

鳳霞國小公開授課教案格式

| | | | | | |
|------------|--|---|----------------------------|--|------|
| 單元名稱 | 青春快樂行-青春期女孩 | | | | |
| 設計者 | 楊浣玗 | | | | |
| 教學對象 | 五年級 | 教學時間 | 80 分鐘 | | |
| 教材來源 | 康軒健康與體育領域第十冊(5 下)單元一 | | | | |
| 教學資源 | 衛生棉、衛生棉條、月亮杯、教學簡報檔、教學影片、《青春養成記》學習單。 | | | | |
| 學生條件分析 | 四下健康與體育領域第一單元「迎向青春期」已介紹青春期的生理變化及什麼是月經，這一單元進一步讓學生了解各種生理期用品、月經保健常識及月經平權的觀念。 | | | | |
| 教學準備 | 1. 教師準備不同長度的衛生棉、衛生棉條、月亮杯等生理期用品。 2. 教師準備《青春養成記》學習單。 3. 教師教學簡報檔及相關教學影片。 | | | | |
| 總綱 核心素養 | E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | | | | |
| 學習 重點 | 學習 表現 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則 與方法。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活 型態。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的 信心與效能感。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康 的行動。 | 領 綱 核 心 素 養 | 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與 保健計畫及實作能力，並以創新思考 方式，因應日常生活情境。 | |
| | 學習 內容 | Aa-III-1 生長發育的影響因素與促 進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變 與自我悅納。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健 問題之處理方法。 | | | |
| 學習目標 | 1. 理解青春期常見保健問題的處理方法。 2. 運用生活技能「自我覺察」，覺察青春期的生理、心理轉變。 3. 運用生活技能「自我健康管理」，擬定經期保健計畫。 4. 願意培養青春期保健的生活型態。 5. 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。 | | | | |
| 學習目 標代號 | 教學歷程 | | 教學 時間 | 教學資源 | 教學評量 |
| | 一、導入活動 1. 播放影片《俗女養成記 2-我月經要報到啦》。 | | | 影片 | |

| | | | | |
|------|---|----|------------|--------------|
| | <p>②使用前記得先洗手，勿長時間使用，須定時更換。</p> <p>(三)生理期保健</p> <p>1. 經痛知多少</p> <p>①經痛-月經期間可能會產生身體不適的現象。</p> <p>②舒緩經痛：熱敷、飲食均衡、睡眠充足、做伸展操。</p> <p>2. 經期保健事項</p> <p>①準備小包包放置生理期用品。</p> <p>②注意清潔與衛生：定時更換生理期用品、洗澡時淋浴。</p> <p>③月經期間還是可以從事運動，但要避免做過度劇烈的運動。</p> <p>(四)破解月經迷思</p> <p>1. 播放影片《小紅帽的「月經教育」》、《月經迷思大調查》。</p> <p>2. 提問與思考：</p> <p>①談論月經時，你的感受是什麼？</p> <p>②來月經的女生不能到廟裡拜拜？</p> <p>③講月經很羞恥？</p> <p>④請生理假，是要出去玩？</p> <p>3. 月經平權</p> <p>①除了台灣之外，世界上還有許多地方對月經有錯誤的認知或存在歧視。</p> <p>②播放影片《尼泊爾-月經隔離》。</p> <p>③5月28日世界月經日，希望大家能破除對月經的迷思，月經所代表的不僅是生育標誌，更代表著健康狀態，大家不該再用不友善的異樣眼光看待月經。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 分享與討論：</p> <p>進行完前面的課程活動後，請大家分享對於「月經」的看法。</p> <p>2. 完成《青春養成記》學習單。</p> | 10 | 教學簡報 | 口語評量 |
| | | 15 | 影片 教學簡報 | 口語評量 |
| | | 15 | 學習單 | 口語評量 紙筆評量 |
| 參考資料 | <p>1. 衛生福利部國民健康署健康九九網站—青少年好漾館 https://health99.hpa.gov.tw/theme/256</p> <p>2. 相關教學影片：</p> <p>①《俗女養成記2-我月經要報到啦》 https://www.youtube.com/watch?v=X1AhD1gunqA&t=98s</p> <p>②《關於生理期女孩需要知道的事！》 https://www.youtube.com/watch?v=0UE6L2M17RE</p> <p>③《明明白白我的性-大姨媽了沒》 https://www.youtube.com/watch?v=X4f2sYI-ACg&list=PL-3i3hfiQKvmV3T71Uz6a-4z0sttSTBQI&index=7</p> | | | |

④ 《認識多元生理用品》

<https://www.youtube.com/watch?v=JKY86rdm05Q>

⑤ 《月經迷思大調查》

<https://www.youtube.com/watch?v=x9uKFquwHg4>

⑥ 《小紅帽的「月經教育」》

<https://www.youtube.com/watch?v=BMDfFcb11Fs>

⑦ 《尼泊爾-月經隔離》

<https://www.youtube.com/watch?v=mpKgV1Ug6nc>