

校園月經教育議題教學活動包



- 名稱：月經教育，一起好好教
- 說明：

(1) 教/學什麼？

「月經教育」議題內涵：經期保健、青春期身心調適(含自我悅納、自信自尊、自我概念等)、月經平權(去汙名、消除月經貧窮與不平等、性別友善等)

(2) 如何教/學？

- 教材：適齡、適切之月經教育教學資源(盤點 可取得)
- 形式：微型教學活動，一節課完成教學活動原則、多元創意學習活動，以利學校巧推與參考實施。
- 活動方式：課室教學(配合或融入領域學科)、親職教育(含親子共學)、校園活動(講座宣導、擺攤闖關等)、班級經營(利用班級活動時間進行)等

學習階段	運用教材	活動方式	負責老師
國小高年級			
國中			
高中			

-

補性別友善平權的內容 親職教育的類型及包含偏見禁忌的內容

● 教案格式

活動名稱	青春”舒”食 好滋味
實施對象	■國中
教學主題	■經期保健與青春期身心調適 ☑月經友善環境(含去除月經汙名、友善提供生理用品、消除月經貧窮、月經平權等)
活動方式	■課室教學(領域學科: 家政) ☑親職教育(含親子共學): ☑校園活動 ■班級經營
活動時間	30 分鐘
活動目標	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。
教學資源	媒材： 1. 從「經」開始、健康喜悅 (經期保健影片)-YouTube 2. 經彩青春-經彩青春養成記 經彩青春養成記(PPT) 3. 衛福部國健署健康九九教材「認識升糖指數」
活動流程	1. 教師請學生自由分享月經來時身心不適的經驗後播放【從「經」開始、健康喜悅】經期保健影片，並詢問影片中有關經期保健的問題。 參考題目：經期飲食該如何選擇？可以多吃哪些食物？經痛時如何處理？ 2. 教師歸納學生的答案並補充說明月經期間，因女性激素的變化，可能導致情緒起伏較大，可攝取全穀類食物或含鎂的蔬果來幫助血糖及情緒平穩，並注意下腹保暖及避免冰冷飲食，以緩解子宮肌肉收縮太劇烈造成的原發性經痛，每次月經週期平均流失 50~100c.c.的血量，因此可在月經後期增加攝取含鐵及蛋白質的食物來補血。 3. 青春”舒”食好滋味(搭配家政課實施) 學生分組分享自身或身邊女性親友在月經期間的不適症狀及如何透過飲食選擇進行自我照護的經驗。 搭配家政科課程，請各組討論，設計一道月經期間適合的餐食或點心，以幫助緩解月經期間的身心不適，並製作一張關懷小卡，內容包含表達關懷的話語、簡介餐食或點心的設計理念、有助緩解經期不適的營養成分說明及繪製擺盤設計圖。 (學習單範例如附件) 4. 各組進行分享，教師說明下周至家政教室注意事項。
備註	1. 搭配家政課程進行，可適度加深家政科相關學習重點並延長操作時間。 2. 學習單提供之「營養成分排行榜」連結資料庫源自

分組學習單 【青春”舒”食 好滋味】

一、月經期間會流失大約 50~100c.c.的經血，而賀爾蒙變化也可能產生的情緒起伏較大、下腹悶痛等不舒適的症狀，透過適當的飲食選擇，補充所需的營養，可以減輕這些症候群，請參考下方提供的資訊，設計一道好吃好看又能幫助經期女孩舒緩身心不適的點心或菜餚吧！

低 GI 食物： 能維持血糖及情緒平穩	礦物質鎂： 適量攝取能舒緩壓力，放鬆身心	礦物質鐵： 造血不可或缺的營養素，月經快 結束或剛結束時可適量補充
		

二、舒食關懷卡

卡片正面參考內容	卡片背面關懷小語參考內容
舒食餐點名稱： 擺盤設計圖片：	親愛的○○： 這道點心採用__ (食材內容) __，富含__ (營養成分) __，以及我滿滿的關懷，希望能幫助你減輕__ (不適症狀) __，更自在舒適的度過經期喔！ ○○○敬上

