


# 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>		好事發生~月經悅適	<b>設計者</b>	陳小玲	
<b>適用年級</b>		六年級	<b>時間</b>	80 分鐘/ 2 節課	
<b>健體領域</b>	<b>核心素養</b>	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。	<b>性平議題</b>	<b>核心素養</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>	Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。		<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>	2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行為。		<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。
<b>學習目標</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能理解和尊重月經，並消除對月經的污名化。</li> <li>2. 能知道不同國家與文化對月經的錯誤觀念，破除月經歧視。</li> <li>3. 能了解月經貧窮，並於日常生活中實踐正確的行為。</li> </ol>			
<b>教學資源媒材</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 書名-六個好朋友，作者-陳博文醫師(國泰醫院小兒科)</li> <li>2. 「青春新樂園」認識青春期-影片(5 分 30 秒) (影片來源：衛生福利部國民健康署) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JgksoW4HCz0">https://www.youtube.com/watch?v=JgksoW4HCz0</a></li> <li>3. 資料來源：世界的經期禁忌：你能想像在某些地方，女孩月經來不准上學嗎？ <a href="https://www.storm.mg/lifestyle/63012">https://www.storm.mg/lifestyle/63012</a></li> <li>4. (1)悅適學習單，(2)好事發生~悅經學習單</li> <li>5. 資料來源：SHES 旭思 <a href="https://www.shes.world/pages/period-poverty">https://www.shes.world/pages/period-poverty</a></li> <li>6. 月經貧窮，資料來源：苗栗縣政府民政處 <a href="https://www.miaoli.gov.tw/civil_affairs/News_Content.aspx?n=422&amp;s=655468">https://www.miaoli.gov.tw/civil_affairs/News_Content.aspx?n=422&amp;s=655468</a></li> <li>7. 《世界月經日》除了流血和花錢，你還需要了解「月經貧窮」 資料來源：公視 P#新聞實驗室 <a href="https://newslab.pts.org.tw/video/134">https://newslab.pts.org.tw/video/134</a></li> <li>8. 教材：靠得住 She Can 青春期生理教育生理用品學習手冊</li> </ol>			

	<p>9. 資料來源：凱娜 月釀碟片、月釀杯  <a href="https://www.lovekirakira.com/pages/disc2022">https://www.lovekirakira.com/pages/disc2022</a></p> <p>10. 資料來源：多元生理用品功能配對(黃蕙欣老師製作)  <a href="https://wordwall.net/resource/66814654/%E5%A4%9A%E5%85%83%E7%94%9F%E7%90%86%E7%94%A8%E5%93%81%E5%8A%9F%E8%83%BD%E9%85%8D%E5%B0%8D%E9%BB%83%E8%95%99%E6%AC%A3%E8%80%81%E5%B8%AB%E8%A3%BD%E4%BD%9C">https://wordwall.net/resource/66814654/%E5%A4%9A%E5%85%83%E7%94%9F%E7%90%86%E7%94%A8%E5%93%81%E5%8A%9F%E8%83%BD%E9%85%8D%E5%B0%8D%E9%BB%83%E8%95%99%E6%AC%A3%E8%80%81%E5%B8%AB%E8%A3%BD%E4%BD%9C</a></p>
--	--

### 教學活動設計

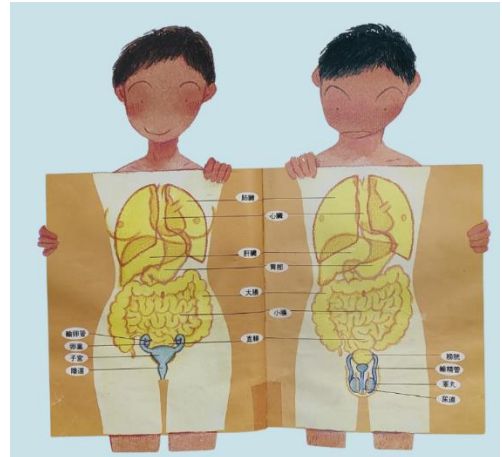
<p><b>【引起動機】</b>連結學生生活情境與脈絡</p>	<p>1. 提問</p> <p>(1)師：男孩和女孩在青春期都會有不一樣的變化。</p> <p>(2)師：首先，我們來了解男孩在青春期的變化。          大家可以說一說男孩在青春期的變化嗎？</p> <p>(3)生：聲音會有變化、長鬍子…。(參考答案)</p> <p>(4)師：大家都說得很棒喔！那同學知道，女孩在青春期也會有變化喔          大家可以說一說女孩在青春期的變化嗎？</p> <p>(5)生：會有月經、胸部會隆起…。(參考答案)</p> <p>(6)師：大家都說得很棒喔！          我們一起來了解男孩和女孩青春期的變化吧！</p>
<p><b>【發展活動】</b>提問引導探究省思形成概念</p>	<p>青春期就像一個嶄新的遊樂場，在這個階段，身體與心理都會有明顯的變化。關於青春期的變化，或許你正在經歷，也可能還在等待，透過影片來了解在青春期中會經歷哪些嶄新的事物吧！</p> <p>1. 「青春新樂園」認識青春期-影片(5分30秒)          (影片來源：衛生福利部國民健康署)  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JgksoW4HCz0">https://www.youtube.com/watch?v=JgksoW4HCz0</a></p> <div style="text-align: right;">  </div> <p>2. 在影片中，男孩和女孩在青春期都有變化，這些情形都是正常的。          請保持理智與機靈的反應來保護自己的安全喔。</p>

