

談性說愛，好好教/學

素養導向性教育教學



教育部健康促進學校中央輔導委員
新北市積穗國中 龍芝寧

健康教育向前行



➤ 從知識→能力→素養

「素養」是 108 課綱的 DNA (基因)，指一個人為適應現在生活和面對未來挑戰，應該具備的知識、能力和態度。

實踐成就每一位孩子



1968

九年國民
義務教育
目標——

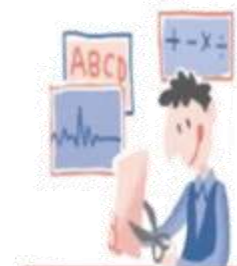
學科知識



2001

九年一貫
課程改革
目標——

基本能力

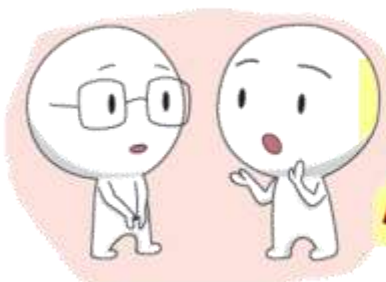


2019

十二年國教
課程改革
目標——

核心素養





想要使用 預防性病/愛滋病？

聽說戴保險套，
性行為會比較
沒感覺...

不會那麼衰，
也不好意思去
買保險套...

使用保險套
麻煩，又不浪漫...

要求男生使用
保險套，這樣
是不信任他嗎？

傳統教學提供「事實性知識」學習，
在缺乏脈絡與整合的情況下，
學生生活實踐歷程→產生更多問題與困境。

九年一貫→12年國教的性教育

做身體的主人

小瀚與阿華已交往一年多，彼此都很喜歡對方，這一天小瀚邀請阿華到他家一起研究功課，此時家中都沒人，小瀚情不自禁抱著阿華，想跟他發展親密關係……



► 換你想一想

1. 小瀚和阿華在交往互動中，因為彼此是阿華，有機會與對方親密接觸，可以接受以下親密行為嗎？為什麼？

- 牽手 搭肩 摟腰 擁抱
 親臉 接吻 摸臉 其他 _____

2. 小瀚想有進一步的親密關係，如果你是阿華，你的決定是：

- 接受 拒絕 其他 _____

3. 如果你是小瀚，當阿華在猶豫時你會 _____

健體教科書(翰林版八上)

心動不衝動

未成年的性行為，帶來的不只是懷孕的風險，更可能影響青少年的健康發展，一起來瞭解可能會有什麼具體的影響吧！

生理層面



影響

有感染愛滋病毒、其他性傳染病和懷孕的風險。如果身體還在發育期就懷孕，容易導致胎兒體重過輕甚至早產。

社會層面



影響

未成年懷孕缺乏相關的資源，因此容易衍生墮胎、貧窮化、婚姻暴力、兒童虐待及疏忽等問題。

只教生理知識是不夠的
認知+態度→如何展現行動？

傳染病，對個人、家庭、課業都變都會造成不小的心理壓力。

健體教科書(南一版八上)

