

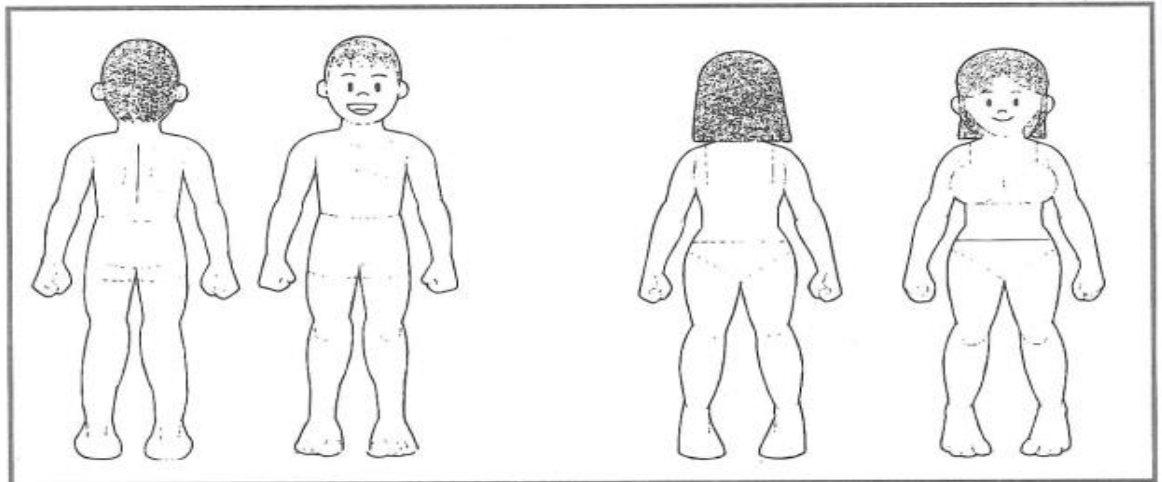
1. 臺南市 忠孝 國中 109 年度家庭教育相關議題融入自編教材之上課內容

型態	年級	節數	單元名稱	學習主題	議題的實質內涵	教材來源	評量方式
家庭教育課程	一	上 (2)	身體自主權	親密關係發展與婚姻預備	家 J8 親密關係的發展	自編	學習單作業
		下 (2)	我有網路成癮嗎?	家庭活動與社區參與	家 J13 家庭休閒活動的規劃與執行。	自編	學習單作業
	二	上 (2)	彩繪家庭	1. 家人關係與互動 2. 家庭活動與社區參與	家 J3 家人的情感支持。 家 J4 對家人愛與關懷的表達。 家 J12 家庭生活中的性別角色與分工。 家 J13 家庭休閒活動的規劃與執行。	自編	學習單作業
		上 (2)	「話到心坎裡」~我訊息	家人關係與互動	家 J3 家人的情感支持。 家 J4 對家人愛與關懷的表達。	自編	學習單作業
	三	下 (2)	同言同語~多元成家	家庭資源管理與環境永續	家 J11 法規、公共政策對家庭的影響。	自編	學習單作業

學習單-身體自主權

身體自主權

為了保護自己的身體自主權，你可以表達出自己的身體底限，讓別人更瞭解你對身體接觸的標準。在下面的人形中以色筆分別標示出你對身體接觸的標準，紅色代表任何人都不能碰觸的部位，黃色代表熟悉的親人或朋友才可以碰觸的部位，綠色代表一般人可以碰觸的部位。



我不喜歡別人這樣對我

應對處理

※	
※	
※	
※	
※	

1. 為什麼要尊重每個人的身體自主權？

2. 在日常生活中如何做到尊重他人的身體自主權？



網路成癮症自我評量表 & 討論

____年____班____號 姓名____

就像沒有圍牆卻有航道與國界的天空一樣，網路世界也有航道與指引，
是為了讓我們安全地在旅程中，更自由地飛行。

網路成癮已成為e世代青少年在心理及精神上的嚴重困擾。網路成癮有以下自我檢驗標準，
只要呈現其中五項，或每週上網時間超過四十小時，即是網路成癮症。

以下八項自我檢驗標準可供參考：

1. 全神貫注於網際網路或線上活動，並且在下線後仍繼續想著上網的情形。	
2. 覺得需要花更多的時間在線上才能獲得滿足。	
3. 多次努力想控制或停止使用網路，但總是失敗。	
4. 當企圖減少或停止使用網路時，覺得沮喪，心情低落易發脾氣。	
5. 花費在網上的時間總比預期的要長久。	
6. 為了上網，寧願冒重要的人際關係、工作或教育機會損失的危險。	
7. 曾向家人或朋友或他人說謊，以隱瞞自己涉入網路的程度。	
8. 上網是為了逃避問題或釋放一些感覺，諸如無助、罪惡或焦慮、沮喪。	

