

新北市國小性別平等教育議題輔導小組
112學年度第二學期分區輔導
說觀議

教學者說課

報告人：林秀珊

月經迷思逃脫

1

從全面性教育談起

2

月經教學概念圖

3

教學重點與流程

4

媒體識讀/數位學習

什麼是 全面性教育？



十二年國民基本教育課程綱要
國民中小學暨普通型高級中等學校

健康與 體育領域 課程手冊

中華民國一〇七年九月
(中華民國一一年一月修訂更新)

全面性教育的內涵

八個核心概念及其主題

2.	價值觀、權利、文化與性	2.1 價值觀與性 2.2 人權與性 2.3 文化、社會與性
3.	理解性別	3.1 性別規範與性別的社會建構 3.2 性別平等、刻板印象與偏見 3.3 與性別有關的暴力
5.	健康與福祉技能	5.1 社會規範與同儕對性行為的影響 5.2 做決定 5.3 溝通、拒絕與協商技巧 5.4 媒體素養與性 5.5 尋求幫助與支持
6.	人體與發展	6.1 性與生殖解剖及生理 6.2 生殖 6.3 青春發育期 6.4 身體意象



第3課 青春快樂行

在學校時，瑄君發現自己的月經來了，緊張的到健康中心找護理師。

青春期女孩

我的內褲有咖啡色的液體，還有點出血，該怎麼辦？



別緊張，你的月經來了。給你一片衛生棉，我來教你正確使用的方式。

給青春期女孩的保健筆記

月經	月經是女生青春期重要的變化，代表子宮、卵巢的功能逐漸成熟，具備孕育下一代的能力。第一次月經稱為「初經」。	
衛生棉	使用步驟	<p>① 撕開包裝，取出衛生棉。 ② 把衛生棉貼在內褲底部。</p>
	丟棄步驟	<p>① 取下衛生棉後，將有經血那面向內捲。 ② 用衛生棉外包裝或衛生紙包覆用過的衛生棉，丟入垃圾桶。</p>
其他提醒	進入青春期的女生胸部會開始發育，可以開始穿著有襯墊的背心或運動內衣。	

