

健康與體育課程五上主題貳單元三教案

領域/科目	健康與體育	設計者	高年級老師
實施年級	五上	教學時間	160分鐘
單元名稱	青春紀事簿		
教學內容			
教材來源	●南一版健康與體育五上主題貳單元3		
教學設備/資源	<p>一、書面教材：</p> <p>(一)王惠芬等編著(民83年)，青春期，臺北：衛生福利部。</p> <p>(二)教育部國小兩性平等教育整合實驗計畫成果彙編(民87年)，教育部編印。</p> <p>二、軟、硬體資源：</p> <p>情境圖(男生的第二性徵、女生的第二性徵、正確穿內衣的方法、內衣洗滌收藏法、月經時的注意事項、青春期男孩的注意事項、兒童與青少年BMI標準表)、教學輔助DVD。</p>		
學習目標			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識青春期及其意義。 2. 認識青春期的「第二性徵」及清潔保健方法。 3. 以健康的心態面對青春期的生理變化。 4. 認識月經的形成及其意義。 5. 了解生理期的保健及處理。 			
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式		時間	評量方式
<p>【活動1：認識青春期】</p> <p>一、重點：認識青春期的到來及男、女第二性徵的異同，同時以正向的態度，看待青春期身體的變化。</p> <p>二、活動(建議節次：第一節)</p> <p>(一)引起動機：以情境式對話讓學童能了解青春期身體的發育情形。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 討論青春期女生胸部發育情形。 2. 討論青春期胸部開始發育了要如何看待。 <p>(二)討論問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你會怎麼看待每個人身體外觀的不同呢？ 2. 進入青春的男女生會出現哪些「第二性徵」？ 3. 你身體上的變化是否會造成你的困擾或煩惱？要向誰求助？ 4. 如果你的第二性徵比別人早或晚出現，你有什麼感想呢？ 		20	<ul style="list-style-type: none"> ●參與討論 ●口頭發表

<p>5.面對青春期的，你會和誰分享你的感覺和想法？為什麼？</p> <p>(三)分享：教師說明青春期的意義，第二性徵的出現是健康的指標，應以喜悅的心情迎接青春期。</p> <p>(四)教師說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師展示情境圖。 2.進入青春期的男孩和女孩，因為荷爾蒙大量分泌，開始出現第二性徵。 3.女生最明顯的變化就是乳房發育、臀部變寬、月經來臨等變化；男生的聲音開始變低沉、出現喉結、長鬍鬚等。 <p>(五)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.青春期生理上顯著的變化就是第二性徵的出現，但因為每個人遺傳、營養、健康不同，所以進入青春期的時間也不一樣，我們不要嘲笑別人的外表，也不論自己長得高、矮、胖、瘦，都不要太在意別人的看法。 2.如果對自己的發育有疑問或困擾時，可以詢問父母或師長，並實踐健康的生活習慣，幫助自己愉快的度過這段成長期。 3.青春期所發生的身體變化，是每個人必經的歷程，不管早或晚，應以平常心看待。 4.如果尚未進入青春期，也要充分了解青春期的種種變化，為自己的成長做準備。 5.進入青春期是成長的過程，要好好注意自己身體的發育情形。 <p style="text-align: center;">～第一節結束～</p> <p>【活動 2：青春之鑰】</p> <p>一、重點</p> <ol style="list-style-type: none"> (一)認識月經與夢遺所代表的意義。 (二)知道正確處理月經及夢遺，並以健康的態度面對青春期的生理變化。 (三)了解青春期保健的重要。 <p>二、活動（建議節次：第二至三節）</p> <p>(一)女生「月經」的形成原因。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.女孩進入青春期後，卵巢每個月會有一個成熟的卵子進入子宮，子宮內膜也會慢慢增厚，如果卵子沒有受精，子宮內膜就會慢慢剝落，由陰道排出，形成月經。 (1)第一次出現的月經叫「初經」。經期的第一天到下次經期的前一天稱為「月經週期」。 (2)正常的週期約 28 天，但不是每個人都一樣，從 21 天到 40 天一次都有可能，只要有規律性都屬正常。 <p>※生理期長短：一般而言，生理期約持續 4 至 5 天，只要在 3 至 7 天的範圍都算是正常。可是並非每天的經血量都一樣，通常第一天量</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>20</p>	<p>●閱讀教材</p> <p>●教材說明</p> <p>●參與討論</p> <p>●口頭發表</p> <p>●教材說明</p>
---	------------------------------	--

<p>較少，第二至三天量最多，接著的量則越來越少，大約經過一星期左右會結束。所以如果整整一星期的量都很多的話，就不太正常。</p> <p>(3)月經剛來的第一至二年，可能不太規則，不必太擔心；若出血量過多或有劇烈經痛，一定要告訴父母並正確就醫。</p> <p>2.月經的來臨，表示生殖器官已逐漸發育成熟，生理上已具有生育能力。</p> <p>3.記錄月經週期：從第一次月經開始，應養成定期記錄月經日期的好習慣，了解自己的月經週期。</p> <p>(二)討論報告：生理期應該注意事項。</p> <p>1.以淋浴代替盆浴，並適當運動。</p> <p>2.生活作息要有規律，睡眠充足。</p> <p>3.避免貧血，經期期間除了要多吃含鐵質的食物以外，應避免吃生冷食物。</p> <p>4.正確使用衛生棉：經常更換衛生棉，避免細菌感染或產生異味，並保持棉墊乾爽衛生。注意如廁禮節，用過的衛生棉要用新棉墊的包裝袋包起來，再丟進垃圾桶。如果不會使用衛生棉，可以請教媽媽、師長或護士。</p> <p>(三)教師歸納：雖然月經來臨要學習使用衛生棉，要記得帶衛生棉，又擔心被人看到會不好意思等事項，不過，月經是女性發育成熟的自然生理現象，在生理期期間要注意個人衛生、保持心情愉快，讓自己在月經期間感覺比較舒服，遇到不懂的事，可以詢問師長或朋友，讓自己健康快樂的成長。</p> <p>(四)教師說明</p> <p>1.男生「夢遺」的形成原因。</p> <p>(1)男孩進入青春期的後，睪丸會開始製造精子，當精子達到一定數量時，就會自然排出體外，這種現象大都發生在睡夢中，稱為「夢遺」。</p> <p>(2)「夢遺」是青春期的正常現象，應以健康心態來面對。</p> <p>2.減少夢遺發生的方法</p> <p>(1)避免穿太緊的褲子，要穿寬鬆的內褲。</p> <p>(2)睡前不要喝太多水。</p> <p>3.青春期男孩應該注意事項</p> <p>(1)遊戲運動時要注意，避免碰撞或互相捉弄外生殖器官而受傷。</p> <p>(2)每天清洗包皮內外，保持清潔衛生。</p> <p>(3)不穿太厚、太緊的褲子，保持透氣通風。</p> <p>(4)出現夢遺現象時，沾上精液的褲子自己清洗乾淨。</p> <p>(五)教師提醒學童，出現夢遺時，沾上精液的褲子，應該自己清洗乾淨，這是表現尊重自己的好行為，也是展現自我接納與負責任的態度。當有困擾時，可請教師長或父母。</p>	<p>15</p> <p>5</p> <p>20</p> <p>10</p>	<p>●教材說明 ●參與討論 ●口頭發表</p> <p>●參與討論 ●口頭發表</p> <p>●教材說明</p>
---	--	--

