



# 月來悅開心

教學設計：平鎮區東安國小 彭紫絹主任  
中壢區內定國小 康素雲主任  
中壢區普仁國小 彭康助主任



環遊紅色世界

神力女超人

以EYE還愛



小紅的故事

與女同行

# 課程大綱

# 第一節 環遊紅色世界

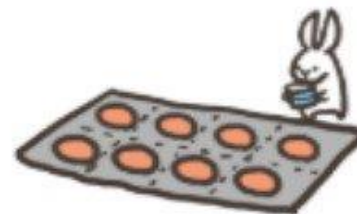
月經來了！少惹我



我下輩子不想做女人



需要止痛藥



# 【活動一】前測

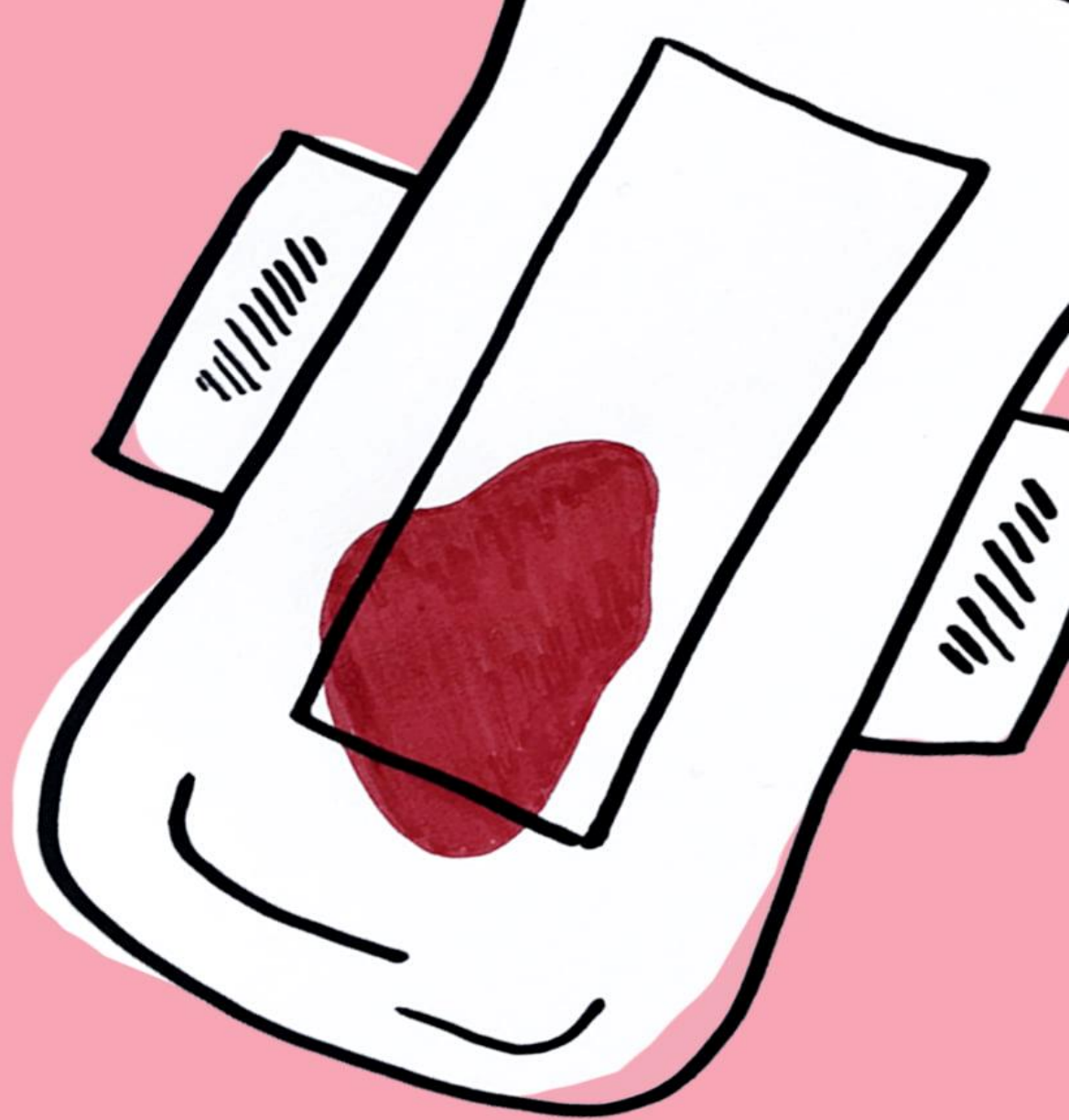
- 請於5分鐘內完成有關~
- 你所知道的月經文化習俗的前測學習單
- 動動腦，想一想