以下是巧玲對於自己可否在國中階段發展性行為的思考歷程：



巧玲

法律有規定青少年不得發生性行為。

親密撫摸容易發生性衝動。

所以我只接受牽手和擁抱的親密接觸。
因為除了法律有規定青少年發生性行為不合法外，另外我也認為性是得寸進尺的，我無法接受這樣的事情發生。

那你的想法是什麼？試著表達你的看法。

想一想，如果交往的對象想和你有更進一步的親密接觸，但你並不願意，你會怎麼運用剛剛學到的協商技巧跟對方討論這件事呢？

1.決定立場：

2.考慮推測：

3.協商前談判：

4.初步協商：

決定立場：清楚表達自己的想法。

我們交往一陣子了，今天可以接吻嗎？

我還沒做好接吻的準備。但我能理解你希望關係更親密。

考慮推測：同理對方的想法。

我不想和你接吻，不代表我不愛你。我們可以一起牽手等到彼此身心都成熟了，再到下一步。

協商前談判：再次肯定自己的意願。

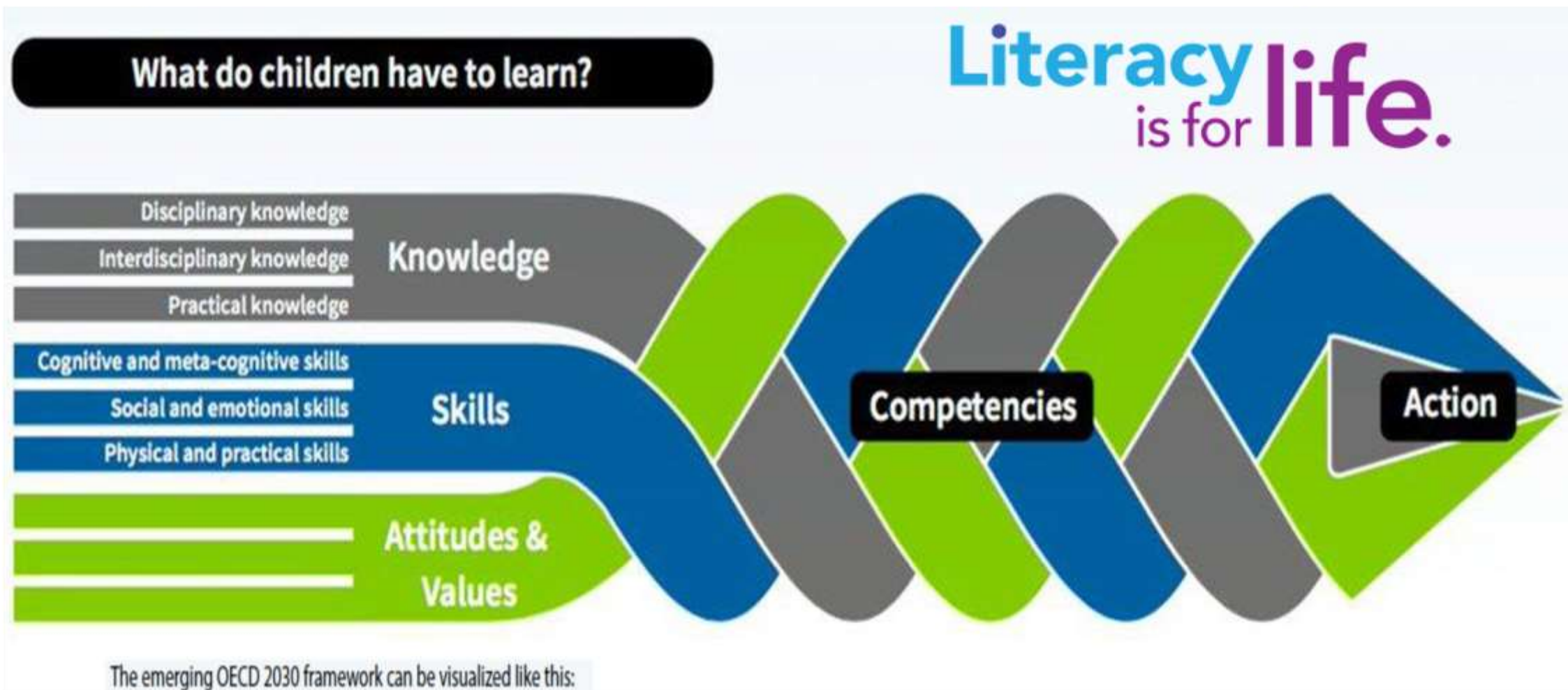
初步協商：提出雙方都接受的決定。

性健康的行動力

→生活技能 (life skills)

素養是什麼？

認知 + 情意 + 技能 整合 → 因應生活



素養導向教學原則

整合知識、技能與態度

情境化、脈絡化的學習

學習歷程、方法及策略

實踐力的表現

學習完整、結合情境、重視歷程、強調實踐



1. 性教育教學實務分享
→ 網路安全與交友

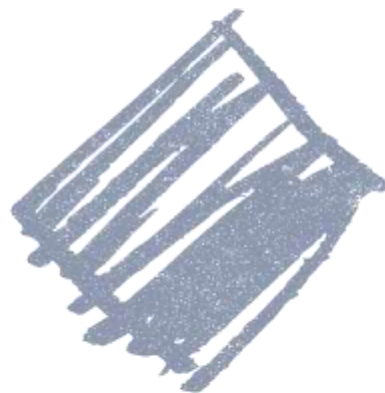


2. 性教育遊戲教學
→ 桌遊 & 密室逃脫(Holiyo)

青少年使用網路科技的**風險影響與因應**

內容風險

網路暴露的暴力、
色情等訊息
→身心懼怕、不適



接觸風險

網路霸凌、性騷擾、
數位性別暴力、性
剝削、網友約會等
→人身安全危害

數位原生代
網路原住民

行為風險

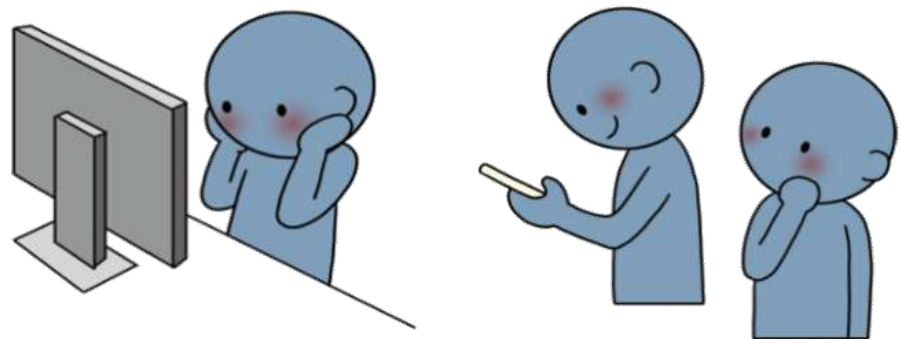
網路成癮、駭客、
交通事故、人際與
親子關係不良等
→生活品質威脅

健康風險

疲倦、焦躁、憂慮
專注力低、睡障礙視
力影響、姿勢不良
→身心健康影響

網路安全與交友 e 起來

教/學什麼？ 如何教/學？



內容風險

網路暴露的暴力、
色情等訊息

→身心懼怕、不適

接觸風險

網路霸凌、性騷擾、
數位性別暴力、性
剝削、網友約會等

→人身安全危害

內容風險網路暴露的暴力、色情等訊息 →身心懼怕、不適



教/學什麼? WHAT?



