

【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		月經的事・大家的事			
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> 健康與教育 </u>			
教學節數		1 節	學生人數		29 位
適用年級		<input type="checkbox"/> 國小低年級 <input type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 <input checked="" type="checkbox"/> 國中			
學生先備學習 條件要求		知道月經為女性發育的第二性徵，理解經期前中後對女性日常生活的影響			
設計理念 (100-200 字)		月經的出現並非選擇，而是生理女性自然而然的生命歷程。它象徵著生命延續的奇蹟，月經週期中的經血不僅是生理現象，更是生命力的流動。然而，歷史上因對生理知識的缺乏和誤解，女性在經歷月經時往往承受了社會文化的偏見與歧視。在這樣的背景下，本課程旨在打破這些迷思，倡導正確的月經認知，並為女性發聲，讓月經不再是禁忌或羞恥，而是自信與驕傲的象徵。			
健康與體育領域	核心素養	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		性別平等教育議題	核心素養 性 B1 了解語言、文字等符號的性別意涵，分析符號與人際溝通中的性別權力關係。
	學習表現	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。			學習主題 語言、文字與符號的性別意涵分析

	學習內容	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。		實質內涵	*性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
學習目標				<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能分析歷史及社會文化中關於月經的偏見與迷思，並反思這些觀念如何影響對女性的看法與待遇。 <ol style="list-style-type: none"> I. 知識面向：了解歷史與社會文化中對月經的偏見與迷思，以及這些觀念的形成原因。 II. 情意面向：認同月經是自然的生理現象，並願意反思自身對女性的刻板印象與態度。 III. 技能面向：能夠分析並辨識出月經相關偏見與迷思，並能夠批判性地討論這些觀念對女性的影響。 2. 學生能運用同理心提供受月經困擾的女性協助及關懷。 <ol style="list-style-type: none"> I. 知識面向：了解月經對女性生理和心理的影響，以及女性在月經期間可能面臨的困難。 II. 情意面向：培養對月經經驗的同理心，並尊重受月經困擾的女性的感受與需求。 III. 技能面向：能運用實際行動提供協助，並避免以偏見或歧視的態度對待他人。 	
<p>評量策略</p> <p>(含評量基準或評分規準說明)</p>				<ol style="list-style-type: none"> 1. 行為態度評量：依學生上課參與程度及態度進行等級評量。 <ol style="list-style-type: none"> A. 優：全面理解月經議題，能提出深入見解，且尊重他人意見，積極貢獻小組討論。 B. 良：理解主要觀點，能提出有意義的想法，展現一定程度的同理心，參與討論。 C. 尚可：對主題有基本理解，參與有限，對他人意見的尊重與同理心需要加強。 2. 依照評分規準進行客觀而全面的總體評量，說明如下： 	

	等級			
	向度	優	良	
	能分享月經的經期症狀，並提出健康的信念與行為	能正確分享出月經經期症狀，並提出健康的信念與行為	經由老師引導能說出月經經期症狀，並提出健康的信念與行為。	在老師和同儕協助下能說出月經經其症狀，提出健康的信念或行為
	能知道月經汙名化以及對女性產生的影響。	能正確說出月經汙名化來自於知識與資源的匱乏以及對女性產生的影響 3 個以上	經由老師引導能說出月經貧汙名化來自於知識與資源的匱乏以及對女性產生的影響 1-3 個	在老師和同儕協助下，能說出月經汙名化來自於知識或資源的匱乏以及對女性產生的影響 1 個
	能同理女性月經期間的感受，知道生理差異所在並能有具體行為給予協助。	能正確說出同理女性月經期間的感受，知道生理差異所在並能有具體行為給予協助 3 個以上	經由老師引導能說出同理女性月經期間的感受，知道生理差異所在並能有具體行為給予協助的方法 1-3 個	在老師和同儕協助，能說出同理女性月經期間的感受，知道生理差異所在並能有具體行為給予協助需求的建議。
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>1.回顧先備知識</p> <p>透過提問來連結上一節課程內容，了解學生對月經的基本認識。如：「月經來的時候會有什麼感覺？」鼓勵學生自由回答，並提問，激發學習興趣。</p> <p>2.月經知識小檢測</p> <p>不論性別，皆以平常心面對該議題，培養開放心態來學習月經相關知識。</p> <p>3.核對答案與澄清</p> <p>教師與學生一同核對檢測答案，幫助學生釐清對月經的正確認識，確保每位學生都能掌握正確知識。</p> <p>4.教師總結</p> <p>教師強調月經是一個自然的生理現象，並鼓勵學生以尊重和同理心對待自己及他人，為接下來的活動做好準備。</p> <p>貳、 發展活動</p> <p>1.反思月經問題</p> <p>根據「月經知識小檢測」的結果，教師帶領學生深入探討女性在月經期間可能面臨的影響與困擾，並引導學生思考月經污名化的問題。重點放在如何用同理心轉化為具體行動。</p> <p>2.世界咖啡館討論法</p> <p>進行分組討論，每組討論不同的主題，並以交互輪替的方式進行深度對話，讓學生探求答案、分享觀點，並強調平等交流，讓多元而豐富的觀點激盪，進而激發集體智慧的產生。</p>	<p>2'</p> <p>3'</p> <p>3'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>3'</p>	<p>「月經的事·大家的事」簡報檔</p> <p>『月經知識小檢測』學習單</p>	<p>透過提問引發學生對月經的疑問，教師觀察學生的回應，並記錄他們對月經症狀及相關健康信念的了解程度。</p> <p>教師與學生一起核對檢測結果。透過檢討，提升學生對月經的了解。</p>
--	---	---	---