● 教案格式

活動名稱	生理用品聰明選
實施對象	■國中

教學主題	<p>■經期保健與青春期身心調適</p> <p>☑月經友善環境(含去除月經汙名、友善提供生理用品、消除月經貧窮、月經平權等)</p>
活動方式	<p>☑課室教學(領域學科:)</p> <p>☑親職教育(含親子共學):</p> <p>■校園活動(可利用校慶或月經關懷日以闖關方式, 完成闖關活動送小禮物)</p> <p>■班級經營</p>
活動時間	20 分鐘
活動目標	<p>1. 認識多元生理用品的優缺點並能適切選用。</p> <p>2. 破除有關月經的偏見禁忌。</p>
教學資源	<p>媒材:</p> <p>1. 女性生理用品懶人包: 女性生理用品懶人包 讀專文-內容 健康九九+網站 (hpa.gov.tw)</p> <p>2. 經彩青春-經彩青春養成記 經彩青春養成記(PPT)</p> <p>教具: 生理用品圖卡+數量</p> <p>1. 衛生棉護墊圖卡 1 張</p> <p>2. 衛生棉量少型圖卡 1 張</p> <p>3. 衛生棉一般型圖卡 1 張</p> <p>4. 衛生棉量多型圖卡 1 張</p> <p>5. 衛生棉夜用型圖卡 1 張</p> <p>6. 晚安褲 1 張</p> <p>7. 衛生棉條 1 張</p> <p>8. 布衛生棉 1 張</p> <p>9. 月亮杯 1 張</p>
活動流程	<p>1. 透過【經彩青春養成記】PPT 第 3 頁的例子, 引導學生分組討論及分享月經期間因不方便而取消活動的經驗。</p> <p>2. 教師總結各組的分享並說明其實只要選用適宜的生理用品, 多數活動都能正常參加、不受影響。</p> <p>3. 教師介紹多元生理用品(衛生棉、布衛生棉、衛生棉條、月亮杯、晚安褲), 並說明其優缺點及更換頻率(可搭配 PPT 第 5 頁及【女性生理用品懶人包】, 並可輔以實物展示)。</p> <p>4. 〈生理用品聰明選〉分組競賽:</p> <p>5. 教師將情境題卡(情境描述內文先覆蓋)及生理用品圖卡 1 套張貼於黑板</p> <p>甲、 情境一、月經來的第一天晚上, 希望能一夜好眠, 不用擔心翻身而月經流出。</p> <p>乙、 情境二、月經第二天, 量很多, 白天到學校上課, 希望不要發生經血外漏的狀況。</p> <p>丙、 情境三、上學前感覺腹部悶痛, 第一節下課上廁所時發現, 月經來了, 身上並沒有準備任何生理用品。</p> <p>丁、 情境四、三天兩夜畢業旅行的前一晚, 剛好月經來了。</p> <p>戊、 情境五、月經量一般般, 班上要參加舞蹈比賽了, 太大片的衛生棉感覺卡卡的, 活動起來不太方便。</p> <p>己、 情境六、月經週期第 14 日, 距離月經要來還很</p>

	<p>久，但感覺分泌物較多。</p> <p>庚、情境七、天氣熱的日子，月經來的時候特別不舒服，希望有悶熱感較低的生理產品。</p> <p>辛、情境八、掐指一算，月經好像這 1、2 天就要來了，外出時要在包包中準備什麼呢？</p> <p>壬、情境九、家人約好了周末要去海邊浮潛，週四生理期卻來了，該怎麼辦呢？</p> <p>6. 各組領取沙包 3 個</p> <p>7. 各組輪流選題並翻開情境內容，說出該情境適用的生理用品及選擇理由，並以砂包擲中黑板上對應的產品圖卡後，即可將圖卡貼到情境卡上，破關得分，若前一組未破關，則由下一組續闖關。(被貼到情境卡上之生理用品視同用畢，不可重複使用)</p> <p>8. 各組沙包擲完，進行分數結算，給予勝方精神獎勵或小禮物。</p> <p>9. 教師解答學生在遊戲過程中的疑問並小結選擇合適的生理用品，可以減輕經期的不適與不便，無論選用何種產品，皆須勤於更換，否則可能導致感染；若遊戲過程中發生某項生理用品「用罄」造成後面幾輪無法選到合適的生理用品之情形，則說明遇到無適合生理用品可使用時之因應做法，教師亦可適時引導學生思考友善提供多元生理用品的重要性，並鼓勵男生多表達意見，提升對女性生理期不便的同理。</p>
備註	<p>若轉化為校園活動，可僅採取活動流程 4，於國際月經日或校慶活動時，設置闖關遊戲攤位，或搭配學校「大下課」時間，以班級為單位，登記進行闖關。</p>