

# 彰化縣 113 年 月經平權教育素養導向教學—教案設計

<b>教學活動名稱</b>		初經來了 ~關於初經大小事	<b>設計者</b>	許巧宜	
<b>適用年級</b>		中年級	<b>時間</b>	80 分鐘 / 2 節課	
<b>健體領域</b>	<b>核心素養</b>	A3 規劃執行與創新應變	<b>性平議題</b>	性 A1 尊重多元的生理性別、性別氣質、性傾向與性別認同，以促進性別的自我了解，發展不受性別限制之自我潛能。	
	<b>學習內容</b>	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。		<b>學習主題</b>	生理性別、性傾向、性別特質與性別認同多樣性的尊重
	<b>學習表現</b>	<b>認知</b> 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 <b>情意</b> 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 <b>技能</b> 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 <b>行為</b> 4a-II-2 展現促進健康的行為。		<b>實質內涵</b>	性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。  性 E2 覺知身體意象對身心的影響。
<b>學習目標</b>		1、能了解為何會有月經 2、能了解月經生理週期 3、能規劃經期日誌紀錄 4、能認識初經的不規則 5、能認識經痛 6、能為初經到來學習肯定與悅納			
<b>教學資源媒材</b>		1. 從「經」開始、健康喜悅 衛生福利部國民健康署 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=i-U3k6AWYPU">https://www.youtube.com/watch?v=i-U3k6AWYPU</a> 2. 新北市經彩青春國小宣導教材(PDF) <a href="https://drive.google.com/file/d/1Y3LPPGFq2p_4K_uA6rwBu5WYztMaxCi2/view">https://drive.google.com/file/d/1Y3LPPGFq2p_4K_uA6rwBu5WYztMaxCi2/view</a>			

	<p>3. 新北市經彩青春國小宣導教材(影片)  <a href="https://drive.google.com/drive/folders/1QC2I4jUUj3h97z63TQSh_JEuMxytMmBR">https://drive.google.com/drive/folders/1QC2I4jUUj3h97z63TQSh_JEuMxytMmBR</a></p> <p>4. 日男體驗「生理痛」崩潰 表情扭曲哀號:我站不直!   TVBS 新聞  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TqONtsgzqgM">https://www.youtube.com/watch?v=TqONtsgzqgM</a></p> <p>5. 青少年的生理期健康照護 衛生福利部國民健康署 健康九九網站  <a href="https://health99.hpa.gov.tw/article/136">https://health99.hpa.gov.tw/article/136</a></p> <p>6. 月經週期怎麼算?教你三步驟輕鬆掌握!計算週期了解身體健康狀況  <a href="https://www.icon99.com.tw/blog/6">https://www.icon99.com.tw/blog/6</a></p> <p>7. 王子脫魯記~一本關於月經介紹的繪本</p>
--	---

**教學活動設計 第一節**

	<p>📖 課前準備</p> <p>(一)學生：上課前一週，請學生們利用課餘時間，找自家女性親人，如媽媽姐姐阿姨等，訪問她們第一次月經來的年紀與感受，完成<b>學習單</b>訪問與紀錄，讓學生對於「初經來了」先有個初步認識，讓課程教學進行能更有感。</p> <p>(二)教師：製作生理期簡報、製作學習單</p> <p>(三)學生異質性分組：將全班學生做異質性分四組，方便觀看影片時討論與紀錄學習單</p>
	~第一節開始~
<p><b>第一節</b></p> <p><b>【引起動機】</b></p> <p><b>連結學生生活情境與脈絡</b></p>	<p>一、引起動機：《初經來了》</p> <p>(一)生活經驗串連分享：《初經來了》學習單(附件一)(7分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>四組學生代表上台分享：訪談對象的初經年紀與經歷</li> <li>四組學生代表上台分享：自己對月經的想法</li> </ol> <p>二、發展活動：《從「經」開始、健康喜悅》</p> <p>(一)觀看《從「經」開始、健康喜悅》影片內容(6分鐘)</p> <p>阿妹是個11歲的小女孩，某一天突然發現月經來了，慌張的她向親友們詢問該怎麼辦，親友們也向阿妹分享經期照護及保健的技巧，以及破除月經的迷思。</p>