<p>討論方式：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 全班分為三組，每組討論一個題目。 ● 每輪討論5分鐘，時間到後，桌長留在原桌，其他組員輪流前往下一桌參與不同主題的討論。 <p>註：教師指定「月經知識小檢測」得分最高三人擔任桌長。</p> <p>討論題目：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 第一桌：關於月經，女性可能會受到甚麼困擾?(親身經驗、聽說、看到....) ● 第二桌：聽過哪些對月經汙名化的言論及其對女性的影響 ● 第三桌：關於月經，我會以同理心做出那些的具體行為幫助女性 	15'	半開壁報紙*3 (備用*3) 彩色筆*9 計時器	桌長以不同顏色的彩色筆紀錄各組討論內容以利教師課後評量
<p>3.桌長任務與分享</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 每組的桌長負責引導討論並記錄要點。討論結束後，桌長將各組的討論結果統整並張貼於黑板，向全班進行分享。 	9'		
<p>參、統整與總結</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師評點與鼓勵 教師表揚桌長的表現，例如統整能力、報告技巧和台風，並給予肯定與鼓勵。 2. 討論結果總結與澄清 教師針對各題的討論結果進行總結，破除月經汙名化的迷思，並幫助學生重新思考月經對女性的真實意義。並且對於討論中出現的偏頗觀點予以澄清。 	1' 5'		教師依評量規準針對各組討論內容記錄予以評量

**指導要點
及注意事
項**

指導要點：

1. 創造安全和尊重的氛圍

- 月經議題可能會引起部分學生的不安或尷尬，因此教師在整個課程中應強調「平常心」和「尊重」，確保每位學生都能自由發言、提問，而不必擔心被取笑或批評。
- 可以事先訂定課堂守則，例如不打斷他人、不做不尊重的評論，並讓學生了解這是一次學習和成長的機會。

2. 兼顧性別差異

- 鼓勵所有學生一起參與討論，幫助彼此理解不同的生理經驗。這不僅能打破性別隔閡，還能讓男性學生學習如何以尊重和同理心看待女性的生理狀況。
- 同時，也要考慮到有些男生可能會因對月經議題缺乏了解而感到不自在，教師應適時引導，減少這種不適感。

3. 讓學生成為主動學習者

- 在「世界咖啡館」分組討論活動中，讓學生主動探索和分享他們的想法。教師應避免過多干涉，更多地扮演引導者和協助者的角色。
- 使用開放式問題鼓勵學生批判性思考，並從不同角度看待月經及其相關議題。

4. 鼓勵同理心行動化

- 在課堂討論過程中，特別是在「第三桌」的活動中，強調將同理心轉化為具體行動的重要性。教師應確保學生不僅理解女性在月經期間的困擾，更能提出具體的行動建議來表達支持，例如提供幫助或以理解的態度面對相關情境。

