

# 112 年 she can 青春生理教育校園公益專案 實施計畫

## 一、計畫緣起：

在臺灣的教學過程中，青春生理衛教常被視為棘手議題。青少年面對身體變化時常感到迷惘，特別是女孩，除了學業壓力外，生理期的變化也可能從生理轉為心理憂慮。因此，「she can 青春生理教育推廣實施計畫」旨在協助教師面對此一挑戰。

此計畫將提供教師相關資源，提供豐富且多元的教學方法，導引學生了解、接受生理期的變化，並以正面態度面對成長。期望此計畫能鼓勵學生自信地接受自身的變化，並勇敢追求夢想。

## 二、計畫目的：

1. 協助教師更順利進行生理期健康教育課程，提供豐富資訊方法與教學資源，強化教師教學效能。
2. 設計專屬經期衛教教案及教學手冊、月經桌遊教具，正向強化學生經期衛教知識。

## 三、辦理單位：

1. 指導單位：教育部國民及學前教育署
2. 主辦單位：財團法人聯合報系文化基金會、好讀周報、聯合學苑、金百利克拉克股份有限公司台灣分公司
3. 執辦單位：聯合報教育事業部、聯合線上

## 四、參加對象：

1. 對象：各縣市公私立國中健康與體育領域授課教師，及對經期生理衛教課程主題有興趣之教師。
2. 人數：每所國中至少 1 名額，敬請派員參與。
3. 場次：報名時選擇參與場次，每場提供 2 小時研習時數
  - (1)112 年 8 月 2 日（星期三）下午 14:00~16:00（13:40 開始線上簽到）
  - (2)112 年 8 月 3 日（星期四）下午 14:00~16:00（13:40 開始線上簽到）
  - (3)112 年 8 月 10 日（星期四）下午 14:00~16:00（13:40 開始線上簽到）
  - (4)112 年 8 月 11 日（星期五）下午 14:00~16:00（13:40 開始線上簽到）

## 五、辦理方式：以 Google Meet 線上會議系統進行

## 六、報名方式：每場上限 150 名，若滿額則依報名順序通知。

### 1. 報名表單：

- (1)112 年 8 月 2 日（星期三）<https://forms.gle/78PwNJ7yNrSv4Pr2A>
- (2)112 年 8 月 3 日（星期四）<https://forms.gle/QdpwDogZ9FmvfYvi7>
- (3)112 年 8 月 10 日（星期四）<https://forms.gle/jrGUzZ7tfEihaKVRA>
- (4)112 年 8 月 11 日（星期五）<https://forms.gle/dQrB97TKkHKKhcfFA>

### 2. 活動網頁：<https://event.udn.com/kotex/>

3. 錄取原則：依報名順序，若接到報名後無法參與請務必通知主辦單位以利候補，使資源發揮最大效益。
4. 教學資源領取：全程參與（簽到簽退）、並有意於課程實施教案者、一人限領一份，會後擇期寄送。

七、課程內容：

1. **〔進擊場〕** 專門為已經接觸過本專案及資深教學者設計

日期／時間	8月2日(週二)	8月3日(週三)
13:40~14:00	報到	
14:00~14:20	開場(致詞、計畫簡介)	
14:20~14:40	現場互動(經期知識王)	
14:40~14:20	<p><b>【教案分享】</b> 台北市金華國中黃蕙欣  <b>月來·悅·好：月經教育模組實踐經驗與教學轉化</b>            由蒐集學生先備經驗，整理常見的問題層面，並呈現近年學生樣態的變化，針對模組重要概念進行分析，並針對模組進行可行的調控建議，最後提供教師可以在現場活用的策略與活動，以提升月經教育的趣味與有效性。</p>	
14:20~14:40	<p><b>【教學經驗分享】</b> 台北市敦化國中李美玲  <b>XYZ與<math>\alpha</math>的青春</b>            1. 教師面對不同世代的教學挑戰(XZY世代教師與<math>\alpha</math>世代學生)如何知己知彼百戰百勝。            2. 面對國家教育政策、教師專業、社會現況，青春期的教學如何在三者中取得平衡。</p>	
14:40~15:20	<p><b>【專題演講】</b> 陳保仁醫師            禾馨民權婦幼診所院長            台灣婦產身心醫學會前理事長            台灣婦女健康醫學會理事            新北市-性別平等委員會委員</p>	<p><b>【專題演講】</b> 烏恩慈醫師            禾馨婦產科診所 主治醫師            經歷：            臺大醫院婦產部產科研修醫師            臺大醫院婦產部住院總醫師</p>
15:20~15:40	<b>【問答與討論】</b>	
15:40~16:00	大合照	

2. **〔新進場〕** 專門為尚未接觸本專案及對經期衛教新手教師設計

日期／時間	8月10日(週四)	8月11日(週五)
13:40~14:00	報到	
14:00~14:20	開場(致詞、計畫簡介)	