(二)小組討論影片內容與完成提問學習單 (6 分鐘)

(三)各組學生代表上台分享答案與自己對月經的想法(10 分鐘)

Q1：紅堂姊和阿妹差不多時間出現月經，紅堂姊分享，她自己是使用甚麼生理用品，處理月經？

A1：一般型或加長型、夜用加長型的衛生棉

Q2：你覺得讓男生(如倫堂弟)認識月經有必要嗎？你的理由是？

A2：自由論述。

Q3：影片中說如何判斷何時月經會來？

A3：大概隔 28 天、胸部脹脹的、肚子悶悶痛痛的。

Q4：影片中說堂姊請生理假的原因？

A4：經痛。

Q5：影片中堂姊說緩解經痛的三妙招與注意事項是？

A5：熱敷暖腹部、吃巧克力、喝熱紅豆湯。

Q6：影片中提到可以查詢經期資料的網站是？

A6：健康九九青少年好漾館。

Q7：影片中提到以前對月經來的女性的限制是？

A7：擔心外漏不太敢動、不能入廟拿香拜拜。

Q8：影片中提到經期來運動可以用甚麼生理用品？

A8：衛生棉條、月亮杯。

Q9：堂姊送給阿妹的青春日記本是要她用來？

A9：記錄自己的生理週期、抒發成長心情、做好衛生清潔。

Q10：影片中提到那些生理用品？

A10：棉條、晚安褲、月亮杯、月亮碟、衛生棉、月亮褲。

(四)四組學生代表上台分享觀後感想(4 分鐘)

(五)老師分析回饋與小結概念(2 分鐘)

月經是許多女性共同的經驗，也是許多女同學未來會遇到的生理成長現象。看完影片會發現：從以前到現在，月經給了女性許多生理與心理上的限制。

隨著時代的進步，我們希望透過教育與學習，讓我們看到「月經」所需要獲得的支持，而非僅帶有異樣眼光的注視。

### 三、統整活動：「月」來「月」好

(一)教師分派學習任務(2 分鐘)

進行完初步經期教學的概念之後，接下來分派各組下一節學習任務與閱讀參考

1. 紙本教材: 新北市月經教育宣導教材國小版\_經彩青春 GO(PDF)

2. 數位: [https://drive.google.com/file/d/1Y3LPPGFq2p\\_4K\\_uA6rwBu5WYztMaxCi2/view](https://drive.google.com/file/d/1Y3LPPGFq2p_4K_uA6rwBu5WYztMaxCi2/view) 進行①四份學習單的完成與整理②為下次上課各組上台報告準備(各組 6 分鐘)

(二)教師總結 (3 分鐘)

