

青春逍遙遊

指導老師：劉潔心

設計者：張雅婷 台北市明德國中

壹、教學理念

近年來社會價值漸趨多元，整體風氣也日益開放，顯而易見的就是性的話題，已經成為熱門討論的主題，相對於過去對於「性」事的保守以及避諱的態度，取而代之的是直接以及正面的探討。

對於國中生而言，這是個充滿神秘卻又切身相關的主題，所以當然非常的好奇以及需要了解、被澄清，如何帶領學生用健康正向的態度走入青春期的殿堂，了解青春期生理、心理的變化，用開放坦然的態度去學習以及討論，性器官將不在蒙上面紗，不在令人困窘尷尬。此外學會青春期的保健，青春期各種伴隨而來的問題，不在是秘密不可告人的糗事，關於自慰、月經、夢遺、青春痘、頭皮屑、體味等等問題，不論男生或是女生，一同來了解他的原因並學習尊重它；進而可以體驗以及尊重性別的本身。

本單元活動設計基於上述理念，進而延伸出三個主題的大單元活動設計，透過青春期生理的認識－青春期保健的學習－青春期心理變化的探討，培養學生擁有健康、正向的態度一同來學習青春期。

貳、教學目標

- 一、使學生瞭解個體成長的變化，是一自然漸進的正常過程。談到青春期的生理變化，由觀察、注意自己生理上的轉變，帶學生認識男、女生的第一性徵與第二性徵，可以瞭解彼此間的不同，進而學會尊重彼此的身體差異，並可以適當的調適接納自己的改變。過程中提到青春期營養應注意的問題以及針對影響生長發育因素，例如：運動、睡眠、遺傳等做進一步的說明。最後以小組討論的方法，瞭解學生遇到性方面問題的諮詢管道，並進一步說明以及提供一些可利用的途徑。
- 二、對青春期所面臨的保健問題，如月經、夢遺、自慰、青春痘（痤瘡）、頭皮屑、體味等，學習了解他們形成的原因及如何健康的處理以及面對，使學生可以展現良好的衛生習慣維護生理健康。
- 三、學生了解青春期心理的轉變，透過「分享與討論」的教學活動，讓學生模擬問題解決的方法與步驟，進而學習與異性相處的方法。

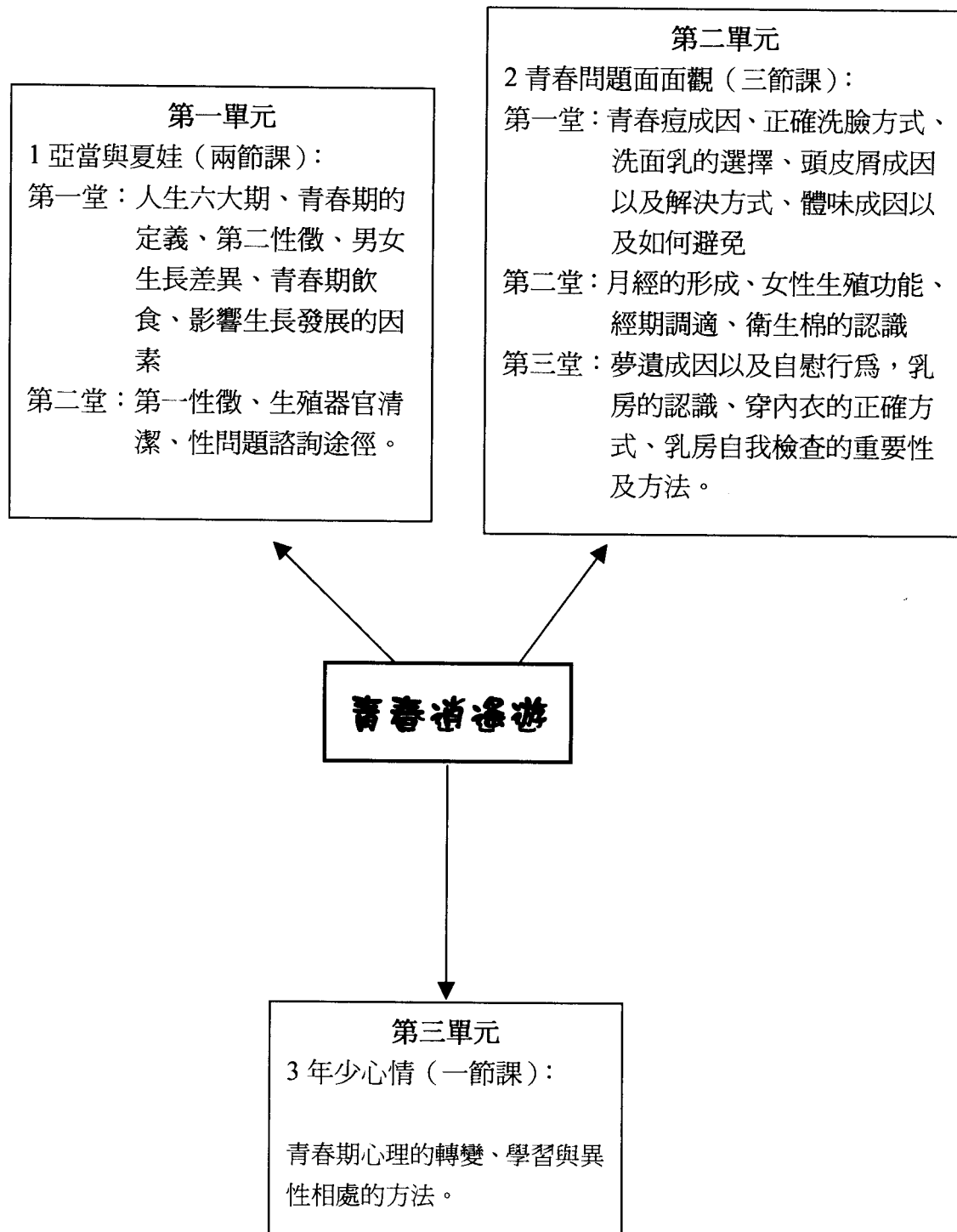
參、能力指標

分段能力指標		十大基本能力		補充說明	
健康與體育	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提昇個人體能與健康。	<p>一、了解自我與發展潛能：充分了解自己的身體、能力、情緒、需求與個性，愛護自我，養成自省、自律的習慣、樂觀進取的態度及良好的品德；並能表現個人特質，積極開發自己的潛能，形成正確的價值觀。</p> <p>四、表達溝通或分享：有效利用各種符號（例如語言、文字、聲音、動作、圖像或藝術等），表達個人的思想或觀念、情感，鱗魚傾聽與他人的溝通，並能與他人分享不同的見解或資訊。</p> <p>十、獨立思考與解決問題：養成獨立思考與反省的習慣與能力，有系統的研判問題，並能有效解決問題和衝突。</p>	<p>* 收集自己生長發育的質與量的資料如身高體重胸圍的變化</p> <p>* 運用資訊媒體如報章雜誌、網路、電視新聞等，收集有關青春期的資訊，實踐青春期的健康生活，並學習處理青春期有關夢遺、自慰、青春痘、體味、性衝動等生理問題。</p> <p>* 檢討衛生習慣並改進，以提升個人健康。</p> <p>* 討論性的相關危害，並運用策略預防性騷擾、性侵害與色情等發生。</p> <p>* 了解青少年飲食需求及常見的飲食問題</p> <p>* 能理解與練習有效的溝通技巧，並實際運用到與家人、朋友、異性、師長、的相處上。</p> <p>* 列出青少年關注的健康問題並提出預防的策略</p>		
	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。				
	2-3-1 設計執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。				
	6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理的方式以增進人際關係。				
7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。					
跨領域		跨議題			
綜合活動	1-4-1 體會生命的起源與發展過程，並分享個人的經驗與感受。	兩性教育	2-4-1 尊重自我與他人青春 期身心發展的差異。	家政教育	1-4-1 根據青少年的營養需求，設計並規畫合宜的飲食
			3-4-4 建立兩性平等與尊重的互動模式。		
社會	3-4-3 舉例指出人類之異質性組合，可產生同質性組合所不具備的功能。				

肆、教學對象：國中一年級學生

伍、教學時數：共六堂課，每節 45 分鐘。

陸、大單元教學重點架構：



第一單元

單元名稱：亞當與夏娃

教學時間：90 分鐘

教學對象：國一學生

教學目標：

一、 認知：

- 1.了解成長的過程與變化。
- 2.認識男性及女性的第一性徵。
- 3.認識男性及女性的第二性徵。
- 4.瞭解男性與女性第一及第二性徵的差異。
- 5.瞭解青春期飲食。

