南投縣仁愛鄉都達國民小學 106 學年度第二學期
家庭教育融入健康與體育課程中年級教案

教學領域	健康與體育	教學單元	青春你我他
教學對象	四年級	教材來源	康軒健康與體育 4 下
設計者	高俊偉	教學者	高俊偉
教學時間	40 分鐘		
教　學　準　備	白紙、學習單、三色原點貼紙		
學　習　方　式	教師提供情境，學生主動積極參與		
本節目標	（一）了解月經和夢遺的生理意義與個別差異 （二）學習以正面積極的態度面對青春期 （三）學習如何保護自己的身體		

教 學 活 動	教學資源	時間	評量
【青春大不同】 1. 運用電子白板圖文說明女性進入青春期後，就會有月經出現，表示生理上已經具有生育能力。男性從青春期起，體內會分泌精液，分泌量過多時，就會自然排出體外，這種現象大多發生在睡夢中，稱為夢遺，表示男性生理的成熟。 2. 教師說明月經的狀況因人而異，例如： 1. 初經年齡：有人從小學四年級開始，有人國中二年級月經才來。 2. 初經現象：有人來得很突然，有人初經隔很久才來第二次月經。 3. 月經週期：有人二十幾天來一次，有人三十幾天來一次。 4. 月經天數：有人每次 4 天，有人 7 天才結束。	電子白板	15	課堂觀察 口語評量
【青春連線】 1. 學生每人在紙上畫出一個 5X5 的格線，並在格子裡任意填上 1~25 的數字。	白紙	10	活動式評量

2.接著老師提出問題讓學生舉手搶答。答對的學生可以進行賓果遊戲，先連成一線的學生獲勝。 題目例如： 1.子宮有多大?(約一個拳頭大) 2.接吻會不會造成女生懷孕?(不會) 3.月經還有哪些俗名?(大姨媽、好朋友) 4.男性的第二特徵有哪些?舉出一項。(喉結突出、長陰毛、長鬍鬚、長腋毛等) 5.女性的第二特徵有哪些? 舉出一項。(乳房隆起、長陰毛、長腋毛) 6.女生進入青春期大約在 10~14 歲之間?(對) 7.男生進入青春期大約在六年級~高中之間?(對) 8.第一次出現的月經稱為?(初經) 9.女生第二性徵不會像男生一樣長腋毛?(錯，也會長出腋毛) 10.夢遺通常發生早上活動期間?(錯，通常在睡夢中) 11.女生的月經天數都一定，大約 4 天就會結束?(不一定) 12.男生有夢遺是不正常現象，所以要盡快找醫生治療?(錯) 13.當男女進入青春期時，在生理上會產生一連串顯著的差別，這種生理上的差別稱為第二性徵?(對) 14.月經來可以洗頭嗎?(可以，但是必須以淋浴代替泡澡，減少感染機會) 15.女生月經來是正常現象，所以可以不用理會，不用穿衛生棉也沒關係。(錯) 16.男生發育通常都比女生早，所以男生在國小身高都比女生高?(錯) 17.每個人的成長發育快慢都不一樣，所以不需要去嘲笑矮小的同學?(對) 18.製造精子的器官是睪丸(對) 19.女生每個月從哪裡排出卵子?(卵巢) 20.女生每次排出幾個卵子?(1 個)			

