

## 單元名稱：《經彩青春》

### 一、教學設計理念說明：

隨著青春期的到來，我們的外觀漸漸產生變化。透過男、女性生殖器官的認識，我們可以了解不同性別者在生理上的差異，並學習尊重彼此身體的界限，避免性騷擾或性侵害的發生。

本節教學以學生具備認識青春期女性、男性身體外觀的生理變化為基礎，透過繪本、影片與討論活動，學習並理解月經污名化、月經貧窮的意涵，進而具有正向的性別平等態度。此外，不論男女都應該學習肯定自我價值，跳脫性別刻板印象的框架、彼此尊重和合作，建立起互敬、互諒、和諧相處的社會。

### 二、教學單元設計：

領域/科目	健康與體育/健康		設計者 學校/姓名	大村國小 鍾佳琳
實施年級	五		總節數	共 3 節 120 分鐘
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	
	A2 系統思考與 解決問題 C3 多元文化與 國際理解	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-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健 康議題的素養，並認識及包容文化的 多元性。	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 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。	
健康促進九大議題		<input type="checkbox"/> 視力保健                      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 type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 協商技巧 <input 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 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 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。		

<p>(2)學習內容</p> <p>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。</p> <p>Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。</p>	<p>(3)學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識青春期女性、男生身體外觀的的生理變化。</li> <li>2. 瞭解女性經期時的不適，並以正向的態度面對。</li> <li>3. 能瞭解東西文化月經污名化的背景及文化，並理解月經去污名化的背後意義。</li> <li>4. 透過態度及行動改變，營造月經友善環境，進而推動性別平權。</li> </ol>		
<p>議題融入</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>性 E13 了解不同社會中的性別文化差異。</p>		
<p>教具設備</p>	<p>自編講義（說明：參考教師研習-月經教育資料）</p> <p>投影布幕、單槍、電腦、簡報、學習單</p>		
教學活動內容及實施方式		時間	備註
<p>第二節：《經彩青春》</p>			
<p>壹、準備活動：</p> <p>一、課前準備-教學 ppt。</p> <p>二、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 升上高年級後，除了課業加深加廣外，還可能遇到什麼樣的改變？</li> <li>2. 是否感覺到自己的身體和以前相比，在外觀上有沒有不同？</li> <li>3. 學生在投影圖片中圈出青春期時男女生身體上會產生變化的部位。</li> </ol>		<p>5 分鐘</p>	<p>口頭發表 實作表現</p>
<p>貳、發展活動：</p> <p>活動一你不可不知的月經</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師透過繪本《王子脫魯記》帶著學生了解月經是什麼。</li> <li>2. 分組討論： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)月經來時對女生會造成什麼困擾？</li> <li>(2)請學生猜測平均一個女性一個月要花多少錢在購買生理用品上?從生理用品的購買金額會影響到哪些事情，引導學生了解「月經貧窮」-因無法負擔月經所需生理用品的高額費用，且缺乏可取得生理用品資源的管道。</li> </ol> <p>◆教師播放『月經貧窮』短片： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uUwPyYHqwqE">https://www.youtube.com/watch?v=uUwPyYHqwqE</a></p> <li>(3)曾聽過哪些用來形容「月經」的語詞？</li> </li></ol> <p>◆教師播放『月經迷思大調查』短片： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=x9uKFquwHg4">https://www.youtube.com/watch?v=x9uKFquwHg4</a></p> <p>◆教師播放『俗女養成記 2』片段： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V0eivGRHIjQ">https://www.youtube.com/watch?v=V0eivGRHIjQ</a></p> <li>(4)有聽過「月經」來了不能做什麼（月經汙名化、月經禁忌）？曾在書</li>		<p>25 分鐘</p>	<p>參與討論 口頭發表</p>