二、 情意：

6. 感受彼此生長發展的差異。
7. 能以健康的心態看待男性及女性的身體。
8. 體認青少年健康飲食與充分營養對身體的重要性。

三、 技能：

9. 將感受落實於生活中，尊重男女間的差異。

跨領域、議題與主題軸

【領域】

綜合活動

1-4-1 體會生命的起源與發展過程，並分享個人的經驗與感受。

社會

3-4-3 舉例指出人類之異質性組合，可產生同質性組合所不具備的功能。

【議題】

兩性教育

2-4-1 尊重自我與他人青春期身心發展的差異。

家政教育

1-4-1 根據青少年的營養需求，設計並規畫合宜的飲食

【主題軸】

生長發展

1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提昇個人體能與健康。

人與食物

2-3-1 設計執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。

群體健康

7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。

<p>2. 認識男性及女性的第一性徵。</p> <p>3. 認識男性及女性的第二性徵。</p> <p>4. 瞭解男性與女性第一及第二性徵的差異。</p> <p>6. 感受彼此生長發展的差異。</p> <p>7. 能以健康的心態看待男性及女性的</p>	<p>是現在的青春期，通常女生的青春期在 10-14 歲，男生青春期在 12-17 歲（先問同學老師再說明），女生的青春期會比男生早一些。這期間身體開始漸漸成熟，使男生成為男人、女生成為女人的一個重要階段；但每個人的生長發育速度不一樣，所以在同學之間同性別跟不同性別之間還是有差異。</p> <p>活動三：男女生第一及第二性徵 15'</p> <p>1. 同學知道在青春期中身體上會有什麼變化嗎？請同學踴躍發言！」老師以版書紀錄學生的發言。並歸納學生的結果。「同學都有注意到一些改變了，這些改變其實都有他的原因以及分類又，所以接下來我們就一起來認識什麼是第一與第二性徵！」</p> <p>2. 「老師問你們又，我們人一生下來怎麼樣馬上來判別是男生還是女生阿？所以這個馬上可以分辨看出來的就是我們常說的第一性徵」，「第一性徵是與生俱來的，是精子和卵子在交配的剎那間就已決定的。所以外生殖器官，內生殖器跟生殖有關的都叫做第一性徵，生殖器官會在下一節課會再仔細說明。」</p> <p>3. 老師畫兩個人形圖於黑板上註明一位男生一位女生「接下來我們就要來認識什麼是第二性徵又」老師先以女生為例說明女生的第二性徵有哪些，運用問答法的方式配合字卡說明，依序將字卡貼於黑板上畫的人形圖上。</p> <p>4. 「在了解女生的第二性徵後我們在來看男生的第二性徵有哪些？」請學生發言。老師再補充將字卡貼於黑板上之人形圖上。</p> <p>5. 「男女生因為賀爾蒙分泌的關係，而產生這些男女有別的不同性徵。」</p> <p>6. 老師請問男同學：「班上的女同學會不會因為你長侯結而取笑你？會不會因為你變聲而隨便跟你開玩笑？」（男同學回答），「如果沒有的話，那就表示女同學能尊重男同學的成長過程。在女同學的成長過程中，開始也因為乳房變大、開始有月經，有一些的不適與不便，男同學也要去瞭解與尊重，不要存有玩笑的心態。」</p> <p>活動四：青春期營養 10'</p> <p>1. 老師：「既然是青春期身體成長快速，我們是不是需要許多的營養來應付身體的生長與活動？」，「有人可以告訴老師，青春期的青少年男、女生每天所需的能量有多少？基本維持生理反應</p>	<p>成長速度海報</p> <p>男女生第二性徵海報及字卡</p>	<p>踴躍回答、認真聽講</p> <p>踴躍回答</p> <p>踴躍回答、認真聽講</p> <p>認真聽講</p> <p>學生發表</p> <p>踴躍回答、認真聽講</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------

<p>身體。</p> <p>5. 瞭解青春 期飲食。</p> <p>8. 體認青 少年健康 飲食與充 分營養對 身體的重 要性。</p>	<p>的量有多少？」發下青春期飲食攝取建議補充資料。</p> <p>2. 將金字塔海報貼於黑板上，老師複習飲食金字塔內容以問同學各層的內涵以及注意事項。</p> <p>3. 「請同學想想！這些東西你每天是不是都有吃到？」，「如果有人每天都吃到食物的五大類，可否請同學分享是如合辦到的？」，「青春期鈣和鐵的攝取特別重要，鈣有助於骨骼強壯，有利於身體生長，而鐵質則可補充月經週期鐵的流失，」</p> <p>4. 「既然知道鐵質與鈣質的重要性可不可以請同學舉例哪些食物中富含這些營養素？」老師歸納同學所提出的，並舉例一些富含營養素且價錢便宜的食物並鼓勵學生多攝取。</p> <p>5. 老師發下青春期飲食原則補充資料。</p> <p>活動五：綜合活動</p> <p>1. 老師為同學複習今天的上課重點。</p> <p>2. 小考 5 題。</p>	<p>3`</p> <p>2`</p> <p>2`</p> <p>3`</p> <p>2`</p> <p>3`</p>	<p>食物金 字塔海 報</p> <p>青春 期飲 食原 則補 充資 料</p>	<p>學生發 表</p> <p>認真聽 講</p> <p>學生發 表</p>
	<p>第二節：兩性圓舞曲</p> <p>準備活動：</p> <p>(三) 教師準備</p> <p>甲、男女內外生殖器官海報</p> <p>乙、男女內外生殖器官字卡</p> <p>丙、資源搜尋作業單 (附件二)</p> <p>丁、成長小煩惱問卷 (附件三)</p> <p>(四) 學生</p> <p>預先翻閱課本，瞭解本節課程內容。</p>			
<p>教學目標</p>	<p>教學活動</p>	<p>時間</p>	<p>教具</p>	<p>評量</p>
<p>4. 瞭解男 性與女性 第一及第 二性徵的 差異。</p> <p>6. 感受彼此 生長發展 的差異。</p> <p>7. 能以健 康的心態</p>	<p>活動一：暖身時間 10`</p> <p>1. 「各位同學好，請翻開課本第 61 頁的地方。在上課之前我們來複習上一堂課所教的內容歐。」「首先要問大家還記得什麼是第二性徵呢？」(同學發言)「很好，同學可以看到課本第 58 頁的地方，這就是第二性徵。那老師再問大家，什麼是第一性徵？沒有錯，第一性徵就是一出生後用來判別男女性別的生殖器官，在今天我們就來認識已經伴隨我們 12 年的第一性徵。」</p> <p>2. 「在認識第一性徵前老師想先問大家又，在班上或是在過去，你是否有聽見身旁的人用生殖器官的名字來罵人，或是用來開玩笑？」(同學發言)</p>	<p>5`</p> <p>5`</p>		<p>踴躍發 言</p> <p>踴躍發 言</p>

<p>看待男性及女性的身體。</p>	<p>「我想多多少少同學應該都聽過這樣的話語，老師問大家聽到這些利用生殖器官來罵人的字眼心裡有怎樣的感覺？」(同學發言)「覺得好笑、覺得不舒服、覺得不好聽，大部分的人都是負面的感覺，那你對這樣的人有怎樣的看法呢？」(請同學發言)「其實用生殖器官來罵人是一種不尊重他人更是不尊重自己的行為，父母給予我們寶貴健康的身體，每一種器官都有他絕對重要的意義還有價值，所以如果學著別人用生殖器官來開玩笑或是罵人，就是看輕自己的身體，是不聰明的行為又」。「所以接下來我們來認識第一性徵的同時希望同學可以已一種尊重、健康的心態來學習，讓我們一同來更認識自己的身體」。</p> <p>活動二：女性生殖器官 17`</p> <p>1. 「請同學翻開課本 62 頁，生殖器官位於腹部肚臍以下的骨盆腔內，各位同學知道骨盆腔在哪裡嗎？」(老師在黑板上畫出人體圖形在向同學介紹個體腔的位置，依序介紹胸腔、腹腔骨盆腔)。</p> <p>2. 「在知道骨盆腔的位置後，我們接下來認識位於骨盆腔內的男女性生殖器官，生殖器官分為內生殖器以及外生殖器，首先我們來認識女性生殖器官」(老師拿出女性外生殖器官海報以及字卡)「各位同學這就是女性外生殖器官的面貌，其實每一個部位都有他專屬的名字，過去我們可能會用一些代名詞來形容他，希望以後大家可以直接說出他專有的名字，而不要給他隨便亂取外號又」(老師依序介紹陰蒂、陰唇、尿道、陰道口，配合海報依序貼上字卡)。</p> <p>2. 「接下來我們進一步來看什麼是內生殖器官的部分」(老師拿出女性內生殖器官海報及字卡)「內生殖器官表面看似複雜但其實一點都不難又，而且學會女性的內生殖器官，就可以了解孕育生命的場所在哪裡。」(老師依序介紹卵巢、輸卵管、子宮及陰道的位置，以及他的功用，配合海報依序貼上字卡)。</p> <p>3. 學會了女性生殖器官大家有沒有覺得更清楚更明白了呢？生殖器官實在是很神聖的，就是有他我們才得以繁衍生存又，所以學會了女生的部分，想問問同學有沒有什麼問題阿？(等學生回答)，那接下來我們在來認識男性生殖器官的部分又。</p> <p>活動三：男性生殖器官 13`</p> <p>1. 「接下來我們來認識男性生殖器官，男性生殖器官</p>	<p>5`</p> <p>5`</p> <p>5`</p> <p>2`</p> <p>5`</p>	<p>女性外生殖器官海報及字卡</p> <p>女性內生殖器官海報及字卡</p> <p>男性外</p>	<p>認真聽講</p> <p>認真聽講</p> <p>認真聽講</p> <p>認真聽講</p>
--------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	----------------------------------------------------	-------------------------------------------------

