

特殊教育（身心障礙類）學生性教育教材手冊_國小教育階段

【第五單元】身體變變變

一、設計理念

特殊教育學生隨著年紀增長，性教育的需求也同樣會提升。在國小四至六年級階段，身心也逐漸成熟，需要學習辨識自己身體的改變，尤其是生殖器官的發育，特殊需求學生需要接受自己的身體及認識真正健康的性及建立健康的性概念，他們才能更有辦法面對人生、積極生活。在教育現場中，也希望透過教導如何運用適當保健方法來面對青春期的改變，讓特殊需求的學生能更融入學校生活，適應青春期，感受成長的喜悅。然而，特殊教育學生性教育之目標除了要教導他們基本的知識外，重要的是實用的健康技能，還有協助他們培養正向健康的態度及促進性健康的生活技能，如能增進特殊需求學生自我概念的健全，能提升生活品質，保護自己身體不受傷害。

本單元讓學生透過兩張發育前後男女生身體的變化，發現發育前與發育後的不同，進而提到自己可以發現之青春期身體的改變，包括第一性徵與第二性徵，教導學生如何處理月經來潮時的清潔和衛生棉的使用以及理解男生青春期會有夢遺，並且學習包皮清潔的方法。主要讓學生能覺察身體變化外，能用適當的方式因應改變，並且能因為有信心適當處理和面對而感受成長的喜悅。

第一節課藉由圖片引起學生學習動機，進而引導學生說出眼睛看到的事實和具體變化，並透過學生生活經驗，加強對於青春期變化的瞭解與體會。第二節課透過生活情境（月經來潮）以及解說夢遺的相關知識和包皮清潔方法，讓學生從他人的經驗中瞭解青春期常見的生理變化，接下來教師直接講述並實際示範衛生棉的使用方式等青春期變化的因應方式與保健方法，讓學生確實學習健康技能，最後透過鼓勵學生學習處理自己的生理變化，並藉由社會增強提升學生對於青春期保健的把握程度及信心。

二、學習目標

- 2-5-1 認識生殖器官構造功能與青春期的第二性徵。
- 2-5-2 能運用適當的保健方法因應青春期的生理改變。
- 2-5-3 體會青春期成長喜悅，珍惜生命的可貴。

三、教學對象：特殊教育（身心障礙類）國小學生四～六年級

四、教學時間：80 分鐘/ 2 節課

五、準備活動

1. 教師印製「男女生發育前後圖」(附件 2-5-1)。
2. 教師印製「小雯成長故事」學習單(附件 2-5-2)。
3. 教師準備衛生棉、內褲。

六、教學流程

【引言】(3 分鐘)

教師解說：當我們越來越長大，經歷許多人生的階段。從嬰兒時期、幼兒時期(幼兒園)到現在國小階段，可以發現自己在不同階段都有一些改變；甚至從國小一年級到現在，身體也有許多的變化，身高、體重、外貌、生殖器官等。然而在進入青春期後，身體很明顯地有很多不一樣的變化，雖然每個人進入青春期的時間不完全相同，女生會比男生早，但每個人都會發生。生命不能重來，很重要的是認識自己的身體，學習照顧自己、維護健康的方法、能愛惜自己、尊重生命，朝人生每一個階段邁進。本單元要教導大家認識男女生在青春期的變化，進一步能學習保健方式，當個可以照顧自己的聰明健康人。

【活動一】青春大不同(2-5-1, 35 分鐘)

1. 教師將男女生發育前後的圖片(附件 2-5-1)貼於黑板上，藉由圖片比對，引導學生思考及說出生殖器官的改變以及青春期第二性徵的出現。
2. 教師引導大家看黑板上兩張男生的圖片，一張是小時候還沒發育前，一張是漸漸長大開始發育後，大家來找碴，看看哪裡不一樣？我們可以從下巴、脖子、腋下、下腹部、大腿之間等部位開始比比看。再來看看黑板上兩張女生的圖片，一樣是一張小時候還沒發育前，一張是漸漸長大開始發育後，大家來找碴，看看哪裡不一樣？我們可以從腋下、胸部、下腹部、大腿之間等部位開始比比看。
3. 待學生提出差異後，教師將學生答案進行分類，分為第一性徵、第二性徵，以及內、外生殖器官的改變。若學生無法提出內生殖器官的改變，教師可以藉由學生常見的生理改變(例如月經來潮、勃起、夢遺等)，來進入生殖器官改變課程的解說。
4. 教師解說男女生青春期第二性徵的出現以及生殖器官的改變。
5. 教師可以視學生情況考量講述之深淺度，若學生狀況良好，可以清楚比對出發育前後的不同，教師可以再更詳細解說生活中可以遇到的生理變化情況，如經痛、勃起等。

