

一、設計理念：

國中七年級的學生是 12、13 歲的年紀，正在經歷青春期的變化階段，生理上的第二性徵逐漸成熟，面對月經來潮、毛髮生長等等，以及心理上對異性有不一樣的看法，各式各樣的矛盾與叛逆出現，都是全人健康當中被重視的一部分。

康軒七上第一單元第三章〈我的青春檔案〉當中由男女生殖器官的成熟，觀看生殖器官的構造與功能，從而認識到男女個人衛生保健，包含個人清潔、內衣內褲的選用、衛生棉種類與使用，使青春期變化不再是「難言之隱」，而是無論男女都應認識、重視青春期的必經路程。引導學生從自身身上將眼光看至社會，藉由閱讀文本、觀看公視月經貧窮議題影片深入討論生理社會議題，使學生思考如何在發酵的社會議題中同理，學生而後能尊重兩性的差異與不斷變遷的社會。

二、教學流程：

活動一名稱：青春行前手冊

時間：45 分鐘

學生觀察自身或他人青春期的變化，認識男女第二性徵，並將觀察歸類至生理、心理與社會三個面向，從而了解全人健康與青春期的關係。同時引導學生理解青春變化為成熟的象徵，發展接納與喜歡自己的心態。

活動二名稱：男女大解密

時間：45 分鐘

認識青春期的源頭-激素（性荷爾蒙），分別解構男女生殖系統器官構造與功能，理解清潔與照顧的方法與重要性。

活動三名稱：與青春共處

時間：45 分鐘

藉由廣告歌曲歌詞，帶領學生認識月經的相關主題，並認識女性月經週期與衛生棉選用、經痛處理方式、男性夢遺與性衝動處理方式。

活動四名稱：青春的思辨

時間：45 分鐘

藉由閱讀文本、觀看影片深入討論生理社會議題，如：月經貧窮、生理假的爭議與跨性別運動選手的難題，使學生思考如何在發酵的社會議題中同理，學生而後能尊重兩性的差異與不斷變遷的社會。

三、教學設計與流程

領域/科目	健康與體育領域-健康教育科	設計者	林欣頤
實施年級	七年級	教學節次	四節課
課程名稱	我的青春檔案		
教案實施情形	☒ 1.本教案已實際教學實施 (1)實施時間：2022.10.25-11.22 (2)實施課程名稱：七年級健康教育課 ☐ 2.本教案尚未實際教學實施，預計實施日期：_____		
設計依據			
核心素養	總綱核心素養	自主行動 A2 系統思考與解決問題 社會參與 C3 多元文化與國際理解	
	領域核心素養具體內涵	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	
學習重點	學習表現	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-V-4 因應於不同的健康情境，有效運用各種的生活技能，發展出個人及群體的健康生活模式。 4b-V-1 公開論述個人對促進健康的觀點與立場。	
	學習內容	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	
議題	實質內涵	性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。	

融入		性 J10 探究社會中資源運用與分配的性別不平等，並提出解決策略。
	學習主題	性別平等教育
教材來源		康軒健康與體育課本七上第三章 <我的青春檔案>、9m88<hello bye bye> 音樂影像、she can 青春生理教育、《公視 P# 新聞實驗室 沒錢買衛生棉錯了嗎？六分鐘看懂月經貧窮》
教學設備/資源		PPT 課程簡報、學習單、閱讀文本、小組討論單、磁鐵
使用的公視影片		《公視 P# 新聞實驗室 沒錢買衛生棉錯了嗎？六分鐘看懂月經貧窮》
學習目標		
1. 學生能指出青春期自身擁有的變化，並連結其與健康的關係。 2. 學生能比較男女青春期的異同，並辨別男女生殖系統的構造及功能。 3. 透過認識不同的衛生用品，學生能因應自身生理健康狀況，選擇適合的資源並正確使用，以實踐個人衛生保健。 4. 學生能接納青春期帶來的不同，並具備面對變化的能力，建立健康的自我效能感。 5. 透過小組討論與統整發表，學生能發現社會不同群體的生理議題，批判思考並建立尊重不同的態度。		

