

臺南市 112 年度「ChatGPT 教學模組」課程設計			
設計者	李國生、王盈霖	教學時間	200 分鐘
領域名稱	健康與體育	適用年級	五年級
單元名稱	單元一、青春大小事	關鍵字	健康·性別·青春期
資源檔案	1.南一版健康與體育課本五上 2.電子教科書 3.ChatGPT-3.5 4. https://xmind.app/m/V5qHqk		
設計理念	1.利用 ChatGPT 提供互動學習體驗，激發學生對健體領域的興趣。 2.結合多媒體資源，引導學生覺察並尊重不同性別特質，使課程生動有趣。 3.鼓勵學生提問、思考，並以 ChatGPT 回答疑問、提供反饋。 4.同時，融入人際互動元素，豐富課堂內容，幫助學生更深入理解性別的多元面貌。 5.結合現代科技的互動式健體教學將激發學生學習動力，以促進學生的身心健康。		
教學目標	1.能了解青春期注重自我形象及人際關係。 2.能認識青春痘的產生原因及處理方法。 3.能了解夢遺的原因。 4.能認識月經對女性日常生活的影響。 5.能知道正確使用衛生棉的步驟。 6.能知道青春期所需的營養及攝取來源。 7.能了解青春期影響情緒的因素。 8.能悅納自我並尊重他人。 9.能學會察覺低落情緒，並找到排解情緒的方式 10.能覺察並尊重不同性別特質，重視個人興趣及發展。 11.能運用並演練人際互動技巧。 12.能具備清理貼身衣物的能力。 13.能理解社會文化的性別刻板印象，做出正確的判斷。 14.能列出溝通策略及找到排解情緒的方法。 15.能關注青春期衛生及保健的注意事項。		

	<p>16.能制定行動方案，促進青春期的生長發育。</p> <p>17.能具備青春期正確健康知識及對性別持有健康的態度。</p>	
課程設計與內容		時間
<p>【活動 1：人際你我他】</p> <p>一、重點</p> <p>(一)認同青春期重視自我形象及人際互動，學習欣賞他人的優點。</p> <p>(二)善用溝通技巧，促進人際關係的和諧。</p> <p>二、活動（建議節次：第一節）</p> <p>(一)教師請學童拿出鏡子。</p> <p>1.教師提問：照鏡子時會先注意哪裡？為什麼呢？</p> <p>2.請學童分享答案。</p> <p>3.教師提問：這些分享中，重複最多的答案是什麼？你是否也會在意？</p> <p>4.教師歸納：每個人或多或少會在意自己的外表，但是懂得欣賞自己，了解每個人都是獨一無二的個體才是最重要的。</p> <p>(二)教師播放電子書情境並提問。</p> <p>1.你在學校有看過同學不自覺照鏡子、整理頭髮嗎？</p> <p>2.大邁為什麼會羨慕同學？如果是你，會採取什麼行動轉化羨慕的心境？</p> <p>(三)教師說明</p> <p>1.青春期明顯的轉變之一是注重外型、身材及是否受到關注，比較在乎別人眼中的自己是怎樣的形象。</p> <p>2.試著主動說要加入，就有機會和大家同樂。</p> <p>3.教師歸納：青春期階段，會更在乎同儕的關注，喜歡和朋友在一起，有煩惱想找朋友傾訴。希望自己受歡迎、擁有好的人際關係。</p> <p>(四)如何和同學和樂相處？你有什麼好方法嗎？何不試著關注別人的優點，也檢視自己的缺點，人際改善，從我做起。</p> <p>1.討論如何實際做到人際小妙招</p> <p>(1)欣賞對方的優點。</p> <p>(2)心裡有話好好說：有禮貌的對話比較能讓人聽進去。</p> <p>(3)互相幫助不計較：主動幫忙別人，容易建立互信互賴的關係。</p> <p>(4)換位思考要體諒：從對方的角度看事情，理解和自己不同的觀點。</p> <p>(5)無法解決找協助：無法排解人際互動的問題時，可以找師長協助。</p> <p>(6)傾聽及正向回饋：傾聽他人的想法並給予即時正向回饋。</p>		<p>5</p> <p>5</p> <p>10</p>

