

四年級健康教學教案：

健康與體育領域教案設計---兩性教育

| | | | | | | |
|--------|---|------|---------|----|----|--|
| 領域名稱 | 健康與體育 | 學習階段 | 國小四年級 | | | |
| 單元名稱 | 青春男女大不同 | 授課老師 | 吳億洳、康乃心 | | | |
| 教材來源 | 自編 | 教學資源 | PPT、影片 | | | |
| 教學研究 | <p>一、學生學習條件分析 對兩性的第二性徵已有粗略的認識</p> <p>二、教材分析 (一)知道生長發育的速度有個別差異 (二)了解人的生長發育具有階段性，不同的階段有不同的特徵 (三)了解影響生長發育的重要因素 (四)學習有益成長的生活習慣並施行</p> <p>三、教學方法 討論法、合作學習、媒體影像輔助教學。</p> <p>四、教師事前準備 參閱相關資料並彙整。</p> | | | | | |
| 教學目標 | <p>一、能了解青春期的知識。</p> <p>二、認識青春期身體的變化，並能用健康的態度面對。</p> <p>三、能察覺性別刻板印象。</p> <p>四、能了解青春期社會關係的改變。</p> <p>五、能尊重異性。</p> | | | | | |
| 領域、議題 | 分段能力指標 | | | | | |
| 健康與體育 | <p>健體 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。</p> <p>性平 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。</p> | | | | | |
| 十大基本能力 | <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p> | | | | | |
| 能力指標 | 教學活動 | 教學資源 | 時間 | 評量 | 備註 | |

| | | | | | |
|--|--|-----------|-----|----------|-------|
| 健體 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 | 一、引起動機 (一)賓果遊戲:迎向青春期的身體變化你知道多少? 1. 準備十題以上有關男女身體變化的題目，讓學生進行搶答。(題目如 PPT) 2. 藉由似懂非懂的常識，透過教學釐清模糊概念。 | 圖片 PPT | 10' | 發表 | |
| | 二、發展活動 (一)青春你我他:認識青春期身體的變化，了解兩性第二性徵。 提問: 1.青春期女生心理、身體有什麼變化： 女孩乳房部位先是有點硬，然後開始變大、變圓，乳房較豐滿的就得開始穿戴胸罩。皮下脂肪開始增厚，形成細腰豐臀的女性身材。皮膚變細，腋下和陰部長毛，大約一年到兩年後，開始有月經。 提問 2.青春期男生心理身體有什麼變化? 聲音變沙啞，長喉結。雖然皮下脂肪也增厚，但比女孩少，所以腰圍比女孩粗，臀部較窄而而且扁平，肩膀和胸部變寬，腋下和陰部長毛，有些人會長胸毛、腿毛，外生殖器官變大。 第一節結束 (二)分組討論: 1.什麼是月經(夢遺)? 2.它是怎麼形成的? 3.我要如何做好準備迎接它的到來? 4.如何做好青春期的保健與培養良好衛生習慣? (三) 透過影片，引領學生認識青春期及其出現的時間，說明「青春期是兒童邁向大的過渡階段」、「第二性徵是青春期開始的訊號」。 (四)說明《青春你我他》學習單 | 影片 學習單 | 30' | 發表 聆聽 | 學習單評量 |
| 性平 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 | (二)分組討論: 1.什麼是月經(夢遺)? 2.它是怎麼形成的? 3.我要如何做好準備迎接它的到來? 4.如何做好青春期的保健與培養良好衛生習慣? (三) 透過影片，引領學生認識青春期及其出現的時間，說明「青春期是兒童邁向大的過渡階段」、「第二性徵是青春期開始的訊號」。 (四)說明《青春你我他》學習單 | | 20' | 討論、發表 | |
| | 三、綜合活動： 1. 成長的各個階段中，每個人幾乎都會歷經青春，這些變化是成長階段中非常重要的時期 2.兩性相互體貼、幫助，彼此相處便能更加和諧融洽。 | | 5 | 合作學習 | |
| | | | | 5' | |



