

113學年度特教公開授課

✦ CW-FIT ✦

身體界線，我做主

班規及GREETING融入

教學群：王登彥、李勻禎、曹立琪、溫慧軒

# CW-FIT班規加分獎勵說明

目標分數：  
7分

我們的約定

管好自己的	坐姿正	眼睛看	舉手問	安靜聽	大聲說	累計得分
						
1						
2						
3						

班規一

# 坐姿正

雙手放桌上

雙腳平放好



班規二

眼睛看

大眼睛看黑板

大眼睛看老師



班規三

# 舉手問

有問題舉手問

安靜等老師點



班規四

安靜聽

嘴巴拉拉鍊

耳朵仔細聽



班規五

# 大聲說

發言要大聲  
討論要小聲



# 討論時間



# 你喜歡哪一種的打招呼方式？



擊掌



揮手



點讚



比心



擊拳



敬禮



鞠躬



握手



碰腳



碰臀



摸頭



擁抱

# 你的感覺-情緒溫度計多少？



生氣，不要碰我  
 拒絕，我不喜歡  
 緊張，有點害怕  
 疑惑，我不知道  
 開心，我很喜歡

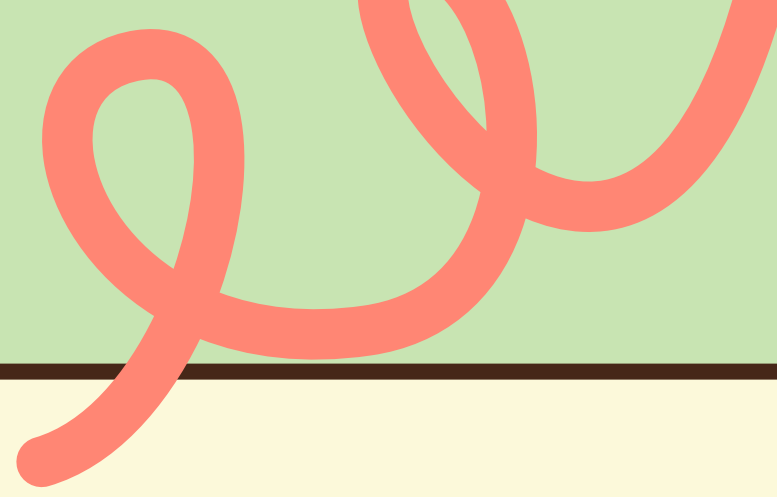


# 影片欣賞PART-1

熱情的蹦蹦



# 影片回顧與討論



# 蹦蹦交朋友的互動



你覺得影片中的主角情緒溫度記分分別是多少？

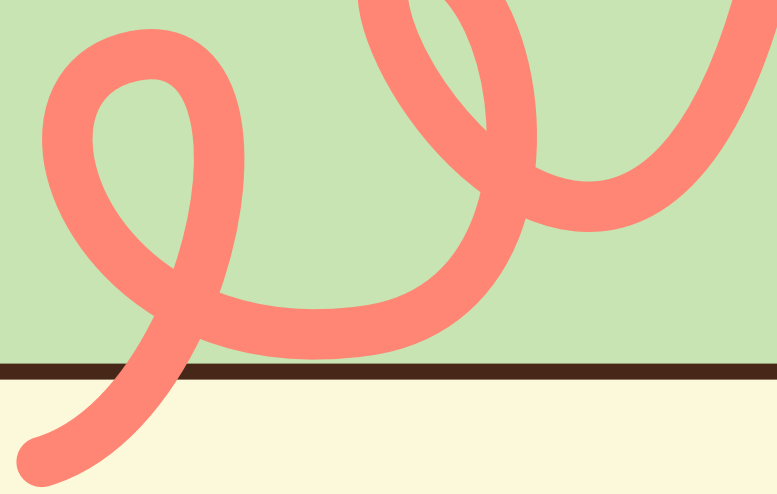


5	
4	
3	
2	
1	

生氣，不要碰我  
拒絕，我不喜歡  