📖 月經，是發育開始成熟女性的自然生理現象，注意身體的健康、保持心情愉快、了解相關的知識，可以在月經期間感覺比較舒服。

📖 月經，是女生獨有的自然生理機能，月經是自然而正常的存在，這不是只有女生要認識而已，我們所有人應該要以開放的心態，健康地討論。

📖 期待不同性別都能一起瞭解，我們可以創造更具包容性的相處環境。

~第一節結束~

#### 第一節

#### 【發展活動】

#### 提問引導

#### 探究省思

#### 形成概念

#### 第一節

#### 【統整活動】

#### 學習任務

#### 運用概念

#### 素養展現

#### (評量)



教學活動設計 第二節

~第二節開始~

<p>第二節 【引起動機】 連結學生 生活情境 與脈絡</p>	<p>1. 引起動機：生理痛有多痛 (一)月經新聞影片分享：(3 分鐘) 日男體驗「生理痛」崩潰 表情扭曲哀號:我站不直!   TVBS 新聞 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TqONtsgzqgM">https://www.youtube.com/watch?v=TqONtsgzqgM</a> (二)各組觀看完，四組學生代表上台分享感想：對月經生理痛的想法 (4 分鐘)</p>
<p>第二節 【發展活動】 提問引導 探究省思 形成概念</p>	<p>2. 發展活動：「月」來「月」清楚 (24 分鐘) (一)各組學生輪流上台報告準備(各組 6 分鐘)，其他各組聆聽與整理自己學習單 第一組:(附件三：生理週期學習單) 1. 能了解為何會有月經 2. 能了解月經生理週期  第二組:(附件四：經期日誌學習單) 1. 能規劃經期日誌紀錄 2. 能認識初經的不規則  第三組:(附件五：認識經痛學習單) 1. 能認識經痛造成的原因 2. 能認識經痛如何處理  第四組:(附件六：身體好朋友 學習單) 1. 不同性別寫給月經的一封信 2. 能為初經到來學習肯定與悅納 (二)各組學生代表輪流上台報告感想 (4 分鐘) 1. 自己找資料完成學習單的心得 2. 各組報告中，對「月經」之前與之後，改觀的想法或最大最深刻的認識</p>
<p>第二節 【統整活動】 學習任務 運用概念 素養展現 (評量)</p>	<p>(二) 教師總結 (5 分鐘) 1. 教師分享與評析學生優良學習單作品 2. 推廣介紹閱讀相關延伸教材:《王子脫魯記~一本關於月經介紹的繪本》 內容: 都沒有人想過，如果灰姑娘因為要換衛生棉而必須提早離開舞會怎麼辦？湖中女神一直泡在水裡，生理期來不會有問題嗎？人魚公主長出雙腳之後，有沒有人教她月經要怎麼處理？.....讓讀者跟著主角魯國小王子，一同認識月經的各種知識，正確學習健康教育，無論男孩女孩都應該要看！ 3. 教師分析歸納重點: 希望不分年齡、性別，都能更貼近更瞭解月經議題，進而尊重彼此，避免性別歧視發生。</p>



~第二節結束~

# 初經來了學習單

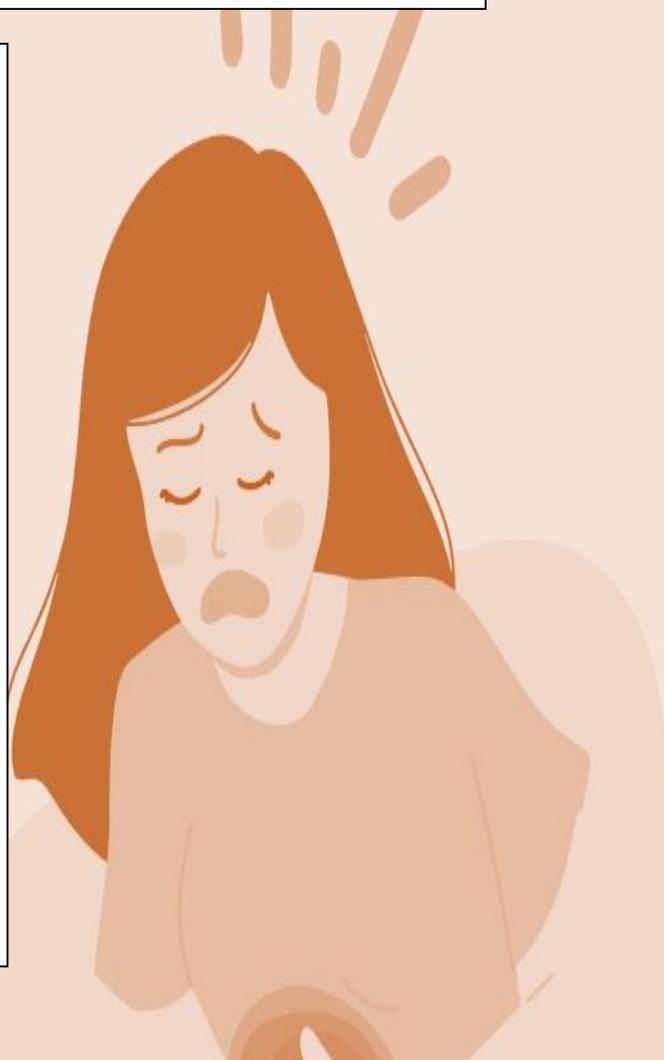
班級：      年      班      座號：      號      姓名：

