

114年 she can青春期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青春期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。本次更提供了月經平權議題教案，協助課堂倡議，打造可以說出口的月經校園，此計畫冀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. 提供豐富資訊與教學資源，協助教師教授生理期健康教育課程，強化教學效能。
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。
3. 設計月經議題課堂討論教案，師生可跨性別討論，帶動校園正向改變。

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3小時研習時數
第一場：114 年 8 月 5 日（星期二）下午13:30~16:30（13:30開始報到）
第二場：114 年 8 月 7 日（星期四）下午13:30~16:30（13:30開始報到）

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250名，若滿額則依報名順序知。

1. 報名表單：
第一場：114 年 8 月 5 日（星期二）<https://forms.gle/y8zHwTF6bsKQuTGy8>
第二場：114 年 8 月 7 日（星期四）<https://forms.gle/7PnrHSmaP2MGsABY7>
2. 活動網頁：<https://event.udn.com/kotex/teacher2025>
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. 限量教學資源領取：依報名先後，任一場全程參與（完成簽到與簽退）、一人限領一份，於會後擇期寄送。

七、課程內容：

2025 she can 青春期生理教育專案 線上教師研習營

聯合國兒童基金會、國際培幼會，兩大國際NGO組織分享心法

2025線上教師研習 擴大視野 放大影響！(全程參與，限量贈送she can青春期生理教育教案包)
she can 教案已邁入第六年，深入校園教學現場，透過情境模擬與遊戲，破除框架開啟對話。
讓每個孩子都能自在、自信地面對青春期的成長旅程！

全球視野分享：國際NGOs分享全球月經教育現況與推動策略。

落實教育行動：提供完整的教案架構、教學流程及桌遊實施案例。

強調自我理解：協助學生理解身體與情緒，培養自我覺察的能力。

友善校園環境：營造可自由談論月經及自然取用衛生棉的教育場域。

促進連結世界：讓台灣的青春期教育與國際趨勢同步發展。

[場次一] 每場次提供3小時教師研習時數

日期／時間	8月5日(週二)
13:30~14:00	報到【簽到】
14:00~14:15	開場(致詞、計畫簡介)
14:15~14:20	現場互動(經期知識王)
14:20~14:55	<p>#教案與教學分享</p> <p><u>月經教育的素養教學全攻略—</u></p> <p><u>系統化分齡需求讓月經教育更貼近、更有效</u></p> <ul style="list-style-type: none">• she can教材使用攻略:教你教案怎麼用、帶你網站找資源。• 多元教學實例分享:讓素養跟隨課堂，帶領學生身心共好。 <p>■ 黃蕙欣老師</p> <ul style="list-style-type: none">• 台北市金華國中• 教育部中央課程與教學諮詢團隊教師
14:55~15:30	<p>#國際視野</p> <p><u>每個地方，月經都有不同的故事—</u></p> <p><u>打造自在面對的知識×態度×友善環境</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 從城鄉落差看見月經教育的缺口，開展生理期健康教育專案。• 透過同儕教學、教師訓練及校園議題，提升經期知識與自信。 <p>■ 國際培幼會Plan International</p> <p>https://plan-international.org/</p> <p>國際培幼會是一家獨立的、非營利國際人道主義發展機構，80多年來，</p>

	<p>一直致力於推動兒童權益及女童平等，現今活躍於83個國家和地區。以兒童為中心的社區發展方法指引，在國際培幼會亞洲地區辦公室及總部的技術支持下，主要推動：兒童早期發展、包容性教育、兒童保護以及青年經濟賦能。</p> <p>薛青 Xue Qing</p> <ul style="list-style-type: none"> 國際培幼會Plan International 專案經理
15:30~16:15	<p>#專題演講</p> <p>和月經，一起跨越青春—青春期女性身心變化</p> <ul style="list-style-type: none"> 這時候我們不害怕-正確的青春期女性身心變化與自我照顧 迷思別來-正向、尊重的看待與討論月經 <p>林映玫 院長</p> <ul style="list-style-type: none"> 詩宓診所院長 專業婦產科醫師與私密美學專家
16:15~16:25	問答與討論
16:25~16:30	大合照
16:30	留言互動【簽退】

[場次二] 每場次提供3小時教師研習時數

日期／時間	8月13日(週二)
13:30~14:00	報到
14:00~14:15	開場(致詞、計畫簡介)
14:15~14:20	現場互動(經期知識王)
14:20~14:55	<p>#教案與教學分享</p> <p>走在月經平權的路上—從教育出發，共築性別友善未來</p> <ul style="list-style-type: none"> 啟動she can力量，讓月經平權成為師生的共同責任。 告別歧視與污名化，打造尊重與包容的性別友善環境。 <p>王君豪老師</p> <ul style="list-style-type: none"> 台北市瑠公國中 台北市國中健體育領域分團輔導員

14:55~15:30	<p>#國際視野</p> <p><u>「她們」在世界各地，都面臨相似的挑戰——</u></p> <p><u>用知識、陪伴與行動點亮月經教育</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •月經，不只是生理現象，也是文化議題與該被理解的日常。 •跨越語言與邊界，勇敢說出經期、說出需要、採取行動。 <p>■ 聯合國兒童基金會UNICEF</p> <p>https://www.unicef.org/</p> <p>聯合國兒童基金會（UNICEF）是聯合國系統內專門為兒童開展工作的機構，致力於保護每位兒童的各項權利，特別是那些生活在艱困地區的脆弱兒童。工作遍及超過190個國家和地區，竭盡全力促進兒童的生存與發展，並幫助他們實現潛能。</p> <p>Brooke Yamakoshi</p> <ul style="list-style-type: none"> •聯合國兒童基金會UNICEF 氣候、環境與韌性發展部門 首席官。
15:30~16:15	<p>#專題演講</p> <p><u>和月經，一起跨越青春—青春期女性身心變化</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •這時候我們不害怕-正確的青春期女性身心變化與自我照顧 •迷思別來-正向、尊重的看待與討論月經 <p>林映玫 院長</p> <ul style="list-style-type: none"> •詩宓診所院長 •專業婦產科醫師與私密美學專家
16:15~16:25	問答與討論
16:25~16:30	大合照
16:30	留言互動【簽退】