教學科目		健康與護理	設計教館	币		施宇書		
			授課時間		113年5月10日 第6節			
單元名稱	月 / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	坚平權-珍愛自己	授課班絲	及	型一智			
教材來源	(育)	達)健康與護理2	班級人婁	<b></b>		34	34	
	內	Aa-V-1 受孕、懷	孕及胚胎發育	0	L			
	容	Db-V-1 全人的性	、自尊與愛的	內涵。				
教材分析		Db-V-5 性病與生	殖系統疾病的	預防、份	保健及關懷行動	的實踐與	倡議策略。	
	評量	線上施測、作業	單、教具操作蓄	観察、小	、組討論報告			
		■身心素質	質與自我精進	健體-U-	-A2 具備系統思	考、分析與	探索體育與健	
	自主		考與解決問題		養,深化後設思		· ·	
			<b>宁與創新應變</b>	以解決	人生中各種體育	與健康的問	題。	
14 丰 辛			用與溝通表達		-B1 具備掌握健			
核心素養	溝通	互動 ■科技資言	, , ,		的經驗、思想、			
三面九項			養與美感素養		心與他人溝通並 61 日 4 叶 左 5			
			淺與公民意識 《如思兴 A 化	. •	<ul><li>-C1 具備體育與</li><li>及對話素養,培</li></ul>			
	社會	<u> </u>	系與團隊合作	-	《到昭京食》 占 ,主動參與有關			
		□ 夕九又1	上與國際理解	動。	工助多兴万丽	41-X M-7-1-	- 自 乙 並 (1)	
	性	別平等教育 □人才	權教育 □環境	教育 [	]海洋教育 □品	品德教育 [	]生命教育	
	□法治教育 □科技教育 □資訊教育 □能源教育 □安全教育 □防災教育							
	□家庭教育 □生涯教育 □多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 □國際教育							
融入議題	□原住民教育							
	從「月經貧窮」與「月經汙名化」理解月經平權的必要,在同理月經的					經的生理負		
	擔	擔之餘,能藉由共情來支持月經平權學習珍愛自己。						
融入四學	■課	前自學 ■組內共	、學 ■組間互	學 ■教	師導學			
融入	月:	經羞恥(period-s	shaming)月經	稅(Tamp	on tax)月經貧	育(Perio	od Poverty)	
專業英文詞彙 學生學習								
学生学自 條件分析	已經	學習婚前交往-交》	友、約會、戀愛	き、擇偶	以及認識避孕	等相關知言	战與技能	
教學方法	1. 講		<b>法 3. 問思教學</b>	 法				
教學資源	<u> </u>	發展 280 天、懷孕			、生命的第一年	F(DVD)		
教學目標	時間	1	教學流程及		- 1 (42)	教具	備註	
一. 認知方面		【引起動機】				PPT \	·	
1. 了解月經平		5 GENDER EQUALITY				電腦投		
權概念與意義		~7				影設		
2. 了解月經稅		⊜				備、		
的概念與意義		4 44 1 10 100	na da · · ·	v=	, ,, <u>.</u>			
	2	1. 藉由提問法詢	問學生知不知道	直這張圖	1代表什麼意			
二技能方面		思?	<b>5.回二:小士</b> 烷	루고된 bl rol	<b>亚 签 ( ソ 叶 マ</b>			
2. 學習表達倡		此為SDGs 目標	3 回不,代表質	、現性別	十寺(亚賦丁			
議月經平權的		婦女權力) 今天我們要討論	的就是關於糾兒	引不亚州	的其中一個			
方式		7八八八丁女的 冊	可机处例尔住人	八个干傩	的共工一個			

## 3. 察覺月經貧 窮對身心的影 響與迷思

三. 情意方面 4. 能觀察婦女 月經現象並具 備同理心給予 協助。

5. 具備珍惜生 命的態度。 項目

5 2. 線上前測: 月經知識大挑戰

#### 【發展活動】

5 活動 1:想一想什麼是只有女人要繳的稅? 名詞解釋:月經稅 Tampon tax,指得是針對經期 生理用品,包含衛生棉、衛生棉條、月經杯等產品 課徵營業稅、商品增值稅或其他稅收。