- 請找自家女性親人，如媽媽姐姐阿姨等，訪問並記錄她們第一次月經來的年紀與感受。

訪問對象	初經年紀	當時自己的感受

寫下你自己的初經經驗或感受

- 初經年紀：
- 自己的感受：
  - 1.
  - 2.
  - 3.
- 如果自己的月經還沒來，你會希望它給自己甚麼體驗。
  - 1.
  - 2.
  - 3.



## 【 從「經」開始、健康喜悅 】學習單

資料引自：<https://health99.hpa.gov.tw/flipbook/7999>

班級： 年 班 座號： 號 姓名：



Q1：紅堂姊和阿妹差不多時間出現月經，紅堂姊分享，她自己是使用甚麼生理用品，處理月經？

A1：

Q2：你覺得讓男生(如倫堂弟)認識月經有必要嗎？你的理由是？

A2：

Q3：影片中說如何判斷何時月經會來？

A3：

Q4：影片中說堂姊請生理假的原因？

A4：

Q5：影片中堂姊說緩解經痛的三妙招與注意事項是？

A5：

Q6：影片中提到可以查詢經期資料的網站是？

A6：

Q7：影片中提到以前對月經來的女性的限制是？

A7：

Q8：影片中提到經期來運動可以用甚麼生理用品？

A8：

Q9：堂姊送給阿妹的青春日記本是要她用來？

A9：

Q10：影片中提到那些生理用品？

A10：

### 經期保健

在月經期間，為了維持身體良好狀態，女孩，妳……

**我會：**

- 衛生棉每 2-3 小時要更換一次
- 淋浴不泡澡
- 依需求不同使用衛生棉

**我可以：**

- 熱敷暖腹部
- 適時喝熱紅豆湯、溫開水
- 適當運動可以幫助經血排出
- 多吃含鐵質與優質蛋白質的食物

男孩也應該知道這些女孩們經期時的注意事項，如果身邊重要女性有需要時，才能適時當個暖男！

### 月經是什麼呢？

大多數女孩子到了12、13歲，卵巢開始發育成熟，就會開始分泌激素作用在子宮內膜，使子宮壁充血並增厚、變軟，以利受精卵著床發育。

卵子自卵巢排出後若未遇到精子，大約一天後就會失去受精的功能，約兩週後(即為排卵後的第14天)，變厚的子宮內膜就會脫落出血，經由陰道排出體外。

這樣的週期一般來說為1個月，於是就形成「月經」，當然這也象徵著生殖機能逐漸成熟囉！



更多青春保健的相關資訊，可以至國民健康署健康九九網站 - 青少年好漾館查詢唷！



### 從經開始 健康喜悅

經期保健與照護

衛生福利部 國民健康署 財團法人 杏悅醫學基金會

本經費由國民健康署菸品健康福利捐支應(廣告)

製作日期111年12月

---

### 月經迷思

以前常聽大人說「生理期來不能拜拜、不能洗頭」、「不能運動」，或聽到同學說「大姨媽」、「好朋友」、「那個來」…總是覺得怪怪的，現在了解到生理期也是身體健康的重要指標！