緊張，有點害怕  
疑惑，我不知道  
開心，我很喜歡



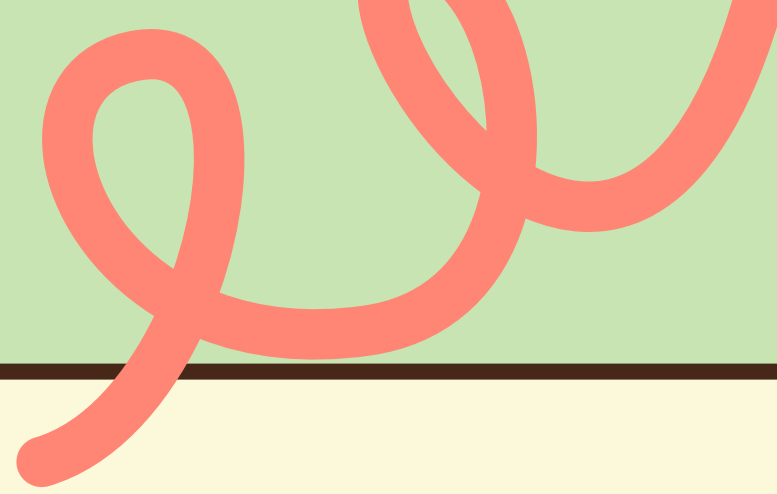
# 影片欣賞PART-2



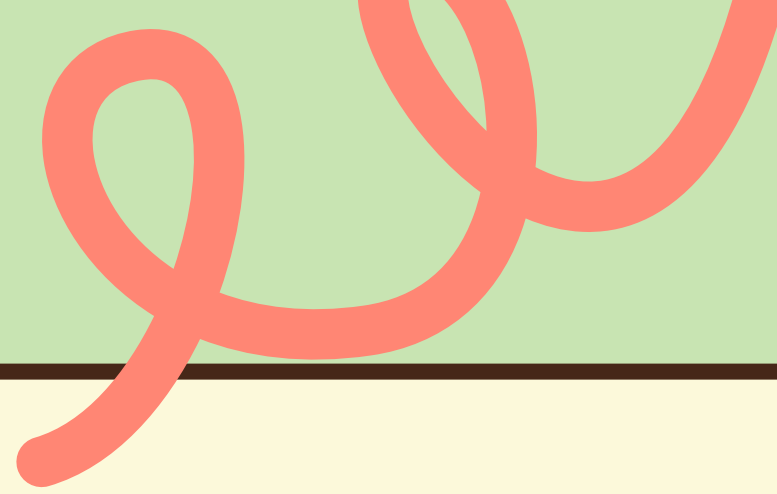
熱情的蹦蹦



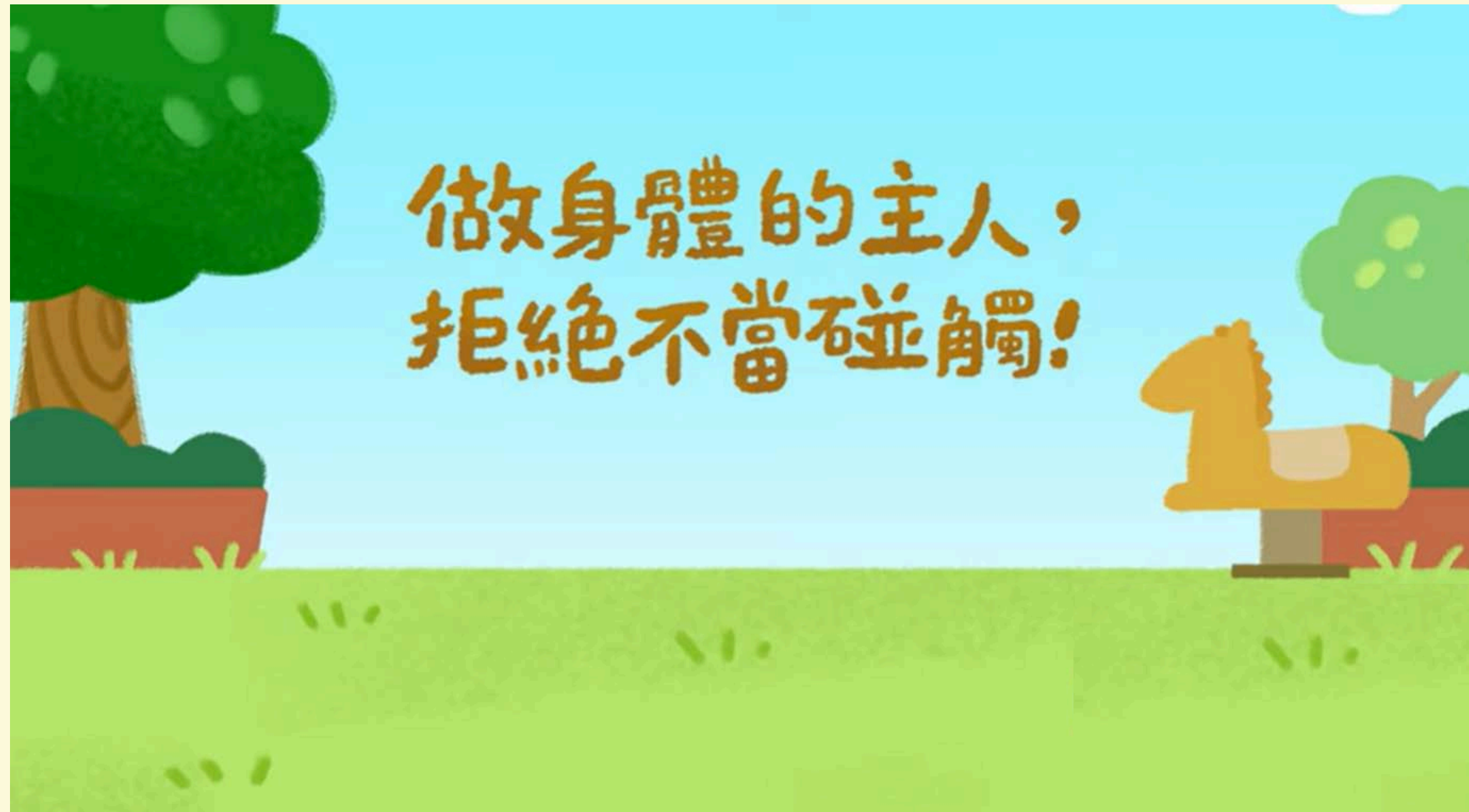
# 蹦蹦跟阿姨互動



# 蹦蹦跟阿姨互動



# 熱情的蹦蹦告訴我們什麼？



**身體界線，我做主**

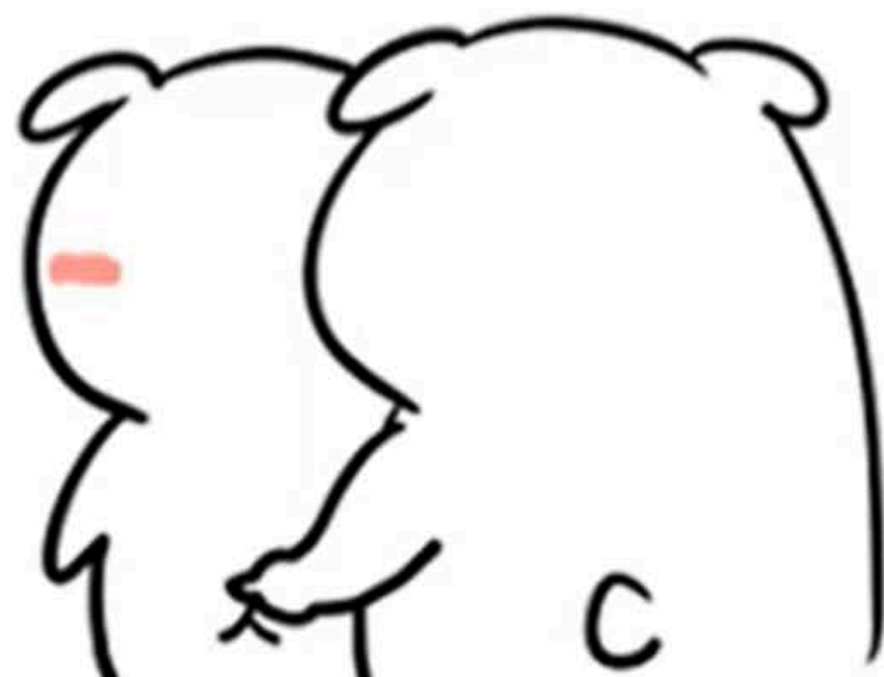
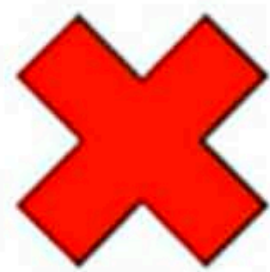
# 什麼是身體界線呢？