分級遵守

哪些玩家可以玩我的遊戲？

最OP的「遊戲分級」金手指！

讓每個人快速找到適合自己年齡的遊戲 

依據內容

18⁺
限制級

15⁺
輔15級

12⁺
輔12級

6⁺
保護級

0⁺
普遍級

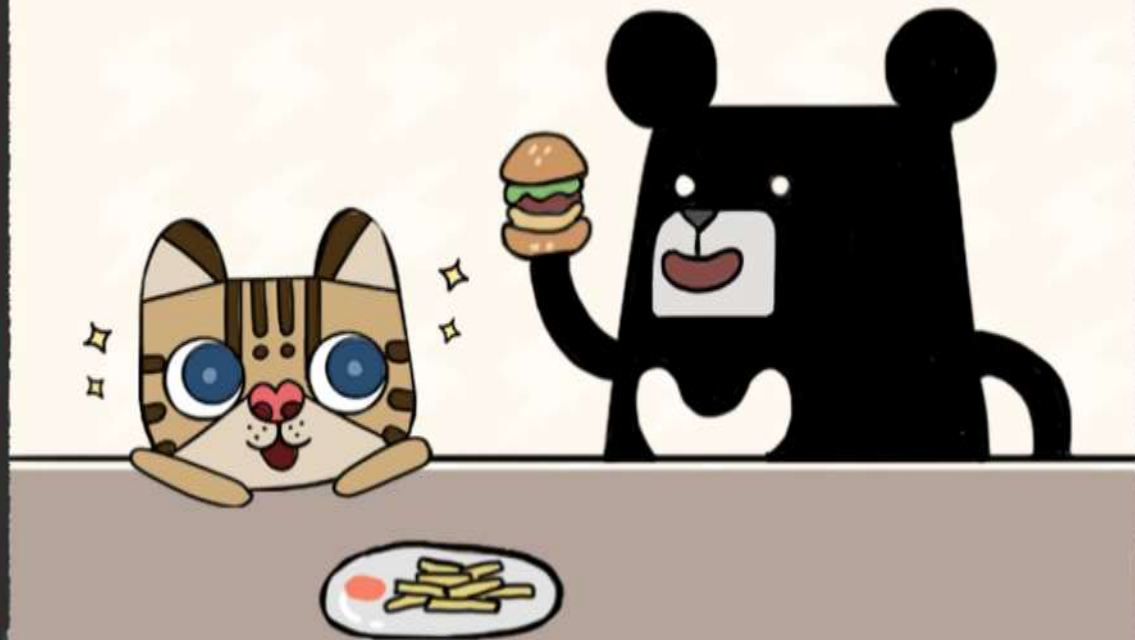
來看怎麼分級？




普遍級

普遍級

大家都可以玩



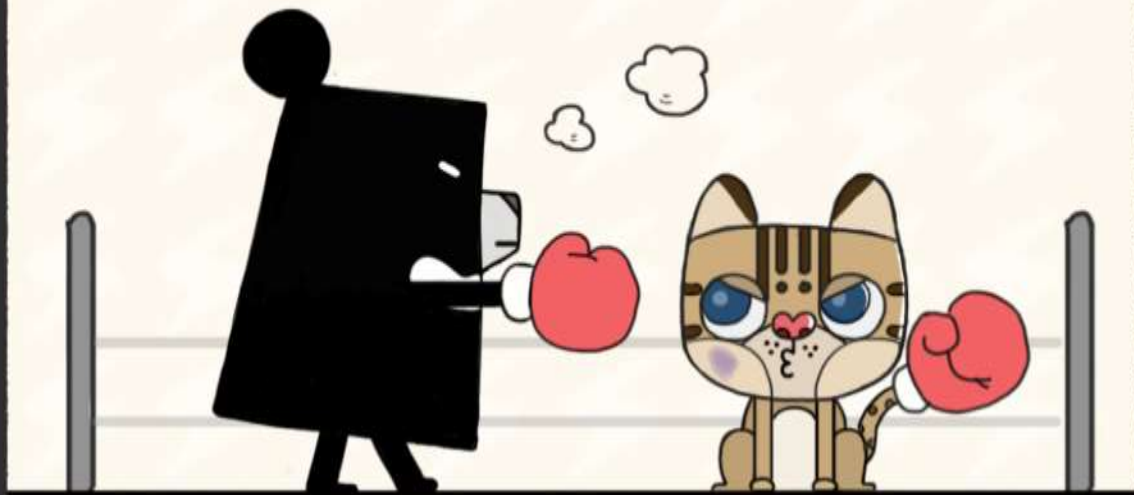
 性、暴力、血腥、恐怖、不當行為與言語





保護級

保護級

6歲以上才可以玩



 性、暴力、血腥、恐怖、不當行為與言語

 可愛角色的打鬥畫面

年紀大一點的話
還可以.....

