

# 桃園市109學年度國民中小學教師素養導向課程活動設計

## 壹、課程設計理念

### 一、從多元文化的月經出發，正視自然生理現象

從古至今，東西方對於女性月經存在著禁忌，並認定為「不潔」。受傳統觀念和迷信思想束縛，根據勵馨基金會調查，過去臺灣不論男女，常以隱晦態度面對女人月經，甚至連「月經」二個字都難以啟齒，常用「大姨媽」、「好朋友」、「我那個來了」代表。調查顯示，七成以上的男女對月經持有負面的印象，各種對於月經的污名，更是每個女性在少女時期的重大打擊。

在傳統的觀念中，女性生理期常被視為「不潔」象徵，因為女性在生理期時會大量出血，大量的血常會讓人聯想到災厄或危險。所以在臺灣傳統習俗中，女性不能隨意觸碰宗教法器，生理期時也不能進出廟宇，以示尊敬神明。在傳統戲班的習俗中，嚴禁女性坐在放有頭盔的戲箱上，因為讓「不潔」之物坐在頭上，會使劇團遭到霉運。

受傳統觀念和迷信思想束縛，許多民族將月經來潮的女性隔離，甚至因而被蛇咬、被性侵，禁止入廟祭拜、不能禱告、不能上學。現在仍存在以男性為主的文化中，其對女性生理期的態度，因為不理解，帶著嘲笑、噁心的態度，甚至覺得是詛咒，而有些禁忌及迷信帶來對女性生理期的迫害。本案想藉由對多元文化中月經的自然生理現象，釐清對月經迷思。

### 二、突破性別框架，維護身體自主權

「月經」是女性生理現象，但受限傳統習俗文化等影響，給女生帶來許多不舒服與疼痛，期能讓孩子能試著體會這樣的感受，多些理解、包容、接納，甚至給予協助。進一步透過中外女性運動員親身經歷的故事，告訴孩子即便是身體不適感仍繼續奮力而為，展現出堅強、努力、毅力等不分性別的正向特質，成就無關男女性別，樹立楷模學習典範。因此透過課程逐步探討突破性別框架的限制，讓女性真實擁有自己身體的自主權。

### 三、打開性平之眼，從看見需要找尋溫柔支持

在台灣的現狀中，學生無法體會世界某些角落中，尚有人未能滿足基本需求，有些國家的女生，連衛生棉片的費用都無法負擔。所以我們試著從尊重與理解角度出發，透過開展性平之眼，能對女性一生中有1/4的生命需在月經中度過的生理現象有所了解、支持，讓性別平權從小紮根，建立更融洽的性別友善環境。

本課程設計透過解析文化禁忌、認識生物自然生理現象、突破性別框架、跨界性別支持四個面向設計課程，看見世界令人咋舌的狀況，反思臺灣的現狀，讓學生學會正確的知識，懂得尊重因性別不同而產生的生理差異，進而能從己做起落實性別平等。



# 性別平權



教學目標

教案名稱

## “月”來“悅”開心!

教學單元

解析文化禁忌

認識生物自然

突破性別框架

跨界性別支持

教學主題

主題一  
環遊紅色世界

主題二  
小紅的故事

主題三  
神力女超人

主題四  
與<女>同行

主題五  
以<EYE>還<愛>

教學內容

- 1.前測
- 2.閱讀文章  
~各國月經文化
- 3.分組發表
- 4.訪談女性

- 1.播放影片
- 2.分組討論月經
- 3.隨堂測驗
- 4.算算看

- 1.痛感排序
- 2.播影片
- 3.特質接龍

- 1.播放影片
- 2.分組討論  
~我可以為你
- 3.我是貼心王

- 1.播放影片  
~非洲好女孩
- 2.分組討論~行動
- 3.後測

教學活動

- 活動一:前測  
活動二:試手氣,讀一讀  
活動三:話說從前

- 活動一:月經到底是什麼  
活動二:大家一起來卡~呼  
活動三:用數學找答案,關懷你我他

- 活動一:痛痛我不愛,痛感排序  
活動二:姐就是狂  
活動三:特質大解密

- 活動一:楷模學習  
活動二:為愛努力  
活動三:我的溫柔看得見  
活動四:將女心貼我心

- 活動一:為愛送暖  
活動二:改變由你開始  
活動三:大家一起來卡~呼(後測)

