

健康促進好所在—積穗國中

健康促進，好好教

新北市積穗國中 健康教學團隊



積穗期待在校園健康議題，

尋找新的出口，



開啟新的視野，

發現新的方向！



快樂學習

健康成長

健康促進學校議題那麼多

- ❖ 視力保健
- ❖ 口腔衛生
- ❖ 健康體位
- ❖ 菸害防制
- ❖ 檳榔危害防制
- ❖ 性教育(含愛滋病防治)
- ❖ 正確用藥
- ❖ 全民健保……

部頒必選
縣本自訂
校本自選



• 「健康促進學校計畫」

(Health-Promoting School Programs)

『健康促進』

是使人增強 (empowering)

其掌控和改善個人健康

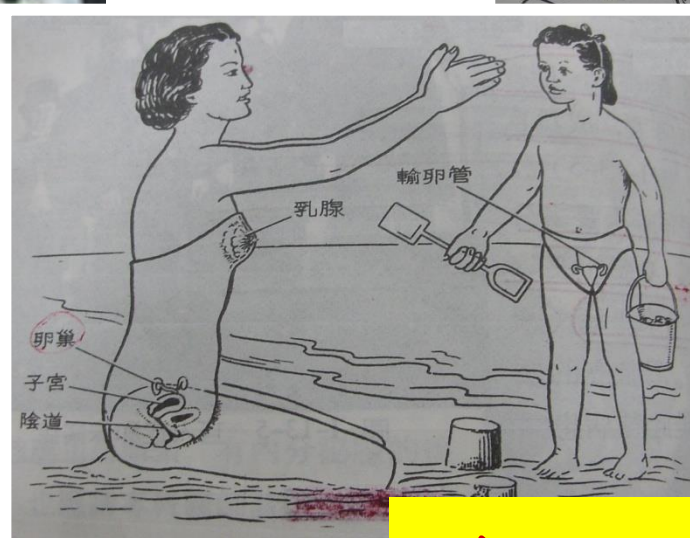
之能力的過程。

健康促進的定義

1986年WHO在加拿大渥太華舉行第一屆健康促進研討會



那一年，我們一起教/學的健康教育



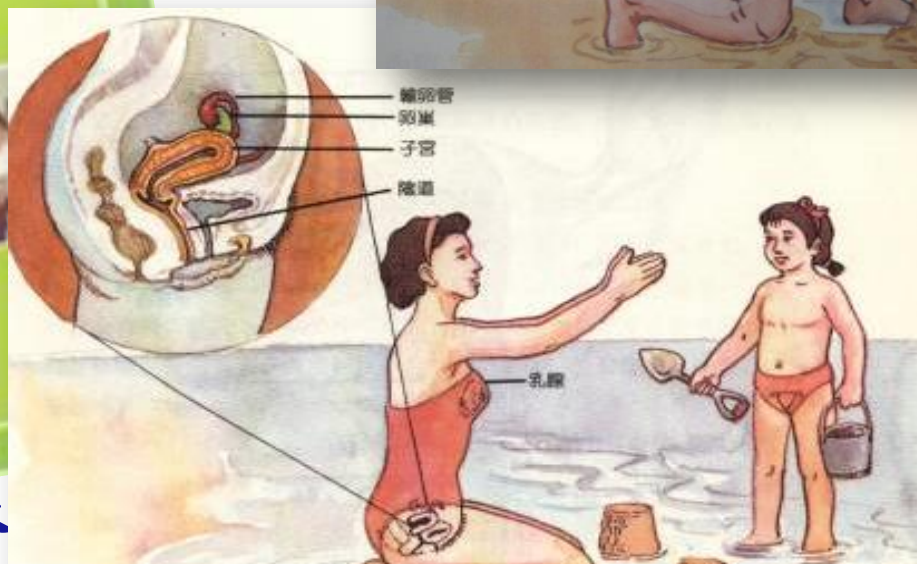
57年健康教育課本

強調生理認知





83年健康教育課本



一路走來還是生理認知為主



現在以生活教育為導向健康教育



奇妙的心理變化

青春期的生理上的變化，心理上也有相應的改變。此時期的心理帶有孩童的稚氣，又有成年人的特徵。心理上常出現矛盾和困擾，以致於情緒多變。此時會對異性特別敏感並特別重視自己的外表。不論是已進入青春期的男、女生都會學著尊重他人，保持禮貌。用誠實的態度對待他人，並樂於付出友愛與關懷。這樣大家都會比較快樂。

青春是修身、心養那特別迅速的時期。除了注意自己的生理變化外，也要培養正面的興趣，多參加團體活動，才能照顧到心理的正常發展。

貼心話

距離每種第二性徵還未出現，不要緊張。每個人有句不同的選擇。體質和個人差異加時不同，而且每個人的年齡、體型、精力或活動的靈巧度都各不相同。不論是男、女生，都要肯定自己的價值，努力追求自己的目標，決定自己要扮演的角色。健康才是快樂的基本條件。

友誼進行曲

你覺得有一位異性朋友出去看電影就代表和他(她)談戀愛嗎? 你覺得國中時期的男、女獨處，可以發展到什麼地步? 現在讓我們一起來探討兩性交往的形式。

兩性交往的形式

兩性交往要循序漸進，想要在一起快樂的生活，必須經過長時間持續的了解、尊重、溝通、和用心經營。以下循序介紹兩性交往的四種形式：

1. 大團體活動
班級與班級間的出遊，藉由此階段學

2. 小團體活動
邀請幾位興趣相投的朋友共同出遊，藉由此階段學習男女社交的原則、友誼關係的溝通與基本的相處技巧。
3. 不固定對象活動
男、女生單獨的交往，但這時並沒有和某一特定的異性穩定交往，給彼此更多的機會互相了解、相識相處。
4. 固定對象活動
已進入穩定的一對一固定交往時期。

