

## 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		關愛家人-月來月健康	設計者	張純美	
適用年級			時間	80 分鐘/ 2 節課	
健體領域	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。	性平議題	核心素養	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。
	學習內容	Db- I -1 日常生活中的性別角色。		學習主題	生理性別、性傾向、性別特質與性別認同多樣性的尊重
	學習表現	1a- I -1 認識基本的健康常識。		實質內涵	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。
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能知道自己是如何來的。</li> <li>2.能知道月經如何發生的。</li> <li>3.能知道衛生棉的使用方法。</li> <li>4.能知道月經貧窮, 可以以自己小小的力量, 去做大大的幫助。</li> </ol>			

教學資源媒材	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 媽媽的期待 (自編 ppt 簡報)</li><li>2. 影片:我怎麼來的? <a href="https://www.youtube.com/watch?v=K7Rt1Mr0bQw&amp;t=19s">https://www.youtube.com/watch?v=K7Rt1Mr0bQw&amp;t=19s</a> (改編版) (資料來源:蘇菲 Sofy, 改編自蘇菲 Sofy 日文版第一次的身體導航「寶寶是怎麼來的呢?」 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SNamTU03XrA">https://www.youtube.com/watch?v=SNamTU03XrA</a>)</li><li>2. 子宮彩繪內褲</li><li>3. 體驗活動(模擬月經狀況) 教學材料:針筒、水、紅色顏料、衛生紙</li><li>4.教材:靠得住 She Can 青春期生理教育生理用品學習手冊</li><li>5. 衛生棉-自編 ppt</li><li>6. 衛生棉的使用方法 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eTFNF8Rt8nQ">https://www.youtube.com/watch?v=eTFNF8Rt8nQ</a> (資料來源:青春健康家-衛生棉的使用, 衛生福利部國民健康署)</li><li>7.體驗活動:衛生棉的使用方法 教學材料:紙板內褲, 衛生棉</li><li>8. 月經貧窮(資料來源:<a href="https://www.shes.world/pages/period-poverty">https://www.shes.world/pages/period-poverty</a>)</li><li>9. 學習單-月來月健康</li></ol>
--------	---

### 教學活動設計

【引起動機】連結學生生活情境與脈絡

- 1.提問 (媽媽的期待--自編 ppt 簡報)
- (1)師:有時候媽媽不在身邊的時候,你想念媽媽的時候,可以怎麼做呢? (2)生:打電話給媽媽(參考答案)
- (3)師:摸摸自己的肚臍。有摸到的請舉手。
- (4)生:想念媽媽的時候,可以摸摸肚臍喔(參考答案)
- (5)師:知道為什麼嗎?
- (6)師:你在媽媽肚子裡時,媽媽身體的營養是靠著臍帶輸送給你的,所以,臍帶可以說是你和媽媽最初的連結喔。
- (7)師:有沒有看過小寶寶?
- (8)生:有
- (9)師:你曾經也是小寶寶喔,知道自己是如何來的嗎?
- (10)生:從媽媽肚子生出來的。(參考答案)



【發展活動】提問引導探究省思形成概念

- 1.影片教學:我怎麼來的?(3分鐘)
- <https://www.youtube.com/watch?v=SNamTU03XrA>
- 第一次的身體導航「寶寶是怎麼來的呢?」
- (資料來源:蘇菲 Sofy, 改編自蘇菲 Sofy 日文版)
- <https://www.youtube.com/watch?v=K7Rt1Mr0bQw&t=19s> (改編



版)



提問:(什麼是月經?-自編 ppt 簡報, 參考資料)

(資料來源:<https://www.youtube.com/watch?v=SNamTU03XrA>

蘇菲 Sofy, 蘇菲 Sofy 日文版)

(1)師:影片中,有提到,受精卵如何來的?

生:精子和卵子結合。

師:影片中提到,月經如何來的?

