



Team Girls! 挺女孩

課程規劃說明——心理導航課

教學對象	國小高年級至國中為主
教學資源	教案簡報（免費線上下載）
學習評量	心理課課程測驗卷
上課時間	約 40 分鐘
連結領域	健康教育、公民與社會、輔導
課程目標	月經前的 7 至 10 天內，約有 20%至 32%的女性會經歷經前症候群，從生理不適到情緒波動皆有所影響；更有 3%-8%的女性面臨經前不悅症，造成生活中更深層的挑戰。透過圖文形式，幫助學生深入了解經前症候群與經前不悅症的生理與心理影響。
教學說明	單元一【青春期的變化】20 分鐘 1.引導學生從青春期的認知帶入到青春期有哪些變化，以及為什麼會有這些變化的發生。 2.介紹每個心理階段時，教師可以詢問學生們是否有類似的經驗，或是有沒有遇到跟簡報描述的同樣情況，並讓同學互相討論。 3.如果真的遇到心理三階段的問題，也能正確教導同學們該如何面對。 單元二【經前症候群】10 分鐘 1.教師詢問同學，在月經來臨前是否有一些不舒服的狀況發生呢？ 2.引導學生了解真的會有經前症候群的發生，以及會有哪些不舒服的狀況。 3.同時也帶出想要緩解經前症候群的話，能有哪些方法。 單元三【如何健康地面對青春期】10 分鐘 1.不管男生女生在青春期都有各種情緒變化，透過課程內容正確教導同學們如何面對青春期。 2.教師總結：提醒同學認同自己，並試著成為自己喜歡的大人樣子！



Team Girls! 挺女孩

課程規劃說明——生理導航課

教學對象	國小高年級至國中為主
教學資源	教案簡報（免費線上下載）
學習評量	生理課課程測驗卷
上課時間	約 40 分鐘
連結領域	健康教育、生物
課程目標	了解身體因月經來臨的身體變化，除此之外，也透過初經迷思的破解，引起學生的興趣，更能將正確的初經知識落實在日常生活之中。
教學說明	單元一【什麼是月經？初經的到來】5 分鐘 1.教師詢問同學，是否知道甚麼是月經？引導學生了解初經課程的重要。 單元二【進入青春期的身體大變化】5 分鐘 1.介紹身體變化的時候，教師可以藉由明顯第二性徵（如女生胸部變大、男生開始長鬍子及喉結）帶入，也可以讓同學互相討論是否進入青春期。 單元三【認識自己 - 生殖器的構造】10 分鐘 1.生殖器官的介紹由教師帶出，可以同步使用健康教育課本中對於生殖器官的描繪。 單元四【認識月經週期與計算方式】10 分鐘 1.教導學生們正確認知月經的重要性，以及月經是如何運作。 2.可以讓同學討論是否知道月經一次都來多少天，藉以帶出月經來臨時的生理變化。 單元五【月經迷思 Q&A】10 分鐘 1.透過 7 個 Q&A，教師總結對月經的常見問答，如何健康面對月經。



Team Girls! 挺女孩

課程規劃說明——實習導航課

教學對象	國小高年級至國中為主
教學資源	教案簡報（免費線上下載）
學習評量	1.實習課課程測驗卷 2.生理教育實習教材（實體，免費上網申請，寄給老師）
上課時間	約 40 分鐘
連結領域	健康教育、公民與社會、輔導
課程目標	從實習課的「你知我知」，透過不同生活情境的說明，讓同學能更清楚的知道，如何選擇適合自己的生理用品，並且用正面的態度來面對身體的變化，也能學習如何體諒「她」人。
教學說明	單元一【生理用品用法大解密】5 分鐘 1.教師詢問同學知道有哪些生理用品，並追問是否知道其正確用法。 2.主要介紹同學最常會使用到的衛生棉與護墊，並說明使用時機與方法。 3.教師向同學說明，如果是上體育課或游泳課時，還可以使用棉條，並正確教導棉條的使用及迷思破除。 單元二【使用情境大考驗：六大實境比一比！】20 分鐘 1.每一個情境都有生理用品的選擇，先從情境需求詢問同學，這時候會需要衛生棉的特性是甚麼？ 2.接著引導學生討論是否知道兩款衛生棉的差異。 3.最後向同學解釋面對不同情境時，哪一款生理用品是最佳選擇。 單元三【與生理用品的實際接觸互動】15 分鐘 1.教師於課前至蘇菲官網申請生理教育實習教材。 2.教師總結：向同學們展示不同衛生棉的尺寸以及適用時機，並讓同學們能夠實際感受生理用品的觸感差異。



