臺南市111學年度甲中國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	青春紀事簿		
日期	111年11月25日	實施班級	五年甲班
簡述課程內容	教師介紹女生「月經」的形成原因、生理期應該注意事項以及正確使用衛生棉。		
S	□做決定□批判思考☑解決問題☑自我覺察□情緒調適 □抗壓能力ˇ自我監控□目標設定☑同理心□合作與團隊作業 □人際溝通能力□倡導能力□協商能力□拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	□E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 ☑E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 □E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 □E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心 應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 □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。 □E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康 有關的美感體驗。 □E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 □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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 □E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			

說明：教師教導月經形成的原因。

說明：教師教導初經來臨時的狀況

說明：教師教導生理期應注意事項。

說明：教師教導丟棄衛生棉的正確方式。

說明：學生進行衛生棉使用實作。

說明：學生進行衛生棉使用實作。

<table>
<tr><td>領域/科目</td><td colspan="3">健康與體育</td><td>單元名稱</td><td>青春紀事簿</td></tr>
<tr><td>實施年級</td><td colspan="3">五年級</td><td>設 計 者</td><td>吳事庭</td></tr>
<tr><td>教學時間</td><td colspan="3">本單元教學共需 1 節 40 分鐘</td><td>教學節次</td><td>第 一 節</td></tr>
<tr><td>學習目標</td><td colspan="5">1、認識女生「月經」的形成原因。

2、 認識生理期應該注意事項以及正確使用衛生棉。</td></tr>
<tr><td>學生經驗</td><td colspan="5">使用過網際網路</td></tr>
<tr><td colspan="6">設 計 依 據</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>1a-III-1認識生理、心理與社會各層面健康的概念。
1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td colspan="2">總綱
A1
身心素質與自我精進
A2
系統思考與解決問題
C2
人際關係與團隊合作</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。</td><td colspan="2">領綱
健體E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">融入議題說明</td><td>學習主題</td><td colspan="4">性別平等教育</td></tr>
<tr><td>實質內涵</td><td colspan="4">性E1認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。
性E11培養性別間合宜表達情感的能力。</td></tr>
<tr><td>教材來源</td><td colspan="5">南一</td></tr>
<tr><td>教學設備/資源</td><td colspan="5">南一、蘇菲初經教育網站</td></tr>
<tr><td colspan="4">教學活動設計</td><td>教學時間</td><td>評量方式</td></tr>
</table>

◎準備活動(5 分鐘) 一、課前準備 老師：衛生棉、相關教材。 二、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。) 1.老師拿出準備好的衛生棉，與學生討論有沒有看過該物品。 2.討論什麼時間要使用衛生棉。 ◎主要內容／活動(30 分鐘)： (一)女生「月經」的形成原因。 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。 ⑴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」。 ⑵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。 ⑶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。 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。 (二)討論報告：生理期應該注意事項。 1.以淋浴代替盆浴，並適當運動。 2.生活作息要有規律，睡眠充足。 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。 4.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。 5 正確使用衛生棉以及練習使用：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。	5 15 15 5	專注聆聽口說發表 專注聆聽口說發表

◎總結活動/評量 1.月經來臨是健康的生理指標，象徵青春期的到來，也是成長過程的一部分。 2.面對青春期的變化，遇到困擾，不要獨自胡思亂想，要把自己的想法告訴雙親或師長，請他們幫忙解答或協助。		