問題討論：

1. 如果您有同學只以「網路遊戲」來打發時間，紓解壓力，這會帶來什麼後遺症？

2. 若你即將成為網路成癮症患者，你會如何自救？





網路霸凌將酷炫的科技工具轉變成受害者的夢魘，而線上的霸凌現在可能被視為是犯罪行為。網路霸凌行為包括了傳送威脅訊息或羞辱性圖片到手機中，在聊天室中散佈秘密或不實訊息，傳送具傷害性的電子郵件，在Facebook之類的社交網站張貼錯誤或具騷擾性的資訊。

◎霸凌防護竅門：

1. _____：在線上分享任何個人資料都要格外小心，即使是和認識的人或傳送私人電子郵件或文字交談，你所分享的任何資料皆有可能遭到公開。
2. _____：聽起來簡單，但是如果你在線上發表不夠尊重的話語，就容易成為霸凌的受害者。所以對待別人就用自己想要被別人對待的方式。
3. _____：即使你不是霸凌者，也不要旁觀霸凌者騷擾其他人。你也可以為受害者挺身而出，並報告給父母、師長或其他可以處理不良行為的成年人。

刑事警察局 拒絕網路霸凌宣導網站<http://bullying.cib.gov.tw/>

* 將校園霸凌影片PO上網，可能觸犯……

- 刑法第277條、第278條、第283條、第286條 傷害罪
- 民法侵權行為第184條、第193條、第195條
- 兒童及少年福利法第26條 第1項 第3款、第27條、第55條

* 用E-MAIL誹謗他人，可能觸犯……

- 刑法第309條 公然侮辱罪
- 民法侵權行為第184條、第193條、第195條
- 刑法第310條 誹謗罪

* 載錄色情、不雅圖片及轉寄，可能觸犯……

- 刑法第235條 妨害風化罪
- 民法侵權行為第184條、第193條、第195條
- 刑法第315-1條、第318-1條 妨害秘密罪

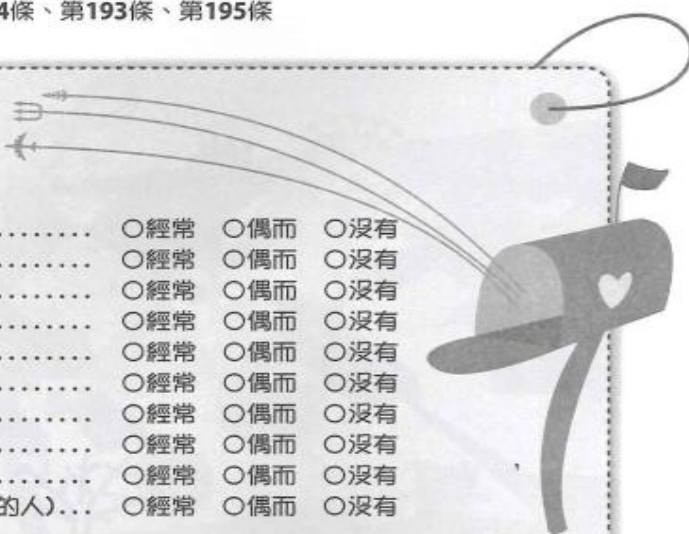
* 未經他人同意公開私人資料(如電話、地址、照片)，可能觸犯……

- 刑法第210條 偽造私文書罪
- 刑法第305條 妨害自由罪
- 刑法第318-1條 妨害秘密罪
- 刑法第346條 恐嚇罪
- 民法侵權行為第184條、第193條、第195條