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
【第一節：青春行前手冊】 一、引起動機：青春期與健康 (15 分鐘) (一) 課程對學生的意義 青春期的定義年齡與國中階段學生的年齡相符，課程如「行前手冊」或「入園導覽」陪伴學生與青春共處。 (二) 提問：青春期的變化 ➤ 發下課程學習單 (1) 提問「你對青春期的印象是什麼？」並請學生填寫於第一大題。(引導語：觀察到什麼變化？有什麼刻板印象？是好的是壞的？) (2) 請學生發表 (收集班級學生對青春期的想像與體驗) (3) 請學生將作答分類至生理、心理與社會的全人健康面向中。 例如：生理健康 (變聲、長高、長痘痘、發育、長體毛...)、心理健康 (情緒起伏大、迷茫未知...)、社會健康 (叛逆 / 衝撞體制、情竇初開、在乎同儕...) (4) 提問「喜歡青春期所帶來的不一樣嗎？」 二、發展活動：認識第二性徵 (15 分鐘) (一) 青春期激素 (1) 講解激素：荷爾蒙 (hormone)，進入青春期後開始分泌「性荷爾蒙」，造成男女之間的生理差異越來越大，會有很多矛盾的想法，很衝動很自卑沮喪的時候，但同時也變得越來越懂得跟自己相處，越來越成熟。 (2) 認識性激素：而青春期激素又分成雄性激素、雌性激素，不同的激素濃度導致男女發育成不一樣的身體。青春期具體來說從頭到腳到底讓我們產生哪些不一樣呢？ (二) 第二性徵 (1) 男生：長出鬍鬚、長出喉結、肩膀變寬、腋毛陰毛生長、夢遺、陰莖陰囊變大 (2) 女生：胸部發育、骨盆變寬、腋毛陰毛生長、月經來潮 三、統整活動：如何面對青春期第二性徵的變化？ (10 分鐘) 這些第二性徵與變化都是越來越成熟的提示，是值得慶祝的	45 分鐘	工具： 1. PPT 2. 影片 3. 課堂學習單

事！但是大部分的人在面對這些變化時很少會真心感到高興，反而有點不適應，有點格格不入，該如何面對青春期第二性徵的變化呢？ ➤ 觀看 blue zoo<In shapes> 動畫短片 ➤ 影片結束後提問： (1) 女主角的情緒轉折是什麼？（開心、尷尬、恐懼、欣賞、自信） (2) 女主角身體發生哪些變化讓她覺得尷尬呢？（骨盆變寬、胸部發育、體毛生長） (3) 為什麼女主角最後重獲自信了？（看見成熟大人擁有這些特徵但是是美麗自信的） (4) 如果你是編劇，主角換成男生的話你會怎麼設定劇情呢？（鬍子、變聲、體毛...） 四、總結（5 分鐘） 身心轉變成為大人必定要經歷的尷尬時期，當這些「提示」出現時，花一點時間了解照顧，因為 Your body is your best buddy. 認識身體變化，學習欣賞自己，並健康地往成熟之路邁進。 （第一節課結束） 【第二節：男女大解密】 一、 暖身活動（3 分鐘） 發還學習單，複習課程一青春期的變化、男女第二性徵。 二、 發展活動：認識生殖構造（25 分鐘） 在生殖系統的英文 reproductive system 中，看到 product 產品這個字，re 代表再，合起來就是在製造產品，也就是繁衍後代，生殖系統最大目的就是繁衍後代，延續生命，也是身體發育成熟最主要的功能。 （一）男女內生殖系統位置 透過 3D anatomy online 網站，分別從男女身上卸下皮膚、肌肉、骨骼組織，一層一層尋找生殖器官位在骨盆腔內的位置，同時觀看位在生殖器官周遭的膀胱及直腸位置，認識骨盆腔空間中的器官。	45 分鐘	工具： 1. PPT 2. 課堂學習單
---	------------------	---