READY GO





你知道**月經**  
在這些國家的小故事嗎？



## 【活動二】試手氣，讀一讀

- 尼泊爾~月經不潔要隔離 尼泊爾女孩因傳統習俗身亡
- 印度~月經是個禁忌，生理期來時被視為不潔和骯髒，許多活動不准參加
- 中國大陸~從民俗稱呼看「月經禁忌」文化

尼泊爾西部  
女性月經來時  
必須隔離在村外的小屋



印度的馬哈拉施特拉邦  
沒有子宮的女性  
才能工作



# 臺灣傳統社會的經血禁忌

## ⑤ 姨媽煞化身人間凶器

月經髒髒有穢氣？經期拜拜不尊重神明；會讓工程、漁船、商船出意外，要退避；新婚來月經對婆家大不敬...

習俗是誰定的？可以改嗎？

## 【活動三】我知道，我理解

1.請寫出你們這組拿到的文章是談論哪個國家(或宗教)的?

2.這個國家或宗教關於月經的傳統、文化或習俗有哪些?請寫出一項

3.其中讓你們小組覺得最奇怪不解的事情是什麼?

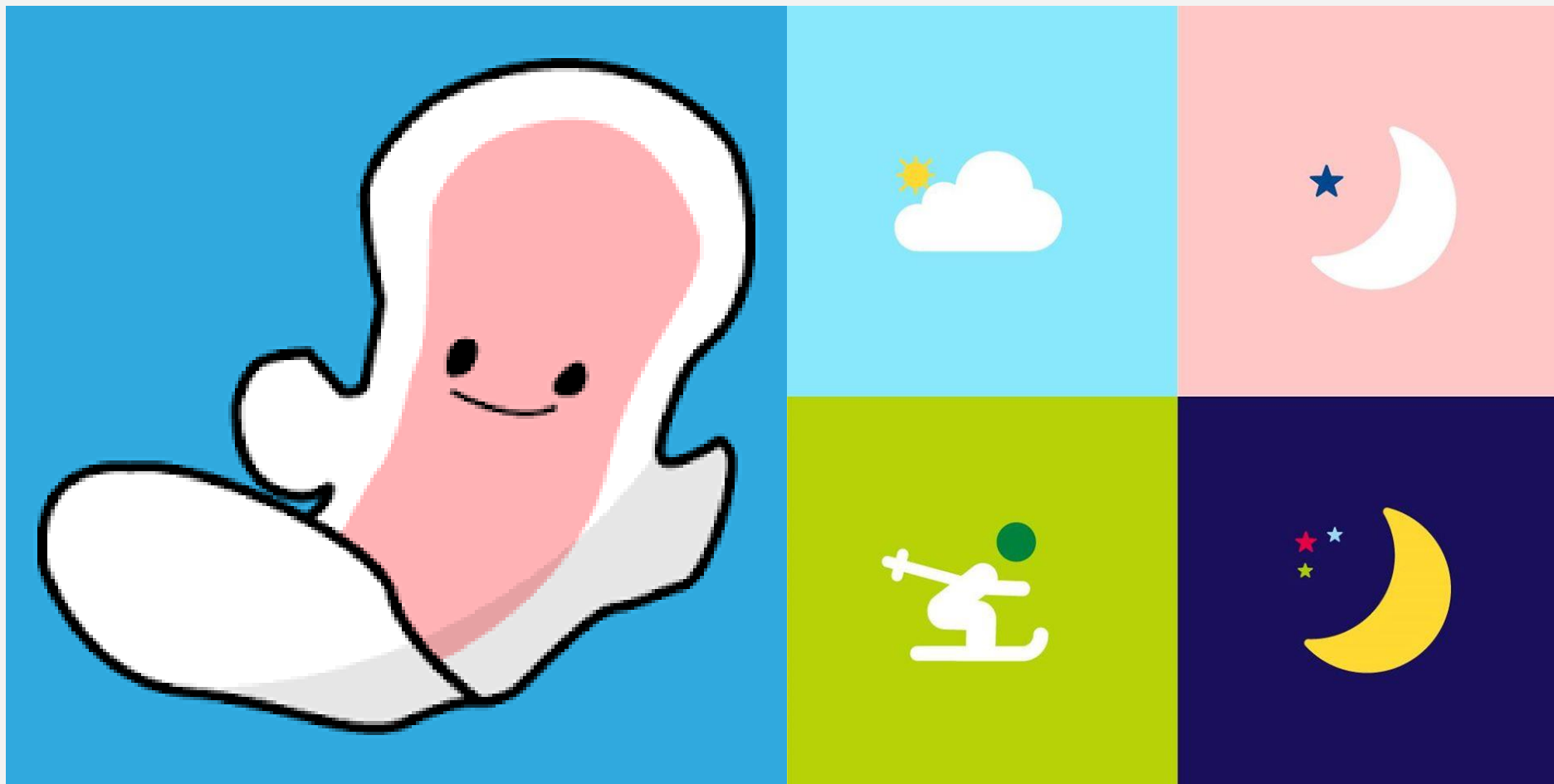
4.和自身的經驗相比，你的感受是什麼?

