

## 附錄二

### 教案內容

#### a. 【我是我自己身體的主人】

這個部份在教導兒童身體的自主權，兒童自己就是自己身體的主人。每一個人都有一個身體，身體只有一個，故要學習認識它，進而學會照顧它、保護它，做好自己身體的好主人。既然自己是自己身體的主人，那當別人要碰觸你、要抱你時，都要經過你的同意才可以。

\*引導小朋友的問題：

『如何可以做好自己身體的主人？』

『你會做那些事情來保護自己的身體？』。

#### b. 【身體可以做很多事】

此投影片的重點在讓孩童認識身體的功能、身體的感覺和心理的感覺。身體可以跑、跳、走路、打球、游泳、吃飯、說話、翻筋斗、跳繩.....等等。身體不只可以做許多事情，身體也有許多感覺。

\*引導小朋友的問題：

1. 『身體可以做那些事情？』

『身體有那些感覺？』

『除了身體的感覺以外，心裡有沒有感覺？心裡有那些感覺？』

#### c. 【我長大了】

介紹學童認識青春期的。當你進入青春期的，就表示你已經長大了。說

明男生、女生青春期的那些現象，如男生會有喉結、夢遺、聲音會變粗變低、有水桶腰等，而女生會有月經、乳房會變大、聲音會變尖變細、皮膚也變細等。長大是一件值得高興、值得慶祝的事，因為這表示你已經有能力照顧自己，並且也要開始學習照顧自己，做自己身體的好主人。

\*引導小朋友的問題：

- 1.『男生和女生有什麼相同，或相異的？』
- 2.『現在的我、未來的我和過去的我，有什麼相同，或相異的？』

#### **d.【身體有些部份不需要衣服】**

重點主要介紹身體的隱私處，及隱私處的重要性。隱私處是指胸部、臀部及兩腿之間。嘴巴也是隱私處，所以沒有任何一個人可以隨便把東西放入你的嘴巴裡。

\*引導小朋友的問題：

- 1.『身體有那些部位，既使在游泳時，也要穿衣服？』
- 2.『嘴巴是不是隱私處？』

#### **e.【分辨好的碰觸、不好的碰觸】**

在此投影片上，有六個圖畫，分別屬於六種觸碰方式。藉著此六種碰觸方式教導小朋友學習分辨好的碰觸與不好的碰觸，並傳遞熟人、認識人對孩童的侵犯。澄清不是只有陌生人才會對孩童有不好的碰觸，認識的人，甚至是父親、母親、叔叔、舅舅、父親的朋友都有可能是侵犯小朋友的人。

\*引導小朋友的問題：

『在這六個圖畫中，有那些是屬於好的碰觸？有那些是屬於不好的碰觸？』

『為什麼這個是好的碰觸？』

『為什麼它是不好的？』

『好的碰觸給你什麼感覺？不好的碰觸又給你什麼感覺？』

『是不是只有陌生人才會對小朋友做不好的碰觸？』

#### f. 【安全的碰觸、不安全的碰觸】

「安全的碰觸」讓你覺得很溫暖、很安全、很放心、好像別人要給你一個東西的感覺，而「不安全的碰觸」則讓你感到不安全、不高興、很奇怪、很困惑、很討厭、好像要從你身上取走一樣東西一般。

\*引導小朋友的問題：

『安全的碰觸給你什麼感覺？不安全的碰觸給你什麼感覺？』

『有那些是屬於安全的碰觸？那些是屬於不安全的碰觸？』

#### 【小孩子也會欺負小孩子】

此投影片主要在傳遞同儕之間的侵犯，並再一次強調為當好自己身體的好主人，小孩子不可以侵犯他人的身體。不是只有大人會欺負小孩子，小孩子也會欺負小孩子。小孩子對小孩子的欺負，包括語言上的及肢體上的侵犯，而投影片中的小女孩對另一個小女孩使不好的眼色、具嘲弄的眼神時，就是屬於一種態度行為上的侵犯。所以同學除了要學習尊重自己，做好自己身體的好主人外，也要學會尊重他人的身體，不去侵犯他人的隱私處，或他人的身體界線。