3. 這是一張男孩和女孩身體的構造。

男孩的生殖器的位置，會產生夢遺。

女孩的子宮位置，會有月經。

4. 子宮是孕育小寶寶的地方，我們都曾在媽媽的子宮發育長大，出生來到這個世界。子宮是很重要的器官喔。



5. 女孩在青春期會有月經，月經就是發生在子宮。

月經第一次來，稱作「初經」，初經到來，表示長大囉，事件值得慶賀的事喔。

5月28日是「世界月經衛生日 (Menstrual Hygiene Day)」，由德國的非營利組織 WASH 聯盟於 2014 年發起，選在 5 月 28 日指的是月經每次來 5 天、每 28 天來一次的平均週期數字。又稱月經日、世界月經日是關注女性經期的日子，打破對於月經的各種禁忌，提高全世界人們對於良好經期衛生管理重要性的關注與認識。

6. 師：大家說說看，月經來時，會使用什麼生理用品？

生：衛生棉…等。

7. 師：我們來看看其他國家，女孩月經來時，們是如何做的呢？(ppt 簡報)

「月經羞恥」

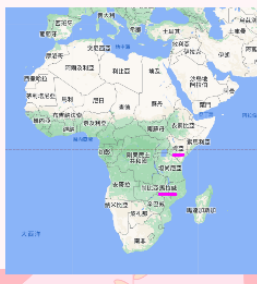
雖然女人皆有之，但世上絕大部分的文化裡，月經都是「難以啓齒」的事。大多數女性在公眾場合都會掩飾經期的事實，用「好朋友、大姨媽、小紅」等詞代稱月經，也常常把衛生棉裝在可愛袋子裡，不敢大方拿在手上。

哪是好朋友？月經來竟然要縮橋！

這類的傳統習俗，在亞洲地區仍普遍存在於農村地區…… (圖) Getty Images/路透社

東部的肯亞，由於衛生棉太昂貴，女性經常使用葉子、碎布等東西替代，不但大大增加感染風險，向男性長輩要錢買衛生棉，也讓原本就地位低落的女性有說不出的難處。

非洲大陸上的馬拉威，月經則是提都不能提的事，女孩唯一能向女性長輩學到的相關知識，就是用舊衣製作布衛生棉，以及「那個來絕對不能和男生說話」。



南美的玻利維亞，月經不但是言語上的禁忌，更被當成疾病的來源，少女們會把用過的衛生棉裝進包包裡帶回家，他們相信如果把衛生棉跟其它垃圾丟在一起，就會引發癌症或其他疾病。

## 宗教信仰

傳統猶太教認為經血不潔，經期中男女絕對不能接觸，不能同房、不能坐同一張椅子，更嚴格的連聞到女性身上的香水都不行，經期結束後女性還要舉行淨化儀式，才算真的「乾淨」。

## 宗教信仰

伊斯蘭教經典，沒有特別強調月經的意義，不過經期中的女性還是不能做禮拜、齋戒等宗教儀式，也不能觸摸古蘭經，不能進入清真寺與麥加的「天房」。

台灣佛道混雜的信仰中，過去也認為經期中的女性不能進廟宇，不能拿香、燒金紙，但也有人說現代已不需遵守。

**女壽司師傅比黑鮪魚還稀少：先進國家的月經羞恥**

對月經的種種忌諱，限制了女性生理與心理的自由，這不是開發中國家獨有的現象，大部分已開發國家中，還是對月經有不好的印象。

日本就是最好的例子，傳統上女性無法擔任壽司師傅，一說是因為經期讓女性的味覺偏好難以預測，另一種說法則是經期中體溫過高不適合捏壽司，總之，要在菜單上看到女師傅的名字比看到珍稀的黑鮪魚還難。





## 教師總結

1. 有些國家對於女孩月經來時，提供了措施，在我們學校健康中心，提供免費的衛生棉，若是需要衛生棉的同學或是發現同學有需要衛生棉，都可以到健康中心領取喔。
2. 從現在開始，就不要給月經有其他的代名詞喔。
3. 月經來了，是一件值得喜悅的事，回家之後，可以和家人一起分享今天的課程，對月經不要有歧視，也不要有任何迷信，我們一起月經平權。
4. 今天請回家完成悅適學習單。
5. 下次上課，我們來終結月經貧窮。

