

新北市三峽區介壽國民小學

校外人士協助教學或活動申請表

申請處室/班級	輔導處	申請人	輔導主任
申請日期	中華民國 111 年 1 月 14日(五)		
協助教學或活動人士	黃秀妍小姐，〈校外人士入校須知〉簽署如附件		
協助教學或活動人士資格 (曾犯任何1項，學校不得進用或運用)	<input checked="" type="checkbox"/> 無「犯性侵害犯罪防治法第二條第一項所定之罪，經有罪判決確定」 <input checked="" type="checkbox"/> 無「受兒童及少年性剝削防制條例規定處罰，或受性騷擾防治法第二十條或第二十五條規定處罰」 <input checked="" type="checkbox"/> 無「經各級社政主管機關依兒童及少年福利與權益保障法第九十七條規定處罰」 <input checked="" type="checkbox"/> 無「曾體罰或霸凌學生，造成其身心嚴重侵害」 <input checked="" type="checkbox"/> 無「有性別平等教育法第二十七之一條第一項第一、二款及同條第三項之情形者」		
活動時間	中華民國 111 年 1 月 17 日(二)10:30-12:00		
課程大綱	如附件〈學校青春期健康教育 PPT〉		
教材形式	<input type="checkbox"/> 教學計畫書、 <input checked="" type="checkbox"/> 教學簡報、印刷品、 <input type="checkbox"/> 影音光碟、 <input checked="" type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：學習單、戲劇演出		
教材內容簡介	1. 認識青春期男女生身心的變化。 2. 引導學生了解兩性的青春期差異。 3. 青春期身體健康護理。		
申請結果 (由學校填寫)	<input checked="" type="checkbox"/> 通過。 <input type="checkbox"/> 修正後再審(請於____年____月____日前提出修正資料)。 <input type="checkbox"/> 修正後通過。 <input type="checkbox"/> 不通過。		

備註：校外人士協助教學或活動違反相關法規或本要點規定者，本校應終止契約關係或運用關係，並依相關法令處理。

申請人： 周工智 (簽章)

新北市三峽區介壽國民小學校外人士協助教學
非部定、校訂課程時段與一次性主題講座課程
教學計畫審查表

審查項目	參照標準	申請處室/班級自評	課發會 審查意見	填表說明
適用法規	符合要點第5點各項規範	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 其他：_____	<input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合 其他：_____	請勾選或具體說明符合各項規範之相關內容。
適用對象	符合學習階段	<input type="checkbox"/> 第一學習階段 <input type="checkbox"/> 第二學習階段 <input checked="" type="checkbox"/> 第三學習階段 <input type="checkbox"/> 第四學習階段 <input type="checkbox"/> 第五學習階段	<input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合 其他：_____	請勾選或具體說明適合之學習階段
適用指標/素養	符合課程綱要及指標/素養	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。 1-2-1 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。	<input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合 其他：_____	請具體說明對應之主題軸、主要概念、指標/素養
適用領域	符合課程領域	學習領域 <input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然與生活科技/自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術與人文/藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 生活	<input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合 其他：_____	請勾選或具體說明符合之課程領域
適用議題	符合議題	<input checked="" type="checkbox"/> 性別平等 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育	<input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合 其他：_____	請勾選或具體說明符合之議題
預期成效	可習得學習目標	1. 認知青春期的不同性別者身體的發展與保健。 2. 引導學生了解這些改變都是正常的，需要以正確的態度來面對，讓自己的成長過程充滿喜悅。 3. 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。	<input checked="" type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合 其他：_____	請具體說明符合之學習目標
申請人姓名：周上智			聯絡電話：2671-2392 #50	
承辦處室審查簽章： 				

男生.女生.大不同.

康乃馨學校青春健康教育

大家好!!我是康乃馨MC妹妹~~



- 學校：康乃馨小學 5年2班 10號
- 暱稱：康乃馨MC妹
- 生日：99年10月10日→放煙火慶祝的尋日子
- 星座：天秤座
- 偶像：蔡依林&周杰倫
- 最好的麻吉：小丸子
- 欣賞的對象：流川楓→籃球超厲害!!
- 最開心的事：每個禮拜和康乃馨姐姐一起坐火車玩耍、認識各地的小朋友
- 最厲害的科目：生理衛生教育100分→給給
- 最喜歡的食物：牛奶、荷包蛋

康乃馨MC妹妹說...

- 心理上→
關心別人、關心自己
- 生理上→
尊重別人、愛護自己



準備好了嗎? 要開始囉.....

很開心認識你們...

也讓我們認識我...

讓我們一起來分享

男生.女生.大不同.



