

教學科目	健康與護理		設計教師	施宇書
單元名稱	月經平權-珍愛自己		授課時間	115年04月15日 第4節
			授課班級	型一禮甲
教材來源	健康與護理(幼獅)21 為愛負責呵護性健康		班級人數	22
教材分析	內容	Aa-V-1 受孕、懷孕及胚胎發育。 Db-V-1 全人的性、自尊與愛的內涵。 Db-V-5 性病與生殖系統疾病的預防、保健及關懷行動的實踐與倡議策略。		
	評量	■設計並運用評量尺規(請提供附件呈現)		
核心素養 三面九項	A 自主學習	<input type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變	能討論自己的月經週期，並進行28天週期的旅程-月經週期作業單 完成作業單後老師說明有關女性月經週期的變化。	
	B 溝通互動	<input type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體 <input type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養	1.能操作 Jigidi 以拼圖完成月經造成的經濟影響。 2.能進行 Kahoot 了解與月經相關之生理變化	
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解	1.能互相討論生理用品使用注意要項並進行分享。 2.能將討論分享至 Padlet	
融入議題	<input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input checked="" type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯教育 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育			
	1. 進行28天月經的旅程活動，說明月經問題男女同學都應該了解並能夠落實在生活中彼此尊重(性別平等教育/人權) 2. 進行 Jigidi、Kahoot 活動了解月經相關之生理變化及經濟影響(資訊) 3. 進行生理用品操作實務，切合月經平權及家庭教育(生命教育/家庭教育)			
融入四學	<input checked="" type="checkbox"/> 課前自學 <input checked="" type="checkbox"/> 組內共學 <input type="checkbox"/> 組間互學 <input checked="" type="checkbox"/> 教師導學			
運用思考、討論、分享教學策略	<input type="checkbox"/> 故事山 <input type="checkbox"/> 魚骨圖 <input type="checkbox"/> 5W2H 分析法 <input checked="" type="checkbox"/> 曼陀羅思考法 <input type="checkbox"/> 4F 提問法 <input type="checkbox"/> ORID 焦點討論法 <input type="checkbox"/> 地圖咖啡館 <input type="checkbox"/> 同理心地圖 <input type="checkbox"/> 其他_____			
數位多元評量	<input type="checkbox"/> Slido <input type="checkbox"/> Padlet <input type="checkbox"/> Wordwall <input checked="" type="checkbox"/> kahoo <input type="checkbox"/> Blooket <input type="checkbox"/> Jamboard <input type="checkbox"/> Miro <input checked="" type="checkbox"/> Google 表單 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 Jigidi			
使用數位	<input type="checkbox"/> 因材網 <input type="checkbox"/> 學習拍 <input type="checkbox"/> Google Classroom <input type="checkbox"/> 均一教育平臺 <input type="checkbox"/> SeeSaw			

學習平臺	<input type="checkbox"/> 雲端社群播客系統 <input type="checkbox"/> 台達愛學網 <input type="checkbox"/> LearnMode 學習吧 <input type="checkbox"/> Edpuzzle <input type="checkbox"/> Cool English 酷英網 <input type="checkbox"/> iKnow <input type="checkbox"/> PaGamO <input checked="" type="checkbox"/> 其他 <u>Padlet</u>			
融入 專業英文 詞彙	<ul style="list-style-type: none"> ● 月經平權 Menstrual equality ● 經前症候群 Premenstrual syndrome ● 動情素 Estrogen ● 催孕 Progesterone 			
學生學習 條件分析	青春期學生生殖器官			
教學方法	活動式學習、合作學習法、提示教學法			
教學資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教具(衛生棉、布衛生棉、衛生棉條、月亮杯) 2. 收集資料及撰寫教案製作投影片 			
教學目標	時間	教學流程及方法	教具	備註
<p>一、認知方面</p> <p>1. 了解女性月經生理機轉以及月經對於女性健康之重要性</p> <p>二、技能方面</p> <p>2. 選擇適合台灣女性生理用品，正確執行生理期保健</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>【引起動機】</p> <p>同學討論自己的月經週期，並進行 28 天週期的旅程-月經週期作業單</p> <p>完成作業單後老師說明有關女性月經週期的變化。</p> <p>【發展活動】</p> <p>活動一、「月經的禮讚與禁忌」</p> <p>透過觀看影片：不分性別的月經知識，分享我們的月經故事 (https://www.youtube.com/watch?v=HtguYZfrMDS&t=525s)</p> <p>讓學生分組討論發表曾經歷或聽過關於月經期的迷思。</p> <p>分組討論以下議題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 初經經驗（喜怒哀樂） 2. 月經對於女性健康之重要性 3. 月經的日常（身體不適感、經期保養） 4. 月經來時禁忌（由宗教、民情風俗、衛生保健層面來探討） 5. 查閱其他國家有關經期來時禁忌 <p>每組派員上台發表該組成員最特別初經經驗、經期禁忌與經期保養方式。</p> <p>活動二、認識「國際經期衛生日」</p> <p>WASH United (Water, Sanitation and Hygiene, 水源、公共和個人衛生) 是一家總部位於德國柏林的 NGO 組織。2014 年，它發起了「國際經期衛生日」，將每年的 5 月 28 日訂為有關月經的特別「節日」，希望能夠藉此引起公眾對於月經和經期健康、衛生等議題的重視。</p> <p>2. 文化社會層面對於經期保養新觀點</p> <p>(1) 日本在改變，生理期變「高調」了，熱門漫畫、百貨主</p>	<p>作業單</p> <p>子宮模型</p>	<p>檔案</p> <p>自我評量</p> <p>組間互評</p>

