

106 學年度校園性教育（含愛滋病防治）

優良教學模組甄選活動教案

青春記事・「性」福好漾

壹、設計動機與理念

「青春期」是生殖器官生長發育的時刻，不論是男生或女生，在進入青春後，都可以感受到自己在生理及心理和人際關係上，有巨大的變化。許多學生對於這樣的變化感到不知所措，對於偏鄉的瑞亭國小更普遍難以向人啟齒求助。

因此我們運用「神秘箱」、「青春記事」技巧蒐集大家的問題，再使用「合作拼圖法教學」，促進孩子討論，以專家模式的方式論述、澄清自己所遇的問題。讓學生了解這些改變是正常的，學習以正確的態度來面對，懷著喜悅的心情去接受它，並了解一些專門知識及處理方式，讓「青春」真的洋溢著幸福。

趁著討論性生理的問題，孩子們對愛滋病產生好奇，趁勢引入愛滋病防治的議題，教導學生對於愛滋病有正確的認識，除了能遠離愛滋病感染的威脅，進而能對於愛滋病患者產生同理之心，培養正確健康的防護觀念。

「青春首部曲」揭開青春期所遇問題的第一步，將各式困擾自己的問題，一起討論，寫成故事主角的「青春記事」，讓孩子跳出來看問題。第二節課「少年維持的煩惱」開始運用合作學習拼圖法教學，幫助孩子在「專家模式遊戲」的帶動下，深入去討論、報告、解析所遇的困擾，既是阿德、小芬的問題，也是自身的問題。

無論是男、女生都需要知道月經生理期的保健，破除對月經的迷思，實作衛生棉的使用。「青春好朋友-月經知多少」就是這個目的。第四節課「青春外章-認識愛滋病」延伸青春期的問題，趁勢給孩子愛滋病的知識，並充份的討論，去看見愛滋病的真面目，培養同理愛滋病患所遇到的排擠和痛苦，去除對愛滋病的錯誤印象。

這個教案，大量使用學校教師社群引進合作學習拼圖法教學，夥伴們認為，健康與體育領域—性教育主題，是頂適合孩子們去自發提問、共同討論、轉化吸收並發表出來，解決各式迷思問題，很好的學習方法。

貳、學習目標與能力指標

能力指標	學習目標
健康與體育學習領域 1-2-1辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-4探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 1-2-6解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。 2-2-2瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 6-2-4參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 7-2-1表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1-1 瞭解青春期的身體變化，並能用健康的態度面對。 2-1 能明瞭為何會出現夢遺、會有月經、知道經期應注意的事項。 2-2 會使用衛生棉，並區分不同衛生棉的功能。 3-1 能知道愛滋病傳染途徑，並加以預防。 3-2 能釐清對愛滋病迷思與錯誤觀念，給予愛滋病患關懷與愛。

參、教學對象：五~六年級年級

肆、課程架構

單元名稱	教學目標	教學資源	節數	評量方式
青春首部曲	1-1 瞭解青春期身體的變化，並能用健康的態度面對。	1. 上有一開口的密閉紙盒-「潘朵拉的盒子」 2. 「青春記事小日記」提問單及小組發表海報紙 3. 「我的身體地圖」ppt (杏陵醫學基金會)	1	1. 小組討論 2. 青春記事海報發表成果 3. 師生問答
少年維持的煩惱	1-1 瞭解青春期身體的變化。 2-1 能明瞭為何會出現夢遺、會有月經、知道經期應注意的事項。	1. 「阿德和小芬的青春記事」(摘錄翰林版第9冊P29~33，分成四份文章資料) 2. 「合作學習拼圖法教學流程」ppt	1	1. 文件摘要筆記 2. 個人在小組討論發表 3. 師生問答
青春好朋友-月經知多少	2-1 能明瞭為何會出現夢遺、會有月經、知道經期應注意的事項。 2-2 會使用衛生棉，並區分不同衛生棉的功能。	1. 心智圖創作 2. 文獻資料「關於月經的介紹、禁忌討論、保健方法、衛生棉介紹及實作」…等文章。 3. 「合作學習拼圖法教學流程」ppt	1	1. 心智圖成果 2. 文件摘要筆記 3. 個人在小組討論發表 4. 文本檢核 5. 實作評量
青春外章-認識愛滋病	3-1 能知道愛滋病傳染途徑，並加以預防。 3-2 能釐清對愛滋病迷思與錯誤觀念，給予愛滋病患關懷與愛。	1. 「與愛滋病有關的四個文本」 2. 繪本-「要搬家的小林」 3. 「合作學習拼圖法教學流程」ppt 4. 文本問題檢核單	1	1. 文件摘要筆記 2. 個人在小組討論發表 3. 文本檢核