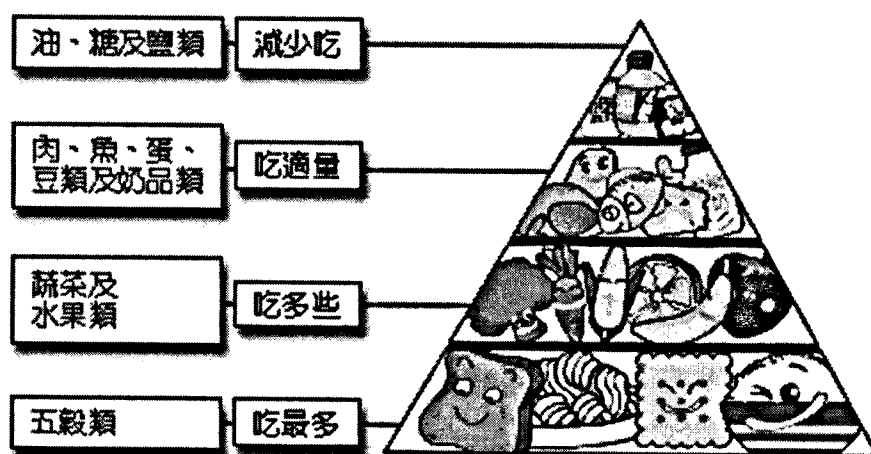
<p>7.能以健康的心態看待男性及女性的身體。</p>	<p>的部分也是許多男同學特別會拿來開玩笑的地方，所以希望接下來同學可以更認真的學，知道以後怎麼正確的稱呼他又」分（老師拿出男性外生殖器官海報以及字卡）「各位同學這就是男性外生殖器官的面貌，其實每一個部位都有他專屬的名字，過去我們可能會用一些代名詞來形容他，希望以後大家可以直接說出他專有的名字，而不要給他隨便亂取外號又」（老師依序介紹陰莖、龜頭、包皮、陰囊，配合海報依序貼上字卡）。</p> <p>2.「談完了大家比較熟悉的外生殖器，接下來我們進一步來看什麼是內生殖器官的部分」（老師拿出男性內生殖器官海報及字卡）（老師依序介紹精囊、攝護腺、輸精管、副睪、睪丸及陰囊的位置，以及他的功用，配合海報依序貼上字卡）。</p> <p>3.「在男性生殖器官的部分，大家過去是不是常會給他取一些外號呢」（請同學回答）「但是今天上完課後大家是不是都知道他真正的名字呢？希望大家以後都能正視自己的身體，尊重它就是不拿他開玩笑，那是一種幼稚的行爲；用健康的心態去看他，並沒有什麼好尷尬、好彘扭的歐」。</p>	<p>5`</p> <p>3`</p> <p>2`</p>	<p>生殖器 官海報 及字卡</p> <p>男性內 生殖器 官海報 及字卡</p>	
<p>9.將感受落實於生活中，尊重男女間的差異。</p>	<p>活動四：綜合活動5`</p> <p>1.「在今天我們學會了男女性生殖器官的認識後，大家對於性器官是不是都有更進一步的認識了呢？其實性器官就跟其他器官一樣，負責維持正常生理機能的進行，所以希望同學都能用健康的眼光去看待他，第一步就是叫出他真正的名字，表示尊重，表示你的成熟，我們現在就在來複習一下剛剛所學的」（老師將海報上的字卡拿下，一一問同學各部位的名稱以及功能）「希望以後大家都能記住今天學的，別在用小雞雞、小弟弟來稱呼他又」。</p> <p>2.這週同學的表現都非常的好，我們也認識了男生與女生的第一二性徵，但是相信這些相關的知識，除了課堂上教的之外，同學也可以在其他地方找到幫助你的資源，例如網站或是圖書，所以老師現在發下作業單，作業單的內容是請同學嘗試去尋找與我們本週上課相關的內容，是否有書籍或是網站可以清楚的介紹，幫助你更進一步認識他。希望同學能於週末放假的時間完成，下週交給老師。</p> <p>3.下週我們會介紹青春期保健的部分，包括青春痘、頭皮屑、月經等等，所以同學回家可以先行預習又。</p>	<p>2`</p> <p>1`</p>	<p>資源搜 尋作業 單</p> <p>踴躍參 與踴躍 發言</p> <p>成長小</p>	

	4.發下成長小煩惱問卷，請學生完成；瞭解學生青春期的困擾有哪些，調整下週教案的準備。	煩惱問卷	
--	--------------------------------------------	------	--

青春期飲食原則

青春期是介於兒童與成人之間的一段時間，這個時期爲了身體快速的成長，需要攝取大量的食物來提供足夠的營養。青春期營養的需求主要是和生長速度與代謝速率有關，由於這個時期對於營養素的大量需求，通常需要高熱量高蛋白飲食來提供能量與必需營養素，必須補充足夠營養才能促進身體生長、符合身體需要。

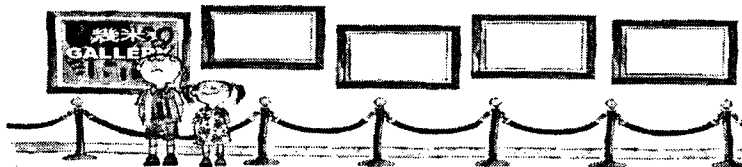
「均衡飲食」是健康生活的基礎，均衡飲食的意思是我們每天應該選擇不同種類而又份量適當的食物來供給身體各功能的活動需要。在膳食中取得均衡和基本的營養素，我們應從小養成良好的飲食習慣及依照「健康飲食金字塔」作爲每天的飲食藍圖，並根據個人的年齡、性別、身高、體重、活動量及身體健康狀況而作出適當的選擇及調節。



青少年的飲食應注意的地方

1. 青春期成長較速，故需增加熱量、蛋白質。
2. 定時進餐，勿暴飲暴食。
3. 注意鈣質及鐵質的補充。
4. 活動量大時，多飲水或新鮮水果、果汁，以補充水份與礦物質。
5. 不要盲目減肥，體重過重請找營養師作個別飲食指導。

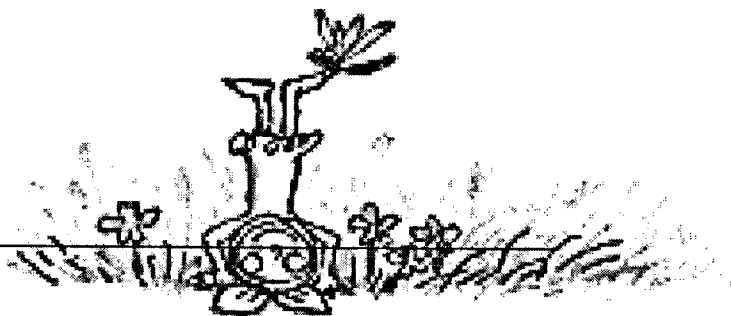
附件三



親愛的同學，我們的身體正急速的改變呢！有一些成長的小煩惱會伴隨著出現，你是不是也有類似的困擾呢？以下幾個問題，如果你正有這樣的煩惱或是你非常的想要知道，請你勾出來！這是不記名的問卷，你可以盡量勾選，老師可以幫助你，就你需要的內容做進一步的解釋與說明。

(可複選)

- 青春痘
- 頭皮屑
- 汗臭味
- 包皮的清潔
- 月經來了怎麼辦
- 什麼是自慰
- 如何選擇胸罩
- 想要教異性朋友
- 什麼是夢遺
- 其他



第二單元

單元名稱：青春問題面面觀

教學時間：135 分鐘

教學對象：國一學生

教學目標：

【第一堂】

一、認知：

- 1.認識皮膚的結構
- 2.瞭解青春痘的成因
- 3.瞭解正確洗臉的方法
- 4.瞭解選購洗面乳的原則
- 5.瞭解體味及汗臭的成因
- 6.瞭解體味及汗臭的改善方式
- 7.瞭解頭皮屑成因
- 8.瞭解頭皮屑改善方式

二、情意：

- 9.培養建立自我照顧生活型態的態度
- 10.感受不同洗面乳的差異
- 11.體認改善青春痘、頭皮屑及體臭是可行的事

三、技能：

- 12.能踴躍提出青春期困擾的問題並參與討論
- 13.能正確做好皮膚清潔

【第二堂】

一、認知

- 1.瞭解月經形成的原因
- 2.認識並瞭解衛生棉的選擇及使用方法
- 3.知道調適經痛的方法
- 4.認識衛生棉的結構

二、情意

- 5.感受紀錄月經週期的重要性
- 6.澄清關於月經的迷思

三、技能

- 7.能踴躍提出青春期困擾的問題並參與討論
- 8.學會使用衛生棉的方法

【第三堂】

一、認知：

- 1.瞭解男性生育的功能
- 2.能舉出夢遺發生的原因
- 3.瞭解自慰的定義
- 4.認識乳房的構造
- 5.瞭解乳房自我檢查的方式

二、情意：

- 6.能以健康開放的心情面對夢遺的發生
- 7.體會男生與女生都會發生自慰
- 8.感受乳房自我檢查的重要性

三、技能：

- 9.學會選購內衣的方式
- 10 正確穿戴內衣
- 11 可以正確執行乳房自我檢查

跨領域、議題與主題軸：

【領域】

綜合活動

1-4-1 體會生命的起源與發展過程，並分享個人的經驗與感受。

【議題】

兩性教育

2-4-1 尊重自我與他人青春期身心發展的差異。

家政教育

1-4-1 根據青少年的營養需求，設計並規畫合宜的飲食

【主題軸】

生長發展

1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提昇個人體能與健康。

人與食物

2-3-1 設計執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。

運動參與

4-3-4 評估各種不同需求的人的活動計劃

群體健康

7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。

7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，已促成健康計劃的執行。

7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的環境所擬定的行動方案及法規。

第三節：照顧我的改變

準備活動：

(一) 教師準備

- 甲、青春痘、頭皮屑以及體味產生原因補充資料（附件四）
- 乙、吸油面紙
- 丙、皮膚海報
- 丁、中性洗面乳、妙鼻貼
- 戊、酸檢測試試紙
- 己、青春痘、頭皮屑以及體味說明字卡

