

課程 / 活動名稱	勇敢說不	作者	臺南市和順國小 郭怡芬
性平內涵	5-1- II -5 認識與覺察自我的身體界限，以維護自己與他人的身體自主權。	實施年級	國小低年級
可結合領域或主題	綜合活動領域 人際溝通互動主題	時間 / 節數	80 分鐘 / 2 節課
設計理念	<p>期盼透過課程的設計，增加學生對於身體界限的認識及敏感度，並且理解不同的人際互動關係，能夠被允許的互動接觸與距離是有差異的，希望學生能從中學習到對於身體的自我保護能力及決定權。</p> <p>期能透過身體界限的認識，帶領學生實際體驗並且操作如何調整與保護自己的身體互動距離，且深化學生的體驗感受深度，在日後將此經驗類化到實際生活經驗時，更能產生即時的功效。</p>		
學習目標 / 重點	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能夠知道身體界限的重要性。 2. 學生能夠理解身體界限跟人際互動關係的關聯性。 3. 學生知道有權利決定並保護自己的身體。 		
執行方式	<p style="text-align: center;">第一節</p> <p>一、暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 請班上同學派出三對同學，彼此站出不同的身體距離。 (二) 第一對同學的距離間隔了兩個手臂長、第二對同學的距離間隔了一個手臂長、第三對同學站得非常靠近，身體輕輕一動就可以碰觸對方。 (三) 請同學猜猜看自己喜歡哪一種互動的距離，並簡單說明喜歡或是不喜歡的原因。 <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 一起閱讀繪本“你可以說不”，裡面有好多不同情境的互動型態，例如在百貨公司、在公園、在公寓大樓、飯店、電視新聞、叔叔家等情境。 (二) 閱讀後，邀請同學分享印象最深刻的是哪一則故事，並且分享自己的想法。 (三) 詢問問題： <ol style="list-style-type: none"> 1. 故事中的小女孩為什麼會哭泣害怕？ 2. 當發生不喜歡的事情時，小女孩做了什麼事情？ 3. 如果是你，你會怎麼做呢？ <p>三、統整結尾</p> <p>老師統整簡述學生的回應，並且說明不管在什麼地方、遇到什麼人，如果有人對我們做出讓自己不舒服的行為，一定要記得跟信任的大人講，例如：爸爸媽媽、長輩或是師長。</p> <p style="text-align: center;">第二節</p> <p>二、暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 播放短片讓學生發現隨著關係的不同，人與人的距離也會不同。http://www.youtube.com/watch?v=Jy3aTtLGZ-c&feature=relmfu，“45 公分的距離”。 (二) 請每位學生分別從父母、普通朋友、長輩老師、陌生人四者的關係，列出由近到遠自己與他人的關係。引導學生覺察排列愈前面代表與自己的關係愈親密，可開放的肢體接觸也較多，互動距離也比較近。 		

執行方式	<p>二、發展活動</p> <p>(一) 說明身體界限是指每個人能忍受別人碰觸自己的限度，每個人能決定自己的界限，尊重每個人的身體自主權。</p> <p>(二) 將人體海報貼在黑板上，教師說明身體界限分為：禁區(紅)、敏感區(黃)、公開區(綠)，並說明三個區域代表的意思，將此三類字卡貼在黑板上。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 禁區：只有自己可以碰觸，而且是必須穿著衣服的地方。如：胸部、生殖器官、臀部、大腿。 2. 敏感區：只有親近的人可以碰觸。例如：腰部、頭、臉頰、耳朵、鼻子。 3. 公開區：一般人可以碰觸，當別人碰觸時，不會覺得尷尬或不舒服的感覺，還是要問過對方。(如：手、腳、肩。) <p>(三) 同學討論後，請學生上台，將其所認為的禁止區(紅貼紙)、敏感區(黃貼紙)、公開區(綠貼紙)，貼在黑板上的人體圖上。</p> <p>(四) 請學生發表自己所認為的身體界限，並且比較不同組的身體界限距離，以及適切性。(老師可適時提醒學生，即使是敏感區或公開區，只要對方的碰觸方式讓我們覺得不舒服，都要勇敢說：「不！」)</p> <p>三、統整結尾</p> <p>複習身體界限，可分成三個區域：禁止區、敏感區、公開區。雖然每個人對身體界限的標準不一樣，但我們對禁區的標準幾乎是一樣的，即使是師長或家人也不可以隨便碰觸。告知學生身體是自己的觀念，是由自己掌控的，也就是身體自主權的概念，而其他區域，我們也應以對方的感受為主，以對方的標準為標準，在保護自己身體的同時，也要尊重他人。</p>
教學資源 / 教材	<ol style="list-style-type: none"> 1. 繪本：你可以說不。 2. 電腦、投影設備、音響。 3. 影音媒體：http://www.youtube.com/watch?v=Jy3aTtLGZ-c&feature=relmfu，“45 公分的距離”。 4. 人體海報。 5. 紅、黃、綠色便條貼。
教師個人準備	<p>教師需要對個人身體界限有基本的理解與認識，並且有能力帶領學生區辨不同的親疏遠近關係或是不同的身體部位，對不同的人所開放的區域是不同的。</p>

給現場教師的一段話

在跟學生討論身體界限議題時，可以透過大量具體的視覺操作，讓學生對於身體距離有更清楚的認識。再協助學生明確的界定不同的身體部位的接觸範圍及警戒區域，在過程中對於學生的提問，試著用引導思考回應到學生的生活經驗，應能提升學生更多的跨領域學習。