單元1 認識青春期的心理變化

青春期間，受到「性荷爾蒙」分泌影響：

- 對於團體、家庭觀念及自我意識增強。
(友情、愛情、親情..有所期待..有所想像)
- 有時會產生以下心理現象→
 1. 喜歡和大人平等對待，不喜歡被當成小朋友看待
 2. 希望擁有分享心事的朋友
 3. 對異性朋友產生興趣
 4. 開始要求自我的成績等等.....

這些都是轉變為大人的正常必經過程！！

單元2 青春期-男生、女生大不同？

➢認識男生身體變化

➢認識女生身體變化

認識身體-青春期的變化

♂小男孩生理上有什麼變化呢？

- 聲音變低沉→長出喉結，說話時有點沙啞。
- 男性荷爾蒙影響→有些人會長出腋毛、鬍鬚、陰毛、陰毛，外生殖器官變大。
- 體型變化→因運動量與食慾飯量增加，身體皮下脂肪增厚，肩膀和胸廓變寬，臀部較窄而且扁平。
- 荷爾蒙分泌失調→容易感到煩躁，睡不著。

青春期12-17歲



MC妹妹的超級偶像~~



足夠的運動量

均衡的飲食

充足的睡眠

樂觀積極的態度

認識身體-青春期的變化

♀小女孩生理上有什麼不一樣呢？

頭髮變得有油性

身體容易出汗

身體開始變的油脂膩膩上可能長出小痘痘

腋下、外陰部位開始長體毛

身體長高、體重增加

乳房開始發育增大

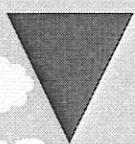
皮下脂肪增厚
(尤其是臀部)

月經開始

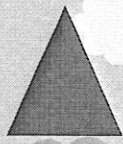
青春期10-14歲



Q：哪一個是男生？哪一個是女生？



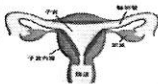
♂男孩



♀女孩

為什麼會有月經？(女生的好朋友)

女性的內生殖器官由卵巢、子宮、輸卵管所構成。到了青春後，每個月卵巢中的卵子成熟時，子宮內壁的黏膜會增厚。當卵子未受精時，子宮內膜就會脫落，和血液一起排出體外→就是月經。



月經週期約28-35天
排經日約3-7日

我的月經小檔案

➢什麼是月經週期？

經期的第一天到下次經期的前一天

➢經期會有幾天？

經期長短因人而異，通常為3-7天

➢月經週期會有幾天？

因人而異，從21天到40天一次都有可能

Q:糟糕，忘了上個月月經來的時間怎麼辦？

A:可以利用月曆、記事本，記下月經來的時間

什麼是「經前症候群」？

當月經快要來時，不少女性會出現所謂「經前症候群」，這些狀況通常在月經前陸續出現，月經開始後的24小時內結束，情況嚴重程度及發作時間因人而異。



- 情緒浮躁、不穩
- 體重增加、食慾改變
- 腰酸背痛
- 長青春痘

什麼是經痛？

月經來時，腹部會感覺不舒服或疼痛，這些症狀我們稱它為「經痛」。

經痛是怎麼產生的呢？
因為月經期間子宮強烈收縮所導致。



經痛時如何處理？

輕微的經痛：

- 1.熱敷下腹、膝蓋彎曲向上
- 2.熱巧克力、黑糖熱茶
- 3.休息片刻



劇烈的經痛：
請一定要告訴老師
或父母→請教醫師

月經來了怎麼辦？

- 避免大刺激性的食物
- 將每次來經日期做成紀錄
- 保持樂觀和穩定的情緒
- 保持外陰部的清潔衛生
- 適當控制運動量
- 勤換衛生棉保持局部清潔



月經來的日子

營養均衡，別吃生、冷食

優質補充
營養素

鐵 維他命E 維他命C 鐵質

Q：最好不要碰的食物是...？

保持身體清潔

Q：月經期間也可以洗澡洗頭髮嗎？

單元 3

青春期 - 男生、女生大不同？

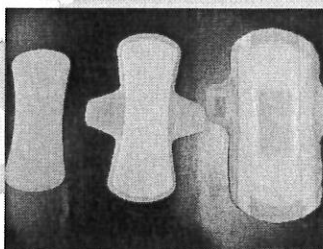
認識衛生棉一族

衛生棉的由來

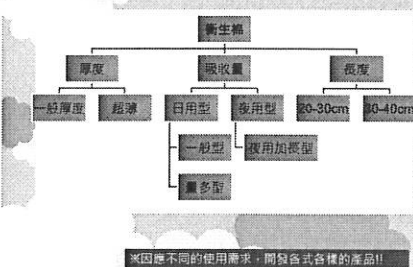
- 希臘人 - 將麻布包在木頭當衛生棉條
- 古埃及人 - 軟化後的紙草葉子
- 中國人 - 白色布巾

1921年 美國成功製造出第一塊拋棄式衛生棉
1970年 台灣自行開發第一片拋棄式衛生棉-康乃馨

認識衛生棉..長長短短皆不同



認識衛生棉一家族



看一看...想一想...



