

教育部國民及學前教育署  
113 學年度健康促進學校輔導計畫  
「前後測成效評價」成果報告

研究題目：

健康促進學校性教育議題－  
學生參與齊行動，倡議賦能倡SUNO  
月經教育議題融入跨領域統整課程之實踐

研究機構：新竹市立虎林國民中學

研究人員：洪睦盛主任、游秀綾組長、宋祖昀護理師

指導委員：新北市立積穗國中龍芝寧主任

中華民國 114 年 4 月 10 日

**「前後測成效評價」策略與成效摘要表**

研究對象	七年級6個班	人數	112人(男:63 女:49)
<b>執行策略摘要</b>	<p>113 學年度，虎林國中針對七年級六個班級推動「月經教育」課程方案，透過前後測問卷調查，以評估教學介入的實際成效。課程設計聚焦於將性教育中的月經議題，融入跨領域教學與全校性活動，強化學生對月經平權的理解與實踐。本計畫結合健康與資訊兩大領域，進行課程統整與創新實踐。</p> <p>健康課程中，透過小組討論、影片分析與 SUNO 倡議等多元策略，引導學生深入探究月經相關議題，發展其自我覺察、人際溝通與問題解決能力。同時，鼓勵學生主動參與倡議活動，從學習者轉變為推動者，實踐公民責任，提升其對月經平權、月經貧窮及去除月經汙名的敏感度與行動力。</p> <p>在資訊科技課程中，學生運用 Canva 製作數位海報、結合 Scratch 設計動畫，創造出具有月經平權意涵的數位作品，展現其對議題的理解與創意表達能力。學生不只是學習技術，更是以數位工具作為倡議的平台，讓「科技即力量」成為月經平權行動的一環。</p> <p>此外，學校舉辦以「紅色是聖誕的顏色，也是健康的驕傲」為主軸的校園宣導活動，以學生為主體，落實學生自主參與與倡議賦能。透過這樣的行動學習歷程，學生不僅內化正確的性觀念，更在實作中落實健康促進學校的精神。</p> <p>本課程透過學科整合與學校活動的結合，成功將月經議題生活化、具體化，讓學生在真實場域中學習與實踐，實現性教育的深耕與學生公民意識的啟動。。</p>		
<b>執行內容</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>學校衛生政策 <ol style="list-style-type: none"> <li>1-1 學校健康促進推行委員會推動小組運作，並召開會議擬定計畫。</li> <li>1-2 邀請中央/地方輔導委員到校諮詢輔導。</li> <li>1-3 擬定月經平權課程實施介入計畫，並列入學校健康課程與資訊課程計畫中。</li> </ol> </li> <li>物質、社會環境 <ol style="list-style-type: none"> <li>2-1 設計文宣或布條，加強性教育及月經教育觀念。</li> <li>2-2 充實各項教學資料，提供性教育及月經教育網路資訊。</li> <li>2-3 月經教育議題納入班會作為討論事項與寒假作業，凝聚學校健康促進共識。</li> <li>2-4 充實各項教學資料，提供性教育及重視月經教育觀念。</li> </ol> </li> <li>健康教學與活動 <ol style="list-style-type: none"> <li>3-1 辦理新生入學月經教育闖關活動。</li> <li>3-2 月經教育議題前測。</li> <li>3-3 校慶學生融入月經教育的議題進行校慶進場活動。</li> <li>3-4 月經教育議題融入聖誕節活動。</li> <li>3-5 健康教育課程探討月經教育議題，利用(SUNO)創建月經歌曲進行倡議。</li> <li>3-6 月經教育議題融入資訊課程，並用CANVA製作月經平權海報與Scratch動畫課程。</li> <li>3-7 CANVA月經平權數位海報投票及評選與倡議。</li> <li>3-8 學生寒假作業月經平權LINE貼圖。</li> <li>3-9 月經教育課程線上宣導(外聘講師)。</li> <li>3-10月經教育議題後測。</li> <li>3-11討論行動研究成果。</li> </ol> </li> <li>健康服務 <ol style="list-style-type: none"> <li>4-1 健康中心提供相關生理方面衛生教育諮詢服務。</li> </ol> </li> </ol>		

	<p>4-2 健康中心前公告月經教育相關訊息。</p> <p>4-3 免費取用生理衛生用品。</p> <p>5. 社區關係</p> <p>5-1 辦理性教育及月經教育議題宣導，建立家長正確觀念。</p> <p>5-2 校慶進行月經教育相關活動讓家長積極參與問答。</p> <p>5-3 家長日辦理月經教育議題相關宣導。</p>
--	---

量性分析成效重點摘要（寫出所測之變項與相關數據，重點為主。若有推論統計，則請寫出推論統計t 值、卡方值、備註使用之統計方法…等，若無則無須填）					
研究工具：113學年度虎林國中健康促進學校【性教育（月經教育議題）】問卷」（龍芝寧主任提供）				前後測時距：6 個月	
變項名稱	前測值 M(SD) 或 %	後測值 M(SD) 或 %	t 值 * p<. 05 ** p<. 01 *** p<. 001	結果簡述	備註
性知識 （答對率）	51.3. %	69.4%	1.98*	性知識整體平均答對率由51.3%提升到 69.4%，達到校本指標增加 1%以上。以配對 t 檢定，顯示性知識答對率增加情形達到顯著進步的程度。	配對t檢定
性態度 （正向率）	3.66 （73.2%）	4.10 （83.0%）	3.79**	整體性態度分數平均值（正向率）由 3.66(73.2%)提高至 4.10(83.0%)，達到校本指標增加 1%以上，以配對 t 檢定顯示增加的情形，達到顯著進步的程度。	配對t檢定
質性分析成效摘要					
研究工具：					
1. 從「經」開始，月來月好教學(月經平權與去汙名化學習單)					
2. Canva 賦能齊倡月經(評選google表單)					
3. Scratch 創意反思倡平權					
教學目標			【評量配分方式】		
應用 Scratch 數位動畫作品推廣月經平權			(1)主題動畫20% (2)一個角色動畫(含音效)50% (3)舞台背景10% (4)內容20% (5)其他動畫角色+10		
4. AI融課唱SUNO學生作品倡議					
本研究藉由月經議題融入跨領域統整課程設計，以課後學習單、評選作品表單、倡議作品分享等，結合「紅色是聖誕的顏色，也是健康的驕傲」為主軸的校園宣導活動，以學生為主體，落實學生自主參與與倡議賦能。透過這樣的行動學習歷程，目的在了解學生在課程活動後，對於性教育(月經議題)等相關知能透過跨領域融入課程之啟發，提升學生性知識的正確率與性態度的正向率，進而落實健康促進學校的精神。					

# 題目:健康促進學校性教育議題- 學生參與齊行動，倡議賦能倡SUNO 月經教育議題融入跨領域統整課程之實踐

## 【摘要】

### 一、研究背景與研究目的

虎林國中位於新竹市西南方，學區以勞工家庭為主，社經地位偏低，學生普遍缺乏健康生活與性教育知識。隨著家庭結構變遷，隔代教養與單親情況普遍，學童更仰賴學校提供完整的健康教育支持。本校學生對月經議題認識不足，易受傳統觀念與汙名影響，對自身生理狀況缺乏理解與自信。為改善此現象，本研究透過行動研究方式，結合資訊科技與健康課程進行課程統整，並加入學生參與的校園倡議活動，強化其對月經的認知、平權觀念與實踐力。

此外，本研究亦呼應教育部近年推動之「友善校園—提供多元生理用品」政策，該政策強調學校應建構友善、安全與平等的學習環境，確保學生在面對月經時擁有知情選擇、生理用品可近性及心理支持的權利。此政策不僅聚焦於物質面的補充，更進一步倡導性別平等教育的深化與實踐。

為回應上述政策方向與學生需求，本研究以校園行動研究為方法，設計並實施一系列「月經教育」課程，透過健康課與資訊課的跨領域整合，搭配小組討論、數位創作與倡議活動，協助學生建立正向健康觀念與性別平權意識。資訊課程中引導學生運用Canva製作數位海報，並結合Scratch設計互動動畫，以創意方式推廣月經平權理念，提升學生的健康素養、數位素養與社會參與力。

同時，學生亦主動參與「紅色是聖誕的顏色，也是健康的驕傲」校園宣導活動，展現其公民行動與倡議能力。這樣的學習過程不僅實踐聯合國兒童權利公約（CRC）所強調的兒童參與精神，也促使學生由知識接收者轉變為行動推動者，進一步深化教育部政策的實施成效。

總體而言，本行動研究整合政策脈絡、跨域課程、學校活動與學生參與，致力於打造一個有感、有行動力且具永續性的月經教育方案，以落實健康促進學校的精神。

### 二、研究方法

本研究實施方法與步驟：（1）**診斷問題-分析與探究**：分析月經教育議題作為此次行動研究議題之可行性，介入課程和相關活動的配套措施。（2）**發展策略-共識與規劃**：團隊凝聚共識與整合資源，訂定月經平權行動研究介入課程計畫與教育活動。（3）**執行方案-啟動與深耕**：健促學校六大範疇整合，實施月經平權議題融入跨領域課程，結合宣導活動、家長參與與社區結盟等支持性環境。（4）**評估成效-鑑賞與錘鍊**：進行量化問卷分析與質性回饋蒐集，評估方案成效。

### 三、研究發現

針對 7 年級 6 個班級實施月經教育主題課程介入，並實施 113 學年度虎林國中健康促進學校【性教育(月經教育議題)】前後測(有效問卷 112 份)發現:(1)性知識整體平均答對率由 51.3%提升到 69.4%，達到校本指標增加 1%以上，以配對 t 檢定，顯示性知識答對率增加情形達到顯著進步的程度。(2)整體性態度分數平均值(正向率)由 3.66(73.2%)提高至 4.10(83.0%)，達到校本指標增加 1%以上，以配對 t 檢定顯示增加的情形，達到顯著進步的程度。

關鍵字：月經教育、學生參與、倡議賦能、跨領域統整課程

聯絡人：姓名：游秀綾e-mail：[hljh21001@hljh.hc.edu.tw](mailto:hljh21001@hljh.hc.edu.tw)

地址：新竹市香山區延平路 76 號(虎林國中)

健康促進學校性教育課程－  
學生參與齊行動，倡議賦能倡SUNO  
月經教育議題融入跨領域統整課程之實踐  
成果報告目錄

壹、前言

- 一、研究動機
- 二、現況分析/需求評估/問題診斷
- 三、研究目的

貳、研究方法

- 一、研究對象
- 二、研究工具
- 三、研究過程或介入方法

參、研究結果

- 一、量性資料結果
- 二、質性資料結果

肆、討論與建議

- 一、討論
- 二、結論與建議

伍、附錄

- 一、附件一 月經教育議題融入跨領域統整課程
- 二、附件二 新竹市虎林國中 113 學年度健康促進學校  
【性教育(月經教育議題)】問卷
- 三、附件三~附件十四 月經平權議題校園相關活動宣導
- 四、附件十五 紅色是聖誕的顏色也是健康的驕傲聖誕活動實施計畫

