彰化縣新庄國小113學年度公開授課紀錄

表1、教學觀察（公開授課）－觀察前會談紀錄表

授課教師：陳于丞 任教年級：五 任教領域/科目：健康與體育

回饋人員：陳佳宏 任教年級：(選填)任教領域/科目：健康與體育(選填)

教學單元：遇上青春期

觀察前會談(備課)日期：113 年 10 月 14 日 地點：總務處

預定入班教學觀察(公開授課)日期： 113 年 10 月 15 日 地點：五丙教室

一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容)：

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。

二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性...等)：

四上 健康與體育 第三單元 嗶嗶!別越界

四下 健康與體育 第二單元逗陣來長大

孩子對青春期與身體自主權已有初步概念。

三、教師教學預定流程與策略：

・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，便祕容易引起青春痘，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、便祕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。

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，以幫助了解週期是否規律，方便下個月預做準備。

(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.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。

(六)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。

(七)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，用水沾溼汙漬，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。

四、學生學習策略或方法：

記憶、分組實作、分組討論發表

五、教學評量方式（請呼應學習目標，說明使用的評量方式）:

提問、發表、小組討論

六、觀察工具(可複選)：

■觀察紀錄表　□軼事紀錄表　□其他：_____

七、回饋會談日期與地點：(建議於教學觀察後三天內完成會談為佳)

日期：113 年 10 月 15 日

地點：總務處

彰化縣新庄國小113學年度公開授課紀錄觀察紀錄表

教學者	陳于丞	任教年級	五年丙班	任教科目	健康與體育
教學單元名稱	遇上青春期				
教學節次	共 1 節　　本次教學為第 1 節				
觀察者	陳佳宏	觀察時間	113 年 10 月 15 日 15:10 至 15:50		

說明：透過提問，讓學生探討青春期在生理方面常見的狀況要如何面對及因應這些問題。

說明：老師提供青春期的營養指南的正確知識，養成健康的飲食習慣。

觀課回饋單

層面	指標與檢核重點	教師表現事實摘要敘述 (請**每項都務必填寫**，未呈現的項目請標註「無」)	評量 推薦	通過	待改進
A 課程設計與教學	A-2 掌握教材內容，實施教學活動，促進學生學習。			✓	
	A-2-1 有效連結學生的新舊知能或生活經驗，引發與維持學生學習動機。	五年級部分學生已進入青春期，老師會詢問學生目前的身體狀況，察覺青春期會面臨身體的變化。			
	A-2-2 清晰呈現教材內容，協助學生習得重要概念、原則或技能。	老師講解時，全班很認真聆聽，老師透過示範，吸引學生目光。			
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。	老師課堂上使用女性衛生用品，實際介紹使用方法及妥善包好再丟棄的方法，並請學生練習。			

	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。	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。			
	A-3 運用適切教學策略與溝通技巧，幫助學生學習。			✓	
	A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。	老師對學生多次提問，透過適當的問題，引導學生認真思考，並結合日常生活經驗，統整歸納出課程的重點。			
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。	能夠讓學生實際操作，口語表達，歸納重點。			
	A-3-3 運用口語、非口語、教室走動等溝通技巧,幫助學生學習。	老師能適時在教室走動，察覺學生的學習狀態。			
	A-4 運用多元評量方式評估學生能力，提供學習回饋並調整教學。			✓	
	A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。	1.透過讓學生實際操作、口語表達、分組討論，對青春期的身體變化更為清楚。 2. 老師提供青春期的營養指南的正確知識，讓學生知道青春期是身體發育的重要時期，應養成健康的飲食習慣。			
	A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。	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這些問題時，學生會因為害羞或尷尬，因而不敢回答或者出現吵雜的聲響，老師會適時的提醒學生要用正確的態度面對青春期的話題，並應該要認真學習，才能更好的面對青春期的變化。			
	A-4-3 根據（課堂）評量結果，（適時）調整教學。	當學生無法完整回答問題時，老師會適時提供關鍵語詞，讓學生能順利完成回答。			

本節課堂的特色與優點	老師能透過示範，吸引學生目光。課堂中對學生進行多次提問，透過適當的問題，引導學生認真思考。老師會適時的提醒學生要用正確的態度面對青春期的話題。
觀察者的學習與收穫	1. 多提問，可以幫助學生思考。 2. 適時地運用實物進行教學與操作，學生會學得更好。 3. 當班級的秩序出現些許雜音或混亂時，老師就應給予指導，班上秩序整頓好後，才能進行有效教學。

個人省思

五年級部分學生已進入青春期，詢問學生目前的身體狀況，察覺青春期會面臨身體的變化，這是學生感興趣的話題。但在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這些問題時，學生會因為害羞或尷尬，因而不敢回答或者出現吵雜的聲響，這個時候，老師就得適時的提醒學生要用正確的態度面對青春期的話題，讓學生的思路不要歪了。課堂上要能夠讓學生實際操作，多進行口語表達，最後讓學生能跟著老師一起歸納重點。

113 學年度彰化縣新庄國民小學
表 3、教學觀察(公開授課)－觀察後回饋會談紀錄表

授課教師	陳于丞	任教年級	五	任教領域/科目	健康與體育
回饋人員	陳佳宏	任教年級	五	任教領域/科目	健康與體育
教學單元	健康與體育領域 第九冊單元一 青春大小事	教學節次		第一節	
回饋會談日期及時間	113 年10 月 16 日 12 時 40 分~13 時 10 分	地點	五丙教室		

請依據教學觀察工具之紀錄分析內容，與授課教師討論後填寫：

一、教與學之優點及特色（含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形）：

1. 教學內容豐富、活潑，教學內容結合多媒體(影片或動畫)，並能分享實際的經驗或故事，讓學生進一步理解教學內容。
2. 透過分組實作與討論，讓學生理解生理期用品如何使用，也能進一步同理女性在生理期期間可能會有不舒服的情況。
3. 介紹多元生理用品的種類與特性，讓學生知道可依工作與活動性質，選擇適合的生理用品，讓生理期更自由。
4. 設計相關教學簡報檔，並善用問答技巧，引導學生思考問題及整合學習重點，提升學生理解能力。
5. 教師能利用走動觀察學生學習狀況與操作情形，並適時給予幫助。

二、教與學待調整或精進之處（含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形）：

1. 第一堂課實際操作及討論的時間較長，因此有關生理痛及挑選衛生棉的討論議題時間有些不足。