

彰化縣 113 年 月經平權教育素養導向教學—教案設計

教學活動名稱		「月」來越奇妙— 美少女的「變身禮物」	設計者	謝雨珊
適用年級		中年級	時間	80 分鐘/ 2 節課
健體領域	核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	性平議題	<p>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。</p> <p>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。</p>
	學習內容	<p>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。</p> <p>Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。</p> <p>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p>		<p>學習主題</p> <p>1. 生理性別、性傾向、性別特質與性別認同多樣性的尊重</p> <p>2. 身體自主權的尊重與維護。</p>
	學習表現	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>		<p>實質內涵</p> <p>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。</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p>
學習目標		<p>(一) 帶領學生們在課堂上討論「月經」，增進對自我、對月經的理解與認識，更能提升性別平等意識。</p> <p>(二) 介紹現今多元的生理期女性衛生用品，進行友善的衛教宣導。</p> <p>(三) 依據衛生福利部統計，女孩們的初經年齡大約落在 10-16 歲；「月經平權教育」的除了教導生殖系統知識之外，更應貼近學生的生活、文化內涵以增進全體學生對月經的理解。</p> <p>(四) 透過討論及理解，營造社會中「月經平權」的氛圍，對於保障女性權益、促進性別平等皆有正向的發展動量。。</p>		
教學資源媒材		<ul style="list-style-type: none"> • 網路：Taiwan Bar 影片→ 不分性別的月經知識-『人類世界月經的 8 大秘密』 https://myppt.cc/monNA3 • 女性生理用品懶人包 (國民健康署健康, 2020) https://health99.hpa.gov.tw/article/18262 		

- #月經知多少<女性生理用品，種類大pk> <https://myppt.cc/aX27nu>
- 女子選手應援包/校園生理期教育計畫 <https://myppt.cc/JzySh5>
- 衛生棉的歷史：月經不再是話題禁忌，認識女性的最好朋友
<https://www.youtube.com/watch?v=SyiUCDda9Ko>
- 自編教材、學習單
- 教師預先準備生理用品（衛生棉、布質衛生棉、月亮杯、月經碟片、棉條）

教學活動設計(1)

【引起動機】 連結學生 生活情境 與脈絡

觀看 Taiwan Bar 影片：
不分性別的月經知識-『人類世界月經的8大秘密』
<https://myppt.cc/monNA3>
→經由這部影片幽默逗趣的介紹，引起小朋友對於月經議題的學習興趣。

教師提問、學生分組進行討論與發表

1. ★人生的各個階段

Q1) 人類的生長速度最快的時期是? 提示: 2 個時期

→ 嬰兒時期、青春期

(小組討論後，邀請各組發表)

Q2) 到了青春期，男孩子、女孩子在生理的外觀上都會

慢慢產生一連串顯著差別，這些生理上的差別會出現在身體的哪些部份呢?

(小組討論後，邀請各組發表)

2. ★使用自編教材『女性下半身教學圖示』

簡單介紹月經成因。

◎子宮：慢慢變厚的內膜，為了讓受精卵寶寶可以順利住下。

◎卵巢：製造卵子的地方。

◎輸卵管：精子和卵子相遇的地方。

◎子宮頸：進出子宮的通道。

◎陰道：經血流出、嬰兒出生時的肌肉開口。



【發展活動】 提問引導 探究省思 形成概念

3. ★介紹日常中常見生理用品

(1) 衛生棉、布質衛生棉

(2) 衛生棉條

(3) 月亮杯、月經碟片



【統整活動】學習任務運用概念素養展現(評量)

1. **★學習單：生理期知多少(小記者訪問單)**

Q1：詢問身邊女性家人、女性師長，請教她們
平時使用什麼種類生理期用品？

Q2：身邊的女性家人、女性師長，
她們在生理期通常有哪些感覺呢？

Q3：每次的生理期來訪，大概都會持續幾天呢？

2. **★小組任務分配**

→各組討論下一節課，每位組員需帶來討論
的生理用品(種類自行決定)

教學活動設計(2)