陸、參考資料

## 壹、前言

### 一、研究動機

在當今社會日益重視性別平等與人權的背景下，「月經」這一長期被忽視甚至污名化的議題，正逐漸獲得各界關注。月經不僅是生理現象，更涉及教育、公共衛生、社會觀念與資源分配等多重面向。所謂的月經污名（Period Stigma），泛指因月經而產生的社會禁忌與歧視行為，例如將月經視為不潔或羞恥的事、在公開場域避免談論月經，甚至包括女性在經期時被限制參與宗教儀式、文化活動與日常事務等現象（小紅帽 With Red，2021）。

隨著性別意識的提升與觀念多元化的發展，月經平權議題日益受到重視。然而，在台灣，儘管月經教育逐步推動，但在許多學校尤其是郊區地區學生，對月經的認識仍顯不足，對月經的理解也常停留在片面或負面的印象，缺乏正向與尊重的態度。

本研究亦呼應教育部近年推動的「友善校園—提供多元生理用品」政策。該政策倡議學校應營造友善、安全與平等的學習環境，保障學生在面對月經時，擁有知情選擇、生理用品可近性與心理支持的權利。此政策不僅著眼於物質層面的提供，更進一步推動性別平權教育的深化與制度化。

為回應政策方向與學生需求，本研究以校園行動研究為方法，設計並實施一系列「月經教育」課程，透過健康與資訊課的跨領域整合，提升學生的健康素養、數位能力與公民參與力。學生更積極參與「紅色是聖誕的顏色，也是健康的驕傲」校園倡議行動，展現出行動力與創意，具體實踐聯合國《兒童權利公約》（CRC）所強調的兒童參與精神。透過此歷程，學生由知識接收者轉變為議題推動者，進一步深化政策落實的意義。

整體而言，本研究整合政策脈絡、課程設計、校園活動與學生參與，致力於打造一個有感、有行動力且可持續發展的月經教育方案，以落實健康促進學校的精神。



## 二、現況分析/需求評估/問題診斷

### SWOTA情境評估(背景分析)及行動策略

項目	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)	A (行動策略)
整體政策	1. 擬定校園性教育(月經教育)計畫。	1. 此議題普遍存在刻板印象,故教師推動性教育及月經教育議題較難實施。 2. 缺乏足夠的師資與資源,教師需要專業培訓,且學校生理用品或教育資源可能不足。 3. 跨領域教學實施挑戰,教師需要具備跨領域的教學能力,對傳統課程體系是挑戰。	1. 校長積極支持學校性教育課程計畫的推展。 2. 全校全心投入且參與性教育及月經教育相關活動及課程。	1. 家長大多工作繁忙,對性教育及月經教育宣導變數較多。 2. 升學主義掛帥,推動學校活動有其困難性。 3. 教師教學業務繁重。 3. 經費與資源限制,學校若未能有效配置資源,可能會限制行動研究的規模與成效。	1. 透過校務會議、導師共同會議、家長委員會議宣導性教育及月經教育相關觀念及資訊。 2. 提升性別平等意識,促進學生對月經與性別平權的認識,打破偏見與污名化。
物質系統	1 本校設置廣播系統,且視聽教室設備系統完善,可供宣導。 2. 校園多處集合場地及公佈欄,可供宣導使用。 3. 學務處與健康中心提供免費生理用品給學生。	1. 學生學習意願低落。 2. 學生對月經教育的接受度低,可能對月經話題感到尷尬或排斥,需要時間來打破偏見。 3. 學生的性別刻板印象可能影響對月經教育與性別平權的認同與理解。	1. 學生人數不多,可以充份照顧學生的需求。 2. 家長會組織健全,支持學校推展健康促進計畫。 3. 社區家長認同且支持學校。	1. 學校行政支持不足,若學校管理層對月經平權教育不重視,可能會阻礙研究推行。	1. 跨領域課程融合,創新教學方式提高學生學習興趣與知識吸收。 2. 提供健康支持,提升學生的月經健康知識,建立更健康的學習與生活態度。 3. 議題結合全校性活動,鼓勵學生主動參與。
社會環境	1. 本校組織氣氛和諧,相處融洽,師生相互尊重接納。 2. 教師教學資源豐富,各學科間交流不需要管道。	1. 多數學生課業繁重,放學後仍須接受課業輔導,較無多餘的時間重視性教育及月經教育相關資訊。	1. 社會對月經平權與性別平等的關注度上升,為教育推廣提供良好的社會氛圍。 2. 成為其他學校模仿與學習的範本,擴大月經平權教育的影響力。	1. 各學科間課程較為獨立,少跨科共目共同備課的課程。 2. 社會偏見與誤解,部分群體對月經平權議題有誤解或偏見,可能影響學習效果或家長支持。	1. 辦理學生與教職員工性教育及月經教育相關宣導。
社區關係	1. 家長參與學童教育意識高漲,願意參與學校校務運作。 2. 社區學校的共識形成,有助於校方與社區的互動。	1. 學生須配合家長的作息時間設計性教育及月經教育活動,有很多限制。 2. 學校教育及家庭教育在性教育及月經教育議題推廣訴求仍有落差。	1. 每年舉辦的親職教育日、運動會有助於家長、社區的連結融合。 2. 家長與社區的支持,家長對性別平等教育的重視將促進學校合作與資源整合。	1. 本校為一所中小型郊區學校,家長對社區的認同相對低。 2. 文化與宗教觀念的衝突,某些家庭或社會群體對月經教育或性別平權存在抵制。	1. 利用校慶或班級家長日的時間進行性教育及月經教育相關宣導,建立家長正確觀念。 2. 提升學校形象與社會責任感,學校在性別平權與教育改革中發揮積極作用。



### 三、研究目的

#### (一) 目標

1. 提升學生性知識的正確率
2. 提升學生性態度的正向率。
3. 應用數位媒材推廣月經平權。
4. 學生成為月經平權推動的倡議者。

#### (二) 校本指標或成功標準

1. 學校需辦理月經教育議題相關研習或活動至少二場次以上。
2. 月經教育知識正確率達到校本指標增加 1% 以上。
3. 月經教育性態度正向率達到校本指標增加 1% 以上。

### 貳、研究方法

#### 一、研究對象

(一) 研究對象為立意取樣方式選取。

(二) 學生：以本學年度七年級六個班級學生，共 112 位學生進行教育方案介入與前後測調查。

#### 二、研究工具

(一) 量性問卷：本前後測成效評價量性問卷工具為「虎林國中 113 學年度健康促進學校【性教育（月經教育議題）】問卷」（龍芝寧主任提供）（附件二），內容包括「性知識」、「性態度」向度，對應問卷題號說明，如下表：

##### 1. 第一部份性知識題：共 12 題

向度	主題	題號
性知識	青春期與月經生理(4題)	1-4
	經期保健(5題)	5-9
	月經平權(3題)	10-12

##### 2. 第二部分性態度題：共 11 題

向度	主題	題號
性態度	青春期調適與因應(2題)	1-2
	尊重悅納與同理關懷(2題)	3-4
	消除月經汙名與貧窮(5題)	5-9
	月經友善與平權行動 (2題)	10-11

## (二)質性工具：

透過「月經教育議題融入跨領域統整課程」教學活動，具體內容詳見(附件一)說明。

## 三、 研究過程或介入方法

### (一)研究過程

本校成立健康促進團隊，承辦人與健康、資訊教師依照學校發展課程以及健促學校六大範疇，實施月經議題融入跨領域統整課程，並輔以校園宣導活動，為建立學生正確的月經平權觀念。

在課程與活動實施前，給予「新竹市虎林國中113學年度健康促進學校【性教育(月經教育議題)】問卷」(龍芝寧主任提供)，以7年級6個班級實施前測問卷調查，進行性教育(月經教育議題)課程活動實驗介入後，於7年級6個班級實施後測問卷調查，針對前測結果顯示學生不足處，安排跨域課程及「紅色是聖誕的顏色，也是健康的驕傲」為主軸的校園宣導活動，並邀請龍芝寧主任對7年級學生進行月經教育線上宣導，最後，並於課程結束後實施後測，非常感謝本計畫指導委員協助本校前後測的資料分析，最終檢討課程結果並改進缺失，以此流程撰寫研究報告。

為使本次行動研究方案能順利進行，研究期程與研究重點有所掌控，特擬訂研究架構流程圖，如圖2-1

### (二)研究設計架構：

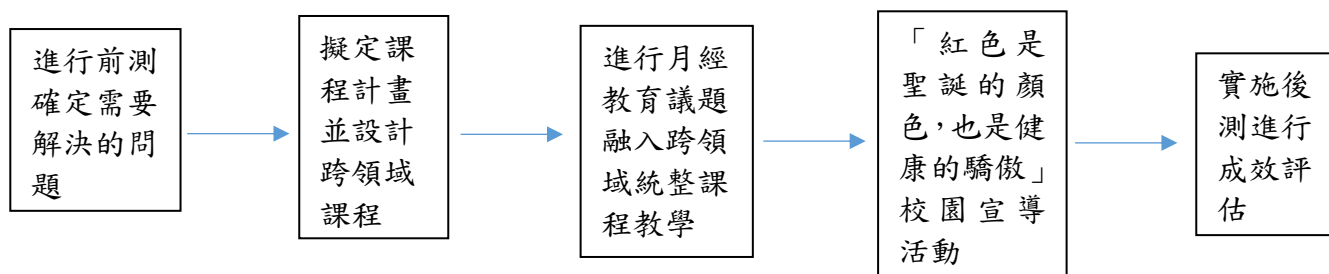


圖2-1 學生參與齊行動，倡議賦能倡SUNO 月經教育議題融入跨領域統整課程之實踐行動研究設計架構

### (三)實施策略與步驟：

從 113年7月至114年4月期間行動研究方案的實施策略與步驟涵蓋「診斷問題」、「發展策略」、「執行方案」與「評估成效」等四個階段，研究期程重要活動與內容說明如下表(2-1)

**表2-1「學生參與齊行動，倡議賦能倡SUNO 月經教育議題融入跨領域統整課程之實踐」  
行動研究階段與重要活動內容**

階段	期程	內容
(一) 診斷問題期	113年7月-8月	分析與探究：分析月經教育議題作為此次行動研究議題之可行性，介入課程和相關活動的配套措施。
(二) 發展策略期	113年9月-10月	共識與規劃：團隊凝聚共識與整合資源，訂定月經平權行動研究介入課程計畫與教育活動。
(三) 執行方案期	113年11月至114年2月	啟動與深耕：健促學校六大範疇整合，實施月經平權議題融入跨領域課程，結合宣導活動、家長參與與社區結盟等支持性環境。
(四) 評估成效期	114年3月-4月	鑑賞與錘鍊：進行量化問卷分析與質性回饋蒐集，評估方案成效。

