

領域/科目		健康與體育	設計者	林芳如
實施年級		低年級	教學時間	80分鐘
主題名稱		身體的主人		
設計依據				
學習重點	學習表現	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的 人際溝通互動技能。	總綱與領綱之核心素養	總綱 A 自主行動~ A3 規劃執行與創新應變 領綱 A3 維護自我與尊重他人身體自主 權，善用各項資源，保障性別 權益，增進性騷擾、性侵害與 性霸凌的防治(制)能力。
	學習內容	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。		
融入議題與其實質內涵		E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 E4 探索日常生活中身體自主權相關問題（如身體界線、不容侵擾的隱私部 位等）與尊重他人身體自主權。		
與其他領域/科目的連結		健體		
教材來源		• 南一版健康與體育一下主題壹單元四		
教學設備/資源		每生一枝紅色及綠色筆、哨子、故事〈你不可以隨便摸我〉、素養評量單。		
學習目標				
1. 能知道身體的哪些部位不能讓別人碰觸。 2. 能知道遭受侵犯時，保護自己的方法。 3. 能知道遭遇緊急情況時，如何自我保護並尋求協助。 4. 能描述身體碰觸帶給自己的感受。 5. 能分辨有侵犯行為的身體碰觸。 6. 能保護自己並尊重別人身體的隱私處。 7. 遭遇緊急情況時，能自我保護並尋求協助。 8. 能確認具威脅性的行為，如性騷擾、性侵害等，並說出遭遇緊急情況時自我保護的方法。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	評量方式
【活動 1：hello~】			40	能參與討論、發表，並和同學合作進行遊

(一)重點：能透過遊戲，知道自己能接受和不能接受的身體碰觸。

(二)活動

1.打招呼遊戲：哈囉！你好。

- (1)遊戲規則說明：依照自己喜歡的方式和同學打招呼，出1時揮手，出2時握手，出3時輕輕擁抱。尊重同學的意願，以出最少的數字為準，例如：一人出1，另一人出3，就以1的動作為準，兩人揮揮手。
- (2)教師示範，也可以團討後訂定遊戲規則。
- (3)播放輕快的音樂，請學童聽音樂隨意走動，哨音響起時，用出數字的方式和旁邊的同學打招呼。
- (4)依遊戲規則進行3次，第4次在音樂停止後，回到座位。
- (5)教師提問：你不喜歡哪一種打招呼方式？為什麼？
- (6)教師說明：每個人能接受的身體碰觸不同，這就是「身體界線」，所以打招呼的方式也不同。要尊重同學的身體界線，不要隨意碰觸別人的身體。

2.情境劇

請一位學童上臺，老師扮演奶奶，一人扮演孫子。

孫子拿考卷給奶奶看：「奶奶你看，這是我的考卷100分。」
奶奶摸摸孫子的頭說：「你真棒！」

(1)說說看

- ① 奶奶摸孫子的頭表示什麼意思？例如：稱讚、疼愛等。
- ② 如果你是孫子，奶奶摸你的頭帶給你什麼感覺？例如：開心、幸福等。
- ③ 在日常生活中，哪些情況下你會和別人有身體上的接觸？

3.問題討論：老師利用大玩偶，表演出互動情境，如果

是自己可以接受的就畫○，不能的打×。

(1)討論不同身體碰觸給自己的感覺。

- ① 奶奶摸我的頭稱讚我：家人之間善意的身體碰觸，讓人感到溫暖的。
- ② 老師拍肩膀鼓勵我：讓人感到開心。
- ③ 陌生人抱我：讓人感到不舒服。
- ④ 同學惡作劇拍我：覺得不開心。
- ⑤ 同學手牽手玩遊戲：令人感到喜悅。
- ⑥ 媽媽親我的額頭道晚安：家人之間親密的身體碰觸，讓人感到幸福的

