

單元名稱：《月經不畏經，我自在》

一、教學設計理念說明：

「我那個來了？」「我很怕那個來了？」「那個來要怎麼辦？」對女生而言充滿了未知的害怕，也讓他們討厭月經，生理期讓她們失去自信。教案第一部分藉由教育部的電子繪本《王子脫魯記》提問引導男女學生了解月經，進而破除月經的迷思，理解月經是自然的青春現象，用正向態度面對月經的來訪。

教案的第二部分，教育部自 112 年 8 月 1 日實施友善提供多元生理用品計畫，針對不利處境學生發放多元生理用品，並尊重學生使用生理用品種類、材質之不同，規劃適性友善的發放方式。因衛生棉最易取得，因此規畫學生實作練習，進而介紹多元生理用品的種類與特性，讓學生知道可依工作與活動性質，選擇適合的生理用品，讓生理期更自由。

二、教學單元設計：

領域/科目	健康與體育		設計者	溪州國民小學
			學校/姓名	廖秋雅
實施年級	六		總節數	2
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
	A3 規劃執行與創新 應變	具備規劃及執行計畫的能力，並試探與發展多元專業知能、充實生活經驗，發揮創新精神，以因應社會變遷、增進個人的彈性適應力。。	健體 E A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	
健康促進九大議題		<input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔衛生 <input type="checkbox"/> 健康體位 <input type="checkbox"/> 菸檳防制 <input type="checkbox"/> 安全教育與急救 <input type="checkbox"/> 全民健保含正確用藥 <input checked="" type="checkbox"/> 性教育含愛滋病防治 <input type="checkbox"/> 慢性病學童健康管理 <input type="checkbox"/> 正向心理健康		
生活技能融入		<input checked="" type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 協商技巧 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業倡導能力 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力		
(領綱)學習重點		(1)學習表現 認知 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。		

	<p>情意： 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>技能： 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>行為： 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p>		
(2)學習內容 D.個人衛生與性教育 b.性教育 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	(3)學習目標 1、能了解月經的基本常識與保健方式 2、能了解月經貧窮與教育部友善提供多元生理用品計畫 3、能正確使用衛生棉 4、能了解多元生理用品的種類與優缺點 5、能依工作、活動性質選擇適合自己的生理用品		
議題融入	<p>性別平等教育 對應之核心素養：性 C1 關注性別議題之歷史、相關法律與政策之發展，並積極參與、提出建議方案。 議題實質內涵：性別權益與公共參與 性 E9 檢視校園中空間與資源分配的性別落差，並提出改善建議。</p>		
教具設備	<p>1、《王子脫魯記_一本關於月經介紹的繪本》 2、青春健康家-衛生棉的使用 https://www.youtube.com/watch?v=eTFNF8Rt8nQ 3、教育部校園及部屬場館 自 112 年 8 月 1 日友善提供多元生理用品 https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&sms=169B8E91BB75571F&s=0634F86AC03036A3 4、廣告：【新^! 好自在液體衛生棉* 強勢登場 🌪️】10X' 黑洞吸收力~，穿白褲、想動就動都 OK 🌪️生理期享受不一樣的乾爽 https://www.youtube.com/watch?v=EOKNkwnsyfg 5、【慕慕逼你看#1】吸血月亮褲® 🌙台灣第一件可以吸收經血的內褲 谷慕慕 GoMoond https://www.youtube.com/watch?v=xdeR2WzT0Mu 6、【Kotex 太空棉】與臀同型 不再走著喬 https://www.youtube.com/watch?v=y3EwJixg2gE 7、【Kotex 完美封漏系列】好褲平安夜 feat. Lulu 黃路梓茵 https://www.youtube.com/watch?v=sl28uLN2M5I 8、衛生棉(一般流量、加長型、護墊)</p>		
教學活動內容及實施方式		時間	備註
<p style="text-align: center;">第一節：《月經不畏經》</p> <p>一、課前準備 (一)學生：我想問月經的三個問題？ (二)教師：製作生理期簡報、學習單</p>			

