

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	
實施年級		五上		教學時間	共200分鐘，本節為第二節(40分)
主題名稱		壹、健康			
單元名稱		一、青春大小事			
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		・電子書及播放設備。 ・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。			
學習目標					
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。

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 2：情緒好自在】 一、重點 (一)透過情境範例，引導學童覺察情緒影響生活行為的情形。 (二)找出肯定自我的方法。 (三)分析影響情緒的因素，也學會排解情緒的方法。 二、活動（建議節次：第二節） (一)教師播放電子書情境，請學童進行討論並提問。 1. 力行為何不滿意自己的身高？ 2. 你是否曾經因為不滿意自己的外型而產生負面情緒？ 3. 如果你是力行的同學，你會如何幫助或是鼓勵他？ (二)負面情緒之影響 1. 影響人際關係 (1)請學童從課本情境圖進行思考，為何力行會認為自己的身高太矮就不可以加入籃球隊？ (2)力行因此產生負面情緒，你認同這樣的狀況是大家普遍會有的嗎？ (3)力行過度缺乏信心，為了避免自己被拒絕，產生「心理防衛機制」，自己先排斥他人或參與活動，進而影響人際互動。 (4)省思討論：當力行自己拒絕加入籃球隊，他的擔心有解決嗎？你會給力行什麼建議，使當下做的決定更好？ (5)教師歸納：若過度拒絕或排斥與他人互動，不但沒有解決心理焦慮，反而影響情緒。可以主動說出內心想法，才有機會改善人際關係。 2. 影響身體健康	5 15	能參與討論、發表 能參與討論、發表

參考資料	(1)請學童從課本情境圖進行思考，為何力行要求媽媽購買網路上販賣的增高藥丸？ (2)力行過度在意外型，想循偏方或非正當醫療的管道改變自己的身高，反而可能對身體造成傷害。 (3)省思討論：當力行用非正當的醫療管道增高，他的擔心有解決嗎？你會給力行什麼建議，使當下做的決定更好？ (三)教師歸納：青春期的我們，會不由自主的與他人比較外型、成績或交友情況，如果受到嘲笑，也可能因此失去自信，進而否定自己，影響自己與他人的交流互動。其實每個人都是獨特的，以正面態度肯定、悅納自己，了解不同個體之間的差異，才是我們最需要學習的。 (四)請學童思考自己的優點，在課本空白處寫下來，並和其他同學分享。 (五)不只是青春期會帶來情緒困擾，在日常生活也會因為不同事件引發情緒壓力，遇到不好的情緒時，我們可以透過不同的方法來排解，幫助自己調適身心。 1. 聽喜歡的音樂：音樂能激發大腦，對人的身心帶來正向的改變，進而緩解焦慮、壓力。 2. 盡情的唱歌：大聲唱歌不只能增強肺活量，也能幫助舒緩情緒。 3. 適當的釋放情緒：用哭泣或不影響他人的方式發洩情緒後，嘗試自己克服或請他人協助自己面對困難。 4. 去戶外運動：運動時，專注於呼吸及動作，可以讓大腦得到休息的機會。 5. 看有趣的影片：看點輕鬆愉快、勵志積極的影片，有助於調節人的心境，更加樂觀開朗，對生活的態度也會更積極。 6. 和親友聊天：將自己的感受傾訴給他人，宣洩壓力的同時，也可以藉與同對象的交流得到建議。 (六)我的情緒日記 1. 想一想，最近有什麼事情影響到你的情緒？（好朋友和我不同班、功課變多……） 2. 當情緒受影響時，應重視自己當下的感受。你會做什麼排解情緒的活動呢？（做自己喜歡的事，如：聽音樂、和朋友聊天） 3. 培養興趣、發揮專長會增加自己的信心。你可以採取哪些行動來肯定自我呢？（記錄自己的作品或表現，不斷練習，提升熟悉度） (七)師生共同歸納：生活中不如意的事十之八九，不把憂愁放心裡，懂得釋放才健康。找到適合自己的排解方法，或是主動尋求他人的協助，都是幫助我們轉換負面情緒的方式。 ～第二節結束/共 5 節～	10	能完成評量
	(六)我的情緒日記 1. 想一想，最近有什麼事情影響到你的情緒？（好朋友和我不同班、功課變多……） 2. 當情緒受影響時，應重視自己當下的感受。你會做什麼排解情緒的活動呢？（做自己喜歡的事，如：聽音樂、和朋友聊天） 3. 培養興趣、發揮專長會增加自己的信心。你可以採取哪些行動來肯定自我呢？（記錄自己的作品或表現，不斷練習，提升熟悉度） (七)師生共同歸納：生活中不如意的事十之八九，不把憂愁放心裡，懂得釋放才健康。找到適合自己的排解方法，或是主動尋求他人的協助，都是幫助我們轉換負面情緒的方式。 ～第二節結束/共 5 節～	10	能完成評量
參考資料	• 南一版健體五上教師手冊 • 衛生福利部國民健康署健康九九+網站／青少年好漾館 • 行政院性別平等處／Gender 在這裡－性別視聽分享站		