害及性霸凌防治相關議題，說明這些概念的界定及其法律責任、學會如何預防這些事件以及當發生時如何保護自己。
- (4)朴子市公所專業醫護人員偕同朴中護理師入班做性教育等衛生保健議題暨 HPV 完整詳細的宣導之宣導，以及全校愛滋病預防宣導。
- (5)社會領域融入健康促進主題，利用社會領域彈性學習課程「文史踏查」暨「戀海風情」邀請社區賢達人士蒞校對全校師生了解在地鄉土風情歷史後，老師再結合社區資源戶外實地踏查教學，促進學生身心健康，共同營造學生好體力、好活力、好耐力、好眼力、好心力，兼顧學生心理健康與生理健康，達到戶外休閒、充足睡眠、遠離菸檳毒、自我調節技巧（自我覺知、情緒調適）及社會關係技巧（友善、尊重、溝通、同理、拒絕/協商、合作、做決定），進而擁有關係與性健康，教導學生成為一個心理健康的人，知道如何愛與被愛。

### 量性分析成效重點摘要

研究工具：杏陵基金會之性教育前後測成效評量

前後測時距：六個月

變項名稱	前測值 M(SD) 或 %	後測值 M(SD) 或 %	t 值	P 值	結果簡述	備註
性知識答 對率	7.30%	76.34%	-16.323	0.000***	後測分數高於前測分數，p 值<.001，達高度顯著差異。	成對樣本 t 檢定

性態度正向率	79.56%	96.95%	-4.013	0.000***	後測分數高於前測分述，p值<.001，達高度顯著差異。	成對樣本t檢定
接納愛滋病感染者比率	81.75%	96.95%	-4.058	0.000***	後測分數高於前測分數，p值<.001，達高度顯著差異。	成對樣本t檢定
危險知覺比率	79.56%	96.18%	-4.577	0.000***	後測分數高於前測分數，p值<.001，達高度顯著差異。	成對樣本t檢定
拒絕性行為效能比率	79.56%	93.89%	-3.123	0.002**	後測分數高於前測分數，p值<.01，達中度顯著差異。	成對樣本t檢定

### 質性分析成效摘要

#### 研究工具：性教育融入各科課程學習單（教案）、性教育講座回饋單

成效：

##### （一）性教育融入課程學習單

1. 資訊科技領域：「生生用平板」傳遞愛送幸福學習單，學生在此活動中，藉由此學習單將創作此歷程的感受表達出來，以及在使用平板傳遞自己「愛」的心血結晶作品時，學習單也表達出跨域性教育課程中之「生活技能」-人際互動能力。
2. 綜合領域(輔導)：繪製雷達圖、尋找何倫碼等學習單來了解自我個人特質，繪製生命曲線學習單了解生命意義，珍惜生命，尊重生命，情緒療癒力學習單-情緒光譜環、五感體驗、情緒流動圖、情緒連連看，讓學生探索、覺察自己的情緒，省視自己的處理方式是否適當，藉以學習適當的情緒管理與面對問題的解決方法。
3. 藝術與人文（音樂）：在音樂調色盤單元中，學生在學習各種曲調的感受後，結合資訊科技搜詢並聆聽各種自己情緒的音樂，利用學習單將自己的正面及負面情緒寫下，並劃出景象，引導學生對情緒的了解及音樂藝術作品的探討，並藉由繪畫創作歷程，培養個人情感的探索，傳達自己對音樂畫面的情感與思緒，結合音樂與肢體放鬆達到紓解情緒，身心健康之目的，使學生找到一套抒壓手段與發洩情緒的出口，提升學生情緒智力。
4. 健體領域（健康教育）：在”我的身體我做主”(親密關係)學習單中引導學生正確的認識自己的身體、捍衛自己的身體自主權。
5. 語文領域（國文）：「負荷」一課的情緒教育學習單，以及花木蘭的多元性別時代學習單
  - (1) 情緒教育學習單-透過「負荷」一課對文本的反思，藉此學習單引出學生對父母的體諒，感受到父母對孩子的愛是無怨無悔，並且學習「愛」的情緒及適當表達。
  - (2) 多元性別時代學習單-學生從「打破性別刻板印象，企圖活出自我」的學習中在學習單中表達了最具挑戰性的工作，多數學生認為需出較大力氣的工作需要男性，例如消防員、警察、軍人對女性挑戰較大，但亦可不分男女，端看個人意願，從而接受到多元性別的觀念。
6. 社會領域：「文史踏查」暨「戀海風情」學習單促使學生除了喜愛上鍛鍊體力活力的踏查之旅，更感受到鄉土人文及藝術薰陶，達成促進學生身心健康，以「愛」為本，兼具情緒教育，同時注重學生健全人格發展的性教育觀之「全人性教育」。

##### （二）性教育講座回饋單

青春達人—愛他（她）更要愛自己：學生皆能在心理師的講座中於回饋單表達學到身體界線與心理界線的定義、性騷擾的基本樣態以及捍衛自己身體界線的重要。面對別人有意的性騷擾要勇敢舉發，不小心侵犯別人也要及時道歉，青少年情竇初開，要學會尊重自己及他人，「性」能了解，「幸福」才能到來。

# 題目：健康朴中、「性」福「璞」園：「情緒管理暨資訊科技」雙核心課程融入 國中生性教育之成效

## 摘要

### 目的：

本研究旨在推動情緒管理課程(心理)暨資訊課程(實作)此兩大核心課程的實施，兼顧學生在心理及身體實作過程中的影響，並輔以兩大核心相關之跨領域(科)及活動，達到正向身心理健康之目標，並將這些活動及課程對應至正向身心理健康 PERMA PLUS 理論、SEEL 理論，以驗證所達成之性教育成效。今年度推動情緒教育融入目的 (一) 協助學生清晰地面對及認清自己的情緒，管理並感覺自己的情緒；進而覺察及接納別人的情緒。(二) 協助學生反思自己為何有這個情緒？意義何在？(三) 協助學生表達及控制自己的情緒；進而協助別人如何辨識、接納、表達情緒，若能融入在各領域(科)的教學中，那麼除了教學內容可以進行情緒教育外，教學過程也同樣可進行，隨時注意學生的情緒反應，以其情緒反應作為了解學生的起點。本研究除了推動情緒教育外，亦將資訊科技融入正向身心健康活動及課程，目前世界各國教育都在積極推動 STEM 教育，STEM 教育是一項跨領域、科目整合的教學方式，這種從做中學的整合教學，可提高學生學習興致，最後將雙核心融入的課程活動結合美國正向心理學之父 Martin Seligman 所提出的「PERMA」正向心理學理論再加入南澳大利亞健康與醫學研究所提出的身體活動(Physicalactivity)、樂觀(Liveoptimistically)、營養(Nutrition)以及睡眠(Sleep)等四個身體健康成分，組合為培養身心健康的 PERMA PLUS 架構，探討與國中性教育校本課程活動之相關性及成效。

整體研究在於融入情緒管理暨資訊科技之雙主軸，結合學校行政資源，進行跨領域(科)的研發設計。藉由學校營造健康朴中、「性」福「璞」園的環境，提升學生的性知識、性態度、危險知覺、接納愛滋病患關懷與拒絕性行為的效能。

### 方法：

以 111 學年度朴子國中一年級學生為對象，將情緒管理暨資訊科技融入性教育，並呼應正向身心理健康 PERMA PLUS 理論、「SEE\_Learning 社會-情緒-倫理學習」九大元素理論，螺旋式融入資訊科技之《生生用平板傳遞愛》生活技能課程、健康教育《我的身體我做主》《情緒遙控器》健康技能課程、國文課負荷之《愛的情緒教育》暨花木蘭之《多元性別時代》生活技能課程、音樂課《音樂調色盤》之情緒教育情意課程、美術課《拒絕網路交友-憫網青春、心情紓壓、生命之花》生活技能課程、輔導課程之《情緒藝術育療成長》《自我人格特質》及《生命教育》之情意課程、社會領域《文史踏查》暨《戀海風情》之認知課程，設計相對應之學習單；並運用本縣性教育議題中心資源辦理《青春達人—愛他(她)更要愛自己》性教育親師生講座，進行心理師與師生之間性教育的專業對話，研發生活技能對應之「情緒管理」、「拒絕技能」、「批判思考」、與「自我覺察」等學習單及回饋問卷。並營造校慶與聖誕節沉浸式正向健康促進「性」福「璞」園之學校環境。

量化分析來自於改編的杏林基金會主編之《國中性教育前後測評量》，對抽樣學生進行前後-測成對樣本 T 檢定。

## 發現：

在資訊科技暨情緒管理雙核心課程融入校本性教育課程，並呼應正向身心理健康 PERMA PLUS 理論、「SEE\_Learning 社會-情緒-倫理學習」九大元素正向心理學理論之後，其成效分為量化分析與質性成果，簡述如下：

- 一、量化統計分析：學生在五個向度的後測得分皆高於前測；其中「性知識」、「性態度」、「接納愛滋」、「危險知覺」等四者皆達高度顯著差異，在「拒絕性行為效能」項目，達中度顯著差異，在百分比增減分析中，其中「性知識答對率」的增加幅度最大，達 69.04%，其他的向度增幅也在 10% 以上且後測值已達 90% 以上；證實本校所執行之校本性教育課程有高度符合本研究目的。
- 二、質性資料分析：九成以上家長、社區民眾與學生對於進行青少年性教育與情感教育採支持態度，尤其重視身體界線的性侵害與性騷擾的自我覺察議題；在青春達人—愛他（她）更要愛自己的回饋單中也顯示學生從比較活潑式的演講獲得更正確的性知識及性態度，更懂得保護自我身體界限，而一半以上家長對於和子女討論性的話題仍無所適從。約三成學生在遇到性方面的問題時，會找母親或女性導師/健康教育老師；但是多數仍會投靠閨中密友或網路資源。

**關鍵字：性教育、正向心理、資訊科技、情緒管理、情感教育、統整課程**

聯絡人：陳建宏(05)3792201#209 / [chc8588@gmail.com](mailto:chc8588@gmail.com)

612 嘉義縣朴子市大同路 245 號 嘉義縣立朴子國中



## 一、前言：

### (一) 動機

本校於民國五十二年創校迄今已 60 年，自民國六十一年起全部招收女生，成為全縣第一所女子國中。目前班級數 23 班，學生計 532 人。自 106 學年度起增設體育班、藝術才能班（美術班、國樂班），為純樸的女子學校增添活潑的男生氣息。本校位處朴子市區，人文薈萃、學風鼎盛，故吸引鄰近海區鄉鎮學生跨區就讀。受到學區家長高度重視升學成績之傳統觀念影響，大部份學生無法由家庭教育獲取性與情感方面得正確知識，正值青春期的學生，腦下垂體就準時地揭開了人類生長過程中最為璀璨且巨大的一段改變過程的序幕。在這時候每個青春期男女生理心理各方面劇烈且快速的成熟改變，而父母親都會擔心青少年子女因情感之事而疏忽當前重要的學業，當孩子談戀愛、與別人交往，父母也常常都是內心緊張擔憂，卻又不知道如何與孩子啟齒與討論，因此學校如何幫助學生在親子教育中融入性教育，以及幫助學生走出情緒困擾，學習如何管理自己的情緒，輔以學生最喜愛的資訊科技是當前最全面最受學生接受的融入性教育方式。

台灣自殺防治學會於 2022.09 公布最新自殺統計數據，去年全國約一五四萬人出現「情緒困擾」，占人口百分之八，高於歷年，卅九萬一千人於過去一年曾認真想過自殺；六十五歲以上長者及十五到廿四歲年輕人自殺死亡率明顯較高，青少年及年輕族群自殺死亡率甚至為十三年來新高，青少年自殺死亡率創 24 年新高，反映了學習成就的累積背後隱藏學生社會情緒適應上的問題，是故如何提升學生的心理健康已成為重要的教育議題。現值網路與新媒體時代，國中生獲取知識的來源變得多元且複雜，再加上學生手機/網路持有率高達九成，部分學生甚至許多青少年與孩童都能熟練的使用電腦或手機上網，這些所謂的「網路原住民」會靈巧的運用各種技術與服務來和朋友交流。例如：編修照片、剪輯影片、上傳檔案、傳送多媒體訊息等，而社群網站最讓人詬病的，就是個資隱私暴露問題；這些迷惑學生的行為與觀念都促使本校開展「情緒管理暨資訊科技」雙核心課程融入國中生性教育，並輔以 PERMA PLUS、SEEL 正向身心健康理論，以驗證所達成之性教育成效。此外，提高家長對本項計畫之認同，進而結合家庭及社區資源，促使學校成為健康朴中、「性」福「璞」園的重要行動場域。

在《OECD 2030 未來教育與技能計畫》中所提出的「學習羅盤」概念中，即可看出其強調要培育學習者在不熟悉的情境能自我導航、找尋方向能力的重要性。尤其是學生需要在學校教育過程中被預備好能夠因應風險時代挑戰，以實現對自己、他人、地球福祉（well-being）與永續發展的未來。我國十二年國民基本教育為了回應個人發展、社會變遷及國際趨勢，延續 OECD 對核心素養的界定，強調以素養為導向的培育目標，培育自主行動、溝通互動、與社會參與為素養發展等三大面向。綜上，本校推動學校本位之健康素養教學，將「情緒管理暨資訊科技」雙核心課程融入國中生性教育，並結合當代 PERMA PLUS、SEE Learning (Social Emotional Ethnical Learning) 正向身心健康等理論基礎，提升學生健康素養並養成正確的健康習慣，以提高學習的動機、健康成長。

### (二) 現況分析／需求評估／問題診斷

本校對於每屆由國小六年級升上國一的學生皆會針對學生、家長與教師意見，審慎評估與設計相關的性教育融入課程並開辦專業講座與全校性教育推展活動。

國中階段正處於青春狂飆期，青春期的學生，對外在的敏感，加上同儕比較心理，受社會、文化、家庭的主流價值影響，因而產生許多的壓力。在心智尚未成熟，壓力調適、情緒管理、有效溝通與問題解決等方面，需進一步的學習與適應。瞭解自己的生理及心理轉變，接受自己的成長，我們才能學會尊重自己與他人、愛自己及愛他人。本校為女子學校，近兩年設置體育班、美術班，始招收男

學生。國中生對性的懵懂無知，容易因此受騙或不懂得自我保護。

學校性教育課程旨在預防並避免學生因不瞭解或身處弱勢，而造成對個人、家庭，甚至社會的重大問題與身心遺憾。學生正確性知識及性態度建立有努力的必要，我們透過行政與環境的支持、教學與行為實踐，及家長與社區配合等方面努力；由下而上、由內而外，齊心推動校園性教育。多年來我們持續在各領域課程及校園活動，適時融入素養導向的性教育有關之教學設計。除了繼續深耕以「生活技能」為主的性教育課程，更在今年與各領域教學及各處室合作，在各領域將情緒管理與資訊科技融入性教育，並以SEEL理論、美國心理學家Seligman所倡議的PERMA相關正向心理學以及南澳大利亞健康與醫學研究所提出的身體活動(Physicalactivity)、樂觀(Liveoptimistically)、營養(Nutrition)以及睡眠(Sleep)等四個身體健康成分之PERMA PLUS來探討性教育之相關性及成效。由學校性教育政策與課程的實施，達到實際預防的效果，培養青少年對性的正向觀點，以提升「自尊」與學習「真愛」為基礎的「青少年性健康促進」，最終為學生提供「健康有愛」的全人教育，使青春無價。

以下依學校衛生政策、健康服務、健康教學與活動、學校物質環境、學校社會環境、家長參與社區關係等健康促進六大範疇，進行本校 SWOT 分析與探討，瞭解背景與現況的優勢機會點以及劣勢威脅點，作為擬定計畫之參考：

表1-1

健康促進學校SWOT分析

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
一、學校	<p>1. 縣級獲獎紀錄： 109年度嘉義縣特色學校-燈塔學校</p> <p>2. 全國性獲獎： (1)101年健康促進學校國際認證銅質獎 (2)105年健康促進學校國際認證銀質獎。 (3)107年健康促進學校國際認證金質獎。 (4)109學年度教育部前後測成效評價報告（性教育）優良。 (5)110學年度教育部健康促進前後測成效評價報告榮獲優良</p> <p>3. 全校23班，學生數532人，教職員工74人。</p>	<p>女學生人數多，佔88%。男女性別比不均。</p>	<p>1.積極改善校園照明設備、廁所設備、PU跑道、太陽光電遮雨球場。</p> <p>2.南棟校舍重建後，設備齊全。</p> <p>3.本校為性教育議題中心學校，經費補助、教學資源較多。</p> <p>3.整合社區資源舉辦活動。</p> <p>4.本校原為女子學校，自106學年度起始針對體育班、與藝才班招收男學生。</p>	<p>1.本校位於交流道下鄰近市區，週邊檳榔攤、小吃部、八大場所、網咖林立。</p> <p>2.學校周邊道路不寬，上、放學交通不順暢。</p> <p>3.少子化浪潮，週邊又將增設科學園區完全學校，教師將面臨超額問題，影響教師教學士氣。</p>

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
二、學生	1. 純樸保守、善良單純。 2. 本校近年來中輟率為0%。	1. 學生的健康生活技能不足，例如「解決問題」的能力與「自我覺察」的技能。 2. 易受負面資訊影響而產生負面的觀念遷徙。	規劃高關懷學生開辦「性教育議題工作坊」及技藝教育課程。	部分學生學習意願低落，無法自主學習。
三、教師	1. 教師流動率低，教學資歷10年以上的達七成左右。 2. 熱心且相處融洽。	教師對性教育課程知能缺乏。	1. 教師多半具備相關輔導專業知能及教學熱忱。 2. 願意參加性教育課程相關研習。	認為性教育課程難以啟齒或擔心掌握不佳造成困擾。
四、家長	1. 信賴學校的政策及教師的專業。 2. 純樸善良，背景單純。	1. 學區家長非常重視學科成績。 2. 對性教育的態度保守，認為這是難以啟齒的議題。	1. 對學校教育政策配合度高。 2. 疼愛並保護小孩。	1. 家長忙於生計，對於學校舉辦之座談會參與度低。 2. 弱勢（單親、隔代教養、兒少扶助、中低收入戶）家庭占比約四成，難以落實正向的家庭教育。

表 1-2  
學校性教育現況評估

	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。 3. 擬訂友善校園計畫、紫錐花計畫、性教育(含愛滋病防治)實施計畫、環境教育實施計畫、傳	1. 健康促進委員及性平委員對學校性教育工作認識不夠。 2. 受升學主義影響，難以落實健康政策。	1. 為本縣性教育(含愛滋病防治)議題中心學校，每年接受補助經費。 2. 學校行政人員辦理相關健康促進議題，推動政策意願高。	健康促進議題眾多，難以全面兼顧。

	S (優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T (威脅點)
	染病防治辦法，落實性教育(含愛滋病防治)工作。			
<b>二、學校物質環境</b>	1.本校小而美，重建後校園建築規畫完整。 3.健康促進議題融入班級生活守則。	無圍牆	學校獲經費補助，設置健促走廊，增進學校、社區健康促進學習氛圍。	周邊道路狹窄，噪音、車流量多
<b>三、學校社會環境</b>	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.本校各處室單位制度完善，能提供良好諮詢與支持系統。	學校教師對性教育了解不夠深入	1.行政單位能充分了解及運用校外相關資源。 2.本校教師能與學生家長建立良性互動，並藉由電話、晤談等方式進行溝通與了解。	1.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我管理、溝通、協商及建立良好人際關係等能力。 2.願意與學生談論與性相關議題的家長很少。
<b>四、健康教學與活動</b>	1.融入健康與體育課程教學，設計性教育有關之教學與活動。 2.性教育議題跨領域教學活動。 3.護理師具有衛生教育背景，協助部分之衛生教育宣導活動。	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。
<b>五、社區關係</b>	1.朴子醫院、長庚醫院、救國團，提供相關資源，並舉辦相關性健康促進活動。 2.家長參與得勝者真愛守門員課程教學。 4.與社區衛生所結盟，辦理性教育健康促進活動 5.衛生所及長庚醫院醫師入校宣	家長忙於生計，參加學校相關活動的意願不高。	1.學校鄰近衛生所、朴子醫院、長庚醫院，可提供相關諮詢服務。 2.本校鄰近廟宇、基金會資助學校經費。 3.家長對校方多正面支持。	1.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。 2.學校推廣議題甚多，時間有限，無法面面俱到。

	S (優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T (威脅點)
	導HPV疫苗及性教育宣導。			
<b>六、健康服務</b>	1.輔導室有兩位專任輔導教師；健康中心有護理人員可提供相關諮詢服務。 2.每年實施新生健康檢查。 3.性別平等委員會針對性平申訴案件不定期開會。 4.國一學生每年接受政府補助，施打HPV疫苗。	本校學生眾多，護理師、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諮詢服務。 2.輔導室規劃心理師定期到校進行心理健康諮商。 3.健康中心符合部頒標準	1.學生性教育問題日益增加與多元，提供服務人力有限。

在本校多年推動健康促進活動努力的成果基礎下，考量學生健康素養的提升，本校在下列幾個面向努力：

1. 規劃完善且制度化、系統化的校本衛生政策。
2. 鼓勵教師符應十二年國教課程綱要「自發」、「互動」、「共好」精神，設計跨領域相對應的生活技能課程。
3. 結合社區資源開辦多元性教育議題活動與研習，鼓勵家長與親師生共同參與。
4. 建構更多適合學生分組討論的友善學習空間。

## 二、目的與期程

(一) 研究目的：

1. 量化分析：

- (1) 預期透過「情緒管理暨資訊科技」雙核心課程融入，輔以「正向身心健康理論 PERMA PLUS、SEEL」的理論基礎，能有效提升國中生性教育知識、態度與技能。內涵包含青春期生理與懷孕、身體自主權、性騷擾與性侵害、愛滋與其他性傳染病防治及兩性交往之認知，後測提高 10%。
- (2) 預期透過「情緒管理暨資訊科技」雙核心課程融入，輔以「正向身心健康理論 PERMA PLUS、SEEL」的理論基礎，能有效提升拒絕性行為效能。學生能有拒絕婚前性行為態度、建立青春期正確的性別角色認同、愛滋關懷之正向態度。後測提高 5%。

2. 質化資料：

預期透過「情緒管理暨資訊科技」雙核心課程融入，輔以「正向身心健康理論 PERMA PLUS、SEEL」的理論基礎，能讓學生具備的四大能力是一知識、尊重、負責、資源，採用「安全且自我保護」的觀點切入，建構學生對於身體界線之保護與風險控管意識，達到能覺察、堅信、勇氣、並允許自己求助，並增進良好的親子性教育溝通管道。

## (二) 計畫期程

本計畫預定計畫執行期間為 111 年 9 月至 112 年 6 月。本計畫經主管會報、校務會議討論並召開相關會議，制定相關教學課程統合以融入現有課程。以下為計畫期程：

### 1、第一階段形成共識期（111 年 9 月－111 年 11 月）：

成立健康促進委員會，訂定本校性教育（含愛滋防治）計畫及發展策略，凝聚學校內部共識，整合各處室資源，建立健康促進支持性環境。另外，組織健康促進性教育議題校群聯盟，透過縣內共識會議及輔導委員到校訪視，進行策略聯盟分享與觀摩，達到經驗學習及互助合作。

### 2、第二階段穩定發展期（111 年 11 月－112 年 3 月）：

本學年度持續推動以生活技能為導向之性教育（含愛滋防治）教學模組。此外，配合校慶與聖誕節節慶活動，增加「校園正向身心健康」動態活動，實現性教育的重要內涵，教導學生掌握實現自身健康、福祉和尊嚴的知識，以推廣愛自己愛家庭愛他人的正向身心健康理念，營造健康朴中、「性」福「璞」園。今年研究樣本延續去年擴大樣本，以期改善以往一個班級樣本不足的缺點，增進本研究之信度與效度。111 學年度以本校一年級學生 137 人為樣本，編制性教育(含愛滋病防治)問卷，經長庚科大陳敏麗教授修正後，採準實驗設計(Quasi-Experimental design)，單組實驗組接受前、後測方式進行。前、後測時間距離六個月。實驗組接受健康促進六大範疇的介入措施，以作為後續成效評價報告之依據。

### 3、第三階段評鑑觀摩期（112 年 3 月－6 月）：

透過成效評價報告之量化、質化資料分析，整合各處室資源，研擬日後校園性教育（含愛滋防治）目標及教學實施策略。

## 三、方法

### (一) 對象：

以本校國一學生 137 人為樣本，有效樣本為 131 人。採準實驗設計(Quasi-Experimental design)，單組實驗組接受前後測方式進行。前後測時間距離六個月。

表 3-1

受訪對象性別之人數與百分率分布

	樣本數 N	百分比%
性別		
男	7	5.1%
女	130	94.9%
總計	137	100%

### (二) 工具

本校除了成立健康促進推動小組積極推動性教育健康促進活動，與各領域(音樂、美術、資訊科技、國文、輔導活動、健康教育)等科目，執行性教育議題融入之教學與活動。此外，對執行計畫進行不定期討論與滾動式的修正。以下透過表3-2與表3-3說明研究工具的運用與研究期程。

表 3-2

正向心理 PERMA PLUS 理論、SEEL 理論融入校本性教育課程之實踐研究設計

週數	前測	第 1 週	第 2 週	第 3 週	第 4 週	.....	第 16 週	後測
組別								
實驗組	O <sub>1</sub>	+X <sub>1</sub> +X <sub>2</sub> +X <sub>3</sub> + X <sub>4</sub> + X <sub>5</sub> +X <sub>6</sub> +X <sub>7</sub> +X <sub>8</sub> +X <sub>9</sub> +X <sub>10</sub> .....						+ O <sub>2</sub>

1. 01 嘉義縣性教育(含愛滋病防治)評量前測。
2. 02 嘉義縣性教育(含愛滋病防治)評量後測。
3. X1 實施計畫：本校學校性教育(含愛滋病防治)實施計畫之介入。
4. X2 課程設計：健康生活技能融入校本性教育課程之跨域課程(國文、健教、音樂、美術、輔導活動、資訊科技)。
5. X3 焦點團體：開辦性教育成長團體《情緒藝術育療》工作坊。
6. X4 親師生對談：《探討親子生命教育》講座。
7. X5 親師生對談：《青春達人—愛他(她)更要愛自己》講座。
8. X6 社區參與：協辦本縣人力發展所校園安全講座活動《性侵害及性霸凌防治》。
9. X7 家長參與：舉辦《校園學生自傷、自殺的輔導經驗》親職教育講座。
10. X8 健康服務：提供生理期照護、性騷擾、性侵害、性霸凌申訴管道與輔導資源。
11. X9 誠健樸雅：營造校本「生生用平板」傳遞愛送幸福之優質校園環境。
12. X10 美食療育：開辦手做美食育療成長團體；覺察自我價值觀並傳溫暖給弱勢團體。

