

「轉」大人

第一單元「成長的喜悅」

一、設計動機與理念：

青少年的性觀念因著社會變遷加上網路資訊的發達等因素而逐漸開放，錯誤的觀念與婚前性行為，已經衍生出愛滋病感染及未婚懷孕等社會問題。性教育是愛的教育，更是涵括品格與責任等等內涵之全人教育，因此在國小階段實施性教育教學，是刻不容緩的重要工程！進入青春期的孩子難免會對「性」產生好奇，如何讓孩子了解正確的性知識進而與他人互動，培養男女相互尊重與關懷等關鍵能力，是實施性教育教學是不可缺少的核心概念與價值。

「性教育」課程理應涵蓋「生理」、「心理」及「人際關係」等面向；包括「第二性徵」、「生殖器官發育」、「特質」、「性別刻板印象」、「人際互動」、「壓力抒解」及「青春期飲食」等等層面，以培養孩子肯定與接納自己，並養成尊重別人的態度，以健康的心情來面對青春期。因此，本單元設計就以「首部曲」—認識青春期的身體變化為主，這也是最讓教師在教學現場中感到困擾的問題，如何啟口和孩子談「性」，包括「第二性徵」、「生殖器官」之保健與衛生習慣等概念知識。

此外，有感於孩童的健康體位異常者眾，因此也結合健康促進學校推展的議題，將「飲食、運動與睡眠」等概念融入課程中，希冀透過活動的引導讓孩子實際演練與操作，引領孩子思維與探討，以構築對青春期的正向思維。活動設計以飲食檢核記錄、採訪單等方式，強化同儕互動與課後的延伸學習，將習得的概念加以維持，以培養帶著走的生活技能，將健康行為落實於生活中。

二、學習目標與能力指標：

學習目標

(一)認知

- 1-1 認識青春期的身體的變化—第二性徵
- 1-2 能知道青春期的生理變化與保健方式
- 1-3 能了解青春期的健康飲食

(二)情意

- 2-1 培養男女生相互尊重的相處態度
- 2-2 能以喜悅的心情迎接青春期的到來

(三)技能

- 3-1 能學會衛生棉的使用與丟棄方式
- 3-2 能檢核自己的飲食、運動與睡眠情形

(四)行為

- 4-1 能建立正確飲食的習慣
- 4-2 能建立固定運動的習慣
- 4-3 能建立充足睡眠的習慣

健體領域能力指標

- 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

性別平等教育能力指標

- 2-3-1 認知青春期兩性的發展與保健
- 2-3-2 學習兩性間的互動與合作

三、教學對象：五年級

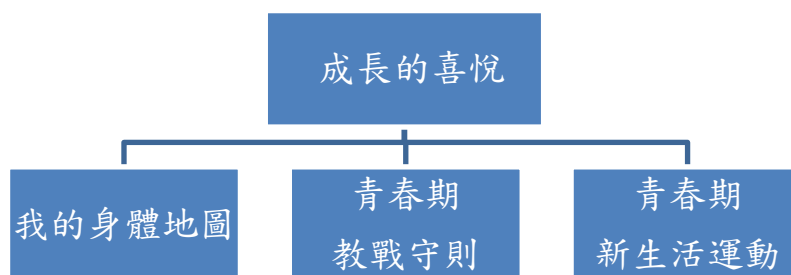
四、教學時間：120 分鐘，共計 3 節課

五、準備活動：

教師準備：電腦單槍設備、教學簡報、影片、第二性徵卡片、衛生棉與硬紙片、學習單與檢核表

學生準備：採訪家人的資料、相關資料蒐集、健康筆記本

六、教學流程：



教學目標	教學活動	時間	教學資源	教學評量
	壹、準備活動 1.【教師準備】 教學簡報、第二性徵卡片、A3 討論紙 2.【學生準備】 健康筆記本			
	貳、發展活動 一、引起動機： 教師說明青春期是兒童變為成人的必經階段，但每個人進入青春期的時間都不一樣，並在體型和外觀上會產生一些變化。引導學生說出對青春期的先備知識並共同討論。 二、發展活動	3		口頭評量
2-1	【活動一 認識第二性徵】 (1) 學生分組：四人一組，將男女生各2人為一組，鼓勵學生踴躍表達自己的看法，並能仔細聆聽同學的發言，充份討論後達成組內的共同決定。	15		小組討論
1-1	(2) 老師展示第二性徵卡片後，引導學生思考哪些性徵是屬於男生的變化？哪些性徵是屬於男生的變化？哪些性徵是屬於男女生都會有的外觀變化？先由學生分組討論後，張貼在黑板上。		教師自製卡片	活動參與