5 活動 2:一輩子要花多少錢買生理用品? 根據統計,初經年齡平均為 12歲,停經年齡為 50 歲。女性一生約有 400 次月經。 一般女性的月經週期平均是 21 至 35 天,常見的月 經週期是 28 天、月經期持續 4 至 7 天。 衛生棉需每 2~3 小時更換,避免感染。 一次經期約用 36 片衛生棉。 61 元(一天 9 片)x 4 天 x 400 次=97600 約 10

61 元(一大 9 月) x 4 大 x 400 次=97600 約 1 萬元

5 活動 3: 什麼是月經貧窮? 月經貧窮是指女性無法負擔月事所需生理用品高額的費用,導致出現生理疾病或影響到心理健康。 撥放影片(非洲婦缺衛生棉)引發同理心並與我國 112 學年度開始教育部免費提供衛生棉新聞對比

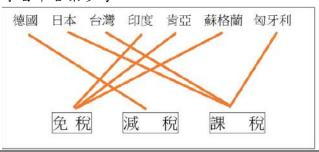
5 活動 4: 若沒有足夠的金錢購買生理用品,你會怎麼做? 你認為月經貧窮對生理、心裡會有那些影

生理疾病:可能引起陰道感染、子宮發炎、骨盆 發炎嚴重甚至不孕

心理健康:憂鬱、焦慮甚至影響人際社交關係。

- 10 分組討論活動:月經稅學習單 採分組討論方式進行(6 人一組) 可使用手機上網查資料
- 5 分享時間:討論結束後,請同學上台分享任一國 家針對月經稅的執行政策。

學習單答案參考:



月經貧 窮(影 片)、 女性生 殖器官 模型、 我的身 體(立 體 書)、 女性月 經生理 用品教 具、審 可斯桌 遊

PPT、電腦投影。 影影。 大量 大量

8 【總結活動】 撥放月經貧窮動畫 教師結論 月經是自然現象,生理用品是必要的花費。 除了要重視資源問題之外,也必須對月經這件事 有更多的理解和認識當大家開始正視「月經」 時,「月經貧窮」問題才有機會被解決。	
--	--

【附表三】 新北市穀保家商 \_112\_學年第\_\_2\_\_學期 教學觀察活動紀錄表

		的农一人 M 几个 秋 小 不 的 _112			-1 741		70 /1 // /	
公開授	课教師	施宇舒	科別班級	時尚造型 科 一年			手 智班	
學習	領域	健康與護理		第六單元幸福組曲 之月經平權-珍愛自己				
觀課E	時間	日期:_112_年_05_月_10_日 時間:14 時 10 分至 15 時 00 分 第 6 節					專業教室_241_ ]其他	
領域		教 學 指 標	充分展現	大部 分展 現	部份展現	未呈現	摘要敘述	
	Al	設計具有結構的教學方案	M				课程設计证结合	
A	A2	說明學習目標與學習重點	Ø				新社会整門的	
教學目 標與課 程設計	A3	與學生經驗結合及提供實務現場之經驗	Ø				自動社会型 1 1000	
程設計	A4	加入相關新知或融入議題教學	D				衬筛議题加深	
	A5	符合學生程度呈現教材	回				学智的深度的度度	
	В1	引起學生學習動機	U				- 建工 Kahoot 31 幹等	
В	B2	善於變化教學方式、調和學習活動	W.				生长河里约2、中世	
活用教 學策略	В3	運用多元教學媒體					出根格、教学生	
	В4	提出不同思維,啟發思考	d				黑室各国批议、	
	C1	重視學生發言,進行師生互動與瞭解					· e has ky	
C 良善溝	C2	運用肢體語言,增進師生互動	<u>d</u>				的是是四星的大学生	
艮吾溝通	C3	口語清晰、音量適中	D	$\Box$			批戏.经行行	
	C4	教室走動或眼神能關照多數學生		Ø			F1520	
	D1	規劃符合課程的教學情境	U				有模型伝春、協	
D	D2	營造愉悅的班級氣氛並安排有助於學生 學習的有趣氣氛	Ø				外安生更恭楚明	
營造學 習環境	D3	建立並適時提醒良好的教室常規和程序	U				自課程講述	
H 14.70	D4	適時增強學生的良好表現	W,					
	D5	妥善處理學生偶發狀況或不當行為	Ø					
	El	充分呈現教學					將上譯是跟我	
	E2	有效掌握教學時間					表示於學玩人	
E 評量回	E3	設計多元評量,提供學習單輔助學習	Ø				性清楚明6学	
饋運用	E4	評量個別學生表現及作品,提供指導與 回饋		d			電気	
	E5	評估達成整體預期學習成效	D					
綜合評	優點:	、能使用PPT.仍能玩意到里板的使用、被学生明百分的学習等. 2. 提供自己学習云外有模型、引片、APP等、能学想不宜元						
語	建 議:	、可借用PPT、建控器、协助持	作。	图第				
朝,課教師簽名: P\$ 百多。				課教師	·簽名:	7	路電	