【綜合活動】(2 分鐘)

教師結語：當我們從兒童變為成人時，生殖器官會逐漸成熟，男生從外表可以發現喉結突出、聲音低沉、鬍子、腋毛和陰毛長出，而且肌肉會發達；又女生外表可以發現乳房發育、皮下脂肪變厚且臀部較豐滿、長出腋毛和陰毛等。每一個人都會發育成熟，不需要相互比較，只需要好好地學習適當的保健方法來面對青春期身體的改變，健康地瞭解和照顧自己的身體。而內、外生殖器官成熟後，男女生具有生育功能，而我們在青春期階段，很重要的是學習保健方法來因應生理改變。

* * * * *

【引言】(3 分鐘)

教師解說：青春期是兒童進入成人很重要的階段，女生會比男生更早熟，而每個人的發育速度不一樣，可能會產生很多疑問，這些都是正常。實際上男女生內、外生殖器官成熟後，會有一些生理變化出現，我們不需要害羞擔心，僅要學習正確的保健方法來因應這些生理變化。今天先教導女生青春期的保健方法，男生青春期等國中時再教導。

【活動二】成長的秘訣 (2-5-2、2-5-3，35 分鐘)

1. 教師藉由小雯故事的情境 (月經來潮與)，透過學習單 (附件 2-5-2) 和學生互動，教師可使用 6w 的問法引導學生思考小雯遇到的問題。
2. 教師解說：我們一起來看小雯的故事：
在學校，小雯上廁所時發現有血液沾在自己的內褲上，這時候小雯相當害怕緊張，心想：「怎麼會流血，是不是生病了？還是受傷了？我要趕快去找醫護室的醫護人員求助。」

問答方式一

- 為什麼小雯會流血？
- 小雯發現血液沾在自己內褲上後，可以怎麼處理？
- 關於月經處理，未來該注意哪些事情？

問答方式二

- 故事中誰遇到問題？
- 故事中主角在哪裡遇到問題？
- 故事中主角在什麼時候遇到問題？
- 故事中主角遇到什麼問題？
- 故事中主角為什麼會遇到問題？
- 故事中主角遇到這個問題該怎麼辦？