注意產品標示

如何選擇適合自己的衛生棉？

	生理期 第1-3天 經血量較多	生理期 第4-5天 經血量減少	生理期 前/後幾天
長度	一般/重多型	長度	一般型
厚度	一般厚度	厚度	超薄型
長度	夜用加長/ 夜用安心型	長度	夜用一般型
厚度	一般厚度	厚度	一般厚度

記得購買時要看清楚產品規格喔!!

使用衛生棉要注意什麼？

衛生棉要多久更換一次？

一般量時，每1.5至2小時更換一次衛生棉
量多的時候，最好每小時更換一次。

Q：為了上廁所方便，放在廁所裡最方便使用了，對嗎？

X 衛生棉需存放在乾燥陰涼處，
浴室潮濕充滿水氣容易孳生黴菌

怎麼更換衛生棉？

拿取時盡量不要處碰衛生棉表面中間的部分，
以免手印細菌不小心遺留在上面！

衛生棉要怎麼使用好？

貼心小語
使用時，勤更換保持乾爽清潔

使用方法

1. 撕下衛生棉背膠，將背膠緊貼褲底。
2. 再撕下兩側翅膀的貼紙，向外反貼於內褲背面
3. 使用後先將衛生棉捲起來，再用內包裝或衛生紙包住，丟至垃圾桶內。



康乃馨姊姊小叮嚀

在這段期間你可以：開心享受專屬於妳的美麗時光

1. 適度的運動
2. 每日充足的睡眠
3. 保持輕鬆的心情

上帝賦予女人孕育及延續生命的神聖任務，好朋友報到那幾天，就讓我們趁機調理自己，給身體來個大掃除的機會，也算一種排毒。

這位好朋友陪伴我們長達三十多年時間，
也是女人一生中最美麗耀眼的時光，
要記得保持愉快的心情，好好照顧自己，
和好朋友和平共處！

動動腦...想一想.....

1. 請問男生青春來會有些什麼特徵呢？
2. 請問女生青春來會有些什麼特徵呢？
3. 請問女生月經來了該怎麼辦？
4. 請問男生、女生大不同？大相同？
5. 我想和大家一起分享...



康乃馨

女生最好的朋友!!!

Dear Friends... Nice to meet you~

新北市介壽國小校外人士協助教學或活動入校須知

歡迎您至本校協助教學或活動，基於維護學生權益，請您詳閱本須知內容，並於下方簽名確認，感謝您的配合！

一、資格	自我檢核	備註
曾犯性侵害犯罪防治法第二條第一項所定之罪，經有罪判決確定	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	任何1項勾選「是」，學校不得進用或運用
曾受兒童及少年性剝削防制條例規定處罰，或受性騷擾防治法第二十條或第二十五條規定處罰	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
曾經各級社政主管機關依兒童及少年福利與權益保障法第九十七條規定處罰	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
曾體罰或霸凌學生，造成其身心嚴重侵害	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
有性別平等教育法第二十七之一條第一項第一、二款及同條第三項之情形者	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
二、義務及重要事項	檢視確認	
需遵守十二年國民基本教育課程綱要總綱與各領綱規定	<input checked="" type="checkbox"/> 可以	任何1項未勾選，學校不予進用或運用
需遵守相關法規(如教育基本法、性別平等教育法)及國際人權公約(如消除對婦女一切形式歧視公約、兒童權利公約、身心障礙者權利公約)之規定	<input checked="" type="checkbox"/> 可以	
不得為特定政治團體或宗教信仰從事宣傳或活動	<input checked="" type="checkbox"/> 可以	
不得有商業或為其他利益衝突之行為	<input checked="" type="checkbox"/> 可以	
需遵守學校訂定之規章，並尊重學生之權利	<input checked="" type="checkbox"/> 可以	
需參與地方教育主管機關或學校所提供之教育訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 可以	
原授課教師為學校課程之主要授課者，校外人士係為協助教學之角色	<input checked="" type="checkbox"/> 瞭解	
本校由教務處負責校外人士協助教學或活動及家長諮詢或申訴之相關事項	<input checked="" type="checkbox"/> 瞭解	
校外人士協助教學或活動違反相關法規或本要點規定者，本校應終止契約關係或運用關係，並依相關法令處理	<input checked="" type="checkbox"/> 瞭解	

簽名： 張 宇 丹