輔12+

12歲以上才能玩
想在遊戲裡戀愛結婚可以嘞!



性

凸顯性特徵、
但沒有性暗示的畫面

不當言語

一般不雅但
無不良隱喻之言語

暴力血腥

未達血腥或只有
輕微恐怖

還有更限制級!

輔15+

15歲以上才可以玩



性

女性裸露上半身、
遠處全裸、畫面或
語音表達輕微性暗示

不當言語

粗鄙文字或言語

暴力血腥

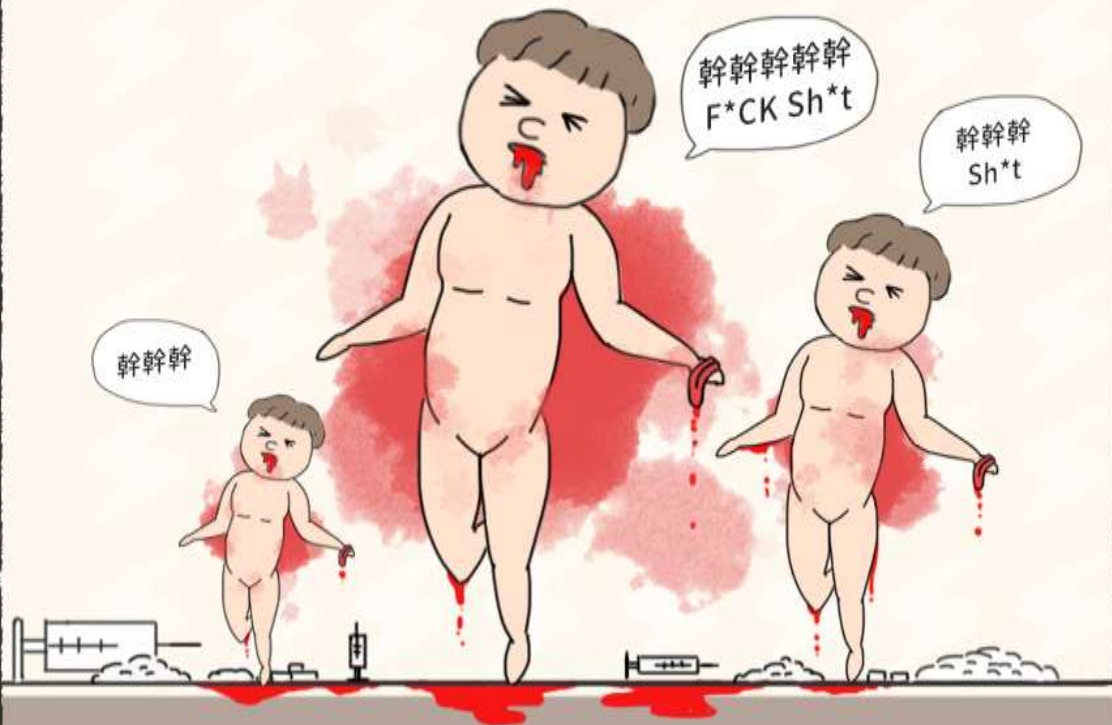
不能讓人產生
殘虐印象

虛擬的遊戲幣玩棋盤
益智或娛樂遊戲,可以!

還有更限制級!

限制級

18歲以上才能玩
用毒品、引誘使用菸酒之情節
可以描述搶劫、綁架、自傷、自殺等犯罪但不致於引發模仿



性

全裸畫面或
表達具體性暗示

不當言語

多次出現粗鄙或
仇恨性文字或對白

暴力血腥

血腥或恐怖畫面
讓人產生殘虐印象

還有哪些限制呢？

但無論哪種分級，都不能

1. 性：不能有性交場景
2. 不能鼓勵或教導「吸毒、自殺、製作炸藥」
3. 不能賭博，拿遊戲裡的獎金換成現金

都要在遊戲包裝或 遊戲網頁上標示

1. 「遊戲分級級別」與「情節標示」
2. 注意遊戲時間、不要玩到沒日沒夜、遊戲虛擬情節不要當真模仿等警語
3. 如果還要另外購買遊戲點數(卡)、虛擬遊戲幣或寶物，需要標示「遊戲部分內或服務需另行支付」

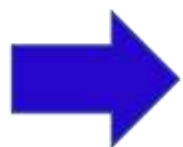
做好分級標示，孩子玩開心，家長有安心



如何教學？ 生活技能融入

能降低網路暴露的暴力、色情等訊息的風險

1. 允許(permission)：自我覺察
2. 適量的知識(limited Information)：認識分級制度
3. 明確的建議(specific suggestion)：做決定