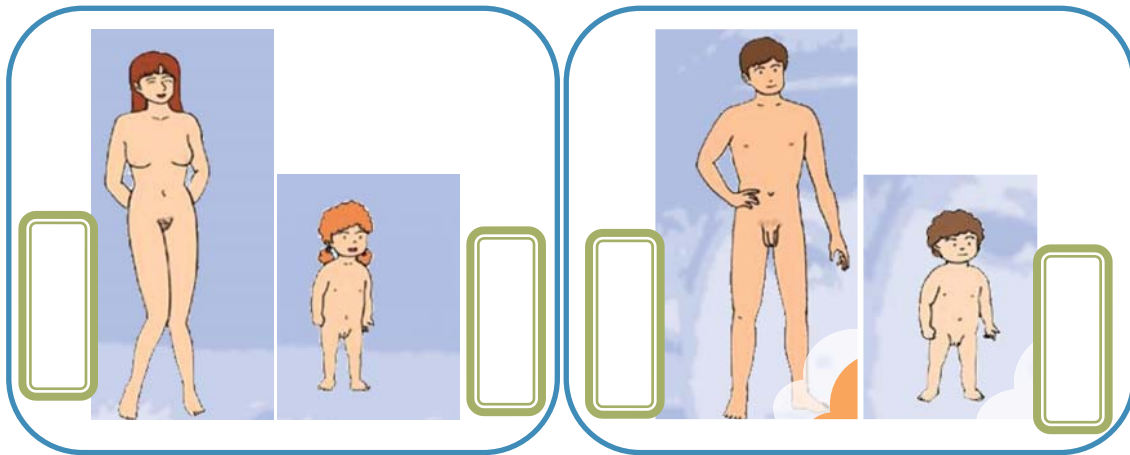
3. 教師解說女生青春期常見的生理變化(女生青春期生理變化以小雯的情境為例)，
4. 教師實際示範和演練月經的處理方法，包含示範衛生棉的使用方法、月經外漏後的處理方式等。
5. 教師解說：當月經來的時候，我們要先選擇適合的衛生棉，撕下背面的貼條，貼在內褲內側的底部，接經血用的。約 1-2 小時視經血量更換衛生棉，使用完畢後，將使用過衛生棉從內褲撕下，將有經血那面往內捲起，用衛生紙或衛生棉外包裝包好後，再丟在垃圾桶。
(月經處理參考資料：新竹市衛生局 <http://www.youngsex.org.tw/>)
6. 教師補充說明：月經來潮時不小心經血沾到內褲，我們要學習自己清洗內褲或床單，搓洗乾淨後自己晾於家裡曬衣服的地方，個人衛生習慣要自己養成。
7. 教師解說男生青春期常見的生理變化(包含夢遺、勃起等)，並且教導學生清潔包皮的方法。
 - (1) 平常洗澡時，先將包皮稍微往後推，讓龜頭露出來。
 - (2) 將龜頭與包皮銜接的地方用清水及手指，輕輕以環形的方式將包皮垢清洗乾淨。
 - (3) 最後，將包皮推回原狀。
(包皮清潔參考資料：國民健康署 <http://www.young.gov.tw/>)
8. 待教師解說並示範完畢後，教師可以視學生學習情況，請學生實際練習，或透過問答方式，確認「情境→處理方式」的連結建立。若學生學習狀況良好，教師也可以多補充經痛的處理方式以及日常的保健方法。
9. 教師統整青春期的保健方法，引導學生體會成長的喜悅。教師解說：
 - (1) 青春期女生保健六大招：
 - 第一招：飲食要均衡。
 - 第二招：適當休息及運動。
 - 第三招：生活作息正常。
 - 第四招：穿著舒適的衣物。
 - 第五招：選用合適的衛生棉產品。
 - 第六招：注意保持身體清潔衛生。
 - (2) 青春期男生保健六大招：
 - 第一招：飲食要均衡。
 - 第二招：適當休息及運動。
 - 第三招：生活作息正常。
 - 第四招：褲子不宜太厚、太緊，要舒適通風。
 - 第五招：注意安全，避免碰撞外生殖器官。
 - 第六招：注意保持身體清潔衛生。

【綜合活動】(2分鐘)