伍、教學時間：每節40分鐘，四節共160分鐘

陸、準備活動

單元名稱	準備活動
青春首部曲	1. 「青春的潘朵拉」情境盒子 2. 設計「青春記事小日記的提問單」 3. 小組發表海報紙 4. 「我的身體地圖」ppt (杏陵醫學基金會)
少年維持的煩惱	1. 設計「阿德和小芬的青春記事」(摘錄翰林版第9冊P29~33，分成四份文章的專家資料) 2. 「合作學習拼圖法教學流程」ppt 2. 設計「文獻問題」檢核單
青春好朋友-月經知多少	1. 準備「心智圖創作」的海報紙 2. 文獻資料「關於月經的介紹、禁忌討論、保健方法、衛生棉介紹及實作」…等文章，做成專家資料。 3. 「合作學習拼圖法教學流程」ppt 4. 控時鈴及碼錶 5. 設計學習檢核記錄單
青春外章-認識愛滋病	1. 準備關於愛滋病介紹的四個文本「什麼是愛滋病」、「愛滋病的傳染途徑」、「愛滋病患的迷思」及「愛滋病的預防」，做成專家主題。 2. 繪本-「要搬家的小林」ppt 3. 「合作學習拼圖法教學流程」ppt 4. 文本問題檢核單

柒、教學活動設計

能力指標	教學流程	時間 (分鐘)	教學 資源	教學評量
	第一節【青春首部曲】 一、課前預備： ● 請學生將自己對青春期的問題寫在紙上，不記名、儘量寫。 ● 教師準備：潘朵拉的密閉紙盒，上有一開口 二、教學活動 ◆引起動機-青春的潘朵拉 1. 老師邀請大家將課前的問題投入紙盒中，啟語：青春期的問題很多，潘朵拉的盒子將會			

1-2-1	開啟，疑問將會解決。 2. 將問題分男、女生類，發給學生，以小組為單位。			
	◆活動一：青春記事 1. 拿到分類的問題，小組討論，以男女主角阿德、小芬，將這些困擾問題寫成他們的小日記，分組發表。	5		能認真提供問題
1-2-4	2. 教師幫忙歸納問題。		青春記事表	
	◆活動二：性是什麼 1. 老師布題：性是什麼？關於「性」這個字，你們會想到什麼？ 2. 小組於白板上記錄討論結果、上台分享。 3. 老師以網站歸納「性」的解釋，另以字形上「心」和「生」的部件，引導學生由心理和生理的角度來認識「性」。	15		能合作完成青春記事
1-2-5	4. 老師提問：各組討論關於青春期男女的「第二性徵」有什麼？為什麼？	7	《國民健康署性福E學園網站》	能專心聆聽並思考青春期的變化
	◆活動三：我的身體地圖 	10	http://younghpa.gov.tw/teacher_media_01.asp?choice=-1&page=7	能了解男性女性生理的不同
1-2-6	三、綜合活動 1. 教師請學生回家，思想這些事，是否和阿德、小芬遇到同樣問題。 2. 補充說明青春期男女的生理變化，引導學生瞭解這些生理變化是每個人在成長過程中必經的歷程。 3. 問一問家人，看大家當時如何渡過的。 (第一節結束)	3		

1-2-1 1-2-4 1-2-5	第二節【少年維持的煩惱】 一、準備活動 PPT、「阿德和小芬的青春記事」(附錄一)、翰林版第9冊P29(附錄二)、P31(附錄三)、P32-33(附錄四)，這四份資料，分別為專家1、2、3、4所要研讀的資料。 二、教學活動 ◆引起動機 教師秀出首張圖片詢問學生本次上課的主題為何?學生分享 ◆活動一：少年維特的煩惱 1. 分組：學生四人一組、異質分組。 2. 教師在每一組分下附錄一～四的四份專家資料，每人一份 3. 請學生研讀自己那份專家資料，用色筆畫出重點、問題、關鍵字。 ◆活動二：少年維特的留學之旅 1. 教師成立專家小組，分成四個區塊，讓每一組的成員分散，帶著所分到的「專家資料」到所屬的專家區塊。 專家一： 阿德與小芬的青春記事(附錄一) 專家二： 青春期的生理變化(附錄二) 專家三： 男性生理現象—夢遺(附錄三) 專家四： 女性生理現象—月經(附錄三) 2. 告訴學生，學生出國深造成為真正專家，在同一區塊是來自不同組，卻有相同資料的人。 3. 一起就同一主題，討論、歸納重點、互問問題、做筆記，準備回國報告。	5 3 10 20	圖片 運用合作學習拼圖法教學 控時鈴	能找出核心問題 能說出男女生第二性徵 能理解每個人生理發展速度不同。
--	--	---	---	---

2-2-2	◆活動三：專家時間 1. 每位同學回到原來小組，告訴同學他們留學成功了，要回國報告自己專家學習的成果。 2. 請每位同學，依序以專家口吻，介紹自己手上的主題，一次一員報告2分鐘、然後其他三人有1分鐘發問，專家有2分鐘回答，不會回答或有疑問的，記下來等一下討論。 三、綜合活動 1. 教師請學生分享學習重點?青春期身心的衝擊是什麼? 2. 青春期性徵出現男女身體變有什麼變化? 3. 什麼是夢遺?什麼是月經? 4. 教師總結，用健康的心態討論、健康心態面對生理變化。 (第二節結束)	7		能與同學一起討論並筆記摘要重點
1-2-4	第三節【青春好朋友-月經知多少】 一、準備活動 四種專家的資料「什麼是月經」(附錄五)、「月經來不能做哪些事或最好不要做的」(附錄六)、「月經來臨時的保健」(附錄七)、「經期怕感染衛生棉的正確使用方法」(附錄八) 二、教學活動 ◆引起動機：男女不同大哉問時間 1. 請小朋友回想上節課討論的四個課題運用心智圖法陳列在黑板上? 2. 採用小組競賽。 3. 教師統整複習。 ◆活動一：月經知多少 1. 學生四人一組，發下各自一份不同的資料(如準備活動中所述) 2. 學生在小组個別閱讀文本，靜讀自己分到的主題，畫重點，或寫疑問。 3. 學生離開自己的小组，依同一主題成立「專家小组」，集體討論自己主題的各項問題，做成摘要。	8	競賽計分表 PPT	能清楚表達
		5	控時鈴	能用健康的心態討論、健康心