(2)說一說，演一演：你有沒有遇過不喜歡的身體碰觸？請學生利用大玩偶，表現出不喜歡的情境。

戲。

4.師生共同歸納 (1)家人或朋友之間表達親情或友情的身體碰觸，如摸頭、拍肩、擁抱、握手等，是屬於善意的，讓人感到愉快的 (2)如果陌生人、朋友甚至家人的身體碰觸，讓人感到不舒服，就已經是嚴重侵犯我們的身體了。 (3)我們是身體的主人，要保護自己的身體，不隨意讓別人碰觸身體。 ～第一節結束/共2節～ 【活動 2：身體紅綠燈】 (一)重點 1.能知道身體不能讓別人碰觸的部位。 2.能知道身體的隱私處。 3.能知道保護自己的方法。 4.能知道隱私處遭受侵犯時的求助方法。 (二)活動 1.引起動機 (1)教師準男、女生人形圖，複習身體部位的名稱。 (2)請學童輪流上臺，在人形圖指出自己不喜歡被人碰觸的身體部位，教師協助標示紅色記號；可以被他人禮貌碰觸的身體部位，標示綠色記號。 (3)依紅色記號分布的情形，討論這些部位為什麼不喜歡被人碰觸？ (4)依綠色記號分布的情形，討論這些部位為什麼可以被他人碰觸？ 2.問題討論 (1)教師提問：穿泳衣時會遮蔽身體哪些部位？為什麼這些部位要遮起來？ (2)用紅筆在不能被人碰觸的部位塗色，用綠筆在可以被他人碰觸的部位塗色。 (3)統計塗上紅色及綠色的部位有哪些？哪些部位是可以被碰觸但是不喜歡被碰觸的？（例如：頭部、手部） 3.教師說明：男、女生穿著泳衣時所遮蓋的部位是隱私處，另外像是嘴巴、大腿，也是絕對不可隨便讓人碰觸的地方，要好好保護。 4.討論時間：自己在什麼時候可能會暴露隱私處？該怎麼保護？ (1)在某些情況下，我們會露出自己的隱私處，如：洗澡、上廁所、換穿衣服等。所以洗澡、上廁所或換穿衣服的時候，要注意把門窗關好。	40	能專心聆聽說明並發表
---	----	------------

(2)在公共場所：上廁所或在泳池更衣室換裝時，要注意把門關好。

(3)醫生檢查身體的時候：要有家人或其他醫護人員陪同。

5.教師歸納：身體不能讓別人碰觸的部位稱為隱私處，我們會穿衣服保護。要做身體的好主人，保護自己的隱私處。

6.住手！你不能隨便碰觸我！

(1) 引起動機：聆聽故事〈你不可以隨便摸我〉

(2)問題討論

① 點點舔吉米的臉有沒有被侵犯隱私處？

③只有陌生人才會侵犯別人嗎？

④ 只有男生會侵犯女生嗎？

⑤ 鄰居叔叔騙小女孩到家裡，面對認識的人邀請，該怎麼辦呢？

(3)教師歸納

①不一定只有陌生人才會侵犯別人，認識的人也有可能。被熟人傷害的比例比陌生人還高出許多。包含朋友、同學、甚至是親屬，我們都應注意他們的舉動有無異常。

②不論男女都有可能是加害者或是受害者，只要自己感覺不舒服，都應拒絕。

(4)演練時間

① 討論：如果有人把手伸進你的衣服裡，你該怎麼辦呢？通常，遭遇性騷擾時，被騷擾者會有以下幾種反應。

a. 一時之間不知所措，無法回應。

b. 為了面子不想把事情擴大，而忍氣吞聲。

c. 閃躲、迴避，移動位置。

d. 以反擊性的口頭（言語）表達，直接拒絕、斥責對方的騷擾行為。

②教師說明：沒有適當保護自己的身體界線，往往提高了性騷擾或性侵害等與性或性別有關的侵權事件發生的可能性。因此，只要遭受不適當的身體碰觸，就要立即反應。

③一起來演練以下動作。

a. 阻擋：用手保護身體。

b. 拒絕：大聲說「住手」。

c. 掙脫：推開對方並掙脫。

d. 快跑：跑開並告訴家人。

④說一說，你還想到哪些保護自己的方法？

～第二節結束/共2節～

料	• 教育部性別平等教育全球資訊網 http://www.gender.edu.tw/ • 兒童性侵害防治 / 國民小學教師在職進修網 http://childsafes.isu.edu.tw/index.asp • 珊蒂·克雷文著，孔繁璐譯，茱蒂·柏斯瑪繪（2009 / 09 / 04），你不可以隨便摸我，大穎文化。 • 詹妮·桑德斯著，楊佳諭譯，潔麗·查瑪金繪（2017 / 10 / 06），不要就是不要，小魯文化。
---	---