循序漸進 連續不斷 統整合一 課程教學

協商溝通

愛的抱抱



協商

- 感受
- 我訊息

自我覺察

- 身體自主
- 表達清楚

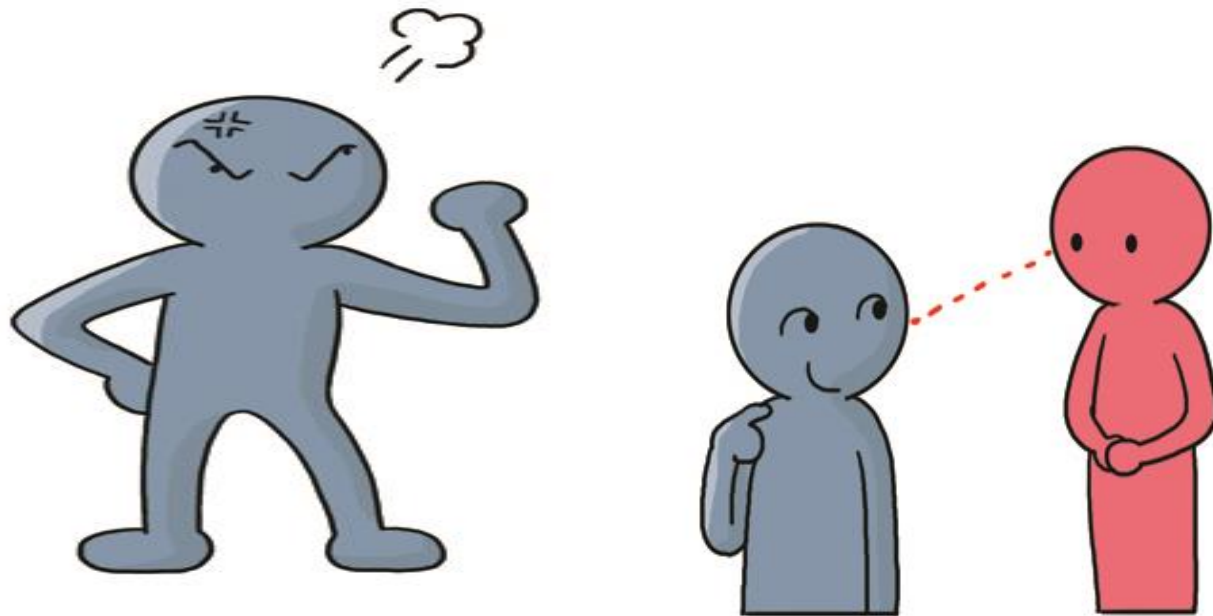
- 同理尊重
- 善意回應

溝通



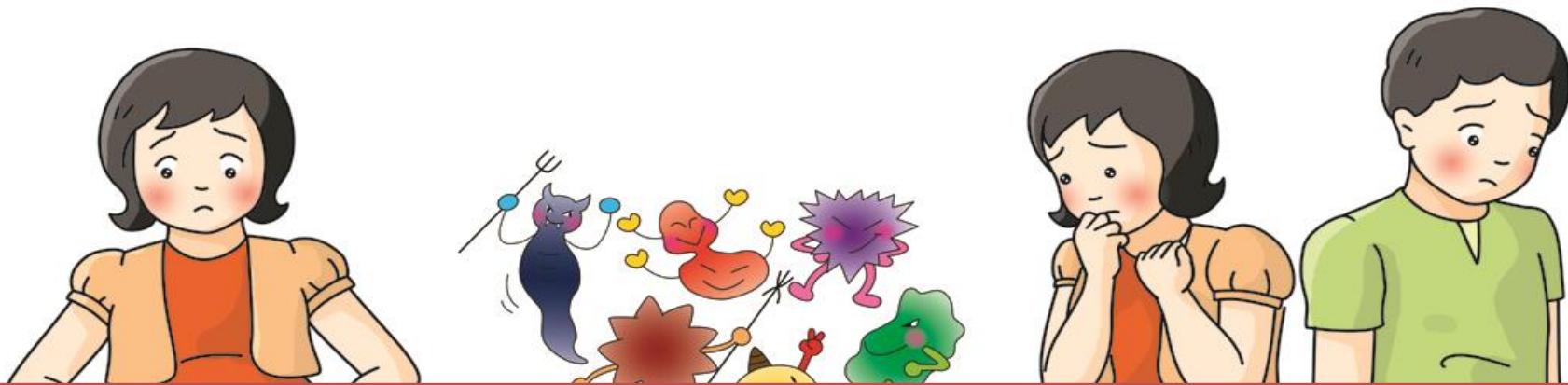
(1) 了解「愛」即是「尊重」，親密關係不應是表演或誇耀的工具。

(2) 兩性之間的互動必須建立在雙方可以安全且自由表達個人意見的基礎上，適當的表達自己的情緒與意見，同時了解、尊重與接納他人的感受與需求。



青少年發生婚前性行為的後果

- 會導致懷孕，造成困擾（例如：休學、可能墮胎、無法負責等）。
- 可能會感染愛滋病及其他性病。
- 會帶來心理負擔（例如：擔心對方不負責、違反道德、人格污損、法律責任等）。

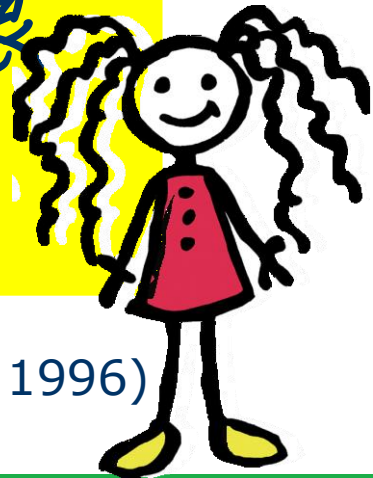


未經思考的衝動行為，後面可能出現這麼複雜的結果，希望學生面對婚前性行為能要能**審慎做抉擇**。

如何成就每一個孩子的**健康**？

健康促進，好好教

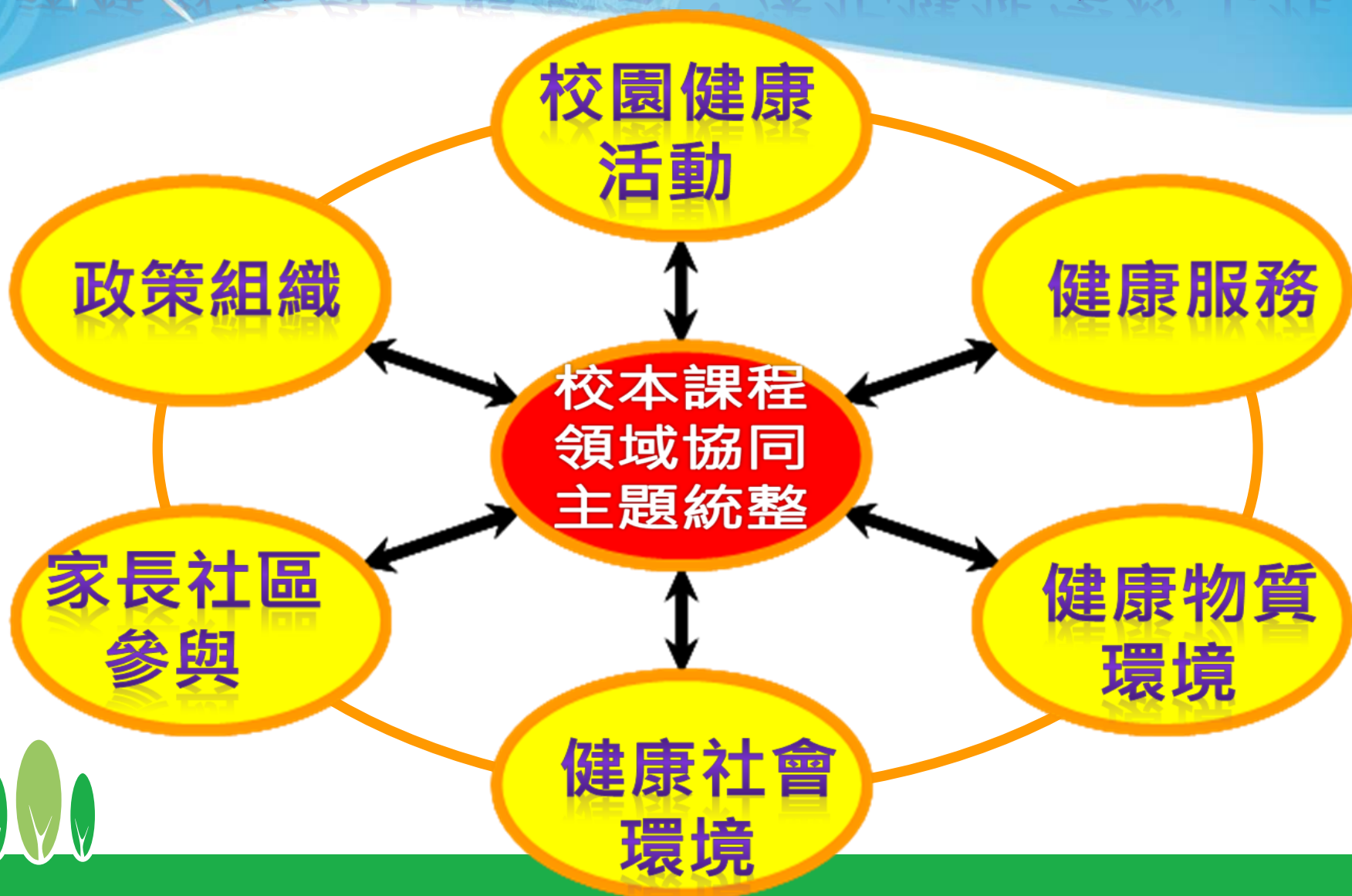
若我們能培育孩子有**健康**
(Health)、**希望**(hope)及**能力**
(Capacity)，他們便有無限
的潛能去改善這個世界。



(Dr. Lloyd Kolbe, WHO, 1996)