1. 允許(permission)：自我覺察 self awareness

- 意識到自己的感受、意識、信念和行為，並從中獲取深入的理解。

🧠 自己/同學玩過/聽過的手遊？內容？

我現在是怎麼想的？這件事對我的影響是什麼？別人如何看？
對健康有無傷害？

做與不做此事，對健康有否影響？有做的價值存在嗎？
還有更重要的價值嗎？對別人健康的影響為何？

這個想法，讓我產生什麼情緒？

之前發生什麼事，讓我有這種感覺？我在乎別人對我作此事的感受嗎？

我現在有的這個感覺，是真正的情緒嗎？還是有其他更重要的原因？

🧠 你覺得好玩？
適合自己玩嗎？
為什麼？

2.適量的知識(limited Information)：認識分級制度



數位娛樂軟體分級查詢網

TAIWAN ENTERTAINMENT SOFTWARE RATING INFORMATION



查詢遊戲

關鍵字

遊戲平台

級別

遊戲類型

搜尋

進階搜尋

<https://www.gamerating.org.tw/Search/Game>

3.明確的建議 (specific suggestion) : 做決定 Decision-making

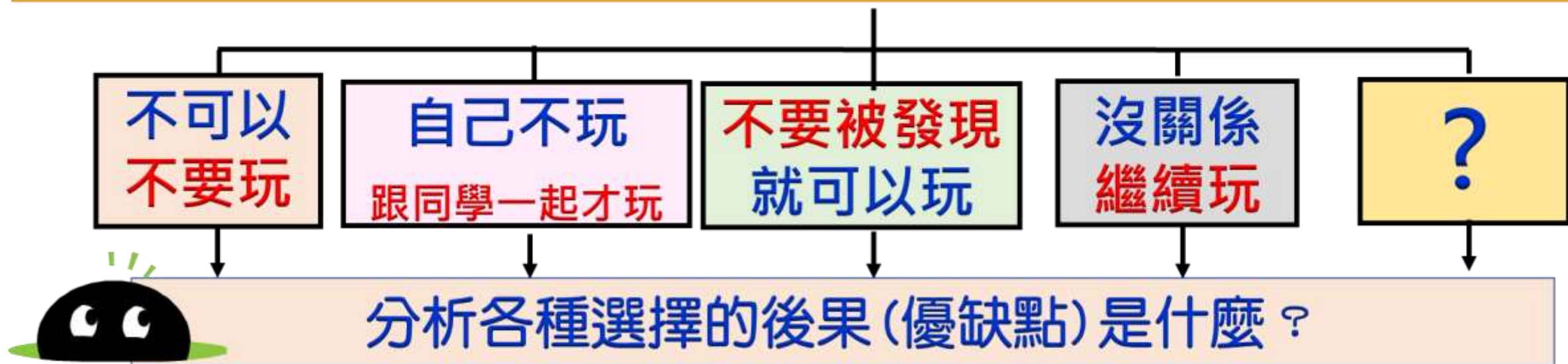


做決定之步驟：

- 一. 做決定的情境
- 二. 列出可能的選擇
- 三. 分析各種選擇的優缺點及行為後果
- 四. 做出自己的決定
- 五. 評價是否為好決定，可否為決定負責

做決定【Decision-making】-能夠處理不同的選擇與決策

想要玩手遊時，發現是限制級(或不符合自己)，
我的選擇是...



根據以上分析，我的選擇是...

是否是**好**(健康、安全、規範)的決定...

遊戲玩樂宣言

遊戲世界雖美好，但現實是唯一的真切；請大家在玩遊戲時，一起遵守「**遊戲玩樂宣言**」唷！

遊戲玩樂宣言

- 我遵守玩遊戲前，先做完功課或是經過爸媽同意。
- 我遵守玩遊戲前，先看遊戲分級標識，絕不玩超出自己年齡的遊戲。
- 我遵守玩遊戲時不與他人共用帳號、不使用外掛、不幫他人購買點數、不私下現金交易。
- 玩遊戲的時候，我會主動和爸媽分享遊戲心得，如果遇到奇怪狀況，一定告訴爸媽。



