

宜蘭縣二城國民小學五年級健康與體育「青春紀事簿」教案

授課教師	張家盛
教學目標	1.描述兩性在成長過程中共同的生理變化，如：器官的成熟、長高、體重增加等。 2.認識青春期的到來及兩性第二性徵的異同。 3.面對並處理青春期的生理問題，如：認識月經及經期衛生與保健等。 4.解釋人們如何處理個體成長中的重要轉變，如：慶祝青春期的到來、成年禮等。
能力指標	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。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度。
教學時間	3 節課，120 分鐘
教具	繪本—花樣少女、陽光少年 青春期第二性徵 PPT，學習單

教學活動

活動說明	評量重點	時間	教材教具
<p>一、引起動機：</p> <p>1、老師講故事：繪本—花樣少女、陽光少年</p> <p>2、老師提問：「各位同學是否了解自己的身體構造」？</p>	<p>學生能專心聆聽並提問</p>	<p>10 分</p>	<p>繪本—花樣少女、陽光少年 青春期第二性徵 PPT，學習單</p>
<p>二、發展活動</p> <p>(一)認識青春期的生理發展</p> <p>1. 何謂青春期？</p> <p>2. 男性和女性在青春期身體會發生怎樣的變化？</p>	<p>學生能專心聆聽並提問</p> <p>學生能參與討論</p>	<p>30 分</p>	

<p>3. 什麼是「第二性徵」？</p> <p>4. 了解男性與女性的「第二性徵」</p>			
<p>(二)</p> <p>認識女性青春期的生理構造</p> <p>1. 認識女性生理構造</p> <p>2. 了解何謂「月經」？</p> <p>3. 了解何謂「生理期」？</p> <p>4. 了解生理期要注意的事項、女性生理期間要補充那些營養？</p>	<p>學生能專心聆聽並提問</p> <p>學生能參與討論</p>	<p>30分</p>	
<p>(三)</p> <p>認識男性青春期的生理構造</p> <p>1. 認識男性的生理構造。</p> <p>2. 了解何謂「夢遺」？</p> <p>3. 了解青春期男孩的注意事項</p> <p>4. 指導學生以健康正向的態度去看待青春期的生理狀況。</p>	<p>學生能專心聆聽並提問</p> <p>學生能參與討論</p>	<p>30分</p>	
<p>三、統整活動</p> <p>(一)請學生分辨春青期男孩和</p>	<p>學生能專心聆</p>	<p>20分</p>	

<p>女孩的第二性徵，並寫在學習單上。</p> <p>(二)教師歸納：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每個人體質不同，所以青春期的第二性徵的出現，也會有快慢之分。 2. 了解青春期的生理構造，能幫助自己更認識自己的身體，以便迎接下一個成長的階段。 3. 以健康正向的態度去看待青春期的身體發展，如此才會有健康成長的心理階段。 	<p>聽並提問</p> <p>學生能參與討論</p>		
--	----------------------------	--	--

宜蘭縣二城國民小學五年級健康與體育「青春紀事簿」教學成果









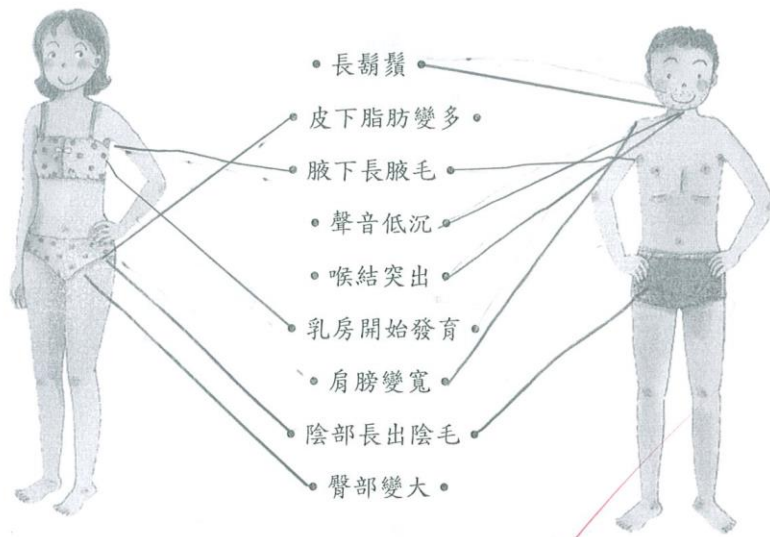
青春紀事簿

五年 孝 班 4 號 姓名 黃翰錚

一、青春期的轉變

長大是一件值得期待的事，當進入青春期時，因為賀爾蒙大量分泌，會開始出現第二性徵。

1. 請找出青春期男、女會有的特徵，連連看。



2. 請你藉由採訪同性別的長輩，了解青春期的身體變化，以長輩過來人的經驗來幫助你面對身體的轉變。

受訪者	我是(女生 <u>男性</u>)，我訪問： <u>媽媽</u>
青春期的注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ① 避免碰撞互相捉弄外生殖器等而受傷 ② 要注意個人衛生 ③ 別穿太緊的褲子 ④ 展現出自我接納與負責的態度

二、青春加油站

青春期的到來，讓你有什麼樣的感覺，是喜悅還是煩惱？當你有煩惱時，會從哪些管道得知有關青春期的正確觀念？

我的煩惱	尋求管道	獲得解答
臉上油油的，長了好多青春痘，怎麼辦？	學校健康中心的護理師	例：因為青春期的汗腺與皮脂腺較旺盛，容易長青春痘。要保持個人衛生，少吃油炸與刺激性食物。
奇怪身高怎麼增加這麼慢？	學校健康中心的護理師。	因為每個人的發育速度不同，平要有均衡飲食充足睡眠適度的運動自然就會長高了。
奇怪體重增加這麼快。	學校健康中心的護理師。	因為身體質量BMI是最常用來衡量體重位是否合乎標準的工具，只要BMI指數保持在正常標準，就是健康的。
最近常跟媽媽頂嘴，讓她生氣，該怎麼辦？	學校健康中心的護理師。	青春期面對成長壓力情緒容易不穩定，你可以事情結束後時再和媽媽談一談。