健康促進學校理念與六大範疇推動

課程教學為主體整合、深化健促學校工作



精進教學活化課程 學習延伸與整合

健康物質環境 喚起無菸意識

無菸公廁

反菸美術競賽

健康走廊

社區關係 家長參與

無菸行動社區服務

健康積穗家 親子共學

學校工作 發展整合

- 學校本位 創意課程
- 友善校園 春暉專案
- 永續經營 綠色校園
- 運動333 健康體適能



校園健康活動 健康Friday

反菸健身操

拒菸宣言大聲公

無菸行動劇

無菸新法宣導



「健康」如何教？健康教育教學趨勢

Allensworth(1993)對21世紀健康教育教學提出建議

1. 將課程設計重點放在對**健康影響最大的行為**
2. 課程有**足夠的時間與活動**，引發行為改變。
3. 強調且應用**多元教學策略**。
4. 教學必須**融入學校的整體活動與設施中**。
5. 讓學習活動**延伸到家庭與社區中**。
6. 運用教學策略，鼓勵**學生參與**，達教學目標。
7. 熟練重要的**健康生活技能**，並靈活運用於各種**健康問題**。

健促學校國際認證— 子指標4-1提供全面性的健康教育課程

奇積穗月夢想起飛

抗拒誘惑

珍愛生命

發展生涯

尊重生命

看重自己

關懷他人

全人健康

無菸
正青春

青春
心世界

青春
愛同行



4-1-1 健康教育課程設計以**生活技能**為導向，多元健康教學策略和活動形式來推行健康教育

主題	教學設計	設計者	協同教學者
菸害防制	無菸(檳)正青春	龍芝寧	余達德
		張縉芳	
		張惠華	
心理健康	青春心世界	龍芝寧	龍芝寧
		張縉芳	
		張惠華	
		余達德	
關懷愛滋	與愛同行	龍芝寧 張縉芳	張縉芳

年級	七年級	八年級	九年級
生活技巧融入	青春A計劃	青春心世界	青春愛同行
做決定	✓		
解決問題	✓		
創造性思考	✓		
批判思考			✓
有效溝通		✓	
人際關係			✓
自我覺察		✓	
同理心		✓	✓
情緒管理		✓	
抗壓能力	✓		
協商技巧			✓
拒絕技巧	✓		
自我肯定		✓	
自我健康管理、監督			✓

以生活技能取向及學生為中心的健康教學教材設計

青春愛同行_以生活技能取向及學生為中心的健康教學教材設計

新北市立積穗國民中學

性教育教學單元總表

新北市立積穗國民中學校本課程

青春愛同行

性教育教學手冊



教學單元	教學目標	教學內容
單元一 男女大不同 (45分鐘, 1節課)	1-1 面對男女間的不同, 能有尊重彼此的態度與想法, 對於傳統的觀念, 產生新思維。 (生活技能-自我肯定) 1-2 面對兩性相處時, 能以同理對方的心, 去思考應如何進行尊重的兩性相處。(生活技能-同理心)	【活動一】 男女想法大不同 (1-1) 【活動二】 小雯的無奈 (1-2)
單元二 兩性相處你和我 (45分鐘, 1節課)	2-1 學生能培養尊重異性的態度, 增強與異性建立友誼的意願。 (生活技能-自我肯定) 2-2 能體會同儕壓力對自己的影響, 培養健康的觀念, 正向看待與異性交友。 (生活技能-人際關係、抗壓能力)	【活動一】 He says... She says... (2-1) 【活動二】 人際加溫區 (2-1) 【活動三】 純真的友誼 (2-2)
單元三 兩性相處模擬考 (45分鐘, 1節課)	3-1. 遇到兩性關係上的相處問題時, 能有效的解決問題。 (生活技能-問題解決) 3-2 能學習良好有效的溝通, 並運用在日常	【活動一】 搶救小美大作戰 (3-1) 【活動二】 有效溝通我最行 (3-2)



龍芝寧老師



張繻方老師



張惠華老師

青春愛同行_以生活技能取向及學生為中心的健康教學教材設計

教學活動名稱	教學活動重點
<p>【活動一】 愛的迷惘</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 認識網路交友的特點，提出調查數據強調說明大部分高中職學生是沒有網路交友的(規範教育);但其中有少數人會跟網友成為戀人，更擔心的是發生網路一夜情。 ◆ 透過情境討論，覺察、判斷與質疑可能隱藏的危機訊息。 ◆ 進行「色情與愛情關係相對論」活動，釐清色情(虛幻)與健康性關係(真實)中的情感關係的差異。 ◆ 說明「質疑」、「反思」、「解放」、「重建」批判性思考策略來判斷媒體所傳播性或兩性觀念是否為真實，並以色情漫畫(A漫)為練習範例。 ◆ 以學習單兩個案例演練「批判性思考」，在面對色情媒體時做出健康的決定，避免上癮沉迷陷入迷惘中。補充說明對色情媒體的規範法令，鼓勵做自己的資訊守門員，拒絕受到色情的誘惑。



余達德老師



江素真老師

無菸正青春_以生活技能取向及學生為中心的健康教學教材設計

新北市立積穗國民中學菸害防制教育課程

無菸正青春

教學手冊



菸害方程式

請你想一想，吸菸對於「外觀形象」、「人際關係」、「個人經濟」與「社會方面」會產生什麼影響與後果？若拒絕吸菸又會有甚麼不同，請將它以圖畫呈現在以下的空格中：

吸菸 + 外觀形象 =		不吸菸 =	
吸菸 + 人際關係 =		不吸菸 =	
吸菸 + 個人經濟 =		不吸菸 =	
吸菸 + 社會方面 =		不吸菸 =	

無菸正青春 課程教學

綜合領域
壓力調適
情緒管理
溝通與拒絕

健體領域
菸害防治
健康生活技能

藝文領域
媒材製作
情感思想表達



菸害防制課程海報設計作品



無菸正青春_以生活技能取向及學生為中心的健康教學教材設計

【主題四】：做決定

壹、學習目標

- 4-1 衡量吸菸的利弊得失，確立正確的菸品價值觀。
- 4-2 演練面臨吸菸情境時，學習理性作決定的技巧。
- 4-3 增進個人「不吸菸」決定的支持力量。

貳、教學活動說明

活動名稱	時間 (分)	學習 目標	教學活動重點	融入領域
一、黑白說吸菸	15	4-1	1. 分組討論吸菸的好與壞、利與弊。 2. 團體表達對吸菸好處與壞處的看法，藉此瞭解大部分的人認同吸菸弊多於利。 3. 澄清吸菸所帶來的好處，可以以其他方式來達成。	綜合 活動 健康與 體育
二、明智做抉擇	20	4-2	1. 經由模擬吸菸情境的引導，說明做決定技巧的步驟與重點。 2. 填寫與分享學習單，演練與應用做決定的技巧。	綜合 活動 健康與 體育
三、反菸大聲公	10	4-3	1. 藉由反菸海報引發學生重視拒絕吸菸的自主決定。 2. 分組設計與發表反菸口號，強化個	綜合 活動 健康與

n10

無菸行動倡議 →

↙ 作決定

↓ 批判思考

自我覺察 ↘



並且到不同班級宣導無菸校園方案



健促學校國際認證—

指標4-2教職員有充分準備，擔當健康教學

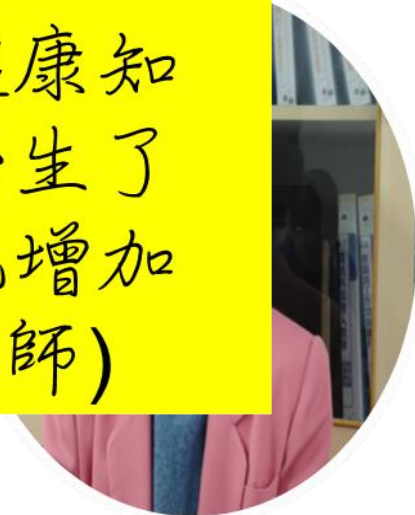
菸害防制的課程，是國中重
題，所有老師都應該關注
的收穫是發現學生的創

我設計教案的過程，蒐集了很多
國內外的反菸標誌、海報、影片，
更積極了解菸對健康的傷害。

在教學的過程中，有嚴肅的法條、健康知
識教學，配合趣味的海報、影片讓學生了
解反菸的意義。加深學生的印象，也增加
製作海報的靈感。(美術教師 旻華老師)