## 【活動四】 使命必達



- 完成訪談學習單
- 請回家訪問媽媽、姐姐、或其他女性家人
- 關於台灣月經的傳統、文化、習俗

# 第二節 小紅的故事



# 迷思？ 誤解？

- 月經是「不乾淨」
- 月經是丟臉的，所以必須偷偷摸摸
- 月經來時不能入廟或拿香拜拜
- 月經來時什麼都不能做、不能碰，不然會觸怒神明



# 【活動一】月經到底是什麼？

- <https://www.youtube.com/watch?v=Ok0TTKYmY5U>

日本超萌的月經解說

認真看喔！

## 【活動二】你所知道的~月經

- 利用心智圖方式，整理出~你從影片理解的月經
- 試手氣，抽籤決定你們小組回答哪一題。
- 如果不小心忘記影片內容，快用平板查一下唄

READY GO!

# 【活動三】我知道，我理解

1.月經的定義

2.月經的生理現象

3.月經對生活上的  
影響

4.月經的重要性

# 【活動四】大家一起來卡~呼

- <https://play.kahoot.it/v2/?quizId=b8add532-714a-492a-8bc8-2e9c8eeb7c12>

# Kahoot

## 【活動五】動動腦

- 每人平均睡眠據統計約佔人的一天幾小時？那麼一生呢？男女有性別差異嗎？(請以每人8小時睡眠時數計算)
- 國人平均壽命達80.4歲，男性77.3歲，女性83.7歲(行政院內政部提供)

## 【活動五-1】用數學找答案，關懷你我她

- 桐妹的阿嬤今年80歲，她告訴桐妹她在12歲的時候就第一次來月經，每次她都有做紀錄，發現每次隔28天後月經就會再來，而且月經天數平均是7天，一直到她52歲那年就停經了，從此月經不再來。



## 【活動四-1】算一算

- (1) 桐妹阿嬤的月經一共來了幾年?
- (2) 月經周期佔阿嬤的生命的比例是多少(請寫幾分之幾)?
- (3) 每月平均有7天的生理期佔阿嬤的月經周期比例大約是多少(請寫幾分之幾)?

## 原來，月經不簡單呀！

- 聯合國將5月28日定為世界經期衛生日
- 每次月經平均5天，且每28天為一個月經周期
- 女性有月經周期後，將近有1/4是在月經的生理期中度過的

你的想法是~

- 對於月經的~迷思? 誤解?

