



新北市性別平等教育輔導團

性別平等教育議題學習活動設計

教學主題	尊重界限，守護友誼	教學時間	40 分鐘
適用對象	國小高年級學生	教材來源	自編
教案設計者	林秀珊	教學者	林秀珊
教案類別	<input checked="" type="checkbox"/> 主題式課程 <input type="checkbox"/> 單一領域融入(領域：) <input type="checkbox"/> 跨領域融入(領域： /)		
學習設計理念	<p>一、設計動機</p> <p>這一年來，台灣接連發生多起與恐怖情人相關的重大案件，其中不乏加害者在分手後持續監控、騷擾，甚至以暴力奪取對方生命的悲劇。新聞中我們看到，即使受害者已經申請保護令，仍可能因監控、跟蹤、威脅等行為，陷入高度危險之中。</p> <p>這些事件提醒我們—恐怖情人的危險行為，往往從關係初期的不健康互動開始累積，例如限制交友、過度監控、侵犯隱私、情緒勒索等。當事人在關係中如果缺乏對身體自主權與界限意識的理解，可能難以即時察覺警訊並採取行動。</p> <p>在全面性教育（CSE）的理念中，身體自主權不只是決定不被他人觸碰身體，還包括在實體生活與數位空間中，能自主決定自己的社交圈、活動行蹤、隱私資料及情感交流方式。數位性別暴力（如定位追蹤、帳號侵入、未經同意散布照片、線上威脅）正是現代恐怖情人行為的樣貌之一。</p> <p>然而，多數國小高年級學生雖已開始接觸交友、社群媒體與即時通訊，卻對這些數位互動中可能隱含的侵犯界限與自主權行為缺乏警覺，更不一定知道如何拒絕或求助。</p> <p>因此，本教案以國小高年級為對象，結合情境討論及小組學習等策略，引導學生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 辨識監控與追蹤的行為特徵。 2. 理解監控與追蹤行為如何侵犯身體界限與剝奪身體自主權。 3. 學會尊重他人、表達拒絕與尋求資源等具體行動策略。 <p>透過這樣的教學設計，希望讓學生在進入青少年階段前，就能建立清楚的身體界限概念，從源頭降低陷入不健康關係的風險，並在必要時勇敢求助，守護自己與他人的權益與尊嚴。</p>		

二、核心素養、學習主題及實質內涵

面向	情感關係	身體界限
核心素養	總綱核心素養 C2 人際關係與團隊合作 性平核心素養 性 C2 覺察人際互動中的性別權力	總綱核心素養 A3 規劃執行與創新應變 性平核心素養 性 A3 維護自我與尊重他人身體自主權
學習主題	性別權力關係與互動	身體自主權的尊重與維護
實質內涵	實質內涵 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力	實質內涵 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權

三、教材分析

本教材取材自 ChatGPT 創作的情境故事《浩文的訊息》，故事描述國二學生浩文與同校同學芷芸互動的變化。故事情節中，芷芸逐漸展現不健康的關係行為，包括限制交友、監控行蹤、侵犯隱私與情緒勒索。

這些行為雖發生在線上互動與數位空間，但本質上皆屬於跨越身體與心理界限、剝奪自主權的行為，並可歸類為數位性別暴力的型態。本教材著重在監控與追蹤的討論，其根據行政院性別平等會所發布的數位性別暴力防治的定義及類型中，對應類型為網路跟蹤。其包括以下幾項行為：

1. 對於他人反覆實施跟蹤騷擾行為，致令他人感到不安或畏懼，如：傳送攻擊或恐嚇性電子郵件或訊息；對於他人網路留言，發表攻擊性言論等。
2. 跟蹤或監視他人活動，如：透過手機 GPS 定位或電腦、網路使用紀錄等方法為之。
3. 監視或蒐集他人網路活動或資訊，進而違反他人意願與之接觸等。

