

五年級健康教案

教學設計名稱	我長大了	教學設計者	學校	安業國小
適用年級	五年級		姓名	王妙君
學習領域	健康與體育	時間/節數	共 2 節，80 分鐘	
學習目標	1. 認識夢遺現象。 2. 知道男性生殖器官的保健方法。 3. 認識月經。 4. 知道經期應注意的事項。			
學生經驗	認識自己的身體及器官			
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	核心素養	總綱
	學習內容	Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。		A1 身心素質與自我精進
融入議題說明	學習主題			
	實質內涵	性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。		
與其他領/科目連結				
教材來源	翰林五上健康與體育課本			
教學設備/資源	教用版電子教科書			
教學活動設計			教學時間	評量方式
活動一、認識青春期的生理變化 ■ 請學生閱讀課本第92頁的日記內容。 ■ 教師說明：青春期的最大特徵就是生殖器官的迅速發育及第二性徵的出現。男生到了青春期會大量製造並分泌男性荷爾蒙，不僅會使陰莖長大，還會出現「夢遺」的現象；女性的卵巢開始排卵，有「月經」形成。不管夢遺或月經都是發育成熟的男、女性的正常生理現象。 ■ 教師鼓勵學生養成健康的生活習慣，幫助自己愉快且順利度過青春期。			20 分	1. 問答：能說出經期的保健方法，或是出現夢遺時的處理方法。 2. 實作：能正確使用衛生棉。
			活動二、討論男性生殖器官的保健方法	

<p>■ 配合課本第93頁，教師說明夢遺形成的原因及處理方式，並提醒學生避免穿太緊的衣褲、睡前別喝太多水或飲料，可以減少夢遺的發生。</p> <p>■ 教師說明男性生殖器官的保健方法，例如：避免碰撞、不要穿緊身褲、每天清洗保持清潔等。此外，因為包皮容易藏汗納垢，每天洗澡時應該將包皮稍微往後推，將包皮上的污垢清洗乾淨。</p> <p>■ 教師強調生殖器官雖然是我們身體的隱密部分，但它與身體的各項器官一樣，需要被認識、愛護與尊重。所以不管你是男生或女生，都應該以「珍視自己、尊重他人」的態度，正確的認識男、女生殖器官，並了解成長過程中身心的各項發展與變化。</p>	10分	3. 自評： 女生出現月經或男生出現夢遺時，能適當處理。
<p>活動三、認識月經週期</p> <p>■ 教師說明：女性進入青春期之後，每個月會從卵巢排出卵子。卵子到達子宮前，子宮內膜會漸漸增厚，若沒有懷孕，子宮內膜會自然剝落，產生月經。月經來的第一天到下一次月經來的前一天，稱為「月經週期」，大多數人的月經週期是二十八天，不過每個人的情況都不相同。</p> <p>■ 教師鼓勵學生從第一次月經開始就養成記錄月經週期的習慣。</p>	10分	
<p>活動四、示範衛生棉的使用及處理方法</p> <p>■ 教師取出不同的衛生棉，說明市面上有許多厚、薄、長、短，形狀各異的衛生棉，大家可以根據月經來潮的時間和經血量，選擇適用的衛生棉。</p> <p>■ 教師打開衛生棉的包裝，示範如何正確使用衛生棉及使用後的處理方法。</p> <p>■ 請學生進行分組演練，教師於行間巡視指導。</p> <p>■ 教師提醒學生勿將衛生棉放在浴室，以免受潮。用過的衛生棉要捲好丟到垃圾桶，切勿丟入馬桶中以免造成阻塞。</p> <p>活動五、了解經期保健與柔軟操</p> <p>■ 配合課本第95頁，教師說明月經期間的保健方式，包括：以淋浴方式洗澡、生活規律、睡眠充足、避免劇烈運動等。</p> <p>■ 配合課本圖文，教師說明紓解經痛的方法除了可以在小腹上熱敷外，也可做柔軟操減緩經期的不舒服。此外，還要避免吃生冷或油炸食物。</p> <p>■ 教師示範柔軟操正確做法。</p> <p>■ 請學生分組演練柔軟操動作。</p>	20分	

六年級健康教案

領域/科目	健康與體育		單元名稱	認識中醫
實施年級	六年級		設計者	陳盈雅
教學時間	本單元教學共需 <u>三</u> 節 <u>120</u> 分鐘		教學節次	第 <u>二</u> 節
學習目標	1. 認識中醫及中醫常用療法。 2. 能謹慎選擇合格的醫療診所。			
學生經驗	自己、家人或親友，曾經選擇中醫療法的經驗。			
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	核心素養	總綱 B2 科技資訊與媒體素養
	學習內容	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。		領綱 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。
融入議題說明	學習主題	人權的基本概念		
	實質內涵	人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。		
與其他領域/科目連結	建康與體育、綜合、社會、自然與生活科技			
教材來源	健康課本、電子書			
教學設備/資源	健康課本、電子書、影片、實作教學			
教學活動設計			教學時間	評量方式
<p>一、準備活動</p> <p>1、確認上課人數與實到人數</p> <p>2、說明課程進度與評分方式</p> <p>上課原則:守秩序、進行分組。</p> <p>評分方式:出缺席、課堂表現、口頭報告。</p> <p>3、教師首先分享自身中醫診療經驗，並拿出針灸針，藉由說明接受針灸治療過程，導引學生認識中醫的治療方法非常多元。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 教師播放教學影片《認識中醫》並提問</p> <p>(1) 學生比較常看中醫還是西醫，什麼情況或症狀會選擇中醫？</p>			40分鐘	觀察評量 口頭評量

<p>(2) 中醫師通常會問患者那些問題? (3) 中醫的治療方法有哪些?</p> <p>2. 教師根據調查向學生說明國人大約因什麼症狀選擇中醫治療，並提醒學生選擇中醫診治時應找合格中醫師、千萬不要輕信密醫和偏方，以免危害健康。</p> <p>三、統整活動</p> <p>1. 請學生發表接受中醫治療要注意哪些事項才能順利發揮中醫療效，進行分組口頭報告，並給予回饋、肯定、鼓勵。</p> <p>2. 指派回家作業，訪問家人看中醫的經驗，並和同學分享訪問結果。</p>		
---	--	--