

【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	月經小學堂：認識自己，從容面對
課程說明	<input checked="" type="checkbox"/> 月經教學主題式課程 <input type="checkbox"/> 月經教學融入式課程/融入領域： 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。
教學節數	2
適用年級	<input type="checkbox"/> 國小低年級 <input type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 國中 其他(如：特殊學校。請說明：_____)
摘要 (以300字簡要說明教學內容)	
<p>本課程「月經小學堂：認識自己，從容面對」針對國小六年級學生，透過兩節課的時間，讓學生認識月經的基本生理知識、經期管理方法，以及如何在日常生活中面對與應對經期問題。課程以 Hiteach 軟體結合學生平板進行互動，通過動畫短片引起動機，並設計「月經週期大考驗」讓學生體驗月經週期的不同階段，學習選擇合適的經期護理用品，並理解身體變化。課堂活動包括小組討論及解密任務，幫助學生提升創造思考、問題解決、溝通協作等能力。最後，學生進行個人反思與課堂測驗，檢視對月經知識的理解程度，並分享個人對月經的正向態度。課程注重創造尊重和安全的學習環境，幫助學生自主學習並消除對月經的迷思與不安，促進性別間的理解與尊重。</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	月經小學堂：認識自己，從容面對		
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	25位
適用年級	<input type="checkbox"/> 國小低年級 <input type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 國中		
學生先備學習條件要求	1. 青春期的基本認識：學生需要知道青春期是身體變化的階段，例如身高增加、聲音變化等。 2. 簡單的身體構造知識：學生應該大概知道男生和女生的身體構造不同，特別是女生的生殖器官（例如子宮、卵巢）。 3. 日常聽聞：學生可能聽說過或接觸到月經這個概念，並對此有一些好奇或疑問。		
設計理念 (100-200字)	透過互動性教學與有趣的體驗活動，讓六年級學生能夠以輕鬆、正向的態度認識月經及其相關知識。課程以學生的身心發展為核心，結合 Hiteach 軟體與平板，促進創造思考、問題解決。採用生活化的場景與角色扮演，		

		幫助學生理解經期管理與應對社交壓力，並透過分組活動和實踐任務激發合作精神。評量過程不僅強調知識掌握，也著重於學生在過程中的表現與反思，培養他們健康面對青春期變化的信心與能力。		
性別平等 教育議題	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。		
	學習主題	資訊科技與合作共創		
	實質內涵	資 E5 使用資訊科技與他人合作產出想法與作品。		
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 理解月經生理過程：學生能夠描述月經的基本生理機制及其與青春期的關聯。 2. 掌握經期生活管理技巧：學生學會如何選擇合適的經期產品並掌握個人衛生與經期保健的基本知識。 3. 培養問題解決與溝通能力：學生能在小組活動中運用創造性思考與團隊合作，解決與月經相關的生活或社交問題。 4. 增強自信與應對能力：學生能以正向的心態應對月經，並能與他人分享經驗，提升對青春期變化的理解與接納。 		
評量策略 (含評量基準或 評分規準說明)		<ol style="list-style-type: none"> 1. 知識評量 (40%)：透過 Hiteach 進行即時測驗與小測試，評估學生對月經基本知識、經期管理技巧的理解與應用。 2. 小組活動評量 (30%)：根據小組合作表現，評估學生在體驗活動中的問題解決、創造性思考及溝通協調能力。教師將觀察並給予個別和小組回饋。 3. 課堂參與評量 (20%)：評估學生在互動討論、角色扮演中的參與度和表現，觀察其如何運用知識應對社交挑戰與壓力。 4. 自主學習與反思 (10%)：學生在課後提交個人反思，分享對月經認知的轉變與未來應對策略，藉此評估學生的自我檢視與自主學習態度。 		
教學流程及內容設計		時間	教學資源	評量方式
第一節課：認識月經 一、引起動機 (5分鐘) <ol style="list-style-type: none"> 1. 播放影片：介紹青春期及月經的基本知識。 2. 提問互動：透過 Hiteach 系統，讓學生提交他們對月經的疑問或想了解的問題，激發好 		5	影片：從「經」開始、健康喜悅	參與討論

奇心。使用 HiTeach GPT 功能針對回覆內容進行摘要總結，找出大家最關心的議題。

二、發展活動（30分鐘）

1. 講解基礎知識（15分鐘）：介紹月經的生理過程、女性生殖系統，並透過 Hiteach 進行互動問答，測試學生即時理解。使用平板完成一個互動練習，拖曳器官名稱到正確位置後提交結果，然後採用智慧評分/互評讓學生進行同儕互評，五個都對給五分。



2. 體驗活動（15分鐘）：進行「月經週期大考驗」：每組代表一個月經週期的不同階段（卵泡期、排卵期、黃體期、經期），通過 Hiteach 差異化協作，各組上網查詢資料後

15

女性生殖系統的圖解

月經形成週期示意圖

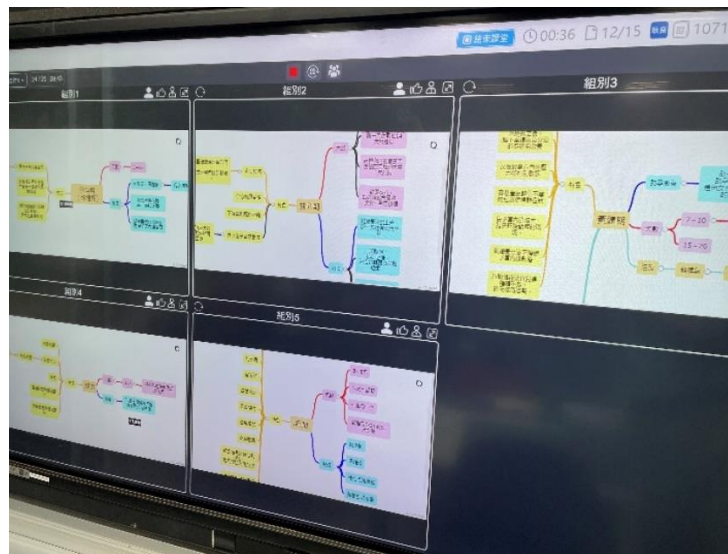
<https://www.e-stork.com.tw/article/view/18625>

