

【附表5】

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(融入式課程)

編號	(由主辦單位填寫)		
教案名稱	Embracing Puberty. Let's Talk Changes! 迎接青春期，一起聊變化！		
課程說明	性別平等教育議題 融入式 課程/融入領域 確切實施/融入時段： <u>國小四年級雙語健康課程</u> 翰林版 國民小學健康與體育四下 單元三活動一 迎接青春期		
教學節數	二節	學生人數	29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"> 1. 學生已了解不同年齡、性別、族群、階層、職業、區域或身心特質的人應受到理解、尊重與保護。 2. 學生已知道兒童在生活中擁有生存權、學習權、表意權、隱私權、身體自主權及不受歧視的權利等。 3. 學生具備基本的溝通能力，能在小組中表達自己的觀點並參與討論。 		
設計理念 (100-200字)	<p>Embracing Puberty: Let's Talk Changes! 「迎接青春期，一起聊變化！」此課程設計旨在協助學生理解青春所帶來的生理和心理變化，特別針對男性的夢遺及女性的月經等生理現象，進行正確認識。課程內容不僅涵蓋這些重要的生理知識，還結合衛生棉的正確使用，透過互動式教學、小組討論和實作體驗，鼓勵學生以開放的心態探索這一重要的成長階段。</p> <p>設計理念強調尊重與理解，意在消除學生對月經的誤解和羞愧感。透過建立安全的環境，讓學生能夠自由地討論與分享他們的疑問與經歷。課程希望培養學生的自信與責任感，使他們能夠以正面的態度面對青春期的挑戰。最終，教師希望每位學生都能在這個關鍵的成長階段感受到被理解和支持，進而健康地迎接青春的變化。</p>		

健康與體育領域	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。	性別平等教育議題	核心素養	性 A1 尊重多元的性別氣質、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。
	學習表現	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。		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。
	學習內容	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。		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"> 1. Students will be able to recognize the physiological changes that occur during puberty. 2. Students will be able to learn about cleaning and treating wet dreams and health care during periods. 3. Students will be able to face puberty with a healthy mindset. 				

1. 多元評量：透過口語評量、實作評量、觀察評量等，隨時檢視學生學習狀況，進行課程檢核與調整。
2. 設定評量準則，進行客觀且全面的總體評量，內容如下：

向度 \ 等級	優	良	尚可	加油
理解程度	對青春期變化的理解非常清晰，能提供詳細解釋。	對青春期變化的理解良好，能解釋主要概念。	對青春期變化的理解有限，能說出一些概念但不夠詳盡。	對青春期變化的理解不足，無法解釋基本概念。
參與度	在小組活動中非常積極，經常主動發言並提出有深度的問題。	積極參與討論，但發言次數相對較少。	參與討論的積極性不高，主要依賴教師提問。	幾乎不參與小組活動，缺乏交流和互動。
實作能力	正確且熟練地使用衛生棉，能夠詳細說明使用步驟。	能夠正確使用衛生棉，理解其基本使用方法。	在使用衛生棉時有部分錯誤或不夠熟練。	在衛生棉的使用上存在明顯錯誤，需進一步指導。
尊重與理解	表現出高度的尊重與理解他人，積極促進健康的同學關係。	表現出尊重他人，但在某些情況下可能缺乏深度。	表現出尊重的態度，但理解上可能存在偏差。	缺乏尊重他人的態度，可能表現出偏見或不理解。
反思能力	反思中能提出具體例子，彰顯學習成效。	反思中有基本的收穫與體會，但缺乏具體例子。	反思中僅提及一般感受，缺乏深入思考。	反思內容空泛，未能顯示學習成果。

評量策略

(含評量基準或
評分規準說明)

2. 除了外型上的改變，教師以圖片詢問學生圖片中的男生發生了什麼事情，為什麼會有這樣的現象呢？

T: What's wrong with the boy?



3. 教師進一步說明進入青春期生理上產生的變化，男性的生殖器官與夢遺 (wet dream) 形成的原因。

T: 夢遺不是尿床。夢遺是在在睡覺時，過剩的精液排出體外的現象。

4. 教師透過提問，帶出男性生殖器官的介紹。

T: 請問突起、勃起的部位稱作什麼？

T: 你可能以「小雞雞」來稱呼他，但他有正確的說法，接下來將認識生殖器官構造的名稱。

T: The male reproductive system includes testis (睪丸), vas deferens (輸精管), penis (陰莖) and glans (龜頭).

5. 認識男性生殖器官後，教師透過提問「精子是由哪裡製造的？」結合生殖器官再次說明夢遺的現象。

T: Testes produce sperm (精子). Through vas deferens to penis, glans and out of body.