	*專家4的角色，有一項工作是示範實作衛生棉的使用，並且要教會大家。 4. 返回小組報告，每一個人回到自己原小組，依老師發令的順序，報告自己主題。 5. 小組其他成員提問，【專家解答】 6. 教師再次示範衛生棉的使用。並將剛才的疑問知識做統整。 三、綜合活動 ◆活動二：誰是高手檢核時間	10		態面對生理變化。
1-2-5	1. 老師針對四個文本，發出檢核問題，讓學生搶答與發問。 2. 教師總結：再次複習各個主題文章的重點。 (第三節結束)	7		能勇於發表自己的想法
1-2-6	第四節【青春外章-認識愛滋病】 一、準備活動 與愛滋病有關的四個文本 二、教學活動 ◆引起動機-繪本教學 1. 觀看繪本「要搬家的小林」。	8	衛福部疾管署出版-要搬家的小林	
2-2-2	2. 讓學生簡單了解因為對愛滋病毒傳染風險的誤解，可能對愛滋病毒感染者施予不公平待遇。	10		能參與討論
7-2-1			PPT	

	◆活動一：愛滋病的真面目 - 運用「拼圖式合作學習法」，每位學生發下四個文本「什麼是愛滋病」、「愛滋病的傳染途徑」、「愛滋病患的迷思」及「愛滋病的預防」（附錄十），並在小組內分配每位學生一專家主題。 - 學生在小組個別閱讀文本，並加強自己的專家主題，用紅筆畫重點，或寫疑問。 - 學生離開自己的小組，至專家小組討論，精熟討論主題，用螢光筆做成摘要。 - 學生回到小組，每人2分鐘，依序報告自己研究的主題。 ◆活動二：我是學習高手 老師針對四個文本，發出檢核問題，讓學生搶答。 三、綜合活動 - 教師總結：再次複習各個主題文章的重點。 - 發下測驗題，了解學生學習狀況，並進行個人及小組表揚。 （第四節結束）	10		能從文章中截取重要資訊
		8	有獎徵答單	能瞭解愛滋病的來源及傳染途徑及防治方法
		4	測驗單	能參與全班活動

捌、附錄

附錄 1：「我的身體地圖」ppt



投影片1.JPG



投影片2.JPG



投影片3.JPG



投影片4.JPG



投影片5.JPG



投影片6.JPG



投影片7.JPG



投影片8.JPG



投影片9.JPG



投影片10.JPG



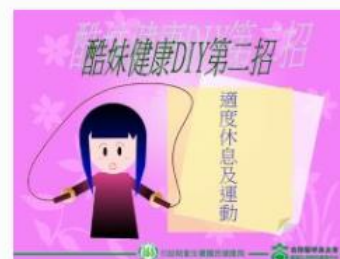
投影片11.JPG



投影片12.JPG



投影片13.JPG



投影片14.JPG



投影片15.JPG



投影片16.JPG



投影片17.JPG



投影片18.JPG



投影片19.JPG



投影片20.JPG



投影片21.JPG



投影片22.JPG



投影片23.JPG



投影片24.JPG



投影片25.JPG



投影片26.JPG



投影片27.JPG



投影片28.JPG



投影片29.JPG



投影片30.JPG



投影片31.JPG



投影片32.JPG



投影片33.JPG



投影片34.JPG



投影片35.JPG



投影片36.JPG



投影片37.JPG



投影片38.JPG



投影片39.JPG



投影片40.JPG



投影片41.JPG



投影片42.JPG

附錄 2：「少年維特煩惱」-專家討論文本資料

少年維特的留學之旅

專家 1

10月1日 心情 **發明的日記**

媽媽已經告訴我，進入青春期的除了外表的改變之外，生殖器官也會開始成熟，她提醒我要注意清潔和保健，遇到問題時可以隨時問她，我也答應她會好好照顧自己。

10月1日 心情 **阿德的青春記事**

隔壁班的小雄和我同年級，以前他比我矮，現在居然比我足足高了一個頭，肌肉也結實多了。聽說青春開始之後，生理上會有很大的變化。我打算蒐集相關的資料，先做好準備，讓自己有充分的知識和能力來迎接充滿變化的青春期。

10月2日 心情 **阿德的青春記事**

今天早上起床，我有見識國二的哥哥在浴室洗內褲和床單。我問他：「哥哥怎麼了？」他色色說：「哥哥有『夢遺』的現象，表示他即將成為一位成熟的男子了。」不知道哥哥現在心裡有什麼感受？是不是有或多或少的接受青春期的來臨？