(3) 師生共同討論青春期的身體變化，釐清錯誤的刻板觀念。

(4) 指導學生將討論後的結果寫在健康筆記本上。

102.10.25 青春期的第二性徵

男生	共同	女生
長鬍子	長鬍子	乳房發育
長青春痘	長青春痘	臀部變寬
腿毛變長變黑	腿毛變長變黑	腰變細
長出陰毛、腋毛	長出陰毛、腋毛	

【活動二 我的身體地圖】

(1) 教師利用簡報說明青春期的生理變化及保健方式。參考杏陵基金會性教育簡報(附錄1-1)

(2) 教師透過簡報說明男生與女生的生殖器官，認識其基本的構造，並能了解女生的月經及男生的夢遺之生理現象。

(3) 教師引導學生建立正確的觀念，強調這些生理變化的現象是每個人在成長過程中必經的歷程。

參、綜合活動

(1) 提醒學生要能以喜悅的心情迎接青春期的到來，遇到問題時應該要向家長或學校的護理師或老師詢問。

(2) 指導學生課後完成小記者採訪學習單(附錄 3-1)。

<第一節完>

壹、準備活動

1. 【教師準備】

教學簡報、影片

2. 【學生準備】

家人採訪單、

貳、發展活動

5

健康筆記本

口頭評量

15

教學簡報

專注聆聽

師生互動討論

1-2

2-2	一、引起動機： (1) 播放影片:成長的困惑(4" 15)  (2) 教師提問影片中看到的訊息有哪些?請同學分享有無類似的經驗。 (3) 教師邀請同學分享小記者採訪單的內容及感想	8	影片	
1-2 2-1 2-2	二、發展活動 【活動一 青春情事】 (1) 教師引導學生討論面對青春期可能會產生的困擾,提出可行的解決方法並寫在討論紙上。 (2) 討論單需傳至各組,由老師控制討論的時間,並提醒學生別組已寫過的方法不要重覆,儘可能想想其它的方法。 (3) 小組逐一報告,師生共同討論最可行的解決策略。  	12	A3 討論紙	口頭評量 小組討論
3-1	【教學提示】若學生想不出困擾的問題,老師可以提供以下狀況,讓學生討論解決的方法—長青春痘怎麼辦?初經來時,沒帶衛生棉怎麼辦?時常夢遺怎麼辦?男生女生如何做朋友? 【活動二 認識「好朋友」】 (1) 教師利用簡報介紹衛生棉的種類及其使用方法。 (2) 各組實作,鼓勵男學生也要參與。  	15	教學簡報 硬紙片 衛生棉	口頭評量 活動參與

	【教學提示】若有男生覺得事不關己，可以告知自己的媽媽或姐妹，甚至是未來的女朋友、女兒……這些在自己身邊的女性，每個月都需要與「好朋友」相處，當她們有需要時，男生則能提供適時的協助。能對異性多加了解，才能培養關心與尊重的態度。 參、綜合活動 (1) 教師利用影片教導學生，若經期期間肚子不舒服時可以做的舒緩動作  舒緩經痛動作 https://www.youtube.com/watch?v=QPHYpU6l7Zg (3) 發下飲食記錄單，指導學生將每日的六大類飲食做記錄，做為下堂課討論。(附錄3-2) < 第二節完 > 壹、準備活動 1. 【教師準備】 教學簡報、影片、學習單。 2. 【學生準備】 飲食記錄單 貳、發展活動 一、引起動機： (1) 教師說明青春期的身體發育快速的第二次時期，要把握身體長高的黃金期，要注意哪些事項呢？播放影片提供學生討論。  把握黃金生長期 https://www.youtube.com/watch?v=Kmnfbj9ypE	5	影片	活動參與
3-2			飲食記錄單	實作評量
3-2		5	影片	口頭評量