表3-3

#### 工具與實施期程

編號	項目	實施時間
<b>量化資料</b>		
1.	健康促進性教育(含愛滋病防治)評量-前測問卷	111年12月
2.	健康促進性教育(含愛滋病防治)評量-後測問卷	112年02月
<b>質化資料</b>		
3.	《情緒療癒力》青少年性議題團體工作坊暨輔導融入教學：學習單	111年12月
4.	《獨特自我—探索愛與生命》健康教育課程、輔導課程融入教學：我的身體我做主、雷達圖學習單	111年12月
5.	資訊科技融入—「生生用平板」傳遞愛：製作電子多媒體影音卡片製作學習單	111年12月
6.	健康生活技能融入校本性教育跨域課程(國文、資訊科技、音樂、美術、健康教育、輔導活動課)：學生學習單、學生傳遞愛海報	111年9月~112年3月
7.	《尊重生命，情緒管理》校本性教育親職講座：家長訪談問稿	111年9月
8.	《青春達人—愛他(她)更要愛自己》校本性教育親師生講座：回饋表	112年3月

#### (三) 組織職責與分工

本計畫整合校內、外各資源，並諮詢專家學者建議，藉由學校社區內、外資源的整合，共同推動性教育(含愛滋病防治)工作。111學年度健康促進委員會，各成員之職稱及工作項目如表3-4。

表3-4

#### 朴子國民中學性健康促進學校工作小組-成員組織表

計畫職稱	姓名	單位及職稱	工作項目	備註
專案顧問	晏涵文	國立臺灣師範大學名譽教授暨杏陵醫學基金會執行長	提供行性教育(含愛滋病防治)實施計畫專案諮詢	

專案顧問	鄭其嘉	輔仁大學暨杏陵醫學基金會主任	提供行性教育(含愛滋病防治)實施計畫專案諮詢	專案計畫主持人
諮詢委員	陳敏麗	長庚科技大學教授	學校性教育(含愛滋病防治)之諮詢與建議	中央健促輔導委員
諮詢委員	何素勤	菁埔國小主任	學校性教育(含愛滋病防治)之諮詢與建議	中央輔導委員
諮詢委員	黃俊豪	退休校長	學校性教育(含愛滋病防治)之諮詢與建議	中央輔導委員
諮詢委員	鄭宛宜	朴子醫院護理師	協助各項活動之推展及整合社區人力協助推展健康服務	
主任委員	曾崇賢	校長	督導計畫執行，並協助行政協調	
執行秘書	黃朝駿	學務主任	研究策劃，督導性教育(含愛滋病防治)融入學校常規，並協助行政協調	嘉義縣健促輔導委員
委員	莊曜旭	教務主任	研究策劃，督導性教育(含愛滋病防治)融入教學課程，並協助行政協調	
委員	沈怡妘	輔導主任	研究策劃教職員及學生健康心理輔導，並協助行政協調	
委員	沈維斌	總務主任	執行計畫經費之督導，並充實性教育(含愛滋病防治)相關之硬體設施	
委員	侯佳芳	會計主任	負責校園各項性教育(含愛滋防治)計畫之經費核銷。	
推動人員	陳建宏	衛生組長	研擬並撰寫計畫，活動策略設計及效果評價、成果報告撰寫	
推動人員	屈艾宜	護理師	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合。	
推動人員	凌于雯	教學組長	策劃，督導性教育(含愛滋病防治)融入各科教學課程。	
推動人員	莊曜旭	網管教師	性教育健康網路網頁製作及維護	
推動人員	鄭佳霖	生教組長	督導性教育(含愛滋病防治)融入學生之生活常規。	
推動人員	李進中	體育組長	體育活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。	
推動人員	各領域教師	教務處專任教師	進行性教育(含愛滋防治)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	各班導師	學務處導師	進行性教育(含愛滋防治)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	呂政一	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
推動人員	呂柏勳	學生代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫
推動人員	李宜霈	朴子市衛生所主任	協助各項活動之推展及整合社區人力協助推展健康服務
推動人員	莊長源	社區推廣協會代表	整合社區人力協助推展健康服務

#### (四) 修正過程

本校投入健康促進相關活動已十多餘年，配合教育部方針與本府健康促進政策，在性教育議題融入校本課程上亦有卓越的成績（參閱表 1-1），甚至於 107 年獲得健康促進最高榮譽：國際認證金牌獎；此外，本校十餘年來承辦嘉義縣「健康促進性教育議題中心」，故資源較他校相對充足。

2021 年全台灣 COVID-19 爆發疫情所趨，停課政策與學生心理狀態調適等外在條件的削弱，造成本校健促研究工作的執行上多了某程度的難度；自 111 學年度起疫情趨緩，社會及學校亦逐漸解封，教育部國民及學前教育署與臺師大今年共識會議除了強調正向心理健康對學生的重要性，也以「跨議題身心健康活動」結合各議題的校本策略推動進行說明與討論，研究者非健康教育或心理學專業背景，綜觀今年的健康促進前後測成效評價執行工作，不論是課程設計、校園活動設計、亦或是量化的統計分析、以及質化的師生回饋訪談分析等，皆以非常嚴謹的態度面對資料的研究，以期能有最優質的質與量的分析。本學年度的性教育成效報告在執行上仍延續過去十餘年的傳統，對應健康促進六大範疇，就學校衛生政策、學校物質環境、學校社會環境、健康教學與活動、社區關係、以及健康服務等向度，持續性且不斷滾動修正。

表 3-5  
性教育(含愛滋病防制)六大範疇執行策略

六大面向	實施策略
(一) 學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將「健康朴中」列為學校願景之一，並將學校健康促進計畫列入校務發展計畫方案。</li> <li>2. 規畫校內推動組織與人力配置，組織工作小組：整合各處室、教師、學生代表、專家學者及家長代表組成推動小組，擬定年度工作計畫及檢討現有作為，並按照實證導向的精神推動及落實，相關計畫及成果送校務會議討論通過。</li> <li>3. 依行政執掌另組工作小組並配合學校行政會議召開會議，滾動修正推動措施。</li> <li>4. 校內所有成員每學期均需參與學校衛生相關研習。</li> <li>5. 將性教育宣導週、愛滋病防治宣導月列入行事曆，並落實宣導。</li> </ol>
(二) 學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 落實校園安全檢核，檢視維修更新校園設施以符合相關安全規定並確保人員能正確了解使用。</li> <li>2. 建立危急及災難應變機制，擬定複合式防災計畫並定期演練。</li> <li>3. 提供足夠的衛生設施與安全用水並確保清潔衛生(定期檢驗水質)，鼓勵多喝白開水，不喝含糖飲料，以促進國中生生理健康。</li> <li>4. 擬定學校綠美化計畫，鼓勵師、生參與並愛護校園，提升身、心、靈成長。</li> <li>5. 定期檢測維修照明設施，確保學習環境光線充足。</li> </ol>

<p>(三) 學校 社會 環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 結合友善校園計畫，落實教師輔導機制及正向管教。</li> <li>2. 擬定榮譽制度及各班制定健康生活守則，鼓勵學生健康行為實踐。</li> <li>3. 辦理教職員工健康促進文康活動並擬定互助辦法，建立支持關懷制度。</li> <li>4. 辦理生命教育活動，鼓勵學生相互關懷及珍惜尊重生命。</li> <li>5. 律定教職員工生危機處理機制，建立標準作業流程以化危機為轉機。</li> <li>6. 推動志工服務，鼓勵學生照顧弱勢族群並從事社會公益。</li> <li>7. 結合得勝者「真愛守門員」課程，推動「愛己尊重人」的健康兩性交往課程。</li> <li>8. 配合親職日，辦理社區家長性教育座談會。</li> </ol>
<p>(四) 健康 教學 與 活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 設計以素養導向之性教育健康教育課程，並納入課程總體計畫實施。</li> <li>2. 以學生為中心結合社區相關議題或生活經驗，讓學生能將所學運用在生活中。</li> <li>3. 性教育(含愛滋病防治)健康議題教學融入國文科—正向情緒「愛」、多元性別時代。</li> <li>4. 性教育(含愛滋病防治)健康議題教學融入音樂科—音樂調色盤情緒教育。</li> <li>5. 性教育(含愛滋病防治)健康議題教學融入健康教育課—我的身體我做主、情緒遙控器。</li> <li>6. 性教育(含愛滋病防治)健康議題教學融入美術科—拒絕網路交友-個網青春、心情紓壓、生命之花。</li> <li>7. 性教育(含愛滋病防治)健康議題教學融入資訊科技—網路交友-美麗與陷阱</li> <li>8. 性教育(含愛滋病防治)健康議題教學融入輔導活動—情緒療癒力。</li> <li>9. 成立健康衛生服務隊、環保志工團，推動學校衛生工作。</li> <li>10. 辦理各項師生性教育(含愛滋病防治)健康體能運動競賽：       <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 全校性：健促暨環教校慶運動賽事、2人3腳運動賽事</li> <li>(2) 各年級：           <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 一年級-班際排球賽、班際籃球賽。</li> <li>b. 二年級-班際籃球賽。</li> <li>c. 三年級-健康楷模競賽</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>11. 辦理社區性教育健康促進營隊。</li> <li>12. 結合友善校園計畫推動藥物濫用防制宣導及競賽。</li> <li>13. 辦理校慶與聖誕節校園感恩活動：健康朴中、「性」福「璞」園—資訊科技融入辦理「生生用平板」傳遞愛送幸福的感恩活動。</li> </ol>
<p>(五) 社區 關係</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 結合校慶、節慶、親職日活動，邀請家庭、社區相關人士或團體參與健康促進學校活動，並公開表揚社區積極參與健康活動之人員。</li> <li>2. 結合學校行銷，積極參與醫療院所、NGO組織、校外會活動並參訪績優學校。</li> <li>3. 建立安全維護網路及友善安全輔助措施，繪製學區及校內危險地圖，以確保師生安全。</li> <li>4. 結合縣衛生局及朴子衛生所辦理健康通學步道美術比賽。</li> <li>5. 與校外會、民間基金會、社區醫療院所結盟，推廣正確用藥、藥物濫用防制、愛滋病防治、性侵害、性騷擾及家暴防治、心理健康等活動宣導。</li> </ol>
<p>(六) 健康 服務</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 結合社區醫療院所於校慶活動設立健康闖關攤位、進行教職員工健康檢查。</li> <li>2. 配合縣府學生健康檢查工作、HPV疫苗、流感疫苗施打工作，做好家長通知及教育說明。</li> <li>3. 善用學生健康資訊系統保存學生健康紀錄並注意個人隱私保密，並利用統計結果作為作為校內衛生政策擬訂之參考。</li> <li>4. 針對個案學生列冊管理，進行相關衛生教育，並依學校衛生法規定告知家長，視學生需要轉介至醫療院所，進行矯治追蹤工作，並有紀錄可查，且依原因研擬相關改善計畫。</li> <li>5. 罹患特殊疾病學生造冊管理，並分別擬定生活照護要點，持續關懷，掌握病情並紀錄備查。</li> <li>6. 邀請社工師、心理師介入性侵害個案學生的處理與輔導。</li> </ol>

### (五)實際行動與介入方法

本研究跨領域、跨處室，學生、教師、家長與社區齊心齊力、意見相互交流，進行全校沉浸式性教育行動，並針對主要研究對象(一年級同學)進行正向心理健康融入校本性教育系列活動(圖 3-1)。

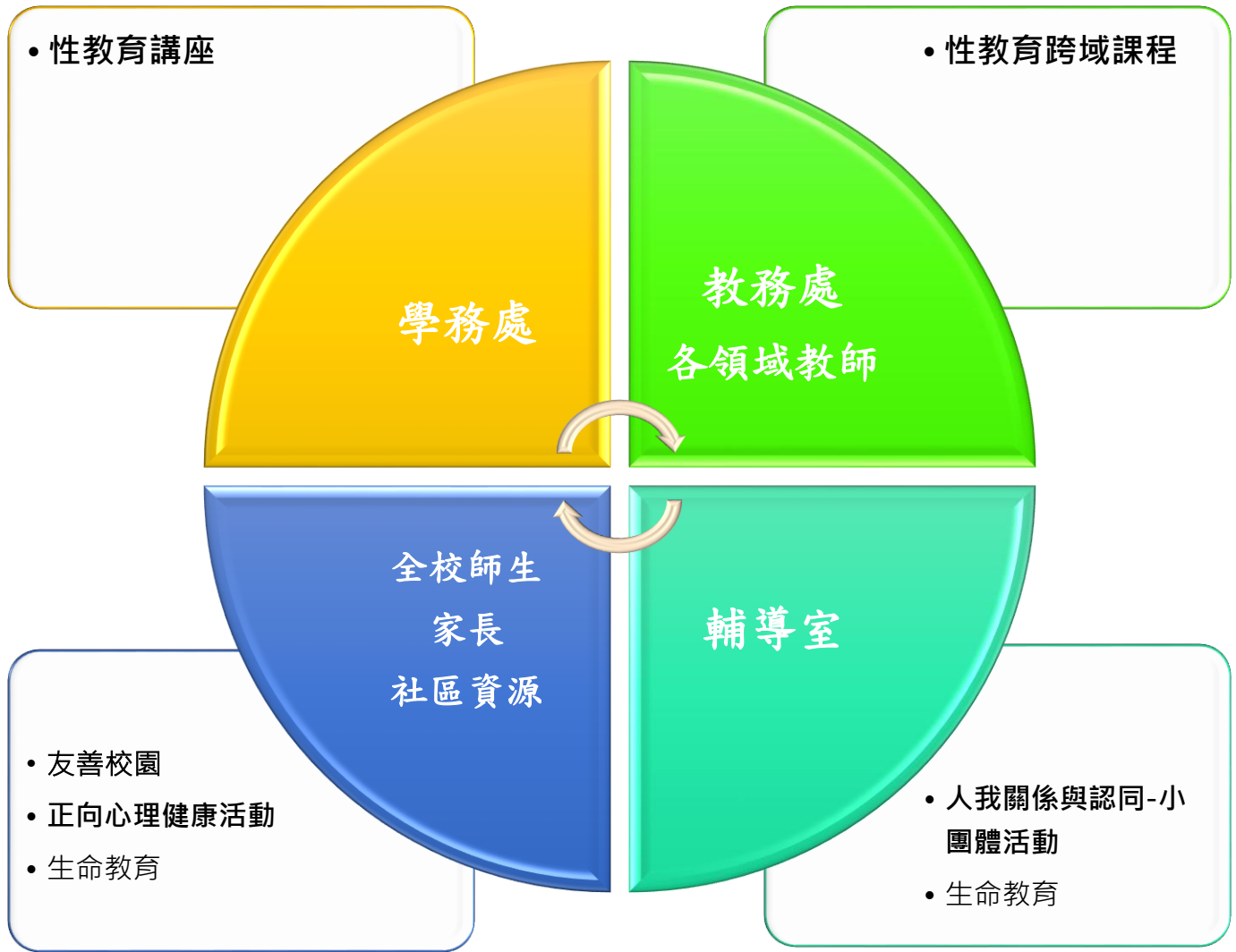


圖 3-1 行動方案圖

本校 111 學年度延續前一年度，進行健康生活技能融入跨領域課程。以資訊科技暨情緒管理為核心融入各科課程；健康教育、輔導活動、藝術領域(音樂、美術)、資訊科技、國文、社會等各領域等發展出性教育相關議題討論。說明如圖 3-2。



圖 3-2 朴子國中性教育議題融入領域課程概念圖

為符應教育部十二年國教自發、互動、共好的素養導向，研究者在性教育行動中，特別將「生活技能」納入跨域性教育課程的探討。期使學生能運用健康生活技能三大面向 14 個能力（圖 3-3）於生活的真實情境中，面對人際上或情感上的困難、挫折與挑戰時，有能力正向解決、適應每天面對的健康生活需求及挑戰的能力及機制，並有助於增進個人行為能力或增進與他人或周圍環境之共同行動能力，來改變周遭環境氛圍，使之有利於健康的產出。

<p>十四項生活技能指標：包含人際篇（人際溝通能力、協商能力、拒絕技能、同理心、合作與團隊作業、倡導能力）；認知篇（做決定、批判思考、解決問題）；情緒篇（自我覺察、情緒調適、抗壓能力、自我監控、目標設定）。</p>		
<p>人與人—社會健康 【溝通與人際互動能力】</p>	<p>人與環境—工作成就健康 【決策與批判性思維能力】</p>	<p>人與自己—情緒健康 【適應力和自我管理能力】</p>
1 人際溝通能力	1 做決定	<p>增加自信與自我控制、負責任與產生改變相關能力</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 自我覺察</li> <li>2 目標設定</li> <li>3 自我監控</li> <li>4 情緒調適</li> <li>5 抗壓能力</li> </ol>
2 協商技巧	2 解決問題	
3 拒絕技能	3 批判思考	
4 同理心		
5 合作與團隊作業		
6 倡導能力		

圖 3-3 健康生活技能三大面向 14 個能力

大疫情隔離時代，人際疏離、家暴、種族對立和政治抗爭……層出不窮，醫療照護、心理衛生與宗教界開始合作，強調「慈悲」行動與「自我慈悲」的價值與重要。

推動 SEL 的美國 Emory 大學，2019 年進一步納入世俗倫理 Secular Ethics 的教育成為 SEE Learning，在 Emory 大學 SEE Learning 網頁就開宗明義指出“*This is SEL 2.0*”，這是 Emory University 受到達賴喇嘛尊者啟發所開發的「社會、情緒及倫理教育」(Social, Emotional, and Ethical Learning) 國際教育計畫。

SEEL 架構所提倡的社會-情緒-倫理學習九大元素為**專注和自我覺察** Attention and Self-Awareness、**自我慈悲-同理心** Self-Compassion、**身心調理** Self-Regulation、**察覺人際關係** Interpersonal Awareness、**對他人關愛** Compassion for Others、**和諧的人際關係** Relationship Skills、**察覺世間萬物相互依存的關係** Appreciating Interdependence、**認同共同人文價值** Recognizing Common Humanity、**社群與全球的參與** Community and Global Engagement) 等指標。

正向心理學之父 Martin Seligman 在 2012 年【心盛】(Flourish)這本書中提出了幸福的模型

PERMA，分享了他對幸福快樂的理解，嘗試找出幸福快樂的秘訣，五大元素的內涵分別為：P（positive emotions）正向情緒、E（engagement）全心投入、R（relationships）人際關係、M（Meaning）生命意義、A（accomplishment）成就感等，再加入南澳大利亞健康與醫學研究所提出的身體活動(Physicalactivity)、樂觀(Liveoptimistically)、營養(Nutrition)以及睡眠(Sleep)等四個身體健康成分，組合為培養身心健康的PERMA PLUS架構。

研究者試著以SEEL「社會-情緒-倫理學習九大元素 (Social Emotional Ethnical Learning; SEE Learning)」(圖 3-4)、身心健康的PERMA PLUS幸福元素概念圖(圖 3-5)，對應本校在雙核心融入各課程及活動中的實際操作模式說明如表 3-6。

在學校政策、各領域教師專業與各處室行政支持通力合作等促進下，近三年本校精心規畫，陸續推動兼具靜態與動態、課室與校園及戶外、發散與內斂式的「性」福「樸」園活動；今年以資訊科技暨情緒管理雙核心課程融入性教育，對應至上述正向心理學之理論基礎來剖析，透過PERMA PLUS使「幸福感」在校園中成為可被看見的概念，連結生理與心理的健康，並鼓勵學生積極學習、創造機會與建立連結。而SEE Learning延伸社會情緒學習 (SEL)，並加入了道德學習，期使青少年更了解個人與整個大環境系統間的相互關聯性。SEE Learning的主要涵蓋個人、系統和社會三層面，以及覺察、同理和參與三向度。

因此透過情緒教育及資訊科技暨情緒管理雙核心課程融入，輔以上述兩種正向身心理論確實能較清晰地剖析並引導孩子如何正向的處理青少年情感問題(分手、失戀、告白遭拒)等心理衝擊，會更懂得體貼、包容別人，珍惜得來不易的緣分，不會隨便揮霍感情；在性騷擾、性侵害與性霸凌的領域中，也能培養更堅實的自我覺察關鍵技能、學習尊重他人與自己性或身體自主之知能。

在各課程的情緒教育融入下，學生學習適當的情緒表達及情緒調節方法，讓學生覺察、瞭解自己的情緒狀態，進而舒發情緒，療癒身心，找到適切的情緒舒發及表達方法，使學生在團體中得到支持、普同性，增加自我概念、人際互動及問題解決能力進而熱愛生命建立正確的生命價值觀，培養學生自我悅納情緒管理能力並能尊重生命與大自然，進而建立學生正確性行為的觀念，幫助他們明瞭拒絕婚前性行為的正面意義，這是本研究持續關注的議題。



圖 3-4 社會-情緒學習(SEEL)九大元素

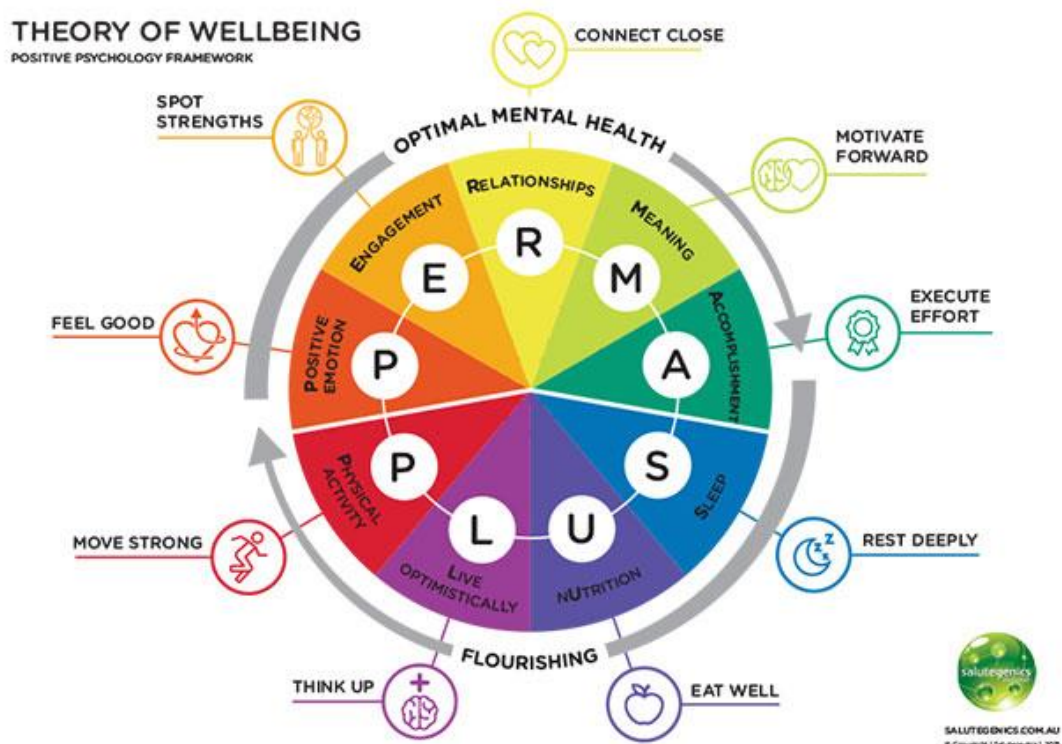


圖 3-5 PERMA-PLUS 模式中幸福感的元素概念圖

表 3-6

朴子國中正向身心理 PERMA PLUS 理論、SEEL 理論與性教育課程活動對應分析表

幸福朴中- 性教育校園活動主題	PERMA-PLUS 向度	SEE_Learning 社會-情緒-倫理學習 九大元素(核心能力)	校本行動方案 (project)類型
一、資訊科技融入—「生 用平板」傳遞愛	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ P-正向情緒</li> <li>■ E-全心投入</li> <li>■ R-人際關係</li> <li>■ M-生命意義</li> <li>■ A-成就感</li> <li>■ P-身體活動</li> <li>■ L-樂觀</li> <li>□ U-營養</li> <li>□ S-睡眠</li> </ul>	專注和自我覺察、同 理心、身心調理、察 覺人際關係、對他人 關愛、和諧的人際關 係、認同共同人文價 值、社群與全球的參 與	沉浸式性教育推 展主題活動
二、青春達人—愛他(她) 更要愛自己	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ P-正向情緒</li> <li>■ E-全心投入</li> <li>■ R-人際關係</li> <li>■ M-生命意義</li> <li>■ A-成就感</li> <li>□ P-身體活動</li> </ul>	專注和自我覺察、同 理心、身心調理、察 覺人際關係、對他人 關愛、和諧的人際關	親師生性教育講 座

幸福朴中- 性教育校園活動主題	PERMA-PLUS 向度	SEE_Learning 社會-情緒-倫理學習 九大元素(核心能力)	校本行動方案 (project)類型
	<input checked="" type="checkbox"/> L-樂觀 <input type="checkbox"/> U-營養 <input type="checkbox"/> S-睡眠	係、察覺世間萬物相互依存的關係、認同共同人文價值	
<b>三、情緒療癒力：</b> 1. 情緒藝術育療成長團體 2. 手作美食育療成長團體 3. 情緒遙控器	<input checked="" type="checkbox"/> P-正向情緒 <input checked="" type="checkbox"/> E-全心投入 <input checked="" type="checkbox"/> R-人際關係 <input checked="" type="checkbox"/> M-生命意義 <input checked="" type="checkbox"/> A-成就感 <input checked="" type="checkbox"/> P-身體活動 <input checked="" type="checkbox"/> L-樂觀 <input checked="" type="checkbox"/> U-營養 <input checked="" type="checkbox"/> S-睡眠	專注和自我覺察、同理心、身心調理、察覺人際關係、對他人關愛、和諧的人際關係	高關懷小團體活動
<b>四、獨特自我—</b> <b>探索愛與生命：</b> 1. 我的身體我做主 2. 自我人格特質	<input checked="" type="checkbox"/> P-正向情緒 <input checked="" type="checkbox"/> E-全心投入 <input checked="" type="checkbox"/> R-人際關係 <input checked="" type="checkbox"/> M-生命意義 <input type="checkbox"/> A-成就感 <input type="checkbox"/> P-身體活動 <input checked="" type="checkbox"/> L-樂觀 <input type="checkbox"/> U-營養 <input type="checkbox"/> S-睡眠	專注和自我覺察、身心調理、察覺人際關係、和諧的人際關係、察覺世間萬物相互依存的關係	人學探索、價值思辨
<b>五、兼顧身體及心理健康：</b> 1. 校內各年級競賽活動暨相關活動 2. 校外教學活動 3. 社會領域融入學習課程 「文史踏查」暨「戀海風情」	<input checked="" type="checkbox"/> P-正向情緒 <input checked="" type="checkbox"/> E-全心投入 <input checked="" type="checkbox"/> R-人際關係 <input checked="" type="checkbox"/> M-生命意義 <input checked="" type="checkbox"/> A-成就感 <input checked="" type="checkbox"/> P-身體活動 <input checked="" type="checkbox"/> L-樂觀 <input checked="" type="checkbox"/> U-營養 <input checked="" type="checkbox"/> S-睡眠	專注和自我覺察、同理心、身心調理、察覺人際關係、對他人關愛、和諧的人際關係、察覺世間萬物相互依存的關係、認同共同人文價值	人學探索、價值思辨
<b>六、尊重生命，情緒管理：</b> 1. 探討親子生命教育 2. 校園學生自傷、自殺的輔導經驗分享 3. 生命教育團體輔導	<input checked="" type="checkbox"/> P-正向情緒 <input type="checkbox"/> E-全心投入 <input checked="" type="checkbox"/> R-人際關係 <input checked="" type="checkbox"/> M-生命意義 <input checked="" type="checkbox"/> A-成就感 <input type="checkbox"/> P-身體活動 <input checked="" type="checkbox"/> L-樂觀 <input type="checkbox"/> U-營養 <input checked="" type="checkbox"/> S-睡眠	專注和自我覺察、同理心、身心調理、察覺人際關係、對他人關愛、和諧的人際關係	校本親職教育講座
<b>七、性教育相關議題</b> 1. 《校園性騷擾、性侵害及	<input checked="" type="checkbox"/> P-正向情緒 <input checked="" type="checkbox"/> E-全心投入	專注和自我覺察、同	師生性教育專業