除了衛生棉，還有其他生理期用品，說一說，你還認識哪些生理期用品？



我還認識「衛生棉條」，之前姐姐參加游泳比賽剛好是生理期，當時她使用衛生棉條。

媽媽生理期時會使用「月亮杯」，不同於衛生棉和衛生棉條只能使用一次，月亮杯清洗後可以重複使用。



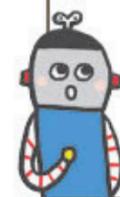
衛生棉條

衛生棉條通常由棉體和棉線組成，是一種放在陰道中，以棉體吸收經血的生理期用品。



月亮杯

月亮杯通常由矽膠製成，是一種放在陰道中，用於盛接經血的生理期用品。



衛生棉條、月亮杯都屬於醫療器材，購買時要確認包裝上是否有醫療器材許可證字號。使用前須詳閱說明書，了解正確使用方式和注意事項。

! 資訊小站

若未正確使用衛生棉條、月亮杯，例如：使用前未洗手、長時間使用等，容易引發「中毒性休克症候群」。初期症狀有發燒、紅疹、倦怠感等，若有以上症狀應停止使用並立即就醫。

五下健康

進入青春期的瑄君，雖然對自己的成長感到開心，但也覺得有些不安。為什麼瑄君會產生這些情緒呢？

生 自我覺察

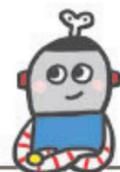
步驟① 我現在是怎麼想的？



步驟② 這個想法讓我產生了什麼情緒？



步驟③ 我現在的情緒是什麼原因造成的呢？



月經是身體發育為成熟女性的象徵，這是成長的過程，要對自己的成長感到自信呵！

! 資訊小站

月經期間可能會出現下腹部痙攣疼痛，伴隨頭痛、噁心、嘔吐、腹瀉、便秘、腰背痠痛等症狀，稱為「經痛」。一般來說，經痛大約會持續2~3天，但不是每個人都會發生。

△ 生活行動家

親愛的女孩，請演練「自我覺察」技能，覺察自己進入青春期的感受。

瑄君告訴家人她的月經來了，爸媽擁抱瑄君，恭喜她長大了。瑄君說出自己的不安，爸媽陪瑄君運用「自我健康管理」技能，面對月經的來臨。

生 自我健康管理——經期保健

步驟① 列出月經期間須準備的物品。



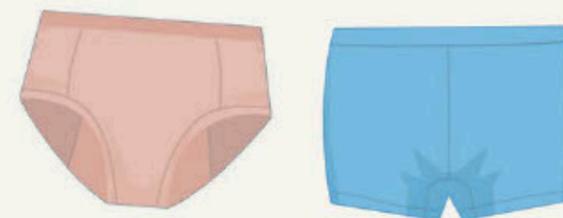
生理期用品

選擇適合自己的生理期用品。



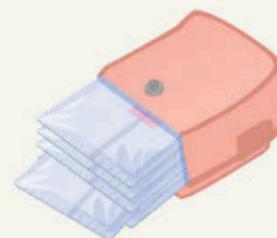
生理褲

月經來時可以換穿生理褲，讓衛生棉較貼身且經血不易外漏。



小包包

將生理期用品分裝入小包包，方便外出時取用。



生理月曆

準備月曆或使用手機APP記錄，方便了解個人月經週期。

March 三月						
日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

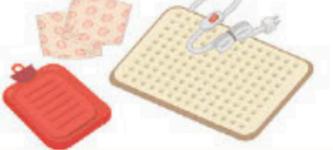
! 資訊小站

「月經週期」是指月經來臨的第一天到下次經期的前一天。

五下健康

瑄君在爸媽的陪伴下，做好月經來臨前的準備，並訂定經期保健事項、擬定經期保健的執行方法，在生活中實踐經期保健行動。

步驟 2 訂定經期保健事項，並擬定經期保健的執行方法。

經期保健事項		經期保健執行方法
注意清潔與衛生	定時更換生理期用品	衛生棉每 2 ~ 3 小時更換一次，避免異味產生或細菌感染。
	洗澡時淋浴	月經期間以淋浴代替泡澡，減少細菌感染的機會。 
舒緩經痛	熱敷	使用暖暖包、熱水袋或熱敷墊，放在下腹部保暖。 
	飲食均衡	補充含鐵食物，少吃冰冷或油膩的食物。 
	睡眠充足	睡眠充足、適時休息。
	做伸展操	手臂向前延伸往下趴，胸部盡量貼近地面，臀部抬高。 