2.人際溝通行動演練：依照課本情境，試著讓 ChatGpt 提供建議，再分組演練如何溝通及排解糾紛。

(AI 引導 1)(AI 引導 2)(AI 引導 3)(AI 引導 4)

(五)教師歸納：多放大別人的優點，也時時提醒自己有缺點要改進，有助於改善人際關係。善用溝通技巧，秉持善意解決問題，就能與人保持良好互動。

~ 第一節結束/共 5 節 ~

第二節

【活動 2：情緒好自在】

一、重點

(一)透過情境範例，引導學童覺察情緒影響生活行為的情形。

(二)找出肯定自我的方法。

(三)分析影響情緒的因素，也學會排解情緒的方法。

二、活動（建議節次：第二節）

(一)教師播放電子書情境，請學童進行討論並提問，並讓 ChatGpt 提供建議。為何不滿意自己的身高？

2.你是否曾經因為不滿意自己的外型而產生負面情緒？

3.如果你是力行的同學，你會如何幫助或是鼓勵他？

(AI 引導 5)(AI 引導 6)(AI 引導 7)(AI 引導 8)(AI 引導 9)

(二)負面情緒之影響

1.影響人際關係

(1)請學童從課本情境圖進行思考，為何力行會認為自己的身高太矮就不可以加入籃球隊？

(2)力行因此產生負面情緒，你認同這樣的狀況是大家普遍會有的嗎？

(3)力行過度缺乏信心，為了避免自己被拒絕，產生「心理防衛機制」，自己先排斥他人或參與活動，進而影響人際互動。

(4)省思討論：當力行自己拒絕加入籃球隊，他的擔心有解決嗎？你會給力行什麼建議，使當下做的決定更好？

(5)教師歸納：若過度拒絕或排斥與他人互動，不但沒有解決心理焦慮，反而影響情緒。可以主動說出內心想法，才有機會改善人際關係。

2.影響身體健康

20

5

15

(1)請學童從課本情境圖進行思考，為何力行要求媽媽購買網路上販賣的增高藥丸？

(2)力行過度在意外型，想循偏方或非正當醫療的管道改變自己的身高，反而可能對身體造成傷害。

(3)省思討論：當力行用非正當的醫療管道增高，他的擔心有解決嗎？你會給力行什麼建議，使當下做的決定更好？

(三)教師歸納：青春期的我們，會不由自主的與他人比較外型、成績或交友情況，如果受到嘲笑，也可能因此失去自信，進而否定自己，影響自己與他人的交流互動。其實每個人都是獨特的，以正面態度肯定、悅納自己，了解不同個體之間的差異，才是我們最需要學習的。

