「青春飛揚」教學設計書

(一)、教學時間：6節課

(二)、教學年級：七年級上學期

(三)、教學方法：講述法、小組討論法、多媒體教學法、活動發表

(四)、教學評量：1、教師評量：活動觀察、學習單、實作評量

2、學生自評：口頭分享、活動參與

(五)、設計理念：

國中是青春期開始發展的重要階段，當身體開始發育，男女生的差異愈來愈大，開始對異性產生好奇，因此應該建立正確面對「性」的態度。

除了瞭解自己的身心變化之外，更應學習尊重並維護自己及他人的身體界限、身體自主權。也希望提升學生的性別敏感度，從性騷擾的性別議題中，學會辨識性騷擾，進而保護自己、面對危機、處理危機。最後，也能避免對他人做出逾矩的行為。

第一單元「漫遊伊甸園」，是透過活動讓學生來瞭解自己進入青春期之後的身、心發展變化，並學會正確的心態及因應方式。

第二單元「性別透視鏡」，透過課程讓學生瞭解自己的身體界限、認識身體自主權。並進而瞭解性騷擾的類型，學會如何面對與處理。

(六)、能力指標：

綜1-4-1探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。

綜4-4-1察覺人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。

(七)、融入議題：性別平等教育

(八)、主題架構圖：

**宜蘭縣壯圍國中102學年度綜合活動課程設計**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材來源** | 自編 | | **設計者** | 黃杏宜 | |
| **參考資料** | 1. 科學天地：青春期的煩腦http://www.hkedcity.net/iclub\_files/a/1/40/webpage/learning\_activity/050423\_puberty/subiworld\_comknow\_topic01\_1.html 2. 性別平等教育III影片，國立教育資料館發行。 | | | | |
| **主題單元** | 青春飛揚 | **實施年級**： | 七上 | **教學時間**： | 3節 |
| **單元名稱** | 漫遊伊甸園 |
| **學習目標** | 1、認識青春期的生心理變化，並學會正確的心態及因應方式。  2、尊重異性的身體自主權。 | | **評量重點** | 1、能說出青春期生理特徵。  2、能說出青春期心理變化。   1. 完成問題討論及分享。 | |
| **能力指標** | 1-4-1探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 | | **融入議題** | 性別平等教育 | |
| 教學活動 | | | | 教學資源 | |
| **壹、準備活動**  一、教師部分：  1.了解目前國中生對青春期的先備知識為何  2.成長的滋味影片、性別平等教育(III)影片  3.「青春麻辣問」ppt  二、學生部分：  1、壯圍國中綜合活動學生手冊  **貳、發展活動**  一、青春性事（60’）   * + 1. 將生理變化分成男生獨有、女生獨有、男女生共有標示在男女生圖片旁邊。     2. 教師說明「青春麻辣問」活動進行方式：   (1) 全班站起來聽題目，答錯者坐下，看誰是本班青春麻辣王。。  (2) 對的比圈，錯的比叉。  (3) 能將錯的題目更正為正確解答者，則可敗部復活。   * + 1. 播放「青春麻辣問」ppt，並開始進行活動。     2. 請各組抽一題目，並討論：  1. 如何減輕經痛？請至少舉出三種方法。 | | | | 「青春麻辣問」ppt  參考答案：見補充資料 | |
| 1. 衛生棉應該幾小時更換一次？使用完畢如何處理比較適當？ 2. 流汗的時候有異味，應該如何處理？請至少提供兩種方法。 3. 如何減少夢遺的次數？ 4. 如何預防青春痘？如果已經長出來了，要如何保養？ 5. 變聲時，可以如何保養喉嚨？   5、小組推派一人上臺分享，並邀請其他同學回饋。  6、教師引導學生思考：面對青春期，你自己的生理困擾是什麼呢？有什麼方法可以解決？  二、性事挖挖哇(30’)  1、教師說明：青春期開始對「性」產生好奇，但如何獲得正確的「性知識」呢？  2、教師播放「就一時性起嘛！－性與色情」影片。  3、教師引導學生思考：   1. 看色情影片、書刊或圖片容易造成哪些負面影響？ 2. 正確的「性知識」應該要從哪裡得知？有哪些管道？   三、成長的滋味(45’)  1、播放「成長的滋味」前20分鐘。  2、教師引導同學思考以下問題：   1. 進入了青春期之後，自己的身體開始產生變化，這些身體的不適應對心理產生了哪些影響？ 2. 除了心理的不適應之外，自己與家人及朋友的人際相處有何不同？ 3. 青春期對異性開始產生好奇，可能會有哪些行為呢？ 4. 進入青春期之後，因為對異性產生好奇，你曾經做過哪些事或遇過哪些事？ 5. 以上對異性好奇的行為哪些你可以接受，哪些不行，為什麼？   3、教師總結並提醒學生需要尊重異性的身體自主權，以建立性別平等與尊重。  **參、結束活動**  1、預告下次上課內容及所需攜帶的用品。 | | | | 性別平等教育(III)-第五單元「就一時性起嘛！－性與色情」影片  「成長的滋味」影片前20分 | |
| **教學注意事項：**   1. 青春性事活動進行時，要適時澄清正確觀念。 2. 生理變化參考答案如下： 3. 男生：長鬍子、長喉結、肩膀變寬、夢遺、聲音變低 4. 女生：月經、胸部隆起、皮下脂肪增厚、臂部變寬 5. 男女共有：長高、長腋毛、長陰毛   3、生理變化較難的項目，教師可提示項目內容請學生分類於圖上。 | | | | | |