	<p>籍 或網路看過其他文化、國家的婦女因為月經而不能做什麼嗎？</p> <p>◆教師播放『月經禁忌』短片：  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=S5aJZo-f5ME">https://www.youtube.com/watch?v=S5aJZo-f5ME</a> (1:31-2:49)</p> <p>◆教師播放『尼泊爾女孩的惡夢』短片：  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xcw5X9ZbEaw">https://www.youtube.com/watch?v=Xcw5X9ZbEaw</a></p> <p>3. 請學生統整影片中月經禁忌有哪些，以及東西文化月經禁忌的不同。</p> <p>4. 思考月經出現的意義，並反思這些文化發生的背景與原因，這些文化是否合理？</p> <p>【教師說明】月經禁忌主要是自父系社會開始以來被視為污穢不潔的象徵，東西文化對月經禁忌各有不同的限制，愈落後的國家愈不合理，月經的出現代表女性有健康的子宮並擁有生育下一代的天賦條件，而非禁忌和不潔的。</p> <p><b>活動二月來月美麗</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>與學生分享「國際經期衛生日」的起源。</li> <li>與學生分享其他國家對於初經慶祝的方式。</li> <li>請學生分享怎麼做可以從月經去汙名化變成月經平權？</li> <li>讓學生知道教育部於 112 學年度推動全國各級學校免費提供女性多元生理用品之政策。</li> </ol> <p>參、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師總結本節上課重點，引導學生建立月經禁忌的歷史背景，並能有思考其是否有合理性，及如何由自身的實踐完成月經平權。</li> <li>指導學生完成「經彩青春」學習單。</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>(本節結束)</b></p>	<p>5 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>參與討論 口頭發表</p> <p>實作表現</p>
<p>評 量</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 參與討論：透過議題探討「月經」之女性生理情況，是否為污穢不潔的象徵，東西文化對月經禁忌各有不同的限制，愈落後的國家是否為合理對待女性等。</li> <li>✓ 口頭發表：讓學生思考月經出現的意義，並反思這些文化發生的背景與原因，這些文化是否合理？</li> <li>✓ 實作表現：利用學習單，培養同理心，並實際表現。</li> </ul>		
<p>參考資料</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>真善美教學資源分享網 <a href="https://goodlife-edu.com/">https://goodlife-edu.com/</a></li> <li>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  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uUwPyYHqwqE">https://www.youtube.com/watch?v=uUwPyYHqwqE</a></li> <li>月經迷思大調查   那些你所不知道的月經文化  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=x9uKFquwHg4">https://www.youtube.com/watch?v=x9uKFquwHg4</a></li> <li>【俗女養成記 2】EP2 嘉玲月經剛報到～被屁孩男同學笑！到疑似更年期～又被弟弟笑！精華【The Making of an Ordinary Woman 2】  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V0eivGRHljQ">https://www.youtube.com/watch?v=V0eivGRHljQ</a></li> <li>"那個來"是誰要來? 月經成為禁忌字眼! 尼泊爾"月經小屋"陋習 女性生理期一到就會被關進去?   六六 LiuLiu feat. 美麗人生衛生棉  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=S5aJZo-f5ME">https://www.youtube.com/watch?v=S5aJZo-f5ME</a></li> <li>恥辱、嫌惡、恐懼... 尼泊爾女孩的惡夢  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xcw5X9ZbEaw">https://www.youtube.com/watch?v=Xcw5X9ZbEaw</a></li> </ol>		

# 經彩青春

五年\_\_班 座號：\_\_

姓名：\_\_\_\_\_

一、對於即將進入青春期，你/妳有怎樣的心情和想法？

\_\_\_\_\_。

二、「月經」來臨時有哪些不適的症狀？分享親身經歷或曾經看過的。

\_\_\_\_\_。

三、「月經貧窮」造成許多女性在身體健康與心理上的傷害，現在許多國家正視這問題，台灣也在 2023 年 8 月 1 日推動( )政策。


四、「月經禁忌」的產生主要是因為父系社會之下，月經被視為汙穢不潔的象徵，但如果突然之間，男性有月經，而女性沒有，你/妳覺得將會發生什麼事？

\_\_\_\_\_。

五、某一些國家對於初經會有慶祝的活動和習俗，請為自己或身邊的女同學準備 3 個「祝福禮」並說明每個禮物代表的含意是什麼？



 禮物 1: ( ) \_\_\_\_\_。

 禮物 2: ( ) \_\_\_\_\_。

 禮物 3: ( ) \_\_\_\_\_。

六、與自己的身體當好朋友~



女生：寫一封信給自己，慶祝自己的成長。



男生：寫一封信給媽媽、姐姐，感謝她們或是月經期間如何幫助與祝福？

