

南投縣信義鄉桐林國小 113 學年度家庭教育宣導活動執行成果

教學主題	月經教育-成長的喜悅	活動日期	113 年 11 月 19 日	活動講師	翟國菁 講師
班級	全校學生	活動時間	10:30~11:10	協同人員	全校教師

課程概述

活動過程紀錄：

為幫助高年級學童正確認識青春期變化，並從小建立尊重自我與他人的態度，桐林國小特別舉辦「月經教育・青春期樂章」健康課程活動，邀請專業講師帶領學生探索身體變化的奧秘，讓孩子在輕鬆互動中學習珍貴的生命知識，邁向身心成熟的重要階段。

教學照片



說明青春期男女生在身體構造與發展歷程上的不同，並引導學生思考「尊重彼此，是每個人成長的功課」。



講師透過實體模型與實際演示，教導女學生如何正確選擇與穿著內衣，讓孩子們了解照顧身體不只是外表，也是一種自我尊重與保護的方式。



講師示範月經來時的用品，包括衛生棉、更換時間、私密處清潔與保養等，現場發放「生理用品安心包」，讓學生實際操作、試著打開與收納，並討論「月經不是羞恥，而是生命健康的象徵」。



學生們寫下「我長大了」的成長宣言，有的說「我要更懂得照顧自己」、也有的寫「我會尊重別人的身體與想法」。大家開心地拿著宣言與講師合影，臉上滿是成長的喜悅與自信。