3-2

4-2

4-3

1-3

4-1

4-2

4-3

15

教學
簡報

口頭
評量

18

小組
討論

學習單

活動參與

2

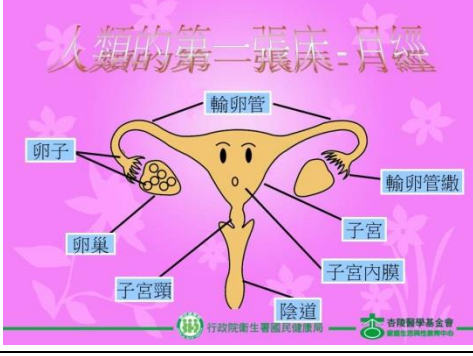
學習單

小組
討論

七、附錄

附錄 1-1：我的身體地圖 PPT

附錄 1-2：熱量攝取與體重的關係

1	 單元名稱： 我的身體地圖	2	 世界上最難開口的問題
3	 男生的性器官	4	 什麼是夢遺？
5	 什麼是夢遺？	6	 女生的性器官
7	 人類的第一張床-月經	8	 人類的第一張床-月經
9	 月經因人而異 • 有人月經每月都很固定 • 有人初經只來一點點 • 月經週期有時長、有時短 • 有人高中才來月經；有人小學就來了 • 月經來時一點感覺都沒有 • 月經來時肚子會覺得漲漲的 • 月經來時有人會感覺有點憂鬱；有人心情會變得特別好	10	 還有什麼 需要注意的事情呢？

11

遊戲運動時要注意,避免受傷

不要穿太緊的褲子

12

酷哥健康DIY第一招

飲食均衡



13

酷妹健康DIY第二招

適度休息及運動



14

珍愛自己 尊重生命

身體是我們最親近的朋友,小朋友
一定要好好照顧它喔!



15

我是消費高手

- 製造日期不可漏
- 貨比三家
- 挑選最愛



16

衛生棉的使用方法



打開外包裝,並撕
下背膠。



17

衛生棉的使用方法



將有背膠那一面服
貼的黏在紙褲上,
不是和皮膚接觸的
那一面喔。



18

衛生棉的使用方法



拿出紅色墨水,倒在
衛生棉上,要倒在和
皮膚接觸的那一面喔。



19

衛生棉的使用方法



將已使用過的衛生
棉,由紙褲撕下,
將有紅墨水的那一
面向內捲起。



20

衛生棉的使用方法



將捲起的衛生棉放
入包裝袋中,才可
以丟到垃圾桶喔!



21

衛生棉的使用方法

每個人的狀況不一樣，勤換衛生棉，才不會造成感染喔！



行政院衛生署國民健康局 杏隆醫學基金會

22

聰明的女孩無後顧之憂
- 會陰部的清潔方法

如廁後，應以衛生紙由前往後(會陰部→肛門處)擦拭，以避免將細菌帶到尿道口。



行政院衛生署國民健康局 杏隆醫學基金會

23

真正的愛就從
珍愛自己做起

行政院衛生署國民健康局 杏隆醫學基金會

資料來源:

杏隆基金會性教育簡報(完整內容請詳見光碟中)

1

青春期的飲食篇

熱量攝取與體重的關係



宜蘭市黎明國小 莊紘珍

2

基礎代謝

體重控制

飲食 > 運動



3

計算你的基礎代謝

標準體重使你(妳)更健康!

