

單元名稱			第二篇 第一章蛻變的你	授課日期	109.11.17
教材來源			翰林版七年級教材	教師	陳士慶
月	日	節	教學重點		
11	17	一	1. 讓學生思考進入青春期可能有哪些疑問或困惑？		
11	24	二	2. 學生可提出青春期保健自主管理的行動策略。		
12	1	三	3. 了解青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略		
教學準備			教師準備： 1. 教學簡教檔案 2. 月經週期計算之考題。 學生準備： 1. 閱讀課文中的內容。 2. 事先分組。		
教學資源 (參考網站、書目)			一、書籍： 魔法青春旅程：4 到 9 年級學生性教育的第一本書（卓家意、湯家綾著，書泉出版社） 二、網站： 1. 教育部性別平等教育全球資訊網 http://www.gender.edu.tw/ 2. 性福 e 學園 3. 國民健康署孕產婦關懷網站		
核心素養與議題融入				學習表現	學習內容
核心素養項目 A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養				1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。
核心素養具體內涵 健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B2					
議題融入 【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。					

學 習 目 標

- 1.自主思考青春期的健康問題。
- 2.提出青春期保健自主管理的行動策略。
- 3.樂於實踐青春期健康促進的生活型態。

教學指導要點（活動流程）	教學時間	評量方式
<p>第一節課</p> <p>一、教師講解</p> <p>說明：教師利用課本 p.30 上男孩與女孩的图片，讓學生想想自己進入青春期後出現了哪些改變？</p> <p>實作：讓學生勾選自己的改變，並在作答框中寫下這些改變對目前的生活有什麼影響？</p> <p>講解：青春期的開始，女生大約在 10~14 歲，而男生較晚，大約在 12~17 歲，而青春期是兒童轉變為成人的必經之路，雖然一時可能難以適應，但這些改變都是正常的。</p> <p>二、認識男生和女生生殖器官</p> <p>說明：利用課本男生和女生的生殖器官圖來介紹生殖器官的構造。</p> <p>統整：說明青春期女生在生理上出現變化，要用正常的心態面對，嘗試了解生理構造及其功能，若有任何問題需告知師長，注意身心正常的發展。</p> <p>三、青春期的疑惑</p> <p>提問：請大家想想進入青春期可能有哪些疑問或困惑？</p> <p>發表：讓學生自由提問。</p> <p>四、為什麼會有月經</p> <p>提問：「月經」是什麼？</p> <p>說明：解釋月經週期，並說明月經時須注意的事項和處理方法。</p> <p style="text-align: center;">第一節結束</p>	<p>10'</p> <p>20'</p> <p>5'</p> <p>10'</p>	<p>問答：能說出自己青春期身體的改變。</p> <p>觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>實作：是否能根據圖片勾選出自己進入青春期後出現的改變。</p> <p>問答：能具體說出自己的成長改變和個人衛生習慣。</p>
<p>第二節課</p> <p>一、月經週期怎麼算</p> <p>提問：詢問學生是否了解自己的月經週期？</p> <p>說明：教師利用活動範例的月曆來說明月經週期的計算。</p> <p>實作：請學生先以小琳的例子做練習，再請女生針對自己的生理狀況計算週期，並記錄在課本中。</p> <p>歸納：想正確、健康的面對自己的各種生理狀況，就應該隨時掌握身體各方面的變化並加以記錄。</p>	<p>10'</p>	<p>觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>實作：是否能確實計算自己的月經週期，並將結果記錄在活動中。</p> <p>實作：是否能確實詢問女性長輩經痛的經驗並做填寫。</p> <p>實作：是否做到經期衛生</p>