注意事項：

1. 避免單一知識導向的教學方式

- 月經教育不應僅是知識傳遞，還應著重在改變態度和行為。強調情感的理解和行動的具體化，才能讓學生更深入地認識該議題，並在生活中實踐。

2. 考慮文化背景和價值觀差異

- 月經在不同文化背景中可能具有不同的意涵和禁忌，教師應留意學生

可能帶入的文化觀點，並避免用過於單一或片面的方式進行教學。建議在討論過程中開放各種面向的觀點，鼓勵學生互相尊重不同的看法。

3. 控制時間並適時介入討論

- 雖然由學生擔任桌長主導討論，但教師仍需要密切關注每組的討論進展。如果發現某組討論偏離主題或無法深入，應適時介入引導，幫助他們回到重點或提出更具挑戰性的問題。

4. 防止汙名化的再現

- 在探討月經汙名化時，要注意學生可能在無意中重複汙名化言論。教師應細心引導，讓學生學會識別這些言論，並透過討論來解除這些錯誤的觀念，而非加強或默認這些偏見。

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）

設計歷程與教學實踐反思

月經來潮是女性身體發育成熟的自然過程，象徵著生理健康的階段性成就。它是每位女性成長的重要里程碑，代表著身體逐漸具備承擔不同階段挑戰的能力。無論生育與否，月經都提醒我們，尊重與關注自身健康是每個人的權利。然而因為過去社會對月經的無知及誤解，更因涉性別角色分工和刻板印象強化了月經的汙名化，讓月經成為一個帶有負面標籤的話題，進而影響女性的社會地位、心理健康和自我認知。因此在認識月經的課程中提供學生知識之餘，更期盼學生有情感上的共鳴和具體行動的實踐，建構捍衛月經人權的價值觀。

此節課屬於融入式課程，利用「月經知識小檢測」引起學生動機及提供教師掌握學生對月經的了解程度後，接著採用世界咖啡館的討論法觸發學生藉由觀摩他人看法達到深入思考，最後再由教師做最後的觀念釐清及連結學生內心的情感，建立學生月經平權的價值觀。

此次分組恰巧為女生組、男生組及混合組。討論一開始明顯看出女生組的討論熱絡、男生組的無所適從、混合組的唇槍舌戰，但也可在每一輪替中看到女生組的遊刃有餘，男生組的漸入佳境，混合組的互相理解，顯現出世界咖啡館討論模式下的聚焦對話、觀點延伸、思想連貫的效果。

同時學生的積極參與超乎我的預期。透過跑桌討論，學生表現出對月經議題的好奇與同理心，特別是在討論如何以具體行動幫助女性面對月經困擾時，學生能提出許多富有創意且切實可行的想法。不過，部分學生仍然對月經話題感到不適。這提醒我，在未來的課程中，應更注重讓學生從一開始就能舒適地面對月經這一話題，課程設計可能需要更多引導及鼓勵，消除學

生生命脈絡中對月經的刻板印象，並且留意課堂氛圍的建設，尊重不同學生的背景和觀點，才能讓這樣的月經平權教育課程更具影響力。

學生學習成效分析

透過此次教學活動，我觀察到學生在以下幾方面的明顯進步：

- 月經知識的理解：透過「月經知識小檢測」，我發現大部分學生對月經的基本生理知識有相當程度的掌握，且能提出健康的信念與行為。尤其在男學生方面，他們開始以平常心對待月經，不再避諱談論相關問題。
- 月經汙名化的反思：透過分組討論，大多數學生能清楚表達月經汙名化的源頭，並能列出其對女性的影響。這說明學生對社會性別問題已有一定敏感度，且具備批判思考能力。
- 同理心的提升：在「如何以同理心幫助女性面對月經」的討論中，學生能提出具體有意義的行動方案，顯示出他們對女性面對月經困擾有了深入的理解，並能表現出具體的同理行為。

未來教學的修正建議

儘管此次教學活動大致順利，我認為未來可以進行以下調整：

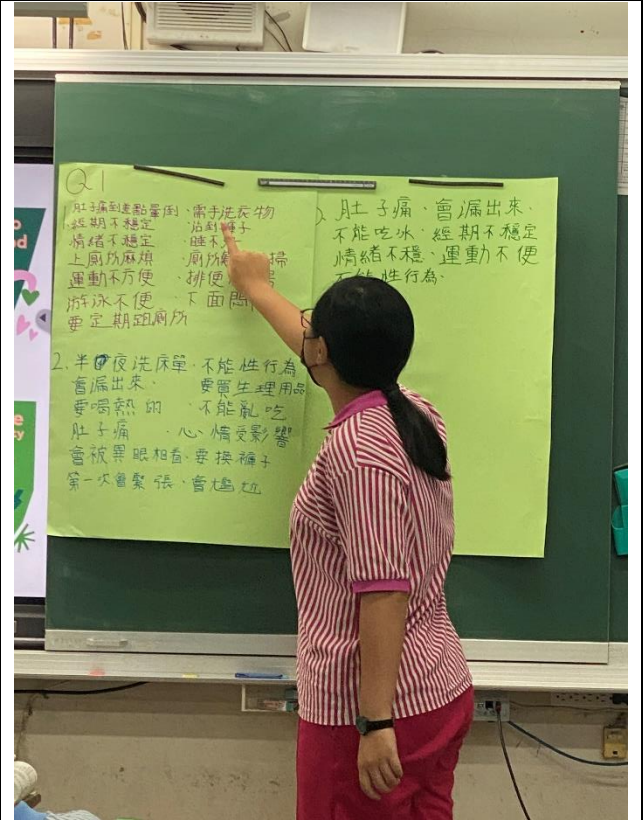
- 討論的時間分配：在「世界咖啡館」討論法中，學生對部分議題討論熱烈，然而5分鐘的時間對某些題目可能過短，未能充分表達所有看法。未來可以視討論的深度與需求，靈活調整每桌討論時間。
- 個別輔導與支持：部分對月經話題較不熟悉或感到不適的學生可能需要更多的個別引導。未來我可以設計一些更為隱私且自主的學習方式，例如匿名提問箱或線上討論區，讓學生能在不受壓力的情況下提問及發表意見。
- 準備充分的後續資源：課堂結束後，我應提供更多的閱讀資料或影片，讓對該議題感興趣的學生能有進一步學習的機會。