手遊分級趣

琳瑯滿目的手遊，都是適合我的嗎？
用旁邊的平板查每個遊戲的分級，把
它們正確分類，放在作答板上，答對
才能打開寶箱唷！

電腦教室公告



生活技能融入

你選擇的分級對了嗎？

如果不知道的話可以用平板查詢哦

這個關卡你成功逃脫了嗎？
遇到了什麼困難？

允許→適量的知識→明確的建議

- 你玩過哪些手遊電玩？
- 你知道它的分級嗎？
- 你會如何選擇手遊電玩呢？

接觸風險 兒少性剝削(私密照散布)→人身安全危害

兒少性剝削犯罪型態 2017《兒童及少年性剝削防制條例》

新型性剝削



1

利用兒童或少年
為性交、猥褻之行為
以供人觀覽



2

拍攝、製造兒童或
少年為性交或猥褻
行為之照片、影片等

傳統性剝削



3

使兒童或少年
為有對價之
性交或猥褻行為



4

利用兒童或少年從事
坐檯陪酒或涉及色情之
伴遊、伴唱、伴舞等行為

資料來源：衛生福利部 整理製表：張益勤、施雲心

親子天下

兒少性剝削案通報被害人數及年齡層

時間	通報被害 總人數	國小	國中	高中職	大專	不詳
2017年	1060	80	575	363	11	31
2018年	1060	87	546	390	18	19
2019年	1211	127	559	436	9	80
2020年	1691	283	751	557	16	84

資料提供：衛生福利部 製表：記者錢利忠

就讀國小的被害人數，則是增加比例最高的一群，從2017年的80人，至2020年已增加至283人(增加率253.8%)約每6名被通報的兒少被害人，就有1人才就讀國小。

衛福部統計2020年的男性被害人佔比首度超過2成，
佔整體被害人的**28.4%**
不論兒少性別為何，都需要強化自我保護的知識及能力。

近3年兒少性剝削**男性受害者**比率超過一成



資料來源：衛生福利部 整理製表：張益勤、施雲心 **親子天下**

「在兒少案件裡，
男生的性別不是
絕對的保護。」

近3年「兒少私密照拍攝、散布」事件比例達80%以上

▶ 兒少性剝削通報件數與通報樣態比率

年份	總件數	行為樣態件數與佔比		
		坐檯 陪酒	對價 性交	拍攝、製造及 供人觀覽等
2017年	1117件	189件 (17%)	328件 (29%)	600件 (54%)
2018年	1220件	278件 (23%)	324件 (26%)	618件 (51%)
2019年	1213件	272件 (22%)	188件 (16%)	753件 (62%)
2020年	1696件	136件 (7%)	183件 (11%)	1377件 (82%)
2021年	1846件	61件 (3%)	176件 (10%)	1611件 (87%)
2022年 (1-6月)	1032件	37件 (4%)	87件 (8%)	912件 (88%)

兒少性剝削案件

2022年：通報2271件



拍攝、製造兒少
猥褻影像
1963件

平均每日：5件

資料來源：衛福部

平均每日就發生五件

私密影像外流
未及時下架 成永久創傷



每天約有5件兒少私密影像/照事件

「每一張私密影像/照都是長久傷害」

小心「**網路獵手**」(online predator)

出現在社交網站、即時通訊、電玩遊戲、聊天室等
以下列的方法跟兒童接近、建立關係及操縱他們：

- ◆ 以關注、深情話語、善良和禮物等作誘餌。
- ◆ 利用孩子感興趣的話題作橋樑，如音樂、嗜好。
- ◆ 細心聆聽、表達同情。

在網上互動中，逐漸加入**色情**，如裸露影像。

難辨識



如何教學？**情境模擬與因應**

兒少網路性剝削 | 揭露！網路惡狼7大獵童手法，拒成為私密照受害者 2020.07.(親子天下)

- 一、**假意成為男女朋友要求私密照**
- 二、成為「知心好友」，再以情緒勒索取得私密照
- 三、洩漏個資後的私密照威脅
- 四、**假裝為同齡青少年，要私密照互相檢查發育狀況**
- 五、徵模特兒，要求私密照片做為應徵條件
- 六、提供減肥秘方，以私密照面試使用者
- 七、**用私密照交換遊戲點數寶物、演唱會門票等實質物品**

【情境模擬與因應】

剩餘
時間



時間到

(1) 網路遊戲認識的朋友，
要你拍裸露身體的照片來**換取寶物**...

你會...
為什麼?



拍



不拍



- 「你拍私密照給我就幫你裝備升級好不好？」
- 「給我裸照立刻送遊戲點數給你！」



1 Who：這個人是誰？
是值得信賴且真實
可查證的人嗎？

2 Why：這個人對我好
、給我好處的目的
為何？

3 What：我要付出
的代價是什麼，
值得嗎？

一張私密照換取零用錢、遊戲點數或是任何想要的東西
最後付出的代價絕對比你我想的還要大

【情境模擬與因應】

剩餘
時間



時間到

(2)當你拒絕時，對方為了表示誠意，
先傳自己私密照給你時...

你會...
為什麼?



拍



不拍

假裝同齡青少年檢查發育狀況

主動傳私密照，讓青少年誤認照片是本人



(偽裝)大姊姊:

「底迪妹妹~

我給你們我的私密照，
你也拍一段私密影片
給我看好不好...



【XX報訊】

色男**假扮**大姊姊，專門誘拐學生不分男女**騙拍**私密影像
要是不從還會威脅去對方學校找人，行徑真的有夠惡劣

【情境模擬與因應】

剩餘
時間



時間到

(3)當你仍就猶豫不決時，對方覺得你根本不在乎/愛他，要跟你絕交/分手時，...