\*引導小朋友的問題：

『是不是只有大人才會侵犯小孩子？』

『那小孩子會以那些方式欺負小孩子？』

#### **h.【特別的時間】**

在一般的情況下，沒有人（包括認識的人）可以隨便碰觸你的隱私處，但是在某些特殊的情況下，你的隱私處是很容易被看到，或是觸摸到，例如：生病時，需要去看醫生，醫生要為你做檢查，或者你還是嬰兒的時候需要媽媽替你洗澡，這些都是特別的情況。

\*引導小朋友的問題：

1.『在那些情況下，隱私處是很自然地、很健康地被碰觸到，或看到？』

#### **i.【身體的界線】**

教導學生認識、分辨自己安全的身體界線及尊重別人的身體界線。有些小朋友同意別人摸他/她的臉，有些小朋友就不喜歡別人摸他/她的臉。每一個人都有屬於自己身體的安全界線，是別人不可以碰觸或侵犯的、是不容許他人越界的，而做自己身體的好主人的開始，就是需學會尊重他/她人的隱私處及他/她人身體界線，同時也要讓別人清楚知道自已的身體界線，所以當別人碰觸超過我們的身體界線時，我們有權利拒絕別人，勇敢說”不”。而且每個人的身體界線都不一樣。

\*引導小朋友的問題：

『覺得頭髮（或其他部位）可以被別人碰觸的，請舉手。』

『覺得臉（或其他部位）不可以被別人碰觸的，請舉手。』

### **j. 【好的秘密】**

教導學童學習去分辨何為好的秘密，何種為不好的秘密。親親與抱抱都是很好的行為，但是它絕對不會成為你和他人之間的秘密。若是有人告訴你，讓我親親或抱抱，但是你不可以說出去，這時候，你就不要替他保守秘密。

\*引導小朋友的問題：

- 1.『舉個例子，有那些是屬於好的秘密？有那些是屬於不好的秘密？』  
『什麼原因促使小朋友不敢把不好的秘密說出來？我們如何克服這些原因？』

### **k. 【如果有人要你……<在公園裡，有陌生人叫你過來>】**

教導學生分辨，若是遇到在公園裡，有陌生人叫你過來時，你可以怎麼做，處理方式為何。若有類似狀況發生時，學童可以假裝沒有看見，直接走開，不必理會，若是遇到熟人時，可以打一聲招呼後，就說有事先離開。這是為了要保護自己的安全才這麼做的。因為有一些大人會利用小朋友的愛心去做一些不正確的事。雖然會有一些不好的大人，但是絕大部份的大人都是愛護小朋友、照顧小朋友的。

\*引導小朋友的問題：

- 『在公園裡，如果有陌生人叫你過來，你會怎麼做？』  
『在公園裡，如果這是熟人叫你過來，你會怎麼做？』

### **l. 【如果有人要你……<遇到暴露狂>】**

教導學生分辨，若在大街上遇到暴露自己身體或生殖器官的人時，

學生可以怎麼做，處理方式為何。若有類似狀況發生時，千萬不要大叫，因為一大叫就達到了暴露狂的目的，學童最好是假裝沒有看見地迅速離開現場，但不是真的沒有看到，而是要記住他的長相、身高、體形、有沒有戴眼鏡等特徵，因為暴露狂通常會出現在同一個地方，回家後要儘快告訴父母、信任的大人、警察，請求他們的協助。