【引起動機】連結學生生活情境與脈絡

1. 學生準備：班級學生對月經的形成原因已有基本認識；
各小組帶來不同款式的生理用品。

2. 教師準備：準備各式長度的衛生棉、衛生棉條、
月亮杯、布製衛生棉
→ 觀察各種生理期用品的差別：
看一看、摸一摸、聞一聞

【發展活動】提問引導探究省思形成概念

統整各種生理期用品的差異

觀看影片及討論：衛生棉的歷史
<https://www.youtube.com/watch?v=SyiuCDda9Ko>

Q1 分辨體「內」使用或是體「外」使用？

Q2 討論各種生理用品的更換頻率？

Q3 是否能夠重複使用？多久應該汰換？

Q4 製造出的垃圾量比較？

Q5 花費金錢的比較？

用品種類	衛生棉	布衛生棉	棉條	月亮杯	吸血月亮杯
評比項目					
心理建設 <small>越簡單越多顆★</small>	體 使用 ★★★	體 使用 ★★	體 使用 ★★	體 使用 ★	體 使用 ★★
更換頻率 (時/片、杯) <small>越少越多顆★</small>	小時 ★	小時 ★	小時 ★★	小時 ★★★	小時 ★★
使用年限 <small>越久越多顆★</small>	單次使用 ★	重複使用 2~3年 ★★	單次使用 ★	重複使用 5~10年 ★★★	重複使用 2~3年 ★★
一週垃圾量 <small>越少越多顆★</small>					
一年花費 <small>越省越多顆★</small>					

【統整活動】學習任務運用概念素養展現(評量)

★上堂課學習單內容分享

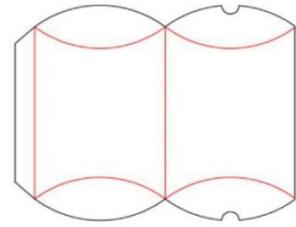
各小組上台發表學習單內容
→教師協助歸納各小組所採訪的資料。

★「美少女的禮物盒」設計創作

請各小組討論：

設計一份生理期禮物箱（盒）的造型花樣。
完成之後，可以自行決定想贈予身旁的哪位
女性家人/女性師長/女性朋友/自己

上蓋：雙折片蓋
配件：內折片手指孔
底部：雙折片蓋



LOVELY



媽媽的子宮 寶寶第一個家

輸卵管

精子和卵子
相遇的地方

子宮

慢慢變厚的內膜，
為了讓受精卵寶寶
可以順利住下

子宮頸

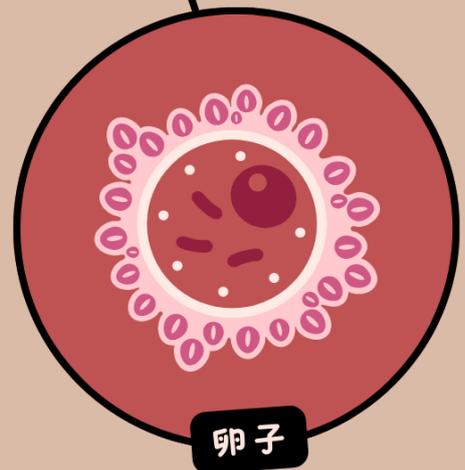
進出子宮
的通道

卵巢

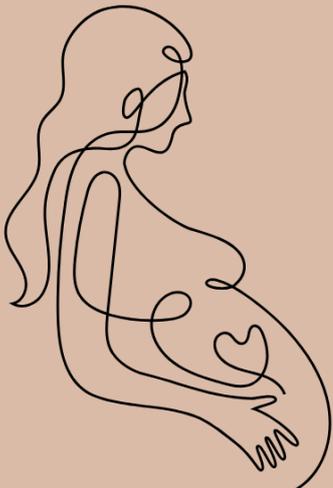
製造卵子的地方

陰道

經血流出
或嬰兒出生時的
肌肉開口



卵子



日常中常見 生理用品

衛生棉條



月亮杯 月經碟片



衛生棉



衛生棉 黏貼方式



生理期知多少 小記者大探索

01



小記者探訪

詢問身邊女性家人、女性師長，
請教她們使用什麼種類生理期用品？

1. _____
2. _____
3. _____



生理期時的感覺

身邊的女性家人、女性師長，
她們在生理期通常有哪些感覺呢？

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | 6. _____ |

02



03

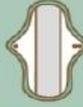


生理期的天數

每次生理期來訪，大概會持續幾天呢？

1. _____
2. _____
3. _____

用品種類	衛生棉	布衛生棉	棉條	月亮杯	吸血月亮褲
評比項目					
心理建設 越簡單越多顆★	體外使用 ★★★★	體外使用 ★★	體內使用 ★★	體內使用 ★	體外使用 ★★
更換頻率 (時/片、杯) 越少越多顆★	2~4小時 ★	2~4小時 ★	6~8小時 ★★	8~12小時 ★★★★	6~8小時 ★★
使用年限 越久越多顆★	單次使用 ★	重複使用 2~3年 ★★	單次使用 ★	重複使用 5~10年 ★★★★	重複使用 2~3年 ★★
一週垃圾量 越少越多顆★	★	★★★★	★★	★★★★	★★★★
一年花費 越省越多顆★	★	★★	★	★★★★	★★