# 【附表二】新北市穀保家商\_112 學年第2 學期 公開授課/觀課簽到表

公開授課教師	施宇書	科別班級	時尚造型科 一年智班
學習領域	健康與護理	學習單元	第六單元幸福組曲 之月經平權-珍愛自己
共同備課時間	日期:_113_年_5月08日時間:11時10分至12時00分	活動地點	<ul><li>□教室 ■專業教室_241_</li><li>□操場 □其他</li></ul>
觀課時間	日期:_113_年_05_月_10_日 時間:14 時 10 分至 15 時 00 分 第 6 節	議課時間	日期:_113_年_05_月_17_日 時間:11 時 10 分至 12 時 00 分
參與者	簽到	參與者	簽到
施宇書	施予書	施宇書	施予書
陳宣孝	陳宣孝	陳宣孝	陳宣孝

(表格若不敷使用,請自行增減)

## 【附表四】

# 新北市穀保家商 112 學年第 2 學期教師公開觀課「教學省思」及活動紀錄

公開授課夥伴填寫

教學者	施宇書	教學時間	日期:113_年 05 月 17 日 時間:11 時 10 分至 12 時 00 分
教學領域	健康與護理	教學 單元名稱	第_4_節 幸福組曲-全面的性-月經平權

#### 一、此次教學的優點特色

- 1. ppt 與黑板版書兼用,指出學習重點。
- 2. 提供多元學習方式:模型觀察與操作、影片賞析與反思、線上施測與統整,學習不 會單調。

### 二、可以成長和改進的空間

- 1. 上課可使用 ppt 控制器, 教學能更悠閒。
- 2. 影片可以分段或暫停,學習項目會更清楚。

#### 三、自我成長的規劃

- 1. 參與研習熟悉 AI, Monica, chatPDF, powtoon, Canva 等運用讓諮詢融入教學更多元更順暢。
- 2. 觀摩資深老師教學,他實之石可以攻錯,見賢得以思齊。

