

健康促進學校校園性教育教學示例

教學主題	青春期保健	設計者	南投縣德興國小楊靜昀
教學對象	國小 5-6 年級學生	教學時間	40 分鐘/1 節課
學習目標	1. 能知道青春期生理與外觀變化。 2. 能做到經期正確的保健方法與心理調適。 3. 能有正向的態度，面對青春期的帶來的改變。		
教學資源	108 學年度國教署校園性教育微電影績優影片「憶起護青春---超前部署健康 go」(4 分 24 秒)(參考來源臺灣健康促進學校網站 http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/sex/hygiene/video/detail/id-176) 衛生福利部國民健康署「衛生棉的使用方法」 https://www.youtube.com/watch?v=eTFNF8Rt8nQ SOFY 蘇菲初經教育網站(https://girls.sofy.com.tw/) 自製投影片、學習單、衛生棉		
教學活動(教什麼?如何教?)			
【活動一】青春生活 Show(8 分鐘)			
1. 教師呈現投影片 p1(附件(一))引言:這女生怎麼了?發生什麼事?學生自由回答。 2. 教師配合投影片 p2 提問:如果這事突然發生在你身上,你的心情如何?第一時間會找誰幫忙?請 2-3 位學生回答,男女不拘。 3. 教師播放投影片 p3:「憶起護青春-超前部署健康 go」微電影,引導學生觀賞影片中主角大丸子如何變成小女孩變成小女人。			
【活動二】青春發言人(18 分鐘)			
1. 教師呈現投影片 p4-10 依序提問三個層次的問題,每題請 1-2 位學生回答意見、想法後,教師給予回饋與補充:			
【What 層次提問】			
(1)從影片中,你看到大丸子碰到第一次月經來的時候,發生什麼事? (2)從影片中,你看到大丸子的哥哥姐姐們如何尋找有關經期的正確知識?(教師補充:哪一個網站) (3)從影片中,小聞哥哥提到男生在青春期的特徵有哪些?			
【So what 層次提問】			
(1)你覺得可以從網路去尋找解答有關青春期的疑惑,你同不同意嗎?為什麼? (2)你認為男女生一起討論青春期的性徵好不好?為什麼?			

【Now what 層次提問】

(1) 如果你是女生，遇到經期問題你要找誰協助？經期的保健你會如何做？

配合 P10 衛生棉的使用影片，指導學生正確使用方法。

(2) 如果你是男生，看到同學對廁所垃圾桶內的衛生棉表現厭惡或開玩笑的舉止時，你會怎麼做？可以告訴他什麼？

2. 教師配合投影片 p17 歸納與說明：女生第一次月經的到來，代表正式進入青春期的時候，可以透過教師、學校護理師、學姐、女性長輩或正確網站獲得一些協助，做好正確的經期保健，並以開放的心胸和異性相處，保護自己也尊重別人，健康迎接青春期的到來。

【活動三】青春練功坊(12 分鐘)

1. 教師呈現投影片 p18-19 引導學生進行分組討論：

(1) 你知道如何處理用過的衛生棉嗎？動手做一次，再寫學習單。(教師先示範一次，各組再發一片衛生棉練習)

(2) 如果你的好朋友來，要怎麼對待你的身體呢？各組集思廣益，男生可以幫忙想喔！

2. 學生將討論結果紀錄在學習單(附件(二))，進行報告分享，第二題若有迷思再由教師澄清。

【活動四】青春生活家(2 分鐘)

1. 教師呈現投影片 p20-21 進行情境式評量，請學生回答。

(Q1) 遇到有關青春期的問題，你覺得正確的做法是哪一項？

(Q2) 月經來時，不能做的事是哪一項？

2. 教師總結：

(1) 要知道有哪些管道可以幫助你解決青春期的問題。

(2) 經期的保健，要做到什麼？避免什麼，才能保護身體的健康。

(3) 不管男生女生，到了青春期的時候都會有身體上的變化，要用正確的觀念跟態度和異性相處。

【附件】(一)投影片

故事的開始  發生什麼事? 圖片來源 https://kknews.cc/health/bm6n3pj.html	如果你第一次發現月經來了 你的心情是???  圖片來源 https://kknews.cc/health/mqjv886.html
健康生活Show  憶起護青春—— 超前部署健康Go 南投縣德興國小性教育微電影 108學年度性教育電影續展影片 http://192.168.1.100/108/sexedu/movie/sexedu108_175	健康發言人 What? 從影片中，你看到大丸子碰到第一次月經來的時候，出了什麼糗事? 
健康發言人 What? 從影片中，你看到大丸子的哥哥姐姐們如何尋找有關經期的正確知識?  學長姐上網 找資源解除疑惑 我們來談的期經	健康發言人 What? 從影片中，小聞哥哥提到男生在青春期的特徵有哪些?  男生沒有月經，但是男生也會長大
健康發言人 So what? 你覺得可以從網路去尋找解答有關青春期的疑惑，你同不同意嗎？為什麼？  學長姐上網 找資源解除疑惑	健康發言人 So what? 你認為男女生一起討論青春期的性徵好不好？為什麼？ 