<p>三、情意方面</p> <p>3. 探討月經禁忌並能破除月經迷思</p>		<p>題，竟然都是月經！</p> <p>(2) 大阪的大丸梅田店就特別設立了一個專門的賣場 MICHIKAKE，將女性一個月的生理週期分成四個階段，配合每個階段女性體內賀爾蒙、身體以及心情的不同，提供不同的衣服、食材。</p> <p>(3) 台灣女孩王怡婷開的「DAYLILY 漢方專賣店」，教日本女孩如何用漢方調養身體。</p> <p>(4) 職業婦女崛起，對抗生理期「差別待遇」例如:NoBagForMe、生理假等。</p>		
	10	<p>活動三、新時代月經觀</p> <p>生理用品（衛生棉、布衛生棉、衛生棉條、月亮杯等）使用心得分享。</p> <p>每組派員上台發表，教師對於每組報告內容給予回饋與統整，介紹台灣女性生理用品演變史，及生理用品正確使用方式，鼓勵學生以更正向符合現代時宜方式面對生理期。</p>	子宮模型 生理用品	
	10	<p>【總結活動】</p> <p>最後老師透過 google 表單作後測</p> <p>針對測驗內容給予回饋與統整，拆解月經迷思，複習月經週期、經前症候群、及經期保養、說明月經對於女性健康及繁衍下一代之重要性。</p>		

【附表二】新北市穀保家商 114 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	型科 一年 禮甲班
學習領域	健康與護理	學習單元	月經平權-珍愛自己
共同備課時間	日期: 114 年 4 月 13 日 時間:11 時 10 分至 12 時 00 分	活動地點	<input checked="" type="checkbox"/> 教室 <input type="checkbox"/> 專業教室_____ <input type="checkbox"/> 操場 <input type="checkbox"/> 其他_____
觀課時間	日期: 115 年 4 月 15 日 時間:11 時 10 分至 12 時 00 分 第 4 節	議課時間	日期:_115_年_4_月_15_日 時間:12 時 10 分至 13 時 00 分
參與者	簽到	參與者	簽到
黃愉雯	黃愉雯		
施宇書	施宇書		

(表格若不敷使用，請自行增減)

【附表三】 新北市穀保家商 __114_學年第 __2_學期 教學觀察活動紀錄表

公開授課教師	施宇書	科別班級	時尚造型科 一年 禮甲班			
學習領域	健康與護理	學習單元	月經平權-珍愛自己			
觀課時間	日期: 115年_4_月_15_日 時間: 11時10分至12時00分 第 4節	活動地點	<input checked="" type="checkbox"/> 教室 <input type="checkbox"/> 專業教室 _____ <input type="checkbox"/> 操場 <input type="checkbox"/> 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
A 教學目標與課程設計	A1 設計具有結構的教學方案	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	A2 說明學習目標與學習重點	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	A3 與學生經驗結合及提供實務現場之經驗	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	A4 加入相關新知或融入議題教學	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	A5 符合學生程度呈現教材	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
B 活用教學策略	B1 引起學生學習動機	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	B2 善於變化教學方式、調和學習活動	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	B3 運用多元教學媒體	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	B4 提出不同思維，啟發思考	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
C 良善溝通	C1 重視學生發言，進行師生互動與瞭解	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	C2 運用肢體語言，增進師生互動	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	C3 口語清晰、音量適中	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	C4 教室走動或眼神能關照多數學生	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
D 營造學習環境	D1 規劃符合課程的教學情境	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	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	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	D3 建立並適時提醒良好的教室常規和程序	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	D4 適時增強學生的良好表現	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	D5 妥善處理學生偶發狀況或不當行為	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
E 評量回饋運用	E1 充分呈現教學	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	E2 有效掌握教學時間	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	E3 設計多元評量，提供學習單輔助學習	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	E4 評量個別學生表現及作品，提供指導與回饋	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	E5 評估達成整體預期學習成效	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
綜合評語	優點：	課程內容豐富，結合國際時事與同學經驗/經歷搭配實物說明/操作，融入議題(人權、生命……)				
	建議：	1. 教學簡報中的 28 天的旅程月經週期的顏色貼紙，建議與發給同學的圓點標籤貼紙的顏色相同，避免同學混淆不清。 2. 生理用品的使用(如：衛生棉、月亮杯、月亮褲)，建議可請同學利用實物模型操作練習。				
觀課教師簽名：黃愉雯		公開授課教師簽名：施宇書				

【附表四】

新北市穀保家商_114 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

<p>教學者</p>	<p>施宇書</p>	<p>教學時間</p>	<p>日期:115_年 4 月 15 日 時間:11 時_10 分至 12 時_00 分 第_4_節</p>
<p>教學領域</p>	<p>健康與護理</p>	<p>教學單元名稱</p>	<p>月經平權-珍愛自己</p>
<p>一、 此次教學的優點特色</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 課程內容豐富 2. 結合國際時事與同學經驗/經歷搭配實物說明/操作(從做中學) 3. 融入議題(人權. 生命….) 			
<p>二、 可以成長和改進的空間</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學簡報中的 28 天的旅程月經週期的顏色貼紙，建議與發給同學的圓點標籤貼紙的顏色相同，避免同學混淆不清。 2. 生理用品的使用(如：衛生棉、月亮杯、月亮褲)，建議可請同學利用實物模型操作練習。 			
<p>三、 自我成長的規劃</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 閱讀相關專業書籍自學成長 2. 觀摩其他資深老師教學，他山之石可以攻錯 3. 共備教學，專業成長 			
<p>四、備課照片：(一)活動說明</p>		<p>五、觀課照片：(二)活動說明</p>	
			
<p>六、觀課照片：(三)活動說明</p>		<p>七、議課照片：(四)活動說明</p>	
			
<p>觀課教師簽名:黃愉雯</p>		<p>公開授課教師簽名:施宇書</p>	