

A large, stylized red pencil with a yellow eraser and a grey band, oriented vertically. The text '國小性平課程' is written vertically along the red body of the pencil.

國小性平課程

來就來，無所畏

主題 名稱

來就來，無所畏

指導者：劉安真心理師

國立臺中教育大學陳易芬副教授

設計者：臺中市北屯區軍功國民小學黃惠蘭老師

臺中市北屯區松竹國民小學趙紹萍老師

臺中市烏日區喀哩國民小學林永龍老師

設計理念

一、設計動機

「月經」是多數女性進入青春期會經歷的生理現象。在國小，對於月經相關知識與保健，四年級健康教育談及第二性徵、五年級教導生理期用品使用以及經期的身心保健。雖然在課堂上教導正確知識，但多數女生在邁入青春期之後，對於「月經」，常會隱晦不談、以代稱或遮掩的方式度過每月週期。也因為如此，女性會面臨著「月經污名化」的困境。

教育部自 2023 年 8 月 1 日起實施「友善提供多元生理用品計畫」，以減緩月經貧窮問題，與小學生相關的，是在學校設置免費生理用品拿取點，幫助有需要的學生度過困難。但因為政策宣導或校園執行方式，有學生不知道、有人不好意思拿，使教育部政策美意大打折扣，更使部分有生理需求的女性，因為社會文化和經濟條件等因素而面臨「月經貧窮」的窘境。

本次教學設計目標是讓學生能學習正確且全面的月經知識，不分性別都能以正面的態度看待月經，在月經週期善待自己或身邊女性，並積極參與月經平權的推動，讓月經不再是禁忌話題，而是每個人都能坦然面對的生活議題。

二、期望之學生學習歷程

（一）學習正確的月經知識，破除迷思：

A. 瞭解月經形成的原因。

B. 認識生理期可以選擇、使用的生理用品。

(二) 瞭解月經期間女生可能伴隨的不適與困境，察覺生活中的月經污名化現象，並以正確態度同理關懷。

A. 知道女性經期期間身心可能產生的變化。

B. 同理與關懷身邊女性的經期不適。

C. 討論「月經污名化」現象，培養正確面對月經的態度。

(三) 察覺生活中月經貧窮現象，以具體社會行動落實性別平權：

A. 瞭解造成月經貧窮的原因。

B. 知道教育部「友善提供多元生理用品計畫」內容。

C. 能以具體社會行動致力於月經平權。

三、呼應核心素養的說明

本次教學活動設計學習目標旨在促進學生的生理健康、心理調適與社會參與。課程教學主題為月經議題，涵蓋生理知識的學習、對月經污名化議題的反思，以及透過實際行動推動月經平權。與課程綱要中自主行動、溝通互動和社會參與的核心素養相呼應。

主題架構說明

來就來，無所畏

1
好朋友來了？
是月經啦

1-1 認識青春期時期月經形成的原因

1-2 選用適合的生理用品

1-3 注重保健並保持身心平衡安適

2
我能同理尊重，
你不需要刻意隱藏

2-1 瞭解「月經汙名化」內容

2-2 合宜表達情感關心他人。

3
月月安心，「月經
平權」校園一起來

3-1 瞭解「友善提供多元生理用品計畫」

3-2 營造「月經平權」的友善環境

4
小小公民行動~
自信女孩，
自然無懼！

4-1 主題分組 AI 協助製作簡報

教學方案

主題名稱	來就來，無所畏		
課程類型	☐ 議題融入式課程 ☒ 議題主題式課程	設計者 / 教學者	黃惠蘭、趙紹萍、林永龍 / 黃惠蘭
課程實施時間	☒ 領域學習課程。 ☐ 彈性學習課程。	所涉及領域 / 科目	健康與體育
實施年級 / 學習階段	五年級 / 第三學習階段	總節數 (時間 / 節)	4 節 (40 分鐘 / 節)

設計依據

學生學科先備經驗	學生於四年級下學期健康與體育領域學習，已經學習： 一、女性生理構造 二、月經形成的原因 三、如何使用衛生棉 四、經期期間如何自我調適身心		
學生數位先備經驗	一、有平板操作經驗 二、已學會使用 Google Classroom、Google 表單填答 三、初步運用 Canva		
總綱核心素養面向	自主行動 溝通互動 社會參與	總綱核心素養項目	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作

領域 / 學習 重點	核心 素養	議題	核心 素養
	學習 表現		學習 主題
	健體 -E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體 -E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體 -E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		性 A3 維護自我與尊重他人身體自主權，善用各項資源，保障性別權益，增進性騷擾、性侵害與性霸凌的防治(制)能力。 性 B1 了解語言、文字等符號的性別意涵，分析符號與溝通中的性別權力關係。 性 C2 覺察人際互動與情感關係中的性別權力，提升情感表達、平等溝通與處理情感挫折的能力。
	1a- III -1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a- III -1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 3a- III -2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4a- III -2 自我反省與修正促進健康的行動。		身體自主權的尊重與維護 語言、文字與符號的性別意涵分析 性別權力關係與互動