叩叩只四彩首四月川言見

(輔導教師 萃玲老師)



青春心世界

教學手冊



Copyright©limmyapa.com

學習目標



- ★ 能自我覺察情緒狀況，及認識情緒對個人身心健康與行為之影響。 <自我覺察>
- ♣ 以有效的溝通表達自我的情緒，以增進人際互動。 <有效溝通>
- ★ 學習以同理接納的態度，關懷家人與同儕的情緒感受。 <同理心>
- ♣ 運用自我肯定、尊重自己的健康方式，處理與宣洩情緒。 <自我肯定>
- ★ 增進情緒調適與管理的能力，避免憂鬱情緒與憂鬱症之發生。 <情緒調適與管理>

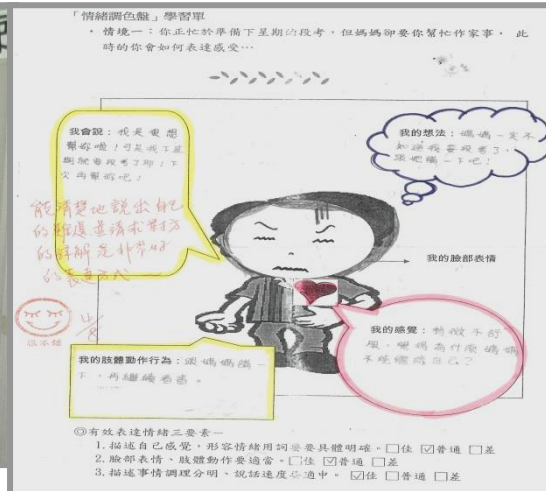
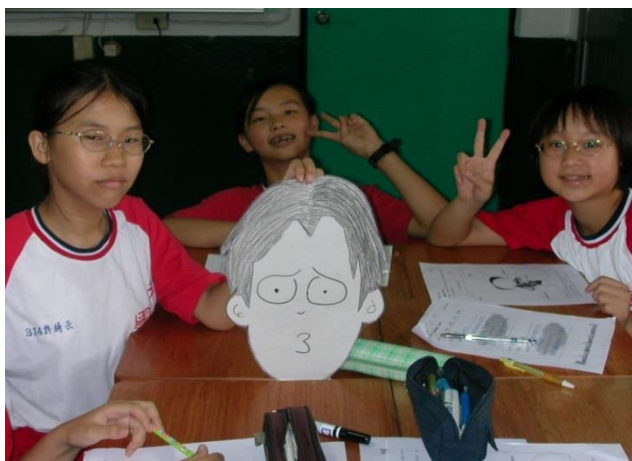


五、教學活動設計

【第一單元】我的奇樣子（一節）

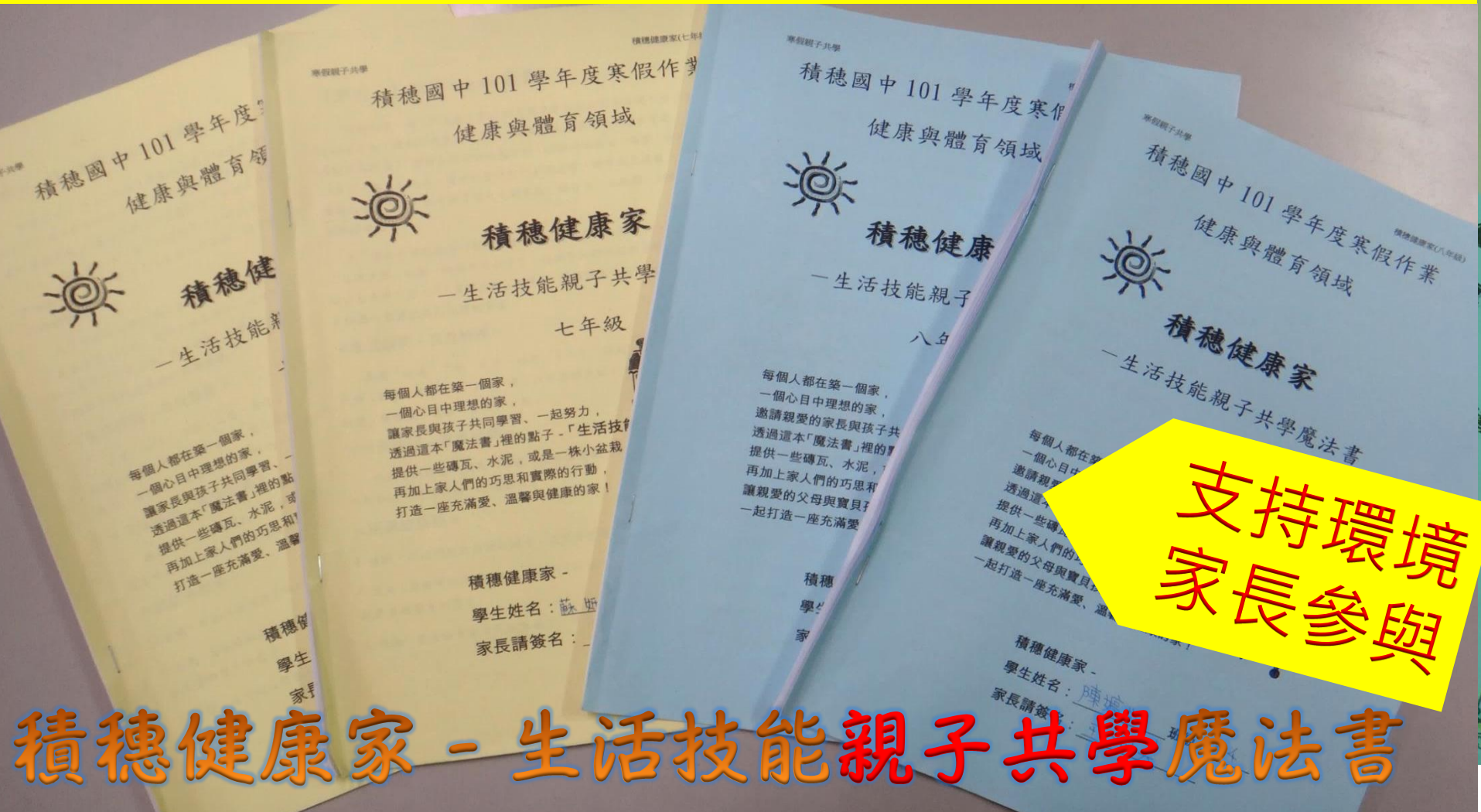
(一)教學活動流程

學習目標	教學活動	教材教員	時間(分)	備註
	一、準備活動 1.有聲投影片「好一個吵架天」PPT 2.「情緒調色盤」PPT 3.「情緒秀」畫卡 4.「情緒動動腦」、「情緒調色盤」學習單。 5.投影機、電腦、螢幕。 6.學生分組（5至6組）		5'	
	二、教學活動 ●引起動機： 1.教師請學生回想上個星期生活中，曾經出現的情緒感受。 <自我覺察> 2.教師依序呈現八種「情緒秀」畫卡，請幾位學生分享上一星期出現的情緒有哪些？ 3.教師統整學生回答，強調生活中每個人會有出現不同的情緒反應，包含正向的（開心、快樂）以及負向的（悲傷、生氣）情緒，它們無時無刻與我們同在的！ ●活動一：「好一個吵架天」利用有聲投影片繪本製，覺察情緒的發生，聽認情緒對人際互動與身心的影響。 <自我覺察> 1.教師引言：喜怒哀樂各種情緒都有其存在的意義，而情緒不僅是影響自己，也會牽動周圍的每一個人。 2.簡介「好一個吵架天」有聲投影片活動： ①劇中共有爸爸、媽媽、小孩、莎莎、小莉、阿迪與小狗，各組分配一個主角，根據影片中的情境，覺察其情緒的發生經過與感受。 ②播放「好一個吵架天」PPT 前半段（阿迪將小狗	「情緒秀」畫卡（附錄 1）	25'	提示學生情緒感受或形容詞如：「驚訝的」、「生氣的」、「高興」等。
1.能自我覺察情緒狀況，及認識情緒對個人身心健康與行為之影響。				



