

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

臺中市北屯區松竹國民小學趙紹萍

臺中市烏日區喀哩國民小學林永龍

設計理念

1. 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的方式，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，是讓學生學習正確且全面的月經知識，我們希望孩子們不分性別都能用正向的眼光看待月經，學會在週期中善待自己，也懂得體貼身邊的女性。同時，本教案設計具體落實政府推動之 CEDAW（消除對婦女一切形式歧視公約）精神，緊扣第 12 條「婦女健康權」（第 24 號一般性建議）與第 10 條「教育權」（第 36 號一般性建議），致力於消除妨礙婦女獲取保健服務、資訊的因素，並打破教育場域中直接或間接的性別歧視及刻板印象。盼能讓月經不再是禁忌，而是人人皆能自在、坦然面對的生活議題，共同營造友善環境，實踐月經平權。

2. 期望之學生學習歷程

(1) 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。

(2) 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。

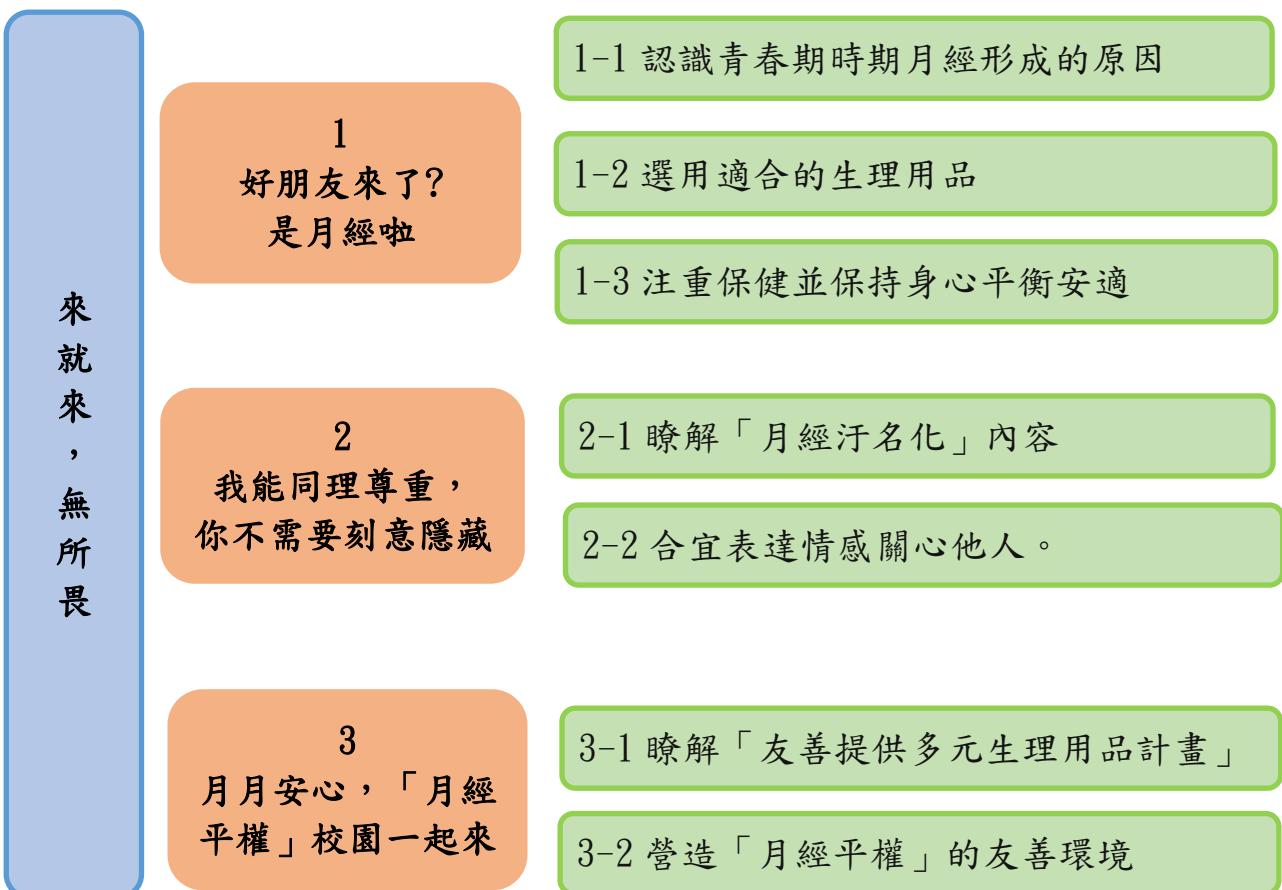
(3) 察覺生活中月經貧窮現象，以具體社會行動落實性別平權：

- 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。

3. 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



教學方案

主題名稱	來就來，無所畏		
課程類型	<input type="checkbox"/> 議題融入式課程 <input checked="" type="checkbox"/> 議題主題式課程	設計者	黃惠蘭、趙紹萍、林永龍/
課程實施時間	<input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程。 <input type="checkbox"/> 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)	3 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： 1. 女性生理構造 2. 月經形成的原因。 3. 如何使用衛生棉。 4. 經期期間如何自我調適身心。		
學生 數位先備經驗	1. 有平板操作經驗 2. 已學會使用 google classroom、google 表單填答		
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	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。	議題	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。		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

