

一年級 健康與體育領域 教學活動設計

設計人：

教學節數：共三節

教學 起訖日期		單元名稱	1-3 我的青春檔案	
能力指標	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。		重大議題	生涯發展教育 家庭教育 性別平等教育 性侵害防治教育
			教學準備	
月	日	節	教學重點	
		1	了解青春期的特徵。學習女性生殖系統相關知識。說明經痛的產生原因及經期保健。討論乳房保健方法。	
		2	學習男性生殖系統相關知識及夢遺問題。討論自慰問題。說明青春痘、防晒與汗臭的相關知識及保健方法。	
		3	認識多元的性別特質、性別角色，學習培養剛柔並濟的特質。突破性別限制、澄清性別刻板印象與偏見，學習尊重、包容，建立和諧的性別互動關係。引導學生思考面臨青春期的調適方法。	
學習目標				
一、能觀察並說出青春期常見的生理問題。 二、能增加處理生理問題的行為技巧。 三、認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。 四、能接納並喜歡自己青春期的變化。				

引起動機			
一、請學生將童年時期的個人照，與同組同學分享。 二、請問學生：「現在的自己和小時候比較起來，有哪些不同的地方？」並將答案抄寫在黑板上。 三、請學生將與父母合照的照片和現在的自己比較，並觀察成熟男、女性的身體外觀有什麼特徵？	5'		觀察 課前準備

<p>四、引導學生思考男女性的「第二性徵」為何？請學生自由發言，並將答案抄寫在黑板上。</p> <p>五、教師說明進入青春期的特徵包括：身高與體重的急遽增加、第二性徵的出現以及生殖系統的功能趨於成熟等。</p> <p>小女孩長大了</p> <p>一、教師可配合掛圖說明女性生殖系統的構造及功能。</p> <p>二、教師說明生殖器官的清潔方式。</p> <p>輕鬆自在過經期</p> <p>一、教師複習女性月經的形成與相關概念。</p> <p>二、引導學生閱讀課本，並說明經痛的成因與症狀。</p> <p>三、請全班舉手統計「曾經聽過媽媽、姐姐等家人或女性朋友說過自己有經痛現象」的人數有多少。</p> <p>四、請學生上臺做示範，演練一則減輕經痛的體操。</p> <p>五、鼓勵女學生如果有經痛現象，可運用課本所提供的方法來減輕疼痛。</p> <p>雙峰話題</p> <p>一、請學生將事先蒐集的「豐胸廣告」剪報或網路資料帶來，與小組成員分享。</p> <p>二、請學生自由發表：</p> <p>(一)你所蒐集到的廣告訴求或宣稱效果是什麼？</p> <p>(二)廣告中的女主角身材如何？</p> <p>(三)這則廣告告訴你，女性的身材應該怎樣才算是美？</p> <p>(四)你的想法如何？應如何尊重異性的身體？</p> <p>三、教師說明女性的乳房在青春期仍為發育階段，如果想要促進發育情形，可考慮從事適當的運動或利用飲食改善。</p> <p>四、引導學生閱讀課本內文，說明女性從事運動時，穿著運動內衣的重要。</p> <p>五、引導學生閱讀課本內文，說明乳房自我檢查的方式及其重要性。</p> <p style="text-align: center;">(第一節結束)</p>	<p>10'</p> <p>15'</p> <p>15'</p>	<p>觀察</p> <p>觀察 實作及表現</p> <p>課前準備 分組討論 實作及表現</p>	
<p>小男孩長大了</p> <p>一、運用簡單的問答，帶領全班複習男性生殖系統的構造與功能。</p> <p>二、教師說明夢遺為正常生理現象，與其發生原因與處理方法。</p> <p>三、以漫畫《城市獵人》為例，說明男性陰莖可能因受到視覺、聽覺或觸覺的刺激，產生勃起現象。</p> <p>四、教師澄清「勃起」是男性青春期發育的正常反應。鼓勵男學生以健康態度面對勃起的現象，學習如何掌控生理反應，多和自己的身體對話。</p> <p>認識自慰</p> <p>一、請學生先站起來，闔上課本進行「○×大考驗」的遊戲。教師提出五個問題，答錯一題就必須坐下，五題都答對者由教師給予鼓勵。題目如下：</p> <p>(一)男生、女生都可能有自慰情形。(○)</p> <p>(二)男生如果在青春期發育時常常自慰，以後就容易造成腎虧。(×)</p> <p>(三)女生如果自慰過度，會造成日後不孕。(×)</p>	<p>10'</p> <p>10'</p>	<p>觀察</p> <p>觀察 實作及表現</p>	