不需要感到害羞或不好意思，以健康的心態及平常心來迎接月經的到來，可以更加自信與自在！



從「疑」問起，健康開始

### 生理用品百百種

有哪些生理用品可以陪伴女孩渡過生理期呢？



衛生棉條



月亮杯



衛生棉



月亮杯

延伸閱讀：生理用品懶人包

除了依個人生理需求使用各項生理用品時，也一定要注意更換頻率，更換前也要記得確實清潔雙手，才能健康地度過生理期。

### 經期照護

每個人面對經期來臨時的症狀，都會因人而異哦！妳會出現哪些呢？

**勾一勾：**

- 胸部漲張的
- 肚子悶悶的
- 拉肚子
- 全身不舒服
- 心情悶悶的，整個人都懶懶的
- 肚子痛到難以忍受




延伸閱讀：常見經痛問題

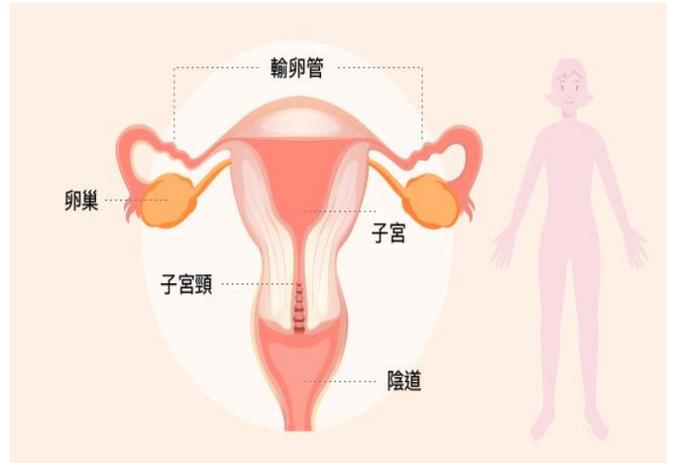
經期間建議要攝取均衡營養，及保持良好的生活習慣(如：早睡早起)，可以較舒緩經期間的不適，如果真的需要吃止痛藥，記得一定要先諮詢過醫師囉！

# 生理週期學習單

## 一、閱讀說明看圖填入**女性生殖器官名稱**

圖片來源:<https://health99.hpa.gov.tw/article/>

- ( )：左右各一，是製造卵子及分泌女性荷爾蒙（動情素及黃體素）的地方。每個月經週期約有一個卵子成熟而排出。
- ( )：左右各一，是把卵巢所排出的卵子輸送到子宮腔的管子。也是精子與卵子結合的地方。
- ( )：是受精卵著床，及胎兒發育的地方。沒有懷孕的女性，約每個月一次因子宮內膜剝落而引起月經來潮。



## 二、依說明看圖填入**月經週期名稱**

圖片來源:<https://health99.hpa.gov.tw/article/>

### 1. **月經期** (3-7 天)：

為月經來潮的時期，通常持續 3 到 7 天。這段時間子宮內膜會逐漸脫落，陰道出血。

### 2. **濾泡期** (5-13 天)：

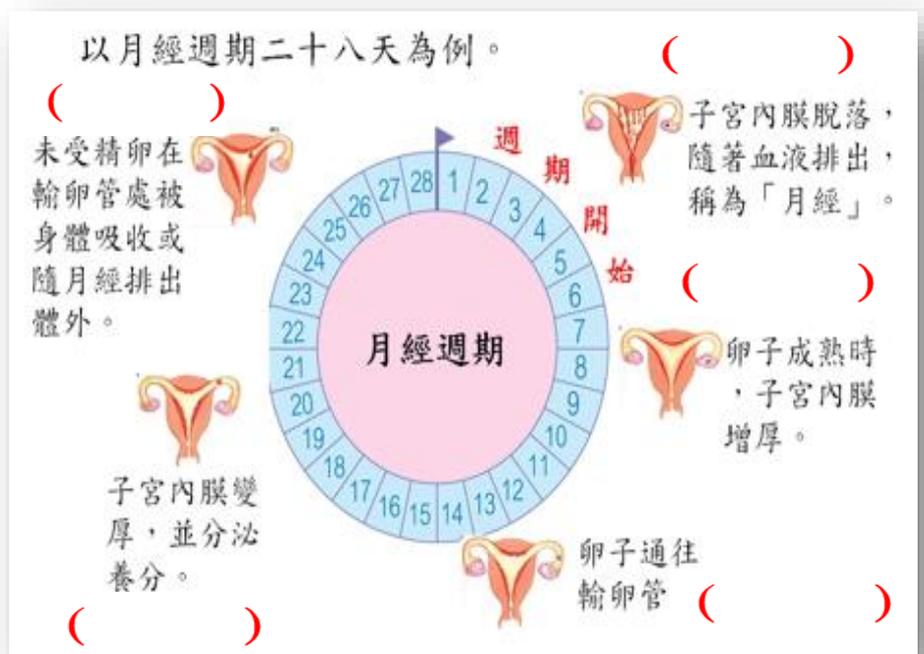
月經結束後，大概一個星期過後，卵巢會讓卵子成熟，同時子宮內膜變厚，為可能的受精做好準備。