觀課教師簽名:陳宣孝

公開授課教師簽名:施宇書

四、備課照片:說明教案及觀課重點



六、觀課照片:WHO 永續發展 17 議題



五、觀課照片:女性生殖器官與月經週期



七、觀課照片:賽可斯桌遊活動





# 八、觀課照片:我的身體-立體書討論



十、觀課照片:KAHOOT!測驗



九、觀課照片:女性生殖器官模型觀察



十一、議課照片:討論教學改進方針



# 超 和 日	1	健康與護理	設計教師		施宇書	
教學科目		挺原丹设坯	授課時間	113年5		5 6 節
單元名稱	月經	平權-珍愛自己	授課班級	110 1 0	型一智	
教材來源	(育:	達)健康與護理2	班級人數		34	
教材分析	內容評量	Db-V-5 性病與生	孕及胚胎發育。 、自尊與愛的內涵 殖系統疾病的預防 單、教具操作觀察	5、保健及關懷行	動的實踐與作	昌議策略。
	自主	學習 □系統思考	等與解決問題 康命	體-U-A2 具備系統思 的素養,深化後設思 解決人生中各種體育	3考,並積極	面對挑戰,
核心素養三面九項	溝通	互動 ■科技資訊	與溝通表達 健體-U-B1 具備掌握健康訊息的能力,以進行假			
	社會	■道德實踐 ■人際關係 □多元文化	體-U-C1 具備體育與健康的道德課題與公共諸思考及對話素養,培養相關的公民意識與社 責任,主動參與有關的環保與社會公益活。			
融入議題	□法 □家 □原	別平等教育 □人村 治教育 □科技教育 庭教育 □生涯教育 住民教育 「月經貧窮」與「 之餘,能藉由共情	育 □資訊教育 □ 育 □多元文化 □ 月經汙名化」理角	能源教育 □安全 閱讀素養 □戶外 平月經平權的必要	教育 □防災 教育 □國際	教育教育
融入四學	課課	前自學 ■組內共	學 ■組間互學	■教師導學		
融入	月經	震動(Menstrual f	requency) AST		al stigma)	
專業英文詞彙	日本区	平權 (Menstrual	equality)		Q	
學生學習		學習婚前交往-交2	*	擇偶以及認識避孕	2等相關知識	與技能
條件分析	1 土柱	述法 2. 分組討論治	十 9 周 田 址 組 计		- 11 - 12 - 13 L - 12 - 13 - 13 - 13 - 13 - 13 - 13 - 13	
教學方法		發展 280 天、懷孕		小周、上众的第一	午(DVD)	
教學資源 教學目標	時間		教學流程及方法		教具	備註
一, 認知方面	न्ये ।वो	【引起動機】。	双下加性双刀石		PPT	174 0-
一.		SD68 5			電腦投	
權概念與意義		0740			影設	
2. 了解月經稅		(=)			備、	
的概念與意義		Ŧ				
1 1/0/2/2/1 1/2/4/	2	1. 藉由提問法詢	問學生知不知道這	張圖代表什麼意		
二技能方面		思?				
2. 學習表達倡			<b>圖</b> 示,代表實現	性別平等(並賦予		
議月經平權的		婦女權力)	0 10 000			
元代 一 公平 一 小年 口、						

3.	察覺月經貿
窮	對身心的影
響	與迷思
Ξ	. 情意方面
4.	能觀察婦女
月	經現象並具
備	同理心給予
協	助。
5.	具備珍惜生
命	的態度。

項目

5 2. 線上前測:月經知識大挑戰

## 【發展活動】

5 活動 1:想一想什麼是只有女人要繳的稅? 名詞解釋:月經稅 Tampon tax,指得是針對經期 生理用品,包含衛生棉、衛生棉條、月經杯等產品 課徵營業稅、商品增值稅或其他稅收。

5 活動 2:一輩子要花多少錢買生理用品? 根據統計,初經年齡平均為 12 歲,停經年齡為 50 歲。女性一生約有 400 次月經。 一般女性的月經週期平均是 21 至 35 天,常見的月 經週期是 28 天、月經期持續 4 至 7 天。 衛生棉需每 2~3 小時更換,避免感染。 一次經期約用 36 片衛生棉。 61 元(一天 9 片) x 4 天 x 400 次=97600 約 10

61元(一天9片)x 4天 x 400次=97600約10萬元

5 活動 3:什麼是月經貧窮? 月經貧窮是指女性無法負擔月事所需生理用品高額的費用,導致出現生理疾病或影響到心理健康。

撥放影片(非洲婦缺衛生棉)引發同理心 並與我國 112 學年度開始教育部免費提供衛生棉 新聞對比

5 活動 4:若沒有足夠的金錢購買生理用品,你會怎麼做?你認為月經貧窮對生理、心裡會有那些影變?