\*引導小朋友的問題：

『如果有人要你看他的生殖器官時，你會怎麼做？』

『如果他是一個你認識的人，你要怎麼辦？』

『這個小女孩的心情是什麼？她遇到這樣的事情，她需要的是什麼？』

『如果你是這個女孩的朋友，你會怎麼辦？』

『是誰沒有當好自己的主人？』

### **m.【如果有人要你……<強行抱住你>】**

教導學生分辨，若是遇到有人要強行抱住你，並碰觸你的隱私處時，你可以怎麼做，處理方式為何。若有類似狀況發生時，學童可以趕快掙脫、離開，並且大聲說”不要”拒絕，萬一跑不掉，要先聽話，保住自己的生命，事後一定要告訴自己信任的大人。

\*引導小朋友的問題：

『如果有人強行抱住你時，你會怎麼辦？』

『如果你離開不了，怎麼辦？』

『是誰沒有當好自己的主人？』

#### **n. 【如果有人要你……<用錢賄賂你>】**

教導學生分辨，如果遇到有人用錢賄賂你，叫你去做不好的事情時，你可以怎麼做，處理方式為何。賄賂是指有些人為了欺騙小朋友去做一些事，而送給小孩錢、糖果或禮物，因此在沒有父母的同意之下，不要接受別人給的錢、糖果或禮物。

\*引導小朋友的問題：

『什麼叫”賄賂”？』

『如果有人用錢賄賂你，你會怎麼做？』

『什麼原因有些小朋友會接受賄賂？如何去克服這些原因？』

『小朋友可能要付出什麼代價？』

#### **o. 【安全暗號】**

教導兒童想一個暗語只有他/她和他/她的家人知道，不要告訴其他人。教導學童回家後，可以與自己的父母建立安全的暗語、暗號，以便於當父母無法親自來接送他/她時的依據。

#### **p. 【發生那些事情，不是你的錯】**

教導兒童若遇到危急情境時，不是他/她的錯，並且沒有人會笑他/她，因為做錯事的是大人而不是小孩，小孩沒有必要因此而感到羞愧或覺得丟臉，而且有權利拒絕及生氣。

#### **q. 【你可以說”不要”】**

在此教導的行動策略是，當兒童遇到危急狀況時，他/她可以大聲喊”不要”，這是他/她的權利。

#### **r.【你可以跑開】**

在此教導的行動策略是，當兒童遇到危急狀況時，他/她可以”跑開”。

#### **s.【你可以告訴大人；發生那些事情不是你錯】**

兒童若遇到危急情境時，不是他/她的錯，並且沒有人會笑他/她，因為做錯事的是大人而不是小孩，小孩沒有必要因此而感到羞愧或覺得丟臉。最重要的是，事後要做一個勇敢的小孩，告訴信任的大人，請求他們幫助你。告訴一個大人，他不相信，要告訴第二個，直到有人相信你為止。

#### **t.【請記住---生命是最重要的，沒有人會笑你】**

教導的重點：生命只有一條，當兒童發生危急狀況時，如遭到綁架，且歹徒手上持有刀械武器威脅兒童時，孩童要乖乖聽從歹徒的話，此刻以保住自己的生命最為重要，事後要告訴信任的大人。兒童若發生這樣的事情，不是他/她的錯，並且沒有人會笑他/她，因為做錯事的是大人而不是小孩，小孩沒有必要因此而感到羞愧或覺得丟臉。而且身體的傷害或心理的傷害，都會因著自己和醫生的努力而慢慢康復，但若失去生命就沒有機會康復了？

### **課程內容：**

全部課程分為三大部份：A.自我保護概念、B.自我保護相關情境之感覺、C.兒童自我保護的行為反應；且在教學方法上，以講述、討論布偶情境演練，及學生手冊內容的澄清和統整為主，分佈在三個時段操作，第一堂課為投影片講述及討論。