## 身體界線

你可以容忍別人

碰觸自己的底線





**對於別人接觸的接受度比較高**



**不喜歡跟人太過靠近**



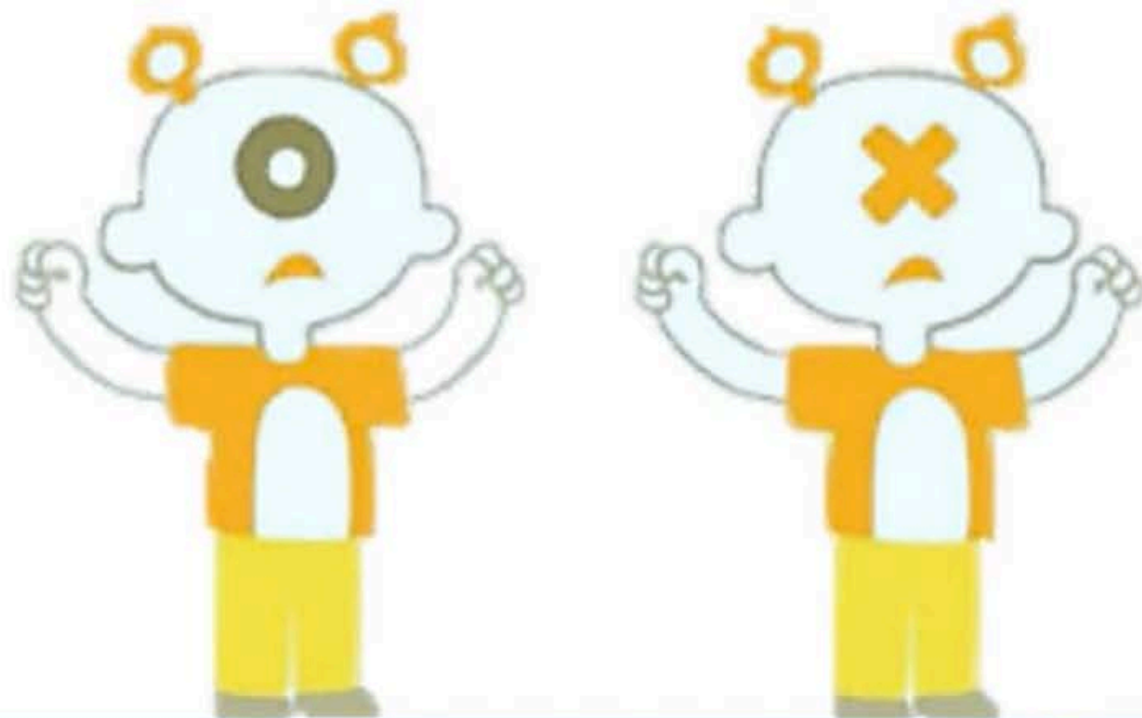
對於每個人來說  
身體的界線都是不同的



別人可以，不代表你可以

情境

人



年齡

# 改變身體界線的因素

人

家長

兄弟姊妹

同學與老師

醫生

事

上課

表演

運動

看病

時

起床的時候

生病的時候

心情不好的時候

看電視的時候

地

家裡

學校

公園

醫院

他的身體界線  
就是他的皮膚嗎？



# 身體界線

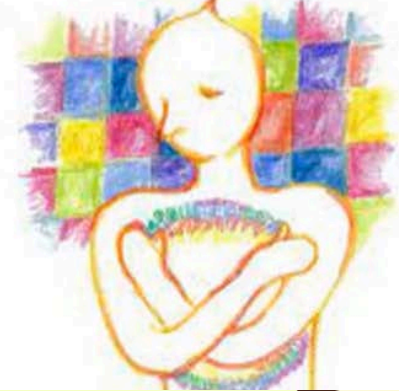
身體

感覺+思考

**Q：說別人娘娘腔讓人感到  
被冒犯這樣算侵犯身體界線嗎？**



**辨識危險**



## Step1

### 相信自己的感覺



不論是什麼感覺，都沒有錯，因為..

