

# 素養導向健康教學

## 一、師生參加「口腔保健」、「菸檳防制」研習。



## 二、透過月經教育與月經平權融入課程與教學，提升月經教育相關知能，實踐性別平等價值。

領域/科目		健康	設計者	資譽儀
實施年級		五年級	教學節次	共3節，本次教學為第1、2節
單元名稱		單元一-健康幸福一家人-第三課-青春快樂行		
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-111-3 理解促進健康生活的 方法、資源與規範。 2a-111-3 體察健康行動的自覺 利益與障礙。 2b-111-2 願意培養健康促進的 生活型態。 2b-111-3 擁有執行健康生活行 動的信心與效能感。	核心 素養	健體-1-A3 具備穩定基本的運動與保健計劃 與實作能力，並以創新思考方 式，因應日常生活情境。
	學習內容	Aa-111-2 人生各階段的成長、 轉變及自我納悅。 Dd-111-1 青春期的探討與常見 保健問題之處理方法。		
教材來源		康軒版 健康與體育 五下(第10冊)		
教學設備/資源		電子書、教師手冊、教師自製PPT、實體教具(衛生棉)、補充影片		
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> <li>理解青春常見保健問題的處理方法。</li> <li>願意培養青春保健的生活型態。</li> <li>認識月經知識及生理用品之使用，進而思考月經平權、月經貧窮等議題。</li> <li>面對青春期的心理轉變，運用生活技能「自我調適」，肯定並悅納自己。</li> </ol>				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式		時間	備註	
第一節		5	評量方式： 「月經小學堂」學習單 (如附件1)	
壹、準備活動： 1.請學生先閱讀健康課本，並發下學習單，先讓學生回答「課程預備」的三道題目，教師課堂巡視時，可立即掌握學生的先備經驗。				

重點整理: 什麼是月經前? 月經中? 月經後? 其他活動?

- 上課後你學到什麼新知識? (請至少寫三項)

1. 月經來是可以游泳的, 但需要使用衛生棉條。
2. 如果經痛, 可以使用暖暖包, 放在下腹部保暖。
3. 月經期間以淋浴代替泡澡, 減少細菌感染機會。
4. 如果怕不知道月經什麼時候來, 可以記錄你的開始和結束, 這樣下次就可以差不多的時間準備。

- 還有什麼是跟你原本想像的不同呢?

原本以為月經不能游泳, 到最後的答案是可以, 令我感到驚訝~ ✓

記住, 月經是一件(了不起也很美好)的事。

親愛的男孩們, 當你身邊有正在經歷生理期不舒服的親朋好友, 你會怎麼做呢?

親愛的女孩們, 寫封信給經歷月經的自己吧!  
(鼓勵、感嘆……都行)

我覺得月經來很不好, 因為還需要使用衛生棉, 很熱而且還會覺得卡卡的。雖然很麻煩, 但這也是身體慢慢成熟的證明! ✓

