

健體領域五下主題壹單元四教案

領域/科目		健康與體育		設計者	陳金地
實施年級		五下		教學時間	160分鐘
主題名稱		貳、青春組曲			
單元名稱		四、飛躍的青春			
設計依據					
學習重點	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。		總綱與領綱之核心素養	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-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。
	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。 Db-Ⅲ-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。 Db-Ⅲ-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。			
融入議題與其實質內涵		• 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。 • 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。			
與其他領域/科目目的連結		無			
教材來源		• 南一版健康與體育五下主題貳單元四			
教學設備/資源		情境圖（男女生第二性徵、舒緩經痛操）、教師請學童到圖書館借閱「男女之間、畫說性、我長大了」等書籍、教師準備染髮劑以研究成分及使用時的注意事項。			
學習目標					
1. 能知道青春期的到來，並認識兩性第二性徵的發育。					

2. 能面對並處理青春期的經痛等生理問題。
3. 能妥善處理青春期的感情問題，維持良好的人際關係。
4. 能掌握與人相處的原則，彼此尊重、態度合宜。
5. 能思考人們身體外觀的改造，對個人身體意象與健康的影響。
6. 能悅納並欣賞自己的外表，肯定自我，成為充滿自信的人。
7. 能培養良好性格特質，發揮專長。
8. 能多方面學習，以肯定自己的價值。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
【活動 1：解開青春的奧秘】 (一)閱讀課文「小君的煩惱」。 1. 全班共同討論課文中所傳達的意思（小君因青春期帶來許多困惑及煩惱並尋求解惑）。 2. 討論 (1) 進入青春期可能會有哪些困擾或煩惱？ (2) 有青春期的困擾或煩惱時，會向誰求助？ (3) 假如父母或老師都不能解決煩惱，要怎麼辦呢？ 3. 師生共同結論：青春期一生只有一次，是人成長必經的過程，會經歷一些前所未有的改變。隨著青春期的到來，生理上會有許多變化，例如外貌改變、生長加速、第二性徵的發育等，成長帶來的轉變，是自然的，成長是令人興奮，但它也會帶來煩惱。有煩惱時，可以找父母或師長談一談。 (二)了解青春期生理的轉變及如何面對 1. 復習胸部開始發育：進入青春期後，開始出現第二性徵，女生的胸部發育就是其中之一。進入青春期，不要因為胸部開始發育或身高發育較慢而彎腰駝背，或以外套隱藏自己發育中的身體，應該坦然接受自己發育中的身體，走路時抬頭挺胸，不駝背，讓自己擁有良好的體態。 2. 復習男生生殖器官，包括尿道、陰莖、儲精囊、輸精管等，青春期時，生殖器官開始發育，陰莖由包皮保護著；睪丸位於陰囊內。當精子達到一定量時，可能會在睡夢中排出體外，稱為「夢遺」，這是正常現象，只要將身體清洗乾淨，換上乾淨衣物，不需要太擔心，睡前不要喝太多水、避免穿太緊的褲子可以減少「夢遺」的發生。	40	能參與討論與分享 能了解青春期生理的轉變，並知道如何面對

受，但在現今性別平等的社會，不論男生或女生都可以主動向異性表達好感，但不要因為和異性相處就認為在談戀愛，應以平常心和異性自然的相處，相信可以成為好朋友，也能建立良好的人際關係，獲得更多友誼。

