

主題名稱		我長大了一認識青春期的身體變化		
教學領域		生活教育	教學人數	7 人
教學時間		90 分鐘	教學者	林佳蓁
單元 / 教學目標	【認知】			
	1. 了解自己目前處於青春期。	1-1 能在人體變化圖上指出自己所處的階段。		
	2. 認識男生青春期的身體變化。	2-1 老師問「○○是不是青春期的變化」，學生能正確回答至少兩題。 2-2 能正確將身體變化圖卡貼在男生或女生立牌上，正確率達 75%(只錯 1~2 個)。		
	3. 認識女生青春期的變化。	3-1 老師問「○○是不是青春期的變化」，學生能正確回答至少兩題。 3-2 能正確將身體變化圖卡貼在男生或女生立牌上，正確率達 75%(只錯 1~2 個)		
	4. 了解身體不可碰觸的地方。	4-1 學生能將圈/叉貼在可/不可碰觸的地方，正確率達 80%(只錯 1~2 個)。		
	【技能】	5-1 情境演練時，能大聲說出「不可以」。 5-2 情境演練時，能推開要接觸部位的手。		
【情意】	6-1 學生能正確老師所問的行為是否合宜。			
教學方式		講述、口頭問答、操作、情境演練		
教學資源		增強系統、上課公約、綠橘子、綠黃橘子、黃橘子(實物或圖片)、人體變化圖、身高體重對照表、男生立牌、鬍鬚、刮鬍刀、喉結、青春痘、腋毛、腿毛、陰毛、陰莖、陰囊圖片、女生立牌、乳房、月經圖片、內褲、衛生棉、圈叉牌、愛的小手		
教學目標	教學時間	教學活動	教學資源	教學評量
		【準備活動】 1. 將教具依照使用順序排列。 2. 貼上增強系統。 3. 請值日生擦黑板。	教具	
	5	【引起動機】 1. 講解上課公約與增強系統。 上課公約：1.上課坐好。 2.舉手回答。	增強系統 上課公約	

		<p>3.專心上課。</p> <p>4.幫助同學。</p> <p>2. 問學生從七年級到八年級，是否發現同學或自己身體上的變化。請學生觀察班上同學。</p>		
1-1	10	<p>【發展活動】</p> <p>知道自己處在青春期的</p> <p>1. 問學生為什麼會有這些變化。讓學生知道這些變化代表自己開始長大，即將成為成熟的大人。</p> <p>2. 以水果成熟比喻人的成熟，如：橘子還是小孩時是綠的、酸的，後來會開始變黃慢慢長大，等到變黃時吃起來是甜的，就表示成熟了。</p> <p>3. 問學生水果會成熟，那人會成熟嗎？</p> <p>4. 使用人體變化圖讓學生了解人會慢慢成熟、長大，快速長大的這段時間就是青春期，在 12~18 歲，因為要長大，所以身體也會有些變化。</p> <p>5. 問學生現在幾歲，是在青春期的範圍之內嗎？而老師跟嬰兒是在哪個範圍內？</p>	<p>綠橘子、綠黃橘子黃橘子(實物或圖片)</p> <p>人體變化圖</p>	指認 口頭問答
2-1 2-2	12	<p>認識男生青春期的身體變化</p> <p>1. 使用學生七年級與八年級的身高與體重對照，讓學生發現八年級比七年級更高更重，使學生了解在青春期中身高與體重會快速增長。</p> <p>2. 請問學生是否有同學長鬍鬚，並把鬍鬚貼在男生立牌上，鬍鬚摸起來的感覺是粗粗刺刺的。為了讓臉看起來比較乾淨，所以鬍鬚太長時，要使用刮鬍刀。</p> <p>3. 貼上喉結讓學生了解男生的喉結會慢慢變大，聲音會變得低沉，請學生回想國小時的聲音是否比較尖，而女生的喉結不會變大，所以聲音比較尖、高。</p> <p>4. 貼上青春痘，讓學生了解因青春期油脂分泌旺盛，所以容易長痘痘，並告訴學生痘痘不可以摳，洗臉時要洗乾淨。</p> <p>5. 貼上腋毛、腿毛、陰毛，讓學生了解青春期毛髮會變多，並觀察自己與同學是</p>	<p>身高體重對照表</p> <p>男生立牌、鬍鬚、刮鬍刀、喉結、青春痘、腋毛、腿毛、陰毛、陰莖、陰囊圖片</p>	

<p>3-1 3-2</p>	<p>10</p>	<p>否有長腋毛和腿毛，問學生陰毛可以彼此互相觀察，在教室裡看來看去嗎？</p> <p>6. 貼上陰莖與陰囊，讓學生了解男生青春期時生殖器官會變大，表示要從小男孩變成大男生。</p> <p>認識女生青春期的變化</p> <p>1. 問學生女生跟男生在青春期時會有哪些相同的變化呢？</p> <p>2. 長高、變重、長青春痘、腋毛、陰毛都跟男生一樣，但女生的腿毛生長比較不明顯。</p> <p>3. 問女生會長喉結、鬍鬚、腿毛嗎？也會跟男生一樣有陰囊、陰莖變大的變化嗎？強調以上這些特徵是男生特有的。</p> <p>4. 貼上乳房，告訴學生男女都有乳房，但女生的乳房會在青春期時開始隆起。</p> <p>5. 女生每個月會來一次月經，月經跟流血很像，這時就要使用衛生棉，不然會弄髒褲子，並示範如何將衛生棉貼在內褲上，穿在女生立牌上，女生有月經表示要從小女孩變成大女生。</p>	<p>女生立牌、乳房、月經圖片、內褲、衛生棉</p>	
<p>-----</p>	<p>8</p>	<p>6. 將圖卡拿下，請學生分辨特徵圖卡要貼在男生或女生立牌上。</p> <p>7. 再次複習青春期的變化。</p>		<p>操作 口頭問答</p>
<p>-----</p>	<p>10</p>	<p>-----第二節-----</p>		
	<p>10</p>	<p>心理的改變</p> <p>1. 問學生在生活中是否有喜歡的異性，或是是否有觀察到有人喜歡班上的同學。</p> <p>2. 青春期開始有男女生的概念，會對異性產生好奇心，可能會傳紙條、寫情書、跑到別班偷看、想觸碰異性、想談戀愛，這些都是正常的。</p>		<p>口頭問答</p>
<p>4-1</p>	<p>15</p>	<p>尊重別人與自己的身體</p> <p>1. 當我們想觸碰別人或別人想觸碰你時，哪些地方不能摸？</p> <p>2. 在男女生立牌上指部位，問學生可否碰觸，並在部位上貼圈叉。</p> <p>3. 總結在靠近下體與胸部的地方不可碰觸，當別人要碰觸自己時要說「不可以」並把手推開，告訴老師，觀察到同學問</p>	<p>圈叉牌</p>	<p>口頭問答 操作</p>

6-1	5	<p>有碰觸這些地方時也要告訴老師。</p> <p>4. 女生和男生在青春期的發展不同、同性間也不同，所以青春期時要尊重每個人的不同，不可以拿別人的身體開玩笑。</p>		
5-1 5-2	5 10	<p>【總結活動】</p> <p>1. 問學生身體變化的問題，讓學生分辨是否為青春期的身體變化。</p> <p>2. 演練當有人要碰觸自己時該怎麼做。</p>	愛的小手	<p>口頭問答</p> <p>實際演練</p>