<p>(四)自慰可以紓解性衝動。(○)</p> <p>(五)自慰一定要使用工具，才能達到快感。(×)</p> <p>二、教師說明自慰是一種紓解性衝動的正常行為。</p> <p>三、教師說明教導性行為的發生，前提須要有愛的基礎，不可以隨意碰觸別人身體。</p> <p>四、提醒學生，從事自慰行為時應注意其安全性與私密性(可舉新聞實例：女性使用手機自慰、男性使用水管自慰等，說明自慰不能只追求快感，而忽略可能帶來的危險)。</p> <p>青春保衛站</p> <p>進入青春痘、防晒與汗臭等課程前，教師可先介紹與這些問題相關的皮膚組織，讓學生對皮膚有初步的認識。學生認識皮膚組織後，接著介紹青春時期階段，學生最常感到困擾的問題。</p> <p>一、青春痘</p> <p>(一)請學生先完成「戰痘搜查線問卷調查」學習活動單，教師統計調查結果：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.大約何時開始長青春痘？ 2.曾使用什麼方法「戰痘」？ 3.這些方法有效嗎？ <p>(二)教師將調查結果統計在黑板上，並說明青春痘的正式名稱、形成過程及正確的處理方法。</p> <p>(三)教師強調個人衛生對預防青春痘的重要，並鼓勵學生從事規律、健康的生活型態。</p> <p>二、晒傷</p> <p>延續減少青春痘產生，不能過度曝曬在太陽下，因為易有紫外線刺激。詢問日常生活中的防晒，同學都如何進行呢？</p> <p>(一)請學生分享自己的防晒經驗？有些男學生都不擦防晒乳，認為擦防晒乳不夠具有男子氣概，請學生表達自己的想法。</p> <p>(二)說明因地球臭氧層破洞等因素，過度暴露在紫外線下造成的危害，強調防晒的重要性。</p> <p>(三)教師事先上網查詢當日紫外線指數，說明應做防晒措施。並準備相關防晒物品，如防晒乳、帽子、太陽眼鏡等。</p> <p>(四)請學生分享自己的防晒經驗，請學生閱讀課本，進行「防晒大作戰活動」。</p> <p>教師補充說明較易忽略的部分，如防晒乳補充、水分補充、帽子或衣物遮蔽、太陽眼鏡和晒傷的處理。</p> <p>三、汗臭</p> <p>(一)請學生回憶每次上完體育課的情形，發表對於體味的看法。</p> <p>(二)請學生閱讀課本，說明人類汗腺的分類及散發體味的原因。</p> <p>(三)請學生自由發表能讓自己減少「體臭」的方法，並將答案寫在黑板上，澄清不當的觀念。</p> <p>(四)教師宜勉勵學生注重個人衛生，以散發真正的男人味和女人味。</p> <p style="text-align: center;">(第二節結束)</p>	25'	學習活動單	觀察紀錄 實作及表現
--	-----	-------	---------------

<p>青春男女留言板</p> <p>一、教師呈現各種性別特質人物的海報或圖片(如蔡康永、張芸京等公眾人物)，引導學生思考課文「你想過嗎？」的問題，並請學生發表看法與感受。</p> <p>二、教師統整學生意見，強調說明：對性別的刻板期待與評價容易塑造性別角色的偏見與限制，造成青少年自我觀念的迷思，也會影響未來家庭生活與人際關係的發展。</p> <p>三、教師配合課本插圖，引導學生分享對不同性別在各種職場上的表現，覺察職業是否有性別區隔或限制的現象？並請學生發表意見。</p> <p>四、教師總結：男女生雖然在生理上有些差異，但在學業、職場各方面生活的能力，不會因性別而有明顯不同，成就都是值得被尊重、欣賞與肯定的。</p>	15'		實作及表現
<p>多元的性別特質</p> <p>一、教師說明課文上方情境圖片，請學生發表自己與陰柔特質的男生及陽剛氣質的女生相處的情形。</p> <p>二、進行分組討論：</p> <p>(一)對「娘娘腔」或「男人婆」的看法？</p> <p>(二)生活中，有哪些行動可以表現出對多元性別特質者的友善與善意？</p> <p>三、分組報告，教師回饋與統整：以開放的心胸欣賞每個人，試著用行動尊重、包容社會上的多元性別特質！</p>	15'		問卷調查 紀錄
<p>蛻變青春加油站</p> <p>一、請學生閱讀課本漫畫人物的對話，並思考尚有哪些方式可以幫助自己得到正確的知識？自己最常使用的方式是哪一種？</p> <p>二、教師澄清：每一種獲得資訊的方法皆有其優缺點，需要仔細判斷資訊的正確性，不要貿然相信誇大不實的訊息。</p> <p>三、教師歸納當面臨心靈及社會關係變化時之調適方法。</p> <p>四、國一學生並未全部進入青春期的學生，因此教導此章時，宜以鼓勵的態度與言語，讓尚未進入青春期的學生，以期待的心態迎接青春期的到來；並幫助已進入青春期的學生，學習如何能更快樂、健康的度過青春期。</p> <p style="text-align: center;">(第三節結束)</p>	15'		觀察 實作及表現



戰痘搜查線問卷調查

____年____班____號 姓名：_____

調查員：_____，訪問的對象是：_____

問題一 你什麼時候開始長青春痘？

問題二 你曾經用哪些方法「戰痘」？

問題三 這些方法有效嗎？

問題四 你現在對於青春痘又有何看法？