參、課程內容

領域/ 科目	性別平等教育議題 <b>主題式</b> 課程		設計 者	彭紫絹、彭康助、康素雲
實施年 級	高年級		總節 數	共 5 節，200 分鐘
單元名 稱	「月」來「悅」開心!			
課程實 施時間	※彈性學習課程/時間			
學生先 備經驗	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 高年級學生對於自然生理現象—月經，具有初步了解。</li> <li>2. 了解男生與女生的身體與生理的差異。</li> <li>3. 生活經驗中，曾看見或聽見對於月經的習俗或禁忌。</li> <li>4. 能夠討論並分享，運用小組合作學習。</li> </ol>			
設計依據				
學習 重點	學習 主題	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 身體自主權的尊重與維護</li> <li>2. 語言、文字與符號的性別意涵分析</li> <li>3. 科技、資訊與媒體的性別識讀</li> <li>4. 性別與多元文化</li> </ol>	核心素 養	<p>性(A3) 維護自我與尊重他人身體自主權，善用各項資源，保障性別權益，增進性騷擾、性侵害與性霸凌的防治(制)能力</p> <p>性(B1) 了解語言、文字等符號的性別意涵，分析符號與溝通的性別權力關係</p> <p>性(B2) 培養性別平等的媒體識讀與批判能力，思辨人與科技、資訊與媒體之關係</p> <p>性(C3) 尊重多元文化，關注本土的性別平權事務與全球之性別議題發展趨勢</p>
	實質 內涵	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權</li> <li>2. 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</li> <li>3. 性 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。</li> <li>4. 性 E13 了解不同社會中的性別文化差異。</li> </ol>		
總綱核心素養		<p>A3 規劃執行與創新應變</p> <p>B1 符號運用語溝通表達</p> <p>B2 科技資訊與媒體素養</p> <p>C3 多元文化與國際理解</p>		
教材 分析		<ol style="list-style-type: none"> <li>一、探究各民族對月經的禁忌，例如：認為月經是不潔、不能入廟、須被隔離、獨處</li> <li>二、利用前、後測，以了解學生起點行為及評估學習過後之認知、技能、情意的改變情形。</li> <li>三、認識月經。到底月經是什麼？月經對女性的意義。</li> </ol>		

	<p>四、從媒體識讀談女性對月經引發身體自主權的事件，探討性別框架之突破。</p> <p>五、設計體驗活動，讓男同學能感知女性月經來時的身體感受，進而能培養其同理與包容，並能以具體行動支持女性身體自主權之開展。</p>	
<p>教材來源</p>	<p>自編教材~世界各國各民族關於月經主題的教材</p>	
<p>教學設備/資源</p>		
	<p>說明：教師請小組完成時舉的牌子，可立即加分</p>	<p>說明：教師給予學生表現的回饋牌</p>
		
	<p>說明：教師給學生的加分牌 (小)</p>	<p>說明：請小組討論時的環保 A3 白板。</p>
		
	<p>說明：教師給學生的加分牌 (A4)</p>	<p>說明：請小組討論時的環保板擦。</p>



說明：請小組討論時的環保白板筆



說明：請小組討論時的便利貼



說明：請小組討論時的痛感牌。



說明：請小組討論時的海報及彩色筆。



說明：請小組討論時抽籤用的骰子



說明：請小組查資料及進行卡呼用平板

### 課程目標

※理解性別的多樣性，察覺性別的不平等的存在事實與社會文化中的性別權益關係；建立性別平等的價值信念，落實尊重與包容多元性別差異，付諸行動消除性別偏見與歧見，維護性別人格尊嚴與性別地位實質平等。

#### 1. 知識目標

- (1) 能閱讀各種媒體資訊、文本資料並從中覺察與理解事物本質，進而釐清觀念
- (2) 能理解不同文化對待月經的誤解
- (3) 能尊重與理解不同性別的身體自主權
- (4) 能辨別能力、性別特質不因性別受到限制與束縛。

## 2. 能力目標

- (1) 能自發的體察並關心健康議題與影響健康相關因素，並培養健康正向態度。
- (2) 能了解女性生理期的不適感
- (3) 能進行楷模學習，做出具體行動落實性別平權

## 3. 態度目標

- (1) 能破除不同族群對待月經的迷思
- (2) 能欣賞與接納不同性別的差異
- (3) 能感知不同性別的經驗，並與她分享
- (4) 能檢視並省思生活中的傳統習俗對於性別的壓迫、不公及束縛，進而支持女性身體自主權的開展。

※本課程設計本於全人教育的精神，以「自發」、「互動」、「共好」為理念，鼓勵孩子成為自發主動的學習者，透過4F提問、價值澄清、問題導向的教學等方法，引導孩子妥善開展與自我、與他人、與社會、與自然各種互動能力，協助孩子應用及實踐所學，以落實十二年國民教育以「核心素養」為課程主軸培養孩子成為具備「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」的終身學習者。