(二) 女性內生殖器官構造與功能

➤ 需提醒學生填寫課堂紀錄單

以一顆卵子的排出為例，循序漸進認識內生殖器的功能構造：

- (1) 卵巢：分泌女性激素、排出卵子
- (2) 輸卵管：運送卵子、精子與卵子結合之處
- (3) 子宮：受精卵著床之處，孕育胎兒的地方
- (4) 陰道：精子的入口以及胎兒產道、經血出口

(三) 男性內生殖器官構造與功能

➤ 需提醒學生填寫課堂紀錄單

以一顆精子的製造為例，循序漸進認識內生殖器的功能構造：

- (1) 睪丸：分泌男性激素、製造精子
- (2) 副睪丸：儲存精子，精子在此成熟
- (3) 輸精管：儲存精子、運送精子
- (4) 精囊：分泌液體，形成精液
- (5) 攝護腺：分泌液體，形成精液

(四) 女性外生殖器官構造

以上是人體的內生殖器官，也就是肉眼不可見在身體內部的構造，接下來介紹肉眼可見的外生殖器官：

- (1) 陰蒂
- (2) 小陰唇
- (3) 大陰唇
- (4) 陰道口
- (5) 尿道口

(五) 男性外生殖器官構造

- (1) 陰囊 (提問：為何陰囊不生長在骨盆腔內呢？睪丸承受溫度約 32~34 度)
- (2) 陰莖 (海綿體充血即可勃起，只有男生會勃起嗎？女生擁有會陰海綿體)
- (3) 龜頭

三、發展活動：生殖器官照護與清潔 (10 分鐘)

- (1) 女生上廁所擦拭順序-由前往後避免肛門口細菌感染尿道
- (2) 男生包皮環切術的原因與清潔照護

(一) 內衣褲選用

外生殖器官非常的敏感且脆弱，因此第一線接觸的衣物選擇也很重要。 ➤ 男女內褲選擇原則：1.透氣 2.棉質 3.寬鬆 (1)內褲：女生需注意白帶（陰道分泌物）的分泌狀況，量多量少，什麼顏色，是否有氣味，藉此判斷陰道內部健康狀況，因此內褲也建議選擇淺色的。 (2)內衣：內褲之外，胸罩的功能為支撐與保護乳房，買內衣不僅僅是為了搭配衣服、滿足自己的喜好，最重要的是保護自己的胸部、維持胸型、避免行動時晃動而導致不舒適。 四、總結（7 分鐘） 回顧本週重點，認識青春期男女的內外生殖構造結構與功能，並了解個人衛生清潔。預告下週將談及衛生棉的使用。教師需確認學生學習單填寫狀況，並於下課時收回。 （第二節課結束） 【第三節：與青春共處】 一、暖身活動（2 分鐘） ➤ 發下課堂學習單 ➤ 10/28 七年級班週會到活動中心聽了一場演講〈來就來無所畏〉，講者提及「希望月經不再是女生追求夢想的阻礙」給子女同學勇氣，但同時，我們真的夠瞭解月經了嗎？ 二、發展活動一：日常中的月經樣貌（5 分鐘） ➤ 觀看【後漏 88】Kotex X 9m88 跨界合作廣告歌曲影片 ➤ 影片結束後提問： (1) 哪些詞句暗指月經？ (2) 哪些詞句暗指衛生棉？ (3) 哪些詞句暗指經痛？ (4) 哪些詞句暗指壞心情？ (5) 哪些詞句暗指頻率週期？ 〈Hello Bye Bye〉中以各式隱喻描述女性月事來潮時的煩心與不舒適，遇到生理期因為種種身心因素彷彿變成另外一個人，請問月經禮拜幾會來？月經來我要準備什麼？怎麼好好相處？男生沒月經就沒煩惱嗎？	45 分鐘	工具： 1. PPT 2. 影片 3. 課堂學習單 4. She can 青春生理教育教材
--	------------------	---