生:子宮內膜會把不必要的東西排出體外。



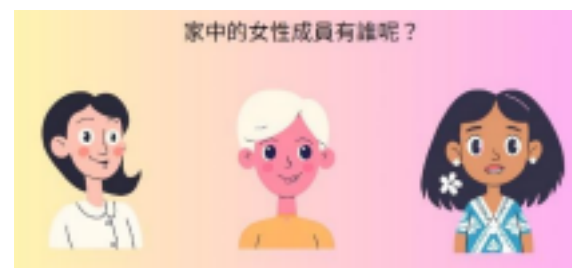
師:想想看,有月經的人,是男生還是女生呢?

生:是女生。



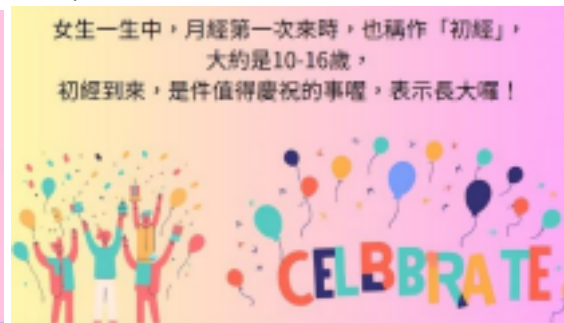
師:家中的女性成員有誰呢?

生:媽媽、姊姊、阿姨、姑姑、阿嬤、妹妹、.....



師:女生一生中,月經第一次來時,也稱作「初經」,大約是 10-16 歲,初經 來,是件值得慶祝的事喔,表示長大囉!

(展示子宮彩繪內褲,讓學生看)告訴學生,子宮的位置,發生月經的位置



師:月經大約 28 天會來,每次來大約 5-7 天,每個人的體質不一樣喔。

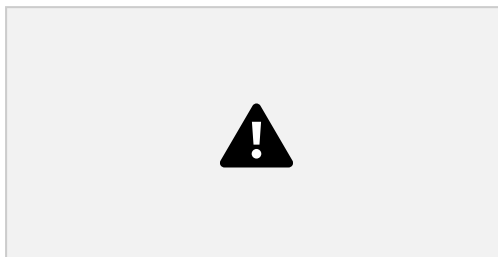




體驗活動(模擬月經狀況):

說明:

1.調配水+紅色顏料,裝在針筒中。(模擬月經,讓學生體驗)



(將模擬經血滴在學生手心)



2.請學生想想看,經血滴下來,可以用什麼來吸收經血?

(讓學生發表:衛生紙、衛生棉、布....)





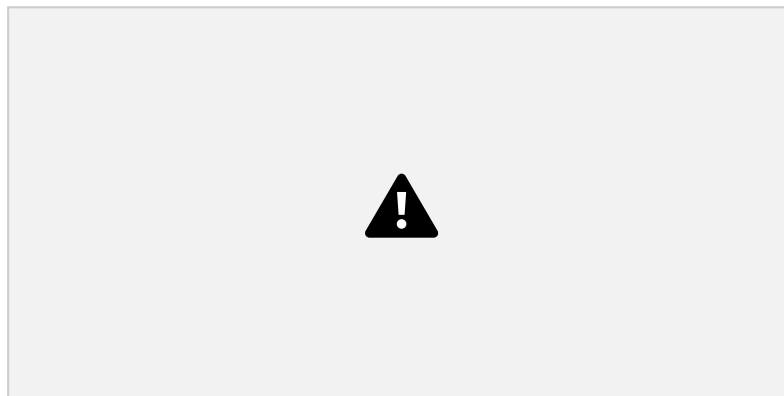
請說說  
可以用

3. 月經來時，媽媽、姊姊、阿姨等女性長輩，會使用衛生棉或是其他生理用品。

【統整活動】學習  
任務運用概念  
素養展現  
(評量)

