

# 健體領域五上主題壹單元一

<b>領域/科目</b>	健康與體育	<b>設計者</b>	黃基峯
<b>實施年級</b>	五上	<b>教學時間</b>	40分鐘
<b>主題名稱</b>	壹、健康		
<b>單元名稱</b>	一、青春大小事		
<b>設計依據</b>			
<b>學習重點</b>	學習表現	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	<b>總綱與綱之核心素養</b>
	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。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	
<b>融入議題與其實質內涵</b>	· 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。		
<b>與其他領域/科目的連結</b>	無		
<b>教材來源</b>	· 南一版健康與體育五上主題壹單元一		
<b>教學設備/資源</b>	· 學童準備：隨身鏡 · 教師準備：示範用衛生棉及生理褲、蒐集不同性別刻板印象圖文資訊、素養評量單。		
<b>學習目標</b>			
1. 能了解青春期注重自我形象及人際關係。 2. 能認識青春痘的產生原因及處理方法。 3. 能了解夢遺的原因。 4. 能認識月經對女性日常生活的影響。 5. 能知道正確使用衛生棉的步驟。			

6. 能知道青春期所需的營養及攝取來源。
7. 能了解青春期影響情緒的因素。
8. 能悅納自我並尊重他人。
9. 能學會察覺低落情緒，並找到排解情緒的方式
10. 能覺察並尊重不同性別特質，重視個人興趣及發展。
11. 能運用並演練人際互動技巧。
12. 能具備清理貼身衣物的能力。
13. 能理解社會文化的性別刻板印象，做出正確的判斷。
14. 能列出溝通策略及找到排解情緒的方法。
15. 能關注青春期衛生及保健的注意事項。
16. 能制定行動方案，促進青春期的生長發育。
17. 能具備青春期正確健康知識及對性別持有健康的態度。

### 教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式
<p><b>【活動 4：性別無差別】</b></p> <p>一、重點</p> <p>(一)認識每個人的專長及特質，學習彼此尊重且不去強化性別間的差異。</p> <p>(二)不受限於性別刻板印象，可以從事自己喜歡的事。</p> <p>二、活動（建議節次：第五節）</p> <p>(一)性別無設限：男女的生理條件不同，但很多特質並不會因性別而有差異。</p> <p>1. 五個常見特質討論參考</p> <p>(1)愛乾淨：保持座位整潔，掃地工作完善。</p> <p>(2)有主見：能做出正確的判斷、解決問題。</p> <p>(3)負責任：能將自己分內的工作盡責完成。</p> <p>(4)領導力：能指揮帶領同學一起完成任務。</p> <p>(5)同情心：會主動幫助別人，懂得安慰人。</p> <p>2. 教師提問：你具備怎樣的特質？</p> <p>3. 代表人物找一找：請學童將具備該項特質的同學寫下來，空白處可以寫出其他特質，例如：幽默、有禮貌、很勇敢等。</p> <p>(二)性別刻板印象</p> <p>1. 教師引導：社會中有許多區分性別的意識及文化，例如：幫男孩買藍色物品、幫女孩買粉紅色物品。早期也有「男主外、女主內」一類的諺語，皆是社會中普遍存在之刻板印象造成。</p> <p>2. 教師說明：並非用單一標誌就能區隔性別，即使是同性別，個人喜好或專長也不會相同，每個人都能展現獨一無二的自己。</p> <p>(1)在 18 世紀的歐洲，男性大多穿粉紅色。因為在當時，粉紅色被認為是帶有軍事色彩的顏色，上流社會的也喜愛以粉紅色服飾彰顯身分，可見文化的不同，也會影響人們對穿著用色的選擇。</p> <p>(2)舉重選手郭婞淳在 2021 亞洲舉重錦標賽女子 59 公斤量級，以抓舉、總和雙破世界紀錄，並且在東京奧運勇奪金牌。由此可見，女生不代表就會嬌弱、力氣小。</p> <p>3. 省思討論：男生能呈現溫柔的一面，女生也會有勇敢的一面，不用因為性別而限制自己的表現。</p> <p>4. 請學童分享還有聽過哪些名人打破性別框架，勇於表現自我。</p> <p>(1)吳季剛：小時候曾因為喜歡玩洋娃娃而受到嘲笑，但家人非常</p>		<p>能完成評量</p> <p>能參與討論、發表</p> <p>能參與討論、發表</p>

