

【附表 3】

臺南市 113 年度性別平等教育~月經教學微型教案徵選實施計畫

教案簡介

編號	(由主辦單位填寫)
教案名稱	不分性別——月來月好玩
課程說明	<p>■月經教學主題式課程 □月經教學融入式課程/融入領域：</p> <p>1.課程教案設計(不超過 2 節課)為限。 2.其中若有援用他人研發或公布之現成教學素材(如；影片、桌遊、教材包、...等等)，運用時間不超過所有教學時間的二分之一。 3.課程教案須包含評量策略與方法，具體呈現評量基準與規準。</p>
教學節數	2 節
適用年級	<p>□國小低年級■中年級□高年級</p> <p>□國中</p> <p>其他(如：特殊學校。請說明：_____)</p>
摘要 (以 300 字簡要說明教學內容)	
<p>此課程在引導學生透過觀察、感受、覺察與行動來深入了解月經，進而建立對自身生理現象的健康認識和正面態度。</p> <p>首先，透過「觀察」，學生會注意到廁所垃圾桶中的血跡衛生紙，這不僅是生活中的一個細微現象，更是女性子宮周期變化的結果。這有助於學生對「月經」的來源和身體變化有更清晰的理解。</p> <p>接著，透過「感受」，學生將學習同理月經期間的不便與不適，並認識各種月經相關產品及清潔方式，進而照顧好自己的身體。</p> <p>進一步的「覺察」則鼓勵學生思考身邊親友的初經經驗，並探討如何破除社會對月經的汙名，將月經視為成長的重要印記，而非禁忌或羞恥。</p> <p>最後，透過「行動」，學生以擬人化方式設計「祈月卡片」，表達對月經的看法與感受，強化對這一生理現象的尊重與接受。這樣的學習歷程不僅讓女學生更正向的擁抱身體變化，也能讓男學生多一份體諒。</p>	

【附表 4】

臺南市 113 年度性別平等教育~月經教學微型教案徵選實施計畫

成果報告（主題式課程）

編號	(由主辦單位填寫)		
教案名稱	不分性別——月來月好玩		
課程說明	性別平等教育議題 主題式課程		
實施時段	校訂課程時間： <input checked="" type="checkbox"/> 1.跨領域統整性主題/專題/議題探究 <input type="checkbox"/> 2.社團活動與技藝課程 <input type="checkbox"/> 3.特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 4.其他類課程 部定課程時間： <input type="checkbox"/> 5.跨領域統整課程 <input type="checkbox"/> 6.其他		
教學節數	2 節	學生人數	26 位
適用年級	<input type="checkbox"/> 國小低年級 <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 國中		
學生先備學習條件要求	<ol style="list-style-type: none"> 基礎的身體認識：學生已初步了解人體的基本構造，尤其是男女身體的不同，以及身體成長過程中的變化。 性別差異的初步認識：學生需要對性別有基本概念，理解不同性別間的差異，並尊重性別的不同需求和經歷。 情感教育和同理心：學生應具備一定的情感理解力，能夠同理他人的感受，這有助於他們理解月經期間的不便，並減少對他人經歷的嘲笑或歧視。 		