第一堂課

流 程	內 容	時間	器 材	備 註
(1) 前言	1. 工作人員自我介紹。簡說認識自己和自我保護的重要性。 (例如,我們學過馬路,看紅綠燈,用刀子所以不會割到自己,運動方式所以不會有運動傷害...) 2. 決定某個手勢表安靜	5'		
(2) 課程  1. 認識身體 + 感覺	1. 我們的身體,可以做很多事:跑步、游泳、倒立、躺著、聽聲音、看電視、大笑、吃東西、挖鼻子、打嗝、放屁;做自己喜歡的事... 2. 每個人都與眾不同,有人眼大,有人鼻子小... 3. 我們的身體有很多感覺;天氣冷,衣服穿不夠,就會冷;天氣熱,衣服穿太多就會流汗;受傷時會痛;被蚊子叮了會癢;跑步跑太久腳會酸。 4. 心理的感覺:快樂、無聊、仰慕某人,羞愧(追某個人被別人知道了),挫折,害怕,滿足,窘迫,好笑,氣憤,悲傷,惱怒... 這些身體的功能,感覺和心理的感覺都是正常的,健康的。	3'	投影片 內容見 附件三	1. 問小朋友身體有那些功能及 feelings 2. 喜歡用自己的身體做那些事
2. 青春期	1. 青春期的意思就是你慢慢要變成大人了,女生的青春期通常比男生快2,3年左右。 2. 男生會長高,有結喉,聲音變得較低沉,睪丸開始有製造精子的能力,陰莖勃起時,存在精囊中的精液就會射出,就叫射精,如果在晚上你睡著了,做夢時射精,就叫夢遺,這是健康的現象,不用擔心。 3. 女生的聲音,會變細,皮膚會較的圓滑,胸部會慢慢長大,卵巢囊的卵子開始成熟每隔21天到45天,就會有一顆成熟的卵子,進入輸卵管,再到子宮,如果這個卵子沒受精,就和子宮壁上的組織一起流出體外,就叫月經。 所以當你開始射精,或有月經來了,是值得的恭禧的事,表示你長大了,可以更有能力照顧自己了。 4. 每個人長大的速度都不一樣,所以,不要取笑同學身高特別高或特別矮,或是胸部比較大,或比較小,這都是尊重自己,也尊重別人的表現。	3'	投影片	
3. 相信自己是有能力、有權之	1. 因為我們每個人都有一個身體,所以我們有能力也有權力做一些事情,例如,我們可以自己倒水,選自己喜歡的玩具,顏色、衣服,因為我們是自己	3'		

<p>個體(身體自主權)</p>	<p>的身體的主人。</p> <p>2. 擁抱與尊重:(使用手冊) 所以我們也有權利決定要給誰抱我們,別人要尊重我們的決定,相同的,當我們想抱別人,親別人時,也要尊重別人是不是願意接受,而且這些都不會成為秘密。</p>			
<p>4. 認識身體的隱私處</p>	<p>1. 我們身體的一些部份,不需要一直穿著衣服,但是有些部份,即使我們去游泳時也要穿著衣服,例如胸,肚子,兩腿之間屁股,這些地方叫做隱私處。</p> <p>2. 隱私處之所以要有更多的保護是因為那是我們身體中最敏感,易受到傷害的地方所以要好好的保護或清潔,就像上廁所要關門,上完廁所,會擦乾淨自己的屁股,或是換衣服要關門都是一樣的過程,保護自己的隱私權。</p> <p>3. 嘴巴雖然不穿衣服,但是它也很重要,除了牙醫師看我們的蛀牙,會把器械放進我們的嘴巴,沒有人可以隨便放東西放進我們的嘴巴。</p>	<p>3'</p>		
<p>5. 好的碰觸,不好碰觸及尊重(身體自主權)</p>	<p>1. 好的touch 就是讓你覺得很溫暖,很安全,不會怕怕的,很確定,自然覺得自己很好,被照顧的感覺。 不好touch 就是讓你覺得自己很不好,很受傷害,覺得自己被強迫,被操控,(打架,虐待動物,掀別人裙子...) 令人困惑的touch ,就是讓你覺得不舒服,不輕鬆,很困惑不確定這個人為什麼會用這種方式碰你。</p> <p>2. 尊重就是,別人沒有權利用令你不舒服的方式碰你,因為你是身體的主人,要抱你,碰你,也要經過你的同意,就像別人要跟你借筆,要問過你, 等你同意。尊重自己也就是不用令別人不舒服的方式去碰別人,ex: 抓頭髮、掀裙子。</p>	<p>3'</p>		<p>1. 問小朋友什麼是好的touch 什麼是bad touch</p> <p>2. 從投影中讓小朋友選 good &amp; bad touch</p>
<p>6. 以人體模型解釋尊重、界線</p>	<p>1. 給模型一個名字***。剛才我們說了尊重,就是你要碰別人之前,要得到別人的同意,今天,我們為了教各位小朋友,我們請*** 位幫忙</p> <p>2. 工作人員問***, 那我可以牽你的手嗎? ***: 可以啊! 工作人員問:***, 那我可以碰你頭嗎? ***: 不能太大力 工作人員問:***: 我想摸你的腰? ***: 我不要</p> <p>工作人員解釋,事前問過***,就是尊重,而手和頭***可以讓允許別人碰,但腰不行,就是***的身體界線,每個人身體界線不一樣。</p>	<p>3'</p>	<p>布偶</p>	<p>1. 有工作人員在***後面</p>