青春心世界_以生活技能取向及學生為中心的健康教學教材設計

健促學校國際認證—— 指標4-3提供家長及社區民眾獲得健康生活 技能的學習機會



健康促進生活技能

「積穗健康家」學習內容大綱

單元名稱	學習單一生活技巧
一、家庭頌	1. 我為家人，家人為我－自我覺察 2. 說不有一套－有效拒絕
二、心情調色盤	1. 心情點滴－情緒調適 2. 思考轉個彎？－創造性思考
三、親情 easy 通	1. 溝通模擬考－有效溝通 2. 溝通大家樂－同理心
四、休閒大玩家	1. 休閒 gogogo！－作決定 2. 智慧玩家！－批判性思考
五、壓力大作戰	1. 壓力哪裡來？－自我覺察 2. 「家壓」記事簿－抗壓能力
六、親親密密一家人	1. 家庭親密大考驗？－人際關係 2. 為親密加分！－問題解決
七、家庭衝衝衝	1. 家庭戰場－自我肯定主張 2. 請聽我說？－協商技巧
四、幸福夢想「家」	1. 夢想「家」起飛！－目標設定 2. 愛家 A 計畫！－自我管理、監控
學習「心」體驗－回饋	

生活技能演練

學習單 2-1：心情點滴 - 情緒調適

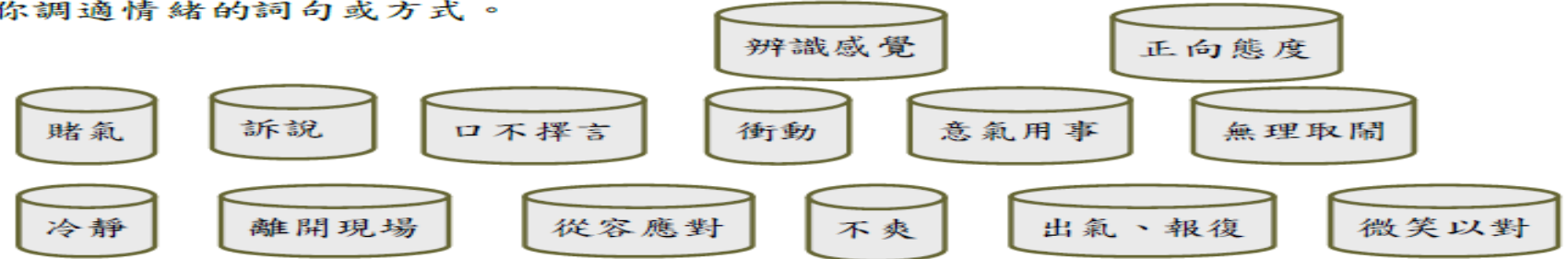
1. 情緒符號大公開

即時通上有很多有趣的表情符號，它代表那些情緒呢？正向的情緒是一種讓人感到開心或積極的心理狀態，而負向的情緒卻相反，請你和家人一起討論並寫下來。



家人	出現情緒 (或編號)	因為何種原因而產生	產生何種行為
阿公	例	和妹妹一起玩的時候	一直咯咯笑不停

整體而言，家人出現的情緒中以 (正向情緒 負向情緒) 為多。
 3. 學習掌控情緒可以使自己不受情緒困擾，與家人討論在以下的詞彙中，圈出有助於你調適情緒的詞句或方式。



家長參與_校慶 給家長一封信

與積極家長分享—給孩子健康的性教育觀

敬愛的家長：您好！

公視『爸媽囧很大』節目中曾調查國中校園是否確實進行健康教育課程？尤其是身體生理特徵方面，也調查父母與子女是否討論青春期的生長發育？從現場反應發現學校需要更加重視學生的性教育知能，而父母也期待學校也可以安排符合他們身心發展的性教育課程，讓在青春期的孩子可以清楚知道自己的身體心理反應，辨別什麼是性別意識？什麼是色情？甚至在九月開學期間，媒體也多次報導國高中學生因為交友情感問題而出現傷害行為。

在積極國中校園，我們的教師專業團隊，除了課程進行性教育教學外，也透過討論、批判、分組活動加強宣導與澄清觀念，希望讓積極學子都能更愛護自己並具備正確的性教育觀。根據食物與專家研究建議，青少年健康行為的養成，家長也是扮演關鍵的角色。請求家長協助與支持學校推動一系列的性教育課程活動，並透過關心子女，多一點互動與陪伴，一定可以成為孩子最親密的對話窗口。本學期學校特別安排相關性教育知識融入課程教學，透過健康教育及輔導老師的專業介入並引進社區資源，澄清與引導正確的兩性交往與相關知能、態度，同時結合家長關心子女的心情，一起努力讓我們的子弟有更健康的性教育觀。

謹此懇請您支持這項有益孩子身心健康的性教育融入課程計畫，並期盼有您的支持，請您務必填寫下列回條，讓我們一同協助孩子健康與成長，謝謝您！

敬祝 闔府安康！

新北市立積極國民中學 校長 鄭建立

家長會長 吳德能 敬謝

新北市立積極國民中學家長意見 回條

新北市積極國中 九年 5 班 座號：23 學生姓名：馮詠傑

※您針對給孩子健康的性教育知能的意見、回應與期待：

謝謝家長的用心，身為家長的我非常支持學校的相關活動，若能將部份資料引導的內容告訴我們，並如何與孩子溝通，讓這個課程更完美，謝謝您。 家長簽章：李郁青

新北市立積極國民中學家長意見 回條

新北市積極國中 8 年 > 班 座號：17 學生姓名：薛貝娟

※您針對給孩子健康的性教育知能的意見、回應與期待：

1. 能給予正確的觀念及做法，並隨時關心孩子的一舉一動，陪孩子談天了解她的想法及動作或行為。
2. 適時給予輔導糾正偏差問題。 家長簽章：潘珠伶

新北市立積極國民中學家長意見 回條

新北市積極國中 8 年 9 班 座號：5 學生姓名：潘珠伶

※您針對給孩子健康的性教育知能的意見、回應與期待：

透過學校性教育課程，及書籍文宣，讓孩子了解兩性不同，如何學會保護自己，在學習中建立正面性態度，與人相處，展開必經的階段。 家長簽章：潘珠伶

新北市立積極國民中學家長意見 回條

新北市積極國中 8 年 9 班 座號：15 學生姓名：溫欣瑜

※您針對給孩子健康的性教育知能的意見、回應與期待：

我們做家長的並不反對孩子看性教育書刊，有學校專業師團來教育孩子並心健康做家長的更為放心，也對家長自己教養的方式對有錯來的好。 家長簽章：溫欣瑜
希望老師要有份健康的心態來學習什麼是正確的兩性觀念。

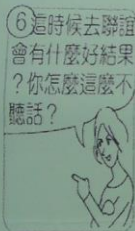
家長參與親職性教育學習單



新北市積穗國中健康促進學校「性教育」親職學習單(三)

【親職練習：引導孩子健康的兩性交往】

面對孩子開始兩性交往時，您的反應是如何呢？您會和以下故事中家長的表現一樣嗎？



孩子內心話

媽，妳不要替我做決定好嗎？要不要去聯誼我自己知道，何況這是全班性的，健康的兩性交往活動，妳為什麼要阻止我參加？我才不會理妳呢！

假如您是故事中的家長，您會如何做呢？

(請您寫下來，請貴子弟帶回，學校會擇優獎勵)