領域 / 學習 重點	學習 內容	議題	實質 內涵
	Aa- III -2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Db- III -1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 Fb- III -1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。		性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
學習目標	一、學生能認識青春期時期月經形成的原因、選用適合的生理用品、注重保健並保持身心平衡安適。 二、學生瞭解「月經汙名化」內容後，能以平常心看待月經來潮，必要時合宜表達情感關心他人。 三、學生瞭解政府「友善提供多元生理用品計畫」內容後，能以實際的社會行動營造「月經平權」的友善環境。		
評量策略	一、口頭評量：專心聆聽教師授課並舉手回答問題。 二、觀察評量：觀察學生上課專心度。 三、實作評量：知識性評量，內容為月經的成因與週期、經血樣態等。 四、檔案評量：學習單。 五、發表評量：學生以 ChatGPT 以及 Canva 生成「月經汙名化」或「月經平權」等簡報內容，進行口頭報告。		
教學資源	● 秘書俱樂部 (片段) https://youtu.be/7POaEmSs6e0?si=PVL-dy_WKzJZVhqm ● 小紅帽 (With Red) 月經教育線上資源 https://www.withred.org/resource_education ● 嘉玲月經剛報到 (播至 2 分 58 秒) https://www.youtube.com/watch?v=VOeivGRHIjQ ● 尼泊爾”月經隔離”難根除 近八成女性受影響 https://www.youtube.com/watch?v=mpKgVIUg6nc		

教學資源

- 【中學頭條】女生大姨媽來的時候 When your da yi ma come | 這些大姨媽術語你懂嗎 ?!
https://youtu.be/wG4J5uCqhTo?si=76YY08KPvgpUTIG_&t=117s
- EP2.【仁間診療室】月經小學堂：男孩女孩都要了解的女性經期！
https://youtu.be/HFqMoeDB28o?si=2LZ0Me1yg_Fxua0j&t=505s
- 沒錢買衛生棉錯了嗎？六分鐘看懂月經貧窮 | #X 分鐘看新聞 | 公視 P# 新聞實室
<https://youtu.be/uUwPyYHqwqE?si=oPcKUpe7-9Jms3IC>
- 解決月經貧窮 布衛生棉助女孩拿回受教權 | TVBS 新聞 @TVBSNEWS01
<https://youtu.be/ZDc3oQFO4hI?si=VAc5Re8MZ01ypfVZ>
- 不分性別的月經知識，分享我們的月經故事！ | 臺灣吧 TaiwanBar
<https://youtu.be/HtguYZfrMDs?si=PynGMmcfU1I5ybBB>
月經的形成 (0 分 00 秒 ~1 分 50 秒)
月經汙名化 (1 分 50 秒 ~3 分 33 秒)
月經貧窮 (4 分 24 秒 ~5 分 13 秒)
- 「棉樂悅事工坊」網站
<https://www.dhartimata.com/zh/>
- 愛・女孩 Love・Binti 深耕非洲偏鄉，發起人楊怡庭期待為世界成就不一樣的事情，讓「愛」擴及至各地
<https://www.wantshowlaundry.com/love%E3%83%BBinti/>

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式	教師的思考與教學策略	備註
教學準備活動： 月經教育教學活動調查 第一節 【好朋友來了？是月經啦！】 壹、【引起動機】 一、教師展示課前月經教育教學調查單結果。 二、教師教學引導語：「女生在進入青春期之後，多數女性會有月經，女生要了解月經並和它共處；男生身邊也會有許多女性，無論是媽媽、姊妹或朋友，都有機會可以照顧她們。所以我們要一起來認識月經，相信周遭有了友善環境，面對月經，我們可以說『來就來，無所畏』。」 貳、【發展活動】 一、教師播放小紅帽 (With Red) 月經教育線上資源 (https://www.withred.org/resource_education)： (一) 介紹女性生理構造，如卵巢、輸卵管、子宮、子宮頸、陰道、子宮內膜。 (二) 教師說明女生小便及經期期間清潔保養小撇步： 1. 小便完以衛生紙輕壓尿	5 分鐘 10 分鐘	觀察評量 (學生是否專心聆聽)	以調查結果設計教學內容，引發學習動機。 以小紅帽 (With Red) 月經教育線上資源教學簡報進行教學。 可利用玩偶示範	附錄一 課前表單