臺南市111學年度甲中國民小學健康教學活動成果表

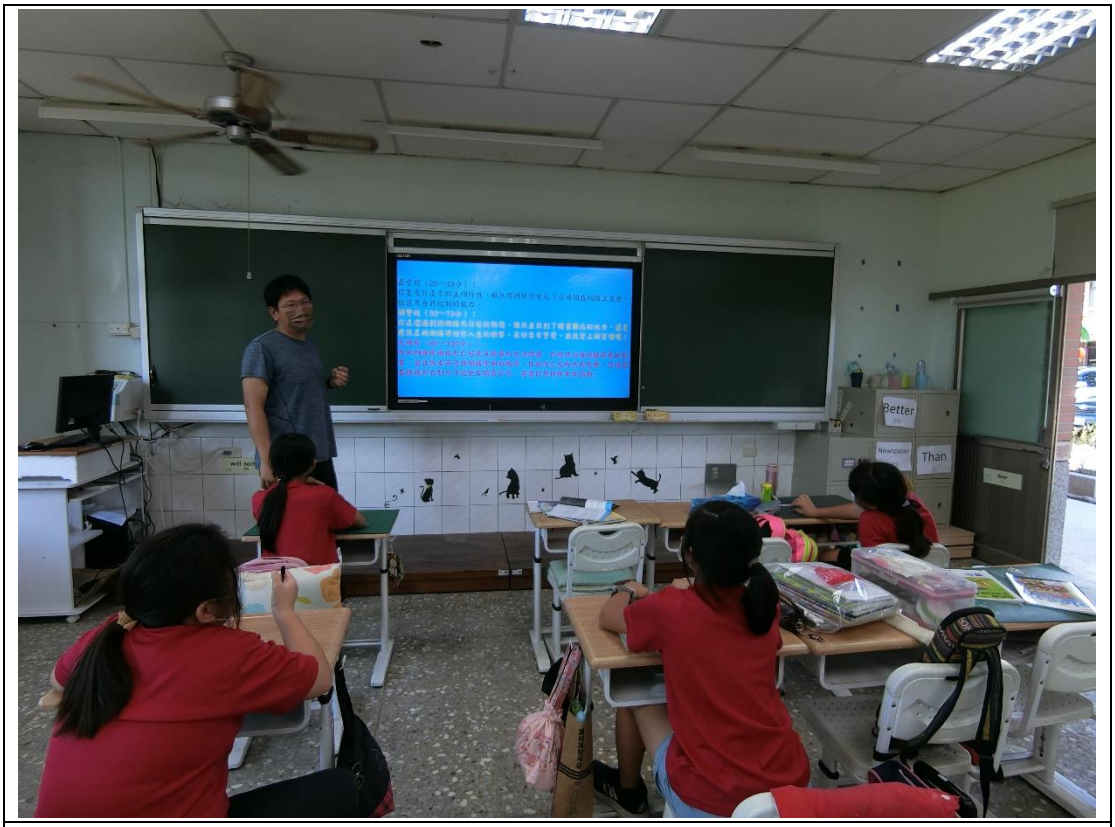
議題名稱	聰明上網不迷網		
日期	112年3月20日	實施班級	六年甲班
簡述課程內容	本課程設計藉由影片觀賞、實際教學引導以及網路成癮評量表的填寫使學生對於「網路沉迷」有基本認知,理解與其沉迷於網路世界,更應該重視現實生活中和家人朋友的互動，更能透過與家人討論網路使用公約遠離網路成癮。		
符合生活技能項目(勾選)	□做決定□批判思考□解決問題☑自我覺察□情緒調適 □抗壓能力☑自我監控☑目標設定☑同理心□合作與團隊作業 □人際溝通能力□倡導能力□協商能力□拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	☑E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛 能。 ☑E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 □E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 □E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 □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。 □E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康 有關的美感體驗。 □E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 ☑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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 □E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			