依然還存在嗎?

## 【活動六】使命必達

- 完成訪談學習單
- 請回家訪問媽媽、姐姐、或其他女性家人
- 關於月經來的天數、身體狀況及感受

# 第三節 神力女超人



# 【活動一】痛痛我不愛～痛感排序

- 排一排，你們認為哪一種最痛？
- 說一說，為什麼這樣排呢？



牙痛↵



生理痛↵



頭痛↵



腹痛↵



生長痛↵



摔傷痛↵

# 動動腦

- 請思考是否需要調整排序，並說出調整原因。
- <https://www.youtube.com/watch?v=utGs4u-jUoY>
- 男生親自體驗經痛！痛到跪下：  
女生真辛苦 | 三立新聞網

# 信不信由你~

 <b>日本瘋傳女生M痛程度表</b>				
<b>妳最痛去到哪個程度?</b>	<b>Lv.1 【徵狀】</b> · 沒有痛楚		<b>【對應】</b> · 不需任何對應	
	<b>Lv.2 【徵狀】</b> · 腹部有不適的感覺 · 無法冷靜下來		<b>【對應】</b> · 不要讓腹部受冷 · 避免吃生理期不應吃的食物	
	<b>Lv.3 【徵狀】</b> · 腹部有輕微痛楚		<b>【對應】</b> · 在背部及腹部下方貼暖貼 · 假如痛楚持續就要吃藥	
	<b>Lv.4 【徵狀】</b> · 嚴重到像肚瀉時般痛		<b>【對應】</b> · 假如痛楚持續就要去醫院	
	<b>Lv.5 【徵狀】</b> · 因為過度疼痛發不出聲 · 痛楚伴隨嘔吐 · 腹部肌肉像被不停嘔打		<b>【對應】</b> · 去醫院吧	
	<b>Lv.6 【徵狀】</b> · 過度疼痛到一步也走不了 · 視力變得模糊 · 像有人不停踢妳的腹部肌肉		<b>【對應】</b> · 去醫院吧	
	<b>Lv.7 【徵狀】</b> · 像被鐵球連續擊中 · 失神並找不到生存意義 · 勉強保存意識		<b>【對應】</b> · 去醫院吧	

## 【活動二】姐就是狂

- 洪荒之力~傅園慧打破禁忌 月事話題浮上檯面  
<https://features.ltn.com.tw/japanese/article/breakingnews/1797557>



傅園慧出賽奧運400公尺混合接力賽失利，表情痛苦的她坦言因為月事來表現不佳，此話不僅打破中國的月事禁忌，也引發外媒報導與網友熱議。（法新社）

# 特質大解密

- 特質種類舉例

A.正向特質卡:勇敢、堅強、堅毅、不屈不撓

B.負向特質卡:沮喪、害怕、恐懼、害怕失敗、  
怯弱..

# 話你說說看～我覺得

特質	事實	想法	我具備什麼特質
有毅力	傅園慧生理期間用洪荒之力游完	我覺得很厲害	

# 原來~我明白

- 女生月經的生理痛是這麼痛!
- 女性運動員展現正向的特質克服生理上的疼痛，獲得不凡的成就，實在令人佩服
- 不分男女，有所堅持，克服與生俱來的生理因素，自己的身體由自己作主

# 第四節 與女同行



# 【活動一】 楷模學習

- 他們為另一伴這麼做!
- 請問這些男性老師為什麼會這麼做?