基礎代謝率的簡單計算式 (程式來源: She.com)

性別: ☐ 男 ☐ 女

體重: 公斤

年齡: 歲

計算基礎代謝率 (每天所需的卡路里): 卡路里/天

按者可根據上述資料簡單計算出每天熱量需要

活動量: 倍

每天熱量需要: 卡路里/天

- 如需要增重, 需要 卡路里/天

- 如需要減重, 需要 卡路里/天

輕量活動: 步行、游泳、購物、洗衣、散散步等
中量活動: 散步、慢跑、打球等
大量活動: 跑步、爬山、搬運、足球等

<http://www.scpo.nccu.edu.tw/show/part1/b/B2/bmr.htm>

4

「吃」、「動」的
熱量攝取與體重的關係

飲食 > 運動



5

「吃」、「動」的
熱量攝取與體重的關係

運動 > 飲食



6

衛生署運動熱量消耗表, Posted 2003-10-01, 02:43 PM

各種運動消耗的熱量 (資料來源衛生署體重控制秘訣單張)

(單位大卡/公斤(體重)/小時)

下樓梯 (15階)	0.012
上樓梯 (15階)	0.036
騎腳踏車 (8.8公里/小時)	3.0
走路 (4公里/小時)	3.1
划獨木舟 (4公里/小時)	3.4
高爾夫球	3.7
保齡球	4
走快步 (6公里/小時)	4.4
划船 (0.4公里/小時)	4.4
跳舞 (快)	5.1
溜輪鞋	5.1
跑步 (16公里/小時)	13.2
羽毛球	5.1
排球	5.1
乒乓球	5.3
溜冰刀	5.9
網球	6.2
滑雪	7.2
手球	8.3
騎腳踏車 (20.9公里/小時)	9.7

7

BMI(身體質量指數)

體重/身高(公尺) × 身高(公尺)

成人健康體位

健康飲食無負擔，1824輕搖擺。

理想體重範圍為 $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ 輕度肥胖： $27 \leq \text{BMI} < 30$
 體重過輕： $\text{BMI} < 18.5$ 中度肥胖： $30 \leq \text{BMI} < 35$
 異常範圍：過重： $24 \leq \text{BMI} < 27$ 重度肥胖： $\text{BMI} \geq 35$

8

男生BMI常模

年齡(歲)	過瘦	正常範圍	過重	肥胖
6	≤ 13.9	13.9-17.9	≥ 17.9	≥ 19.7
7	≤ 14.7	14.7-18.6	≥ 18.6	≥ 21.2
8	≤ 15.0	15.0-19.3	≥ 19.3	≥ 22.0
9	≤ 15.2	15.2-19.7	≥ 19.7	≥ 22.5
10	≤ 15.4	15.4-20.3	≥ 20.3	≥ 22.9
11	≤ 15.6	15.6-20.3	≥ 21.0	≥ 23.5
12	≤ 16.4	16.4-21.5	≥ 21.5	≥ 24.2
13	≤ 17.0	17.0-22.2	≥ 22.2	≥ 24.8

<http://www.fitness.org.tw/model08.php>

9

女生BMI常模

年齡(歲)	過瘦	正常範圍	過重	肥胖
6	≤ 13.6	13.6-17.9	≥ 17.9	≥ 19.1
7	≤ 14.4	14.4-18.0	≥ 18.0	≥ 20.3
8	≤ 14.6	14.6-18.8	≥ 18.8	≥ 21.0
9	≤ 14.9	14.9-19.3	≥ 19.3	≥ 21.6
10	≤ 15.2	15.2-20.1	≥ 20.1	≥ 22.3
11	≤ 15.8	15.8-20.6	≥ 20.9	≥ 23.1
12	≤ 16.4	16.4-21.6	≥ 21.6	≥ 23.9
13	≤ 17.0	17.0-22.2	≥ 22.2	≥ 24.6

<http://www.fitness.org.tw/model08.php>

10

成人腰圍判讀及測量之方法

若腰圍：男 ≥ 90 公分、女 ≥ 80 公分時，表示「腹部肥胖(Central obesity)」，宜注意飲食、運動、體重控制，必要時諮詢醫療健康照護人員。

附錄 2：動畫（請將檔案名稱標明清楚於此，並附在光碟中）

1. 成長的困惑
2. 舒緩經痛動作 <https://www.youtube.com/watch?v=QPHYpU6l7Zg>
3. 把握黃金生長期 <https://www.youtube.com/watch?v=Kmnfbj9ypE>