	<p>4. 科學素養與好奇心：學生應具備對科學現象的基本好奇心與理解能力，才能對月經的生理機制產生興趣，並能以科學的角度看待月經，而不是依賴迷信或社會偏見。</p> <p>5. 基本的衛生知識與習慣：了解日常的個人衛生習慣，如洗手、保持清潔等，為進一步學習月經期間的衛生管理做好準備。</p>						
<p>設計理念 (100-200 字)</p>	<p>在許多女性回憶初經時，常會提到不知所措的情景或鬧出笑話的經歷。倘若在初經來臨之前，對「月經」有充分的認識，當「她」到來時，我們或許可以開心的迎接，甚至一起大喊：「歡迎光臨！」這是對成長的喜悅與肯定，而非羞於啟齒或害怕被取笑。同時，若男性也能了解這個重要的女性成長印記，將能多一份同理心與關懷。於是，設計這堂課程的初衷是希望每個孩子都能在一個安心、尊重的環境中成長，學會接納與擁抱自己的身體變化，無論性別，都能更健康的看待月經作為生命的一部分。</p> <p>本課程設計的單元脈絡如下：</p>						
<p>性別平等教育議題</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="247 1780 427 1915"> <p>核心素養</p> </td> <td data-bbox="427 1780 1495 1915"> <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> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="247 1915 427 1993"> <p>學習主題</p> </td> <td data-bbox="427 1915 1495 1993"> <p>生理性別、性傾向、性別特質與性別認同多樣性的尊重</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="247 1993 427 2067"> <p>實質內涵</p> </td> <td data-bbox="427 1993 1495 2067"> <p>性 E2 覺知身體意象對身心的影響</p> </td> </tr> </table>	<p>核心素養</p>	<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>學習主題</p>	<p>生理性別、性傾向、性別特質與性別認同多樣性的尊重</p>	<p>實質內涵</p>	<p>性 E2 覺知身體意象對身心的影響</p>
<p>核心素養</p>	<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>學習主題</p>	<p>生理性別、性傾向、性別特質與性別認同多樣性的尊重</p>						
<p>實質內涵</p>	<p>性 E2 覺知身體意象對身心的影響</p>						

學習目標

1.觀察：

學生透過觀察女生廁所垃圾桶出現的血跡衛生紙或衛生棉，進而認識女性子宮的變化影響與「月經」的由來。

2.感受：

學生能同理女性在「月經」可能出現的不方便或不舒服的感受，並了解「月經」相關產品及清潔方式。

3.覺察：

學生能聆聽身邊親友的初經及類似經驗，覺察月經汙名化現象的影響，進而學習破除對月經的迷思，重新將「月經」看待為成長的印記。

4.行動：

學生能將「月經」擬人化，設計「祈月卡片」，寫出自己對初經的期待與邀請，以及如何迎接初經到來的準備與具體實施方式。

評量策略

(含評量基準或評分規準說明)

1.透過多元評量：口語(書寫)評量、紙筆評量、實作評量、觀察評量等，隨時檢視學生的學習狀況，進行課程的檢核與調整。

2.設定評量準則，進行客觀且全面的總體評量，內容如下：

等級 向度	優	良	再加油
能知道女性子宮的變化影響與月經的由來。	能正確女性子宮的變化影響與月經的由來各3項以上。	能說出女性子宮的變化影響與月經的由來各2項。	透過老師引導，能說出女性子宮的變化影響與月經的由來各1項。
能指出女性在月經時期的不方便與不舒服的感受，	能清楚表達女性在月經時期的不方便與不舒服的感受2項以上，且進一步表達换位思考的想法與行動。	能清楚表達女性在月經時期的不方便與不舒服的感受2項以上。	透過老師引導，大概能知道女性在月經時期的不方便與不舒服的感受。
能說出月經相關產品及清潔方式	能搭配月經產品實際展示動作，正確的說明說出月經相關產品類型與	能正確說出月經相關產品類型與功能及清潔方式。	透過老師引導，能認識月經相關產品類型與功能及清潔方式。

		功能及清潔方式。		
	能說出月經的迷思，並形成自己對「月經」的正向論述。	能說出月經的迷思 3 項以上，以及自己對「月經」的正向論述 3 項以上。	能說出月經的迷思 1-2 項，以及自己對「月經」的正向論述 1-2 項。	透過老師引導，能聽懂月經的迷思。
	能設計「祈月卡片」，寫出自己對初經的期待與邀請，以及如何迎接初經到來的準備與具體實施方式。	能設計「祈月卡片」，內容包含：期待、邀請、準備、具體實施方式，並且能搭配圖案來補充說明。	能設計「祈月卡片」，內容包含：期待、邀請、準備、具體實施方式。	透過老師引導，能寫出「祈月卡片」的內容：期待、邀請、準備等。