6. 教師強調生殖器官與身體的各項器官一樣，需要被認識、愛護與尊重，並進一步指導男性生殖器官的保健方法。

T: Here, it's part of the body. We need to know and protect it.

So boys, do you need to clean this place every day?

7. 教師向學生說明男性生殖器官每天都要清洗保持清潔，並介紹龜頭的外部還有

PPT
Textbook
P.42, 43

Oral Assessment:
Students will be able to describe the structure of the reproductive organs and explain why boys have wet dreams.

2. 教師帶領學生認識生殖器官構造的名稱。

T: The female reproductive system includes ovaries (卵巢), fallopian tubes (輸卵管), uterus (子宮) and vagina (陰道).

3. 教師補充說明子宮是每個人都曾住過的地方，是胎兒發育的場所。

4. 教師提到男性進入青春期會有夢遺的生理現象，進一步詢問學生女性進入青春期會有何生理現象？

T: Most boys have wet dreams during puberty. How about girls?

5. 教師詢問學生為什麼女生會有月經 (period)？

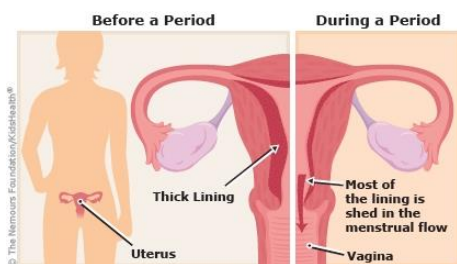
T: Why do girls get periods?

6. 教師播放月經 (period) 形成的動畫，請學生仔細看影片裡的變化。

<https://www.youtube.com/watch?v=72w2MZKluyg>

7. 認識女性生殖器官後，教師搭配課本，結合生殖器官說明月經的現象。

8. 教師請學生試著說說看圖片左右兩邊的差異。



9. 教師透過圖片說明月經前子宮內膜會漸漸增厚，當月經來時，則是子宮內膜自然剝落的現象。

10. 教師詢問學生當月經來時該怎麼辦呢？
T: What should you do if you get your period?

11. 教師準備不同的衛生棉，向學生說明市面上有許多厚、薄、長、短，形狀各異的衛生棉，女生可以根據經血量，選擇適用的衛生棉。

12. 教師示範如何正確使用衛生棉及使用後的處理方法。

T: Let's learn how to use sanitary pads.

13. 教師請學生進行分組演練，實際使用衛

sanitary pads
red ink

Oral Assessment:
Students will be able to talk about health care practices during periods.
Performance Assessment:
Students will be able to use sanitary pads correctly.

<p>生棉，並將衛生棉正確黏貼於內褲上。</p> <p>14. 學生透過影片了解青春期女性身體及生理上的變化。</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=PeL_XtBrOxw</p> <p>Wrap up</p> <p>1. 教師請學生完成課本第46、47頁的情境題。</p> <p>2. 教師與學生再次強調，無論男生、女生開始出現青春期的特徵時，應該以正向的新、健康的心態來面對青春期的變化。</p> <p>T: Don't worry. It's just puberty!</p> <p>The Second Period ends.</p>	<p>7 mins</p>	<p>PPT Textbook P.46, 47</p>	<p>Oral Assessment: Students will be able to face the puberty with a positive attitude.</p>
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>以下六點指導要點及注意事項旨在增強課程的有效性和學生的學習體驗，使他們能夠在安全的環境中探索和了解青春期的變化。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 尊重與理解：在進行此課程時，教師應強調尊重和理解的重要性。讓學生明白每個人的成長過程都是獨特的，鼓勵他們互相支持，分享各自的感受與經歷。 2. 使用正確的專業術語：教師在課堂中應使用正確的專業術語，幫助學生建立正確的觀念，並降低對於相關話題的尷尬感。這有助於提升學生的自信心，使他們更願意參與討論。 3. 鼓勵開放的交流：創造一個安全和開放的環境，鼓勵學生提出問題和分享想法，讓學生有機會澄清自己的疑惑，進一步深化對課程內容的理解。 4. 實踐與反思：課程中應包括實作活動，讓學生親自體驗衛生棉的使用，並提供反思時間，讓他們思考學到的知識如何應用於日常生活中。 5. 確保學生的隱私：在進行小組討論或分享時，教師需注意保護學生的隱私，確保他們不會因為分享個人經歷而感到不安。 6. 準備應對突發情況：教師需預先準備好應對學生可能提出的敏感問題或情緒反應，保持冷靜和專業，並提供適當的支持。 		
<p>教學心得與省思（含設計歷程與教學實踐反思、學生學習成效分析、未來教學的修正建議等）</p>			
<p>設計歷程與教學實踐反思</p> <p>當學生進入青春期，面對身體變化的過程中，他們需要一個友善的學習環境來接納自己。在這個關鍵的時期，正確的性教育知識對學生的健康態度至關重要，能幫助他們妥善應對青春期的挑戰，保持良好的身體保健，並學會尊重異性，避免將他人的身體作為嘲弄的對象。</p> <p>本課程旨在幫助學生認識自己及異性在青春期所經歷的身體和心理變化，使他們明白這些變化是自然的，且是成長的重要指標。教師希望學生能以喜悅和積極的心情來接受這些變化，不再將「夢遺」、「月經」、男女性生殖器官等話題視為禁忌。然而，在課程初期，部分學生仍會以玩笑或發出噁心的聲音來表達對這一話題的抗拒，甚至有男同學詢問：「我又沒有月經，為什麼要學這個？」這反映出他們對這一話題的陌生與不自在。</p>			