月經知識小檢測

<p>1. 月經週期的平均長度是多少天？</p> <p>A. 21 天 B. 28 天 C. 35 天</p>	<p>2. 正常的月經持續時間應該是幾天？</p> <p>A. 1-2 天 B. 3-7 天 C. 8-10 天</p>	<p>3. 經期疼痛（經痛）是什麼原因引起的？</p> <p>A. 子宮收縮 B. 感染 C. 激素失調</p>
<p>4. 什麼是經前症候（PMS）？</p> <p>A. 月經期間的疼痛 B. 月經前出現的情緒和身體症狀 C. 以上皆是</p>	<h1>關於月經</h1>	
<p>6. 月經不規則可能是什麼原因造成的？</p> <p>A. 壓力 B. 飲食 C. 以上皆是</p>	<p>7. 根據內政部的統計，台灣女生一生中大約要支出多少錢來購買生理用品</p> <p>A. 1 千元 B. 1 萬元 C. 10 萬元</p>	<p>8. 何謂月經貧窮？</p> <p>A. 經濟無法負擔生理用品影響生心理健康的社會現象 B. 經血流量偏少 C. 購買生理衛生用品導致經濟弱勢</p>

月經知識小檢測

<p>1. 月經週期的平均長度是多少天？</p> <p>A. 21 天 B. 28 天 C. 35 天</p>	<p>2. 正常的月經持續時間應該是幾天？</p> <p>A. 1-2 天 B. 3-7 天 C. 8-10 天</p>	<p>3. 經期疼痛（經痛）是什麼原因引起的？</p> <p>A. 子宮收縮 B. 感染 C. 激素失調</p>
<p>4. 什麼是經前症候（PMS）？</p> <p>A. 月經期間的疼痛 B. 月經前出現的情緒和身體症狀 C. 以上皆是</p>	<h1>關於月經</h1>	
<p>6. 月經不規則可能是什麼原因造成的？</p> <p>A. 壓力 B. 飲食 C. 以上皆是</p>	<p>7. 根據內政部的統計，台灣女生一生中大約要支出多少錢來購買生理用品</p> <p>A. 1 千元 B. 1 萬元 C. 10 萬元</p>	<p>8. 何謂月經貧窮？</p> <p>A. 經濟無法負擔生理用品影響生心理健康的社會現象 B. 經血流量偏少 C. 購買生理衛生用品導致經濟弱勢</p>





Q1

1. 肚子痛到差點暈倒、需手洗衣物
 經期不穩定、沾到褲子
 情緒不穩定、睡不好
 上廁所麻煩、廁所糞打掃
 運動不方便、排便順暢
 游泳不便、下面悶熱
 要定期跑廁所

2. 半夜洗床單、不能性行為
 會漏出來、要買生理用品
 要喝熱的、不能亂吃
 肚子痛、心情受影響
 會被異眼相看、要換褲子
 第一次會緊張、會尷尬

2. 來
 月經去廟裡拜拜
 寫不出答案月經來的
 有人會覺得噁心、
 買衛生棉直接帶出去、會被用
 異樣眼光看
 有些公司不讓請生理假
 男生會覺得我們請生理假
 是裝出來的
 覺得月經來脾氣就會不好
 不小心沾到褲子會被笑
 不能玩自由落體

請她喝糖水、帶她去保健室休息
 給她熱敷、給予心靈上的關懷
 幫她買生理用品
 在她面前幫她把冰吃了、給予心靈
 上的關懷、多喝熱水、摘除痘、
 讓她懷火
 買甜點讓她吃、體諒她、提供
 情緒價值、熱敷、吃止痛藥、睡覺
 準備禮物、清空購物車、讓她