這份教材重視數位性別暴力防治，也連結全面性教育(CSE)核心概念，其教學重點如下：

1. 身體界限：我有權決定自己，並尊重他人的界限，不論是實體或數位互動。
2. 健康與不健康關係的辨識：健康關係：互相尊重、信任、支持。不健康關係：控制、威脅、侵犯隱私。

★教學設計 × 全面性教育(CSE)核心概念對照表

核心概念	主題	與本教案的對應說明
1. 關係	1.2 友誼、愛及戀愛關係 1.3 寬容、包容及尊重	透過《浩文的訊息》故事，學生討論健康與不健康的關係特徵，學習如何以尊重和平等為基礎經營友誼與情感。

2. 價值觀、權利、文化與性	2.2 人權與性	強調侵犯隱私、監控與追蹤違反了人的基本權利。
3. 理解性別	3.3 與性別有關的暴力	芷芸對浩文的行為（監控與追蹤、侵犯隱私）已涉及數位性別暴力。
4. 暴力與安全保障	4.1 暴力 4.2 許可、隱私及身體完整性 4.3 資訊、通訊與科技的安全使用	學生學習辨識數位性別暴力-監控與追蹤，並理解隱私與身體界限的安全保障。
5. 健康與福祉技能	5.2 做決定 5.5 尋求幫助與支持	學生理解有權表達拒絕，堅定設立界限，並了解何時以及如何向家人、師長等資源求助。

本教材以《浩文的訊息》故事為核心，結合 SEL(社會情緒學習)，引導學生從角色的經驗出發，覺察不健康關係對個人情緒的影響。透過社會覺察 (Social Awareness) 的培養，學生能同理浩文及芷芸的感受及想法，並進一步連結到自身經驗。在此基礎上，教材再透過負責任的決策 (Responsible Decision-Making) 設計活動，引導學生思考浩文及芷芸該怎麼做，才是負責任的決定；學生將練習分析不同行動方案（例如：直接表達拒絕、暫時保持距離、尋求師長或家人協助）的可能後果，並思考何者最能同時保障自身及他人權益與維護健康關係。此過程能讓學生理解到：健康的人際互動不僅需要尊重界限，也需要在面對困境時，作出理性且能維護自我或他人的決定。因此，教材不僅讓學生學會辨識不健康關係的行為特徵，更進一步透過 SEL 的覺察與決策歷程，強化他們在實際生活中維護身體自主權與劃界的能力。

四、學習策略及評量

(一)情境故事引導

在教學策略的設計上，首先透過情境故事引導，以《浩文的訊息》為核心文本，讓學生代入角色的處境，真實感受被監控與追蹤所帶來的壓力。這樣的情境設計能降低學生的防衛心，讓他們更容易產生情感共鳴，並且與自身的生活經驗相連結，進一步激發學生討論的意願，幫助學生在故事中辨認何者為越界行為。