教學流程及內容設計	時間	教學資源	評量方式
<p>壹、引起動機</p> <p>【月來月奇怪】</p> <p>一、教師揭示一個生活情境照片，標題為——「廁所命案？」，請學生觀察廁所垃圾桶位什麼會出現的血跡衛生紙，引發學生的好奇心，思索為什麼會有此現象？</p> <p>提問組：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.你在照片中看到了什麼？垃圾桶中的物品有哪些？ 2.血跡衛生紙讓你聯想到哪些可能的原因？ 3.你認為這個情境照片有什麼特別之處？為什麼這張照片會讓人聯想到「命案」？ 4.為什麼廁所垃圾桶中會有帶血的衛生紙？有什麼情況會導致這樣的現象？ 5.你知道月經是什麼嗎？月經期間會發生什麼樣的生理現象？ 	5		<p>口語（書寫） 評量</p> <p>口語（書寫） 評量</p>

<p>二、教師引導全班歸納討論，原來這個現象就是女性會有的成長變化——「月經」。</p> <p>全班一起看子宮的變化影片，一起正確認識月經跟子宮變化的關係。</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=0UE6L2M17RE</p> <p>關鍵提問：你覺得「月經」到底是奇怪還是不奇怪呢？原因是什麼呢？</p> <p>參考答案：「月經」本身並不奇怪，而是正常的生理現象。月經是女性體內生殖系統的自然過程，與子宮內膜的週期性脫落有關，這是生育功能的一部分。然而，月經之所以有時被認為「奇怪」，多半源於社會和文化因素。在許多社會中，月經長期被視為禁忌或羞於討論的話題，這導致人們對月經產生不必要的神秘感或汙名化。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>【月來月可愛】</p> <p>一、教師引導學生連結生活經驗，全班討論思考，有沒有聽過有人說：「我『那個』來了，不能拜拜。」、「『大姨媽』來找我了！」或是暱稱「小紅」、「女子月月有」等？</p> <p>提問組：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.月經為什麼會有這麼多別稱？我們不能直接說出月經兩個字來進行溝通嗎？ 2.我們討論這多月經的相關說法或禁忌，你有什麼想法？ 3.你知道月經來的時候，會經歷什麼樣的過程？生活哪些部份可能受到影響？ 4.當月經被視為不潔或禁忌的觀念對女性有什麼樣的影響？這會如何影響她們的日常生活？ 	<p>15</p> <p>5</p>	<p>其他參考教學資源： 大陰百科 3D 看身體 https://daaimn.com/</p> <p>國際培幼會 https://www.plann.org.hk/zh/%E6%9C%88%E7%B6%93%E8%B2%A7%E7%AA%AE%E5%92%8C%E7%BE%9E%E8%BE%B1/</p>	<p>觀察評量</p> <p>口語（書寫）評量</p>
			<p>口語（書寫）評量</p> <p>口語（書寫）評量</p>

<p>二、透過全班討論，學生能認識「月經」對女性帶來的不便和影響，也能知道「月經」受風俗習慣影響而產生的汙名化現象，培養敏銳的覺察力去判斷這些月經論述的合宜性與影響。</p>	5		口語（書寫） 評量
<p>三、同理心大考驗</p> <p>教師設計闖關題目，讓全班一起完成「月經的同理心大考驗」，培養學生正確的觀念與換位思考的同理心。</p> <p>題目 1：你的同學今天因為經痛不舒服而請假沒有來上學。她告訴你月經來時經常會感到疲倦和腹痛。你會怎麼樣表達對她的支持？</p> <p>A. 只告訴她好好休息，之後再說。</p> <p>B. 了解她的感受，並主動詢問她是否需要幫忙或需要多休息的時間。</p> <p>C. 開玩笑說這只是女生常有的小問題，不需要大驚小怪。</p> <p>題目 2：你的一位朋友突然告訴你，她月經來了，沒有帶衛生用品，感到非常尷尬。這時你會怎麼做？</p> <p>A. 提醒她去找衛生紙應急，不要太緊張。</p> <p>B. 告訴她沒關係，看看自己或其他同學是否有可以借的衛生棉或衛生護墊。</p> <p>C. 告訴她去買新的，並避免再提起這件事。</p> <p>題目 3：月經來潮時，女生的身體可能會經歷以下哪種感受？（可多選）</p> <p>A. 腹痛和下腹部抽痛</p> <p>B. 情緒波動，容易煩躁或難過</p> <p>C. 感覺輕鬆、精力充沛</p> <p>D. 容易疲倦、乏力</p>	5	<p>下課花路米— 同理心大考驗 https://www.pts.kids.tw/article/%E6%9C%88%E7%B6%93%E9%82%A3%E6%9C%A3%E9%9B%A3%E5%BF%B3%E7%9A%84%E7%B6%93-64f5a0785829d-265</p>	紙筆評量 實作評量

