

青春向前行—翻「月」經驗

設計者：

彰化縣頂番國小 蘇朝祥

彰化縣三春國小 黃懷萱

彰化縣和仁國小 陳沛彤

當學生進入青春期，開始面對自己身體的變化，需要更友善的學習環境來悅納自己。而正確的性教育知識有助於學生以健康的態度面對青春期並做好身體保健，也不會以別人的身體為嘲弄對象，學會如何尊重異性。

此外，透過「世界咖啡館」的方式，請學生在課前針對女性長輩進行訪談，請教她們的月經經驗，分享印象最深刻的回憶；亦是訪談男性朋友，他們如何面對女性親屬或女朋友經期時的各種狀況。最後師生討論如何以自身做起，營造一個友善月經經驗環境的具體策略與行動實踐。

教學方案

<p>方案名稱</p>	<p>青春向前行一翻「月」經驗</p>		
<p>課程說明</p>	<p>■ 性別平等教育議題融入式課程/融入領域 <u>健康與體育</u></p>		
<p>教學節數</p>	<p>2</p>	<p>學生人數</p>	<p>20</p>
<p>適用年級</p>	<p>國小 <input type="checkbox"/> 低年級 <input type="checkbox"/> 中年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高年級 國中 <input type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級</p>		
<p>學生先備學習 條件要求</p>	<p>一、學生在五上健體課本單元六成長的喜悅已經針對男女生進入青春期時在生理和心理上的變化有基本的認識。 二、教師已經運用過世界咖啡館的小組討論方式，利用組內異質分組，透過小組分工、討論、記錄，學生須具備提問的技巧和聆聽態度以及紀錄能力，再以世界咖啡館模式進行發表，聆聽的學生透過立即回饋，充分達成合作學習，並激勵學習成就低落的學生。</p>		
<p>設計理念 (100-200 字)</p>	<p>當學生進入青春期，開始面對自己身體的變化，需要更友善的學習環境來悅納自己。而正確的性教育知識有助於學生以健康的態度面對青春期並做好身體保健，也不會以別人的身體為嘲弄對象，學會如何尊重異性。 此外，透過「世界咖啡館」的方式，請學生在課前針對女性長輩進行訪談，請教她們的月經經驗，分享印象最深刻的回憶；亦是訪談男性朋友，他們如何面對女性親屬或女朋友經期時的各種狀況。最後師生討論如何以自身做起，營造一個友善月經經驗環境的具體策略與行動實踐。</p>		

健體 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。
	學習表現	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。(認知) 2a-III- 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。(情意) 3b-III-2 獨立演練大部分的「人際溝通互動」技能。(技能) 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。(行為)		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-III-1 青春期的探討與常見保健問題的處理方法。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。		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		1. 了解月經來臨時的生理與心理變化，翻轉月經的汙名化，學習悅納月經。 2. 運用訪談技巧和提問方式，收集大家的月經經驗。 3. 透過世界咖啡館方式，將資料以海報呈現，透過口頭發表，組間交流分享心得，翻轉月經負向經驗。			

素養 導向 教學 轉化 策略 說明	1. 整合知識、技能、態度	運用提問技巧(S)，結合上節課所學對於月經經驗方面知識(K)，透過訪談方式理解、同理受訪者的切身經驗(A)。
	2. 情境化、脈絡化學習	本課程的主題脈絡：問題單設計檢核，訪談技巧心得回饋，分享所蒐集資料。學生在訪談時做任務中擔任旁觀者角色，更能以同理心去看待自己和他人的月經經驗。
	3. 強調學習歷程、策略及方法	學習歷程依主題脈絡進行，課程的大概念：「問題的定義」；素養發展以「具備觀察以及溝通」的素養為主。
	4. 實踐表現與學習遷移	同理受訪者的生活經驗和心情，投射回到自我的舊經驗裡，面對未來具備正向、積極態度。

評量策略主要分二個面向

1、上課參與討論程度

2、五等第評分：分組討論時，海報書寫成果的評量基準與規
準說明：

破除月經迷思與偏見，具備與他人平等互動的能力。

優秀(A)—5 分	良好 (B)—4分	基礎 (C)—3分	落後 (D)—2分	不足 (E)-0分
能理解月經 負面文化緣 由，並以具 體行動，挑 戰月經羞恥 及汙名，並 促進性別的 自我瞭解， 正向看待身 體經驗。	能破除月 經迷思， 理解月經 負面文化 緣由。	能表達月 經迷思， 理解月經 負面文 化緣 由。	能表達月 經為女性 正常生理 現象。	未做