用品種類	衛生棉	布衛生棉	棉條	月亮杯	吸血月亮褲
評比項目					
心理建設 越簡單越多顆★	體 使用 ★★★★	體 使用 ★★	體 使用 ★★	體 使用 ★	體 使用 ★★
更換頻率 (時/片、杯) 越少越多顆★	小時 ★	小時 ★	小時 ★★	小時 ★★★★	小時 ★★
使用年限 越久越多顆★	單次使用 ★	重複使用 2~3年 ★★	單次使用 ★	重複使用 5~10年 ★★★★	重複使用 2~3年 ★★
一週垃圾量 越少越多顆★					
一年花費 越省越多顆★					

布衛生棉

V 優點

- 棉布材質，體感舒適，入門難度低

X 缺點

- 使用後需浸泡、沖洗、搓揉、晾乾，較為麻煩



月亮褲

V 優點

- 就像穿內褲，入門無難度
- 材質為全棉與特殊塗層，體感舒適
- 可搭配其他生理用品使用，減少外漏機率

X 缺點

- 單價高，需購回使用過後才知是否合用
- 量多時需要多備出門
- 使用後需清洗晾曬，較為麻煩



月亮杯

V 優點

- 乾爽無感，自由度高；體積小，攜帶便利
- 醫療用矽膠材質，壽命較長

X 缺點

- 需置入體內，入門難度高
- 單價高，但形狀大小需購回使用過後才知是否合用
- 清洗保養步驟繁複，外出使用不便



月經碟片

V 優點

- 乾爽無感，自由度高，經期性行為不受影響
- 體積小，攜帶便利
- 有拋棄式與重複使用式可選擇

X 缺點

- 需置入陰道穹窿(深處)，入門難度最高
- 目前國人使用經驗低，難以深入了解或分享交流



拋棄式衛生棉

V 優點

- 通路多、方便購得
- 入門難度低
- 品牌、種類，選擇最多元

X 缺點

- 體感悶焗濕滯
- 塑膠複合材質
- 垃圾量最多



拋棄式棉條

V 優點

- 通路多、方便購得
- 乾爽無感，自由度高
- 體積小，攜帶便利

X 缺點

- 需置入陰道，入門難度高
- 忘記更換可能導致中毒性休克綜合症 (TSS)



導管式棉條



指入式棉條

女性生理用品懶人包

女人的一生中，
與月經相伴的日子長達35年，
哪種生理用品
才能夠好好的照顧我的身體呢？



2019.06製作

一般女性生理用品，以放置的生理分為：

體外型
(置放於陰道口處)

例如：衛生棉、布衛生棉

體內型
(置放於陰道內處)

例如：衛生棉條、月亮杯

體外型 一般衛生棉

(不織布、棉、紙漿、高分子吸收體
如聚丙烯酸鈉、PE聚乙烯防水層等)

優點

使用方便、購買便利、
拋棄省事。



缺點

行動及運動受影響不舒服、
悶熱有異味、易感染、擔心
弄髒衣物、體積大攜帶不便、
需經常更換、垃圾量大不環保。



體外型 布製衛生棉 (棉布、塑膠扣子)

優點

使用方便、較不悶熱、重複使用
很環保、長期使用價格便宜。

缺點

須清洗收晾、行動及運動受影響、
擔心弄髒衣物。體積大攜帶不便。



體內型

衛生棉條

(棉、高分子吸收體如聚丙烯酸鈉、塑膠外包裝等)

優點

行動及運動自由不受拘束、不易弄髒衣物、拋棄式但垃圾量少、體積小攜帶方便。



缺點

不適用月經血量較多時、若忘記更換易造成感染、價格較一般衛生棉貴約1倍。

體內型

導管式衛生棉條

(棉、高分子吸收體如聚丙烯酸鈉、塑膠外管及外包裝等)

優點

優點如衛生棉條，使用便利。



缺點

價格較一般衛生棉貴約1.5倍。

體內型

月亮杯

(醫療用矽膠)

優點

重複使用較環保、長期使用價格較便宜、較不易造成感染。

三種尺寸



數學杯

標準杯

滿月杯

缺點

需要練習置入體內技巧，每次置換需要清洗手部。



體外型及體內型女性生理用品

優點比一比

👑 = 勝

	體外型	體內型
身體自由度最佳	一般衛生棉、布衛生棉	👑 衛生棉條、👑 月亮杯
更換頻率最低	一般衛生棉、布衛生棉	👑 衛生棉條、👑 月亮杯
使用技巧難度最低	👑 一般衛生棉、布衛生棉	衛生棉條、月亮杯
長期使用最省錢	一般衛生棉、布衛生棉	衛生棉條、月亮杯
垃圾最少最環保	一般衛生棉、👑 布衛生棉	衛生棉條、👑 月亮杯