

健體領域五上主題壹單元一教案

領域/科目		健康與體育		設計者	陳于丞
實施年級		五上		教學時間	40分鐘
主題名稱		壹、健康			
單元名稱		1-3 遇上青春期			
設計依據					
學習重點	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。		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-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	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。			
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。			
與其他領域/科目的連結		無			
教材來源		・南一版健康與體育五上主題壹單元一			
教學設備/資源		・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。			
學習目標					
1. 能了解青春期中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
【活動 3：遇上青春期】 一、重點 (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。 二、活動（建議節次：第三至四節） • 教師說明：青春期在生理、心理和社交方面都會經歷快速的轉變，為青少年帶來壓力和困擾，甚至影響日常生活。請學童討論青春期在生理方面常見的狀況要如何面對及因應。 (一) 長出青春痘怎麼辦？ 1. 青春痘好發於青春期，主要是因為皮脂腺發炎造成，如果情況嚴重，可以到皮膚科診所治療。 2. 注意臉部及背部清潔，長痘痘的皮膚要輕柔照護，選擇適合膚質的保養品。 3. 保持定時排便，便秘容易引起青春痘，多吃蔬果、飲食清淡少油膩。 4. 手部不乾淨的情況不要碰觸或擠壓青春痘，以免發炎感染。 (二) 為什麼會夢遺？ 1. 男性生殖器官在青春期開始產生精子，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。 (三) 月經生理痛怎麼辦？ 1. 月經是青春期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。	5 5 5	能參與討論、發表 能參與討論、發表 能參與討論、發表

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。 (四)月經週期不規律怎麼辦？ 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。	15	能參與討論、發表
(五)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	5	能參與討論、發表