評量策略

(含評量基準與
規準說明)

教學流程及內容設計	時間	教學資源	評量方式
<p>第一節</p> <p style="text-align: center;">【引起動機】</p> <p>一、製作月經/夢遺介紹卡</p> <p>(一) 小組活動:</p> <p>針對課文內容，請小組將上完課後對於月經/夢遺的認識，用簡單的敘述寫在分格海報上。</p> <p>(二) 海報發表</p> <p>請各組上台發表海報內容，並說一說五年級上學期時剛上完這堂課的感覺是什麼?</p> <p style="text-align: center;">【發展活動】</p> <p>教師說明:</p> <p>青春期的男生會有生理現象，稱作夢遺；女生也會有生理現象，稱作月經；因為目前社會上仍存有一些對月經的污名化想法或規範，所以這堂課我們將針對月經對女生的一些影響作討論，希望透過對月經的了解，讓大家在相處上能勇於接納成長的自己，而男生也能因為瞭解月經週期的各種現象，而培養尊重女生的態度。</p>	<p>8 分鐘</p> <p>15 分鐘</p> <p>鐘</p>	<p>PPT</p> <p>分格海報</p>	<p>寫出並發表小組對月經/夢遺認識與感受</p>

<p>【活動一】翻「月」印象：</p> <p>一、播放「生理期的困擾 - LOOK！那些女孩遇到的事！」</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=8eJdpJUrCAQ</p> <p>二、教師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 影片中的主角提到哪些月經來時很困擾的事呢？ 2. 影片中的情形有哪些是你認同的？哪些是你不認同的？為什麼？ 3. 想想看對於女生有月經這件事，你認為有哪些優點呢？為什麼？ <p>三、健康補給站：</p> <p>（一）播放影片：女性生理期應注意事項</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=0h6ehZOSDEk</p> <p>（二）結語：月經的功能，是要讓女人更能認識自己的身體、感受身體的變化與奇妙，善用月經的週期讓自己更健康有活力。</p>		<p>PPT、小白板</p> <p>(分組討論)</p>	<p>專注觀看影片</p> <p>寫出小組意見踴躍發言</p>
---	--	------------------------------	---------------------------------

<p>【活動二】百萬學堂：月經十大迷思</p> <p>一、百萬學堂大挑戰一月經萬花筒</p> <p>將學生分成五大組，每組有兩張牌</p> <p>(○、×)，請根據下面的提問舉牌。</p> <p>◎生理期去海邊游泳會被鯊魚盯上？</p> <p>◎洗熱水澡會增加月經流量？</p> <p>◎月經一直沒來，就是懷孕了嗎？</p> <p>◎甜食能幫助止痛又療癒，在生理期怎麼吃都吃不胖？</p> <p>◎月亮杯、棉條要等年紀更大一點再用？</p> <p>◎月經週期都是用 28 天來計算？</p> <p>◎月經來時不能吃冰？</p> <p>◎月經來時染髮會得癌症？</p> <p>◎月經來的時候不能洗頭？</p> <p>◎經血跟一般的血不一樣？</p> <p>二、觀念喬一喬</p> <p>(一) 播放《中山醫院婦產科郭安妮醫師破解經期禁忌小迷思》</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ieglKdztr2Q</p> <p>(二) 針對其他月經迷思做說明。</p>	<p>12 分</p> <p>鐘</p>	<p>(○、×)</p> <p>牌、PPT</p> <p>單槍、電腦、影片、提問單</p>	<p>參與舉牌</p> <p>專注觀看影片</p> <p>踴躍發言</p>
--	----------------------	---	---------------------------------------