~第1節結束~

【統整活動】學習任務運用概念素養展現(評量)

悅適 學習單

六年 班 號 姓名: 葉

1. 女孩第一次月經來了，稱作(初 經)。
2. 月經來了，過值得慶祝的事，請寫出3個國家的初經儀式。  
(1) 日本: 媽媽會做紅豆飯  
(2) 冰島: 媽媽會做蛋糕(紅白色)  
(3) 美國: 媽媽會批小禮物並和女兒外出用餐
3. 男孩有夢遺，女孩有月經，表示長大了，寫出專屬於自己儀式吧!  
買一些小餅乾，糖果慶祝一下。

家長簽名: \_\_\_\_\_

悅適 學習單

六年 班 號 姓名: 葉

1. 女孩第一次月經來了，稱作(初 經)。
2. 月經來了，過值得慶祝的事，請寫出3個國家的初經儀式。  
(1) 日本: 媽媽會做紅豆飯  
(2) 冰島: 媽媽會做蛋糕  
(3) 美國: 媽媽會準備小禮物。
3. 男孩有夢遺，女孩有月經，表示長大了，寫出專屬於自己儀式吧!  
買一些小餅乾。

家長簽名: \_\_\_\_\_

悅適 學習單

六年 班 號 姓名: 葉

1. 女孩第一次月經來了，稱作(初 經)。
2. 月經來了，過值得慶祝的事，請寫出3個國家的初經儀式。  
(1) 日本: 紅色薩摩製成和紙，那是一種傳統慶祝  
(2) 英國: Mom 送小禮物和女兒外出用餐  
(3) 冰島: 媽媽會以最熱誠易信女兒經歷過程。
3. 男孩有夢遺，女孩有月經，表示長大了，寫出專屬於自己儀式吧!  
祝她長大!

家長簽名: \_\_\_\_\_

悅適 學習單

六年 班 號 姓名: 葉

1. 女孩第一次月經來了，稱作(初 經)。
2. 月經來了，過值得慶祝的事，請寫出3個國家的初經儀式。  
(1) 美國: 媽媽會準備禮物  
(2) 冰島: 媽媽會做蛋糕  
(3) 美國: 媽媽會準備禮物
3. 男孩有夢遺，女孩有月經，表示長大了，寫出專屬於自己儀式吧!  
吃最喜歡的食物

家長簽名: \_\_\_\_\_

## 教學活動設計

### 【引起動機】 連結學生生活情境 與脈絡

1. 師：上節課，同學有回去和家人一起分享課程，也完成學習單。  
有沒有同學和我們一起分享，慶祝自己長大的儀式呢？
2. 生：媽媽要帶我和外婆一起吃大餐慶祝。我們全家一起去看排球少年。(參考答案)
3. 師：我們已經認識月經羞恥，也知道要消除月經歧視。今天我們來了解，什麼是月經貧窮？

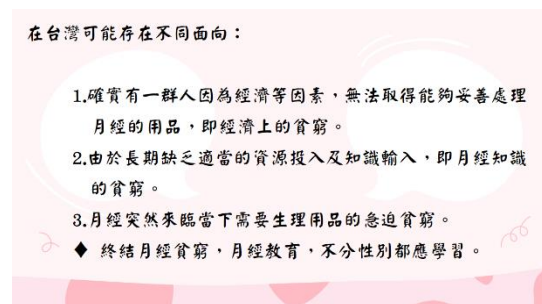
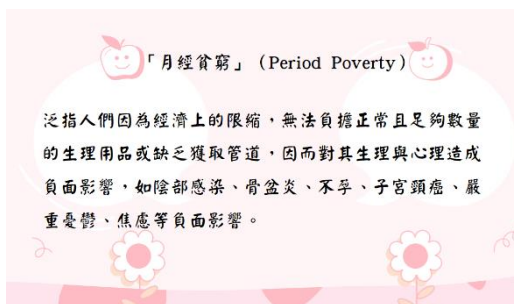
### 【發展活動】 提問引導探究省思 形成概念