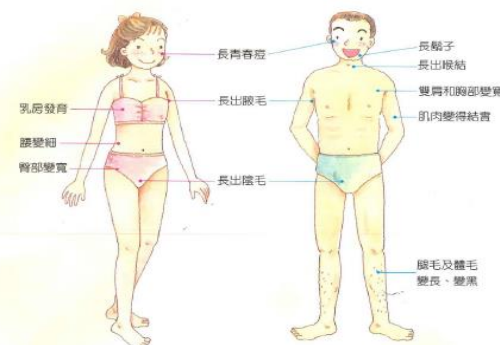
少年維特的留學之旅

專家 2

青春期的生理變化

青春是「兒童」變為「成人」的必經階段，女性的青春期大約由十到十四歲時開始，男性則在十二到十七歲才開始，每個人進入青春期的時間都不一樣。

女生的青春比男生早，通常由乳房開始發育；男生的青春較晚，多由睪丸先發育，接著陸續在體型和外觀上產生一連串變化，這是一件值得賀喜的事，因為這也表示：你要長大成人了！



想一想

你了解自己的生長發育狀況嗎？是否具備足夠的能力來處理青春期的轉變呢？有問題時，別忘了請教師長或醫師。

少年維特的留學之旅

專家 3

男性生理現象

「夢遺」是發育成熟男性的正常生理現象。男性在進入青春後，睪丸會開始製造精子，當精子達到一定數量時，可能在睡夢中隨著精液排出體外，醒來後會發現內褲溼溼黏黏的，這就是夢遺。避免穿太緊的衣褲、睡前別喝太多飲料，如此將可減少夢遺的發生。



嘿！褲子怎麼溼溼的？我是不是尿床了？

別緊張，這叫「夢遺」，是正常的生理現象。這時你只需要清洗、換乾乾淨淨的內褲就可以了。

男性生殖器官的保健



少年維特的留學之旅

專家 4

月經週期

經期的第一天到下一次經期的前一天，稱為「月經週期」，大部分的人月經週期約為二十八天左右，不過在月經剛開始來的幾個月，有些人的週期會比較不規律，但幾個月後就會慢慢正常。

從第一次月經開始，應養成定期記錄月經日期的好習慣，經過一段時間後，就可以了解自己的月經週期。一般而言，每一次月經大約持續三到七天，前兩天的經血量較多，之後會慢慢減少。



衛生棉的使用和處理方法

- 1 衛生棉有厚薄、長短等不同形式，可以根據自己月經的經血量，選擇自己合用的。
- 2 洗淨雙手，撕開衛生棉背膠，固定在底褲。
- 3 經常更換衛生棉，保持棉墊乾爽。
- 4 用過的衛生棉宜捲起來置於小塑膠袋內，或用衛生紙包起來，丟到垃圾桶。



附錄3：「青春好朋友-月經知多少」專家討論文本資料

專家 1

什麼是月經

曹田珍 婦產科主治醫師 何一成

女孩子一般到 12-13 歲，每月會有下體出血的現象，稱之為月經，象徵生殖機能逐漸成熟，要了解月經的發生，首先要知道人類生殖機能的執行。

女性主要的生殖器官為卵巢、輸卵管、子宮與陰道，每月子宮內膜增厚，準備迎接受精卵著床，若沒有發生受精卵著床，則子宮內膜剝落形成月經。

女孩子還是胎兒時，肚子裡的卵大約有六百萬個，出生時只剩下兩百萬個，生理成熟時為三十萬個，女性在其生育年齡，每月排出一個成熟的卵，終其一生也僅約四百個卵有機會受精形成胎兒。

隨著卵子的成熟，卵巢也會每月週期地釋放動情素與黃體素，會影響子宮內膜，首先是子宮內膜的增生，其次是內膜的分化，最後是內膜的剝落形成月經。

子宮內膜增生期是動情素影響的結果，在排卵之前發生，每月月經週期開始時，子宮內膜已大部份剝落，受到動情素的影響逐漸增厚，等到排卵時大約 0.3-0.4 公分厚，子宮內膜腺體分泌稀薄黏液，有助於導引精子進入子宮。

黃體素影響子宮內膜形成分泌期，是在排卵後發生，子宮內膜更加膨脹且分泌增多，排卵後一星期子宮內膜厚度至 0.5-0.6 公分，充滿著養分，迎接受精卵的到來，若沒有受精卵的著床，卵巢黃體退化，卵巢黃體動情素，黃體素迅速下降，月經於是發生，開始時，子宮內膜厚度變成原來的百分之六十五，由於前列腺素造成子宮內膜收縮，及缺乏黃體素的刺激，子宮內膜開始壞死脫落，子宮內部許多脫落的組織，及前列腺素的作用，引起子宮收縮，排出其內容物。

月經時大約會流失 40 ml 的血液，及 35 ml 的液體，經血由於有抗凝血物質，一般是不會凝固的，大量出血時，抗凝血物質不夠，則會出現血塊，月經出現血塊常代表子宮有病變。大約 4-7 天月經出血會停止，子宮內膜又開始增生，進入下一個週期。