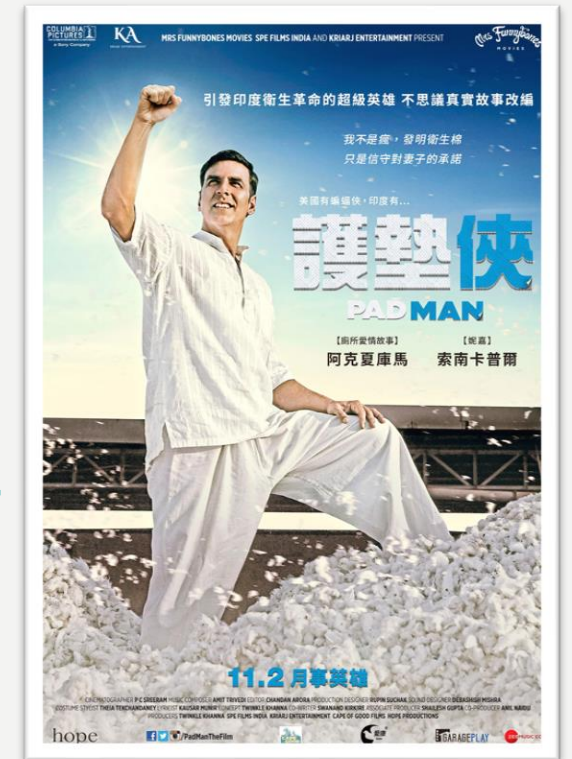


## 【活動二】：為愛努力

- 「護墊俠」的影片

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4UBEm01xkl&feature=youtu.be>

男子被全村人視為瘋子，無奈遠走他鄉  
研究了衛生棉機器暢銷全國



# 【活動二-1】說說看

- 影片中，你看到了什麼？
- 分組討論，並每組請派一名同學上台分享

## 【活動二-2】有人這麼做~

- 啥~男生幫女生買衛生棉?
- [https://www.youtube.com/watch?v=uZ\\_fOKvFB0](https://www.youtube.com/watch?v=uZ_fOKvFB0)

羅志祥代言衛生棉廣告

# 【活動三】：我的溫柔看得見

- 其實，你懂得我的心~
- 可以幫我這樣做~

## 【活動四】：將女心貼我心

- 我想對妳說~
- 發下愛心卡片，請學生將想對媽媽、姐姐、或是女老師、女同學等想做的貼心舉動寫出來
- 小組內發表，由組內互評選出一個最佳暖男女，參加組間票選活動

# 【活動四-1】：最佳貼心王

- 將各組推薦愛心卡片念出後，張貼在黑板
- 2.每組發下3點，並寫上組別，進行小組互評，每組至多給一點。



頒獎~

我是最佳貼心王



# 第五節 以EYE還愛



# 【活動一】：為愛送暖

- 翻轉非洲女孩的希望 - 愛女孩布衛生棉!
- [https://www.youtube.com/watch?v=Ny9K\\_y8Rg-o](https://www.youtube.com/watch?v=Ny9K_y8Rg-o)



在烏干達  
女性用樹葉和樹枝  
當衛生棉



## 【活動一-2】：為愛送暖

- 跨海援救非洲女孩 女高中生手作1000份布衛生棉 | 台灣蘋果日報
- <https://www.youtube.com/watch?v=pYxBwSV3iYU&t=2s>



# 【活動一-3】你有話要說

- 看完影片，你的想法是什麼？
- 分組討論，並請每組推派一名學生發表各組成果。



## 【活動二】改變由你開始~

- 你/妳也可以為世界各地像東非、印度等地區的女孩做些什麼？
- 分組討論，並請每組推派一名學生發表各組成果

# 打開愛之<眼>，繞著地球跑

- 只要有心，集眾人心力，積少成多，就能讓愛繼續茁壯，你/妳的小善舉就能改變世界

**【活動三】**：大家一起卡~呼

- 誰是最強大腦

# Kahoot

# 平板使用規則

1. 必須輪流答題
2. 答一題之後平板輪下一個人
3. 能互相討論，告訴拿到平板那個人答案，但是不能幫他作答。

注意 只有輪到拿平板的人能夠碰平板



# kahoot

kahoot計分方式

- 1.正確性
- 2.速度

注意 答題太快但是答錯直接0分

1. 先點開首頁的APP

KA

2. 輸入PIN碼



HO

3. 輸入組別

OT



月來悅開心~以<EYE>還<愛> 後測



Player vs Player  
1:1 Devices

**Classic**



Team vs Team  
Shared Devices

**Team mode**

Game options



<https://play.kahoot.it/v2/?quizid=72944d00-73e3-4a31-8790-fc4306de02b3>

共有8題，各組把握機會

感謝你的認真參與！

性平因您而美好~