1. 師：說說看你所知道的月經貧窮？
2. 生：月經來時，沒有衛生棉可以使用。(參考答案)
3. 師：說得很棒喔！

我們一起來了解月經貧窮吧！

影片：《世界月經日》除了流血和花錢，你還需要了解「月經貧窮」

<https://www.youtube.com/watch?v=uUwPyYHqwqE&t=174s>

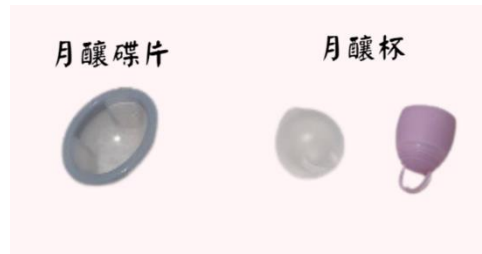


4. 師：月經是自然的生理現象，生理用品是必要的花費，月經有自己的名字，不需要一些代稱，月經的生理用品，其實跟日常的生理用品一樣，當我們自己的想法改變了，就會影響我們的行為，我們就會用健康、自然的心態去正視。
5. 師：大家可以討論，如何終結月經貧窮？
6. 生：在家裡，如果阿嬤或是其他人用代名詞來稱呼月經，我可以告訴她們正確名稱，而且告訴大家，月經來了，這是一件值得慶祝的事，讓家人對月經有正確的知識。(參考答案)

7. 同學都討論的很棒，終結月經貧窮，就從我們開始喔！

8. 介紹多元生理用品：

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)，並讓學生翻閱。





## 9. 桌遊-經期冒險 28 天

玩法說明：

(1)4-5 人一組，玩家先擲骰子，從起點開始，依照點數，走幾步，最先到達終點為贏家。

(2)若走到命運格，翻一張命運卡，並大聲念出卡片內容。





## 教師總結

1. 全球有多個國家漸漸注重月經平權議題，在台灣也越來越受到重視。
2. 為了減少月經貧窮，彰化縣政府發給各校衛生棉，提供給有需求的學生使用，在113年5月起有數位生理用品兌換券，符合資格的學生只要持彰化縣數位學生證到四大超商或楓康超市就可兌領多元生理用品。
3. 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。
4. 請同學回家和家人一起分享今天的課程。
5. 請完成-好事發生-悅經-學習單。

【統整活動】學習任務運用概念素養展現(評量)

好事發生-悅經  
學習單

二年 班 號 姓名: 劉

1. 哪裡有可以免費提供衛生棉的地方?  
體育中心、女廁、廁所

2. 若是女性同學或是家中女性長輩，月經來了，可以幫忙那些事?  
買好棉褲、買衛生棉

3. 多元生理用品功能配對(正確的配對)

須清潔消毒	→	布衛生棉
使用後須清潔晾干	→	月經杯
方便購買，有各式尺寸	→	衛生棉
適合睡覺及超大流量時使用	→	衛生棉條適合
運動或游泳時使用	→	晚安棉

家長簽名: \_\_\_\_\_

好事發生-悅經  
學習單

二年 班 號 姓名: 黃

1. 哪裡有可以免費提供衛生棉的地方?  
圖書館、體育館、廁所

2. 若是女性同學或是家中女性長輩，月經來了，可以幫忙那些事?  
買好棉褲、買衛生棉

3. 多元生理用品功能配對(正確的配對)

須清潔消毒	→	布衛生棉
使用後須清潔晾干	→	月經杯
方便購買，有各式尺寸	→	衛生棉
適合睡覺及超大流量時使用	→	衛生棉條適合
運動或游泳時使用	→	晚安棉

家長簽名: \_\_\_\_\_

好事發生-悅經  
學習單

二年 班 號 姓名: 王

1. 哪裡有可以免費提供衛生棉的地方?  
飯店、大醫院、健康中心

2. 若是女性同學或是家中女性長輩，月經來了，可以幫忙那些事?  
買好棉褲、買衛生棉

3. 多元生理用品功能配對(正確的配對)

須清潔消毒	→	布衛生棉
使用後須清潔晾干	→	月經杯
方便購買，有各式尺寸	→	衛生棉
適合睡覺及超大流量時使用	→	衛生棉條適合
運動或游泳時使用	→	晚安棉

家長簽名: \_\_\_\_\_

~第2節結束~

# 悅適 學習單

\_\_\_年\_\_\_班 \_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_

1. 女孩第一次月經來了，稱作( )

2. 月經來了，適值得慶祝的事，請寫出 3 個國家的初經儀式。

(1) \_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

(3) \_\_\_\_\_

3. 男孩有夢遺，女孩有月經，表示長大了，寫出專屬於自己儀式吧！

---

---

---

家長簽名：

--

# 好事發生-悅經

## 學習單

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

1. 哪裡有可以免費提供衛生棉的地方？

\_\_\_\_\_

2. 若是女性同學或是家中女性長輩，月經來了，可以幫忙那些事？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. 多元生理用品功能配對(正確的配對)

- |              |   |        |
|--------------|---|--------|
| 須清洗消毒        | · | · 布衛生棉 |
| 使用後須清洗晾乾     | · | · 月亮杯  |
| 方便購買，有各式尺寸   | · | · 衛生棉  |
| 適合睡覺及超大流量時使用 | · | · 衛生棉條 |
| 適合運動或游泳時使用   | · | · 晚安褲  |

家長簽名：

--