支持他做自己喜歡的事情，後來吳季剛憑藉努力及堅持，成為國際知名服裝設計師。

(2) 蔡英文：臺灣第一位女性總統，鼓勵女性能勇於挑戰、突破性別的框架，實現性別平權。

### (三) 性別無框架

1. 教師引導：日常生活，也會存在著性別刻板印象。

2. 教師播放電子書情境，請學童觀察。

(1) 小裘想剪短髮，家人反對的原因是看起來像男生，反應社會文化普遍認為女生應該留長髮，男生應該剪短髮的刻板印象。其實男生、女生沒有特定模樣，髮型長短是個人想展現的形象，不應受性別影響。

(2) 大邁在飯後想洗碗，家人因傳統觀念認為家事留給女孩做就好。其實家事是全家人要一起完成的，不是家中特定人的專屬責任。

3. 省思討論：從上述例子，你會贊同家人的說法還是表達自己的想法，試著和同學討論，並寫下你的回應內容。

4. 教師說明：尊重個人的選擇及特質，每個人都可以在不同領域發揮專長。

(1) 老師徵求同學幫忙搬重物，不一定只能男生來做，女生同樣能協助。

(2) 班上需要繪製壁報，不見得只有女生能參與布置，男生同樣能一起發揮專長。

(四) 職業無性別：社會中普遍對性別的刻板印象還包含職業的選擇。但只要備妥能力皆能爭取機會，只要具備資格，不用受限於性別。職業不分性別，表現也不應受歧視。我們可以善用同理心，多一點尊重及理解，每個人都可以勇敢做自己喜歡的事情。

### (五) 自我形象光譜

1. 每個人都是獨一無二的個體，你為自己的表現打幾分？

2. 教師請學童從自己性別的角度、人際溝通、人格特質等討論點分享原因。

### (六) 活力存摺

1. 人際維護戰：班上正在選拔大隊接力比賽的選手。

(1) 你沒有被選上，你的心情如何？試著描述你在意的事及造成的影響。(覺得失望和沮喪)

(2) 其他沒有被選上的同學也很難過，你會如何展現同理心並安慰他呢？(選拔結果不一定代表我們的能力告訴他，你欣賞他的優點和成就)

(3) 雖然不能上場比賽，仍然可以為班級奉獻心力，你覺得自己還可以幫忙做什麼事？(一起為同學加油)

2. 心情透視鏡

(1) 曾經發生哪些造成你心情不好的事件，你是如何因應及解決的呢？試著把原因及結果填在表格裡。

(2) 為了避免不愉快的心情再次發生，為自己做一個宣告，下定決心要怎麼改變現狀、做什麼努力？

3. 青春不煩惱：青春期在生理現象及衛生保健方面有許多需要特別照護的地方。關於青春期的保健觀念，請將下列正確的選項畫

○，錯誤的打×

(1) 臉上冒痘痘就要常常洗臉，還要用力搓洗痘痘。(×)

(2) 男性進入青春期後，睡前可以減少喝水，降低夢遺的機率。

能參與討論、發表

能完成評量

能完成活力存摺

	<p>(○)</p> <p>(3)月經前兩年較不規則，要有在月曆記錄的習慣，可以為下次週期預先做準備。(○)</p> <p>(4)護墊是衛生棉中最薄的，所以使用後可以丟進馬桶沖掉。(x)</p> <p>(5)衛生棉使用 4 小時以上，仍沒有很多經血，為了環保可以繼續使用。(x)</p> <p>(6)青春容易囤積脂肪，晚餐要少吃吃零食就好。(x)</p> <p>4. 性別要平等：若班上女同學在畫可愛漫畫人物，男同學也加入一起畫，旁邊有人在偷笑，認為畫可愛圖案是女孩才能做的事，你會如何回應他呢？（喜好和興趣沒有好壞，更沒有性別差異，歡迎一起創作）</p>	
<p>參考資料</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 南一版健體五上教師手冊</li> <li>• 衛生福利部國民健康署健康九九網站／青少年好漾館</li> <li>• 行政院性別平等處／Gender 在這裡－性別視聽分享站</li> </ul>	