<p>題目 4：經期期間，除了生理上的不適，女生可能會遇到哪些日常挑戰？（可多選）</p> <p>A. 在公共場合擔心經血洩漏</p> <p>B. 感到經痛影響學習或工作</p> <p>C. 因害怕被嘲笑而不願意談論月經</p> <p>D. 享受放鬆時間，覺得日常沒什麼改變</p> <p>題目 5：當你聽到某些人對月經開不尊重的玩笑時，你會怎麼想？如果你有機會，你會如何回應？（開放式回答，鼓勵學生反思不尊重月經的態度可能造成的影響，並提出正面的回應方式。）</p> <p>題目 6：如果你有一位朋友告訴你她經常為了經痛而缺席學校活動，你覺得怎麼樣的支持方式會對她最有幫助？（開放式回答，讓學生思考如何提供實際幫助及情感支持。）</p>			
<p>參、統整與總結</p> <p>一、女性會有「月經」是正常的生理變化，需要認識、接納與尊重。</p> <p>二、破除月經汙名化，同理「月經」帶來的不方便及不舒服的感受，讓自己與他人都能得到正向的感受。</p> <p>————— 【第一節結束】 —————</p>	5		口語（書寫） 評量
<p>壹、引起動機</p> <p>【月來月自在】</p> <p>一、教師和全班一起複習上一節課的內容與重點，教師提問：「我們要如何如何在月經來臨時接住「她」呢？」</p> <p>引發學生好奇和思考，連結日常生活的觀察與經驗，去探討月經相關產品項目和其功能。</p> <p>二、教師提問：「請問大家有看過什麼樣跟月經產品相</p>	10		口語（書寫） 評量

關的廣告或產品？」先邀請學生發表，老師接著播放一則衛生棉廣告。

<https://www.youtube.com/watch?v=nWgXTmS6jI8>

提問組：

- 1.你在廣告裡看到的產品是什麼？它是用來做什麼的？
- 2.廣告裡的人在做什麼？他們為什麼需要這個產品？
- 3.你覺得這個產品是幫助女生還是男生？為什麼？
- 4.這個產品是用來保護女生的什麼？你覺得它重要嗎？



- 5.廣告裡的人用這個產品後，生活變得更方便了嗎？你覺得為什麼這很重要？

貳、發展活動

- 一、老師利用子宮模型、月經產品，讓學生都能清楚認識「月經」各項產品名稱、使用方式、功能、特色：



5種生理期好物推薦

<https://www.sehse.h.world/article/4746915>

觀察評量

口語（書寫）
評量

10

觀察評量

<p>二、教師事先收集好許多學生月經來臨時的心情感受與不方便等真心話分享，將資料整理出來讓小組進行閱讀。請小組針對每個不舒服、不方便都能提出一個因應方式或策略。</p> <p>三、老師請學生一一練習月經產品的使用方式，男性學生與女性學生一起分享自己的感受與想法，互相瞭解不同生理性別的學生觀點，進而培養每個人都需擁有的良好清潔衛生習慣，以及思考舒緩不舒服感該如何調適的方式。</p>	5		<p>口語（書寫） 評量</p> <p>口語（書寫） 評量</p> <p>觀察評量</p> <p>實作評量</p>
<p>【月來月期待】</p> <p>一、將「月經」擬人化，設計「祈月卡片」，寫出初經來臨時，想對「月經」說的話。</p> <p>教師先引導學生思考以下問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.你對於「月經」的到來感覺怎麼樣？是期待、好奇，還是有點擔心？ 2.如果「月經」是一位朋友，當她來拜訪時，你會希望她怎麼對待你？ 3.有什麼問題你想問「月經」？ 4.你打算如何迎接「月經」的來臨？有哪些準備可以幫助你感覺更好？ <p>二、營造儀式感，發表分享。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.擬人化月經：請學生將「月經」想像成一位定期拜訪的朋友，這位朋友來是要告訴我們身體正在成長和變化。 2.撰寫卡片：學生將寫一封給「月經」的卡片，表達他們對初經的感受，可以是期待、好奇或擔心，也可以對「月經」提出問題或願望。 	10		<p>口語（書寫） 評量</p> <p>實作評量</p>

