3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING

4 QUALITY EDUCATION

5 GENDER EQUALITY

教育部國民及學前教育署
學務校安組學校衛生科

青春「舒」食好滋味

闖關攤位Pilot





PART 01

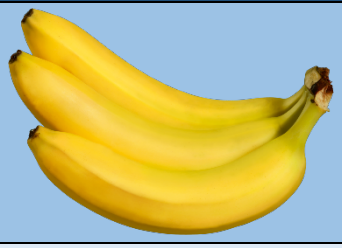
攤位設計與關卡流程

一、關卡設計

攤位闖關活動之課程雛型取自「國中-校園月經教育議題教學活動包」中「青春『舒』食好滋味」活動教案，但囿於攤位形式與課堂教室有所差異且能運用之時間與資源皆大相逕庭。是故，保留核心概念並聚焦「了解月經期間的飲食原則，並能選擇適切的食物，促進身心的舒適感及健康。」教學目標而進行調整和重新設計。

關卡活動以經期的「前、中、後」區分，於三種不同時期，各挑選三種不同建議之飲食項目製做成為九張圖卡以及於背後貼上介紹說明。此次設計之九張圖卡及使用之說明語如下，若後續採用此模式皆可再討論內容之適切性。

(一)經期前、中、後飲食建議

經期『前』飲食建議		
		
生理期前一周開始飲用豆漿，能預防體重上升，還具有生理期後瘦身效果。 大豆蛋白質易產生飽足感外，大豆皂苷提升小腸功能，抑制過多脂肪吸收。此外礦物鎂能調整神經及荷爾蒙，預防情緒不穩。	Omega3 脂肪酸對可以穩定血糖，平衡前列腺素的濃度，減少經前症候群的發生，一週吃 2～3 次鮭魚、鯖魚、秋刀魚有不錯的效果。	生理期前，雌激素和黃體素正值分泌交替之際，容易引起身體不適或情緒焦慮，這就是所謂的經前症候群(PMS)。 香蕉富含微量元素，能有效緩解經前症候群的緊繃焦慮。
經期『中』飲食建議		
		
黑巧克力（意指可可含量>70%）富含鎂，助於肌肉放鬆，另外，黑巧克力也含可可多酚與糖分，可以促進腦內啡與血清素的分泌，讓心	含高抗氧化物的藍莓、櫻桃、葡萄具豐富花青素，有消炎止痛效果，且都屬於高鐵質水果，能舒緩經血過多而導致的貧血及體虛。	紅豆有助於理氣活血，加上紅豆屬於高鉀食物，可排除身體過多的水分、應對經期水腫。確實紅豆富有鐵質，但植物性鐵質，人體吸收

情較愉快。再搭配富含鈣質的熱牛奶，效果會更好。		有限，如果有需補鐵還是從動物性來源攝取效果較佳。
經期『後』飲食建議		
		
由當歸、地黃、川芎以及芍藥四味基本藥組成，具有補血、行血、活血功效。 生理期結束，經血完全排乾淨之後再喝，2 至 3 帖即可，平時不需服用。	芭樂富含豐富維他命 C，吃完鐵質食物後，2 小時內吃芭樂，有助鐵質吸收。 生理期後要補鐵，食用芭樂進行組合技，更有效率獲取鐵質。	補血重要元素是「鐵」、「維生素 B12」與「葉酸」，鐵是骨髓製造紅血球主要的原料，維生素 B12 與葉酸則是輔助因子，缺少它們會形成不成熟的紅血球。 動物性來源鐵質的人體吸收率約 25%會比植物性鐵質吸收率約 5%佳。

（二）實體教具照片

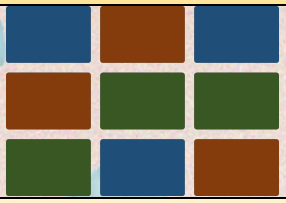
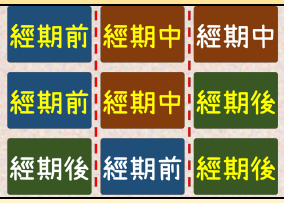
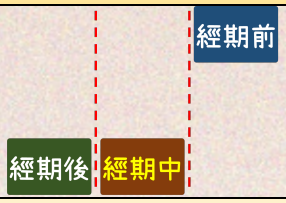
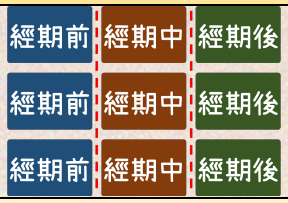
	
正面：各類食物的照片	背面：建議理由之說明語

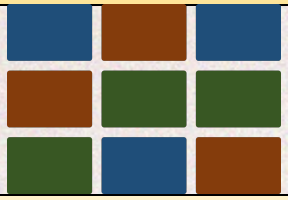
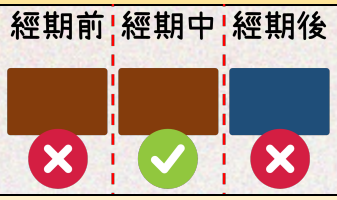
（三）補充說明

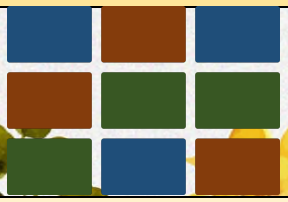
1. 此九項為飲食「建議」，非僅限制於此時期或只能夠補充這些食物。
2. 針對經期前、中、後之飲食建議，都可再更換示例以更貼近目標族群之生活經驗。
3. 飲食需求仍可能因人而異，且進行衛教宣導時需保有適量勿過量之核心概念。

二、關卡流程

此闖關活動可以有不同的操作方式，供衛教宣導者根據受眾對象與程度、每次參與人數、空間環境等進行調整，以下介紹三種可進行的模式：

模式一、分類 Categorizing			
			
1. 將九張圖卡隨意排列 2. 邀請參與者依照經期前中後進行飲食建議之分類	3. 針對正確分類圖卡進行概要說明 4. 移除正確分類的圖卡，並邀請參與者重新分類剩餘圖卡	5. 再次針對新分類正確的圖卡進行解說 6. 引導將剩餘圖卡分類至正確類別並進行講解	7. 延伸提問：該如何在不同經期階段遵循飲食建議 8. 遵循關卡的飲食建議有哪些可能的阻力與助力？

模式二、挑選 Selecting		
		
1. 邀請參與者從隨機排列的圖卡中，挑選出三張分別認為是對應於經期前、中、後的飲食建議 2. 若有多位參與者則可各自挑選或一起討論後選擇	3. 針對選擇的圖卡進行解說並說明其屬於經期前、中、後的飲食建議 4. 若參與者的正確部正確，則需重新挑選錯誤的時期直到選擇正確	5. 亦可以不直接公告答案，僅告知選的三張中有幾張為前、中、後期及放對位置有幾張，再讓參與者更換 6. 依時間狀況進行延伸提問與討論

模式三、競賽 Racing			
	題目情境：經期前 	題目情境：經期中 	
1. 將全體的參與者分成兩組	3. 兩組針對題目的情境各自挑選	5. 重新決定時期與挑選圖卡及計分	7. 積分較高者小組獲勝

2. 輪流或隨機決定經期前、中、後	4. 挑選正確者得分並收回圖卡	6. 依實際進行狀況，給予延伸說明	8. 依時間狀況進行延伸提問與討論



PART 02

操作實況與省思心得

一、操作實況紀錄



▲ 圖一 攤位設計與闖關活動時間預告



▲ 圖二 當歸、地黃、川芎及芍藥實體展示

二、省思心得

（一）闖關活動應有整體規畫，結合不同關卡，共同設計集點機制則更流暢且具成效

若採用攤位闖關活動模式達到此目標，需考量整體活動的安排：是否具有全體的闖關集點設計、兌換獎勵機制、參與的受眾對象，以及與其他攤位關卡之關聯性。

由於此次試辦的期程有限，需趕在本校校慶時進行，規劃略倉促致不夠周延外，此次校慶主軸為「園遊會」非「闖關活動」，使得參與關卡的學生們無法考量排隊人潮而能選擇先進行其他關卡，相當考驗學生的等候耐心，亦無整體的闖關規畫以激勵參與度！

（二）場域調整，轉換為課室教學運用

此關卡活動可調整為教學活動，供教師於教室課堂操作使用。印製目前設計之九張圖卡成六至八份，供小組使用，且不於圖卡後方貼上說明語。操作方式如前述，僅調整為各小組共同參與，教師統一解說！

此外，亦可準備吸盤球或吸盤飛鏢，將圖卡張貼於黑板或牆面，採用「棒球九宮格」模式供學生丟擲，變更選擇圖卡方式，增加學習變化。教師亦可限時要求學生需投擲到適合經期三種階段，各一張之飲食建議。

綜上，此關卡活動具多變的操作方式，也能適用於不同的教學場域，兼具教學運用靈活性與學習體驗趣味性！惟教師該如何運用「延伸提問」深化學習成效，則較考驗教師的教學反應與功力！





PART 03

回饋表單暨參與者回饋

一、回饋表單

市立　　國民中學健康與體育領域 feat.
教育部國民及學前教育署學務校安組學校衛生科

青春「舒」食好滋味 回饋表

01 請問您為：□國小生；□七年級生；□八年級生；□九年級生；
□高中職生；□大專院校學生、研究生；□社會人士

02 關於『月經平權、月經貧窮、月經不平等』您的瞭解程度為：

完全沒聽過	□ 1	□ 2	□ 3	□ 4	□ 5	非常了解

03 闖關活動中，您對於『關卡概念內容』的在意程度為：

完全不在意	□ 1	□ 2	□ 3	□ 4	□ 5	非常在意

04 闖關活動中，您對於『闖關體驗方式』的在意程度為：

完全不在意	□ 1	□ 2	□ 3	□ 4	□ 5	非常在意

05 闖關活動中，您對於『過關獎勵物品』的在意程度為：

完全不在意	□ 1	□ 2	□ 3	□ 4	□ 5	非常在意

06 您認為關卡活動，最能讓大眾接受的『時間長度』為：
□15-20 分鐘；□10-15 分鐘；□5-10 分鐘；□3-5 分鐘

07 關於『月經平權』，您最想知道的內容為（至少選 1 項，可複選）：
□月經歧視與污名化；□月經迷思；□生理用品稅與月經貧窮；
□經期保健；□生理用品挑選；□其他：_____

08 關於今日關卡，您的滿意程度為：

非常不滿意	□ 1	□ 2	□ 3	□ 4	□ 5	非常滿意

二、參與者回饋

變項（部分題項刪除無人選擇之選項）	人數 (N=52) n (Col%)
01 請問您為：	
七年級生	14 (26.9%)
八年級生	15 (28.8%)
九年級生	16 (30.8%)
高中職生	4 (7.7%)
大專院校學生、研究生	3 (5.8%)
02 關於「月經平權、月經貧窮、月經不平等」您的了解程度為：	
5 非常了解	11 (21.2%)
4	9 (17.3%)
3	5 (9.6%)
2	12 (23.1%)
1 完全沒聽過	15 (28.8%)
03 闖關活動中，您對於「關卡概念內容」的在意程度為：	
5 非常在意	15 (28.8%)
4	25 (48.1%)
3	11 (21.2%)
2	1 (1.9%)
1 完全不在意	0
04 闖關活動中，您對於「闖關體驗方式」的在意程度為：	
5 非常在意	21 (40.4%)
4	31 (59.6%)
3	0
2	0
1 完全不在意	0
05 闖關活動中，您對於「過關獎勵物品」的在意程度為：	
5 非常在意	41 (78.8%)
4	7 (13.5%)
3	4 (7.7%)
2	0
1 完全不在意	0

變項（部分題項刪除無人選擇之選項）	人數 (N=52) n (Col%)
06 您認為關卡活動，最能讓大眾接受的『時間長度』為：	
15-20 分鐘	0
10-15 分鐘	8 (15.4%)
5-10 分鐘	25 (48.1%)
3- 5 分鐘	19 (36.5%)
07 關於『月經平權』，您最想知道的內容為：(至少選 1 項，可複選) [註1]	
月經歧視與污名化	28 (21.5%)
月經迷思	33 (25.4%)
生理用品稅與月經貧窮	13 (10.0%)
經期保健	27 (20.8%)
生理用品挑選	29 (22.3%)
08 關於今日關卡，您的滿意程度為：	
5 非常滿意	39 (75.0%)
4	6 (11.5%)
3	5 (9.6%)
2	2 (3.9%)
1 非常不滿意	0

註1：由於此題為複選題，故 N 不為填答總人數之 52，而為總選擇項數 130。

【統計分析】

(一) 參與對象仍以校內學生為主，滿意度逾八成為滿意

活動前僅能夠於校內進行宣傳，且當時是以園遊會攤位為主軸，並非關卡的闖關活動。因此多為校內學生參與，根據 1 至 5 分的滿意度結果，86.5% 給予 4 分及以上之回饋。

(二) 關卡活動重視面向：過關「獎勵」重於闖關「形式」重於概念「內容」

此次的過關獎勵為「黑巧克力」，亦扣合飲食建議（經期中），讓參與者實際體驗鎂與可可多酚能否帶來肌肉放鬆與愉悅感！往後設計關卡活動時可據此，調整著重的項目。

(三) 整體闖關時間不建議超過 10 分鐘

依據統計結果，合併 3 至 5 分鐘(36.5%)及 5 至 10 分鐘(48.1%)之比例達 84.6%，顯示攤位形式的關卡活動，整體時間建議在 10 分鐘內結束，並能依現場狀況靈活調整！

(四) 月經平權先備概念兩極，「月經迷思」議題相對具吸引力

先備概念題目填答狀況顯示，51.9%自陳偏不了解(2 分及以下)，38.5%則自陳為了解

（4 分及以上）具兩極化現象，因此可考慮該如何「分眾」呈現關卡內容。在主題上，對於各項議題的想了解比例分布大致相同，僅「月經迷思」相對較高，往後設計關卡時，亦可考慮以此主題進行規劃。