

七年級 健康與體育領域 教學活動設計

單元名稱	1-3 我的青春檔案		
能力指標	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	重大議題	生涯發展教育 家政教育
學習目標			
<p>一、能觀察並說出青春期常見的生理問題。</p> <p>二、能增加處理生理問題的行為技巧。</p> <p>三、認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。</p> <p>四、能接納並喜歡自己青春期的變化。</p>			

教學指導要點	教學時間	教學資源	評量重點
<p>引起動機</p> <p>一、請學生將童年時期的個人照，與同組同學分享。</p> <p>二、請問學生：「現在的自己和小時候比較起來，有哪些不同的地方？」並將答案抄寫在黑板上。</p> <p>三、請學生將與父母合照的照片和現在的自己比較，並觀察成熟男、女性的身體外觀有什麼特徵？</p> <p>四、引導學生思考男女性的「第二性徵」為何？請學生自由發言，並將答案抄寫在黑板上。</p> <p>五、教師說明進入青春期的特徵包括：身高與體重的急遽增加、第二性徵的出現以及生殖系統的功能趨於成熟等。</p> <p>六、學生分組探討問題。</p>	5'		觀察 課前準備
<p>成長：</p> <p>一、教師可配合 PPT 說明兩性生殖系統的構造及功能。</p> <p>二、教師說明生殖器官的清潔方式。</p>	10'		觀察
<p>輕鬆自在過經期</p> <p>一、教師複習女性月經的形成與相關概念。</p> <p>二、引導學生閱讀課本，並說明經痛的成因與症狀。</p> <p>三、請鼓勵女學生如果有經痛現象，可參考運用課本所提供的方法來減輕疼痛。</p>	15'		觀察 實作及表現
<p>雙峰話題</p> <p>一、教師說明女性的乳房在青春期仍為發育階段，如果想要促進發育情形，可考慮從事適當的運動或利用飲食改善。</p> <p>二、引導學生閱讀課本內文，說明女性從事運動時，穿著運動內衣的重要。</p> <p>三、引導學生閱讀課本內文，說明乳房自我檢查的方式及其重要性。</p>	15'		課前準備 分組討論 實作及表現



青春保健室

● 請用螢光筆圈出男生之第二性徵；請用藍色筆圈出女生之第二性徵：



喉結突出	臀部較豐圓	乳房發育
皮下脂肪變厚	開始長出鬍子	聲音低沉
長出腋毛	肌肉發達	開始長出陰毛

25 黃子綾
24 傅魁
28 葉子 潔瑩
29 葉子 瑩



● 點子蒐集區！

請就各組分配的問題，討論出想法或解決辦法，亦可用圖畫輔助說明：