你會...
為什麼?



拍



不拍



無論我們多親密♥

私密照都不能給你(ꦿꦺꦝꦺꦤ꧀)

與網友 **交換裸照**，
成了驗證彼此忠誠度的方式，
卻也是兒少私密照外流問題的根源。

這是 **「情緒勒索」**

堅定立場
明確告訴對方
**不要，我
就是不要！**

多少甜言蜜語都**換不起**你的一張私密照



以交往為名，再誘騙對方拍裸露影像



拍裸照 不是表現愛他的方式

為了好好保護自己，不論如何都應該拒絕拍攝裸照，
拍裸照不是表現愛情的方式，
對方要求拍攝裸照，那才是不愛你的舉動！

真正的是：**愛你就應該尊重你！！！！**

因此，雖然交往甜蜜蜜，但是不要為愛沖昏頭！

要記得在交往的過程中保護自己，**不要拍攝裸照給對方，也不要給對方拍攝！**



【教育部111.06.15】防治網路性暴力「5不4要」列課綱重要議題

5不

不違反意願



不可強迫他人拍攝
或傳送影像

不聽從自拍



不要聽從引誘拍攝
自己的影像

不倉促傳訊



傳送訊息及影像前
應再三確認

不轉寄私照



收到他人私密照，
轉傳即違法

不取笑被害



取笑或檢討被害人
是更大傷害

就是5件不要做的事

vedu



【教育部111.06.15】防治網路性暴力「5不4要」 列課綱重要議題

4要

要告訴師長



比起獨自面對
師長可提供更多協助

要截圖存證



有明確的證據
有效將歹徒繩之以法

要記得報警



不只為了自己
避免更多無辜者受害

要檢舉對方



就算是假帳號
讓管理者依規定處理

若真的不小心在網路上遇到騷擾或威脅，你可以透過「4要」來尋求協助





五不四要

看看這十則對話紀錄，它們有遵循「五不四要」的原則嗎？有的話把開關撥向○，沒有就撥成×。記得要對應開關和對話框的頭像哦！

電腦教室公告

這個關卡你成功逃脫了嗎？
遇到了什麼困難？

仔細思考每一個對話框的互動
然後對應他們的頭像
做出是否符合「五不四要」的選擇
每一個開關都要正確哦



情境模擬與因應

- 當網友要求你自拍、傳送私密照片影像時，你會如何回應呢？最符合哪一個回應呢？



接觸風險 網路交友(危險情人)→人身安全危害

教/學什麼?



危險情人

停看聽

! 警訊 1

旋風般的激烈開端

瘋狂的追求手段或過度奉承討好，都可能潛藏危機，代表對方想不擇手段，快速達到目的。



! 警訊 2

佔有欲強

想操控對方的時間、空間、身體、穿著、居住環境、情緒和人際關係。操控者的需求得擺在第一位，而另一方的感受與自主性總是被忽略。



#危險情人 停·看·聽

【懶人包】危險情人停看聽

衛生福利部國民健康署

<https://health99.hpa.gov.tw/article/18366>

! 警訊 3

激烈的情緒轉變

強烈的情緒轉變常讓人措手不及，會突然大吼大叫或兇暴不講理。



#危險情人 停·看·聽

! 警訊 5

過去或現在有出現語言或肢體暴力行為

要預測一個人未來的暴力傾向，最準確的方式就是看他過去或現在有沒有發生過。語言暴力通常會先出現，之後才是肢體攻擊。或是會對小動物施暴，生氣時亂丟東西，都是一種暴力傾向



#危險情人 停·看·聽

! 警訊 4

什麼事都怪罪別人

他會把所有的錯誤或自身的挫敗，都怪罪到別人身上，特別是另一半。



#危險情人 停·看·聽

! 警訊 6

對別人的反應與需要冷漠

不在乎對方過得好不好，也對別人的痛苦無動於衷，缺乏同理心。



#危險情人 停·看·聽

接觸風險 網路交友(危險情人)→人身安全危害



網路交友4原則

教/學什麼?



遇到不適當的對話，建議快點封鎖！



看看對方的自介、照片與貼文，察覺謊言！



若碰面應選人多的地方，不要單獨赴約！



一旦發現不對勁，趕快走為上策！





如何教學？



網友恐怖箱

把手伸進這四個箱子，感受和它們相處的感覺；箱子中也有數字，將它們都分類正確之後，就可以知道數字的順序了哦！

電腦教室公告

這個關卡你成功逃脫了嗎？
遇到了什麼困難？



暴戾型網友

溫柔型網友

黏爛型網友

尖銳型網友

體驗與探究學習

- 摸神秘網友感覺如何？
- 最不喜歡遇到哪一種網友？為什麼？

逃出電腦教室

了解網路遊戲與交友的風險與因應



電腦教室：上電腦課得時候同學們都在討論網路遊戲與交友，你註冊有了新帳號，興奮地加入線上遊戲與好友聊天...

