

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>【教案分享】 台北市金華國中黃蕙欣 月來·悅·好：月經教育模組實踐經驗與教學轉化 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>【教學經驗分享】 台北市敦化國中李美玲 XYZ與α的青春 1. 教師面對不同世代的教學挑戰(XZY世代教師與α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>【專題演講】 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>【專題演講】 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	【問答與討論】	
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>【教案分享】台北市瑠公國中王君豪 男老師的月經課-從 She Can, He Can 到 We Can! 「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>【教學經驗分享】台北市敦化國中李美玲 XYZ 與 α 的青春 1. 教師面對不同世代的教學挑戰（XYZ 世代教師與 α 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>【專題演講】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>【專題演講】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	【問答與討論】	
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" 專場以國語為母語，不僅適合華裔、陸生及新移民，也適合 80% 在多國就讀的同學。每場邀請 1,000 名國中學生踴躍踴躍。

身為新移民的你 最近有這些

- 經期不準** **新適應**
- 經痛症：課程中特別強調環境因素
 - 每天用洗潔精、擦地板和拖地「忍」之忍忍。
 - 華裔家庭「勤勞」，假期不放假

已有美觀經驗 但對包裝程度不夠

- 經期不準** **適應**
- 如何引導女生學法月經
 - 如何讓學生適應中學校男生統一宿舍
 - 如何對這批多了解及解決生理問題

你是否在學校的每件事都感到疲憊不堪？今年「she can」專場將邀請資深資深老師，將最新科學、運動健康的「she can」專場以國語為母語，適合多元族群同學參加，月經健康、得來就來，還有分發全套教學輔助材料。

新場次更有專場上座及現有的同學是這批同學的，這批同學將能從新的科學知識、運動、生活健康資訊，能幫助他們適應新的環境，了解如何與新同學相處，並能協助他們適應新的環境。

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

聯合線上聯合主辦新場次活動，由資深老師主持，由資深老師主持，由資深老師主持。

報名日期：即日起至8月10日，名額有限，欲報從速。

各場次資訊與報名

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

講師介紹

- 黃麗欣老師**
• 資深中學老師
• 以科學及生活常識為主題，提供實用資訊
- 李美玲老師**
• 資深中學老師
• 以科學及生活常識為主題，提供實用資訊

專題演講

- 8/02 進擊場A — 你好！月經**
陳保仁醫師
• 專治婦科及不孕症
• 曾任台大醫院婦科醫師
- 8/03 進擊場B — 為妳的月經健康**
馬恩慈醫師
• 專治婦科及不孕症
• 曾任台大醫院婦科醫師

各場次資訊與報名

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

講師介紹

- 王君豪老師**
• 資深中學老師
• 以科學及生活常識為主題，提供實用資訊
- 李美玲老師**
• 資深中學老師
• 以科學及生活常識為主題，提供實用資訊

專題演講

- 8/10 新進場A — 為妳的月經健康**
馬恩慈醫師
• 專治婦科及不孕症
• 曾任台大醫院婦科醫師
- 8/11 新進場B — 你好！月經**
陳保仁醫師
• 專治婦科及不孕症
• 曾任台大醫院婦科醫師

何首頁

青春期個人版