範例：

親愛的月經：

您好！我是○○，聽說您準備要來拜訪我了，我感到有點緊張，也有一點期待。這是我人生中的一個新階段，雖然我不太確定會發生什麼事情，但我相信一切都會好起來。

我希望當您來的時候，我可以適應得很好，不會感到太不舒服。我會準備好衛生棉和適合的衣物，讓自己感到舒服。也希望您能溫柔一點，讓我在上學和活動時不會太困擾。我在家已經練習過很多次，也有請教我的媽媽或阿姨要注意哪些地方。

我知道您是我成長的一部分，謝謝您來告訴我，我的身體正在變得更成熟。希望我們可以和平相處，互相理解！

期待與您的見面！

○○敬上

參、統整與總結

- 一、學生對「月經」有健康正向的認識，並了解學校或許多教育機構都有提供免費生理用品的服務，目的是為了保障與照顧生理女性的需求。
- 二、選擇自己合適的產品，培養清潔保健習慣，舒緩月經帶來的不舒服感，讓自己更自在。
- 三、女性學生和男性學生都能透過祈月儀式，一起學習培養正向看待月經的現象和月經的帶來，讓每個女性學生都能處在一個安全、自在且安心的環境下經歷月經的到來。

————— **【第二節結束】** —————

附檔一：自製
CANVA 卡片

5

口語（書寫）
評量

指導要點及注意事項

在中年級實施月經教育時，因為這是學生第一次接觸這類課題，必須考量到孩子的年齡和心理發展，採取適當的方式進行教學。以下是幾個指導要點及注意事項：

(一) 指導要點：

1. **簡單明瞭的科學解釋**：用學生易於理解的語言解釋月經的生理過程，避免使用過於複雜的醫學術語。可以將月經比喻成自然現象，如「身體的循環」，幫助他們掌握基本概念。
2. **正面且積極的態度**：以正面態度介紹月經，強調這是生命中自然且健康的過程，幫助孩子們將其視為成長的象徵，而不是羞愧或尷尬的話題。
3. **性別平等的教育**：月經教育不應只針對女孩，男孩也應參與學習，這有助於增進彼此之間的理解與尊重，避免形成性別歧視或羞辱行為。
4. **情感與同理心教育**：引導學生理解和同理女性在月經期間的不適和挑戰，這不僅能幫助女孩接受自己身體的變化，也能促進男孩對這一生理現象的體貼。
5. **實用的月經管理技能**：教導學生如何選擇並使用月經相關產品，以及保持清潔的重要性。這能讓女孩在未來面對初經時具備基本的處理能力。
6. **破除月經汙名**：強調月經是正常的生理現象，並打破社會上對月經的負面刻板印象。可以透過討論或小組活動，鼓勵學生發表對月經的想法，讓他們感受到這是一個可以公開討論的話題。

(二) 注意事項：

1. **尊重孩子的隱私與情感**：月經話題可能會讓部分學生感到尷尬或不安，教師應尊重他們的情感反應，避免強迫學生發表個人經驗，並提供一個安全、開放的學習環境。
2. **避免性化或誇大解釋**：中年級學生尚處於純真階段，應避免將月經教育與性行為聯繫起來，保持教育重點在生理發展與身體健康上。
3. **使用適合年齡的教具與資源**：提供適合中年級學生的教學素材，如簡單的圖解、動畫或繪本，以吸引他們的興趣，並避免過於成人化的內容。
4. **鼓勵問題與討論**：鼓勵學生提出問題，並創造一個不批判的空間，讓他們感到安全，能自由地討論與月經相關的疑問或擔憂。
5. **與家長合作**：提前通知家長並分享教學計畫，讓家長了解月經教育的內容與目的，這有助於家校合作，讓孩子在家中也能獲得支持。

