

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		月來月多元	設計者	蔡佩廷
適用年級		國中一年級	時間	135 分鐘/3 節課
健體領域	核心素養	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	核心素養	<p>性A2 覺知生活中性別刻板、偏見與歧視，培養性別平等意識，提出促進性別平等的改善策略。</p> <p>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。</p> <p>性C2 覺察人際互動與情感關係中的性別權力，提升情感表達、平等溝通與處理情感挫折的能力。</p>
	學習內容	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	性平議題	<p>學習主題</p> <p>性別角色的突破與性別歧視的消除 性別權益與公共參與 性別權力關係與互動</p>
	學習表現	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	實質內涵	<p>性J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。</p> <p>性J10 探究社會中資源運用與分配的性別不平等，並提出解決策略。</p> <p>性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>

<p>學習目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 理解青春期的生殖構造、功能與相關資源。 2. 覺察自我的生理變化。 3. 學習適切的個人衛生保健技巧，促進青春期健康。 4. 尊重不同性別的生理變化。 5. 使用「做決定」的生活技能依情境選擇適合的生理用品。
<p>教學資源 媒材</p>	<p>引用影片：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 日本超萌的月经解说，2 分钟带你了解大姨 https://www.youtube.com/watch?v=0k0TTKYmY5U 2. 女孩成為女人一定要知道的事（衛生棉條篇） https://www.youtube.com/watch?v=iHmspWsCpX8 3. 女孩成為女人一定要知道的事（月亮杯篇） https://www.youtube.com/watch?v=2Wq2gQJo7Po 4. 生活技能動畫-做決定 https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/resource/video/detail/id-164 5. 不分性別的月經知識，分享我們的月經故事♡！ 臺灣吧 TaiwanBar https://www.youtube.com/watch?v=HtguYZfrMDs <p>引用資料或參考資料：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 國中一上健康課本 2. 生理期不要怕！一次看懂月亮杯、棉條怎麼用 https://eycc.ey.gov.tw/Page/9FAC64F67005E355/2002b61c-d370-45c6-a267-b8a473e5d5e1 3. 《從零開始打造月經平權》：衛生棉以外的生理用品，有沒有可能帶來另一種理解月經的文化？ https://www.thenewslens.com/article/165486 4. 月經好羞恥？有月經的女生不乾淨？月經迷思大調查，網友齊喊：不要再汙名化月經！ https://woman.udn.com/woman/story/123164/7218713 5. 從「月經羞恥」走向「月經平權」！女性要先愛自己，擁抱生理期 3 大招 https://www.eliana.com.tw/Article/Detail/78877 6. Lesson 3 ■ 沒有處女膜，只有陰道冠 https://reurl.cc/ezQmXx 7. 2023 金百利青春期生理教育教具-課程教材簡報

<p>課程架構</p>	
<p>第一堂教學活動設計</p>	
<p>【引起動機】 連結學生生活情境與脈絡</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問學生月經是什麼？生理期來有何感受？(5 分鐘) 2. 請同學將關於生理期有關的疑問寫在紙條，教師蒐集起來，之後的課程做答覆。 3. 徵求沒有經歷過生理期的同學來體驗生理期，剪一小塊濕紙巾貼在前臂內側，不時加水或紅色墨水，感受濕敷在皮膚的感覺。(詳見附件一照片示意)
<p>【發展活動】 提問引導探究省思形成概念</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師介紹女性生殖器官及功能。(15 分鐘)外生殖器官：陰蒂、陰道口、大陰脣、小陰唇。 (2)內生殖器官：卵巢、輸卵管、子宮、子宮頸、陰道。 (3)陰道冠 2. 月經的形成及記錄、推算生理期(15 分鐘) (1)播放《日本超萌的月经解说，2 分钟带你了解大姨妈！》影片，講解月經的形成及經血的成分 (2)計算生理期以及如何記錄生理期請學生計算生理期的週期、推算下次生理期來的時間 3. 經痛護理(5 分鐘) 教師詢問學生如何緩解經痛、解釋經痛的原因
<p>【統整活動】 學習任務運用概念素養展現(評量)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問女性生殖器官的功能、月經的形成等 2. 請剛剛體驗濕敷濕紙巾在前臂內側的同學分享體驗感受。 3. 請同學至賣場或藥妝店紀錄生理用品的價錢，下一次上課來提供價錢。生理用品包含護墊、衛生棉、夜用衛生棉、衛生棉褲、衛生棉條……等。(5 分鐘)