補充資料：小組討論參考答案

1. **如何減輕經痛？請至少舉出三種方法。**

* 飲食均衡、排泄順暢
* 多喝水或熱的藥草茶、熱檸檬汁
* 吃甜食，如黑糖水
* 補充礦物質，如鈣、鉀及鎂
* 避免含咖啡因的食物，如巧克力
* 避免冰水及刺激性的食物
* 熱敷、洗熱水澡
* 適量運動，如走路
* 適度休息
* 服用止痛藥，嚴重則請教醫生

1. **衛生棉應該幾小時更換一次？使用完畢如何處理比較適當？**

* 衛生棉不可使用超過四小時，
* 使用過的衛生棉：將衛生棉捲起來→用塑膠套再包(捲)起來→丟入垃圾桶

1. **流汗的時候有異味，應該如何處理？請至少提供兩種方法。**

* 更換衣服、洗澡、多喝水、使用止汗劑（此為化學藥劑較不建議使用）、若過於嚴重可請教醫生

1. **如何減少夢遺的次數？**

* 不翻閱色情書刊、睡覺時避免衣褲過緊、有正常的群體和娛樂、多運動

1. **如何預防青春痘？如果已經長出來了，要如何保養？**

* 預防：注重面部保養、慎用化妝品、不熬夜、多吃蔬果少油炸、維持心情愉快
* 保養方法：勿用手擠壓、保持面部清潔及透氣、飲食控制、少曝曬太陽、充分睡眠、使用藥膏、維持排泄順暢、遠離廚房或油鍋