在月經時，大量的白血球，隨著壞死的組織與血液釋放出來，可防止子宮受到感染，所以月經期時仍應每天淋浴，以保持清潔，衛生棉不應歸入陰道以免發生細菌感染。

2-1

專家 2

月經來不能做哪些事或最好不要做的？

一月事禁忌討論篇

生理期的禁忌到底有多少？有些在科學的眼光來看，常被斥為無稽之談，但有些則是有根據的道理在；而這些禁忌就中西醫的觀點，所持的理論也各有不同，看法各異。例如「生理期間不能洗澡？」林口長庚醫院婦產科李奇龍醫師認為只要洗後吹乾即可，不必限制，但被日名醫莊淑娟博士研究發現：大多數的乳癌及子宮癌患者，喜歡在月事來潮時，洗頭髮、提重東西、或產後不注意調養或吃冰冷食物，致子宮收縮不完全，而使體內賀爾蒙分泌不平衡，長久累積而致癌，子宮也因血行不順，血液淤積，引發生理痛的問題。

生理期不能吃冰

長庚醫院婦產科醫師李奇龍主張不必忌食冰品，有些人的「腸胃反射」較強，在食用冰品後，平滑肌的蠕動增加，會伴隨子宮肌肉的收縮，引起經痛或造成經血增加有減少的現象，因此沒有特別腸胃反射的人可以不用忌食冰品。

但是中醫對「生理期吃冰品」可說不是這麼看待了，中醫的理論是吃冰冷的食物，使子宮血液循環不良，造成血滯，經血凝成血塊難以排出，僅然使冰品為婦科疾病的幫兇。

中西醫的看法有異，經期中吃冰有沒有關係，個人的體質不同，腸胃反射結果不同，不適用同一種理論，只有給最了解給自己，生理期吃冰到底是享受還是找苦受，妳可以從經驗中得到結論。

生理期不能吃補

一般吃補的藥中多添加酒助行血氣，或是活血化淤的漢方藥材都會造成經血增加，所以經期中吃補是錯的，吃補黃金期是在月經結束後的一星期，在排卵前，身體的新陳代謝加快，此時吃補可發揮最大效用。就連大家熟知的四物湯，也是要等到月經後才能喝。

生理期不能染髮

染髮劑中的脫色劑及對位染料，可能與膀胱癌、血液腫瘤癌症、子宮內膜癌有關。

染髮劑的致癌性尚無定論，但因頭皮上的毛孔超過十萬個，吸收這些化學藥劑的速率很快，尤其女性月經來時，是抵抗力最弱時，在這期間應該避免染髮，以免使細胞發生不好的變化。

2-1

專家 3

月經來臨時的保健

經期是女性每個月最脆弱的幾天，月經帶來的不適感會影響到女性的日常生活，正因如此，在經期裡女性更要加倍愛護自己。與大家分享經期保健 8 大要點，幫助你度過經期不適感，順利度過月經期。月經是女人特有的生理現象，我們知道月經期間有諸多禁忌，也知道月經期間要做好保健，但是，月經期間應該做什麼呢？應該吃什麼呢？應該注意什麼呢？下面一起看看吧。

1、清潔衛生

經期要保持外陰清潔，每晚用溫開水擦洗外陰，以淋浴最好；衛生巾、紙要柔軟清潔；月經帶、內褲要勤換、勤洗，大便後要從前向後擦，以免糞物進入陰道，引起陰道炎或子宮發炎。