**你自己的感覺最重要!**

## Step2 拒絕3招

**No**：打掉、閃掉、不可以、不要、不喜歡

**跑**：跑到人多的地方



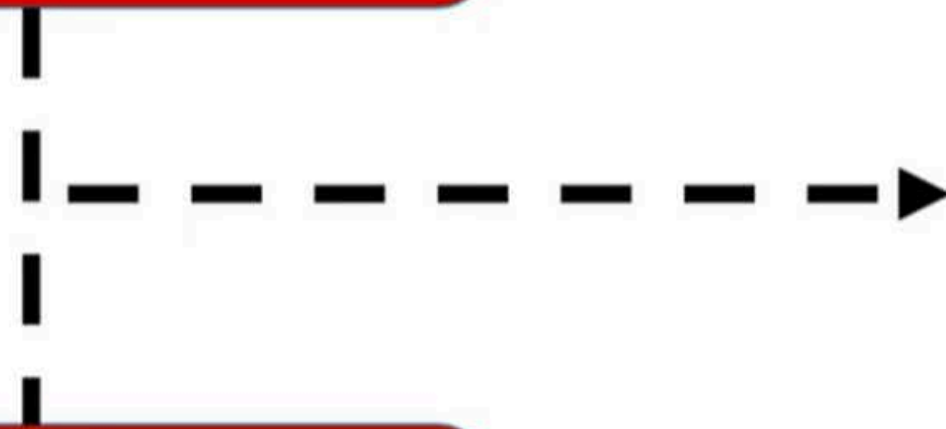
# 所以對待他人時

## 尊重他人界限

積極詢問

積極聆聽

積極同意



# 重點小回顧

Step1

相信自己的感覺

## 自己當下的狀態最重要！

NO



**自己的狀態**

表明不希望對方靠近，讓對方了解



**察言觀色**

對方可能因為某些原因，不希望我們靠近



**詢問對方**

察言觀色、詢問，確認對方意願



**尊重彼此**

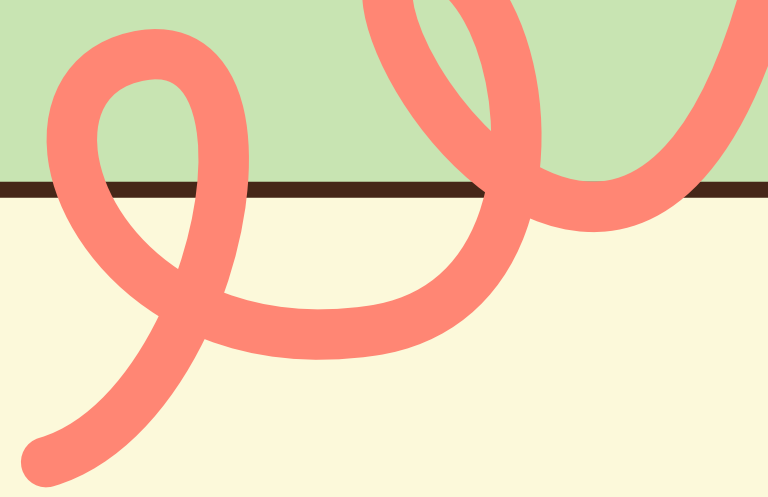
尊重彼此的界線

Step2 拒絕3招

**積極同意**

# 投票時間





**你喜歡哪一種打招呼方式呢？  
請大家舉手投票**

