

# 110 學年度公開課教案【健康與體育】教學活動設計

領域/科目	健康與體育	設計者	蔡惟婷	
實施年級	五年級	總節數	3	
核心素養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
	A2 系統思考與解決問題	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 認識月經與夢遺所代表的意義。</li> <li>3. 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。</li> <li>4. 了解青春期保健的重要。</li> </ol>	
(領綱)學習重點		(1)學習表現 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。		
(2)學習內容 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。		(3)學習目標 一、認知 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. 認識月經、夢遺的形成及其意義。 4. 了解青春期生理及心理的變化。 二、技能 1. 了解生理期的保健及夢遺的處理。 2. 了解青春期可能面對的問題並尋求解決的方法。 三、情意 1. 以健康的心態面對青春期的生理變化。		
議題融入	<ul style="list-style-type: none"> <li>●性別平等教育 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。</li> <li>●生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。</li> </ul>			
教具設備	<ul style="list-style-type: none"> <li>●南一版健康課本</li> <li>●情境圖</li> <li>●PPT</li> </ul>			
教學活動內容及實施方式			時間	
<b>第一節：《第三章 第一節 名稱：認識青春期》</b>			備註	
<b>一、課前準備</b> (一)學生： (二)教師：情境圖、PPT <b>二、引起動機</b> (以情境式對話讓學童能了解青春期身體的發育情形。) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 討論青春期女生胸部發育情形。</li> <li>2. 討論青春期胸部開始發育了要如何看待。</li> </ol> <b>三、主要內容/活動</b> (一) 討論問題 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你會怎麼看待每個人身體外觀的不同呢？</li> <li>2. 進入青春的男生會出現哪些「第二性徵」？</li> <li>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？</li> <li>4. 如果你的第二性徵比別人早或晚出現，你有什麼感想呢？</li> <li>5. 面對青春期，你會和誰分享你的感覺和想法？為什麼？</li> </ol> (二) 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。 (三) 教師說明 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師展示情境圖。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <b>四、總結活動/評量</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>			20	<ul style="list-style-type: none"> <li>●參與討論</li> <li>●口頭發表</li> </ul>
			15	<ul style="list-style-type: none"> <li>●閱讀教材</li> <li>●教材說明</li> </ul>
			5	<ul style="list-style-type: none"> <li>●參與討論</li> <li>●口頭發表</li> </ul>
~第一節結束/共3節~				

第二、三節：《第三章 第二節 名稱：青春之鑰》

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。

三、主要內容/活動

(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。

- (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。

(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。

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。

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。

(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. **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。

(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。

(四)教師說明

1. 男生「夢遺」的形成原因。

(1)男孩進入青春期之後，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」。

(2)「夢遺」是青春期的正常現象，應以健康心態來面對。

2. 減少夢遺發生的方法

- (1)避免穿太緊的褲子，要穿寬鬆的內褲。
- (2)睡前不要喝太多水。

3. 青春期男孩應該注意事項

- (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。
- (2)每天清洗包皮內外，保持清潔衛生。
- (3)不穿太厚、太緊的褲子，保持透氣通風。
- (4)出現夢遺現象時，沾上精液的褲子自己清洗乾淨。

(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。

(六)共同討論

1. 青春期在生理上有哪些改變？象徵著什麼意義？面對青春期你會和誰分享你的想法？
2. 進入青春期後，面對身體的發育與改變，心中的疑惑與困擾要怎麼排除呢？

四、總結活動/評量

1. 月經和夢遺都是健康的生理指標，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。
3. 男生和女生的發育情形大不相同，每個人的發育速度也不一樣，我們要以喜悅的心情迎接青春期的到來。
4. 月經是女性發育成熟的自然生理現象，在生理期期間，要注意身體的衛生、保持心情愉快，讓自己在月經期間感覺比較舒服。

～第二、三節結束/共3節～

20

●教材說明

15

●教材說明  
●參與討論  
●實際操作  
●口頭發表

5

●參與討論  
●口頭發表

20

●教材說明

10

●教材說明  
●參與討論  
●口頭發表

5

●參與討論  
●口頭發表

5

●參與討論  
●口頭發表

評 量

口頭回答

1. 能說出男女生第二特徵的差異
2. 能說出生理期應該注意事項及如何正確使用衛生棉/  
能說出發生夢遺後應該注意事項及如何預防與處理方式