實施月經教育時，教師應以輕鬆、自然的方式進行，並根據學生的反應靈活調整教學步驟，確保學生能夠接受並理解這一重要的生理知識。

（一）設計歷程與教學實踐反思

1. **起點思考**：課程設計的初衷是要讓學生從觀察中開始，逐漸建立對月經的正確認識，並學會同理心，這也是打破月經迷思和社會汙名的重要起點。
2. **分階段教學**：課程分成四個階段（觀察、感受、覺察、行動），從具體觀察現象（如衛生棉、衛生紙上的血跡）出發，再引導學生同理與反思，最後以創意行動「祈月卡片」結束，讓學生在有脈絡化的情境下去探究和學習。
3. **課堂活動安排**：每個階段設計具體的教學活動，包含觀察、討論、反思和創作，讓學生在不同學習方式中獲取知識。例如：觀察女生廁所的垃圾桶，並且小組討論經期產品的使用經驗；邀請學生分享或聆聽他人初經的故事，最後進行月經擬人化創作。
4. **學生參與度**：實際教學過程中，發現學生對於前期「觀察」和「感受」階段較為投入，因為這些階段涉及具體的經驗和直觀的觀察。然而在「覺察」與「行動」階段，學生可能因為文化背景和社會環境的影響，較難快速接納和打破月經汙名化的迷思。
5. **性別討論的挑戰**：部分男學生在討論月經相關話題時表現出不適或羞怯，顯示出性別議題的討論仍有某種程度的抗拒，需要更耐心的引導和支持。

（二）學生學習成效分析

1. **知識與認識的提升**：大部分學生在課程後對於月經的生物學基礎有了更清晰的認識，尤其是透過「觀察」階段，學生能夠從具體現象中了解女性生理變化的科學背景。
2. **同理心的發展**：透過「感受」階段，許多學生表現出對女性在月經期間困擾的同理心，尤其是透過使用和討論經期產品，讓學生理解月經期間的日常不便和衛生需求。
3. **打破迷思的效果有限**：在「覺察」階段，部分學生能夠理解月經汙名化對女性的影響，但有少數學生對於這些議題的理解仍然有限，可能因文化背景或個人經歷未能完全接納。
4. **創意與反思的結合**：學生在「行動」階段的表現展現了豐富的創意，尤其在月經擬人化的過程中，學生能夠用繪畫或文字表達自己對初經的期待，顯示出他們對於成長的正向態度。

（三）未來教學的修正建議

1. **強化性別共鳴**：針對性別不平等或汙名化的現象，未來課程可以納入更多跨性別的討論，讓男學生也能更深入理解，並建立對月經這一議題的共鳴。可以安排更多小組討論，並創設一個安全的討論空間，讓學生可以自在地表達他們的觀點。
2. **文化背景的考量**：未來的教學可以更多關注不同文化、宗教背景下的月經觀念。這樣可以讓學生對全球和歷史上不同文化對月經的態度有更全面的認識，並學會批判性思考。
3. **增加感官教學**：在「感受」階段，可以納入更多體驗式的教學，例如透過模擬工具讓學生了解經期期間女性可能的身體感受，讓同理心的培養更具體和實際。
4. **持續跟進與反思**：可以在課程結束後設計後續反思或課後活動，持續跟進學生對於月經議題的看法變化，這不僅讓學生有機會進一步思考，也能促進學生在生活中實踐學到的觀念。這樣的教學方案能促進學生對月經的認識、同理心的發展和性別平等意識的提升，未來的教學可以根據學生反饋進行調整與改進，讓教育效果更加顯著。

附檔一：自製 CANVA 卡片

<p>封面</p>	<p>內頁上</p>
	<p>親愛的 _____ 歡迎您</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>封底</p>	<p>內頁下</p>
	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>期待與您的見面！</p> <p>_____ 敬上</p> <p>年 月 日</p> 