

高中職 健康與護理科 教案

領域/科目	健體領域/健康與護理	設計者	洪慈慧
實施年級	高中二年級	總節數	共 1 節， 50 分鐘
適用班級	5 年 5 班	主題單元	兩性交往
單元名稱	「為愛出擊」	授課日期	111 年 12 月 16 日
設計理念	<p>性教育與情感教育是生活教育的一環，存在於每日的生活當中，在我們成長過程中，多數的人都選擇壓抑心中想認識異性的慾望，但其實從幼年在學期間就開始學習適切地對異性情感表達以及學習與異性相處的溝通能力。高中階段的兩性交往經驗，不僅關係個人的成長，更可能影響日後的愛情、婚姻、家庭的適應力。本課程之教學目標係以「真愛」為核心理念，透過與同儕的討論活動，學習尊重自己和異性。此外，由於社會文化的改變，新世代的青少年對性觀念的態度已趨開放，對於青少年發生性行為的態度及兩性交往過程，教師應當教導有效且積極正向態度，並採取合適的邀約方式與拒絕之道，學習處理自我問題和感情糾紛，使其應用於未來的生活中。</p>		
核心素養	總綱	<p>B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作</p>	
	領綱	<p>健體-U-B1 具備掌握健康訊息與肢體動作的能力，以進行與體育和健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。</p> <p>健體-U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動。</p>	
學習重點	學習表現	<p>1a-V-1 詮釋生理、心理、社會與心靈各層面健康的概念與意義。 3a-V-1 探索多元創新方法，展現促進個人及群體健康的技能。</p>	
	學習內容	<p>Db-V-1 全人的性、自尊與愛的內涵。</p>	
學習目標	<p>1-1 瞭解喜歡、愛情、真愛的意義並學會辨識三者之差異 (Db-V-1、1a-V-1)。 1-2 瞭解兩性交往的步驟，並學習邀約與拒絕的技巧 (Db-V-1、3a-V-1)。</p>		
評量方法	<p>上課學習狀況、小組合作學習法、探究學習法</p>		
議題融入	<p>無</p>		
教材來源	<p>健康與護理各版本</p>		
教學設備/資源	<p>教師： 第二節課 一、相關電子設備：電腦、相關教學投影片、簡報播放器。 二、健康與護理課本、學習單（延續上周學習單）。 三、影片： 1. 五個喜歡和愛的分別（3分7秒）</p>		

<https://www.youtube.com/watch?v=bSlTcubhZJQ&t=32s>

2. 青春戀習題—接受告白 (1分8秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=Ezh-lbw8xxE>

3. 青春戀習題—初章 (59秒) <https://www.youtube.com/watch?v=UrZ8JWGQ3hM>
四、海報、麥克筆。

教學單元活動設計

教學活動內容及實施方式

第二節課

一、引起動機 (3分鐘):

1. 首先，教師發下上週的學習單，簡要複習「愛情三角理論」，並再次詢問學生「理想的愛」之真正意涵。

二、發展活動

【活動一】愛的成分：瞭解喜歡、愛情、性的意義並學會辨識三者之差異 (Db-V-1、1a-V-1)
(20分鐘)

1. 教師透過網路搜尋並收集幾張與情書有關的照片，請學生唸出情書的文字內容後，引導學生思考這三張有甚麼差異？同時詢問學生三個問題，請學生分享：
 - (1) 是否有寫過情書的經驗？
 - (2) 是否有收過情書的經驗？
 - (3) 承(2)題，若有收過，收到情書時的感覺如何？
2. 接續，教師引導學生思考「喜歡」、「愛」和「性」的差異為何？並播放第一則短片（五個喜歡和愛的分別 (3分7秒)），辨識影片中有哪些行為或想法屬於「喜歡」、「愛」，並記錄於學習單第三大題之表格中，最後教師歸納其重點。
 - (1) 喜歡：因為欣賞對方的優點，而渴望想靠近對方、佔有對方，短時間行為。
 - (2) 愛：一個人對異性經長時間的累積產生思念、穩定的情感及親密的行為。
3. 教師播放第二則短片（青春戀習題—接受告白 (1分8秒)），請學生從中辨識有哪些行為或想法屬於「愛」、「性」，完成第三大題之表格中，教師歸納其重點。
 - (1) 愛：包含關懷、心理依附與親密等特質。
 - (2) 性：想要有肢體接觸上的接觸（如：擁抱、近距離觸摸），性暗示或是性邀約（如：男性展示保險套，並以口頭詢問女性意見）。

喜歡	愛	性
<ul style="list-style-type: none">● 第一則影片：<ul style="list-style-type: none">● 基本的迷戀、盲目、衝動、快速、多變的。	<ul style="list-style-type: none">● 第一則影片：<ul style="list-style-type: none">● 長時間，經過培養的過程。● 更進一步的關係、成熟的情	<ul style="list-style-type: none">● 第二則影片：<ul style="list-style-type: none">● 肢體接觸：擁抱、近距離觸摸。

- 新奇(新鮮感)、不持久、曖昧的感覺。
- 腎上腺素短期迅速上升，感到興奮。
- 喜歡同樣的事物：興趣、顏色。
- 缺乏安全感，不敢表達內在想法。
- 內心充滿恐懼。
- 易與他人比較，渴望佔有對方，忌妒。

感。

- 有耐心、想互相理解、認真經營。
- 被了解內在想法與感受。
- 心情平靜、不持久。
- 信任感，願意彼此分享祕密、傷痛。
- 不會一味想佔有對方，感到忌妒。
- 學習面對恐懼、妥協、成長。
- 改變生活歷程。

- 性暗示、性邀約。

如：男性展示保險套，並以口頭詢問女性意見。

● 第二則影片：

- 心理依附(attachment)：渴望被關心、被認同和與他人實際相處或接觸。
如：交往、帶另一半適應自己的生活環境。
- 關懷(caring)：把異性的感受看得跟自己的一樣重要。
如：考量對方感受，心理的依附—尋求認同、意願。
- 親密(intimacy)：
如：互相分享感受與想法。

4. 最後，為了讓學生學會思考保護自己與愛的真諦，教師向學生提問：「你/妳認為交往多久才能另外一半發生性行為？為什麼？請說明答案的原因」，並請各組利用三分鐘的時間討論，將其答案與原因寫在黃色海報上，隨後教師邀請各組的一位成員到台前進行1~2分鐘的分享。
5. 教師依據學生回答歸納重點並總結：
- (1) 其實這個答案很難界定，並沒有所謂的標準答案。然性行為的表現無法確定他是否真的愛你。真正的愛，需要用心才感受得到，如同小王子說：「真正重要的東西，用眼睛是看不到的。」
 - (2) 情侶在發生關係前，應多做心靈溝通和交流，才會對感情有正面的影響，如：互相了解、培養彼此的信任基礎，多相處、多溝通。

【活動二】愛的邀約：瞭解兩性交往的步驟，並學習邀約與拒絕的技巧 (Db-V-1、3a-V-1)

(Db-V-1、3a-V-1) (25分鐘)

1. 教師向學生提問：「對於想要多了解喜歡的異性…你會如何邀約？」，並強調「怎麼做才是最恰當的？」，先讓學生反思。接續，教師播放第三則短片（青春戀習題—初章（59秒）），提問學生，影片中的男主角，這樣的邀約是否合適？如果妳是女主角，妳是否會接受邀約？為什麼？請學生分享其觀點與感受。
2. 教師說明**健康的兩性交往是循序漸進的**。進入兩性交往前，建議應先從團體相處模式來了解彼此，多認識一些朋友，不排他也不獨占。而交往四階段分別為：
 - (1)團體活動：由團體活動認識彼此，如：班級出遊、社團聯誼。
 - (2)團體約會：邀請幾位興趣相投的朋友一起出遊，學習兩性的溝通與相處，如：多對的約會、有電燈泡的約會。
 - (3)不固定對象：「朋友關係」的單獨邀約，無特定對象穩定交往。更多機會了解對方，尋找適合自己的對象。
 - (4)固定對象：亦即「戀愛」，加深互動深度，直到兩心相許的「男女朋友關係」。
3. 同時，教師介紹約會五大技巧：平常心、約會內容、邀約方式、有效溝通及傾聽技巧。
 - (1)平常心：別急著告白而嚇著對方，先端正心態，以結識普通朋友的心情，來面對心儀對象。
 - (2)約會內容：以具體有趣方式表現自己的誠意與尊重，時間選假日較易獲認同，更重要的是要注意活動安全，提高成功約會機會。
 - (3)邀約方式：當面邀約展現自然輕鬆有趣、不尷尬、不露痕跡的邀約，讓對方不會誤會是男女朋友的邀約而願意出來。
 - (4)有效溝通：口語表達用語具體明確，說話速度適中，盡可能採用「我訊息」，如：「我欣賞你」代替喜歡或愛慕。
 - (5)傾聽技巧：用耳傾聽、用眼觀察、用心體會、適當回應、避免偏見、提供建議。
4. 教師強調無論邀約是否成功，都應該保持一貫的禮貌，當邀約不被接受時，不必覺得難堪，追求者應該學習尊重對方的選擇，千萬不要死纏爛打或全盤否定自己，要相信自己絕對有能力承擔挫折並改變自己，邁向更成熟的人生。
5. 請學生閱讀課本第200頁，請學生回想自己過去的兩性相處模式中，是否有做到，完成勾選。接續，於閱讀課本中的情境問題後，完成Q2及Q3的問題，教師計時五分鐘，請各組學生進行討論，並將結果作答於**白色海報**中，最後請各組用**2至3分鐘**的時間分享其作法：

本周日是我的生日，想要邀約自己喜歡的同學到家中慶生。我該如何進行一場健康、成功的邀約呢？

Q1：請檢視「平常心」、「有效溝通」、「傾聽」這幾個技巧完成了幾項，做到的請打勾。

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> 我是以結識普通朋友的心態來邀約的 |
| <input type="checkbox"/> 我表達出「欣賞」對方，而非直接告知「喜歡或愛慕」對方 |

- 我的態度溫柔誠懇，雙眼凝視對方
- 我一起邀請對方和他／她的朋友（小團體約會）
- 我會營造輕鬆沒壓力的情境
- 我會適當回應對方，尊重對方
- 我會用心傾聽對方的意見與想法

Q2：依據上述情境，試著寫下邀約的方式？

Q3：試著寫下約會內容。

6. 最後，教師介紹拒絕的技巧原則，包含清楚自信地詮釋自己的心意、顧及對方的自尊，避免傷害對方。拒絕的步驟依序為：
- (1) 清楚陳述自己的立場與想法。
 - (2) 給予合理解釋。
 - (3) 了解他人感受，以正向言語提出其他建議。
 - (4) 肯定自我拒絕的權利。
7. 教師小結：無論是追求者或被追求者，都能表達自己的想法。拒絕者應當秉持著誠懇及同理心的態度，語氣堅定說「不」，千萬不可因「不忍心」而給予模稜兩可的回應，徒增困惑。

三、綜合活動：(2分鐘)

1. 總結並提醒學生，愛是需要學習的，結交自己喜歡的對象是一種正常的社會關係，平時應該學習如何與同學或朋友建立良好的友誼關係，而在兩性交往路上要走得更健康更有自信，也要瞭解有哪些言行舉止是容易引起他人的不舒服，因此，兩性交往的過程中，彼此的尊重、包容與體諒是很重要的。
2. 然而，當被拒絕時，也能夠學著謝謝對方願意告訴你，不浪費彼此的時間。

	評量方式	評分標準		
		A	B	C
學習 評量	【紙筆作答】 完成「喜歡、愛與性」 學習單	能夠 <u>充分表達</u> 積極 正向且具體內容，且	能夠 <u>簡單地表達</u> 正 向的具體內容，且所	僅能 <u>有限地</u> 提出愛 的具體內容，且所提
	【形成性評量】 小組討論「性觀念」 與「邀約技巧」並完 成口頭報告	所提出的觀點 <u>完全</u> 符合愛的內涵。	提出的觀點符合愛 的內涵。	出的觀點較 <u>難以</u> 符 合愛的內涵。
參考 資料	無			