14:20~14:40	現場互動（經期知識王）	
14:40~14:20	<p><b>【教案分享】</b>台北市瑠公國中王君豪  <b>男老師的月經課-從 She Can, He Can 到 We Can!</b>  「你又沒有生理期，怎麼能教這種『女生』話題…」看見差異；  尊重同理，生理期不僅是女生的事！從青春期的「生理」教育著  眼，但不僅關注生理，更涵蓋月經歧視、月經污名化、月經貧  窮。關於生理期，我們應帶給孩子更全面的學習！</p>	
14:20~14:40	<p><b>【教學經驗分享】</b>台北市敦化國中李美玲  <b>XYZ 與 <math>\alpha</math> 的青春</b>  1. 教師面對不同世代的教學挑戰（XYZ 世代教師與 <math>\alpha</math> 世代學生）  如何知己知彼百戰百勝。  2. 面對國家教育政策、教師專業、社會現況，青春期的教學如何  在三者中取得平衡。</p>	
14:40~15:20	<p><b>【專題演講】</b>烏恩慈醫師  禾馨婦產科診所主治醫師  經歷：  臺大醫院婦產部產科研修醫師  臺大醫院婦產部住院總醫師</p>	<p><b>【專題演講】</b>陳保仁醫師  禾馨民權婦幼診所院長  台灣婦產身心醫學會前理事長  台灣婦女健康醫學會理事  新北市-性別平等委員會委員</p>
15:20~15:40	<b>【問答與討論】</b>	
15:40~16:00	大合照	

附件：

# she can 青春期 生理教育

進入第四年級大綱！名額有限立即報名！

翻轉月經教育，就從國中開始！

"she can" 專為國中生設計，不僅是知識傳授，更重視價值觀、生活態度、已累積 800 位多場次的評語，累積超過 1,000 名國中學生正面回饋。

身為青春期的你，最近也這樣嗎？

**經期前後 新挑戰**

- 經痛症！課程中特別強調環境因素
- 每天用衛生棉，但個性和舒適「兼之」怎麼辦？
- 當好朋友主動介紹，你卻不知道如何開口

**已有實質經驗，但對改變程度不夠**

**經期前後 新驚喜**

- 如何引導女生學法非生理層面
- 如何讓學生主動參與而非統一被動學習
- 如何創造更多了解及討論空間

你是否知道月經背後隱藏的奧秘呢？今年「she can」將特別邀請資深資深老師，以動聽的「she can」故事與生活故事，結合多元教學經驗，以生動活潑、得實效的課程，提供分層多元教學與學習。

新增的更有關性教育的科學知識與價值觀的引導，這將是與傳統月經教育的課程與活動，更進一步引導，將與生活息息相關，引導學生理解與討論，不僅提供知識與經驗，更是一次心靈的旅程！

<b>進擊場A</b> 8/02 14:00-16:00	<b>進擊場B</b> 8/03 14:00-16:00	<b>新進場A</b> 8/10 14:00-16:00	<b>新進場B</b> 8/11 14:00-16:00
------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

聯合線上與教育新知提供課程服務，歡迎各界人士踴躍報名，共同推動教育進步。報名請洽：聯合線上課程服務部，電話：02-2658-1111。

## 各場次資訊與報名

<b>進擊場A</b> 8/02 14:00-16:00	<b>進擊場B</b> 8/03 14:00-16:00
------------------------------------	------------------------------------

## 講師介紹

**教學分享——月經，你好！**  
資深教育專家，多年教學經驗，課程內容豐富，深受學生喜愛。

**黃麗欣老師**  
• 聯合線上講師

**教學經驗分享——XYZ課的再發現**  
資深教育專家，多年教學經驗，課程內容豐富，深受學生喜愛。

**李美玲老師**  
• 聯合線上講師

## 專題演講

**8/02**  
**進擊場A——你好！月經**  
**陳保仁醫師**  
• 專治月經不調、痛經、經閉、崩漏、帶下、子宮炎、子宮肌瘤、卵巢囊腫、不孕症、人工流產、產後調理、婦科急症、婦科手術。

**8/03**  
**進擊場B——為妳的月經做準備**  
**馬恩慈醫師**  
• 專治月經不調、痛經、經閉、崩漏、帶下、子宮炎、子宮肌瘤、卵巢囊腫、不孕症、人工流產、產後調理、婦科急症、婦科手術。

## 各場次資訊與報名

<b>新進場A</b> 8/10 14:00-16:00	<b>新進場B</b> 8/11 14:00-16:00
------------------------------------	------------------------------------

## 講師介紹

**教學分享——男老師的月經課**  
資深教育專家，多年教學經驗，課程內容豐富，深受學生喜愛。

**王君豪老師**  
• 聯合線上講師

**教學經驗分享——XYZ課的再發現**  
資深教育專家，多年教學經驗，課程內容豐富，深受學生喜愛。

**李美玲老師**  
• 聯合線上講師

## 專題演講

**8/10**  
**新進場A——為妳的月經做準備**  
**馬恩慈醫師**  
• 專治月經不調、痛經、經閉、崩漏、帶下、子宮炎、子宮肌瘤、卵巢囊腫、不孕症、人工流產、產後調理、婦科急症、婦科手術。

**8/11**  
**新進場B——你好！月經**  
**陳保仁醫師**  
• 專治月經不調、痛經、經閉、崩漏、帶下、子宮炎、子宮肌瘤、卵巢囊腫、不孕症、人工流產、產後調理、婦科急症、婦科手術。

何首頁  
青春期 個人版