三、發展活動二：認識月經（共 43 分鐘）

（一）快問快答（5 分鐘）

透過快問快答幫助學生複習上週生殖構造功能，以及對於月經產生多一點好奇。

- (1) 經血是由哪個生理構造排出的呢？（答：陰道）
- (2) 以下何者為月經發生的原因呢？A 月經是因為卵子直接排出體外造成的 B 月經是因為排卵後沒有受精，原本用作保護胚胎的子宮內膜排出的代謝現象 C 月經是因為為成功著床的受精卵排出體外（B）
- (3) 一次月經的 c.c.量約為下列何者呢？（答：約為一罐養樂多 100ml）
- (4) 月經可以像憋尿一樣憋住？（答：不能，地心引力、打噴嚏、跑步等劇烈活可能因為擠壓而造成流動，無法控制。）
- (5) 生理期來可以泡溫泉、游泳嗎？（答：可以，需使用衛生棉條，並注意清潔避免感染。）
- (6) 可以自己決定月經來的日期？（答：不能，是由自己身體的排卵週期決定的。）

（二）週期計算（10 分鐘）

排卵週期要怎麼計算？為了避免月經突然來襲而沒有做準備，紀錄自己的月經狀況，認識月經的週期是重要的事。

➤ 對應歌詞：量多第二夜、一月七天做自己 DJ，狂歡到天亮也不結束

(1) 週期計算，以 28 天的週期為例：

- Day1-7 月經期：為生理週期的開始，增後的子宮內膜會脫落產生經血。（I'm on my period.我月經來了。）
- Day8-14 排卵期：經期後子宮內膜重新增厚，約在地 14 天單側卵巢排卵，為**排卵日**，卵子慢慢往輸卵管與子宮移動。
- Day15-28 準備期：排卵後內膜持續增後，為受精卵著床做準備，若未受精則於下週期開始脫落。

(2) App 軟體推薦

（三）月經衛生用品介紹與使用（15 分鐘）

在市面上我們常常看到強調不同功能的衛生棉，例如：彈力貼身、零觸感特薄、清爽淨肌、草本抑菌、量多防漏甚至超熟睡，這些功能是賣家為了吸引消費者而發明出來的，可想而知，月經來的時候我們有與這些功能相對應的感受，例如：覺得卡卡的、厚重像尿布、又濕又悶、細菌感染、翻身就漏...好在有越來越多的商品出現幫助我們舒適自在的度過生理期。

(1) 衛生棉

- 提問：為什麼衛生棉有大有小呢？根據 1~7 天月經期不同需求而使用不同長度大小的衛生棉。配合 she can 青春生理教育教材展示一般 23cm、量多 28cm、量少、夜用 35cm、護墊等不同長度大小的衛生棉產品。
- 使用方式：教師以透明資料夾示範衛生棉的換置及丟棄方式。

(2) 褲型衛生棉

- 配合 she can 青春生理教育教材展示。
- 使用時機：晚上睡覺時，又稱晚安褲、月亮褲等等。
- 優勢：大動作不外漏，不需擔心經血沾到衣物、長時間不需更換。
- 劣勢：價錢、體積較大

(3) 布衛生棉

- 優勢：環保，可重複利用。
- 劣勢：更換不易，須清洗乾淨，避免細菌感染。

(4) 衛生棉條

- 配合 she can 青春生理教育教材展示。
- 使用時機：下水時，平時。
- 優勢：經血不會流到體外，免於濕熱黏膩感。
- 劣勢：置入體內接受度較低。

(5) 月亮杯

- 優勢：環保，可重複利用。
- 劣勢：置入體內接受度較低，單價較高，更換不易，須清洗乾淨，避免細菌感染。

	衛生棉	晚安褲	布衛生棉	衛生棉條	月亮杯
體內使用	✗	✗	✗	✓	✓
體外使用	✓	✓	✓	✗	✗
單次拋棄	✓	✓	✗	✗	✗
更換頻率	2~4小時	6~8小時	2~4小時	6~8小時	8~12小時

(四) 與月經共處 (8 分鐘)

如何跟生理期好好相處呢？1~7 天你會經歷不同的感受，第一天血流量多，疼痛、想吃想睡的慾望特別強烈、腹部脹脹的，接著第二天到第三天還多了疲累感，甚至情緒起伏，到了第五天血流量減少，不舒服的狀況也好轉了。面對經期不適，可以怎麼做？