【安全e起來(1)】你玩過/聽過手遊嗎？你覺得這些遊戲是和你玩嗎？

【安全e起來(2)】你曾經在網路上認識結交朋友嗎？
和網友的互動關係，你的感受是如何呢？

【安全e起來(3)】網路可以分享訊息，但傳送私密照就芭比Q了，你要如何拒絕引誘、保護身體隱私呢？



[Holiyo \(tn.edu.tw\)](http://tn.edu.tw)



1. 黎明死限



2. 傳說對決



3. 楓之谷R



4. 絕地求生M



5. 街頭籃球



6. 砰砰法師



7. 原神



8. 寶可夢大集結

--	--	--	--



你玩過/聽過手遊嗎?
你覺得這些遊戲適合你玩嗎?



手遊刺激、好好玩，請找出你
(國小學生、未滿12歲)適合玩的遊戲...

適合的有4個，英文字母拼出密碼喔!

你和網友互動的感受是是友善、溫暖，還是感到害怕、危險呢？
 如果遇到是屬於恐怖、暴力與霸凌的網友，要立即封鎖、遠離與求助。
 請正確辨識危險網友的類型，並找出求助專線...

⚠ 言語暴力

大聲公

0

咄咄逼人出口成讎

⚠ 孤立對待

電子寵物機

2

任意使喚專屬於他

⚠ 行動控制

衛星定位器

5

監控追蹤無所不在

⚠ 情緒勒索

電視機

1

掌控你心賺你熱淚

要求你必須
對他服從

7



他傷害自己
讓你自責

2



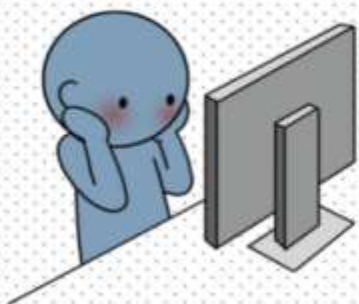
粗俗字眼
怒罵你

1



跟蹤、跟隨
你的行動
與作息

0

網路可以結交好友、分享訊息，但如果網友引誘你自拍、傳送私密影像，你應該如何做，才能保護自己身體的私隱呢？
仔細配對，就能找出好辦法喔！



防治數位/網路性別暴力

手 不違反

系 不聽從

禾 不倉促

宀 不轉寄

昭 不取笑

色 自拍

山 私照

巨 意願

火 被害

厶 傳訊

--	--	--	--	--

網路旅程，不留**傷**痕

HAVE A GOOD TRIP



學會保護自己，並懂得尊重他人，擁有美好的人生。

素養導向教/學

有樂趣+有動機+有意義



有很多老師實務經驗及研究驗證

只要善用**教學遊戲化**

就可以大幅度提升**學習參與+成效**

寓**教**於**樂**

★那樣★
玩桌遊



假日時
不上網
可以做什麼？

機會

有陌生人
要加好友
同不同意？

命運

網路上聊
談私密事
是否安全？

常常上網
交友聊天
退至
起點 

網路上
看到別人
的裸照
要怎麼辦？

命運

自己的裸照
在網路上
被散布
要怎麼辦？

網路交友
不讓父母知道
暫停
二次 

命運



機會

身體隱私處
是指那些
部位？

機會

拍攝兒少
裸露的
私密照片
是否違法？

男女朋友拍
親密私密照
要不要答應？

機會

網友要我
傳私密照
交換禮物
要不要答應？

命運

網友要跟我
互傳裸照
要不要答應？

喜歡在網路
分享自拍照
暫停
一次 

起止暴大富翁

加分區： 減分區：

學習任務		我的回答	反思+討論→建構
網路 風險 感知	1-1 假日時不上網， 可以做什麼？		「上網」風險有哪些：
	1-2 有陌生人要加好友， 同不同意？		「陌生加好友」風險有哪些：
	1-3 網路上聊談私密事， 是否安全？		「網路談私密」風險有哪些：
身體 隱私 保護	身體隱私處是指那些 部位？		
	拍攝兒少裸露的私密 照片是否違法？		

學習目標

1. 能**覺察**網路互動隱藏的風險與危機
2. 能**認識**身體隱私與相關保護規範
3. 能**建立**預防網路私密照的「五不」原則
4. 能**採取**「四要」行動以因應網路私密照散布事件

網路 私密照 預防	網友要跟我互傳裸照， 要不要答應？	為什麼：
	網友要我傳私密照 交換禮物，要不要 答應？	為什麼：
	男女朋友拍親密私密照， 要不要答應？	為什麼：
網路 私密照 處理	自己的裸照在網路上被 散布，要怎麼辦？	我還可以怎麼做：
	網路上看到別人的裸照， 要怎麼辦？	我還可以怎麼做：

青春 不交易
隱私 不散布



臺灣健康促進學校

Health Promoting School

健康促進好所在一

「一所**學校**能持續的增強它的**能力**，
成為一個有益於生活、學習與工作的**健康場所**」

健康促進 health promotion

使人增強(empowering)其掌控和改善個人健康之能力的過程。