(二) 小組討論

在本教案中，小組討論被設計為核心學習策略之一。透過《浩文的訊

		<p>息》故事，教師引導學生分組討論，學生能彼此分享觀點，並從同儕的不同想法中反思自己的理解。在監控與追蹤的討論中，小組討論能降低學生在大班發言的壓力，提供更安全的分享空間。因此，小組討論不僅幫助學生深化對身體界限與自主權的理解，也使他們在情感教育與性別平等教育的學習中，發展出同理心、批判思考與責任決策的能力。</p> <p>（三）自我覺察檢核表單</p> <p>課程最後安排學生填寫自我覺察檢核表單，作為形成性與總結性兼具的評量工具。此表單旨在引導學生反思自身的行為表現與人際互動，並檢視其對身體自主權與身體界限的理解程度。透過此評量方式，學生能在課程結束前進行內化與反思，而教師亦可據以掌握學生的理解與學習成效，並作為後續教學調整的依據。</p>	
十二年國教	12 年國教 核心素養	總綱核心素養項目	性別平等教育核心素養
		A3 規劃執行與創新應變	性 A3 維護自我與尊重他人身體自主權，善用各項資源，保障性別權益，增進性騷擾、性侵害與性霸凌的防治能力
		C2 人際關係與團隊合作	性 C2 覺察人際互動與情感關係中的性別權力，提升情感表達、平等溝通與處理情感挫折的能力。
	12 年國教 學習主題與 實質內涵	性別平等教育學習主題	性別平等教育實質內涵
		身體自主權的尊重與維護	性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權
		性別權力關係與互動	性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
學習目標		1. 能辨識監控與追蹤的行為表現。 2. 能同理身體界限被侵犯時雙方的感受。 3. 能理解監控與追蹤侵犯了身體界限與身體自主權。 4. 能知道發生監控與追蹤時的具體因應策略。	
學習資源		平板、學習吧、ChatGPT 故事、Google 表單	
學習活動 流程分析		1. 準備活動：簡單回顧身體界限（含自主權）的概念。 2. 發展活動：從情境故事中，辨識監控與追蹤的行為特徵；理解故事中主角的感受及想法；意識到監控與追蹤侵犯了身體界限及身體自主權。另從故事雙方各思考解決之道。 3. 綜合活動：教師引導學生口訣複習；學生填寫自我覺察檢核表單。	

學習目標	學習活動	學習時間	備註
1. 能辨識監控與追蹤的行為表現。	<p>壹、準備活動</p> <p>一、學生具備使用平板及學習吧的能力。</p> <p>二、將學生分成六組，以利分組討論。</p> <p>三、引起動機：</p> <p>(一)教師引導學生簡單複習身體界限的概念。</p> <p>教師詢問：什麼是身體界限？</p> <p>學生可能回應：「身體界限就是『我喜歡拍手，但不喜歡被抱』，要看我自己願不願意。」「身體界限就像家裡的門，要敲門才能進去，不能隨便闖進來。」「身體界限就是『你可以站這裡，但不要太靠近我』。」</p> <p>教師小結：身體界限：就像是你身邊的一道隱形圍牆，你可以決定誰能靠近你、誰不能超過這條線。而決定就是身體自主權：就是我的身體我做主，你有權利決定要不要被碰觸、要不要分享自己的東西或秘密。所以，身體界限是那條線，自主權是決定這條線在哪裡、要不要讓人進來的權力。只要記住每個人都有自己的界限，也都有做主的權利，我們就會更懂得尊重自己，也尊重別人。</p> <p>教學重點小叮嚀：這一段的教學重點，在於身體界限，包括身體自主權的界定。以往在教導身體自主權時，經常教導學生說不的權利。因此，當學生回應，身體自主權就你有權利決定別人可不可以碰你，不喜歡時，就說不。教師應適時補充：反過來說，如果喜歡時，就說可以，但是身體隱私處的界限較為嚴格，應稍留意。</p>	5"	
	<p>貳、發展活動</p> <p>一、辨識監控與追蹤：(口頭互動)</p> <p>教師呈現一篇情境故事(附件一)讓學生閱讀。教師先引導學生討論故事的情境，讓學生對情境有更多的理解，才易將自己置入於情境中的角色。</p>	25"	