對應歌詞：*心情烏雲朵朵、誰跳支忘情的森巴舞？把律動種在我的腹部？*

- (1) 注意飲食：多攝取富含鎂鐵及維生素的食物（學生回答畫面中有哪些食物）
- (2) 熱敷腹部：促進血液循環，使子宮放鬆
- (3) 運動舒緩：平時運動習慣、瑜珈放鬆
- (4) 尋求醫療協助：西醫止痛藥、中醫四物飲（嚴重需就醫）

四、小結：回顧課程開頭<hello bye bye>歌詞，公佈課前問題的解答，找出與月經主題相對應的歌詞，幫助學生加深印象。課程三尚未結束，下週將先討論男生部分，男生沒有月經就沒有煩惱嗎？

(五) 夢遺 (5 分鐘)

- 介紹夢遺的成因
- 排解性衝動的方式：
 - (1) 自慰：不需要感到自責或怪異，但必須好好保護自己的隱私空間，並做好衛生清潔。
 - (2) 減少刺激：不主動搜尋相關刺激。
 - (3) 消耗精力：適度運動可以消耗精力。
 - (4) 轉移注意力：將目光放在其他興趣上。

五、總結：本課程分別認識女生月經週期與衛生棉的使用、男生夢遺與個人衛生保健。預告第四堂課將眼光從身上移至社會中發酵的議題，探討如何在變遷社會中同理差異。

【第四節：青春的思辨】

一、 暖身活動 (3 分鐘)

- 發下課堂學習單，複習前三堂課程內容

二、 發展活動：探究社會議題 (30 分鐘)

(一) 活動流程

- (1) 教師發下文本，一人一張，每張一主題，由教師分配四人一組 (採鄰近座位)
- (2) 學生先閱讀自己拿到的文本，完成文本內三題問題作答
- (3) 組內每人分享自己的答案
- (4) 組內統整歸納出小組的共同想法，並選出報告同學
- (5) 每組派出代表發表想法
- (6) 各組報告時每一位同學均須專心聆聽並寫下紀錄

(二) 閱讀主題與問題

- (1) 主題一：月經貧窮，窮什麼？
 - 閱讀《公視 P # 新聞實驗室》文章後回答：
 - Q1 「台灣女性平均一生會花費台幣 10 萬元在購買衛生用品」，因為月經而需要購買的衛生用品包含哪些呢？
 - Q2 根據月經貧窮的定義，若無法負擔衛生用品，會對生活造成什麼負面影響呢？
 - Q3 你認為月經貧窮的解決方法是什麼？
- (2) 主題二：生理假是福是禍？
 - 閱讀三立新聞網文章後回答：
 - Q1 根據法條內容，若請生理假，當天還會有薪水嗎？
 - Q2 為什麼明明可以請生理假，大部分的人都不會請呢？
 - Q3 生理假分別為女性帶來什麼福利 (正面影響) 以及爭議 (負面影響) 呢？
- (3) 主題三：先天生理與後天競賽
 - 閱讀報導者文章後回答：
 - Q1 你認為男女在運動競賽的能力會因為性別而有不同嗎？