幸福朴中- 性教育校園活動主題	PERMA-PLUS 向度	SEE_Learning 社會-情緒-倫理學習 九大元素(核心能力)	校本行動方案 (project)類型
<b>性霸凌防治》</b> <b>2. 性教育 (含認識人類乳突 病毒及子宮頸癌防治)</b>	<input checked="" type="checkbox"/> R-人際關係 <input checked="" type="checkbox"/> M-生命意義 <input checked="" type="checkbox"/> A-成就感 <input type="checkbox"/> P-身體活動 <input checked="" type="checkbox"/> L-樂觀 <input type="checkbox"/> U-營養 <input type="checkbox"/> S-睡眠	理心、身心調理、察 覺人際關係、對他人 關愛、和諧的人際關 係、察覺世間萬物相 互依存的關係	講座
<b>八、性教育融入跨域課程：</b> <b>1. 語文領域(國文)</b> <b>2. 藝術與人文領域</b> <b>3. 健體領域</b> <b>4. 綜合領域</b> <b>5. 資訊領域</b>	<input checked="" type="checkbox"/> P-正向情緒 <input checked="" type="checkbox"/> E-全心投入 <input checked="" type="checkbox"/> R-人際關係 <input checked="" type="checkbox"/> M-生命意義 <input checked="" type="checkbox"/> A-成就感 <input checked="" type="checkbox"/> P-身體活動 <input checked="" type="checkbox"/> L-樂觀 <input type="checkbox"/> U-營養 <input type="checkbox"/> S-睡眠	專注和自我覺察、同 理心、身心調理、察 覺人際關係、對他人 關愛、和諧的人際關 係、察覺世間萬物相 互依存的關係、認同 共同人文價值	性教育融入語文 領域、藝術與人 文領域、健體領 域、綜合活動領 域、資訊領域等 科目

#### 校園活動主題一：資訊科技融入—「生生用平板」傳遞愛

1. 藉由資訊科技融入，學生將對於想要表達感謝的對象，製作一系列感謝卡片，並將自己想表達的愛，以電腦軟體將自行繪製(Photoshop，小畫家...等等)圖片及共享圖片(包含愛心圖片、禮物盒圖片、鈴鐺圖片、動漫圖片、花圖片、聖誕樹圖片等等...)結合並寫上祝福感恩的話(再插入自行錄製的聲音檔，若有手製作品則錄製一份影像檔)。
2. 送給要祝福的對象時，充分利用教育部補助的「生生用平板」專案的平板播放已製作好的結合多媒體電子卡片的多媒體 PPT 檔案，播放正向傳遞愛影像的行動，拿著輕巧的平板對校園及家人傳遞愛與正向氣息。
3. 活動流程如下：
  - A. 老師講解後指導各班學生精心設計製作電子檔及感謝海報。
  - B. 愛的電子卡片完成後加入挑選背景音樂(MP3)及錄製感言影片(MP4)變成為一多媒體撥放檔並存入平板。
  - C. 拿著輕巧的「生生用平板」PAD，傳遞愛的影音播放給對方(欲感謝的對象)。
  - D. 完成「生生用平板」傳遞愛的活動後寫下感恩的心路歷程學習單。



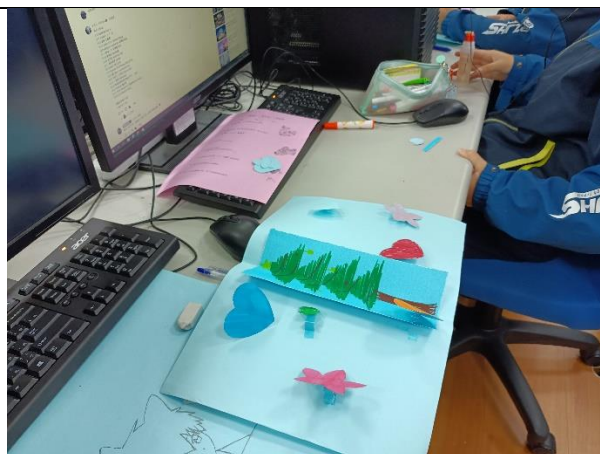
A. 學生專注挑選符合自己心境的祝福圖片



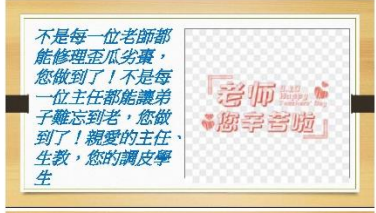
A. 部分同學喜愛手製卡片後，再錄製影音祝福檔。



A. 手製卡片成品，後續拍照入多媒體電子檔(含影音錄製檔)。



A. 手製卡片成品，後續拍照入多媒體電子檔(含影音錄製檔)。



感恩影片

B.學生做出 ppt 檔的成品--將錄製感謝影片及感性音樂插入檔案中，一起播放此整合影音多媒體檔

**CHILDREN'S DAY**  
 兒童節快樂!  
 願你永遠有一顆童心  
 天天都開心

**感恩節快樂**



**母親節快樂**  
 我要祝所有的媽媽們母親節快樂  
 身體健康、快快樂樂  
 您辛苦了!

祝大家聖誕節快樂身體健康



**傳遞愛**



**傳遞愛**  
 謝謝父母



**傳遞愛**  
 謝謝媽媽一直陪伴我成長



**感謝卡**

我們已經長大，總會漸漸離開我們的家，在未來的日子裡，我們將會遇到許多困難，而父母對我們的關心與陪伴，是我們最寶貴的財富。對父母多一點愛，多一點關懷，多一點理解，多一點心，讓父母，更開心。



願天下所有的父母，都能像我的父母一樣，愛我們，關心我們，陪伴我們成長。願天下所有的孩子，都能像我們一樣，愛父母，關心父母，陪伴父母。

**Merry christmas**  
 祝大家聖誕快樂



**復活節快樂**



**父親節快樂**  
 祝全天下的爸爸  
 父親節快樂

親愛的你，感謝你今年的照顧與幫助！聖誕佳節即將到來，祝福你在新的一年平安又開心！



快樂在聖誕  
 開心快樂永不變  
 一年一度平安夜  
 歡樂與祥和喜氣同歡  
 一舉一動皆真心  
 一字一句皆思念  
 一絲一毫皆祝福  
 一絲一毫皆關懷  
 一絲一毫皆幸福  
 一絲一毫皆快樂  
 一絲一毫皆幸福  
 一絲一毫皆快樂  
 一絲一毫皆幸福  
 一絲一毫皆快樂



**傳遞愛**  
 謝謝老師



**傳遞愛**  
 感謝父母的養育之恩



**感謝卡**

感謝恩師的教導，是他們給予我生命，給予我知識與力量，給予我成長的動力。感謝恩師的陪伴，是他們陪伴我度過最難關的時刻，是他們陪伴我度過最迷茫的時刻。感謝恩師的鼓勵，是他們鼓勵我勇敢向前，是他們鼓勵我努力奮鬥。感謝恩師的批評，是他們批評我，讓我明白自己的不足，是他們批評我，讓我明白自己的方向。感謝恩師的陪伴，是他們陪伴我，讓我感到溫暖，是他們陪伴我，讓我感到安心。感謝恩師的教導，是他們教導我，讓我懂得做人的道理，是他們教導我，讓我懂得做人的責任。感謝恩師的陪伴，是他們陪伴我，讓我感到快樂，是他們陪伴我，讓我感到幸福。感謝恩師的教導，是他們教導我，讓我懂得愛，是他們教導我，讓我懂得感恩。感謝恩師的陪伴，是他們陪伴我，讓我感到勇氣，是他們陪伴我，讓我感到力量。感謝恩師的教導，是他們教導我，讓我懂得尊重，是他們教導我，讓我懂得包容。感謝恩師的陪伴，是他們陪伴我，讓我感到希望，是他們陪伴我，讓我感到未來。感謝恩師的教導，是他們教導我，讓我懂得責任，是他們教導我，讓我懂得擔當。感謝恩師的陪伴，是他們陪伴我，讓我感到快樂，是他們陪伴我，讓我感到幸福。感謝恩師的教導，是他們教導我，讓我懂得愛，是他們教導我，讓我懂得感恩。感謝恩師的陪伴，是他們陪伴我，讓我感到勇氣，是他們陪伴我，讓我感到力量。感謝恩師的教導，是他們教導我，讓我懂得尊重，是他們教導我，讓我懂得包容。感謝恩師的陪伴，是他們陪伴我，讓我感到希望，是他們陪伴我，讓我感到未來。感謝恩師的教導，是他們教導我，讓我懂得責任，是他們教導我，讓我懂得擔當。



**祝大家新年快樂**



**聖誕節快樂**  
 我要祝所有同學  
 所有老師聖誕快樂  
 天天開心沒有煩惱



**聖誕節快樂**

傳遞愛  
 LOVE



**傳遞愛**  
 感謝父母的養育之恩



**傳遞愛**



**傳遞愛**  
 感謝我的朋友陪我那麼多天



**傳遞愛**  
 感謝媽媽照顧我



B.學生做出 ppt 檔的成品—學生用心設計電子卡片，充分表達了對師長、家長、朋友的感恩之愛



C. 校長帶領學生發起「生生用平板傳遞愛」起跑活動



C. 學生錄影前用心修改及反覆練習感謝詞，說出感恩的話語。



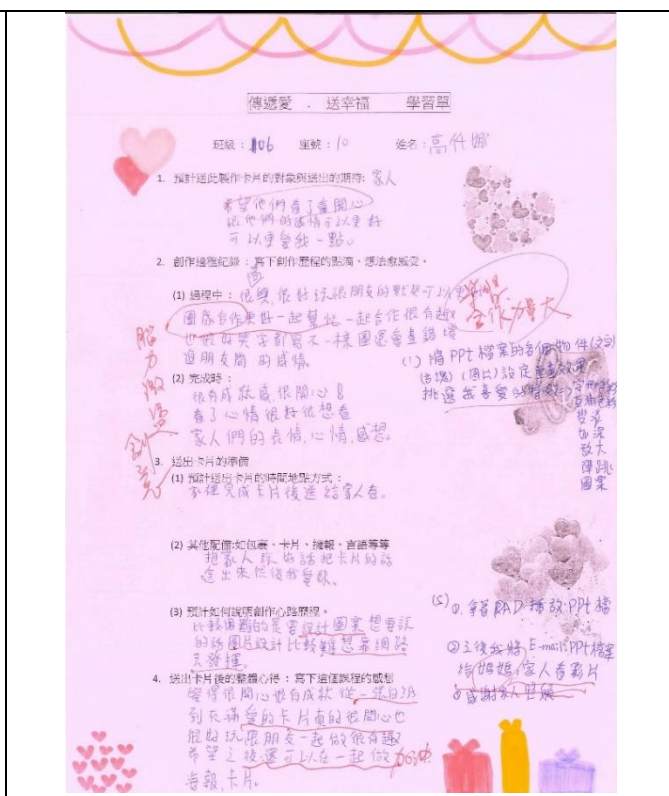
C. 學生播放電子卡片檔送給欲感恩的主任及組長播放後，忍不住掉下感恩的淚水。



C. 學生播放感恩電子檔共同感謝主任平日請聽學生的建議，為他們爭取一些學生的福利。

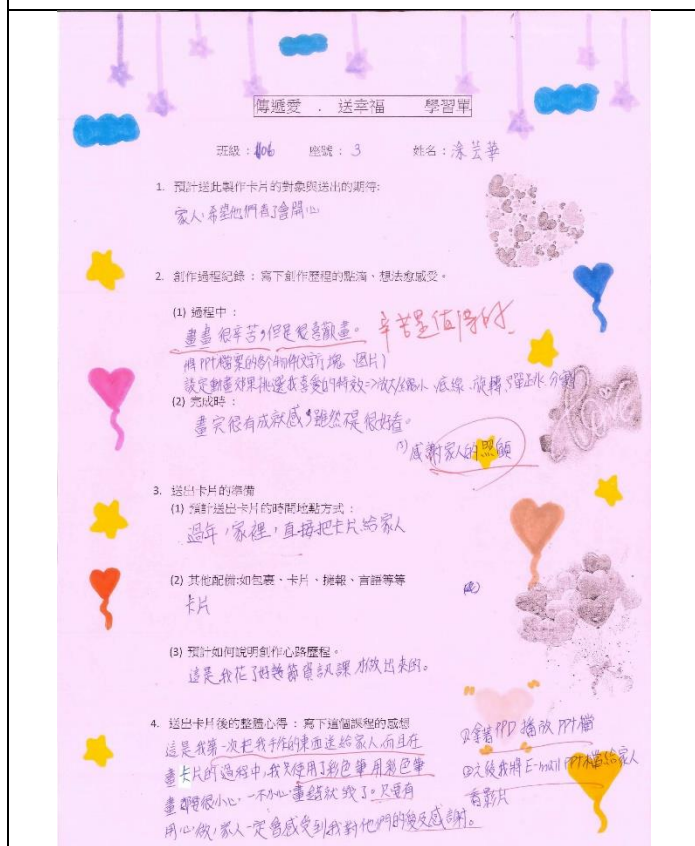


C. 生生用平板傳遞愛給主任組長後啟動下一活動傳遞給感恩的朋友了!!



D.學習單-學生希望母親能有所感動，母親也很感性的接收到孩子愛的傳遞。

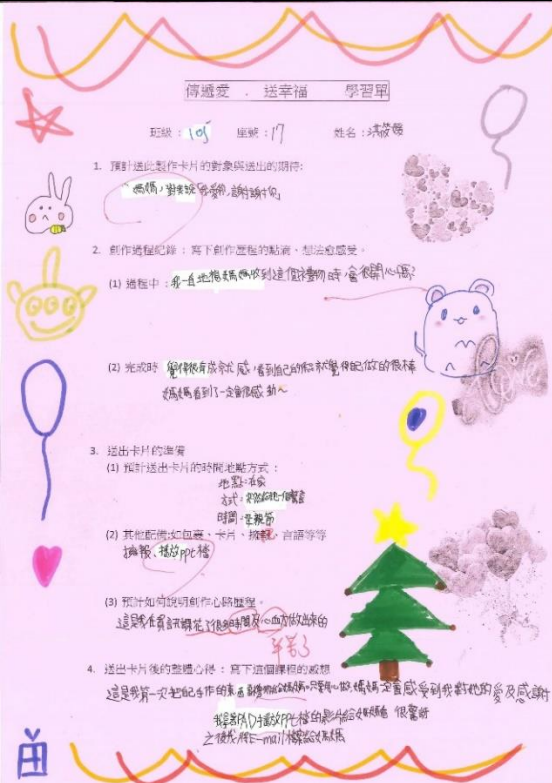
D.學習單-學生製作過程中感受到團隊合作腦力激盪的成果，並藉由 PAD 傳遞滿滿的愛給家人



D.學習單-喜歡實作的同學花很多心思製作，實作作品與電子檔一起送給家人，感受家人的愛

D.學習單-學生覺得此課程很特別，可以盡情發揮創意，父母開心地接受孩子的愛。

及感謝。



D.學習單-學生表達的第一次親手做此表達愛的電子禮物，媽媽感覺很驚訝!

D.學習單-學生非常用心做的傳遞愛電子卡片，也是第一次送給朋友。



D.學習單-學生第一次做電子卡片送給感謝的主任，用PAD播送出動態電子感恩卡很緊張也很感動。

D.其他學生很用心抒發自己參與此活動心得的學習單

校園活動主題二：青春達人—愛他（她）更要愛自己：談身為青春達人一定要具備的四大能力是，知識、尊重、負責、資源，建構學生對於身體界線之保護與風險控管意識，達到能覺察、堅信、勇氣、並允許自己求助。



開場：本校主任針對學校性教育的推廣與執行作宣導說明並開場

今年本校再度聘請芸光兒童與青少年性諮商中心的林沛辰心理師蒞臨本校談青少年對於身體界線之保護與風險控管意識



師生及家長專心凝聽

學務處與輔導式專任輔導老師合作，共同探討青少年性教育與對於身體界線之保護與風險控管意識。





學生與講師互動熱烈，深受學歡迎

演講結束後，師生熱烈提問並合照

**性教育講座回饋表**

講師：黃善洋人-曼曼(她) 廖聖聖自己  
講師：林清純 心理師

親愛的參與者：  
非常感謝您參與此次講座，希望活動的舉辦能讓您有所啟發與收穫，期待下一次活動更趨完美，請您依此次參加活動的感受，提供寶貴的建議與回饋，以作為日後舉辦類似活動之參考，再次謝謝您！

台中市中等職業學校主辦敬上

一、基本資料  
(一) 性別： 男生  女生  
(二) 身分： 學生  老師  家長(我是\_\_\_\_\_的\_\_\_\_\_)

二、滿意度問卷

	非常滿意	滿意	尚可	不滿意	非常不滿意
1. 針對課程主題安排之滿意程度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 針對講師整體表現之滿意程度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 您對課程時間的安排	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 您對活動場地的安排	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 對您在性教育知識的講解程度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 對您在心理層面被侵犯(情感勒索)的瞭解	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 對您在身體層面被侵犯(性騷擾、性侵犯)的瞭解	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

三、課程回饋：對於今日的性教育觀摩講座，您有什麼想法或建議要與我們分享呢？  
 希望將來能增加一些實際的經驗分享，讓學生能更深入了解性教育的意義，而不僅僅是停留在理論的層面。另外，希望未來能有更多元的活動形式，讓學生能更主動地參與其中。此外，也希望未來能有更多元的活動形式，讓學生能更主動地參與其中。  
 謝謝！希望未來能有更多元的活動形式，讓學生能更主動地參與其中。  
 謝謝！希望未來能有更多元的活動形式，讓學生能更主動地參與其中。  
 謝謝！希望未來能有更多元的活動形式，讓學生能更主動地參與其中。

講座回饋單

**性教育講座回饋表**

講師：黃善洋人-曼曼(她) 廖聖聖自己  
講師：林清純 心理師

親愛的參與者：  
非常感謝您參與此次講座，希望活動的舉辦能讓您有所啟發與收穫，期待下一次活動更趨完美，請您依此次參加活動的感受，提供寶貴的建議與回饋，以作為日後舉辦類似活動之參考，再次謝謝您！

台中市中等職業學校主辦敬上

一、基本資料  
(一) 性別： 男生  女生  
(二) 身分： 學生  老師  家長(我是\_\_\_\_\_的\_\_\_\_\_)

二、滿意度問卷

	非常滿意	滿意	尚可	不滿意	非常不滿意
1. 您對課程主題安排之滿意程度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 您對講師整體表現之滿意程度	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 您對課程時間的安排	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 您對活動場地的安排	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 對您在性教育知識的講解程度	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 對您在心理層面被侵犯(情感勒索)的瞭解	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 對您在身體層面被侵犯(性騷擾、性侵犯)的瞭解	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

三、課程回饋：對於今日的性教育觀摩講座，您有什麼想法或建議要與我們分享呢？  
 希望未來能有更多元的活動形式，讓學生能更主動地參與其中。此外，也希望未來能有更多元的活動形式，讓學生能更主動地參與其中。  
 謝謝！希望未來能有更多元的活動形式，讓學生能更主動地參與其中。  
 謝謝！希望未來能有更多元的活動形式，讓學生能更主動地參與其中。  
 謝謝！希望未來能有更多元的活動形式，讓學生能更主動地參與其中。

講座回饋單

### 校園活動主題三：情緒療癒力

#### 1. 情緒藝術育療成長團體

學校利用縣府專款補助由校內具專業輔導技巧的專任輔導教師具有情緒困擾、適應困難、家庭功能不彰或有兩性交往困擾等之一到三年級學生，開設此團體輔導活動，參加學生非常踴躍，共計 62 人，本次的活動設計的特色是：

- (1)因應受輔個案的需求，以認識情緒、覺察情緒、辨識情緒、探究情緒，進而能夠學習適當的情緒表達及情緒調節方法。
- (2)以藝術育療的課程設計，讓個案覺察、瞭解自己的情緒狀態，進而舒發情緒，療癒身心，找到適切的情緒舒發及表達方法。
- (3)個案在團體中得到支持、普同性，增加自我概念、人際互動及問題解決能力。

其活動課程表如下：

單元	單元名稱	單元目標	活動內容
一	我們有個約定	1. 領導者與成員間的認識。 2. 成員了解團體架構與進行的方式，協助成員融入團體情境。 3. 訂立團體規範。	1. 相見歡 2. 請多多指教 3. 我們有個小約定
二	情緒是什麼？	1. 認識情緒與分類。 2. 覺察自我情緒狀態。	1. 一葉扁舟 2. 認識情緒 3. 我的情緒座標 4. 分享與回饋
三	「情」不自禁	1. 增進成員自我情緒理解。 2. 增進成員自我情緒覺察。	1. 吹牛大王 2. 覺察自我情緒 3. 情緒流動 4. 分享與回饋
四	「辨」情無礙	1. 辨識自我情緒與意象。 2. 瞭解自己情緒與意象、接納、肯定自己。	1. 五感體驗 2. 情緒光譜環 3. 分享與回饋
五	情有可「原」	1. 探究自我情緒。 2. 增進成員了解情緒產生及影響自己的因素。	1. 情緒冰山 2. 情緒連連看 3. 分享與回饋
六	情緒萬花筒	1. 增進成員了解自己的情緒表達方式。 2. 增進成員情緒表達。	1. 曼陀羅靜心 2. 第三個願望 3. 分享與回饋
七	「調」情高手	1. 增進成員瞭解如何情緒調節。 2. 增進成員學習適當情緒調節方法。	1. 正念呼吸 2. 我們再試試 3. 情緒調色盤 4. 分享與回饋
八	滿載而歸	1. 完成自我獨特情緒瓶，並分享與回饋。 2. 成員能在彼此分享與回饋，獲得支持性的力量。 3. 統整、鞏固所學-鼓勵成員多運用團體所學於日常生活中。 4. 團體結束，祝福與告別。	1. 製作情緒瓶 2. 回首來時路 3. 分享與回饋 4. 統整與結束



說明：成員一起討論團體規範並簽上自己的名字，以示遵守。



說明：成員透過自我認識及自我介紹，增進成員的互動與認識。



說明：成員經過討論與合作，一起完成「一葉扁舟」的活動，增進成員問題解決能力與團體凝聚力。



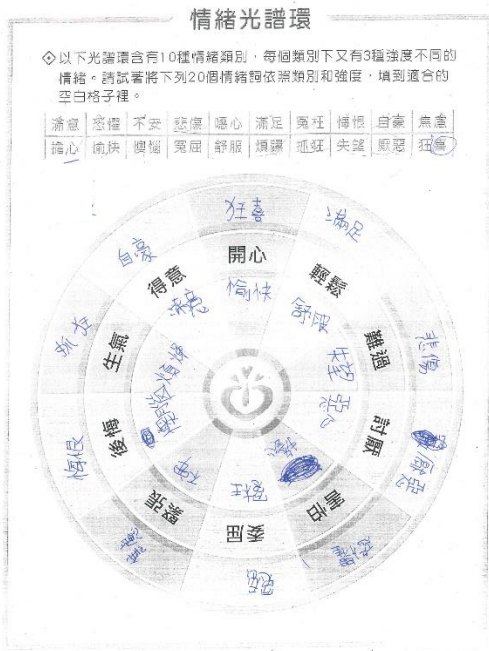
說明：成員經過課程設計及活動體驗，瞭解自己的情緒狀況，進而將自己的情緒標記在情緒座標上。



說明：藉由吹畫創作的過程，覺察自己的情緒波動，增進成員自我情緒覺察。



說明：透過影片的觀賞及討論，瞭解如何增進自己覺察情緒的能力與方法。



學習單-情緒光譜環



學習單-情緒光譜環

慢慢品嚐 ..... 請把過程中所感受到的紀錄下來

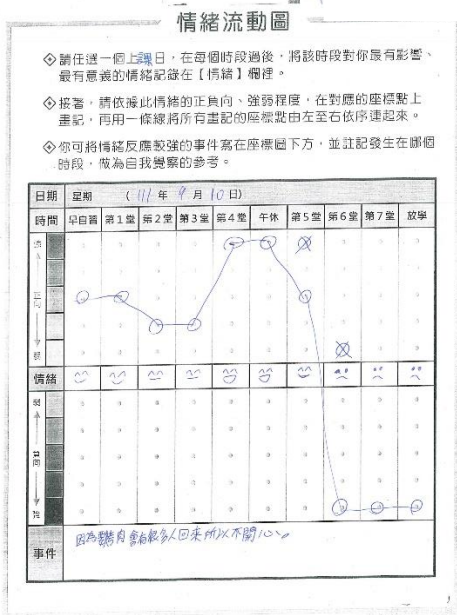
<b>五感體驗</b> 5 SENSES 	視覺 眼睛	嗅覺 鼻子	觸覺 手	味覺 嘴巴	聽覺 耳朵	情緒	感受	
	薄荷巧克力	墨綠	柔軟	巧克力	無	happy	happy	
	洋芋片	綠	沙沙	酥脆	卡脆	開心	happy	
	薄荷糖	綠	黏黏	黏黏	黏黏	無	開心	好吃
		綠	無味	黏黏	黏黏	無	開心	好吃