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式	教師的思考與教學策略	備註
道口 2. 大便完從前面往後擦，避免沾染到陰道口或尿道口 3. 穿著透氣、棉質的下半身衣物 4. 陰道分泌透明或淡白色、沒有味道的分泌物是正常的，如出現其他顏色或感到癢或疼痛就要找醫生檢查。 二、教師說明月經形成的原因：「月經的形成與子宮有關。子宮是女生的生理構造，是我們從小住在裡面慢慢長大的地方，所以無論男生女生都可以一起好好認識它！」 （一）濾泡長大，內膜增厚：青春期後的生理女性，身體會分泌雌激素，促使濾泡逐漸長大成熟，子宮內膜也會慢慢增厚。 （二）排出卵子，繼續增厚：濾泡成熟後，卵子會從卵巢內被排出，進入輸卵管；子宮內膜繼續增厚。 （三）沒有受精，停止增厚：卵子抵達子宮，但沒有受精時，表示這個月沒有懷孕，子宮內膜停止增厚。 （四）內膜脫落，月經來潮：子宮內膜逐漸脫落，形成月	12分鐘			提醒月經的來臨時時間點因人而異，有些生理女性因器官構造也可能沒有月經。有疑慮就找婦產科醫生諮詢。避免學生因月經感到焦慮。 經血不是藍色。藍色經血的迷思來自於生理用

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式	教師的思考與教學策略	備註
經經血，並流出體外，這就是所謂的月經來潮。經血和自然產的寶寶都是從陰道出來的哦！ 三、教師介紹「經血小檔案」： (一) 顏色：鮮紅色、咖啡色、淡紅色、酒紅色……都是正常的。 (二) 濃稠現象：出現血塊是部分經血在陰道內凝固，是血與子宮內膜再加上陰道分泌物造成。 (三) 經血量：每一次月經來潮的經血量大約30-80 c.c.，約一個養樂多瓶量。 四、教師帶領學生計算「月經週期」： (一) 初經：大概在10-14歲，第一次到第二次出現可能較不固定，女孩們要將月經來的時間，用記事本或手機APP記錄下來。 (二) 週期：大約是28-35天。月經週期的計算：月經來潮的第一天到下一次月經來潮的前一天。連續紀錄幾個月才能算出精準的月經週期。 (三) 每一次持續大約5-7天，需使用生理用品。 (四) 月經大約會陪伴生理女性30-40年，所以女生要學	5分鐘	檔案評量（月經週期計算學習單二）	配合簡報，以任務形式讓學生算出月經來潮時間	品廣告，以藍色滴劑染色取代紅色月經，易造成學童誤解。

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式	教師的思考與教學策略	備註
會與月經共處，男生也要多關懷身邊的女性朋友。 五、教師將生理用品陳列，帶領學生認識生理用品（或配合圖片）及使用的方法： （一）女生有多樣化的衛生用品可選擇，如衛生棉、褲型衛生棉、月經內褲、衛生棉條、月經量杯、月經碟片等。 （二）在臺灣，眾多生理用品中，有 80% 女生選擇使用衛生棉。而對於初經來的學生而言，對於身體構造還不是很熟悉，衛生棉的確是比較容易使用。 （三）教師拿出玩偶示範衛生棉的用法：			展示多元生理用品	
			口頭評量 (發表者 加分)	

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式	教師的思考與教學策略	備註
(四) 教師詢問學生：「衛生棉需多久更換一次？如果長時間不更換可能會有怎樣的影響？」 參、【綜合活動】 一、衛生棉初體驗。教師準備衛生棉、養樂多瓶罐、滴管及紅色染劑： (一) 將學生分組，每組一套材料包，觀察 / 評量學生： 1. 正確拆封衛生棉 2. 將紅色液體以滴管滴在衛生棉上方，體驗衛生棉吸水特性。 3. 滴入約 20c.c. 的紅色液體，以模擬一天的月經量。 4. 丟棄衛生棉時，將衛生棉捲好，用拆下來的衛生棉包裝包覆好丟棄。 二、教師說明回家作業「生理用品市場調查學習單」。 第一節結束	5 分鐘 3 分鐘	實作評量 檔案評量（生理用品市場調查學習單一）	透過實作讓學生解惑（或好奇）、培養更換棉片的良好習慣 以實際市場調查了解衛生棉花費	