(二) 學生

- 甲、預先翻閱課本，瞭解本節課程內容
- 乙、各組帶洗面乳來學校

教學目標	教學活動	時間	教具	評量
<p>12. 能踴躍提出青春期的問題並參與討論</p> <p>9. 培養建立自我照顧生活型的態度</p>	<p>活動一：暖身時間 5'</p> <p>1. 「各位同學好，這一週我們上課的內容就是青春期的保健的部分，上週最後一堂課，老師有發下問卷做調查，發現同學普遍的困擾有哪些，因此在這個星期我們會針對同學親親生理上發生的小困擾進一步的來認識他的成因以及應該如何面對，所以本週上課的內容對於同學來說是非常的實用，所以希望同學能更認真好好的學又」。</p> <p>2. 「首先在上星期我們介紹過第一以及第二性徵，這些都是青春期會產生的大變化，但是除了這些同學是否發現身體或是皮膚有沒有不一樣的變化呢？」。(請學生發言舉例)「所以我們首先來介紹的就是不論男生女生都可能會遇到的一些保健問題」</p>	<p>5'</p> <p>2'</p>	<p>青春痘、頭皮屑以及體味產生原因補充資料</p>	<p>踴躍參與</p>
<p>1. 認識皮膚的結構</p>	<p>活動二：戰痘手則 25'</p> <p>1. 「我們首先看到的的就是青春痘、頭皮屑、體味的認識，由於在這一個部分課本上沒有，所以老師發下補充資料。」(老師發下補充資料)首先我們來看青春痘的部分，同學有長過青春痘的經驗嗎，沒有的請舉手，所以大部分的人都有過這樣的經驗，但是同學知道為什麼會產生青春痘呢？」(請同學發言老師歸納結果)。</p> <p>2. 「所以在認識青春痘之前我們先簡單的來認識一下皮膚的構造，皮膚分為表皮、真皮以及皮下三層的組織，表皮曾主要有黑色素讓你的皮膚產生顏色、真皮層有血管、汗腺、神經組織、皮下組織則是皮膚的最後一層屏障，用來保護身體免於日曬乾枯、包護身體免於機械性傷害以及避免維生物的入侵。此外，位於真皮層內有兩個重要的腺體，一個就是汗腺；另一個就是皮脂線，皮脂線就與青春痘有非常大的關係。」</p>	<p>5'</p> <p>2'</p>	<p>皮膚海報</p>	<p>認真聽講</p>
			<p>青春</p>	

<p>2. 瞭解青春痘的成因</p>	<p>3. 「青春痘產生的原因就是因為皮脂線過度的分泌導致皮膚表面毛細孔堵塞所造成，在青春期的時候由於雄性激素的大量分泌導致皮脂也大量的產生，這時如果清潔工作來不及做好，青春痘就產生。」 「其實刺激青春痘產生的原因還有很多例如生活起居：飲食、壓力、熬夜等等都會有影響又」 4. 所以同學到了青春期，應該都有明顯感受到皮膚變油的現象（老師發下吸油面紙）所以現在我們就來進行小測試又。（請同學發表自己所悉初臉上的油脂）</p>	<p>3` 2`</p>	<p>痘、頭皮屑以及體味說明字卡 吸油面紙</p>	<p>認真聽講 踴躍參與舉手發言</p>
<p>3. 瞭解正確洗臉的方法</p>	<p>4. 「所以同學可以體會皮膚清潔的重要性了嗎？其實，青春痘處理的方法很多，最重要的就是皮膚的清潔，市面上有很多關於青春痘的藥品，其實這些都不應該隨意使用，應該請問過醫生後避免造成皮膚的二次傷害」 5. 「那正確的清潔方法怎麼做呢」（請學生回答） 「（示範）首先我們必須選擇一中性的清潔用品，將適量（花生大小）的清潔用品擠於手中後，搓揉起泡後在以指腹一圓形方向按摩臉部，在以溫水清洗乾淨」</p>	<p>2` 5`</p>	<p>中性洗面乳</p>	<p>認真聽講</p>
<p>13. 能正確做好皮膚清潔</p>	<p>5. 「（示範）首先我們必須選擇一中性的清潔用品，將適量（花生大小）的清潔用品擠於手中後，搓揉起泡後在以指腹一圓形方向按摩臉部，在以溫水清洗乾淨」</p>	<p>3`</p>	<p>試紙</p>	<p>踴躍參與</p>
<p>10. 感受不同洗面乳的差異</p>	<p>6. 「但是同學知道怎樣的清潔用品才是最好的選擇，其實中性的洗面乳是較恰當的，因為過酸或鹼的洗面乳對於皮膚反而是一種刺激，長期使用的結果成使膚質變得更糟，所以現在我們就來檢測自己的洗面乳（老師發下試紙）」</p>	<p>1`</p>	<p>試紙</p>	<p>認真聽講</p>
<p>4. 瞭解選購洗面乳的原則</p>	<p>7. 請學生將所得的發現寫於黑板上。老師做一結論並在次強調中性洗面乳的重要性。 8. 「最後老師要提到一個「妙鼻貼」的使用，同學有用過妙鼻貼的請舉手，許多同學可能會為了避免鼻子上的粉刺而使用它，但日前衛生署已公佈使用妙鼻貼應注意的事項，就是一週使用不可超過 1-2 次，美次不可超過 15 分鐘，美次應間隔 3 天以上，而且如果皮膚上有傷口紅腫拖皮等線現實就需禁止使用，希望同學可以知道，下一次使用相關產品時可以做一個選擇」</p>	<p>3` 1` 2`</p>	<p>妙鼻貼</p>	<p>認真聽講</p>
<p>7. 瞭解頭皮屑成因</p>	<p>活動三：頭皮屑及體味 10` 1. 「同學們有頭皮屑的困擾嗎？其實這和青春痘的成因是相近的，只要是因為皮脂線過度的分泌阻塞頭皮的毛孔而使一種細菌叫做皮膚牙包菌增生，使你的頭皮老化速度變快而掉落產生頭皮屑，所以通常有頭皮屑的人頭髮看起來也就會油油的原因」</p>	<p>2`</p>	<p></p>	<p>認真聽講</p>
<p>8. 瞭解頭皮屑改善方式</p>	<p>2. 「那同學知道要怎樣預防頭皮屑呢」「其實最好的方法一樣，就是適度的清潔」「以台灣海島形氣候</p>	<p>2`</p>	<p></p>	<p></p>

<p>5. 瞭解體味及汗臭的成因</p> <p>6. 瞭解體味及汗臭的改善方式</p> <p>11. 體認改善青春痘、頭皮屑及體臭是可行的事</p>	<p>來說，平均約 2-3 天洗一次頭髮，洗頭髮時可以指腹清清按摩頭皮，切記用指甲抓洗，洗髮精的選擇方面，原則上最好一段時間就換一種洗髮精避免產生抗藥性，如果你是頭皮屑很多的人，可以到藥局精要師的諮詢選擇一些效果良好的抗頭皮屑洗髮精，會比你自已到便利商店或超商選購的來的理想」</p> <p>3. 「最後其實影響頭皮屑產生的原因還有很多例如飲食、日曬、髮膠的使用等等都會影響，所以總而言之，維持好心情及好的生活型態，適度紓解壓力，可以讓自己的頭皮更健康」。</p> <p>4. 「最後談到體味的問題，有一些人的汗腺特別發達，這可能與緊張、壓力、遺傳等因素都會影響，特別在青春期時，非常容易流汗，體味的情形便會產生。一般最常見的就是腋下的狐臭情形，原因是因為有些人腋下的大汗腺特別發達，漢水夾著一毛加上細菌的繁殖很快的就會產生特殊的氣味」</p> <p>5. 「其實要預防體味的形成就是穿著寬鬆的衣服，勤換衣服，有汗就擦乾保持局部的清爽，或是一醫師的指示下適度的使用止汗劑，切忌不要塗抹大量的香水，反而會有反效果又，小秘訣就是保持心情愉快，以免心情緊張漢水分泌就增加了」</p> <p>活動五：5'</p> <p>1. 複習上課內容以及小考</p>	<p>2'</p> <p>2'</p>		<p>踴躍發言</p>
	<p>第四節：年少心事之一</p> <p>準備活動：</p> <p>(三) 教師準備</p> <p>庚、月經形成海報</p> <p>辛、各類衛生棉樣本</p> <p>壬、剪刀</p> <p>癸、棉質內褲</p> <p>11、經期照顧補充資料（附件五）</p> <p>12、經期紀錄範例補充資料（附件六）</p> <p>13、經痛緩解運動（附件七）</p> <p>(四) 學生</p> <p>預先翻閱課本，瞭解本節課程內容。</p>			
<p>能踴躍提出青春期的問題並參與討論</p>	<p>活動一：暖身時間 5'</p> <p>1. 「各位同學好，請翻開課本第 65 頁的地方。今天我們上課的內容是女生的部分，我們會談到月經的形成以及如何照顧，衛生棉使用的方法以及注意事項」。</p> <p>活動二：認識女性生理期 25'</p> <p>1. 請問學生對於月經的感覺是什麼然後簡單發表。</p>	<p>5'</p> <p>3'</p>		<p>踴躍發言</p>

