

## 110 年度 she can 青春生理教育校園公益專案實施計畫

### 壹、前言

青春期中青少年，對於身體的變化總是無所適從，然而，青春期的生理衛教知識在臺灣的教學過程中，卻是許多老師認為最棘手的議題。而在成長期中的女孩們，除了課業上的壓力外，生理期的各種身體狀況，也是她們煩惱的問題，生理期延遲、生理痛或者是身體外觀上的改變，青少年們常常害羞不敢啟齒，不敢詢問老師或是家長，不知道有許多的生理變化是正常並且正向的，我們希望幫助孩子學習用正面的態度去對待，不再覺得害羞。

she can 青少年青春生理教育推廣實施計畫，期望能夠提供教師資源，推廣青少年生理期教育，以現有教學教材為主，發展出一套符合教師需求的補充教材，期能幫助老師在教導生理期相關知識時，以更多元並充滿樂趣的方式帶給學生不同面向的生理知識，讓學生勇敢面對生理期身體上的變化，理解它並接受它，不需覺得畏懼或害羞，以積極正向的態度去擁抱長大的自己，不要為自己設限！才能努力實現夢想的過程中，看見越來越好的自己。

### 貳、目的

- 一、提供教師實施生理期健康教育課程時，能夠有更多的資訊及資源使用於教學。
- 二、設計專屬教案及教學手冊、月經桌遊教具，she can 特製紀念包（會後寄送）加強學生經期衛教知識之學習。

### 參、辦理單位

- 一、主辦單位：財團法人遠見·天下文化教育基金會、金百利克拉克股份有限公司台灣分公司
- 二、執行單位：遠見天下文化出版股份有限公司 未來親子學習平台

### 肆、參加對象及辦理方式

- 一、參加對象：臺北市公私立國中(含補校)健康教育課程授課教師，及對課程主題有興趣之教師。
- 二、參加人數：每所國中至少 1 名額，敬請派員參與。
- 三、活動日期：110 年 8 月 20 日（星期五），報名時選擇欲參加之場次  
上午場：10 時 00 分至 12 時 00 分（9 時 45 分開始線上簽到）  
下午場：14 時 00 分至 16 時 00 分（13 時 45 分開始線上簽到）
- 四、辦理方式：線上會議系統 Google Meet
- 五、報名方式：

(一) 請至 <https://lihil.cc/M0sFm>

(二) 報名截止日期：110年8月6日（星期五）前。

六、錄取原則：以報名先後次序排列，額滿為止。

### 伍、課程內容

**she can**  
**青春期生理教育**  
**線上教師研習營**

想過用不一樣的創意教案，  
引導國中孩子了解青春期的生理變化嗎？  
聽過【經期冒險28天】桌遊嗎？  
透過這套教案，你可以帶給孩子正確的青春期生理知識，  
幫助青春期的孩子面對月經不再遮掩！

**8/20 五 雙北場** 上午場 10:00~12:00  
下午場 14:00~16:00

**教案分享**  
**暢遊經期冒險28天**  
第一套月經教具設計者  
**胡芷寧** 老師

**月經教育分享**  
**小紅帽的50/100月經教育計畫**  
小紅帽組織特派講師  
**謝佳欣** 教育社福總監

**教學經驗分享**  
**學姐的月經日誌**  
月經教育永遠的大學姐  
**李美玲** 老師

**專題演講**  
**月經！我有問題！**  
外聘講師專業婦科醫師  
**陳保仁** 醫師

**上午場**

09:45 - 10:00	報到
10:00 - 10:10	開場
10:10 - 10:30	教案分享【暢遊經期冒險28天】
10:30 - 10:50	月經教育分享【小紅帽的50/100月經教育計畫】
10:50 - 11:10	教學經驗分享【學姐的月經日誌】
11:10 - 11:30	專題演講【月經！我有問題！】
11:30 - 11:50	交流Q&A
11:50 - 12:00	互動遊戲/紀念合影

**下午場**

13:45 - 14:00	報到
14:00 - 14:10	開場
14:10 - 14:30	教案分享【暢遊經期冒險28天】
14:30 - 14:50	月經教育分享【小紅帽的50/100月經教育計畫】
14:50 - 15:10	教學經驗分享【學姐的月經日誌】
15:10 - 15:30	專題演講【月經！我有問題！】
15:30 - 15:50	交流Q&A
15:50 - 16:00	互動遊戲/紀念合影

來來  
編譯·天下文化教育基金會  
Kotex  
Kimberly-Clark Taiwan  
金百利克拉克

陸、活動網站：KOTEX 女孩私密社團-陪你面對經期大小事

<https://parenting.cwgv.com.tw/topic/2020kotex/index.html>