	<p>3. 工作人員:***,我要碰你的胸部  ***:好啊,好啊,你碰啊  工作人員:問小朋友,可以嗎  所以的隱私部份,即使在開玩笑,別人同意你碰,你也不能碰,只有長大以後,結婚後,才可以讓你的丈夫或太太碰,而且那是一種愛的表現。</p>			
7. 口語界線+同儕侵犯	<p>1. 人和人的接觸,除了肢體外,說話也是一種,例如,罵人或用別人的身材開玩笑,都是對自己和對別人很不尊重的。(可用布偶演一兩個情境)</p> <p>2. 其實不是只有大人會欺侮小孩子,小孩子之間也會互相欺負,像打架,就是很不好的碰觸,有些同學故意要去碰別人的隱私處,脫別人的褲子或是盯著別人的胸部看,即使你們是同性別同學,這樣的行為是不尊重自己。(可用2個同性別的布偶演)</p>	3'	投影片	
8. 何時何人可以碰你的隱私	<p>1. 在一般的情況之下,沒有人可以碰觸你的隱私處,不論那個人是你認識的,還是陌生人,是不是你的親人。但是在一些特殊的情況下,例如小時候,父母幫你換尿布,洗澡時,或你生病或受傷了(ex: 尿道炎),醫生或護士阿姨會檢查你的隱私處。</p> <p>2. 現在大家都已經是6年級,將進入青春期,身體會有很多的變化,是件很好的事,表示大家要慢慢變成大人,但是沒有一個人,可以告訴你說「我要教你認識身體,所以要你把衣服脫下來,或把他/她自己的衣服脫下來」這是不對的,即使那個人是你認識的人也不可以。即使你做錯事,也沒人可以用此原因碰你的隱私處。</p> <p>3. 賄賂: 利用手冊,並解釋什麼叫賄賂</p>	3'	投影片	
9. 分辨好祕密及不好祕密	<p>1. 和我們喜歡的人,擁抱,親吻.例如,爸媽互相抱,都是很好的,很溫暖的,但是,如果有人抱了你,親了你之後,告訴你,不要告訴別人,變成你和他/她之間的祕密,就是不好的祕密。</p> <p>2. 家人生日時,為了要給他一個驚喜,所以暫時不告訴他,要為他慶生,這是好的祕密,而且是暫時的。</p> <p>3. 使用手冊</p>	3'	投影片	<p>1. 問小朋友什麼叫祕密</p> <p>2. 什麼是好祕密</p> <p>3. 什麼是不好的祕密</p>
10. 分辨危險情境之人	<p>1. 絕大部分的大人都是照顧小孩的,大部分的父母,媽媽也都是照顧小孩的,但是小部分的大人卻會傷害小孩,可能</p>	3'	投影片	<p>1. 問小朋友可能危險之時間</p>