教師總結

1. 月經每隔 28 天或是 1 個月會來 1 次，大約 5-7 天，不論是早上、中午、晚上睡覺，都會有，而且不會提早通知喔，也不會約定幾點要來喔。





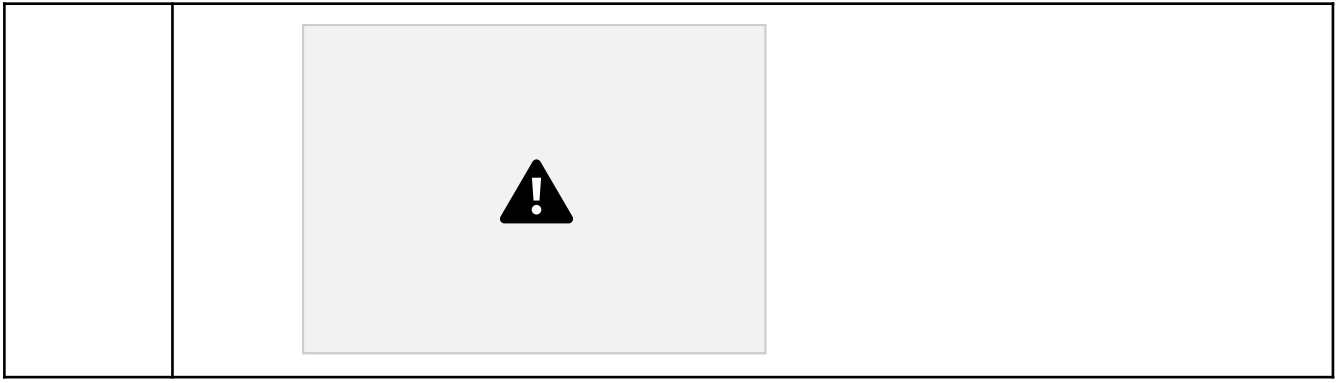
2. 在家裡，媽媽月經來時，我們可以拿衛生棉給媽媽使用，關心媽媽，做個貼心的好孩子喔。

3. 下次上課，我們會體驗衛生棉的使用方式喔。

~第 1 節結束~

### 教學活動設計

<p>【引起動機】連結學生生活情境與脈絡</p>	<p>1.上節課, 我們已經知道月經了, 也知道月經來時, 要使用生理用品。 2.媽媽月經來時, 有沒有當媽媽的小幫手呢?</p>
<p>【發展活動】提問引導探究省思形成概念</p>	<p>1.展示各式衛生棉(教材:靠得住 She Can 青春期生理教育生理用品學習手冊), 讓學生翻閱。</p>  <p>2.翻閱完, 總結(衛生棉-自編 ppt)衛生棉有各種尺寸, 日用的, 夜用的等。</p> 