1. **變聲時，可以如何保養喉嚨？**

* 不要大叫、不要過度使用、多喝開水或滋潤的飲品、避免辛辣、油膩及刺激性的食物、聲音變得沙啞，應即時減輕聲音及減少說話

**宜蘭縣壯圍國中102學年度綜合活動課程設計**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材來源** | 自編 | | **設計者** | 黃杏宜 | |
| **參考資料** | 1、身體自主權http://www.mlsh.tp.edu.tw/service/guide/6/6-a/f3\_i\_3.htm  2、性騷擾防治網-宣導影片：性騷擾之性霸凌  http://dspc.moi.gov.tw/lp.asp?ctNode=674&CtUnit=78&BaseDSD=7&mp=3   1. 性別平等教育I、III影片，國立教育資料館發行。 | | | | |
| **主題單元** | 青春飛揚 | **實施年級**： | 七上 | **教學時間**： | 3節 |
| **單元名稱** | 性別透視鏡 |
| **學習目標** | 1、瞭解自己的身體界限  2、認識身體自主權。  3、瞭解性騷擾的類型，並學會如何面對與處理。 | | **評量重點** | 1、能畫出自己的身體界限。  2、完成問題討論及分享。 | |
| **能力指標** | 4-4-1察覺人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。 | | **融入議題** | 性別平等教育 | |
| 教學活動 | | | | 教學資源 | |
| **壹、準備活動**  一、教師部分：  1.性騷擾之性霸凌短片  2.性別平等教育(I)、(III)影片  3.「新聞分享站-性騷擾新聞」ppt  二、學生部分：  1、壯圍國中綜合活動學生手冊  2、彩色筆或色鉛筆  **貳、發展活動**  一、我的自主權（45’）  1、教師引導學生思考，人與人的最適當的距離是多少？  2、教師說明「打招呼」活動規則說明：   1. 兩兩分成一組，若有落單者則當觀察員。 2. 教師依序給予口令，讓同學完成任務：   點頭微笑→握手→搭肩→摸頭→摟腰→擁抱→拍屁股一下   1. 中途若覺得該口令不舒服，可告知對方停止進行活動。 | | | |  | |
| 3、教師引導學生思考：   1. 你最能接受哪種打招呼的方式？為什麼？這時候的身體距離是多少？ 2. 大家公認最適合大眾的打招呼方式是哪一個？為什麼？   4、教師說明我的身體界限：危險區、警戒區、安全區之意義。並請學生依不同顏色將之畫於人形圖案上。   * + 1. 教師引導學生思考：  1. 每個人的身體界限圖一樣嗎？為什麼？ 2. 我們在態度上和行為上應該如何對待他人的身體？    * 1. 教師說明身體自主權之意義，並提醒學生應該成為稱職的身體管理者。   二、騷擾檢視鏡(45’)   1. 教師引導學生討論自己經歷過或聽過哪些被騷擾的事？ 2. 教師播放性騷擾之性霸凌短片。 3. 教師引導學生思考： 4. 你喜歡這些行為嗎？為什麼？ 5. 在日常生活中，你還有遇過或聽過哪些類似的行為呢？ 6. 教師總結，並引導學生思考，哪些行為已經構成性騷擾。並將課本上的性騷擾敘述行為符合者打勾。 7. 播放「有什麼不一樣？你說嘛！(性騷擾防治)」影片。 8. 引導學生將騷擾類型填寫，將「動動腦時間」的性騷擾行為分類於表格內，並說明性騷擾法律定義。（答案見補充資料）   三、勇敢大聲說(45’)  1、教師引導學生思考如果遇到了性擾騷，自己會怎麼辦？  2、教師播放「請你不要太過份（從KUSO到校園霸凌）」影片。  3、教師引導同學思考以下問題：  (1) 影片中有出現哪些類型的性騷擾？具體的行為內容為何？（答案見補充資料） | | | | 彩色筆或色鉛筆  性騷擾之性霸凌短片  每題均為性騷擾行為  性別平等教育I「有什麼不一樣？你說嘛！(性騷擾防治)」影片  性別平等教育(III)「請你不要太過份（從KUSO到校園霸凌）」影片 | |
| (2) 面對性騷擾，我們可以採取哪些行動保護自己？  4、教師播放「新聞分享站」ppt。  5、教師引導學生分享：聽完了這些新聞之後，你有什麼想法呢？  **參、結束活動**  1、教師總結：「只要有人不喜歡，你就不可以。」不經意的開玩笑，除了可能造成性騷擾之外，嚴重的話更會構成校園霸凌事件。以尊重的態度去面對每個人，才能創造一個性別平等的校園及社會哦！ | | | | 「新聞分享站-性騷擾新聞」ppt | |
| **教學注意事項：**   * 1. 進行打招呼活動時，可適時提醒學生，若覺得無法接受則可以停止活動。   2. 畫完我的身體界限之後，可邀請學生至黑板上標示自己的界限圖，讓學生瞭解每個人的身體界限是不一樣的。   3. 可補充說明校園內性騷擾可找學務處或輔導老師通報，校內性別平等委員會將進行調查處理及其相關流程。 | | | | | |

**補充資料：**

一、騷擾檢視鏡參考答案

|  |  |
| --- | --- |
| **性騷擾類型** | **行為代碼** |
| （ 語言 ）騷擾 | A、E、H、J |
| （ 肢體 ）騷擾 | B、F、G、I、L |
| （ 圖片 ）騷擾 | C、D |
| （ 權力位階 ）騷擾 | K |

二、勇敢大聲說參考答案

|  |  |
| --- | --- |
| **性騷擾類型** | **行為內容描述** |
| 語言騷擾 | 1. 嘲笑別人是飛機場 2. 嘲笑別人胸部高聳直立 |
| 肢體騷擾 | 1. 玩阿魯巴 |
| 圖片騷擾 | 1. 傳色情圖片的簡訊 |