#### (四)研究團隊之職責與分工

本行動研究計畫係依據健康促進六大面向實施綱要規劃課程內容，採取跨處室跨領域分工合作，依序檢視、規劃、執行並檢討課程設計與相關宣導活動。本校工作小組成員整合學校行政人力（見表2-2），定期召開小組會議，規劃、討論與協調工作之執行，監督瞭解各項性教育計畫工作之推動情況。

**表2-2「學生參與齊行動，倡議賦能倡SUNO 月經教育議題融入跨領域統整課程之實踐」  
行動研究計畫工作小組分工一覽表**

職稱	姓 名	工作項目
指導教授	龍芝寧 主任 新北市積穗國中	1. 提供專業諮詢與輔導
召集人	謝大才 校長	1. 領導推動月經教育議題教育計畫。 2. 核定各項推動策略及其設備事項。 3. 主持定期工作會議。 4. 與校外有關機構建立夥伴關係。
副召集人	洪睦盛 學務主任	1. 襄助召集人規劃辦理月經教育議題教育計畫相關事務。
執行秘書	謝承融 衛生組長	1. 規劃執行月經教育議題教育計畫及相關活動。
行動研究召集人	游秀綾 組長	1. 行動研究問卷調查與分析 2. 評估成效、提出建議與檢討 3. 月經教育議題發表
健康服務組	宋祖昀 校護	1. 提供月經教育議題教育資訊、健康諮詢與轉介輔導。 2. 辦理月經教育議題活動。
健康教學模組	游秀綾 健康教育老師	1. 研發月經教育主題課程與教材。 2. 月經教育課程課堂實作。
資訊科技教學模組	陳麗鈴 資訊科技老師	1. 研發AI融入月經教育主題課程。 2. AI融入月經教育主題課程實作。（Canva Scratch課程）

健康活動組	謝承融 衛生組長 宋祖昀 學校護理師	1. 配合行事曆，規劃與辦理月經教育議題各項校園活動。
物質與社會環境組	謝承融 衛生組長 宋祖昀 學校護理師	1. 設置月經教育議題教育主題專欄櫥窗，大屏放置Canva海報標語、Scratch月經平權動畫倡議。 2. 整合月經教育議題教育相關之友善校園（生理用品提供）、與性別平等教育等活動。
社區關係組	洪睦盛 學務主任 王憶貞 總務主任	1. 提供家長月經教育相關資訊，建立家長正確觀念。 2. 家長日辦理月經教育議題相關宣導。

### (五)實際行動與介入方法

針對「學生參與齊行動，倡議賦能倡SUNO 月經教育議題融入跨領域統整課程之實踐」行動研究各項工作，說明如下：

日期/時間	實施內容
113.7-113.8	1. 「學生參與齊行動，倡議賦能倡SUNO 月經教育議題融入跨領域統整課程之實踐」行動研究計畫擬定
113.9-113.10	1. 「月經教育議題融入跨領域統整課程」教學設計、教材研發(附錄一) 2. 新竹市虎林國中113學年度健康促進學校【性教育(月經教育議題)】問卷前測實施(附錄二)
113.11-114.02	1. 「月經教育議題融入跨領域統整課程」教學實施(附錄一) 2. 新竹市虎林國中113學年度健康促進學校【性教育(月經教育議題)】問卷後測實施(附錄二) 3. 「紅色是聖誕的顏色，也是健康的驕傲」校園宣導活動（附錄三~十四）
114.03	1. 前後測問卷分析統計 2. 學習單、學生作品彙整
114.04	1. 量化與質性成效分析 2. 撰寫行動研究成果報告

## 參、研究結果

\* 課程實施：113.11-114.02 健康教育課

教學節數：2節

實施班級：701-706 共6班

\* 課程實施：113.11-114.02 資訊科技課

教學節數：4節

實施班級：701-706 共6班

### 一、量性資料結果

本研究「月經教育議題融入跨領域統整課程」課程活動介入，其成效評估經【性教育(月經教育

議題)】問卷後測實施前後測問卷(附錄一)進行前後測調查，以統計分析的方式來評估介入後學生在月經教育之性知識、性態度等方面的改變情形：

### (一)學生基本資料：

進行施測對象為本校 7 年級 6 個班級學生，實施前測、後測，有效問卷數共有 112 份。男生 63 人佔 56.2%；女 49 人佔 43.8%，男生人數多於女生。受試學生基本資料分析，如表 1：

表 1：受試學生基本資料分析

	男		女		合計	
	n	%	N	%	n	%
701	9	52.9	8	47.1	17	15.2
702	7	50.0	7	50.0	14	12.5
703	8	47.1	9	52.9	17	15.2
704	11	47.8	12	52.2	23	20.5
705	9	45.0	11	55.0	20	17.9
706	19	90.5	2	9.5	21	18.8
合計	63	56.2	49	43.8	112	100.0

## (二)性教育成效

### 第一部份性知識

學生接受性教育(月經教育議題)課程活動活動後，在問卷 12 題「性知識」題目「正確回答」計分 1 分；「錯誤回答」或「不知道」則計分 0 分，以正確回答情形(答對率)進行統計，答對率越高代表「性教育(月經教育議題)」知識越佳，青春期與月經生理、經期保健與月經平權等三個性知識主題，學生前後測作答結果，見表 2。分析結果發現：

#### 1. 性知識前測結果：

(1)學生性知識整體平均答對率為 51.3%，顯示對於月經相關知識已有基本認識，其答對率分布在 17.0%至 77.7%之間，各題性知識答對率之間呈現較大的落差。

(2)學生對於月經教育議題性知識答對率，高於在 70%以上(答對人數 80 人以上)，共有 4 題，包

括：青春期與月經生理主題第 1 題「女生月經來潮後，就表示她應該已具有生小孩的能力(0)」(答對率 76.1%)、第 4 題「女性在懷孕期間是沒有月經現象的(0)」(答對率 77.7%)；經期保健主題第 6 題「月經期間衛生棉使用，白天時應該每 2-3 小時更換一次 (0)」(答對率 75.9%)；月經平權主題主題第 10 題「女性因為月經貧窮、缺乏生理用品，會導致陰部重複感染，以及心理焦慮等(0)」(答對率 75.0%)。

(3)學生性知識答對率低於 30%以下(答對人數 30 以下)，共有 3 題，包括：青春期與月經生理主題第 3 題「女生生理期排出的血液稱為「經血」，主要是陰道內壁剝落出血而形成的(X)」(答對 18.8%)；經期保健主題第 9 題「一般女性經期生理用品，有放置於陰道口處的「體外型」，例如：衛生棉、月亮杯等 (X)」(答對率 17.0%)；月經平權主題主題第 11 題「<性別工作平等法>規定，如有附上相關證明文件，生理女性每個月可請 1 天生理假(X)」(答對率 25.0%)。

(4)以上性知識前測結果：表示有部分的學生對於月經教育議題性知識具備基礎的正確認知，但對於部分月經重要概念，還是有大部分的學生是錯誤認知或不熟悉、不知道，亟待教育加強與引導釐清。

## 2. 性知識後測結果：

(1)本課程方案介入後，學生後測結果整體平均答對率提高為 69.4%，呈現中等程度的認知程度，所有 12 題性知識答對率均有呈現進步趨勢。

(2)後測學生性知識答對率提高至 80%以上(答對人數 90 人以上)，共有 6 題(佔整體題數 1/2)，包括：青春期與月經生理主題第 1 題「女生月經來潮後，就表示她應該已具有生小孩的能力(0)」(答對率 87.5%)、第 4 題「女性在懷孕期間是沒有月經現象的 (0)」(答對率 84.8%)；經期保健主題第 5 題「女生月經期間洗澡清潔私密處，應多使用盆浴，避免淋浴方式(X)」(答對率 82.1%)、第 6 題「月經期間衛生棉使用，白天時應該每 2-3 小時更換一次 (0)」(答對率 89.3%)、第 7 題「如果有經痛不適的情形，可以冷敷下腹部，來減緩疼痛感(X)」(答對率 83.9%)；月經平權主題主題第 10 題「女性因為月經貧窮、缺乏生理用品，會導致陰部重複感染，以及心理焦慮等(0)」(答對率 89.3%)。

(3)後測學生性知識答對率有進步，但低於 50%以下(答對人數 60 以下)，共有 3 題，包括：青春期與月經生理主題第 3 題「女生生理期排出的血液稱為「經血」，主要是陰道內壁剝落出血而形成的(X)」(答對 49.1%)；經期保健主題第 8 題「月經期間從事適當強度的身體運動，有助於經血的排出(0)」(答對率 43.8%)；月經平權主題主題第 11 題「<性別工作平等法>規定，如有附上相關證明文件，生理女性每個月可請 1 天生理假(X)」(答對率 33.9%)。

(4)後測學生性知識答對率增加最多(30%以上)共有 3 題，包括：青春期與月經生理主題第 3 題「女生生理期排出的血液稱為「經血」，主要是陰道內壁剝落出血而形成的(X)」(答對率 18.8%增加為 49.1%)；經期保健主題第 9 題「一般女性經期生理用品，有放置於陰道口處的「體外型」，例如：衛生棉、月亮

杯等 (X)」(答對率 17.0%增加為 61.6%)；月經平權主題主題第 12 題「5 月 28 日是世界經期衛生日，它是在 2014 年由德國的非營利組織 WASH 聯盟所發起(0)」(答對率 39.3%增加為 74.1%)。

3. 針對 12 題性知識前後測答對率增加情形，進一步以配對 t 檢定結果，共有 6 題性知識答對率增加幅度達到顯著進步的程度，包括：青春期與月經生理主題第 3 題；經期保健主題第 5.7.9 題；月經平權主題主題第 10.12 題。其餘 6 題性知識題顯示答對率有提高進步，但未達顯著程度。

4. 性知識整體平均答對率由 51.3%提升到 69.4%，以配對 t 檢定，顯示性知識答對率增加情形達到顯著進步的程度。

表 2：學生性知識題前後測作答情形

		前測		後測		t 值
		答對	答對率	答對	答對率	
		人數	(%)	人數	(%)	
主題一：青春期與月經生理						
1.	女生月經來潮後，就表示她應該已具有生小孩的能力。(0)	86	76.1	98	87.5	0.98
2.	青春期女生的月經有週期性，男生的夢遺則沒有。(0)	55	49.1	60	53.6	0.31
3.	女生生理期排出的血液稱為「經血」，主要是陰道內壁剝落出血而形成的。(X)	21	18.8	55	49.1	3.44*
4.	女性在懷孕期間是沒有月經現象的。(0)	87	77.7	95	84.8	0.47
主題二：經期保健						
5.	女生月經期間洗澡清潔私密處，應多使用盆浴，避免淋浴方式。(X)	69	61.6	92	82.1	2.12*
6.	月經期間衛生棉使用，白天時應該每 2-3 小時更換一次。(0)	85	75.9	100	89.3	1.22
7.	如果有經痛不適的情形，可以冷敷下腹部，來減緩疼痛感。(X)	73	65.2	94	83.9	1.95*
8.	月經期間從事適當強度的身體運動，有助於經血的排出。(0)	39	34.8	49	43.8	0.51
9.	一般女性經期生理用品，有放置於陰道口處的「體外型」，例如：衛生棉、月亮杯等。(X)	19	17.0	69	61.6	6.97**
主題三：月經平權						



10. 女性因為月經貧窮、缺乏生理用品，會導致陰部重複感染，以及心理焦慮等。(0)	84	75.0	100	89.3	1.75*
11. <性別工作平等法>規定，如有附上相關證明文件，生理女性每個月可請1天生理假。(X)	28	25.0	38	33.9	0.67
12. 5月28日是世界經期衛生日，它是在2014年由德國的非營利組織WASH聯盟所發起。(0)	44	39.3	83	74.1	4.07**
性知識答對率平均		51.3		69.4	1.98*

\*  $P < .05$  \*\*  $P < .01$  \*\*\*  $P < .001$

## 第二部份性態度

本性教育(月經教育議題)課程方案，學生實施前後測問卷11題「性態度」題目，其中第1-3、8-11題為「正向題」；第4-7題為「負向題」。態度「正向題」計分方式是：非常不同意=1分，不同意=2分，中立意見=3分，同意=4分，非常同意=5分；態度「負向題」計分則反之。每題得分範圍1~5分，得分愈高，代表青春期調適與因應、尊重悅納與同理關懷、消除月經汙名與貧窮與月經友善與平權行動等主題的「性態度」越健康正向。學生性態度題前後測作答結果，見表3。分析結果發現：

### 1. 性態度前測結果

(1)性態度整體平均分數為3.66，分數為集中3.29-3.93之間，顯示學生對於各題的性態度差距不大，且整體性態度是較偏向健康正面。

(2)性態度分數較高在3.8以上共有5題，分別是：青春期調適與因應主題第1題「女生的月經和男生的夢遺都是成長過程中必然會碰到的事，我覺得不需要擔心」(分數3.87)；尊重悅納與同理關懷主題第4題「我認為月經是女生的生理現象，與男生無關，不用去了解與關心(負向)」(分數3.83)；消除月經汙名與貧窮主題第5題「我覺得月經是不潔、令人感到羞恥，並難以啟齒事情(負向)」(分數3.93)、第8題「我認為消除月經貧窮是所有性別與社會大眾都應該關心的議題」(分數3.80)、第9題「我認為在公共場域(包括學校)免費提供女性月經生理用品，是終結月經貧窮的平權行動」(分數3.83)。

(3)性態度分數較低在3.5以下有2題：消除月經汙名與貧窮主題第6題「我覺得應該將月經視為隱晦，不得於公開場域談論的話題(負向)」(分數3.38)、第7題「我覺得應該要遵守女性在經期時不得參與宗教儀式與習俗(例如：廟裡拜拜)的社會禁忌(負向)」(分數3.29)。

### 2. 性態度後測結果

(1)後測性態度整體平均分數增加為4.10，分布於3.77-4.39，所有11題態度分數都呈現進步情

形，顯示學生性態度更偏向正向健康。

(2)性態度 11 個題目其中共有 8 題(超過 2/3 以上)的性態度分數增加至 4.0 以上，包括有：青春  
期調適與因應主題第 2 題；尊重悅納與同理關懷主題第 4 題；消除月經汙名與貧窮主題第 5.6.8.9 題；  
月經友善與平權行動主題第 10.11 題。

(3)性態度分數增加幅度較大(超過 0.5)，共有 4 題，包括：尊重悅納與同理關懷主題第 4 題「我  
認為月經是女生的生理現象，與男生無關，不用去了解與關心(負向)」(分數 3.83 增加 4.39)；消除  
月經汙名與貧窮主題第 6 題「我覺得應該將月經視為隱晦，不得於公開場域談論的話題(負向)」(分  
數 3.38 增加 4.02)；月經友善與平權行動主題第 10「我主動關心與幫助生理期身心不適的女生」(分  
數 3.70 增加 4.34)、第 11 題「我願意主動參加學校辦理月經平權議題相關活動(例如：縫製布衛生棉  
送非洲、國際月經日倡議等)」(分數 3.54 增加 4.05)。

3. 針對 11 題性態度前後測分數增加情形，進一步以配對 t 檢定結果，全部均呈現正向性態度分數增  
加達到顯著進步的程度。

4. 整體性態度分數平均值由 3.66 提高至 4.10，以配對 t 檢定顯示增加的情形，達到顯著進步的程度。

	前測		後測		t 值
	平均值	標準差	平均值	標準差	
主題一：青春期調適與因應					
1. 女生的月經和男生的夢遺都是成長過程中必然會碰到的事，我覺得不需要擔心	3.59	1.01	3.82	1.01	1.94*
2. 當我對青春期的疑問時，我願意跟信任的家人或老師討論、請教。	3.83	0.88	4.19	0.95	2.61*
主題二：尊重悅納與同理關懷					
3. 我認為女性月經來臨，是代表身體成長與孕育新生命的開始，應該是令人喜悅的。	3.54	0.79	3.81	0.83	2.01*
4. 我認為月經是女生的生理現象，與男生無關，不用去了解與關心。 (負向)	3.83	0.86	4.39	0.94	5.32**
主題三：消除月經汙名與貧窮					
5. 我覺得月經是不潔、令人感到羞恥，並難以啟齒事情。 (負向)	3.93	0.91	4.34	0.93	3.69*
6. 我覺得應該將月經視為隱晦，不得於公開場域談論的話題。 (負向)	3.38	1.01	4.02	0.91	6.05**
7. 我覺得應該要遵守女性在經期時不得參與宗教儀式與習俗(例如：	3.29	0.81	3.77	0.90	4.02**

廟裡拜拜)的社會禁忌。(負向)

8. 我認為消除月經貧窮是所有性別與社會大眾都應該關心的議題。	3.80	0.79	4.21	0.89	3.57*
9. 我認為在公共場域(包括學校)免費提供女性月經生理用品，是終結月經貧窮的平權行動。	3.83	0.87	4.20	1.00	3.01*

#### 主題四：月經友善與平權行動

10. 我主動關心與幫助生理期身心不適的女生。	3.70	1.00	4.34	0.95	6.10**
11. 我願意主動參加學校辦理月經平權議題相關活動(例如：縫製布衛生棉送非洲、國際月經日倡議等)	3.54	0.92	4.05	0.84	4.92**

性態度平均分數	3.66	0.89	4.10	1.00	3.79**
---------	------	------	------	------	--------

表 3：學生性態度前後測作答情形

\* p<.05 \*\* p<.01 \*\*\* p<.001

## 二、質性資料結果

(一) 根據第一節從「經」開始，月來月好教學之目標與評量設計(月經平權與去汙名化學習單)，檢核學生學習單填寫情形，其八成以上學生都能完成，且達成學習表現，如圖1。

單元名稱：月經平權與去汙名化

班級：

姓名：

座號：

### 【情境描述】

在全球許多地方，月經仍被視為禁忌話題，許多人因為月經而遭受歧視。例如，在尼泊爾，女性在月經期間被迫住在月經小屋；在台灣，購買生理用品時常被用不透明袋包裝。這些現象反映了社會對月經的刻板印象。

### 【問題探究】

#### 問題一：月經的基本認識

- (1)請說明月經是什麼？\_\_\_\_\_
- (2)為何男性也應該了解月經相關知識？\_\_\_\_\_

問題二：請舉例至少兩種社會對月經汙名化的方式，並分析其可能帶來的影響。

問題三：真實案例分析 根據學習內容，請回答下列問題：

- (1)尼泊爾的「月經小屋」制度對女性有何影響？\_\_\_\_\_
- (2)在台灣，生理用品以牛皮紙袋包裝的做法是否有助於消除月經汙名化？為什麼？\_\_\_\_\_

問題四：推動月經平權行動計畫 假設你是學校健康教育小組成員，請設計一份「校園月經平權推動計畫」，內容包括：

- (1)如何提升同學對月經的正確認識？

(2)學校可以採取哪些措施來支持月經平權？

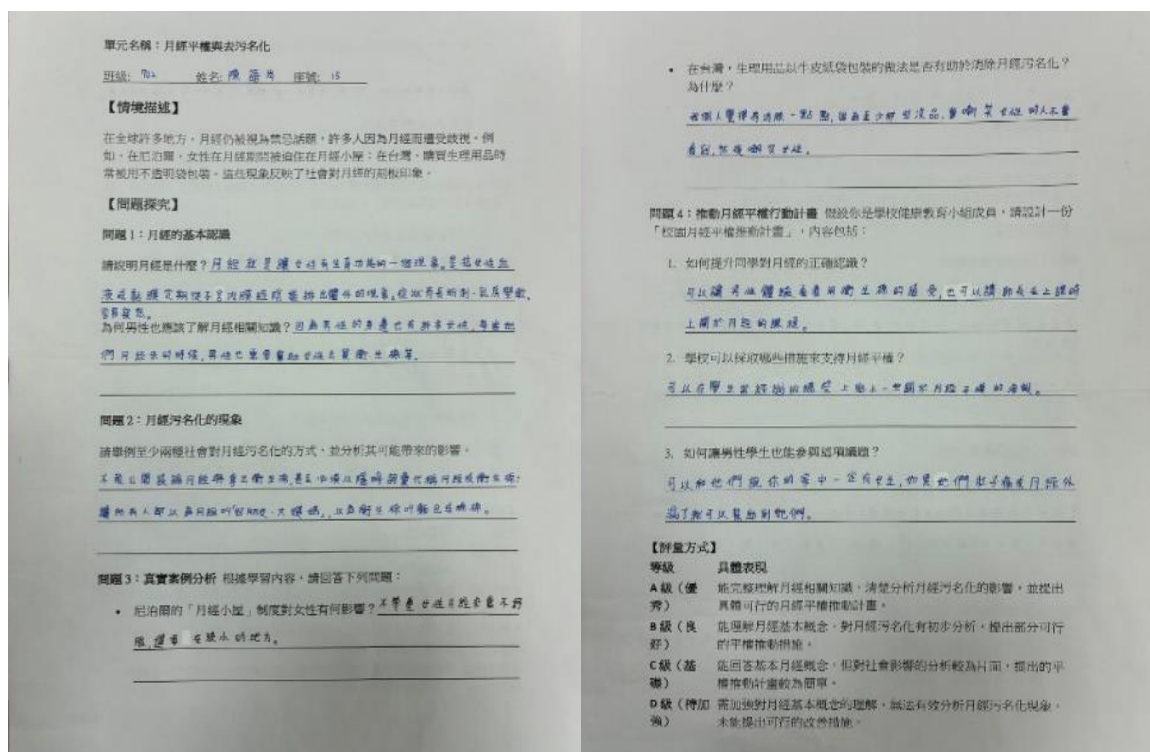
(3)如何讓男性學生也能參與這項議題？

### 【評量方式】

等級	具體表現
A級（優秀）	能完整理解月經相關知識，清楚分析月經污名化的影響，並提出具體可行的月經平權推動計畫。
B級（良好）	能理解月經基本概念，對月經污名化有初步分析，提出部分可行的平權推動措施。
C級（基礎）	能回答基本月經概念，但對社會影響的分析較為片面，提出的平權推動計畫較為簡單。
D級（待加強）	需加強對月經基本概念的理解，無法有效分析月經污名化現象，未能提出可行的改善措施。

評定為 A 等級

圖 1



(二) 第三節 Canva 賦能齊倡月經作品連結：

<https://drive.google.com/file/d/1ftYEL21wgE519SprneRDLfua8CrpbwFg/view?usp=sharing>

評選前3名作品

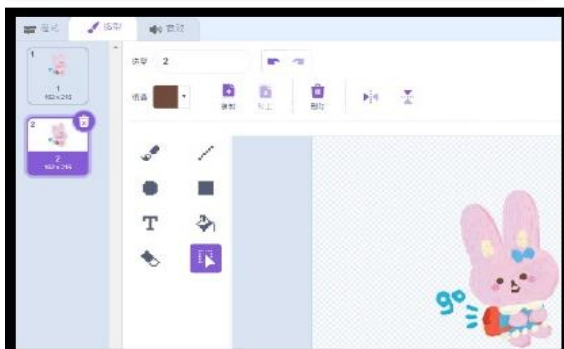
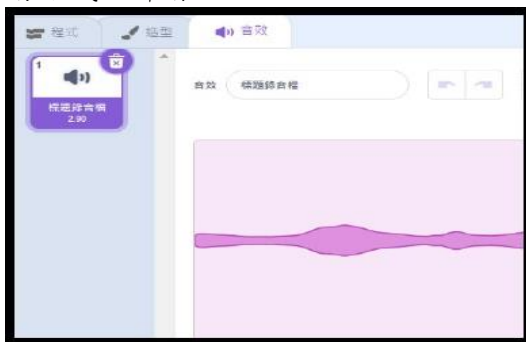




### (三) 第五節 Scratch 創意反思倡平權教學步驟、教學目標與評量

Scratch(<https://scratch.mit.edu/>) + Canva(<https://www.canva.com/>)

1. 設定scratch檔案名稱(班級+兩人座號)。
2. 先設定舞台背景為藍色。
3. 標題：匯入文字標題(從Canva設計、下載)→登入Canva→建立設計海報，字體大小大約200左右→分享→下載→png(勾選透明背景)。
4. 標題程式動畫：確定大小、位置、移動方式、聲音。



5. 角色：從Canva中，找1~2個人或物，下載(記得去背)後，匯入scratch角色中。
6. 造型：scratch造型中，將角色一第一張圖A1，複製成第二張圖A2並修改(嘴巴或手或眼睛)。角色二也要第一張圖B1，複製成第二張圖B2並修改。
7. 程式設定貼圖動畫：判斷是否要一開始就動，或等待主題文字動畫結束後再動。



8. 錄音：音效—錄音。錄製數段聲音檔。(建議使用訊息撰寫程式)。
9. 新增變數控制，修正角色動畫”動”與”停”。
10. 修正舞台背景。(下載canva背景圖)
11. 加入其他圖片或文字角色增加動畫美感。

教學目標	【評量配分方式】
應用 Scratch 數位動畫作品推廣月經平權	(1)主題動畫20% (2)一個角色動畫(含音效)50% (3)舞台背景10% (4)內容20% (5)其他動畫角色+10
優秀作品	優秀作品
	

(四) 第六節 AI 融課唱 SUNO 學生優秀作品 作品連結: <https://suno.com/song/24bacfc8-0230-4744-9cf2-6d5e8eeb8f89>



Home
Create
Library
Explore
Search



703 04 05 06 月紅之聲

6 Follow

2025年1月10日 上午10:36

勸，這是月紅的聲音，為你揭開真相，每月的日子，痛苦來到心上，流血的代價，不該成為負擔，但有多少人無法負擔，而無法平安，月經不是罪，也不是羞恥，為何什麼總有人陷入這種掙扎，無法停止？月紅之聲，讓全世界都聽到，我們的身體，不該被限制和歧視，有些人用紙巾，有些人用布巾，沒錢買衛生棉，該怎麼辦？學校裡低語，工作中忍住痛，經期貧窮像鎖鏈，把自由束縛，廣告裡說輕鬆，但真相是，一包衛生棉，對某些人就像沉重的山峰，這不是選擇，而是基本需求，但經濟壓力卻讓尊嚴被消滅，月經不是罪，也不是羞恥，為何什麼總有人陷入這種掙扎，無法停止？月紅之聲，讓全世界都聽到，我們的身體，不該被限制和歧視，政策在哪裡？免費供應衛生棉，改變貧窮的鏈條，這不僅是女性的事情，這是社會的公平，教育更普及，污名更打破，讓每個女孩都能挺直腰，生活不受阻礙，經痛不是負擔，而是生命的迴響，讓我們一起站出來，把未來重建，這是月紅之聲，為正義吶喊，不再讓貧窮壓迫她們的負擔，月經貧窮的故事不再上演，團結起來，讓公平的曙光永耀。



Home
Create
Library
Explore
Search

[Verse]

月經快樂 卻被快樂  
小幸福心 它從他有的  
不用錯過 他最沉重  
但可投入來談話

[Verse 2]

經期來了 也沒什麼  
姐妹同行 我們不害怕  
分享心聲 那麼多話  
一點是 那麼多話

[Chorus]

月經快樂 祝妳快樂  
請妳珍惜 每一刻  
綻放之姿 如此獨特  
妳美起來 真的美多了

[Bridge]

面對挑戰 我們勇敢  
擁有彼此 就不那麼  
遙遠 雖然 我們都  
在這時光 我們堅強

[Verse 3]

紅色的月 映照著  
生命旋律 如此激昂  
釋放身體 一點點  
我們 一起綻放光芒

[Chorus]

月經快樂 7016 · 7 · 10 · 15  
Flukidoller8959 01:00 / 02:39

## 肆、討論與建議

### 一、討論與結論

本研究旨在探討學生參與齊行動，倡議賦能倡SUNO 月經教育議題融入跨領域統整課程之實踐，並作為健康促進校園行動研究的一部分，課程介入後由學生問卷前後測調查得知學生提升月經教育，性知識與性態度：

(一)問卷調查學生：七年級6個班級共112位學生，男生56.2%、女生43.8%。

(二)介入後，整體答對率從 51.3%提高為 69.4%，呈現中等程度的認知程度，所有 12 題性知識答對率均有呈現進步趨勢，知識正確率達到校本指標增加 1%以上。

(三)介入後性態度整體平均分數(正向率)從 3.66(73.2%)提升至 4.10(83.0%)，態度正向率達到校本指標增加 1%以上。

### 二、研究發現與對學校推動跨議題課程的啟示

本研究發現：透過健康與資訊課程的整合，將「月經教育」作為核心主題，搭配學生倡議行動設計，不僅能有效提升學生對月經知識的理解與態度，也有助於性別平權觀念的內化，且學生展現出高度參與與創意行動力。課程中的數位工具應用，更進一步強化學生的表達與實踐能力。

此一發現對學校推動跨議題課程具有以下啟示：

(一)議題整合是可行且有效的策略：將健康、資訊、性平等議題串連設計，不僅符合課綱核心素養導向，更能提升學生學習動機與社會參與感。

(二)學生參與能促進校園文化改變：從知識接受者轉變為倡議行動者，學生能在課堂之外產生影響力，讓議題真正「活」在校園中。

(三)建議學校推動方向：可鼓勵不同領域教師共同備課，以學校特色與學生需求為本位，發展議題導向的統整課程。如可從性平、永續、健康促進、媒體素養等主題出發，結合跨科任務與學生參與，形成模組化課程。

(四)給其他學校的建議：即使初期無法大規模推動，也可先從單一議題（如月經平權、性健康等）出發，選定一個年段與學科試辦，並逐步擴展。鼓勵學校建立教師社群，透過小規模共備，開啟跨域教學的第一步。

### 三、未來修正與研究延伸方向

在研究過程中也觀察到幾項可進一步調整與深化的面向：

(一)課程時間安排需更彈性：因應不同班級的學習節奏，建議未來課程設計可預留更多彈性時間(例如：六節課擴充至十節課等)，容納討論、創作與修正歷程。

(二)深化社區與家長連結：月經議題不僅限於校園，建議後續研究可納入家長或社區單位參與，如舉辦親子對話講座或社區倡議活動，拓展教育影響力。



(三)建置歷程檔案數位平台：整合學生倡議成果、影片、問卷資料與自評反思，有助於後續追蹤學習成效與長期研究。

(四)延伸主題與年段發展：可進一步擴展至其他性別議題（如男性也需月經教育、性別刻板印象、性別友善環境等），或於八九年級深化數位素養與政策倡議力培養。

#### 四、心得

透過本次研究實踐，深刻感受到學生對「月經教育」議題的高度關注與主動學習態度。從一開始的羞赧與不安，到能自主設計倡議行動，學生展現了理解、批判與表達的素養成長，令人感動。教師則在跨領域合作中激盪出新的教學創意與教學熱情，也讓我們重新思考性教育不該只是知識傳授，而是一場關於理解、尊重與行動的教育旅程。

推動月經教育，不僅是健康知能的提升，更是性別平權的具體實踐。本研究證明：只要給予學生信任與舞台，他們就能成為倡議者，為友善與平等的校園文化貢獻力量。未來，期待能持續優化課程模組，擴大影響範圍，讓「月經教育」不再是禁忌話題，而是每位學生都能自在對話與思辨的重要議題。

## 伍、附錄

### 【附件一】虎林國中 113 學年度健康促進學校行動研究月經教育議題融入跨領域統整課程(教案)

分團所屬縣市/組別		新竹市/國中組	設計團隊	虎林國中/ 游秀綾、陳麗鈴、洪睦盛
實施年級/班級		七年級	總節數	6節
單元名稱		AI融課唱Suno，月經平權齊行動		
設計理念		<p>為建立學生正確的月經平權觀念，本教學模組將生活技能融入健康課程。透過分組討論、影片案例分析，以及Suno倡議等多元適性活動，培養學生的自我覺察、人際溝通和問題解決能力。期能藉由Suno倡議，提升學生對月經平權的認知，了解月經貧窮的現況，消除月經汙名，使月經議題不再令人感到羞恥。</p> <p>在資訊課程中，學生運用多媒體創意工具Canva製作數位海報，並結合資訊程式Scratch製作動畫，生動呈現月經平權議題。透過健康教育與數位科技的整合學習，學生得以更深刻體會月經平權的重要性，同時有效提升跨領域學習能力，利用數位工具推廣月經平權概念，提升健康素養與數位素養。</p>		
設計依據				
健體領域核心素養		健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。		
資訊科技核心素養		科-J-A3 利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。		
學習重點	學習表現	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。(健) 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。(健) 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。(健) 運c-IV-2 能選用適當的資訊科技與他人合作完成作品。(資) 運c-IV-3 能應用資訊科技與他人合作進行數位創作。(資)		
	學習內容	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。(健) 七年級 資P-IV-1 程式語言基本概念、功能及應用。(資) 七年級 資H-IV-2 資訊科技合理使用原則。(資)		
學習目標		一、認識月經健康與月經平權的重要性。 二、培養對月經平權的正確認知與尊重。 三、理解並討論月經汙名化的現象及影響。 四、應用Suno、Scratch與Canva設計數位作品推廣月經平權。		
議題融入		性J3：檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。		
課程素材		教科書版本：康軒七年級 參考資料：網路資訊，Youtube影片等 <a href="https://event.udn.com/kotex/index.html">https://event.udn.com/kotex/index.html</a> 網路「月事革命」PPT YouTube 相關影片		