1. 瞭解月經形成的原因	<p>2. 「月經,同學知道月經是什麼呢?」(請學生發言) 「要真正認識月經的形成我們要先來了解女性的生育功能」(貼上月經形成海報)「月經實際上代表一個重大的意義,就是你有了生育功能,從10幾歲初經開始到50幾歲停經為止,伴隨著女性的一生。進入青春期後,卵巢每隔28-35天就有一顆卵子成熟排至卵巢輸卵管之間等待授精。排卵之前子宮內膜會開始充血增厚,準備讓授精卵在子宮裡著床,當卵子和精子未能結合,子宮內膜就會剝落出血,這就稱為月經。所以女性在懷孕的時候不會有月經,月經的長短約3-5天,從這次月經開始到下一次月經來潮的時間稱為月經週期。」</p>	5'	月經形成海報	認真聽講
5. 感受紀錄月經週期的重要性	<p>3. 「實際上每一個女性的月經週期都是不一樣的,只要規律均屬正常最好的方式就是可以養成把每次月經時間都紀錄下來的習慣,過了一段時間之後就可以更了解自己的生理情況」所以同學可以參照這樣一個不錯的範例來開始紀錄自己的月經週期。</p>	5'	經期紀錄範例補充資料	認真聽講
2. 認識並瞭解衛生棉的選擇及使用方法	<p>4. 接下來老師要說明經期保健的部分,由於這部分課本沒有所以老師現在發下補充資料(老師發下經期照顧補充資料) 5. 「在經期照顧中首先最重要的就是選擇合適的衛生用品,老師希望同學能以一個嚴肅健康的態度來學習,這不僅是女生自己的問題,對於男生更應多一分瞭解才能對女生更體貼又。」(老師將不同樣式的衛生棉貼於黑板上)「這些衛生棉同學認識他的功用嗎?這些厚薄短長各種不同的衛生棉實際上都是要依據精血的量以及個人體型來決定,由於可能有一些同學其實對於衛生棉仍是一知半解,老師現在就來示範如何穿戴衛生棉」(試教)「所以其實非常的簡單,而每次用完後也要注意要包好才丟棄到垃圾桶中」(試教)原則上更換的時間約每次上廁所即可更換,當然如果你覺得你以需要更換,那當然有自己的彈性與需求,原則上不要放太久避免不舒服以及細菌的滋生。</p>	1'	經期照顧補充資料	
		5'	衛生棉生理褲	踴躍參與
4. 認識衛生棉的結構	<p>6. 同學應該對於衛生棉都有一種神秘的感覺,在我們瞭解衛生棉的使用以及認識之後我們現在來剖析他的內在(老師以剪刀剪開衛生棉)所以其實衛生棉就是由棉花所組成的,運用棉花質地柔軟吸水性高的原理應用在衛生棉上這樣同學了解了嗎。</p>	3'		認真聽講
3. 知道調	<p>7. 「接下來我們來談月經的調適,女性在生理期的時候心理難免受到影響,甚至痛經的現象,老師就</p>	3'	衛生棉剪刀	認真聽講

<p>適經痛的方法</p> <p>6. 澄清關於月經的迷思</p>	<p>交幾個小秘訣來幫助解除這些困擾，所以海報上這些姿勢應該可以幫助同學減緩經痛的感覺。除此之外在飲食上也要特別注意，生冷的食物要避免使精血順利流出，喝些溫熱甜的飲品也是不錯的方式又。」</p> <p>活動三：經期迷思 10`</p> <p>1「許多人對於經期都有許多的疑惑甚至是迷思，現在我們就來看看同學對於這些小迷思瞭解有多少」（請全班起立）「老師現在開始問 10 個問題，如果不對請同學在胸前比叉、如果你認為是對請在頭上畫圈，為了公平性，老師唸玩題目後，說請做答後，同學在做答，要注意不要看旁邊的同學又」</p> <p>2. 開始問問題「1.衛生棉可以放在浴室中。2.生理期其實可以盆浴。3.衛生棉應該要 2-3 小時換一次。4.生理其不可以洗頭。5.生理期吃巧克力不會變胖。6.月經來時不能運動。7.月經週期是 28 天。8.月經來絕對不能吃冰。9.外陰部擦拭由後往前擦。10.即使沒有月經平常也可以使用衛生護墊。」（老師一一問問題，請同學回答，錯的同學就坐下，對的同學繼續比，最後沒坐下的同學加一分）</p> <p>3. 老師鼓勵所有學生，在依上述問題中，同學錯誤最多的做更進一步的解釋。</p> <p>活動五： 綜合活動 5`</p> <p>1.複習上課內容 2.小考</p>	<p>2`</p> <p>5`</p> <p>3`</p>		<p>認真聽講</p> <p>認真聽講</p>
	<p>第五節：年少心事之二</p> <p>準備活動：</p> <p>（五）教師準備</p> <p>14、男性生育功能海報及字卡</p> <p>15、穿戴內衣補充資料（附件八）</p> <p>16、乳房自我檢查補充資料（附件九）</p> <p>17、人體模型</p> <p>18、胸罩</p> <p>（六）學生</p> <p>19、預先翻閱課本，瞭解本節課程內容</p>			
	<p>活動一：暖身時間 5`</p> <p>1.「各位同學好，今天我們上課的內容就是青春保健的部分最後一堂課，老師有發下問卷做調查，發現同學除了上週我們題道的保健問題外還有關於選購內衣的問題，所以今天我們都會談</p>	<p>5`</p>		

<p>1. 瞭解男性生育的功能</p> <p>2. 能舉出夢遺發生的原因</p> <p>6. 能以健康開放的心情面對夢遺的發生</p> <p>3. 瞭解自慰的定義</p> <p>7. 體會男生與女生都會發生自慰</p> <p>4. 認識乳房的構造</p>	<p>道」。</p> <p>活動二：男生的事 15`</p> <p>1. 「請翻開課本 66 頁，我們談『夢遺』，爲了瞭解夢遺是什麼，我們先要知道男性的生育功能（老師貼上海報，分別說明性刺激－勃起－射精的過程）」</p> <p>2. 「那同學知道精子有多大嗎？其實當精子遇到卵子就像是一個人面對一個 20 層的建築物一樣，也就是說同學今天能坐在這裡都是非常的不容易的，因爲你們是爸爸所有精子中最強壯優秀的，才能突破萬難跟母親的卵子結合，在你們的生物課本中有介紹的精子的面貌，老師在這邊就做一個補充，精子長的像蝌蚪一樣，他的尾端有常常的尾巴，主要是用來幫助他游泳，游向卵子以及提供精子熱量來源，那同學知道精子有多少嗎，其實精子是非常小的，如果做一個比喻，我們把全世界男生的精子結合起來不過向一顆種子一樣大，所以精子是非常微小的。」</p> <p>3. 「在了解男性生育功能之後在來了解夢遺應該就很容易瞭解了，性反映的發育常使身體變得很敏感，甚至一些無關的刺激也可能造成勃起，隨著年紀的增加身體漸漸可以適應，意外的勃起就可以漸漸避免。男性在睡眠中常會自然勃起，如果有射精舊稱爲夢遺」</p> <p>4. 「所以夢遺實際上是一個很正常的現象，如果要避免的話可以睡前避免喝太多的水、穿著寬鬆的內褲、避免趴睡都可以減少陰莖刺激而產生夢遺」</p> <p>5. 「接下來我們來談自慰，其實自慰在男生及女生都會發生，其實因爲青春性荷爾蒙的分泌會讓你對性方面的事感到好奇，若是以手去撫摸生殖器官則稱爲自慰」</p> <p>6. 「同學你們認爲自慰是正確的事嗎？」（請同學發言）「其實他是一種抒發性衝動的正确方式同時也是一個非常隱私的問題，但是老師在這裡要告訴同學的是其實抒發過盛精力的方式，除了自慰之外，還有許多很好的方式，例如有許多戶外活動打球等等都是屬於正向積極的活動，同時也可以幫助你拓展人際關係，在這裡要澄清同學這個觀念又」</p> <p>活動三：認識乳房和內衣 10`</p> <p>1. （發下穿戴內衣補充資料）「我們來進一步認識女性第二性徵－乳房（老師放出乳房組織海報）乳房是由乳腺及脂肪組織所形成，乳房的大小不不會影響到哺乳的功能，只要乳頭有正常的突起即</p>	<p>3`</p> <p>3`</p> <p>2`</p> <p>2`</p> <p>5`</p> <p>2`</p> <p>2`</p>	<p>男性生育功能海報及字卡</p> <p>穿戴內衣補充資料</p>	<p>認真聽講</p> <p>認真聽講</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	------------------------------------	-------------------------