應注意外生殖器的清潔，經期不宜盆浴，可以淋浴，防止上行感染。所使用的衛生巾要柔軟、清潔、勤換。

2、注意保暖

月經期間毛孔皆放大，應注意氣候變化，尤其要防止高溫日曬，風寒雨淋，或涉水、游泳、或用冷水洗頭洗腳，或久坐冷地等。

基本的保暖工作一定要做好，特別是對於下腹部以及四肢的保暖工作必須要做到位。同時在經期還要注意，千萬不要淋雨、涉水或游泳，以此來避免著涼。

在日常生活中，經期時不要坐在潮濕、陰涼之處以及空調、電扇的風道口，同時也不要用涼水洗頭、洗腳，這樣會導致月經不調等症狀。

3、保持精神愉快

保持精神愉快，避免精神刺激和情緒波動。

避免過勞，不宜吃生冷、酸辣、酒類等刺激性食物，多飲開水，保持大便通暢，減少盆腔充血，注意適當休息和保持充足的睡眠。

4、保持充足睡眠

月經期一定要保證睡眠的充足，不要做很疲勞的運動。

另外，月經期間比較浮躁，睡眠也不太好，所以睡眠之前要喝一杯牛奶，有鎮靜的作用。

2-1

專家 4

經期怕感染衛生棉的正確使用方法

2016/08/23 來源：去鄉時尚網

衛生棉與護墊是女性每個月生理期必備的生活用品，但你知道正確使用衛生棉的方式嗎？如果使用不當反而容易遭受細菌滋生，造成陰部異味甚至感染。

衛生棉與護墊是女性每個月生理期必備的生活用品，但你知道正確使用衛生棉的方式嗎？如果使用不當反而容易遭受細菌滋生，造成陰部異味甚至感染，該怎樣正確使用呢？

1、別被香味迷惑

(1) 添加物多：許多商家推出玫瑰香、茉莉香、檸檬香、薄荷香等衛生棉。這些衛生棉裡因添加了不同類型的藥物、香精或添加劑，聞起來有股清新的味道。

(2) 皮膚過敏：添加物很多未經嚴格國家質量標準檢測是引起皮膚過敏主因。如果皮膚上有傷口，過敏原還可滲入血液，引起人體組織器官變態反應性反應。

(3) 香味不再：香味衛生棉雖然使用前者味明顯，但是經血中細菌、微生物大量產生異味很快將香味遮蓋，所以最好少用或不用藥物或香味衛生棉。

2、勤更換衛生棉

(1) 細菌滋生：經血中有豐富的營養物質，易成為細菌大肆滋生的培養基，所以，衛生棉一定要勤換地更換。

(2) 錯誤做法：一是使用了吸收力強、保護功能好的衛生棉就以長時間使用同一片衛生棉也沒有關係。二是在經血量少時忘記更換。

3、辨衛生棉偽冒

(1) 安全檢測：正規廠家的衛生棉，原材料是經過專門的安全檢測的，而且已使用多年，如果發生了過敏，通常是由於我們的體質問題。

(2) 迴避過敏：阻止過敏的唯一辦法就是迴避過敏原，所以一旦感覺刺激、癢、不舒服，馬上停用這種衛生棉，最好還能找出引起過敏的成分。

2-1

附錄 4：「青春外章-認識愛滋病」專家討論文本資料

一、什麼是愛滋病(AIDS)? 我們一般俗稱的「愛滋病」，是從英文 AIDS 的發音翻譯過來的，醫學正式的名字叫做「後天免疫缺乏症候群」(Acquired Immune Deficiency Syndrome, 簡稱 AIDS)。「後天」的意思是，這個病不是與生俱來的；「免疫缺乏」的意思是，愛滋病會破壞您的免疫系統。所謂「免疫系統」，也就是一般人所說的抵抗力，會保護您免於病菌的感染。免疫系統裡的白血球就像一個國家的軍隊，可以攻擊入侵到體內來的病毒、細菌，讓您免於生病。就像一個國家沒有軍隊保衛一樣，一個人如果沒有免疫系統，很容易就會受到外來病菌的侵犯而死亡。「症候群」的意思是，發病後的病人會出現一系列的症狀。 愛滋病是一種因為感染了愛滋病毒(Human Immunodeficiency Virus, 簡稱 HIV)，使身體的免疫系統漸漸受到破壞，無法對抗環境中存在的細菌或病毒，而出現一連串感染症狀，最後導致死亡。 簡單來說，愛滋病(AIDS)是由愛滋病毒(HIV)侵犯人體的免疫系統所引發的疾病。沒有免疫系統的身體，就像沒有國防軍隊的國家，很容易就被攻占。 12月1日是世界愛滋病日，訂在這天的用意是提高公眾對 HIV 病毒引起的愛滋病在全球傳播的意識。訂為 12 月 1 日是因為第一個愛滋病病例是在 1981 年此日診斷出來的。	二、愛滋病的傳染途徑 愛滋病是一種因病毒而引起的疾病，必須透過特定傳染途徑才能進入人體，和感染者或病患共同生活或工作，並沒有感染病毒的風險；握手、輕吻、擁抱、用餐、游泳、上課等日常生活起居皆不致感染。 愛滋病毒有三大傳染途徑： 1. 性行為傳染： 與愛滋病毒感染者發生口腔、肛門、陰道接觸的性行為，就有受感染的可能。 2. 血液傳染： 通過血液途徑傳播愛滋病的情況有很多，如：經由損傷的皮膚、眼睛、口腔和鼻腔等黏膜輸進或接觸被愛滋病毒污染的血流；與感染愛滋病毒之靜脈注射毒品者共用注射針頭、針筒；接受愛滋病毒感染者之輸血或器官移植等。 如果您與愛滋病患共用牙刷或刮鬍刀，當嘴唇或口腔內有傷口，或是牙齦發炎、刷牙容易流血，那麼就有可能因此而感染上愛滋病毒。 3. 母子垂直感染： 感染愛滋病毒的母親有 15-50% 的機會於懷孕、生產期或授乳期會將病毒傳染給嬰兒，故婦女在懷孕前需先接受愛滋病毒的篩檢。
三、愛滋病的迷思： 愛滋病毒非常脆弱，一旦離開人體便會死亡，一般社交活動如握手、擁抱、一起進食、工作或上學，以至於蚊蟲叮咬、眼淚、汗水、唾液、糞便、使用公共洗手間或游泳池、皮膚接觸等，都不會傳染愛滋病毒。 1. 某人打噴嚏、鼻涕並不會傳染愛滋病毒。 愛滋病主要是透過「性行為」與「血液」傳染的，不是呼吸道傳染病，所以不會因為同在一房間內的人打噴嚏、鼻涕而得到感染。 2. 與別人握手、擁抱並不會傳染愛滋病。 它不會經由游泳、使用電話、門把而傳染。夏天擠公車，沾到別人的汗水也不會受到感染。然而，如果您的皮膚有傷口，或是慢性的皮膚症狀，像是濕疹，而您又有機會接觸到愛滋病原者的體液，您的危險性就要增加了。 3. 與別人共用茶杯和餐具不會受到感染 愛滋病不是經由傳染的消化道傳染，所以您不會因為和一位愛滋病感染者共同喝一杯飲料、一起進餐而得到感染。 4. 口水並不會傳染愛滋病毒 一般說來，口水並不會傳染愛滋病毒，因為口水當中有一些成份可以抑制病毒，目前也沒有證據說明，口水內所發現濃度很低的愛滋病毒具有傳染性。	四、愛滋病的預防 愛滋病毒其實脆弱，一旦暴露於空氣中（離開人體）便會很快死亡。愛滋病目前還沒有治癒的藥物和方法，但可以預防。愛滋病的主要傳播途徑有性行為傳染、血液傳染及母子垂直傳染，因此可通過下列途徑預防愛滋病： 1. 性行為傳染： 固定且單一的伴侶，性行為前必須了解對方的健康狀態。婚前男、女都要驗血，以確定有無傳染性疾病。 2. 血液傳染： 罹患愛滋病的人都應避免捐血。維持良好個人衛生，不要和別人共用牙刷、刮鬍刀或皮膚穿刺工具(如：穿耳洞、刺青)，亦避免共用針頭、針筒等物品。共用注射器吸毒是傳播愛滋病的重要途徑，因此要拒絕毒品，珍愛生命。不與人共用可能被血液污染用具，如剃刀、刮鬍刀、牙刷、穿刺工具。 3. 母子垂直感染： 女性已經受到感染，性行為時應該採取避孕措施，若已經懷孕了，應儘早接受治療，以免傳染給胎兒。孕婦應驗血並於懷孕前三個月接受健康檢查。 愛滋病可怕的是我們的過度恐懼及排斥，我們應該關懷、接納感染者，及陪伴、協助他們。我們更應該珍惜自己、尊重自己、保護自己。關心、幫助和不歧視愛滋病人及愛滋病毒感染者是預防與控制愛滋病的重要方法。若懷疑自己是否感染