測驗你的網路危險指數

網路德州無拘無束？小心你可能就此觸法！
快來參加測驗，看看你的網路危險指數有多高！

- | | | | |
|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 用即時通的暱稱或訊息來罵人..... | ☐ 經常 | ☐ 偶而 | ☐ 沒有 |
| 2. 未經別人同意張貼別人的照片到網路上..... | ☐ 經常 | ☐ 偶而 | ☐ 沒有 |
| 3. 在網路上公開別人的秘密..... | ☐ 經常 | ☐ 偶而 | ☐ 沒有 |
| 4. 故意轉寄恐怖或色情照片給別人..... | ☐ 經常 | ☐ 偶而 | ☐ 沒有 |
| 5. 在網路上公布別人的個人資料..... | ☐ 經常 | ☐ 偶而 | ☐ 沒有 |
| 6. 在網路上匿名取笑別人..... | ☐ 經常 | ☐ 偶而 | ☐ 沒有 |
| 7. 在網路上指名道姓批評別人..... | ☐ 經常 | ☐ 偶而 | ☐ 沒有 |
| 8. 盜用別人的帳號留言..... | ☐ 經常 | ☐ 偶而 | ☐ 沒有 |
| 9. 把不雅照片或影片上傳到網路..... | ☐ 經常 | ☐ 偶而 | ☐ 沒有 |
| 10. 參與惡意票選(如：班上最醜的人、最討人厭的人)... | ☐ 經常 | ☐ 偶而 | ☐ 沒有 |



「我訊息」學習單

班級_____ 座號_____ 姓名_____

一、「我訊息」包括哪三個部份？

_____ → _____ → _____



二、請寫下如何用「我訊息」處理以下的狀況。

1. 昨晚爸媽吵架，現在心情很差，可是同學拉我去合作社，我不想去，我可以說...
2. 同學逛街居然沒邀我一起去，我可以說...
3. 同學拿著考100分的考卷向我炫耀，可是我卻考59分，我心裡不高興，我可以說...
4. 爸媽為了我的成績不好而吵架，我很難過，我可以說...
5. 我聽到有人說他不喜歡我，但我不知道和他之間發生了什麼事，我擔心其中有什麼誤會，我可以說...

三、請你自我反思，過去你和他人的溝通方式為何？你過去的溝通方式有什麼優點？有什麼缺點？

四、學習「我訊息」後，你以後會採用什麼方式和他人溝通呢？

同言同語大會考

是非題：你對同性戀者的瞭解有多少？你有哪些迷思呢？

- () 1. 同性戀是不正常、不自然的。
- () 2. 男同志就是娘娘腔；女同志就是男人婆。
- () 3. 同性戀是變性慾或是有變裝癖。
- () 4. 同志需要看心理醫生被治療才能變回正常人。
- () 5. 同志只是一時意亂情迷，是「假性」同性戀。
- () 6. 同志都是來自破碎的家庭或是和異性交往失敗才會變成同志。
- () 7. 同志都會得到愛滋病。
- () 8. 恐同症是指同性戀恐懼症，會有厭惡同志的心理，對同志抱持偏見。
- () 9. 葛格為男同志關係中偏主動照顧者，底迪為偏接受照顧的人。
可依不同的脈絡或事件而互換，或選擇不分。
- () 10. 「T」是Tomboy的簡稱，指裝扮、行為、氣質較陽剛的女同志。
「婆」最早是指「T的老婆」，但是近年來泛指氣質較陰柔者。



★「同志知識+」

- () 1. 「出櫃」是指(A)拿出廚櫃的東西(B)向人公開自己是同性戀身分(C)說出衣櫃中的秘密
- () 2. 「蕾絲邊」是指(A)喜歡穿有蕾絲邊衣服的人(B)女同志(C)編織蕾絲的人
- () 3. 「直同志」(Straight)是指(A)直腸子個性的人(B)身材高瘦的人(C)認同同志的人
- () 4. 「彩虹旗」有幾種顏色？(A)六種(B)七種(C)十二種
- () 5. 第一個認可同志婚姻為合法的是哪一個國家？(A)臺灣(B)荷蘭(C)西班牙

