

## 健康課程學案設計

單元名稱	<b>青春紀事簿</b>			教案設計者	林明怡	
教材來源	南一健康 第9冊	實施年級	五年級	教學時間	40分鐘	
學習重點	學習表現	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。		核心素養	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	
	學習內容	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題的處理				
學習目標	<p>一、認識青春期。</p> <p>二、瞭解自己在青春期所需要注意的事項。</p>					
課程設計教學理念	<p>國小高年級的學生正處於青春期到來的階段，面對著生心理上的變化，有些小朋友會拿這些變化開玩笑，再加上眾多新聞媒體的影響下，一些不正確的刻板印象灌輸到學生的思想中，本節課將正確的兩性知識，以正面的方式介紹給學生知道，並將青春期可能會面臨的詳細情況讓學生了解，以減輕學生對青春期的誤解與恐懼，學習對青春期轉變的兩性尊重。結合「教育百科」達到教育部教育百科運用推廣效果，更重要的是讓學生了解青春期概念，學習正確的相關知識，了解自己的身體在青春期的變化，以健康樂觀的心態，迎接青春期的到來。</p>					
教學資源 教學設備	Youtube【男女生青春期健康教育】影片、教育百科網站、繪本『有什麼毛病』、無線網路、投影機					
<b>教學流程</b>						
學習目標	教學活動			教學資源	時間 (分)	評量方式
目標一	<p>◎ 引起動機：</p> <p>進入高年級小朋友有沒有查覺到自己除了身高、體重，身體還有哪變化？ 「長大」會讓自己的身體有什麼改變呢？</p>			Youtube 影片	5	口頭發表
	<p>◎ 發展活動：</p> <p>1. 教師利用 Youtube【男女生青春期健康教育】影片</p>				10	專注聆賞

<p>目標一</p>	<p>2. 教師就影片內容提出問題：</p> <p>(1) 青春期的外貌發生變化是因為體內的什麼產生變化？查看教育百科「青春」的說明。</p> <p>(2) 「賀爾蒙」是什麼？ 查看教育百科「賀爾蒙」的說明。</p> <p>(3) 「第二性徵」在賀爾蒙的幫助下，男生跟女生有哪些部分會有變化？ 查看教育百科「第二性徵」的說明。</p>		10	<p>問題討論</p> <p>資料查詢</p>
<p>目標二</p>	<p>3. 延伸討論</p> <p>※運用繪本『有什麼毛病』共讀與分享</p> <p>(1) 當你發現自己正在『長大』時，你的心理有什麼感覺？</p> <p>(2) 你身上已經出現了這些變化了嗎？</p> <p>(3) 上完今天這堂課後，除了知道男女彼此的不同處之外，還有沒有其他的疑惑或困擾，可以提出來大家一起討論？</p> <p>a. 臉上出現青春痘正常嗎？該怎麼處理？</p> <p>b. 為什麼我還沒出現青春期的特徵？ (老師說明：每個人的身體狀況的不同，生，不用過度緊張自己是否長不大。)</p> <p>c. 女生月經來了，該怎麼照顧自己？</p> <p>d. 男孩該如何保護自己的男性器官？</p> <p>◎ 綜合活動：</p> <p>1. 引導學生互相尊重彼此的性別，用正確的眼光和態度去看待自己的成長，學習如何照顧青春期的自己。</p> <p>2. 課後：青春紀事簿學習單。</p> <p style="text-align: center;">～第一節結束～</p>	<p>繪本『有什麼毛病』</p> <p>學習單</p>	10	<p>問題討論</p> <p>口頭發表</p> <p>指定作業</p>