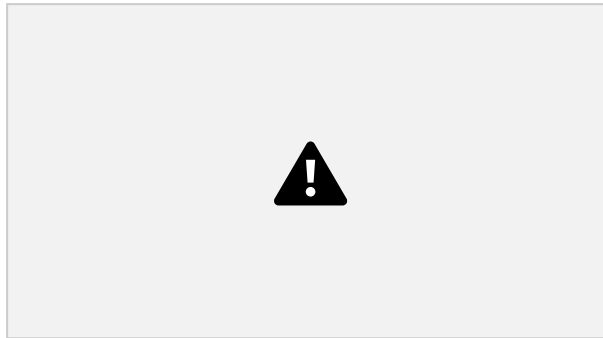


## 2. 體驗活動

### 衛生棉的使用方法

<https://www.youtube.com/watch?v=eTFNF8Rt8nQ> (資料來源: 青春

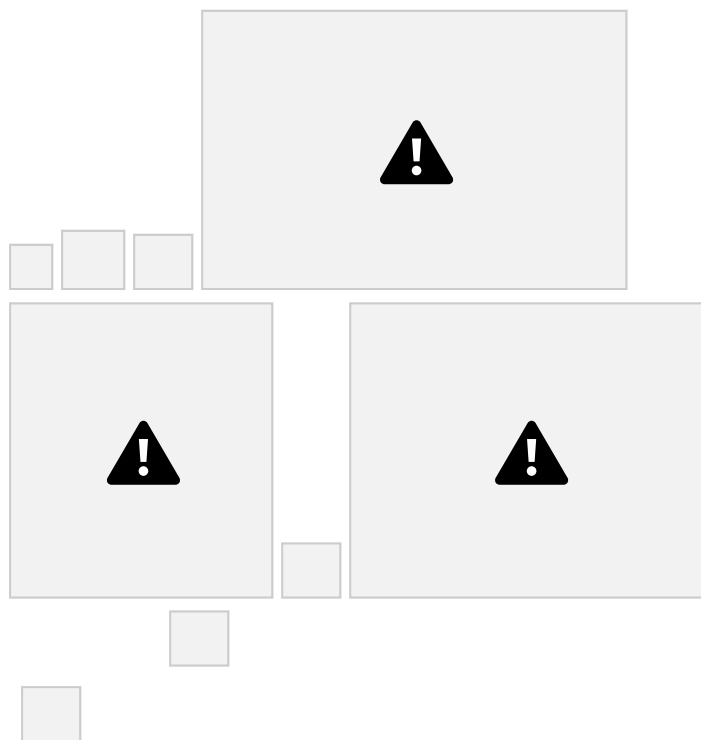
健康家-衛生棉的使用, 衛生福利部國民健康署)



讓學生學會如何使用衛生棉, 操作黏貼衛生棉。

3 人 1 組, 實際操作衛生棉黏貼到內褲底方式。

(材料: 自製珍珠板內褲底, 衛生棉)



師: 同學們都知道衛生棉如何用了,

師:衛生棉和衛生紙一樣,都是需要使用金錢去買的喔。

師:衛生棉需不需要更換?

生:(回答)

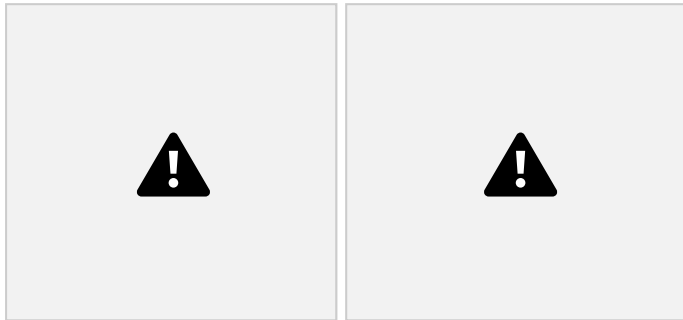
師:上 1 節課, 我們提到, 月經來時不會通知。

師:要是在公園、學校、遊樂園或其他外面的公共場所, 月經來了, 又沒帶錢, 怎麼辦?

生:可以跟人借(參考答案, 師生一起討論)

3.月經來, 若是經濟困難, 沒有錢買生理用品或是定期更換, 會影響到健康。

(資料來源: <https://www.shes.world/pages/period-poverty>)





【統整活動】學習任務運用概念素養展現(評量)

### 教師總結

1. 教育部在 112 學年度讓全國各級學校提供女學生免費、多元的生理用品，健康中心也有提供衛生棉。
2. 政府和民間企業解救月經貧窮，例如：在學校女廁放置「she can」月經盒，在部份公廁免費提供生理用品，讓女性可以免費使用。
3. 回家時，可以跟家人分享今天學到的知識，也可以告訴家人月經來時，要定期更換衛生棉，避免陰道感染，媽媽會月來月健康喔。
4. 請和家人一起完成-學習單-月來月健康。







~第 2 節結束~



學  
習



單

# 月來月健康

\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_號 姓名:\_\_\_\_\_

☺請將對的答案打勾。

1.月經來時,可以使用什麼用品?

樹葉 衛生棉 泥土

2.政府推動政策解救月經貧窮,請問,可以在哪些地方免費取得衛生棉?   
學校健康中心  部分政府機關公廁  超市 3.衛生棉為何需要定期更換?

避免感染  這是良好的衛生習慣  以上都不是 4.月經是女  
生的事,男生不必了解。

對  錯

5.月經大約多久會來一次?

28 天  50 天  10 天

6.媽媽或是女性長輩月經來臨時,我可以幫忙做什麼事?

---

---

---

---

---

---

家長簽名: