

# 健康與體育領域教學工作坊

---

## 月來越懂你

瑞梅國小 林靜芳主任

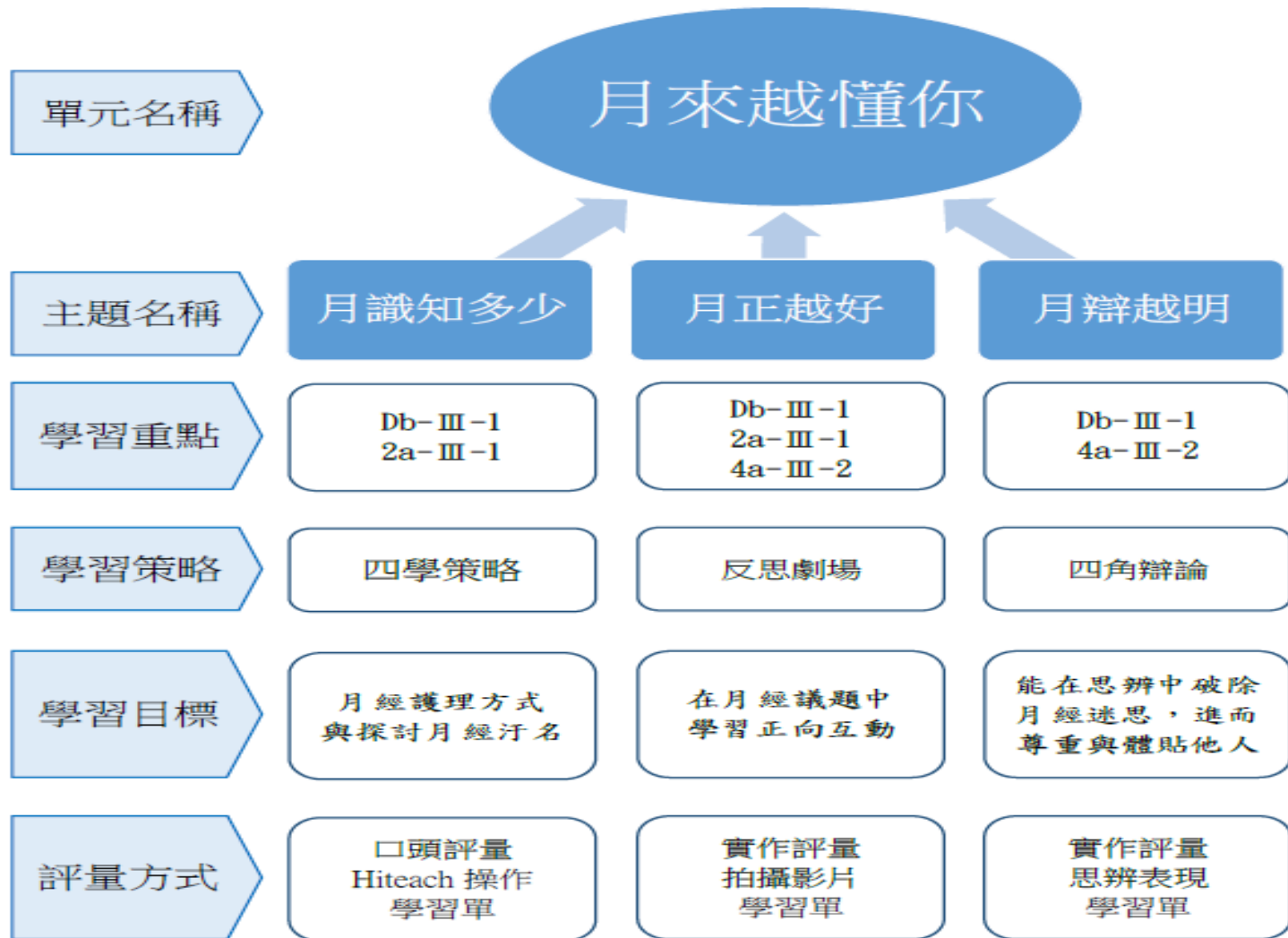
# 月來越懂你-課程設計理念

採用數位學習平台進行自主學習搭配四學策略引導，讓學生透過影片遷移，提供圖像表徵理解月經平等及月經汙名化定義及內容，並於日常生活中實踐。教師透過指派數位平台的資源、學習單、活動設計，即時掌握學生學習狀況來適性調整教學。

教學活動四學歷程說明如下：

1. 學生自學：派發月經護理與月經迷思影片並分組指派自學主題，啟動學生自主學習，引導學生記錄學習內容與疑問。
2. 教師導學：教師講解重點及釐清問題，教師統整月經護理與迷思，養成自主學習態度並引導學生使用數位工具正確習慣。
3. 組內共學：學生自學後進行組內討論進行共學，藉由分享與討論幫助學生強化各組學習主題內容。
4. 組間互學：透過分組報告，促進組間互學，藉由各組間的提問與回饋，進而釐清並完整月經知識學習內容。

# 月來越懂你-課程架構





那個是哪個？

---

男生需不需要  
上月經課程?

# 月識知多少

---

影片教學：從「經」開始、健康喜悅

連結：<https://www.youtube.com/watch?v=i-U3k6AWYPU>

# 分組主題

---

- 為什麼會有月經？
- 月經來了怎麼辦？
- 月經來時可能會有什麼困擾？
- 對月經有哪些錯誤的觀念？

月正越好





看!發生了什麼事?



55盧比?

1:54:11

想想看!主角在做什麼?為什麼?




找出早期印度對「月經」的觀念或態度為何？

# 月經汙名

---

- 「月經汙名」是女性因為月經，遭受貶低，承受偏見、歧視甚至社會排除的現象，例如不敢公開談論月經與拿出衛生棉，以其他詞彙代稱月經或衛生棉，如常以「好朋友、大姨媽」等詞代稱月經。



---

你是否曾看到、聽到或親身經歷  
因「月經」而感受到生氣、難過或  
覺得不對的事？

# 劇場一：泡澡兇案現場



## 劇場二：考試運氣不好



# 劇場三：月經外漏



# 劇場四：嘲笑大姨媽



# 月正越好短劇拍攝

---

- 針對各組不適當劇情，討論並修正為正向、友善的內容。

# 月正越好短劇票選

---

- 票選月正越好短劇  
請考量劇名、內容與演員表現選出優秀短劇
- 每人2票
- 寫出票選理由

# 月辯越明- 四角辯論

---

- 月經來了不用上體育課

A 非常同意

B 部分同意

C 部分不同意

D 非常不同意

~ 分享觀點與想法

# 月辯越明-四角辯論

---

1. 各角內進行想法分享與統整
2. 各角報告
3. 他角學生提問
4. 解釋與辯答

報告、提問、答辯

最高原則--禮貌、尊重、風度

# 月辯越明-重新選擇站隊

辯論後←

- 非常同意←
- 部分同意←
- 部分不同意←
- 非常不同意←

想法:←

辯論前和辯論後←

- 無更改站隊←
- 有更改站隊的想法:←

~分享更改站隊想法

# 月來越懂你

---

以「月經」為主題，  
用一句話鼓勵自己  
或身邊的人…