交朋友沒關係，不要設定了孩子交往的對象是男是女，會把他的朋友一識同仁，但會告訴他，大家都是好朋友，如果有進一步的交往，最好要認識我，而且互相鼓勵並沒有不好，但因此忽略了功課，那就表示你並未成熟，無法克制自己，這樣也會讓對方父母觀感不好，好好正常交朋友並沒有不好，但要懂得分寸，保護自己及尊重別人，很重要的。

7年 2 班座號 3 學生姓名 鍾貴豪
家長簽名：朱榮平

假如您是故事中的家長，您會如何做呢？

(請您寫下來，請貴子弟帶回，學校會擇優獎勵)

我不喜歡小孩自己關在房間裡，所以規定不准關房門，這樣互動較好，聯誼，必竟我小孩是女生會較擔心，會詢問和誰，是否是較好的同學，地桌...一些問題才會讓她答氣，若是像圖中說的全班性的活動，當然會一口答應小孩有自己的隱私 9年 9 班座號 6 學生姓名 蔡啟丞

我不會去干涉，但會不時和她溝通，借相處時間問最近有無發生趣事等等...

家長簽名：許

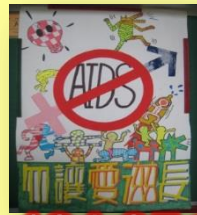
假如您是故事中的家長，您會如何做呢？

(請您寫下來，請貴子弟帶回，學校會擇優獎勵)

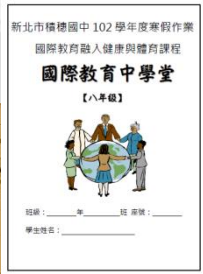
一、用同理心對待
二、用微笑表示肯定與鼓勵
三、告訴兒子對待女生要尊重
四、告訴兒子對女生要表達紳士風度
五、這也尊重男生的隱私(替換)
年 班座號 學生姓名 吳榮博
告訴兒子，隱私不能違反社會道德規範

家長簽名：吳榮博

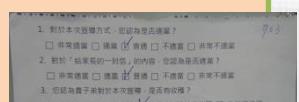
健康物質環境 喚起性教育意識



104.05 愛滋小書



社區關係 + 家長參與



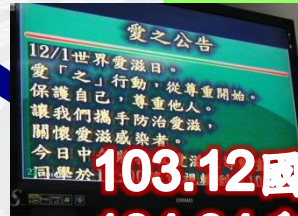
衛生局入班宣導 103.09
 家長一封信 103.09/104.04
 親職學習單 104.04

學校社會環境 發展整合
 友善校園 家庭教育
 生命教育 國際教育
 育組合作學習 閱讀理解

新北市立積德國民中學校本課程
青春愛同行
 性教育教學手冊
**103.09~學校本位
 性教育程實施**

104.2 國際教育中學堂
 健康積穗家_生活技能魔法書

校園健康活動 + 健康Friday



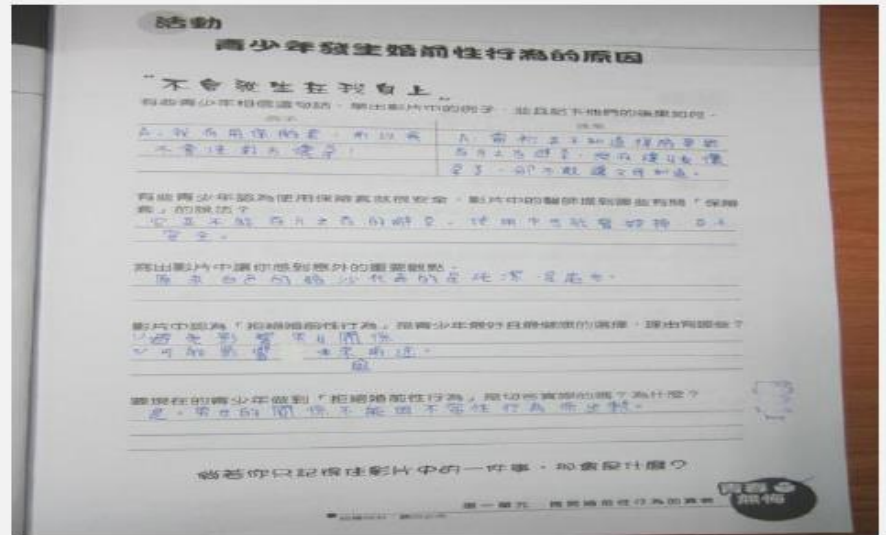
103.12 國際愛滋月系列活動_影片欣賞+ 愛滋心語
 新北 104.04 愛滋關懷週_聞關活動

探索服務情

新北市積穗國中愛滋教育預防課程

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

- () 在台灣，愛滋病患感染者從1984年出現起，持數量持續增加，全球狀況也持續惡化，嚴重的是被檢驗出的感染者，應該只是冰山的一角。(○或×)
- 請勾選出愛滋病的傳染途徑：
 - 唾液傳染
 - 血液傳染
 - 母子垂直傳染
 - 性行為傳染
- 一般人在日常生活中，與愛滋感染者相處，不會被感染的行為有那些？
 - 一起吃飯
 - 被蚊子叮咬
 - 握手
 - 捐血
 - 一起游泳
 - 共用杯子
 - 咳嗽
 - 器官移植
- 請寫出愛滋病(AIDS)的全名_____
- 請寫出HIV的全名。_____
- 愛滋病的病原體為何？ 細菌 病毒 微生物
- 請問從外觀可否看出一個人是否為愛滋感染者？ 是 否
- 請勾選出可以避免自己感染AIDS的方式：
 - 不嫖妓
 - 不接交
 - 固定性伴侶
 - 不施打毒品



我們是 KITTY 犬夜叉 魯夫 柯南
小丸子 多啦a夢 海綿寶寶 鳴人 班級 89

- 一般社會大眾，對於帕斯堤為什麼多有排斥態度
- 如果大家都抱著排斥帕斯堤的歧視態度，對社會可能造成什麼樣負面的影響？

- 因為沒有藥醫怕被感染
- 會有更多人感染HIV(患者抱復眾人，不敢去檢查，而去捐血，不敢對另一半坦誠導致另一半也感染)，自殺

我們是 KITTY 犬夜叉 魯夫 柯南
小丸子 多啦a夢 海綿寶寶 鳴人 班級 814

- 當你想要對帕斯堤表現出關懷、支持的態度，卻遭到旁人異樣的眼光或阻止時，你可以從事什麼樣的行動來改變其他人呢？

告訴那些用異樣眼光看待的人

"愛滋病毒並沒什麼，不應該去排擠別人，因為他也不願意。而且對愛滋病不夠了解，而且會排擠朋友的不算朋友。"

並告知他們愛滋病真的資訊。

與愛同行_性教育(愛滋病防治)教學學習成果



加料的水 · 愛滋感染者的體液

互換水源 · 發生一次性行為

- ◆ 誰是愛滋感染者？
- ◆ 內外圈的性伴侶狀態？
- ◆ 誰被感染？誰未被感染？
- ◆ 如果想要杯內不被注入蘇打水可以怎麼做？

預防AIDS的方式
固定性伴侶的意義

指定搶答 HIV進入人體三大方式？



動腦時間

1. 碰觸為何不能讓HIV病毒進入人體？

2. 有破解侵入的方法嗎？

- 皮膚可有效阻隔HIV病毒，但若有傷口且接觸含HIV的體液、血液將會讓HIV病毒經由傷口進入體內



流程五：播放影片—關懷愛滋

播放「黑暗之光」影片，引導學生討論劇中情節，總結關懷愛滋行動。



1. 影片內容描述愛滋病的傳播方式？
2. 影片中愛滋病患者在學校的遭遇，有什麼樣的社會歧視現象？
3. 影片內容描述愛滋病患者在學校的遭遇，有什麼樣的社會歧視現象？
4. 影片內容描述愛滋病患者在學校的遭遇，有什麼樣的社會歧視現象？
5. 影片內容描述愛滋病患者在學校的遭遇，有什麼樣的社會歧視現象？
6. 影片內容描述愛滋病患者在學校的遭遇，有什麼樣的社會歧視現象？
7. 影片內容描述愛滋病患者在學校的遭遇，有什麼樣的社會歧視現象？
8. 影片內容描述愛滋病患者在學校的遭遇，有什麼樣的社會歧視現象？
9. 影片內容描述愛滋病患者在學校的遭遇，有什麼樣的社會歧視現象？
10. 影片內容描述愛滋病患者在學校的遭遇，有什麼樣的社會歧視現象？

