

## 宜蘭縣一百學年度壯圍國中綜合活動課程設計

<b>教材來源</b>	自編	<b>設計者</b>	黃杏宜
<b>參考資料</b>	1、科學天地：青春期的煩惱 <a href="http://www.hkedcity.net/iclub_files/a/1/40/webpage/learning_activity/050423_puberty/subiworld_comknow_topic01_1.html">http://www.hkedcity.net/iclub_files/a/1/40/webpage/learning_activity/050423_puberty/subiworld_comknow_topic01_1.html</a> 2、性別平等教育 III 影片，國立教育資料館發行。		
<b>主題單元</b>	青春飛揚	<b>實施年級：</b>	七上
<b>單元名稱</b>	漫遊伊甸園	<b>教學時間：</b>	3 節
<b>學習目標</b>	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。	<b>評量重點</b>	1、能說出青春期生理特徵。 2、能說出青春期心理變化。 1、完成問題討論及分享。
<b>能力指標</b>	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。	<b>融入議題</b>	性別平等教育
<b>教學活動</b>			<b>教學資源</b>
<b>壹、準備活動</b> 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
<b>貳、發展活動</b> 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。			

<p>(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？</p> <p>(3) 流汗的時候有異味，應該如何處理？請至少提供兩種方法。</p> <p>(4) 如何減少夢遺的次數？</p> <p>(5) 如何預防青春痘？如果已經長出來了，要如何保養？</p> <p>(6) 變聲時，可以如何保養喉嚨？</p> <p>5、小組推派一人上臺分享，並邀請其他同學回饋。</p> <p>6、教師引導學生思考：面對青春期，你自己的生理困擾是什麼呢？有什麼方法可以解決？</p>	
<p>二、性事挖挖哇(30’ )</p> <p>1、教師說明：青春期開始對「性」產生好奇，但如何獲得正確的「性知識」呢？</p> <p>2、教師播放「就一時性起嘛！－性與色情」影片。</p> <p>3、教師引導學生思考：</p> <p>(1) 看色情影片、書刊或圖片容易造成哪些負面影響？</p> <p>(2) 正確的「性知識」應該要從哪裡得知？有哪些管道？</p>	<p>性別平等教育(III)-第五單元「就一時性起嘛！－性與色情」影片</p>
<p>三、成長的滋味(45’ )</p> <p>1、播放「成長的滋味」前 20 分鐘。</p> <p>2、教師引導同學思考以下問題：</p> <p>(1) 進入了青春期之後，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？</p> <p>(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？</p> <p>(3) 青春期對異性開始產生好奇，可能會有哪些行為呢？</p> <p>(4) 進入青春期之後，因為對異性產生好奇，你曾經做過哪些事或遇過哪些事？</p> <p>(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？</p> <p>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。</p>	<p>「成長的滋味」影片前 20 分</p>
<p><b>參、結束活動</b></p> <p>1、預告下次上課內容及所需攜帶的用品。</p>	

**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