### 評量策略與規準

	評量策略	評量規準	備註
1	合作學習	1. 異質分組，任務導向 2. 組內自評 3. 團體及個人計分	組員皆有任務，由組員自評給與個人計分，教師依上課狀況給予團體計分
2	學習單~訪談記錄	1. 記錄詳實程度	依記錄詳實程度分優、甲+、甲
	學習單~前測	1. 逐題填答	以逐題答題完成狀況，無標準答案，僅瞭解起點行為
3	發表	1. 具體切題回答 2. 團體及個人計分	確認個人皆有答題機會，累計團體及個人答題次數
4	即時反饋系統 (kahoot) (1)課中 (2)後測	1. 會操作資訊設備 2. 在規則內正確答題 3. 答對率	以回答正確率計分
5	同儕互評	1. 組內互評擇優代表各組 2. 組間互評貼點計分	組內互評，再代表各組，以點數計分，範圍:95分、90分、85分三種

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間分配	備註
<p>*****面向一 解析文化禁忌*****</p> <p><b>主題一 環遊紅色世界(第一節)</b></p> <p>*教師準備:</p> <p>(一)投影機、電腦、影片、簡報,便利貼、彩色筆、海報紙、學習單</p> <p>(二)將全班分成4組</p> <p><b>一、活動一 前測~學習單</b></p> <p><b>【引導語】</b>孩子們,你知道月經嗎?有聽過長輩提過關於月經的一些事嗎?請依照你個人經驗或想法,沒有對錯,也無須跟同學討論,安靜的完成學習單唷!</p> <p><b>*前測題目:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.有人說月經是「不乾淨」的事情,那你/妳認為呢?</li> <li>2.曾聽說月經是丟臉的事情,所以必須偷偷摸摸,那你/妳覺得呢?</li> <li>3.台灣傳統習俗,認為月經來時不可以入廟或拿香拜拜,會觸怒神明,那你/妳認為呢?</li> <li>4.你/妳認為女孩月經來時可以上學嗎?</li> <li>5.你/妳認為月經是正常的生理現象嗎?</li> </ol> <p><b>二、活動二 試手氣,讀一讀</b> (資訊提取~閱讀策略)</p> <p><b>【引導語】</b>大家做完學習單後,接下來分組閱讀有關其他國家民族對於月經文化習俗的文章,並在閱讀完後,小組內共同完成學習任務~回答學習單的問題。</p> <p>※<u>台灣</u>:傳統社會的經血禁忌</p> <p>※<u>尼泊爾</u>:女孩月經不潔要隔離、因傳統習俗身亡。</p> <p>※<u>印度</u>:月經是個禁忌,生理期來時被視為不潔和骯髒,女性許多活動不被准許參加。</p> <p>※<u>中國大陸</u>:從民俗稱呼看「月經禁忌」文化</p> <p>※<u>非洲大陸</u>:馬拉威、烏干達女生月經來不能上學。</p> <p>(一)教師將全班學生分成四組,大約就民族、宗教、文化、習俗等層面,文章對於月經的禁忌,例如:<u>尼泊爾</u>月經不潔要隔離,<u>尼泊爾</u>女孩因傳統習俗身亡等。</p>	<p>3分鐘</p> <p>12分鐘</p>	<p>※教師發下前測學習單,在老師先在不說明、不解釋情況下,請全班同學仔細閱讀後完成,以了解學生起點行為。</p> <p>※前測學習單,每人一張。</p> <p>※使用平板掃描QR CODE 回答問題。</p> <p>※教師先將<u>台灣</u>、<u>尼泊爾</u>與<u>印度</u>、<u>中國大陸</u>對於月經文化習俗的看法的文章,整理節錄過約2-3百字的短文,以方便學生於短時間內閱讀,以練習提取相關文章訊息,進行課程討論。</p>

(二)請各組就文章中的資料，討論後利用便利貼整理、歸納成為心智圖於 A3海報紙畫出來。(教師協助各組心智圖完成)  
例如：

1. 請問你們拿到的文章是談論哪個國家?	2. 這國家關於月經的傳統、文化或習俗有哪些?
3. 你們小組覺得最奇特的現象是什麼?	4. 這些現象給你的感受是什麼?