生理疾病:可能引起陰道感染、子宮發炎、骨盆 發炎嚴重甚至不孕

心理健康:憂鬱、焦慮甚至影響人際社交關係。

10 分組討論活動:月經稅學習單 採分組討論方式進行(6人一組) 可使用手機上網查資料

分享時間:討論結束後,請同學上台分享任一國 家針對月經稅的執行政策。

## 學習單答案參考:

5

德國 日本 台灣 印度 肯亞 蘇格蘭 匈牙利 免 稅 減 稅 課 稅

月窮片女殖模我體體書女經用具經()性器型的()性生品貧影、生官、身立、月理教

PPT、電腦投影機等 以作業單

8	【總結活動】	PPT ·	
	撥放月經貧窮動畫	電腦投	
	教師結論 月經是自然現象,生理用品是必要的花費。	影設備	
	除了要重視資源問題之外,也必須對月經這件事		
	有更多的理解和認識當大家開始正視「月經」時,「月經貧窮」問題才有機會被解決。		

【附表三】 新北市穀保家商 \_112\_學年第\_\_2\_學期 教學觀察活動紀錄表

公開授課教師		施宇舒	科別班級	時尚造型 科 一年 智班				
學習	領域	健康與護理		第六單元幸福組曲 之月經平權-珍愛自己				
觀課時間		日期:_112_年_05_月_10_日 時間:14時10分至15時00分第6節					專業教室_241_  其他	
領域		教學指標	充分展現	大部 分展 現	部份展現	未呈現	摘要敘述	
	Al	設計具有結構的教學方案	M				课程設计论结合	
A	A2	說明學習目標與學習重點					3×168×0/46200	
教學目 標與課 程設計	A3	與學生經驗結合及提供實務現場之經驗	V				自新社会藝門弱	
程設計	A4	加入相關新知或融入議題教學	M				对稀議题 加深	
	A5	符合學生程度呈現教材					学智的理学的度度	
	B1	引起學生學習動機	U				-透过 Kahoot 31 学	
B	B2	善於變化教學方式、調和學習活動					生学智具结队,能是	
活用教學策略	В3	運用多元教學媒體					出的技术的新生	
	В4	提出不同思維,啟發思考					黑室各国批议、	
	C1	重視學生發言,進行師生互動與瞭解	M				. 1	
C 良善溝 通	C2	運用肢體語言,增進師生互動	<u> </u>				哈克克罗美国野学生	
1000	C3	口語清晰、音量適中	V	$\Box$ ,			北北 多多季美面色	
	C4	教室走動或眼神能關照多數學生		V				
	D1	規劃符合課程的教學情境	U				有模型位着、協	
D	D2	營造愉悅的班級氣氛並安排有助於學生 學習的有趣氣氛	Ø				如学生更清楚明	
營造學 習環境	D3	建立並適時提醒良好的教室常規和程序	U				百課程满里	
	D4	適時增強學生的良好表現	W,					
	D5	妥善處理學生偶發狀況或不當行為	V					
	E1	充分呈現教學					将上譯毛題及整	
_	E2	有效掌握教學時間					事实於里极上往	
E 評量回 饋運用	E3	設計多元評量,提供學習單輔助學習	V				性清楚明6学智	
饋運用	E4	評量個別學生表現及作品,提供指導與 回饋					電気	
	E5	評估達成整體預期學習成效	4					
綜合評	優點:	2、楼(发皇之学智文八有模型	子	g.AP	P军、	声点淡	明百分管智等是, 智不军之后,	
語	建 議:	、可借用PPT、选择器協助持立、私的分野暂停播放、均		西南	う身	乞件		
觀.課教自	朝課教師簽名: P東電客.				簽名:			