步驟 3 製作執行紀錄表進行檢核。



檢核執行紀錄表，月經期間須準備的物品和經期保健行動我都做到了。現在，月經來臨時我不會再感到擔心和緊張。

生活行動家

親愛的女孩，請在生活中運用「自我健康管理」技能，面對月經的來臨。

這天，哥哥發現瑄君因經痛而感到不適，便留在她身旁陪伴並關心她。

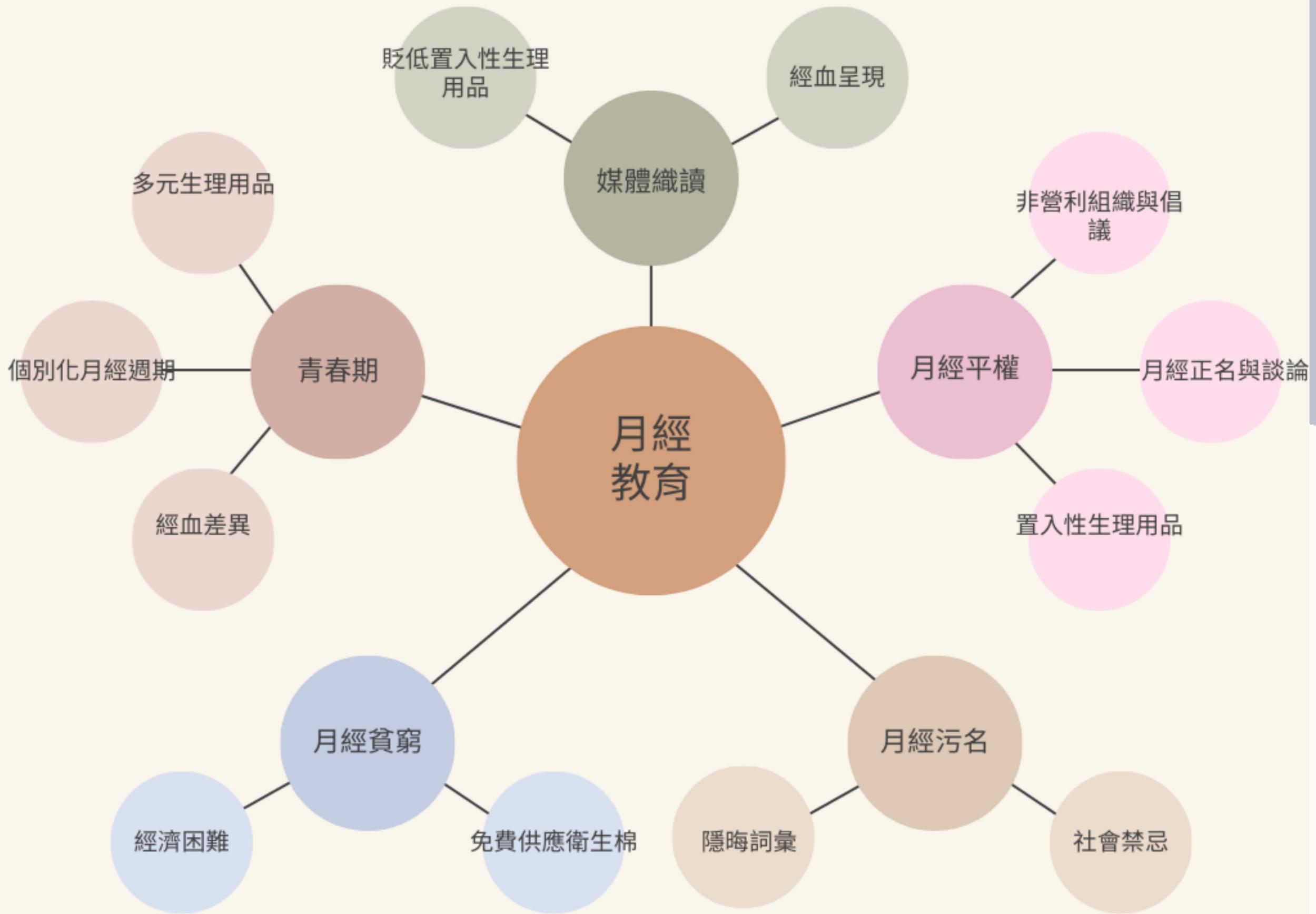


男生也需要多了解經期保健相關知識呵！當女生因經痛而感到不適時，應同理對方的感受，陪伴或輕聲安慰她，表現友善的態度。

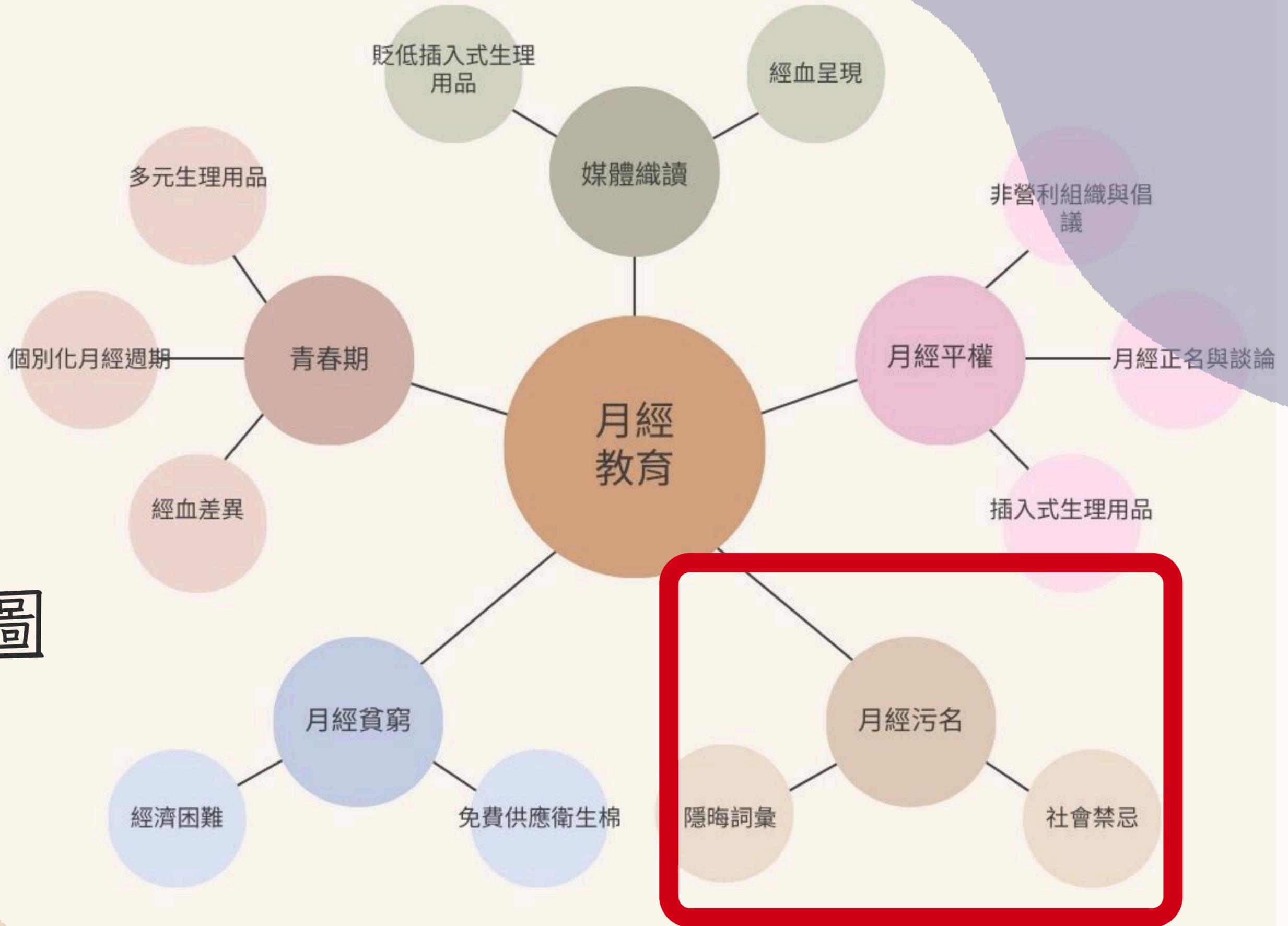
生活行動家

親愛的男孩，當你在生活中發現女生因經痛而感到不適時，你會怎麼做呢？請和同學分享你的做法。

月經教育 教學概念 圖



月經教育 教學概念圖



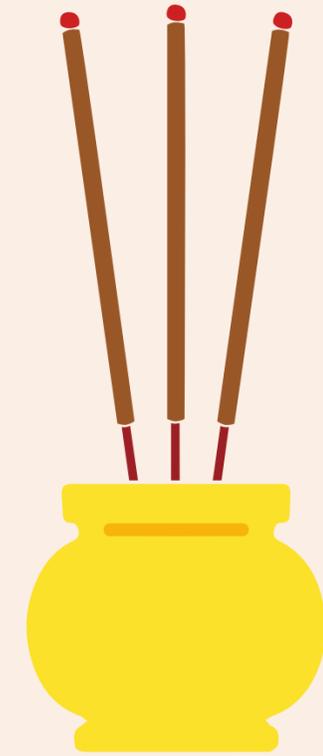
選擇破除月經污名 作為教學主軸的原因



我的
生命經驗



宜蘭