附錄 3-1：家長採訪單

敬愛的家長您好！

這張學習單的目的是希望讓孩子藉由採訪您的過程中，了解青春期可能的心理變化，以您過來人的經驗可以幫助孩子思考與解決問題，或許您也可以利用這次採訪的活動與孩子談心，為青春期做好準備唷！感謝您的協助！

孩子的健康老師敬上

受訪者	青春期遇到的狀況	處理的方式

採訪者的想法：

家長簽章

附錄 3-2：飲食記錄單(課程前)

我的青春期飲食記錄 五年____班____號 姓名_____						家長簽章
日期	奶類	蛋豆魚肉類	五穀根莖類	油脂類	蔬菜類	水果類
總評						
行動計畫						

附錄 3-3：小小營養師

小小營養師								五年____班____號 姓名_____												
❖請依食物金字塔原則,提出你們的建議，為正在發育的你們擬定一份新菜單。																				
	飲食內容	涵蓋六大類食物				累計六大類食物														
		種類	次數	種類	次數	種類	次數													
早餐		奶類		蔬菜類		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>種類</td><td>次數</td></tr> <tr><td>奶類</td><td></td></tr> <tr><td>蛋豆魚肉類</td><td></td></tr> <tr><td>五穀根莖類</td><td></td></tr> <tr><td>蔬菜類</td><td></td></tr> <tr><td>水果類</td><td></td></tr> <tr><td>油脂類</td><td></td></tr> </table>	種類	次數	奶類		蛋豆魚肉類		五穀根莖類		蔬菜類		水果類		油脂類	
種類		次數																		
奶類																				
蛋豆魚肉類																				
五穀根莖類																				
蔬菜類																				
水果類																				
油脂類																				
蛋豆魚肉類		水果類																		
五穀根莖類		油脂類																		
午餐		奶類		蔬菜類		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>種類</td><td>次數</td></tr> <tr><td>蛋豆魚肉類</td><td></td></tr> <tr><td>五穀根莖類</td><td></td></tr> <tr><td>蔬菜類</td><td></td></tr> <tr><td>水果類</td><td></td></tr> <tr><td>油脂類</td><td></td></tr> </table>	種類	次數	蛋豆魚肉類		五穀根莖類		蔬菜類		水果類		油脂類			
種類		次數																		
蛋豆魚肉類																				
五穀根莖類																				
蔬菜類																				
水果類																				
油脂類																				
蛋豆魚肉類		水果類																		
五穀根莖類		油脂類																		
晚餐		奶類		蔬菜類		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>種類</td><td>次數</td></tr> <tr><td>蛋豆魚肉類</td><td></td></tr> <tr><td>五穀根莖類</td><td></td></tr> <tr><td>蔬菜類</td><td></td></tr> <tr><td>水果類</td><td></td></tr> <tr><td>油脂類</td><td></td></tr> </table>	種類	次數	蛋豆魚肉類		五穀根莖類		蔬菜類		水果類		油脂類			
種類		次數																		
蛋豆魚肉類																				
五穀根莖類																				
蔬菜類																				
水果類																				
油脂類																				
蛋豆魚肉類		水果類																		
五穀根莖類		油脂類																		

附錄 3-4：飲食記錄單(課程後)

我的青春期飲食生活						家長簽章	
五年____班____號 姓名_____							
日期	早餐	點心時間	晚餐	營養素	食物/食品	備註欄	
範例	三明治一個/ 豆漿一杯	泡麵一碗	咖哩飯/香蕉 二條	☒ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☒ 其它維生素/醣類	☒ 食物 ☒ 食品		
				☐ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☐ 其_____ ☐ 水	☐ 食物 ☐ 食品		
				☐ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☐ 其_____ ☐ 水	☐ 食物 ☐ 食品		
				☐ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☐ 其_____ ☐ 水	☐ 食物 ☐ 食品		
				☐ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☐ 其_____ ☐ 水	☐ 食物 ☐ 食品		
				☐ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☐ 其_____ ☐ 水	☐ 食物 ☐ 食品		
				☐ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☐ 其_____ ☐ 水	☐ 食物 ☐ 食品		
				☐ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☐ 其它 _____ ☐ 水	☐ 食物 ☐ 食品		
				☐ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☐ 其_____ ☐ 水	☐ 食物 ☐ 食品		
總評							
行動計畫							