<p>2. 能同理身體界限被侵犯時雙方的感受。</p>	<p>教師詢問：你覺得<u>芷芸</u>和<u>浩文</u>是什麼關係？</p> <p>學生可能回應：「他們應該是好朋友，因為常常聊天、分享生活。」「感覺有點像特別的朋友，可能是互相喜歡。」</p> <p>教師詢問：<u>芷芸</u>威脅要將兩人的聊天記錄放到群組給大家看，你覺得聊天記錄裡可能有什麼內容？</p> <p>學生可能回應：「可能有兩人曖昧的對話內容。」 「也許有兩個人講別人八卦或秘密的記錄。」</p> <p>教師小結：所以<u>芷芸</u>和<u>浩文</u>可能是好朋友，也有可能是戀人。</p> <p>教師請學生在故事中找到<u>芷芸</u>不好的行為，教師依照學生的回應，在故事中劃線。針對劃線的結果，教師請學生將不好的行為，用一個概念稱呼。學生可能說出好幾種概念，最後，教師統整後，以監控與追蹤為後續的討論方向。</p> <p>學生可能的回應（劃線處）：</p> <table border="1" data-bbox="481 1025 1257 1503"> <thead> <tr> <th>類別</th><th>故事語句</th><th>說明</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">監控與追蹤</td><td>「那以後你去活動要跟我分享位置，不然我會很不安。」</td><td>要求分享行蹤，缺乏信任。</td></tr> <tr> <td><u>芷芸</u>要求<u>浩文</u>開啟即時定位，每天都會看他在哪裡。</td><td>持續追蹤、監控對方的行蹤。</td></tr> <tr> <td>「你怎麼沒告訴我？」「你是不是不想跟我說實話？」</td><td>對<u>浩文</u>行為過度監視、質疑，造成壓力。</td></tr> </tbody> </table> <p>二、理解感受與反思：（口頭互動）</p> <p>教師詢問：對於<u>浩文</u>的行為，<u>芷芸</u>有什麼感覺？為什麼？</p> <p>學生可能的回應：「我覺得<u>芷芸</u>可能覺得不安心，因為<u>浩文</u>沒馬上回訊息，她會怕他不在乎自己。」「<u>芷芸</u>可能覺得失落或生氣，因為她以為<u>浩文</u>沒把她放在心上。」</p> <p>教師詢問：對於<u>芷芸</u>的行為，<u>浩文</u>有什麼感覺？為什麼？</p>	類別	故事語句	說明	監控與追蹤	「那以後你去活動要跟我分享位置，不然我會很不安。」	要求分享行蹤，缺乏信任。	<u>芷芸</u> 要求 <u>浩文</u> 開啟即時定位，每天都會看他在哪裡。	持續追蹤、監控對方的行蹤。	「你怎麼沒告訴我？」「你是不是不想跟我說實話？」	對 <u>浩文</u> 行為過度監視、質疑，造成壓力。	
類別	故事語句	說明										
監控與追蹤	「那以後你去活動要跟我分享位置，不然我會很不安。」	要求分享行蹤，缺乏信任。										
	<u>芷芸</u> 要求 <u>浩文</u> 開啟即時定位，每天都會看他在哪裡。	持續追蹤、監控對方的行蹤。										
	「你怎麼沒告訴我？」「你是不是不想跟我說實話？」	對 <u>浩文</u> 行為過度監視、質疑，造成壓力。										

<p>3. 能理解監控與追蹤侵犯了身體界限。與身體自主權</p>	<p>學生可能的回應：「很累，有點害怕。」「他覺得很累，因為每天都被監控，沒有自己的自由。」「<u>浩文</u>害怕是因為<u>芷芸</u>一直要他開定位、追蹤他在哪裡，讓他覺得不安全。」</p> <p>教學重點小叮嚀：教師的重點不在於判斷學生的答案對錯，而是引導學生站在不同角色的角度去思考與感受。這屬於 SEL 的社會覺察能力，讓學生學會辨識並同理他人的情緒與需要。透過討論，學生能理解：每個人表現行為背後，都可能隱藏著情緒或不安，而健康的人際互動需要用尊重和信任來回應彼此的感受。</p> <p>三、延伸至身體界限及身體自主權的思考：</p> <p>教師詢問：監控與追蹤這樣的行為表現是否侵犯了<u>浩文</u>的身體界限及身體自主權？為什麼？請說明。（小組討論）</p> <p>學生可能的回應：「是，因為監控與追蹤是把<u>浩文</u>的位置和生活行程都管起來，讓他沒有自己的空間。這些行為都跨過了<u>浩文</u>的身體界限，讓他不能對自己的身體做決定，所以也剝奪了他的身體自主權。」「否，只有身體碰觸才會侵犯身體界限。」「否，<u>芷芸</u>只是關心而已。」</p> <p>教學重點小叮嚀（一）：當學生認為監控與追蹤不算是侵犯身體界限，只有身體碰觸才算，教師回應參考如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 即使沒有身體碰觸，如果有人在持續監控你、追蹤你，會讓你覺得自己一直被看著，沒辦法自在，也不能隨心所欲的活動。這樣的限制，其實也是一種剝奪身體自主權，也是一種侵犯身體界限。 2. 你可能認為只有身體碰觸才算侵犯，但如果對方覺得你的監控或追蹤已經讓他很不舒服，那也是一種跨越界限的行為。因為自主權不只是自己的想法，還包含別人的感受，當別人覺得被侵犯，就表示這樣的行為已經不尊重他人了。 <p>教學重點小叮嚀（二）：當學生認為監控與追蹤只是關心時，教師回應參考如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 接納學生的想法：「你覺得<u>芷芸</u>這樣是因為很關心<u>浩文</u>，這是一種想法。」 	
----------------------------------	---	--