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式	教師的思考與教學策略	備註
第二節 【我能同理尊重，你不需要刻意隱瞞】 壹、【引起動機】 一、教師播放影片秘書俱樂部 (0 分 30 秒~1 分 30 秒) https://youtu.be/7POaEmSs6e0?si=PVL-dy_WKzJZVhqm 二、教師詢問學生以下問題： （一）長頭髮的女生發生了什麼事？她的處理方式是什麼？（在沒有任何準備的情況下，月經突然來了。所以她很快到廁所去，打電話向短頭髮女生求助） （二）短頭髮的女生要男助理去買什麼？男助理知道他實際要買的東西嗎？（她要助理去買「麵包」，男助理希望她直接說衛生棉） （三）教師說明：「根據調查，全世界的月經代稱高達 5000 多種，我們聽聽看，大家用什麼代名詞來稱呼月經。」 三、教師播放影片「嘉玲月經剛報到（播至 2 分 58 秒）」 https://www.youtube.com/watch?v=VOeivGRHjQ	8 分鐘			

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式	教師的思考與教學策略	備註
四、教師針對影片內容提問： (一) 嘉玲用「那個」來代稱月經，其實，全世界的月經代稱 / 綽號達 5000 多種，為什麼會有這種現象？ (二) 你覺得月經有代稱 / 綽號好嗎？說說看你的理由。 五、教師統整「月經污名化」的意義：「用代稱 / 綽號來稱呼月經，是因為部分女生來月經時不想被知道、社會環境的關係會讓女生覺得不好意思、不能公開討論等等因素而隱晦。大眾的心態造成『月經羞恥』的現象。」		口頭評量 (發表者加分)	由生理男性 youtuber 來闡述更能鼓勵男生認識月經議題內容	月經的代稱是因為文化的禁忌。學生聽到，能知道身邊有人正處於經期，要多關懷。
貳、【發展活動】 一、教師說明各國文化中對月經污名化的社會現象。 (一) 宗教： 1. 在<u>臺灣</u>，某些長輩的觀念，月經來時是不能拿香進廟拜神和燒金紙的，因為月經被視為一種不潔的狀態，認為經血會對神明不敬。 2. 傳統<u>猶太教</u>認為經血不潔，經期中男女絕對不能接觸，經期結束後女性還要經過「淨化」。 3. <u>伊斯蘭教</u>中，經期的女性不能參加任何宗教儀式。	8 分鐘	觀察評量 (學生是否專心聆聽)	以多元文化引領學生認識月經污名化是世界各民族都可能存在的現象	

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式	教師的思考與教學策略	備註
(二) 文化： 1. 尼泊爾、印度月經小屋進行月經隔離（觀賞影片 https://www.youtube.com/watch?v=mpKgVlUg6nc） 2. 日本買生理用品用黑色塑膠袋包裝 (三) 同儕：用月經來嘲弄、揶揄他人的情緒變化（觀賞影片 1 分 57 秒 ~ 2 分 37 秒 https://youtu.be/wG4J5uCqhTo?si=76YY08KPvgpUTIG_&t=117s） (四) 其他：教師請學生發表自己曾聽聞的月經禁忌。 二、教師從上述現象提出問題，引導學生理解與關懷在經期的女生： (一) 當朋友 / 家人月經來潮時，可能會有的不舒服現象，如情緒不穩、頭痛、肚子痛、腰痠、胸悶、長痘痘、拉肚子等等，或者因為經血外流而使衣褲沾到經血。這時候我們可以做什麼事來幫助她？ (二) 教師將學生分成小組，分配不同的任務卡片，並請學生發表在 Padlet： · 任務 1：同學 A 因月經而腰痠肚疼，我們可以提供什麼	16 分鐘	發表評量 (Padlet 發表)	發表個人意見再由他人的關懷方式省思個人做法	

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式	教師的思考與教學策略	備註
支持？ · 任務 2：朋友 B 臨時來月經了，她沒有事先準備生理用品，我們能做什麼來解決這種困窘？ · 任務 3：朋友 C 因月經來潮情緒不穩，我們可以如何陪伴她？ · 任務 4：同學 D 因月經量多、外衣褲沾了經血，我們可以做什麼事減少她的困窘？ · 任務 5：朋友 E 因月經來被同學取笑，我們可以做什麼讓環境更友善？ 參、【綜合活動】 一、教師播放影片「男孩女孩都要了解的女性經期」(8 分 25 秒~9 分 47 秒)： https://youtu.be/HFqMoeDB28o?si=2LZ0Me1yg_Fxua0j&t=505s 二、教師總結說明讓正在經期的女生有更友善環境做法： (一) 情緒不穩的時候，多包容，以她的需求為需求。不說「你月經來喔？」這種貶抑用語，而是說「你需要我幫你什麼」。 (二) 如果朋友 / 家人會頭痛、肚子痛、腰痠，可以給止痛藥，給溫開水吃藥。	8 分鐘	觀察評量 (學生是否專心聆聽)	以醫生專業角度，讓女生更會照顧自己，以及策進溫馨友善的環境	