	4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。		
學習內容	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。	實質內涵	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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
評量策略	<p>一、 口頭評量：專心聆聽教師授課並舉手回答問題。</p> <p>二、 觀察評量：觀察學生上課專心度。</p> <p>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。</p> <p>四、 檔案評量：學習單。</p>		
教學資源	<ul style="list-style-type: none"> ●附錄一：課前表單 ●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=mpKgV1Ug6nc>

●【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=oPcKUpel-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/ZDc3oQF04hI?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%BBbinti/>

●這名15歲的男孩天天都帶衛生棉上學，背後是所有女孩都會愛死的小革命！

<https://www.teeprr.com/233573/jasonhuang/15%E7%9A%84%E7%94%B7%E5%AD%A9%E5%A4%A9%E5%A4%A9%E9%83%BD%E5%B8%B6%E8%A1%9B%E7%94%9F%E6%A3%89%E4%B8%8A%E5%AD%B8/>

●包包裡的貼心秘密~邁阿密高中生裘斯的故事

https://youtu.be/hBonmmrB_1w

●學習單一：生理用品調查單

●學習單二：月經週期計算學習單

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式與內容	教學策略	備註
<p>教學準備活動：月經教育教學活動調查</p> <p>第一節~【好朋友來了？是月經啦！】</p> <p>壹【引起動機】</p> <p>一、教師展示課前月經教育教學調查單結果。</p> <p>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』。」</p>	5 分鐘		附錄一： 課前表單	
<p>貳【發展活動】</p> <p>一、教師播放小紅帽(With Red)月經教育線上資源 (https://www.withred.org/resource_education)：</p> <p>(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。</p> <p>(二)教師說明女生小便及經期期間清潔保養小撇步：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小便完以衛生紙輕壓尿道口 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。 <p>二、教師說明月經形成的原因：「月經的形</p>	10 分鐘	觀察評量 (學生是否專心聆聽)	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	提醒 月經 的來

<p>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！」</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(三)沒有受經，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。</p> <p>(四)內膜脫落，月經來潮：子宮內膜逐漸脫落，形成月經經血，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！</p> <p>三、教師介紹「經血小檔案」：</p> <p>(一)顏色：鮮紅色、咖啡色、淡紅色、酒紅色……都是正常的。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>四、教師帶領學生計算「月經週期」：</p> <p>(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。</p> <p>(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</p>	分鐘			臨時間點因人而異，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。
---	----	--	--	---

<p>能算出精準的月經週期。</p> <p>(三)每一次持續大約 5-7 天，需使用生理用品。</p> <p>(四)月經大約會陪伴生理女性 30-40 年，所以女生要學會與月經共處，男生也要多關懷身邊的女性朋友。</p> <p>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：</p> <p>(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。</p> <p>(二)在<u>臺灣</u>，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。</p> <p>(三)教師拿出玩偶示範衛生棉的用法：</p>  <p>(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？」</p> <p>參【綜合活動】</p> <p>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：</p> <p>(一)將學生分組，每組一套材料包，觀察 / 評量學生：</p>		<p>展示多元生理用品廣告，以藍色滴劑染色取代紅色月經，易造成學童誤解。</p>	<p>口頭評量 (發表者加分)</p> <p>實作評量 5 分鐘</p> <p>透過實作讓學生解惑(或好奇)、培</p>
--	--	--	--

<p>1. 正確拆封衛生棉</p> <p>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。</p> <p>3. 滴入約 20c.c. 的紅色液體，以模擬一天的月經量。</p> <p>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。</p> <p>二、教師說明回家作業「生理用品市場調查學習單」。</p> <p>-----第一節結束-----</p>		3 分鐘	檔案評量 (學習單一：生理用品調查表單)	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	評量方式與內容	教學策略	備註
<p>第二節~【我能同理尊重，你不需要刻意隱瞞】</p> <p>壹【引起動機】</p> <p>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</p> <p>二、教師詢問學生以下問題：</p> <p>(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)</p> <p>(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」，男助理希望他直接說衛生棉)</p> <p>(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</p>	8 分鐘			

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式與內容	教學策略	備註
<p>家用什麼代名詞來稱呼月經。」</p> <p>二、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=VOeivGRHIjQ</p> <p>三、教師針對影片內容提問：</p> <p>(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？</p> <p>(二)你覺得月經有代稱/綽號好嗎？說說看你的理由。</p> <p>四、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。」</p>		口頭評量 (發表者加分)		月經的代稱是因為文化的禁忌。
<p>貳【發展活動】</p> <p>一、教師說明各國文化中對月經污名化的社會現象。</p> <p>(一)宗教：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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」。 <u>伊斯蘭教</u>中，經期的女性不能參加任何宗教儀式。 <p>(二)文化：</p> <ol style="list-style-type: none"> 尼泊爾、印度月經小屋進行月經隔離 	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	學生聽到，能知道身邊有人正處於經期，要多關懷。

