

宜蘭縣一百學年度壯圍國中綜合活動課程設計

教材來源	自編	設計者	黃杏宜
參考資料	1、科學天地：青春期的煩惱 http://www.hkedcity.net/iclub_files/a/1/40/webpage/learning_activity/050423_puberty/subiworld_comknow_topic01_1.html 2、性別平等教育 III 影片，國立教育資料館發行。		
主題單元	青春飛揚	實施年級：	七上
單元名稱	漫遊伊甸園	教學時間：	3 節
學習目標	1、認識青春期的生心理變化，並學會正確的心態及因應方式。 2、尊重異性的身體自主權。	評量重點	1、能說出青春期生理特徵。 2、能說出青春期心理變化。 3、完成問題討論及分享。
能力指標	綜 1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。		
融入議題	性別 1-4-1 尊重青春期中不同性別者的身心發展與差異。		
教學活動			教學資源
壹、準備活動 一、教師部分： 1.了解目前國中生對青春期的先備知識為何 2.成長的滋味影片、性別平等教育(III)影片 3.「青春麻辣問」ppt 二、學生部分： 1、壯圍國中綜合活動學生手冊			「青春麻辣問」ppt 參考答案：見補充資料
貳、發展活動 一、青春性事（60’） 1、將生理變化分成男生獨有、女生獨有、男女生共有標示在男女生圖片旁邊。 2、教師說明「青春麻辣問」活動進行方式： （1）全班站起來聽題目，答錯者坐下，看誰是本班青春麻辣王。。 （2）對的比圈，錯的比叉。 （3）能將錯的題目更正為正確解答者，則可敗部復活。 3、播放「青春麻辣問」ppt，並開始進行活動。 4、請各組抽一題目，並討論： （1）如何減輕經痛？請至少舉出三種方法。			

(2) 衛生棉應該幾小時更換一次？使用完畢如何處理比較適當？ (3) 流汗的時候有異味，應該如何處理？請至少提供兩種方法。 (4) 如何減少夢遺的次數？ (5) 如何預防青春痘？如果已經長出來了，要如何保養？ (6) 變聲時，可以如何保養喉嚨？ 7、小組推派一人上臺分享，並邀請其他同學回饋。 8、教師引導學生思考：面對青春期的生理困擾是什麼呢？有什麼方法可以解決？ 二、性事挖挖哇(30’) 1、教師說明：青春期的開始對「性」產生好奇，但如何獲得正確的「性知識」呢？ 2、教師播放「就一時性起嘛！一性與色情」影片。 3、教師引導學生思考： (1) 看色情影片、書刊或圖片容易造成哪些負面影響？ (2) 正確的「性知識」應該要從哪裡得知？有哪些管道？ 三、成長的滋味(45’) 1、播放「成長的滋味」前 20 分鐘。 2、教師引導同學思考以下問題： (1) 進入了青春期的後，自己的身體開始產生變化，這些身體的不適應對心理產生了哪些影響？ (2) 除了心理的不適應之外，自己與家人及朋友的人際相處有何不同？ (3) 青春期的對異性開始產生好奇，可能會有哪一些行為呢？ (4) 進入青春期的後，因為對異性產生好奇，你曾經做過哪些事或遇過哪些事？ (5) 以上對異性好奇的行為哪些你可以接受，哪些不行，為什麼？ 3、教師總結並提醒學生需要尊重異性的身體自主權，以建立性別平等與尊重。 參、結束活動 1、預告下次上課內容及所需攜帶的用品。	性別平等教育(III)-第五單元「就一時性起嘛！一性與色情」影片 「成長的滋味」影片前 20 分
--	--

教學注意事項：

- 1、青春性事活動進行時，要適時澄清正確觀念。
- 2、生理變化參考答案如下：
 - (1) 男生：長鬍子、長喉結、肩膀變寬、夢遺、聲音變低
 - (2) 女生：月經、胸部隆起、皮下脂肪增厚、臀部變寬
 - (3) 男女共有：長高、長腋毛、長陰毛
- 3、生理變化較難的項目，教師可提示項目內容請學生分類於圖上。

補充資料：小組討論參考答案

1. **如何減輕經痛？請至少舉出三種方法。**
 - 飲食均衡、排泄順暢
 - 多喝水或熱的藥草茶、熱檸檬汁
 - 吃甜食，如黑糖水
 - 補充礦物質，如鈣、鉀及鎂
 - 避免含咖啡因的食物，如巧克力
 - 避免冰水及刺激性的食物
 - 熱敷、洗熱水澡
 - 適量運動，如走路
 - 適度休息
 - 服用止痛藥，嚴重則請教醫生
2. **衛生棉應該幾小時更換一次？使用完畢如何處理比較適當？**
 - 衛生棉不可使用超過四小時，
 - 使用過的衛生棉：將衛生棉捲起來→用塑膠套再包(捲)起來→丟入垃圾桶
3. **流汗的時候有異味，應該如何處理？請至少提供兩種方法。**
 - 更換衣服、洗澡、多喝水、使用止汗劑（此為化學藥劑較不建議使用）、若過於嚴重可請教醫生
4. **如何減少夢遺的次數？**
 - 不翻閱色情書刊、睡覺時避免衣褲過緊、有正常的群體和娛樂、多運動
5. **如何預防青春痘？如果已經長出來了，要如何保養？**
 - 預防：注重面部保養、慎用化妝品、不熬夜、多吃蔬果少油炸、維持心情愉快
 - 保養方法：勿用手擠壓、保持面部清潔及透氣、飲食控制、少曝曬太陽、充分睡眠、使用藥膏、維持排泄順暢、遠離廚房或油鍋
6. **變聲時，可以如何保養喉嚨？**
 - 不要大叫、不要過度使用、多喝開水或滋潤的飲品、避免辛辣、油膩及刺激性的食物、聲音變得沙啞，應即時減輕聲音及減少說話