搶孤事件



網路
拜拜禁忌

教學 重點 /流程

1. 學生能說出並自然的談論月經。
2. 學生能察覺月經禁忌對女性所造成的性別歧視。
3. 學生能進行月經平權的論述及思考。

對應性別平等教育議題

學習主題

國小教育階段
實質內涵

語言、文字與符號的性別
意涵分析

性E6

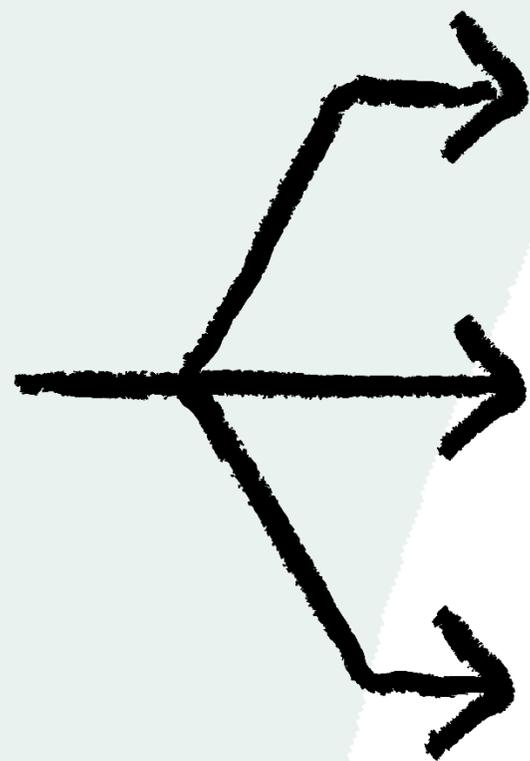
了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。

科技、資訊與媒體
的性別識讀

性E7

解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象

數位學習
媒體素養



平板+學習吧平台

閱讀+課間活動

(舉手投票)

判斷論據的合理性

(數位時代媒體素養教育白皮書)

(民112)

謝謝聆聽





研習內容:分區輔導
研習日期:2024.05.17
講授主題:月經迷思逃脫

謝謝聆聽