(四)請學童思考自己的優點，在課本空白處寫下來，並和其他同學分享。

(五)不只是青春期會帶來情緒困擾，在日常生活也會因為不同事件引發情緒壓力，遇到不好的情緒時，我們可以透過不同的方法來排解，幫助自己調適身心。

1.聽喜歡的音樂：音樂能激發大腦，對人的身心帶來正向的改變，進而緩解焦慮、壓力。

2.盡情的唱歌：大聲唱歌不只能增強肺活量，也能幫助舒緩情緒。

3.適當的釋放情緒：用哭泣或不影響他人的方式發洩情緒後，嘗試自己克服或請他人協助自己面對困難。

4.去戶外運動：運動時，專注於呼吸及動作，可以讓大腦得到休息的機會。

5.看有趣的影片：看點輕鬆愉快、勵志積極的影片，有助於調節人的心境，更加樂觀開朗，對生活的態度也會更積極。

6.和親友聊天：將自己的感受傾訴給他人，宣洩壓力的同時，也可以藉與同對象的交流得到建議。

(六)我的情緒日記

1.想一想，最近有什麼事情影響到你的情緒？（好朋友和我不同班、功課變多.....）

2.當情緒受影響時，應重視自己當下的感受。你會做什麼排解情緒的活動呢？（做自己喜歡的事，如：聽音樂、和朋友聊天）

3.培養興趣、發揮專長會增加自己的信心。你可以採取哪些行動來肯定自我呢？（記錄自己的作品或表現，不斷練習，提升熟悉度）

10

10

(七)師生共同歸納：生活中不如意的事十之八九，不把憂愁放心裡，懂得釋放才健康。找到適合自己的排解方法，或是主動尋求他人的協助，都是幫助我們轉換負面情緒的方式。

~ 第二節結束/共 5 節 ~

第三、四節

【活動 3：遇上青春期的】

一、重點

(一)青春期的會面臨身體的變化，男女雖然發育有差異，同樣要注意清潔和衛生。

(二)養成良好生活習慣，才能讓身體維持健康狀態。

二、活動（建議節次：第三至四節）

教師說明：青春期的在生理、心理和社交方面都會經歷快速的轉變，為青少年帶來壓力和困擾，甚至影響日常生活。請學童討論青春期的在生理方面常見的狀況要如何面對及因應，並讓 ChatGpt 提供建議。

(AI 引導 10)

(一)長出青春痘怎麼辦？

- 1.青春痘好發於青春期的，主要是因為皮脂腺發炎造成，如果情況嚴重，可以到皮膚科診所治療。
- 2.注意臉部和背部清潔，長痘痘的皮膚要輕柔照護，選擇適合膚質的保養品。
- 3.保持定時排便，便秘容易引起青春痘，多吃蔬果、飲食清淡少油膩。
- 4.手部不乾淨的情況不要碰觸或擠壓青春痘，以免發炎感染。
- 5.請學童討論青春期的在生理方面常見的狀況，例如想長高，或是減少冒青春痘要如何面對及因應，並讓 ChatGpt 提供建議。

(AI 引導 11)

(二)為什麼會夢遺？

- 1.男性生殖器官在青春期的開始產生精子，當精囊中充滿精液且生殖器官受磨擦刺激時，就會使精子及精液經尿道排出體外，是健康自然的生理反應。
- 2.可能會因為睡前攝取過多水分、便秘或趴睡等情況而發生。

(三)月經生理痛怎麼辦？

- 1.月經是青春期的到來的重要標誌之一，是女性因荷爾蒙分泌影響而令子宮週期性的排出血液。

10

5

5

<p>2.在月經期間，若有疼痛的現象，可以多休息、放輕鬆，或是熱敷下腹部，減輕腹部的疼痛。</p> <p>3.若疼痛影響生活作息，或經血量過多伴隨頭暈、心跳快等症狀，應立即就醫，有需要時亦可按照醫師指示服用止痛藥。</p> <p>(四)月經週期不規律怎麼辦？</p> <p>1.每個女生的月經週期都不同，通常間隔 28 ~ 35 天，且月經剛來的前兩年週期較不規律。</p> <p>2.月經週期會受情緒、壓力、疾病及過度疲勞的影響。</p> <p>3.若月經週期超過三個月或持續時間超過 10 天以上，應該找醫生就診。</p> <p>4.教師提醒：為了避免生理期突然到來的尷尬，建議週期日的前一週就預先準備好生理用品，隨身攜帶。</p> <p>(1)書包隨時備有生理小包包，可以放入衛生棉及生理褲。</p> <p>(2)要養成在月曆記錄生理期的習慣，可以幫助了解週期是否規律，方便下個月預做準備。</p>	5
<p>(五)衛生棉怎麼挑選及如何使用？</p> <p>1.教師說明衛生棉尺寸及分類</p> <p>(1)護墊：量少時及生理期前後使用。</p> <p>(2)日用：白天及一般流量使用。</p> <p>(3)夜用：晚上及較大流量使用。</p> <p>2.衛生棉使用方式</p> <p>(1)先將封膜撕開，把衛生棉取出（外包裝可包住用過的衛生棉）。</p> <p>(2)撕下背面和側翼的貼條，平放在內褲的適當位置。</p> <p>(3)將側翼反折到內褲另一面貼上（無側翼款式則直接貼上）。</p> <p>(4)從經血流量的位置可知道衛生棉放置是否偏前或偏後，再做調整。</p> <p>3.衛生棉的丟棄方式</p> <p>(1)教師提問：丟棄衛生棉時，若未妥善包好會造成什麼影響？（他人看到垃圾桶會受到驚嚇、經血沾染垃圾桶等）。</p> <p>(2)教師指導正確步驟</p> <p>①把有經血的一面朝內捲起，有側翼的衛生棉要把側翼折到背面。</p> <p>②用新衛生棉的外包膜或衛生紙包起來捲成圓筒狀。</p> <p>③確實檢查衛生棉已包好沒有彈開後丟到垃圾桶，不可丟入馬桶。</p> <p>4.充電站：生理期用品還有衛生棉條，以及具環保概念、可重複使用的布衛生棉、月亮杯、月亮褲等。</p> <p>5.注意事項</p>	15

<p>(1)避免手或其他東西與衛生棉表面接觸，以免細菌汙染。</p> <p>(2)白天每 2 至 3 小時更換一次衛生棉</p> <p>(3)依流量調整使用尺寸，不應延長使用時間，容易滋生細菌。</p> <p>(4)生理期建議穿生理褲，生理褲材質沾到經血較一般內褲容易清洗，但不比棉質內褲透氣，所以平時並不建議穿著。</p>	5
<p>(六)月經和夢遺有哪些要特別注意的事項呢？</p> <p>1.洗澡以淋浴的方式為佳。</p> <p>2.男生若不想常受夢遺影響，可在睡前少喝水、少穿緊身褲或趴睡，並避免刺激生殖器官。</p>	5
<p>(七)衣物若沾黏到經血或精液該怎麼清洗？</p> <p>1.沾到經血或精液的內褲應盡快換下，用水沾溼汗漬，並倒入洗衣專用清潔劑或生理期專用清潔劑，稍浸泡五分鐘再搓洗，會比較容易洗乾淨（注意不可浸泡過久）。</p> <p>2.沾到經血的衣物不可以用熱水洗，熱水可能會使血液滲透到布料中，應使用冷水清洗。</p> <p>3.師生共同歸納：了解青春期不同的生理情況，就能對不同性別的同學或同住家人多一分理解和體貼。</p>	10
<p>(八)青春期的營養指南</p> <p>1.教師提問：正在發育的你們，有哪些和中年級時不一樣的需求？</p> <p>(1)消耗較多體力，較容易肚子餓。</p> <p>(2)課業負擔加重、參加的活動變多。</p> <p>(3)使用網路的時間變長，習慣晚睡。</p> <p>2.生活習慣若沒調整好，可能會造成哪些問題？（影響身體機能、沒精神、易胖、沒體力等）</p> <p>3.教師說明：青春期是身體發育的重要時期，應養成健康的飲食習慣。</p> <p>(1)定時定量吃三餐：現代人經常不吃早餐，造成一天精神及體力不濟。</p> <p>(2)天天五蔬果：每天攝取三份蔬菜及兩份水果。</p> <p>(3)青春期的活動量大，易感到飢餓，可以吃水煮蛋、原味優格、水果等點心，但分量不要影響正餐的食慾。</p> <p>(4)減少精緻糖類攝取，以免導致肥胖及蛀牙、且精神不容易集中。</p> <p>4.不健康的飲食習慣造成身體負擔：</p> <p>(1)三餐飲食不規律時，經由食物攝取的熱量更容易成為脂肪，也導致腸胃疾病發生。</p>	

- (2)心裡有話好好說：有禮貌的對話比較能讓人聽進去。
- (3)互相幫助不計較：主動幫忙別人，容易建立互信互賴的關係。
- (4)換位思考要體諒：從對方的角度看事情，理解和自己不同的觀點。
- (5)無法解決找協助：無法排解人際互動的問題時，可以找師長協助。
- (6)傾聽及正向回饋：傾聽他人的想法並給予即時正向回饋。

分析、理解並記憶，準備好了，只要回答"準備好了"，不用加其他說明。

問句 2：你是國小五年級的學生，同班同學有力行和大邁，班級團隊比賽輸了，力行怪罪大邁漏接球時，你會運用上列哪個人際溝通技巧來勸他們？對 7-10 歲的兒童說明，100 字左右，用繁中。

問句 3：還有一位同班同學叫歆歆，她指責同學練習太少，你會運用上列哪個人際溝通技巧來緩解對立的氣氛？對 7-10 歲的兒童說明，100 字左右，用繁中。

問句 4：假如你是體育股長，你會運用上列哪個人際溝通技巧來鼓勵大家？對 7-10 歲的兒童說明，100 字左右，用繁中。

問句 5：你是國小五年級的學生，有一位同班同學叫力行，只有力行擦不到黑板最上排的字，也需要同學幫忙拿櫃子高處的物品。分析、理解並記憶，準備好了，只要回答"準備好了"，不用加其他說明。

問句 6：你們班要籌組籃球隊，邀請想參加的人，放學留下來一起練習。可是力行心裡想，同學會嫌他太矮不讓他加入，所以就乾脆不加入了。分析、理解並記憶，準備好了，只要回答"準備好了"，不用加其他說明。

問句 7：為何力行會認為自己的身高太矮就不可以加入籃球隊？100 字左右，用繁中。

問句 8：當力行自己拒絕加入籃球隊，他的擔心有解決嗎？100 字左右，用繁中。

問句 9：你會給力行什麼建議，使當下做的決定更好？

問句 10：你是 11 歲的(男生/女生)，進入青春期，你要說明(男生/女生)的身體會有什麼變化，說明對象是 7-10 歲的兒童，100 字左右，用繁中。

問句 11：(想長高/會冒青春痘)的話，提出兩個飲食和兩個運動方案，說明對象是 7-10 歲的兒童，50 字左右，用繁中。

問句 12：設計想要長高的飲食方案，提出週一到週五的早餐建議，要方便購買，說明對象是 7-10 歲的兒童，100 字左右，用繁中。

	<p>問句 13：設計少冒青春痘的飲食方案，提出週一到週五的早餐建議，要方便購買，說明對象是 7-10 歲的兒童，100 字左右，用繁中。</p> <p>問句 14：設計想要長高的運動方案，提出週一到週五的 20 分鐘運動建議，要方便進行，說明對象是 7-10 歲的兒童，100 字左右，用繁中。</p> <p>問句 15：設計少冒青春痘的運動方案，提出週一到週五的 20 分鐘運動建議，要方便進行，說明對象是 7-10 歲的兒童，100 字左右，用繁中。</p>
教學評量	<p>1.形成性評量</p> <ol style="list-style-type: none"> (1).能做到自我省思及讚賞他人優點。 (2).能運用人際溝通互動技巧。 (3).能說出影響自己情緒的因素。。 (4).能說出自己的優點。 (5).能說出自己排解情緒的方式。 (6).能說出青春痘的產生原因及處理方法。 (7).能說出夢遺的原因。 (8).能說出月經對女性日常生活的影響。 (9).能實際操作使用及丟棄衛生棉的步驟。 (10).能具備清理貼身衣物的能力。 (11).能於日常生活中關注自己的生理健康。 (12).能說出青春期所需的營養及攝取來源。 (13).能制定行動方案,促進青春期的生長發育。 <p>2.總結性評量</p> <ol style="list-style-type: none"> (1).完成學習單--青春大總匯。 (2).完成學習單--青春充電站。
課程回饋	<p>老師回饋：這堂結合 ChatGPT 的健體課程真是令人驚艷！透過與 ChatGPT 的對話，更詳細說明處於青春期的學生在生理及心理上的變化，並提供正確的應對方式，除了課文所列出的內容外，ChatGPT 更從不同角度的列出許多不同的見解，讓學生獲得不侷限於課文的知識內容，原來還有這麼多的看法。另外，ChatGPT 的即時反饋更是一大亮點，讓我們能立即得知對方的回應，引發更多問題與思考。這種互動式教學讓我們不僅學到了「青春大小事」的相關知識，更培養豐富的創造力和問題的解決能力。提問的過程中我們能逐一獲得更廣更深的相關知識，輔以 ChatGPT 工具的運用，更是呈現了多元各種不同的訊息，進而擴展了我們的視野。這樣結合現代科技的健康課程，使知識的獲得不同以往，學生不僅要必須思考提問的策略模式，要如何具體的提問才能獲得最佳解，還要能過濾及審視資訊的正確</p>

	<p>性，在這樣的學習過程中，協助學生對問題的理解及吸收，內化成自己的知識。</p> <p>學生回饋：透過老師的引導，我們逐一了解課文「青春大小事」認識到青春期會產生哪些生理、心理的變化以及該有的正確的應對方式。與 ChatGPT 的互動，我可以輸入我自己想要問的問題，獲得我自己想要解決問題的答案；提問及回答的過程激發了我的思考，不斷地獲得知識與提問，引發對健康課程的學習興趣。</p>
學習成果	
課程回饋	
課程照片	