<p>員、教練、經理、老闆)，進行分組，每組成員的成績來自各組且人數平均分配。</p> <p>【引起動機】</p> <p>一、師：</p> <p>(1)請問這次訪問的對象是男性的請舉手？</p> <p>(2)這次訪談有被拒絕過、但沒有放棄繼續完成訪談的人？</p> <p>(3)等等組內交流的時候，請各位除了將自己訪談的6道題目結果分享之外，請額外提出自己覺得震撼的是什麼？</p> <p>二、師：請各小組將自己的訪問單內容進行組內分享、交流。</p> <p>以下為訪問單的題目內容：</p> <p>(一)請你分享自己的或是周遭朋友的第一次月經經驗。(描述一下當下的感受和印象最深刻的)</p> <p>(二)有聽過有關於月經的禁忌嗎?這些禁忌你的想法是什麼?</p> <p>(三)你覺得月經是一件讓人困擾的事情嗎?</p> <p>(四)你曾經有過(或是聽過)因為月經而被嘲笑的經驗嗎?你的感受如何?</p>	<p>5分鐘</p>	<p>學習單</p>	<p>透過小組討論、以海報方式彙整呈現。</p>
--	------------	------------	--------------------------

<p>(五) 你認為月經對於女性的成長(一生)有哪些優點?</p> <p>(六) 你有話要對【女性朋友】說嗎?(女性朋友包含:媽媽、外婆、阿姨、女同學…….等)</p> <p style="text-align: center;">【發展活動】</p> <p>一、世界咖啡館模式—發表與討論 {方法}</p> <p>(一)請各組的【明星球員】擔任桌長，留在原組進行組內資料彙整後，透過口頭發表，桌長務必邀請大家提問。</p> <p>(二)其他組員依照老師計時鈴聲，時間到進行換組。</p> <p>(三)聆聽者進行共同討論並可提問，以及討論解決內容，若是無法即時解決，桌長可帶回原組再議。</p> <p>{翻轉刻板、破除迷思}</p> <p>師：請同學針對組內提出來的月經禁忌文化，說出自己的看法，以及翻轉月經的負向印象，自己曾經有過這樣的刻板說法和對待嗎？</p>	<p>15 分</p> <p>鐘</p>	<p>圖片、號碼表、筆、空白海報，計時器</p>	<p>能透過分組討論，投入組間的交流和分享。</p> <p>能運用因果、推論、題問等策略，討論主題任務。</p> <p>能切合主題討論，輪流發表專注且傾聽。</p>
---	------------------------------------	--------------------------	--

<p>三、終極任務</p> <p>(一)世界咖啡館模式進行中，組員可以針對桌長說明內容進行提問，並充分表現尊重與聆聽態度。</p> <p>(二)桌長將統整其他組員發問的問題，並完整記錄。</p> <p>(三)問題帶回原組，進行第二次討論。</p> <p>(四)桌長間的組間報告。</p> <p>【統整與總結活動】</p> <p>一、各小組統整問題後，提出值得再進一步深究、或是最有價值的問題。</p> <p>二、解決待解決的問題寫在黑板上，透過全班共同解決。</p> <p>----- 第二節結束 -----</p>	<p>15分 鐘</p> <p>5分鐘</p>		<p>能系統思考，培養後設認知素養，有效解決問題。</p>
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>1. 本次教學為五上青春期的延伸教學，透過月經/夢遺介紹卡的製作，喚起學生的舊經驗，有助於進行延伸教學及討論面向。</p> <p>2. 教學前與學生進行教學目的的說明：月經是女性獨有的生理現象，大家一起學習月經知識，讓女性在生理期間更受尊重與支持。 希望今天所學的月經知識，可以讓大家更健康地度過這愉快的青春期。</p> <p>3. 藉由小組討論、世界咖啡館及學生編號指派發問，能讓學生有較高的意願參與討論及書寫結論。</p>		

活動照片



進行月經/夢遺介紹卡的製作



進行小組發表



進行月經/夢遺介紹卡的製作



進行影片欣賞與討論



世界咖啡館模式－發表與討論



透過分享和討論，翻轉對於月經負向的迷思並破除錯誤的舊觀念。

教學心得與省思

◆設計歷程與教學實踐反思：設計提問的主軸，應以學生基礎認知為出發點，雖然是高年級的學生，但是對於月經的認識以及男女性別刻板的因素，對於提問學習單的完成度仍是有差異化，題目內容依個別化進行微調。

◆學生學習成效分析：對於月經主題，男生女生的好奇心以及動機有別，但是對於月經導致的

迷思和禁忌卻有同樣的好奇心，藉此能夠翻轉對於月經負

向印象，學生也能秉持著正向思考，去面對月經文化。

◆未來教學的修正建議：面對男女在身心有別的基礎上，教學的主軸能夠更有效貼近學生的生活經驗，並能夠提升學生發問的興趣，