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式與內容	教學策略	備註
<p>(觀賞影片 https://www.youtube.com/watch?v=mpKgV1Ug6nc)</p> <p>2. 日本買生理用品用黑色塑膠袋包裝</p> <p>(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)</p> <p>(四)其他：教師請學生發表自己曾聽聞的月經禁忌。</p> <p>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：</p> <p>(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？</p> <p>(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：</p> <ul style="list-style-type: none"> 任務 1：同學 A 因月經而腰痠肚疼，我們可以提供什麼支持？ 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？ 	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	

參【綜合活動】

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式與內容	教學策略	備註
<p>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=2LZ0Melyg_Fxua0j&t=505s</p> <p>二、教師總結說明讓正在經期的女生有更友善環境做法：</p> <ul style="list-style-type: none"> (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。 (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。 <p>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的現象，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。」</p> <p>-----第二節結束-----</p>	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	

第三節~【月月安心，「月經平權」校園一起來】				
<p>壹【引起動機】</p> <p>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。</p> <p>二、教師提問：「假設生理女性每月一次月</p>	8分鐘			

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式與內容	教學策略	備註
<p>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？」</p> <p>三、學生依據學習單填答結果登錄到 google 表單。</p> <p>四、教師將填答結果，製成統計圖表。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)</p> <p>貳【發展活動】</p> <p>一、教師引導學生認知「月經貧窮」：</p> <p>(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……)</p> <p>(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？」</p> <p>(三)教師說明「月經貧窮」的概念：「在<u>臺灣</u>，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。」</p> <p>(四)教師播放公視「六分鐘看懂月經貧窮」</p> <p>https://youtu.be/uUwPyYHqwqE 引導學生了解月經貧窮的現況並提問：</p>	25 分鐘	<p>能將學習單調查結果正確登錄到 google 表單</p> <p>口頭評量 (發表者加分)</p>	將學生登錄的結果轉換成圖表，讓學生了解科技可以成為學習或工作的助力	

教學活動內容及實施方式	時間	評量方式與內容	教學策略	備註
<p>1. 看完影片後，什麼現象是「月經貧窮」？（因為經濟弱勢而延長更換棉片的時間、女生因為月經每個月要多支出一筆必要的費用、因為月經來不能妥善處理經血而無法上學、因為月經來身體不適而必須請假而被扣薪、因為月經來必須待在月經小屋……）</p> <p>2. 關於月經貧窮的現象，你有什麼看法或感覺？</p> <p>3. 依據國內統計資料，民國 110 年女性平均薪資為男性的 84.2%，意思是，若男性月薪 10,000 元，女性的月薪是 8,420 元。每月薪資存在差異，而女生還要支出一筆生理用品費用。你的看法是什麼？</p> <p>4. 對於身邊朋友或同學有月經貧窮的現象，你可以怎麼幫助她？請學生掃描 QR-Code 於 Padlet 回答。</p> <p>A 情境：<u>小美</u>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……</p> <p>B 情境：<u>小華</u>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……</p> <p>C 情境：<u>娟娟</u>上學時候，毫無準備下月經來了……</p> <p>二、教師引導學生認識「月經平權」的定義及世界各國的做法：</p> <p>(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。</p>		<p>口頭評量 (發表者加分)</p> <p>發表評量 (Padlet 發表)</p>	了解月經貧窮後，學生能更關懷在月經期間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 與內容	教學策略	備註
<p>(二)蘇格蘭，國家免費提供生理用品。</p> <p>(三)在<u>肯亞</u>、<u>印度</u>、<u>英國</u>、<u>愛爾蘭</u>等國家，衛生用品免稅。</p> <p>(四)在<u>臺灣</u>，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。</p> <p>參【綜合活動】</p> <p>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。」</p> <p>二、教師介紹「棉樂悅事工坊」網站 https://www.dhartimata.com/zh/ 及<u>楊怡庭</u>的事蹟 https://www.wantshowlaundry.com/love%E3%83%BBbinti/：「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。」</p> <p>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。」</p> <p>四、教師播放「包包裡的貼心秘密」。期許學生能對月經有正面的認知，並學習美國邁阿密高中生裘斯將對經歷月經期的女性多一份關懷(如「包包裡備衛生棉」或「替臨時有需求的女生到學校指定地點拿衛生棉」等)。</p> <p>-----第三節結束-----</p>	7 分鐘		透過介紹 「棉樂悅 事工坊」 及 <u>楊怡庭</u> 的事蹟激 發學生社 會行動的 力量	

教學省思與回饋

壹、教學省思

貳、教學回饋：

教學活動照片

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)

- 热敷 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夠體諒多關心
 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。