學習單-五感體驗

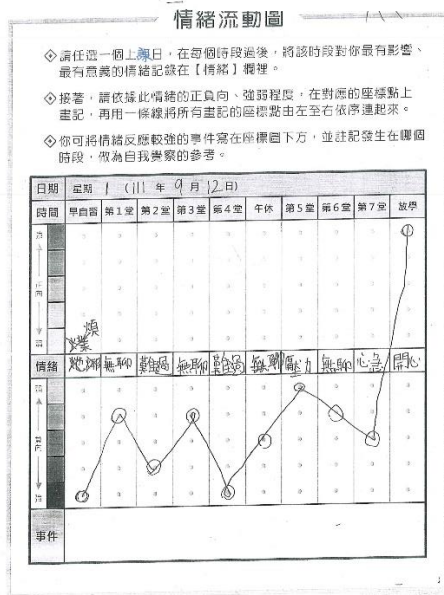
慢慢品嚐 ..... 請把過程中所感受到的紀錄下來

<b>五感體驗</b> 5 SENSES 	視覺 眼睛	嗅覺 鼻子	觸覺 手	味覺 嘴巴	聽覺 耳朵	情緒	感受	
	薄荷巧克力	墨綠	柔軟	巧克力	無	長壽的	好吃	
	洋芋片	綠	沙沙	酥脆	卡脆	開心	好吃	
	薄荷糖	綠	黏黏	黏黏	黏黏	無	開心	好吃
		綠	無味	黏黏	黏黏	無	開心	好吃

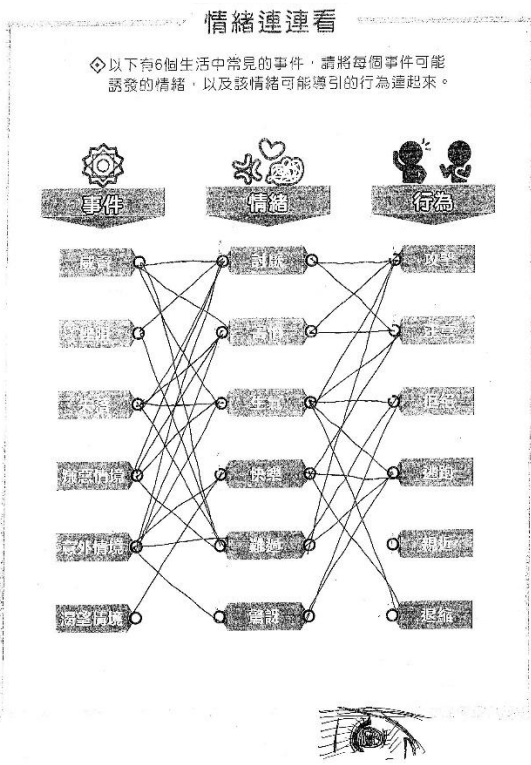
學習單-五感體驗



學習單-情緒流動圖



學習單-情緒流動圖



學習單-情緒連連看

### 『人際互動-自我介紹』

姓名：

我的優點 自己的朋友多	喜歡/幸運的數字 1212	喜歡吃零食 巧克力
喜歡的顏色 藍色	代表自己的物品(動、植物...) 老鼠	我的缺點 脾氣不好
喜歡的運動 跑步	喜歡/崇拜的人 珍珠美人魚	喜歡的音樂 最

學習單-人際互動-自我介紹

## 2. 手作美食育療成長團體

國中階段的學生屬於發展階段的青少年前期，基本需求包括：愛、情感、隸屬、安全、自尊、獨立、成就等，構成了他們適應的基礎。青少年除了要面對基本需求的改變，還要面對生理的發展陡增，包括第二性徵的發育。這是複雜、艱辛的重要轉變時期（transitional period）。此時，情緒往往是處於不安與衝突，需要同年齡層的朋友、同儕組成的團體，因此本成長團體乃藉由共同的價值觀及信念形成的團體，針對時下青少年喜愛的美食，每位學生親手實作，團隊合作，同儕間藉由互相依存的對象以求得自我安定完成美食作品、穩定情緒，增進其自我概念。

手作美食育療成長團體目標：

- (1) 協助成員探索、覺察自己的情緒、興趣與價值觀，增進自我概念與自信心。
- (2) 協助成員增進自我覺察能力。
- (3) 協助成員建立自信，進而接納與欣賞自己。



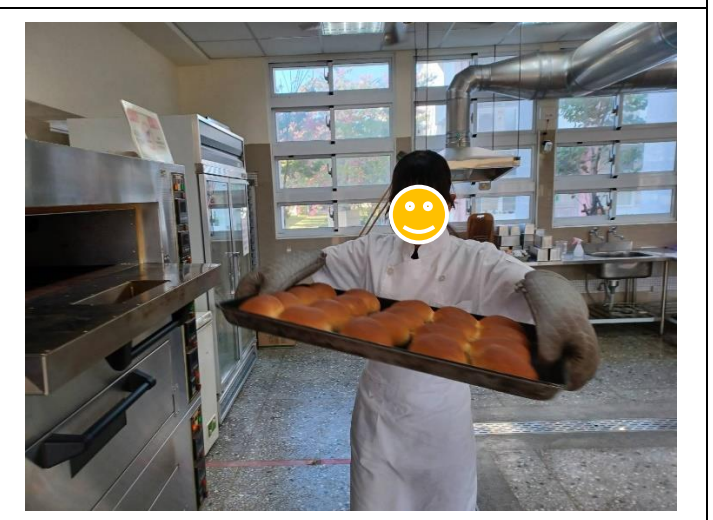
說明：成員自行分工合作，攪拌食材，協助成員探索、覺察自己的情緒。



說明：成員經過討論與合作，一起完成揉麵團，增進成員問題解決能力與團體凝聚力。



說明：將揉完成之麵團，共同合作整理好準備實下一步驟，增進成員自我情緒覺察。



說明：同學在麵包烘焙完成時，內心很激動的將麵包端出，瞭解如何增進自己覺察情緒的能力與方法。



說明：小組成員檢視自己小組的共同合作作品，滿心喜悅的討論及互相分享，協助成員探索、覺察自己的情緒、興趣與價值觀，增進自我概念與自信心。

說明：最後所有參與的成員一起與自己辛苦付出的心血結晶合照，並互相打氣道賀，協助成員間建立自信，進而接納與欣賞自己。

朴子國中美食達人班課程製作報告表

姓名：\_\_\_\_\_ 日期：111.11.11

主題名稱：橄欖形餐包、奶酥麵包

學習安全衛生及注意事項：

1. 注意機具安全操作。
2. 維護機具與教室整潔。
3. 不攜帶零食。

學習內容(食材)及步驟說明及重點紀要：

**橄欖形餐包：**高筋麵粉530g、低筋麵粉133g、砂糖80g、鹽7g、奶粉27g、蛋66g、水244g、酵母10g、奶油69g  
 計算： $40 \times 30 + 0.95 = 1263$ ,  $1263 \div 190.5 = 6.63$   
 步驟：1. 秤秤秤 2. 攪拌麵團 3. 發酵(50分鐘) 4. 分割 5. 滾圓 6. 發酵(10分鐘) 7. 將麵團捲成橄欖形 8. 發酵(10分鐘) 9. 放入烤箱(7分鐘) 轉盤(7分鐘) 上火200°C/下火180°C 10. 出爐

**奶酥麵包：**高筋麵粉574g、低筋麵粉64g、砂糖128g、鹽10g、奶粉26g、蛋64g、水338g、酵母10g、奶油119g、奶酥餡174g、砂糖134g、鹽3g、蛋54g、奶粉26g  
 計算： $60 \times 20 + 0.95 = 1263$ ,  $1263 \div 190.5 = 6.63$  奶酥餡： $600 + 0.95 = 632$ ,  $632 \div 236 = 2.68$   
 步驟：1. 秤秤秤 2. 攪拌麵團 3. 發酵(50分鐘) 4. 餡料製作 5. 麵團分割 6. 滾圓 7. 發酵(10分鐘) 8. 放入烤箱(8分鐘) 轉盤(7分鐘) 上火200°C/下火180°C 10. 出爐

我對今天課程的學習狀況：

完全瞭解且能說清楚。  
 部分瞭解，但無法說清楚。  
 覺得好像聽懂又好像聽不懂。  
 完全聽不懂。

學習心得分享(例如：這個單元我學習到了什麼？覺得有困難的部分是什麼？...)

今天做橄欖形餐包，之前有做過幾次，但是捲成橄欖形時還是有點困難，然後今天奶酥麵包的餡料是自己攪拌的，看起來很好吃。

很棒呢！  
努力付出是有回報的。

老師評語：  
 簡賢林志明

朴子國中美食達人班課程製作報告表

姓名：\_\_\_\_\_ 日期：111.11.11

主題名稱：牛奶麵包、山形白土司

學習安全衛生及注意事項：

1. 注意機具安全操作。
2. 維護機具與教室整潔。
3. 不攜帶零食。

學習內容(食材)及步驟說明及重點紀要：

**牛奶麵包：**高筋麵粉530g、低筋麵粉133g、砂糖80g、鹽7g、奶粉27g、蛋66g、水244g、酵母10g、奶油69g  
 計算： $40 \times 30 + 0.95 = 1263$ ,  $1263 \div 190.5 = 6.63$   
 步驟：1. 秤秤秤 2. 攪拌麵團 3. 發酵(50分鐘) 4. 分割 5. 滾圓 6. 發酵(10分鐘) 7. 將麵團捲成牛奶麵包 8. 發酵(10分鐘) 9. 放入烤箱(7分鐘) 轉盤(7分鐘) 上火200°C/下火180°C 10. 出爐

**山形白土司：**高筋麵粉574g、低筋麵粉64g、砂糖128g、鹽10g、奶粉26g、蛋64g、水338g、酵母10g、奶油119g、奶酥餡174g、砂糖134g、鹽3g、蛋54g、奶粉26g  
 計算： $60 \times 20 + 0.95 = 1263$ ,  $1263 \div 190.5 = 6.63$  奶酥餡： $600 + 0.95 = 632$ ,  $632 \div 236 = 2.68$   
 步驟：1. 秤秤秤 2. 攪拌麵團 3. 發酵(50分鐘) 4. 餡料製作 5. 麵團分割 6. 滾圓 7. 發酵(10分鐘) 8. 放入烤箱(8分鐘) 轉盤(7分鐘) 上火200°C/下火180°C 10. 出爐

我對今天課程的學習狀況：

完全瞭解且能說清楚。  
 部分瞭解，但無法說清楚。  
 覺得好像聽懂又好像聽不懂。  
 完全聽不懂。

學習心得分享(例如：這個單元我學習到了什麼？覺得有困難的部分是什麼？...)

今天做牛奶麵包，感覺還順利，動作也很快，也很快來這一個。這跟大廚師一樣，他也是在路邊，所以不太會有壓力。在滾圓時，雖然是在路邊，但心情卻很放鬆。真的讓我感到快樂，也让我開心的。

今天做山形白土司，我們不包餡料，反而更簡單，而且這樣的面包，像是一塊一塊的，也是麵包，也是我們努力，很开心。

老師評語：  
 簡賢林志明

學習單-奶酥甜麵包橄欖形麵包

學習單-牛奶麵包山形白土司

心得表

姓名：\_\_\_\_\_ 日期：111. \_\_\_\_\_

● 主題名稱：牛奶麵包(葡萄乾土司)

● 學習安全衛生及注意事項：

1. 注意機具安全操作。
2. 維護機具與教室整潔。
3. 不攜帶零食。

● 學習內容(食材)及步驟說明及重點紀要：

麵包：	1. 麵糰一樣打	土司：	先打麵糰(攪除)奶油
高筋麵粉	看乾	高筋麵粉	葡萄乾(其他材料)加下去
低筋麵粉	牛奶	鹽	先打到某個狀態
砂糖	(乾)	糖	再先加奶油(然後打到
奶粉	低筋麵粉	水	像之前一樣)好了再加葡萄
水	細砂糖	水	乾不用持久久(要麵
蛋	玉米粉	水	糰把葡萄乾吃進去可以
冰	牛奶	水	以了太久會硬掉(很多
		水	那等(要睡)發酵15分鐘
		水	然後(要睡)捲捲捲~

● 我對今天課程的學習狀況：

☑ 完全瞭解且能說清楚。

☐ 部分瞭解，但無法說清楚。

☐ 覺得好像聽懂又好聽不懂。

☐ 完全聽不懂。

● 學習心得分享 (例如：這個單元我學習到了什麼？覺得有困難的部分是什麼？...)

銘

今天的牛奶麵包的(多了葡萄乾)不知道吃起來會不會怪怪的(希望是)不會然後今天的麵包(和土司)都有葡萄乾... 雖然可以多了(種)味道但我個人不太敢吃... 但家人們都敢吃... 希望今天做的都會很順利很好吃很成功。

● 老師評語：多和眾人分享你的愛心麵包

[簽名] 林志明

學習單-牛奶麵包圓頂葡萄乾土司

朴子國中美食達人班課程製作報告及心得表

姓名：\_\_\_\_\_ 日期：111. 11. 5

● 主題名稱：

● 學習安全衛生及注意事項：

1. 注意機具安全操作。
2. 維護機具與教室整潔。
3. 不攜帶零食。

● 學習內容(食材)及步驟說明及重點紀要：

紅豆麵包	1. 先打麵團(攪拌)	黃金牛奶土司	先把材料拌好
高筋麵粉	牛奶	高筋麵粉	除了牛奶(還有)奶油
低筋麵粉	紅豆	牛奶	其它(在)攪拌(的時候)
砂糖	1. 分皮一攪一攪的	牛奶	3個(多少)多(幾)是(一)
奶粉	開始(自然)發	牛奶	攪一個(少)的(和)明(是)
水	等(30)分鐘	牛奶	加(糖)并(然)加入(其)
蛋	再(發)酵(2)小時	牛奶	它的(糖)和(糖)并(然)加入(其)
冰		牛奶	牛奶(加入)攪(到)快(出)四
		牛奶	半(出)攪(好)再(看)能(跟)
		牛奶	其它的(土司)一樣了。

● 我對今天課程的學習狀況：

☑ 完全瞭解且能說清楚。

☐ 部分瞭解，但無法說清楚。

☐ 覺得好像聽懂又好聽不懂。

☐ 完全聽不懂。

● 學習心得分享 (例如：這個單元我學習到了什麼？覺得有困難的部分是什麼？...)

有趣，第一次做這種的土司，它在打麵糰的時候和它的不一樣

我覺得這一次的土司應該會還不錯吃，不过在發酵的時候出現一點點的小問題，不知道會不會影響它的口感(希望是)不要步，相對來講紅豆麵包就比較成功。

● 老師評語：自己吃了就知道囉

學習單-紅豆甜麵包黃金奶油土司

### 3. 情緒遙控器

藉由健康教育課程融入情緒管理議題，引導學生思考任由情緒失控，可能會有的後果，帶出情緒管理的重要性，並說明情緒遙控器上的 6 種情緒管理技巧，並請學生思考這些技巧適合用在哪些情境，將全班分成 4 組 請學生就老師提供的情境討論，會使用哪種情緒管理技巧，以及使用後會有什麼改變，最後請各組依序演練分享並給予回饋，教學活動設計單及教學觀察表如下：



## 嘉義縣朴子國中教學活動設計單

授課教師	呂錦鳳	學習 目標	1. 熟悉情緒調整技能，並能運用其調適個人情緒。	
年級	七年級-703		2. 面對不同情緒，能善用情緒調整的方法，做出適當的反應。	
教學 領域	健康與體育領域-健康教育科	學生 先備 經驗 或教 材分 析	1. 已學習引發情緒因素	
教學單元	3-1 與情緒過招		2. 已學習不同情境下，情緒的產生與變化	
教材來源	康軒		3. 已學習情緒的腦神經反映路徑	
教學 日期	民國 111 年 12 月 14 日 上午第 3 節			
教學活動			時間	評量方式
1. 請學生分享在情緒即將失控時，是否曾用什麼方法控制情緒以避免無法挽回的後果。			2 分	技能評量 依據不同情緒選擇合適的情緒調整技巧 評量方法:分組演練 評量規準與等級 A: 熟悉五項情緒調適技巧，並能據情境做出選擇。 B: 熟悉四項情緒調適技巧，並能據情境做出選擇 D: 熟悉三項情緒調適技巧，並能據情境做出選擇 E: 未達 D 級
2. 引導學生思考任由情緒失控，可能會有的後果，帶出情緒管理的重要性。			3 分	
3. 說明情緒遙控器上的 6 種情緒管理技巧，並請學生思考這些技巧適合用在哪些情境。			15 分	
4. 全班分成 4 組 請學生就老師提供的情境討論，會使用哪種情緒管理技巧，以及使用後會有什麼改變。			15 分	
5. 請各組依序演練分享並給予回饋。			5 分	
6. 總結說明情緒管理是漸進式的，可以試著在生活中覺察自己的情緒，妥善運用方法調節、管理他們，成為情緒的主人。			2 分	

嘉義縣朴子國中校長及教師公開觀課自評表

授課教師	呂錦鳳	教學年/班	九年級-903
教學領域 教學單元	健康與體育領域-健康教育科		
教學內容	情緒遙控器		
實際教學 內容簡述	教學活動	學生表現	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生分享在情緒即將失控時，是否曾用什麼方法控制情緒以避免無法挽回的後果。</li> <li>2. 引導學生思考任由情緒失控，可能會有的後果，帶出情緒管理的重要性。</li> <li>3. 觀看情緒遙控器影片</li> <li>4. 說明情緒遙控器上的6種情緒管理技巧，並請學生思考這些技巧適合用在哪些情境。</li> <li>5. 全班分成4組 請學生就老師提供的情境討論，會使用哪種情緒管理技巧，以及使用後會有什麼改變。</li> <li>6. 請各組依序演練分享並給予回饋。</li> <li>7. 總結說明情緒管理是漸進式的，可以試著在生活中覺察自己的情緒，妥善運用方法調節、管理他們，成為情緒的主人。</li> </ol>	<p>學生發言踴躍</p> <p>學生能安靜專注聆聽</p> <p>學生能安靜專注聆聽</p> <p>討論熱烈</p> <p>各組均能清楚表達情境-技能使用項目</p>	
學習目標 達成情形	學生了解情緒遙控器所代表的意義及實作練習		
自我省思	時間掌控需要再加強		
同儕回饋 後心得	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有位學生抗拒與人分組討論，若能讓學生自行找同學分組氣氛會更好</li> <li>2. 藉由情境讓學生實作，對學生將技能融入實際生活運用很有幫助</li> </ol>		

嘉義縣朴子國中校長及教師公開觀課同儕學習活動照片



活動：公開授課

日期：111.12.14



活動：教室觀察

日期：111.12.14

校園活動主題四：獨特自我—探索愛與生命

1. 我的身體我做主

嘉義縣朴子國中教學活動設計單

授課教師	呂錦鳳	學習 目標	維護身體自主權的立場表達與行動。	
年級	七年級-705			
教學 領域	健康與體育領域-健康教育科	學生 先備 經驗 或教 材分 析	已學習青春期身心反應	
教學單元	1-2 我的身體我做主			
教材來源	翰林			
教學 日期	民國 111 年 9 月 20 日 上午第 1 節			
教學活動			時間	評量方式
7. 請學生分組討論身體界線，並以圖案、色塊表達身體界線，並將結果呈現於黑板。			5 分	是否能主動分享自己的想法參與討論。
8. 講解身體界線因人而異，隨對象、性別、時間、年齡……而改變。			3 分	是否能認真聆聽
9. 請學生分組討論身體界線被侵犯時，應當如何反應？			8 分	是否能主動分享自己的想法參與討論。
10. 歸納學生發表，發展維護身體自主權的立場表達與行動。			4 分	是否能認真聆聽
11. 請學生閱讀 P. 17 小萱的案例情境。分組進行「自我肯定拒絕技巧」並發表。 Q1：好朋友、情人、網友為了做紀念等理由要求拍私密照時，你會答應嗎？為什麼？ Q2：如果你不能接受或感覺不舒服，你會怎麼做？ Q3：如果你是小萱的男網友，你會這麼做嗎？為什麼？			15 分	是否能主動分享自己的想法參與討論。
12. 歸納學生的發表，並強調身體自主權的重要並說明未成年人自拍、下載、傳播裸露私密影像等問題，並教導學生自我肯定拒絕技巧。			10 分	是否能認真聆聽  是否能認真聆聽

嘉義縣朴子國中校長及教師公開觀課自評表

授課教師	呂錦鳳	教學年/班	七年級-705
教學領域 教學單元	健康與體育領域-健康教育科		
教學內容	1-2 我的身體我做主		
實際教學 內容簡述	教學活動	學生表現	
	<p>8. 請學生分組討論身體界線，並以圖案、色塊表達身體界線，並將結果呈現於黑板。</p> <p>9. 講解身體界線因人而異，隨對象、性別、時間、年齡……而改變。</p> <p>10. 請學生分組討論身體界線被侵犯時，應當如何反應？</p> <p>11. 歸納學生發表，發展維護身體自主權的立場表達與行動。</p> <p>12. 請學生閱讀 P.17 小萱的案例情境。分組進行「自我肯定拒絕技巧」並發表。</p> <p>13. Q1：好朋友、情人、網友為了做紀念等理由要求拍私密照時，你會答應嗎？為什麼？</p> <p>14. Q2：如果你不能接受或感覺不舒服，你會怎麼做？</p> <p>15. Q3：如果你是小萱的男網友，你會這麼做嗎？為什麼？</p> <p>16. 歸納學生的發表，並強調身體自主權的重要並說明未成年人自拍、下載、傳播裸露私密影像等問題，並教導學生自我肯定拒絕技巧。</p>	<p>學生討論踴躍</p> <p>學生能安靜專注聆聽</p> <p>學生討論踴躍</p> <p>學生能安靜專注聆聽</p> <p>討論熱烈</p> <p>各組均能清楚表達情境-技能使用項目</p> <p>學生能安靜專注聆聽</p>	
學習目標 達成情形	學生了解個別身體界線的差異及捍衛自己的身體自主權		
自我省思	時間掌控需要再加強		
同儕回饋 後心得	<p>1. 少數學生較害羞，無法融入小組發表</p> <p>2. 藉由情境讓學生實作，對學生將技能融入實際生活運用很有幫助</p>		

(授課者填寫)

嘉義縣朴子國中校長及教師公開觀課記錄表

觀課教師	劉桂伶	觀課日期	111年9月20日
授課教師	呂錦鳳	教學年/班	七年級-705
教學領	健康與體育領域-健康教育科		
教學內容	1-2 我的身體我做主		
教學觀察	教學活動	學生表現	
	<p>17. 請學生分組討論身體界線，並以圖案、色塊表達身體界線，並將結果呈現於黑板。</p> <p>18. 講解身體界線因人而異，隨對象、性別、時間、年齡……而改變。</p> <p>19. 請學生分組討論身體界線被侵犯時，應當如何反應？</p> <p>20. 歸納學生發表，發展維護身體自主權的立場表達與行動。</p> <p>21. 請學生閱讀 P. 17 小萱的案例情境。分組進行「自我肯定拒絕技巧」並發表。</p> <p>22. Q1：好朋友、情人、網友為了做紀念等理由要求拍私密照時，你會答應嗎？為什麼？</p> <p>23. Q2：如果你不能接受或感覺不舒服，你會怎麼做？</p> <p>24. Q3：如果你是小萱的男網友，你會這麼做嗎？為什麼？</p> <p>25. 歸納學生的發表，並強調身體自主權的重要並說明未成年人自拍、下載、傳播裸露私密影像等問題，並教導學生自我肯定拒絕技巧。</p>	<p>學生討論踴躍勇於自我表達</p> <p>學生認真聆聽</p> <p>學生討論踴躍</p> <p>學生認真聆聽</p> <p>學生討論踴躍</p> <p>學生認真聆聽</p>	
優點	個別化主題藉由討論發表較能切合實際，融入生活應用。		
疑惑	學生對同性間肢體接觸分際較難拿捏		
觀課省思	整個流程進行順暢，學生有進入學習的狀況		

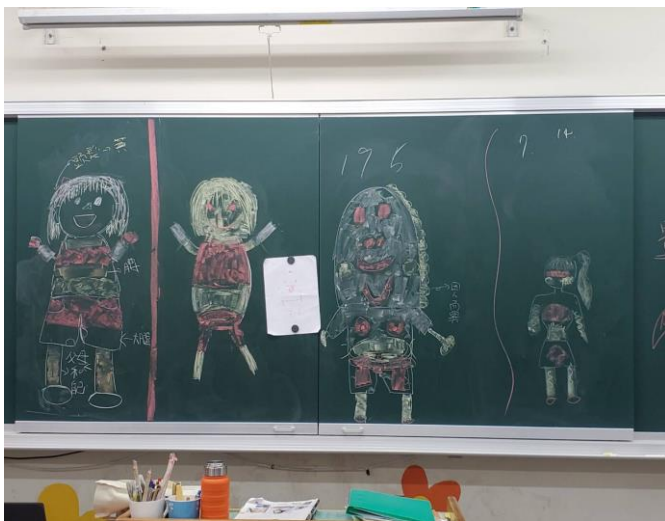
(觀課者填寫)