不吃這一套—情境回應練習

如果你戴保險套，會讓我有更多愛以及被關懷的感覺。



戴上保險套，比較沒感覺。

No condom.No deal

不使用保險套理由的差勁程度



1.不敢去買。	5個燈泡
2.如果隨身帶保險套，別人會以為我隨時想發生性行為。	4個燈泡
3.戴上保險套，比較沒感覺。	3個燈泡
4.忘了帶保險套出門，這次就算了，不會這麼倒楣。	2個燈泡
5.用保險套會失去男子氣概。	1個燈泡
6.如果我要求他用，他會不信任我，影響我們的感情。	0個燈泡

青春百匯

健康兩性交往ABC原則

- A (Abstain) — 拒絕性誘惑，心動不一定要馬上行動，因為真爱值得等待。
- B (Be-faithful) — 若要發生性行為，對伴侶忠實。
- C (Condom) — 全程使用保險套，既可避孕，還能降低感染性病的風險。



與愛同行_性教育(愛滋病防治)

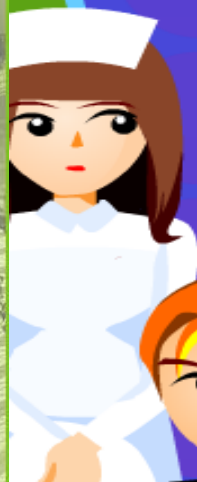


精進生活技能融入性教育(愛滋病防治)教學 →提升性健康促進學習成效

愛滋歲月

愛滋感染者心情有聲書

透過幾則真實愛滋病感染者的心路歷程，讓我們了解他們的辛酸與苦痛，他們不但要面對死亡的恐懼，有時還要面對孤單、歧視與遺忘。還有藉此澄清一般人對愛滋的錯誤迷思，例如愛滋病患都是性行為氾濫、多重性伴侶，更有人誤認愛滋病等於同性戀。—



倡議宣導_愛滋防治關懷行動

離開任



喔!那是一條長15公分的紅絲帶，別在胸口上
代表你對愛滋病患者的關懷與支持。

愛滋小書_健康物質/社會環境



A l l i e n

T I n a

T r u D a

J a n s o n S

健康物質/社會環境

積穗國中 102 學年度「愛滋小書」比賽辦法

壹、依據：新北市積穗國中 102 學年度健康促進學校實施計畫

貳、目的：1.營造了解愛滋、接納愛滋、關懷愛滋的健康校園氛圍。

2.展現校園了解愛滋、接納愛滋、關懷愛滋的具體行動

參、時間：103.05.19~103.06.09

肆、參加對象：全校師生

伍、活動內容

陸、獎勵方式

1、九年級：(1)進入複賽作品頒予獎品以資鼓勵

(2)複賽取總分前五名頒予獎狀與獎品

(3)評審大獎 1 名頒予獎狀與獎品

(4)觀眾票選人氣獎 1 名頒予獎狀與獎品

2、七、八九年級：留言分享擇優獎勵



愛滋關懷 七八年級寒假作業學習

新北市積穗國中 102 學年度寒假作業

國際教育融入健康與體育課程

國際教育中學堂

【八年級】



班級：_____年_____班 座號：_____

學生姓名：_____

主題三：全球化大追擊_關懷篇

給同學的話

聽到「AIDS」你想到什麼？當世界都在探究愛滋病(AIDS)是如何對全球人類健康與生存造成重大威脅時，卻有一群失去父母的愛滋遺孤，必須面臨生活貧困、被歧視排斥的無情對待，這些幼小的生命等待你我關懷與伸出援手。

本主題將引導你理解全球愛滋疫情的嚴重性，去體會全球生命共同體的相互依賴關係，增進自我的公民意識與道德責任，並藉由「HOPE 希望計畫」的關懷愛滋行動實例，學習以實際行動來展現對愛滋的關懷與協助。



國際教育中學堂_短文賞析

全球化大追擊 關懷愛滋篇

心中有愛 愛滋(AIDS)不再

全世界都在關懷愛滋，那你呢？

世界每分鐘內就有 5 人因愛滋死去

愛滋疫情持續蔓延 感染人口逐漸年輕化

愛滋病毒自 50 年前自非洲雨林中出現至今，已藉由人類宿主離開叢林，跨上一條超乎想像的高速公路不斷地狂奔到世界各地，愛滋疫情無法獲得控制，仍不斷擴散、演化持續向新的地區蔓延。多年來，由起初的 20 個病例惡化至今，依據聯合國愛滋計畫署(UNAIDS)資料顯示，

目前已有 2,500 萬人死於愛滋病，3,300 萬人感染愛滋，而每天有 8,000 人死於愛滋，每年新增的愛滋病患亦有數百萬之多。世界衛生組織估計在五年內感染人數將增加一倍。在非洲撒哈拉以南地區是全世界愛滋三分之二感染人口的居住地，在這其中，有 200 萬人是兒童。在台灣國內愛滋人口逐漸年輕化，感染人數增加率最快的是 15-24 的年輕族群。



關「愛」無界限

(1) 為了響應關懷愛滋的行動，世界衛生組織訂定明定每年 12 月 1 日為國際愛滋日。

(2) 當天你可以在胸前別上 紅絲帶，來表示對國際關懷愛滋行動的支持。

剪下紅色緞帶

(約 10 公分)，
折成「紅絲帶」標誌，
黏貼在下面空白處



請完成以下的語句—

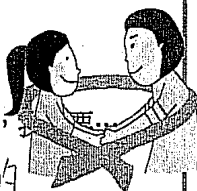
▪ 如果我是愛滋感染者，

把我剩下不多的日子過得更充實美好。

▪ 身為世界公民關懷愛滋是我的責任，

我可以……

捐款給機構，幫助愛滋預防-倡導的工作。



關「愛」無界限

(1) 為了響應關懷愛滋的行動，世界衛生組織訂定明定每年 12 月 1 日為國際愛滋日。

(2) 當天你可以在胸前別上 紅絲帶，來表示對國際關懷愛滋行動的支持。

剪下紅色緞帶

(約 10 公分)，
折成「紅絲帶」標誌，
黏貼在下面空白處



請完成以下的語句—

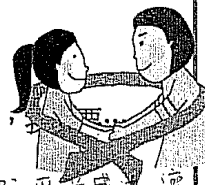
▪ 如果我是愛滋感染者，

告訴所有人要如何預防愛滋感染，讓感染率下降。

▪ 身為世界公民關懷愛滋是我的責任，

我可以……

參與關懷愛滋行動，不要用自己的眼光去看待他們。



【叮嚀】製作「紅絲帶」的方法很簡單，準備好一卷平日包裝禮物的紅色絲帶、一卷雙面膠帶和幾支釘書機，剪取約十公分長度的絲帶。我們先將它 1) 對摺、

2) 將雙面膠帶黏在背面，3) 將絲帶對摺，4) 然後在絲帶背面，5) 將絲帶對摺，6) 直接貼在胸

【叮嚀】製作「紅絲帶」的方法很簡單，準備好一卷平日包裝禮物的紅色絲帶、一卷雙面膠帶和幾支釘書機，剪取約十公分長度的絲帶。我們先將它 1) 對摺、2) 將雙面膠帶黏在背面，3) 將絲帶對摺，4) 然後在絲帶背面，5) 將絲帶對摺，6) 直接貼在胸