八、參考資料

1. 杏陵基金會性教育簡報—我的身體地圖 PPT
2. 舒緩經痛動作 <https://www.youtube.com/watch?v=QPHYpU6l7Zg>
3. 把握黃金生長期 <https://www.youtube.com/watch?v=Kmnfbjf9ypE>

九、教學過程與評量



學生分組討論青春期的身體變化—第二性徵



師生共同討論



學生發表報告



小組討論青春期的因應之道



觀察小組的飲食記錄並給予建議



操作衛生棉使用方法



操作衛生棉使用方法



小組分享報告如何維持正常的 BMI

敬愛的家長您好！

這張學習單的目的是希望讓孩子們藉由採訪您的過程中，了解青春期的心理變化，以您過來人的經驗可以幫助孩子思考與解決問題，或許您也可以利用這次採訪的活動與孩子談心，為青春期的孩子準備好！感謝您的協助！

孩子的健康老師敬上

受訪者	青春期遇到的狀況	處理的方式
姐姐	臉上長痘	把臉洗乾淨
媽媽	長不高	多運動、多喝鮮奶

採訪者的想法：要把臉洗乾淨才不會長痘，一定要多運動多喝鮮奶才會長高。

謝謝您！

日期	奶類	蛋豆魚肉類	五穀根莖類	油脂類	蔬菜類	水果類
11/27	鮮奶1	蛋1 魚1 豬肉2	白飯3 地瓜1	✓	高麗菜1 青江菜1 香菇1	芭樂1
11/28	牛奶1	蛋1 豆腐1	白飯3 薯1	✓	花椰菜1 小黃瓜1	橘子1
11/29	豆干1	魚1	白飯3	✓	高麗菜1	✓
11/30	魚1	蛋1	白飯3	✓	生菜1	✓
12/1	牛奶1	蛋1 魚1	白飯3 薯1	✓	小黃瓜1	甘蔗1
12/2	蛋1 魚1	蛋1 魚1	白飯3 薯1	✓	紅豆1 生菜1	✓
12/3	魚1 豆干1	蛋1 魚1	白飯3 薯1	✓	小白菜1 生菜1	甘蔗1
12/4	牛奶1	蛋1 魚1	白飯3 薯1	✓	青江菜1	橘子1
總評						
行動計畫	做的好：我認為我在五穀根莖類做的還不錯。 要改善：奶類要改善，我晚餐中餐喝一杯，晚上喝一杯。					

小記者採訪單

飲食記錄單

早餐	午餐	晚餐	營養自評	食物/食品
☒ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☒ 其它維生素/鹽類	☒ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☐ 其它	☒ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☐ 其它	4	☒ 食物 ☐ 食品
☒ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☐ 其它	☒ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☐ 其它	☒ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☐ 其它	4	☒ 食物 ☐ 食品
☒ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☐ 其它	☒ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☐ 其它	☒ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☐ 其它	3	☒ 食物 ☐ 食品
☒ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☐ 其它	☒ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☐ 其它	☒ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☐ 其它	3	☒ 食物 ☐ 食品
☒ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☐ 其它	☒ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☐ 其它	☒ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☐ 其它	4	☒ 食物 ☐ 食品
☒ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☐ 其它	☒ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☐ 其它	☒ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☐ 其它	4	☒ 食物 ☐ 食品
☒ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☐ 其它	☒ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☐ 其它	☒ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☐ 其它	4	☒ 食物 ☐ 食品
☒ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☐ 其它	☒ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☐ 其它	☒ 蛋白質 ☐ 礦物質(鈣/鐵) ☐ 其它	4	☒ 食物 ☐ 食品