學生分組討論身體界線被侵犯時，應當如何反應



閱讀案例情境後。分組進行「自我肯定拒絕技巧」討論記錄，隨後準備發表。



學生以圖案、色塊表達身體界線，並將結果呈現於黑板



學生表達以圖案、色塊表達身體界線的看法，進行立場表達與行動

## 2.自我人格特質

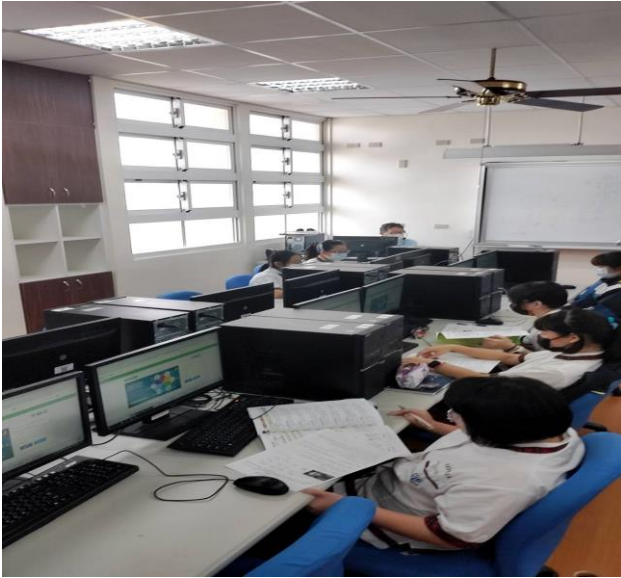
### 嘉義縣朴子國中教學活動設計單

授課教師	黃崇維	學習 目標	1. 運用多元性向測驗結果，探討自我不同面向。 2. 認識工作世界中不同職業的內涵與自我的適配性。 3. 思考理性與感性因素如何影響生涯抉擇，並對生涯保持彈性與接納的開放態度。	
年級	一			
教學 領域	綜合領域			
教學單元	認識工作世界			
教材來源	一年級生涯檔案、自編教材、104 工作世界網站			
教學 日期	民國 111 年 3 月 17 日 下午第 7 節	學生 先備 經驗 或教 材分 析	<p><b>學生先備經驗：</b> 1. 已完成生涯檔案【我的人格特質】、【性向】、【興趣】等心理驗，了解自己的興趣、人格特質與能力，以及屬於自己的何倫密碼。</p> <p><b>教材分析：</b> 從Holland生涯類型論切入，了解屬於自己的何倫碼並透過104工作世界的網站上，探索工作世界，認識工作世界中不同職業的內涵，並統整各種不同的生涯相關資訊，並釐清自己</p>	
教學活動			時間	評量方式
<p>活動主題：認識工作世界</p> <p>一、Holland碼與就學就業的適配：</p> <p>(一) 帶學生到電腦教室。</p> <p>(二) 搜尋「104工作世界何倫碼」，輸入興趣測驗的Holland碼。 (網址：<a href="https://wow.104.com.tw/jobWorld/holland">https://wow.104.com.tw/jobWorld/holland</a>)</p>  <p>(三) 點選「查職業」、「查科系」，並完成學習單第一題(附件一)。</p>			15 分	學習單





# 嘉義縣朴子國中校長及教師公開觀課同儕學習活動照片



活動：公開授課 日期：111/03/17

活動：教室觀察 日期：111/03/17

生涯online 職業百百種 二年\_\_\_\_班 姓名：\_\_\_\_\_

### 尋找我的何倫碼

將特質、興趣和能力的得分 登記於下表。

	R 實際型	I 研究型	A 藝術型	S 社會型	E 企業型	C 事務型
特質	4 <sup>2</sup>	5	5	5	4 <sup>2</sup>	6
興趣	1	4	4	1	1	4
能力	4	2	4	4	2	4
總分	7	11	15	16	10	14
排序	6	4	2	1	5	3

### 結果分析

★我的生涯類型

1. S 2. A 3. C

### 我未來想要從事的職業

職業之選擇人所進行之工作或業務，必須具備下列條件：1.具有利權 2.具有週工而得得酬勞或可獲之物之報酬。3.有專屬性 4.具有社會性。但從事非固定或短期性之工作亦視為有專屬性。5.社會參與的權利 6. 對專業之工作應 給與報酬。在不危害及 身心健康時，就不應在該職業。7. 你為該職業帶來了什麼之外。你還可以從該職業中得到什麼實質的？8. 找出自己最喜歡去的職業(選擇序 1-3)，並將你的資料填入以下表格

類別、服務時間、服務對象、服務地點、服務時間、服務地點	111人力銀行	111人力銀行	111人力銀行
公司名稱	富南豐有限公司	才農勤租醫院	勤勤會計(軟體工)
工作地點	高雄市三民區	台南市新區	台北市信義區信忠路
工作內容	1.定期拜訪經銷商 2.負責業務推廣 3.說明公司各項業務	1.影像檢查 2.抽心磁通...	1.財務報表編製 2.例行會計業務
上班時間	日班	日班	日班 09:00~18:00
職業類別(請填寫工作類別、職稱、工作、工作地點、工作)	1.善於與人交談、溝通 2.有通身型機身電腦 3.台語中等	學歷>大學	學歷>大學、碩士
薪資	1年以下 23412元 1年以上 41888元	月薪 3400元以上	月薪 3萬至 3.9萬元 2年以上工作經驗
進修與工作的關口	有興趣，可以賺取金錢	有興趣	有興趣

補充：網址來職(1111人力銀行、104人力銀行、yes123、...)

學習單-尋找我的何倫碼

學習單-我的未來想從事的職業

嘉義縣朴子國中校長及教師公開觀課紀錄表

觀課教師	周岱學老師	觀課日期	111 年 3 月 17 日
授課教師	黃崇維	教學年/班	106
教學領域	綜合領域		
教學內容	認識工作世界		
教學觀察	教學活動	學生表現	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明 104 工作世界網頁內容。</li> <li>2. 輸入「何倫碼」尋找工作適配。</li> <li>3. 填寫學習單第一題。</li> <li>4. 搜尋 104 工作世界的職業介紹，了解職業工作內容、現有人力需求及薪資情形。</li> <li>5. 填寫學習單第二題。</li> </ol>	<p>多數學生認真聽老師的說明，少數學生利用老師說明時聊自己剛剛上網的內容。</p> <p>學生將興趣測驗所得之何倫碼輸入後，由推薦的職業中選擇自己感興趣的工作。</p> <p>學生勾選職業選擇的理由，多數可快速完成。</p> <p>網站資料豐富，學生對各式職業內容及新奇的職業很有興趣，開始互相討論未來想從事的工作。</p> <p>學生由選擇的職業反推該職業的何倫碼，再與第一題比較其差異，部份學生操作有困難。</p>	
優點	網站資料豐富，有利學生針對個人感興趣的部分進行自主學習		
疑惑	部份學生在老師說明後仍無法順利完成操作，可能需要將專業名詞進行解釋或細分操做步驟，一次不要講太多，讓反應比較慢的學生能跟上。		
觀課省思	利用網路輔助，可呈現各種職業的現況，例如各種職業的職缺、薪資、工作內容...等，有助學生了解各行各業，回家也可以和父母親討論增進對職業的理解，有助於日後生涯規劃。		

(觀課者填寫)

嘉義縣朴子國中校長及教師公開觀課自評表

授課教師	黃崇維	教學年/班	106
教學領域	綜合領域 【彩繪職業生涯】		
教學內容	認識工作世界		
實際教學 內容簡述	教學活動	學生表現	
	<p>一、Holland 碼與就學就業的適配</p> <p>二、認識工作世界。</p>	<p>學生依說明輸入 Holland 碼並填寫學習單第一題</p> <p>多數學生在職業地圖中選擇自己有興趣的「職業類別」了解該工作的工作場域、工作任務、所需「學歷」、「証照」、「能力」「參考薪資」以及「職缺變化」，部份學生仍面臨選擇困難，來不及操作完成。</p>	
學習目標 達成情形	多數學生可在下課前繳交學習單，少部份同學來不及完成。		
自我省思	<p>此單元已於 110 學年度進行過，本次調整部份內容並配合一年級生涯檔案內容再進行，仍有學生來不及完成，可能是缺少同儕參照，擬於下次教學進行調整，</p> <p>可能改進的方式為(1)調整至多功能教室上課或原教室上課，以利進行分組教學。(2)借用平板電腦讓學生進行操作。</p> <p>可能遭遇困難：多功能教室與原教室需能提供學生無線上網。</p>		
同儕回饋 後心得	感謝建宏師、岱學師協助紀錄學生的上課表現，並藉由不同視角看到學生真實的學習行為，多元觀點的看見，更了解孩子的學習樣貌，這些都是專業成長歷程中很重要的學習。		

校園活動主題五：兼顧身體及心理健康：

學校營造支持性的環境，推廣正式課程戶外化以兼顧學生身體及心理健康，其活動包含如下：

1. 校內各年級競賽活動暨相關活動：七八九年級班際球賽、七八九年級戶外教學、校慶運動會賽事、健康楷模相關活動



週會時間辦理班際跳繩比賽(七年級)



週會辦理班際籃球對抗賽(八年級)



體育班學生陽光下戴墨鏡健身操演出



陽光下戴墨鏡創意舞蹈秀



模範生暨健康楷模宣誓活動



模範生宣讀健康促進口訣

## 2. 校外教學活動:

藉由台江(大員港生態濕地) 推廣自然領域正式課程戶外化，藉由安平老街、藍晒圖文創園區 推廣社會領域正式課程戶外化，充實學生知識、增廣見聞，瞭解各地風土民情之不同，以期和理論所學相互映證；並陶冶高尚情操、促進身心平衡，提倡正當休閒娛樂，增進師生情誼。



推廣自然領域正式課程戶外化-台江(大員港生態濕地)



推廣自然領域正式課程戶外化-台江(大員港生態濕地)



推廣社會領域正式課程戶外化-安平老街



推廣社會領域正式課程戶外化-藍晒圖文創園區

## 3. 社會領域融入學習課程「文史踏查」暨「戀海風情」

「文史踏查」暨「戀海風情」為本校推動之本位課程，課程包含學校的歷史及在地的歷史古蹟美食文化等等...彷彿閱讀老房子，穿越舊歷史，讓學生除了在課堂先了解這些知識以外並且實地踏查走訪，聽老師及專家的實地解釋介紹，促進學生身心健康的活化課程。



正式課程戶外化教師研習-在地人陳醫師蒞校  
演講朴子市文史踏查



正式課程戶外化教師研習-備課實地踏查



在地人陳醫師蒞校對全體師生演講朴子市文史  
踏查，師生熱烈回響



文史踏查日據時代日新醫院參訪並聆聽解說



正式課程戶外化-文史踏查-配天宮



文史踏查-朴子市日據時代警察局並聆聽解說



文史踏查--朴子美食麻糬凍

正式課程戶外化-文史踏查-青木外科診所



正式課程戶外化-文史踏查-故宮南院

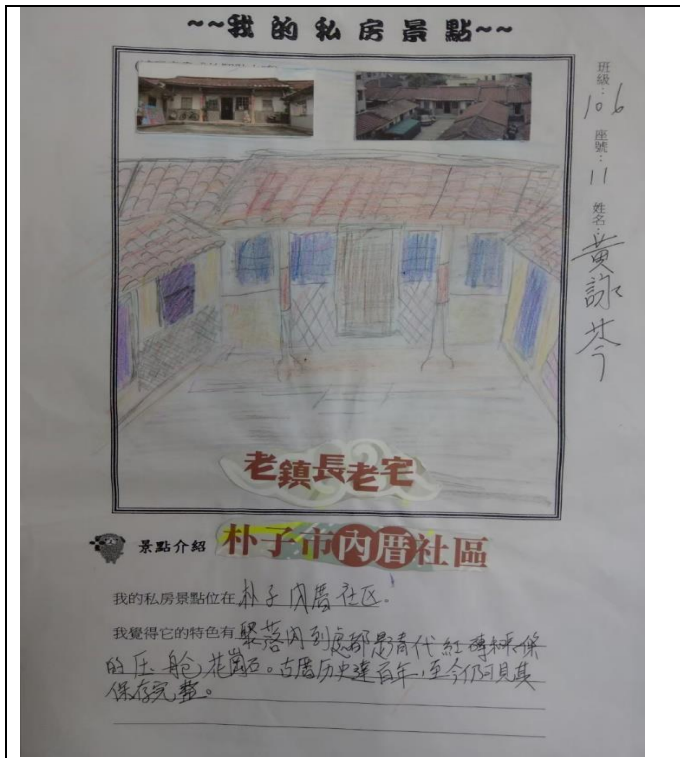
戀海風情--鰲鼓溼地賞鳥



戀海風情--蚵殼彩繪前解說

正式課程戶外化-戀海風情--蚵殼彩繪實作





學習單--文史踏查

學習單--戀海風情

校園活動主題六：尊重生命，情緒管理：

1. 探討親子生命教育
2. 校園學生自傷、自殺的輔導經驗分享

由專業輔導老師利用班親會辦理”親子生命教育”以及”校園學生自傷、自殺的輔導經驗分享”等親子講座，推動每親師生認識生命、重視生命、熱愛生命建立正確的生命價值觀，培養學生自我悅納情緒管理能力並能尊重生命與大自然，進而建立學生正確性行為的觀念，幫助他們明瞭拒絕婚前性行為的正面意義。



家長熱烈聆聽親子生命教育並與講師互動。

家長對校園學生自傷、自殺的輔導經驗分享感盪極度興趣並勤做筆記

### 3. 生命教育團體輔導

由輔導室專任輔導老師帶領學生，探索與覺察自我，進而自我悅納。接納個體間差異及尊重個體的獨特性。



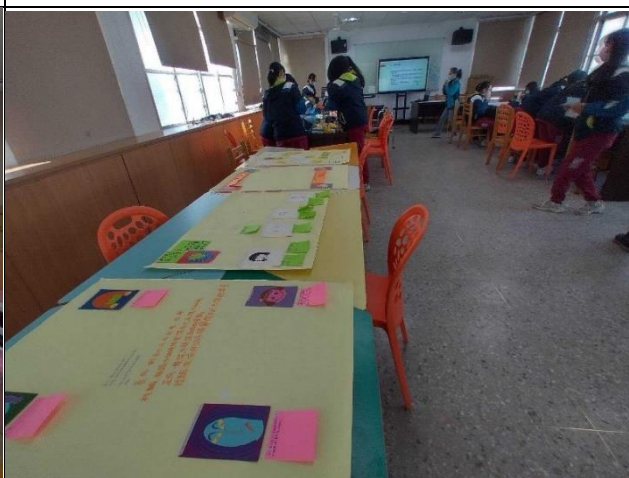
專輔老師帶領生命教育團體活動，探索人我界線。



各組積極熱絡討論，增進人我關係，強化思辯討論的能力。



小組挑選牌卡並製作上台報告海報



學生自我覺察過程的所有成品

### 校園活動主題七：性教育相關議題

#### 1. 《校園性騷擾、性侵害及性霸凌防治》

教育部體育署委託國立體育大學辦理本縣辦理校園性騷擾、性侵害及性霸凌防治講座，特聘教授到校講演「性騷擾」、「性侵害」、「性霸凌」之相關議題，宣導遇狀況時的四步驟內容：察覺—辨識—反應—求助，說明身體自主權並講解性騷擾、性侵害及性霸凌為何？使學生充分理解身體自主權以及性騷擾、性侵害及性霸凌之基本常識及應對方式。



主任開場並宣導校園性騷擾、性侵害及性霸凌防治的重要



教授說明身體自主權並講解性騷擾、性侵害及性霸凌為何?



老師宣導遇狀況時的四步驟內容：察覺—辨識—反應—求助



師生互動熱烈，學生充分理解身體自主權以及性騷擾、性侵害及性霸凌之基本常識及應對方式

## 2. 性教育 (含認識人類乳突病毒及子宮頸癌防治)

朴子市公所專業醫護人員偕同朴中護理師入班做性教育等衛生保健議題之宣導暨 HPV 完整詳細的宣導，講解性病防治的基本常識，包含下列主題之解說及宣導(1)尊重兩性，避免多重性伴侶、避免過早發生性行為。(2)拒絕網路一夜情與性的援助交際行為。(3)性交時記得正確、全程使用保險套。(4)不與別人共用針頭、針筒，也避免共用刮鬍刀、刺青、穿耳洞、紋眉等工具。(5)有過危險的性行為，不要去捐血。



朴子市衛生所人員蒞臨本校入班宣導性教育衛教知識

本校護理師隨同班級對性教育衛教知識講解釋疑



學生專注聽講性教育衛教知識

學生專注聽講性教育衛教知識

## 校園活動主題八：性教育融入跨域課程－使用「生生用平板」PAD 輔助

### 1. 健康生活技能融入「國文課」情緒教育暨多元性別教育

國文課情緒教育課程非常豐富，有正向情緒及負向情緒的探討，正向情緒包含快樂《讀書之樂樂無窮》、愛《負荷》最沉重也是最甜蜜的負荷、寬心《聲音鐘》、希望《登鸛雀樓》…等等，負向情緒包含《內疚視力與偏見》、悲傷《虞美人》、恐懼《田園之秋選》…等等，這些內容都豐富了學生如何管理及抒發自己的情緒，讓學生能夠省察自我，進而做好人際溝通，幫助學生能夠坦然面對青春期各種情感的挫折與適當處置。國文老師挑選一年級《負荷》一課帶領學生對愛的情緒做深入的探討，闡釋父親對孩子「愛」的正向情緒，讓學生學習有關愛的情緒的表達，除了帶領學生共同閱讀《負荷》這首詩，也一起聽吳晟老師朗讀他自己的作品

(<https://www.youtube.com/watch?v=olHk7sKatWc>)，以及一起聽了吳志寧演唱的《負荷》(<https://www.youtube.com/watch?v=MAN76AxQoks>)。

課後由國文老師引導填寫學習單，讓學生在學習單中表達與家人分享的感受，並且在學習單中給學生省思父母對自己付出的感受及想法，隨後使用「生生用平板」的PAD反覆聆聽，比較喜歡以哪一種形式呈現的〈負荷〉，學生表達了(1)天下父母心，父母對於子女的愛是無止境、無怨無悔的。(2)學聽了吳晟老師朗讀他自己的作品以及聽了作者兒子吳志寧演唱的《負荷》，比較起來，針對愛的情感都能表達其特色，也表達加入新的節奏及肢體動作，更能呈現作品的愛。(3)有的學生認為重複唱「甜蜜的負荷」會顯得很沉重。

另外老師在花木蘭一課中給學生的學習單中更深入探討多元性別時代的來臨，在學習單中表達了最具挑戰性的工作，多數學生認為需出較大力氣的工作需要男性，例如消防員、警察、軍人對女性挑戰較大，但亦可不分男女，最重要的還是端看個人意願，從而接受到多元性別的觀念。

以上皆採小組討論與分組報告模式，共同探討這些有關愛的正向情緒以及多元性別時代的議題探討，培養學生對這些融入性教育議題的思辯能力。



小組討論



學生發表意見分享後勤做學習單



## 2. 健康生活技能融入「音樂課」情感教育—使用「生生用平板」PAD 輔助

音樂老師安排一系列音樂調色盤的課程，課堂中彈奏大調的曲調讓學生聆聽，再彈奏小調的曲調，引導學生感受兩者的不同，並共同討論：大調的感覺明朗活潑、愉快，充滿陽光與積極的精神；小調則感覺陰暗憂鬱、哀愁，但也有美的感受，並播放音樂CD〈流星下的願〉給學生聆聽，安排中音直笛習奏〈龍的傳人〉的教學課程，使學生感受各種情緒的音樂，從聆聽到自己練習演奏的過程中，引導學生藉由音樂抒發自己的情緒，並且在這一系系列課程後，設計情緒教育學習單讓學生使用「生生用平板」PAD查詢，各組學生使用將自己喜愛的各種正負向情緒音樂曲名寫出，包含感受並畫出圖像，最後各組再做分享與討論。

學生表達了正向情緒-喜樂的音樂，諸如愛情的恰恰、歡喜就好…等等，而這些喜樂的音樂讓學生感覺到快樂開心、產生勵志效果、讓人覺得人生不用計較太多、一切往前看、繼續追求自己的夢想、讓自己覺得不再孤單…等等，這些都是學生表達聽了這些音樂產生的情緒激勵的效果。

正向情緒-愛的音樂感受心得，有包含親情、友情、愛情，親情表達了父母對孩子的愛，愛情表達了愛需理智、愛需珍惜、戀愛需表達適切的愛而非占有，學生從中學習到非常正面的戀愛觀。

負向情緒-哀傷的音樂感受心得，包含可以抒發失戀的情傷、愛不可強求…等等，學生表達了藉由這些悲傷音樂，適切的發洩自己悲傷情緒，走出陰影。因此不管是正向或負向情緒的音樂，都能幫助學生學習到如何管理自己情緒的出口和方法，進而在這紛擾的青春建立正確的愛情觀。



教師引導學生感受大調小調的不同，並共同討論大調的明朗活潑、愉快，充滿陽光與積極的精神；小調陰暗憂鬱、哀愁，但也有美的感受



學生聆聽不同情緒感受的音樂後，寫下自己感受喜樂、愛、悲傷等等情緒的音樂曲名並畫出聽完後產生的圖像情景

音樂顏色圖

請在聽音樂時大膽的想像，大膽的想像情緒、痛、充滿陽光與活力的精神；小膽的想像痛、憂鬱、陰鬱、灰色而美的感覺。自己在此音樂的想像中，寫下自己聽音樂(上圖聽音樂)對你的情緒影響為何?並且把你聽完後產生的想像畫畫下來。

情緒類別	樂曲名暨情緒反應心得	圖像——音樂顏色圖
正向情緒 -喜樂	明天再搭來	
正向情緒 -愛(親情、愛情、友情)	告白氣球	

10509

學生學習單將正向情緒-喜樂、愛的音樂感受心得寫出並畫出。

音樂顏色圖

請在聽音樂時大膽的想像，大膽的想像情緒、痛、充滿陽光與活力的精神；小膽的想像痛、憂鬱、陰鬱、灰色而美的感覺。自己在此音樂的想像中，寫下自己聽音樂(上圖聽音樂)對你的情緒影響為何?並且把你聽完後產生的想像畫畫下來。

情緒類別	樂曲名暨情緒反應心得	圖像——音樂顏色圖
負向情緒 -悲傷	分手快樂	

10509

學生學習單將負向情緒-悲傷的音樂感受心得寫出並畫出。

音樂顏色圖

請在聽音樂時大膽的想像，大膽的想像情緒、痛、充滿陽光與活力的精神；小膽的想像痛、憂鬱、陰鬱、灰色而美的感覺。自己在此音樂的想像中，寫下自己聽音樂(上圖聽音樂)對你的情緒影響為何?並且把你聽完後產生的想像畫畫下來。

情緒類別	樂曲名暨情緒反應心得	圖像——音樂顏色圖
正向情緒 -喜樂	生日快樂	
正向情緒 -愛(親情、愛情、友情)	告白晚風	

104 06

學生學習單將正向情緒-喜樂、愛的音樂感受心得寫出並畫出。

音樂顏色圖

請在聽音樂時大膽的想像，大膽的想像情緒、痛、充滿陽光與活力的精神；小膽的想像痛、憂鬱、陰鬱、灰色而美的感覺。自己在此音樂的想像中，寫下自己聽音樂(上圖聽音樂)對你的情緒影響為何?並且把你聽完後產生的想像畫畫下來。

情緒類別	樂曲名暨情緒反應心得	圖像——音樂顏色圖
負向情緒 -悲傷	Letting Go	

104 06

學生學習單將負向情緒-悲傷的音樂感受心得寫出並畫出。

### 3. 健康生活技能融入「美術課」情感教育

美術課程融入情緒管理、網路交友陷阱、生命教育、母愛...等等議題，讓學生藉由畫作盡情發揮表達自己的愛，並了解體會「愛」的真諦，進而尊重生命，如何愛別人、更愛愛自己，透過此畫作活動的體驗，覺察、接納、表達、管理自我的情緒並適度表達自己愛的情懷。





美術老師細心講解指導-母愛



龔冠銘-護子心切-版畫



李宥萱-櫻花下與母親的約定-版畫



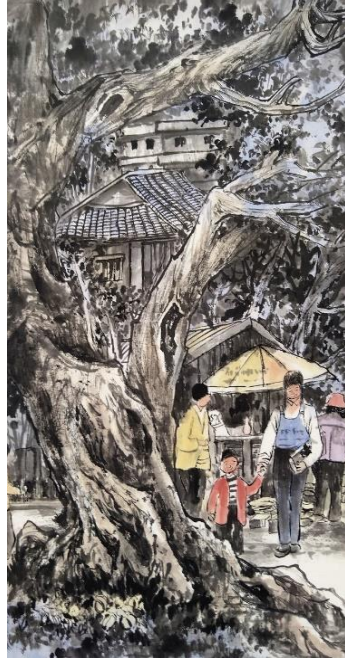
胡薰心-生命之花-版畫



李宥萱-萬物之泉-版畫



嘉義縣美術比賽獲獎作品  
-心情紓壓-母女情



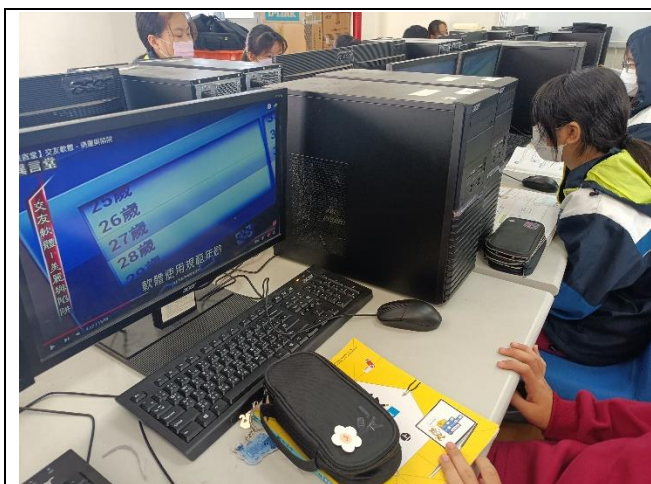
嘉縣美術比賽獲獎作品  
-心情紓壓-公園訪幽



嘉縣美術比賽獲獎作品  
-拒絕網路交友-憫網青春

#### 4 健康生活技能融入資訊領域

藉由資訊科技課程融入，講解資訊安全法律規範時，以網路交友為主題，說明使用交友軟體時的一些陷阱，最後以學校以前遭受學生網路交友被詐騙之實例帶入此主題，引起學生及大的迴響與提問，學生感覺歷歷在目，印象深刻，值得警惕，這些說明網路交友詐騙案例層出不窮，並覺察並即刻救援「網路成癮世代」的網路使用習慣，幫助孩子善用網路而不迷惘，認清如何判別及防範。此活動對應到性教育裡「真實的」友善互動能力；並促進友善校園的願景。



網路交友軟體-美麗與陷阱



老師以學校實際案例講解，學生熱烈回應

### 五、 研究結果

#### 量化分析

量化分析工具採用杏陵基金會編制的國中生性教育成效評量，進行前後測之描述統計與成對樣本 t 檢定。評量共分五大指標，描述統計量表如下表 4-1。問卷題目、題目編碼與計分方式則補充於附錄。

表 4-1

性教育五大向度之前後測答對率統計量表

	前測	後測	增減
性知識答對率	7.30%	76.34%	69.04%
性態度正向率	79.56%	96.95%	17.39%
接納愛滋感染者比率	81.75%	96.95%	15.20%
危險知覺比率	79.56%	96.18%	16.62%
拒絕性行為比率	79.56%	93.89%	14.33%