(三)Red-World cafe shop

1. 教師請學生組內練習分享一遍，並分工預留兩位在小組協助發表分享該組之文章。
2. 請每小組其餘學生一起依序去其他組聽取該組之文章摘要，限時2分鐘，鐘響後換組。
3. 教師提醒學生先將海報貼至黑板，並於課後將海報貼於公布欄。
4. 學生小結:藉由學生自行歸納與發表，對於世界各地月經文化及禁忌、習俗有所瞭解。

### 三、活動三 話說從前~小紅大解密

(一)、播放影片~性別平等小學堂：斷開習俗歧視鎖鍊 (蔡阿嘎 X 大頭佛 公益開講)~ 擷取有關於月經  
<https://www.youtube.com/watch?v=b13iAlc0Irg&feature=youtu.be>

#### 【引導語】

1. 看完影片，請想想影片中有哪些台灣習俗?
2. 關於女性生理期月經來時，不能入廟、不能拿香拜拜等習俗，你們認為：
  - \*以前可能是誰訂的習俗?
  - \*為什麼要這樣訂呢?
  - \*這些習俗可不可以改變?

(二)『女神』駕到

1. 教師播放媽祖、註生娘娘、觀世音菩薩的照片。
2. 神明不會在意計較女性在生理期進廟唷!因為神明也有女的~所以『女神』不會為難『女人』

### 四、活動四 使命必達~學習回饋時間~

請學生再次使用平板掃描 QR CODE 完成後測問題

※學生小組完成心智圖

10分鐘

10分鐘

※教師於課前先將蔡阿嘎 X 大頭佛 公益開講影片剪輯有關於月經部分，利於學生聚焦學習

※使用平板掃描 QR CODE 回答問題。

(一)後測題目:

1. 有人說月經是「不乾淨」的事情，那你/妳認為呢?
2. 曾聽說月經是丟臉的事情，所以必須偷偷摸摸，那你/妳覺得呢?
3. 台灣傳統習俗，認為月經來時不可以入廟或拿香拜拜，會觸怒神明，那你/妳認為呢?
4. 你/妳認為女孩月經來時可以上學嗎?
5. 你/妳認為月經是正常的生理現象嗎?
6. 你/妳認為上完這堂課程會對於月經有進一步的了解嗎?

(二)【Homework】

發下訪談學習單，請回家訪問媽媽、姐姐、或其他女性家人，是否聽過關於台灣月經的傳統、文化、習俗。

(~第一節結束~)

\*\*\*\*\*面向二 認識生物自然\*\*\*\*\*

主題二 小紅的故事(第二節)

\*教師準備:

(一)、投影機、電腦、影片、簡報、便利貼、海報紙、彩色筆、平板

(二)、將全班分成4組

【引導語】大家還記得上堂課討論關於經血不能進廟、拿香拜拜等的宗教文化習俗可能的原因後，那麼，老師想請問大家，月經到底是什麼呢?

一、活動一：月經到底是什麼?

媒體識讀~教師播放月經短片

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

日本超萌的月經解說

【引導語】看完影片，請同學們就剛才撥放影片整理、討論，你們所知道理解的月經，老師有準備兩份資料，一份是剛才日語發音的月經鍾文翻譯，一份是老師在維基百科查到的資料，大家都可以參閱，也可以利用老師幫每組準備的平板查資料喔!我開始記時，時間到就要停止喔!

維基百科:關於月經

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%9C%88%E7%B6%93>

月經(英語:menstruation, period, monthly, 古代叫做癸水, 台灣俗稱大姨媽、好朋友), 是指女性血液或黏膜定期

5  
分  
鐘

※訪問學習單每人一張。

5  
分  
鐘

※教師複習上一堂課關於經血不能進廟、拿香拜拜等的宗教文化習俗可能的原因，以促發學習遷移

6  
分  
鐘

※因〈日本超萌的月經解說〉影片為日語發音，所以教師課前先行內文逐字翻譯成書面文字，並給予每位同學一張

從子宮內膜經陰道排出體外的現象。高達80%女性曾表示在月經開始前出現部分症狀。常見症狀包含長出粉刺、乳房變得柔軟、感到疲憊、容易發怒與情緒改變。由於這些症狀會干擾正常生活，因此稱為經前綜合症。

月經通常在12-15歲之間首次出現，該次月經稱做初潮；然而，初潮可能會提早於8歲出現。從一段經期開始到下一段經期開始的間隔（月經週期），平均約為28天。月經在更年期後結束，通常發生於45-55歲時。月經來臨時，經血會持續流出約5-7天。

月經週期間，為了做好懷孕的準備，子宮內膜會增厚，同時會排出卵子。同時，用來提供養分的子宮內膜也已經變厚，準備讓胚胎著床發育。如果懷孕並未發生的話，子宮內膜將會崩解，形成月經。