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式	教師的思考與教學策略	備註
(三) 讓她多喝熱牛奶、黑糖水或熱巧克力，或給暖暖包熱敷。 (四) 有需要棉片的時候，可以給她或到健康中心拿棉片給她。 (五) 主動關心她。 三、教師總結並鼓勵學生營造友善關懷的環境：「月經來潮是女性成長的自然現象，不該被污名化，我們應該同理與關懷身邊的女生，讓她們都能自在的面對成長的喜悅。」 第二節結束 第三節 【月月安心，「月經平權」校園一起來】 壹、【引起動機】 一、老師發下第一節課填寫的「生理用品市場調查學習單」。邀請幾位同學報告調查結果。 二、教師提問：「假設生理女性每月一次月經、40 年間會有月經，每次月經來潮都使用衛生棉來計算，她一生大約要花多少錢在購買生理用品上？」 三、學生依據學習單填答結果登錄到 Google 表單。 四、教師將填答結果，製成統計圖	8 分鐘	能將學習單調查結果正確登	將學生登錄的結果轉換成圖	

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式	教師的思考與教學策略	備註
表。依據結果，讓學生發表意見（生理女性一輩子花在衛生棉的費用大約十萬元） 貳、【發展活動】 一、教師引導學生認知「月經貧窮」： （一）一片衛生棉算起來或許只有 5 元，一天 30 元，一個月支出 150 元，但還是有家庭因為整體支出考量（譬如：房租、債務、水電……）會節省這筆費用。節省衛生棉支出，可能會有什麼做法？」（用衛生紙墊著、延長更換衛生棉的時間……） （二）教師引導學生思考：「減少更換衛生棉，可能對身體健康造成什麼影響？」 （三）教師說明「月經貧窮」的概念：「在臺灣，有些女生會因為減少衛生棉的費用、延長更換的時間而可能被細菌感染，但全世界有許多女生因為無法取得衛生棉、文化觀念等因素，無法正常上學或受到不合理對待，這種現象被稱之為『月經貧窮』。今天，我們要一起來了解這個現象。」	25 分鐘	錄到 Google 表單 口頭評量（發表者加分）	表，讓學生了解科技可以成為學習或工作的助力	

[illegible]

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式	教師的思考與教學策略	備註
A. 情境：小美有 2 個姐姐，再加上媽媽，每個月 4 位女生都要花一筆錢在購買衛生棉，衛生棉的花費對家庭總支出的負擔不小…… B. 情境：小華家裡的經濟狀況不佳，五年級的她初經來了，去超商看衛生棉一包要 100 多元，她猶豫了…… C. 情境：娟娟上學時候，毫無準備下月經來了…… 二、教師引導學生認識「月經平權」的定義及世界各國的做法： (一)「月經平權 (Menstrual Equity)」指的是公平而全面的經期衛生用品使用權，及接受生殖健康教育的權利。 (二)蘇格蘭，國家免費提供生理用品。 (三)在肯亞、印度、英國、愛爾蘭等國家，衛生用品免稅。 (四)在臺灣，教育部於 112 年 8 月 1 日推動『友善提供多元生理用品計畫』，提供生理用品給全國不利處境及急需使用的學生。			不利處境的女性友人，並願意以一己之力開始社會行動	

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式	教師的思考與教學策略	備註
參、【綜合活動】 一、教師小結：「『月經貧窮』是一個需要大家關注的問題，而『月經平權』則是我們共同努力的方向。」 二、教師介紹「棉樂悅事工坊」網站 https://www.dhartimata.com/zh/ 及楊怡庭的事蹟 https://www.wantshowlaundry.com/love%E3%83%BBinti/：「這些人或單位觀察到部分國家月經貧窮的問題，以具體行動致力於月經平權。」 三、教師邀請學生成為月經平權推動大使：「各位是小學生，仍可以致力月經平權運動，宣導月經是一件平常的事、改變自己的態度讓每個人都感到被尊重。依據老師收集的數據（呈現數據結果），多數高年級學生對於「月經」還是感到焦慮。老師還要邀請同學們化身為教育部『友善提供多元生理用品計畫』公益大使，到各班宣導政策、減少月經貧窮現象。下一節課課程重點，我們要把這幾堂課所學的內容分組製成簡報，再到高年級各班去宣導！」 第三節結束	7 分鐘		透過介紹「棉樂悅事工坊」及楊怡庭的事蹟激發學生社會行動的力量	