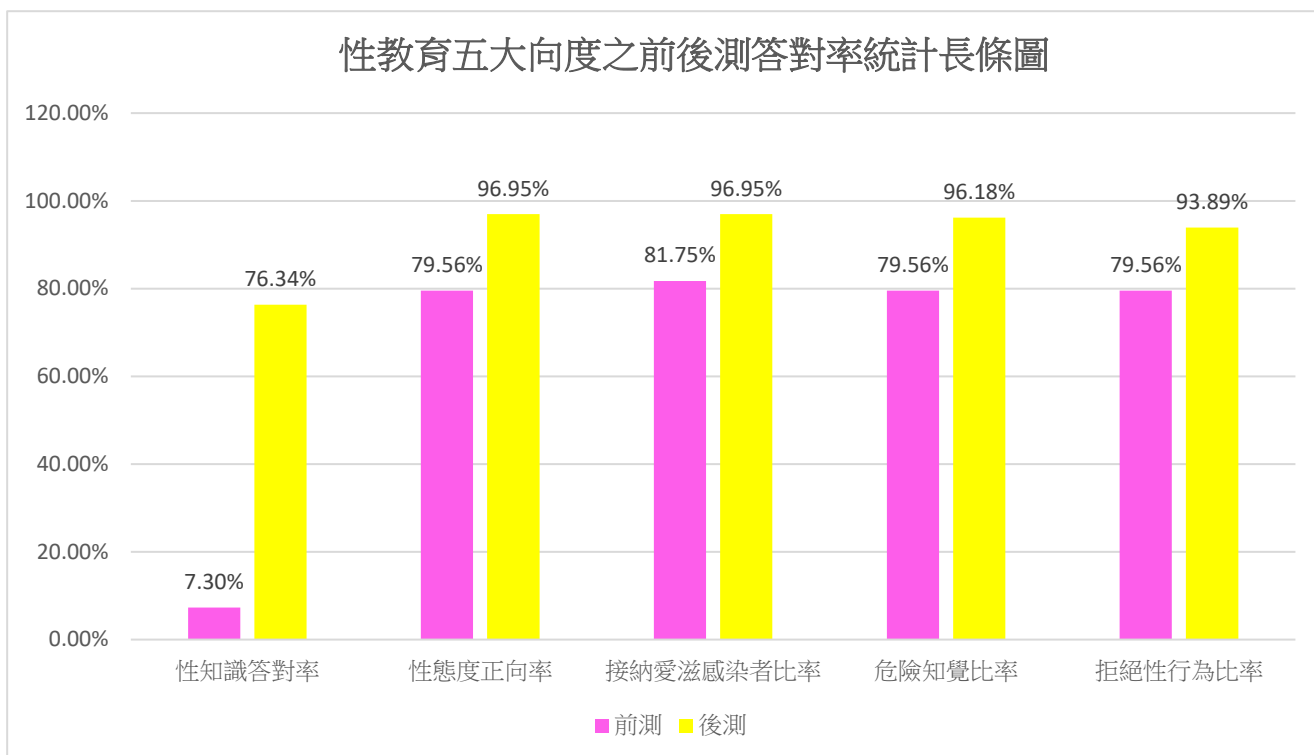


圖 4-1 性教育五大向度之前後測答對率統計長條圖

由表 4-1 描述統計量表及圖 4-1 統計長條圖結果清楚得知，五大向度得分比率之後測皆顯著高於前測：在百分比增減分析中，其中「性知識答對率」的增加幅度最大，達 69.04%；增加幅度較小的則是「拒絕性行為比率」，漲幅僅 14.33%。在前後測得分方面，其中「接納愛滋感染者比率」及「性態度正向率」的後測得分最高，達 96.95%；此項得分與 110 學年度相比，本項有大幅成長的趨勢。由此顯示，學生在正向心理融入性教育課程的學習歷程中，「性知識」、「性態度正向率」、「接納愛滋感染者」比率以及「危險知覺比率」皆有顯著的提升。

在後測漲幅稍小的「拒絕性行為比率」比率中，其中包含婚前/青少年性行為的認知。因受試對象全為快時尚與網路世代下的孩子；受現代公眾人物性關係大肆公諸於網路的影響，婚後再懷孕進而生小孩的觀念早已過時。因此，這個單向的結果也帶出未來本校在健康教育中性教育觀念翻轉。未來性行為的年齡只會下降，性觀念也愈來愈開放，因此，教導孩子如何保護自己的身體或是維持安全且健康的性關係，這些都是後續健康老師、導師、與親職所該共同探討的議題。

五大向度之前後測平均數比較，研究者以成對樣本 t 檢定的方式進行基礎的統計分析，內容如表 4-2：

表 4-2

## 性教育五大向度前後測樣本 t 檢定

	成對變數差異		T值	顯著性 (雙尾)
	平均數	標準差		
成對 1 性知識前測 - 性知識後測	<b>-68.70229</b>	<b>48.17272</b>	<b>-16.323</b>	<b>0.000***</b>
成對 2 性態度前測 - 性態度後測	<b>-14.50382</b>	<b>41.36542</b>	<b>-4.013</b>	<b>0.000***</b>
成對 3 接納愛滋前測 - 接納愛滋後測	<b>-13.74046</b>	<b>38.75636</b>	<b>-4.058</b>	<b>0.000***</b>
成對 4 危險知覺前測 - 危險知覺後測	<b>-15.26718</b>	<b>38.17628</b>	<b>-4.577</b>	<b>0.000***</b>
成對 5 拒絕性行為前測 - 拒絕性行為後測	<b>-12.21374</b>	<b>44.76073</b>	<b>-3.123</b>	<b>0.002**</b>

\*\*\*  $p < .001$     \*\*  $p < .01$     \*  $p < .05$     n.s.  $p > .05$

本校在介入「正向身心理融入校本性教育課程」之後，經成對樣本 t 檢定的統計結果發現：「性知識向度」、「性態度」、「接納愛滋」與「危險知覺」等四個向度之顯著性皆達 .000，具高度顯著；而「拒絕性行為」向度的顯著性則達 .002，屬中度顯著。由此可證，這五個向度皆達顯著差異。

由於本學年度本校漸進式以「正向身心理健康」概念推動健康促進工作，除了針對五個向度做研究外，將針對這性教育 20 題做前後測分析比較，表 4-3 為性教育 20 題單題前後測答對率統計表，圖 4-2 為性教育 20 題單題前後測答對率統計長條圖，可以很清楚看到每一題後測答對率皆有進度，就「性態度之正向率」向度共十題進行單題的成對樣本 t 檢定(表 4-4)做詳細比較分析(其他向度—性知識正向率、危險知覺比率、接納愛滋感染者比率的性教育前後測評量單題成對樣本 t 檢定見附錄三)。並試將性態度之正向率逐題分析解構，以期作後續研究者在題目用字、修辭上，甚至是研究目的上的修正參考。分述如下：

表 4-3

性教育單題前後測答對率統計表

	第 1 題	第 2 題	第 3 題	第 4 題	第 5 題	第 6 題	第 7 題	第 8 題	第 9 題	第 10 題
前測	63.36	64.89	84.73	58.78	42.75	56.49	69.47	72.52	68.24	90.38
後測	95.42	92.37	96.18	92.37	90.84	92.37	95.42	96.95	88.24	97.86

	第 11 題	第 12 題	第 13 題	第 14 題	第 15 題	第 16 題	第 17 題	第 18 題	第 19 題	第 20 題
前測	55.88	72.37	62.60	90.69	88.24	76.64	85.34	83.66	82.90	81.68
後測	87.63	94.05	93.13	98.02	97.56	95.11	98.32	96.95	96.64	93.89



圖 4-2 性教育單題前後測答對率統計長條圖

表 4-4

## 成對樣本檢定(性態度正向率)

	成對變數差異		t	顯著性 (雙尾)	
	平均數	標準差			
成對 1	B1_9 - B2_9	-1.00000	1.57382	-7.272	0.000***
成對 2	B1_10 - B2_10	-0.37405	0.88000	-4.865	0.000***
成對 3	B1_11 - B2_11	-1.58779	1.69102	-10.747	0.000***
成對 4	B1_12 - B2_12	-1.08397	1.25905	-9.854	0.000***
成對 5	B1_13 - B2_13	-1.52672	1.57054	-11.126	0.000***
成對 6	B1_14 - B2_14	-0.36641	0.95439	-4.394	0.000***
成對 7	B1_15 - B2_15	-0.46565	0.79709	-6.686	0.000***
成對 8	B1_16 - B2_16	-0.92366	1.26259	-8.373	0.000***
成對 9	B1_17 - B2_17	-0.64885	0.84055	-8.835	0.000***
成對 10	B1_18 - B2_18	-0.66412	1.14092	-6.662	0.000***

\*\*\*  $p < .001$     \*\*  $p < .01$     \*  $p < .05$     n.s.  $p > .05$

表 4-4 顯示第二向度(性態度得分)中,第 9 題到第 18 題,  $p$  值  $< .001$ , 皆達到高度顯著相關。成對樣本之題目編碼說明表於附錄二。

分述如下:

**B1\_9—B2\_9 我願意跟信任的家人或教師討論我在青春期的身體變化情形。**

在本校親職性教育工作的推廣之下,愈來愈多學生願意且能夠找到自己信任的大人,開啟親密話題模式,討論自己青春期小煩惱。

**B1\_10—B2\_10 男性賺的錢比女性少,是件丟臉的事。**

女性經濟自主早已行之多年,在公民科與家庭教育的潛移默化下,學生擁有女男性別平權、性別尊重的觀念。

**B1\_11—B2\_11 我認為若有婚前性行為,事後心理上可能產生罪惡感。**

在性別平權、愛己尊重人等觀念推動下,學生對於保護彼此仍守著某種堅持。

**B1\_12—B2\_12 女性需要男性的保護。**

本校學生女男比例懸殊,研究樣本的女男比高達 93:7。女同學幾乎展現自己能獨立自主、無須傳統觀念下雄性(男性)的保護。

**B1\_13—B2\_13 我們可以藉由捐血來檢查自己是否得了愛滋病。**

衛福部疾管署疾呼，除了誠實面對自己之行為並勾填健康狀況選項外，千萬不要利用捐血做愛滋病毒之篩檢，而危及用血者的安全；因為心存僥倖的一次行為，將造成其他人終生的不幸及其家人永遠的哀傷，留下任何道義救濟金永不能彌補的遺憾。由於學校性教育的推動以及社會環境對於此常識的宣導，因此本題學生觀念有明顯進步，學生對愛滋病知識漸漸進步。

#### **B1\_14-B2\_14 男生也可以跟女生一樣溫柔。**

目前的性別教育都已經對於男生女生既定的性別刻板印象破除，因此也都理解男生也可以跟女生一樣溫柔。

#### **B1\_15-B2\_15 愛滋病是一種令人感到丟臉的疾病。**

由於學校對於愛滋病防治的教育推動，雖然使用的修飾語「感到丟臉的」顯得稍極端，但同學亦了解愛滋病不是一種令人感到丟臉的疾病。

#### **B1\_16-B2\_16 如果我的親人或朋友感染愛滋病，我仍會像從前一樣的和他們相處。**

本校本學年度一年級學生健康教育課授課老師為專任健教資格的老師，並同時具備護理師資格，因此在第 16 題與 17 題關於愛滋病防治的關懷與瞭解，受試者幾乎皆能展現同理心。

#### **B1\_17-B2\_17 我認為關懷愛滋感染者，可以鼓勵人們主動接受愛滋病篩檢與治療。**

本校本學年度一年級學生健康教育課授課老師為專任健教資格的老師，並同時具備護理師資格，因此在第 16 題與 17 題關於愛滋病防治的關懷與瞭解，受試者幾乎皆能展現同理心。

#### **B1\_18-B2\_18 我能謹慎判斷媒體、網路中不尊重的兩性互動方式(例如：對女藝人開黃腔、取笑兩性身材發育等)，並拒絕接受與模仿類似的行為。**

此題為 109 學年度新修正的題目，針對「網路成癮世代」的孩子們所量身訂做的性教育態度題型，幾乎所有受試學生皆能試圖做到網路識讀，並懂得拒絕接受與模仿媒體類似的不當行為，判斷網路新聞或訊息中違背性別平權的部分。

### **六、 討論與建議：**

COVID-19 造成全球許多學校關閉，不僅擾亂學生的學習，也嚴重影響其心理健康。根據聯合國兒童基金會調查，全球超過 1.68 億名學生的學校因 COVID-19 而關閉(UNICEF, 2021)。停課對兒童和青少年心理健康造成的影響是一項全球關注的課題。許多研究指出，疫情期間學校停課，兒童與青少年之壓力、焦慮和其他心理問題的發生率顯著增加，其中最普遍的三項症狀是焦慮 (24.9%)、憂鬱 (19.7%) 和壓力 (15.2%)，尤其弱勢的學生更容易遭受到影響(Eyles et al., 2020; Tang et al., 2021; World Health Organization,

2021)，因此在疫情解封之際，對於身心理的重建之課題由為重要，視值得身為教育工作者戮力去思考及規劃的方向，以下是建議方針：

**(一) 持續聘請專業心理師開辦青少年性教育親職講座，與學校健教課程相輔相成。**

綜上所述，本校近年來聘請專業年輕心理師入校演講，主題深受學生喜愛，學生在生動活潑的演講內容中，與講師高度的互動過程中獲得許多正確寶貴的性教育觀念，因此本校今年度所推動的「正向身心理健康融入校本性教育課程」在性教育整體研究上是具高度效能的。然而，從學生與家長於講座的學習單與回饋單的內容可得知，學區部分國小與國中的健康教育課並未落實性教育的章節與知識傳授；因此，由學校聘請心理師入校演講無疑是為學生帶來全新的觀點與知識交流，與學校健教課程相輔相成。

**(二) 推展正向心理學理論融入課程的統整教學工作坊。**

本研究遇到最大的挑戰及努力就是性教育的統整課程動。之前校內多數教師並無性教育或健康教育相關的專業知能，近幾年本校對於全校親師生戮力推動性教育，使得性教育之知識更加普及，各領域教師皆能熟稔將性教育融入各自領域的課程，使得課程多元活潑，學生從中獲得豐富生動活潑的性教育相關議題的知識，家長也都能很自然地配合學校活動推動性教育的各項議題，達到對性教育親子共學成長的效果，也間接鼓舞教師在課程統整的設計與教授上更加用心求新求進步。因此期許未來縣府或相關組織能提供更多正向心理學或性教育教學實施的資源，讓學校在性教育上的整體研究能更臻完美。

**(三) 鼓勵家長正視青少年性的煩惱並給予正向的觀念與關懷。**

自 110 學年度以來，本校接續開辦性教育議題相關的親師生講座，其中在《青春達人—愛他（她）更要愛自己》講座中，家長對課程滿意度達 90% 以上；並認同性教育課程增進親子互動及溝通的機會。在家長增能部份，家長也展現生活技能裡的「溝通技能」，試圖同理家中青少年的想法，並聆聽青少年在成長過程遇到的性的煩惱，而不再以說教的方式與孩子溝通，並且對於性教育的知能與孩子有共識，學習當個讓孩子能夠侃侃而談的信任大人，學生也能了解未成年時哪些行為的界線為何，進而深化親子關係、建構良好的家庭教育。

**(四) 充份利用「STEM 教育」融入性教育，增進學生學習興趣及成效**

目前世界各國教育都在積極推動 STEM 教育，STEM 教育是一項跨領域、科目整合的教學方式，核心著重於科學(Science)、科技(Technology)、工程(Engineering)及數學(Math)，後續也包含藝術(Art)及閱讀(Read)，根據清華大學周淑惠教授定義 STEM 教育的意涵為：針對生活中的問題，透過工程的設計、製作與精進的核心活



動，作為課程與教學主軸，歷程中並整合運用科學與科學探究、數學與數學思考、以及技術與工具等，以產生製作物暨解決實際的問題。(周淑惠，2018a，2018b，2020)美國的STEM教育更注重跨領域的多元性、男女教育或者是貧富的受教權平等，讓孩子透過探索找到問題的答案。

利用資訊科技課程融入自己製作的多媒體檔案後，利用教育部補助的「生生有平板」來傳遞愛，學生學習興致高昂，並且覺得很新鮮很有心得，往後結合生活科技課程創客-自造者工作坊製作簡易的「傳遞愛小小機器人」，激發學生的創意思維，將自己要感恩的師長及家人的話，透過用心製作機器人成品來表達自己的「愛」意，學生一定會跟此次感覺一樣，很有成就感很有新鮮感，免除自己因害羞不敢當面表達的「傳遞愛」。

#### (五) 整合所有資源，達成全方位性教育的完整目標

本校為推動學校實踐健康朴中、「性」福「璞」園之健康校園願景，儘所有可能整合所有校內校外資源及所有人力，從校內本位課程之設計、健康生活技能之教導、各領域之融入性教育相關議題，結合校外社區經驗豐富之人士，共同辦理相關促進身心健康之動態活動及演講，促使全校親師生共同成長，獲得完整的性教育之學習。

近年來國際教育潮流競相推動STEM教育，強調學生動手做，做中學，因此健康促進的各項議題如果能夠結合目前教育部推動的科技教育，學生在運用思考邏輯動手做的同時，將內容注入健促議題的推動，學生在這種比較活化的教學之下，更能潛移默化得到這些健促知能，例如本年度學校推動的「生生有平板」傳遞愛活動，讓學生更能引起較高興致且聚焦學校推動的性教育主題，親師生皆能從活動中深受益處，因此未來更需善用教育部提供的各項科技資源，對未來推動的健促各項議題一定很有幫助。

## 參考資料：

### 一、中文部分

葉至誠 (1997)。社會學。台北：揚智。

魏慧美 (1998)。高中學生性格及性知識、性態度、性行為對其性教育需求之調查研究。

許珍琳 (1999)。台北市高中職學生有關性知識、性態度和性行為及其相關因素之調查。

王釋逸、程小蘋 (2001)。同儕對具性經驗之國鞏學齡青少年性行為影響之研究。彰化師大輔導學報。22, 89-124。

古易儒 (2001) 高職學生性態度之研究—以台南地區為例。(未出版之碩士論文)。國立成功大學教育研究所，台南。

陳欣憶 (2003)。農村婦女家庭教育需求評估及相關問題之研究—以嘉義縣農會家政班為例。未出版之碩士論文，嘉義大學，嘉義。

白瑞聰、蔡春美、羅筱芬 (2004)。臺北市中學教師愛滋教學困難，需求與效能及愛滋研習活動效果研究。臺灣性學學刊，10(2)，37-59。

史麗珠、林雪蓉、黃翠咪、陳佳伶、黃惠鈞、羅于惠 (2006)。國、高中、職、夜校生利用捐血驗愛滋的知識、態度、行為之初探。疫情報導，22(8)，531-545。

教育部 (2008) 推動校園性教育實施計畫手冊。

晏涵文、劉潔心、李思賢、馮嘉玉 (2009/10)。台灣國小、國中、高中職學校性教育成果研究報告。台灣性教育學刊，15 (2): 65-80。

王理、李宣信、陳秋媚、楊浩然 (2009)。青少年愛滋病防治教育之評價研究:以中部某高中為例。中山醫學雜誌，20(1)，67-78。

教育部 (2010)。學校性教育工作指引。

教育部 (2011)。學校正向心理健康促進：工作指引。

王止仙 (2010)。臺北市某中學學生之健康生活、性知識、性教育需求與性態度之調查研究。(未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學生命教育與健康促進研究所，台北。

孫敏芝幼(2010)。提昇兒童社會情緒能力之學習：美國 SEL 教育方案經驗之啟示 兒教保研究期刊 2010 第 5 期

鄭其嘉副教授(2023)。跨議題身心健康活動之性教育(含愛滋病防治)之校本策略。

(<https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/>)

劉嘉琪(2017)。國中國文教科書情緒內容之分析研究：國立臺中教育大學教育學系課程與教學研究所。

黃詩喬(2007)。運用音樂治療概念提昇情緒智力—以某國中七年級音樂課為例：銘傳大學教育研究所

### 二、英文部分

Eyles, A., Gibbons, S., & Montebruno, P. (2020). Covid-19 school shutdowns: What will they do to our children's education?

Gomez, D. S.(2001). Sex, Peers, Media--and Family Values. NEA Today,19(7),29.

Hepburn, E. H. (1983). A Three-Level Model of Parent-Daughter Communication about Sexual Topics. Adolescence,18(71),523-534.

### 三、網站資源

利仁教育基金會 <https://www.lizenfdt.org/>

亞太 STEM 教育協會 <https://www.asiastem.org/what-is-stem>

台灣健康促進學校。 <http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/>

台灣幸福教育協會。 <http://www.happyedu.org.tw/>

衛生福利部疾病管制署－愛滋病統計資料。

<https://www.cdc.gov.tw/Category/Page/rCV9N1rGUz9wNr8lggsh2Q>

108 課綱資訊網 <https://12basic.edu.tw/12about-3-1.php>

杏陵醫學基金會-生活家庭與性教育中心 <http://www.sexedu.org.tw/>

嘉義縣 109 學年度健康促進網路問卷系統 <http://www.openhealth.com.tw/109cyc/>

台灣性學會 <http://www.ssstaiwan.url.tw/>

性福 e 學園-國民健康署青少年網站 <https://young.hpa.gov.tw/index/>

CASEL. (2020). CASEL'S SEL FRAMEWORK: What Are the Core Competence Areas and Where Are They Promoted? <https://casel.org/sel-framework>

UNICEF. (2021). COVID-19: Schools for more than 168 million children globally have been completely closed for almost a full year, says UNICEF. <https://www.unicef.org/press-releases/schools-more-168-millionchildren-globally-have-been-completely-closed>

台灣藝術教育網。 [https://ed.arte.gov.tw/ch/content/m\\_design\\_content\\_2.aspx?AE\\_SNID=119](https://ed.arte.gov.tw/ch/content/m_design_content_2.aspx?AE_SNID=119)

PERMA 幸福五元素。 <https://medium.com/psychology->

[onderland/perma%E5%B9%B8%E7%A6%8F%E4%BA%94%E5%85%83%E7%B4%A0-200bce958fa9](https://medium.com/psychology-onderland/perma%E5%B9%B8%E7%A6%8F%E4%BA%94%E5%85%83%E7%B4%A0-200bce958fa9)

幸福元素 – PERMA (Seligman, 2011)。

[http://www.cityu.edu.hk/ss\\_posed/content.aspx?lang=zh&title=13](http://www.cityu.edu.hk/ss_posed/content.aspx?lang=zh&title=13)

## 附 錄 總 表

附錄一	111 學年度學校健康促進議題性教育(含愛滋病防制)問卷〔國中版〕
附錄二	性教育前後測評量單題編碼說明
附錄三	性教育前後測評量單題統計分析
附錄四	「生生用平板」傳遞愛送幸福活動_學習單
附錄五	《青春達人—愛他(她)更要愛自己》講座_回饋表
附錄六	《校園學生自傷、自殺的輔導經驗分享》親師講座_講義
附錄七	《探討親子生命教育》親師講座_講義
附錄八	朴子國中情緒藝術育療成長團體_實施計畫
附錄九	朴子國中情緒藝術育療成長團體_講義
附錄十	朴子國中手作美食療育成長團體_實施計畫
附錄十一	情緒教育融入國文課程_學習單
附錄十二	性教育議題融入國文課程_學習單
附錄十三	性教育議題融入音樂課_教學活動設計單
附錄十四	性教育議題融入音樂課_學習單《音樂調色盤-情緒教育》

附錄一

國中生性教育前後測評量

111 學年度學校健康促進議題性教育(含愛滋病防制)問卷〔國中版〕

(一) 基本資料

1. 性別：(1) 男 (2) 女
  2. 導師性別：(1) 男 (2) 女
  3. 健康教育教師性別：(1) 男 (2) 女
  4. 對於學校推動「性教育」的相關議題或活動：(1) 有印象 (2) 沒印象
  5. 有無性經驗：(1) 有 (2) 無
- \*答「有」者請繼續回答：第一次性經驗是在 (1) 國小 (2) 7 年級 (3) 8 年級 (4) 9 年級

(二) 問卷內容

第一大題：請根據自己的健康常識，判斷以下題目並作答。					
	正確	錯誤	不知道		
1. 女生月經期間的洗澡方式，應該用盆浴而不是淋浴。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
2. 女生月經來潮後，就表示她已具有生育的能力。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
3. 一個人如果不是異性戀，就一定是同性戀。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
4. 愛滋病毒會導致人體的免疫系統失去功能。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
5. 和愛滋病感染者共用坐式馬桶容易感染愛滋病毒。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
6. 如果遭到性侵害，應該立即更換衣物或洗澡，保持身體清潔。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
7. 我國法律禁止與未滿 16 歲的男女發生性關係，即使是在兩情相悅的情形下也是違法的。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
8. 約會是一種社交活動，可能是以團體方式或是以一對一的方式進行。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
第二大題：請將自己認定的答案，依照程度，在 <input type="checkbox"/> 內打 V。注意每題只能勾選一個答案。					
	非常不同意	不同意	中立意見	同意	非常同意
9. 我願意跟信任的家人或教師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 checked="" type="checkbox"/>
10. 男性賺的錢比女性少，是件丟臉的事。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我認為若有婚前性行為，事後心理上可能產生罪惡感。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

12. 女性需要男性的保護。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我們可以藉由捐血來檢查自己是否得了愛滋病。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 男生也可以跟女生一樣溫柔。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

15. 愛滋病是一種令人感到丟臉的疾病。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 如果我的親人或朋友感染愛滋病，我仍會像從前一樣的和他們相處。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
17. 我認為關懷愛滋感染者，可以鼓勵人們主動接受愛滋病篩檢與治療。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
18. 我能謹慎判斷媒體、網路中不尊重的兩性互動方式(例如：對女藝人開黃腔、取笑兩性身材發育等)，並拒絕接受與模仿類似的行為。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
19. 我覺得，在我們這個年齡，如果發生性行為而懷孕或讓對方懷孕，是一件嚴重、難受的事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
20. 在未來三個月內，假如我有要好的男/女朋友，則我會避免與對方發生婚前性行為的可能性是 <input checked="" type="checkbox"/> 100%能做到 <input type="checkbox"/> 約 80%可能做到 <input type="checkbox"/> 約 50%可能做到 <input type="checkbox"/> 約 30%可能做到 <input type="checkbox"/> 約 10%可能做到					

