頂番國小公開課教案設計

授課日期：112.10.06

科目 / 版本	健康與體育 / 南一版	年級	五年級
單元 / 課	一、青春大小事 3.遇上青春期	授課節數	1
設計者	林孟琦		
文本分析 或 策略運用	1.能了解夢遺的原因。 2.能認識月經對女性日常生活的影響。 3.能知道正確使用衛生棉的步驟。 4.能悅納自我並尊重他人。 5.能具備清理貼身衣物的能力。		
教學資源	教師準備：示範用衛生棉及生理褲		
教學活動		說明(教具、評量、 教學提醒等)	
<p>一、引起動機：</p> <p>(一)正值身體轉變極大的青春期的，不管是生理男生或女生，或多或少都能感受到生理變化。</p> <p>(二)不論你是生理男性，還是生理女性，共同來認識不同性別的青春期的變化，可以幫助自己瞭解自己、瞭解他人。</p> <p>二、發展活動：</p> <p>(一)為什麼會夢遺？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 男性生殖器官在青春期的開始產生精子，當精囊中充滿精液且生殖器官受磨擦刺激時，就會使精子及精液經尿道排出體外，是健康自然的生理反應。 2. 可能會因為睡前攝取過多水分、便秘或趴睡等情況而發生。 <p>(二)月經生理痛怎麼辦？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 月經是青春期的到來的重要標誌之一，是女性因荷爾蒙分泌影響而令子宮週期性的排出血液。 2. 在月經期間，若有疼痛的現象，可以多休息、放輕鬆，或是熱敷下腹部，減輕腹部的疼痛。 3. 若疼痛影響生活作息，或經血量過多伴隨頭暈、心跳快等症狀，應立即就醫，有需要時亦可按照醫師指示服用止痛藥。 <p>(三)月經週期不規律怎麼辦？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每個女生的月經週期都不同，通常間隔 28~35 天，且月經剛來的前兩年週期較不規律。 2. 月經週期會受情緒、壓力、疾病及過度疲勞的影響。 3. 若月經週期超過三個月或持續時間超過 10 天以上，應該找醫生就診。 4. 教師提醒：為了避免生理期突然到來的尷尬，建議週期日的 		<p>能專注聆聽</p> <p>能參與討論、發表</p> <p>能參與討論、發表</p> <p>能參與討論、發表</p>	

前一週就預先準備好生理用品，隨身攜帶。

- (1)書包隨時備有生理小包包，可以放入衛生棉及生理褲。
- (2)要養成在月曆記錄生理期的習慣，可以幫助了解週期是否規律，方便下個月預做準備。

(四)衛生棉怎麼挑選及如何使用？

1. 教師說明衛生棉尺寸及分類

- (1)護墊：量少時及生理期前後使用。
- (2)日用：白天及一般流量使用。
- (3)夜用：晚上及較大流量使用。

2. 衛生棉使用方式

- (1)先將封膜撕開，把衛生棉取出（外包裝可包住用過的衛生棉）。
- (2)撕下背面和側翼的貼條，平放在內褲的適當位置。
- (3)將側翼反折到內褲另一面貼上（無側翼款式則直接貼上）。
- (4)從經血流量的位置可知道衛生棉放置是否偏前或偏後，再做調整。

3. 衛生棉的丟棄方式

- (1)教師提問：丟棄衛生棉時，若未妥善包好會造成什麼影響？（他人看到垃圾桶會受到驚嚇、經血沾染垃圾桶等）。
- (2)教師指導正確步驟
 - ①把有經血的一面朝內捲起，有側翼的衛生棉要把側翼折到背面。
 - ②用新衛生棉的外包膜或衛生紙包起來捲成圓筒狀。
 - ③確實檢查衛生棉已包好沒有彈開後丟到垃圾桶，不可丟入馬桶。

4. 充電站：生理期用品還有衛生棉條，以及具環保概念、可重複使用的布衛生棉、月亮杯、月亮褲等

5. 注意事項

- (1)避免手或其他東西與衛生棉表面接觸，以免細菌汙染。
- (2)白天每2至3小時更換一次衛生棉
- (3)依流量調整使用尺寸，不應延長使用時間，容易滋生細菌。
- (4)生理期建議穿生理褲，生理褲材質沾到經血較一般內褲容易清洗，但不比棉質內褲透氣，所以平時並不建議穿著。

(五)月經和夢遺有哪些要特別注意的事項呢？

1. 洗澡以淋浴的方式為佳。
2. 男生若不想常受夢遺影響，可在睡前少喝水、少穿緊身褲或趴睡，並避免刺激生殖器官。

能參與實作活動，練習使用衛生棉貼於生理褲

能參與討論、發表

能參與討論、發表

(六)衣物若沾黏到經血或精液該怎麼清洗？

1. 沾到經血或精液的內褲應盡快換下，用水沾溼汗漬，並倒入洗衣專用清潔劑或生理期專用清潔劑，稍浸泡五分鐘再搓洗，會比較容易洗乾淨（注意不可浸泡過久）。
2. 沾到經血的衣物不可以用熱水洗，熱水可能會使血液滲透到布料中，應使用冷水清洗。
3. 師生共同歸納：了解青春期不同的生理情況，就能對不同性別的同學或同住家人多一分理解和體貼。

能參與討論、發表

三、綜合活動：

教師統整：

(一)青春期會面臨身體的變化，男女雖然發育有差異，同樣要注意清潔和衛生。

(二)養成良好生活習慣，才能讓身體維持健康狀態。

能專注聆聽