使用塑膠容器的次數太多了

少用塑膠容器的次數

2001

A

飲食記錄單

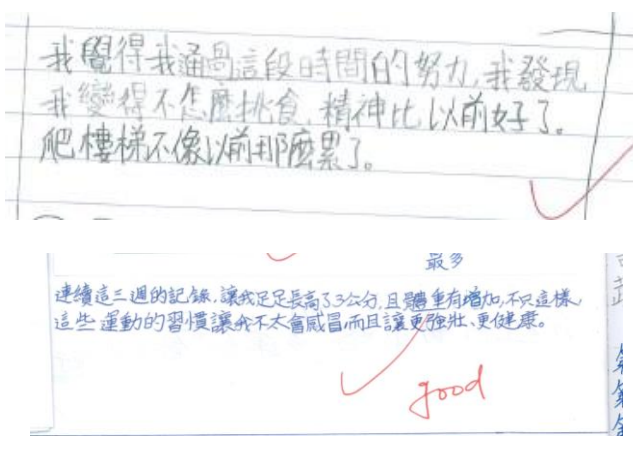
❖請依食物金字塔原則,提出你們的建議,為正在發育的你們擬定一份新菜單。

飲食內容	涵蓋六大類食物	累計六大類食物
早餐 牛奶1 蔬菜三明治1 蘋果1 蛋1	種類 次數 種類 次數 奶類 1 蔬菜類 1 蛋豆魚肉類 1 水果類 1 五穀根莖類 1 油脂類 1	種類 次數 奶類 1 蛋豆魚肉類 1 五穀根莖類 1 蔬菜類 1 水果類 1 油脂類 1
午餐 白飯1 玉米濃湯1 地瓜菜1 蒸魚1 香蕉1	種類 次數 種類 次數 奶類 1 蔬菜類 1 蛋豆魚肉類 1 水果類 1 五穀根莖類 1 油脂類 1	種類 次數 蛋豆魚肉類 1 五穀根莖類 1 蔬菜類 1 水果類 1 油脂類 1
晚餐 牛肉麵1 豆腐1 芭樂1 牛奶1 高麗菜1	種類 次數 種類 次數 奶類 1 蔬菜類 1 蛋豆魚肉類 1 水果類 1 五穀根莖類 1 油脂類 1	種類 次數 奶類 1 蛋豆魚肉類 1 五穀根莖類 1 蔬菜類 1 水果類 1 油脂類 1

❖請依食物金字塔原則,提出你們的建議,為正在發育的你們擬定一份新菜單。

飲食內容	涵蓋六大類食物
早餐 糯米飯團 內餡：蛋、肉、蔬菜	奶類 五穀根莖類
午餐 白飯 高麗菜 火腿 蛋 玉米濃湯 香蕉	五穀根莖類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂類
晚餐 白飯 炒韭菜 滷蛋 紫菜蛋花湯 粉	五穀根莖類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂類

小小營養師學習單

	
學生課堂筆記	學生心得記錄

十、教學心得與教學建議

青春是成長過程中「轉大人」的關鍵時期，不論是生理、心理上都會有莫大的變化，因此，學習接納自己是青春必學的重要課題。要能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。但這往往也是大人最難啟口的地方，倘若家庭教育功能無法提供，學校教育就顯得格外的重要了！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，也讓我有另一種學習的機會，有了不同的體悟。

為能達到有效教學，首先，與孩子的互動建立互信關係十分重要，讓孩子感覺到老師是在幫助他們如何渡過青春期的；其次，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，讓學生知道青春期是必經的歷程，我們都要學習如何面對它。倘若老師有言難開或顯現出不知所措的緊張，很容易誘導孩子錯誤的觀念與態度的。

教學策略也是影響學習的關鍵，若全由老師一個人的講述，學生很容易聽了就忘了，反之，將學習的主體還給學生，把較多的時間留給學生小組合作、討論分享、團隊合作作業等等，更能導引出多元的學習，師生的互動反而更為活絡。本教學模組雖然包涵青春期的飲食攝取，看似單元活動廣泛，是希望孩子們能把握長高的黃金期，吃對食物、吃到健康、強化對運動與睡眠的重視；亦是搭配健康促進學校課程的推廣，如此統整概念對孩子的「性教育」學習才是整體且完整的；對自己有了覺知，才能「有感」的行動，才有建立正確行為的可能性。

「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，結合學校活動辦理或進行相關的領域統整教學，全校師生大手拉小手，帶領孩子培養關注自己的生長發育情況。希冀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。