(二)搭起友誼的橋梁：在生活中，我們會有許多與異性相處、共同學習的機會，掌握與異性相處的原則，彼此尊重、態度合宜，發展兩性和諧的人際關係。

1.與同儕相處，有哪些事是男生或女生才可以做的？為什麼？

2.在團體中，你覺得男生還是女生會比較主動為大家服務？為什麼？

(三)教師歸納結論：可以多參與學校或社區所舉辦的社團活動，由活動中自然的與異性做互動，由互動中了解兩性間的相處之道。

～第二節結束/共4節～

【活動3：展現自信做自己】

(一)小君的困擾

1.探討

(1)你想追求流行嗎？

(2)你會想做身體上的改變嗎？如染髮、穿耳洞等。

(3)碰到問題或困擾時，可以找誰幫忙與協助？

(4)如果好朋友邀你一起去做外觀的改變，你會去嗎？為什麼？

(5)你可能覺得染髮、穿耳洞、刺青可以讓你覺得既好看又炫，但你知道對健康會有哪些不良的影響嗎？

(6)身體外觀的改造，真的能讓自己看起來更討人喜歡嗎？

(7)你對自己的外貌滿意嗎？怎樣裝扮才是適合自己且又合宜？

2.師生共同歸納

(1)青春期時，每個人的情形都不同，有人在五至六年級時就進入青春

期，也有人到國中才開始有第二性徵，其實都沒有關係，重要的是

40

能參與討論

知道如何處理。

(2)有問題時，可請教教師、長輩、健康中心護士阿姨等。

(3)追求流行或崇拜偶像是現在年輕人常有的，只要不影響正常作息、身體健康和功課，是無礙的。

(4)青春期時，對事物的好奇是很正常的，但必須考慮在身體上的外觀改變會不會傷害健康。

3.教師歸納：每人的外貌都不同，要針對自己的特色做適合的裝扮，只要讓人感覺乾淨整齊，就是合宜的裝扮，不一定要模仿別人的穿著打扮或追求流行。

(二)肯定自我、展現活力

1.探討

(1)自己的外型有何特徵？你最喜歡自己外貌的哪一部分？

(2)你覺得自己的優點是什麼？要如何發揮？

2.討論課本圖示內容：每個人都有不同的外貌，坦然接受自己並發揮優點，展現自我。

(三)教師歸納：只要多充實內在，欣賞自己的優點，接納並肯定自己，定能散發青春光采，展現青春年少特有的自信。

～第三節結束/共4節～

【活動4：肯定自我、發揮專長】

(一)閱讀課文：小君的志願

1.由教師或學童朗讀課文。

2.全班共同討論課文中所傳達的意思。

3.共同討論

(1)青春期的男生和女生除了外表的差異，性格特質有什麼不同呢？

(2)你有什麼志願？符合家人的期待嗎？

	(3)傳統觀念中，認為男生要勇敢，女生要溫柔；男生要外出工作，女生要在家做家事，一定是這樣嗎？ (4)檢視課文中所列的性格特質，哪些是你所具備的？ (5)這些人格特質中，有哪些一定是男生才具有的或是女生才具備的嗎？ (6)說說看：你的性格特質比較適合做什麼工作？ (二)師生共同歸納 1.傳統觀念認為「男強女弱」、「男主外、女主內」的刻板印象在現今社會已不適用。 2.舉例說明：國際知名服裝設計師吳季剛、世界冠軍麵包師傅吳寶春、高爾夫球名將曾雅妮等人，不受性別限制，展現自我，發揮自己的專長。 (三)教師歸納結論 1.在性別平等的社會中，不論男生、女生都應適性發展各自的人格特質，在不同時機與場合展現不同能力。 2.現代社會中，男女在受教育的機會、工作的權利、經濟自主能力等方面，都是相同的，不要將自己侷限於刻板男女印象中，要培養良好人格特質，並多方面的學習，以肯定自己的價值，並和他人建立良好人際關係，使自己成為快樂的現代人。 ～第四節結束/共4節～	
參考資料	• 南一版健體五下教師手冊 • 漫畫科學小百科：人體的奧祕（民83年），臺北：東方出版社。 • 穆基著（民70年）男女之間，臺北：聯合報系列叢書。 • 戴妮妮譯（民81年），畫說性—健康成長系列，臺北：宏觀文化事業股份有限公司。 • 教育部國小兩性平等教育整合實驗成果編彙，（民88年）教育部編。 • 教育部反霸凌宣導卡通—防制言語汙辱篇《天使的吻痕》 https://www.youtube.com/watch?v=mI6ncM8fBfc • 教育部反霸凌宣導卡通—防制人格侵害篇《小饅頭的眼淚》 https://www.youtube.com/watch?v=OSNnZrR7oXg	