<p>10 正確穿戴內衣</p> <p>9. 學會選購內衣的方式</p> <p>8. 感受乳房自我檢查的重要性</p> <p>5. 瞭解乳房自我檢查的方式</p> <p>11 可以正確執行乳房自我檢查</p>	<p>可。</p> <p>2. 「現在我們來學習如何正確穿戴內衣（老師放出正確穿戴內衣海報）當女性乳房開始發育的時候，最好選擇適合自己的內衣以固定乳房維持良好型態，市面上的內衣樣式很多，選購時必須注意現在的尺寸胸形和活動度，而內衣的穿法也很重要，正確的穿著方式不僅可以維持乳房發育的型態，而且還可以穿初優美的體態，對外形有加分效果又」</p> <p>3. （老師以人行乳房試教如何穿戴內衣，在請自告奮勇學生上來練習示範）</p> <p>4. 「在來我們談到內衣尺寸的判別，其實乳房的大小會變化的，所以每次選購內衣時都應再測量一次；測量的方式就是：首先先量胸圍的大小，在量乳房下端胸圍的大小，胸圍及乳房下端胸圍的大小就是內衣的大小（不同廠牌或國籍可能會有差異，所以購買時可以在詢問專門負責的內衣小姐。）」</p> <p>活動四：乳房自我檢查 10`</p> <p>1. （發下乳房自我檢查補充資料）「乳房的部分最後我們要談的是乳房自我檢查重要性，在台灣乳癌是十大死因之一，部只有女生會得乳癌男生也有發生的可能，所以現在就來教大家簡單的自我檢測方法」</p> <p>2. 依照海報及同學補充資料依序說明五個檢查步驟（老師說明時候同時以人形乳房示教）</p> <p>3. （請學生上台示教）</p> <p>活動五：5`</p> <p>4. 複習上課內容</p>	<p>3`</p> <p>3`</p> <p>2`</p> <p>5`</p> <p>3`</p>	<p>人體模型胸罩</p> <p>乳房自我檢查補充資料</p>	<p>踴躍參與</p> <p>認真聽講</p> <p>踴躍參與</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------

附件四 「青春痘、頭皮屑、體味」補充資料

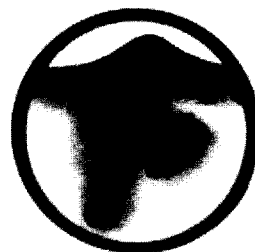
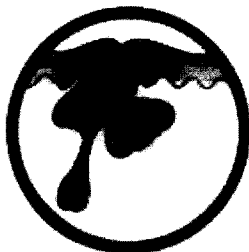
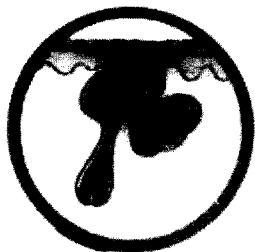
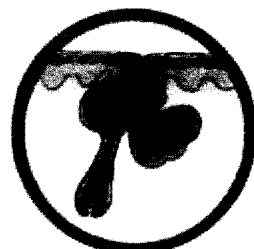
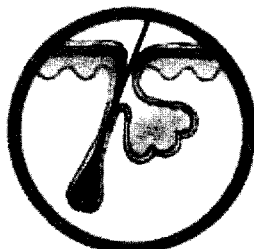
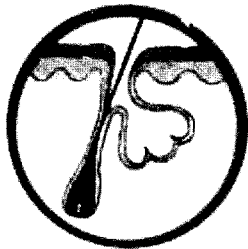
青春痘的簡介：

青春痘在醫學上的學名叫「痤瘡」，因為常發生在青春期的時候，所以俗稱「青春痘」。青春痘大部分從10到13歲開始，持續5到10年，在20多歲時消失。但也可能持續到20、30歲以上。

依症狀的不同，青春痘可分為兩大類：

1. 未發炎性的：稱為粉刺，包括黑頭粉刺和白頭粉刺。
2. 發炎性的：皮膚出現紅色丘疹、膿皰，以及大而深呈紅色或紫紅色的囊腫，這種就是一般俗稱的青春痘。

青春痘的分期：



青春痘的成因：

青春痘是一種毛囊、皮脂腺的慢性炎症，青春痘的成因有很多種，大約有五個基本原因：

一、內分泌因素

長青春痘的人是因皮脂腺受到男性荷爾蒙的過度刺激而產生，年輕女性的青春痘則與經期有關，這是因為皮脂腺對男性荷爾蒙是很敏感的。

二、皮脂分泌旺盛

皮脂腺受到男性荷爾蒙的刺激而製造更多的皮脂，油膩的皮脂堆積在毛囊中，皮脂分泌越多，毛囊越容易阻塞。

三、痤瘡桿菌

阻塞的毛囊容易滋生細菌，其中之一叫做痤瘡桿菌，當皮脂阻塞堆積於毛囊中，痤瘡桿菌快速增長繁殖，它們的產生的化學物質會使毛囊及其周圍發炎。

四、環境因素造成的青春痘

接觸大量引致粉刺生成的物質也會造成青春痘，例如：速食店的油煙、工作時的機油都會造成粉刺。

五、生活作息不正常

生活不規律、壓力太大、情緒不佳、睡眠不足、不良飲食習慣，會降低皮膚自我修復作用，使青春痘增加及惡化。

如何預防青春痘-戰痘生活守則

*養成良好的清潔習慣，保持臉部清潔

*均衡的飲食

*良好的生活作息

*注意一些不良習慣

正確洗臉的要領

1. 臉貴，毛巾不貴
2. 溫水，潤濕
3. 只要泡沫，不要洗面皂
4. 溫搓，而非猛搓
5. 一沖再沖
6. 多吸少擦

治療青春痘最基本的辦法-洗臉

步驟一：先用洗面乳在溫水中起泡，再用手把泡沫捧起來洗臉，洗一分鐘，不要太用力，若有疼痛感就停止。

步驟二：將淋浴器的水調得比體溫稍高，約 38 至 40 度的暖水，感覺溫暖，臉與淋浴器距離約一個拳頭，以很舒服的水壓來使用，讓淋浴器的水碰到臉而又不感覺疼痛，持續 20 秒。

步驟三：再調低淋浴器的水溫，這時水溫約在 22 至 23 度間，感覺不溫不涼，再淋洗 20 秒。

步驟四：重複步驟二。

步驟五：重複步驟三。

步驟六：重複步驟二。

步驟七：重複步驟三。

注意事項：

1. 在洗臉的同時，將食指到小指的四隻手指微微張開，輕輕拍打臉部。
2. 洗好臉之後選擇乾淨柔軟的毛巾，將臉上的水份吸乾而不是用力擦乾，這時只需輕輕的壓臉，移動來吸水，不可上下擦動。
3. 家庭浴室中沒有淋浴器，但有熱水器時，首先和前面有淋浴器時相同，用泡沫洗臉洗一分鐘，然後將水調至比體溫稍高的暖水，用手捧上來輕拍臉部 20 秒，把泡沫洗淨後，再改用溫水輕拍 20 秒，如此重複的 3 次，每次都要換乾淨的水。

戰痘的青春

基本原則：

1. 不要隨便擠青春痘，以免留下疤痕或鑿成毛囊發炎。
2. 不要試圖掩飾，圖上厚厚的粉反而惡化他
3. 不要隨意試偏方
4. 「洗乾淨一點、吃清淡一點、心情好一點」才是基本之道

痘痘十大手則：

1. 擠痘痘只會擴大發炎範圍
2. 早晚各洗一次臉

3. 黝黑粉刺不需拼命洗臉，那是粉刺與空氣氧化的結果
4. 避免接觸會惡化痘痘的東西
5. 選擇中性洗面乳
6. 避免待在髒髒的空氣中
7. 均衡飲食多吃蔬果
8. 充足睡眠愉快心情
9. 做好防曬
10. 養成正常排便習慣

頭皮屑

1. 頭皮屑與頭髮髒沒有關係，是皮屑芽包菌所造成
2. 頭皮清潔很重要，每隔一段時間要更換洗髮精
3. 適度曬太陽，可以消毒頭皮
4. 有頭皮屑應請教專業的醫師或藥師選購適當的洗髮精

體味

1. 在緊張壓力遺傳等等的因素下，身體有些部位的和線會特別發達
2. 狐臭是因為腋下的大汗腺特別發達，汗水夾帶著腋毛加上細菌繁殖所產生的特殊氣味。
3. 建議穿著寬鬆衣服、勤換衣服、有汗就擦，注意局部清潔並保持乾爽。

附件五 「經期照顧」補充資料

一、月經的照顧

月經代表女生生理的成熟，已經準備好生育下一代的神聖使命，是非常值得慶祝的大事又！然而這不僅是女生的事，男性對月經多一分的瞭解，就可以對女性朋友多一分體貼。

（一）選擇生理用品

衛生棉可以吸收經血、保持清潔。由於每個人的體型、經血流量不同，最好根據觸感、吸收力和包覆力找到合適的產品。

（二）紀錄自己的週期

養成良好的紀錄習慣，不但是瞭解身體的好方法，而且需要就醫時也能提供正確資訊。原則上 18 歲以後，月經超過 35 天沒有來，最好諮詢專業人士的意見。

（三）經期調適

平時多注意均衡飲食適度運動睡眠充足身心愉快這幾個簡單的健康法則有助於減少經期的不適。

【經期的不適】

- 一、頭暈目眩：是自律神經失調所引起的典型症狀。
- 二、頭痛：頭痛是荷爾蒙造成自律神經失調所產生的症狀。也有可能是因子宮收縮，而引起血液循環不順所造成的。
- 三、心理想吐：總覺得想吐、有反胃的感覺，這都是自律神經與荷爾蒙失調導致胃部收縮，所造成的生理不適症狀。
- 四、全身倦怠、嗜睡：變得很容易累、再怎麼睡還是想睡，這些都是自律神經失調所造成的。
- 五、下腹部疼痛：為了將剝落的內膜與經血排出體外，子宮收縮就會引起疼痛感。
- 六、腰痛：子宮膨脹而引起的骨盤瘀血是最大原因。如果沒有確實保暖，則瘀血會更嚴重，腰部也會更痠痛。
- 七、腹瀉：荷爾蒙不僅導致子宮收縮，也會造成腸胃收縮，而成腹瀉。相對地，在生理期前容易便秘的原因，則是黃體荷爾蒙為加厚子宮內膜，而控制了腸的蠕動所造成的。