Team Girls! 挺女孩

課程規劃說明——性平導航課

教學對象	國小高年級至國中為主
教學資源	教案簡報（免費線上下載）
學習評量	性平課課程測驗卷
上課時間	約 40 分鐘
連結領域	健康教育、公民與社會、輔導
課程目標	配合教育部性平教育的核心精神，教導學生「瞭解自己、尊重他人」，因為認識、所以理解；因為理解，不再歧視；不但可以減少性霸凌事件，也讓校園環境更加友善。
教學說明	單元一【月經教育是什麼？】5 分鐘 1.教師詢問同學，為什麼需要上月經教育的課呢？可引導出《王子脫魯記》或其他的書籍，分享男生如果來月經的話，會是什麼情況呢？ 單元二【性平教育的精神與目標】20 分鐘 1.正確教導同學，性平教育是有法律依據，月經並不是一件尷尬的事情。 2.藉由三大分類「因為認識、所以理解」、「瞭解自己、尊重他人」、「因為理解，不再歧視」引導同學討論是否有類似的情況發生。 3.待同學提出曾發生過的情況後，正確教導三大標語的重要性。 單元三【從性平教育認識月經平權】10 分鐘 1.同學討論遇過哪些月經、衛生棉以「那個」或是其他詞語替代的情況。 2.引導同學了解到月經平權的內容及重要性，尤其是月經不再汙名化！ 單元四【課堂討論】5 分鐘 1.以課堂問答讓同學提出生活中違反性別平等或對月經汙名化的情況。 2.教師總結：月經是身體自然的生理現象，不需要害羞、不好意思。



Team Girls! 挺女孩

課程規劃說明——戀愛導航課

教學對象	國小高年級至國中為主
教學資源	教案簡報（免費線上下載）
學習評量	戀愛課課程測驗卷
上課時間	約 40 分鐘
連結領域	健康教育、公民與社會、輔導
課程目標	為解惑初經及青春期學生的對於戀愛想像及好奇，戀愛導航課結合心理諮商及臨床心理學專家，打造專為青少年需求的專屬課程，為同學建立正確的感情及心理知識。
教學說明	單元一【喜歡一個人是甚麼感覺？】10 分鐘 1.詢問同學知道什麼是喜歡嗎？並接續詢問如何確定自己喜歡的想法？ 2.引導同學們了解到「崇拜」、「欣賞」、「喜歡」、「愛」的差異，並帶領同學舉例說明，四個情境實際發生的樣子。 單元二【網路交友 / 約會守則】10 分鐘 1.正確教導同學，網路交友的危險性，以及可能危險情境的發生情況。 2.教師引導同學討論，如果真的要實際出門約會的話，要有哪些防範措施保護自己！ 單元三【如何保護自己！】20 分鐘 1.除了網路交友約會之外，教師也需教導同學正確的性知識，並告知未滿 16 歲前發生性行為會有法律責任！ 2.最後告知同學，絕對不可以把私密照傳給別人！如果不小心傳了，又有哪些求助方式。 3.教師總結：健康的戀愛關係讓人感到安心、自在，並能帶來正向影響，而非壓力與不安。



Team Girls! 挺女孩

課程規劃說明——健康導航課

教學對象	國小高年級至國中為主
教學資源	教案簡報（免費線上下載）
學習評量	健康課課程測驗卷
上課時間	約 40 分鐘
連結領域	健康教育、輔導、家政
課程目標	讓同學從小養成正確的生理期飲食習慣及皮膚保養，並破除生理期飲食迷思以及面對青春痘的正確方式，提供青少年實用健康知識，面對青春期及月經困擾。
教學說明	單元一【月經期間的飲食指南】20 分鐘 1.帶領同學討論，月經來臨時有遇過哪些不舒服的狀況，以及在飲食上有哪些特別調整的部分。 2.正確教導同學，面對哪些月經不適症狀，推薦吃哪些食物緩解。 3.同時為了避免加劇不適症狀，又有哪些東西應該要避免攝取。 單元二【月經期間食譜示範】5 分鐘 1.教導同學生理期最佳點心的食譜，可以在家與媽媽或姊妹一起分享。 2.建議教師可以利用家政課時，教導同學實作一碗堅果牛奶麥片。 單元三【月經來前長痘痘，皮膚護理好方法】15 分鐘 1.詢問同學覺得在月經來臨前是否特別容易長痘痘。 2.帶領同學討論目前都用什麼方式洗臉，引導出正確的護膚黃金三步驟。 3.教師總結：面對月經來臨時，除了飲食要均衡之外，皮膚的護理也很重要喔！