健康發言人 Now what

如果你是女生，遇到經期問題你要找誰協助？經期的保健你會如何做？

健康中心護理師 關心及教導大九子 青春保健

青春期保健

1. 清潔以淋浴方式
2. 經期衛生用品選擇
3. 衛生用品選擇

大九子：我喜歡長大！

青春成長ing-青春保健

青春健康家-衛生棉的使用

青春保健-衛生棉的使用影片

<https://www.youtube.com/watch?v=eTFNF8Rt8nQ>

女性生理用品懶人包

女人的一生中，與月經相伴的日子長達35年，哪種生理用品才能夠好好的照顧我的身體呢？

2018.08製作

健康久久 <https://health99.hpa.gov.tw/article?lang=zh-tw&id=13333> 衛生福利部國民健康署

一般女性生理用品，以放置的生理分爲：

體外型 (置放於陰道口處)	例如：衛生棉、布衛生棉
體內型 (置放於陰道內處)	例如：衛生棉條、月亮杯

健康久久 <https://health99.hpa.gov.tw/article?lang=zh-tw&id=13333> 衛生福利部國民健康署

體外型 一般衛生棉

(不織布、棉、紙漿、高分子吸收體如聚丙烯酸鈉、PE聚乙烯防水層等)

優點 使用方便、購買便利、拋棄省事。	缺點 行動及運動受影響不舒服、悶熱有異味、易感染、擔心弄髒衣物、體積大攜帶不便、需經常更換、垃圾量大不環保。
------------------------------	--

健康久久 <https://health99.hpa.gov.tw/article?lang=zh-tw&id=13333> 衛生福利部國民健康署

體外型 布製衛生棉

(棉布、塑膠扣子)

優點 使用方便、較不悶熱、重複使用很環保、長期使用價格便宜。	缺點 須清洗收晾、行動及運動受影響、擔心弄髒衣物。體積大攜帶不便。
--	---

健康久久 <https://health99.hpa.gov.tw/article?lang=zh-tw&id=13333> 衛生福利部國民健康署

體內型 衛生棉條 (棉、高分子吸收體如聚丙烯酸鈉、塑膠內置防水層等) <table border="1"> <tr> <td> 優點 行動及運動自由不受拘束、不弄髒衣物、居家式垃圾量少、體積小攜帶方便。 </td> <td> 缺點 不適月經流量較多時、若忘記更換造成感染、體積較一般衛生棉條的1/3倍。 </td> </tr> </table>	優點 行動及運動自由不受拘束、不弄髒衣物、居家式垃圾量少、體積小攜帶方便。	缺點 不適月經流量較多時、若忘記更換造成感染、體積較一般衛生棉條的1/3倍。	體內型 導管式衛生棉條 (棉、高分子吸收體如聚丙烯酸鈉、塑膠內置防水層等) <table border="1"> <tr> <td> 優點 體積如衛生棉條，使用便利。 </td> <td> 缺點 體積較一般衛生棉條約1.5倍。 </td> </tr> </table>	優點 體積如衛生棉條，使用便利。	缺點 體積較一般衛生棉條約1.5倍。
優點 行動及運動自由不受拘束、不弄髒衣物、居家式垃圾量少、體積小攜帶方便。	缺點 不適月經流量較多時、若忘記更換造成感染、體積較一般衛生棉條的1/3倍。				
優點 體積如衛生棉條，使用便利。	缺點 體積較一般衛生棉條約1.5倍。				
體內型 月亮杯 (橡膠材質) <table border="1"> <tr> <td> 優點 重複使用較環保、長期使用價格較便宜、較不易造成感染。 </td> <td> 缺點 需學習置入體內技巧，每次更換需清洗及手部。 </td> </tr> </table> ● 三種尺寸		優點 重複使用較環保、長期使用價格較便宜、較不易造成感染。	缺點 需學習置入體內技巧，每次更換需清洗及手部。		
優點 重複使用較環保、長期使用價格較便宜、較不易造成感染。	缺點 需學習置入體內技巧，每次更換需清洗及手部。				

健康久久 <https://health99.hpa.gov.tw/article?lang=zh-tw&id=13333> 衛生福利部國民健康署

青春發言人 Now what

如果你是男生，看到同學對廁所垃圾桶內的衛生棉表現厭惡或開玩笑的舉止時，你會怎麼做？可以告訴他什麼？

青春無敵 善待自己



女生第一次月經的到來，代表正式進入青春期，不知所措的時候，可以透過老師、學校護理師、學姐、女性長輩或正確網站獲得一些協助，做好正確的經期保健，並以開放的心胸和異性相處，保護自己也尊重別人，健康迎接青春期。