教學設備/資源	一、Padlet 二、Scratch 三、Canva 四、Suno		
學生數位學習背景	一、學生已數具備基本數位工具操作能力。 二、學生已學習過基本Scratch程式設計和基本Canva簡報設計能力。 三、學生使用IG等社群媒體頻繁，亦可作為倡議月經平權的數位平台。 四、學生透過數位AI工具Suno，利用人工智慧技術將文字提示轉化為原創歌曲，成為倡議月經平權的有效平台。		
數位教學策略	使用數位工具	使用時機	取得方式
	Padlet	活動一	網路免費資源
	Scratch	活動二三	網路免費資源
	Canva	活動四五	網路免費資源
	Suno	活動六	網路免費資源

教學活動設計		
活動序號 (時間)	教學活動內容及實施方式	學生數位/AI工具課間操作說明
活動1-1 (5分鐘)	<p>從「經」開始，月來月好 引起動機（5分鐘） 活動名稱：關於月經的聯想</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在黑板上寫下「月經」，請學生分享他們對這個詞的第一印象。</li> <li>2. 引導學生思考：「你覺得月經是？」 *女生第二性徵的生理現象 *難以啟齒的話題 *女生的好朋友 *男性也必須知道的事</li> <li>3. 教師強調月經是一個自然現象，並非羞恥的事情。</li> </ol>	分組4-5組，每組一台平板 學生的回覆在Padlet上呈現
活動1-2 (35分鐘)	<p>(一)月經污名化的探討（10分鐘） 活動名稱：月經污名的例子</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師解釋「月經污名化」的概念。</li> <li>2. 舉例說明月經污名化的實例（PPT內容）： o藍色經血的廣告 o尼泊爾的月經小屋 o衛生棉購買時的遮掩行為</li> <li>3. 小組討論：請學生舉例日常生活中可能存在的月經污名化現象。</li> <li>4. 各組派代表分享討論結果。</li> </ol> <p>(二)、打破月經迷思（10分鐘） 活動名稱：那個來是誰要來？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明不只是女性有月經，跨性別男性也可能有月經。</li> </ol>	<p>學生的回覆在上呈現Padlet</p> <p>學生的回覆在Padlet上上呈現</p>

	<p>2. 討論社會對於不同性別氣質者的月經經驗。</p> <p>四、消除月經污名（10分鐘）</p> <p>活動名稱：行動倡議</p> <p>1. 觀看「月經貧窮」影片。</p> <p>2. 討論：「影片帶給你怎樣的感受？」</p> <p>3. 小組討論如何改善社會對月經的態度，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o 在學校提供免費生理用品（健康中心、圖書館、輔導室等）</li> <li>o 提倡公開討論月經的健康教育</li> <li>o 鼓勵男性參與月經議題</li> </ul> <p>4. 各組代表發表行動方案。</p>	學生的回覆在Padlet上呈現
活動1-3 (5分鐘)	<p>五、總結與回饋（5分鐘）</p> <p>1. 教師總結本堂課重點，強調月經不應被視為羞恥。</p> <p>2. 回家完成第一節課學習單</p> <p>3. 促進月經平權的行動。（寒假作業line貼圖）</p> <p>4. 感謝學生參與，鼓勵將知識帶入日常生活。</p>	<p>教師預告學生寒假作業(LINE貼圖)</p> <p>教學影片</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=251dXZr6ZVk">https://www.youtube.com/watch?v=251dXZr6ZVk</a></p> <p>月經平權與去汙名化學習單</p>
活動2-1 (5分鐘)	<p><b>第二節：月經平權在 Canva</b></p> <p>主題：Canva視覺設計應用</p> <p>一、引起動機（5分鐘）</p> <p>（一）教師提供月經平權相關範例資料、圖片、素材、文字等。</p> <p>（二）引導學生討論如何利用Canva來推廣月經平權。例如：設計海報、IG等社群媒體宣傳圖、資訊圖表等。</p>	學生透過筆記型電腦分組創作Canva。
活動2-2 (35分鐘)	<p>二、主要活動（35分鐘）</p> <p>（一）教師介紹Canva基本功能。</p> <p>1. 教師介紹Canva如何成為一個簡單而強大的數位創作平台，適用於社群倡議。並展示具有月經平權主題的範例設計，說明如何結合視覺元素（圖像、字型、顏色等）來傳遞訊息。</p> <p>（二）學生透過操作Canva思考如何設計與倡議。</p> <p>1. 教師說明Canva基本功能，包含：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 模板：選擇適合的設計模板，如社交媒體貼文、海報、傳單等。</li> <li>(2) 元素與圖形：插入圖像、圖標、圖表、線條等。</li> <li>(3) 文字設計：使用不同字型與排版設計創建吸引人的文字。</li> <li>(4) 顏色選擇：介紹色彩搭配原則，如使用色調傳達關愛與支持。</li> <li>(5) 下載與分享：完成設計後如何保存和分享作品。</li> </ul> <p>2. 教師Canva實作示範</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 教師進行實作示範，使用Canva創建一張簡單的月經平權宣導海報。過程中向學生展示如何選擇適合的模板、添加圖片和文字、調整排版等。</li> <li>(2) 教師示範過程中，強調如何選擇能夠有效傳達月</li> </ul>	

	<p>經平權訊息的設計元素，例如使用「紅色」來象徵月經，或使用「標語」來提高對議題的認識。</p> <p>3. 學生練習操作Canva</p> <p>(1)讓學生開始在分組的筆電上打開Canva帳戶，並根據教師的示範開始進行基礎操作。</p>	
活動2-3 (5分鐘)	<p><b>三、綜合活動（5分鐘）</b></p> <p>（一）分組討論並分享，如何透過Canva平台，提升自己與組員對月經平權議題的關注與理解。</p>	
活動3-1 (5分鐘)	<p><b>第三節：Canva 赋能齊倡月經</b></p> <p>主題：Canva創作完成及設計理念撰寫</p> <p>一、引起動機（5分鐘）</p> <p>（一）教師先說明社群媒體的優缺點，再闡述如何利用Canva的優點完成創作。</p> <p>（二）教師說明會予以巡迴指導，提供設計建議並協助學生解決操作問題，藉此提高學生完成效率。</p>	<p>學生透過筆記型電腦分組撰寫簡單倡議文案Canva、倡議優選作品投票、反饋與未來倡議的新思考方向。</p>
活動3-2 (35分鐘)	<p><b>二、主要活動（35分鐘）</b></p> <p>（一）學生完成Canva創作，其中對於作品的設計要求包含：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 必須包括與月經平權有關的視覺元素（如月經用品、支持性語言等）。</li> <li>2. 使用吸引注意的字型和顏色搭配，強調月經平權的關鍵訊息。</li> <li>3. 設計需具備創意和資訊性，能夠觸及觀眾的情感。</li> </ol> <p>（二）學生撰寫自己組內設計月經平權Canva倡議創作的簡單文案，並發想倡議理由。</p> <p>（三）學生上傳作品至本校校網作業專區，並經由教師審核後，亦可上傳至個人社群網站貼文發表。</p>	
活動3-3 (5分鐘)	<p><b>三、綜合活動（5分鐘）</b></p> <p>（一）倡議優選作品投票：學生用平板或手機進行優秀Canva作品票選，優秀作品的組別於投票後立即進行倡議理念解說與分析，並由老師給予各組反饋與未來倡議的新思考方向。</p> <p>（二）教學延伸：學生可將設計作品印製成小張海報或小卡，並在學校、虎林或虎山社區中公开展出，可進一步擴大倡議的影響力。</p>	
活動4-1 (5分鐘)	<p><b>第四節：月經平權Scratch一起學</b></p> <p>主題：Scratch數位創作實作</p> <p>一、引起動機（5分鐘）</p> <p>（一）學生已具備「月經污名化」的先備知識。</p> <p>（二）教師說明透過資訊科技可以進行分組創作，並解說Scratch基本操作。</p>	<p>學生透過筆記型電腦分組操作Scratch，設計一個主題動畫的角色、造型、大小、位置、移動方式、聲音。</p>

活動4-2 (35分鐘)	<p>二、主要活動（35分鐘）</p> <p>（一）教師引導學生創造一個「月經平權」的主題動畫角色、造型，步驟依序為：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 設定Scratch檔案名稱。</li> <li>2. 先設定舞台背景為藍色。</li> <li>3. 匯入文字標題→登入Canva→建立設計海報，字體200→分享→下載PNG檔(勾選透明背景)。</li> <li>4. 標題程式動畫：確定大小、位置、移動方式、聲音。</li> <li>5. 角色：從canva中，找1~2個人或物，下載(去背)後，匯入scratch角色中。</li> <li>6. 造型：scratch造型中，將角色一第一張圖A1，複製成第二張圖A2並修改(嘴巴或手或眼睛...)。角色二也要第一張圖B1，複製成第二張圖B2並修改。</li> </ol>	
活動4-3 (5分鐘)	<p>三、綜合活動（5分鐘）</p> <p>（一）分組討論設計動畫角色的設計理念為何？（二）小組分享設計動畫角色的設計理念。</p>	
活動5-1 (5分鐘)	<p><b>第五節：Scratch 創意反思倡平權</b></p> <p>主題：Scratch數位創作互動設計</p> <p>一、引起動機（5分鐘）</p> <p>（一）延續上一節的課程，教師持續引導學生使用Scratch，持續設計該角色動畫、舞台背景、音效。</p>	學生透過筆記型電腦分組操作Scratch，設計一個主題動畫的動畫設計、舞台背景，並確定音效。
活動5-2 (35分鐘)	<p>二、主要活動（35分鐘）</p> <p>（一）程式設定貼圖動畫：判斷是否要一開始就動，或等待主題文字動畫結束後再動。</p> <p>（二）錄音：音效—錄製數段聲音檔，建議使用訊息撰寫程式。</p> <p>（三）新增變數控制，修正角色動畫「動」與「停」。</p> <p>（四）修正舞台背景，下載Canva背景圖。</p> <p>（五）加入其他圖片或文字角色增加動畫美感。</p>	
活動5-3 (5分鐘)	<p>三、綜合活動（5分鐘）</p> <p>（一）分組討論並分享加入Canva後的設計是否有改變？設計理念為何？</p> <p>（二）教師開放學生創建其他角色動畫（加分題）</p>	
活動6-1 (5分鐘)	<p><b>第六節：AI融課唱Suno(月經平權)</b></p> <p>引起動機：</p> <p><b>o問題覺察-形成觀點</b></p> <p>回想健康課與資訊課內容，有關月經平權的議題，哪些重點是我們該正視的，例如消除月經汙名的重要性、減少月經貧窮免費生理用品的推動等……。</p>	
活動6-2 (30分鐘)	<p><b>o形成觀點-表達立場</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 打開平板找到設資組已經是先建好的SUNO APP，註冊GOOGLE帳號，選擇創作標籤</li> <li>2. 開啟風俗/習慣(custom)點選「一起寫作(writewithsuno)」將欲倡議內容填入，產生歌詞兩首，選擇產生</li> </ol>	學生將創作好的歌曲分享於Padlet

	<p>歌詞。</p> <p>3. 閱讀與調整確定歌詞內容</p>  <p>4. 勾選樂器、曲風，輸入標題歌曲命名。</p> <p>5. 點選「創造(create)」等待歌曲完成(2首)</p> <p>6. 試聽選擇其一倡議歌曲取得分享連結網址。</p> 	
活動6-3 (10分鐘)	<p>各組依序發表歌曲，同學在padlet給予回饋，並依照回饋多寡，選取前三名，教師給予獎勵，並放置於學務處前數位大屏讓全校師生欣賞。</p>	



## (實踐歷程與反思)

### 一、教學實踐歷程

[https://drive.google.com/file/d/11I-BQtgZXaqfvMp3mDwk0J6eFds\\_3sNH/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/11I-BQtgZXaqfvMp3mDwk0J6eFds_3sNH/view?usp=sharing)



健康課程教師講解月經汙名化



學生分享影片中男生對月經的態度



資訊課程教師講解Canva海報製作方式



學生實際操作



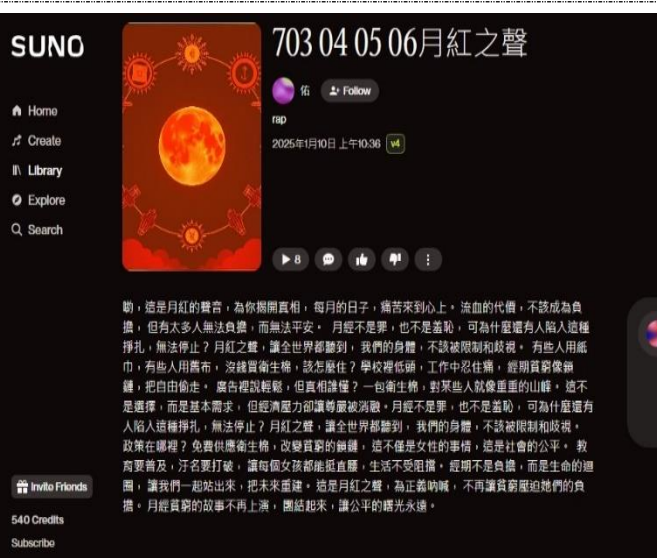




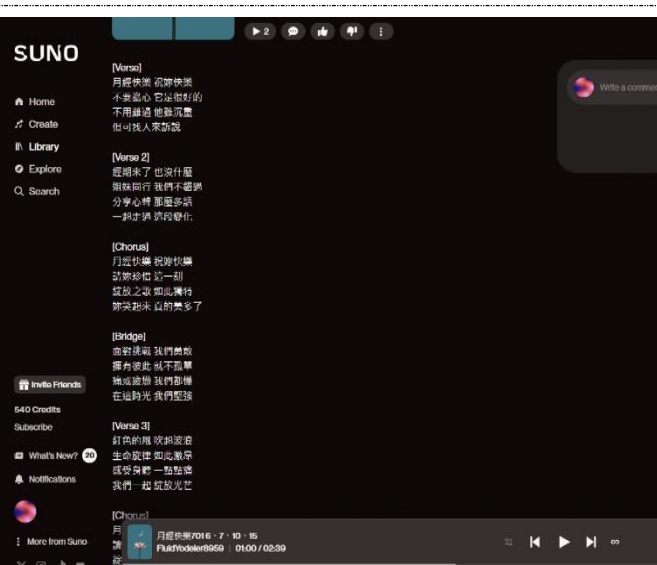
資訊課程教師講解Scratch製作方式



學生實際操作



健康課程Suno歌曲倡議



學生作品





學生Canva作品

學生Canva海報作品評選



學生line貼圖作品



學生line貼圖作品



學生line貼圖作品

學生line貼圖作品

單元名稱：月經平權與去汙名化

班級：702 姓名：陳語恩 座號：15

【情境描述】

在全球許多地方，月經仍被視為禁忌話題，許多人因為月經而遭受歧視。例如，在印尼，女性在月經期間被迫住在月經小屋；在台灣，購買生理用品時常被用不透明發售器。這些現象反映了社會對月經的刻板印象。

【問題探究】

問題1：月經的基本認識

請說明月經是什麼？月經就是子宮內膜在生理期的一個現象，是女性特有的生理現象。

在生理期，子宮內膜會脫落並排出體外，這就是月經。月經是女性特有的生理現象，是女性健康的重要指標。

為何男性也應該了解月經相關知識？因為男性的身邊也有許多女性，當她們月經來的時候，男性也要學會關心及尊重她們。

問題2：月經汙名化的現象

請舉例至少兩種社會對月經汙名化的方式，並分析其可能帶來的影響。

一是公開處女膜檢查，二是月經來時不能進出公共場所。這些做法不僅侵犯了女性的隱私，也給她們帶來了巨大的心理壓力。

問題3：真實案例分析 根據學習內容，請回答下列問題：

- 厄治蘭的「月經小屋」制度對女性有何影響？不僅是女性月經來時不能進出公共場所，還導致女性月經來時不能進出公共場所。

• 在台灣，生理用品以牛皮紙袋包裝的做法是否有助於消除月經汙名化？為什麼？

因為牛皮紙袋包裝一點點，因為至少那些沒品，會嘲笑女性的人不會看到，然後嘲笑女性。

問題4：推動月經平權行動計畫 假設你是學校健康教育小組成員，請設計一份「校園月經平權推動計畫」，內容包括：

1. 如何提升同學對月經的正確認識？  
可以讓男性體驗看看用衛生棉的感受，也可以讓男同學去上課時上關於月經的課程。
2. 學校可以採取哪些措施來支持月經平權？  
可以在學生來經期的時候，上廁所，上廁所時，上廁所時，上廁所時。
3. 如何讓男性學生也能參與這項議題？  
可以讓他們知道，你家中一定有一位女生，如果她們肚子痛或月經不調了，就可以幫助她們。

【評量方式】

等級	具體表現
A級（優）	能完整理解月經相關知識，清楚分析月經汙名化的影響，並提出具體可行的月經平權推動計畫。
B級（良）	能理解月經基本概念，對月經汙名化有初步分析，提出部分可行的平權推動措施。
C級（基）	能回答基本月經概念，但對社會影響的分析較為片面，提出的平權推動計畫較為簡單。
D級（待加強）	需加強對月經基本概念的瞭解，無法有效分析月經汙名化現象，未能提出可行的改善措施。

月經平權與去汙名化學習單

月經平權與去汙名化學習單

備註：可放入教師教學、學生學習、數位平台、科技工具等照片或截圖做為作證資料。

## 二、後設反思

### 1. AI數位教師備課歷程：

- (1)運用數位AI工具搜尋月經平權議題相關資料。
- (2)測試Scratch、Canva、Suno，以確保學生能順利操作。
- (3)設計月經平權行動研究框架，確保學生能有明確學習方向。
- (4)針對學生數位能力進行前測，調整教學內容。

### 2. 教師數位教學實施效應：

- (1)學生對於月經平權議題，表現出高度興趣及學習動力。
- (2)透過Scratch、Canva與Suno的應用，提升學生的創意思維與數位表達能力。
- (3)課程內容加入小組討論，提升學生的批判思考及溝通表達能力。
- (4)教師能靈活運用數位AI工具，提升教學互動效果。
- (5)數位融入教學符合108課綱之自發互助與共好。

### 3. 學生數位學習效益評估：

- (1)學生能使用數位工具創作，並傳遞月經平權資訊。
- (2)學生能夠透過小組討論，理解月經相關社會議題。
- (3)學生對數位AI工具的應用能力提升，且樂於使用數位媒體進行倡議。
- (4)學生能夠透過數位AI創作，表達對月經平權等相關社會議題的觀點。
- (5)透過數位融入月經平權議題，提升學生對於月經平權議題的自我效能。

### 4. 未來修正的建議：

- (1)希望月經平權議題所帶來的性別平等、月經汙名化等觀念，能延伸到家庭成員。
- (2)提供更多數位工具選擇，如短影音製作。
- (3)未來擴大研究範圍，例如與其他學校合作。
- (4)加強數位安全與媒體識讀，確保學生在倡議過程中的網路安全。
- (5)未來結合SDGS 3 健康與福祉，讓學生了解如何透過月經平權議題，確保各年齡層健康生活，增進全人健康為目標。

【附件二】新竹市虎林國中113學年度健康促進學校【性教育(月經教育議題)】問卷

各位同學大家好！這是一份有關「學生健康促進調查」的問卷，目的在了解學校推動性教育〈月經教育議題〉的成效情形，請仔細看過題目，依照學校實際教學情況回答，填答時不要和其他同學討論，內容絕對保密，請你放心作答。你的每一個答案都是很寶貴的資料喔！非常感謝你！

敬祝 身體健康、學業進步

虎林國中 敬上

學生基本資料

班級：              座號：              性別： ☐ 男    ☐ 女

一、性知識：請針對下列問題，根據你所知道的情形，在最適合的「☐」內打勾。

	對	錯	不知道
1. 女生月經來潮後，就表示她應該已具有生小孩的能力。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 青春期女生的月經有週期性，男生的夢遺則沒有。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 女生生理期排出的血液稱為「經血」，主要是陰道內壁剝落出血而形成的。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 女性在懷孕期間是沒有月經現象的。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 女生月經期間洗澡清潔私密處，應多使用盆浴，避免淋浴方式。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 月經期間衛生棉使用，白天時應該每 2-3 小時更換一次。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 如果有經痛不適的情形，可以冷敷下腹部，來減緩疼痛感。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 月經期間從事適當強度的身體運動，有助於經血的排出。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 一般女性經期生理用品，有放置於陰道口處的「體外型」，例如：衛生棉、月亮杯等。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 女性因為月經貧窮、缺乏生理用品，會導致陰部重複感染，以及心理焦慮等。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. <性別工作平等法>規定，如有附上相關證明文件，生理女性每個月可請 1 天生理假。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



12. 5月28日是世界經期衛生日，它是在2014年由德國的非  
營利組織 WASH 聯盟所發起。

二、性態度：下列題目沒有「對」或「錯」的絕對答案，請依照你認為符合自己心中想法的程度，把最適合的「☐」內打勾。

	非常 不同 意	不 同 意	中 立 意 見	同 意	非常 同 意
1. 青春期生理現象(例如：女生月經、男生夢遺等)是成長過程必然會碰到的事，我覺得不需要擔心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 當我對青春期的疑問時，我願意跟信任的家人或老師討論、請教。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我認為女性月經來臨，是代表身體成長與孕育新生命的開始，應該是令人喜悅的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我認為月經是女生的生理現象，與男生無關，不用去了解與關心。(負向)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我覺得月經是不潔、令人感到羞恥，並難以啟齒事情。(負向)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我覺得應該將月經視為隱晦，不得於公開場域談論的話題。(負向)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我覺得應該要遵守女性在經期時不得參與宗教儀式與習俗(例如：廟裡拜拜)的社會禁忌。(負向)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我認為消除月經貧窮是所有性別與社會大眾都應該關心的議題。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我認為在公共場域(包括學校)免費提供女性月經生理用品，是終結月經貧窮的平權行動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我主動關心與幫助生理期身心不適的女生。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我願意主動參加學校辦理月經平權議題相關活動(例如：縫製布衛生棉送非洲、國際月經日倡議等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



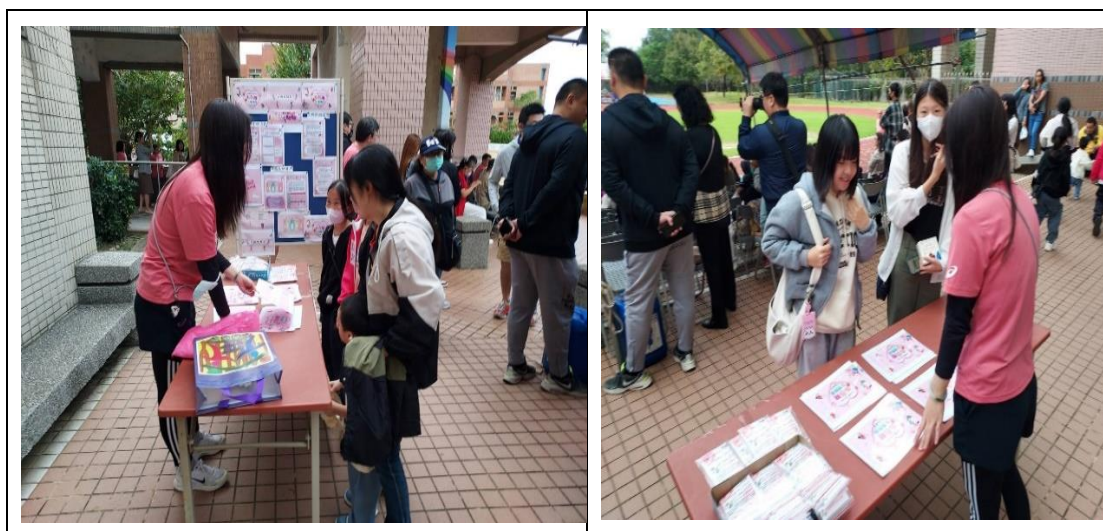
【附件三】113年8月27日--辦理新生入學月經教育闖關活動



【附件四】113年11月9號--校慶學生融入月經教育的議題進行校慶進場活動

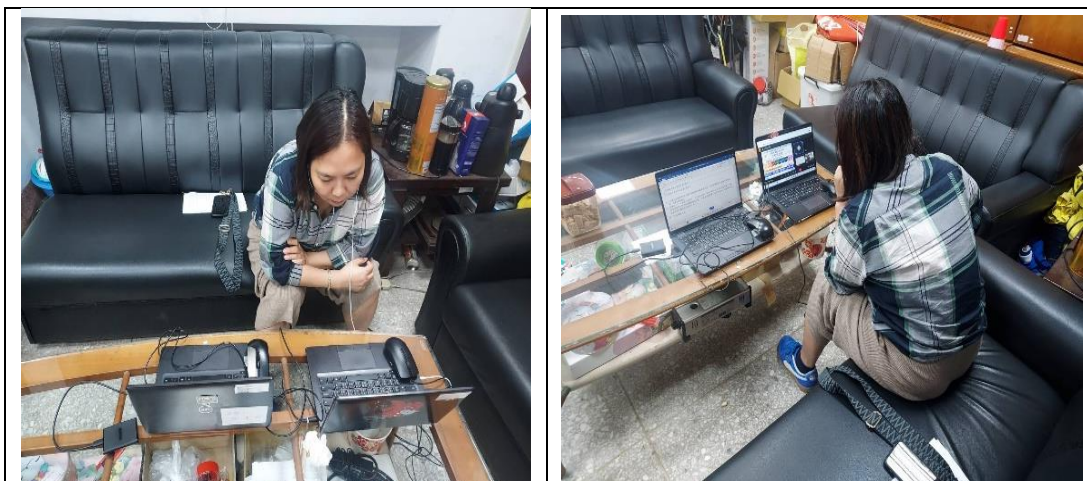


【附件五】113年11月9號--校慶針對學生及家長進行月經教育的議題有獎徵答

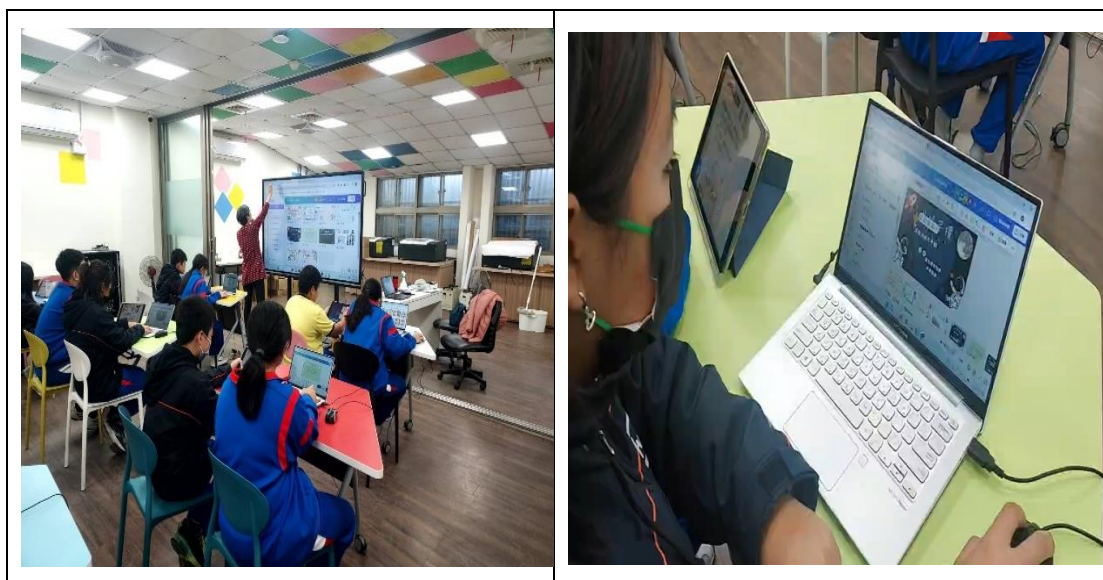




【附件六】113年11月12號--完成前測後與龍之寧主任視訊討論



【附件七】113年12月12號--資訊科技課程教學(Ai)融入月經教育議題



【附件八】113年12月13號--健康教育課程教學融入月經教育議題





【附件九】113年12月20號--準備月經平權聖誕活動



【附件十】113年12月24號--月經平權聖誕活動 活動花絮影片連結：

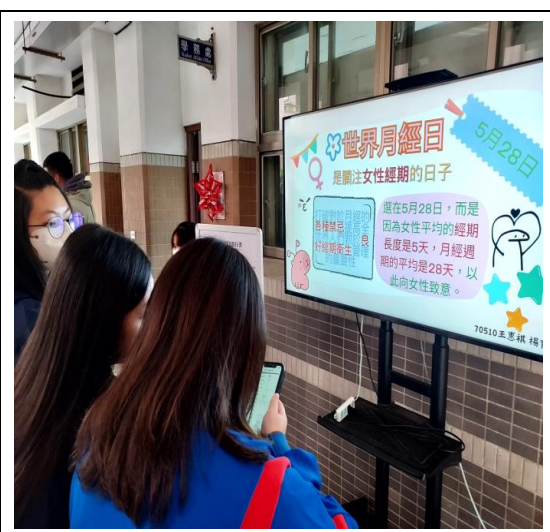
<https://drive.google.com/file/d/1RDI8ojnoRyIBqLGzv690SwwjNkx8zzdX/view?usp=sharing>







【附件十一】113年12月30至114年1月10日--月經平權海報投票活動



【附件十二】113年12月31號一升旗典禮頒發月經平權聖誕活動獎品





【附件十三】114年2月22號—家長會月經平權宣導



【附件十四】114年2月27號—龍芝寧主任線上課程，月經教育宣導



## **【附件十五】新竹市立虎林國中 113 學年度聖誕節感恩活動實施計畫**

### **一、活動名稱**

「月經平權聖誕樂——紅色是聖誕的顏色，也是健康的驕傲」

### **二、活動目的**

1. 提倡月經平權，破除對生理期的迷思與偏見。
2. 透過聖誕節活動，結合健康教育與節慶趣味，營造包容與尊重的校園氛圍。
3. 增進學生對身體健康的認識，提升自信與關懷他人的意識。

### **三、活動時間與地點**

＊時間：12 月 24 日（週二）下午 13:45~14:05

＊地點：學務處前廣場

### **四、參與對象- 全校師生**

### **五、活動內容**

#### **1. 月經平權聖誕闖關遊戲**

每班輪流參加闖關活動，完成各關卡後可獲得聖誕小禮物。

#### **＊關卡一：月經健康知識問答**

使用聖誕樹造型的答題板，回答與月經相關的健康問題，正確回答可獲得獎品。

#### **＊關卡二：月經倡議你我他**

說出月經平權相關標語或口號即獲得獎品一份。

#### **2. 聖誕紅包大抽獎**

活動結束後，所有參與闖關的學生將有機會參加抽獎，贏得實用的健康用品或聖誕禮物。

### **六、活動預期成效**

1. 在輕鬆有趣的活動中學習健康觀念，促進性別平等意識。
2. 強化師生互動與校園包容文化。

### **七、經費預算**

＊活動材料費：闖關道具、獎品、宣傳海報等

＊禮品費用：健康用品（如衛生棉）、聖誕小禮品

相關經費由家長會費支應。

### **八、注意事項**

1. 闖關活動需安排人員協助維持秩序，確保活動順利進行。
2. 學生當天裝扮需有紅色元素，即能參加活動。

### **九、本計畫陳 校長核可後實施。**

## 陸、參考資料

1. 教科書版本：康軒七年級
2. 網路資訊，Youtube影片等
3. <https://event.udn.com/kotex/index.html>
4. 網路「月事革命」PPT
5. <https://withred.org/issue#PeriodStigma>（小紅帽 With Red，2021）