<p>二、經痛怎麼辦</p> <p>實作：詢問女性長輩經痛的經驗，用一句話來形容這種感覺。主要是讓男生也能試著體會女生月經來潮時的不適，進而學習體諒與尊重。</p> <p>說明：教師藉由前面的討論，解釋女性生理期的經痛問題，並說明月經時須注意的事項及經痛的相關問題和處理方法。</p> <p>補充：月經來時可著寬大舒適的衣服以減少壓迫，或用熱水袋敷下腹、用溫水淋浴，讓肌肉放鬆，或做舒緩運動。</p> <p>演練：請學生一起練習減輕經痛的運動。</p> <p>三、月經週期要注意哪些個人衛生</p> <p>提問：詢問學生是否知道自己在青春期時如何保持衛生？</p> <p>說明：教師講解女生在青春期時的衛生處理方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.陰脣具有保護作用，須每天清洗。 2.上洗手間後，排便後，要由前往後擦拭，以免汙染陰道。 3.生理期間應採用淋浴的方式盥洗，避免感染。 <p>實作：請女生思考自己月經來潮時，是否做到課文中的項目，若沒有做到，請分析原因並提出改善。(如果是男生，可以請教女性家人的看法)</p> <p>四、如何選購內衣</p> <p>提問：詢問學生是否知道如何挑選和穿著內衣。</p> <p>說明：青春期少女選擇內衣應該根據不同時期的乳房發育情況而定，主要是要做到保護胸部，幫助乳房健康成形。青春期少女乳房逐漸發育成熟，胸部線條明顯，在這個階段，內衣的支撐作用顯得十分重要，所以一定要懂得挑選適合自己的內衣。</p> <p>講解：少女們在青春期時必須穿著內衣，不然可能會導致胸部或韌帶受損、駝背，甚至發育不全。較鬆的內衣不利於塑造好身材，太緊的、有鋼圈的則妨礙的乳房發育，所以須根據年齡和發育情況來選購內衣。此外，應選擇讓皮膚順暢呼吸的純棉布料，可幫助吸汗，青春期應該以健康和舒適為優先考量。</p> <p style="text-align: center;">第二節結束</p>	<p>15'</p> <p>15'</p> <p>5'</p>	<p>保健的項目，若沒有做到，請分析原因並提出改善方法。</p>
<p>第三節課</p> <p>一、面對夢遺我該怎麼做</p> <p>提問：你是否也有 A 的困擾呢？</p> <p>實作：請學生根據兩位同學的對話，想一想自己是否有和他們一</p>	<p>10'</p>	<p>觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>實作：是否能確實根據課文提問寫下自己的情形。</p>

樣的困擾呢？將答案填入作答框內。（如果是女生，則不用作答。）

二、「勃起」、「夢遺」是什麼

說明：教師說明勃起現象：陰莖主要由勃起組織及肌肉組成，勃起組織中有一些稱為海綿體的組織，就像海綿一樣，有很多空隙。而勃起就是因血液流入所致。由於陰莖的前端有很多神經末梢，非常敏感，當受到外來的刺激，例如：觸摸到陰莖、衣物摩擦、性刺激或性幻想等，較多血液會流入陰莖，導致陰莖內面柔軟的海綿體充血膨脹，繼而變硬和勃起了。

講解：尤其是處於青春期的發育階段，陰莖會較為敏感，較易受刺激而產生性反應。如果遇到陰莖勃起的情況，只需放鬆心情，想想其他事以分散自己的注意力，很快便會回復自然狀態。假如給別人看到而被取笑，實在不必介意，不妨理直氣壯地告訴他們這是男性自然的生理現象，不值得大驚小怪。

說明：教師說明夢遺的現象。

提問：「早上起床時，發現床單溼溼的，怎麼知道自己是尿床或夢遺了？」

發表：學生根據自己所知自由發言。

統整：說明尿液及精液的不同，並解釋夢遺發生原因，提醒學生以平常心看待。最後再介紹減少夢遺發生的生活習慣。

三、男性的衛生保健該怎麼做

提問：詢問學生是否知道自己在青春期時如何保持衛生？

說明：教師講解男生在青春期時的衛生處理方式：

- 1.包皮容易積藏污垢，應該要每天翻開清洗。
- 2.避免穿太厚、太緊的褲子，以免褲襠內溫度過高，影響精子的活動而造成不孕。

四、關於性衝動我了解多少

提問：看完阿康的日記，試著思考自己有跟阿康一樣的困擾嗎？

實作：根據課文的提問，寫下自己的情形。

發表：學生根據自己的看法自由發言。

統整：解釋「自慰」的定義，並澄清傳統對於自慰的迷思。

補充：提醒學生這是男女都可能發生的行為，應以正常的心態看待。

第三節結束

10'

10'

15'