<p>事、時</p>	<p>是你認識的人,也可能是陌生人,可能和你相同性別,也可能和你不同性別。</p> <p>2. 較可能發生危險之時間地點:早上很早到校,下課沒回家,自己一個在沒人的公園、工地,外出沒有告訴父母,接受陌生人的邀請,有人找你幫忙(大人若需要幫忙,會找大人,不會找小孩)。</p>			<p>2. 危險之地方</p>
<p>11. 危險情境之處理</p>	<p>1. 沒有一個人可以去傷害另一個人的身體,因為我是自己身體的主人。</p> <p>2. 是那個傷害我的人的錯,因為他不尊重我的身體和感覺。</p> <p>3. 當你覺得"怪怪"時,表示你身上的警鈴在警告你,要小心了。</p> <p>4. 使用投影片情境,問小朋友怎麼辦。</p> <p>5. 使用投影片結論,可以使用之方式:很凶的說不要(想像讓自己生氣的事)告訴大人直到有人相信你,.....。</p> <p>* 即使是你認識的人用令你舒服的方式碰你,你也要用這些方式。</p> <p>6. 使用手冊完成跑開,暗語及喊叫,你的點子。</p>	<p>6'</p>	<p>投影片</p>	<p>1. 問小朋友遇到投影片中的情境怎辦</p>

第二堂課

<p>演劇</p>	<p>1. 共7個情境：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a). 早晨的校園裡,有人自稱老師,要你到實驗室幫他忙.....。</li> <li>b). 逛街時,有人自稱星探,表示要發掘你當明星.....。</li> <li>c). 放學回家路上,遇到暴露狂。</li> <li>d). 一個人在公園玩,附近的伯伯過來找你聊天。</li> <li>e). 沒有大人在家時,修水電的2人來按門鈴.....。</li> <li>f). 在上下學的公車上,遇到色狼</li> <li>g). 你做錯事,有人拿這件事來威脅你.....。</li> </ul> <p>2. 由小朋友分組,抽情境,由工作人員演壞人。</p> <p>3. 帶小朋友的討論重點</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a). 可以怎麼做--跑掉,大叫,很凶說"不要", "走開", 告訴大人,報警。</li> <li>b). 在怎樣的情況之下,不敢用這種方式。</li> <li>c). 不是小朋友的錯,做一個勇敢的小孩--說出來。</li> </ul>	<p>30'</p>	<p>布偶 海報紙</p>	<p>1. 隨時強調最好的方法是跑開及說"不要",並於事後說出來</p> <p>2. 對於較安靜的孩子或發育較早的孩子給予更多鼓勵</p>
<p>結論</p>	<p>1. 自己是身體的主人,所以保護自己是我們的權利和責任,就像,不讓自己感冒,被車撞,被刀割到是一樣的。</p> <p>2. 大部分的大人是不傷害小孩子的,如果有人,不管你認不認識,碰觸你超過你</p> <p>3. 不用讓別人很不舒服的方式來碰觸自別人</p> <p>4. 保護生命最重要,如果那傷害你的人,可能傷了你的生命,就順著他的意來做他要你做的,事後再告訴大人,一直說到有人相信你為止,別忘了,這是那個人做錯事了,不是你。</p>	<p>10'</p>		
<p>A + Q</p>	<p>每人一張紙寫下問題或感想 回答問題</p>			

第三堂課

<p>完成手冊</p>	<p>每人發給結業禮物並作分組表示</p>	<p>30'</p>	<p>學生手</p>	<p>手冊內容見附件四</p>
<p>A + Q</p>		<p>10'</p>	<p>白紙</p>	