## 附錄二

### 性教育前後測評量單題編碼說明

前測	後測		研究向 度	題目
A1_1	A2_1		性 知 識 確 正 率	女生月經期間的洗澡方式，應該用盆浴而不是淋浴。
A1_2	A2_2			女生月經來潮後，就表示她已具有生育的能力。
A1_3	A2_3			一個人如果不是異性戀，就一定是同性戀。
A1_4	A2_4			愛滋病毒會導致人體的免疫系統失去功能。
A1_5	A2_5			和愛滋病感染者共用坐式馬桶容易感染愛滋病毒。
A1_6	A2_6			如果遭到性侵害，應該立即更換衣物或洗澡，保持身體清潔。
A1_7	A2_7			我國法律禁止與未滿 16 歲的男女發生性關係，即使是在兩情相悅的情形下也是違法的。
A1_8	A2_8			約會是一種社交活動，可能是以團體方式或是以一對一的方式進行。
B1_9	B2_9		性 態 度 正 向 正 率	我願意跟信任的家人或教師討論我在青春期的身體變化情形。
B1_10	B2_10			男性賺的錢比女性少，是件丟臉的事。
B1_11	B2_11			我認為若有婚前性行為，事後心理上可能產生罪惡感。
B1_12	B2_12			女性需要男性的保護。
B1_13	B2_13			我們可以藉由捐血來檢查自己是否得了愛滋病。
B1_14	B2_14			男生也可以跟女生一樣溫柔。
B1_15	B2_15			愛滋病是一種令人感到丟臉的疾病。
B1_16	B2_16			如果我的親人或朋友感染愛滋病，我仍會像從前一樣的和他們相處。
B1_17	B2_17			我認為關懷愛滋感染者，可以鼓勵人們主動接受愛滋病篩檢與治療。
B1_18	B2_18		我能謹慎判斷媒體、網路中不尊重的兩性互動方式(例如：對女藝人開黃腔、取笑兩性身材發育等)，並拒絕接受與模仿類似的行為。	
C1_15	C2_15		接納 愛滋 病感 染者 正向 率	愛滋病是一種令人感到丟臉的疾病。
C1_16	C2_16			如果我的親人或朋友感染愛滋病，我仍會像從前一樣的和他們相處。
C1_17	C2_17			我認為關懷愛滋感染者，可以鼓勵人們主動接受愛滋病篩檢與治療。
D1_19	D2_19			我覺得，在我們這個年齡，如果發生性行為而懷孕或讓對方懷孕，是一件嚴重、難受的事。

D1_18	D2_18		<b>危險 知覺 比率</b>	我能謹慎判斷媒體、網路中不尊重的兩性互動方式(例如：對女藝人開黃腔、取笑兩性身材發育等)，並拒絕接受與模仿類似的行為。
E1_20	E2_20		<b>拒絕 性行 為效 能</b>	在未來三個月內，假如我有要好的男/女朋友，則我會避免與對方發生婚前性行為的可能性是



### 附錄三

#### 性教育前後測評量單題統計分析

##### (一) 性知識答對率

	成對變數差異		t	自由度	顯著性 (雙尾)
	平均數	標準差			
成對 1 A1_1 - A2_1	-0.32061	0.48464	-7.572	130	0.000
成對 2 A1_2 - A2_2	-0.27481	0.48124	-6.536	130	0.000
成對 3 A1_3 - A2_3	-0.11450	0.34287	-3.822	130	0.000
成對 4 A1_4 - A2_4	-0.33588	0.56311	-6.827	130	0.000
成對 5 A1_5 - A2_5	-0.48092	0.54563	-10.088	130	0.000
成對 6 A1_6 - A2_6	-0.35878	0.51244	-8.013	130	0.000
成對 7 A1_7 - A2_7	-0.25954	0.48971	-6.066	130	0.000
成對 8 A1_8 - A2_8	-0.24427	0.43131	-6.482	130	0.000

##### (二) 性態度正向率

	成對變數差異		t	自由度	顯著性 (雙尾)
	平均數	標準差			
成對 1 B1_9 - B2_9	-1.00000	1.57382	-7.272	130	0.000
成對 2 B1_10 - B2_10	-0.37405	0.88000	-4.865	130	0.000
成對 3 B1_11 - B2_11	-1.58779	1.69102	-10.747	130	0.000
成對 4 B1_12 - B2_12	-1.08397	1.25905	-9.854	130	0.000
成對 5 B1_13 - B2_13	-1.52672	1.57054	-11.126	130	0.000
成對 6 B1_14 - B2_14	-0.36641	0.95439	-4.394	130	0.000
成對 7 B1_15 - B2_15	-0.46565	0.79709	-6.686	130	0.000
成對 8 B1_16 - B2_16	-0.92366	1.26259	-8.373	130	0.000
成對 9 B1_17 - B2_17	-0.64885	0.84055	-8.835	130	0.000
成對 10 B1_18 - B2_18	-0.66412	1.14092	-6.662	130	0.000

(三) 接納愛滋病感染者比率

		成對變數差異		t	自由度	顯著性 (雙尾)
		平均數	標準差			
成對 1	C1_15 - C2_15	-0.46565	0.79709	-6.686	130	0.000
成對 2	C1_16 - C2_16	-0.92366	1.26259	-8.373	130	0.000
成對 3	C1_17 - C2_17	-0.64885	0.84055	-8.835	130	0.000

(四) 危險知覺比率

		成對變數差異		t	自由度	顯著性 (雙尾)
		平均數	標準差			
成對 1	D1_19 - D2_19	-0.68702	1.08899	-7.221	130	0.000
成對 2	D1_18 - D2_18	-0.66412	1.14092	-6.662	130	0.000

(五) 拒絕性行為效能比率

		成對變數差異		t	自由度	顯著性 (雙尾)
		平均數	標準差			
成對 1	E1_20 - E2_20	-0.12214	0.44761	-3.123	130	0.002

「生生用平板」 傳遞愛送幸福 學習單

班級：                      座號：                      姓名：

1. 預計送此製作卡片的對象與送出的期待：



2. 創作過程紀錄：寫下創作歷程的點滴、想法愈感受。

(1) 過程中：

(2) 完成時：



3. 送出卡片的準備

(1) 預計送出卡片的時間地點方式：

(2) 其他配備:如包裹、卡片、擁報、言語等等

(3) 預計如何說明創作心路歷程。



4. 送出卡片後的整體心得：寫下這個課程的感想

## 講座回饋表

講題：青春達人—愛他（她）更要愛自己

講師：林沛辰心理師

親愛的參與者：

非常感謝您參與本次講座，希望活動的安排與課程的設計能讓您有豐富的收穫。為使下一次活動更臻完美，請您依本次參加活動的感受，提供寶貴的建議與回饋，以作為日後舉辦類似活動之參考，再次謝謝您！

朴子國中學務處衛生組敬上

### 一、基本資料

(一) 性別：男生 女生

(二) 身分：學生 老師 家長（我是\_\_\_\_\_的\_\_\_\_\_）

### 二、滿意度問卷

		非常滿意	滿意	尚可	不滿意	非常不滿意
1.	您對課程主題安排之滿意程度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	您對講師整體表現的滿意程度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	您對課程時間的安排	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	您對活動場地的安排	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	對您在整體性教育知識的增進程度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	對您在心裡界線被侵犯（情緒勒索）的瞭解	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	對您在身體界限被侵犯（性騷擾、性侵害）的瞭解	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

三、課程活饋：對於今日的性教育親職講座，您有什麼想法或建議要和我們分享呢？

---

---

---

---

很開心您能和我們一起在乎孩子的成長與教育：)

# 國中學生自我傷害輔導經驗分享

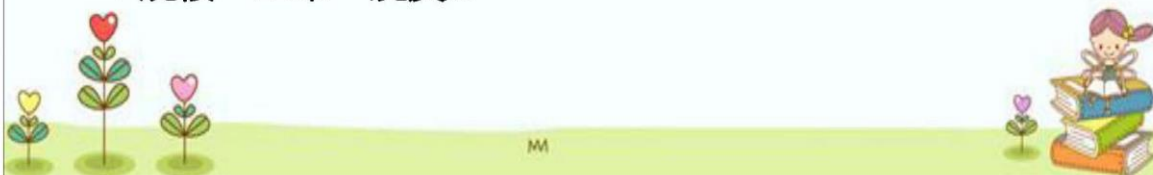
專任輔導教師：張秋玉

111.09.17



## 自傷 vs 自殺

- 自傷：以任何方式傷害自己的身心健康，並沒有結束自己生命的清楚意願，但可能因此而造成死亡或意外。
- ➔ 個人出現傷害自己的自殘行為：不停的拔頭髮、割腕、打自己的頭或頭撞牆壁、絕食、弄傷自己的身體...等。
- 自殺：任何剝奪自己生命的方式與行為，個人通常有很強的意願或意識，後果便是死亡。
- ➔ 跳樓、上吊、燒炭...



## 自傷行為功能

- 1.急性痛訊號屏蔽  
慢性痛訊號
- 2.腦內啡止痛作用
- 3.解除情感麻木
- 4.溝通需求、解決問題

## 自殺行為功能

- 1.停止目前的痛苦
- 2.重新獲得控制感
- 3.因應挫折的方式
- 4.死亡概念不清
- 5.倖存者的內疚

## 15%青少年用自殘、自傷面對情緒危機

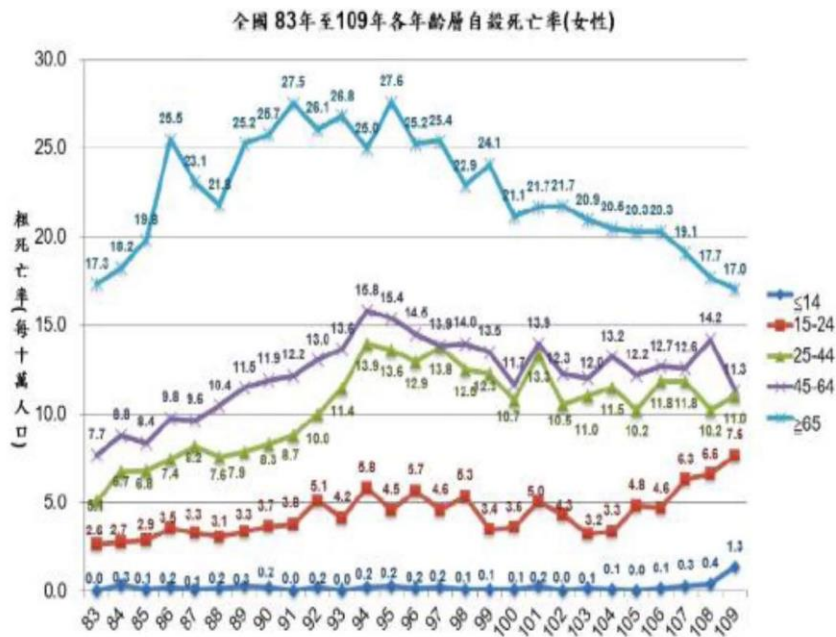
### • 痛覺轉移

- ➔ 自殘產生的痛覺可壓過情緒造成的痛苦  
劇烈的情緒 ➔ 自傷 ➔ 舒緩感、釋放腦內激素 ➔ 轉移心理疼痛

### • 求救

- ➔ 自殘，藏了想要被理解的心
- ➔ 回應：理解並同理、詢問細節、分辨清楚行為目的、提供抒發情緒的方式及技巧、教導如何求救、自然陪伴

## 兒少自殺死亡率持續上昇



## 青少年族群自殺死亡率連續20年攀升，2019年更有高達257位輕生

全國青少年(15~24歲)自殺通報、死亡人數及死亡率(每十萬人口)歷年統計

年度	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
自殺通報人次	2979	4150	3840	4039	4389	4368	4905	6352	7991	10659
死亡人數	174	195	166	161	183	209	193	210	257	239
自殺死亡率	5.4	6.0	5.2	5.1	5.9	6.8	6.4	7.2	9.1	8.8

(資料來源：衛福部)

凸顯青少年自殺、自傷議題的嚴重性，學生自殺原因以「憂鬱症及其他精神疾病」為最高(41.3%)、「感情因素」(30.2%)及「學校適應」(20.9%)，顯示精神健康以及情感人際關係是最大影響因素。

此外，由於網路使用的頻繁，許多青少年困於網路霸凌的問題，常被酸民留言嘲諷，易導致情緒不佳，甚至出現自殺、自殘的想法

# 自傷學生的輔導處遇

- 傾聽與陪伴：瞭解學生自傷的狀況及原因。

- 評估

## 心情溫度計

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案。

簡式健康量表

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
① 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
② 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
③ 覺得容易動怒	0	1	2	3	4
④ 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
⑤ 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

前五題總分

- 0-5分 一般正常範圍
- 6-9分 輕度情緒困擾，建議找親友談談，抒發情緒
- 10-14分 中度情緒困擾，建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢
- 15分以上 重度情緒困擾，建議尋求精神醫療專業諮詢

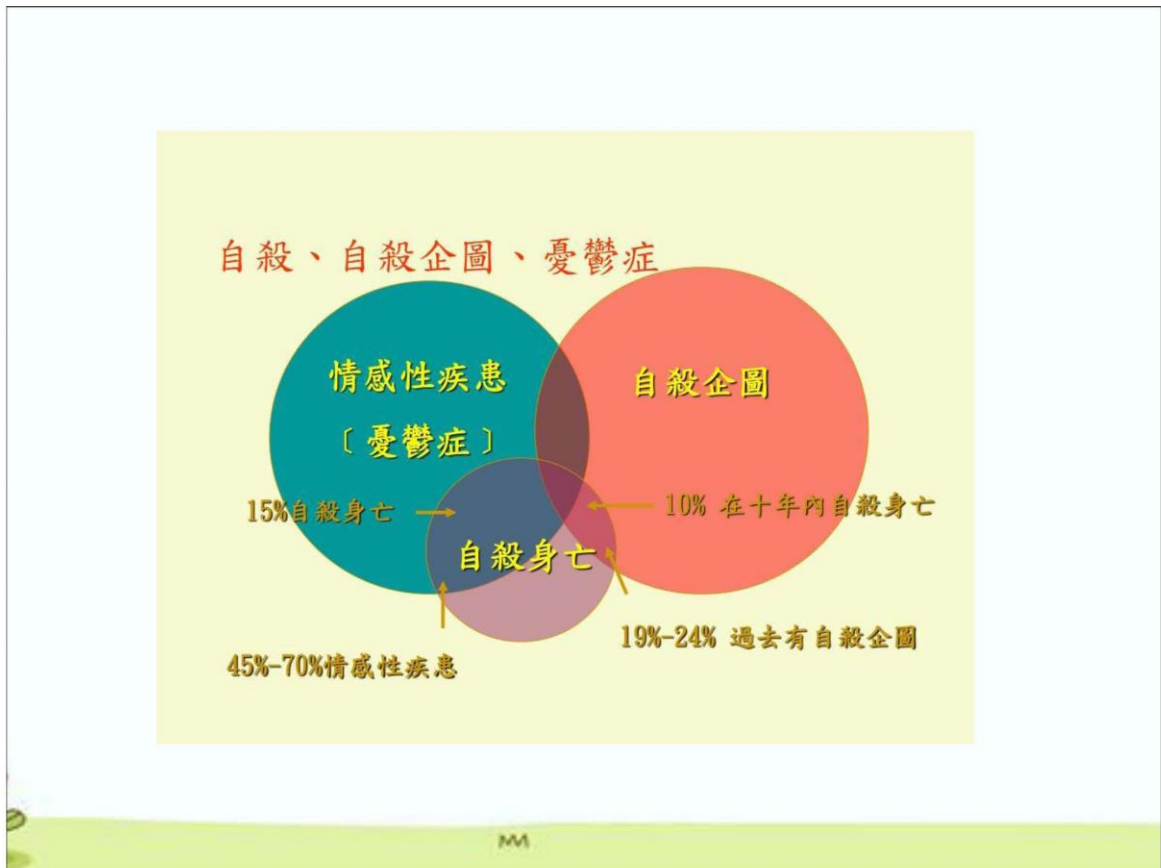
★ 有自殺的想法

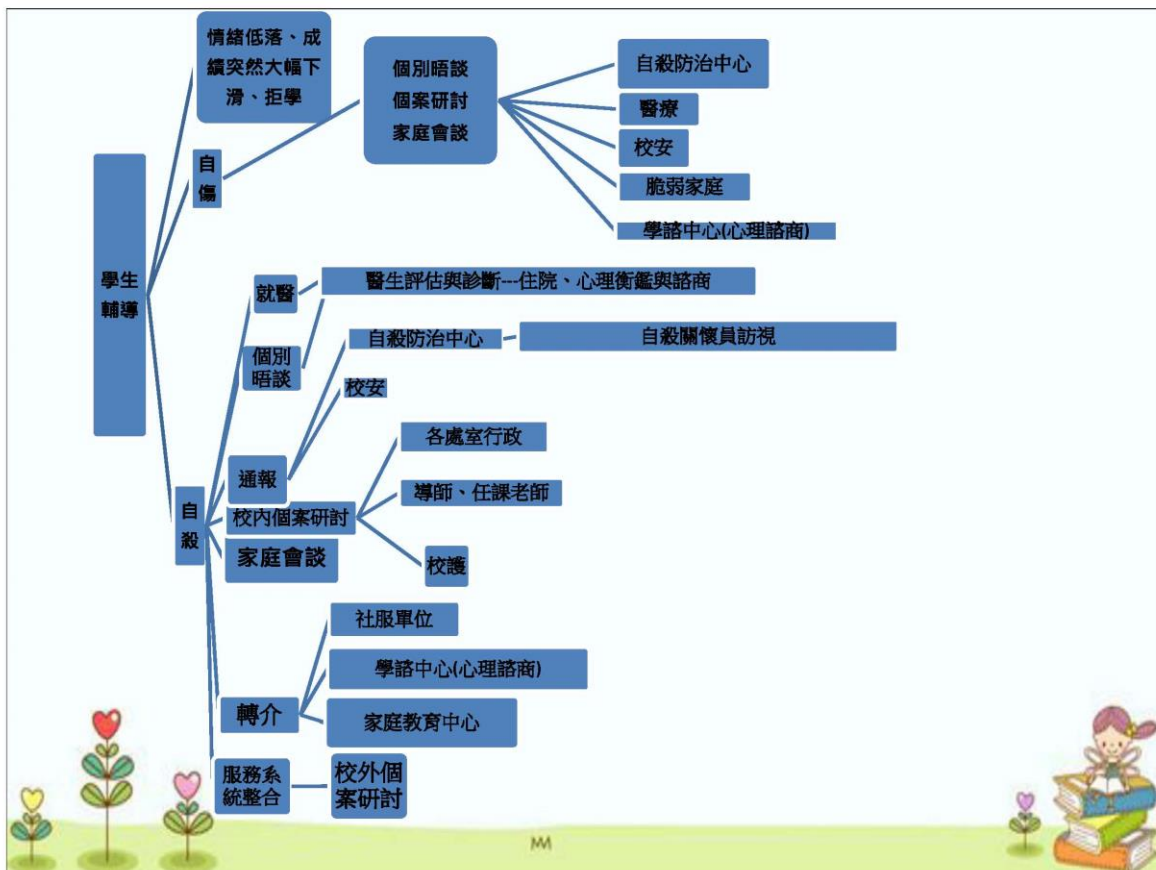
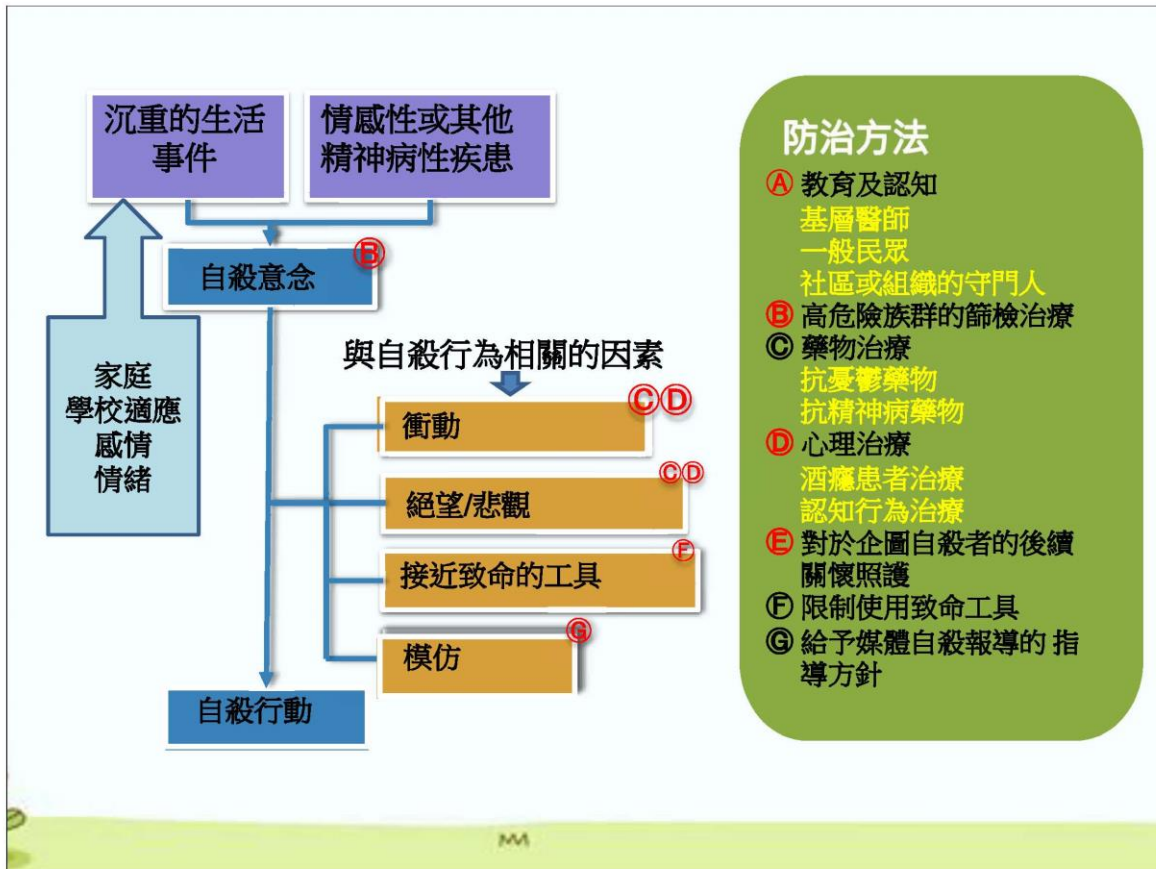
有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

得分說明

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心







	MRJ (磁振造影)	吧心、吧吐 頭痛、眩暈
腦 部 失 調	頑固型 憂鬱症	rTMS治療 (電流)
	躁鬱症	重性 (血清素不足) 刺激心臟
	焦慮症	+ 4種藥物
	思覺失調症	腦部造影 有見腦中多巴胺含量高 思覺失調症者腦部多巴胺比一般人高
	正當系統	總前期 護理
	憂鬱期	持續治療
	藥物治療 6-12w	心理治療 1年以上

## 精神症狀處遇 --- 5D



## 影片共賞---談親子生命教育

專輔教師 張秋玉

111.09.17

### 生命教育？！

- 生命教育的實質內涵以「人生三問」為核心，包含：
  - 「人為何而活？」 --- 對於人生終極關懷問題的思考。
  - 「人應如何生活？」 --- 反映對於價值思辨的不斷淬煉。
  - 「如何能夠活出應活的生命？」 --- 是知行合一的問題。
- 生命教育是全人教育，涵括人與自己、人與他人、人與自然、人與環境、人與宇宙等方面。
- 生命教育探索生命的根本課題，啟發生命智慧，深化價值反思，包括探尋人生的目的與意義、尊重與珍惜生命的價值、美好價值的思辨與追求、自我的認識與提升、靈性的覺察與人格的統整，活出天地人我共融共在的和諧關係。

## 觀賞影片---感受生命教育的魅力

- 第三個願望
- 努力活出自己的人生價值
- 馬克的完全計畫
- 黑手小提琴
- 幸福有你才完整
- 孵豆芽

## 心心相印時刻....

- 哪部影片最有感覺？
- 印象最深刻的畫面是什麼？
- 請把最有感覺、印象最深刻的畫面用色彩或線條紀錄下來與分享.....