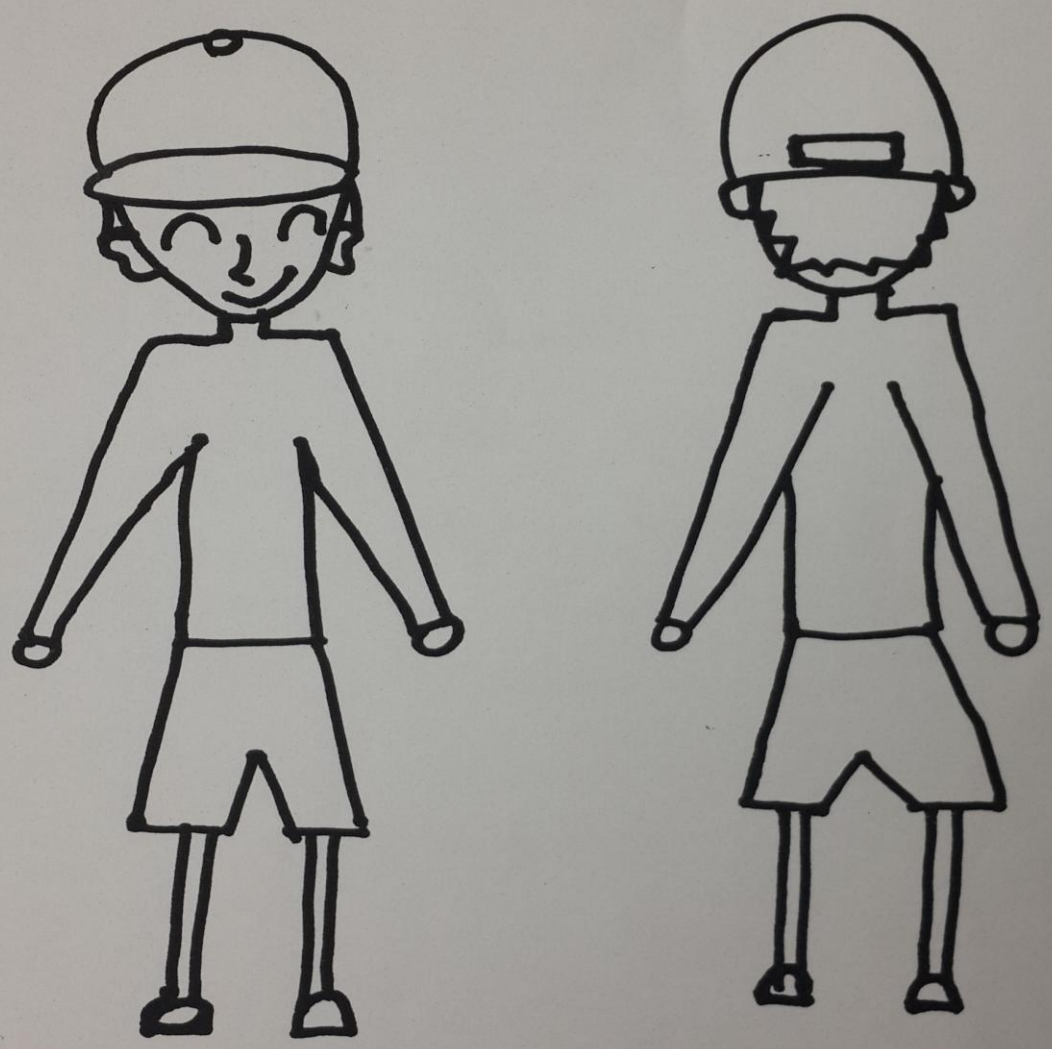
3.藉由遊戲釐清學生的觀念,說明不管男女生都會經歷青春期，了解青春期的變化後，可以幫助自己以輕鬆的心情迎接青春期到來。 【青春防線】 1.說明何謂「身體界線」:指每個人能忍受別人碰觸自己身體的限度，每個人都有權利決定自己的界線。 2.將人體學習單發給學生，並說明身體界線分為三區：公開區(綠點)、敏感區(黃點)、禁區(紅點)。 公開區：一般人可以碰觸，當別人碰觸時，不會覺得不舒服的感覺。<u>頭、手、腳、肩。</u> 敏感區：只要有不舒服或不願意就可以拒絕別人碰觸。<u>腰部、頸、臉頰、嘴吧、耳朵、鼻子。</u> 禁　區：只有自己和結婚後的配偶可以觸碰(連父母都不可碰觸)。<u>胸部、生殖器官、臀部、大腿。</u> 3.請學生將自己的身體的界線貼上不同顏色的圓點，了解自己身體的限度。 4.老師說明每個人的敏感區和公開區可能不盡相同，我們要尊重別人，以對方的標準為標準。 5.最後，請學生寫下學習單底下的「我要：」，填下空著的格子， 我要：(**勇　敢**)的拒絕別人對我(**身　體**)的碰觸。 6.老師說明自己要保護好自己的身體，並要懂得勇敢的拒絕別人對身體的碰觸，就算是親人也不能隨意觸碰自己的敏感區，也懂得尊重別人，不隨便觸碰別人。 ----本節課結束-------	學習單 原點貼紙(綠、黃、紅)	15	活動式評量

青春你我他學習單-身體的界線

_____年_____班

座號_____

姓名_____



我要：

(_____)的拒絕別人對我(_____)隨意的碰觸。