培養同理與關懷愛滋的態度

5. 你知道嗎？國內外有許多名人都挺身而出支持關懷愛滋的行動：（領悟 - 應用）



(1) 請問 T 恤上的英文字是甚麼意思？

國際愛滋日

(2) 你覺得為什麼名人 (Hebe) 為什麼要穿上這 T 恤？
（目的是什麼？）

支持關懷愛滋。

(3) 請寫出國內外曾經公開支持關懷愛滋的名人？

（三位以上）王彩樺 蔡進良 卓白容 陳麗莎

(4) 請創意繪製愛滋關懷 T 恤：

(5) 如果要義賣，你認為定價是 100 元。

(6) 義賣所得，你想捐給哪一個機構？

用途做什麼？

世界展望會，希望他們持續的幫助愛滋患者。



19

5. 你知道嗎？國內外有許多名人都挺身而出支持關懷愛滋的行動：（領悟 - 應用）



(1) 請問 T 恤上的英文字是甚麼意思？

國際愛滋日

(2) 你覺得為什麼名人 (Hebe) 為什麼要穿上這 T 恤？
（目的是什麼？）

提醒愛滋病的惡果或活動

(3) 請寫出國內外曾經公開支持關懷愛滋的名人？

（三位以上）S.H.E

(4) 請創意繪製愛滋關懷 T 恤：

(5) 如果要義賣，你認為定價是 100 元。

(6) 義賣所得，你想捐給哪一個機構？

用途做什麼？

陽光基金會，幫助更多需要關懷及求助的人。



19

5. 你知道嗎？國內外有許多名人都挺身而出支持關懷愛滋的行動：（領悟 - 應用）



(1) 請問 T 恤上的英文字是甚麼意思？

世界愛滋病日

(2) 你覺得為什麼名人 (Hebe) 為什麼要穿上這 T 恤？
（目的是什麼？）

希望大家一起關懷愛滋病患者

(3) 請寫出國內外曾經公開支持關懷愛滋的名人？

（三位以上）鄭采潔 蕭敬騰 林凡

(4) 請創意繪製愛滋關懷 T 恤：

(5) 如果要義賣，你認為定價是 50 元。

(6) 義賣所得，你想捐給哪一個機構？

用途做什麼？

孤兒院

希望他們可以有更好的照顧，以後成為國家的棟樑



19

5. 你知道嗎？國內外有許多名人都挺身而出支持關懷愛滋的行動：（領悟 - 應用）



(1) 請問 T 恤上的英文字是甚麼意思？

國際愛滋日

(2) 你覺得為什麼名人 (Hebe) 為什麼要穿上這 T 恤？
（目的是什麼？）

宣傳防止愛滋病 + 關懷愛滋病患者

(3) 請寫出國內外曾經公開支持關懷愛滋的名人？

（三位以上）楊丞琳 錢仲石 蕭敬騰

(4) 請創意繪製愛滋關懷 T 恤：

(5) 如果要義賣，你認為定價是 200 元。

(6) 義賣所得，你想捐給哪一個機構？

用途做什麼？

世界展望會 用來幫助愛滋病患者



19

入選優秀作品

評選



票選公報



性教育專區



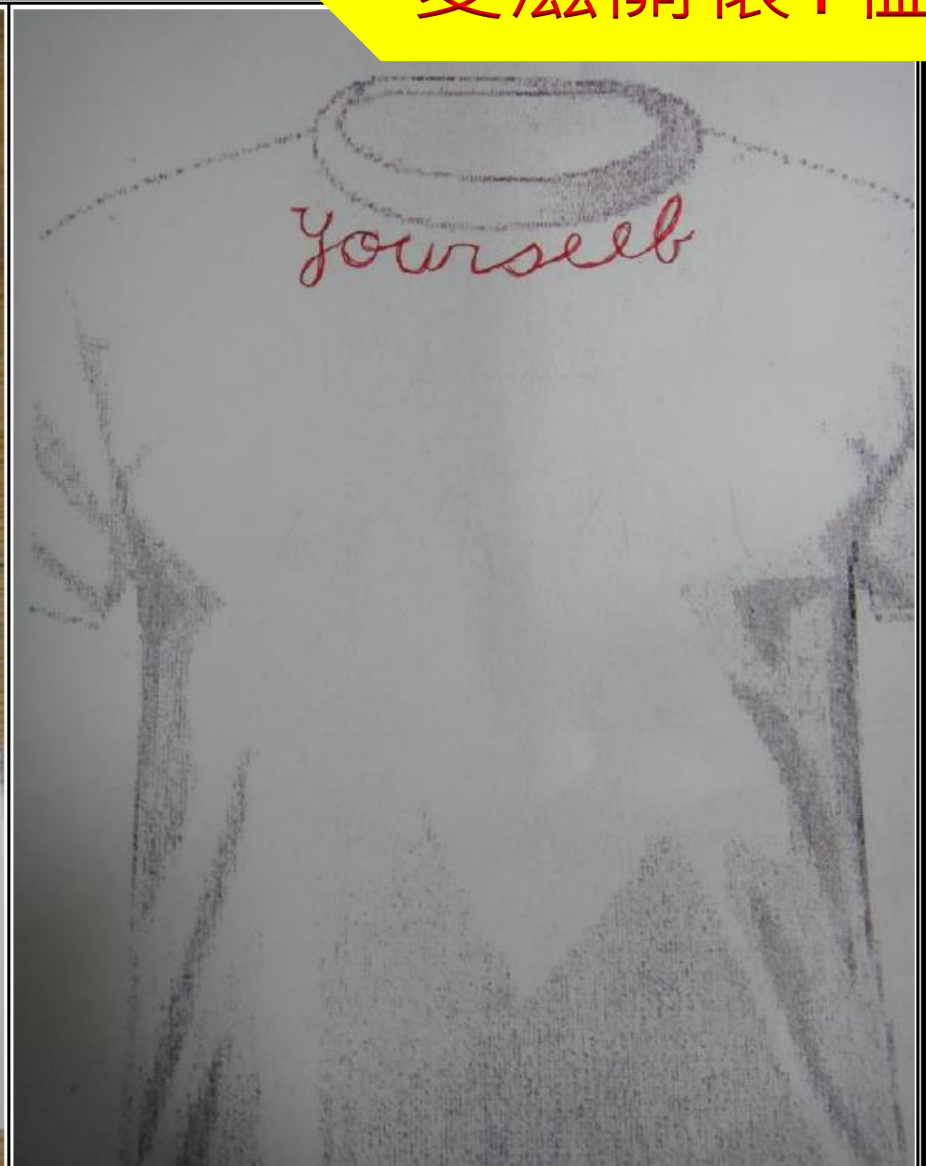
最佳設計

班級票選I-Voting

愛滋關懷T恤



最佳設計-正面



最佳設計-背面

愛滋關懷 潮T



我是設計者-807 吳旻嘓



T-shirt 正面與背面



校慶→全校教職員工→社區參與

社區結盟行動

(Community Coalition Action Theory; CCAT)

昵图网 nipic.com/0



讓我們一起合作吧！

◎寄款人請注意背面說明

◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

15752467

財團法人台灣世界展望會

收款帳號戶名

\$1,680.00

存款金額

00002224 103/05/22 14:25:48

031171 1A8 281351

他人存款

電腦記錄



World Vision
台灣世界展望會

12月1日世界愛滋日

邀您關懷1,500萬愛滋遺孤

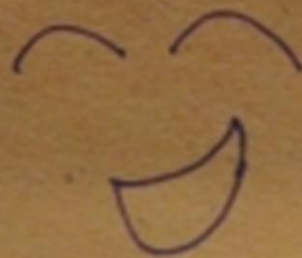
for: 健教老師

by 謝棟勳

健教老師

祝老師教師節快樂

我會好好刷牙的



撒下學生健康促進的種子