1. 月經的定義	3. 月經對生活上的影響
2. 月經的生理現象	4. 月經的重要性

**【引導語】** 小組發表時，大家要仔細聽，因為等一下我們要做個小測驗，題目可能就是在大家找的資料裡喔

1. 任務分派~請每組派一名代表抽籤。
2. 請每組同學利用便利貼，整理、歸納於A3海報紙上
3. 請每組派一名代表上台發表。

## 二、活動二 大家一起卡~呼(Kahoot)

**【引導語】** 全班分成8組，輪流操作平板，ready go~  
\*Kahoot 題目

1. 月經的形成是因為胚胎沒有著床成功，所以子宮內膜崩解，自然排除的紅色血液(1)是(2)否(是非題)
2. 從一段經期開始到下一段經期開始的間隔稱為月經週期，平均約為幾天呢?(1)20天(2)18天(3)28天(4)31天
3. 月經來臨時，正常人的經血通常會持續幾天?(1)1-2天(2)2-3天(3)3-4天(4)5-7天
4. 許多女性在月經來時會有那些身體現象?(1)經痛(2)情緒低落(3)冒青春痘(4)以上都是
5. 女性第一次來月經，稱為初經，女性不再有月經停經(1)是(2)否(是非題)

### **【教師小結】**

教師在學生答完後，再逐題針對學生答錯處提出解釋說明，最後給予最高分的前三組獎勵。

※教師準備每組一片平板，以利查詢資料

※教師附上維基百科:關於月經書面文字，並給予每位同學一張

※發表完，將四組答案貼於黑板上，教師再次說明

8分鐘

◁教師利用課餘時間，已先讓全班學生熟習Kahoot操作，學校無線網路也可支援，不會斷線。

8分鐘

三、活動三 用數學找答案，關懷你我她

(一)算一算~

【引導語】同學們，我們從前面一路討論下來，知道月經是女性生理上的正常現象，也是女性邁入成熟階段的一個歷程，研究統計指出女性約12-14歲初經，約47-53歲停經，每次月經平均持續5-7天，且每28天為一個月經周期。那麼，我們是不是可以算算看女性的月經生理期佔女性一生中的比例是多少？

例題：

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。

請問：

- (1) 桐妹阿嬤的月經大約來了幾年？
- (2) 桐妹阿嬤有月經的時間是佔阿嬤整個生命的比例約是多少？
- (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？

【教師小結】

- 1. 月經在女性的生命週期所佔的份量，以數字說明月經對女性生命的重要性及意義。
- 2. 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，因此2014年，聯合國將5月28日定為世界經期衛生日，之所以選擇這個日期是因為每次月經平均值是5天，且每28天為一個月經周期。

【Homework】

發下學習單，請回家訪問媽媽、姐姐、阿姨、奶奶等女性，如月經

來的天數、身體狀況及感受為何。  
(~第二節結束~)

\*\*\*\*\*面向三 突破性別框架\*\*\*\*\*  
主題三 神力女超人(第三節)

\*教師準備：

- (一) 投影機、電腦、影片，紙牌，海報紙、彩色筆
- (二) 將全班分成4組

8  
分  
鐘

教師連結世界經期衛生日的相關網站

※訪問學習單每人一張

5  
分  
鐘

※教師課前準備每組的各種疼痛圖片裝於夾鏈袋

【引導語】同學們，上堂課大家已經了解月經是一種自然生理現象，你們知道女性月經來時會因子宮收縮造成經痛嗎？這種痛目前可能有些女同學能夠體會，但有些人沒有經驗，所以，要請同學們試著感同身受的體驗生理痛可能的痛楚是什麼狀況，如果和其他的生理上疼痛相比較，它的痛感排序應該是怎麼樣呢？。

一、活動一 痛痛我不愛~痛感排序

(一) 發下疼痛紙牌(牙痛、生理痛、頭痛、腹痛、生長痛、摔傷痛)

(二) 請學生依據自身經驗，小組討論後，排序出來。

(三) 拿出痛感排序分類及生理痛分級表供學生參考，再請學生思考是否需要調整排序。



**日本瘋傳女生M痛程度表**

<b>妳最痛去到哪個程度?</b>	<b>Lv.1</b> 【徵狀】 - 沒有痛楚		【對應】 - 不需任何對應
	<b>Lv.2</b> 【徵狀】 - 腹部有不適的感覺 - 無法冷靜下來		【對應】 - 不要讓腹部受冷 - 避免吃生理期不應吃的食物
	<b>Lv.3</b> 【徵狀】 - 腹部有輕微痛楚		【對應】 - 在背部及腹部下方貼暖貼 - 假如痛楚持續就要吃藥
	<b>Lv.4</b> 【徵狀】 - 嚴重到像吐瀉時般痛		【對應】 - 假如痛楚持續就要去醫院
	<b>Lv.5</b> 【徵狀】 - 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		【對應】 - 去醫院吧
	<b>Lv.6</b> 【徵狀】 - 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		【對應】 - 去醫院吧
	<b>Lv.7</b> 【徵狀】 - 像被鐵球連續擊中 - 失神並找不到生存意義 - 勉強保存意識		【對應】 - 去醫院吧

圖片來源: Twitter@mrrodal2014\_01

【引導語】接下來，老師想播放男性親身體驗模擬女性經痛的影片給大家看，讓大家想一想，再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

【教師歸納】教師歸納學生的想法與意見，並觀察學生是否有所不同。

13分鐘

內。

※教師巡視各組間，請同學互相討論。

※教師於課前製作生理痛分級表PPT

※教師播放影片從網路下載影片

※教師播放從網路下載傳園慧忍受巨烈經痛勉強起身初賽的影片~里約奧運一句「洪荒之力」爆

## 二、活動二 姐就是狂

【指導語】同學們，看完連男性都覺得經痛真的很痛的影片，是否可以了解經痛的痛感了？接下來，請看看大陸奧運游泳選手傅園慧經痛繼續參加比賽的影片。

### 1. 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）

2. 請各組將觀賞完影片後，將感受歸納整理於A3海報紙上。
3. 請每組推派一名學生發表各組成果。

### 活動三：特質大解密~句子接龍

【指導語】人的特質可以分成正向或負向的(如下)，沒有好壞，看完女性運動員的影片後，請小組討論你們從影片觀察到的特質，然後寫下你們的想法，最後想想你們自己具備什麼特質，請每組推派同學跟我們分享。

#### (一) 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...

※例如：

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	(請學生完成)

#### 【教師提問】

1. 以女性運動員為例來討論性別特質，是否只有男生才可以擁有那些
2. 一般認為只有男生可以有的特質，女生只能有一般認為女

紅廣受喜愛，傅園慧幫中國民眾上了一堂生理課

10分鐘

※教師於課前製作特質種類舉例PPT

※教師解釋「洪荒之力」的意思。

12分鐘

生才能有的特質嗎?

※請學生自由踴躍發表，教師聆聽。

**【教師總結】**

1. 從上述活動大家的討論，生理期對大部分女生都會帶來不同程度的疼痛，希望 大家能多些理解。
2. 看見有些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
3. 不分男女想成功必要能有所堅持，克服與生俱來的生理因素，自己的身體自己作主。
4. 女性月經的生理現象屬自然生物現象，神明也有女的啊～像媽祖、註生娘娘、觀世音菩薩...，她們也是擁有克服生理因素，展現正向特質的『神力女超人』的最佳代言人。

(第三節課結束~)

\*\*\*\*\***面向四 跨界性別支持**\*\*\*\*\*

**主題四 與”女”同行(第四節)**

\*教師準備:

- (一) 投影機、電腦、影片，愛心卡片、彩色筆、海報紙，小原點
- (二) 將全班分成4組

**一、活動一 楷模學習**

**【指導語】**同學們，上一堂課大家知道女性月經來潮時，可能有些人會有經痛或其他的狀況，如果這時候，你想表達你的關心，你想怎麼做?

※請學生自由踴躍發表，教師聆聽。

(一)、播放訪談與拍攝校內幾位男老師對另一半生理期間貼心舉動。

**■訪談男老師的題目:**

1. 請問您在另一半月經生理期的時候，您會為她做那些溫暖貼心的舉動?

**【教師提問】**請問這些男性老師為什麼會這麼做?

※請學生自由踴躍發表，教師聆聽。



5  
分  
鐘

※教師課前安排校內學生熟悉的男老師錄影~對另一半生理期間貼心舉動，並剪輯成2分鐘內的影片。

4  
分  
鐘

※教師將訪問的題目製成PPT

※教師課前剪輯印度「護墊俠」

## 二、活動二 為愛努力~媒體識讀

【指導語】看完本校男老師為另一半在月經來潮時的貼心舉動後，接下來看一個珍時發生在印度的故事~這男人被全村人視為瘋子~

1. 播放「護墊俠」的影片。

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4UBEm01xkI&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

【教師提問】影片中，請問你看到什麼？

※請學生自由踴躍發表，教師聆聽。

【指導語】接下來，請再用心看我們台灣所拍的衛生棉廣告。

2. 「台灣男生幫女生買衛生棉廣告」的影片。

[https://www.youtube.com/watch?v=uZ\\_fOKvFBO](https://www.youtube.com/watch?v=uZ_fOKvFBO) 羅志祥代言衛生棉廣告

【教師提問】從影片中你發現了什麼？

※請學生自由踴躍發表，教師聆聽。

## 三、活動三 我的溫柔看得見

【指導語】同學們，看完前面兩位男性為身邊女性月經來潮時所做的事，有些讓女性感到窩心，有的卻是讓女性感到困擾，那麼，我們來看看女性在月經來潮時，她想要的是什麼呢？

(一) 播放2分鐘影片訪談與拍攝校內5位女老師希望另一半在生理期間的貼心舉動。

### ■訪談女老師的題目：

1. 請問您的另一半在您月經生理期時，曾為您做那些暖貼心舉動？
2. 請問您希望另一半在您月經生理期時，會為您做那些暖貼心舉動？

【教師提問】說說看，你認為女性在月經的生理期，希望的貼心舉動，是什麼？

※請學生自由踴躍發表，教師聆聽。

## 四、活動四 將女心貼我心

12  
分  
鐘

成 6 分鐘內的影片。

※教師課前。先行下載網路影片。

※教師課前安排校內學生熟悉的女老師錄影~希望另一半在生理期間的貼心舉動。並剪輯成 2 分鐘內的影片。

3  
分  
鐘

※教師將訪問的題目製成 PPT

※教師課前準備



<p><b>【指導語】</b>我們在看了一些示範的例子後，應該每個同學有不同想法，那麼，請每位同學利用每組桌上的便利貼，將你想為女性做的貼心舉動寫下來喔！</p> <p><b>【活動流程】</b></p> <p><b>(一)、我想對妳說</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 小組內發表，<u>由組內互評選出一個最佳暖男女</u>，參加<u>組間票選活動</u>。</li> </ol> <p><b>(二)、最佳貼心王</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將各組推薦愛心卡片念出後，張貼在黑板</li> <li>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。</li> <li>3. 宣布貼心王得主並頒獎。</li> </ol> <p><b>【教師總結】</b></p> <p>生理期雖然是女性特有身體現象，我們應該不分性別，都要能適時的給予協助與溫暖，展現每人都擁有的暖心特質。</p> <p><b>【Homework】</b>實踐你/妳所寫，愛你/妳所愛。</p> <p>(~第四節結束~)</p>	<p>2 分 鐘</p> <p>15 分 鐘</p>	<p>各種形狀便利貼及每組一張海報紙，記分卡一張。</p> <p>※教師課前準備小圓點及小禮物</p>
<p>*****<b>面向五 跨界性別支持</b>*****</p> <p><b>主題五~以&lt;EYE&gt;還&lt;愛&gt;(第五節)</b></p> <p>*教師準備:</p> <p>(一)、投影機、電腦、影片，便利貼、彩色筆、海報紙、平板</p> <p>(二)、將全班分成4組</p> <p><b>一、活動一 為愛送暖</b></p> <p><b>【指導語】</b>各位同學，上堂課大家都發表女性在生理期想為她們做的事，也在生活中真實實踐，那麼，我們來看看有些人是跨出台灣為世界其他女性在生理期給的暖心作為。</p> <p>(一) 播放影片</p> <p>翻轉非洲女孩的希望—愛女孩布衛生棉—Love · Binti Project</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ny9K_y8Rg-o">https://www.youtube.com/watch?v=Ny9K_y8Rg-o</a></p> <p>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</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=pYxBwSV3iYU&amp;t=2s">https://www.youtube.com/watch?v=pYxBwSV3iYU&amp;t=2s</a></p>	<p>4 分 鐘</p>	<p>※教師課前: 先行下載網路影片~<b>翻轉非洲女孩的希望~愛女孩布衛生棉</b>，及<b>跨海援救非洲女孩 女高中生手作 1000 份布衛生棉</b>。</p> <p>※教師複習第一</p>

<p><b>【教師提問】</b>看完影片，你的想法是~</p> <p>(一)請每組同學討論後利用便利貼整理、歸納於 A3海報紙上。</p> <p>(二)每組推派一名學生發表各組成果。</p> <p><b>【教師總結】</b></p> <p>有很多來自世界各地的善心人士，對<u>東非</u>女孩的月事很關心，她們用了具體的行動，讓<u>東非</u>女孩脫離感染，改善衛生條件，幫助他們脫貧，可以繼續上學，因為愛、希望與女孩常在，讓他們更加堅強。</p> <p><b>【指導語】</b>回到第一節的主題~<u>環遊紅色世界</u>，曾經我們討論過造成這些習俗的因素，然而我們需要破除這些框架，第二節~<u>小紅的故事</u>也討論過月經是自然生物現象，但是因為世界有些地方因為經濟和衛生的條件不佳，造成女性用不起衛生用品，而發生感染、死亡等不幸事件，透過我們的愛心作為，讓他們能成為身體的主人，能更愛自己。</p>	<p>12分鐘</p>	<p>節<u>環遊紅色世界</u>，第二節<u>小紅的故事</u>，第四節與”女”同行課程內容</p> <p>※教師解答孩子不解，為何有些地區的女孩不用衛生棉的原因</p> <p>※教師課前準備各種形狀便利貼及每組一張海報紙，記分卡一張。</p>
<p><b>二、活動二 改變由你開始~打開愛之&lt;眼&gt;，繞著地球跑</b></p> <p><b>【教師提問】</b>同學們想想看，你/妳也可以為世界各地像<u>東非</u>、<u>印度</u>等地區的女孩做些什麼？</p> <p>(一)請每組同學討論後利用便利貼整理、歸納於 A3海報紙上。</p> <p>(二)請每組推派一名學生發表各組成果。</p> <p><b>【教師總結】</b></p> <p>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。</p>	<p>3分鐘</p>	<p>◁教師檢視學校無線網路，不會斷線。</p> <p>※教師課前準備全班所需平板，每人一機。</p>
<p><b>三、活動三 大家一起卡~呼(最強大腦~Kahoot)</b></p> <p><b>【引導語】</b>孩子們，性別平等教育議題<u>主題式</u>課程~「月」來「悅」開心!這套課程，已經像各位全部介紹完畢了，因此，我了解各位對於月經一些事的看法，接下來請同學參與線上測驗~<u>Kahoo</u>，以能理解大家學習的成效，ready go~</p> <p><b>※後測題目：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有人說月經是「不乾淨」的事情，那你/妳認為呢？</li> <li>2. 曾聽說月經是丟臉的事情，所以必須偷偷摸摸，那你/妳覺得呢？</li> <li>3. 台灣傳統習俗有長輩認為月經來時不能入廟或拿香拜拜，那你/妳認為呢？</li> </ol>	<p>15分鐘</p> <p>8分</p>	



## 參考資料：

### 一、網路相關影片

1. 日本超萌的月經解說 <https://www.youtube.com/watch?v=0k0TTKYmY5U>
2. 性別平等小學堂：斷開習俗歧視鎖鍊（蔡阿嘎 X 大頭佛 公益開講）  
<https://www.youtube.com/watch?v=b13iAlc0Irg&feature=youtu.be>
3. 男生親自體驗經痛！痛到跪下：女生真辛苦 | 三立新聞網  
<https://www.youtube.com/watch?v=utGs4u-jUoY>
4. 「護墊俠」影片。  
<https://www.youtube.com/watch?v=Z4UBEm01xkI&feature=youtu.be>
5. 「台灣男生幫女生買衛生棉廣告」的影片。  
[https://www.youtube.com/watch?v=uZ\\_\\_fOKvFB0](https://www.youtube.com/watch?v=uZ__fOKvFB0)
6. 翻轉非洲女孩的希望－愛女孩布衛生棉－Love · Binti Project  
[https://www.youtube.com/watch?v=Ny9K\\_y8Rg-o](https://www.youtube.com/watch?v=Ny9K_y8Rg-o)

### 二、新聞報導

1. 傅園慧打破禁忌 月事話題浮上檯面  
<https://features.ltn.com.tw/japanese/article/breakingnews/1797557>
2. 里約奧運一句洪荒之力爆紅廣受喜愛，傅園慧幫中國民眾上了一堂生理課  
<https://www.gvm.com.tw/article/34041>
5. 台灣女人~信仰習俗與文化  
[https://women.nmth.gov.tw/information\\_57\\_39746.html](https://women.nmth.gov.tw/information_57_39746.html)
6. 從民俗稱呼看「月經禁忌」文化  
<https://kknews.cc/zh-tw/culture/mg5x4o9.html>

### 三、期刊與論文

1. 王儷靜，12年國教的性別平等教育在哪裡？性別平等教育季刊 NO. 70
2. 王儷靜，12年國教的性別平等教育在哪裡 PART2？性別平等教育季刊 NO. 77
3. 李淑菁，籬／離／釐：觀看越南的性別風景 NO. 65  
李淑菁，族群想像下的性／別意象再思台灣多元文化教育，台灣社會研究季刊(76)，2009
5. 李淑菁，你／妳以為我什麼都不懂？談性／別化的小學生次文化，台灣社會研究季刊(56)，2011