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式	教師的思考與教學策略	備註
第四節課 小小公民行動—自信女孩，自然無懼				
壹、【引起動機】 一、教師展示小組分組主題，重點複習前三節課所學的內容。 主題一：為什麼會有月經？ 主題二：月經的週期 主題三：月經來時身心可能有的變化 主題四：如何破除月經汙名化 主題五：介紹教育部「友善提供多元生理用品計畫」推廣月經平權，關懷身邊友人。 二、教師鼓勵學生將所學化為行動者：「我們都是小小公民，今天，我們要把學到的知識帶給其他人！」 三、教師進行主題分配。	8 分鐘	觀察評量 (學生是否專心聆聽)	本節課希望學生能將課堂所學，利用 ChatGPT 統整出重點，以綱要呈現，並利用 Canva 製成簡報，到六年級班級推廣教育部「友善提供多元生理用品計畫」以及月經平權，從被動學習者成為小小公民行動家。	
貳、【發展活動】 一、教師將主題任務 QR-Code (請上課老師自備) 發下，請學生複製網址，打開 ChatGPT，輸入指令生成大綱。教師示範指令語法：「請依據網址(複製 QR-Code 顯示網頁網址)，做成摘要，主題是(依據分配到的主題)，摘要不超過五項，內容適合國小高年級學生，標題要簡潔。」	25 分鐘	實作評量		主題任務 QR-Code (需自備)

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式	教師的思考與教學策略	備註
二、學生自行操作，教師行間巡視。 三、教師示範使用 Canva 製作宣導簡報，內容須包含： （一）第一頁為主題名稱。 （二）ChatGPT 生成的摘要內容。盡量精簡，不要太多文字。 （三）保留 Canva 插圖，使簡報更精美。 （四）結束頁，可以寫「以上報告內容，謝謝大家聆聽」。 四、學生自行製作簡報，教師行間巡視。 參、【綜合活動】 一、教師請學生將 Canva 簡報輸出成 PDF 檔，以繳交作業的方式上傳至 Google Classroom。 二、教師依主題點選已上傳的簡報，提供即時反饋，優良作品請製作的學生上台，依簡報內容進行主題報告。 三、有關學生臺風、報告的內容，教師給予建議。 四、教師說明校內宣導方式： （一）教師將學生製作的主題簡報，各擇優一組列印，張貼在學校穿堂供全校師生瀏覽。 （二）教師說明小小公民行動：「五個主題、每個主題有	7 分鐘	實作評量	發表評量（進行報告者加分）	各自產出簡報，由同學發表/呈現的過程中學習同儕的學習成果。

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式	教師的思考與教學策略	備註
5-6 人，各自編號為 ABC DEF，每組 A 到一班宣講，每組 B 到二班宣講，依此類推。請同學把握時間熟悉簡報內容。老師會再找課餘時間聽各組分享並給予意見。」 ----- 第四節結束 -----				

教學省思與回饋

壹、教學省思

一、教學目標的設定貼近學生需求：

教學前進行月經教育教學活動調查，有效問卷 247 份，男生和女生填答比例約 1:1。問卷調查結果顯示：

- (一) 近半數學生對月經缺乏認識，面臨月經來潮感到不安和困惑。
- (二) 學生對「月經教育」的需求和學習動機強烈。
- (三) 有關月經教育，學生在意且想要學習的內容有：
 1. 月經的基本知識。
 2. 月經來潮時的處理方法。
 3. 月經來潮時身心的舒緩方式與保養之道。
 4. 心理與社會層面，如消除月經污名化以及生理男性的同理與關懷。
 5. 文化與社會視角層面，認知世界各國對月經的看法以及月經貧窮。

二、月經教育教學設計重點：

- (一) 提供月經的基本學科原理，讓學生了解月經的意義與身體機制。
- (二) 加強衛生用品的正確使用及選擇，包括如何避免側漏與應對意外。
- (三) 講解經痛與經期不適的應對措施，並結合營養建議。
- (四) 討論文化與心理層面議題，幫助學生理解不同文化背景對月經的認知。