說明：教師提問：每天上網時間有多久？

說明：觀看教育部全民素養網「聰明上網不迷網」影片

說明：教師針對影片內容與學生共同討論

說明：教師說明過度沉迷網路對身體造成的傷害



說明：老師說明網路成癮問卷分數代表沉迷的程度為何

說明：學生填寫網路成癮問卷

說明：學生填寫網路成癮問卷

說明：老師說明網路成癮問卷分數代表沉迷的程度為何

網路成癮自評量表 20 項

班級 座號 姓名

一、網路成癮評量表填答注意事項：

「幾乎不會」填 1、「偶爾」填 2、「經常如此」填 3、「幾乎每次」填 4、「總是如此」填 5。

問題	幾乎不曾（1分）	偶爾（2分）	常常（3分）	幾乎常常（4分）	總是如此（5分）
1. 你會發現上網時間超過原先預計的時間嗎？			3		
2. 你會放下該完成或執行的事而將時間用來上網嗎？			3		
3. 你對上網的興奮感或期待遠勝於其他人際互動嗎？			3		
4. 你會在網路上結交新朋友嗎？			3		
5. 你會因為上網而被他人抱怨或指責嗎？			1		
6. 你會因為上網而上學或上班遲到早退或缺勤嗎？			1		
7. 你會不自主的檢查電子郵件信箱嗎？			1		
8. 你會因為上網而使工作表現失常或成績退步嗎？			1		
9. 當有人問你上網做些什麼時，會有所防衛或隱瞞嗎？			1		
10. 你會上網尋求情感支持或社交慰藉嗎？			1		
11. 你會迫不及待的提前上網或一有機會就上網嗎？			1		
12. 你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？			1		
13. 若有人在你上網時打擾你，你會憤怒嗎？			1		
14. 你會因為上網而犧牲晚上的睡眠嗎？			1		
15. 你會在離線時仍然對網路活動的內容念念不忘嗎？			1		
16. 當你上網時會一再延長自己上網的時間嗎？			1		
17. 你曾嘗試縮減上網時間或不上網卻失敗的經驗嗎？			1		
18. 你會試著隱瞞自己的上網時數嗎？			1		
19. 你會選擇把時間花在網路上而不想出門嗎？			1		
20. 你會因為沒上網而心情鬱悶、易怒或心神不寧嗎？			1		
總分			31		

✪請回答最常上網的原因是：（可複選或自行填寫，找資料、網路遊戲、聊天室交友、收發電子郵件）

答：無

✪計分：請將每題的分數相加（幾乎不會 1 分、偶爾 2 分、常常 3 分、幾乎常常 4 分、總是如此 5 分）。

我的分數是：31 分

✪結果分析：

正常級（20～49 分）你是屬於正常的上網行為，雖然有時候你會花了些時間在網路上消磨，但還有自我控制的能力。

預警級（50～79 分）你正遭遇到因網路而引起的問題，雖然並非到了積重難返的地步，還是應該正視網路帶給你人生的衝擊。最好要有警覺，並改變上網習慣囉！

危險級（80～100 分）你的網路使用情形已經成為嚴重的生活問題，你應該評估網路帶來的影響，並且找出病態性網路使用的根源。你或許已經成為成癮者，恐怕需要很強的自制力才能使你回覆常態。建議你趕快找專家協助。（編譯自金柏莉・楊（Kimberly.Young）的網路成癮評量表

說明：學生所填寫之網路成癮問卷

*請選出自己覺得可以替代手機/平板的活動 班級:[ ]座號:[ ]姓名:[ ]

1.想上網時的替代行為 -社交性活動	請打勾	4.想上網時的替代行為 -戶外休憩性活動	請打勾
1-1.主動結交朋友		4-1.健行	
1-2.參加社團活動		4-2.登山	
1-3.打電話給朋友聊天		4-3.遛狗	
1-4.與朋友逛街		4-4.吃美食	
1-5.與朋友玩牌	✓	4-5.去遊樂園玩	
1-6.參加家庭聚會、慶生會		4-6.露營	
1-7.參加宗教活動(例:上教堂)		4-7.看星星賞夜景	✓
1-8 其他		4-8.其他	
2.想上網時的替代行為 -運動性休閒活動	請打勾	**5.想上網時的替代行為 -實用性活動**	請打勾
2-1.騎單車	✓	5-1.照進度念書	
2-2.慢跑		5-2.按時完成作業	
2-3.游泳		5-3.照顧寵物	
2-4.做瑜珈		5-4.寫日記	
2-5.跆拳道		5-5.種盆栽	
2-6.球類運動		5-6.整理房間	
2-7.其他		5-7.其他	
3.想上網時的替代行為 -藝文性活動	請打勾	**6.想上網時的替代行為 -服務性活動**	請打勾
3-1.唱歌		6-1.關懷社區銀髮族	
3-2.下棋		6-2.認領愛心撲滿	
3-3.拼圖		6-3.當義工	
3-4.演奏樂器		6-4.打掃房間	
3-5.看電影		6-5.募集發票或物資	
3-6.聽音樂		6-6.輔導同學課業	
3-7.參觀古蹟	✓	6-7.打掃社區公園	
3-8.組合模型		6-8.參加淨灘活動	
3-9.畫畫		6-9.協助照顧幼童	
3-10.其他看書	✓	6-10.其他	