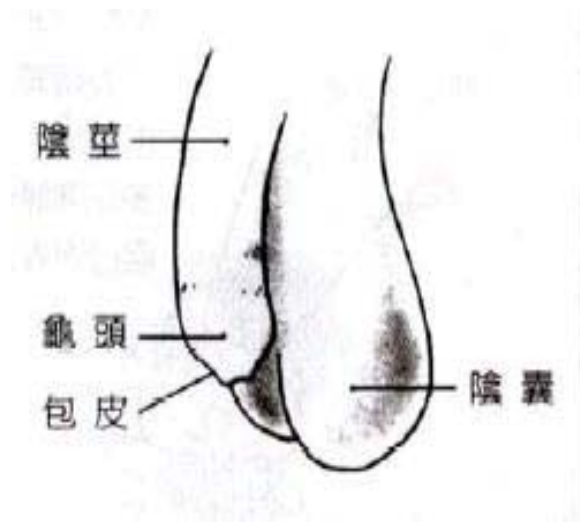
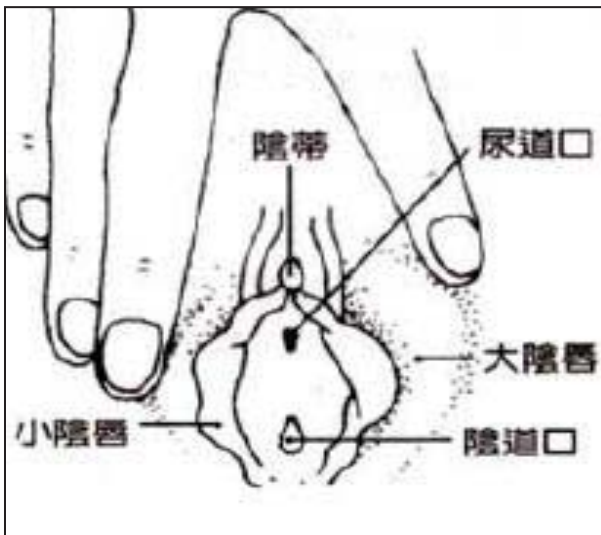
教師結語：成長是值得高興的事，那代表我們有更多能力完成人生的許多大事，每一個人都可以擁有能力建立自己的幸福人生。對於剛進入青春期的我們，更要學習以輕鬆、愉快的態度面對，並學習正確健康的保健方式，為未來美好人生奠定基礎。男生的青春期較晚，以後會學習，也要以健康的心態面對女生的變化。

七、 附件

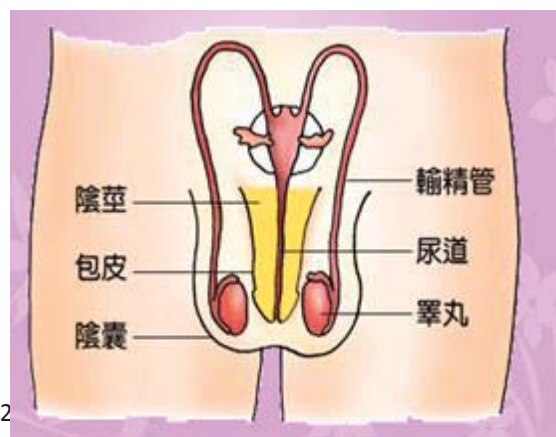
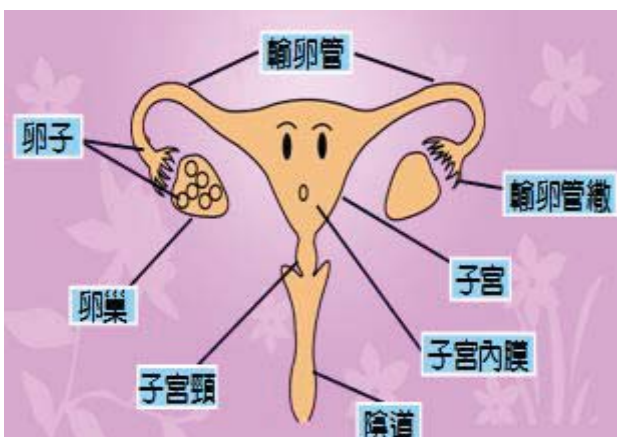
附件 2-5-1：「男女生發育前後圖」(圖片來源：行政院國民健康署、杏陵基金會)



「男生、女生外生殖器官圖」(圖片來源：行政院國民健康署)



「男生、女生內生殖器官圖」



男生第二性徵		
喉結突出	開始長出鬍子	聲音低沉
長出腋毛	肌肉發達	開始長出陰毛
女生第二性徵		
臀部較豐圓	乳房發育	皮下脂肪變厚
長出腋毛	開始長出陰毛	

小雯成長故事

在學校，小雯上廁所時發現有血液沾在自己的內褲上，這時候小雯相當害怕緊張，心想：“怎麼會流血，是不是生病了？還是受傷了？我要趕快去找醫護室的醫護人員求助。”

故事中誰遇到問題？	故事中主角在哪裡遇到問題？	故事中主角在什麼時候遇到問題？	故事中主角遇到什麼問題？	故事中主角為什麼會遇到問題？	故事中主角遇到這個問題該怎麼辦？