汶川地震遭截肢...少女自信穿「發光機械腿」  
樂觀前行



雋永的感動，值得堅持與等待



# 嘉義縣朴子國民中學

## 111 年度友善校園學生事務與輔導工作

### －「推動認輔工作」

### 情緒藝術育療成長團體輔導



團體帶領者：張秋玉

## 嘉義縣朴子國民中學

### 111 年度友善校園學生事務與輔導工作-「推動認輔工作」

#### 實施計畫

壹、實施依據：教育部國民及學前教育署 111 年度友善校園學生事務與輔導工作作業計畫。

貳、實施目的：

- 一、協助個案從小團體輔導互動中了解自我及培養解決問題之技能。
- 二、促進個案適應學校生活及人際溝通技巧，提昇輔導功效。
- 三、增進輔導教師與個案間情感交流，整體推展輔導工作。

參、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：嘉義縣政府
- 三、承辦單位：嘉義縣水上鄉水上國民小學
- 四、協辦單位：朴子國民中學

肆、實施期程：111 年 5 月 1 日至 111 年 10 月 31 日止。

伍、實施地點：朴子國民中學蕙蘭樓綜合教室。

陸、實施方式：

- 一、每一個小團體以 8 至 12 名個案為主。
- 二、每次活動一節課，每團設計 8 次以上的活動。

柒、參加對象：認輔個案，嚴重行為偏差、情緒困擾、適應困難、家庭功能不彰或有兩性交往困擾等高關懷學生。

捌、師資來源：

具輔導、諮商、心理相關專業系所背景人員(含校內專兼任輔導教師、輔導 20/40 學分班輔導

導背景教師、專業心理師、專業社工師、相關醫療院所單位輔導相關醫療人員等)

玖、經費來源：由教育部國民及學前教育署及嘉義縣政府專款補助。

拾、計畫附則：

- 一、需於 111 年 10 月 31 日前辦理完畢，並在 11 月 7 日前備妥以下資料，送至水上國小輔導室，俾利成果彙整及撥款。
- 二、統一收據正本乙份-抬頭請款單位：嘉義縣水上鄉水上國民小學。(請在收據右上



角，註明學校機關代碼)

三、經費收支結算表正本乙份。(請特別注意：雜支最高以【(業務費)\*6%】編列及支應)

四、成果資料-需核章(紙本 1 份)-含實施計畫、課程表、成效摘要表及成果照片。【說明：請將『成果資料』(需核章)掃描成 PDF 檔，再將電子檔傳至水上國小公務信箱，以利彙整後轉送國教署，辦理後續相關事宜。】

嘉義縣朴子國民中學推動認輔小團體輔導活動課程表

單元	單元名稱	單元目標	活動內容
一	我們有個約定	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 領導者與成員間的認識。</li> <li>2. 成員了解團體架構與進行的方式，協助成員融入團體情境。</li> <li>3. 訂立團體規範。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 相見歡</li> <li>2. 請多多指教</li> <li>3. 我們有個小約定</li> </ol>
二	情緒是什麼？	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識情緒與分類。</li> <li>2. 覺察自我情緒狀態。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一葉扁舟</li> <li>2. 認識情緒</li> </ol>
三	「情」不自禁	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增進成員自我情緒理解。</li> <li>2. 增進成員自我情緒覺察。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 吹牛大王</li> <li>2. 覺察自我情緒</li> </ol>
四	「辨」情無礙	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辨識自我情緒與意象。</li> <li>2. 瞭解自己情緒與意象、接納、肯定自己。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 五感體驗</li> <li>2. 情緒光譜環</li> <li>3. 分享與回饋</li> </ol>
五	情有可「原」	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探究自我情緒。</li> <li>2. 增進成員了解情緒產生及影響自己的因素。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 情緒冰山</li> <li>2. 情緒連連看</li> <li>3. 分享與回饋</li> </ol>
六	情緒萬花筒	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增進成員瞭解自己的情緒表達方式。</li> <li>2. 增進成員情緒表達。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 曼陀羅靜心</li> <li>2. 第三個願望</li> <li>3. 分享與回饋</li> </ol>
七	「調」情高手	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增進成員瞭解如何情緒調節。</li> <li>2. 增進成員學習適當情緒調節方法。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正念呼吸</li> <li>2. 我們再試試</li> <li>3. 情緒調色盤</li> <li>4. 分享與回饋</li> </ol>
八	滿載而歸	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 完成自我獨特情緒瓶，並分享與回饋。</li> <li>2. 成員能在彼此分享與回饋，獲得支持性的力量。</li> <li>3. 統整、鞏固所學-鼓勵成員多運用團體所學於日常生活中。</li> <li>4. 團體結束，祝福與告別。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 製作情緒瓶</li> <li>2. 回首來時路</li> <li>3. 分享與回饋</li> <li>4. 統整與結束</li> </ol>

朴子國中執行朴子國中執行 111 年小團體輔導計畫成效摘要表

填表日期：111 年 10 月 3 日

基本資料			
1. 活動名稱	情緒藝術育療成長團體		
2. 承辦縣市/學校	嘉義縣朴子國民中學		
4. 活動類別	<input checked="" type="checkbox"/> 學生輔導 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權法治與品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 學務工作		
5. 經費成本	<input checked="" type="checkbox"/> 補助 實支總額： 10000 元 計畫結餘款： 0 元 經費執行率： 100% 單人次成本（單項計畫/參加人次）： 161 元（1/62）		
計畫執行評估			
評估項目	計畫預定目標		實際執行成果
1. 參加人次	64		62(因疫情被居隔)
2. 計畫效益	1.協助個案從小團體輔導互動中了解自我及培養解決問題之技能。 2.促進個案適應學校生活及人際溝通技巧，提昇輔導功效。 3.增進輔導教師與個案間情感交流，整體推展輔導工作。		1.協助個案從小團體輔導互動中了解自我及培養解決問題之技能。 2.促進個案適應學校生活及人際溝通技巧，提昇輔導功效。 3.增進輔導教師與個案間情感交流，整體推展輔導工作。
3. 投入人力資源	請敘明實際執行人員、合作單位（校內相關單位及結合相關單位...等） 小團體輔導為專任輔導教師結合校內輔導室團隊及導師計畫及執行。		
4. 學員同意度（請明列）如「情緒藝術育療成長團體」成效滿意度分析表			
項目	發放份數	回收份數	整體平均數
★課程	8	8	100%
5. 本次活動特色	1. 本次的團體活動設計是因應受輔個案的需求，以認識情緒、覺察情緒、辨識情緒、探究情緒，進而能夠學習適當的情緒表達及情緒調節方法。 2. 以藝術育療的課程設計，讓個案覺察、瞭解自己的情緒狀態，進而舒發情緒，療癒身心，找到適切的情緒舒發及表達方法。 3. 個案在團體中得到支持、普同性，增加自我概念、人際互動及問題解決能力。		

嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

**第一次團體：我們有個約定**

帶領者：張秋玉 專輔教師  
日期：111 年 9 月 6 日

嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

活動一：相見歡  
活動二：請多多指教  
活動三：我們有個小約定

嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

**第二次團體：情緒是什麼？**

帶領者：張秋玉 專輔教師  
日期：111 年 9 月 8 日

嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

活動一：一葉扁舟  
活動二：認識情緒  
活動三：我的情緒座標

嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

[情緒動畫](#)

嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

八種基本情緒及分類	
快樂	生氣、傲慢、憤恨、急怒、不平、煩躁、敵意、較極端則為得意與暴力。
悲傷	憂傷、抑鬱、憂鬱、自憐、寂寞、沮喪、絕望，以及病態的嚴重抑鬱。
恐懼	焦慮、驚恐、緊張、關切、憤亂、憂心、驚覺、疑慮，以及病態的恐懼症與恐慌症。
快樂	如釋重負、滿足、幸福、愉悅、興趣、驕傲、感官的快樂、興奮、狂喜，以及極端的瘋狂。
愛	認可、友善、信賴、和善、親密、奉愛、寵愛、樂戀。
驚訝	震驚、訝異、驚喜、駭為中止。
厭惡	輕視、輕賤、譏諷、非拒。
羞恥	愧疚、尷尬、懊悔、恥辱。

嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

情緒座標

嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

**第三次團體：**

帶領者：張秋玉 專輔教師  
日期：111 年 9 月 12 日

嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

活動一：吹牛大王

活動二：覺察自我情緒

活動三：情緒流動

活動三：分享與回饋

嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

吹牛大王

嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

自我覺察情緒方法

嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

情緒流動

嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

分享與回饋

嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

第四次團體：

帶領者：張秋玉 專職教師

日期：111 年 9 月 14 日

嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

活動一：五感體驗

活動二：情緒光譜環

活動三：分享與回饋

嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

五感體驗

5 senses	視覺 眼睛 👁️	嗅覺 鼻子 👃	觸覺 手 🖐️	味覺 嘴巴 👄	聽覺 耳朵 👂	情緒	感受
薄荷巧克力							
洋芋片							
薄荷糖							

嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體  
情緒光譜環



111

嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

分享與回饋

111

嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

第五次團體：

帶領者：張秋玉 專輔教師  
日期：111 年 9 月 16 日

111

嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

活動一：情緒冰山  
活動二：情緒連連看  
活動三：分享與回饋

111

嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

情緒冰山

111

嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

情緒連連看

111

嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

分享與回饋

111

嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

第六次團體：

帶領者：張秋玉 專輔教師  
日期：111 年 9 月 19 日

111


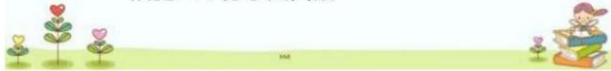


嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

活動一：曼陀羅靜心



活動二：第三個願望

活動三：分享與回饋





嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

曼陀羅靜心




嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

第三個願望



嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

分享與回饋




嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

第七次團體：

帶領者：張秋玉 專輔教師

日期：111 年 9 月 22 日





嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

活動一：正念呼吸

活動二：我們再試試



活動三：情緒調色盤

活動四：分享與回饋




嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體


正念呼吸



嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體


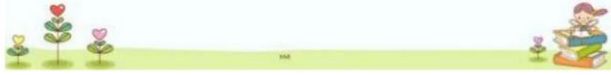
我們再試試






嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

情緒調色盤



嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

分享與回饋




嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

第八次團體：

帶領者：張秋玉 專輔教師

日期：111 年 9 月 23 日




嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

活動一：製作情緒瓶

活動二：回首來時路



活動三：分享與回饋

活動四：統整與結束





嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

製作情緒瓶





嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

回首來時路




嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

分享與回饋



嘉義縣朴子國中情緒藝術育療成長團體

統整與結束





# 嘉義縣朴子國中 111 學年度

## 手作美食育療成長團體



團體帶領者：張秋玉

# 嘉義縣朴子國民中學 111 學年度 手作美食育療成長團體活動實施計畫

## 一、目的：

- (一) 協助成員探索、覺察自己的情緒、興趣與價值觀，增進自我概念與自信心。
- (二) 協助成員增進自我覺察能力。
- (三) 協助成員建立自信，進而接納與欣賞自己。

## 二、辦理單位：

- (一) 主辦單位：嘉義縣政府
- (二) 協辦單位：朴子國中

## 三、活動地點：本校家政教室。

## 四、參加對象：國二、三學生。

## 五、活動時間：111 年 9 月 3 日-112 年 4 月 30 日，09:00-16:00，共 25 週。

## 六、活動內容：如團體課程摘要表。

## 手作美食育療成長團體計畫書

- 一、 學校：嘉義縣朴子國中
- 二、 課程活動設計者：張秋玉
- 三、 團體名稱：手作美食育療成長團體
- 四、 團體目標：
  - (一) 協助成員探索、覺察自己的情緒、興趣與價值觀，增進自我概念與自信心。
  - (二) 協助成員增進自我覺察能力。
  - (三) 協助成員建立自信，進而接納與欣賞自己。
- 五、 團體性質：高結構、封閉式的成長團體
- 六、 團體成員性質與人數：國一、二、三學生。
- 七、 團體課程進行時間：

111年9月3日-112年4月30日；09:00-16:00，共25週。
- 八、 團體設計理念：

國中階段的學生屬於發展階段的青少年前期，基本需求包括：愛、情感、隸屬、安全、自尊、獨立、成就等，構成了他們適應的基礎。青少年除了要面對基本需求的改變，還要面對生理的發展陡增，包括第二性徵的發育。這是複雜、艱辛的重要轉變時期 (transitional period)。此時，情緒往往是處於不安與衝突，需要同年齡層的朋友、同儕組成的團體，由共同的價值觀及信念形成的團體，作為依存的對象以求得自我安定、穩定情緒，增進其自我概念。

同儕團體能支撐青少年的歸屬與自信，或為一致性與服從提供一種持續的壓力。在大多數情況下當青少年在嘗試學習成人的角色時，同儕之間會提供一種相互支持的氣氛，在青少年階段同儕可謂扮演重要的角色並持續彼此影響。(郭靜晃、吳幸玲譯民 82)。

青少年時期，又稱人生中的狂風暴雨期，此時的身體與心理發展都為人生重要的轉折點，在主觀的身心變化與客觀環境的影響下，青少年對「自我」更需進一步探索與了解。

依艾瑞克森所提出的「心理社會階段理論」，將人的一生分為八大階段，每一階段都有其發展的任務與危機。此時青少年的發展任務與危機為「自我的

認同與角色混淆」，追求自我認同是青少年階段的主要發展任務。青少年經由互動與學習與同性及異性的同儕建立關係，並透過體驗各種生活層面的發展，增加對自我了解，並開始對自我價值與態度加以統合，形成自我的認同。

艾德沃特（黃德祥，民 83）指出，青少年初期若能增加青少年自我探索的機會，將更有助於發展固定的自我認同感，特別是學校與家庭若能有良好的氣氛並充分提供各種選擇的機會，將更有利於青少年的自我探索與自我試驗。

#### 九、團體課程摘要表：

週次	日期	課程內容	帶領者	備註
1	9/3 (六)	1. 蛋黃酥 2. 課程分享與回饋	張秋玉	
2	9/17 (六)	1. 山形白土司 2. 課程分享與回饋	張秋玉	
3	9/24 (六)	1. 布丁餡甜麵包 2. 課程分享與回饋	張秋玉	
4	10/1 (六)	1. 圓頂奶油土司 2. 課程分享與回饋	張秋玉	
5	10/8 (六)	1. 奶酥甜麵包 2. 課程分享與回饋	張秋玉	
6	10/15 (六)	1. 圓頂葡萄乾土司 2. 課程分享與回饋	張秋玉	
7	10/22 (六)	1. 橄欖形麵包 2. 課程分享與回饋	張秋玉	
8	10/29 (六)	1. 紅豆甜麵包 2. 課程分享與回饋	張秋玉	
9	11/5 (六)	1. 鮮奶酪 2. 課程分享與回饋	張秋玉	
10	11/12 (六)	1. 蒸烤布丁 2. 課程分享與回饋	張秋玉	
11	11/19 (六)	1. 圓頂葡萄乾土司 2. 課程分享與回饋	張秋玉	

週次	日期	課程內容	帶領者	備註
12	12/3 (六)	1. 日式大阪燒 2. 課程分享與回饋	張秋玉	
13	12/10 (六)	1. 可樂雞翅 2. 課程分享與回饋	張秋玉	
14	12/17 (六)	1. 宮保雞丁 2. 課程分享與回饋	張秋玉	
15	12/24 (六)	1. 可可巧克力拿鐵土司 2. 課程分享與回饋	張秋玉	
16	12/31 (六)	1. 糖醋排骨 2. 課程分享與回饋	張秋玉	
17	1/7 (六)	1. 雪Q餅 2. 課程分享與回饋	張秋玉	
18	1/14 (六)	1. 蘋果派 2. 課程分享與回饋	張秋玉	
19	1/21 (六)	1. 葡式蛋塔 2. 課程分享與回饋	張秋玉	
20	2/4 (六)	1. 杏仁千層酥 2. 課程分享與回饋	張秋玉	
21	2/11 (六)	1. 手工餅乾 2. 課程分享與回饋	張秋玉	
22	2/18 (六)	1. 菊花酥 2. 課程分享與回饋	張秋玉	
23	2/25 (六)	1. 鹹酥雞 2. 課程分享與回饋	張秋玉	
24	3/4 (六)	1. 杏仁瓦片 2. 課程分享與回饋	張秋玉	
25	3/11 (六)	1. 炸杏鮑菇 2. 課程分享與回饋	張秋玉	

課程帶領者：

輔導組長：

輔導主任：

校長：

---

## 〈負荷〉

座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

### 【暖身題】

- 一、上學期我們一起讀過楊喚的〈夏夜〉，那是成人寫給兒童閱讀的詩，內容多以兒童的生活經驗為主，用語淺白、純真可愛，充滿著豐富的想像力。這首〈負荷〉是作者以爸爸的口吻「向孩子說」，你認為詩中可能包含哪些內容呢？
  
- 二、在楊喚的〈夏夜〉中，我們學會了「透過景象傳達感情」，例如靜夜中，還醒著的「南瓜」、「小河」、「夜風」和「螢火蟲」，讓人感受到蓬勃的生命力，進而深刻感受夏夜景致的美好。這一課，作者以「負荷」為題，委婉地傳達「甘願承受、全心付出」的情感，你覺得他會選擇什麼樣的景象傳遞心中的感受呢？
  
- 三、這首詩是很多五、六年級生共同的記憶，他們印象中的題目可能是〈負荷〉或〈甜蜜的負荷〉，你認為哪一個題目比較貼近作者想要傳達的情感？為什麼？請試著跟家人聊聊這首詩，簡要記錄他們的感受與想法。

---

## 【挑戰題】-可使用「生生用平板」的PAD

- 一、除了共同閱讀〈負荷〉這首詩，也一起聽吳晟老師朗讀他自己的作品  
（<https://www.youtube.com/watch?v=o1Hk7sKatWc>），也一起聽了吳志寧演唱的〈負荷〉  
（<https://www.youtube.com/watch?v=MAN76AxQoks>），可使用「生生用平板」的PAD反覆聆聽，比較喜歡以哪一種形式呈現的〈負荷〉？為什麼？如果你是創作者或策展者，你想如何呈現這個作品？
- 二、《音樂的情感與意義》一書提到音樂所能撩撥的許多情緒，都是來自於聽眾的期待。就音樂結構而言，**主歌負責敘述情境並醞釀情緒，好讓副歌掀起高潮；副歌則是流行歌曲的核心，因此作曲家會把最動聽的旋律放在副歌。**在吳志寧所演唱的〈負荷〉這首歌最後，他重複唱著「最甜蜜的負荷」，你認為他這樣安排的用意為何？如果這首歌最後重複唱著的句子改成「最沉重的負荷」，聽眾會有什麼不同的感受呢？
- 三、請比較〈鄉土老爸與搖滾兒子〉文中作者對兒子的教育互動模式與〈負荷〉詩中表述的內容，作者為人父的「期待」與「真實」存在落差嗎？可能原因為何？這也是無怨無悔的愛嗎？

附錄十二

111 學年度第一學期朴子國中九年級國文領域性別平等教育教案

設計人：蔡芳蘭

教學節數：共 2 節

活動名稱	多元性別時代	配合課程	木蘭詩
教材來源	1.樂府詩「木蘭詩」 2.網路資源		
教學目標	1 認識性別角色發展與性別角色刻板印象 2.瞭解自我成長與生涯規劃，突破多元性別的社會期待和限制。 3.消除性別歧視迷思概念，尊重社會多元化現象。		
教學重點	了解傳統性別困境，突破困境，回歸自我。		
評量方式	學習單、團隊合作、上台報告		
教學準備	教師準備： 1. 多媒體設備	學生準備：	1. 分組活動 2. 上台報告
教學資源	1.康軒版備課用書 2.網路資源 3.學習單		
分段能力指標	2-4-2-3 能理解對方說話的用意和觀點。 2-4-2-4 能充分瞭解對方表達的情意。 3-4-1-7 能因應不同說話目的與情境，適度表現自己。 3-4-3-4 能在言談中，妥適運用各種語言詞彙。 4-4-4-1 能因應不同的場合，用不同的書寫工具，表現不同的書寫風格(如：海報、廣告等)。 5-4-7-2 能統整閱讀的書籍或資料，並養成主動探索研究的能力。 6-4-3-4 能合作設計海報或文案，表達對社會的關懷。	重大議題	1-4-6 探求不同性別者追求成就的歷程。 1-4-7 瞭解生涯規劃可以突破性別的限制。 2-4-2 思考傳統性別角色對個人學習與發展的影響。 2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。 2-4-14 尊重不同文化中的家庭型態。
統整相關領域	健康與體育、社會、綜合活動、語文、藝術與人文、綜合活動、數學、自然與生活科技	十大基本能力	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作



			六、文化學習與國際了解 七、規劃、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題	
教學指導要點（活動流程）		教學時間	教學資源	評量方式
第一節課		5'	學習單	學習單
1.教師先引導學生複習課文，回答學習單第一部份第一大題。				
2. 教師播放資源中的網址，此段影片敘述「花木蘭」在相親失敗之後，質疑自己，並對自己失去信心的悲傷。看完影片之後，教師引導學生思考學習單第一部份全部。		10'	<a href="#">真情的自我 迪斯尼电影-花木蘭-原声带</a>	學習單
3. 教師播放資源中的網址，此影片為網路紅人蔡阿嘎所拍攝的「性別平等小學堂」，內容講述男女在傳統社會下，所受到的不同歧視，教師也可藉此分享自己的生活經驗。		7'	<a href="#">性別平等小學堂：斷開習俗歧視鎖鍊 (蔡阿嘎 X 大頭佛 公益開講)</a>	
4. 教師播放資源中的網址，此影片為「性別平等微電影」得獎影片，內容敘述男女在職場上受到傳統期待，很難跳脫出框架。		8'	<a href="#">【104 年性別平等微電影徵選】第一名作品「誰來定義"女子"人才」</a>	
5. 教師講述，讓學生思考職場上的性別平等，並注意下列幾個重點： 1.傳統對男性及女性的性別刻板印象。 2..現代性別觀念改變，許多女性開始從事原本以男性為主的工作(如軍、警)，男性也開始從事原本以女性為主的工作(如護士)，並請同學分享自己的看法。		7'		
6. 將全班分組，每組不超過 4 人。請每組選擇一個職業，搜集下列的資料：該職業為何存在性別歧視的現象？如果可能，訪問一個在該職業裡的少數性別。將上述的資料訪做成一篇報導，以海報呈現。下節課上台報告。		8'		團隊合作
第一節結束				

<p>第二節課</p> <p>1.分組上台報告，請教師掌握時間，最多不超過 30 分鐘，以免影響下一個活動。</p>	30'		上台報告
2.完成學習單第二部分。	10'	學習單	學習單
<p>3.教師總結活動。</p> <p style="text-align: center;">第二節課結束</p>	5'		

# 多元性別時代

## 【學習單】

### 第一部份：課文延伸

一、從影片當中，花木蘭一開始唱「如果我執意做我自己，我會失去所有人」，到後來唱「敞開我的胸懷，去追尋、去吶喊，釋放真情的自我」心境的轉變可能為何？

答：一開始的木蘭因為想要完成家人的心願，勉強自己去相親，可是這不是他自己想要的模樣。失敗之後，他才體會到必須勇敢成為自己想要的模樣，脫去社會性別的歧視。

二、承上題，你認為「符合社會的期待」與「符合自己的期待」哪一個比較重要？為什麼？

答：（請學生自由發揮）。

三、從課文中的哪一段話，可以看出木蘭打破性別刻板印象，企圖活出自我？

答：昨夜見軍帖，可汗大點兵，軍書十二卷，卷卷有爺名。阿爺無大兒，木蘭無長兄，願為市鞍馬，從此替爺征。

### 第二部分：活動思考

一、在所有的報告中，你覺得最具挑戰性的工作是哪一個？為什麼？

答：（請學生自由發揮）。

二、在做這個報告的過程中，遇到什麼困難？後來如何解決？

答：（請學生自由發揮）。

嘉義縣朴子國中教學活動設計單

授課教師	溫苡任	學習 目標	1. 辨識及描述各種藝術品內容、形式與媒體的特性。 2. 運用資訊科技，蒐集中外藝術資料，了解當代藝術生活趨勢，增廣對藝術文化的認知範圍。 3. 養成日常生活中藝術表現與鑑賞的興趣與習慣。 4. 藉由音樂主題（音樂調色盤）帶入情境，讓學生能藉由故事音樂的引導，以及大調音樂和小調音樂的轉換和情緒相互對照，加上故事情節的代入能順利的調解自己的心情，控制好自己情緒。  教學簡報、學習單、電腦、單槍投影機、影音資料與網路資源等相關教學媒體。	
年級	七年級			
教學 領域	藝術與人文-音樂科	學生 先備		
教學單元	音樂調色盤	經驗		
教材來源	康軒第2冊	或教 材分 析		
教學活動			時間	評量方式
1. 複習大調音階「全全半全全全半」的音程結構。 2. 教師以a小調音階為例，以鍵盤圖引導學生，指出小調音階的音程結構及大調音階的不同。 3. 學生以筆在課本上，將C大調與c小調的半音位置畫出來。 4. 教師在黑板上排出C大調與c小調的音階，師生共同訂正，並將排出的圖示在鋼琴上彈出來。 5. 教師先彈奏大調的曲調讓學生聆聽，再彈奏小調的曲調，引導學生感受兩者的不同，並共同討論：大調的感覺明朗活潑、愉快，充滿陽光與積極的精神；小調則感覺陰暗憂鬱、哀愁，但也有美的感受。 四、綜合活動 記錄學習檔案。  （第一節結束）			45分	1. 學生課堂參與度。 2. 單元學習活動。
●歌曲習唱〈流星下的願〉 一、準備活動 ◎教師 1. 熟悉課本教材、補充資料。 2. 研究教材、擬定教學方法。 3. 練習樂曲伴奏。 二、導入活動 (一)進行發聲練習。 (二)教師簡介〈流星下的願〉歌詞內容故事，引導學生置身歌曲情境中，啟發學習興趣。			45分	

<p>(三)播放音樂CD〈流星下的願〉給學生聆聽，使學生對於全曲有初步的概念。</p> <p>(四)習唱曲譜</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.分段習唱，感受大調與小調不同的氣氛。</li> <li>2.轉調的部分，為e小調轉到E大調的平行轉調，在音準上請多加練習。</li> </ol> <p>(五)習唱歌詞</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.詞意賞析：朗誦歌詞。</li> <li>2.依歌曲節奏朗誦歌詞。</li> <li>3.配合歌曲曲調或伴奏，有表情的朗誦歌詞。</li> <li>4.習唱全曲。</li> </ol> <p>(六)教師以琴聲引導學生，感受樂曲調性的變化。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>(一)分組或個別演唱。</p> <p>(二)學生心得發表，自評或互評。</p> <p>五、建議事項</p> <p>本曲在原音樂劇中，第一、二段為男聲獨唱，第三段為女聲獨唱，第四段為重唱，教師可將學生分為兩組練習，以歌唱的方式，表現出劇中角色的互動狀態。</p> <p style="text-align: center;">(第二節結束)</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生課堂參與度。</li> <li>2. 單元學習活動。</li> </ol>
<p>●中音直笛習奏〈龍的傳人〉</p> <p>一、準備活動</p> <p>(一)教師</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.熟悉課本教材。</li> <li>2.研究教材、擬定教學方法。</li> <li>3.熟練曲譜與指法，練習伴奏。</li> </ol> <p>(二)學生</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.自備中音直笛。</li> <li>2.複習指法。</li> </ol> <p>二、導入活動</p> <p>◎中音直笛吹奏練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.吹奏練習前，提醒學生先暖笛。</li> <li>2.直笛基本練習：呼吸、運氣、運舌、指法的練習。</li> <li>3.確認直笛姿勢。</li> <li>4.複習中音直笛指法。</li> </ol> <p>(一)記錄學習檔案。</p> <p>(二)分組或個別吹奏直笛曲。</p>	45分	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生課堂參與度。</li> <li>2. 單元學習活動。</li> </ol>

### 三、展開活動

#### ◎中音直笛吹奏練習

1. 播放音樂教學CD，或教師示範吹奏，使學生對於全曲有初步的概念。
2. 教師解說〈龍的傳人〉這首樂曲，為a小調、四四拍。
3. 讓學生聆聽兩次，第一次引導學生一邊聽一邊讀譜，第二次聆聽時可一邊練習按指法。
4. 逐句練習並熟練吹奏技巧。
5. 樂曲中每兩小節換氣一次，提醒學生吹奏時，音的時值要足夠。

### 四、綜合活動

(一)記錄學習檔案。

(二)分組或個別吹奏直笛曲。

### 五、建議事項

(一)教師要提醒學生注意持笛姿勢。

(二)準備活動時，可先以長音吹奏作為練習，複習直笛吹奏能力。

(第三節結束)

附錄十四

♩ 音樂調色盤 ♪ — 情緒教育 學習單

請在聆聽彈奏大調小調的曲調，大調的感覺明朗活潑、愉快，充滿陽光與積極的精神；小調則感覺陰暗憂鬱、哀愁，但也有美的感受，自己在吹奏直笛練習後，思考平日哪些音樂(上網蒐集聆聽)對你的情緒影響為何?並且把你聽完後產生的圖像情景畫下來。

情緒類別	樂曲名暨情緒反應心得	圖像----- ♩ 音樂調色盤 ♪
正向情緒 - 喜樂		
正向情緒 - 愛(親情、愛情、友情)		

情緒類別	樂曲名暨情緒反應心得	圖像----- ♪ 音樂調色盤 ♪
負向情緒 - 悲傷		