<p>4. 能知道發生監控與追蹤時的具體因應策略。</p>	<p>2. 引導反思：「但是，我們來想一想：如果朋友一直要求你開定位、隨時回報，當你沒有馬上回應還威脅要公開聊天，你會覺得舒服嗎？還是有壓力？」</p> <p>3. 澄清界限：「真正的關心，應該是讓對方感覺安心和自在。如果這種『關心』讓對方覺得害怕、很累，那就已經越過了身體界限，也侵犯了自主權。那就不再是健康的關心，而變成了控制。」</p> <p>4. 教師須強調關心 = 支持、給予安全感；控制 = 剝奪自由、造成壓力。</p> <p>教師詢問：<u>芷芸</u>真的很想知道<u>浩文</u>在哪裡，他應該怎麼做，才能尊重<u>浩文</u>的身體自主權？（口頭互動）</p> <p>學生可能的回應：「他可以等<u>浩文</u>自己願意分享，而不是一直要求。」「如果他真的很擔心，可以說『我有點不放心，你可以跟我說一下嗎？』，讓<u>浩文</u>自己決定要不要講。」「他可以相信<u>浩文</u>，不用天天看他在哪裡。」「他可以找別的方法讓自己安心，比如做自己喜歡的事，而不是一直盯著<u>浩文</u>。」「他可以先忍住不要問太多，提醒自己：喜歡一個人是給他自由，不是把人管住。」</p> <p>教學重點小叮嚀：在這一段的提問中，重點不是放在<u>芷芸</u>是否去詢問<u>浩文</u>的意願，因為在威脅與要求的互動狀況下，即使<u>浩文</u>口頭答應，也不一定是真正的積極同意。因此，這裡的教學重點在於幫助學生思考：當<u>芷芸</u>心裡有需求時，應該如何透過自我提醒，學會在自己的需求與尊重朋友的身體界限之間取得平衡。這樣的反思能讓學生理解，健康的友誼不在於控制或監控，而是在於信任與尊重。</p> <p>教師詢問：如果你是故事中的<u>浩文</u>，可以怎麼做？（兩兩一組進行角色扮演，並安排一至兩組上台分享。）</p> <p>學生可能的回應：「我會跟<u>芷芸</u>說清楚：『我不想開定位，因為這樣我很不舒服。』」「如果他還是這樣，我會先少跟他聯絡，讓自己有空間。」「我會去跟老師或家人說，請大人幫我解決。」「我會告訴他：『朋友可以關心，但不能控制，我需要自己的自由。』」「我會跟他說他這樣做讓我覺得很害怕、很累，希望他能改。」</p>	
-------------------------------	--	--