實作評量

15

參與討論
口頭發表

完成解密任務，包含天數、激素、階段特色。任務完成後，由每組同學分享他們的心智圖。



三、統整活動（5分鐘）

1. 鼓勵學生分享他們的學習體驗與感受。
2. 總結經期的基本常識。

〈第一節結束〉

第二節課：經期生活管理與心理應對

一、引起動機（5分鐘）

經期情境導入：播放一段關於經期尷尬情境的小短片，讓學生聯想到日常生活中可能遇到的經期問題，激發共鳴。

二、發展活動（25分鐘）

1. 經期管理講解（10分鐘）：講授如何選擇經期產品及經期個人衛生管理。
2. 產品探索活動（15分鐘）：小組分配不同的生活場景(日間、夜間、運動)，進行差異化協作，在虛擬購物架上選擇適合的經期產品

5

口語評量

5

影片：超尷尬！月經糞事排行榜！

口語評量

10

聆聽

15

參與討論
口頭發表

(如日用、夜用、運動用的衛生棉等)，並與小組討論產品的特性與選擇理由。



三、統整活動 (10分鐘)

課堂總結與反思：

1. 透過 Hiteach GPT 設計測驗，檢視學生對經期管理的掌握程度。
2. 以問答題讓學生提交月經的理解及課後反思。

10

即時測驗
實作評量

指導要點及注意事項

1. 保持語言簡單且適合年齡層：六年級學生可能對月經話題敏感，因此用簡單且正面、科學的語言來解釋生理知識，避免過於技術化的術語或讓學生感到尷尬。
2. 創造安全、開放的討論氛圍：鼓勵學生提問和表達對月經的看法，避免羞恥或尷尬的感覺。提醒學生尊重彼此的意見，避免嘲笑或不尊重他人。
3. 關注學生情緒反應：對於某些學生，月經話題可能引發不安或焦慮，尤其是對於那些剛剛開始經歷月經的女生。教師需要敏銳地觀察學生的情緒反應，並適時給予安慰和鼓勵。
4. 引導學生積極思考與反思：在課程過程中，透過小組討論和互動活動，引導學生自主思考如何應對與管理月經，並促進自我反思，了解如何健康、積極地面對青春期變化。
5. 強調實用性與生活相關性：將月經知識與日常生活相連結，例如經期護理、個人衛生管理、經期情緒處理等，讓學生能夠實際運用課堂所學，解決生活中的問題。
6. 促進合作學習：設計的小組活動和角色扮演應重視小組合作，通過討論和分享經驗，讓學生在互相支持的氛圍中學習，培養團隊合作精神。

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）

1. 設計歷程與教學實踐反思

(1)課程設計的有效性：在設計「月經小學堂：認識自己，從容面對」這門課時，我考慮了六年級學生的身心發展階段，並以 Hiteach 軟體結合平板進行互動，這一點大大提升了學生的參與感與學習興趣。角色扮演和解密遊戲的設計讓課堂充滿趣味，同時讓月經知識變得具體可感。學生普遍對課程的互動性與實用性反應積極，這證明了科技與情境教學的結合可以有效提高學生的學習動機。

(2)情感因素的考量：課程中我特別注重創造安全的討論環境，這點在實踐中也證明是成功的。學生能夠匿名提問，這讓他們更放鬆地參與課堂討論，不論是男生還是女生，都能自由表達觀點或疑問，這幫助減少了學習中的尷尬情緒。

2. 學生學習成效分析

(1)知識掌握：經由課堂中的測驗和小組活動，學生普遍能正確回答月經的生理機制、經期管理等問題，顯示他們對核心知識有良好的掌握。透過 Hiteach 的即時測試，大部分學生能理解各階段身體變化和經期保健要點。

(2)技能發展：在小組合作與角色扮演活動中，學生展示了較好的溝通與問題解決能力。解密遊戲的挑戰不僅使他們更深入理解月經週期，也培養了他們的團隊合作精神和創造性思考能力。

(3)情感與態度：從課後反思中，許多學生提到他們對月經不再感到害怕或陌生，特別是女生提到這堂課讓她們對經期有更多自信；而男生則表示對女生的經期有了更多理解和尊重，這對班級文化產生了積極的影響。

3. 未來教學的修正建議

(1)增加個別指導時間：在課堂活動中發現，某些學生對於經期知識的掌握還存在個別差異，尤其是剛開始經歷月經的學生。未來的課堂可以設計更多個別或小組輔導時間，針對個別需求進行進一步的指導與支持。

(2)加入更多生活情境：雖然本次課堂引入了許多實際的生活情境，但可考慮加入更多經期管理的實際操作，比如在生活技能課中演示如何使用經期產品或進行經期日記記錄，讓學生能將知識更好地應用於日常生活。

4. 未來教學的展望

持續反思與更新教案：隨著學生的回饋與需求，我會持續反思並優化這門課程，確保它能不斷滿足學生的身心發展需要。未來我也計劃融入更多實驗性教學手段，像是運用 VR 或擴增實境來模擬生理變化，進一步提升學生的學習興趣。