★請寫出你所知道的同志名人：

如果有一天，你的好朋友告訴你他是同志，你會怎麼做？

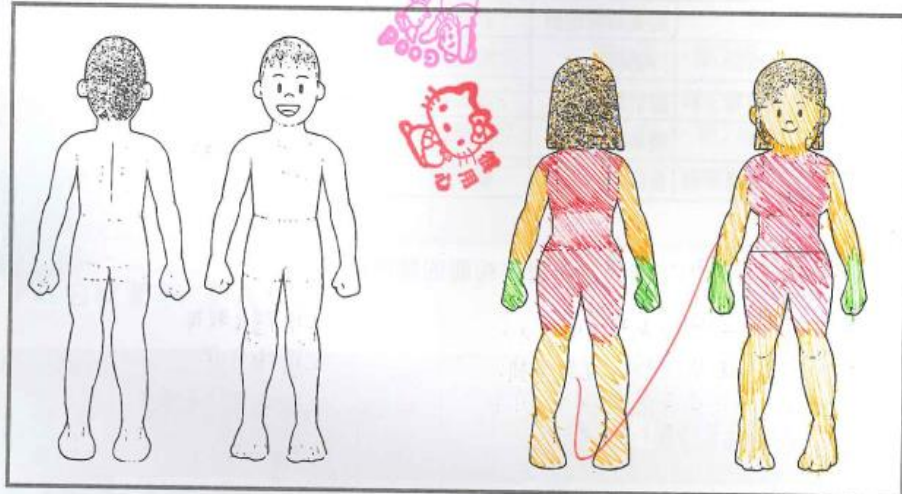


◎補充說明

- 雙性戀(Bisexual)：愛戀與慾望的對象，可以是女性，也可以是男性，並可以產生流動的人
- 跨性別(Transgender/TG)：指在性別認同、性別氣質、行為舉止、外貌與裝扮、或生理性別等等性別表現上，不同於主流社會將性別僅以男女兩性作為劃分的絕對標準。在跨性別群體中還有一些細部的差異，形成一些次團體。
- 變性(Transsexual/TS)：指自我認同的性別與原生性別不一樣的人。通常多半希望以荷爾蒙或手術來改變其生理狀態，但是性別的內涵非常多樣，由於環境因素、個人條件與主觀喜好，性別上的轉換可能停留在兩性光譜上的任何位置。

身體自主權

為了保護自己的身體自主權，你可以表達出自己的身體底限，讓別人更瞭解你對身體接觸的標準。在下面的入形中以色筆分別標示出你對身體接觸的標準，紅色代表任何人都不能碰觸的部位，黃色代表熟悉的親人或朋友才可以碰觸的部位，綠色代表一般人可以碰觸的部位。



我不喜歡別人這樣對我

應對處理

- ※ 用奇怪的眼神看著我
- ※ 隨便碰觸我
- ※ 莫名其妙被罵三字經
- ※
- ※

- ▲ 問他請問有什麼事嗎?
- ▲ 請不要這樣看我
- ▲ 請他不要碰我
- ▲ 請他注意自己的言語

1. 為什麼要尊重每個人的身體自主權?

每個人可以被碰觸的地方不同

他人可能不喜歡這樣，有些人可以接受，而有些人不能。

2. 在日常生活中如何做到尊重他人的身體自主權?

不隨便碰觸別人 不用奇怪的眼神看別人

不隨便罵髒話



網路成癮自我評量表&討論

二年一班 號 姓名 黃嘉琳

就像沒有圍牆卻有航道與國界的天空一樣，網路世界也有航道與指引，是為了讓我們安全地在旅程中，更自由地飛行。

網路成癮已成為e世代青少年在心理及精神上的嚴重困擾。網路成癮有以下自我檢驗標準，只要呈現其中五項，或每週上網時間超過四十小時，即是網路成癮症。

以下八項自我檢驗標準可供參考：

1. 全神貫注於網際網路或線上活動，並且在下線後仍繼續想著上網的情形。	×
2. 覺得需要花更多的時間在線上才能獲得滿足。	×
3. 多次努力想控制或停止使用網路，但總是失敗。	×
4. 當企圖減少或停止使用網路時，覺得沮喪，心情低落易發脾氣。	×
5. 花費在網上的時間總比預期的要長久。	×
6. 為了上網，寧願冒重要的人際關係、工作或教育機會損失的危險。	×
7. 曾向家人或朋友或他人說謊，以隱瞞自己涉入網路的程度。	×
8. 上網是為了逃避問題或釋放一些感覺，諸如無助、罪惡或焦慮、沮喪。	×

問題討論：

1. 如果您有同學只以「網路遊戲」來打發時間，紓解壓力，這會帶來什麼後遺症？

- ①近視
- ②和家人相處時間變少
- ③影響人際

2. 若你即將成為網路成癮症患者，你會如何自救？

- 做別的事情(看小說、逛街...)
- 運動
- 找朋友



「我訊息」學習單

班級 201 座號 25 姓名 黃嘉林



一、「我訊息」包括哪三個部份？

(1) 我聽(看)到 事件 → (2) 我覺得 感受 → (3) 因為,我期待 想法,希望

二、請寫下如何用「我訊息」處理以下的狀況。

1. 昨晚爸媽吵架,現在心情很差,可是同學拉我去合作社,我不想去,我可以說...

我昨晚聽到爸媽吵架,我覺得心情很差,我想要一個人靜一靜

所以

2. 同學逛街居然沒邀我一起去,我可以說...

我看到同學逛街居然沒邀我一起去,我覺得好失落,下次我想要跟他們一起去

3. 同學拿著考100分的考卷向我炫耀,可是我卻考59分,我心裡不高興,我可以說...

我看到同學拿著100分考卷向我炫耀,我覺得很高興,因為我只考59分

50, 我不信

4. 爸媽為了我的成績不好而吵架,我很難過,我可以說...

我看到我爸因為我的成績吵架,我覺得很難過,因為我希望他們不要吵架

5. 我聽到有人說他不喜歡我,但我不知道和他之間發生了什麼事,我擔心其中有什麼誤會,我可以說...

我聽到有人說不喜歡我,我覺得不開心,因為我不知道和他發生了什麼事

所以我擔心其中有什麼誤會

三、請你自我反思,過去你和他人的溝通方式為何?你過去的溝通方式有什麼優點?有什麼缺點?

太直接

有異不反應

說重點

四、學習「我訊息」後,你以後會採用什麼方式和他人溝通呢?

委婉一點

台南市立忠孝國民中學 109 學年度

家庭教育融入領域教學教案 / 延伸活動設計表

領域別： 英語

版本	翰林版	冊別	第 五 冊	單元 活動 名稱	Please tell me what to do.	
設計者	李佩芸	教學 活動 時間	45 分鐘	實 施 對 象	8 年級	
家庭教育 融入議題	家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式					
單元 活 動目標	1.認識生涯規畫。 2.體認到未來發展方向並非固定，可以多元展現真實的自己。 3. 如何與家人進行有效溝通。					
評量方式	學習單、上台報告					
教學 活動內容				時間	教學資源	備註
1. 老師先講解課本 57 頁學生所面臨的問題，並引導學生討論及想出如何與家長或親人溝通。 2. 發下學習單，分組討論，並完成學習單。 3. 各組上台報告				15 分鐘	課本 學習單	

Top 5 Worries of Brown

Name: _____

Brown is a ninth grader. Here are his five worries. Please discuss with your partners and find some ways to help him.

 1. I think I am too fat and short. Please tell me how to lose weight and get taller?	Ans: _____ _____ _____ _____
 2. My best friend, Cony, haven't talked to me since last Monday. I don't know why she is angry with me. Please tell me what to do?	Ans: _____ _____ _____ _____ _____
 3. I failed my English this semester and my English teacher was really angry about this. Please tell me how to pass all the English tests?	Ans: _____ _____ _____ _____ _____
 4. I am going to be a senior high next year, but I still don't know how to choose a senior high school. Please tell me how to do it?	Ans: _____ _____ _____ _____ _____
 5. My parents always ask me to study harder. They didn't let me listen to music when I was studying. They thought that I couldn't focus on my study when listening to music. However, I thought listening to music would make me awake. Please tell me how to communcaite with them.	Ans: _____ _____ _____ _____ _____

Top 5 Worries of Brown

Name: 韓坤益

Brown is a ninth grader. Here are his five worries. Please discuss with your partners and find some ways to help him.

 1. I think I am too fat and short. Please tell me how to lose weight and get taller?	Ans: He can get more exercise
 2. My best friend, Cony, haven't talked to me since last Monday. I don't know why she is angry with me. Please tell me what to do?	Ans: He should communicate with Cony.
 3. I failed my English this semester and my English teacher was really angry about this. Please tell me how to pass all the English tests?	Ans: He have to study English every day.
 4. I am going to be a senior high next year, but I still don't know how to choose a senior high school. Please tell me how to do it?	Ans: He can make a decision with parents.
 5. My parents always ask me to study harder. They didn't let me listen to music when I was studying. They thought that I couldn't focus on my study when listening to music. However, I thought listening to music would make me awake. Please tell me how to communcaite with them.	Ans: He can talk with them more and let them know what you think.

Top 5 Worries of Brown

Name: 林廷薰

Brown is a ninth grader. Here are his five worries. Please discuss with your partners and find some ways to help him.

 1. I think I am too fat and short. Please tell me how to lose weight and get taller?	Ans: <u>exercise more</u> <u>eat less, don't eat fast food</u>
 2. My best friend, Cony, haven't talked to me since last Monday. I don't know why she is angry with me. Please tell me what to do?	Ans: <u>try to communicate with her</u> <u>be nice to her</u>
 3. I failed my English this semester and my English teacher was really angry about this. Please tell me how to pass all the English tests?	Ans: <u>study harder on English</u>
 4. I am going to be a senior high next year, but I still don't know how to choose a senior high school. Please tell me how to do it?	Ans: <u>discuss with your parents</u>
 5. My parents always ask me to study harder. They didn't let me listen to music when I was studying. They thought that I couldn't focus on my study when listening to music. However, I thought listening to music would make me awake. Please tell me how to communcaite with them.	Ans: <u>prove them</u> <u>listening to music is great</u> <u>high grades</u> <u>with your</u>

台南市立忠孝國民中學 109 學年度

家庭教育融入領域教學教案 / 延伸活動設計表

領域別： 健體

版本	翰林	冊別	3 上	單元 活動 名稱	維持健康體重	
設計者	吳芳儀	教學 活動 時間	45 分	實 施 對 象	9 年級	
家庭教育 融入議題	3-2-3: 養成良好的生活習慣					
單元 活 動目標	1. 認識維持健康體重的意義 2. 檢視自己的生活型態並規劃屬於自己的體重控制計畫 3. 檢視家人的生活型態					
評量方式	小組討論、學習單					
教學 活動內容				時間	教學資源	備註
1. 教師以『一位模特兒之死』與同學討論不正常的體位對健康與生涯規劃的影響。 2. 說明健康體位的意義及其對生涯規劃的重要性。 3. 教師利用『健康體位我最行』學習單請同學檢視自己的體位狀態並規劃適合自己的健康體重計畫表 4. 實施自己規劃的計畫表，為期一週 5. 下週分享				15		
				30		

一、 算算我的 BMI

◎我今年_____歲

◎我的 BMI 是(體重_____公斤) (身高_____公尺)=()

請圈選我的 BMI 是在哪一區?(過瘦 / 正常 / 過重 / 肥胖)

(註:請參閱課本 P 78 身體質量指數(BMI)參照表)

二、 算算我的腰臀比

◎我的腰圍是 _____()公分，臀圍是()公分，我的腰臀比是()

(註:腰臀比=腰圍/臀圍，正常比值：男生<0.9，女生<0.85)

體脂肪率標準(<30 歲)

性別 標準 肥胖

男性 14-20% 25% 以上

女性 17-24% 30% 以上

◎請圈選我的腰臀比結果是(正常 / 肥胖)