(五) 建立生理男性對月經的理解與支持，提升對該議題的敏感度與同理心。

(六) 延伸月經貧窮議題，倡導月經平權並讓學生投入公民行動。

貳、教學回饋：

一、由學生回饋看學習成效：月經教育關乎學生生活，學生的學習成效顯著。

(一) 知識層面：提升學生對月經相關基本知識（如形成原因、週期計算）的認知，生理用品正確使用的示範活動，幫助學生更具信心應對月經來潮。

(二) 情感態度：男女學生對於月經的態度普遍更開放、同理心提升，生理男性能更自然地面對、談論以及表達對生理女性的關心與尊重。

(三) 行動表現：宣導活動中，學生展現創意與責任感，以視覺化與簡明的語言成功傳遞「月經平權」的理念。

二、教師觀察課程成功之處：

(一) 問題導向與小組合作學習策略使課堂更具互動性，學生參與度提升。

(二) 利用數位工具（如 Canva、Google 表單、ChatGPT），激發學生探索知識的動機與技能。

(三) 「月經貧窮」與「月經污名化」議題引發學生關注社會問題的熱情，並主動思考解決方案。

三、挑戰與改進方向：

(一) 部分學生因文化或家庭影響，課程初期對月經議題仍有羞怯或抗拒情緒，需在教學初期進行更多心理建設。

(二) 教學中教師必須說明少數人的生理狀況，例如：天生沒有月經、月經週期長短因人而異，初經的年紀也人人不同，避免造成學生「月經焦慮」。

(三) 介紹女性生理構造或使用衛生棉時，可以以玩偶輔助，降低學生的抗拒或不適感。

(四) 時間安排緊湊，學生在製作簡報時感到時間不足，建議可以配合資訊課程跨領域實施。

(五) 初次使用 ChatGPT，結合 AI 幫助學習，學生驚喜不已。但 ChatGPT 回應的資訊需要進一步查核與識讀，因此建議直接給學生正確的資料及有公信力的網頁資訊，讓學生提供 ChatGPT 的先備知識後生成資料。

附錄一 課前表單

來就來，無所畏～課前表單

各位同學好：

四到六年級的你們即將面臨到成長的各種驚喜，成長是令人喜悅的一件事，期待大家用最正向、樂觀和喜悅的心情來迎接它。以下幾個問題，請你以真實的情況來填寫。本問卷採不記名調查。

月經課程，無論是男生或女生都需要學習，女同學可以好好保護自己照顧自己，男孩子發揮同理心，好好關心家人和女生同學。我們一起來學習吧！

.....

1. 你的班級：
2. 你的生理性別是：
☐ 男生 ☐ 女生
3. 你覺得月經教育課程會幫助你哪些？（可複選）
☐ 可以多認識身體的成長 ☐ 可以好好照顧自己或他人
☐ 可以滿足好奇心 ☐ 可以不讓我感到困擾
☐ 其它，請在課堂上和老師分享
4. 你對「月經」了解有多少？
☐ 完全清楚 ☐ 大部分清楚 ☐ 不太清楚 ☐ 完全不知道
5. 月經是怎麼形成的？
☐ 血液自動汰舊換新 ☐ 子宮內膜為了準備懷孕增厚而未受孕時剝落的
☐ 身體生病受傷而流血的 ☐ 不知道
6. 月經可能是什麼顏色？（可複選）
☐ 紅色或淡紅色 ☐ 藍色 ☐ 咖啡色 ☐ 暗紅色 ☐ 無色透明
7. 女孩子大約幾歲會來第一次月經（初經）
☐ 8-10 歲 ☐ 10-14 歲 ☐ 14-18 歲 ☐ 18 歲以後 ☐ 不知道
8. 月經大約多久來一次？
☐ 7-10 天 ☐ 28-35 天 ☐ 三個月一次 ☐ 半年一次 ☐ 不知道
9. 每一次月經會持續幾天？
☐ 1-3 天 ☐ 5-7 天 ☐ 10-13 天 ☐ 15 天以上 ☐ 不知道
10. 一般女性會持續多少年有月經？
☐ 5-10 年 ☐ 10 年-20 年 ☐ 30 年-40 年 ☐ 50 年以上 ☐ 不知道

11. 月經來臨時可以用哪些衛生用品呢？（複選）
☐ 衛生棉 ☐ 免洗衛生褲 ☐ 衛生棉條 ☐ 布衛生棉
☐ 月經內褲 ☐ 月亮杯、月經杯 ☐ 月經碟、月經盤 ☐ 不知道
12. 一次月經總量大約多少？
☐ 30C.C 以下（大約一罐廣告顏料的量） ☐ 100C.C. 左右（大約一罐養樂多瓶的量） ☐ 250C.C. 左右（大約一瓶利樂包紅茶的量）
☐ 500C.C. 左右（大約一大杯珍奶的量） ☐ 不知道
13. 女性一生中因為月經要花在生理用品的費用大約多少？
☐ 五千元 ☐ 一萬元 ☐ 五萬元 ☐ 十萬元以上 ☐ 不知道
14. 你知道學校有提供免費衛生棉嗎？
☐ 知道 ☐ 不知道
15. 你覺得如果學校提供免費的衛生棉給需要的人，放哪裡最適當？
☐ 保健中心 ☐ 學務處或教務處、輔導室和總務處 ☐ 廁所
☐ 班級教室 ☐ 其他地方：
16. 月經來時可能會有哪些不舒服的症狀？（複選）
☐ 情緒不穩 ☐ 腰痛、肚子痛 ☐ 頭痛 ☐ 拉肚子
☐ 長痘痘 ☐ 胸口悶悶的 ☐ 不知道
17. 你知道怎麼照顧月經來時的女生嗎？（複選）
☐ 熱敷 ☐ 喝溫開水或溫牛奶 ☐ 陪她散步運動聊天 ☐ 吃清淡溫熱的食物 ☐ 吃點微甜的點心 ☐ 塗些清涼的薄荷油 ☐ 不知道
18. 你覺得以下哪些說法是正確的？（複選）
☐ 月經就是月經，不要亂用大姨媽、那個來或其它奇奇怪怪的代名詞
☐ 衛生棉和衛生紙一樣是日用品，沒什麼好遮掩的
☐ 月經是成長的喜悅，是神聖的，不要污名化
☐ 月經來可以正大光明的拿著衛生棉去廁所不需要躲躲藏藏
☐ 會用月經來嘲笑他人的人實在太無知不受歡迎
☐ 月經來時可能會不太舒服希望能多體諒多關心
☐ 不知道
19. 以下自由作答
有關月經的問題，你曾經遇過什麼樣的困擾？
如果老師上月經相關課程，你還有什麼想要學習或知道的？