# 你喜歡哪一種的打招呼方式？



擊掌



揮手



點讚



比心



擊拳



敬禮



鞠躬



握手



碰腳



碰臀



摸頭



擁抱

# 你希望1.爸媽 2.兄弟姊妹 3.老師 4.朋友 怎麼跟你打招呼？



擊掌



揮手



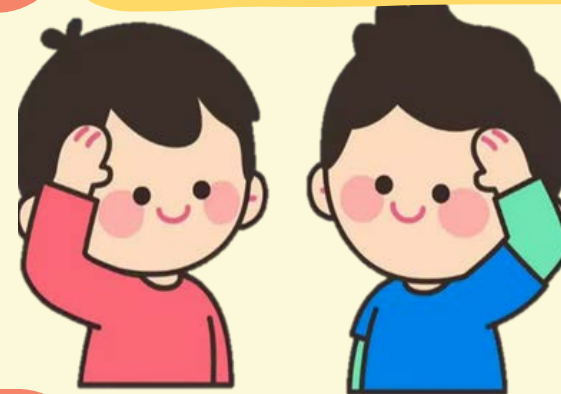
點讚



比心



擊拳



敬禮



鞠躬



握手



碰腳



碰臀



摸頭



擁抱

界線不一樣

對於身體的開放程度不一樣



意識到別人跟自己的差異

是很重要的事情

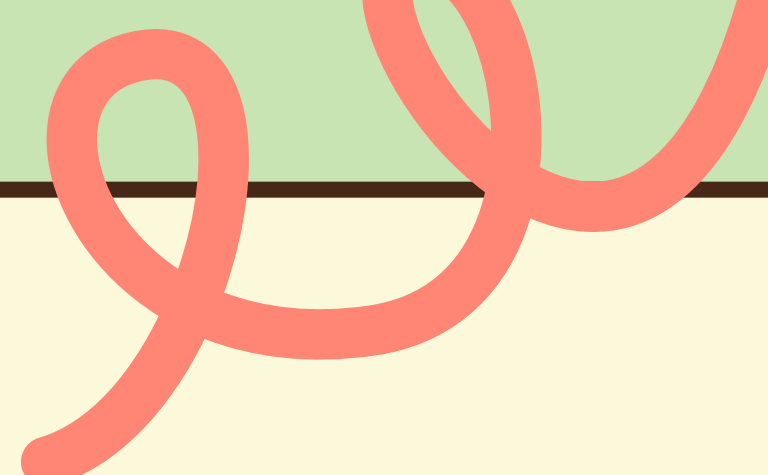


**每個人都有自己的身體自主權**

**可以決定自己的意願**

**同時也要尊重其他人的意願與界線**

發表&加分時間



✦ 心得分享 ✦

✦ 嘉勉時刻 ✦



謝謝大家  
掌聲鼓勵