教學重點小叮嚀：在這一段練習中，重點是引導學生思考當自己遇到類似情境時，能夠主動表達感受並設立界限，同時學會尋求外部支持。學生的回應顯示出不同的做法，例如直接表達拒絕、暫時保持距離，或是尋求師長與家人的協助。教師要強調，維護身體自主權就是維護自我權益，當覺得不舒服或受到壓力時，要勇敢說出口，並懂得透過適當方式爭取自己應有的尊重。這樣的練習能幫助學生理解健康的關係應該以尊重和信任為基礎。

參、綜合活動

10”

一、教師總結

教師引導學生以口訣，搭配手勢的方式複習教學重點。可以帶學生邊念邊做，變成口訣小律動。也可以請學生分組上台表演，幫助加深印象。

口訣內容如下：

- ◆ 界限清楚友情長
- 👉 雙手往左右拉一條線 2 次。
- ◆ 彼此尊重最健康
- 👉 雙手放在胸口拍 2 下，最後比 👍（健康）。
- ◆ 健康關係要信任
- 👉 雙手放在胸口拍 2 下，最後比 👍（信任）。
- ◆ 不行就說快求幫
- 👉 先雙手搖「不要」👎，再單手舉高。

教師補充：待學生練習完口訣後，教師補充具體求助資源，包括有導師、輔導老師、家人等。

二、自我覺察檢核表單

教師請學生填寫自我覺察的回饋表單。回饋表單問題如下：

題號	題目內容	答題方式
1	我尊重朋友要不要分享位置。	常常／有時候 ／很少／從不

2	當我覺得被監控時，我能清楚說出自己的感受。	常常／有時候 ／很少／從不
3	我覺得今天的課程幫助我更了解身體界限和身體自主權。	1 - 5 分 (5 分最高)
4	我覺得今天的討論或活動能幫助我反思自己的行為。	1 - 5 分 (5 分最高)
5	我覺得今天的課程讓我知道遇到監控或追蹤行為時，該怎麼處理。	1 - 5 分 (5 分最高)

教學重點小叮嚀：本課程最後安排的自我覺察檢核表單，目的在於引導學生進行後設認知的練習。透過填寫檢核表，學生能反思並檢視自己的日常行為，是否曾經涉及侵犯身體界限與身體自主權，同時也能檢驗自己對於身體自主權與身體界限的理解程度。除此之外，表單亦可作為教師了解學生在課堂中的理解與吸收狀況之依據，進一步調整教學步驟與活動設計，達到學習內化與課程改進的雙重目的。

附件一

《浩文的訊息》

浩文是國二的學生，他和同校的芷芸認識後，變得很常聊天。剛開始，兩人每天都會用通訊軟體分享學校生活，心情都很好。

但是最近，浩文發現芷芸的訊息變得有點不一樣。有一天，芷芸傳來：「我剛剛看你的社群，怎麼和同班女生拍照？你不是說我們是最特別的朋友嗎？」浩文解釋那是社團活動，但芷芸立刻說：「那以後你去活動要密我一下，不然我會很不安。」

從那天開始，芷芸要求浩文開啟即時定位📍，每天都會看他在哪裡。有時候浩文只是去便利商店，也會收到：「你怎麼沒告訴我？」「你是不是不想跟我說實話？」的訊息。幾天後，浩文的好朋友跟他說：「你知道你的社群照片被改過嗎？有人在上面打『不准搶走他』，還有一個生氣的表情符號。」浩文嚇了一跳，因為那張照片只有傳給幾個人看過。

有一次，浩文沒有馬上回訊息，芷芸連續傳了二十多則未讀訊息🔴，還留言：「如果你不回，我就把我們的聊天記錄放到群組給大家看，讓他們知道你怎麼對我！」

浩文開始覺得很累，也有點害怕。他想起健康教育課上老師說過的一**尊重彼此的身體與隱私**，包含線上和線下。那天回家，他坐在床上想：「這還是朋友間的關心嗎？還是已經越過了我的界線？我應該怎麼辦才好呢？」