

## 國小健體領域第八冊(四下) 第一單元 迎向青春期

<b>單元名稱</b>		第 2 課 青春你我他	<b>總節數</b>	共 1 節，40 分鐘
<b>實施年級</b>		四年級	<b>設計者</b>	湯曉君 老師
<b>設計依據</b>				
<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	<b>領域核心素養</b>	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。
	<b>學習內容</b>	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。		
<b>學習目標</b>		1. 認識男性與女性的生理差異、第二性徵、生殖器官及其功能。 2. 認識月經的成因。 3. 認識月經的週期。 4. 了解月經來時的處理方法。		
<b>教材來源</b>		康軒健康與體育領域第八冊(4下)單元一		
<b>教學設備/資源</b>		教師準備數片衛生棉。		
<b>教學活動內容及實施方式</b>			<b>時間</b>	<b>教學評量/備註</b>
<p>《活動 1》第二性徵</p> <p>(一)教師配合課本第 12 頁，說明：未來大家將會邁入另一個成長階段，稱為「青春期」。每個人青春開始的時間不同，通常女生比男生早進入青春。</p> <p>(二)教師配合課本第 13 頁和第二性徵圖片，介紹男性和女性的第二性徵。</p> <p>(三)教師提醒：每個人的第二性徵變化不一定相同，例如：女性也可能變聲較明顯，男性也可能皮膚變細嫩，應避免有性別刻板印象，不可因此以異樣眼光看待他人。</p> <p>(四)重點歸納：認識男性、女性的第二性徵，了解青春可能發生的身體變化。</p>			10	發表 (1)說出男性和女性的青春第二性徵。 (2)說出男性和女性生殖器官的名稱和功能。 評量原則 (1)能舉例男性和女性的青春第二性徵，至少各二項。 (2)能舉例男性和女性生殖器官的名稱和功能，至少各三項。
<p>《活動 2》生殖器官</p> <p>(一)教師說明：進入青春時，生殖器官也會開始發育。</p> <p>(二)教師配合課本第 14~15 頁，帶領學生認識男性和女性的生殖器官，講述正確的名稱，並強調生殖器官和其他的身體器官一樣，肩負著重要的功能，必須充分的認識和保護。</p> <p>(三)教師說明：男性和女性青春時還會發生一些生理現象，例如：月經、夢遺等等。</p> <p>1. 月經的成因：一般女性進入青春後，卵巢每個月會排放一顆卵子，排卵後子宮內膜會增厚。卵子如果沒有受精，經由輸卵管抵達子宮後，由於沒有受精卵著</p>			15	

<p>床，子宮內膜會剝落形成月經。</p> <p>2. 夢遺：夢遺是指男性在熟睡時，身體將精液排出體外，這是青春期男性常見的現象。</p> <p>(四)重點歸納：認識男性和女性的生殖器官，以及青春期會出現的生理現象。</p> <p>《活動3》月經</p> <p>(一)教師說明：一般來說，女生比男生早進入青春期，其中一項表現就是月經的來臨。</p> <p>(二)教師說明月經的狀況因人而異，例如：</p> <p>1. 初經年齡：依據身體發育的狀況不同，每個人開始有月經的時間不一定相同。</p> <p>2. 月經天數：每個人的月經天數不一樣，一般是4~7天。</p> <p>3. 月經週期：每個人的月經週期不一樣，一般是25~38天，可記錄每次月經開始和結束的日期，了解自己的月經週期。</p> <p>(三)教師提醒：一般來說，月經來時第一天量少，第二、三天量較多，之後逐漸減少，最後結束。每個人可以依據經血量的多寡，選擇適合的衛生棉。</p> <p>(四)教師補充：除了衛生棉，女生還可以準備小包包和生理褲，經期時能更安心自在。</p> <p>(五)教師說明衛生棉的使用方法，以及如何處理用過的衛生棉，並請學生進行演練。</p> <p>(六)重點歸納：認識月經相關知識，知道正確使用並處理用過的衛生棉。</p>	15	<p>1. 發表：舉例說明月經的特徵。 評量原則：能說明第一次月經稱為初經，並說明月經的天數與週期因人而異。</p> <p>2. 演練：演練衛生棉的使用和丟棄步驟。 評量原則：能流暢的做出衛生棉的使用步驟和丟棄步驟。</p>
<b>教學提醒</b>	每個人的第二性徵變化不一定相同，女性也可能變聲較明顯，男性也可能皮膚變細嫩，應避免有性別刻板印象，不可因此以異樣眼光看待他人。	
<b>網站資源</b>	衛生福利部健康九九網站——青少年好樣館 <a href="https://health99.hpa.gov.tw/theme/256">https://health99.hpa.gov.tw/theme/256</a>	
<b>關鍵字</b>	青春期, 第二性徵, 生殖器官, 月經,	