第二堂教學活動設計

<p>【引起動機】 連結學生生活情境與脈絡</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問同學使用過的衛生棉及使用時間點 2. 詢問學生各種衛生棉(護墊、衛生棉、夜用衛生棉、褲型衛生棉)的價錢 3. 詢問學生有沒有聽過衛生棉以外的生理用品 <p>(5 分鐘)</p>
<p>【發展活動】 提問引導探究省思形成概念</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 衛生棉的故事(5 分鐘) 古早時代對於生理期沒有什麼認識時，覺得生理期可能是一種詛咒或是骯髒的狀況，導致有女性無法在生理好好照顧自己的身體，隨著時代演變，已經從發明衛生棉進展到有多元生理用品可以選擇、使用。 2. 介紹多元生理用品：(20 分鐘) <ol style="list-style-type: none"> (1)護墊、衛生棉、夜用衛生棉、衛生棉褲 (2)衛生棉條 (3)布衛生棉 (4)吸血褲(月亮褲) (5)月亮杯 <div style="text-align: center;">  </div> <ol style="list-style-type: none"> 3. 展示實體衛生棉、衛生棉條(及棉條使用後的情形)、月亮杯、生理褲(10 分鐘) 展示教具詳見附件二介紹 4. 比較多元生理用品的特性，可從以下面向做比較： <ol style="list-style-type: none"> (1)功能(2)環保性(3)便利性(4)價錢 (5)衛生性(會不會沾到血又要開門或感染、味道) (6)舒服性 (7)更換時間
<p>【統整活動】 學習任務運用概念素養展現(評量)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問學生會想嘗試或推薦哪種生理用品？為什麼？ 2. 請學生任選兩種生理用品，比較各自的優缺點 <p>(5 分鐘)</p>

第三堂教學活動設計

【引起動機】 連結學生生活情境與脈絡	<ol style="list-style-type: none">1. 教師回答第一堂的紙條問題2. 請學生提出其他對生理期的刻板印象 (例如：女生月經來不能進去廟裡拜拜、比較兇被說月經來的、請生理假…等)
【發展活動】 提問引導探究省思形成概念	<ol style="list-style-type: none">1. 破除生理期迷思<ol style="list-style-type: none">(1) 教師解釋生理期的身心變化及以正向心態看待生理期(2) 生理期可以請生理假2. 播放「不分性別的月經知識，分享我們的月經故事♡！ 臺灣吧 TaiwanBar」影片，藉由此影片連結教育部目前提供多元生理用品的計畫3. 介紹生活技能--做決定 播放台灣健康促進學校網站的「生活技能動畫-做決定」，依照做決定的步驟：<ol style="list-style-type: none">(1) 先確定必須做決定(2) 列出所有可能的選擇(3) 列出所有選擇的優缺點(4) 做出決定(5) 評價決定：這是一個好的決定嗎？4. 引導學生對適合自己的多元生理用品做選擇，書寫學習單。 學習單詳見附件三
【統整活動】 學習任務運用概念素養展現(評量)	<p>從學習單的內容中檢視學生回答狀況，並請學生分享答案</p> <ol style="list-style-type: none">1. 分享各生理用品的優缺點2. 依據各敘述狀況分享學生可能會推薦的生理用品及原因3. 請學生分享是否願意推薦或使用衛生棉以外的衛生用品？

附件一：體驗生理期活動示意圖



先在前臂內側貼上濕紙巾或不織布巾



滴上紅墨水



過一陣子再繼續滴紅墨水，體驗血暈開的心情

附件二：自製展示衛生棉教具



褲型衛生棉



夜用型衛生棉



普通衛生棉



流量多型衛生棉及護墊



衛生棉條及沾血(墨水)後的棉條狀態