學習單一

生理用品調查表單 (以市面上常見種類為調查對象)

調查員：

種類	衛生棉		衛生褲	衛生棉條	其它 ()
品牌名稱					
系列名稱	☐ 夜用系列 ☐ 日用系列 ☐ 輕巧系列 ☐ 草本系列 ☐ 其他：	☐ 夜用系列 ☐ 日用系列 ☐ 輕巧系列 ☐ 草本系列 ☐ 其他：			
形式	☐ 有翅膀 ☐ 無翅膀 ☐ 一般型 ☐ 夜用加長型 ☐ 護墊型 ☐ 液體衛生棉 ☐ 其他：	☐ 有翅膀 ☐ 無翅膀 ☐ 一般型 ☐ 夜用加長型 ☐ 護墊型 ☐ 液體衛生棉 ☐ 其他：		☐ 一般型 ☐ 導管式	
長度	☐ 20 cm 以下 ☐ 21-25 cm ☐ 26-30 cm ☐ 31 cm 以上 ()cm	☐ 20 cm 以下 ☐ 21-25 cm ☐ 26-30 cm ☐ 31 cm 以上 ()cm			
每包數量	() 片	() 片	() 件	() 個	
價格	() 元	() 元	() 元	() 元	
平均每片 (個)	約 () 元	約 () 元	約 () 元	() 元	

延伸思考題：

以衛生棉為例：一般生理女性一生大約有 30-40 年歷經月經，平均週期為每 28 天月經來潮一次，每次來約 5 天，每 4 小時換一片衛生棉，請試著計算看看女性一生中在月經期間需要花費多少錢？

備註：本資料以估算為原則，暫時忽略孕期及個人因素等特殊情況！

計算：以較常見也比較便宜的衛生棉為例

一天花費：

(以每天 6 片計算)

一年花費：

(以每年 12 次計算)

一個月花費：

(以每月 5 天計算)

一生花費：

(以 40 年計算)

結算結果：女性一生中花費在衛生用品上的金額大約 () 元

學習單二

「來就來，無所畏」- 月經週期計算學習單

姓名：_____ 班級：_____ 日期：_____

一、月經基本知識簡介

(一) 什麼是月經週期？

- 月經週期是指從月經第一天到下一次月經第一天之間的天數。
- 每個人可能不同，通常範圍在 28-35 天。

(二) 如果你還沒有月經來潮，這是正常的！

- 每個人的身體發育時間不同，有些人會比較早或比較晚來月經，這都很正常。
- 如果有任何疑問，記得可以和家人或老師討論哦！

二、練習題目：請根據以下例子完成月經週期的計算

例一月經來潮日期：1 月 5 日 下一次月經來潮日期：2 月 2 日 問題： 這個人的月經週期是幾天？ 答案：_____天	例二小美記錄了她的月經日期如下： 第一次：3 月 10 日 第二次：4 月 7 日 問題： 1. 小美的月經週期是幾天？____天 2. 小美下一次月經來潮可能是 () 月 () 日
--	---

三、注意事項：

1. 如果你有記錄月經週期的需求，建議使用日曆或月經追蹤 App 記錄（例如 Flo、Clue）。
2. 如果你月經還沒有來，可以在家觀察自己的身體變化，例如青春期的其他發展特徵（如身高變化、情緒變化）。
3. 本學習單的重點是了解如何計算月經週期，未來使用這些知識即可，不用擔心目前沒有相關經驗。
4. 如果月經週期長短不同，這是常見現象，記錄幾個月後再觀察是否有規律。如果有疑慮，建議諮詢專業醫師。