

關愛基金會 國小高年級愛滋平權教案

領域/科目	健康與體育領域		設計者	台灣關愛基金會
實施年級	國小高年級		教學節次	共 1 節（40 分鐘）
單元名稱	我們都一樣：愛滋真相大解密			
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	核心素養	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。		
議題融入	實質內涵	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。		
	所融入之學習重點	透過疾病的正確認知，消除對感染者的歧視與偏見。		
教材來源		關愛基金會自編教案、宣導短片		
教學設備/資源		電腦、投影機、黑板、學習單（每人一份）、情境卡牌（各組一套）		
學習目標				
1. 【認知】能分辨 HIV 與 AIDS 的差異，並理解「U=U」概念與日常接觸（如共食、蚊蟲叮咬）不會傳染的科學原因。 2. 【技能】能運用課堂學到的科學事證（如病毒離開人體易死、皮膚具防護力等），澄清並破除生活中的愛滋迷思。 3. 【情意】能同理感染者的處境，並學習以平常心與友善的態度對待身邊的每一個人。				

教學活動設計			
本教案採「模組化」設計，教師可依據班級特性自由搭配活動：			
【標準推薦組合】A2 神祕盲測+B 核心知識+C1 真相挑戰賽+D 暖心一句話（穩健、知識點完整）			
【感性同理組合】A1 校園事件簿+B 核心知識+C2 情境探討+D 暖心一句話（著重同理心與故事討論）			
【思辨表達組合】A2 神祕盲測+B 核心知識+C3 衛教專家+D 暖心一句話（適合喜歡發表、邏輯強的班級）			
教學活動內容及實施方式	時間	備註	
【模組 A：引起動機】（約 5 分鐘、擇一進行） 〔A1 校園事件簿〕	5min.	目標：引發好奇，暴露學生的既有迷思，製造學習動機。	
流程			內容
操作方式			教師口述情境故事——「那個空著的座位」
教師口白			「各位同學，想像一下，如果今天我們班上有位同學感冒了。結果其他班的人經過我們

	教室都捏著鼻子，連那位同學摸過的籃球，大家都說『有毒，不要碰！』。於是他漸漸不想來上學，成為班上總是空著的那個座位……你覺得這位生病的同學心裡的感受或想法如何？其實，世界上真的有一種病，常常受到這種不公平的對待。今天我們要來找出真相。」		
引導討論	可詢問學生是否聽過愛滋病？對愛滋病的印象是什麼？並將學生所述重點記錄於黑板上，待後續活動一一釐清迷思。		
〔A2 神秘疾病盲測大調查〕			
流程	內容		
操作方式	老師在黑板寫下三個情境，先不要公佈是愛滋病，請學生憑直覺舉手。		
教師口白	「上課前，老師想做個『神秘疾病』直覺測驗。假設隔壁班同學得了某種傳染病，做以下三件事，你覺得『會被傳染』的請舉手：1. 被同一隻蚊子叮咬？2. 跟他一起吃營養午餐？3. 借用他的橡皮擦？」		
教師回應	統計後公布答案：「其實這三件事都超級安全、不會傳染！大家知道這個常被誤會的疾病是什麼嗎？它就是——愛滋病。今天我們就要來破解大家對它的誤會。」		
【模組 B：發展活動——核心知識】（約 13 分鐘、必選）		13min.	目標：用影片取代生硬講述，透過搶答建立 U=U 與日常接觸不傳染的觀念。
1. 播放影片 1：「 滷肉飯裡的真相：愛滋病迷思破解！ 」			
2. 影片解碼與小組搶答：影片播完後，老師拋出以下三個挑戰題讓各組搶答。			
問題	答案		
Q1：HIV（病毒）跟 AIDS（愛滋病）是一樣的嗎？	不一樣！HIV 是入侵的病毒，AIDS 是免疫系統被破壞發病的狀態。只要有乖乖吃藥，就不會發病！		
Q2：影片中提到哪些容易被誤解，但其實「不會」傳染的日常小事？	共用餐具、共用馬桶、一起游泳、蚊蟲叮咬、咳嗽打噴嚏、握手、擁抱、輕吻……		
Q3：愛滋病吃藥會好嗎？	感染者每天按時吃藥，體內的病毒就會睡著（測不到）。他們不僅跟我們一樣健康，而且絕對不會傳染給別人！		
3. 概念銜接與播放影片 2：「 世界愛滋日：U=U 概念 」			
流程	內容		
概念銜接	「剛才問題三提到，只要吃藥病毒就會『睡著』，甚至『測不到』。在醫學界，醫生們		