1. 請選出自己最喜歡的前五名替代活動:1-5、2-1、3-7、3-9、4-7

2. 請在未來一周降低手機/平板使用率，增加以上替代性活動，並寫下執行過程的感受

*覺得最有成就感/滿足感的是…	*覺得最有挫敗感/受到的阻力是…

說明：學生所填寫之網路成癮問卷

<table>
<tr><td>領域/科目</td><td colspan="2">健康與體育</td><td>單元名稱</td><td>聰明上網不迷網</td></tr>
<tr><td>實施年級</td><td colspan="2">六年級</td><td>設 計 者</td><td>吳事庭</td></tr>
<tr><td>教學時間</td><td colspan="2">本單元教學共需 1 節 40 分鐘</td><td>教學節次</td><td>第 一 節</td></tr>
<tr><td>學習目標</td><td colspan="4">1、不應過度使用科技產品（如智慧型手機、平板電腦等）。
2、應將生活重心放在課業及與家人的互動上。</td></tr>
<tr><td>學生經驗</td><td colspan="4">使用過網際網路</td></tr>
<tr><td colspan="5">設 計 依 據</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td>認知 ：
1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。
情意：
2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。
技能：
行為：
4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。</td><td rowspan="2">核心素養</td><td>總綱
A1
身心素質與自我精進
A2
系統思考與解決問題
C2
人際關係與團隊合作</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td>Fa-Ⅱ-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。
Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原 則。</td><td>領綱
健體-E-A1
具備良好身體 活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。
健體-E-A2
具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。
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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</td></tr>
</table>

融入議題說明	學習主題	人權教育
	實質內涵	人 C2 能覺察偏見並能尊重差異，而能避免歧視行為，建立友善與包容 之人際關係，進而在發展社會參與和團隊合作的素養。
與其他領域/ 科目連結	無	
教材來源	自編	
教學設備/資源	教學簡報、	

教學活動設計	教學時間	評量方式
◎準備活動(5 分鐘) 一、課堂準備： 1、播放活動解說 PPT、分配學習單。 二、教師提問： 1、各位同學每天大約會花多少時間上網或使用手機呢？ 2、你覺得自己上網的時間會不會太長呢？	2	專注聆聽 口說發表
◎發展活動(30 分鐘) 1、播放教育部全民素養網「聰明上網不迷網」影片。 2、教師提問，請學生發表意見： 問題 1：影片一開始的小野狼回家後做了什麼事？ 問題 2：影片中的小野狼是不是真的生病了？請說出你的判斷 問題 3：小野狼跟家人做了什麼約定來脫離網路成癮的狀況？ 問題 4：過度沉迷網路會對身體有什麼影響？ 3、教師發下網路成癮評量表讓學生進行填寫。 4、教師發下替代手機/平板的活動表供學生填寫，並統整學生的回答後整理出大部分人覺得最有效能替代手機/平板的活動。	5 15 5	專注聆聽 口說發表
◎統整活動(5 分鐘) 1、教師提問，請學生發表意見： 問題 5：你的家中是否有訂定使用網路的規定呢？請提出來和同學分享。 2、總結：網路世界多采多姿，希望大家能與家長討論出一個適合自	8 5	

己家庭的網路使用守則，讓網路成為你的「助力」，而非阻力。		