附錄 5：「男女大哉問」合作學習拼圖法教學流程 PPT

男女不同大哉問時間

投影片1.JPG

投影片2.JPG

複習時間

投影片3.JPG

搶答時間

不論男生或女生，在進入青春期後，都可以感受到自己生理、心理上，均有一些明顯的變化，這些都是成長的必然過程，代表自己就長大成人了。

其實，當青少年身心面對這一類的變化時，可以了！試著面對自己的心願，完成發現新世界的任務，將自己更多的優點發揮出來，在生活和學習的挑戰下，學習如何與眾相處，之後才能漸漸體會成長的喜悅呀！

投影片4.JPG

我們的分組討論

	專家1	專家2	專家3	專家4
第一組	郭	廖	白	許

投影片5.JPG

我們的分組討論

	專家1	專家2	專家3	專家4
第二組	周	邱	鄭	白

投影片6.JPG

我們的分組討論

	專家1	專家2	專家3	專家4
第三組	高	李	王	黃

投影片7.JPG

我們的分組討論

	專家1	專家2	專家3	專家4
第四組	徐	林	張	林

投影片8.JPG

研讀時間

- 1.關鍵字
- 2.問題
- 3.描述
- 4.筆記

3分鐘

投影片9.JPG

出國留學

- 1.一起討論
- 2.歸納重點
- 3.互問問題
- 4.回國報告

8分鐘

投影片10.JPG

回國報告時間

- 1.一次一員
- 2.報告2分鐘
- 3.一分鐘問問題
- 4.試著回答,記錄

每人2分鐘

投影片11.JPG

測驗搶答時間

- 1.一次一員
- 2.報告
- 3.一分鐘
- 4.補充回答,記錄

每人2分鐘

投影片12.JPG

附錄 6：「男女大哉問」合作學習拼圖法教學流程 PPT

*青春外章—認識愛滋病

投影片1.JPG

*醫學正式的名字叫做「後天免疫缺乏症候群」(Acquired Immune Deficiency Syndrome, 簡稱AIDS)

*一、什麼是愛滋病(AIDS)

投影片2.JPG

*「後天」的意思是：這個病不是與生俱來的；
 *「免疫缺乏」的意思是：愛滋病會破壞你的免疫系統。
 *「免疫系統」，也就是一個人所擁有的抵抗力，會保護你免於疾病的感染。
 *「症狀群」的意思是：發病後的人會出現一系列的症狀。

*一、什麼是愛滋病(AIDS)

投影片3.JPG

*愛滋病毒 (Human Immunodeficiency Virus, 簡稱HIV)

*一、什麼是愛滋病(AIDS)