	把這個概念命名為『U=U』。我們用一分鐘的短片來揭曉這個概念是什麼！」			
影片播放	播放 U=U 概念短片			
教師小結	「U=U 就是 Undetectable = Untransmittable（測不到病毒 = 不具傳染力）。所以愛滋病現在就像高血壓、近視一樣，是一種可以控制的狀況喔！」 *此環節主要針對 Q3 的問答做補充，讓學生認識 U=U 概念，英文簡單帶過即可。			
4. 深入討論：為什麼日常接觸很安全？				
流程	內容			
教師口白	「很多人害怕愛滋病，是因為不了解病毒的弱點。HIV 病毒其實非常『嬌貴』，它有兩個致命弱點。」			
	離開人體死得快	病毒在空氣中、水裡、食物上無法存活。所以一起游泳、共用馬桶、一起吃飯，病毒早就死了，絕對安全。		
	皮膚是超級防護罩（順勢帶出傳染途徑）	影片有提到，愛滋病毒主要是透過「不安全的性行為」、「大量血液交換」來傳染的。大家只要記住一個重點：只要你的皮膚防護罩是完整的，沒有大量接觸別人的新鮮血液，病毒就進不去你的身體！所以握手、擁抱、汗水和口水，都因為病毒量太少而不會傳染。		
小組試解迷思	提出問題：「如果蚊子先叮了感染者再來叮我，我會得愛滋嗎？」請各組依據本節所學討論，並提出合理證據解釋。 →解答引導：蚊子吸血是為了產卵，血吸進去就被消化了，不會吐出來給下一個人；而且蚊子吸血跟吐血是用不同根吸管，所以蚊子叮，不會得愛滋。			
【模組 C：深化活動】（約 15 分鐘、擇一進行） *配合學習單 〔 C1 真相挑戰賽：你說得出來嗎？ 〕			15min.	目標：透過小組互動強化記憶，轉化為生活常識。
流程	內容			
操作方式	配合「教學簡報 PPT」，老師在畫面上秀出各種生活情境。小組不僅要回答這件事是綠燈（安全）或紅燈（危險），還必須用模組 B 學到的知識解釋「為什麼」。 *若解釋正確，小組可多加分。			

情境與 解答重點	綠燈（絕對安全）：共食滷肉飯、打籃球流汗、咳嗽打噴嚏、共用馬桶。 *教師特別澄清（飛沫）：「愛滋病毒跟感冒不一樣，絕對不會透過空氣或飛沫傳染。」		
	紅燈（危險警告）：用同一支針頭打疫苗。 *教師特別澄清（血液）：「為什麼用同一支針頭是紅燈？因為如果針頭沒有消毒，上面會殘留上一個人的新鮮血液。共用針頭會直接刺破皮膚防護罩，這才是真正的傳染途徑。」		
〔C2 第三人稱情境探討：角落裡的同學〕			
流程	內容		
操作方式	講述或投影一段故事：「小 A 是一位穩定服藥的感染者（U=U）。但他發現，班上同學知道後，開始不跟他同組，甚至體育課沒人敢接他傳的球。」		
小組討論	1. 同學們害怕的原因，符合剛剛學到的科學知識嗎？ 2. 如果你是小 A，心裡感覺如何？		
〔C3 小小衛教專家：說服他吧！〕			
流程	內容		
操作方式	給定情境：「隔壁班小明聽說我們班有人得愛滋病，嚇得不敢來借書，也不敢跟我們班一起打球。」		
小組任務	請各組化身衛教專家，利用剛學到的「U=U」、「病毒離開身體會死掉」等科學知識，寫一段話（或畫圖）說服小明，證明來我們班非常安全。		
【模組 D：總結反思——暖心一句話】（約 7 分鐘、必選） *配合學習單		7min.	目標：引導情感收斂，落實對感染者的支持態度。
流程	內容		
教師口白	「剛才我們用大腦（知識）破解了迷思，現在我們用心（態度）來支持別人。如果有一天，我們發現身邊的好朋友或家人就是那位需要按時吃藥的感染者，請記得，他最需要的不是同情，而是『平常心』的陪伴。」		
學生個人 任務	請學生在學習單上寫下：「我想對感染者說的一句話...」或「我會用什麼行動陪伴他...」（例如：明天一樣一起去打球！／沒事啦，一起去吃滷肉飯！）		

邀請分享	請 2-3 位同學念出自己寫的暖心話語。		
教師結語	「知識就是我們最好的盾牌。今天我們都成為了『謠言終結者』，不因無知而恐懼，用平常心與溫暖對待身邊的每一個人。」		
資料來源： 【性病小學堂】02 什麼是愛滋病？滷肉飯裡的真相：愛滋病迷思破解！ 關愛之家 台灣關愛基金會【世界愛滋日 理解與支持的力量】			
小提示： 1. 學生如果「完全沒聽過」愛滋病怎麼辦？ →老師在公佈答案時可以順勢引導：「這代表你們還沒聽過一些錯誤的訊息，太棒了！今天你們將學到的是最正確的科學知識。」 2. 避免點名提問私密問題：國小階段不需要探討性行為或複雜傳染途徑，請將焦點放在「破解日常接觸迷思」與「U=U 觀念」。 3. 精確用詞：盡量使用「感染者」取代「愛滋病患」，幫助去標籤化。說明 U=U 時，強調這就像控制高血壓、糖尿病一樣的「慢性病」。 4. 安全活動原則：避免讓學生直接扮演「感染者」與「排擠者」，以免造成真實的負面情緒或標籤效應，建議以「第三人稱視角」進行討論。			