二、引起動機

(一) 影片討論：【慕慕逼你看#1】吸血月亮褲® 台灣第一件可以吸收經血的內褲 | 谷慕慕 GoMoond

Q1：每個女生的月經都一樣嗎？

A1：不一樣，有的多，有的少，有的濃稠，有的清淡

Q2：每個女生的月經天數都一樣嗎？

A2：有的 1 天，有的 7 天。

Q3：影片中介紹的是那一種生理用品？

A3：月亮褲。

(二) 《我想問月經的三個問題？》同學分享對月經的三個問題？

例如：1、經血可以像尿液一樣可以忍住嗎？

2、一片衛生棉可以用多久？一天一片嗎？

3、睡覺時經血會流嗎？

4、可以知道月經什麼時候來嗎？

5、月經來可以游泳嗎？

6、月經來可以洗頭嗎？

7、衛生棉是貼在私密處止血嗎？



三、主要活動：月經問題大解惑：繪本《王子脫魯記》

跟著魯國的王子一起去了解月經，解惑去吧！

(一)問題一：灰姑娘為什麼半夜 12 點前就離開舞會？

A：因為太久沒換衛生棉，容易成為細菌的溫床。所以衛生棉要 2~3 個小時換一次，所以灰姑娘去換衛生棉了。

(二)問題二：睡美人在漫長的沉睡中，月經還是會不停流出～～

A：女生月經來，經血不分日夜的流，不論是躺著流、坐著流、趴著流，睡覺也會流。

(三)問題三：人魚公主、小紅帽面對突如其來的月經感到不知所措。

A：月經會突然來訪，所以要在包包準備衛生棉，以備不時之需。

A：女生要自己紀錄週期，一月來一次，一個星期就沒了。週期從第一滴血開始，到下次月經來，約 21~35 天左右。

(四)問題四：冰雪女王不太舒服，常喊腰痠背痛，導致她的冰雪魔法變出好多奇怪的東西？

A：月經期間的不舒服，例如每月幾天拉肚子、下腹絞痛、腰痠背痛、頭痛、嗜睡……月經期間不舒服的感覺因人而異。如果月經不適的症狀相當研，建議去檢查確認身體是否有狀況。

(五)問題五：王子在購物時巧遇女超人。女超人經過超市，恰好發現一戰後的新發明：拋棄式衛生棉，經常需要在月經期間拯救地球的她，馬上買了子多衛生棉。你知道衛生棉最初居然是給男性使用的？，

A：原來衛生棉是一戰時給愛傷的士兵使用，經美國商人改良後，製造出第一片拋棄式衛生棉。現在也發展出多元的生理用品。

3

3

30

(六)問題六：代父從軍的花木蘭月經已經好久沒來了!!

A：因為她跟著軍隊打戰，常吃不飽、睡不好又日夜顛倒。女生如果營養不良、體脂過低、壓力大或是生活作息改變，會影響賀爾蒙，月經就不來找你了。

(七)問題七：王子旅程中拜訪了湖中女神。女神月經來的時候怎麼在湖中工作呢？

A：可以使用衛生棉條、月亮杯或月經碟片，就可以下水囉!

(八)問題八：王子被長髮公主的歌聲吸引，但公主不放下頭髮讓王子爬上去？因為長髮公主月經期間不洗頭，不好意思放下頭髮。月經期間真的不能洗頭嗎？

A：**月經迷信**：其實目前還沒有研究指出月經期間洗頭會對女性造成負面影響。不過部分醫生認為，生理期間女性的免疫力確實比較低，較容易著涼，建議在洗髮後立即吹乾。

(九)問題九：寒冷的夜晚裡，王子遇到路旁發抖的賣火柴的小女孩，請問賣火柴的小女孩有錢買衛生棉嗎？，於是王子買下了所有的火柴。

A：**月經貧窮**：一位女性一輩子要用超過 12000 片衛生棉，世界上仍有許多買不起生理衛生用品的女性們，進而影響她們的生理及心理健康，這種現象被稱為「月經貧窮」。因此教育部校園及部屬場館自 112 年 8 月 1 日友善提供多元生理用品，對不利處境學生發放衛生棉等生理用品，並定點放置生理用品供急需取用。

(十)問題十：王子遇到經痛的愛麗絲，瘋帽子貼心倒了一杯熱飲讓她舒緩不適。請問經痛愛麗絲還要上班嗎？

A：**生理假**：愛麗絲所說的生理假，就是讓女生在生理不適時可使用的假期，依據《性別平等工作法》規定，女性每月可請一天生理假，半薪計算，不也影響全勤，但一年如果起過三次就會併入病假計算，要留意唷!

四、總結活動/評量

教師總結：月經是女生青春期的必經歷的過程，**這是自然的**，不須感到丟臉或害羞，就像夢遺是男生青春期的會體驗的事，這都是成長的喜悅，要用尊重自己與尊重別人的態度來面對，讓自己與他都感到自在，月經來就來，我們無所畏懼。

女生要能學會與月經當三十年的朋友，懂得照顧生理期的自己，男生同時增進月經的知識，破除迷思，體貼女性。女生與男生進而推動各項政策讓女性在月經期間，過得更舒適自在，如生理假、友善提供多元生理用品。

課後學習/作業：

教育部自 112 年 8 月 1 日實施友善提供多元生理用品計畫，針對不利處境學生發放多元生理用品，並尊重學生使用生理用品種類、材質之不同，規劃適性友善的發放方式。請問在這一堂課內容中有提到那些多元生理用品？請寫學習單上。