青春你我他

四年 班 姓名

每個人都會進入青春期，在青春期的階段身心會發生很大的變化，以下關於青春期男生、女生的變化，請對照符合的敘述，並連起來。



女性第二性徵



男性第二性徵



月經



夢遺



長陰毛



長腋毛



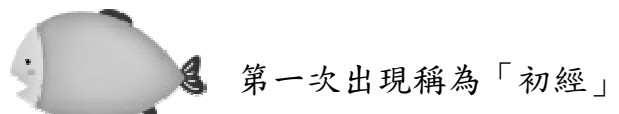
乳房隆起



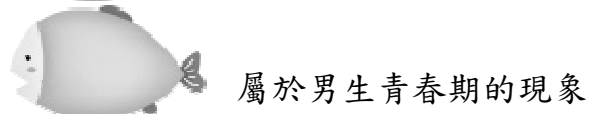
喉結突出



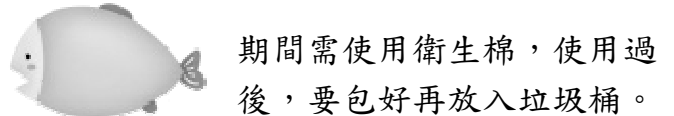
長鬍鬚



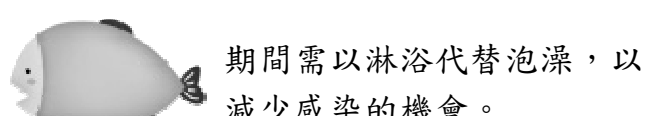
第一次出現稱為「初經」



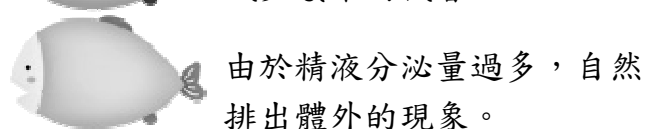
屬於男生青春期的現象



期間需使用衛生棉，使用過後，要包好再放入垃圾桶。



期間需以淋浴代替泡澡，以減少感染的機會。



由於精液分泌量過多，自然排出體外的現象。



3. 關心與尊重

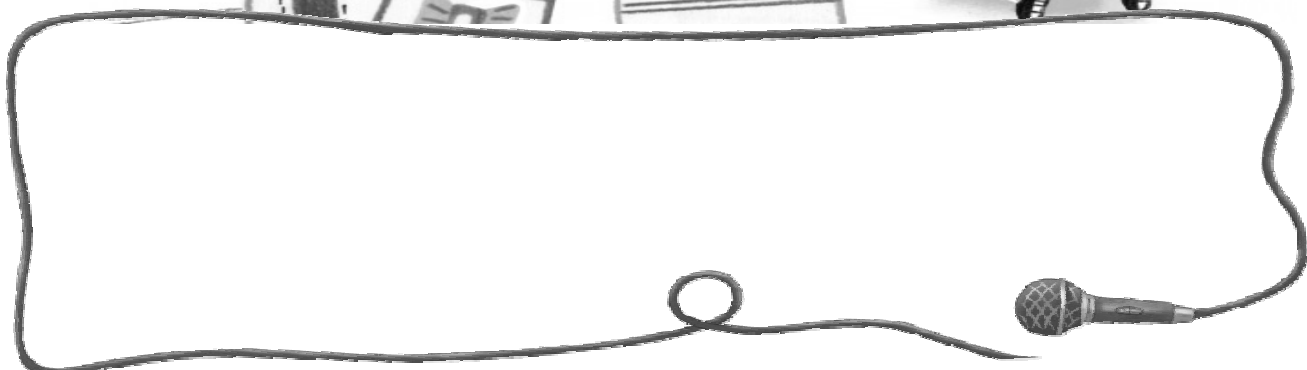
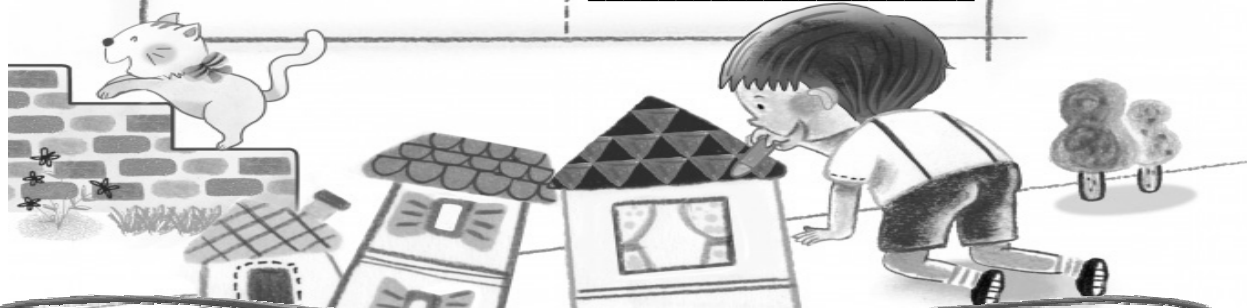
四年 班 姓名

座號



| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

上面十種職業中，你覺得
哪些工作適合女生做？為
什麼？



學生學習單:

單元二 2. 青春你我他

四年^忠班 姓名 吳昱霆 座號 7

連連看。

女性青春期的變化

- 長陰毛
- 長腋毛
- 乳房隆起

男性青春期的變化

- 喉結突出
- 長鬍鬚

月經

- 第一次出現稱為「初經」
- 屬於男性青春期的現象
- 期間需使用衛生棉，使用後須包好再放入垃圾桶。

夢遺

- 期間需以淋浴代替泡澡，以減少感染的機會。
- 由於精液分泌量過多，自然排出體外的現象。

單元二 2. 青春你我他

四年^忠班 姓名 黃天琪 座號 3

連連看。

女性青春期的變化

- 長陰毛
- 長腋毛
- 乳房隆起

男性青春期的變化

- 喉結突出
- 長鬍鬚

月經

- 第一次出現稱為「初經」
- 屬於男性青春期的現象
- 期間需使用衛生棉，使用後須包好再放入垃圾桶。

夢遺

- 期間需以淋浴代替泡澡，以減少感染的機會。
- 由於精液分泌量過多，自然排出體外的現象。

單元二 2. 青春你我他

四年^孝班 姓名 陳明寧 座號 14

連連看。

女性青春期的變化

- 長陰毛
- 長腋毛
- 乳房隆起

男性青春期的變化

- 喉結突出
- 長鬍鬚

月經

- 第一次出現稱為「初經」
- 屬於男性青春期的現象
- 期間需使用衛生棉，使用後須包好再放入垃圾桶。

夢遺

- 期間需以淋浴代替泡澡，以減少感染的機會。
- 由於精液分泌量過多，自然排出體外的現象。

單元二 2. 青春你我他

四年^差班 姓名 吳采萱 座號 12

連連看。

女性青春期的變化

- 長陰毛
- 長腋毛
- 乳房隆起

男性青春期的變化

- 喉結突出
- 長鬍鬚

月經

- 第一次出現稱為「初經」
- 屬於男性青春期的現象
- 期間需使用衛生棉，使用後須包好再放入垃圾桶。

夢遺

- 期間需以淋浴代替泡澡，以減少感染的機會。
- 由於精液分泌量過多，自然排出體外的現象。



3. 關心與尊重

四年^考班 姓名 謝誌倫 座號 1



- | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 警察 | 廚師 | 護士 | 老師 | 司機 | 舞者 | 作家 | 律師 | 郵差 | 秘書 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|



上面十種職業中，你覺得哪些工作適合男生做？為什麼？

作家、司機、郵差，我覺得男生比較適合重，因為有可能要拿很多東西呢！

上面十種職業中，你覺得哪些工作適合女生做？為什麼？

護士、舞者、秘書，我覺得女生比較適合當護士，因為女生可能比男生細心。



你覺得自己有哪些特質？未來想從事什麼職業？

我覺得的特質有細心、大膽。我想從事廚師。
先在家嘗試看看！

08





3. 關心與尊重



四年 孝 班 姓名 游宸嘉 座號 11



警察 廚師 護士 老師 司機 舞者 作家 律師 郵差 秘書



上面十種職業中，你覺得
哪些工作適合男生做？為
什麼？

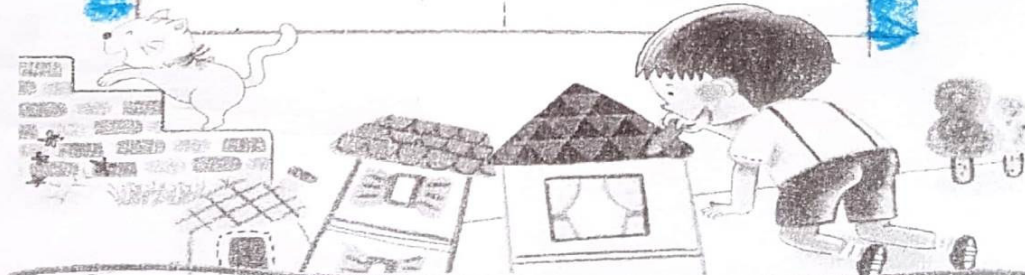
廚師 司機 律師 郵差

因為男生較會認
路也比較能忍受
挨罵。

上面十種職業中，你覺得
哪些工作適合女生做？為
什麼？

護士 老師 舞者 作
家 秘書

因為女生比
較仔細不容易錯



你覺得自己有哪些特質？未來想從事什麼職業？

我很有專注力、很勤勞、自信、友善。可是我想當個有耐心和忍
耐的老師。

加油！朝你的目標前進！