隨著課程的深入，所有學生無論性別，都對青春期生理及心理的變化有更深刻的理解，並認同這只是一種正常的生理現象，無需將其視為不可告人的秘密，亦不應對其抱持歧視或敵意。在課堂上，教師運用了專業術語和正向態度，幫助學生消除性別討論的尷尬，使他們更願意參與學習。

「月經」是女性青春期必經的過程，這是自然的生理現象，不需要感到羞愧或難堪，就如「夢遺」是男生青春期的一部分，這些都是成長的喜悅。我們應以尊重自己和他人的態度來面對這一過程，使自己與他人都能感到自在。這是教師希望在課程中傳遞給學生的核心訊息，旨在鼓勵他們勇於接受並尊重這一重要的成長階段。

學生學習成效分析

在本課程中，學生對青春期的身體與心理變化有更深入的認識與理解。最初，部分學生對於「月經」、「夢遺」等話題表現出抵觸情緒，甚至以玩笑的方式來看待。然而，隨著課程的進行，教師運用專業術語和正向的教學策略，幫助學生在理解這些自然生理現象的同時，有效消除對性別話題的尷尬感，學生逐漸能以更成熟和開放的態度面對相關話題。

課程中，學生透過互動式學習、小組討論和多媒體資源，對於青春期的生理與心理變化有了更深入的認識。他們意識到這些變化是每個人成長過程中的自然現象，而非需要隱藏或感到羞愧的秘密。學生對這些生理現象的理解，從最初的恐懼與誤解，轉化為理解與尊重，並能在課堂上自信地表達自己的觀點。

最終，所有學生無論性別，都能以更積極的態度面對青春期的挑戰，並學會尊重自己及他人的成長過程。在實際體驗衛生棉的使用過程中，學生不僅掌握了如何正確使用衛生棉，還學會了如何清潔生殖器官的正確方法。這些實用的知識和技能使學生能夠勇敢地面對青春期所帶來的變化。透過此課程，不僅提升了學生的自我接納能力，也增強了他們對異性的尊重意識，為學生的成長過程建立了良好的基礎。

未來教學的修正建議

1. 小組討論與座位安排：為了促進小組討論及實作活動的順利進行，建議在上課之前，教師可以將學生的座位重新排列成小組形式。這樣不僅能提升學生之間的互動，也能幫助學生在小組活動中更好地操作活動。
2. 增強實作經驗的資源配置：為了讓學生能夠更全面地掌握衛生棉的使用技巧，教師購買紙內褲、衛生棉以及紅墨汁，讓學生進行實際操作。未來若有相關經費支持，建議為每位學生準備一份教材，使他們能夠獨立且充分地體驗衛生棉的使用。此次課程因經費考量，教材由教師自行購買，故以小組形式進行操作及體驗，然而此方式需要小組成員分工合作，學生較無法模擬使用衛生棉的真實情境，「單獨」進行「完整」的操作體驗，這點是可再調整及改善的地方。透過提供足夠的實作材料，學生將能更好地理解 and 應用所學的知識，並且在課堂中感受到更加積極的學習體驗。
3. 建立持續的支持系統：在課程結束後，建議設立一個線上支持平台或討論區，讓學生可以在課外繼續交流和提問。這樣的系統能為學生提供一個安全的空間，讓他們能夠隨時獲得教師和同儕的支持，進一步消除他們對青春期話題的顧慮，促進更健康的心理發展。

以上建議旨在提升課程的互動性與實用性，確保學生在學習過程中能夠獲得充足的資源和支持。

教學照片