5

4

第二節：《月經來，我自在》

一、課前準備

- (一) 學生完成學習單，且對月經有基本的常識。
- (二) 教師：準備衛生棉、製作課程簡報與學習單

二、引起動機

- (一) 衛生棉廣告：找一找生理期使用生理用品的困擾，並寫下來
 - 1、【10X' 黑洞吸收力~，穿白褲、想動就動都 OK 生理期享受不一樣的乾爽】
 - 2、【Kotex 太空棉】與臀同型 不再走著喬
 - 3、【Kotex 完美封漏系列】好褲平安夜 feat. Lulu 黃路梓茵
- 答：1、不能想動就動
2、陰部不乾爽
3、不能穿白褲
4、股溝被衛生棉卡住
5、睡覺害怕翻身就外露

三、主要內容／活動

- (一) 衛生棉使用教學：配合影片《青春健康家-衛生棉的使用》教學
- 1、如何選擇衛生棉：衛生棉的大小、材質與功能



圖片來源：<https://www.popdaily.com.tw/forum/life/591906>

2、學生實作「如何使用衛生棉」：每生一片實作

- 步驟：(1) 拼開包裝，取出衛生棉
(2) 拿掉衛生棉 2 側翅膀的貼紙
(3) 拿掉單片衛生棉的外包裝
(4) 把衛生棉平整貼在內褲上
(5) 把翅膀往下折並貼好內褲

3、學生實作「衛生棉使用後」：每生一片衛生棉，教師講解影片，學生實作如何正確使用衛生棉，並注重丟棄時，亦需包裝好，避免進出廁所時，被嚇到。

- 步驟：(1) 先把翅膀撕開，再撕下用過的衛生棉
(2) 有翅膀往後折，再把有經血的那一面捲起來。
(3) 用新衛生棉的外包裝，將舊的衛生棉捲起來。

7

8

每生一片衛生棉

(4)丟垃圾桶，不能丟馬桶

20

(二)哇!好多元的生理用品：

1、多元生理用品介紹與差異(完成學習單)

種類	衛生棉	布衛生棉	月亮褲	衛生棉條	月亮杯
					
放置處	體外 內褲上	體外 內褲上	體外 直接穿，量 多可搭配衛 生棉	體內 陰道	體內 陰道
可重複 使用	X	O	O	X	O
更換 頻率	2~3 小時	2~3 小時	6~8 小時	4~6 小時	8~12 小時

2、問題討論：來幫《王子脫魯記》中的女主角選擇生理用品

- (1) 睡美人：我會選擇_____，為什麼？_____
- (2) 湖中女神：我會選擇_____，為什麼？_____
- (3) 女超人：我會選擇_____，為什麼？_____
- (4) 賣火柴的小女孩：我會選擇_____，為什麼？_____

3、問題討論：如果是你，你會選擇那一種生理用品？為什麼？

5

三、總結活動/評量

教師總結：隨著科技的進步，生理用品日新月異，選擇多元，女性可以依工作與活動性質選擇生理用品，擴大女性的行動圈，不要被生理期限制自己的行動。月經來，我可以運動，我可以旅遊，我可以游泳，自由自在做自己喜歡的事。

評 量

1. 透過多元評量：口語評量、學習單評量、實作評量、觀察評量等，隨時檢視學生的學習狀況，進行課程檢核與調整。
- 2、評量規準：能了解月經的基本常識與保健方式
 - 2分：能了解月經的基本常識與保健方式。
 - 1分：僅能了解其中一項。
 - 0分：皆不了解。
- 3、評量規準：能了解月經貧窮與教育部友善提供多元生理用品計畫
 - 2分：能了解月經貧窮與教育部友善提供多元生理用品計畫。
 - 1分：僅能了解其中一項。
 - 0分：皆不了解。

4、評量規準：能正確使用衛生棉

2分：能正確使用衛生棉。

1分：步驟部分錯誤。

0分：不參與。

5、評量規準：能了解多元生理用品的種類與優缺點

2分：能了解每一項多元生理用品的種類與優缺點。

1分：了解部分多元生理用品的種類與優缺點。

0分：皆不了解。

6、評量規準：能依工作、活動性質選擇適合自己的生理用品

2分：能依工作、活動性質選擇適合自己的生理用品。

1分：能部分選擇。

0分：不參與。

學習單在下二頁

學習單：《月經不畏經，我自在》

(一)你想問月經的三個問題？

1、 _____

2、 _____

3、 _____

(二)《王子脫魯記》中提到那些多元生理用品呢？(至少寫3個)

(三)看廣告：找一找生理期使用生理用品的困擾，並寫下來？

	生理期的困擾	

(四) 哇!好多元的生理用品：請完以下表格

種類	衛生棉 	布衛生棉 	月亮褲 	衛生棉條 	月亮杯 
放置處					
可重複使用					
更換頻率	(~) 小時	(~) 小時	(~) 小時	(~) 小時	(~) 小時

(五) 問題討論：來幫《王子脫魯記中》的女主角選擇生理用品

(1) 睡美人：我會選擇_____，

為什麼？_____

(2) 湖中女神：我會選擇_____，

為什麼？_____

(3) 女超人：我會選擇_____，

為什麼？_____

(4) 賣火柴的小女孩：我會選擇_____，

為什麼？_____