投影片4.JPG

*與感染愛滋病毒之靜脈注射毒品者共用注射針頭、針筒。

*二、愛滋病的傳染途徑

投影片5.JPG

*如果您的皮膚有傷口，或是慢性的皮膚病在發，像是濕疹。若您又有機會接觸到愛滋病患者的體液，您的危險性就要增加了。

*三、愛滋病的迷思

投影片6.JPG

附錄 7：「繪本：要搬家的小林」PPT



投影片1.JPG



投影片2.JPG



投影片3.JPG



投影片4.JPG



投影片5.JPG



投影片6.JPG



投影片7.JPG



投影片8.JPG



投影片9.JPG



投影片13.JPG



投影片14.JPG



投影片15.JPG



玖、參考資料

1. 我的身體地圖. PPT: 《國民健康署性福 E 學園網站》
http://young.hpa.gov.tw/teacher_media_01.asp?choice=-1&page=7
 2. 翰林版課本、教師手冊
 3. 網路文章:
 - 「什麼是月經」書田診所家醫科主治醫師 何一成
 - 「經期怕感染衛生棉的正確使用方法」2016/08/23 來源：米娜時尚網
 4. 衛生福利部疾病管制署、臺北市立性病防治所網站
 5. 維基百科 <https://zh.wikipedia.org/wiki/愛滋病>
- 電腦光碟附件夾：**所附光碟資料夾有一切上課 PPT、附錄專家活動文件、測驗單

拾、教學活動成果及照片

青春首部曲



青春的潘朵拉：大家努力寫難題



小組討論青春記事，為主角寫劇本



青春記事發表會



小組合作報告



我的身體地圖看完歸納重點



教師結語為青春煩惱解疑

少年維持的煩惱



拿到資料專心研讀自己的文件



每個人都有不同主題任務



自己先閱讀，畫重點與圈不清楚之處



進入專家小組，大家有一致的資料



透過專家小組討論聚焦更清楚



討論如何”回國報告”，小組摘要重點



「回國報告」每個人都是專家



專家要面對大家提問，有難題老師解惑

青春好朋友-月經知多少



搶答時間，不只比快比正確

小組閱讀文本，先熟悉自己主題



實在不通時，尋求教師幫助

學生互相討論



摘要資訊，並有效表達

回小組報告，有疑問的組員可發問哦



認識衛生棉，男生女生都有興趣

孩子覺得實作收穫最大

青春外章-認識愛滋病



導讀「要搬家的小林」



愛滋病是不治症？



專家小組一起認識愛滋病



一起來看問題, 遇問題就互相研究



「回國發表」時間，務必講清楚、說明白



有獎徵答檢測



名人宣導影片，一起來關懷愛滋病患



合作學習是好方法，自學的開端

拾壹、教學心得與教學建議

教學心得

- (一) 青春期的成長過程中「轉大人」的關鍵,生理、心理上都會有莫大的變化,學習接納自己是青春期的必學課題。協助孩子勇敢面對青春期的改變,性教育的介入是關鍵,讓孩子了解正確的性知識,並且能以喜悅之心接納自己的改變。若大人難以啟口、家庭教育功能無法提供,學校教育就顯得格外的重要!老師是協助學生迎接青春期的重要「推手」,透過教學活動的引導,協助孩子建立正確的性知識,破除好奇與似是而非的觀念,了解第二性徵的出現、生殖器官的變化與面對困惑的因應之道。這次的教學經驗,也讓我有另一種不同的體悟。
- (二) 關於性生理的教育,為避免尷尬,採專家式的文本討論。並且適應混齡學習,運用拼圖教學法的自學和討論。「青春生理變化」、「月經現象」、「夢遺現象」,需經過反覆文本閱讀討論,才漸漸明白。對於月經的成因和保健格外重要,特別開一節課討論及實作衛生棉使用。
- (三) 為能達到有效教學,與孩子建立互信關係十分重要,讓孩子感覺到老師與他們一起渡過青春期;營造輕鬆的氛圍亦是提供孩子學習的重要「眉角」,過程中的引導,老師的肢體語言與口吻都是關鍵,讓學生知道青春是必經的歷程,我們都要學習如何面對它。
- (四) 拼圖式合作學習法主要是讓學生自學、消化文本知識,再教導其他小組成員。根據學習金字塔理論,學習成效達到 50%以上的為討論、做中學與教導同儕;學生如果有機會教導別人他所正在學習的東西,那麼他對這項學習的保存率可以高達 90%。拼圖式合作學習法是個很棒的方法。

教學建議

- (一) 「性教育」是基礎工程,奠基的成效不能只有光靠每週僅一節的健康課,若要能強化學習效果,課堂外的延伸學習則顯得更為重要了;若能再將家長的力量融合於課程教學中,相信對孩子的健康發展會有助益與加乘的效果的。此外,若能將之納入學校的校本課程,從小一至小六有系統的實施,結合學校活動辦理,帶領孩子培養關注自己的生長發育情況。希望本教學模組可以提供教師課程規劃時參考,並依教學需求擇定教學活動或予以修改與微調。
- (二) 先用 x-mind 複習上節課的學習重點,發現效果很好。經過幾節操作,分小組及專家小組,孩子們能很嫻熟就緒。但文章長短深淺,左右個人研讀、及專家時間一節 40 分鐘的課,要再簡化些。個人研讀時間,孩子都算認真專心,能劃重點、找疑問或不會的。因為所選的文章較多專有名詞,容許他們標出後直接在我巡視時發問。
- (三) 教學過程緊湊,較無法兼顧每位學生的狀況。為了能在一節課完成教學進度,因為時間的壓力,導致專家閱讀時間太少,最好再增長閱讀及討論的時間。拼圖式合作學習法效果卓越,日後會再採用此方法教學。