三、 量量我的體脂肪率

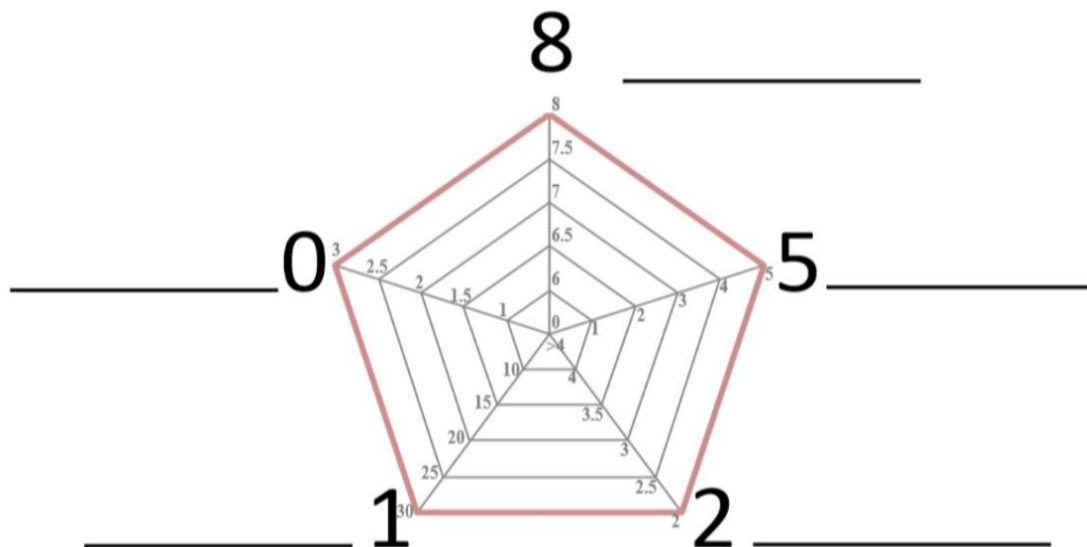
◎我的體脂肪率是()

請圈選我的體脂肪率結果是(過瘦/正常 / 肥胖)

四、 根據以上資料顯示，我目前的體位我需要(請圈選)

減重 / 增重 / 維持不變

五、 檢視生活型態(繪製自己的 85210 健康體位雷達圖)



六、 請根據自己目前的體位狀況，並參考 85210 健康體位雷達之結果，擬定個人的健康體位計畫

康

(1) 分析造成自己的體型狀態的成因

(2) 擬定目標(以達到維持健康體重)

(3) 擬定具體行動 (含見證人)(若格位不足，可浮貼表件)

(4) 評估成效(利用 BMI、腰臀比及體脂肪進行評估)

◎我的 BMI 是(體重_____公斤) (身高_____公尺)=()，屬於(過瘦 / 正常 / 過重 / 肥胖)

(註:請參閱課本 P 78 身體質量指數(BMI)參照表)

◎我的腰圍是 _____()公分，臀圍是()公分，我的腰臀比是()，屬於(正常 / 肥胖)

(註:腰臀比=腰圍/臀圍，正常比值：男生<0.9，女生<0.85)

◎我的體脂肪率是()，屬於(過瘦 / 正常 / 肥胖)

◎根據以上資料顯示，我目前的體位為(過瘦/適當/過重)(請圈選)

七、 請試著分析此次失敗(或達到目標)的原因以及實施「健康體位計畫」的感想

八、 您會如何推薦此健康體位計畫給家人呢?

3.台南市立忠孝國中 109 學年度家庭教育多媒體教學媒材

家庭教育中心宣導	全家一起來	https://www.youtube.com/watch?v=B7wpqaWwVuY
	412-8185 家庭教育諮詢專線宣傳影片	https://www.youtube.com/watch?v=BluGXzZJNPc
	國際家庭日	https://www.youtube.com/watch?v=Ggrv0G5rDUY&t=5s
親子相處篇	明明只是想關心，為何總越推越遠	https://www.youtube.com/watch?v=GgBoLT3fAyI
	親子溝通兩個世界	https://www.youtube.com/watch?v=eF1LITww5Mg
感人催淚篇	媽媽不了解我...」這份世界唯一的問卷	https://www.youtube.com/watch?v=Ku8LCaSmjQg
	爸爸給女兒的一封信	https://www.youtube.com/watch?v=1lIkVrWoK2U&list=PLjlnfqRz4R6F1zCJh_-mXgb50Za8jsEWs&index=6
祖孫情	阿嬤的衛生紙	https://www.youtube.com/watch?v=T_uFMQGCZYg
	阿公的電視機	https://www.youtube.com/watch?v=oADIpGnUjfY

兩性 教育 篇	安平國中施相如老師與青少年談性別互 動	https://web.tainan.gov.tw/family/cp.aspx?n=28428
多 元 文 化 教 育	109 年「新」女力 心力量	https://www.youtube.com/watch?v=Kcz-J2y74lo&t=1s