小丸子與大丸子

小丸子：媽，我剛上廁所，拉紙桶有一些有血的衛生棉，看了很不舒服……
大丸子：那些都沒有綁好包起來嗎？
小丸子：沒有啊，可是媽……我也不會包耶。
大丸子：你時候未到，當然不會包，回家我教你，以後你就知道了……

Q：使用過的衛生棉要如何處理呢？速速看（取自嬌聯網站
https://girls.sofy.com.tw/girl/sanitary_04.php）



FY 蘇瓦利德教育網<https://girls.sofy.com.tw/>



青春練功坊

大丸子與奶奶

大丸子：(放學回家)阿嬤，今天好熱，我先上去沖個澡。

阿嬤：哦，記得不可以洗頭，你那個剛來。

大丸子：哈！不洗頭整個頭黏黏臭臭的，況且，我已經一個禮拜沒洗頭了，難得人家想洗。

阿嬤：既然一個禮拜沒洗，那就再忍一個禮拜，反正沒有差。

大丸子：……

Q：月經來不能洗頭是錯誤的觀念，到底月經期間應該怎麼保健？又有哪些事必須避免的呢？和同學一起討論吧！

應該這樣做

趕緊踩剎車



青春生活家



Q1：遇到有關青春期的問題，你覺得正確的做法是【 】？



- A：找學校護理師，請教相關的疑問，他是專業的人員，經驗豐富，可以解答你的疑惑。
- B：衛生福利部國民健康署網站，查詢遇到的問題，官方網站能提供正確的訊息。
- C：以上都是



青春生活家



Q2：月經來時，不能做的事是【 】？



- A：洗頭，因為濕氣會經由頭部進入人體。
- B：去廟裡拜拜，因為神明會退駕。
- C：不能洗熱水澡，因為會增加經血流量。
- D：盆浴，經血滯留是細菌的良好培養溫床，污水及陰道內的細菌可能會逆流上行至子宮腔引起感染。

總結

- 一、知道有哪些管道可以幫助你解決青春期的問題。
- 二、經期的保健，要做到什麼？避免什麼，才能保護身體的健康。
- 三、不管男生女生，到了青春期都會有身體上的變化，要用正確的觀念跟態度和異性相處。

【附件】(二)學習單

一、小丸子與大丸子

小丸子：姊，我剛上廁所，垃圾桶有一些有血的衛生棉，看了很不舒服…

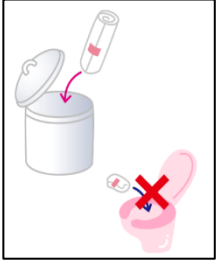
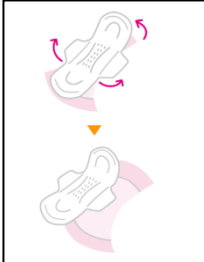
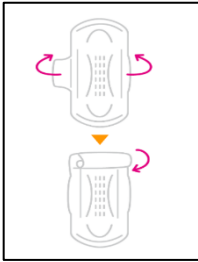
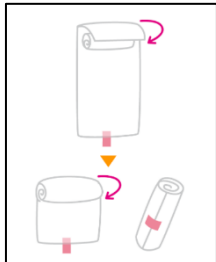
大丸子：那些都沒有捲好包起來嗎？

小丸子：沒有啊，可是姊…我也不會包耶。

大丸子：你時候未到，當然不會包，回家我教你，以後你就知道了…



Q：使用過的衛生棉要如何處理呢？連連看（取自嬌聯網站
https://girls.sofy.com.tw/girl/sanitary_04.php）

有翅膀的衛生棉 要先把翅膀撕 開，再撕下用過 的衛生棉。	把有經血的那 一面朝內捲起 來。	用要更換的新 衛生棉的個包 裝捲成圓形。	請丟到生理用品 專用的垃圾桶。 絕對不可以丟馬 桶沖掉。
			

二、大丸子與奶奶

大丸子：(放學回家)阿嬤，今天好熱，我先上去沖個澡。

阿嬤：喂，記得不可以洗頭，你那個剛來。

大丸子：蛤！不洗頭整個頭黏黏臭臭的，況且，我已經一個禮拜沒洗頭了，難得人家想洗。

阿嬤：既然一個禮拜沒洗，那就再忍一個禮拜，反正沒有差。

大丸子：……



Q：月經來不能洗頭是錯誤的觀念，到底月經期間應該怎麼保健？又有哪些事必須避免的呢？和同學一起討論吧！

應該這樣做

趕緊踩剎車