【輕鬆度過生理期 9 招】

- (1)做些輕鬆的活動，例如：看書、聽音樂、和朋友聊天，盡量營造愉快的氣氛，以分散生理期間情緒上的壓力。
- (2)要有充足的睡眠，若缺乏充足的睡眠，會因荷爾蒙的關係而陷入愛睏的狀態。
- (3)洗澡時以熱水淋浴，可保持心情舒爽，促進血液循環良好，消除

骨盆內的充血，以緩和下腹部的不舒服。

- (4) 多吃高纖維食物，蔬果和穀類食物含較多纖維，可促進動情激素排出，增加血液中鎂的含量，有調整月經及鎮靜神經的作用。
- (5) 飲食定時定量，減少心跳加速，頭暈、疲勞、情緒不穩定等不適。
- (6) 保持身體溫暖，盡量防止淋雨，或吃生冷的食物。
- (7) 比平常多打扮自己，讓自己感覺起來美麗、自信、又快樂。
- (8) 適時更替衛生棉，保持清爽舒適，並維持清潔以免發生感染。
- (9) 選擇適合自己的衛生棉，部分女性月經流量較多卻使！用一般的衛生棉，對生活作息造成許多困擾。

附件六 「經期紀錄範例」補充資料：

【女性貼身日記】

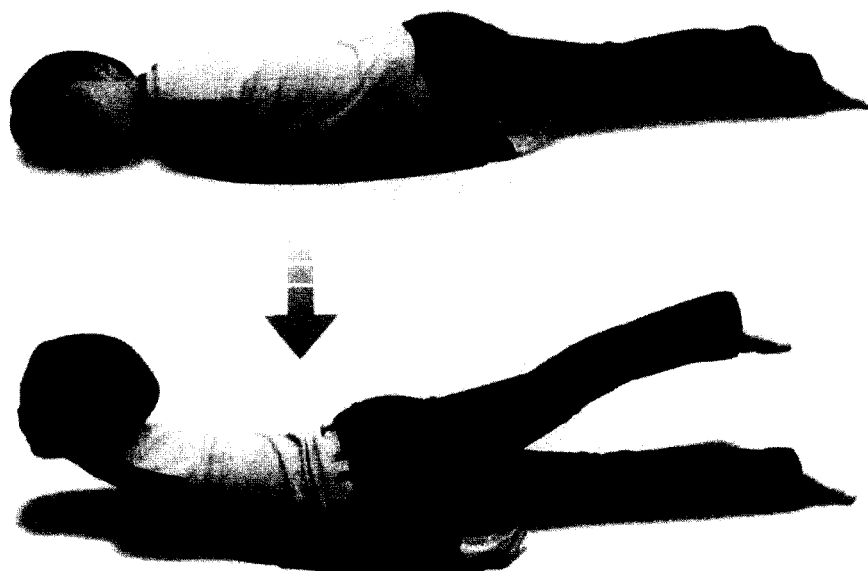
範例一

日期	7 (六)	8 (日)	9 (一)	10(二)	11(三)	12(四)	13(五)	14(六)
週期	26	27	28	1	2	3	4	5
經血				顏色深 每3小 時換一 次衛生 棉	顏 色 紅，量 比第一 天多， 有一點 血塊	量比前 一天少	量便少 了，每 4 小時 換一次 衛生棉	少量點 狀，顏 色便深
身體狀 況	下腹脹 痛	乳房脹 痛	下腹悶 痛	下腹悶 痛、食 慾差	乳房較 不會腫 脹不舒 服，但 是腰會 酸	覺得很 累想睡 覺	下腹悶 痛比較 好了	

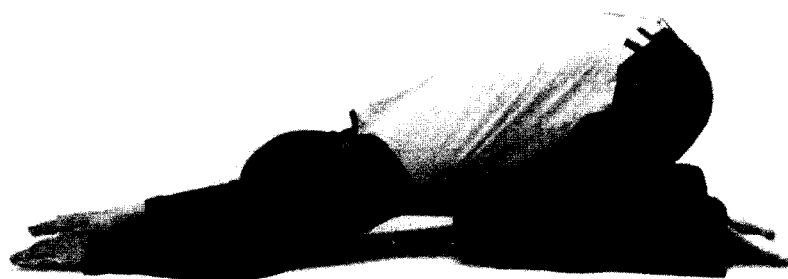
範例二

2003	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1										→																					
2									→																						
3																															
4																															
5																															
6																															
7																															
8																															
9																															
10																															
11																															
12																															

經痛緩解運動



- ① 身體面朝下，趴在地板上，雙手自然伸直，靠放在身體旁邊。然後可以先舉起右腿，儘量向上伸高，手保持不動，維持腿部抬高，每個姿勢約 5-10 秒，每次做 5-10 次。然後換左腿，最後雙腿一起抬起。



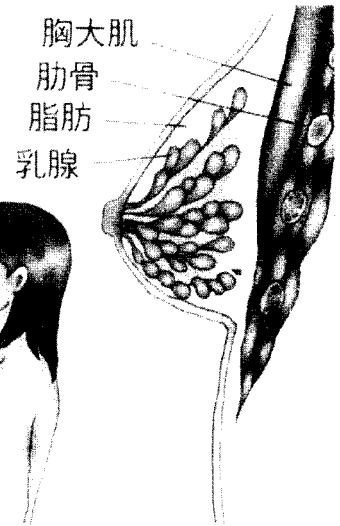
- ② 膝胸臥式：面朝下、額頭碰到地面、屁股翹高、手向前伸直，這個運動有助於舒緩經痛。

乳房的照顧



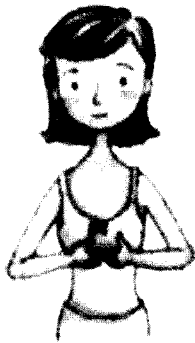
乳房是由乳腺和脂肪所組成，乳腺負責分泌乳汁，乳頭是乳腺的出口，乳房的大小並不會影響哺育的功能。

穿戴內衣可以保護乳頭固定乳房。市面上許多調整形的內衣，會壓迫乳房，並不適合發育中的少女。國中階段的女生選購內衣時，還是以舒適、吸汗、能固定乳房的基本功能為主。

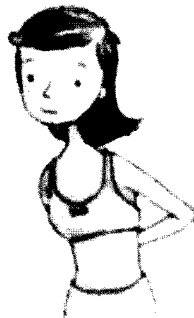


穿內衣的步驟：

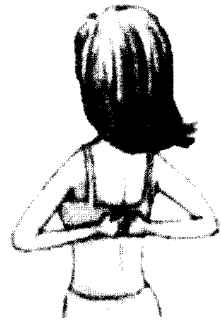
step1



step2



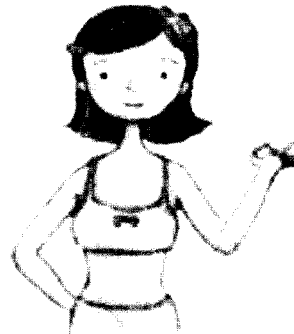
step3



step4



step5

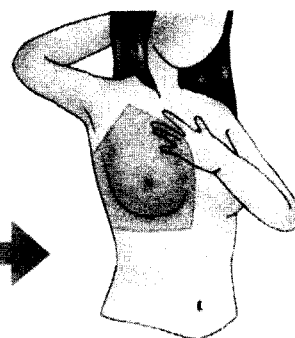
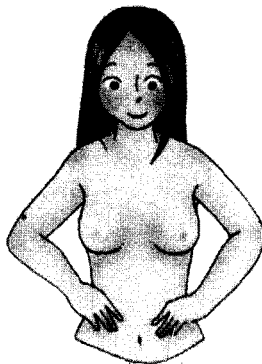
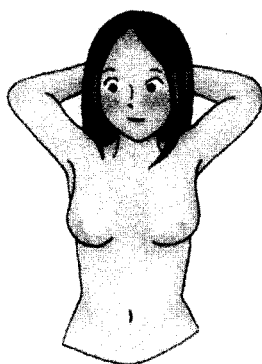
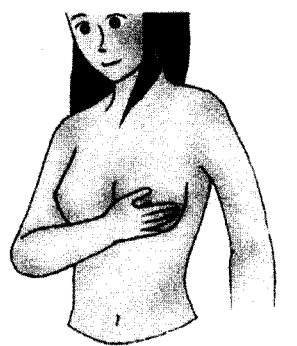
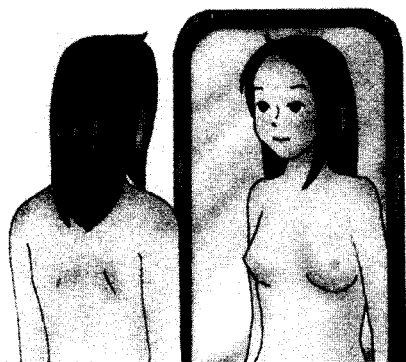