45
分鐘

工具：

1. PPT
2. 課堂學習單

哪裡不同？ Q2 為什麼運動競賽無法像金馬獎男女主角一樣，由選手自己定義性別參賽呢？ Q3 你支持運動賽事增加跨性別類別嗎？ 三、統整活動（10 分鐘） 依照主題順序輪流請小組分享想法，老師再根據主題做後續補充。 ➤ 月經貧窮： 1. 觀看公視《公視 P# 新聞實驗室 沒錢買衛生棉錯了嗎？六分鐘看懂月經貧窮》總結月經貧窮的原因與現階段國內外作法（蘇格蘭提供免費衛生用品、台北市教育局與萊爾富合作、台北捷運提供索取衛生用品、教育部宣布國高中小免費提供衛生用品...） ➤ 生理假的福利與爭議： 討論生理假的社會壓力到底來自何方，生理假作為一種福利，同時又帶來什麼偏見呢？ ➤ 跨性別運動競賽難題： 112 全中運加開跨性別運動員類別，與學生一同觀看簡章說明，了解現階段的規則如何因應。 四、結語（2 分鐘） 四堂的課程，從個人青春期變化，看到男女生殖系統差異，認識月經與夢遺，了解到青春期的變化如何影響我們的生理、心理以及社會健康。唯有認知與理解差異，才会有能力照顧自己與他人，尊重所有與自己不同的人。當眼光看向社會，即會發現，差異永遠都會存在，如何與差異共存，並接納、喜歡不斷變化的自己，才是面對青春期正確健康的態度。 （課程四結束）		3. 閱讀 文本 4. 影片 5. 統整 紙張 6. 彩色 筆 7. 磁鐵
實施成果： 在上課之前其實我非常擔心第二堂課生殖器官的介紹，可以想像國中生在課堂中鼓譟的樣子，於是在設計課程時就事先設想所有可能出現的問題，甚至在講述時不斷確保自己的態度是大方中立的。所幸四週的課程非常順利，也很感謝學生的專注與配合，我也發現當學生手中的學習單有可見的進度與目標，上課時自然不會漫無目的，也不會負擔過重，課程的焦點也會更加清晰。		

教學心得與省思：

這四週的課程反而我自己的收穫非常大，我發覺學生對於生理議題非常有興趣，而且可貴的是他們是尊重彼此的，不會鼓譟，也從來沒有問過「為什麼我要學？」全班自然而然的一起思考、討論，是最美好的畫面！最讓我驚訝的是第三堂課在介紹各式衛生棉時，舉手問問題的三人中有兩人是男生，他們對於學習的態度是大方的，這讓我對於未來的月經教育感到擁有無限可能。第四堂課當我們討論到月經貧窮時，學生馬上應用，「老師我們班的人一直抽我的衛生紙，我衛生紙貧窮了。」惹得全班哈哈大笑，我馬上澄清之間的差異，但也同時強調，對，明明都是必需品，為什麼廁所不能免費提供衛生棉呢？引發更多討論。我明白學生對於議題是有感受與好奇的，當我們學習了生理上的差別後，將眼光從自身身上看見整個社會，會明白爭議一直都存在，而有些爭議不一定有答案，只有不斷學習、思考與對話才有機會改變世界。除此之外，我也認為健康教育可以與公民領域跨領域合作，今年首次上課發現學生回饋很好，或許明年課程可以多著重在議題討論上。

參考資料：

教學參考資料來源

1. 康軒健康與體育課本七上第三章 <我的青春檔案>
2. 康軒健康與體育七上教師手冊
3. 衛生福利部 青少年健康專區
4. 關鍵評論 學校教育強化的月經污名，如何轉型為給所有人的月經教育
6. 【後漏 88】KotexX9m88 跨界合作廣告歌曲影片

https://www.youtube.com/watch?v=uFewKEd7fCg&ab_channel=KotexTaiwan

黑夜 暗潮洶湧

玫瑰唇印渲染夜的濃

只有 woman 才懂

心情烏雲朵朵

每個月都需要 soul to soul

量多第二夜 妳心事對我說

當妳眼角失了守

擁抱我 做妳唯一的防漏

就是妳靠得住的好朋友

用智慧感應生命的泉湧

接住妳不再墜落

Hello bye bye

誰倒杯存在感的紅酒？

在畫布揮灑美麗的紅？

妳知道 女人要有智慧

沒有唯一 喔妳也會

接住自己 不會往下墜

誰跳支忘情的森巴舞？

把律動種在我的腹部？

不需要徹夜不歸

一月七天做自己 DJ

狂歡到天亮也不結束

7. 《公視 P# 新聞實驗室 | 沒錢買衛生棉錯了嗎？六分鐘看懂月經貧窮》

8. 三立新聞網新人敢請生理假?菜鳥見公司 1 現象超怕:假單附注可 WFH
9. 報導者 2022/4/9 陳子軒/運動場的終極難題:跨性別與性別發展差異運動員的參賽權與公平性
10. blue zoo<In shapes>動畫短片