### 3. **排卵期** (第 14 天)：

月經週期中間，大約在 28 天的週期中，卵巢會釋放出一顆成熟的卵子，目的為等待受精。

### 4. **黃體期** (15-26 天)：

卵子釋放後，卵巢會成為黃體的結構，釋放出賀爾蒙，目的是繼續讓子宮內膜變厚。如果卵子受精，就會著床成為受精卵。如果卵子沒受精，黃體會退化，子宮內膜開始脫落，進入新的一個周期。



這樣四個階段不斷輪流，形成女性的月經周期。(文字說明參考: <https://www.icon99.com.tw/blog/6>)

# 經期日誌學習單

附件四

- 關於經期日誌內容，請選出合適答案並寫下編號

因為初經常出現不規則，寫「經期日誌紀錄」，才能觀察紀錄經期的身心變化，便於早期發現異常或問題。

請問你覺得關於「經期日誌紀錄」，要選擇記錄那些內容呢？

( )

## 一、日期

- ① 月經週期 \_\_\_\_\_ 天
- ② 這次月經來潮日：提早、符合、晚到 \_\_\_\_\_ 天
- ③ 月經初血第一天日期
- ④ 經血完全乾淨日期
- ⑤ 經血量最多是第幾天

## 二、情緒與心理狀態

- ⑥ 經期生活與心情狀態描述
- ⑦ 經期生活與其他生理狀況描述

## 三、經血

- ⑧ 經血顏色
- ⑨ 經血量多少

## 四、其他

- ⑩ 你覺得「經期日誌」還要加入記錄的是 \_\_\_\_\_

- 你覺得影響經期不規則的原因可能有哪些？



資料來源：<https://health99.hpa.gov.tw/article/136>

# 認識經痛 學習單



月經來的時候，有些女性會伴隨著經痛。請閱讀圖片說明後填入作答。

1. 請比較「原發性經痛」與「續發性經痛」造成因素的差異為:

2. 請比較「原發性經痛」與「續發性經痛」產生時間上的差異為:

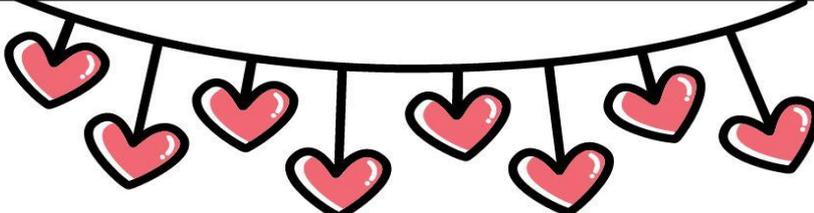
資料來源: <https://health99.hpa.gov.tw/article/136>



3.改善經痛除了如圖列可以到婦產科求診諮詢之外，也可參考之前影片中提到緩解經痛的三妙招與注意事項。你認為緩解經痛，你覺得自己可以或你覺得他人可以採取甚麼方式？你的想法是？

# 身體好朋友 學習單

認識完「月經」，是不是發現身體有許多的奧秘呢？寫下你想說的話，給自己與他人打氣加油吧！



## 關於月經

### 寫給身體好朋友的一封信

如果妳是女生,寫下對自己成長的期待,需要的幫助  
與想得到的祝福

如果你是男生,寫下對自己女性親人,多一點的認識  
體諒與可以提供的幫助與祝福