乳房自我檢查



乳癌是女性死亡的主要原因之一，發生的年齡並不限於成人，因此及早開始乳房自我檢查是關心乳房的最佳方法。

1. 站立於鏡前，兩手自然下垂，觀察乳房外形有無異常或是分泌物。
2. 雙手握住至於腦後，注意觀察鏡中乳房外形有無異常
3. 雙手至於腰部，上身前傾，觀察乳房外形有無異常
4. 抬高左手，右手以指腹環形依 12 點中方向順時針，繞圈按壓由外往內。
5. 輕擠乳頭，注意有無分泌物。檢查完左邊再依 4.5 步驟檢查右邊。



《那些人容易罹患乳癌》

1. 一側曾罹患過乳癌者，另一側為危險群。
2. 家屬有乳癌者，尤其是母親或姐妹。
3. 初經早(12 歲以前)或停經晚(55 歲以後)者。
4. 三十歲以後生第一胎或未曾生育者。
5. 偏好高脂肪食物者。

《乳癌常見症狀》

1. 乳房有無痛性、不可移動的硬塊。
2. 突然的乳頭凹陷。
3. 乳房皮膚有橘皮樣或潰瘍的變化。
4. 乳頭有不正常分泌物或出血。
5. 突然的乳房變形、乳房大小及乳頭高低改變。
6. 乳房上有數週無法癒合的傷口。

《關心您自己與家人健康》

檢查項目	是	否
1.是否每月定期作乳房自我檢查。		
2.是否每年定期作專科醫師檢查。		
3.是否每一年或兩年作乳房 X 光攝影。		
4.是否每一年或兩年作乳房超音波檢查。		
5.是否有乳房皮膚變化，如脫皮、溼疹、凹陷、橘皮樣變化、紅腫潰瘍。		
6.是否摸到乳房腫塊或不正常腫脹。		
7.是否摸到腋下淋巴腫大、頸部淋巴腫大。		
8.是否乳房凹陷。		
9.是否有異常分泌物。		

註：5-10 項若為"是"者請立即就醫。(就診科別：一般外科)

第三單元

單元名稱：心情故事

教學時間：45 分鐘

教學對象：國一學生

教學目標：

【第一堂】

一、認知

- 1.瞭解青少年心理變化產生的原因
- 2.認識青少年心理變化的特徵
- 3.瞭解國中生談戀愛應考慮到的地方有哪些

二、情意

- 4.體驗決定一件事情應透過謹慎的思考

三、技能

- 5.學會做決定的技巧

跨領域、議題與主題軸

【領域】

綜合活動

- 1-4-1 體會生命的起源與發展過程，並分享個人的經驗與感受。

【議題】

兩性教育

- 2-4-1 尊重自我與他人青春期身心發展的差異。

【主題軸】

生長發展

- 1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提昇個人體能與健康。

運動參與

- 4-3-4 評估各種不同需求的人的活動計劃

群體健康

- 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。

- 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，已促成健康計劃的執行。

- 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的環境所擬定的行動方案及法規。

健康心理

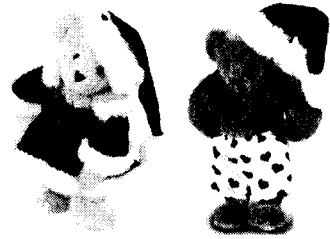
- 6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理的方式以增進人際關係

教學目標	教學活動	時間	教具	評量
1. 瞭解青少年心理變化產生的原因	第六節：心情故事 準備活動： 教師準備： 1. 「我可以談戀愛嗎」討論單及海報 2. 「做決定停看聽」討論單及海報 3. 課程意見與回饋表（附件十） 學生： 預先翻閱課本，瞭解本節課程內容。 活動一：暖身時間 5' 1. 「各位同學好，老師今天位同學介紹青春期最後一個部分，就是心理變化。在青春期的時候除了身體上的改變之外，我們的心理會產生很多跟以前不一樣的想法、還有情緒，（請學生舉例）這些可能是因為體內荷爾蒙的因素，此外也因為你真的要長大變成大人的一個過程，對許多事情慢慢的有自己的看法與意見，想嚐試許多新的事物、對異性產生好奇等等，這些都是一個正常的變化與過程，所以今天我們就要來好好聊聊這個部分。」	5'		踴躍發言
2. 認識青少年心理變化的特徵	活動二：認識我的心理 5' 1 老師說明影響心理的兩大因素：「分別由生理角度以及心理角度來談。生理層面來看，荷爾蒙變化是一個很大的影響因素，我們容易便得控制不了自己的情緒；心理因素來看，衝突是一個重要的因素，很多事情和自己所期待的不一樣，自己身體的外觀變得和以前不一樣，和周圍的人不一樣，隨著自己的成長，心理價值觀也變得不一樣，許許多多的轉變和衝突，都會使得我們的心情有相當大的起伏」 5. 老師進一步舉例心理變化的特徵有哪些「想由家庭中獨立、很想交朋友、發展自己的人際關係、很多事情變的不喜歡和母父親、說卻又很希望得到父母親和其他人的重視、想要有親密感、尋求異性、意識到性的存在、建立自我形象、尋求性別認同、自我認同..等」。 6. 帶到今天討論的主題：如何與異性相處。 7. 老師問大家會不會想跟異性有更进一步的交往及認識並給予學生的感受正面評價	5'		認真聽講
	活動三：我可以談戀愛嗎 18' 1. 請學生自由發表什麼是戀愛 2. 老師澄清喜歡和愛是不同的「喜歡—是對於異性給予好的評價、尊重對方、興趣相投；而愛情會	2' 2'		認真聽講

<p>3. 瞭解國中生談戀愛應考慮到的地方有哪些</p>	<p>讓一個人對異性產生思念、關懷以及親密行為！」</p> <p>3. 老師請學生以舉手方式分別統計「父母（不）贊成我談戀愛的」人數各有多少</p> <p>4. 請學生小組討論「國中生可以談戀愛嗎」、「父母不贊成我談戀愛的可能原因」、「並想出一個折衷之道」</p> <p>5. 請學生分組上台發表</p> <p>6. 老師總結學生所說並給予肯定。「所以同學對於國中生是否應該談戀愛的議題都提出了不同的看法，其實大家說的都很好，只要願意透過思考表達出你們的想法老師認為都是很好的，這個問題絕對沒有所謂的對與錯，重點是同學是否可以透過討論思考的過程，試著體會出他人可能不贊成或是贊成的原因，透過站在他人的角度以及立場，瞭解到他人看待事情的方式，並學習透過這樣一個方式，想出一個更好的折衷辦法，如此一來對於與他人有衝突的問題，才可以進一步得到溝通與解決。」</p>	<p>5'</p> <p>3'</p> <p>2'</p> <p>2'</p>	<p>「我可以談戀愛嗎」討論單及海報</p>	<p>踴躍參與</p>
<p>4. 體驗決定一件事情應透過謹慎的思考</p> <p>5. 學會做決定的技巧</p>	<p>活動四：停看聽，做決定 17'</p> <p>1 因此老師請問學生，「以談戀愛這件事為例，自己身邊的師長、朋友對於國中生談戀愛有什麼意見，又為什麼會有這些不同的看法，該如何與他們溝通，又自己可以做決定嗎？」</p> <p>2. 藉由上述問答的過程帶到下決定之前應聽聽別人的意見，思考每一種選擇的得與失，評估自己的狀況與能力，必須對於自己的決定負責任。做決定影響的因素相當多，在這裡老師盡量引導學生思考每一個兩難情境的利與弊，而不去幫學生評斷，讓學生知道由不同層面以及站在不同角度來思考。</p> <p>3. 請學生腦力激盪自己可以做決定與不能做決定的事有哪些，針對不能做決定的事情該如何來解決（請學生分組討論）</p> <p>4. 小組上台報告</p> <p>5. 老師作一結論</p> <p>活動五：綜合活動 2'</p> <p>1. 肯定同學三週來的表現，給予學生最大的鼓勵。表揚三週來表現優異的學生。</p> <p>2. 學生填寫課程意見與回饋表（檢視三週學習狀況是否能達到學習目標，並提供老師建議以作為後續教學的修正）</p>	<p>5'</p> <p>3'</p> <p>3'</p> <p>2'</p>	<p>「做決定停看聽」討論單及海報</p> <p>課程意見與回饋表</p>	<p>踴躍發言</p>

附件十

課程意見與回饋表



健康與體育領域之教學示例

年 班 座號： 姓名：

請在你認同的量表中，打『√』：

一、整個活動的檢討項目	同意	非常不	不同意	無意見	同意	非常同
瞭解男生生殖構造的功能						
瞭解女生生殖構造的功能						
運用上網或找書等收集資料的技巧，解決其他課程的						
瞭解人生不同階段有其發展的意義與重要性						
瞭解青春期階段可能出現的生理與心理問題						
瞭解月經的形成						
學會衛生棉的使用方法以及應該注意的事項						
瞭解青春痘的成因以及如何選擇洗面乳						
知道頭皮屑以及汗臭發生的原因以及應該如何預防						
瞭解夢遺以及自慰的意義						
學會如何正確穿戴內衣						
學會如何執行乳房自我檢查						

二、經過整個學習過程，你最感興趣的是什麼？(例如：青春痘的發生、衛生棉使用、如何穿內衣、乳房自我檢查或其他)

三、經過整個學習過程，你覺得還有哪些青春問題是你想知道的？

上完三週的課程，寫下你給老師的建議或是你想告訴老師的話：



評量:(以 10 分為滿分)

自己的分數:

你給老師的分數: