

國立台灣大學醫學院護理學研究所

博士論文

School and Graduate Institute of Nursing  
College of Medicine

National Taiwan University

Doctoral Dissertation

創意教學方案對國小學生月經知識、態度、自我效能  
與男生月經關懷行為之成效

The Effect of a Creative Teaching Program on Elementary  
Students' Menstrual Knowledge, Attitude, Self-efficacy,  
and Male Students' Menstrual Caring Behaviors

張玉婷

Yu-Ting Chang

指導教授：陳月枝 博士

Advisor: Yueh-Chih Chen, Ph.D.

中華民國 100 年7 月

July, 2011

# 國立臺灣大學博士學位論文 口試委員會審定書

創意教學方案對國小學生月經知識、態度、自我效能  
與男生月經關懷行為之成效

The Effect of a Creative Teaching Program on Elementary Students'  
Menstrual Knowledge, Attitude, Self-efficacy,  
and Male Students' Menstrual Caring Behaviors

本論文係張玉婷君（D93426005）在國立臺灣大學護理學系、所完成之博士學位論文，於民國一百年七月六日承下列考試委員審查通過及口試及格，特此證明

口試委員：

陳月枝教授

（指導教授）

晏涵文教授

范德鑫副教授

彭之修助理教授

高碧霞助理教授

陳月枝  
晏涵文  
范德鑫  
彭之修  
高碧霞

## 中文摘要

**研究目的：**本研究在探討創意教學方案對國小五年級學生之月經知識、月經態度、女生經期保健自我效能、男生月經關懷行為自我效能及男生月經關懷行為之成效。

**研究背景：**月經是青春期中女生身體成熟與具有生育能力的重要象徵，更是青春期中女生認識自己身體、建立自尊與女性角色定位的重要過程，但研究顯示國小高年級學生對月經知識不正確，校園中最常見的月經事件為：男生拿月經/衛生棉開玩笑、女生用過的衛生棉沒包好就亂丟、女生常發生月經滲漏。然而，當前鮮少針對上述月經相關議題所設計之教學方案。

**研究設計：**本研究採類實驗研究之不對等前後測對照組設計，以「創意教學方案」為介入處置，實驗組與對照組均於教學前進行前測，教學介入後一週進行後測，教學後六個月進行後後測。

**研究方法：**本研究主要以花蓮地區 313 位國小五年級學生為對象，以學校為隨機分派單位，實驗組接受創意教學方案，對照組接受傳統課室教學，成效測量指標為月經知識、月經態度、女生經期保健自我效能、男生月經關懷行為自我效能及男生月經關懷行為得分；過程評量則包括創意教學方案滿意度調查及焦點團體訪談結果。研究資料採用共變數分析、相依樣本單因子變異數進行統計分析。

**研究結果：**研究對象四成以上從未主動和父母討論月經問題，近三成學生聽過同學拿月經開玩笑。過程評量結果，實驗組對創意教學方案之滿意度高，焦點團體訪談呈現三個主要概念：「上課幫助我…」、「上課好好玩」及「冏很大的課後作業」。創意教學方案介入後，實驗組

月經知識、月經態度、女生經期保健自我效能、男生月經關懷行為自我效能、男生月經關懷行為後測、後後測得分均顯著高於前測。排除前測成績的影響效果後，創意教學方案介入後一週，實驗組之月經知識、前測持負向月經態度者、女生經期保健自我效能、男生月經關懷行為自我效能、男生月經關懷行為得分均高於對照組；創意教學方案介入後六個月，實驗組前測月經知識答對率低者、前測持負向月經態度者、女生經期保健自我效能得分均顯著高於對照組。

**結 論：**學校環境對學生有極大的影響，因此校園中同學對月經之態度、因月經事件衍生之互動行為對國小高年級女生將產生莫大影響；研究結果顯示創意教學方案可顯著增進學生之月經知識，提升負向月經態度者之正向月經態度，促進女生之經期保健自我效能，男生之月經關懷行為自我效能，增進男生對月經事件之關懷行為。未來可將本研究結果作為學校月經教育執行之參考，並評估由學校老師進行創意教學方案之成效。

**關 鍵 字：**月經教育、創意教學、國小學生、關懷行為



## Abstract

**Aim:** The purpose of this study was to examine the effects of a creative teaching program on menstrual knowledge, menstrual attitude, female students' menstrual health care self-efficacy, male students' menstrual caring behaviors' self-efficacy, and male students' menstrual caring behaviors of 5<sup>th</sup> grade elementary students.

**Background:** Menstruation is the hallmark maturation event in the female transition from childhood into adulthood. It has also been identified as a process related to familiarization with the female body, establishing self-esteem, and female role identification. According to the literature, negative aspects of menarche/menstruation include: elementary school students often lack accurate menstrual knowledge, boys in school make jokes about menstruation or menstrual sanitation products, menstrual sanitary products not properly disposed of, and girls often have menstrual blood seepage. However, little has been done to design a menstrual teaching program addressing these specific issues.

**Design:** A quasi-experimental research design was used. During the week before the intervention began, one week and six months after the intervention, experimental group and control group completed pretest, posttest, and post-posttest.

**Methods:** A total of 313 5<sup>th</sup> grade students from 4 elementary schools in Taiwan's Hualien Country participated in this study. The four schools were randomly assigned to either the experimental or control group. The experimental group received a 4-week researcher-developed creative teaching program administered in 40-minute-session classes each week. The control group

received the 3-week traditional classroom instruction. The questionnaire used in the study consisted of six sections: personal information, a menstrual knowledge questionnaire, a menstrual attitude questionnaire, a female students' menstrual health care self-efficacy questionnaire, a male students' menstrual caring behaviors self-efficacy questionnaire, and a male students' menstrual caring behaviors questionnaire. Program evaluation included a creative teaching program satisfaction survey and focus group discussions. Data were analyzed using analysis of covariance and repeated measure analysis of variance.

**Results:** More than forty percent of the participants reported that they never discussed menstrual-related issues with their parents. Nearly one third indicated that they heard menstrual related jokes from their classmates. Program's evaluation showed that the mean score for the creative teaching program students' satisfaction was high. The following three dominant themes were identified in comments among the participants in the focus group discussions: I learned from the class, the class was fun, and the homework was embarrassed. Findings showed that the effect of the experimental treatment was significant when students' pretest scores were controlled. One week after the intervention, the experimental group's scores were higher than those of the control group in: menstrual knowledge, menstrual attitude of those whose pretest scores were low, female students' menstrual health care self-efficacy, male students' menstrual caring behaviors self-efficacy, and male students' menstrual caring behaviors. Six months after the intervention, the experimental group's scores were higher than those of control group in: menstrual knowledge whose pretest correct answer rate was

low, menstrual attitude whose pretest score was low, and female students' menstrual health care self-efficacy.

**Conclusions:** School is an influential environment for most elementary school aged students. In particular, the environment significantly influences female elementary students' menstrual attitude and menstrual related behaviors. A creative teaching program significantly improves students' menstrual knowledge, promotes a positive menstrual attitude for those whose attitudes were negative, and increases female students' menstrual health care self-efficacy, male students' menstrual caring behaviors self-efficacy, and male students' menstrual caring behaviors. Study results suggest that our creative teaching program can be applied in other elementary schools as a benefit to menstrual instruction. Additional studies should examine the efficacy of our creative teaching program when employed by elementary school teachers.

**Key words:** menstrual education, creative teaching, elementary students, caring behaviors

# 目錄

<b>第壹章 緒論</b>	<b>1</b>
第一節 研究動機與重要性	1
第二節 研究目的	4
第三節 研究問題與研究假設	5
<b>第貳章 文獻探討</b>	<b>7</b>
第一節 月經對青春期女生的衝擊	7
一、月經對青春期女生生理層面之衝擊	7
二、月經對青春期女生心理層面之衝擊	9
三、月經對青春期女生社會層面之衝擊	10
四、男生月經態度與相關行為對青春期女生之衝擊	11
五、影響青春期學生月經態度之相關因素	12
第二節 學校月經教育實施現況	14
一、月經與性教育	14
二、月經教育在學校之實施	15
三、自我效能與性教育之關係	17
第三節 月經教育相關研究之探討	20
一、月經教育之內容	20
二、月經教育之教學方式與成效	21
第四節 創意教學及相關研究之探討	24
一、創意教學	24
二、創意教學的理論基礎	24
三、創意教學的重要理念與策略	26
四、創意教學之教學媒體製作原則	27
五、創意教學之相關研究	28
第五節 措施介入研究的考量	31
一、護理措施介入研究	31
二、措施介入研究的要素	31
<b>第叁章 研究方法</b>	<b>39</b>
第一節 研究架構	39
一、名詞界定	39
二、研究架構	42
第二節 研究設計	43
一、隨機分派	43
二、研究設計	43
三、教學措施進行方式	44
第三節 創意教學方案之發展	45

一、月經現況了解與需求評估結果·····	45
二、創意教學方案之發展步驟·····	48
三、創意教學方案之教學策略·····	55
第四節 研究對象·····	62
一、研究母群體·····	62
二、研究對象·····	62
三、徵求樣本方式·····	62
四、樣本數大小·····	64
第五節 研究工具·····	66
一、成效評量研究工具·····	66
二、過程評量研究工具·····	68
第六節 維持措施完整性·····	70
一、研究資料監測·····	70
二、措施之監測·····	70
三、研究資料之保存·····	71
第七節 研究倫理·····	72
一、人權保護·····	72
二、研究益處及危險性之平衡·····	73
三、獲取知情同意·····	73
四、機構審查·····	73
第八節 資料分析方法·····	74
一、量性資料的分析·····	74
二、質性資料的分析·····	75
<b>第肆章 研究結果·····</b>	<b>77</b>
第一節 國小五年級學生基本屬性·····	77
第二節 創意教學方案過程評量·····	81
一、創意教學方案介入滿意度·····	81
二、成長與收穫學習單回饋·····	81
三、創意教學方案教學反思·····	84
四、學生對創意教學方案之看法·····	85
第三節 創意教學方案介入成效·····	91
一、研究對象月經知識·····	91
二、研究對象月經態度·····	92
三、女生之經期保健自我效能·····	92
四、男生之男生月經關懷行為自我效能·····	93
五、研究對象之男生月經關懷行為·····	94
六、兩組學生「月經知識」平均答對率·····	100
七、兩組學生「月經態度」得分·····	103

八、兩組女生「女生經期保健自我效能」得分·····	106
九、兩組男生「月經關懷行為自我效能」得分·····	109
十、兩組學生「男生月經關懷行為」得分·····	111
<b>第五章 討論·····</b>	<b>115</b>
第一節 研究對象月經相關現況及成效變項基本特性·····	115
一、研究對象月經相關現況·····	115
二、各成效變項基本特性·····	116
第二節 創意教學方案過程評量·····	119
一、創意教學方案介入滿意度·····	119
二、對創意教學方案之看法·····	119
第三節 創意教學方案介入成效·····	122
一、創意教學方案在月經知識之成效·····	122
二、創意教學方案在月經態度之成效·····	122
三、創意教學方案在女生經期保健自我效能之成效·····	123
四、創意教學方案在男生月經關懷行為自我效能之成效·····	124
五、創意教學方案在男生月經關懷行為之成效·····	125
第四節 創意教學方案之研究考量·····	127
一、措施之強度·····	127
二、措施完整性之評估·····	127
三、影響成效變項之潛在因子·····	128
四、研究方法及研究報告之品質監測·····	129
第五節 創意教學方案之教學設計·····	130
一、時間安排·····	130
二、環境佈置·····	130
三、課程設計及教學內容·····	130
<b>第六章 結論與建議·····</b>	<b>133</b>
第一節 研究結論·····	133
第二節 研究貢獻·····	134
一、在臨床實務應用·····	134
二、在學術研究方面·····	134
三、在護理教育方面·····	135
第三節 研究限制與未來研究建議·····	136
一、創意教學方案應用方面·····	136
二、創意教學方案執行人員方面·····	136
三、創意教學方案之介入方面·····	137
四、創意教學方案介入成效方面·····	138
五、研究議題的擴展方面·····	138
<b>參考文獻·····</b>	<b>139</b>

## 圖 目 錄

圖 2-1 概念架構圖.....	38
圖 3-1 研究架構.....	42
圖 3-2 創意教學方案實驗設計.....	43
圖 3-3 創意教學方案之發展流程.....	53
圖 3-4 「創意教學方案」教學單元目標與課後活動.....	54
圖 3-5 研究實施流程圖.....	65
圖 4-1 研究個案收案流程.....	78
圖 4-2 實驗組與對照組月經知識後測組內迴歸線的相交點及差異顯著點	101
圖 4-3 兩組學生在月經知識答對率之表現.....	102
圖 4-4 實驗組與對照組月經態度後測組內迴歸線的相交點及差異顯著點...	103
圖 4-5 實驗組與對照組月經態度後後測組內迴歸線的相交點及差異顯著點	104
圖 4-6 兩組學生在月經態度得分之表現.....	106
圖 4-7 兩組女學生在經期保健自我效能得分之表現.....	108
圖 4-8 兩組男學生在月經關懷行為自我效能得分之表現.....	111
圖 4-9 兩組學生在月經關懷行為得分之表現.....	113

## 表 目 錄

表 2-1 月經教育於九年一貫課程綱要之說明.....	16
表 2-2 月經教育相關研究摘要.....	22
表 2-3 國小創意教學相關研究摘要.....	29
表 3-1 實驗組與對照組教學措施.....	44
表 3-2 國小健康與體育課本月經教育之授課時數與內容.....	47
表 3-3 創意教學方案單元目標、教學活動及教學策略一覽表.....	58
表 3-4 研究工具信效度檢測結果.....	68
表 4-1 國小五年級學生基本屬性及其月經相關現況.....	79
表 4-2 創意教學方案過程評量得分.....	83
表 4-3 國小五年級學生之月經知識平均答對率.....	95
表 4-4 國小五年級學生之月經態度得分（範圍=1-5）.....	96
表 4-5 國小五年級女生之經期保健自我效能得分（範圍=1-5）.....	97
表 4-6 國小五年級男生之男生月經關懷行為自我效能得分（範圍=1-5）...	98
表 4-7 國小五年級學生之男生月經關懷行為得分（範圍=1-4）.....	99
表 4-8 兩組學生月經知識後測之單因子共變數分析摘要.....	100
表 4-9 兩組學生月經知識在三階段之平均答對率與變異數分析摘要.....	102
表 4-10 兩組學生月經態度在三階段之平均得分與變異數分析摘要.....	105
表 4-11 兩組女生在經期保健自我效能後測之單因子共變數分析摘要.....	107
表 4-12 兩組女生在經期保健自我效能後後測之單因子共變數分析摘要...	107
表 4-13 兩組女生在三階段之經期保健自我效能平均得分與變異數分析摘要.....	108
表 4-14 兩組男生在男生月經關懷行為自我效能後測之單因子共變數分析摘要.....	109
表 4-15 兩組男生在男生月經關懷行為自我效能後後測之單因子共變數分析摘要.....	109
表 4-16 兩組男生在三階段之男生月經關懷行為自我效能平均得分與變異數分析摘要.....	110
表 4-17 兩組學生在男生月經關懷行為後測之單因子共變數分析摘要.....	112
表 4-18 兩組學生在男生月經關懷行為後後測之單因子共變數分析摘要...	112
表 4-19 兩組學生在三階段男生月經關懷行為平均得分與變異數分析摘要	113



## 附 錄

附錄一 創意教學方案-月經教育教學單元.....	150
附錄二 創意教學方案-電腦多媒體簡報.....	164
附錄三 成效評量工具-月經知識、月經態度、女生經期保健自我效能、男生月經關懷行為自我效能、男生月經關懷行為量表.....	205
附錄四 創意教學方案滿意度量表.....	219
附錄五 實驗組學生對「創意教學方案」之看法-訪談大綱.....	221
附錄六 創意教學方案教學活動剪影.....	223
附錄七 創意教學方案課後學習單作品.....	224



# 第壹章 緒論

## 第一節 研究動機與重要性

初經是青春期女生身體成熟與具有生育能力的重要象徵，更是其認識自己身體、建立自尊與女性角色定位的重要過程(Griffin, 1999)。由於無法預期初經何時到來，因此相較青春期其他的身體變化，初經帶給青春期女生極大的衝擊，是青春期少女所經歷最不連貫、需高度沉默、會產生強烈經驗的生理事件(Crouch & McKenzie, 1999)。另外，部分青春期女生在初經來時即可能面臨身體上的不適(Costos, Ackerman, & Paradis, 2002; Teitelman, 2004)，而多數青春期女生更在初經來之前，即從週遭親友處聽聞各式各樣的月經迷思(Costos et al., 2002; Uskul, 2004)，深深影響其月經態度。對青春期男生而言，過去傳統的觀念認為月經是女生的事，男生沒有必要了解，因此學校之月經教育多是男女分開進行，或僅針對女生進行教學(晏、李、林、杜，1994)，造成男生因不了解而對女生的月經產生強烈好奇心，甚至會翻找女生書包的衛生棉，並當眾取笑(Kalman, 2003a)，造成女生的月經憂慮中，最擔心被別人知道自己月經來了(Burrows & Johnson, 2005; Chang, Chen, Hayter, & Lin, 2009; Kalman, 2003a)，因此藉由月經教育讓男女生學習互相尊重，駁斥隔離女生的教育方式，是月經教育的重要課題(張，1998)。

文獻顯示青春期女生之月經知識主要來自母親(Chang & Chen, 2008; Cheng, Yang, & Liou, 2007; Houston, Abraham, Huang, & D'Angelo, 2006; Jou, Chen, Lee, & Yin, 2003)，而男生之月經知識則主要來自學校(Cheng et al., 2007)，但無論母親或老師均可能提供單一面向的月經知識，或有不正確的月經迷思(Jou et al., 2003; Marvan & Bejarano, 2005)。Moore(1995)以國小六年級女生為對象，發現其整體月經知識平均答對率僅有 45.1%，有六成以上題目平均答對率未達 60.0%。而歐陽(2004)以臺北地區國中、國小女生為對象，發現其整體月經知識平均答對率亦僅有 56.8%，有近四成題目平均答對率未達 60.0%。晏、蘇、李(2001)以國小高年級學生為對象，發現有 36.1% 的女生，在第一次月經來潮時不知道月經這件事，顯示現今雖然資訊發達，就算是與切身相關的月經事件，青春期女生之知識仍是不足。至於男生因接觸月經相關訊息較女生少，對月經之瞭解就更有限了；晏等(1994)以國小五年級學生為對象，顯示不論是月經教育前或教育

後，男生之月經知識得分均低於女生；而 Cheng 等人(2007)以臺灣南部 556 位國中一年級學生為對象，發現男生之月經知識平均答對率亦顯著低於女生；顯示提升青春期學生月經知識之必要性。由於學校是兒童和青春期學生最重要、最有效的學習場所，更是青春期學生接受第一次月經教育之正式場所，而學校護理人員是校園中唯一的醫療專業人員，肩負學校衛生工作中維護和增進學生身心健康的重責大任，加上學校護理人員受過專業訓練有足夠的月經相關知識，有責任主動提供相關資訊並與學生討論此議題(Cheng et al., 2007)，參與學校青春期兩性發展與保健課程之設計，擔任學生月經相關問題之諮詢者(Jou et al., 2003)。

人類發展中，青春期重要的發展任務為自我認同(self-identity)，在這個階段中，月經是女孩長大成為女人的重要象徵，更是進行性教育重要的時機，適當的月經教育可讓女生學習自我認同。由於，兩性是互動、相互影響的，雖然男生沒有月經，但仍須將男生納入月經教育中，讓男生具備正確月經知識與正向月經態度，讓男女在互動中展現尊重行為。教育部從九十學年度開始逐步實施「九年一貫課程」，將健康與體育合併為同一學習領域，針對國小高年級學生安排每週上 3 節課此領域之課程(教育部，2008)，因此一週只有一堂健康教育課，但由於健康相關議題眾多，「月經」被認為只跟女生有切身相關，因此月經教育佔健康與體育課程中極少的授課時數。

綜合上述資料，青春期學生缺乏精確之月經知識且男生比女生更不了解月經，要改善上述問題，應明確掌握當前國小月經教育之現況與問題，制定符合國小學生需求之月經教育內容，並運用合適之教學方法，作為教學介入架構與策略之基礎，以提供合適之國小月經教學方案。本研究針對花蓮地區國小高年級學生以訪談及調查方式進行月經教育現況與需求評估，結果如下：

- 一、 國小高年級女生之月經經驗：以焦點團體訪談 20 位國小高年級月經已來女生，發現研究對象在初經來前缺乏足夠準備，對月經不了解，加上異性同儕對月經之嘻鬧行為，讓其面臨顯著的身體與情緒之衝擊 (Chang et al., 2009)。
- 二、 國小高年級男生對月經之觀感：以焦點團體訪談 27 位國小高年級男生，發現其對月經有刻板印象，在日常生活中感受到家庭成員不願談論月經相關話題，認為學校對「月經」的教學時數過少，「月經」成為男女生互動

的導火線。

三、國小高年級女生月經知識及經期保健行為調查：以分層群集隨機取樣方式，選取花蓮地區 12 所國民小學，以五、六年級女生共 417 位為研究對象。顯示女生之月經知識平均答對率僅 45.1%，經期保健行為平均為 2.66 分(範圍=0-4 分)；研究對象之初經心理準備度越足夠、月經知識得分越高，越有能力執行經期保健行為 (Chang & Chen, 2008)。

四、國小高年級學生月經態度及男生月經關懷行為調查：以分層群集隨機取樣方式，選取花蓮地區六所國民小學，以五、六年級學生共469位學生為研究對象。發現四成以上研究對象自述從未和父母/家人討論過月經相關問題，初經已來女生有75.0%發生過經期滲漏，學生自覺學校中最嚴重之月經相關問題，依序為：男生拿月經/衛生棉開玩笑 (71.0%)、女生用過的衛生棉沒包好亂丟 (56.3%)、女生常發生月經滲漏 (38.8%)。國小高年級學生之月經態度偏負向，男生較少執行月經關懷行為(張，2010)。

綜合上述研究發現，雖然學校有執行月經教育，但目前國小高年級學生仍有不正確的月經知識，男生會拿月經/衛生棉開玩笑，女生月經已來者多數發生過經血滲漏現象，女生經期衛生處理不當，嚴重影響廁所整潔美觀。顯示針對上述狀況，設計符合國小高年級學生需求之月經教育內容，應是目前國小月經教育極為重要的工作。因此，本研究依據上述研究結果，設計適合國小學生之教學方案，並探討此教學方案對提升國小學生月經知識、月經態度、女生經期保健自我效能、男生月經關懷行為自我效能與男生月經關懷行為之成效，並透過焦點團體訪談，了解學生對此教學方案之看法。

## 第二節 研究目的

月經是女生青春期末到來最明顯的生理指標，甚至在生命歷程中有超過三十年以上，女生每個月要經歷一次月經。對青春期末學生而言，學校健康中心最常處理的性相關議題為經痛、經期衛生教學、初經來潮的恐懼等(周，2001)，顯示對此事件女生仍有許多需要協助與學習之處。雖然男生沒有月經，但其母親、姊妹，未來的太太、女兒都會經歷月經來潮，實有必要了解此議題。文獻顯示，目前國小男女生之月經知識不精確(Chang & Chen, 2008)，男生會拿月經開玩笑，女生經期滲漏問題嚴重(張，2010；Chang & Chen, 2009)，國小健康教育課多由非專任的健康教育老師教授。在上述四個原因之下，本研究旨在發展並評價適合國小學生之創意教學方案，期望藉此提升國小學生正確月經知識與正向月經態度；藉由提供女生經期保健之技能，增進女生經期保健自我效能；模擬男女生在青春期末常發生之互動問題，透過情境演練讓學生練習適當的互動方式，藉此增進男生月經關懷行為自我效能與促進其展現月經關懷行為。據此本研究主要目的為：

1. 發展適合國小五年級學生月經教育需求之創意教學方案。
2. 了解實驗組學生對「創意教學方案」之看法。
3. 比較「創意教學方案」與「傳統課室教學」對國小五年級學生「月經知識」、「月經態度」、「女生經期保健自我效能」、「男生月經關懷行為自我效能」及「男生月經關懷行為」之立即效果與延宕效果。

### 第三節 研究問題與研究假設

根據上述研究目的，本研究之研究問題為：

1. 實驗組學生對「創意教學方案」之看法為何？
2. 「創意教學方案」對國小五年級學生「月經知識」之教學立即效果與教學延宕效果是否較「傳統課室教學」好？
3. 「創意教學方案」對國小五年級學生「月經態度」之教學立即效果與教學延宕效果是否較「傳統課室教學」好？
4. 「創意教學方案」對國小五年級女生「女生經期保健自我效能」之教學立即效果與教學延宕效果是否較「傳統課室教學」好？
5. 「創意教學方案」對國小五年級男生「男生月經關懷行為自我效能」之教學立即效果與教學延宕效果是否較「傳統課室教學」好？
6. 「創意教學方案」對國小五年級學生「男生月經關懷行為」之教學立即效果與教學延宕效果是否較「傳統課室教學」好？

根據上述研究目的，本研究之研究假設為：

1. 實驗組學生對「創意教學方案」滿意度高。
2. 「創意教學方案」介入後一週及六個月，實驗組之「月經知識」平均答對率較對照組高。
3. 「創意教學方案」介入後一週及六個月，實驗組之「月經態度」得分較對照組高。
4. 「創意教學方案」介入後一週及六個月，實驗組女生之「女生經期保健自我效能」得分較對照組女生高。
5. 「創意教學方案」介入後一週及六個月，實驗組男生之「男生月經關懷行為自我效能」得分較對照組男生高。
6. 「創意教學方案」介入後一週及六個月，實驗組之「男生月經關懷行為」得分較對照組高。



## 第貳章 文獻探討

基於本研究所提出的研究目的，本章將針對月經教育與創意教學相關議題進行理論性及實證性的文獻探討，共分五節，包括第一節：呈現月經對青春期中女生生理、心理、社會的衝擊並進行實證性的探討；第二節：呈現目前學校月經教育之實施現況；第三節：對月經教育相關研究進行實證性探討；第四節：對創意教學及相關研究進行回顧與探討；第五節：對措施介入研究的考量進行說明與探討。分別闡述如下：

### 第一節 月經對青春期中女生的衝擊

青春期中是一個人成長過程中，波折最多，衝擊最大的階段。對女孩子而言，青春期中更是由少女發育至女人的重要轉變期，包括生長衝刺(growth spurt)、第二性徵的發育成熟及生育能力的建立。在青春期的身體發育中，初經是性成熟最顯著的徵兆，代表由女孩變成女人的具體象徵，但因無法預測其何時來臨，因此相較其他身體變化，初經帶給青春期中女生極大的衝擊。近年來由於經濟繁榮、醫藥衛生進步及營養的改善，使青春期中越來越早來臨，初經也越來越早發生(Demerath et al., 2004)。Teitelman (2004)研究顯示，初經來時對身體改變已有準備者，較能承認並接受身體的變化；但研究亦發現超過五成以上的青春期中女生認為初次月經來時自己尚未準備好，對月經發生原因與處理知道得不夠多(蘇、吳、楊，2007；Tang, Yeung, & Lee, 2003; Yeung, Tang, & Lee, 2005)。至於男生對月經則普遍存有負向的刻板印象(Roberts, Goldenberg, Power, & Pyszczyński, 2002)，其月經知識、態度得分亦較女生低(晏等，1994；Cheng et al., 2007)，顯示提供青春期中女生適當的心理準備，教導月經發生原因及處理知識，提升男生對月經之正確知識與正向態度是一件非常重要的事。

#### 一、月經對青春期中女生生理層面之衝擊

現今的知識仍無法預測初經發生時間，因此初經來前是否接受過月經教育，對青春期中女生在初經來時生理層面的衝擊具有決定性的影響。接受過月經教育的青春期中女生可藉由「流血」此一具體的訊息知道自己月經來了(Hawthorne, 2002)；未接受過月經相關訊息的青春期中女生則因不了解而認為「流血」是生病



了(Teitelman, 2004)，在毫無準備或月經知識不足的情況下，常被突如其來的初經血跡所驚嚇，潛意識中投射出流血、病痛甚至死亡的聯想；或認為月經來一定會伴隨身體上的不適(Burrows & Johnson, 2005)；部分青春期中女生則因第一次月經來僅流出少量粉紅色的分泌物，不知其為何物，而感到惶恐害怕(Teitelman, 2004)。顯示初經來時「流血」狀況可能因人而異，重要的是事前提供適當的訊息，但多數家長不知道孩子的初經已比以往提早，在忙碌的生活壓力下，常忽略提供孩子經期相關訊息與正確觀念，致使青春期中少女來經時，不知如何有效處理，而影響一整天、甚至一週之身心舒適程度，甚至未來之生活品質及生為女性之角色定位。

伴隨初經到來，身體上其他的發育亦同步在發生，包括乳房的發育、腋毛的生長、身材的改變等，雖然在所有第二性徵的發育中，初經是突然發生也最具震撼力，但此階段的青春期中女生亦同步面臨其他第二性徵的發育，需要去接受與適應(Lee & SasserCoen, 1996)。青春期中時身高、體重、性徵之發育時間是非常重要的社會刺激，對此階段學生而言，同儕間的價值與規範非常重要，女生比同年齡的同儕早有月經，可能會產生與同伴不一樣的不安全感，其早熟的身體和性特徵使這些青春期中女生不但成為異性同儕側目的焦點，也會受到同性同儕的排斥，可能影響其交友與自我概念之建立。因此青春期的月經教育應包括所有第二性徵身體變化與自我照顧方法，且此教育應儘早開始，建立同儕間對此階段身體變化的了解，進而協助建立適當的相處模式。

初經來時，部份青春期中女生即面臨生理不適的症狀(Costos et al., 2002; Teitelman, 2004)。Campbell 與 McGrath (1999)之調查顯示，90%以上的青春期中女生在初經來後即有經期不適之症狀，其中又以腹部痙攣、腹部不適、易怒與頭痛是青春期中女生最常主訴的症狀。Latthe, Latthe, Say, Gulmezoglu 與 Khan (2006)分析 40 篇設計嚴謹之經痛研究，發現經痛之盛行率介於 16.8%-81.0%，研究結果差異極大。但不可諱言，對青春期中女生而言，經痛是發生率最高、最常造成其罹病的主要原因，亦是影響青春期中女生課業表現、造成其缺課及日常生活受限的主因(邱、王，2004；Davis & Westhoff, 2001; Strinic et al., 2003; Wilson & Keye, 1989)。而造成女性容易有經痛之原因，Latthe, Mignini, Gray, Hills 與 Khan (2006)以系統性文獻回顧，分析 54 個經痛危險因子，發現年齡小於 30 歲、身體質量指數低、抽菸、初經年齡較早(小於 12 歲)、經期長、經血量多、未曾生育、

有經前症候群之症狀等，與經痛之發生有關。對於經痛之問題，研究顯示多數青春期中女生並未尋求醫療上的協助，多採取熱敷、臥床休息來緩解疼痛(陳、洪，1986；Campbell & McGrath, 1999; Strinic et al., 2003)，部分青春期中女生則會自行服藥來緩解疼痛(Strinic et al., 2003)，顯示經痛可能是青春期中女生在初經來後即需經常面對的問題，因此月經教育應涵蓋經期不適之處理，協助有經痛的青春期中女生能採取適當的方法緩解不適，讓沒有此問題的同儕能以同理心關懷與協助有經痛的同儕。

## 二、月經對青春期中女生心理層面之衝擊

初經對青春期中女生之心理、情緒會產生重大影響，研究顯示青春期中女生對初經可能產生正向、負向或矛盾的情緒 (Lee, 2008)。負向情緒包括：(1)視月經為困窘、羞恥與必須被隱藏的事，特別是在學校的環境中(Burrows & Johnson, 2005)；(2)對初經的認知為自己即將喪失兒童身分及兒童期的玩樂(Lee, 2008)；(3)害怕月經滲漏沾到衣服或床單被別人發現而處於焦慮中(Lee & SasserCoen, 1996)；(4)對伴隨初經而來的不便與活動限制感到憤怒(Lee, 2008)。正向情緒包括：(1)高興自己成為女性俱樂部的一員(one of the club)，不需再被視為是小孩；(2)對伴隨初經而來的身體變化感到興奮與期待；(3)視初經來代表自己長大了；(4)視初經來為自然的事 (Lee, 2008)。混合正負向情緒的矛盾反應則包括：覺得害怕但又鬆了一口氣，覺得焦慮與困窘但同時很高興自己長大了(蘇等，2007；Lee, 2008; Tang et al., 2003)。由上述資料可知初經帶給青春期中少女的心理衝擊是非常多樣化的，不同青春期中女生可能因各自所接受的月經相關訊息不同，加上個人主觀的詮釋，而對月經有著極端不同的情緒反應。Rembeck, Moller 與 Gunnarsson (2006)以 309 位 12 歲青春期中女生為對象，發現期待成為女人、喜歡自己身體的發展與正向月經態度有關，因此提升青春期中少女對月經之正向態度可促進其自我接納、減少困惑，甚至更愛護自己的身體。

初經來潮除了可能造成青春期中女生生理上的不適，也造成青春期中女生相當大的心理壓力，研究顯示許多初經未來女生即預期月經會帶來不舒服、痙攣或腹痛與情緒改變(Marvan, Espinosa-Hernandez, & Vacio, 2002)，而初經已來者則預期自己經痛時會合併不安、憂鬱、無食慾，或是出現緊張(stress)與焦慮(nervousness)之情緒症狀(Campbell & McGrath, 1999)；Rembeck 等(2006)之研究

更發現，初經已來女生較初經未來女生有更負向的月經態度。因此，如何儘早建立青春期中女生之正向月經態度是刻不容緩之事。由於學校是青春期中女生接受月經教育的第一個正式場所，應了解青春期中女生對初經之心理反應，即早在第一次初經來前即進行月經教育，協助青春期中女生處理因初經來潮引起的不適，提供沐浴設備與生理用品避免尷尬問題，讓青春期中女生有正向的初經經驗，作為迎接未來每個月月經到來的基礎。

### 三、月經對青春期中女生社會層面之衝擊

初經剛來時通常是量少、週期不規則，且可能為無排卵性之月經，但一般仍視初經為具有生殖能力的象徵與邁入青春期中之顯著指標(Crouch & McKenzie, 1999)。多數青春期中女生選擇母親為初經來時第一個告知的對象，且母親為青春期中女生月經知識的主要來源(Chang & Chen, 2008; Ersoy, Balkan, Gunay, Onag, & Egemen, 2004; Koff & Rierdan, 1995)。文獻顯示母親在女兒月經所扮演的角色包括文化規範的傳遞、月經處理方法的教學、生理知識與月經態度之分享等(趙曲，1992)。至於父親在女兒初經來潮所扮演的角色，文獻顯示青春期中女生很少與父親談論月經，認為與父親談論月經會覺得困窘(Kalman, 2003b)，部分少女希望父親對此事採取支持性的態度而非保持沉默，或有人認為應將父親完全排除在此事件之外(Koff & Rierdan, 1995)。Frank 與 Williams(1999)以 106 位國小五至七年級的學生為對象，發現有姊妹者其初經憂慮得分較低，顯示姊妹的支持對青春期中女生有很大的幫助。雖然母親是青春期中女生月經知識之主要來源，但研究發現青春期中女生認為母親無法滿足其知識上的需求(Koff & Rierdan, 1995)、對其月經教育持負向觀點(Beausang & Razor, 2000)，超過五成以上的青春期中女生認為初經來時自己尚未準備好，對月經原因與處理知道得不夠多(蘇等，2007)，顯示家庭在月經教育上所扮演的角色仍是嚴重不足。

初經被視為是女性身體發育完整的象徵，鮮明的區隔出女性與男性的不同，但同時月經禁忌與相關規矩亦可說是全球共通的現象，多數青春期中女生從母親或家中女性長輩獲得月經相關禁忌與規矩，例如月經期間的女人不能至寺廟，不能執行任何儀式(Uskul, 2004)；不能洗頭否則會頭痛，不能抱新生兒因為會讓新生兒膚色變黑(Costos et al., 2002)；必須減少身體活動，不能做任何費力的事，不能洗澡或洗頭等 (Lee & SasserCoen, 1996)。雖然母親亦認知到這些口

耳相傳的月經禁忌與規矩實屬無稽，卻選擇繼續告訴自己的女兒(Costos et al., 2002)，顯示不同的月經信念與禁忌透過母親與女性長輩的教學，耳濡目染中影響著初經已來或未來的青春女生，甚至因此讓她們限制自身的活動，對自己的性別感到自卑 (Lee & SasserCoen, 1996)。

雖然，母親是青春女生月經相關訊息的主要來源，但亦有多數青春女生其月經知識來自學校、大眾媒體或朋友(Cheng et al., 2007)。Marvan 與 Bejarano (2005)以 80 位國小五年級女生及其老師為對象，發現兩者之差異為老師自認已討論許多月經的情緒面向，認為自己的學生有較好的月經準備，顯示老師與青春女生對各自所傳遞與接受的月經訊息在認知上有著極大的落差；此外在有限的授課時數中，青春女生所接受的是學校老師常站在專家角度提供自認重要的基礎知識，缺乏具體的、涵蓋情緒面向的月經教育內容(Kissling, 1996)。隨著科技進步與網路發達，青春學生亦從各式各樣的管道獲得月經相關知識，Simes 與 Berg (2001)分析女性雜誌中 200 多則月經相關廣告，發現其傳遞給女性讀者的概念為月經是高度危險(heighten insecurities)的事件；Erchull, Chrisler, Gorman 與 Johnston-Robledo (2002)分析 28 本由生理用品公司所提供的衛教手冊，發現早期的手冊強調月經是衛生危機(hygiene crisis)，近期的手冊雖已較少傳遞此概念，但仍強調月經是秘密(secretcy)。顯示，青春女生雖可從許多不同的管道獲得月經相關資訊，但是提供具體、正向、實用之月經訊息仍是月經教育應努力的方向。

#### 四、男生月經態度與相關行為對青春女生之衝擊

由於男生並未經歷過月經來潮，其所獲得之月經訊息多來自學校、週遭女性或大眾媒體(Cheng et al., 2007)。晏等(1994)以國小五年級學生為對象，顯示不論是月經教育前或教育後，男生的月經知識、態度得分均較女生低；而Cheng 等人(2007)以臺灣南部556位國中一年級學生為對象，發現男生之月經知識與月經態度得分亦顯著低於女生，男生認為女生經期不能運動、不知道月經與排卵的關係。由於青春男女生在校朝夕相處，因此無論男生從何處獲得月經訊息，男生對月經之態度將影響其與女生之相處模式，甚至可能因此衝擊女生對自身月經之看法(Cheng et al., 2007)。張(2003)針對17位成年男性的訪談顯示，拿月經開玩笑是研究對象在青春階段，月經文化中出現最頻繁的行動策略，其內容

常是關於女性生理期的情緒問題、有關月經事物的想像或隱喻。Roberts等人(2002)之研究顯示，男性大學生看見一位掉了生理用品之女性與一位掉了髮飾之女性，會認為掉了生理用品之女性能力較差，且會傾向選擇離她較遠之座位，顯示在不知不覺中，男性已將週遭環境對月經之負向觀感內化於自己的行為中。張(2010)調查花蓮地區6所國民小學，顯示校園中最嚴重的月經相關問題為「男生拿月經/衛生棉開玩笑」，而女生對男同學在其書包中發現衛生棉時的嘲笑行為，或將女生情緒波動與月經來直接聯想在一起則感到非常困擾(Burrows & Johnson, 2005; Chang et al., 2009)。對青春期學生而言，同儕是非常重要的模仿與認同對象，加上此期正面臨對異性產生興趣的階段，往往非常在意異性同學的一舉一動，男同學在班上的言行舉止，將是女生關注的焦點，加上男性與女性在人類性徵中各自扮演重要的角色，因此異性間實有必要互相了解對方的生理發展過程與特色，互相瞭解後才可能以此為基礎互相尊重，衍生適當的相處模式。

## 五、影響青春期學生月經態度之相關因素

影響青春期女生之月經態度，在人口學變項方面，(1)有無姊妹：文獻指出有姊妹者月經憂慮得分較低(Frank & Williams, 1999)。(2)是否與母親同住：未與母親同住之青春期女生，在初經來時面臨需等待自己可接觸之女性回答問題、無可接觸之女性可詢問、覺得與父親談論很困窘之境況(Kalman, 2003b)。(3)是否曾與母親談論過月經話題：研究顯示曾與母親或親密的朋友談論過月經者，其對月經之正向肯定得分比未與人談論者高(Frank & Williams, 1999)；而初經來潮的負向情緒反應在告知親友後會降低，且降低趨勢會持續(蘇等，2007)。(4)初經來潮時間：研究發現自覺來經早晚與初經正向情緒反應有顯著相關(蘇等，2007)；早熟女生對月經的負向感受最多，在意別人的眼光與看法，來經時間傾向與自己相似的她人比較(蔡，2003)。(5)月經來潮與否：初經未來之女生對初經有較高的負向改變期待 (Marvan, Vacio, & Espinosa-Hernandez, 2003)；初經未來者較已來者有較高的負向情緒與嚴重經期症狀之期待(Tang, Yeung, & Lee, 2004)。(6)初經心理準備度：青春期女生自覺對初經之心理準備度越高者，來經時正向情緒反應得分越高(蘇等，2007)。

影響青春期男生之月經態度，在人口學變項方面，(1)種族：研究顯示原住

民男生較非原住民男生有較正向的月經態度。(2)月經了解程度：男生自覺對月經的了解程度較高者，其月經態度得分顯著高於自覺對月經了解程度較低者。(3)是否曾與父母親談論過月經話題：研究顯示七成以上男生從未與父母討論過月經話題，表示因「男生又沒有月經」、「不敢問」、「不好意思」、「很噁心、很色」，呈現多數男生已由日常生活中感受到月經是禁忌話題與對月經的負向觀感(張，2010)。

上述資料顯示家中有無姊妹、月經訊息來源、居住狀況、青春期中女生自覺適當之來經年齡、實際來經年齡等會影響青春期中女生對月經之態度；而種族、自覺月經了解程度、是否曾與父母談論過月經話題則會影響青春期中男生對月經之態度。綜合上述資料可發現，青春期中學生對月經之態度受週遭環境極大的影響，多數學生在青春期中前已由環境中耳濡目染產生對月經之負向態度。由於學校是學生接受月經教育的第一個正式場所，針對上述狀況，應在月經教學中強調，身體變化速率與時間有個別差異，澄清青春期中女生對月經之迷思，加強教學過程傳遞正向的月經態度；針對不同家庭狀況學生提供個別性的輔導與關懷；親職教育中更應加強父母對青春期的認識，建立父母對月經之正向態度，讓父母能敏銳的察覺孩子的發育，鼓勵由父母主動與孩子討論月經或青春期中相關話題，讓孩子在家庭、學校都能感受到正向的月經態度。

## 第二節 學校月經教育實施現況

### 一、月經與性教育

「性」是人生的重要課題，不僅關係個人的身心健康、家庭幸福美滿，且影響社會秩序與安寧(晏，2007)，因此性健康在整體健康與安適中佔非常重要的一環。而性教育可有效增進青少年的性知識、減少非預期懷孕的危險與感染性傳染病，促進青少年之性健康(Mbizvo et al., 1997; McKay, 2004; Rusakaniko et al., 1997)。由於青少年面臨身、心、社會各層面快速的轉變，在身體方面「第二性徵」的發育，使身體外形改變及生殖器官逐漸發育成熟；心理、社會方面，青少年渴望獨立、學習與異性交往，而與異性正向而良好的交往經驗，有助青少年發展正向的自我認同，建立及培養兩性親密關係及親職能力。但是，因家庭對「性」的溝通不足、學校性教育時數有限、同儕間錯誤性訊息的傳遞、社會上婚前性行為日益開放及大眾傳播媒體的性誤導，使青少年的性問題已漸成為不可忽略的問題，包括：婚前性行為、未婚懷孕、性傳染病、愛滋病等(王，2000；晏、林、張，1998；Guilamo-Ramos et al., 2007; Katz & Low-Beer, 2008; Tolman, Kim, Schooler, & Sorsoli, 2007; Whitehead et al., 2008)。

為了減少日益增多的青少年性健康問題，事前的預防、設法修正錯誤觀念，協助及早建立正確之性價值觀就非常重要。對此問題，美國性資訊和教育議會(Sexuality Information and Education Council of the United States, SIECUS)於1994年舉辦國家青少年性健康委員會(National Commission on Adolescent Health)，提出青少年健康的性應包含：性的發展及生育健康，有能力發展及維持重要的人際關係，欣賞自己的身體，兩性以互相尊重及適當的方法互動。由於青春是人生快速轉變的階段，此期若缺乏正確性知識易發生非預期之懷孕與感染性病，而月經來潮代表有生育能力，是女生轉變成女人的明顯指標，因此適當的性教育應可改善青春期女生對月經之瞭解與態度，藉此增進其對相關危險之知覺，進而愛護自己的身體、保護自己的身體(Rembeck & Gunnarsson, 2004)，因此月經教育應是性教育中重要的一環。

## 二、月經教育在學校之實施

針對性發育中最明顯的生理指標「月經」之教學，根據林、李(2008)分析中小學「健康與體育」領域中性教育教材，顯示國小階段之健康與體育課本中，各次類目內容以青春期中最多，其次為友誼，再者為生殖系統的健康。呂(2006)分析國內 61-94 年國民中小學教科書中性教育課程之內容，亦發現不同版本的教科書皆涵蓋對青春期的描述，內容包括：青春期身體變化速率與發生時間具有個別性，青春期的變化與特徵，月經、夢遺與第二性徵等，顯見多年來「月經」一直是性教育中必談的主題之一。但因傳統的觀念認為月經是女生才有的事件，男生沒有必要了解，因此早期多數是男女分開來教，或是交由生理用品廠商針對女生提供教學(晏等，1994)，加深女生此事不可讓男生知道的刻板印象，男生則因接受的訊息非常有限，一知半解下，或對此事更好奇，或因不了解而拿此事開玩笑。直至九十學年度，教育部開始實施九年一貫課程(教育部，2008)，明訂在健康與體育之學習領域中包含生長、發育之主題。針對國小 4-6 年級學生，在此主題軸之分段能力指標「1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變」，其中並詳細說明此能力指標之教學內涵與補充說明(國民教育社群網，無日期)，請見表 2-1。雖然教育部在九年一貫課程中，明訂上述能力指標，但因生長發育相關議題眾多，而月經只是極小的一部分，因此雖有明確的課程綱要，但在國小落實月經教育仍有極大的改善空間。

根據統計，國內青春期中女生之初經年齡介於 11 至 13 歲間(吳，2005；劉、張、廖、陳，2002)，但隨著環境改變、社會經濟提升、營養改善，初經年齡有提早的趨勢。以美國為例，初經年齡平均每十年約提早 2-3 個月(Chowdhury et al., 2000)，甚至有提早 3-6 個月之多(Demerath et al., 2004)，顯見有越來越多的女生在國小階段即面臨初經來潮。因此在國小時期就必須進行月經教育，避免因月經知識不足而產生負面的情緒與影響日後自我價值的判定，降低月經週期造成的身心困擾。學校應是學生正確月經資訊主要來源，但研究發現，過去學校之月經教育多以講授法進行團體式教學，此種教學方式可能面臨老師無意願討論此議題，課程時間有限導致不清楚的教學讓學生產生誤解(Beausang & Razor, 2000)；加上，學校健康教育課授課者大多無衛生教育背景，部份學校之課程甚至是由體育老師負責。研究指出男性體育教師對人體生殖器官、月經與排卵關係等生理知識顯著較女性教師差；各級體育教師間，大學男性教師的月



經知識得分最低，其次是高中男性教師、國中男教師、最後是國小男教師(成，2009)，顯示許多負責學校月經教育的老師仍需加強自身對月經之了解。

表 2-1 月經教育於九年一貫課程綱要之說明

主題軸	內涵	分段能力指標	教育內涵解析	補充說明
生長發展	對個人身心健康與家庭、社會和諧而言，性是人類生活中重要的一部分。	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。	瞭解人生階段的轉變，認識並接受青春期的身心變化及學習青春期的保健方法，以建立正向的身體意向。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 描述兩性在成長過程中共同的生理變化，如：生殖器官的成熟、長高、體重增加等。</li> <li>2. 認識青春期的到來及兩性第二性徵的異同。</li> <li>3. 面對並處理青春期的生理問題，如：認識月經及經期衛生與保健等。</li> <li>4. 解釋人們如何處理個體成長中的重要轉變，如：慶祝青春期的到來、成年禮等。</li> <li>5. 思考人們身體外觀的改造，如：染髮、身體穿洞、皮膚漂白、紋眉紋身等行為，對個人身體意象與健康的影響。</li> <li>6. 探討兒童、青少年、中年、老年及瀕死等生理功能的變化。</li> </ol>

註：分段能力指標”1”代表主題軸序號，”2”代表階段序號，”4”代表流水號

由於月經對女生而言是一生中的大事，是青春期身體變化中無法預測發生時間之事，更是女生性生理成熟的重要象徵，因此青春期女生的性教育課程中月經應是其中非常重要的主題。加上青春期是成長過程快速轉變的階段，此期若缺乏正確知識易發生非預期之懷孕與感染性病，適當的教育應可改善青春期女生對月經之瞭解與態度，藉此增進其對相關危險之知覺，進而愛護自己的身體、保護自己的身體(Rembeck & Gunnarsson, 2004)，因此月經教育應是性教育中重要的一環，學習經期衛生對青春期女生而言，更是維持生理健康重要的關鍵之一。El-Gilany, Badawi 與 El-Fedawy (2005)針對 644 位 14-18 歲的埃及青春女生為對象，發現大眾媒體是其經期衛生訊息主要來源，其次是母親，部分青春女生之經期衛生不佳，例如未規律更換衛生棉與經期間未洗澡，顯示經

期衛生教育的重要性。Singh, Devi 與 Gupta (1999)以 130 位 13-17 歲印度青春期末女生為對象，評估其經期與生殖健康相關的求助行為，發現青春期末女生不了解月經之生理過程，主要的訊息來自電視 (73.1%)、廣播 (37.1%)與父母 (36.1%)，突顯由學校獲得生殖衛生教育之需求。

學校護理人員是健康專業中重要的成員之一，在健康促進與培養正確性態度上能發揮正向的角色功能(Jackson, 2004; Jou et al., 2003)。Richardson-Todd (2006)指出學校護理人員有許多機會與青春期末學生接觸，能與其發展信任關係，透過信任關係的建立，學校護理人員能影響青春期末學生的行為與改善其性健康；許多文獻更證實學校護理人員在執行性與關係教育上有顯著的成效(Barnes, Courtney, Pratt, & Walsh, 2004; Lightfoot & Bines, 2000; Wainwright, Thomas, & Jones, 2000)。在校園中學校護理人員處理的兩性健康問題以經痛及經期衛生教學方案、初經來潮的恐懼、第二性徵所帶來的困擾最多(周，2001)。研究亦顯示多數學校護理人員認同自己應擔負校園中性健康促進的職責，個人亦有意願主動參與校園中的性教育，提供健康諮詢與健康指導(Jou et al., 2003)。在英美等國，性教育參與人員主要是專業人員，其中護理人員居重要的角色。在臺灣，學校老師為校園中主要的性教育教學者，學校護理人員礙於工作忙碌、未具備教師資格，是校園中性教育最少的參與者，面對日益增多的青少年性健康問題，學校護理人員在性健康促進上應扮演更積極的角色，發揮專業長才，協助青少年度過急速轉變的青春期末。

### 三、自我效能與性教育之關係

月經來潮對青春期末少女之生理、心理、社會層面會產生極大的衝擊，而個人、家庭、學校等層面皆會影響到青春期末女生對月經的看法及從事經期保健行為的意願。由於社會學習理論(Social Learning Theory)是從心理學的角度探討人在社會環境中的學習方式、人在一定社會條件下的行為、人與人之間的相互關係，不僅重視行為與認知的概念，亦強調周遭他人對個人學習的影響，尤其是重要他人的影響。而自我效能是 Bandura (1977, 1997)運用社會學習理論(之後被命名為社會認知理論，Social Cognitive Theory)所建構，是社會學習理論的核心概念之一。Bandura 指出自我效能是一個與能力(ability)有關的概念，指的是個人應付或處理環境事件的有效性；是個人對自己能否在一定層面上完成某一

活動所具有的能力判斷、信念或自我把握；是個人在面臨某一任務、行動時的勝任感及自信、自重與自尊等方面的感受，可供作解釋行為程度的預測變項(Bandura, 1986, 1997)。由於本研究以國小五年級學生為對象，多數女生之初經仍未來，男生亦鮮少得知班上女生初經已來，因此以女生經期保健自我效能及男生月經關懷行為自我效能，評估國小女生在執行經期保健及男生在展現月經關懷行為之把握程度。

Bandura 認為在擁有相同的技能之下，自我效能是行為表現與否的重要決定因素，而自我效能受到四個重要訊息來源的影響：(1)行動經驗(performance experiences)：自己的經驗是自我效能最重要的來源，過去成功的經驗會提高個人對相關行為的控制或熟練的期望，因此可以經由找尋個人過去類似的經驗，協助其設定目標(goal setting)和行動計畫(action planning)來鼓勵其執行行動。(2)替代經驗(vicarious experience)：指的是看到別人的成功經驗，這種觀察所得之成功也會增進自我效能，因此教學上可藉著鼓勵學習其他同學的經驗而獲得信心。(3)言語說服(verbal persuasion)：即接受別人言語鼓勵，認為自己具有執行某種任務能力，而產生相信自己的效能。因使用容易，是教學上用以培養個人自我效能感最常見的措施。(4)生理與情緒狀態(physiological and emotional states)：指個人由身體反應來判斷自我效能，如對困難處境產生焦慮不安的情緒將會影響自我效能。但是自我效能感的高低，並不完全取決於個人實際的身心狀態，而是個人如何覺知與解釋自己的身心狀態；對身心狀態的不同解讀，將會影響其自我效能感，進而產生不同的行為結果(Bandura, 1977, 1986, 1997)。

自我效能是社會學習理論的核心概念之一(Bandura, 1977, 1997)，目前已廣泛運用於青少年性健康行為改變的研究中，例如：Sayles 等人(2006)以南非 7,409 位 15-24 歲年輕人為對象，探討自我效能與性協商、保險套使用之關係，發現自我效能高的女性明顯知道如何避免 HIV 感染；自我效能高的男性較嚴肅看待 HIV 感染、相信自己不會落入 HIV 感染的危險、認為使用保險套是一件容易的事。Halpern-Felsher, Kropp, Boyer, Tschann 與 Ellen (2004)以 256 位青少年為對象，探討自我效能與青少年和父母、同儕溝通性相關經驗之影響，發現自我效能高的青少男較常與父母溝通保險套使用，自我效能高的青春男生與青春女生較常與同儕溝通保險套使用，與同儕溝通保險套的自我效能高者有較正向的保險套態度與較高的保險套使用承諾。Kang, Deren, Andia, Colon 與 Robles

(2004)探討自我效能對 HIV 相關注射與危險性行為之衝擊，追蹤六個月後發現，自我效能呈負向改變者較自我效能無/正向改變者容易從事 HIV 相關注射與危險性行為。顯示自我效能是性健康行為與教育研究中經常測量的變項，亦是影響青少年從事性健康行為的重要指標。

綜合上述有關自我效能模式之探討，要針對國小五年級學生進行性教育中重要的月經教育，自我效能是重要的成效變項。而要增加個人之自我效能，則可透過熟練技巧、提供模範、言語說服與重新詮釋身體的徵候與情感反應來介入 (Bandura, 1986)。茲說明如下：

1. 熟練技巧(skill mastery)：要使個人行為改變，最好使其確信自己能熟練該行為所需的技巧，而透過實物練習、情境模擬演練、適當的回饋可增進技巧之熟練度，進而增進其自我效能。
2. 提供模範(modeling)：提供個人有機會模仿有相同問題者之成功經驗，是增加個人自我效能的方法；而提供同樣問題者之成功經驗模範，亦是促進個人有意願主動參與教學過程之重要因素。
3. 言語說服(verbal persuasion)：透過口頭肯定、支持與讚美，可使個人相信自己有能力達成目標，且有助於個人在特定情境中發展某些技巧的自信心。
4. 重新詮釋身體的徵候與情感反應(reinterpretation physical and emotional states)：藉由重新詮釋隨問題所帶來的身體徵候或伴隨而來的情緒反應，讓個體有機會以不同的角度來看待問題，進而影響其判斷個人執行健康行為的自我效能。

奠基於上述文獻探討，本研究以月經對青春期學生之衝擊和其環境脈絡為考量，並以社會學習理論中自我效能模式為理論基礎，針對國小五年級學生設計適合之月經教學方案並探討此教學方案之成效。

### 第三節 月經教育相關研究之探討

#### 一、月經教育之內容

月經教育應是長期、持續的過程，且應在初經開始前即進行教學，並持續至月經來之後(Koff & Rierdan, 1995)。查證國內外關於青春期中女生月經教育之文獻，顯示月經教育應在初經未來前即開始，並持續至青春期中之後。月經教育之內容應具有個別性，提供具體、實務上的訊息，及更多個人主觀的、立即性的經驗觀點(Griffin, 1999; Koff & Rierdan, 1995; McGrory, 1995; Sadler, 2000)。Koff 與 Rierdan (1995)以 157 位國中及高中女生為對象，指出提供平靜、支持與再保證的環境，強調月經是正常與健康的、而非不好的、令人恐懼或困窘之事，另外月經來時知道如何維持經期衛生亦是青春期中女生認為重要的事。至於月經教育之內容，McGrory(1995)認為應包括個人生理衛生、生理用品使用及伴隨月經而來的生理、心理、社會變化之準備。Griffin(1999)則強調在初次月經來潮時，抽象的月經意義並非青春期中女生重視的焦點，她們需要更務實的、更具體的月經訊息，包括清楚知道如何避免經血滲漏的問題。Muscari, Faherty 與 Catalino (1998)則詳列了 16 項女生需了解的月經相關事項，包括何謂月經、何時與如何準備月經的到來、經期健康飲食、月經生理變化、月經週期、初經的不規則性、生理期紀錄、個人衛生、衛生棉的使用、衛生棉條的使用、經期滲漏之處理、經痛之處理、經期情緒處理、經期自我調適、月經迷思及月經相關迷思的探討等。另 Rierdan, Koff 與 Flaherty (1983)以 97 位大學女生為對象，顯示生理結構、性意涵、月經經驗(包括：經期、經血量、月經週期、經痛、情緒影響等)及經期衛生為研究對象提及月經教育需包含的內容。歸納上述文獻，月經教育所提供之內容應包括：生理結構、心理準備、經期衛生、經期不適處置等。而且應在初經未來前提供具體且適當的月經教育，藉此讓女生了解、接受與適應青春期的到來，有一個喜歡自己身體的開端；讓青春期中男生了解不同性別之生理發展，避免因誤解或一知半解而產生好奇，以利男生以尊重的態度面對女生之月經來潮。

## 二、月經教育之教學方式與成效

文獻查證顯示以青春學生為對象之月經教育研究僅有五篇，四篇以國小學生為對象，一篇以國中一、二年級學生為對象，五篇中僅有一篇將男生納入教學對象(晏等, 1994)。月經教育時數介於 30 分鐘至 150 分鐘，教學方式包括 (1) 授課與團體討論：實驗組接受 3 次共 120 分鐘的授課與團體討論，輔以海報、講義及衛教手冊，對照組未接受任何處置(Fetohy, 2007)；(2)活動式措施(active intervention)：對照組接受於 8 歲及 11 歲實施之月經標準課程，實驗組除接受標準課程外，另參與 2 個小時活動式措施，由學校護理人員陪同至青年中心，以團體方式與助產士共同討論青春女生之想法與疑問(Rembeck & Gunnarsson, 2004)；(3)投影片教學：實驗組接受 3 次每次 50 分鐘的投影片及印刷資料講解，內容有關月經的形成及女性的生理構造與功能，對照組未接受任何處置(藍、徐、江, 1989)或是 80 分鐘的投影片教學(晏等, 1994)；(4)掛圖與實物講解：實驗組接受 30 分鐘掛圖與實物之講解及贈送衛教手冊一本，對照組則未接受任何處置(高, 1978)(表 2-2)。

在教學成效部份，Fetohy (2007)以 248 位國一、國二女生為對象，顯示實驗組接受月經教育後其月經知識、月經態度及月經處理行為得分均顯著高於對照組。Rembeck 與 Gunnarsson (2004)以 345 位三個不同社區之 12 歲青春女生為對象，研究發現初經未來之青春女生於接受活動式措施後，對月經之正向情感與開放態度顯著高於接受標準課程者。晏等(1994)以國小五年級男女生為對象，教學後一週進行後測，結果實驗組月經知識得分高於對照組，且月經態度更趨於正向，超過 90%的學生認為月經教學有幫助。藍等(1989)以臺北市 244 位國小六年級女生為對象，結果實驗組經期衛生知識得分後測及後後測均顯著高於對照組，而經期衛生態度則無論於教學前或教學後兩組均無差異。高(1978)以臺北市人數最多的 2 所國小五、六年級女生為對象，經期衛生教育後，實驗組經期衛生得分顯著高於對照組，請見表 2-2。

文獻顯示，過去月經教育研究，雖然介入時間長短不同、介入內容亦有差異、成效測量工具多為研究者自擬，但以月經知識為成效指標之研究均顯示月經教育確實可提升學生對月經之了解，教學後月經知識得分顯著高於教學前(晏等, 1994；高, 1978；藍等, 1989)，甚至在教學後一個月研究對象之月經知識仍顯著高於教學前(藍等, 1989)。有關月經教育對提升正向月經態度之成效，相

關研究結果並不一致，有些研究發現月經教育能顯著提升學生之正向月經態度(晏等, 1994; 高, 1978; Fetohy, 2007; Rembeck & Gunnarsson, 2004)，而藍等(1989)所設計之 3 小時經期衛生教育，實驗組與對照組課後月經態度無統計上差異。對改變月經處理行為之成效，僅有 Fetohy (2007)之研究顯示月經教育能提升女學生之月經處理行為。

綜合上述文獻，目前以青春期中學生為對象之月經教育研究仍非常有限，且各研究之教學內容、成效亦各異。唯課室月經教育確實能提升學生之月經知識，對提升學生之正向月經態度則未有定論，在提升女生之經期保健行為、男生月經關懷行為之成效則因研究篇數過少，需有更多的研究投入，探討其有效性。

表 2-2 月經教育相關研究摘要

作者/ 年代	研究對象	研究設計	介入方式	測量 時間	成效指標	成效結果
Fetohy (2007)	248 人/ 沙烏地 阿拉伯 利雅德 國中一 二年級 女生	隨機對照 組後測設 計	實驗組予 3 次共 120 分鐘的授 課與團體 討論，對 照組未接 受任何處 置	介入 與後 測時 間未 說明	1. 月經知 識量表 2. 月經態 度量表 3. 月經處 理行為 量表	實驗組較對照 組有較高的月 經知識、月經 態度與月經處 理行為
Rembeck & Gunnar- sson (2004)	345 人/ 瑞典三 個不同 社區之 12 歲青 春期女 生	對照組前 後測設計	對照組僅 接受於 8、11 歲實 施之月經 標準課 程，實驗 組至青年 中心另接 受 2 個小 時活動式 措施	介入 前進 行前 測， 介入 後 4.5-6 個月 進行 後測	青少年月 經態度量 表 (AMAQ)	初經未來之青 春期女生接受 活動式措施比 僅接受標準課 程更能改善其 對月經之態度

表 2-2 月經教育相關研究摘要(續)

作者/ 年代	研究對象	研究設計	介入方式	測量 時間	成效指標	成效結果
晏等 (1994)	449 人/臺 北市某國 小五年級 全體學生	對照組前 後測設計	實驗組予 2 次每次 40 分鐘之 投影片教 學，對照 組未進行 教學。	介入前 三天進 行前測， 介入後 一週進 行後測	1. 月經知 識 2. 月經態 度 3. 月經關 懷行為 4. 教學過 程評價 量表	實驗組月經知 識得分高於對 照組，且月經態 度更趨於正 向，超過 90% 的學生認為月 經教學有幫 助，97.2%教師 認為「健康的面 對月經」適合、 足夠。
藍等 (1989)	244 人/臺 北市某國 小六年級 女生	對照組前 後測設計	實驗組予 3 次每次 50 分鐘的 經期衛生 投影片教 學。	介入前 一週前 測，介入 後一週後 測，再隔 一個月後 後測	1. 經期衛 生知識 2. 經期衛 生態度 3. 經期衛 生行為 4. 教學評 價量表 5. 身心狀 況問題	實驗組經期衛 生知識得分高 於對照組，經期 衛生態度兩組 學生於介入前 後均未達統計 上之差異
高 (1978)	430 人/臺 北市兩所 國小五、 六年級女 生	對照組前 後測設計	實驗組予 30 分鐘經 期衛生講 解及衛教 手冊，對 照組不接 受任何處 置。	介入前 進行前 測，介入 後一週進 行後測	1. 月經生 理知識 2. 月經態 度 3. 經期處 理方法	實驗組課後經 期衛生得分比 對照組高，五六 年級實驗組課 後得分無差異。



## 第四節 創意教學及相關研究之探討

### 一、創意教學

隨著社會變遷和科技進步，傳統以講授法為主要的教育方式，主要由教師演講和發問，是一種以「教」為主的學習環境；教學過程往往過度強調規則、背誦及反覆練習，吸收知識的模式以填鴨式為主，造成學生視學習為辛苦、無趣的事；加上傳統式教學過程，學生對上課內容多只能憑空想像，造成學生所理解的與老師所傳達的意思常有差異。呼應資訊發達、知識價值的重估、教育思潮與教育政策的轉變、學習者的發展與特質改變，教師應採取所謂的創意教學(creative teaching)；在教學過程運用多元、活潑、適性的教學策略，教學方案應具有多元、新奇與豐富性，藉此提升學生的學習興趣與動機，並達成教學目標(張，2008)。而上述創意教學之概念，無論是面對學生之學科教學、面對民眾之衛生教育，甚或是面對病人之護理指導，都適用創意教學的理念，讓學習不再是辛苦、無趣，而是活潑、有趣的互動過程。

創意教學強調以多元化、樂趣化、資訊化、統整化的方式，引導學生進行學習活動(林，2004)，其定義包括：(1)教師必須在教學中發揮自己的創意，教學的觀念必須是新穎的、符合時代潮流的；在態度上要能接納各種不同的想法和意見。(2)教學方法要有變化性，教材或教學內容要有豐富性，教學環境要有開放性，教學評量要有多元性、適切性。(3)創意教學的目標，旨在啟迪學生的好奇心和思考力，引發學生的學習興趣和動機，並獲得學習成效(吳、吳、林，2008)。因此，在創意教學中，教師主要扮演知識的引導者、啟迪者與分享者，教師要能激勵學生主動參與學習，鼓勵學生提出不同意見，欣賞學生具有創意的答案(吳，2002)；最終目的是讓學生對學習產生興趣，達到「寓教於樂」的深層涵義，達成有效教學目標(吳，2006)。

### 二、創意教學的理論基礎

創意教學的理論基礎，包括心理學、哲學、社會學、教育學的理論基礎，茲說明如下(林，2004；張 2008；Parfitt, 1989)：

#### (一)心理學的理論基礎

從教學的觀點，心理學的重點在探討人類「何以為知」及「如何得知」的

歷程；而心理學中之行為學派則強調學習歷程中刺激與反應的連結、增強作用的運用、行為的強化與消弱等概念在學習上的應用；行為學派認為所有的行為皆學習而來，因此可以透過學習加以消除、修正或改變。創意教學在心理學的理论基礎，強調個體均有被激發、被增強與自我實現的需求。因此，教師在教學歷程應提供學生各種自我實現的機會，以符合學生需求且具有挑戰性的方式，引導學生進行學習活動。

## (二)哲學的理论基礎

哲學的理论中與教學活動最密切的是「知識論」，其本質是要探討知識的基礎，指一個人如何去認識，如何獲得概念，並藉著概念、判斷、推論形成有系統的知識及真理。哲學理论對教師教學活動的實施，著重在探討如何提升教師的教學效果，讓學習者對學習抱持高度的信心與興趣。創意教學在哲學的理论基礎，強調教師在教學歷程中，無法預期學生對教學內容在何時、何地、何種情境、會產生何種反應。因此教學過程應提供學生各種創意或多重的選擇機會，藉此學生可經驗到經由師生互動、視野交融後所得的結果，進而獲得由兩者共同建構的知識。

## (三)社會學的理论基礎

社會學的理论中與教學最密切的是社會學習理论、知識社會學與班級社會學。其中，社會學習理论強調學習的產生乃是由學習者在社會情境中，經由觀察他人行為表現及行為後果，間接學習而得的；不僅重視行為與認知的概念，亦強調周遭他人對個人學習的影響，尤其是重要他人的影響。知識社會學則強調知識的客觀性，教學者應提供資訊讓學習者自行建構一套屬於自己的理论，再透過分享、討論、腦力激盪等方式，學習者彼此分享以建構群體意識的歷程。班級社會學將班級視為社會體系，是教師教學與學生學習的主要場所，而教師的人格特質、角色觀念，學生的社經背景、次文化等均會影響班級中的師生關係。創意教學在社會學的理论基礎，強調應由師生共同建構出有意義的社會情境，在社會情境中教師提供學習的典範，引導學生從社會示範中學習應有的知識體系。

## (四)教育學的理论基礎

從教學的觀點，教育學包括教育概念的分析釐清、教育問題的思考與討論、教材與教法的批判等。針對教學活動的基本立場，則強調透過師生互動而產生

的影響，使教育建立在理性與感性適當調整後之愛的基礎上。鼓勵學生發展新的觀念，對於過去習以為常的知識提出質疑，培養學生對差異具敏銳的感受，而能以更開放的態度來對待個人及社會，尊重他人，更重視少數及弱勢族群的權益。因此，創意教學在教育學的理論基礎，重視創新與理性、感性的結合，引導學生學習尊重他人的情懷。

### 三、創意教學的重要理念與策略

創意教學是教師透過課程內容、有計畫的教學活動、在支持性的環境下，培養學生樂於學習的態度和提升學生學習能力，因此創意教學的重要理念包括(1)活潑多元：教學具有彈性，提供學生多元的學習方法和學習教材；(2)主動參與：鼓勵學生積極參與教學活動，讓其有獨立思考機會，從參與中培養學習能力；(3)資源運用：運用科技產物，收集教學題材、設計教學教材、進行教學活動；(4)班級互動：良好的師生互動，有利於創意教學的實施；(5)學習動機：顧及學生學習需求和動機，使學習具有持久性；(6)問題解決：提供問題解決的情境，刺激學生擴散性思考(吳，2002)。綜合上述，創意教學的理念亦可歸納為從「心」開始：教師需用心設計教材，以欣賞的角度與學生培養良好互動；從「新」改變：教師應採用創新的教學方法，讓教學內容活潑多元；從「省」結束：教學過程教師需不斷的進行反省，了解與學生學習互動情形，並適當的修正(許，2008)。

Grainger, Barnes 與 Scoffman (2004)形容創意教學就像複雜且有活力的雞尾酒，需依據宴會上客人的需求來調配，因此教師需事先知道學生的學習背景，才能設計出符合學生需求的課程。由於教學者所採行之創意教學策略與學生的學習有密切的關係，Horng, Hong, ChanLin, Chang 與 Chu (2005) 以三位獲得全國創意教學獎(GreaTeach Creative Instruction Award)之教師為對象，透過深入訪談、焦點團體訪談及課室觀察，發現實施創意教學的具體策略包括 (1)以學生為中心之教學(student-centered learning)：教師扮演知識的引導者，藉由團體討論、角色扮演、團體活動之方式，讓學生由被動的聽眾變成共同學習者；(2)運用多種教材輔助教學(use of multi-teaching aids assistance)：透過實物、電腦多媒體簡報、多媒體動畫吸引學生注意，鼓勵針對教學內容進行深入討論；(3)班級經營策略(class management strategies)：強調在創意教學的過程，教師之說話語調與

肢體語言應溫和友善，與學生保持良好的互動；(4)教學內容與真實生活連結 (connection between teaching contents and real life)：應將學生日常生活關心的議題融入課程內容中，讓學生有意願分享個人經驗、誘發對課程內容之反應、深入思考課程內容；(5)以開放性問題鼓勵學生創意思考(open questions and encouragement of creative thinking)：課程設計應包含開放性問題，透過團體討論或一問一答中促進學生之創意思考。由上述創意教學策略可知，創意教學所著重的並非只是教學方法的變化而已，教學者在教學過程，需注意教學環境的營造，引發學生的學習動機、注重學生個別差異與學習狀況；另外，傳統的教學方式已不適用所有的教學狀況，因此教學者需善用現代資訊，運用多媒體教學，針對教學內容設計多元活潑的教學教材；再者，教學過程要提供學生嘗試與思考的空間，鼓勵學生彼此討論、提出自己的看法。

#### 四、創意教學之教學媒體製作原則

教學成效需要透過好的教學媒體來傳遞，對創意教學而言，多媒體教材的運用即是重要策略之一(吳，2002)。採用創意教學時，針對所使用的教學媒體需考量取得的方便性、對教學對象的適配性與媒體能否發揮輔助教學的功能(單，1997)。以教學對象的適配性而言，教學對象年齡越小需要選擇有較多圖形的媒體幫助建構基礎概念；對不清楚的事物，亦應儘量選用視覺化的媒體教材(沈，1998)，因視覺教材可以把抽象的概念更具體的表達出來，讓主題簡單化 (simplification)、使重點突顯化 (amplification)、讓內容戲劇化 (dramatization)，因此有關現象、觀念或系統方面的訊息經常以圖像的方式來傳達，幫助學生學習新的概念 (李，1998)，吸引學生注意力，增強學習效果。另外，由於實物有「具體」這一特性，特別適用於教學缺乏相關經驗與接觸的學習者，為了建立認知基模，學習者必須有具體經驗的基礎，因此將實物帶入教室正能夠對此有所幫助。再者，提供實物動手操作的學習經驗，要求學生針對模擬情境分組討論，這樣的教學方式強調實際的應用，有助於訓練結果的轉移，超越純粹知識層次的學習 (張，2002)。

近年來，伴隨資訊時代的來臨，電腦在各方面的應用越來越廣泛，從各式電腦輔助教學的蓬勃發展，與逐年增加的研究數量，可知將電腦運用於醫療教育與教學方案是目前的趨勢 (Wydra, 2001)。而電腦輔助教學 (computer-assisted

instruction, CAI) 是指藉由影像、動畫、圖片、聲音、文件等不同的方式來呈現教學內容，目的在藉由上述方式提供學習者視覺與聽覺的感官刺激，提供一個多元化的學習環境，補強傳統講授法訊息傳遞方式單調的缺失，是近年來教學的主流之一(Criley, Criley, & Zalace, 1997; Mayer, 2008; O'Neill, 1992; Tsai et al., 2004)。而為了讓教學過程發揮最大的效益，運用電腦輔助教學必須依教學的需求而選擇不同的表現方式，如電腦輔助教學、教學性電動遊戲(instructional video game) 與電腦簡報(computer presentation) 等(Mayer, 2008)。其中電腦簡報因使用簡單，每張電腦簡報可以有不同的形態、顏色設定和字型選擇，可運用色彩強調圖像中重要的訊息，可利用彩色投影機將影像投射在大螢幕進行團體教學等優點(張，2002)，因此成為教學方案經常使用的教學媒體形式。

## 五、創意教學之相關研究

近幾年創意教學在學校教育已有多方面的嘗試，以「創意教學」為篇名或關鍵詞，搜尋臺灣博碩士論文系統及臺灣期刊論文索引系統，顯示九十學年度開始有以創意教學為主的相關論文發表，至今十年間共有 322 篇。進一步透過研究摘要之評選，選取以國小學生為對象、生活教育為主題、創意教學為措施介入之研究共 3 篇進行分析，發現創意教學之對象可運用於國小中、低年級學生，個案數介於 32 至 56 位，以小樣本研究居多；研究設計以單組前後測設計或行動研究為主。每篇研究除包含學習測驗得分之量性資料，亦輔以現場觀察、回饋表、學習單等質性資料，作為創意教學成效評量之依據。由近十年有關創意教學在國小生活教育之研究，可發現創意教學的觀點，是將教師定位在以多元、活潑的教學方式，引起學生學習動機，維持學習興趣，進而達到提昇學習表現之目的，教師在其中扮演知識的引導者、教學素材及策略的組織者。而研究結果亦證實，創意教學能顯著提升學生學習成效，增加學生對課程之興趣，學生接受創意教學後能展現對課程內容之創意表現(表 2-3)。

表 2-3 創意教學在國小生活教育之研究摘要

作者/ 年代	研究 對象	人 數	研究 設計	教學 介入	教學策略	成效評量 指標	結果
高 (2008)	國小 二年 級學 童	32 位	行動 研究	繪本 創意 教學	深度討論、 說演故事、 繪本教學、 寫作教學	1. 繪本分析 2. 教學現場 觀察 3. 作品分析	1. 學生都能了解多數繪 本中的不同點與趣味 處。 2. 以繪本進行多元、活 潑、系統教學能增進 學生的創意表現。 3. 男生在獨創和變通上 比女生佳。
曾 (2008)	國小 二年 級學 童	56 位	類實 驗研 究	樂觀 創意 教學	五官體驗、 腦力激盪、 心智繪圖、 影片欣賞、 繪本動畫欣 賞、改編故 事、闖關遊 戲、角色扮 演	1. 兒童解釋 型態量表 2. 活動學習 單 3. 學生作品 4. 回饋量表 5. 教師教學 省思札記	1. 實驗組學生對「好事 永久」、「壞事暫時」、 「好事普遍」、「壞事 特定」、「好事內在」 有立即提升效果。 2. 樂觀創意教學對實驗 組學生「好事普遍」 和「好事內在」有持 續提升效果。 3. 實驗組學生能用樂觀 解釋型態於行為表現 上。
羅 (2005)	國小 三年 級學 童	33 位	行動 研究	圖畫 書創 意教 學	腦力激盪、 小組討論、 創造性戲 劇、心智圖 與 5W2H 思 考、美術鑑 賞、音樂與 意向引導、 再定義&問 題解決	1. 陶倫斯圖 形創意思 考測驗 2. 能力獲得 檢核表 3. 學習單	1. 圖畫書創意教學策略 可提升兒童藝術創造 力。 2. 圖畫書創意教學策略 對學生流暢力、獨創 力、精進力的啟發有 效果。

綜合上述文獻回顧，可發現：月經來潮對青春期的少女帶來極大的衝擊，但學校月經教育時數較少，學生普遍月經知識不正確、對月經持負向態度。為進一步了解目前月經教學之現況與需求，研究者於本研究進行之初即進行探索性研究，了解國小高年級女生之月經經驗 (Chang et al., 2009)、男生對月經之觀感；另外亦進行解釋性研究，藉此了解影響國小高年級女生月經知識及經期保健行為之相關因素 (Chang & Chen, 2008)、影響國小月經已來女生月經態度與經期不適之相關因素 (Chang & Chen, 2009)、影響男生月經關懷行為之相關因素 (張，2010)。確認「男生拿月經/衛生棉開玩笑」、「女生用過的衛生棉沒包好亂丟」、「女生常發生月經滲漏」是國小校園中急待解決之月經相關問題。

上述月經教學現況與需求之探索性、解釋性研究，發現國小校園月經相關問題為：男生對女生月經事件缺乏關懷行為、女生經期保健行為不佳。由於行為的教導與改變需透過實際體驗、模擬才容易達成(張，2010)。因此傳統以講授法為主、強調知識傳授的上課方式對於上述問題恐難達到成效，而文獻顯示，「創意教學」強調教師在教學過程使用活潑的方式和豐富的教學內容，激發學生學習興趣 (吳，2002)，讓學生透過分組競賽、實物練習、情境模擬等方式，協助學生產生有意義的學習，應能讓學校的月經教學不只是知識的提升還有月經關懷行為的落實。因此，針對上述議題，研究者選擇進行實驗性的研究層次，運用創意教學方案進行介入，並探討此教學方案對國小學生月經知識、態度與關懷行為之成效，以量性研究方法，透過現有的相關理論和資料的分析，讓研究結果儘可能呈現創意教學方案對國小學生月經知識、態度、男生月經關懷行為之成效的真實本質。

護理典範Florence Nightingale女士提出，人、環境、健康與護理的觀點，被視為發展護理關懷/照護哲學最重要的基礎(Daniels, 2004)。護理是一門照顧人的專業，站在醫療保健系統的第一線從事照護實務工作，最終目標為提供有實證背景為基礎之護理照護。奠基於過去的文獻探討，月經教學與現況之探索性、解釋性研究，本研究依據創意教學概念及自我效能模式，設計月經教學方案，探討此教學方案對國小五年級學生月經知識、態度、男生月經關懷行為之成效，藉此提供有實證背景基礎的護理照護。

## 第五節 措施介入研究的考量

### 一、護理措施介入研究

護理措施介入研究(nursing intervention research)是指以護理的角度及目標研究現存照護措施之問題或測試新的照護措施，其研究過程由理論基礎、最新科學進展所導引，藉此改善照護品質，提升個人、家庭、社區與社會健康(Polit & Beck, 2008)，其研究的焦點是要證明研究結果是由護理措施介入所造成的(Burns & Grove, 2009)。然而因倫理因素或實務因素之考量，如無法將個案隨機分派至實驗組或對照組、無法獲得足夠的樣本數，讓許多護理措施介入研究無法進行隨機取樣，使真實研究無法在真實環境中執行，因此類實驗研究即成為另一代用方法，使許多護理所關心的議題得以被測量。

類實驗研究不像真實研究需滿足隨機取樣、控制組及操縱措施三樣必要條件，因此類實驗研究在獲取及檢測因環境因素而無法完全控制情境時的因果關係相當有用處，其設計對控制真實情境中會影響效度之因子很有效 (Burns & Grove, 2009)。在類實驗研究中如運用自然形成的群組，而非隨機化的群組，造成實驗組與對照組的不對等，稱為不對等對照組設計；由於組別之產生非經隨機化，因此研究結果之內在效度低於真實研究，但因對變項之控制較小，所以研究結果之外在效度高於真實研究(Polit & Beck, 2008)。本研究以國小五年級學生為對象，以班級為單位進行教學，無法將每位學生隨機分派至實驗組或對照組，因此採類實驗研究之不對等對照組設計。

### 二、措施介入研究的要素

措施介入研究的要素包括確認個案問題、擬訂概念架構、研究預期成果、測量工具、定義標的母群體、擬定措施內容與措施執行策略、措施劑量、樣本數的估計、維持措施完整性、研究的倫理考量，茲說明如下：

#### (一) 確認個案問題

措施介入研究在執行過程往往需要花費較長的時間，因此在研究開始前，必需謹慎地計畫，以利後續研究過程能維持其完整性(integrity)。而在擬定計劃之初最重要即是澄清個案問題，唯有清楚了解個案問題才能設計有效之介入措施。而文獻查證則是定義個案問題最主要的方法(Aranda, 2008)，需針對與計畫



有關的資料進行全面性搜尋，特別是收集與措施介入有關的資料，包括電子資料庫、教科書、博碩士論文等，之後再針對所找到的資料進行詳細的分析與綜合。另外，亦可透過執行探索性研究來了解個案問題，實務工作者是措施介入相關資料的重要來源，其擁有執行措施的第一手經驗，對於真實情境的變異較為熟悉，所提供的資訊具有很高的價值；而研究對象則能提供與實務工作者完全不同的看法，讓研究者更深入了解個案問題(Burns & Grove, 2009)。本研究以文獻查證及月經需求與現況調查確認個案問題，相關說明詳述於第二章第一節及第三章第三節。

## (二) 擬訂概念架構

概念架構是措施介入研究重要的指南針，因此須明確界定研究相關概念及概念間之關係，以確保能將介入內容一致性的傳遞到個案上，並透過研究過程清楚的探究概念間之因果關係，達到預期的研究成果(Horner, Rew, & Torres, 2006)。概念架構之發展包括(1)謹慎描述措施所要處理的問題；(2)處理該問題必須執行的介入活動；(3)可能改變措施介入影響的調節變項；(4)可能改變措施成效的中間變項；(5)措施介入的期望結果(Burns & Grove, 2009)。本研究之概念架構說明請參見第二章第五節及第三章第一節。

## (三) 研究預期成果

界定研究預期成果是確保研究者適當測量介入成效的重要關鍵；對護理措施介入研究而言，需確認介入成效是來自措施介入的直接影響而非執行措施之護理人員的個人特質(Aranda, 2008)。在性健康的措施介入研究中，健康的性行為如：自信的溝通、自我照顧、個人決策等，是常見的研究預期成果 (Horner et al., 2006)。本研究透過文獻查證，確立以月經知識、月經態度、女生經期保健自我效能、男生月經關懷行為自我效能與男生月經關懷行為為研究預期成果，相關說明詳述於第二章第三節。

## (四) 測量工具

研究預期成果需要透過適當的測量工具加以量測，選擇工具時需確定是否有現存的工具可用，研究者應該對這些既有的工具加以查證及分析，再配合

可能會使用的收集資料方法，從中選擇最適合之工具，或經評估後無適用者則需自行發展測量工具，並進行信效度之檢定(Burns & Grove, 2009)。而選擇研究工具時，研究者應了解此量表發表的歷史軌跡，如：量表發展目的、工具的信效度、是否有修正過、過去曾使用在那些對象群、對測得研究預期成果微小變化的敏感性如何；另量表的施測方式也是評價的重點，必須評價其可行性及合用性(feasibility and applicability)(Roberts & Stone, 2003)。本研究之研究工具相關說明詳述於第三章第五節。

當研究者想要測量某人對某個現象的想法、態度、認知和個人需要時，常使用量表加以測試，量表的使用通常包含兩個目的：既有的量表有助於了解某一個構念(construct)被操作化的情形，其次是藉由量表獲得量化資料，可以進行假設驗證(Polit & Beck, 2008)。而 Likert 量表是 Rensis Likert 在 1930 年代所發展，由一些代表對某一主題看法之敘述性題目組合而成。最常用來詢問：同意程度、評價或是次數頻率等；Likert 量表所獲得的資料屬序位資料，但經由將每個題目加總之所得分數可被視為等距資料，用以進行統計分析。有學者反應部份的族群在區辨 Likert 的等級時會有困難，如老年人或教育程度較低者可能無法理解不同等級之間的意義而難以下決定，此時可能必須要增加額外的說明及解釋(Burns & Grove, 2009; Polit & Beck, 2008)。因為本研究以國小五年級學生為對象，可能會遭遇上述情況，因此研究者於問卷資料收集時，採用面對面接觸的方式，由研究人員發給問卷，安排適當的填寫環境，協助釐清題意、提醒遺漏處，當場填寫及回收，以維持研究問卷的填答完整性及有效性。

#### (五) 定義標的母群體

研究對象是回答科學性或是研究者感興趣之研究問題的重要角色。因此進行研究之初需先定義所感興趣的研究對象；其次，應選擇同質性高之對象，減少研究可能產生的誤差(biases)及變異性(variability)，以提升研究結果的精確性、有效性及推論性。納入標準和排除標準可用於發展理想的樣本，也可作為未來相關研究複製的藍本。納入標準(Inclusion criteria)是指樣本中現存要素的特徵，通常以此標準概略的描述所感興趣的研究群體；而排除標準(exclusion criteria)則是選樣條件的細緻調控，藉此排除變異性較大的研究對象。因此，研究者必須明定納入標準和排除標準，才能有效控制外來變項對於自變項與依變項間特

殊交互作用影響(Burns & Grove, 2009)。本研究主要以國小五年級學生為對象，研究參與者之納入及排除條件詳述於第三章第四節。

研究樣本基礎資料測量主要是降低研究對象間的變異，透過問卷、訪談、身體評估等，先收集研究對象個人基本屬性資料，作為次群體或階層分析之依據；另外，透過個人基礎資料的收集亦可了解研究對象個人控制的情形，藉以了解措施介入對研究對象之效用(Burns & Grove, 2009; Polit & Beck, 2008)。

#### (六) 擬定措施內容與措施執行策略

措施介入之內容除依據個案問題與研究預期成果，亦需透過系統性文獻查證、參照臨床照護指引等方式，讓措施介入之內容具備實證基礎。在執行策略方面，可利用面對面方式執行措施介入或以科技資訊傳遞介入內容，如電話、教學光碟、網站、互動式光碟等；亦可採取團體措施介入，特別是當護理人力短缺且個案容易招募時。在前驅研究時亦應針對措施執行策略進行詳細評估，以確保正式研究時措施介入能順利執行(Aranda, 2008)。實務上，性健康措施介入研究，常以團體教學方式進行，課程透過提供自信溝通技巧、個人經驗分享、角色扮演等來加強學習者的學習效果(Horner et al., 2006)。本研究以創意教學方案進行月經教育，教學內容與執行策略相關說明詳述於第三章第三節

#### (七) 措施強度(strength)

措施介入要達到臨床上的顯著成效，必須在措施介入量與個案問題嚴重性間取得平衡，如果措施強度太低，原本有效的措施可能會因此無法顯現其成效。措施強度包括數量(amount)、頻率(frequency)、持續時間(duration)與密集度(intensity)。數量是指措施介入實際執行時間，頻率是指措施介入執行次數，持續時間指措施執行總時間長度，而密集度則是指每個措施介入之間隔時間(Burns & Grove, 2009)。通常密集度越高的措施介入，研究對象須花費較多的時間與精力投入參與研究，因此雖然增加研究措施之密集度可增加研究預期成果之成效，但也可能因此讓個案覺得負荷太大而增加樣本的流失率(Aranda, 2008)。本研究之創意教學方案共四單元，每單元教學時間為 40 分鐘，每週進行一個單元之教學，措施持續時間共四週；創意教學方案之措施強度說明，請參見第三章第二節。

#### (八) 樣本數的估計

在決定樣本數多寡上，通常質性研究樣本數較少，長期縱貫性研究要考慮樣本流失問題，故樣本數可能要比橫斷性設計多；樣本的同質性高則樣本數可以少一些；另外要考慮的因素有：研究變項數、是否要分組比較、測量工具的敏感性、效應值(effect size)等。效應值是指研究變項間關係的強度大小，假使研究者相信自變項與依變項有很強的相關，則相對較少的樣本數就足以呈現統計上的顯著意義，此時研究者通常會借助檢力分析(power analysis)。在進行檢力分析時，尤其是針對樣本數的問題，研究者必須先說明：(1)第一型錯誤 (type I error) (顯著水平， $\alpha$  值)、(2)檢力( $1-\beta$ )及(3)母群體的效應值  $\gamma$ 。通常 $\alpha$  值設定在 0.05 或 0.01，檢力( $1-\beta$ )設定在 0.8，因母群體的效應值  $\gamma$  主要受到資料的特性及使用的統計方法影響，研究者可透過研究前測、過去相類似的研究結果做設定，如果都沒有的話，也可以設定預期要達到的成效值，如低、中或高（例如比較兩組差異時， $\gamma \leq 0.2$  為低、 $\gamma \doteq 0.5$  為中、 $\gamma \geq 0.8$  為高）(Burns & Grove, 2009; Polit & Beck, 2008)。

研究樣本的估計步驟包括：(1)估計公式的決定，(2)收集相關資料進行估計，(3)設定第一型錯誤及第二型錯誤的界線，(4)決定次樣本到主樣本的比例，(5)決定退出、流失以及無法完成的個案人數，(6)採用的統計套裝軟體，(7)正確的估計樣本數(LoBiondo-Wood & Haber, 2010)。樣本數的計算在研究尚未開始以前便要先行正確預估，實驗性研究之樣本數應大到足夠可以正確、真實地回答研究問題。本研究樣本數之計算說明詳述於第三章第四節。

#### (九) 維持措施完整性(maintaining the integrity of the intervention)

在措施正式施測時，維持措施的完整性是很重要的。完整性是指依照原設計，措施被執行的程度；如果計畫內容與實際執行內容有差異，如介入者沒有一致性執行措施介入、介入者因應個別病人需要修改措施、或是研究對象額外接受會影響研究預期成果之措施介入，造成研究缺乏完整性，導致無法偵測重要的介入成效，甚至產生措施效果的錯誤結論(Burns & Grove, 2009)。上述情況特別容易發生在措施介入由一位以上的研究員執行之情況，因此可利用下列方法提高介入之完整性，包括(1)針對研究員進行結構式的訓練，以確保其有足夠的知識與傳遞措施介入所需之核心素養；(2)利用具有實證基礎之文件引導研究

員了解研究內容；(3)提供措施介入操作手冊結構式的回應研究者可能遇到的反應；(4)利用前驅研究仔細評估研究者執行措施介入之過程，允許其回應與修正其介入行為；(5)針對介入過程進行錄音，以評估介入過程是否遵循介入計劃 (Aranda, 2008)。本研究維持措施完整性之說明詳述於第三章第六節。

#### (十) 研究的倫理考量

具有倫理的研究對臨床實務知識的產生非常重要，因此研究倫理應從確立研究主題開始，進而延續整個研究過程至發表研究結果為止。在進行研究時應考量的倫理議題包括(Burns & Grove, 2009; Polit & Beck, 2008)：

1. 人權保護：研究執行者有保護研究個案人權之倫理責任，包括：自我決定權；隱私、匿名與保密之權；公平待遇權；保護免於受傷害之權。分別說明如下：
  - (1) 自我決定權(self-determination)：研究者必須告知個案其研究目的，且讓他們可自由選擇參與研究與否，維持其自主性，此外個案有權於研究任何時段退出而不會受到任何限制。
  - (2) 隱私、匿名與保密之權：指研究對象的隱私權將因個案了解及同意參與研究，並自發的分享其私人的資料給研究者而受到保護。研究者需提供研究參與者保密的承諾，如所獲得的資料不外流、不公開討論個人狀況，研究資料會利用編號來進行資料處理，以達保密之承諾。
  - (3) 公平待遇權：公平原則主張人人應得到公平合理的對待，研究同意書中應特別聲明不論參與實驗組或對照組，將獲得同樣之關注與照護。
  - (4) 保護免於受傷害之權：指研究者需設法保護個案，免於遭受痛苦及傷害，且儘量使其所得之益處大於所受之傷害。
2. 研究益處及危險性的平衡：研究者必須在研究執行前詳細檢視研究的益處及危險性，透過預測研究結果、根據結果評估真實及潛在的益處與危險性、促使益處高於危險性，是研究者決定研究益處-危險比率的重要參考。而在研究執行當中，研究者需設法辨識危險的狀況及小心保護個案權利。
3. 獲取知情同意：具倫理的研究必須自個案獲取知情同意 (Informed consent)。文獻指出 7 歲及以上的小孩若心智發展正常，則已具提供同意書之能力，但

依民法規定 20 歲以下均無自主權，因此以兒童為對象之研究，在研究進行前應先取得父母及兒童之同意書才能納為收案對象。

4. 機構審查：機構審查是指由一群同儕審查委員(institutional review board, IRB)，針對所有以人類為對象之研究，就研究的倫理性作查核，確認(1)參與研究者的權利及福祉受到保護；(2)運用合宜的方法取得知情同意；(3)調查的可能性益處高於危險性。本研究之倫理考量請參見第三章第七節。



根據上述各研究概念之相關文獻回顧內容，本研究之概念架構(conceptual framework)如圖 2-1，呈現研究概念間關係，並銜接下一步的研究架構(research framework)。由文獻可知學生基本屬性會影響創意教學方案介入成效，依研究目的，學生基本屬性為研究中欲控制之變項；研究措施介入為運用創意教學及自我效能教學策略所擬定之創意教學方案，透過創意教學方案介入，探討學生對教學方案之滿意度，創意教學方案對學生月經知識、月經態度、女生經期保健自我效能、男生月經關懷行為自我效能、男生月經關懷行為之成效。

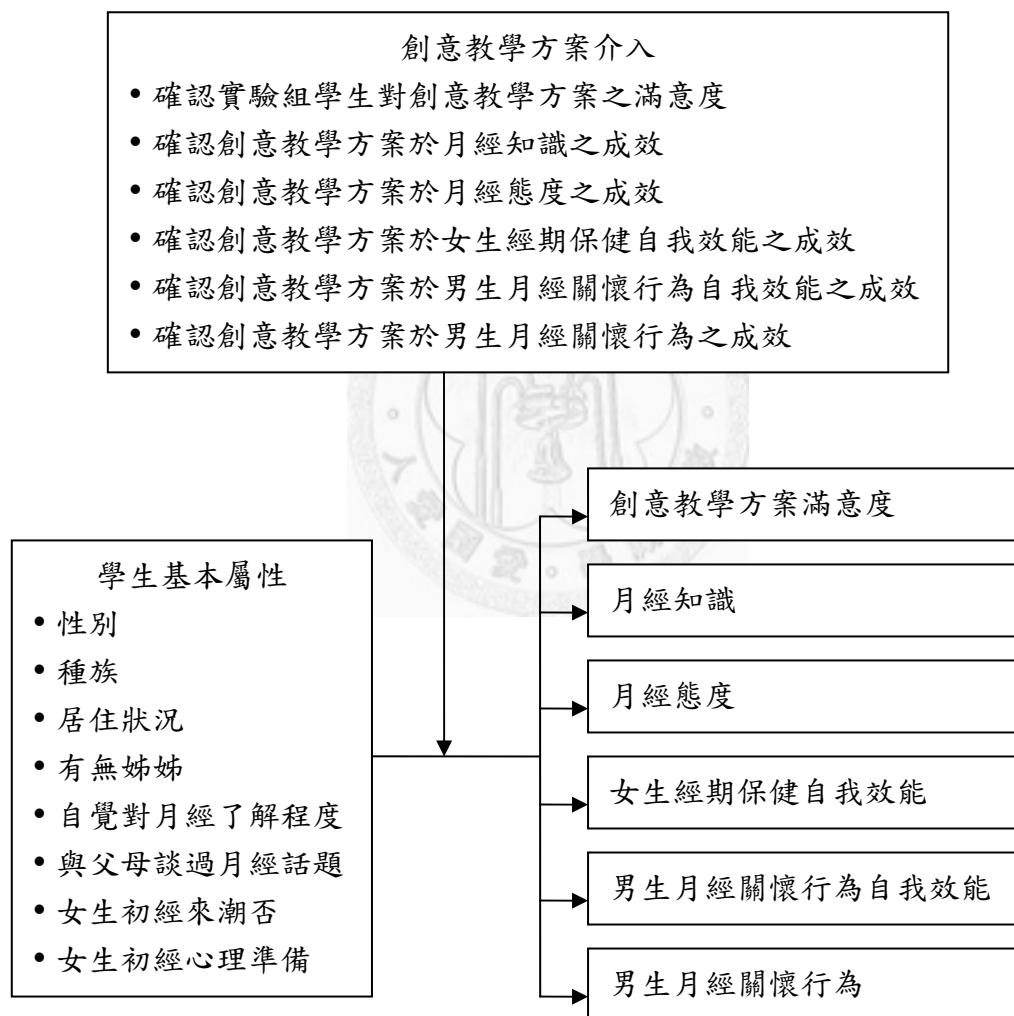


圖 2-1 概念架構圖

## 第叁章 研究方法

根據上述月經對青春期學生生理、心理、社會之影響、月經教育及創意教學相關文獻之整體分析，本文將進而說明本研究之研究架構、研究設計、創意教學方案之發展過程、研究對象、研究工具、維持措施研究的完整性、研究倫理與資料分析方法，藉由詳細的說明，增加研究者在研究方法上的思維。以下分別就上述內容提出說明：

### 第一節 研究架構

#### 一、名詞界定

本研究之名詞定義乃依據研究目的、研究架構、措施介入等層面進行說明：

##### 1. 月經(menstruation)

指因促性腺激素(gonadotropic releasing hormone)的促動，女生約 21-25 天卵巢會排卵一次，此時子宮內膜會開始增厚，準備讓受精卵著床，但因沒有受精卵著床，子宮內膜剝落，隨著未受精的卵子、血液、剝落的內膜組織、子宮分泌物等一起由陰道排出體外，形成月經(Crouch & McKenzie, 1999)。

##### 2. 月經教育(menstrual education)

月經教育是性教育重要的主題之一，最終目的是透過月經教育教導學生以尊重的態度與異性相處。本研究之月經教育是指針對國小五年級學生教導兩性互動技巧、青春期生理變化、女生經期自我照顧技巧、經痛症狀的認識與處理，藉此讓學生具備正確月經知識、正向月經態度與促進男生對女生之月經關懷行為。

##### 3. 青春期(puberty)

指第二性徵開始發育至性成熟之階段，女生通常開始於 10 至 14 歲，男生一般晚女生二年約 12 至 16 歲進入青春期。女生青春期到來之徵象為乳房開始發育，通常初經為青春期較晚出現之變化(National Institutes of Health, 2007)。國內以 6 足歲入小學一年級就讀，到五年級時學生之年齡為 10-11 歲；另外，根據月經現況調查發現，花蓮地區 95.0%之國小五年級女生在上學期開學時初經仍未來(Chang & Chen, 2008)，故以國小五年級上學期之學生為開始進入青春期之階段，教導學生青春期會有的身體變化與自我照顧技能。



#### 4. 創意教學(creative teaching)

指採用多元活潑的教學方式和多樣豐富的教學內容，激發學生內在的學習興趣，培養學生樂於學習的態度和提升學生學習能力(吳，2002)；並將創意教學中以學生為中心、運用多種教材輔助教學、班級經營策略、教學內容與真實生活連結、以開放問題鼓勵學生創意思考的重要策略(Horng et al., 2005)，融入教學過程中。

#### 5. 創意教學方案(creative teaching program)

指根據創意教學策略及自我效能策略，設計共四單元之教學方案，教學過程運用電腦多媒體簡報、實物示範與練習、情境模擬與課後活動，鼓勵學生參與，形成本研究實驗組之教學方式。

#### 6. 傳統課室教學(traditional classroom instruction)

指目前國民小學以知識傳授為目的的月經課室教學，由國小老師依據九年一貫課程「健康與體育」學習領域所編制之教科書內容為依據，教學方法以講述法為主，形成本研究對照組之教學方式。

#### 7. 月經知識(menstrual knowledge)

指國小五年級學生對月經生理、心理變化的了解程度，以月經知識量表為測量工具，反應其對月經之瞭解程度，得分越高代表月經了解程度越高。

#### 8. 月經態度(menstrual attitude)

指國小學生對月經所抱持之主觀態度，涵蓋「月經正向態度」與「月經負向態度」二大面向，以月經態度量表為測量工具，反應其月經態度之趨向，負向題以反向方式計分，得分越高表示對月經所持的態度越正向，得分越低則態度越負向。

#### 9. 女生經期保健自我效能(female students' menstrual health care self-efficacy)

自我效能是指個人能否完成某一活動所具有的能力判斷、信念或自我把握(Bandura, 1986, 1997)。在本研究中女生經期保健自我效能，指國小女生對能執行月經期間自我照顧行為的把握程度，以女生經期保健自我效能量表為測量工具，反應其自我效能程度，得分越高表示其越有信心執行經期自我照顧行為。

#### 10. 男生月經關懷行為自我效能(male students' menstrual caring behaviors' self-efficacy)

關懷 (caring) 是指能關心、體貼、同理他人；自我效能是指個人能否完成某

一活動所具有的能力判斷、信念或自我把握(Bandura, 1986, 1997)。在本研究中男生月經關懷行為自我效能係指國小男生對能以尊重態度談論月經、不會拿月經開玩笑、對月經已來女生展現關心行為的把握程度，以男生月經關懷行為自我效能量表為測量工具，反應其自我效能程度，得分越高表示其越有信心執行月經關懷行為。

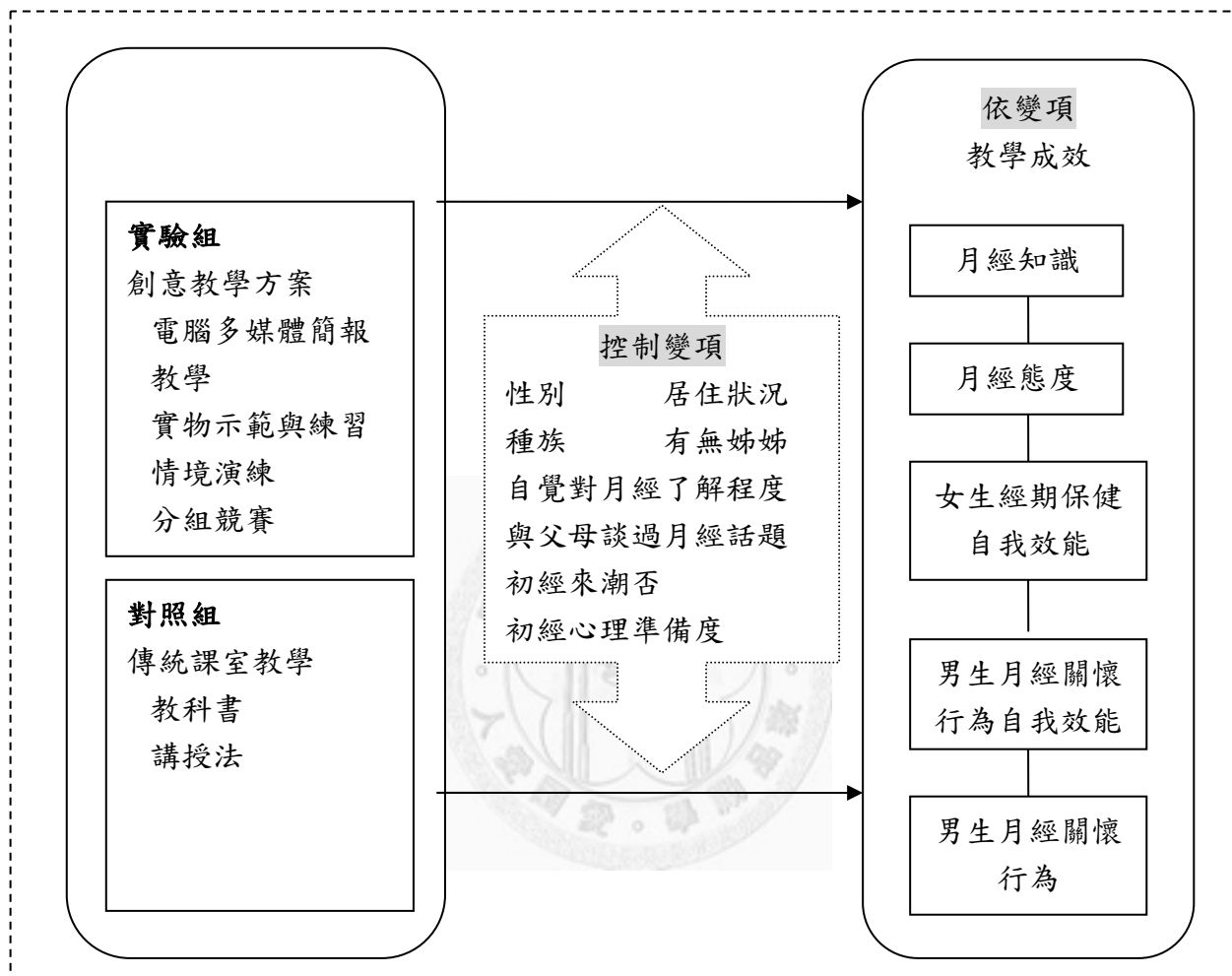
#### 11. 男生月經關懷行為(male students' menstrual caring behaviors)

關懷 (caring) 是指能關心、體貼、同理他人。在本研究中男生月經關懷行為係指國小男生能以尊重的態度談論、學習月經知識，對經期女生能展現關心、體貼、同理之行為，以男生月經關懷行為量表為測量工具，包含男生對自己行為之評估及女生對男生行為之評估，得分越高表示男生有較多之月經關懷行為。



## 二、研究架構

本研究之架構係參考文獻中影響青春學生對月經知識、態度、關懷行為之重要變項(晏等，1994；高，1978；歐陽，2004；藍等，1989；蘇等，2007；Cheng et al., 2007) 發展而成，如圖3-1：



1. 介入：實驗組接受創意教學方案教學，對照組接受傳統課室教學。
2. 時間：實驗組於五年級上學期可進行教學方案之時段，對照組於五年級上學期依照各班級健康教育課之上課時段。
3. 方式：(1)實驗組由研究者進行教學，男女生均接受三個單元之教學，包括「我們都是好朋友」、「男孩與女孩的秘密」、「成果展現」；女生另外接受「歡迎好朋友」第四單元之教學。教學過程運用電腦多媒體簡報教學，搭配口頭說明、實物講解示範與練習、分組競賽與情境演練等方式。  
(2)對照組依學校安排上健康教育課，由學校老師授課。

圖 3-1 研究架構

## 第二節 研究設計

### 一、隨機分派

本研究以班級為單位進行創意教學方案，無法讓每個學生有均等的機會進入實驗組或對照組，因此採用類實驗研究之不對等前後測對照組設計(unequal pretest-posttest comparison group design)。為避免樣本獨立性受干擾，實驗組與對照組安排於不同之學校進行；為讓學校教學內容與創意教學方案之內容有較高的一致性，以 98 學年五年級上學期使用翰林版健康與體育課本之學校為對象，共有 8 所學校 16 個班級；考量學校地域特性，從中選擇都會區與非都會區學校各二所，詢問參與研究之意願，將有意願參與研究之學校依照地理位置、班級數以簡單隨機方式分派至實驗組或對照組。

### 二、研究設計

本研究以「創意教學方案」為實驗組之介入處置，對照組接受原本學校安排之傳統課室教學；實驗組與對照組均接受前測、後測及後後測，以重複測量方式收集資料，評估研究成效。成效測量時間參考過去月經教育相關文獻(晏等，1994；高，1978；藍等，1989；Fetohy, 2007; Rembeck & Gunnarsson, 2004)，多數以教學介入後一週進行後測為依據，而文獻中最長後測時間為教學介入後 6 個月作為本研究後後測時間。此種設計的模式如圖 3-2。

	教學前一週前測		教學後一週後測	教學後六個月後後測
實驗組	O1	X1	O2	O3
對照組	O4	X2	O5	O6

註：X1：指「創意教學方案」；X2：指「傳統課室教學」

O1：指實驗組前測；O2：指實驗組後測；O3：指實驗組後後測

O4：指對照組前測；O5：指對照組後測；O6：指對照組後後測

圖 3-2 創意教學方案實驗設計

### 三、教學措施進行方式

本研究之實驗組與對照組均在國小五年級上學期進行前測，之後實驗組以班級為單位，男女生均接受由研究者所設計及教導之三堂有關兩性相處、青春生理變化、月經相關情境演練之課程，女生另外加上一堂有關經期自我照顧之課程，每週上課一次，每次上課 40 分鐘。對照組接受校內既定之健康教育課，其中四個班由導師授課，二個班由音樂課代課老師授課，每週一堂課，每次上課 40 分鐘，共計三堂課；對照組六個班中，有二位班導師利用網路資料製作電腦簡報，內容以文字敘述搭配部份圖片說明，其餘則針對健康教育課本內容進行講授(表 3-1)。對照組五位老師中，四位為師資培育班畢業、一位為師專畢業，均具有國小合格教師證書。教學介入後一週進行後測，介入後六個月進行後後測，兩組皆填寫月經知識量表、月經態度量表、男生月經關懷行為量表、男生填寫男生月經關懷行為自我效能量表、女生填寫女生經期保健自我效能量表。

表 3-1 實驗組與對照組教學措施

	實驗組	對照組
教學者	研究者(6 班)	班導師(4 班) 音樂課代課老師(2 班)
教學時數	男女生共三堂課 120 分鐘 女生加上一堂課 40 分鐘	男女生共三堂課 120 分鐘
教學單元	<b>創意教學方案</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我們都是好朋友：兩性相處</li> <li>2. 男生女生的秘密：青春期生理變化、青春期保健</li> <li>3. 歡迎好朋友：經期自我照顧</li> <li>4. 成果展現：月經相關情境演練</li> </ol>	<b>健康與體育課本-翰林版</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 男女大不同：青春期的生理變化</li> <li>2. 我長大了：男性生理現象、男性生殖器官的保健、月經週期、紓解經痛</li> </ol>
教學方法	<b>創意教學方案</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 電腦多媒體簡報</li> <li>2. 實物示範與練習</li> <li>3. 情境演練</li> <li>4. 分組競賽</li> </ol>	<b>傳統課室教學</b> <p>班導師</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 電腦簡報(2 班)</li> <li>2. 講授法</li> <li>3. 漫畫：臉紅心跳性知識</li> </ol> <p>音樂課代課老師</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 講授法</li> </ol>

### 第三節 創意教學方案之發展

本節針對「創意教學方案」之發展，說明月經現況了解與需求評估結果、創意教學方案之發展步驟及創意教學方案之教學策略。

#### 一、月經現況了解與需求評估結果

為使創意教學方案能符合花蓮地區國小五年級學生實際需求與目前學校月經教育執行狀況，於95年9月至97年6月期間，取得20位國小高年級月經已來女生，了解其對月經之經驗、看法與感受(Chang et al., 2009)；邀請27位國小高年級男生進行焦點團體訪談，瞭解男生對月經之看法。並針對花蓮縣107所國民小學，以分層群集隨機取樣方式選取12所國小，取得417位國小高年級女生進行月經知識、經期保健行為現況調查(Chang & Chen, 2008)，並針對129位月經已來女生了解其月經態度、經期不適及滲漏情形(Chang & Chen, 2009)。另外再以分層群集隨機取樣方式選取6所國民小學，取得469位國小高年級學生進行月經態度、男生月經關懷行為與月經教學需求探討(張，2010)。並在進行上述研究過程訪談8位國小護理人員、6位國小高年級導師，了解學校月經教學之現況，藉由上述月經現況了解與月經需求評估，擬定適合國小高年級學生實際需求與符合教學現況之創意教學方案。茲將評估結果分述如下：

##### (一) 學生對月經的看法

以焦點團體訪談方式，邀請花蓮地區二所國民小學五、六年級學生，分享對月經之經驗或看法。研究結果如下：

##### 1. 女生對初經與月經之經驗與看法

國小高年級月經已來女生面對月經之經驗包括「身體改變-初經與月經對身體的影響」、「情緒議題-初經對心理的衝擊」及「初經與月經之社會意涵」三大面向。身體改變之經驗包括：身體漸有曲線、經期肚子痛、活動受限。月經情緒議題之經驗為：震撼的第一次、自覺經期情緒波動、擔心滲漏、麻煩事。月經之社會意涵則為：長大了，有生育能力、小女生的秘密、小男生的話題。研究顯示因對月經不了解加上同儕拿月經當話題之嘻鬧行為，讓月經已來女生面臨顯著的身體與情緒上的衝擊(Chang et al., 2009)。

## 2.男生對月經之看法

國小高年級男生對月經之觀感分為「月經是禁忌話題」、「月經是不重要的事」、「月經是令人不舒服的事」及「月經是造成女生改變的導火線」四大面向。月經是禁忌話題包含：家人避談、學校情境不能談、使用代稱；月經是不重要的事包含：正課比月經教育重要、月經教育時數不足；月經是令人不舒服的事：月經骯髒且噁心、月經等於色情；月經是造成女生改變的導火線包含：女生身體外觀改變、女生情緒不穩。研究結果顯示國小高年級男生在日常生活中已逐漸形塑對月經之負向看法，加上家庭中避而不談，學校中對此議題的教學時數少，讓國小男生在存有偏見之情況下與班上正經歷青春期的發育的女同學朝夕相處，讓男生視「月經」為禁忌話題。

### (二) 學生對月經之知識、態度與男生月經關懷行為現況

以分層群集隨機取樣方式，選取花蓮地區12所國民小學，以抽中學校之五、六年級女生為對象，結果顯示417位國小高年級女生之月經知識平均答對率為45.1% (Chang & Chen, 2008)，129位月經已來女生半數以上在白天發生過經血滲漏、晚上因擔心經血滲漏而起床 (Chang & Chen, 2009)。另再以分層隨機取樣，選取花蓮地區6所國民小學，469位五、六年級學生進行調查，顯示四成以上研究對象自述從未和父母/家人討論過月經相關問題，女生初經已來者中有75.0%發生過經期滲漏，滲漏原因又以「月經量太多」為主，其次為「忘記去更換衛生棉」，再者為「忘了帶衛生棉」。學生自覺學校中最嚴重之月經相關問題前五項，依序為：男生拿月經/衛生棉開玩笑 (71.0%)、女生用過的衛生棉沒包好就亂丟 (56.3%)、女生常發生月經滲漏 (38.8%)、大家對月經不了解 (36.0%)、不敢問老師月經問題 (31.3%)；月經態度得分為 $2.44 \pm 0.46$  (範圍=1-4)；男生之月經關懷行為平均得分為 $1.51 \pm 0.56$ 分 (範圍=1-4) (張，2010)。綜合上述質量性研究結果，本研究以增進學生月經知識、促進正向月經態度、提升女生經期保健能力，改善「男生拿月經/衛生棉開玩笑」、「女生用過的衛生棉沒包好亂丟」、「女生常發生月經滲漏」做為創意教學方案之主要教學目標。

### (三) 國內月經教學現況

訪談8位學校護理人員與6位國小高年級導師發現，學校護理人員因礙於無教師證、身兼數職，較少參與國小性教育相關課程之授課，如果高年級導師為

男老師，部分學校會請學校護理人員以一堂課時間針對高年級學生說明有關青春期之保健。而目前國小各校中少有專任的健康教育老師，健康教育課大都由導師教授，授課內容則是參照該年度所選用之健康與體育課本，而坊間共有康軒、南一、翰林等三家出版社所編輯之版本。有關青春期的身體發育之單元，康軒版本安排於四年級下學期，南一及翰林版本安排於五年級上學期，教學內容如表3-1。為讓學校教學內容與創意教學方案之內容有較高的一致性，以98學年上學期該校五年級健康與體育課本使用翰林版本之學校為研究場域。另訪談過程中有少部分老師表示亦會上網找資料，將網路資料納入授課內容中。上述訪談結果顯示，學校護理人員鮮少參與授課，健康教育課多由非專任健康教育老師教授，對健康教育課之投入較少也缺乏可參考之教材。基於上述國內月經教學現況，本研究擬以國小五年級學生為對象，設計能輔助國小老師進行月經教育之創意教學方案，讓老師能輕鬆運用此教材，增進學生對月經之瞭解、提升對月經之正向態度與促進男生展現月經關懷行為。

表3-2 國小健康與體育課本月經教育之授課時數與內容

版本	授課時間	時數	內容
康軒	四年級下學期	4 堂課	1.青春你我他 (1)認識青春期、(2)青春路上快慢行、(3)親子比一比、 (4)青春寶鑑、(5)青春大不同、(6)小小錦囊妙計多、 (7)營養加分大滿貫
南一	五年級上學期	3 堂課	1.青春舞曲 (1)迎接青春 (2)青春之鑰--月經的形成、經期注意事項 (3)青春期的保健
翰林	五年級上學期	3 堂課	1.成長的喜悅 (1)男女大不同--青春期的生理變化 (2)我長大了--男性生理現象、男性生殖器官的保健、月經週期、紓解經痛



## 二、創意教學方案之發展步驟

為讓教學內容與學生真實生活連結，提高創意教學方案之適切性，本研究「創意教學方案」發展是由月經教育需求評估為出發，根據國小學生對月經之看法(Chang et al., 2009)、月經教育執行現況與需求評估(張, 2010; Chang & Chen, 2008; Chang & Chen, 2009)，參考自我效能模式及創意教學相關概念之文獻，制定研究架構，其發展步驟包括：依據理論及相關文獻、月經教育需求評估擬定研究架構及介入變項，進而制定教學單元及教學目標，藉此擬定教學策略，設計教學活動與課後活動，進行多媒體簡報教材之設計與製作，最後進行預試研究與過程評量(圖3-3)，茲說明如下：

### (一) 根據理論及相關文獻、月經教育需求評估結果擬定研究架構

本研究針對國內外月經相關研究與月經教育相關文獻進行探討，藉以了解影響青春期學生月經知識、月經態度與月經關懷行為之重要變項。彙整花蓮地區國小高年級學生月經現況之質量性研究結果，將影響青春期學生月經知識、態度、關懷行為之重要變項加以整合，擬訂研究架構與介入成效變項（圖3-1與圖3-2）。

### (二) 制定教學單元及教學目標

依據研究架構與介入成效變項，參考國內外月經教育課程、國小性教育教學(余, 2005; 林, 2001)、教育部九年一貫課程綱要(國民教育社群網, 無日期)、綜合國小學生月經教育需求評估，制定教學單元及各單元之教學目標。本研究之創意教學方案共計四個單元，包括：「我們都是好朋友」、「男孩與女孩的秘密」、「歡迎好朋友」及「成果展現」(圖3-4)。以下針對各教學單元及教學目標進行說明：

1. 教學單元一「我們都是好朋友」：藉由澄清同性與異性間之差異，鼓勵學生思考如何在兩性間建立尊重與合宜之態度與行為，透過討論方式分享兩性適當的互動技能，加強學生以尊重的態度與異性互動的能力。
2. 教學單元二「男孩與女孩的秘密」：以學生之成長經驗為主，說明男女生殖器官、青春期第二性徵發育，建立學生對青春期及兩性第二性徵發育之健康認知及態度，討論青春期適當之自我保健方法。
3. 教學單元三「歡迎好朋友」：著重使女學生對於月經有正確認知，並培養

正向之月經態度。以女學生之經驗為出發，分享經期可能遇到的情境；示範衛生棉使用與處理；提供女學生實物，練習衛生棉之使用與處理；討論經期自我照顧、經痛症狀與處置，澄清月經迷思。

4. 教學單元四「成果展現」：藉由教室中月經相關情境之演練，建立學生以尊重、關懷之態度與異性互動之能力，提升日後落實於生活中的信心與能力(附錄一)。

### (三) 擬定教學策略

本研究對象為國小五年級學生，為讓學生對教學內容產生興趣，選擇以創意教學進行介入(洪、林、林，2004；許，2008；路、陳，2008)；因多數女生初經仍未來，選擇以女生經期保健自我效能、男生月經關懷行為自我效能為成效變項。依據創意教學相關文獻及自我效能模式相關文獻，將創意教學策略：(1)以學生為中心的教學、(2)運用多種教材輔助教學、(3)班級經營策略、(4)教學內容與真實生活連結、(5)以開放性問題鼓勵學生創意思考(Horng et al., 2005)；提升自我效能之教學策略：(1)熟練技巧、(2)提供模範、(3)言語說服、(4)重新詮釋身體的徵候與情感反應(Bandura, 1986)，將上述教學策略融入各單元之教學中。

### (四) 擬定教學活動內容及課後活動

教學活動是指實驗組在月經教學過程所採用活潑、有趣，能吸引學生興趣的各種活動。本研究創意教學方案的教學活動，除強調以學生為主體，亦透過實物練習、情境模擬演練培養學生所需之基本技能，並依據教學單元與教學目標，發展涵蓋家長與學校護理人員的課後教學活動。以下針對創意教學方案所採行的教學活動及課後活動，說明如下：

#### 1. 說說心裡的話

- (1)戰爭與和平：老師呈現「戰爭與和平」的簡報內容，請同學想一想後，說說看男生和女生之間應該如何相處，才能更和諧、更融洽？
- (2)報告老師：老師呈現「報告老師」之簡報內容，請同學想一想，日常生活中，男女生相處也許會遇到一些不愉快的事情，請同學說出三件班上男女生之間最常發生的不愉快事件。
- (3)我有話對你/妳說：老師事先準備便條紙及籤筒，當課程內容進行至「我有話對你/妳說」之內容時，將便條紙發給同學，請同學在紙上寫下自己的好朋友以及他/她的特質，放進籤筒中，待全部同學寫完後，老師隨機

抽出並唸出幾張同學所寫的內容，並請同學說說看當初兩人怎樣變成好朋友。

- (4)說說心裡的話：在第二單元男孩與女孩的秘密，課程結束前請同學分享面對第二性徵發育個人的感覺。在第三單元歡迎好朋友，請女生分享個人對月經的看法，面對月經曾有的疑惑，請月經已來女生分享第一次月經來的經驗，請同學分享個人所知道的防漏妙招或維持生理衛生的方法。

## 2. 討論時間

- (1)青春期接招：在第二單元男孩與女孩的秘密中，老師請同學先分組討論如何面對異性同學青春期的變化，再分別請男生及女生發表看法。
- (2)月經接招：在第三單元歡迎好朋友中，請女同學先分組討論，如在學校時第一次月經來，身上沒有帶衛生棉怎麼辦？在學校月經來，不小心外漏怎麼辦？再請女同學分享看法。

## 3. 想一想，舉手表答

- (1)男女敏感大考驗：請同學針對電腦多媒體簡報中男女互動情境描述，覺得”對”的請舉手，覺得”錯”的請舉手，老師再根據同學的舉手表達結果進行回應。
- (2)心情指數：老師播放「心情指數」電腦多媒體簡報，請同學想想看，如果其他同學幫你和異性配對、嘲笑你第二性徵的發育，面對上面提到的情況，覺得心情很好的請舉手、覺得心情不好的請舉手，老師再根據同學的舉手表達結果進行回應。
- (3)男生女生配：老師播放「男生女生可以做好朋友嗎？」電腦多媒體簡報，請同學依個人看法，舉手表達“可以”或“不可以”，老師再請不同意見的同學分享個人看法。

## 4. 動動腦，考考你

- (1)青春期大考驗：老師請全班同學起立，針對男女生青春期變化回答，男生才有的變化請同學雙手打圈過頭(○)，女生才有的變化就用手在胸前打(X)，男女生都會有的變化就雙臂打平(一)，只要答錯的同學就請坐，最後請同學給全部答對的同學鼓勵。
- (2)月經知識大考驗：老師請全班同學起立，針對上課內容曾經提到的月經相關知識進行回答，認為答案是”對”的就雙手打圈過頭(○)，認為答

案是”錯”的就用手在胸前打(X)，不知道答案的就雙臂打平(—)，只要答錯或不知道同學就請坐，最後請同學給全部答對的同學鼓勵。

#### 5. 實物練習

- (1)全能“麵包”秀：老師準備不同類型的衛生棉、免洗褲、紅墨水，先以實物讓同學了解不同類型的衛生棉及其適用時機，接著老師示範衛生棉穿戴與衛生棉使用後的處理，再請同學每人領取一片衛生棉、免洗褲及紅墨水，練習衛生棉正確使用方法，以紅墨水體驗經血量多或量少的感覺，練習正確處理用後的衛生棉。

#### 6. 情境演練

- (1)演技大對決：老師請各組派一位同學到前面抽一個與月經事件有關的情境，請各組針對情境討論最適當的回應方式，推舉同學上台表演，由其他組同學給予評分。

#### 7. 星光大道

- (1)最佳演員：老師統計各組演技大對決活動中，同學評分結果，頒發獎品給得分最高的表演同學，請同學們給彼此最熱烈的掌聲。

#### 8. 課後活動

- (1)我長大了：第一單元課後，請同學觀察自己有哪些青春期的第二性徵發育已經出現了，填寫【我長大了】學習單。
- (2)我的成年禮：第二單元課後，請同學思考如果要慶祝青春期的到來，個人希望的成年禮形式，並填寫【我的成年禮】學習單。
- (3)與家人談心-想當年：第二單元課後，請同學訪問父親或母親有關當年面對青春期的第二性徵發育、月經或夢遺到來的心情故事，並填寫【與家人談心-想當年…】學習單。
- (4)與女性家人談好朋友：第三單元課後，請女同學訪問家中女性親友的月經經驗，並填寫【與女性家人談好朋友】學習單。
- (5)我的守護神-健康中心：第三單元課後，同學3-4人為一組領取課後學習單，請各組同學利用下課時間一起參觀學校健康中心、訪問學校健康中心護理人員，瞭解健康中心提供哪些設備幫助處理月經外漏問題、經痛問題，並填寫【我的守護神-健康中心】。

#### (五) 電腦多媒體簡報教材設計與製作

在教材方面，參考杏陵基金會所製作之國小性教育教學輔助媒體、「健康的面對月經」投影片，採用生活化、活潑化的風格，編寫本研究之電腦多媒體簡報教材(附錄二)。考量研究對象為國小學生，教材設計及美編構圖皆以圖形為主，讓主題簡單化、內容戲劇化，吸引學生注意力，增強學習效果。將初步形成的教材交由二位專長於性教育之學者、二位專長於護理研究之學者、一位專長於教育傳播的學者、三位有碩士學歷且有多年國小健康教育課教授經驗之國小老師、一位衛生教育背景且參與國小性教育教學媒體設計與製作之國小輔導主任等九位學者、專家，針對教材內容之適切性、代表性進行審查，最後針對學者、專家所提供之意見進行教材修改。

#### (六) 預試研究與過程評量

研究者邀請10位符合收案條件之學生，了解其對教材用字、插圖、教學活動、課後學習單之看法。最後，以28位符合收案條件之國小五年級學生為對象，進行試教，了解教學過程可能遇到的問題、教學成效及訪談學生對創意教學方案之看法，最後匯集各方修正意見進行教材之修正，形成本研究之創意教學方案。

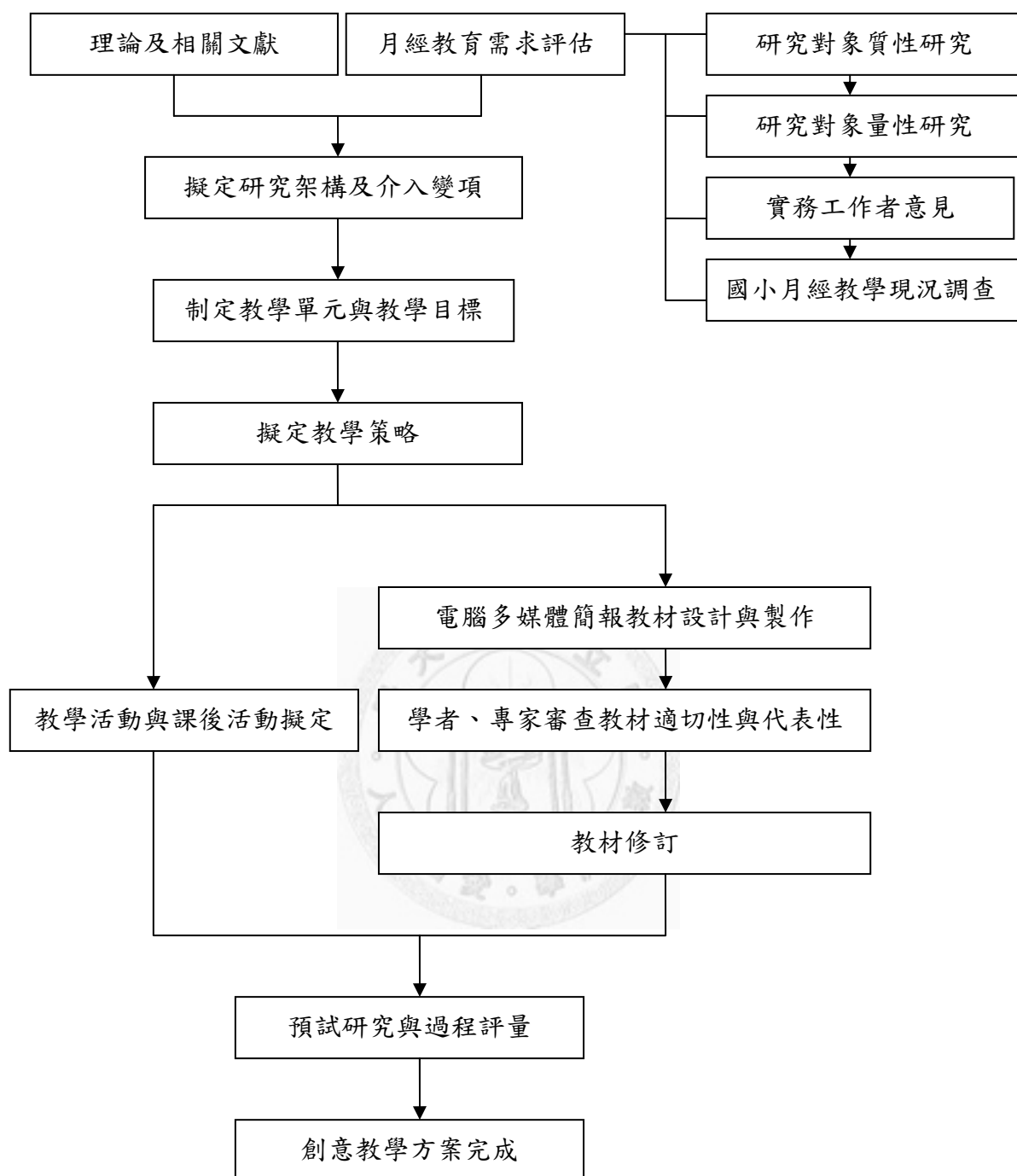


圖 3-3 創意教學方案之發展流程

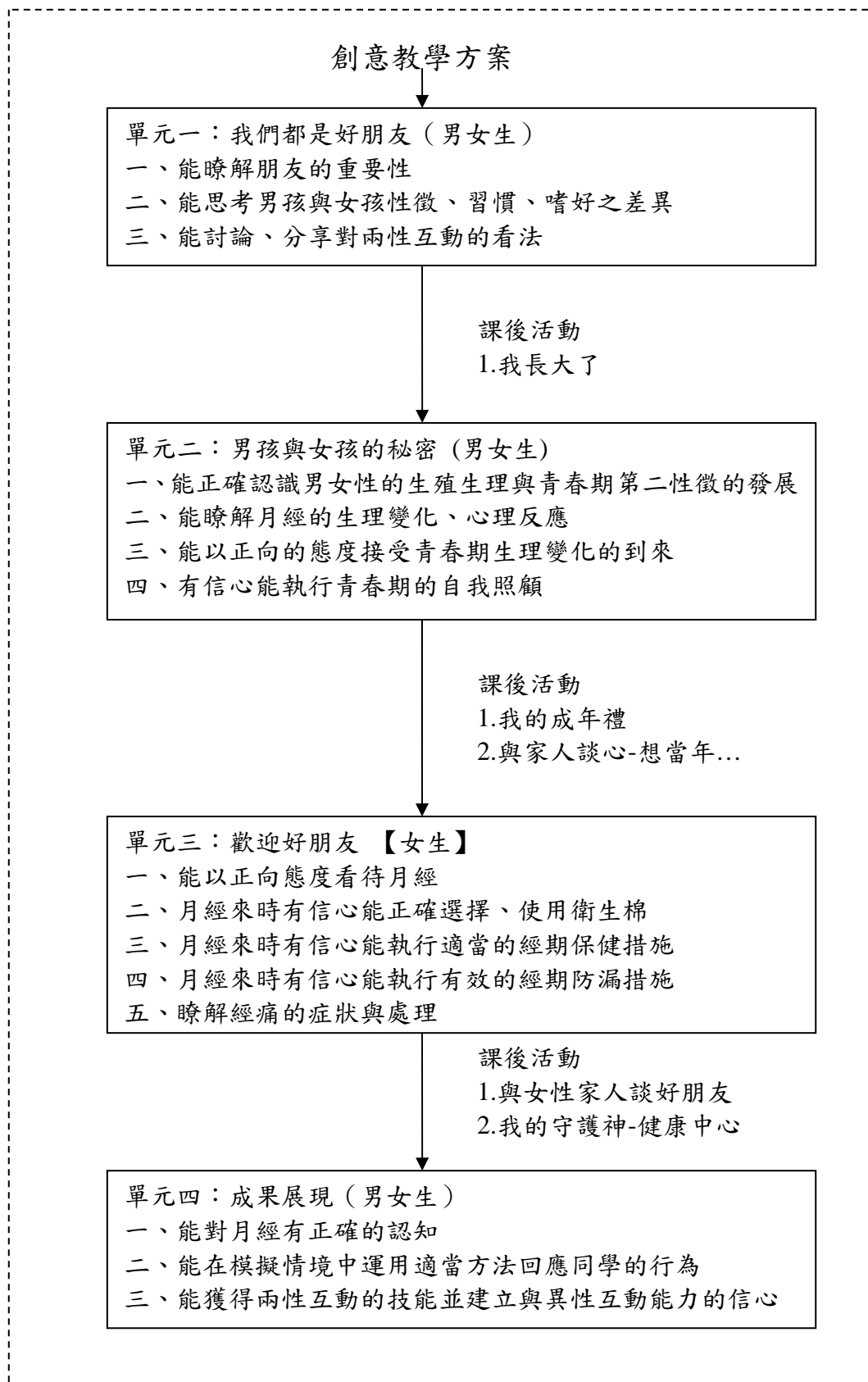


圖3-4 「創意教學方案」教學單元目標與課後活動

### 三、創意教學方案之教學策略

本研究之教學理論是奠基於社會學習理論之自我效能模式，將促進自我效能之方法：熟練技巧、提供模範、言語說服與重新詮釋身體的徵候與情感反應(Bandura, 1986)，融入每一單元之教學中。另外，亦採用Horng等人(2005)所提出之創意教學策略，包括(1)以學生為中心之教學；(2)運用多種教材輔助教學；(3)班級經營策略；(4)教學內容與真實生活連結；(5)以開放性問題鼓勵學生創意思考，發展本研究之教學策略，以下針對創意教學方案之教學策略說明如下：

#### (一) 提升自我效能之教學策略

1. 熟練技巧：本研究以實物示範及衛生棉使用練習，過程中逐一針對每位女生之練習狀況提供回饋，使學生確信自己能熟練使用衛生棉所需之技巧；運用情境模擬，演練適當的兩性互動技巧，讓學生對月經相關事件能藉由情境模擬，熟練應對技巧。
2. 提供模範：本研究將兩性適當互動、青春期自我保健，以卡通圖像呈現在電腦多媒體簡報中；請同學推薦班上具有吸引人特質的同學，分享對月經、青春期身體變化之正向看法等，藉由上述教學策略提供模範，讓學生學習與模仿與異性互動技巧、接受對青春期之身體發育、正向看待月經到來。
3. 言語說服：搭配電腦多媒體簡報之內容，以討論方式使學生了解朋友的重要性、男女生的不同特質、青春期自我照顧的重要性、澄清月經迷思；練習使用生理用品、月經相關事件情境演練時，給予學生口頭肯定與讚美，讓學生相信自己有能力可以執行經期保健，以適當方式與異性互動，展現月經關懷行為。
4. 重新詮釋身體的徵候與情感反應：運用課後學習單幫助學生，檢視青春期中所帶來的身體變化、成年禮的意涵、了解父母對青春期的詮釋、檢視個人學習成果，讓學生有機會以不同的角度來看待青春期，進而影響其判斷個人執行青春期照護、月經關懷行為之自我效能。

#### (二) 創意教學策略

1. 以學生為中心之教學：本研究在四個教學單元中安排「說說心裡的話」、「討論時間」、「情境演練」、「想一想，舉手表答」、「動動腦，考考你」等教學活動，並以個人經驗、電腦多媒體簡報卡通圖案呈現教學實例，喚起學生



過去兩性互動經驗、個人青春期的身體變化經驗，再以個人意見分享、團體討論、角色扮演、團體活動之方式，讓學生參與課程內容，由被動的聽眾變成共同學習者。

2. 運用多種教材輔助教學：本研究以「電腦多媒體簡報」進行課室教學，每張簡報以卡通圖案呈現教學內容，內含不同顏色和字型，運用色彩強調圖像中重要的訊息，加上「月經生理變化」、「受孕過程」、「包皮清潔步驟」、「衛生棉使用方式」之卡通動畫，設計不同課後學習單，輔以衛生棉實物練習，吸引學生注意，提高學生之學習興趣。
3. 班級經營策略：本研究之創意教學方案，由參與多場國小性教育教學，對「創意教學方案」課程內容極為熟悉之研究者擔任。考量學生對研究者可能感到陌生，研究者先利用研究計劃說明與學生互動，讓學生詳細了解研究進行過程，並請班級導師協助在創意教學方案開始時再次將研究者介紹給學生認識，降低學生對研究者之陌生感；而每次課程開始前研究者會提早至班級準備教具，讓學生有心理準備即將進行創意教學方案課程。每單元課程結束後，研究者亦會利用下課時間與學生互動，回答學生個人疑問或詢問學生對課程內容感受。另外，考量創意教學需在教學環境中營造活潑、自由的氣氛，因此在進行教學內容或教學活動時，研究者會特別注意個人說話語調與肢體語言應溫和友善，與學生保持良好的互動，鼓勵學生提問，尊重學生不同的意見。
4. 教學內容與真實生活連結：創意教學方案之擬定係來自月經現況了解與需求調查結果，將調查中目前學生覺得校園中最嚴重的月經相關問題「男生拿月經/衛生棉開玩笑」、「女生用過的衛生棉沒包好就亂丟」、「女生常發生月經滲漏」等問題納入教學內容中，並將學生日常對話內容以卡通圖像呈現在電腦多媒體簡報中，讓學生容易對課程內容產生同感，進而有意願分享個人經驗、深入思考課程內容。
5. 以開放性問題鼓勵學生創意思考：本研究在四個教學單元，以電腦多媒體簡報中卡通圖案，詢問學生兩性互動、青春期的身體變化、月經迷思相關問題，並以開放式問題，如「男生和女生可以做好朋友嗎?」、「什麼是夢遺?」、「說說看對月經的看法?」、「男生應以何種態度面對女生青春期的變化?」等問題，鼓勵學生表達與分享個人看法，對學生不同意見之表達予肯定與

讚賞，透過個人意見表達、團體討論之方式，讓學生對課程內容有更多創意的思考(表3-3)。



表3-3 創意教學方案單元目標、教學活動及教學策略一覽表

教學目標	單元 教學目標	教學活動	時間	教學策略說明
增進 國小 五年 級學 生間 之正 向互 動行 為	單元一 我們都是 好朋友 1.能瞭解 朋友的重 要性 2.能思考 男孩與女 孩性徵、 習慣、嗜 好之差異 3.能討 論、分享 對兩性互 動的看法	1.課程介紹 2.引起動機-相看 兩不厭(目標1) 3.發展活動-男女 大不同(目標 2、3) (1)運用電腦多媒 體簡報，討論 男女之差異 (2)自由發言分享 對兩性互動的 看法 4.延伸活動-課後 活動說明 (1)「我長大了」 (目標2)	2' 8' 27' 3'	<p><b>提升自我效能之教學策略</b></p> <p>1. 提供模範、言語說服 (1)運用簡報中主角提供模範及言語說服之策略使學生了解與執行與異性互動的技巧。 2. 重新詮釋身體徵候與情感反應 (1)運用課後學習單幫助學生檢視青春 期發育所帶來的身體徵候。</p> <p><b>創意教學策略</b></p> <p>1. 教學內容與真實生活連結 (1)簡報中設計與學生經驗共鳴之境 境，引發學生對兩性互動議題之重視。 2. 運用多種教材輔助教學 (1)運用電腦多媒體簡報，以卡通人物提 供模範使學生了解與執行適當兩性互 動行為。 (2)運用「我長大了」課後學習單，鼓勵 學生觀察自我及周遭同學青春期的變 化，進而對教學議題產生共鳴。 3. 班級經營策略 (1)利用課前準備時間、下課時段與學生 保持互動。 (2)課程中隨時注意說話語調與肢體語 言，表達溫和友善之互動。 4. 以學生為中心之教學及以開放性問 題鼓勵學生創意思考 (1)鼓勵分享個人過去適當兩性互動的 範例。 (2)尊重學生不同意見，對於學生提出有 創意之兩性互動策略予肯定與讚賞。</p> <p><b>創意教學媒體製作原則</b></p> <p>1. 將繁複的技能與知識以簡要的圖片呈 現，使學生容易了解。 2. 將重要關鍵字、知識技能，以醒目顏 色標註，增強學生在重點知識、技能 上的記憶。</p>

表3-3 創意教學方案單元目標、教學活動及教學策略一覽表(續)

教學目標	單元 教學目標	教學活動	時間	教學策略說明
提升國小五年級學生月經知識	單元二 男生女生的秘密	1.課程介紹 2.回顧單元一的教學重點	2' 2'	<b>增進自我效能之教學策略</b> 1. 提供模範、言語說服 (1)運用簡報中主角提供模範及言語說服策略，使學生接受青春期的第二性徵之變化與提升對青春自我照顧的自我效能。
使國小五年級學生月經態度趨於正向	1.能正確認識男女性的生殖生理與青春期的第二性徵的發展	3.引起動機-青春期的身體變化大考驗(目標1) 4.發展活動-男孩與女孩的私密(目標1、2、3、4)	6' 27'	2. 重新詮釋身體徵候與情感反應 (1)運用課後學習單幫助學生檢視成年禮的意涵及父母對青春期的詮釋與反應。
增進國小五年級女生月經期保健自我效能	2.能瞭解月經的生理變化、心理反應 3.能以正向的態度接受青春期的生理變化的到來 4.有信心能執行青春期的自我照顧	(1)介紹男女生殖器官、青春期的第二性徵發育、青春期的保健 (2)自由分享對異性青春期的變化的看法 5.延伸活動-課後活動說明(目標2、3) (1)「我的成年禮」 (2)「與家人談心~想當年...」	3'	<b>創意教學策略</b> 1. 教學內容與真實生活連結 (1)簡報中設計與學生經驗共鳴之情境，引發學生對青春期的身體變化議題之重視。 2. 運用多種教材輔助教學 (1)運用簡報中主角提供模範，使學生接受青春期的第二性徵之變化與提升對青春自我照顧的信心。 (2)運用「我的成年禮」課後學習單，鼓勵學生面對即將到來的青春期的變化。 (3)運用「與家人談心~想當年」課後學習單，鼓勵與父母談青春。 3. 班級經營策略 (1)利用課前準備時間、下課時段與學生保持互動。 (2)課程中隨時注意說話語調與肢體語言，表達溫和友善之互動。 4. 以學生為中心之教學及以開放性問題鼓勵學生創意思考 (1)鼓勵分享個人對月經、夢遺之看法，面對青春到來的的心情。 (2)尊重學生不同意見，對於學生提出之個人經驗予肯定與讚賞。
				<b>創意教學媒體製作原則</b> 1. 將繁複的技能與知識以簡要的圖片呈現，使學生容易了解。 2. 將重要關鍵字、知識技能，以醒目顏色標註，增強學生在重點知識、技能上的記憶。 3. 製作包皮清潔、月經生理變化、懷孕過程之動畫，吸引學生注意力及使學生容易理解。

表3-3 創意教學方案單元目標、教學活動及教學策略一覽表(續)

教學目標	單元 教學目標	教學活動	時間	教學策略說明
使國小五年級女生月經態度趨於正向  增進國小五年級女生月經期保健自我效能	單元三： 歡迎好朋友	1.課程介紹 2.引起動機-好朋友來了(目標1)	2' 8'	<b>增進自我效能之教學策略</b> 1. 提供模範、言語說服 (1)運用言語說服策略使學生察覺經期自我照顧的重要性與方法。 (2)運用簡報中主角提供模範，提升學生對青春期到來之正向態度。
	1.能以正向態度看待月經 2.月經來時有信心 3.月經來時有信心執行適當的經期保健措施 4.月經來時有信心執行有效的經期防漏措施 5.瞭解經痛的症狀與處理	3.發展活動-歡迎好朋友(目標2、3、4、5) (1)介紹衛生棉選擇、衛生棉使用、防漏策略、經期個人衛生、經痛症狀與處理、月經迷思的討論 (2)示範與練習衛生棉使用與處理 4.延伸活動-課後活動說明(目標1、5) (1)「與女性家人談好朋友」 (2)「我的守護神-健康中心」	27'      3'	<b>創意教學策略</b> 1. 教學內容與真實生活連結 (1)老師分享個人月經經驗，請月經已來女生分享個人經驗。 2. 運用多種教材輔助教學 (1)運用簡報中主角提供模範，提升女學生對青春期到來之正向態度。 (2)以實物示範及讓學生練習衛生棉使用與處理技巧。 (3)運用「與女性家人談好朋友」課後學習單鼓勵與母親談青春期。 3. 班級經營策略 (1)利用課前準備時間、下課時段與學生保持互動。 (2)課程中隨時注意說話語調與肢體語言，表達溫和友善之互動。 4. 以學生為中心之教學及以開放性問題鼓勵學生創意思考 (1)鼓勵學生分享個人初經、月經滲漏、經痛經驗。 (2)尊重學生不同意見，對於學生提出之個人經驗予肯定與讚賞。
				<b>創意教學媒體製作原則</b> 1. 將繁複的技能與知識以簡要的圖片呈現，使學生容易了解。 2. 將重要關鍵字、知識技能，以醒目顏色標註，增強學生在重點知識、技能上的記憶。 3. 製作衛生棉使用與處理動畫，吸引學生注意使其容易理解。

表3-3 創意教學方案單元目標、教學活動及教學策略一覽表(續)

教學目標	單元 教學目標	教學活動	時間	教學策略說明
提升國小五年級學生月經知識	單元四： 成果展現 1.能對月經有正確的認知 2.能在模擬情境中運用適當方法回應同學的行為 3.能獲得兩性互動的技能並建立與異性互動能力的信心	1.課程介紹 2.回顧單元二之教學重點 3.引起動機-成果驗收(目標1) 4.發展活動-最佳男女主角(目標2、3) (1)各小組討論、演出模擬情境中最適當的回應行為 5.成長與回顧(目標1) (1)自由分享對課程的感受與收穫 (1)頒發最佳男女主角獎	2' 3' 5' 20' 10'	<b>增進自我效能之教學策略</b> 1. 提供模範、言語說服、熟練技巧 (1)運用情境模擬，演練適當之兩性互動技巧，提供兩性互動適當模範，並延伸討論其他適當之兩性互動技巧。 2. 重新詮釋身體徵候與情感反應 (1)運用成長與收穫學習單幫助學生檢視學習成果及對兩性互動願意做的改變。
使國小五年級學生月經態度趨於正向				<b>創意教學策略</b> 1. 教學內容與真實生活連結 (1)以校園中最常見的月經相關問題為例，運用情境模擬，演練適當的兩性互動技巧。 (2)運用情境模擬延伸討論適當的兩性互動技巧。 2. 運用多種教材輔助教學 (1)運用電腦多媒體簡報複習教學重點。 (2)運用電腦多媒體簡報進行月經知識大考驗，檢核學生學習成果。 (3)運用「成長與收穫」表單，檢視個人學習成果，審視在兩性互動中願意做的改變。
增進國小五年級男生月經關懷行為自我效能				3. 班級經營策略 (1)利用課前準備時間、下課時段與學生保持互動。 (2)課程中隨時注意說話語調與肢體語言，表達溫和友善之互動。
增進國小五年級男生月經關懷行為				4. 以學生為中心之教學及以開放性問題鼓勵學生創意思考 (1)鼓勵同學分享對課程之心得與感想。 (2)尊重學生不同意見，對於學生分享之心得予肯定與讚賞。
				<b>創意教學媒體製作原則</b> 1. 將繁複的技能與知識以簡要的圖片呈現，使學生容易了解。 2. 將重要關鍵字、知識技能，以醒目顏色標註，增強學生在重點知識、技能上的記憶。

## 第四節 研究對象

### 一、研究母群體

本研究以花蓮地區國小五年級學生為研究母群體，根據教育部(2009) 98 學年國民小學校別資料，花蓮地區共有 107 所國民小學，其中五年級共有 187 班，學生共有 3,989 人。

### 二、研究對象

本研究採立意取樣，收案地點為花蓮縣境內四所國民小學。因教育部九年一貫課程在「生長、發展」主題軸中，針對國小 4-6 年級的學生，安排課程「探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變」(教育部，2008)，顯示月經教育依照教育部之規劃適合安排在國小四至六年級時進行。本研究針對花蓮地區國小高年級學生進行月經教育現況與需求評估，發現 45 個班 417 位女生，95.0% 在國小五年級上學期開學前月經還沒來(Chang & Chen, 2008)，因此以國小五年級學生為研究介入對象。為讓學校教學內容與創意教學方案有較高的一致性，以五年級上學期使用翰林版健康與體育課本的學校為對象，共有 8 所學校 16 個班級，從中選擇都會區與非都會區學校各二所，選樣標準敘述如下：

#### (一)個案納入標準

本研究參與者之選樣條件為：1. 國小五年級在學學生；2. 父母一方及個案同意參與本研究；3. 視覺、聽覺無嚴重障礙（能以正常音量溝通）；4. 能用國語溝通者；5. 認知能力正常；6. 參與焦點團體訪談者須同意訪談時錄音。

#### (二)個案排除標準

研究參與者之排除條件為：1. 領有身心障礙手冊之學生，包括：自閉症、注意力不足合併過動症等；2. 學生有其他健康問題，可能干擾研究結果的有效性。

### 三、徵求樣本方式

本研究徵求樣本方式說明如下：

1. 研究者首先向收案學校提出申請，經收案學校同意後，配合並遵守研究倫理規範。

2. 研究者向各校教務主任、輔導主任、班級老師說明研究目的與研究方法，請其同意並協助教學介入相關事宜。
3. 研究者親自到各班教室說明研究目的、研究方法，將研究計畫書與研究參與同意書交由學生帶回家，藉此告知父母研究過程與內容並徵詢其同意。
4. 研究者至各班教室回收研究同意書，針對未繳回同意書者請導師協助回收，仍未繳回者以班級聯絡簿再次通知研究之進行。
5. 與各班老師協調資料收集及教學介入日期與時間，研究者親自至各班教室說明研究目的及問卷填寫方式後，發下問卷由學生自行填寫，研究者在旁回答學生對問卷填寫之疑問。學生填寫完畢，研究者逐題檢視每位學生問卷填答狀況，針對漏填或填答品質不佳者請學生重新填寫，填答完整者發給精美贈品。問卷填答時間約15-20分鐘。
6. 研究者配合實驗組各班之需求進行教學介入，減少對學校課程之干擾；每堂課開始前10分鐘，研究者提早至各班教室準備教具與同學互動。
7. 實驗組第四單元課程結束前，研究者說明焦點團體訪談之目的與進行方式，邀請有意願分享對創意教學方案之看法與感受者，寫下個人班級、座號、姓名。
8. 教學方案介入後一週，研究者至實驗組與對照組各班教室再次說明研究目的與問卷填寫方式，發下問卷請學生自行填寫，研究者在旁回答學生對問卷填寫之疑問。學生填寫完畢，研究者逐題檢視每位學生問卷填答狀況，針對漏填或填答品質不佳者請學生重新填寫，填答完整者發給精美贈品。問卷填答時間約10-18分鐘。
9. 研究者與各班老師、同學協調訪談日期與時間，配合學生個人需求，依班級及男女生加以分組，每個團體以5-8人為一組進行焦點團體訪談。訪談時間為學生早自習或中午午休時段，訪談場所為學生熟悉之學校教室或輔導室，每場訪談時間介於45至50分鐘。訪談過程均由同一位研究員擔任主持人，其他研究員擔任觀察者，負責錄音、紀錄發言順序、觀察團體動力及確認訪談場所的隱密性。
10. 教學方案介入後六個月，研究者與各校連絡，協調可以進行後測資料收集之日期與時間。研究者親自至實驗組與對照組各班教室再次說明研究目的與問卷填寫方式，發下問卷請學生自行填寫，研究者在旁回答學生對問卷填寫



之疑問。學生填寫完畢，研究者逐題檢視每位學生問卷填答狀況，針對漏填或填答品質不佳者請學生重新填寫，填答完整者發給精美贈品。問卷填答時間約10-18分鐘。

11. 研究者至對照組各班與班導師討論進行創意教學方案之需求，配合對照組各班之需求進行教學介入，減少對學校課程之干擾；每堂課開始前10分鐘，研究者提早至各班教室準備教具與同學互動(圖3-5)。

#### 四、樣本數大小

在決定樣本數多寡上，研究者必須考量的因素包括：研究的方式、樣本的同質性、研究變項數、是否要分組比較、測量工具的敏感性、效應值等(Burns & Grove, 2009)。因本研究以國小五年級學生為對象，研究對象同質性高、流失率較少，以 Power and Precision Version 3.2 軟體進行樣本數估計，設  $\alpha=0.05$ ，Power=0.8，以前驅研究實驗組 28 位學生、對照組 26 位學生所得各項成效指標之平均差當做預估值，以最大樣本數作為收案人數估計值，算出每組至少要收案 120 位學生。因花蓮地區地域狹長，市區與偏遠地區學生人數落差極大，98 學年度花蓮地區 107 所國民小學之五年級各班學生人數介於 3-35 人 (教育部，2009)，以每班 20 人估計，實驗組與對照組各收案六個班。

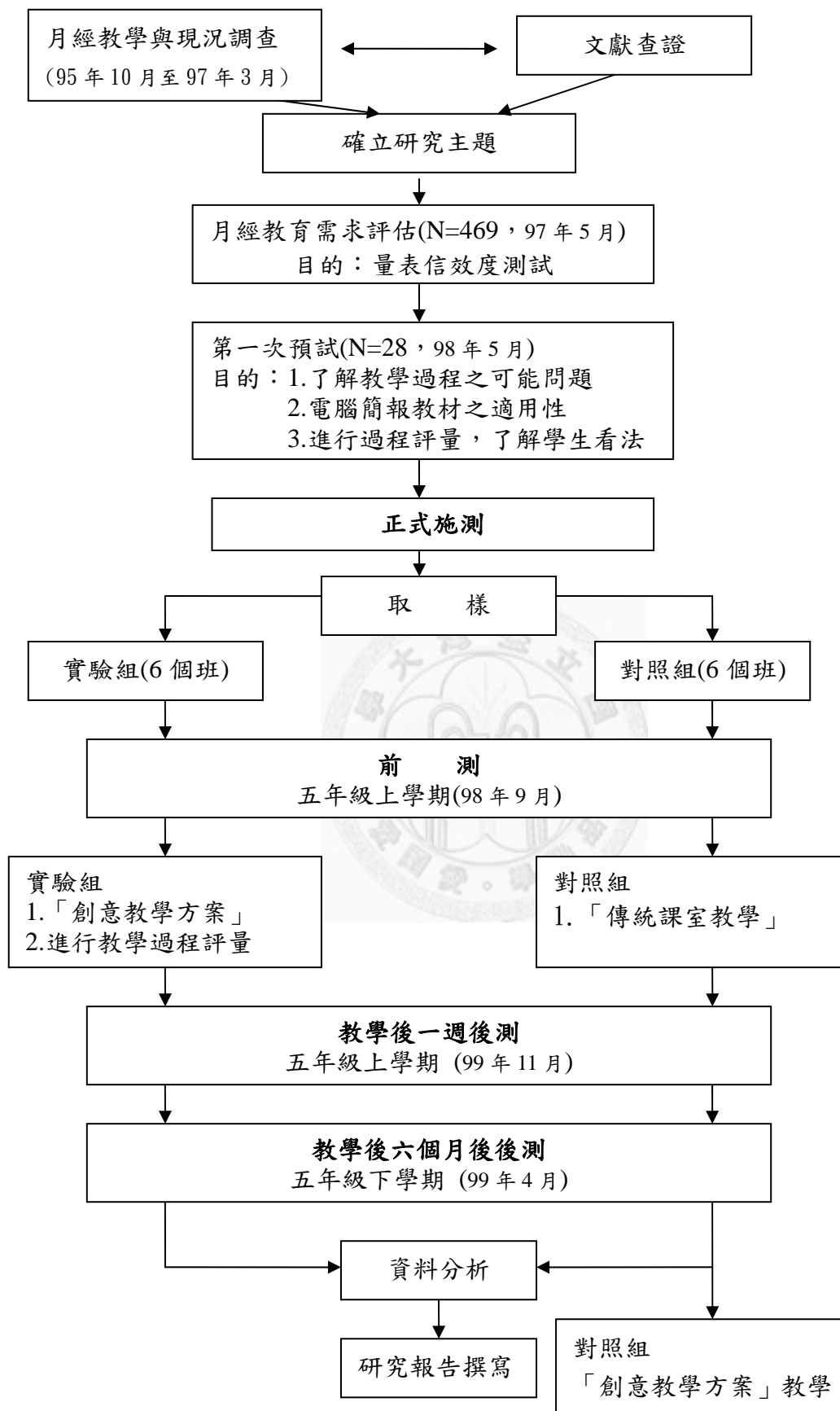


圖 3-5 研究實施流程圖

## 第五節 研究工具

### 一、成效評量研究工具

本研究為介入性研究，採重複性測量方式進行資料收集，成效指標包括「月經知識」、「月經態度」、「女生經期保健自我效能」、「男生月經關懷行為自我效能」、「男生月經關懷行為」等，依照上述成效指標，參考國內外文獻及研究者國小月經教學與研究經驗，擬定「創意教學方案成效評量問卷」，包括「基本屬性」、「月經知識量表」、「月經態度量表」、「女生經期保健自我效能量表」、「男生月經關懷行為自我效能量表」、「男生月經關懷行為量表」等六部份，茲說明如下：

1. 基本屬性：整理文獻中影響月經教育成效之變項，發展出個人基本屬性資料表，包括個人背景資料和女生月經狀況。個人背景資料包括：年齡、性別、種族、就讀學校、居住狀況、手足；女生填寫個人月經狀況包括：初經心理準備度、來經與否、來經日期、希望來經時間等(附錄三)。
2. 月經知識量表：考量量表設計之目的、使用對象、信效度、文化差異性及研究對象填寫問卷之負荷，本研究採用歐陽(2004)所發展之「月經知識量表」，經原作者同意後使用於本研究中。原始量表之施測對象為國小五年級至國中二年級女生，包含本研究之對象。此量表發展時邀請衛生教育、青少年衛生保健專家學者、婦產科醫師及學校老師等六人針對量表的正確性、適用性、需要性及內容的涵蓋面，進行量表之內容效度評定；原始量表之鑑別度為0.26-0.72，難易度則介於0.22-0.85。研究者以此工具收集花蓮地區417位國小五、六年級女生之月經知識，Cronbach's alpha 值為0.61；本研究預試及正式施測時皆有可接受之Cronbach's alpha 值（表3-4）。
3. 月經態度量表：本研究以過去月經態度量表(Cheng et al., 2007)為基礎，加上對花蓮地區國小五、六年級男女生之焦點團體訪談結果自擬而成，邀請二位專長於性教育之學者、三位有研究經驗且參與國小高年級健康教育課教學之國小老師、一位有多年學校護理資歷且參與國小月經教學之學校護理人員擔任專家，針對量表內容適切性、題目代表性進行檢視；另邀請符合選樣條件之研究對象29位，針對量表詞句表達、填寫方式，了解此量表在填寫上的問題，最後彙集專家、研究對象意見修改而成，再經預試後始完成量表之擬

定。此量表共 12 題，包含正向態度六題與負向態度六題，採五點計分法，負向題採反向計分，得分越高表示月經態度越正向，研究者以花蓮地區 469 位國小五、六年級學生為施測對象，此量表之 Cronbach's alpha 值為 0.78，本研究預試及正式施測時，分量表及總量表之 Cronbach's alpha 值均大於 0.71（表 3-4）。

4. 女生經期保健自我效能量表：指國小五年級女生面對月經來潮，有信心能採取經期保健之把握程度，本研究以 Chang 與 Chen (2008)所發展之經期保健行為量表為基礎，加上以國小五、六年級女生進行焦點團體訪談之結果，自擬而成，並邀請六位專家針對量表內容適切性與題目代表性，29 位研究對象針對量表內容、用字遣詞、填寫方式，進行內容效度及表面效度之檢視。此量表共有 15 題，以五點計分法，得分越高表示女生之經期保健自我效能越高。研究者以花蓮地區 241 位國小五、六年級女生為對象，顯示此量表之 Cronbach's alpha 值為 0.87；本研究預試及正式施測時，此量表之 Cronbach's alpha 均大於 0.85（表 3-4）。
5. 男生月經關懷行為自我效能量表：本研究中男生月經關懷行為自我效能為男生面對女生月經來潮能展現關心、體貼、同理等作為之把握程度，以男生月經關懷行為自我效能量表測量而得，本研究以過去月經行為量表(晏等，1994)為基礎，加上對花蓮地區國小五、六年級男女生之焦點團體訪談結果自擬而成，並邀請六位專家針對量表內容適切性與題目代表性，29 位研究對象針對量表內容、用字遣詞、填寫方式，進行內容效度及表面效度之檢視。此量表共 9 題，以五點計分法，得分越高表示男生月經關懷行為自我效能越高。研究者以花蓮地區 228 位國小五、六年級男生為對象，顯示此量表之 Cronbach's alpha 值為 0.84，本研究預試及正式施測時，此量表之 Cronbach's alpha 值均大於 0.85（表 3-4）。
6. 男生月經關懷行為量表：本研究中男生月經關懷行為指男生面對女生月經來潮能展現關心、體貼、同理等實際行為，以男生月經關懷行為量表測量而得，本研究以過去月經行為量表(晏等，1994)為基礎，加上對花蓮地區國小五、六年級男女生之焦點團體訪談結果自擬而成，由男生自行評估對量表所述行為之實際做到情形，女生亦針對相同量表內容評估班上男生實際做到情形。邀請六位專家針對量表內容適切性與題目代表性，29 位研究對象針對量表內

容、用字遣詞、填寫方式，進行內容效度及表面效度之檢視。量表共 9 題，以四點計分法，記分方式從「從沒做到」、「偶爾做到」、「常常做到」、「總是做到」，得分越高表示男生有較佳的月經關懷行為表現。研究者以花蓮地區 469 位國小五、六年級學生為對象，顯示此量表之 Cronbach's alpha 值為 0.85，本研究預試及正式施測時，此量表之 Cronbach's alpha 值均大於 0.82（表 3-4）。

表 3-4 研究工具信效度檢測結果

	Cronbach's alpha	
	預試	正式施測
月經知識量表	0.65	0.72
月經態度量表	0.71	0.73
女生經期保健自我效能量表	0.85	0.86
男生月經關懷行為自我效能量表	0.86	0.85
男生月經關懷行為量表	0.82	0.87
創意教學滿意度量表	0.80	0.87

## 二、過程評量研究工具

### （一）量性

1. 創意教學方案滿意度量表：評量實驗組學生在教學後，對創意教學方案感到滿意之程度，此量表由研究者自擬，採五點計分法，共計12題。邀請六位學者、專家針對量表內容適切性、題目代表性進行檢視。第1至第8題記分方式從非常不同意（1分）到非常同意（5分），分數越高表示研究對象對創意教學方案感到越滿意，第9、10題針對最喜歡及最有幫助的教學單元進行複選，第11題則針對最喜歡的課後活動進行複選，第12題為開放式問題請學生提供建議，故不列入計分。以實驗組160位學生為對象，此量表之Cronbach's alpha 值為0.87（表3-4與附錄四）。

### （二）質性：

1. 「成長與收穫學習單」：由研究者自擬，內容包括學生自評個人上課表現、上課收穫、在兩性互動願意承諾的改變及課程結束後的心情。請實驗組學生在創意教學方案第四單元課程結束前填寫，利用開放性問題，了解學生對創意教學方案之回饋。

2. 教學反思日誌：教學者於每一單元教學結束後 24 小時內寫下教學反思日誌，紀錄教學者在教學過程之所見所思，藉此了解創意教學方案之教學現況與教學者在進行教學過程所遇到的問題。
3. 焦點團體訪談大綱：焦點團體訪談大綱是提供主持人適當訪談的指引，可提高訪談的效率及讓訪談順利運作，內容包括引言、暖身、訪談之問題、總結及說明(高，2002; 章、許，2006)。資料收集前研究小組先擬定訪談大綱，主持人以此大綱進行討論，引發成員分享個人對創意教學方案之觀點，焦點團體討論結束時則詢問團體成員是否有其他未表達之看法，主持人確定成員充分表達意見後做最後的總結，運用上述半結構開放式的訪談大綱，利用小團體面對面深入討論方式來獲得研究對象對創意教學方案之感受與觀點。本研究之訪談大綱如：「你覺得上這些課對你有哪些幫助？」「對第一單元：我們都是好朋友你印象最深的是？」(附錄五)。
4. 焦點團體主持人：焦點團體主持人是焦點團體訪談成功的重要關鍵，主持人在訪談中的功能和管理訪談過程，包括訪談準備、實施、總結和分析(章、許，2006)；本研究之焦點團體主持人具備十五年精神科課室教學與臨床實習指導經驗，曾研修護理研究、質性研究、現象學研究法、團體治療及團體動力學等相關課程，經過行為過程紀錄和訪談技巧與實務之訓練，過去曾擔任 4 個質性研究之焦點團體主持人。

## 第六節 維持措施完整性

確認研究成果來自措施介入、措施缺乏成效不是因為措施未被完整執行，是評估措施成效非常重要的關鍵，因此在研究執行過程需持續監測措施的完整性。而維持措施完整性則包括研究資料監測、措施之監測與研究資料之保存，以下分別加以說明：

### 一、研究資料監測

研究資料監測包括研究問卷填答的品質保證與焦點團體訪談資料之真實性。在研究問卷填答的品質保證部分，本研究所有的研究說明與問卷資料收集均由研究者親自執行，並於問卷資料填寫完畢逐題檢視填答狀況，針對漏填或填答品質不佳者，請學生重新填寫，待確認填寫完整後才贈與精美小禮物。所有問卷資料由研究者逐一鍵入統計軟體程式中，當資料建檔完畢，請一位研究助理進行資料核對，以確保資料輸入無誤。在焦點團體訪談之真實性部分，本研究所有的團體訪談均由同一位研究員擔任主持人及另一位研究員擔任觀察員，每次訪談進行前主持人與觀察員會共同確認當日訪談方向，以確保能收集受訪學生對創意教學方案的完整看法。而每次焦點團體訪談後，觀察員會書寫團體訪談日誌，研究助理會將錄音帶內容轉譯為文本，交由研究成員確認內容無誤，再以質性資料分析軟體ATLAS 5.0分析訪談內容。資料分析過程，研究成員會針對焦點團體訪談內容進行不斷討論，並利用團體日誌進行比對、檢討，以確保分析結果能代表受訪學生對創意教學方案之真實看法。

### 二、措施之監測

本研究之措施監測包括實驗組之監測與對照組之監測。在實驗組的監測部份，所有的教學介入均由同一位研究員進行，每場教學介入都加以錄音，以利研究者於教學介入後聆聽，確認教學內容的一致性與完整性。另外，每場教學介入後研究者會書寫教學反思日誌，作為評估創意教學成效及創意教學方案改善參考。在對照組之監測部份，研究者會詢問每一班的健康教育課授課老師，了解其教學時數、教學方式與教學內容，並利用後測問卷資料收集時間，詢問對照組學生健康教育課「成長的喜悅」單元之授課時數、授課方式與授課內容。另外，在問卷後測資料收集時，會詢問各班老師教學介入後六個月內，學校

是否有安排性別平等、性教育相關演講或進行相關之教學活動，以確認問卷資料收集期間研究對象未接受會影響研究預期成果之措施介入。

### 三、研究資料之保存

本研究將依據研究倫理審查單位相關 IRB所規定時間流程，於一定時間內提供教學介入進展說明，並提供書面審查資料以利備核。相關的研究資料亦保管於研究室密封之資料箱中以確保資料不外洩，當研究結束後一年並將研究結果公開發表後，即將此資料予以銷毀，在此之前由研究者統一封箱保存。





## 第七節 研究倫理

本研究在擬定研究計畫時即詳細書寫研究倫理關注層面，並將研究計畫書送交倫理委員會審查，待倫理委員會審查通過後給予同意研究證明書，表示本研究符合倫理委員會審查措施介入研究之倫理規範，有關研究過程之倫理關注與考量，說明如下：

### 一、人權保護

1. 自我決定權(self-determination):研究者親自至各班教室向學生說明研究目的、研究方法後，發給每位學生研究說明書與監護人/個案參與研究同意書，尊重受訪者參與研究之意願。另實驗組在接受第四單元創意教學方案之教學後，由研究者親自說明邀請有意願發表對創意教學方案看法之學生進行焦點團體訪談，訪談開始前，主持人再次向學生說明其有權力拒絕回答不想回答的問題或隨時退出訪談，而不會受到任何責難或處罰。
2. 隱私、匿名與保密之權：焦點團體訪談結束，主持人會再次向學生強調對訪談過程所聽到的內容應保密，研究者亦承諾不會公開討論學生訪談內容或個人狀況。每位同學所填寫之問卷、接受團體訪談過程所說的話，資料建檔過程均以代碼取代個案姓名。研究問卷與訪談錄音檔放在研究者研究室密封之紙箱及上鎖之電腦內保管，僅有研究成員可以檢視研究資料或聽取錄音內容，確保所獲得的資料不外流。
3. 公平待遇權：本研究之對照組接受「傳統課室教學」，於教學介入六個月後，後測資料收集完畢，研究者詢問對照組各班導師接受「創意教學方案」之需要，並依老師安排之時間進行四單元之課程，讓對照組與實驗組同樣有機會接受創意教學方案之介入。
4. 保護免於受傷害之權：本研究以創意教學方案進行教學介入，教學過程提及有關第二性徵發育之內容可能造成學生尷尬或心理不舒適，對此研究者先澄清學生對性的價值觀，藉此導引學生以正向態度看待青春第二性徵的發育；教學過程研究者亦會特別注意個人說話語調與肢體語言應溫和友善，與學生保持良好的互動，避免學生對教學內容產生不舒適的感受或聯想。另外，在焦點團體訪談過程，主持人不會強迫學生回答不想回答之問題，故不會造成學生之危險、不舒服或痛苦。

## 二、研究益處及危險性之平衡

本研究之實驗組教學內容係依照教育部九年一貫課程健康與體育學習領域，生長、發展主題軸之分段能力指標而設計，運用電腦多媒體簡報、實物講解示範與練習、分組競賽、情境演練等方式進行教學活動，可增進學生月經知識、提升正向月經態度、青春期自我照顧與兩性正向互動能力。教學過程不會採集研究對象之任何檢體或執行侵入性治療，因此副作用之發生率極微。僅教學內容中有關男女生殖器官之介紹，可能引起同學之困窘或嘻鬧行為。針對此部份，教學過程研究者以正向字詞講授課程內容，傳遞正向之月經態度，若有同學企圖以嘻鬧方式引人注意，研究者會予同理及關注，鼓勵以自然、平常之態度看待教學內容，避免同學共同起鬨。

## 三、獲取知情同意

本研究之研究對象為國小五年級學童，文獻指出7歲及以上的小孩若心智發展正常，則已具提供同意書之能力。因此，本研究執行前研究者至五年級各班向學生說明研究目的、過程及花費時間等，獲取學生口頭之同意後，由學生將同意書帶回交由父母及學生填寫，同意書中包含參與前測、後測與後後測之間卷填寫與詢問實驗組學生參與教學後之訪談意願。同意書中詳細載明研究目的、隨機分派的方法、量表題數及花費時間，請班導師協助回收同意書，對於未繳回同意書者，請班導師協助瞭解原因，並以班及聯絡簿再次通知研究之進行。

## 四、機構審查

為考量研究者可能無法非常客觀的設計此研究，因此在研究執行前將研究計劃送交「機構審查委員會」(IRB)之審查，針對研究對象之風險與利益、研究過程進行評核，審查通過之編號為09-08-ER。

## 第八節 資料分析方法

### 一、量性資料的分析

將回收的問卷加以篩檢處理後，進行資料編碼及重複校對後，以SPSS套裝軟體進行統計分析。依據本研究之研究問題、研究虛無假設及各變項之性質，選擇適當之統計方法，採用之統計顯著水準為0.05。主要分析方法如下：

(一) 描述性統計分析：主要以次數分配、百分比、平均值呈現研究對象人口學變項之分佈。以平均答對率、平均值、標準差、排序呈現「月經知識」、「月經態度」、「男生月經關懷行為自我效能」、「女生經期保健自我效能」、「男生月經關懷行為」等變項之得分情形。

(二) 推論性統計分析：

1. 共變數分析(analysis of covariance, ANCOVA)：本研究採共變數分析來控制共變項的干擾，降低實驗誤差，以獲得較正確的實驗結果。資料分析時分別以月經知識、月經態度、女生經期保健自我效能、男生月經關懷行為自我效能、男生月經關懷行為各量表之前測得分當共變量，組別當固定因子，各成效指標之後測、後後測當依變項。在進行共變數分析前，需先檢驗資料是否違反共變數分析的基本假定，即進行「組內迴歸係數同質性之假設」檢定，以考驗各組內共變數對依變數進行迴歸分析所得到的斜率是否相等，若交互作用達到顯著水準則表示違反組內迴歸係數同質性之假設，則以「詹森-內曼法(John-Neyman method)進行分析」，若符合基本假設，則可進行共變數分析(林，1992)。

2. 相依樣本單因子變異數分析：介入性研究通常會進行連續性評估，以了解各個時間點受試者變化情形，此類數據稱之為縱貫性資料 (longitudinal data)，可作為介入性研究有效性的依據。此一縱貫性資料分析時與一般橫斷性或單點觀察資料不同處在於，同一位個案提供了多筆資料，而這些來自同一位個案的資料本身所具有的相關性會違反一般統計方法：資料需獨立抽樣的假設，因此需要採用不同於傳統的統計方法來分析才不會導致錯誤的推論。因此本研究採用相依樣本單因子變異數分析進行資料分析(林，1992)。先檢視資料是否符合變異數分析及相依樣本之球面性(sphericity)假設，若 Greenhouse-Geisser 及 Huynh-Feldt 二種球面檢定方法之  $\varepsilon$  平均值大

於 .75，表示資料分佈符合上述假設 (Stevens, 1992)，則可進行相依樣本單因子變異數分析

## 二、質性資料的分析

(一) 質性資料的編碼：本研究質性資料包括「成長與收穫學習單」、「教學反思日誌」及「焦點團體訪談」，資料編碼方式說明如下：

- 1.成長與收穫學習單：以「學」代表成長與收穫學習單，「G」代表女生，「B」代表男生，例如「學 G10」表示為成長與收穫學習單中編號第 10 號女生之回饋，「學 B22」表示為成長與收穫學習單中編號第 22 號男生之回饋。
- 2.教學反思日誌：以「誌」代表教學反思日誌，yyyymmdd 表示教學反思日誌記錄之年月日，例如「誌 20090928」代表 2009 年 9 月 28 日之教學反思日誌。
- 3.焦點團體訪談：以「訪」代表焦點團體訪談，「G」代表女生，「B」代表男生，例如「訪 G17」代表焦點團體訪談編號第 17 號的女生，「訪 B6」代表焦點團體訪談編號第 6 號的男生。

(二) 質性資料的分析：將「成長與收穫學習單」、「教學反思日誌」依撰寫日期加以整理後建檔；焦點團體強調團體互動及討論的過程，因此每次焦點團體進行後，由觀察員轉譯錄音內容為文本，並書寫團體訪談日誌，交由研究成員確認內容無誤；以質性資料分析軟體 ATLAS 5.0 進行資料分析。資料分析依據 Miles 與 Huberman (1994)之質性研究分析策略，分為：

- 1.蒐集研究資料：以成長與收穫學習單、教學反思日誌、焦點團體訪談法蒐集研究資料。
- 2.概念形成：仔細閱讀學習單、反思日誌及聆聽訪談內容，以能完整了解學習單、反思日誌及訪談內容；將內容逐字謄寫成文本，反覆閱讀學生的回應紀錄，考量學生回答內容與研究主題間的關係及所代表的意涵，標示文本中有意義的字句。反覆閱讀所有文本內容，把相同性質的編碼串連起來，根據其所涵蓋的意義賦予一個適當的名稱，形成初步之範疇(category)。
- 3.概念發展：將初步編碼之範疇進行簡化、歸類，進行比較、連結，形成更高層次的新範疇。

4. 概念修正與整合：了解範疇間的差異或相關性，清楚呈現各範疇間之關係。

(三) 質性研究的真實性：成長與收穫學習單、教學反思日誌、焦點團體訪談之目的在了解學生對創意教學方案之看法，可做為未來改進創意教學方案之參考及創意教學方案成效評量分析之輔助資料。為正確傳達學生對創意教學方案之看法，本研究採 Lincoln 及 Guba(1985)所提出，評估質性研究真實性 (trustworthiness) 標準的四個方法，測試焦點團體訪談資料分析的嚴謹度：

1. 在確實性(credibility)部分：研究者具備兒科臨床實務和教學經驗，常至國小進行性教育宣導，訪談多位國小高年級學生之月經觀點，工作中更常與青春期學生互動，此有助研究者了解研究對象之觀點及增加對訪談現象之敏感度。另外研究者接受完整質性研究之課程與研習，並曾於期刊、研討會中發表質性研究成果，讓研究者熟悉質性研究之資料收集過程與資料分析方法。
2. 在可轉移性(transferability)部分：研究者詳細描述資料收集過程、訪談情境，並依據 Miles 與 Huberman (1994)質性研究分析架構進行資料分析，讓研究結果能被清楚的描述，真實的反應實驗組學生對創意教學方案之觀點。
3. 在可靠性(dependability)部分：資料收集與分析皆由焦點團體主持人與觀察員共同執行，且訪談結束 24 小時內觀察員完成訪談日誌；另外研究之書面資料皆按順序整理存放，以建立一審查管道。
4. 在確認性(confirmability)部分：資料分析前，二位研究者先行確立分析方法，針對學習單、教學反思日誌與訪談內容進行溝通，使摘錄編碼的方法達到一致性；之後二位研究者分別進行詳細、反覆的文本閱讀，進行文本內容之摘錄編碼。將二位研究者所摘錄的結果進行比對及共同討論，並針對不一致的部分，如編碼、範疇的命名等，進行溝通與討論。資料分析後，邀請二位質性研究學者討論分析內容、歸類與範疇命名的適切度。

## 第肆章 研究結果

本研究主要以國小五年級學生為對象進行「創意教學方案」介入，採類實驗研究之「不對等前後測對照組設計」，以共變數分析、相依樣本單因子變異數分析探討創意教學方案介入之成效。收案對象為花蓮地區四所國民小學五年級學生，實驗組與對照組各 6 班，共 338 人。因前測時有 4 位同學請假、後測時有 3 位同學請假、後後測時有 4 位同學請假，有 14 位同學因問卷填答品質不佳，最後實驗組共有 160 位學生，對照組有 153 位學生(圖 4-1)。

依研究目的將研究結果分成下列數節加以說明：第一節為國小五年級學生基本屬性，第二節為創意教學方案過程評量，第三節為創意教學方案介入成效。

### 第一節 國小五年級學生基本屬性

國小五年級學生之基本屬性如表 4-1 所示，在人口學基本資料方面，研究對象男女生人數約各半，原住民學生約佔二成，有 46 位學生未與母親同住，近四成學生手足中有姊姊，四成以上的學生從未主動和父母/長輩討論月經問題，半數以上學生認為「男生需要了解月經」的需要程度 $\leq 50\%$ ，近三成學生聽過同學拿月經開玩笑。154 位女生中有 13 位月經已來，希望的來經時間以國中時段最高。

上述研究資料以卡方檢定(Chi-square test)進行實驗組與對照組組間差異評估，結果兩組在手足中有無姊姊、自覺對月經了解程度、自覺月經會影響女生日常活動、女生自覺初經心理準備度達統計上顯著差異；顯示對照組沒有姊姊的人數較實驗組多，對照組自覺對月經的了解程度較實驗組高，對照組覺得月經會影響女生情緒變化、日常活動之平均得分較實驗組高，對照組女生自覺初經心理準備度較實驗組女生高。而二組在性別、種族、居住狀況、主動和父母/長輩討論月經問題、月經會影響女生課業表現、月經會影響女生交友表現、男生需要了解月經、聽過同學拿月經開玩笑、女生初經已來否、女生希望來經時間均未達統計顯著水準 ( $p > .05$ )。

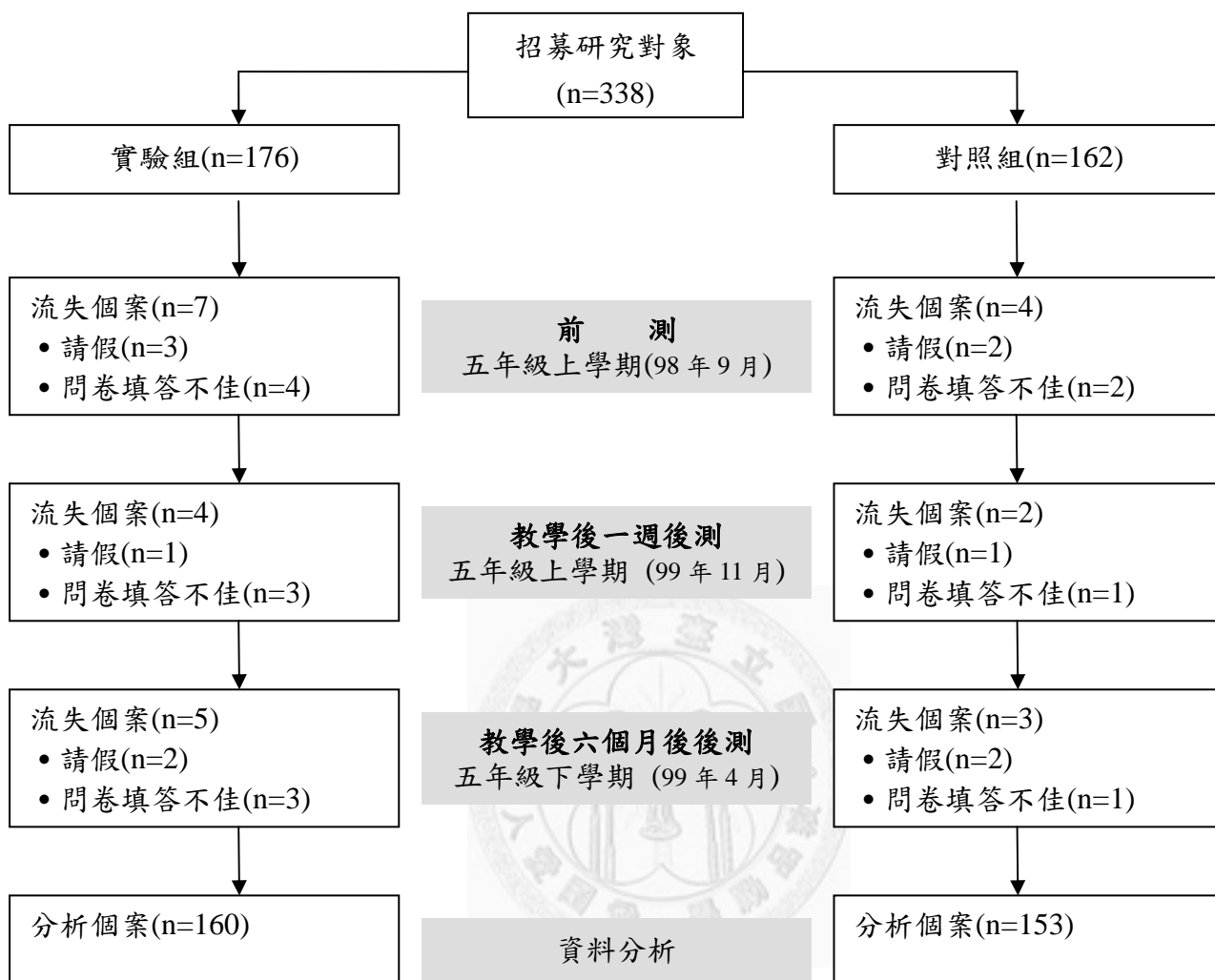


圖 4-1 研究個案收案流程

表 4-1 國小五年級學生基本屬性及月經相關現況

變項名稱	全體 (n=313)		實驗組 (n=160)		對照組 (n=153)		卡方檢定	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	檢定統計值	p 值
<b>基本屬性</b>								
性別							0.03	.87
女	154	49.2	78	48.8	76	49.7		
男	159	50.8	82	51.3	77	50.3		
種族							0.23	.63
非原住民	249	79.6	129	80.6	120	78.4		
原住民	64	20.4	31	19.4	33	21.6		
居住狀況							0.02	.88
未與母親同住	46	14.7	24	15.0	22	14.4		
與母親同住	267	85.3	136	85.0	131	85.6		
手足-姊姊							10.29	.00
沒有	197	62.9	87	54.4	110	71.9		
有	116	37.1	73	45.6	43	28.1		
<b>男女生月經相關現況</b>								
主動和父母/長輩討論月經問題							0.86	.36
從未	131	41.9	71	44.4	60	39.2		
有討論過	182	58.1	89	55.6	93	60.8		
對月經了解程度 (範圍=0-100；平均數=60.11)							12.03	.00
≤60.11	150	47.9	92	57.5	58	37.9		
>60.11	163	52.1	68	42.5	95	62.1		
月經會影響女生 (範圍=0-100)								
課業表現 (平均數=46.25)							2.14	.17
≤46.25	140	44.7	78	48.8	62	40.5		
>46.25	173	55.3	82	51.3	91	59.5		
情緒變化 (平均數=55.90)							4.05	.05
≤55.90	145	46.3	83	51.9	62	40.5		
>55.90	168	53.7	77	48.1	91	59.5		
日常活動 (平均數=54.18)							9.73	.00
≤54.18	153	48.9	92	57.5	61	39.9		
>54.18	160	51.1	68	42.5	92	60.1		
交友表現 (平均數=41.17)							2.25	.14
≤41.17	169	54.0	93	58.1	76	49.7		
>41.17	144	46.0	67	41.9	77	50.3		



表 4-1 國小五年級學生基本屬性及月經相關現況(續)

變項名稱	全體 (n=313)		實驗組 (n=160)		對照組 (n=153)		卡方檢定	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	檢定統計值	p 值
男生需要了解月經							4.49	.34
0% 需要	23	7.3	11	6.9	12	7.8		
25% 需要	41	13.1	20	12.5	21	13.7		
50% 需要	93	29.7	53	33.1	40	26.1		
75% 需要	84	26.8	46	28.8	38	24.8		
100% 需要	72	23.0	30	18.8	42	27.5		
聽過同學拿月經開玩笑							1.52	.22
沒有	221	70.6	108	67.5	113	73.9		
有	92	29.4	52	32.5	40	26.1		
<b>女生月經相關現況 (n=154)</b>								
初經心理準備度							4.70	.03
(範圍=0-100；平均數=66.60)								
≤ 66.60	62	40.3	38	48.7	24	31.6		
> 66.60	92	59.7	40	51.3	52	68.4		
初經							2.25	.13
未來	141	91.6	74	94.9	67	88.2		
已來	13	8.4	4	5.1	9	11.8		
希望來經時間							5.01	.17
國小五年級(含以前)	33	21.4	21	26.9	12	15.8		
國小六年級	37	24.0	17	21.8	20	26.3		
國中	55	35.7	23	29.5	32	42.1		
高中(含以後)	29	18.8	17	21.8	12	15.8		

## 第二節 創意教學方案過程評量

本研究在「創意教學方案」介入後進行過程評量，包括「創意教學方案介入滿意度調查」、「成長與收穫學習單」、「教學反思日誌」及「創意教學方案焦點團體訪談」。以下針對過程評量結果，說明如下：

### 一、創意教學方案介入滿意度

此部份乃針對 160 位實驗組學生對研究者所提供之「創意教學方案」進行評量，包括對「創意教學方案之整體感覺」、「創意教學方案之教學目標達成」進行滿意度調查，分數越高代表研究對象對創意教學方案感到越滿意，另針對創意教學方案詢問學生最喜歡與最有幫助的單元與課後活動，結果如表 4-2 所示。創意教學方案過程評量平均為 4.04 分，得分最高的題目為「上這些課讓我更了解月經知識」，而「我會依照上課所教的方式與班上的異性相處」為單題得分最低的項目。在我最喜歡及最有幫助的上課單元中均以「男生與女生的秘密」人數最多，分別佔 36.3% 與 56.9%；另外在我最喜歡的課後活動則以「我長大了」人數最多，佔 52.5%。

### 二、成長與收穫學習單回饋

依據學生在創意教學方案第四單元結束前所填寫的「成長與收穫」學習單，整理實驗組學生對創意教學方案進行時個人學習表現、上課收穫、在兩性互動願意承諾的改變及對課程結束的心情，學生回饋如下：

#### 1. 上課之學習表現

請學生評核自己的上課表現，以 0-10 分進行評分，實驗組學生自我評核上課表現平均為  $7.98 \pm 0.19$  分，得分介於 5 至 10 分。有 11 位女生給自己的上課表現十分，對於給分理由，學 G9、學 G14、學 G55 表示「因為每次上課我都很專心」、「我喜歡我自己的上課表現」、「我都很專心的聽課，也很認真」；而男學生僅有 2 位給自己的上課表現十分，對於給分理由，學 B3 及學 B17 表示「因為我上課很用心」、「因為我上課認真」；至於給自己的上課表現僅打 5 分之男女生則各有 5 位，對於給分理由，學 B1 及學 B39 均表示「大部分上課都很專心，有時候會說話」、「上課有時候我會講話」；學 G19 及學 G5 則表示「因為表現的

還好」、「上課有時候會笑，應該要專心」。

## 2. 上課收穫

對於創意教學方案上課收穫，實驗組學生在成長與收穫學習單上的回饋可歸納為三部份，(1)提升對青春期的心理準備：多位女學生表示創意教學方案讓其對即將到來的青春期有心理準備，實驗組學 G44 寫到「知道我快長大了，有心理準備」；學 G70 則表示「知道如何照顧自己，不會再對青春期很陌生」。(2)提升對青春期的認識：藉由電腦多媒體簡報教導青春期的身體發育及針對女生以實物教導生理用品使用方法，學 B7 表示「學到夢遺真的很開心」，學 G14「以前我不是很了解月經的問題，現在我懂了」及學 G50「我知道女生的衛生棉怎麼用」。(3)促進兩性正向相處：以情境模擬的方式請同學針對日常生活常見的月經事件，討論及表演最適當的相處方式，學 B36 表示「不要把月經或夢遺當作開玩笑」、學 G66「學到女生男生進入青春期的時候，要怎麼相處」。

## 3. 在兩性互動願意承諾的改變

在成長與收穫學習單上，實驗組學生回饋對兩性互動願意承諾的改變，在態度上願意承諾的改變，學 G44 表示「我會用尊重的態度跟男生相處」、學 B59 表示「用尊重的態度跟女生相處」、學 G72 寫到「我會試著跟男生當好朋友」及學 B61 則寫到「改變我的觀念，男生也可以好好跟女生相處」。在行為上願意承諾的改變，學 B1 表示「我會幫助女生，不嘲笑女生」、學 G13 寫到「先跟男生好好說」、學 B26 表示「我以後不會用性來嘲笑別人」。

## 4. 課程結束後的心情

連續四週的創意教學方案結束後，多數實驗組學生對於課程結束的心情是開心、快樂的，學 G2 表示「很開心，希望下次還有機會能快樂的上課」、學 B12 寫到「Great, 我覺得這次上的課很好玩，也讓我了解很多關於兩性關係的事」、學 G50 表示「開心，因為很好玩」；另外也有部分的學生以平常心、放鬆的心情來面對課程的結束，學 G31 表示「平常心，我不會覺得青春期怎麼樣了」、學 B73 寫到「放鬆，因為我知道青春期課程的知識，解決了我的疑問」；亦有學生對於課程結束感到不捨，學 G47 寫到「不開心，因為結束了」。

表 4-2 創意教學方案過程評量得分

變項名稱	平均值	標準差	人數	百分比
創意教學方案過程評量	4.04	0.76		
上這些課讓我更了解「月經」知識	4.36	0.94		
上這些課能幫助我建立對「月經」更正向的態度	4.24	0.96		
我非常喜歡上這些課	4.17	1.01		
我覺得上課用的簡報設計非常好，會讓我對課程內容更有興趣	4.04	1.07		
我覺得上課的時數是剛好的	3.90	1.08		
上這些課能幫助我更有信心與班上的異性相處	3.90	1.07		
我覺得這些課的內容很適合我的需要	3.89	1.07		
我會依照上課所教的方式與班上的異性相處	3.83	1.16		
我最喜歡的上課單元				
男生與女生的秘密			58	36.3
成果展現			56	35.0
我們都是好朋友			48	30.0
對我最有幫助的單元				
男生與女生的秘密			91	56.9
我們都是好朋友			34	21.3
成果展現			30	18.8
我最喜歡的課後活動				
我長大了			84	52.5
我的成年禮			34	21.3
我的守護神-健康中心			16	10.0

### 三、創意教學方案教學反思

在創意教學方案每單元授課結束後，研究者會立即寫下當天授課之教學反思日誌，藉此了解創意教學方案之教學現況與教學者在進行教學過程所遇到的問題，並作為未來教學方案改善之參考。透過反覆閱讀方式，將教學反思日誌內容整理如下：

#### 1. 課前需約法三章，課中以正向態度回應學生之嘻鬧行為

創意教學方案安排許多讓學生分享個人意見之活動，課程進行中同學會搶著回答問題，熱烈參與討論，但亦有少部份同學可能因為太害羞而以嘻鬧的方式回應課程問題，而讓上課程秩序顯得較混亂(誌 20090928)。透過課程開始前與同學先約法三章，要求以舉手發言的方式表達意見，尊重其他同學不同意見之表達，以尊重的態度回應課程問題，讓學生在教學開始時即了解上課規則，可顯著改善上課秩序(誌 20090929)。另外，對少數嘻鬧的同學立即以正向的態度回應，要求以輕鬆但尊重的態度參與課程內容，亦可降低同學之嘻鬧行為與對教學之影響(誌 20091008)。

#### 2. 課程安排先澄清學生之性觀念，可降低學生對課程內容之負向反應

創意教學方案在說明男女生青春期的身體變化時，提到夢遺、勃起、月經等字眼時，部分學生會出現笑聲、嘻鬧的反應，且以男生之反應較明顯，詢問有上述反應之原因，學生表示因為覺得「噁心」、「尷尬」、「很色」，顯示部分學生在課前即對性抱持負向觀點，甚至不知該以何種態度回應上課內容，而選擇以笑聲、嘻鬧的方式掩飾個人的尷尬(誌 20091005)。而課程安排先澄清學生對性的觀念，發現可有效降低學生對之後課程內容的負向反應；另外先進行男生青春期變化之說明，再說明女生的青春期變化，讓男生知道自己即將有的身體改變，亦可明顯降低男生在聽取女生身體變化時之負向反應(誌 20091008)。

#### 3. 教學中立即回應學生疑問，可提高學生對課程之接受度

課程中發覺同學對青春期發育、人體性器官有初步概念，表示聽過 MC、夢遺、勃起，但不知為何；臉上呈現急切的表情，不停的詢問相關內容；部份同學則表達同學間口耳相傳之錯誤訊息。顯示學生在升上國小五年級前就已經聽過許多性相關名詞，但因缺乏能提供正確訊息的管道，加上同學間以訛傳訛傳遞錯誤訊息，加深同學對性相關議題的錯誤觀念(20091001)。課程中學生對青春期相關議題有諸多疑問，會提出各式各樣的問題，而透過問題之立刻回應則

可在學生臉上看到問題被回答之喜悅表情，學生對之後的課程內容亦更能接受(誌 20091008)。

#### 4. 生活經驗搭配實物練習可加深教學效果

創意教學方案針對女生安排一堂有關經期自我照顧及衛生棉實物練習之課程，發現女生之上課秩序比男生好，且少了男生，女生顯得較活潑、敢表達，願意說自己的想法與感受、提出個人疑問，如：「衛生棉要多久換一次？」、「穿衛生棉會不會不舒服？」、「可不可以游泳？」。但對於討論月經相關話題學生仍表示尷尬(誌 20091012)。課程中利用紅藥水模擬經血，並藉由同學塗抹的量來教導經血量之判斷；利用學生分享在廁所看到用過的衛生棉之感受，提醒日後月經來了要懂得適當處理，注意應有的禮貌；利用同學分享家人經痛的情況，討論經痛的處理；以實物示範衛生棉之使用，並讓學生個別練習穿戴方法，發覺仍有同學衛生棉黏貼位置不正確、蝶翼沒有黏好、處理時將內面朝外，需再針對個別狀況加以指導(誌 20091015)；操作完大多數學生表示：「很好玩」、「很簡單耶」，顯示實物練習較有趣，也較能確保女學生真正學會生理用品之使用(誌 20091013)。

#### 5. 情境演練可誘發學生參與課程

創意教學方案中針對月經相關問題，以分組方式進行角色扮演，學生對此顯得非常興奮，搶著要上台。部份上台同學有極佳的表演天份，能將同學之討論結果很鮮活的呈現出來，且表演內容亦符合兩性尊重之原則，讓台下評分同學一致讚賞，給予最高分；但部份上台表演同學顯得緊張、害羞，說話音量較小(誌 20091019)。因此每組表演完，教師除予與表演同學口頭獎勵之外，亦須帶領所有同學共同思考，還有哪些適當的方式可以回應這些情境。發覺角色扮演可以明顯提升學生對課程內容之參與及引發學生之高度興趣，進而對表演後之討論有比較多的想法與回應(誌 20091022)。

### 四、學生對創意教學方案之看法

本研究共有 67 位實驗組學生有意願參與焦點團體訪談，共組成 10 個焦點團體，每組進行 2 次訪談，共進行 20 場焦點團體訪談。67 位學生中，男生 23 位女生 44 位，原住民學生有 17 位，母親為外籍或大陸籍者有 6 人，隔代教養學生有 6 位，單親家庭學生有 11 位，44 位女生中有三位月經已來。訪談結果國

小五年級學生對創意教學方案之看法可分為「上課幫助我…」、「上課好好玩」及「問很大的課後作業」三大面向。以下就每個面向之內容分述如下：

#### (一) 上課幫助我…

##### 1. 學會青春期的自我照顧

經過四週創意教學方案介入後，實驗組學生在課堂上學習青春期的身體變化及青春期保健行為後，訪 B6 說：「知道以後發生了一些事，要怎麼處理，對以後發生的事情就很有幫助。」訪 G17 說：「媽媽不在(家)，如果也沒有姊姊，就知道自己怎麼處理月經。」課程中針對女生另外安排一堂經期自我照顧課程，課程中利用實物讓學生實際練習衛生棉的使用與使用後的處理方式，訪 G23 在團體訪談中說到她在課程中學習到：「知道怎麼用衛生棉，然後衛生棉沾到血的時候要怎麼處理。」訪 G18 說：「用衛生棉的時候該怎麼黏好，避免漏出來。」同時，在創意教學方案中利用電腦多媒體簡報詳細說明衛生棉的種類，如何依照個人的經血量選擇合適的衛生棉後，針對衛生棉的選擇，訪 G19 說：「月經來的第二天要用那個有翅膀的，第一天量少的時候就用護墊，量多的時候就用長一點的。」對於月經來的時候應該採行的自我照顧行為，上完四週的課程後，訪 G9 說：「知道自己月經來了做什麼、吃什麼對自己有幫助。」訪 G37 提到：「要記錄月經什麼時候來，看是不是正常或是有固定的時間。」

##### 2. 降低面對青春期的害怕

目前之醫學仍無法預測初經發生時間，加上初經來並無任何的預兆，因此第一次月經來對缺乏心理準備的青春期女生而言可能造成不小的震撼，透過四週創意教學方案的介入後，訪 G15 說：「月經有一天突然來了，(我)就比較不會害怕，因為知道怎麼處理了。」訪 G1 說：「可以知道很多關於身體的事、對青春期的了解，提早知道有一些心理準備。」另外，創意教學方案亦針對男生詳細說明男性在青春期之第二性徵變化、何謂夢遺及青春期應執行之保健行為，接受三週的課程後，訪 B6 在團體訪談時說到：「如果沒有學過的話，以後啊就會覺得很奇怪，怎麼黏黏的，會花錢去看醫生，…結果沒怎樣。」

### 3. 增加男女同學的正向互動

現今國民小學之課程安排中，一週只有一堂健康教育課，加上健康教育課涵蓋的單元眾多，因此有關青春期相關的課程往往不是簡略帶過就是沒教，造成同學間因不了解而產生好奇；另外，學校是一個人際互動極為頻繁的場域，因此少數同學拿女生的生理用品開玩笑、取笑女生的第二性徵發育的不適宜行為，很容易在耳濡目染中擴散開來，因此在創意教學方案中，強調對性應抱持的正向態度、男女相處時應有之合宜行為，經過三週的課程後，訪 B4 說到他的改變：「不拿女生的事來開玩笑了。」訪 B12 則說：「不能隨便亂摸男女生的一些東西，…第二性徵，…因為感覺那個很…很無聊啊。」對於男生的改變，訪 G9 說：「有的男生像曹○○，本來會丟女生衛生棉，上完之後就比較不會。」另外，面對其他同學不適宜的互動行為，上完課後，訪 B5 分享他的改變與作法：「做在自己身上，不要做那些胡鬧的事，看到同學做這些事也要阻止他。」對於男同學不適宜的言行舉止，訪 G2 說出她的因應之道：「就直接教給他正確的方法，然後就是說你這樣取笑人家，那以後人家說你生出來的子女，或是你老婆也會經過這樣子的階段，那你這樣嘲笑她，那不就等於你在嘲笑自己未來的老婆嗎？」而面對經期到來少部分女同學可能面臨經血外漏的尷尬情境、經期肚子痛的狀況，透過角色扮演的練習，課程結束後，訪 G38 說：「看到女生可以幫助，萬一漏的話，月經外漏的話，可以借她外套。」訪 G2 說：「知道要怎麼幫助不舒服的女生，青春期來的時候要怎麼跟男生相處。」

## (二)上課好好玩

### 1. 多媒體上課不無聊

伴隨資訊時代的來臨，電腦在各方面的應用越來越廣泛，而創意教學方案即是以多媒體簡報進行課室教學，配合教學內容設計動畫、圖片、文件，運用色彩強調圖像中重要的訊息，再藉由彩色投影機將影像投射在大螢幕進行團體教學，希望藉由上述方式提供學習者視覺與聽覺的感官刺激，提供一個多元化的學習方式，補強傳統講授法訊息傳遞方式單調的缺失，因此接受四週以多媒體為主的創意教學方案後，訪 G34 說：「很好玩耶，有很多圖片跟影片。」訪 B6 分享他對上課的看法：「用電腦可以插入說明，大



家會比較想看。」訪 G15 說：「有字、很多圖片、影片，比較容易懂。」訪 G12 說：「(有動畫)比較吸引我們，然後有那個圖片，故事說明的，不會無聊。」甚至上完課之後，訪 G33 說到她希望能每天上創意教學方案的期待：「很開心、感覺很好玩，為什麼不要排每天(上課)。」

## 2. 分組比賽好有趣

為提升學生對創意教學方案之學習興趣與參與動機，帶動上課時的學習氣氛、豐富課室活動的內容，創意教學方案在課程進行中，配合課程內容設計有分組競賽或動腦時間，希望融合比較多的活動方式讓學生透過分組競賽，提升學習動力。四週的課程後，訪 G1 說：「很好玩啊，就那些問答題啊，就圈圈叉叉的，可以玩又可以知道青春期男女生有什麼變化。」訪 B13 也說：「有時候玩一些遊戲，有關課程的遊戲，就站起來然後比圈圈叉叉，很好玩。」另外，搭配合教室現有的設備，分組上台寫黑板亦是活動之一，訪 G33 說到她對此活動的看法：「上課的時候有去黑板寫，比賽看哪一組寫得比較多，很好玩。」透過分組競賽，除了可激發學生的學習動機，專注於課程內容外，亦可檢視學生之學習成效，訪 G5 在團體討論時很得意的說到自己的表現：「就是最後一次上課有回答問答題嘛，我就答到最後一題。」

## 3. 實際練習加深印象

創意教學方案針對女生安排經期自我照顧之課程，為了讓女生們對衛生棉的使用、經血量的多寡有實際的概念，課程中將實物帶入教室，提供實物動手操作的學習經驗，讓每位學生都能實際練習、親身感受，希望藉由具體經驗的體會讓學生學會衛生棉的使用、使用後之處理、量多量少的判斷。訪 G18 分享她在課程上的學習說到：「我們還有拿那個小內褲，練習用衛生棉的時候該怎麼黏好。」訪 G31 說：「用紅墨水噴，知道漏出來是什麼樣子，實際做做看量多、量少。」衛生棉使用的教學方式強調實際應用，利用實物練習，學生比較容易吸收理解，超越知識層次的學習，訪 G17 說到：「(練習)怎樣使用衛生棉，月經外漏的時候怎麼處理，以後來的時候我就知道了。」

## 4. 情境演練好好玩

情境演練的教學方式強調實際的應用，能幫助訓練結果的轉移，因此創意教學方案亦針對青春期男女生在互動時常發生的狀況，設計了情境演練活

動，要求學生針對模擬情境分組演練；同時，透過分組競賽、同學彼此評分、頒發最佳表演獎的方式，讓同學對此活動抱有濃厚的興趣，並帶有娛樂性功能。希望藉此活動，台上同學可以思考並模擬如何回應青春期男女互動常發生的情境，從而獲得實際處理經驗，而台下的同學則可以學習或思考兩性以何種方式互動較適宜，學習處理青春期可能出現的各種狀況。對於課程中安排此活動，訪 G19 說：「很好玩、很有趣，第四次那個表演，…因為在演戲的時候，大家都演得很好玩。」訪 B23 說到：「很棒，表演得時候很棒。」訪 G23 也說：「還有一次綜合課程，還有表演，表演完你要舉分，很好玩。」對於情境演練的學習成果，訪 G16 說：「表演那個月經來…，或是別人笑你怎麼辦，還有就是同學肚子痛的時候會幫她去找護士阿姨。」訪 G11 說：「月經來的時候，褲子底下會溼溼的，悄悄在人家耳邊說，這樣才不會讓她害羞」訪 G2 則說：「演戲對我們…讓我們知道要怎麼幫助不舒服的女生，青春期來的時候要怎麼處理男生亂說話」（附錄六）。

### (三) 問很大的課後作業

#### 1. 感受課後作業的壓力

創意教學方案每單元結束後，均安排有課後作業，希望藉此讓學生在課後延續學習活動，加深課程內容之廣度或學生之參與度，對此目的，訪 B4 與訪 G43 能體會，在訪談時兩人均說到：「如果沒有出(課後作業)的話，就不會去問(父母)。」藉此由課後作業，訪 G3 分享跟媽媽訪談過的感覺：「體會到媽媽第一次來的感覺，媽媽說她第一次來的時候很緊張。」訪 G17 也說：「可以知道爸爸媽媽的想法，或者是他們在青春期曾碰到什麼困難。」訪 G2 則說：「了解爸爸媽媽之前的感受，他們第一次來的心情，然後會不會跟我們相同。」雖然同學能體會安排課後作業的目的，但課後作業也成為學生外加的一項回家功課，因此訪 B13 說到他的看法：「如果只有上課沒有家庭作業，這樣很容易忘記。…還是不要做(課後作業)，很麻煩。」訪 G30 亦回應同樣的觀點說到：「有點麻煩，因為在家裡我就很想看書，然後就爲了寫這個。」

#### 2. 第一次與父母談青春期

對國小女生而言，青春期身體變化或是月經來潮均是非常隱私的事，深怕被其他人知道。面對課後作業要求學生去訪問自己父母的青春期經驗，女

生訪 G9 提到：「我不喜歡爸爸或其他男生聽到有關於青春期的事情，…等弟弟妹妹睡著、爸爸在打電腦的時候再問(媽媽)。」由多數同學均從未與家長討論過於此話題，因此訪 B13 生動的描述他如何完成此份作業，及對與父親談此話題的恐懼感：「我就放在那邊夾在聯絡簿，然後就趕快玩電腦了，我爸爸會簽。…很恐怖耶，怕等一下被打，怕他說：你幹嘛問這個，然後就一拳打過來。」訪 B2 則提到父母面對此作業互相推託的尷尬情境：「爸爸說這要給媽媽寫啊，然後媽媽就說不要，…最後就換成爸爸寫啊。」對此訪談作業，大部分的女生選擇問媽媽，少部分的女生很勇敢的向爸爸開口，但顯然爸爸還沒準備好面對此問題，訪 G25 說到她爸爸對此問題的反應：「我問過爸爸，可是爸爸說：你去問媽媽這個話題，他都不知道怎麼講，他說：欸…，就是…，嗯…。」當然，在訪談過程中也有開心、愉快的狀況，訪 G30 提到她的經驗：「我是我媽在床上看書我就跑去問她：就你青春期印象深刻是什麼？然後她就回答我，然後我們兩個就談得開心。」(附錄七)。

### 3. 揭開健康中心的面紗

校園中健康中心是學子健康的守護中心，學生常常因為受傷或每學期的健康檢查而到健康中心，但對於健康中心在學生面臨青春期相關問題時能提供的協助，學生們可能就不甚清楚了。因此在創意教學方案之課後學習單中，要求女生們三至四人為一組，一起去訪問學校護理人員，了解健康中心有哪些設備能協助其處理青春期相關問題。對此課後作業，學生們往往因為話題敏感而怯步，訪 G25 提到第一次去訪談健康中心護士的經過：「剛開始的時候不敢問，然後後來老師(指健康中心護士)就看到那個紙上寫的字，她就說：你要問我這個喔？然後我說：對啊。她就用笑的方式來跟我講。」透過親自訪談與環境設備評估，女生們了解到健康中心在其面臨青春期相關問題時可以提供的協助有哪些，訪 G17 說：「假如月經來了就是比較知道護士阿姨那邊有什麼東西。」訪 G33 說到：「平常沒看到的那裡面都有，因為它(衛生棉)放在抽屜我們都沒有看到，…還有熱敷袋喔。」對於經期肚子痛，學校護理人員可以提供的協助，透過此訪談活動，女生訪 G16 清楚的說出學校護理人員可以提供的照顧：「如果月經來肚子痛(護士阿姨)可以給熱敷、給我們躺著。」

### 第三節 創意教學方案介入成效

本節旨在比較「創意教學方案」與「傳統課室教學」介入，在「月經知識」、「月經態度」、「女生經期保健自我效能」、「男生月經關懷行為自我效能」與「男生月經關懷行為」的教學效果。全部研究對象、實驗組、對照組在接受教學介入前、教學介入後一週及教學介入後六個月三階段，在各成效變項所測得之結果，依照平均數與標準差得分情形，整理如表 4-3 至表 4-7 所示。為進一步了解實驗組與對照組接受不同教學策略介入後各成效變項之差異情形，以各成效變項之前測當共變量，進行單因子共變數分析，並以相依樣本單因子變異數分析探討教學介入前、教學介入後一週、教學介入後六個月，實驗組與對照組各成效變項之差異。茲就研究對象在各成效變項得分之比較，分述如下：

#### 一、研究對象月經知識

研究結果顯示研究對象之前測，月經知識平均答對率為 44.04%，單題答對率介於 13.74% 至 69.01%。月經知識後測，313 位學生之平均答對率為 60.56%，單題答對率介於 24.92% 至 87.22%。教學後六個月之後後測，研究對象之月經知識平均答對率為 61.15%，單題答對率介於 14.06% 至 85.94%。313 位學生在月經知識前測、後測、後後測單題答對率最低的題目皆為「女性的排卵時間是在每次月經開始後的第 14 天」、「月經是從尿道的開口流出來的」、「每次月經週期的出血總量約 30-100 毫升」（表 4-3）。

實驗組月經知識前測，學生之平均答對率為 44.47%，單題答對率介於 16.25% 至 66.87%；月經知識後測，實驗組之平均答對率為 69.95%，單題答對率介於 71.88% 至 88.75%；教學後六個月之後後測，實驗組之月經知識平均答對率為 66.49%，單題答對率介於 15.63% 至 84.38%。實驗組在月經知識前測、後測、後後測答對率最低的二項均為「女性的排卵時間是在每次月經開始後的第 14 天」、「月經是從尿道的開口流出來的」（表 4-3）。

對照組月經知識前測，學生之平均答對率為 43.59%，單題答對率介於 13.07% 至 75.82%；傳統課室教學後一週之後測，對照組之月經知識平均答對率為 50.73%，單題答對率介於 17.56% 至 89.54%；傳統課室教學後六個月之後後測，對照組之月經知識平均答對率為 55.56%，單題答對率介於 12.42% 至

87.58%。對照組在月經知識前測、後測、後後測單題答對率最低的題目為「女性的排卵時間是在每次月經開始後的第 14 天」、「月經是從尿道的開口流出來的」、「每次月經週期的出血總量約 30-100 毫升」(表 4-3)。

## 二、研究對象月經態度

研究對象之月經態度前測，313 位學生之月經態度平均為 3.05 分，得分介於 2.57 分至 4.10 分，得分最低的單題為「月經來令女生感到驕傲」。教學後一週後測，全體研究對象之月經態度平均為 3.19 分，得分介於 2.62 分至 4.30 分。教學後六個月之後後測，全體研究對象之月經態度平均為 3.10 分，得分介於 2.66 分至 4.11 分。月經態度後測、後後測單題得分最低的項目均為「月經來會令女生覺得不好意思」、「月經來會令女生感到擔心」、「月經來會令女生感到困擾」(表 4-4)。

實驗組月經態度前測，平均為 3.06 分，得分介於 2.56 分至 4.14 分，得分最低的題目為「月經來會令女生感到驕傲」。創意教學方案介入後一週之後測，實驗組學生之月經態度平均為 3.28 分，得分介於 2.78 分至 4.34 分，單題得分最低為「月經來會令女生覺得不好意思」。創意教學後六個月之後後測，實驗組學生月經態度平均為 3.17 分，得分介於 2.76 分至 4.19 分，得分最低的單題為「月經來會令女生覺得不好意思」、「月經來會令女生感到擔心」(表 4-4)。

對照組月經態度前測，平均為 3.05 分，得分介於 2.58 分至 4.05 分，單題得分最低的題目為「月經來會令女生感到驕傲」。傳統課室教學後一週之後測，對照組月經態度平均為 3.10 分，得分介於 2.45 分至 4.25 分，得分最低的題目為「月經來會令女生感到擔心」。傳統課室教學後六個月之後後測，對照組月經態度平均為 3.03 分，得分介於 2.57 分至 4.05 分，「月經來會令女生覺得不好意思」為得分最低之題目(表 4-4)。

## 三、女生之經期保健自我效能

研究發現國小五年級女生經期保健自我效能前測，平均為 3.50 分，得分介於 2.78 分至 4.06 分；教學後一週進行後測，女生經期保健自我效能平均為 3.90 分，得分介於 2.99 分至 4.37 分；教學後六個月之後後測，女生經期保健自我效能平均為 3.77 分，得分介於 2.62 分至 4.38 分。154 位女生經期保健自我效能前

測、後測、後後測單題得分最低的二題均為「我會主動去問老師月經相關問題」、「我能避免睡覺時發生月經滲漏」(表 4-5)。

78 位實驗組女生經期保健自我效能前測，平均為 3.48 分，得分介於 2.71 分至 3.95 分；創意教學方案介入後一週進行後測，女生經期保健自我效能平均為 4.09 分，得分介於 3.22 分至 4.55 分；教學後六個月之後後測，女生經期保健自我效能平均為 3.90 分，得分介於 2.51 分至 4.56 分，而「我會主動去問老師月經相關問題」是實驗組女生前測、後測、後後測得分最低的題目(表 4-5)。

76 位對照組女生經期保健自我效能前測，平均為 3.53 分，得分介於 2.86 分至 4.17 分；傳統課室教學後一週進行後測，女生經期保健自我效能平均為 3.70 分，得分介於 2.76 分至 4.18 分；教學後六個月進行後後測，女生經期保健自我效能平均為 3.64 分，得分介於 2.72 分至 4.18 分；而「我會主動去問老師月經相關問題」是對照組女生經期保健自我效能前測、後測、後後測得分最低的題目(表 4-5)。

#### **四、男生之男生月經關懷行為自我效能**

159 位國小五年級男生之男生月經關懷行為自我效能前測，平均為 3.52 分，得分介於 2.35 分至 4.10 分；教學後一週進行後測，男生月經關懷行為自我效能平均為 3.82 分，得分介於 2.48 分至 4.27 分；教學後六個月進行後後測，男生月經關懷行為自我效能平均為 3.70 分，得分介於 2.13 分至 4.30 分。男生月經關懷行為自我效能前測、後測、後後測得分最低的兩題均為「我會主動去問老師月經相關問題」與「我會主動關心身體不舒服的女同學」(表 4-6)。

82 位實驗組男生月經關懷行為自我效能前測，平均為 3.24 分，得分介於 2.24 分至 3.72 分；創意教學方案介入後一週進行後測，實驗組男生月經關懷行為自我效能平均為 3.80 分，得分介於 2.67 分至 4.21 分；創意教學方案介入後六個月進行後後測，實驗組男生月經關懷行為自我效能平均為 3.63 分，得分介於 2.23 分至 4.24 分。而「我會主動去問老師月經相關問題」是實驗組男生月經關懷行為自我效能前測、後測、後後測得分最低的題目(表 4-6)。

77 位對照組男生月經關懷行為自我效能前測，平均為 3.82 分，得分介於 2.45 分至 4.51 分；傳統課室教學後一週進行後測，對照組之男生月經關懷行為平均為 3.83 分，得分介於 2.27 分至 4.38 分；教學後六個月進行後後測，對照組在男生月經關懷行為自我效能平均為 3.77 分，得分介於 2.01 分至 4.45 分。對照

組在男生月經關懷行為自我效能前測、後測、後後測均以「我會主動去問老師月經相關問題」、「我會主動關心身體不舒服的女同學」與「下課後我能以尊重的態度談論月經」為得分最低的三題（表 4-6）。

## 五、研究對象之男生月經關懷行為

國小五年級學生在男生月經關懷行為前測，平均為 2.44 分，得分介於 1.48 分至 3.09 分；教學後一週進行後測，男生月經關懷行為平均為 2.59 分，得分介於 1.47 分至 3.15 分；教學後六個月進行後後測，男生月經關懷行為平均為 2.51 分，得分介於 1.34 分至 3.12 分。研究對象男生月經關懷行為前測、後測、後後測得分最低之三項依序均為「我/男生會主動去問老師月經相關問題」、「我/男生會主動關心身體不舒服的女同學」、「下課後我/男生能以尊重的態度談論月經」（表 4-7）。

實驗組男生月經關懷行為前測，平均為 2.32 分，得分介於 1.46 分至 3.00 分；創意教學方案介入後一週進行後測，實驗組之男生月經關懷行為平均為 2.66 分，得分介於 1.55 分至 3.14 分；創意教學方案介入後六個月進行後後測，實驗組之男生月經關懷行為平均為 2.47 分，得分介於 1.33 分至 3.04 分。實驗組之男生月經關懷行為前測、後測、後後測單題得分最低的三項均為「我/男生會主動去問老師月經相關問題」、「我/男生會主動關心身體不舒服的女同學」、「下課後我/男生能以尊重的態度談論月經」（表 4-7）。

對照組之男生月經關懷行為前測，平均為 2.56 分，得分介於 1.50 分至 3.18 分；傳統課室教學後一週，對照組男生月經關懷行為後測，平均為 2.52 分，得分介於 1.38 分至 3.18 分；傳統課室教學後六個月進行後後測，對照組之男生月經關懷行為平均為 2.56 分，得分介於 1.34 分至 3.20 分。對照組之男生月經關懷行為前測、後測、後後測單題得分最低的前三項均為「我/男生會主動去問老師月經相關問題」、「我/男生會主動關心身體不舒服的女同學」、「下課後我/男生能以尊重的態度談論月經」（表 4-7）。

表 4-3 國小五年級學生之月經知識平均答對率

變項名稱	全體 (n=313；答對率±SD)			實驗組 (n=160；答對率±SD)			對照組 (n=153；答對率±SD)		
	前測	後測	後後測	前測	後測	後後測	前測	後測	後後測
月經知識平均答對率	44.04±49.51	60.56±49.41	61.15±48.85	44.47±20.52	69.95±18.50	66.49±17.42	43.59±20.64	50.73±16.38	55.56±18.60
青春期的身體變化，是因為人體內「賀爾蒙」的作用	63.26±48.29	87.22±33.44	85.94±34.81	66.88±47.21	85.00±35.82	84.38±36.42	59.48±49.25	89.54±30.70	87.58±33.09
女生有了月經，代表她開始具有懷孕的能力	69.01±46.32	86.90±33.79	84.98±35.78	62.50±48.56	88.75±31.70	84.38±36.42	75.82±42.96	84.97±35.86	85.62±35.20
女性懷孕時不會有月經	41.85±49.41	66.45±47.29	67.09±47.06	43.13±49.68	84.38±36.42	79.38±40.59	40.52±49.25	47.71±50.11	54.25±49.98
月經是從尿道的開口流出來的	18.85±39.17	46.96±49.99	25.24±43.51	16.25±37.01	71.88±45.10	36.25±48.22	21.57±41.26	20.92±40.80	13.73±34.52
女性通常大約 21~35 天會有一次月經，每次來經約 3~7 天	50.48±50.08	72.84±44.55	68.05±46.70	47.50±50.09	77.50±41.89	68.12±46.75	53.59±50.03	67.97±46.81	67.97±46.81
女性的排卵時間是在每次月經開始後的第 14 天	13.74±34.48	24.92±43.32	14.06±34.81	14.38±35.19	31.88±46.75	15.63±36.42	13.07±33.82	17.65±38.25	12.42±33.09
月經來是因為卵子未受精，而子宮內膜剝落的關係	42.49±49.51	71.57±45.18	75.40±43.14	45.63±49.96	72.50±44.79	76.25±42.69	39.22±48.98	70.59±45.71	74.51±43.72
月經快來前或月經期間如果出現腹痛，就表示身體有毛病	58.15±48.29	72.52±44.71	71.25±45.33	58.13±49.49	79.38±40.59	76.88±42.30	58.17±49.49	65.36±47.74	65.36±47.74
月經週期可分成月經期、增生期、排卵期 and 黃體期四個階段	38.98±46.32	61.02±48.85	56.87±49.61	45.63±49.96	82.50±38.12	71.25±45.40	32.03±46.81	38.56±48.83	41.83±49.49
每次月經週期的出血總量約 30~100 毫升	23.64±49.41	57.83±49.46	46.65±49.97	27.50±44.79	83.75±37.01	61.88±48.72	19.61±39.83	30.72±46.28	30.72±46.28
剛開始有月經的 2~3 年，月經來潮的時間不規則是正常的	36.10±39.17	63.90±48.11	54.63±49.86	33.13±47.21	74.38±43.79	65.63±47.65	39.22±48.98	52.94±50.08	43.14±49.69
月經的成分有血液、剝落的內膜組織、子宮分泌物等	60.06±50.08	76.68±42.36	74.12±43.87	61.88±48.72	80.00±40.13	70.00±45.97	58.17±49.49	73.20±44.44	78.43±41.26
月經來時，最好不要洗澡、運動，以免流更多經血	55.91±34.48	76.68±42.36	70.61±45.63	55.63±49.84	81.88±38.64	74.38±43.79	56.21±49.78	71.24±45.41	66.67±47.30



表 4-4 國小五年級學生之月經態度得分（範圍=1-5）

變項名稱	全體 (n=313；M ± SD)			實驗組 (n=160；M ± SD)			對照組 (n=153；M ± SD)		
	前測	後測	後後測	前測	後測	後後測	前測	後測	後後測
月經態度	3.05±0.55	3.19±0.53	3.10±0.55	3.06±0.57	3.28±0.43	3.17±0.49	3.05±0.54	3.10±0.61	3.03±0.61
月經來會令女生感到「高興」	2.92±1.14	3.20±1.06	3.04±1.01	2.88±1.15	3.31±0.93	3.09±0.94	2.95±1.13	3.08±1.17	2.99±1.08
月經來會令女生感到「驕傲」	2.57±1.09	2.94±1.07	2.83±0.99	2.56±1.07	3.03±0.97	2.85±0.93	2.58±1.11	2.85±1.16	2.81±1.05
女生會「期待」月經來	2.91±1.19	3.11±1.13	2.90±1.06	2.83±1.19	3.14±1.00	2.90±1.04	2.99±1.18	3.08±1.25	2.90±1.08
月經讓女生變得「更有女人味」	2.95±1.18	3.40±1.13	3.07±1.20	2.96±1.22	3.44±0.96	3.03±1.17	2.93±1.15	3.36±1.29	3.11±1.24
月經讓女生覺得「自己長大了」	4.05±1.09	4.30±0.86	4.11±0.92	4.07±1.04	4.34±0.74	4.19±0.87	4.03±1.15	4.25±0.98	4.03±0.96
對女生而言，月經來是「一件自然的事」	4.10±1.02	4.21±0.90	4.07±1.03	4.14±0.89	4.31±0.77	4.10±1.05	4.05±1.15	4.11±1.01	4.05±1.01
月經來會令女生感到「困擾」	2.78±1.15	2.80±1.06	2.82±1.04	2.92±1.17	2.94±0.97	2.99±0.94	2.63±1.11	2.64±1.13	2.63±1.11
月經來會令女生感到「討厭」	3.05±1.14	3.15±1.06	3.07±1.03	2.97±1.19	3.21±0.99	3.20±0.98	3.14±1.07	3.09±1.12	2.94±1.08
月經來會令女生感到「害怕」	3.01±1.16	2.98±1.10	3.07±1.09	3.06±1.18	2.99±1.02	3.23±1.00	2.97±1.13	2.98±1.17	2.91±1.16
月經來會令女生覺得「不好意思」	2.71±1.18	2.62±1.12	2.66±1.08	2.81±1.22	2.78±0.98	2.76±1.07	2.61±1.13	2.46±1.23	2.57±1.09
月經來會令女生「心情不好」	2.87±1.21	2.91±1.15	2.90±1.09	2.80±1.24	3.01±1.09	2.97±1.06	2.95±1.18	2.80±1.21	2.82±1.12
月經來會令女生感到「擔心」	2.74±1.12	2.64±1.09	2.70±1.13	2.75±1.10	2.81±0.97	2.76±1.13	2.73±1.15	2.45±1.17	2.64±1.13

表 4-5 國小五年級女生之經期保健自我效能得分（範圍=1-5）

變項名稱	全體 (n=154；M ± SD)			實驗組 (n=78；M ± SD)			對照組 (n=76；M ± SD)		
	前測	後測	後後測	前測	後測	後後測	前測	後測	後後測
女生經期保健自我效能	3.50±0.65	3.90±0.60	3.77±0.61	3.48±0.68	4.09±0.64	3.90±0.68	3.53±0.61	3.70±0.47	3.64±0.50
我每次大小便後會由前往後擦拭	3.62±1.25	4.03±1.04	3.99±1.08	3.73±1.28	4.26±1.11	4.23±1.12	3.50±1.22	3.80±0.91	3.75±0.99
我會依自己月經血量的多寡選擇適合的衛生棉	3.75±1.02	4.18±0.90	4.12±0.86	3.79±0.99	4.41±0.86	4.31±0.90	3.70±1.06	3.95±0.88	3.92±0.78
月經來，我會正確使用衛生棉	3.96±0.98	4.37±0.81	4.29±0.76	3.95±1.01	4.55±0.83	4.47±0.83	3.97±0.97	4.18±0.74	4.09±0.64
我每次更換衛生棉前都會洗手	3.90±1.10	4.19±0.92	4.24±0.86	3.92±1.15	4.42±0.92	4.33±0.95	3.87±1.05	3.96±0.86	4.14±0.76
我會依照自己的月經血量多寡適時更換衛生棉	3.76±1.04	4.21±0.85	4.10±0.89	3.76±1.06	4.36±0.85	4.12±1.06	3.76±1.03	4.05±0.81	4.08±0.69
我會將用過的衛生棉包好丟在廁所內的垃圾桶	4.06±1.06	4.36±0.90	4.38±0.85	3.95±1.18	4.54±1.00	4.56±0.88	4.17±0.90	4.18±0.74	4.18±0.78
我能避免白天時發生月經滲漏	3.14±1.15	3.58±1.01	3.52±1.17	3.13±1.18	3.69±1.12	3.71±1.24	3.16±1.13	3.47±0.89	3.33±1.06
我能避免睡覺時發生月經滲漏	3.05±1.20	3.45±1.12	3.47±1.14	3.12±1.20	3.73±1.18	3.68±1.21	2.99±1.22	3.16±0.98	3.25±1.02
月經來，我每天會以淋浴的方式洗澡	3.81±1.12	4.23±0.97	4.05±1.04	3.68±1.16	4.35±1.08	4.18±1.10	3.95±1.07	4.11±0.84	3.92±0.96
我會紀錄自己每次月經來的日期	3.17±1.25	3.68±1.11	3.45±1.18	3.04±1.29	3.92±1.15	3.60±1.26	3.30±1.20	3.43±1.01	3.29±1.08
我會紀錄自己每次月經來的天數	3.23±1.13	3.58±1.15	3.52±1.23	3.14±1.24	3.78±1.20	3.73±1.30	3.32±1.02	3.37±1.06	3.30±1.12
我會觀察自己月經前後身體的症狀	3.47±1.05	3.96±0.87	3.79±1.00	3.42±0.97	4.19±0.93	3.83±1.11	3.51±1.13	3.72±0.74	3.74±0.87
月經來如果有身體不舒服，我知道要如何處理	3.20±1.19	3.82±1.05	3.53±1.13	3.18±1.28	4.14±1.05	3.78±1.19	3.22±1.10	3.49±0.95	3.26±1.00
我會主動去問老師月經相關問題	2.78±1.25	2.99±1.29	2.62±1.24	2.71±1.20	3.22±1.40	2.51±1.43	2.86±1.30	2.76±1.13	2.72±1.01
我會主動去問父母/長輩月經相關問題	3.63±1.30	3.82±1.33	3.56±1.37	3.62±1.48	3.77±1.38	3.49±1.40	3.64±1.09	3.88±1.29	3.64±1.34

表 4-6 國小五年級男生之男生月經關懷行為自我效能得分（範圍=1-5）

變項名稱	全體 (n=159；M ± SD)			實驗組 (n=82；M ± SD)			對照組 (n=77；M ± SD)		
	前測	後測	後後測	前測	後測	後後測	前測	後測	後後測
男生月經關懷行為自我效能	3.52±0.87	3.82±0.83	3.70±0.78	3.24±0.86	3.80±0.84	3.63±0.72	3.82±0.77	3.83±0.82	3.77±0.84
上課時我能專心學習月經知識，不開玩笑	3.64±1.17	4.02±1.07	3.96±1.09	3.38±1.16	3.91±1.14	3.85±1.18	3.91±1.11	4.13±0.99	4.06±0.98
下課後我能以尊重的態度談論月經	3.22±1.32	3.72±1.32	3.53±1.34	2.89±1.14	3.72±1.24	3.34±1.27	3.57±1.41	3.73±1.40	3.74±1.39
我會主動去問老師月經相關問題	2.35±1.22	2.48±1.35	2.13±1.25	2.24±1.07	2.67±1.38	2.23±1.21	2.45±1.35	2.27±1.29	2.01±1.28
我會主動關心身體不舒服的女同學	2.86±1.34	3.09±1.32	2.65±1.25	2.93±1.30	3.37±1.20	2.63±1.16	2.78±1.38	2.81±1.39	2.68±1.35
我不會拿月經當話題開玩笑	3.90±1.26	4.25±1.12	4.08±1.20	3.49±1.27	4.13±1.18	3.98±1.21	4.34±1.10	4.36±1.05	4.19±1.19
我不會嘲笑月經滲漏的女生	3.87±1.30	4.14±1.23	4.14±1.16	3.49±1.28	4.10±1.21	4.04±1.17	4.29±1.19	4.19±1.26	4.25±1.14
我不會拿女生的衛生棉開玩笑	3.88±1.28	4.27±1.15	4.27±1.08	3.51±1.27	4.21±1.17	4.22±1.04	4.27±1.19	4.34±1.12	4.32±1.12
我不會隨便碰觸男女同學的身體	3.90±1.25	4.26±1.12	4.25±1.10	3.54±1.35	4.16±1.09	4.24±1.03	4.29±1.01	4.38±1.15	4.25±1.18
我不會拿同學的第二性徵發育(如胸部隆起、變聲)開玩笑	4.10±1.33	4.13±1.32	4.30±1.12	3.72±1.44	3.98±1.41	4.15±1.11	4.51±1.06	4.30±1.21	4.45±1.12

表 4-7 國小五年級學生男生月經關懷行為得分（範圍=1-4）

變項名稱	全體 (n=313；M ± SD)			實驗組 (n=160；M ± SD)			對照組 (n=153；M ± SD)		
	前測	後測	後後測	前測	後測	後後測	前測	後測	後後測
男生月經關懷行為	2.44±0.77	2.59±0.64	2.51±0.65	2.32±0.76	2.66±0.57	2.47±0.61	2.56±0.75	2.52±0.69	2.56±0.69
上課時我/男生能專心學習月經知識，不開玩笑	2.20±1.10	2.56±0.95	2.49±0.96	2.08±1.04	2.71±0.77	2.51±0.85	2.33±1.14	2.39±1.08	2.46±1.07
下課後我/男生能以尊重的態度談論月經	1.88±1.13	2.19±1.00	2.08±1.02	1.78±1.07	2.36±0.85	2.08±0.90	1.98±1.18	2.01±1.11	2.07±1.14
我/男生會主動去問老師月經相關問題	1.48±0.86	1.47±0.82	1.34±0.73	1.46±0.81	1.55±0.83	1.33±0.70	1.50±0.90	1.39±0.80	1.34±0.76
我/男生會主動關心身體不舒服的女同學	1.84±1.02	1.80±0.91	1.58±0.82	1.85±1.00	1.97±0.95	1.56±0.72	1.84±1.04	1.63±0.83	1.59±0.91
我/男生不會拿月經當話題開玩笑	2.78±1.22	2.93±1.03	2.93±1.11	2.61±1.22	2.98±0.91	2.83±1.09	2.95±1.19	2.88±1.13	3.04±1.12
我/男生不會嘲笑月經滲漏的女生	2.91±1.19	3.10±1.06	3.12±1.10	2.65±1.21	3.09±0.99	3.04±1.08	3.18±1.10	3.10±1.14	3.20±1.13
我/男生不會拿女生的衛生棉開玩笑	2.96±1.19	3.10±1.05	3.10±1.08	2.78±1.22	3.14±0.94	3.04±1.05	3.16±1.14	3.06±1.15	3.16±1.11
我/男生不會隨便碰觸男女同學的身體	3.09±1.12	3.15±1.00	3.10±1.02	3.00±1.18	3.12±0.93	3.01±0.97	3.18±1.05	3.18±1.06	3.18±1.07
我/男生不會拿同學的第二性徵發育(如胸部隆起、變聲)開玩笑	2.78±1.20	3.00±1.09	2.91±1.15	2.64±1.23	2.98±1.02	2.85±1.15	2.93±1.15	3.02±1.16	2.97±1.15

## 六、兩組學生「月經知識」平均答對率

以月經知識前測當共變量，月經知識後測當依變項，運用獨立樣本單因子共變數分析，發現樣本組內迴歸係數同質性考驗結果未達顯著差異， $F(1, 309)=1.083$ ,  $p>.05$ ，符合共變數組內迴歸係數同質性假定，可進行共變數分析。由表 4-8 顯示，在排除前測成績的影響效果後，二種不同的教學方案對研究對象的月經知識提升有顯著的差異， $F(1, 310)=109.407$ ,  $p<.05$ ，經事後比較，顯示實驗組的月經知識平均答對率顯著高於對照組。另外，由共變數分析摘要表中可發現，二組受試者在教學介入前的月經知識亦有顯著差異， $F(1, 310)=62.239$ ,  $p<.05$ 。

表 4-8 兩組學生月經知識後測之單因子共變數分析摘要

變異來源	SS	df	MS	F	p
共變量(前測成績)	15913.492	1	15913.492	62.239	.000
組別(教學方法)	27973.600	1	27973.600	109.407	.000
誤差	79262.222	310	255.685		
全體	1271834.320	313			

以月經知識前測當共變量，月經知識後測當依變項，運用獨立樣本單因子共變數分析，發現樣本組內迴歸係數同質性考驗結果達顯著差異， $F(1, 309)=8.336$ ,  $p<.05$ ，不符合共變數組內迴歸係數同質性假定，故以詹森-內曼法(Johnson-Neyman)進行統計分析。圖 4-2 為兩組組內迴歸線相交點及差異顯著點，由圖 4-2 可知  $X_0=87.838$  為二條組內迴歸線的交叉點，顯著差異點為  $X_D=66.875$ ，顯示當學生之月經知識前測平均答對率大於 66.875% 以上時，運用創意教學方案介入或傳統課室教學介入其六個月後月經知識之平均答對率並無顯著不同。而根據圖 4-2 可知，對於月經知識前測平均答對率小於 66.875% 的學生，接受創意教學方案介入六個月後之月經知識平均答對率顯著高於接受傳統課室教學介入者。

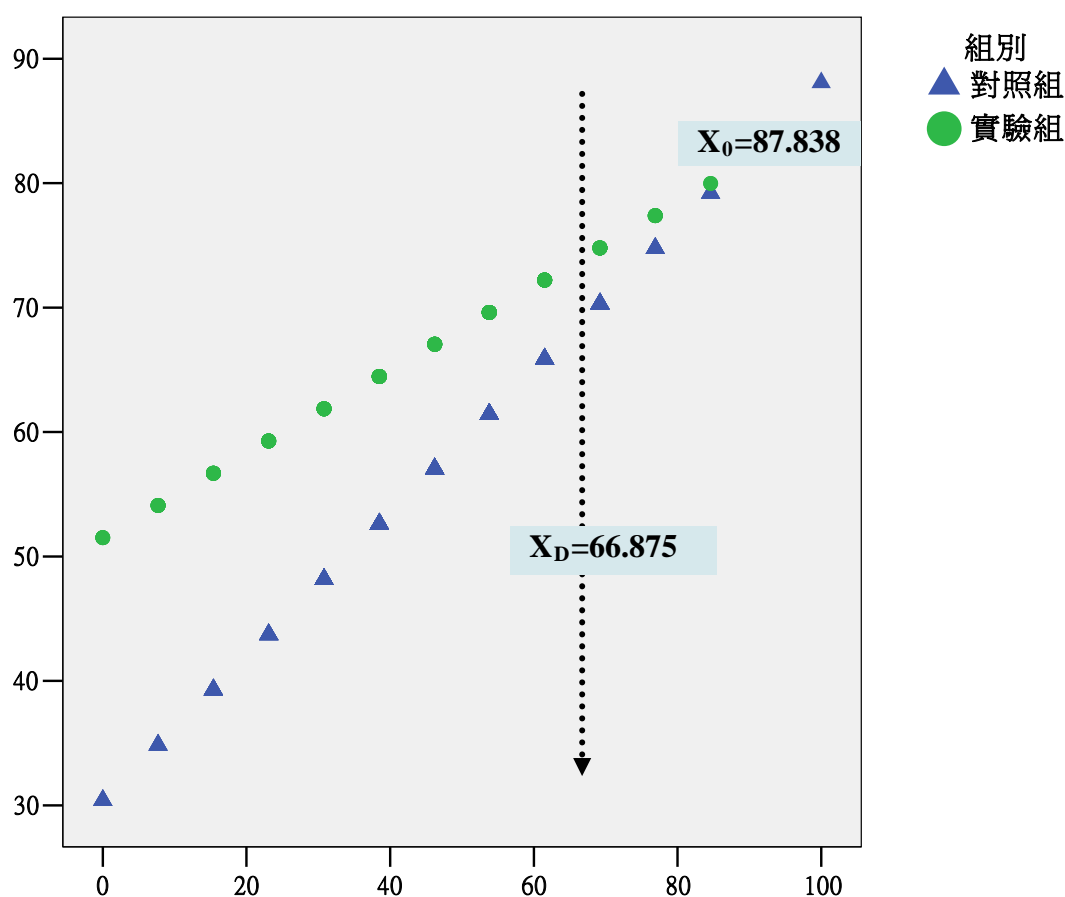


圖 4-2 實驗組與對照組月經知識後後測組內迴歸線的相交點及差異顯著點

進一步以相依樣本單因子變異數分析進行實驗組與對照組在月經知識平均答對率前測、後測、後後測三階段之得分比較，以 Greenhouse-Geisser 及 Huynh-Feldt 二種球面檢定方法，顯示實驗組與對照組依變項分數在 Greenhouse-Geisser 及 Huynh-Feldt 之  $\varepsilon$  平均值均大於 .75，表示並未違反球型假定，可進行相依樣本變異數分析。結果顯示實驗組在前測、後測、後後測三階段之月經知識平均答對率有顯著差異， $F(2, 318)=150.002, p<.05$ ，而對照組在前測、後測、後後測三階段之月經知識平均答對率亦有顯著差異， $F(2, 304)= 38.605, p<.05$ 。經事後比較，創意教學方案介入後，實驗組月經知識後測及後後測之平均答對率均高於前測，且後測之平均答對率亦顯著高於後後測，顯示創意教學方案介入對實驗組學生之月經知識平均答對率有立即介入成效，亦有延宕教學效果，且立即教學效果優於延宕教學效果。而傳統課室教學介入後，對照組學生月經知識後測及後後測平均答對率均高於前測，顯示傳統課室教學對提升對照組學生之月經知識平均答對率亦有

立即介入成效與延宕教學效果，且延宕教學效果優於立即教學效果(表 4-9 與圖 4-3)。

表 4-9 兩組學生月經知識在三階段之平均答對率與變異數分析摘要

組別	階段	平均 答對率	標準差	SS	df	MS	F	事後 比較
實驗組				61125.247	2	30562.623	150.002*	②>③>①
	①前測	44.471	20.519					
	②後測	69.952	18.499					
	③後後測	66.490	17.240					
對照組				11089.711	2	5544.856	38.605*	③>②>①
	①前測	43.590	20.637					
	②後測	50.729	16.376					
	③後後測	55.556	18.597					

\* $p < .05$

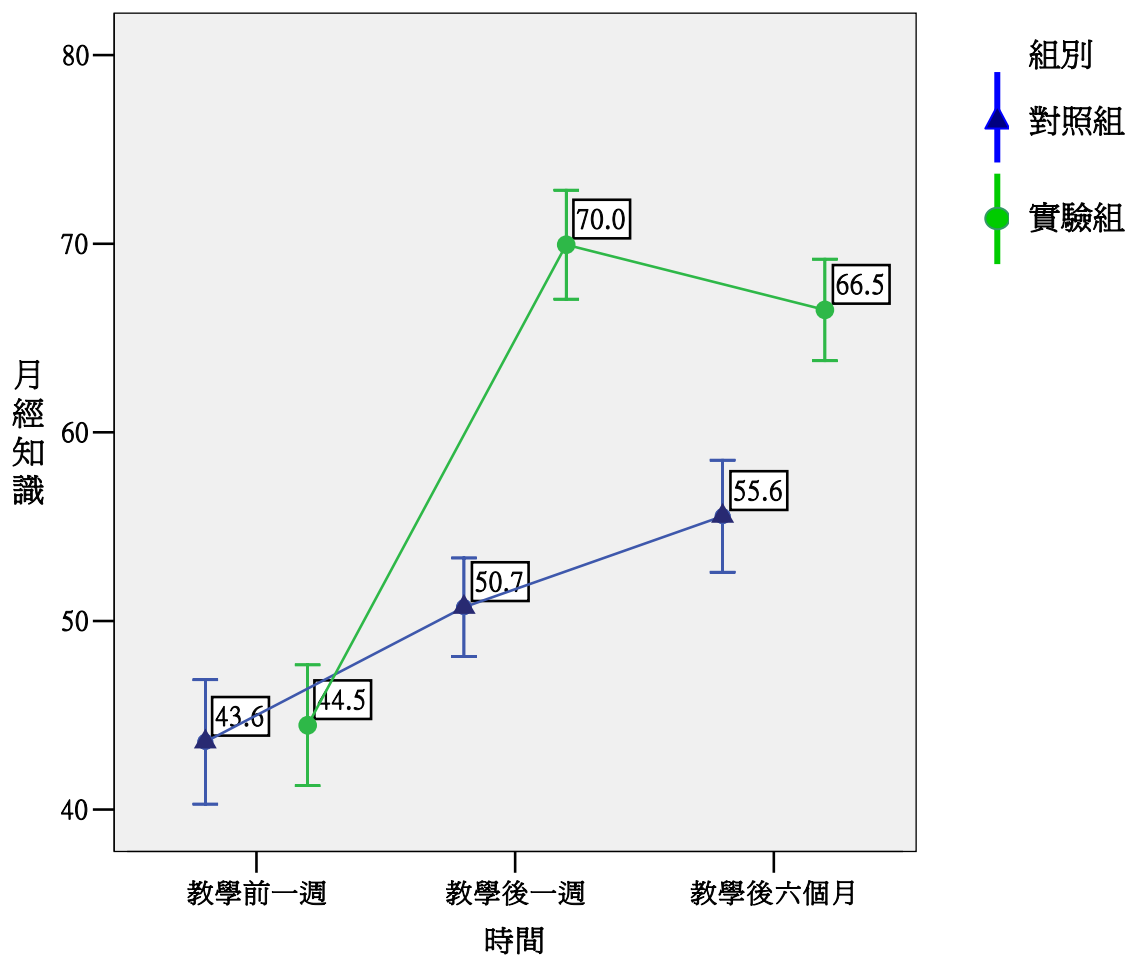


圖 4-3 兩組學生在月經知識答對率之表現

## 七、兩組學生「月經態度」得分

以月經態度前測當共變量，月經態度後測當依變項，運用獨立樣本單因子共變數分析發現，樣本組內迴歸係數同質性考驗結果達顯著差異， $F(1, 309)=16.647, p < .05$ ，不符合共變數組內迴歸係數同質性假定，故以詹森-內曼法(Johnson-Neyman)進行統計分析。圖 4-4 為兩組組內迴歸線相交點及差異顯著點，由圖 4-4 可知  $X_0=3.523$  為二條組內迴歸線的交叉點，顯著差異點為  $X_D=3.242$  或  $X_D=4.087$ ，顯示當學生之月經態度前測平均得分介於 3.242 分至 4.087 分時，運用創意教學方案介入或傳統課室教學介入其教學後一週月經態度得分並無顯著不同。而對於月經態度前測平均得分小於 3.242 分的學生，接受創意教學方案介入後一週其月經態度平均得分顯著高於採用傳統課室教學介入者；而對月經態度前測平均得分高於 4.087 分之學生，接受傳統課室教學介入後一週其月經態度平均得分顯著高於接受創意教學方案介入者。

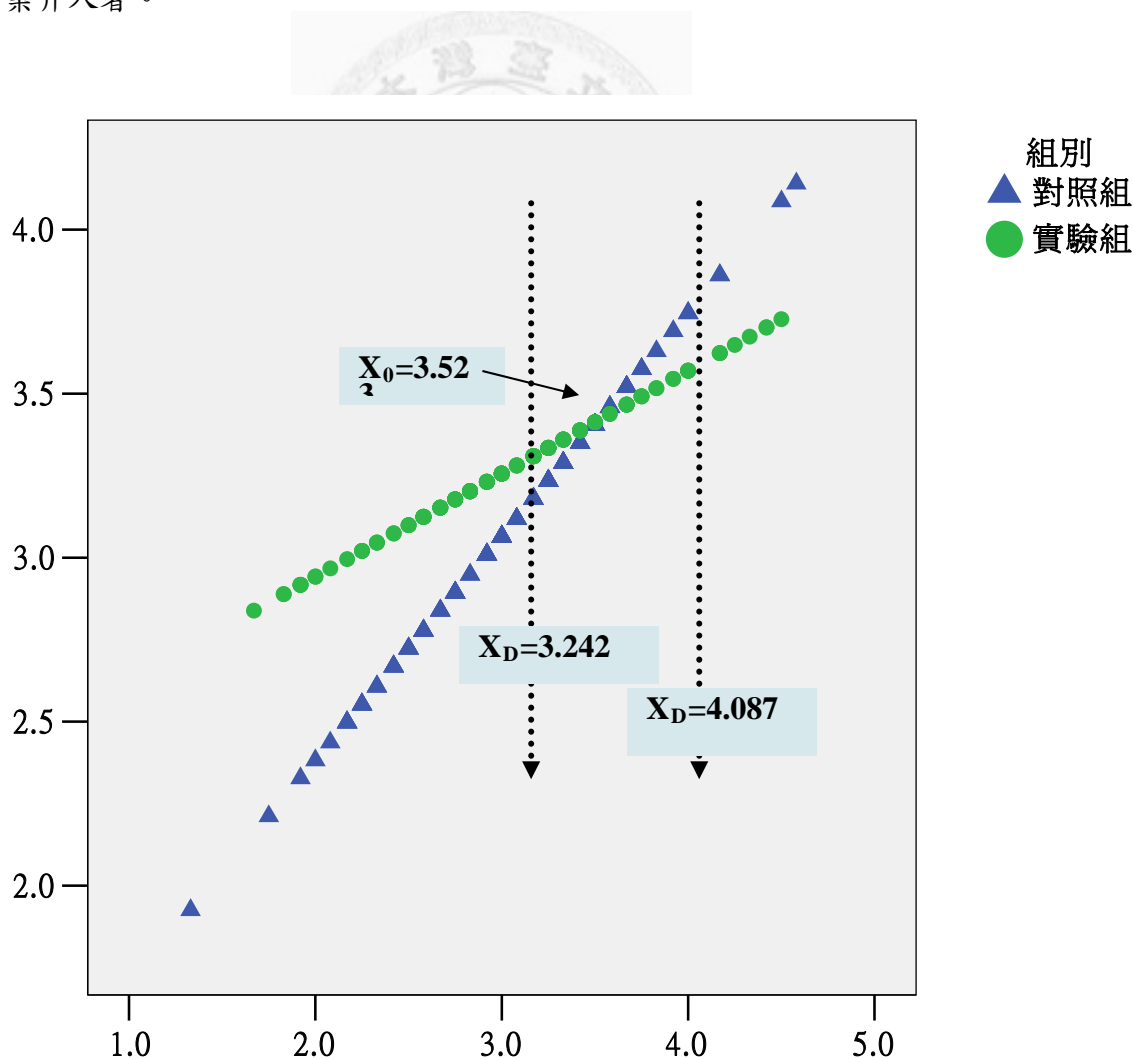


圖 4-4 實驗組與對照組月經態度後測組內迴歸線的相交點及差異顯著點



以月經態度前測當共變量，月經態度後後測當依變項，運用獨立樣本單因子共變數分析發現，樣本組內迴歸係數同質性考驗結果達顯著差異， $F(1, 309)=15.469$ ， $p<.05$ ，不符合共變數組內迴歸係數同質性假定，故以詹森-內曼法(Johnson-Neyman)進行統計分析。圖 4-5 為兩組組內迴歸線相交點及差異顯著點，由圖 4-5 中  $X_0=3.385$  為二條組內迴歸線的交叉點，顯著差異點  $X_D=3.107$  或  $X_D=3.885$ ，顯示當學生之月經態度前測平均得分介於 3.107 分至 3.885 分時，運用創意教學方案介入或傳統課室教學介入，對其月經態度後後測並無顯著不同。而根據圖 4-5 可知，對於月經態度前測平均得分小於 3.107 分的學生，接受創意教學方案介入後其月經態度後後測平均得分顯著高於接受傳統課室教學介入者；而對月經態度前測平均得分高於 3.885 分之學生，則接受傳統課室教學介入後其月經態度後後測平均得分顯著高於接受創意教學方案介入者。

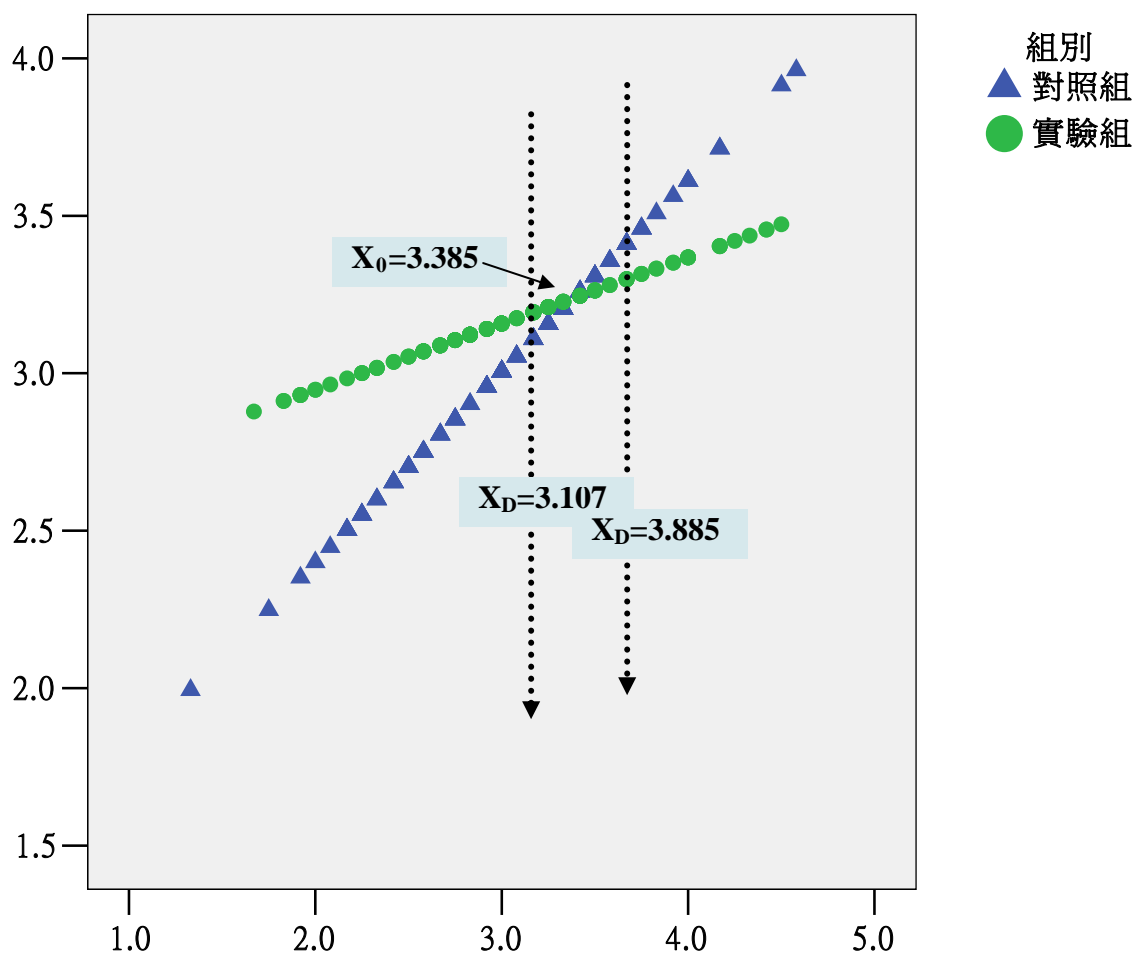


圖 4-5 實驗組與對照組月經態度後後測組內迴歸線的相交點及差異顯著點

進一步以相依樣本單因子變異數分析進行實驗組與對照組在月經態度前測、後測、後後測三階段平均得分之比較，以 Greenhouse-Geisser 及 Huynh-Feldt 二種球面檢定方法，顯示實驗組與對照組在 Greenhouse-Geisser 及 Huynh-Feldt 之  $\epsilon$  平均值均大於 .75，表示並未違反球型假定，可進行相依樣本變異數分析。結果顯示實驗組在前測、後測、後後測三階段之月經態度平均得分有顯著差異， $F(2, 318)=11.579, p<.05$ 。經事後比較，顯示實驗組在創意教學方案介入後，月經態度後測及後後測平均得分均顯著高於前測，且月經態度後測平均得分亦顯著高於後後測，顯示創意教學方案介入對實驗組學生之月經態度得分有立即介入成效，亦有延宕教學效果，且立即介入成效優於延宕教學效果。而對照組在前測、後測、後後測三階段之月經態度平均得分則無顯著差異， $F(2, 304)=1.143, p>.05$ (表 4-10 與圖 4-6)。

表 4-10 兩組學生月經態度在三階段之平均得分與變異數分析摘要

組別	階段	平均值	標準差	SS	df	MS	F	事後比較
實驗組				3.649	2	1.824	11.579*	②>③>①
	①前測	3.061	0.565					
	②後測	3.275	0.430					
	③後後測	3.171	0.488					
對照組				0.328	2	0.164	1.143	
	①前測	3.047	0.543					
	②後測	3.096	0.607					
	③後後測	3.034	0.605					

\* $p<.05$

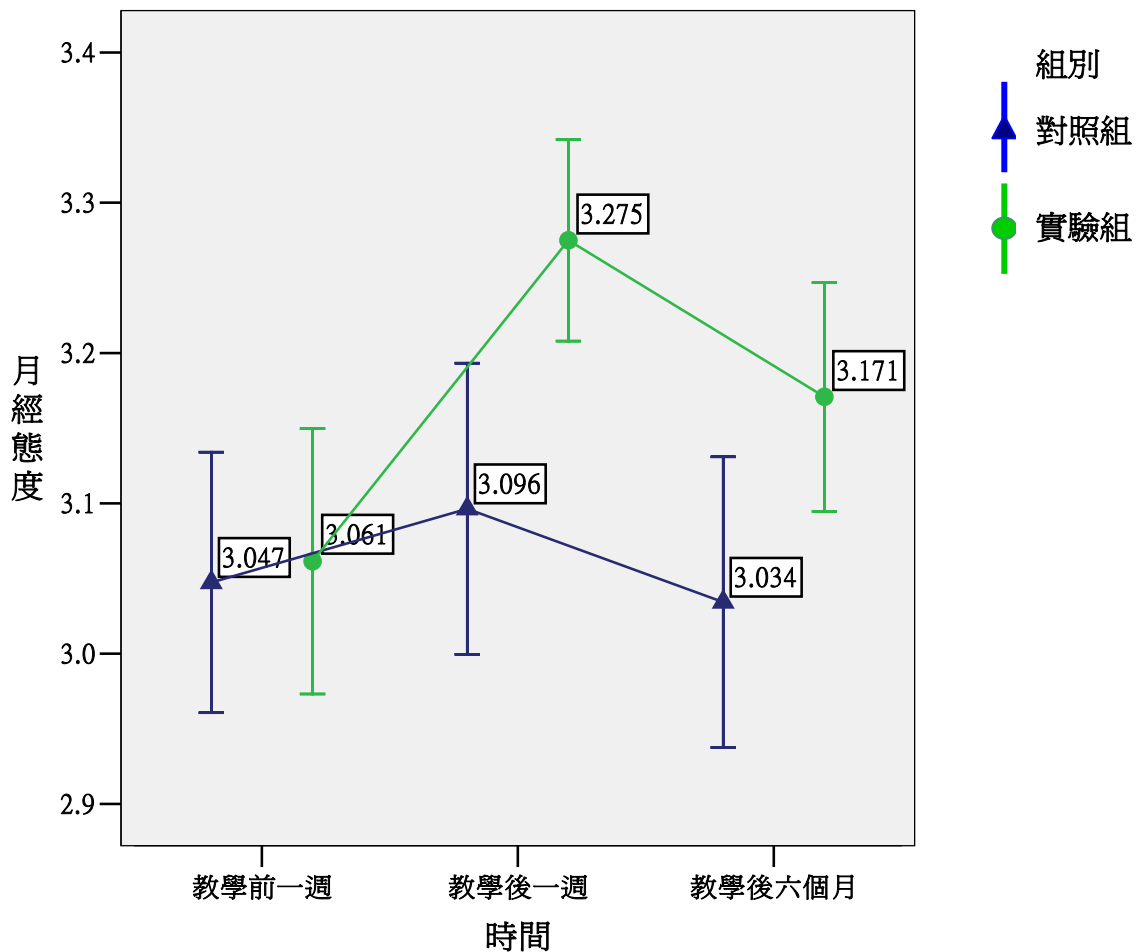


圖 4-6 兩組學生在月經態度得分之表現

#### 八、兩組女生「女生經期保健自我效能」得分

以女生經期保健自我效能前測當共變量，女生經期保健自我效能後測當依變項，運用獨立樣本單因子共變數分析發現，樣本組內迴歸係數同質性考驗結果未達顯著差異， $F(1, 150)=1.435, p>.05$ ，符合共變數組內迴歸係數同質性假定，故可進行共變數分析。由表 4-11 顯示，在排除前測成績的影響效果後，二種不同的教學方法對女生之經期保健自我效能有顯著的差異， $F(1, 151)=24.128, p<.05$ 。經事後比較，顯示實驗組的女生經期保健自我效能平均得分顯著高於對照組。另外，由共變數分析摘要表中可發現，二組受試者在教學介入前的女生經期保健自我效能平均得分亦有顯著差異， $F(1, 151)=33.868, p<.05$ 。

表 4-11 兩組女生在經期保健自我效能後測之單因子共變數分析摘要

變異來源	SS	df	MS	F	<i>p</i>
共變量(前測成績)	8.932	1	8.932	33.868	.000
組別(教學方法)	6.364	1	6.364	24.128	.000
誤差	39.825	151	0.264		
全體	2394.267	154			

以女生經期保健自我效能前測當共變量，女生經期保健自我效能後後測當依變項，運用獨立樣本單因子共變數分析發現，樣本組內迴歸係數同質性考驗結果未達顯著差異， $F(1, 150)=1.816, p>.05$ ，符合共變數組內迴歸係數同質性假定，故可進行共變數分析。由表 4-12 顯示，在排除前測成績的影響效果後，二種不同的教學方法對女生之經期保健自我效能有顯著的差異， $F(1, 151)=8.683, p<.05$ 。經事後比較，顯示創意教學方案介入後六個月，實驗組女生的經期保健自我效能平均得分顯著高於對照組女生。另外，由共變數分析摘要表中可發現，二組受試者在教學介入前的女生經期保健自我效能亦有顯著差異， $F(1, 151)=11.731, p<.05$ 。

表 4-12 兩組女生在經期保健自我效能後後測之單因子共變數分析摘要

變異來源	SS	df	MS	F	<i>p</i>
共變量(前測成績)	3.884	1	3.884	11.731	.001
組別(教學方法)	2.875	1	2.875	8.683	.004
誤差	49.996	151	0.331		
全體	2249.956	154	2249.956		

進一步以相依樣本單因子變異數分析進行實驗組與對照組女生在經期保健自我效能前測、後測、後後測三階段平均得分之比較，以 Greenhouse-Geisser 及 Huynh-Feldt 二種球面檢定方法，顯示實驗組與對照組在 Greenhouse-Geisser 及 Huynh-Feldt 之  $\epsilon$  平均值均大於 .75，表示並未違反球型假定，可進行相依樣本變異數分析。結果顯示實驗組在前測、後測、後後測三階段之女生經期保健自我效能平均得分有顯著差異， $F(2, 154)=32.481, p<.05$ 。經事後比較，得知實驗組女生在創意教學介入後，女生經期保健自我效能後測及後後測平均得分均高於前測，且女生經期保健自我效能後測平均得分亦顯著高於後後測，顯示創意教學介入對實驗組女生之經期保健自我效能平均得分有立即介入成效及延宕教學效果，且立

即介入成效優於延宕教學效果。而對照組在前測、後測、後後測三階段之女生經期保健自我效能平均得分則無顯著差異， $F(2, 150) = 2.979, p > .05$  (表 4-13 與圖 4-7)。

表 4-13 兩組女生在三階段之經期保健自我效能平均得分與變異數分析摘要

組別	階段	平均值	標準差	SS	df	MS	F	事後比較
實驗組				15.443	2	7.721	32.481*	② > ③ > ①
	①前測	3.475	0.682					
	②後測	4.089	0.645					
	③後後測	3.903	0.678					
對照組				1.184	2	0.592	2.979	
	①前測	3.528	0.609					
	②後測	3.702	0.473					
	③後後測	3.642	0.496					

\* $p < .05$

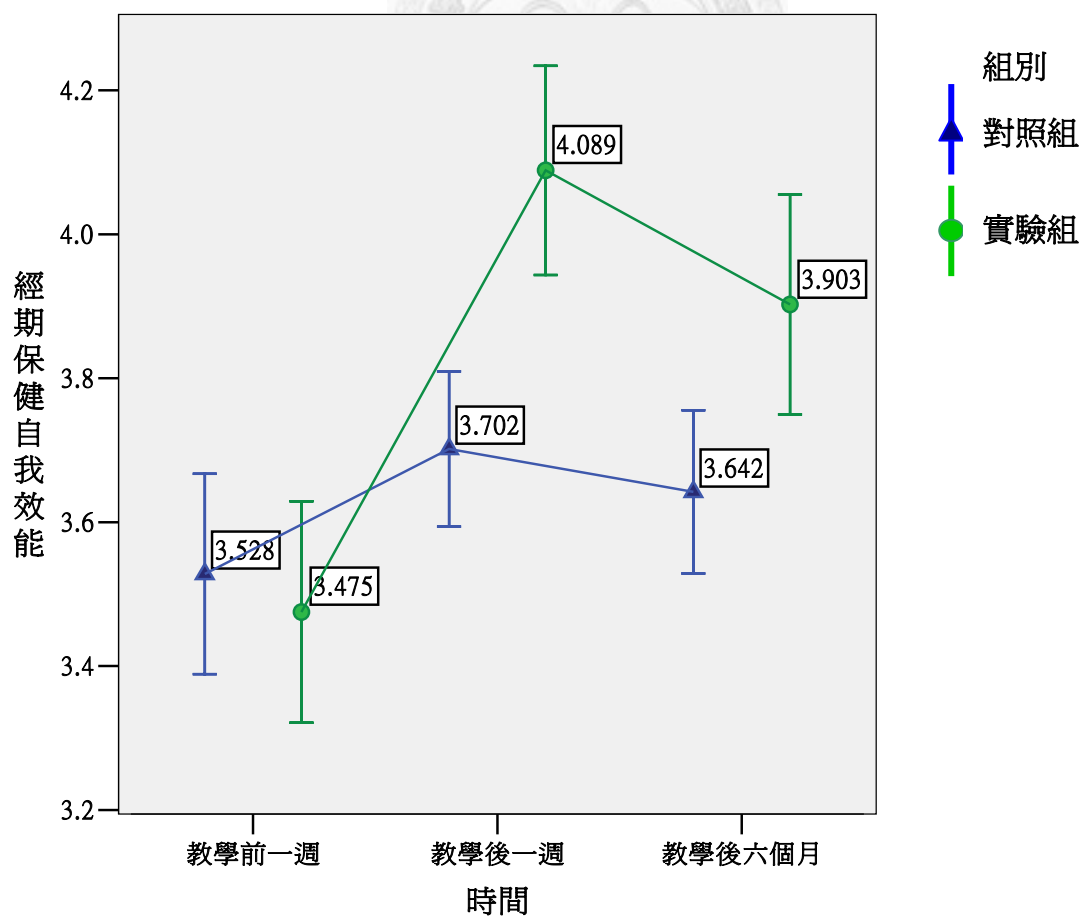


圖 4-7 兩組女生在經期保健自我效能得分之表現

### 九、兩組男生「月經關懷行為自我效能」得分

以男生月經關懷行為自我效能前測當共變量，男生月經關懷行為自我效能後測當依變項，運用獨立樣本單因子共變數分析發現，樣本組內迴歸係數同質性考驗結果未達顯著差異， $F(1, 155)=0.452, p>.05$ ，符合共變數組內迴歸係數同質性假定，故可進行共變數分析。由表 4-14 顯示，在排除前測成績的影響效果後，二種不同的教學方法對男生之月經關懷行為自我效能有顯著的差異， $F(1, 156)=4.329, p<.05$ 。經事後比較，顯示創意教學方案介入後一週，實驗組之男生月經關懷行為自我效能平均得分顯著高於對照組。另外，由共變數分析摘要表中可發現，二組受試者在教學介入前的男生月經關懷行為自我效能亦有顯著差異， $F(1, 156)=38.521, p<.05$ 。

表 4-14 兩組男生在男生月經關懷行為自我效能後測之單因子共變數分析摘要

變異來源	SS	df	MS	F	p
共變量(前測成績)	19.238	1	19.238	38.521	.000
組別(教學方法)	2.162	1	2.162	4.329	.039
誤差	77.911	156	0.499		
全體	2120.405	159			

以男生月經關懷行為自我效能前測當共變量，男生月經關懷行為自我效能後測當依變項，運用獨立樣本單因子共變數分析發現，樣本組內迴歸係數同質性考驗結果未達顯著差異， $F(1, 155)=1.874, p>.05$ ，符合共變數組內迴歸係數同質性假定，故可進行共變數分析。由表 4-15 顯示，在排除前測成績的影響效果後，在教學後六個月兩組之男生月經關懷行為自我效能平均得分無顯著差異， $F(1, 156)=0.136, p>.05$ 。另外，由共變數分析摘要表中可發現，二組受試者在教學介入前的男生月經關懷行為自我效能有顯著差異， $F(1, 156)=19.330, p<.05$ 。

表 4-15 兩組男生在男生月經關懷行為自我效能後後測之單因子共變數分析摘要

變異來源	SS	df	MS	F	p
共變量(前測成績)	9.692	1	9.692	19.330	.000
組別(教學方法)	0.068	1	0.068	0.136	.713
誤差	78.220	156	0.501		
全體	1930.455	159			

進一步以相依樣本單因子變異數分析進行實驗組與對照組在男生月經關懷行為自我效能前測、後測、後後測三階段平均得分之比較，以 Greenhouse-Geisser 及 Huynh-Feldt 二種球面檢定方法，顯示實驗組與對照組在 Greenhouse-Geisser 及 Huynh-Feldt 之  $\epsilon$  平均值均大於 .75，表示並未違反球型假定，可進行相依樣本變異數分析。結果顯示實驗組在前測、後測、後後測三階段之男生月經關懷行為自我效能平均得分有顯著差異， $F(2, 162)=18.114, p<.05$ 。經事後比較，發現實驗組在創意教學介入後，男生月經關懷行為自我效能後測及後後測平均得分均高於前測，且男生月經關懷行為自我效能之後測平均得分亦顯著高於後後測，顯示創意教學方案介入對實驗組男生之月經關懷行為自我效能平均得分有立即介入成效及延宕教學效果，且立即介入成效優於延宕教學效果。而對照組在前測、後測、後後測三階段之男生月經關懷行為自我效能平均得分則無顯著差異， $F(2, 152)=0.218, p>.05$  (表 4-16 與圖 4-8)。

表 4-16 兩組男生在三階段之男生月經關懷行為自我效能平均得分與變異數分析摘要

組別	階段	平均值	標準差	SS	df	MS	F	事後比較
實驗組				13.599	2	6.800	18.114*	②>③>①
	①前測	3.243	0.861					
	②後測	3.805	0.842					
	③後後測	3.631	0.723					
對照組				0.159	2	0.080	0.218	
	①前測	3.823	0.770					
	②後測	3.834	0.823					
	③後後測	3.773	0.836					

\* $p<.05$

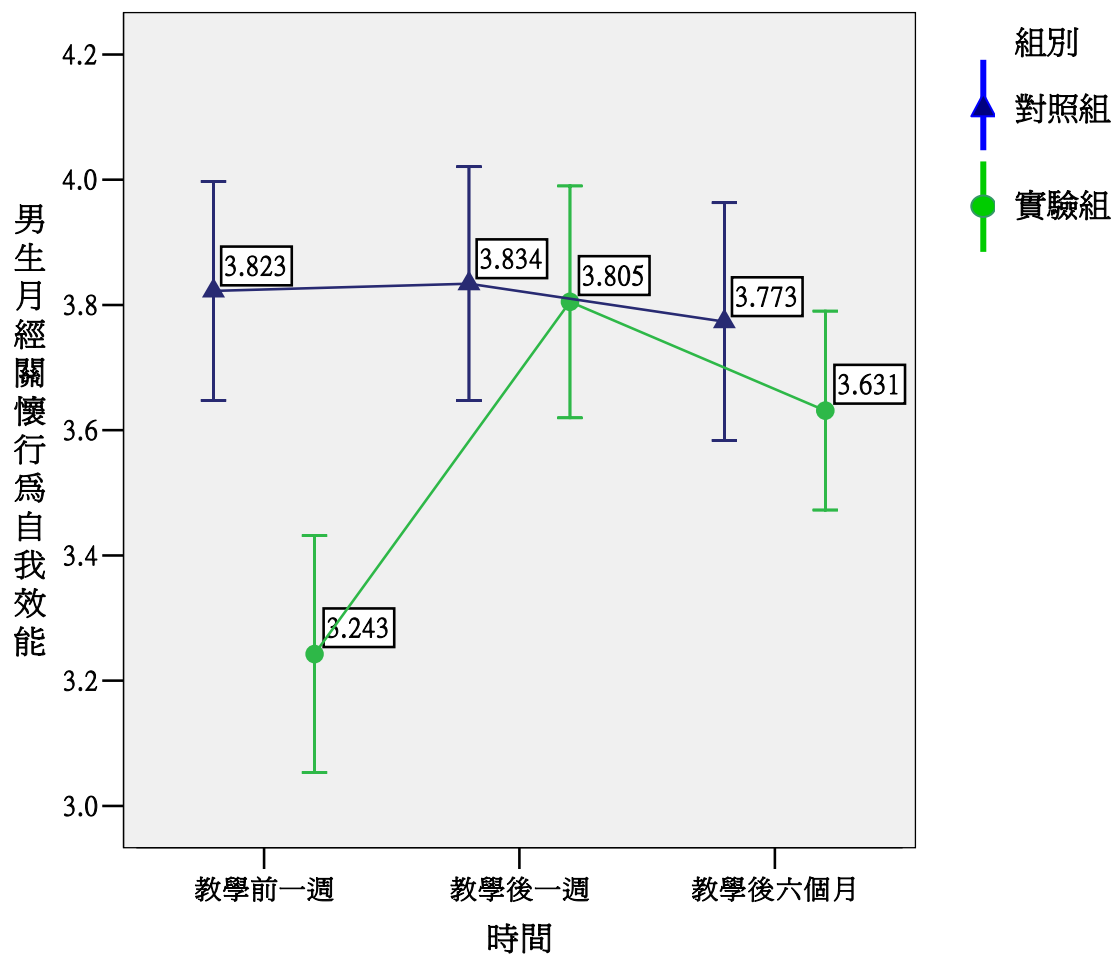


圖 4-8 兩組男生在男生月經關懷行為自我效能得分之表現

#### 十、兩組學生「男生月經關懷行為」得分

以兩組學生之男生月經關懷行為前測當共變量，男生月經關懷行為後測當依變項，運用獨立樣本單因子共變數分析發現，樣本組內迴歸係數同質性考驗結果未達顯著差異， $F(1, 309)=3.423, p>.05$ ，符合共變數組內迴歸係數同質性假定，故可進行共變數分析。由表 4-17 顯示，在排除前測成績的影響效果後，在教學後一週進行後測，兩組學生之男生月經關懷行為平均得分達顯著差異， $F(1, 310)=16.362, p<.05$ 。經事後比較，顯示實驗組的男生月經關懷行為平均得分顯著高於對照組。另外，由共變數分析摘要表中可發現，二組受試者在教學介入前的男生月經關懷行為亦有顯著差異， $F(1, 310)=126.412, p<.05$ 。



表 4-17 兩組學生在男生月經關懷行為後測之單因子共變數分析摘要

變異來源	SS	df	MS	F	<i>p</i>
共變量(前測成績)	36.135	1	36.135	126.412	.000
組別(教學方法)	4.677	1	4.677	16.362	.000
誤差	88.614	310	0.286		
全體	2222.975	313			

以男生月經關懷行為前測當共變量，男生月經關懷行為後後測當依變項，運用獨立樣本單因子共變數分析發現，樣本組內迴歸係數同質性考驗結果未達顯著差異， $F(1, 309)=1.827, p>.05$ ，符合共變數組內迴歸係數同質性假定，故可進行共變數分析。由表 4-18 顯示，在排除前測成績的影響效果後，在教學後六個月進行後後測，兩組學生之男生月經關懷行為平均得分無差異， $F(1, 310)=0.000, p>.05$ 。另外，由共變數分析摘要表中可發現，二組受試者在教學介入前的男生月經關懷行為平均得分有顯著差異， $F(1, 310)=56.602, p<.05$ 。

表 4-18 兩組學生在男生月經關懷行為後後測之單因子共變數分析摘要

變異來源	SS	df	MS	F	<i>p</i>
共變量(前測成績)	21.082	1	21.082	59.602	.000
組別(教學方法)	5.20E-005	1	5.20E-005	0.000	.990
誤差	109.652	310	0.354		
全體	2110.111	313			

進一步以相依樣本單因子變異數分析進行實驗組與對照組學生在男生月經關懷行為前測、後測、後後測三階段平均得分之比較，以 Greenhouse-Geisser 及 Huynh-Feldt 二種球面檢定方法，顯示實驗組與對照組在 Greenhouse-Geisser 及 Huynh-Feldt 之  $\epsilon$  平均值均大於 .75，表示並未違反球型假定，可進行相依樣本變異數分析。結果顯示實驗組在前測、後測、後後測三階段之男生月經關懷行為平均得分有顯著差異， $F(2, 318)=18.612, p<.05$ 。經事後比較，顯示實驗組在創意教學方案介入後，男生月經關懷行為後測及後後測平均得分高於前測，且男生月經關懷行為後測平均得分亦高於後後測，顯示創意教學方案介入對實驗組學生之男生月經關懷行為平均得分有立即介入成效，亦有延宕教學效果，且立即介入成效優於延宕教學效果。而對照組在前測、後測、後後測三階段之男生月經關懷行為

得分則無顯著差異， $F(2, 304) = 0.390, p > .05$  (表 4-19 與圖 4-9)。

表 4-19 兩組學生在三階段男生月經關懷行為平均得分與變異數分析摘要

組別	階段	平均值	標準差	SS	df	MS	F	事後比較
實驗組				9.206	2	4.603	18.612*	②>③>①
	①前測	2.317	0.765					
	②後測	2.656	0.570					
	③後後測	2.473	0.608					
對照組				0.179	2	0.089	0.390	
	①前測	2.561	0.752					
	②後測	2.518	0.694					
	③後後測	2.558	0.688					

\* $p < .05$

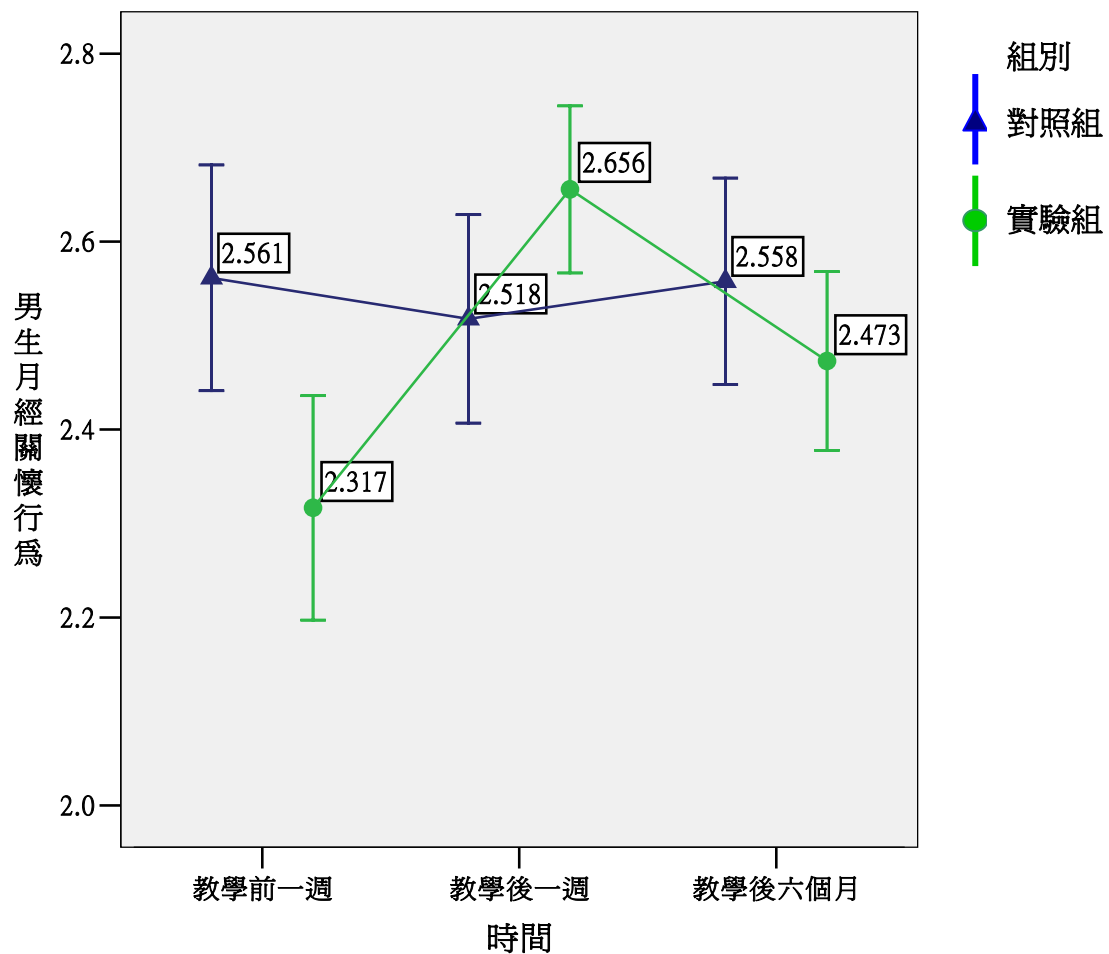


圖 4-9 兩組學生在男生月經關懷行為得分之表現

總結以上研究假設的檢驗結果，針對創意教學之過程評量，實驗組學生對創意教學方案感到滿意，過程評量平均為 4.04 分，研究假設一被接受。在成長與收穫學習單之回饋部份，學生自我評核上課表現平均為  $7.98 \pm 0.19$  分；回饋上課收穫包括：提升對青春期的心理準備、提升對青春期的認識、促進兩性正向相處。在兩性互動願意承諾的改變包括：願意以尊重的態度與異性相處，不嘲笑異性同學。在教學反思日誌部分，發現課前需約法三章，課中應以正向態度回應學生之嘻鬧行為；課程安排先澄清學生之性觀念，可降低學生對課程內容之負向反應；教學中立即回應學生疑問，可提高學生對課程之接受度；生活經驗搭配實物練習加深學生學習效果；情境演練可誘發學生參與課程。在焦點團體訪談部份，受訪學生對創意教學方案之看法，包括「上課幫助我...」、「上課好好玩」及「罔很大的課後作業」三大面向。上課幫助我依序分為：學會青春期的自我照顧、降低面對青春期的害怕、增加男女同學的正向互動；上課好好玩之意涵則為：多媒體上課不無聊、分組比賽好有趣、實際練習加深印象、情境演練好好玩；罔很大的課後作業則包括：感受課後作業的壓力、第一次與父母談青春期、揭開健康中心的面紗。

針對創意教學方案之成效評量，在月經知識部分，實驗組學生接受創意教學方案介入後一週，月經知識平均答對率較對照組高；而創意教學方案介入後六個月，實驗組月經知識前測平均答對率小於 66.875% 者其月經知識平均答對率較對照組高，研究假設二部分被接受。在月經態度部分，創意教學方案介入後一週，實驗組月經態度前測小於 3.242 分者，月經態度得分較對照組高；創意教學方案介入後六個月，實驗組月經態度前測小於 3.107 分者，月經態度得分亦較對照組高，研究假設三部份被接受。針對女生經期保健自我效能之部分，創意教學方案介入後一週及六個月，實驗組女生之經期保健自我效能得分較對照組女生高，因此研究假設四被接受。在男生月經關懷行為自我效能之部分，創意教學方案介入後一週，實驗組男生之月經關懷行為自我效能得分較對照組男生高，教學介入後六個月兩組男生之月經關懷行為自我效能得分無差異，研究假設五部分被接受。針對男生月經關懷行為之部分，創意教學方案介入後一週，實驗組男生月經關懷行為得分較對照組高，教學介入後六個月兩組男生之月經關懷行為得分無差異，研究假設六部分被接受。

## 第五章 討論

本研究採類實驗法中不對等前後測對照組設計，以立意取樣選取花蓮地區四所國民小學五年級學生為研究對象，實驗組學生接受「創意教學方案」介入，對照組則接受學校安排之健康教育課，並以月經知識、月經態度、女生經期保健自我效能、男生月經關懷行為自我效能、男生月經關懷行為得分為研究成效指標，評估此教學介入的成效。本節將依研究結果加以討論，共分為五節，包括研究對象月經相關現況及成效變項基本特性、創意教學方案過程評量、創意教學方案成效評量、創意教學方案之研究考量、創意教學方案之教學設計，討論如下：

### 第一節 研究對象月經相關現況及成效變項基本特性

#### 一、研究對象月經相關現況

本研究中四成以上學生從未主動和父母/長輩討論過月經相關話題，在焦點團體訪談中亦有學生提到與父母談論月經話題感到恐懼、焦慮，甚至觀察到父母對於詢問感到震驚或不知如何回應。此與張（2010）以花蓮地區469位國小高年級學生之研究發現相呼應，四成以上的學生自述從未與父母談論過月經相關話題，顯示月經在家中仍是禁忌話題，孩子不敢啟口，父母不知如何回應。由於父母是孩子的第一個性教育老師，母親對月經之態度更深深影響青春期女兒之月經態度與母女之親密關係(Gillooly, 2004)，因此學校親職教育應加強父母對青春期的認識，教導營造談此話題的技巧，讓父母能敏銳的察覺孩子的發育，願意主動與孩子討論或是以正向的態度回應孩子的青春期相關問題。

本研究中有半數以上學生認為「男生需要了解月經」的需要程度 $\leq 50\%$ ，顯示仍有多數學生認為月經是女生的事，男生不需要了解。由於學校是青春期學生生活的重要環境，校園中同學對月經之態度、因月經衍生之互動行為對青春期女生均有莫大的影響(Chang et al., 2009; Cheng et al., 2007)，加上青春期是學習兩性互動重要的關鍵時刻，男生要學習與女生相處，實有必要了解與女生息息相關之月經事件。

研究中近三成學生聽過同學拿月經開玩笑，此與張(2010)之研究結果相呼應，國小高年級學生自覺校園中最嚴重的月經相關問題為「男生拿月經/衛生棉開玩笑」，顯示此問題在國小校園之普遍性與嚴重性。由於學校是學生接受月經教育

的第一個正式場所，而校園中護理人員的重要職責之一即是推展學校健康教育及各項衛生活動(教育部體育司，1997)，許多文獻更證實學校護理人員在學生健康促進與培養正確性態度上能發揮正向的角色功能(Jackson, 2004; Jou et al., 2003)，在執行性與關係教育上能達到顯著的成效(Barnes et al., 2004; Lightfoot & Bines, 2000; Wainwright et al., 2000)，面對同學拿月經開玩笑的舉動，學校護理人員實應與老師共同合作，提供適當的月經教育內容，培養學生正確的月經態度，讓兩性相處從青春期開始前就立基於互重的基礎。

## 二、各成效變項基本特性

### (一)月經知識前測結果

在月經知識前測平均答對率方面，實驗組學生之平均答對率為 44.47%，對照組平均答對率為 43.59%，顯示學生缺乏正確之月經知識。與使用相同量表之研究進行比較，歐陽(2004)以臺北地區國中、國小女生為對象，發現研究對象之月經知識平均答對率為 56.8%，有近四成題目答對率未達 60.0%；Chang 與 Chen (2008)以花蓮地區國小高年級女生為對象，結果學生之月經知識平均答對率亦僅有 45.1%，顯示現今雖然資訊發達、學校實施九年一貫課程多年，對於青春期發育最顯著的月經來潮，學生仍缺乏正確之知識。另外八成以上學生對女性的排卵時間、月經排出位置不了解，顯示月經教育中應加強學生對於排卵時間、女性生殖構造之介紹。

### (二)月經態度前測結果

在月經態度前測平均得分方面，實驗組學生之月經態度平均得分為 $3.06 \pm 0.57$ 分，對照組為 $3.05 \pm 0.54$ 分（範圍=1-5分），與使用相同題目之研究進行比較，張(2010)以花蓮縣469位國小高年級學生為對象，發現月經態度平均為 $2.44 \pm 0.46$ 分（範圍=1-4分），結果相似，顯示學生對於月經大都持中立態度。多數學生認同月經來是「一件自然的事」，但對於月經令女生感到「驕傲」則最不贊同，代表多數學生雖然不認為月經來值得驕傲，但已能用自然的生理發展過程來看待月經，是值得肯定之處。

### (三)女生經期保健自我效能前測結果

研究對象之女生經期保健自我效能前測得分，實驗組女生之平均得分為  $3.48 \pm 0.68$  分，對照組女生為  $3.53 \pm 0.61$  分（範圍=1-5 分），顯示在接受月經教育前，對於月經來時的自我照顧，五年級女生即有中等程度之把握程度。而「我會主動去問老師月經相關問題」是實驗組與對照組女生經期保健自我效能得分最低的項目，由於此階段的女生多數視月經為個人隱私事件，不希望他人知道(Burrows & Johnson, 2005; Chang et al., 2009; Uskul, 2004)，加上導師可能是男生，教室中的互動非常頻繁，要女生開口向老師詢問月經相關問題實屬不易。因此對於有月經相關疑問的女生，應有一個讓其覺得自在的諮詢管道，回答其相關疑惑。而文獻指出學校健康中心最常處理的性相關議題為經痛、經期衛生教學、初經來潮的恐懼等(周，2001)，顯示學校健康中心在此議題已發揮部份功能，因此讓更多有需要的學生知道健康中心的角色功能，是學校進行月經教育時應該加強宣導的。

### (四)男生月經關懷行為自我效能前測結果

在男生月經關懷行為自我效能前測，實驗組男生之平均得分為  $3.24 \pm 0.86$  分，對照組男生之平均得分為  $3.82 \pm 0.77$  分，顯示實驗組與對照組男生對於執行男生月經關懷行為均有中度以上之自我效能。由於自我效能是個人對自己能否在一定層面上完成某一活動所具有的能力判斷或自我把握(Bandura, 1986, 1997)，會受到動機、生活環境、教育等背景的影響(吳，2009)。對於正在發展自我認同階段的青春早期學生，學校是非常重要的社會環境，同儕間的影響力更是不容忽視，因此如何透過學校教育、同儕的影響力提升男生對執行月經關懷行為的自我效能，是落實校園中男生月經關懷行為重要的關鍵。

### (五)男生月經關懷行為前測結果

在男生月經關懷行為前測方面，實驗組平均得分為  $2.32 \pm 0.76$  分，對照組平均得分為  $2.56 \pm 0.75$  分，此結果與張(2010)針對花蓮地區 469 位國小高年級之研究，男生月經關懷行為平均得分  $1.51 \pm 0.56$  分(範圍=1-4 分)，本研究之男生月經關懷行為得分較高，推測可能原因為兩研究之收案對象、收案時間及收案地點均略有不同，加上此量表仍未被廣泛使用，需要更多研究探討以了解國小高年級男生在月經關懷行為之表現。而「我/男生會主動去問老師月經相關問題」、「我/男生會主動

關心身體不舒服的女同學」為實驗組與對照組女生評估男生做到情形及男生自評月經關懷行為單題得分最低的項目，顯示在男生月經關懷行為的實際執行面，主動問老師月經相關問題是男生最缺乏的行為。對於有問題又羞於啟口的男生，學校應有一個讓其能放心開口之諮詢管道或是班級導師、學校護理人員在與學生互動的過程，應能敏銳的覺察學生面對青春期的問題，主動澄清其疑問。另外，對身體不舒服的女同學展現關心亦是男生較欠缺之關懷行為，由於在初經剛來的階段，部分青春期中女生即面臨經痛問題，讓青春期中女生在此階段非常需要同儕的關懷與支持，而同儕對於青春期中女生切身相關之月經來潮所展現的關懷與接納，將有助於女同學對月經來潮的適應與處理(張，2010)，因此月經教育應涵蓋男生月經關懷行為之培養，特別是對生理期不適之女同學展現適當關懷行為更顯其重要性。



## 第二節 創意教學方案過程評量

### 一、創意教學方案介入滿意度

本研究所設計之「創意教學方案」以國小階段學生為對象，因此選擇以較多的圖形幫助建構基本概念，利用多媒體簡報把抽象的概念更具體的表達，使主題簡單化、重點突顯化、內容戲劇化，吸引學生注意力，增強學習效果。透過電腦多媒體簡報教學、實物示範與練習、情境演練與分組競賽等方式之教學，研究對象對課程的平均滿意度達 4.04 分，顯示學生對創意教學方案感到滿意。

雖然創意教學方案以情境演練讓學生思考、模擬適當的男生月經關懷行為，但是「我會依照上課所教的方式與班上的異性相處」仍是學生自評分數最低的項目。由於青春階段，女生對自己身體的變化、周遭同學的一舉一動，變得極為敏感，因此有時男同學無心的一句話、無意的一個動作，都可能讓女同學產生極多的聯想(Chang et al., 2009)；而此階段的男生看到周遭女同學聲音變尖細、身材變有曲線，往往因為好玩、想要引起女生的注意，會有一些言行可能讓女生覺得不舒服。因此要避免學校中男女生因為月經衍生爭執、嫌隙，讓男生學會尊重女生，女生學得落落大方，仍是創意教學方案要努力之處。

### 二、對創意教學方案之看法

目前青春女生之初經年齡較過去世代略為提早，因此及早對國小女童進行月經教育，才能降低初經帶來的震撼，幫助其承認與接受身體的變化(Chang et al., 2009; Teitelman, 2004)。本研究以焦點團體訪談，了解學生對創意教學方案之看法。訪談結果學生表示創意教學方案幫助其學會青春期的自我照顧，特別是對女生在衛生棉使用、衛生棉選擇、避免經期滲漏等有極大的助益；另外多數研究對象在國小五年級上學期尚未經歷青春期的身體變化，因此創意教學方案的介入亦降低學生面對青春期的害怕，讓學生對月經、夢遺等生理變化有更多的心理準備；再者，創意教學方案亦同時增進研究對象之正向互動，讓男生降低拿月經、衛生棉開玩笑的頻率，女生知道如何回應男同學不適當之言行，對於女同學面臨經期不適、經期滲漏的情境更知道如何協助。而訪談結果亦呼應實驗組教學後一週及教學後六個月各成效變項後測及後後測得分均顯著高於前測，顯示創意教學方案對增進月經知識、正向月經態度、女生經期保健自我效能、男生月經關懷行為有



明顯之成效。

創意教學強調讓學生享受學習的樂趣(詹, 2009), 為了提昇研究對象之學習興趣, 創意教學方案採用多樣化的教學方法, 包括利用電腦多媒體增加訊息刺激、以講授法傳遞訊息、以實物操作提供具體經驗、以情境演練激發研究對象思考、以分組競賽提升上課參與度, 而上述多樣化的教學策略讓學生覺得「上課好好玩」, 特別是以電腦多媒體簡報上課讓學生覺得上課變得有趣又容易懂, 而課程內容搭配分組競賽或動腦時間亦讓學生覺得好玩又可以學到新知。至於實際練習衛生棉使用、月經相關情境演練則讓學生們印象深刻, 因此在訪談時有學生談到希望能每天上課, 顯示學生對創意教學方案之喜愛。

對老師而言, 創意教學方案之實施, 強調老師應對學生不同聲音、不同反應保持接受與尊重的態度。對學生而言, 希望藉由課程讓學生能積極、主動參與教學過程, 學習對異性的尊重、自我覺察在兩性互動中應改變之處, 進而達到行為改變之發生。因此, 課程內容除強調以學生為主體, 也將教學活動延伸至家庭與學校健康中心, 在課後要求學生訪談父母及健康中心護理人員, 希望藉此加深課程內容之廣度。對設計課後學習單, 學生能體會其目的, 但是對於開口與父母談青春期則覺得困窘, 亦有部分學生反應書寫課後學習單影響其課業準備。顧慮課後作業對學生造成之負擔, 未來有些課後學習單可以利用課堂時間讓學生完成, 如「我長大了」、「我的成年禮」; 而訪談家長或健康中心護理人員部分, 則可以與學校老師討論將此部分融入班級作業之可行性, 並事先透過學校聯絡簿讓家長對訪談有心理準備, 降低學生與父母談青春期之尷尬情緒, 達到原本設計此課後作業之目的。

對課後作業要求訪談父母之青春期經驗, 有學生對談此話題感到恐懼、有學生需要趁父親不在時才敢詢問母親、甚至有同學面臨父母相互推托的情境, 顯示對此話題學生覺得尷尬, 父母亦缺乏準備, 不知如何回應孩子的問題。由於家長對青春期、月經的話題, 往往直接聯想到懷孕, 因此常不願意與孩子談。但家庭中, 母親、姊姊或女性親友使用衛生棉的態度、行為, 對孩子的月經態度影響很大; 如果家中女性對使用衛生棉採取自然、開放的態度, 則此家庭中的男生通常對女生會比較尊重, 女生面對月經來潮比較不會恐慌, 甚至覺得驕傲, 高興自己長大了。由於月經教育應是長期、持續的過程, 且應在初經開始前即進行教導, 並持續至月經來之後(Koff & Rierdan, 1995)。對青春期的孩子而言, 第一個也是最

重要的月經態度典範人物即是父母，所以父母在平日與孩子互動時應審慎注意自己對孩子所產生的影響，努力提升個人之月經知識、建立正向月經態度、示範經期保健行為及展現月經關懷行為，努力以身教展現最好的典範。

Nightingale (1992)於Notes on nursing 書中指出，相較於成人，兒童屬於易感族群，需要護理專業投入更多的關注與提供適當的照護；書中更強調，護理專業所產生的知識需應用於照護(care)，而非只是在治癒(cure)的範疇；呼應此一觀點，國際護理學會於2002年亦提出「婦女健康」立場聲明，強調對容易受到傷害的青少女階段應特別加以保護(International Council of Nurses, 2002)。由於護理是以促進人類健康為宗旨的專業，是最貼近民眾、服務的涵蓋面最廣的健康團隊，而學生即是護理服務的重要對象之一。在「學校衛生工作指引」中書明學校護理人員重要職責之一，即是推展學校健康教育及各項衛生活動(教育部體育司，1997)，而學校衛生中的健康服務與健康教育有密切關聯，健康服務必須配合健康教育，才能真正促進學生健康。面對青春期學生因月經來潮所帶來的衝擊，護理需要發揮護理照護的本質，參與學校所安排之健康教育課程，讓學生習得月經知識與自我照顧技能，教導女生經期保健行為及模擬月經關懷行為。而研究結果顯示，本研究從護理的角度出發，運用創意教學方案進行國小月經教育，除了增進研究對象之月經知識，亦能讓負向月經態度之學生正向看待月經，讓女生具備經期保健自我效能，讓男生在教學後具備月經關懷行為自我效能與展現月經關懷行為，符合護理強調以健康為導向的照顧行為。

### 第三節 創意教學方案介入成效

#### 一、創意教學方案在月經知識之成效

研究顯示創意教學與傳統課室教學均能顯著提升學生之月經知識，唯排除前測成績的影響效果後，教學後一週實驗組成效顯著高於對照組，教學後六個月對月經知識前測答對率較低之學生，實驗組之成效亦高於對照組。與過去月經教育相關研究作比較，藍等(1989)針對 244 位國小六年級女生、晏等(1994)針對 449 位國小五年級學生，運用投影片教學，教學介入後一週實驗組月經知識顯著高於對照組；Fetohy (2007)針對 248 位國中一、二年級女生，運用講授法與團體討論，雖未說明後測時間，但教學後實驗組月經知識仍顯著高於對照組；顯示創意教學、投影片教學或講授法配合團體討論均能立即提升學生之月經知識。

對教學後學習效果之保留，過去僅有藍等(1989)於教學介入後一個月進行後測，結果實驗組學生月經知識仍顯著高於對照組，顯示投影片教學對學生月經知識之增加能延宕至教學後一個月。由於本研究於教學後六個月進行後測，希望藉此了解較長期之教學延宕效果，作為未來學校安排月經教育之參考，結果顯示對月經知識前測答對率較低的學生，教學後六個月其月經知識平均答對率仍顯著較對照組學生高；而對月經知識前測答對率較高者，可能因知識能再增加的幅度有限，加上介入後未安排複習課程或提供複習手冊，在教學後六個月此部份學生之月經知識平均答對率已無顯著差異。

#### 二、創意教學方案在月經態度之成效

月經帶給青春期中女生極大的身體、心理與社會衝擊(Chang et al., 2009)，伴隨所接受的月經訊息不同，加上個人主觀的詮釋，青春期中女生對月經即可能抱持不同之態度；而青春期中男生之月經態度則受到學校教育及週遭女性親友極大的影響(Cheng et al., 2007)。本研究顯示排除前測成績的影響效果後，負向月經態度者接受創意教學方案較能有效提升其月經態度得分，而持正向月經態度者則接受傳統課室教學較能有效提升其月經態度得分。有關月經教育對提升正向月經態度之成效，相關研究結果並不一致，晏等(1994)以 2 次每次 40 分鐘之投影片教學、Fetohy (2007)以 3 次共 120 分鐘的授課與團體討論、Rembeck 與 Gunnarsson (2004) 以 2 個小時活動式措施，發現上述方法均能顯著提升學生之正向月經態度，而藍等(1989)

以 3 小時經期衛生教育，實驗組與對照組課後月經態度得分無統計上差異。

針對創意教學僅對月經態度前測得分較低者有顯著成效，依教學後一週之月經態度差異顯著點將月經態度前測得分加以分組，發現月經態度前測得分低者較前測得分高者，自覺對月經了解程度較低、較少主動與父母談論月經問題。依教學後六個月之月經態度差異顯著點將月經態度前測得分加以分組，顯示月經態度前測得分低者較得分高者，男生人數較多、自覺對月經了解程度較低、較少主動和父母談論月經問題、女生有較低的初經心理準備度。可能因上述人口學之差異，而讓其月經態度有顯著改變，特別是此種上課方式讓學生在課堂上勇於表達個人意見，如學生在課程結束的回饋單上寫到「平常上課我不敢說的話，我也敢說出來」、「很高興，因為上課很開放丫」。至於對月經持正向態度之學生，是否因女生人數較多、自覺對月經了解程度高、較常主動與父母談月經之人口學特質，因此較能接受傳統課室教學，則有待進一步研究之探討。

### 三、創意教學方案在女生經期保健自我效能之成效

臺灣女性平均 13 歲月經來潮，50 歲停經，終其一生要與月經共處四五百回合(張，1998)，因此執行適當的經期保健行為，不僅影響青春期中女生個人身體或心理的健康，更可能影響其日後對自己身體與女性角色定位的看法。本研究發現教學後一週及教學後六個月，實驗組女生經期保健自我效能後測與後後測之平均得分均顯著高於前測；而對照組女生之經期保健自我效能僅後測與前測有統計上差異。而排除前測成績的影響效果後，實驗組女生經期保健自我效能後測及後後測之得分均顯著高於對照組，顯示創意教學方案較傳統課室教學能有效提升女生之經期保健自我效能。

由於初次月經來時對身體改變已有準備者較能承認並接受身體的變化 (Teitelman, 2004)，因此讓青春期中女生在月經來前有適當的準備是非常重要的事。Koff 與 Rierdan (1955) 以 157 位國中及高中女生為對象，發現提供平靜、支持與再保證的環境，月經來時知道如何維持經期衛生是青春期中女生認為最重要的事。至於經期保健之內容，McGrory (1995) 認為包括維持生理衛生、生理用品使用及伴隨月經而來的生理、心理、社會變化之準備。Griffin (1999) 則強調在初次月經來潮時，抽象的月經意義並非青春期中女生重視的焦點，她們需要更務實的、更具體的經期保健訊息，包括清楚知道如何避免經血滲漏的問題。針對上述學者之建議，本研

究透過創意教學方案，針對女學生教導衛生棉選擇、防漏小秘訣、經痛症狀與處理，並透過實物示範與練習加深印象，研究結果顯示創意教學方案確實能顯著提升女學生之經期保健自我效能。

#### 四、創意教學方案在男生月經關懷行為自我效能之成效

青春期是身心都處於劇烈變化的階段，月經更是這個階段中，對女生而言最重要的生理事件之一，因此在社會化、發展自我認同的過程中，同儕此一影響團體如未能表達適切的關懷，甚至拿月經來嘻鬧女同學，將影響男女生之正常社交互動，並衝擊女生對自身月經之看法 (Burrows & Johnson, 2005; Chang et al., 2009; Cheng et al., 2007; Kalman, 2003b; Koff & Rierdan, 1995)。本研究顯示教學後一週及教學後六個月，實驗組男生月經關懷行為自我效能後測及後後測之平均得分均顯著高於前測；而對照組男生接受傳統課室教學，男生月經關懷行為自我效能後測、後後測與前測均無顯著差異。而排除前測成績的影響效果後，實驗組男生月經關懷行為自我效能後測得分亦顯著高於對照組。

雖然創意教學方案能立即提升實驗組男生之月經關懷行為自我效能，但教學後六個月實驗組與對照組之男生月經關懷行為自我效能得分已無差異。推測可能原因為：量表單題得分最低為「我會主動去問老師月經相關問題」、「我會主動關心身體不舒服的女同學」，可能因課程內容詳盡，讓學生已無月經相關問題需詢問老師；加上，此階段多數女生月經仍未來，故無經痛問題需男生展現關懷行為，上述原因導致男生此部份之月經關懷行為自我效能得分偏低，影響教學後六個月之成效。另外，以實驗組教學後六個月，男生月經關懷行為自我效能得分進行比較，發現得分低於平均數一個標準差者較得分高於平均數一個標準差者，自覺對月經較不了解、較不認同男生需要了解月經，可能因上述之人口學特質，使此類男生之男生月經關懷行為自我效能偏低，影響教學後六個月之成效。再者，創意教學方案介入後，並未安排任何延續性的教學活動，或請實驗組各班老師協助在課室中持續激勵男生月經關懷行為，因此，隨著教學時間過去，讓男生對執行月經關懷行為之自我把握程度逐漸低落。由於自我效能越高者，越能採取特定的行為(Bandura, 1997)；在性教育中自我效能更是最常被考慮的一個加強因素，許多研究也證明它具有相當大的影響力(Halpern-Felsher et al., 2004; Kang et al., 2004; Sayles et al., 2006)，因此未來執行創意教學方案時，應提升男生對「男生需要了解

月經」之認同、設計延續性的教學活動或請老師協助輔導同學在教室中的互動行為，藉由肯定男生之月經關懷行為表現，鼓勵其他同學仿效，進而提升男同學之月經關懷行為自我效能，讓教學效果可以延續。

## 五、創意教學方案在男生月經關懷行為之成效

建立良好的同儕關係是青春期階段重要的發展任務，同儕亦是青春期學生重要的社會支持來源。但學校中男生因不了解月經、對月經之好奇行為，在班上翻找女同學書包的衛生棉，並當眾取笑(Burrows & Johnson, 2005; Kalman, 2003b)，或是以月經為話題之嘻鬧行為，讓「月經」成為男女同學產生嫌隙與爭執的重要事件(Chang et al., 2009)，甚至讓「男生拿月經/衛生棉開玩笑」變成校園中最嚴重的月經相關問題(張，2010)。因此本研究透過創意教學方案進行月經教育，發現創意教學方案對提升實驗組之男生月經關懷行為有立即教學效果及延宕教學效果，且立即教學效果大於延宕教學效果。顯示，創意教學能透過教學過程，讓學生自我覺察，尊重、接納、主動參與的氛圍，進而促成學生關懷行為的改變。

雖然創意教學方案能立即提升實驗組男生之月經關懷行為，但教學後六個月實驗組與對照組之男生月經關懷行為得分已無差異。由於行為的教導與改變需透過實際體驗、模擬才容易達成，本研究透過創意教學方案，讓教學後一週男生之月經關懷行為有顯著改變，讓男生在焦點團體訪談中提到「不拿女生的事來開玩笑了」、女生說到「有的男生像曹○○，本來會丟女生衛生棉，上完之後，就比較不會」。但可能因：量表單題得分最低為「我/男生會主動去問老師月經相關問題」、「我/男生會主動關心身體不舒服的女同學」，可能因課程內容詳盡，讓學生已無月經相關問題需詢問老師；加上，此階段多數女生月經仍未來，故無經痛問題需男生展現關懷行為，上述原因導致男生此部份之月經關懷行為得分偏低，影響教學後六個月之成效。另外，以實驗組教學後六個月，男生月經關懷行為得分進行比較，發現得分低於平均數一個標準差者較得分高於平均數一個標準差者，大多未與母親同住、較少主動與父母談月經問題、較不認同男生需要了解月經，可能因上述之人口學特質，使此類男生之男生月經關懷行為得分偏低，影響教學後六個月之成效。因此，未來在教學時，應針對未與母親同住、較少與父母談月經問題、較不認同男生需要了解月經之學生，特別提醒持續落實月經關懷行為之重要性。

青春期是兒童至成年的過渡時期，是繼嬰兒期後人體生長發育的第二個高

峰，而月經來潮則是青春期到來最顯著的指標，會帶給女生極大的生理、心理、社會衝擊。面對此事件，針對男生進行月經教育之目的在教導其對女性的尊重，因男生的青春期通常較晚發生，面對周遭女同學開始出現第二性徵、月經來潮，需透過月經教育教導男生尊重女生的隱私；而無論是男生的夢遺、女生的月經，當出現第二性徵時都要被尊重，因此月經教育之主要目的在教導對異性整體的關懷與尊重。面對上述需求，傳統課室教學以講授法為主、強調知識的傳授，結果顯示此種教學方式僅有月經知識的增進，對於教學後一週及教學後六個月之月經態度、男生月經關懷行為自我效能、男生月經關懷行為及教學後六個月女生經期保健自我效能均無顯著成效。而創意教學方案採用電腦多媒體教學，教學過程輔以分組競賽、實物練習、情境模擬等方式，研究顯示排除前測成績的影響效果後，與傳統課室教學相較，創意教學方案能顯著增進學生之月經知識、提升負向月經態度者之正向月經態度、提高女生之經期保健自我效能、促進教學後一週男生月經關懷行為自我效能及男生月經關懷行為。因此，要解決國小校園中「男生拿月經/衛生棉開玩笑」、「女生用過的衛生棉沒包好亂丟」、「女生常發生月經滲漏」等月經相關問題，學校月經教育應採取創意教學方案，透過生動活潑的教學方案吸引學生注意力、提升學生學習動機、以實物教導衛生棉選擇與使用、進行月經關懷行為情境演練等，讓學校月經教育能真正解決國小校園中常見的月經問題。

## 第四節 創意教學方案之研究考量

### 一、措施之強度

研究問題要被解決，措施介入必須要達到足夠之強度，而數量、頻率與持續時間則是決定措施強度的三個重要因素，研究者可透過措施介入理論(intervention theory)、過去研究之建議或專家學者之意見來決定研究之措施強度(Sidani & Braden, 1998)。本研究之措施強度係參考過去月經教育相關研究之設計及配合現今國小五年級上學期健康教育課之規劃，設計男生三堂課共 120 分鐘、女生四堂課共 160 分鐘之創意教學方案，以每週一堂課之方式進行教學。相較於過去月經教育介入時間從一堂課共 30 分鐘(高，1978)、二堂課共 80 分鐘(晏等，1994)、一堂課共 120 分鐘(Rembeck & Gunnarsson, 2004)、三堂課共 120 分鐘(Fetohy, 2007)與三堂課共 150 分鐘(藍等，1989)之教學介入，研究結果顯示創意教學方案確實能顯著提升實驗組學生教學後一週及教學後六個月之月經知識、負向月經態度者之正向月經態度、女生之經期保健自我效能，唯對男生之月經關懷行為自我效能與月經關懷行為則僅在教學後一週有顯著成效。

創意教學方案無法維持教學後六個月男生月經關懷行為自我效能與男生月經關懷行為之成效，探討其可能原因為，支配或影響行為改變的因素很多，包括遺傳、環境、成熟與學習，其中環境因素對個體行為改變具有決定性的影響，而特殊、複雜的行為則多數受到學習因素的影響(張，2007)。由於男生月經關懷行為之改變屬較複雜之行為，會受到學生本身對此行為之認知，父母、老師與同儕等之影響；因此，若缺乏持續的措施介入，加上環境中諸多外擾變項之干擾，則此行為不易持續；文獻指出學校內所發生的行為，可透過老師及同學之讚美和社會性注意而增進同學之學習行為(張，2007)，因此建議未來在教學介入後安排延續性活動或請老師協助，利用導師時間或教室內之機會教育，鼓勵與肯定同學之月經關懷行為，將措施持續時間延長至教學介入後。

### 二、措施完整性之評估

措施完整性直接影響措施之成效及研究結果之可信度，措施如未依原計畫執行或是研究對象接受不同措施強度之介入，均會造成措施缺乏完整性，其原因包括：措施缺乏具體明確之內容、執行者不清楚措施內容、執行者未一致或依標準



程序執行措施、研究者不知道研究對象額外接受其他會影響研究結果之措施(Sidani & Braden, 1998)。針對上述狀況，Dumas, Lynch, Laughlin, Smith 與 Prinz(2001)在執行以家庭、同儕、學校為介入對象之整合性研究時，針對每一場次的介入均會安排一位協同研究員，而協同研究員則負責進行錄音、寫下觀察日誌、填寫檢核表之工作，之後並依據錄音帶內容再次核對檢核表之內容，以確認該次介入有遵循研究計畫之要求。本研究計畫擬定、創意教學方案內容編寫、創意教學方案執行均由研究者負責；因受限於經費問題，僅以錄音方式記錄教學內容，教學後研究者會聽取錄音帶內容以確認教學過程是否清楚說明每張簡報中之重要概念；並利用研究資料收集時間，詢問各班老師在研究期間學生是否額外接受性教育或性別平等教育課程，作為評估兩組措施強度之參考。因上述步驟均由研究者完成，可能因研究者個人偏差，而造成研究完整性受影響而不自知，因此建議未來仍應安排研究助理，在經費許可下以隨機抽樣一定比例課程的方式評估教學內容之完整性。

### 三、影響成效變項之潛在因子

研究成效除受到措施完整性之影響，還受到研究對象個人特質、研究對象對措施之看法、執行措施之環境的影響。研究對象個人特質包括個人基本屬性、人格特質、情緒狀態、認知過程、健康信念等。執行措施之環境則包括物理環境，如可用之設備、噪音量、溫度、光線、隱私性、個案對環境之熟悉度等；心理社會環境如社會、政治、經濟與地理位置等(Sidani & Braden, 1998)。本研究以類實驗研究之不對等前後測對照組設計，以立意取樣方式選取四所國民小學，再依學校地理位置、班級數將四所學校隨機分派至實驗組與對照組，並以共變數分析進行統計控制，藉以控制影響成效變項之潛在因子，提高研究對偵測措施成效性之敏感度。

在執行措施之環境部分，本研究上課設備包括筆記型電腦、彩色投影機、攜帶型麥克風、錄音筆等，除彩色投影器外，所有設備均由研究者準備，並於上課前確認所有設備能正常運作，所有課程均在學生平日上課教室進行，讓教學環境保持一致性，避免學生因環境改變而影響對課程內容之專注力。唯在心理社會環境部分，國小學生正處於性別認同的重要階段，極易受到父母、老師、同學之影響，本研究並未將上述心理社會環境因素納入研究變項中，僅以對照組設計、統

計分析加以控制，雖然共變數分析能提高研究對偵測措施成效性之敏感度，但確無法檢驗外在因子如何影響個案對措施之反應(Sidani & Braden, 1998)。因此建議未來應針對班級老師、學生父母進行評估，了解其月經態度，並將此變項納入分析中。

#### 四、研究方法及研究報告之品質監測

清楚易懂的報告對於評價措施研究的真實性和有效性至為重要，TREND (Transparent Reporting of Evaluations with Nonrandomized Designs，非隨機對照試驗報告規範)聲明於 2004 年被提出來，主要是用於改進對行為和公共衛生措施研究的非隨機對照試驗報告的品質。TREND 聲明之內容包含 22 個評估項目，只適用於採用非隨機設計的措施評價研究，其內容必須包括定義明確的措施、提供評價措施效果和效益的研究設計(Des Jarlais, Lyles, Crepaz, & the TREND group, 2004)。以 TREND 聲明之 22 個評估項目評估本研究之研究方法及研究報告品質，發現本研究除第 6、7、14 項外均符合報告規範，以下針對上述項目之評估結果進行說明：

針對 TREND 聲明第 6 項：有定義明確之主要成效指標與次要成效指標。在臨床試驗中主要成效指標為判斷療效之主要依據，通常為生物性或臨床上非常重要的指標、必須與臨床試驗目標有關、通常僅選擇一個主要成效指標。本研究以月經知識、月經態度、經期保健自我效能、男生月經關懷行為自我效能、男生月經關懷行為為成效指標。由於上述成效指標的改變需透過調節過程(mediating process)而產生，為了了解研究中每個調節過程，因果過程需被切割，以確認導致結果發生之中間變項間的假設性關係。因此未來可進行後續研究，以精確說明上述成效變項間之相互關係。

針對 TREND 聲明第 7 項：說明期中分析(interim analyses)與措施介入終止之條件。期中分析是指完成臨床試驗前，按事先制訂的分析計劃，比較實驗組與對照組的有效性和安全性所作的分析，分析結果影響後續試驗的進行與否(Bauer & Kohne, 1994)。本研究以班級為單位進行創意教學方案，以問卷及焦點團體訪談收集資料評估介入成效，不執行侵入性治療或採集檢體；焦點團體訪談過程主持人亦不會強迫學生回答不想回答的問題，訪談前告知學生可隨時退出訪談，而不會受到任何責難。因教學內容、資料收集過程不會對學生造成傷害，並未將期中報告列入內文中。

針對 TREND 聲明第 14 項：流失個案之分析。本研究在資料分析時為顧及資料分析品質，並未將 11 位未完成三次問卷填寫及 14 位問卷填答品質不佳同學之資料納入分析，但分析此 25 位個案在實驗組與對照組之人數及基本屬性分佈並無差異。

## 第五節 創意教學方案之教學設計

### 一、時間安排

因創意教學方案課程內容緊湊，上課時間有限，研究者常需限制同學發言的時間及人次，造成同學無法盡情表達與分享個人看法，可能影響學生對課程內容之參與。由於創意教學強調對不同意見之表達，老師應予以肯定與讚賞，讓學生對課程內容有更多創意的思考，因此未來進行創意教學方案時，可延長教學時間或每單元刪減一個教學活動，讓學生可以有更多的時間與機會表達個人的看法。

### 二、環境佈置

每堂課開始前，研究者均會提早到教室，完成電腦、彩色投影器、錄音設備之裝設，唯因本研究以電腦多媒體簡報進行教學，加上下課時間短暫，因此座位安排多數時間仍依照原教室之安排，僅在進行分組討論及生理用品之示範與練習時，以鄰座同學為分組依據，進行分組教學。由於不同的座位編排方式各有利弊得失，傳統式分行分列的座位安排對於教室管理較有利；小組型的座位安排有利於小組討論，卻不利於聽講與秩序掌控；馬蹄型或口字型的座位安排，有利於全班性的座談討論，但不適用於小組討論教學。因此未來進行創意教學方案時，可請同學協助，配合教學活動進行方式，採不同座位安排，讓師生或學生間有更多的互動。

### 三、課程設計及教學內容

實驗組學生在接受創意教學方案後，對「女性的排卵時間是在每次月經開始後的第 14 天」、「月經是從尿道的開口流出來的」、「月經來是因為卵子未受精，而子宮內膜剝落的關係」教學後一週的答對率仍偏低，顯示在進行創意教學方案時應加強此部分之說明，並可設計搶答遊戲、有獎徵答等活動，吸引同學之注意力並藉此再次強調正確的訊息，進而提升同學對此部分之了解。

對「月經來令女生覺得不好意思」、「月經來會令女生感到擔心」、「月經來會令女生感到困擾」教學後一週之月經態度得分仍偏低，顯示在創意教學方案之教學過程，應針對上述較負向之態度加強說明，如月經是青春期自然的生理事件不用覺得不好意思，教導衛生棉使用及防漏方法降低對月經來的擔心，介紹坊間各式的衛生棉、督促男生不要拿月經開玩笑，讓月經來不再是女生的困擾。

實驗組女生在接受創意教學方案後，在「我會主動去問老師月經相關問題」、「我能避免白天時發生月經滲漏」、「我能避免睡覺時發生月經滲漏」教學後女生之經期保健自我效能得分仍偏低，顯示創意教學方案應針對上述狀況設計更多的教學活動，如設計月經相關學習單鼓勵學生訪問老師、製作老師信箱鼓勵學生寫下個人對青春期發育、兩性相處之困惑後投入信箱中，提供學生與老師對話的管道。針對經期滲漏的問題，除教導防漏小祕訣之外，亦可設計防漏小天使的課後學習單，鼓勵學生上網搜尋或互相討論可行之防漏絕招，製作防漏小手冊提供學生需要時可自行翻閱，藉以提升女生對月經來潮時防漏的處理自信。

實驗組男生在接受創意教學方案後，在「我會主動去問老師月經相關問題」、「我會主動關心身體不舒服的女同學」、「下課後我能以尊重的態度談論月經」教學後一週男生月經關懷行為自我效能得分仍偏低，顯示在進行創意教學時應針對上述狀況設計更多之教學活動，以提升男生之月經關懷行為自我效能，如運用簡報之主角當範例，鼓勵有月經相關疑問的男生與老師討論，示範關心身體不舒服之女同學的技巧、談論月經應有的尊重態度，透過言語說服的技巧，讓男生在面對上述狀況時，有較高的自我效能執行適當的關懷行為。

實驗組在「我/男生會主動去問老師月經相關問題」、「下課後我/男生能以尊重的態度談論月經」、「我/男生會主動關心身體不舒服的女同學」教學後一週男生自評及女生評估男生實際做到情形，發現上述項目得分仍偏低，顯示在進行創意教學時應針對上述狀況設計更多之教學活動，以促進男生執行月經關懷行為，如設計月經相關學習單鼓勵學生訪問老師、製作老師信箱鼓勵學生寫下個人對青春期發育、兩性相處之困惑後投入信箱中，提供學生與老師對話的管道。示範談論月經應有的尊重態度、關心身體不舒服之女同學的技巧，透過言語說服的技巧，讓男生在面對上述狀況時能執行適當的關懷行為。



## 第陸章 結論與建議

### 第一節 研究結論

月經是青春發育中最顯著的生理事件，會帶給女生極大的身體、心理、社會衝擊，如果透過學校施予適切的教學方案，將可有效降低月經事件對學生之衝擊、提升個人對月經事件的接受度及促進兩性展現適當之月經關懷行為。本研究以班級為單位進行創意教學方案，採用類實驗研究之不對等前後測對照組設計，以花蓮地區使用相同健康與體育課本之國民小學為收案地點，共選取4所學校12個班級之五年級學生為研究對象，以隨機分派方式將學校分派至接受創意教學方案(實驗組)或是傳統課室教學(對照組)，於教學介入前、教學介入後一週、教學介入後六個月進行成效評量，評核創意教學方案對國小五年級學生月經知識、月經態度、女生經期保健自我效能、男生月經關懷行為自我效能、男生月經關懷行為之成效。另外，運用創意教學方案滿意度調查、焦點團體訪談，進行研究之過程評量，結論如下：

- 一、實驗組學生對「創意教學方案」滿意度高。
- 二、實驗組學生對創意教學方案之看法呈現三個主要概念；「上課幫助我……」、「上課好好玩」、「冏很大的課後作業」。
- 三、「創意教學方案」較「傳統課室教學」對國小五年級學生之「月經知識」平均答對率有顯著之教學立即效果，對月經知識前測平均答對率較低的學生亦有顯著之教學延宕效果。
- 四、「創意教學方案」較「傳統課室教學」對國小五年級學生之「月經態度」前測得分較低者有顯著之教學立即效果與教學延宕效果。
- 五、「創意教學方案」較「傳統課室教學」對國小五年級女生之「女生經期保健自我效能」有顯著之教學立即效果與教學延宕效果。
- 六、「創意教學方案」較「傳統課室教學」對國小五年級男生之「男生月經關懷行為自我效能」有顯著之教學立即效果。
- 七、「創意教學方案」較「傳統課室教學」對國小五年級學生之「男生月經關懷行為」有顯著之教學立即效果。

## 第二節 研究貢獻

月經對青春期中女生之生理、心理、社會造成極大衝擊，甚而影響學生對性之態度與兩性互動行為 (Chang et al., 2009)，因此適當之月經教育非常重要。以下說明本研究結果在臨床實務、學術研究、護理教育等層面之貢獻。

### 一、在臨床實務應用

本研究依照月經教育與需求評估結果，研擬創意教學方案，使教學內容符合學生需求、貼近學生真實生活。運用創意教學、自我效能之教學策略，適度加入電腦動畫、實物示範與練習、情境演練等教學活動，使教學活潑、生動、趣味化，提高學生對課程內容之興趣，有助於引發學生學習動機。目前國小月經教育之授課老師大多無衛生教育背景，需要有一套製作好之教材，透過簡單說明或自行閱讀教案內容即可快速上手。而本研究所設計之創意教學方案教學內容與翰林、南一版本之健康與體育課本內容相近，包含四個單元之教案說明及搭配教學內容之課後學習單，電腦多媒體簡報則包含四個 2D 動畫且每張簡報均附有清楚之教師說明，上課前老師只要事先閱讀教案說明及每張簡報內之教師說明，即可輕易上手，直接作為老師上課之教材。對於使用教學內容略有差異之康軒版本的學校，創意教學方案亦可做為老師進行月經教育之補充教材。

### 二、在學術研究方面

本研究透過類實驗研究設計，以月經知識、態度、女生經期保健自我效能、男生月經關懷行為自我效能、男生月經關懷行為量表進行前測，以立意取樣方式選取參與學校，再以隨機分派方式將參與學校分派至實驗組接受創意教學方案，或是對照組接受學校原本安排之傳統課室教學，教學後一週及六個月再以相同量表進行後測及後後測，以評核創意教學方案對國小五年級學生月經知識、態度、關懷行為之成效，研究結果可提供未來研究者，探討創意教學於月經教育成效之參考。

本研究所使用之研究工具，以前趨研究之 20 位月經已來女生 (Chang et al., 2009)、27 位國小高年級男生、417 位國小高年級女生 (Chang & Chen, 2008)、469 位國小高年級學生為對象 (張，2010)，作為研究工具信、效度測試的基石，進而透過本研究驗證創意教學方案之成效。因此，本研究除可作為未來相關研究的參考，

期盼未來與月經教育相關研究亦可持續驗證本研究工具之信效度。

目前月經教育之成效研究，多以問卷收集資料，導致無法深入了解學生對月經教育的真實看法。本研究包含量性及質性資料之收集，評估創意教學方案之教學成效。質性資料之收集包括學習單、教學反思日誌、焦點團體訪談，深入了解學生對創意教學方案之看法、研究者在創意教學方案執行過程所遇到的問題。另外，過去月經教育之成效評估，多在教學後一週收集資料，缺乏較長時間之成效追蹤。本研究除於創意教學方案介入後一週進行立即成效評估，並於教學後六個月進行資料收集，提供創意教學方案較長期之成效評估。

### 三、在護理教育方面

目前教育部已實施九年一貫課程，明訂在健康與體育之學習領域中包含生長、發育之主題(教育部，2008)。面對日益增多的青少年性健康問題，學校護理人員身為校園中唯一的醫療專業人員，在性健康促進上應扮演更積極的角色，發揮專業長才，協助青少年度過急遽轉變的青春期。本研究所製作之創意教學方案，可作為學校護理人員進行國小月經教育之參考教材。另外，在護理的養成教育中，應強化對於性健康之正確知識與態度，加強衛生教育媒體的製作能力及護理指導能力的培養。本研究所設計之創意教學方案，亦可作為護理教育進行衛生教育媒體製作的參考。



### 第三節 研究限制與未來研究建議

為了要建構「創意教學方案」於國小五年級學生月經知識、月經態度、女生經期保健自我效能、男生月經關懷行為自我效能、男生月經關懷行為之成效，本研究除提出明確之研究目的與研究問題，並由月經現況了解與需求評估研究為出發，依據社會學習理論之自我效能模式及創意教學原理與策略，制定本研究之研究架構及教學方案，遵循類實驗法進行期間的各項要求，以期克服可能影響研究品質的內外因素。然而，由於本研究以班級為單位進行教學，實驗組與對照組無法隨機分派，造成實驗組與對照組在前測即有差異；實驗組與對照組教學者不同，造成教學方式不同，可能影響研究結果之推論與應用，以下將依序說明並提出可行之建議：

#### 一、創意教學方案應用方面

本研究教學介入僅限於花蓮地區、健康與體育課本以翰林版本為教材、國小五年級上學期之學生，造成研究之外在效度及推論性受到限制，無法將研究結果推論至其他縣市、使用不同版本之健康與體育課本的學校或在不同年級接受月經教學之學生。另外，本研究以創意教學方案做為實驗組之教學介入，教學方案由研究者執行，學生明確知道自己接受不同的教學方案，無法進行盲化設計。再者，雖然依據研究者先前進行月經現況了解與需求評估之結果，九成以上女生在國小五年級上學期開學時初經仍未來，但考量應在初經發生前即提供適當之月經教育，針對少數初經較早發生之女生，創意教學方案亦可在國小四年級下學期進行介入，並評估在此階段進行教學介入之成效。

#### 二、創意教學方案執行人員方面

本研究之教學方案皆由研究者執行，雖研究者有多次至國小擔任性教育教學之經驗，教學由同一位研究者進行能提昇研究之內在效度，但礙於國小月經教育應回歸至科任老師或由導師執行，加上學校老師對班級狀況較能掌握、能第一手知道同學互動實例而應用於教學中、對課後發生之月經互動行為能立即處理、能對男同學課後展現之月經關懷行為給予立即的回饋，因此未來研究可邀請有意願之健康教育科任老師或導師運用創意教學方案進行教學，探討由學校老師執行創意教學方案之成效。

另外，學校護理人員是校園中唯一的醫療專業人員，面對校園中健康中心最常處理的兩性健康問題，如經痛、經期衛生教學、初經來潮的恐懼、面對第二性徵的困擾等，應主動協助各班老師，特別是班導師為男性之班級，利用創意教學方案進行月經教育，教導衛生棉使用，藉此機會讓學生了解學校護理人員在其青春期的到來時可提供的協助、健康中心所具有之設備，在學生月經來時遇到忘記帶衛生棉、經血滲漏、經痛等情況時，才會知道或願意主動到健康中心尋求協助，真正落實學校護理人員推展學校健康教育及各項衛生活動之職責(教育部體育司，1997)。另外，學校護理人員是健康專業中重要的成員之一，在執行性與關係教育上有顯著的成效(Barnes et al., 2004; Lightfoot & Bines, 2000; Wainwright et al., 2000)，未來實應開放學校護理人員在校園內進行月經教育、性教育之教學資格，讓學校護理人員在青少年性健康問題上，發揮更多的貢獻。

### 三、創意教學方案之介入方面

本研究以課室教學進行介入，雖教學方案中安排有課後活動鼓勵學生訪談父母、健康中心，但礙於學生個人完成課後作業之意願、父母對此議題之準備度、健康中心護理人員的配合度、老師配合督促課後作業之意願等，均會影響教學介入之延宕效果。因此未來執行創意教學介入應加強對學校老師、健康中心護理人員之溝通，請求對於教學相關活動之配合；事先利用學校聯絡簿通知父母此課後活動之目的與進行方式，讓父母對於孩子的詢問有心理準備，鼓勵父母協助完成此項課後作業，讓學生在填寫課後學習單時能得到較好的回應。另外，亦應針對父母設計衛教單張或製作教學手冊，提供青春期發育、月經、經期保健、經痛相關訊息，讓父母在面對孩子的詢問時能以正向態度回應，避免父母的回應影響創意教學方案之成效。

另外，針對對照組之教學方式，研究者雖利用資料收集過程詢問健康教育課授課老師及學生有關「成長的喜悅」單元之教學時數、教學方式與教學內容；因學生大多憑印象回答研究者之詢問、老師則對詢問有較多的保留，加上詢問結果發現對照組之授課教師、輔助教材均不同，可能導致對照組組內教學成效之差異，甚至影響研究結果之判斷。建議未來研究應與對照組授課老師協調實際至教學現場觀察教學狀況之可能性，或設計控制組，以延後教學方式解決倫理問題，比較創意教學方案、傳統課式教學、未提供任何教學措施三者之差異，作為分析教學

成效之參考。

#### 四、創意教學方案介入成效方面

在排除前測成績的影響效果後，接受創意教學方案的學生在介入後一週較傳統課室教學的學生其「男生月經關懷行為自我效能」及「男生月經關懷行為」有顯著增加，但在教學六個月後則未有顯著差異，可能是因為這六個月中無延伸性或鼓勵男生持續落實月經關懷行為之教學活動。因此在教學介入後，應與學校老師討論透過統整教學或隨機教學的方式，利用彈性教學時間安排相關活動，持續提升男生月經關懷行為自我效能及鼓勵男生月經關懷行為之展現；另外亦可製作「月經教育手冊」：內容包括月經相關知識重點複習、女生經期保健行為提醒、月經關懷行為小故事、月經關懷行為自我檢核等，在創意教學方案介入後發給同學，鼓勵學生利用手冊複習月經相關知識、遵照手冊建議持續落實月經關懷行為並持續進行自我檢核，亦可進行相關研究探討「月經教育手冊」之成效。

#### 五、研究議題的擴展方面

在性教育中，月經對青春學生是非常重要的議題，本研究過程評量顯示學生對創意教學方案感到滿意，覺得上課非常好玩，但在焦點團體訪談中，學生卻提到老師不願意回應有關青春之相關問題、家長對課後作業不知所措或拒絕與孩子談論青春相關話題，上述狀況可能造成學生從老師或家長處接收到青春生理變化、月經是隱私、秘密、不可公開談論的話題，或因缺乏正確資訊管道而加重青春發育帶給學生之衝擊。因此，建議未來除了應持續提供學生適當的月經教育，更應了解老師、家長對青春發育或月經之看法，甚至針對老師、家長設計衛教單張或教學手冊，並進行相關研究探討其成效。另外，由於在國小五年級上學期多數女生初經尚未來，因此無法探究其經期保健之實際行為，建議可設計經期保健行為意向量表，了解創意教學方案介入對女學生經期保健行為意向之成效。

## 參考文獻

- 王瑞霞 (2000).青少年性健促進.護理雜誌,47(1),26-31。
- 成和正 (2009).體育教師對月經知識之調查研究.運動傳播學刊,(2),69-82。
- 余坤煌 (2005).擁抱一生的愛-談國小性教育的實施.教師之友,46(1),2-29。
- 吳文豪 (2005).臺北學齡女童初經年齡與身高、體重及身體質量指數之關連.北市醫學雜誌,2(12),17-25。
- 吳志鴻 (2009).論性別差異對關懷模式的影響--以醫療照護中的關懷為例.哲學與文化,36(2),119-135。
- 吳俊憲、吳錦惠、林怡君(2008).創意教學與部落格教學設計.靜宜大學師資培育中心實習輔導通訊,(7),4-8。
- 吳柳儀 (2006).教師創意教學之剖析.臺東特教,(23),17-21。
- 吳清山 (2002).創意教學的重要理念與實施策略.臺灣教育,(614),2-8。
- 呂芝華 (2006).國民中小學性教育課程發展之研究—民國 61-94 年教科書內容分析.新竹教育大學教育學系碩士班論文集,(11),239-261。
- 李鴻亮 (1998).適性的媒體教學-從視覺認知類型與視覺概念學習談起.班級經營,3(3),3-10。
- 沈亞梵 (1998).教學媒體與媒體教學.中等教育,49(1),69-76。
- 周明慧 (2001).從學校護理人員參與學校性教育談起--兼論學校護理人員參與學校性教育的正當性與重要性.學校衛生護理,(11/12),1-6。
- 林清山 (1992).心理與教育統計學.臺北:東華。
- 林進材 (2004).教學原理.臺北:五南。
- 林琬馨 (2001).國小性教育實施之必要與落實-性教育課程教學活動舉隅.國教新知,48(1),59-65。
- 林燕卿、李海莉 (2008).現行中小學一貫體系「健康與體育」領域中性教育教材之探討.家庭教育與諮商學刊,(5),1-30。
- 邱敏惠、王秀紅 (2004).護校女生經痛與月經態度關係之探討.護理雜誌,51(4),45-52。
- 洪榮昭、林雅玲、林展立 (2004).國中小創意教師教學策略之研究--四位創意教學特優教師的個案分析.教育心理學報,35(4),375-392。

- 晏涵文 (2007).*性教育導論*.江漢聲、晏涵文主編，性教育 (p14-26)，臺北：性林文化。
- 晏涵文、李蘭、林燕卿、杜文麗 (1994).國小五年級學生月經教學效果探討.*中華公共衛生雜誌*，13(1)，20-27。
- 晏涵文、林燕卿、張利中 (1998).青少年婚前性行為及其趨勢之探討.*臺灣性學學刊*，4(2)，1-14。
- 晏涵文、蘇鈺婷、李佳蓉 (2001).國小高年級學生性教育現況及需求之研究.*臺灣性學學刊*，7(2)，1-22。
- 高紀惠 (1978).對國小五六年級女生經期衛生教育之研究.*科學發展月刊*，6(6)，619-627。
- 高博銓 (2002).教育研究法--焦點團體訪談法.*教育研究*，103，101-110。
- 高瑀玲 (2008).繪本在創意教學上的應用-以「三隻小豬」相關繪本為例.未發表碩士論文，臺東：國立臺東大學兒童文學研究所。
- 國民教育社群網 (無日期).九年一貫課程綱要-健康與體育學習領域.2009 年 7 月 5 日取自 <http://teach.eje.edu.tw/9CC/3-2.php>
- 張天韻 (2003).男性的月經文化：建構與行動.*應用心理研究*，(17)，157-186。
- 張玉婷 (2010).花蓮地區國小高年級學生月經態度及月經關懷行為之探討.*臺灣性學學刊*，16(1)，17-31。
- 張世慧(2007).行為改變技術(第四版).臺北：五南。
- 張政亮 (2008).創意教學的理論與實踐-以社會學習領域為例.臺北：鼎茂。
- 張菊惠 (1998).月經之女性主義論述.*婦女與兩性研究通訊*，(48)，21-25。
- 張霄亭 (2002).教學媒體與學習科技.臺北：雙葉。
- 教育部 (2008).國民中小學九年一貫課程綱要.2009 年 1 月 31 日取自 [http://www.edu.tw/law\\_regulation.aspx?law\\_regulation\\_sn=2337&pages=0&unit\\_sn=15&keyword=%e4%b9%9d%e5%b9%b4%e4%b8%80%e8%b2%ab%e8%aa%b2%e7%a8%8b](http://www.edu.tw/law_regulation.aspx?law_regulation_sn=2337&pages=0&unit_sn=15&keyword=%e4%b9%9d%e5%b9%b4%e4%b8%80%e8%b2%ab%e8%aa%b2%e7%a8%8b)
- 教育部 (2009).國民小學校別資料.2010 年 7 月 7 日取自 [http://www.edu.tw/files/site\\_content/b0013/98\\_basec.xls](http://www.edu.tw/files/site_content/b0013/98_basec.xls)
- 教育部體育司 (1997).學校衛生工作指引.2011 年 1 月 1 日摘自 <http://140.122.72.62/journal/viewJnumber?id=28d2ece1965bde7808230d48a51f>

ad4e483a62e19012e&t=%E5%AD%B8%E6%A0%A1%E8%A1%9B%E7%94  
%9F%E5%B7%A5%E4%BD%9C%E6%8C%87%E5%BC%95

- 許琬甄 (2008).淺談創意教學的實施途徑. *教師之友* , 49(3) , 38-42。
- 陳彰惠、洪志秀 (1986).高雄市國中一年級女生初經經驗之調查研究. *公共衛生* , 13(3) , 347-353。
- 章美英、許麗齡 (2006).質性研究--焦點團體訪談法之簡介與應用. *護理雜誌* , 53(2) , 67-72。
- 單文經 (1997).教學媒體的選擇. *臺灣教育* , (560) , 8-11。
- 曾雪芳 (2008).樂觀創意教學對國小學童樂觀解釋型態影響之研究.未發表碩士論文，臺北：國立臺灣師範大學創造力發展碩士在職專班。
- 詹孟傑 (2009).做孩童創造力的舵手--談教師創意教學策略. *師說* , (211) , 27-30。
- 路婉林、陳兆敏 (2008).創意教學法教學設計在綜合活動領域教學上的應用. *教師之友* , 49(5) , 19-29。
- 趙曲水宴 (1992).母親在女兒初經經驗中的角色與女兒的月經態度、月經憂慮及相關因素之探討.未發表碩士論文，臺北：臺灣大學護理學研究所。
- 劉柔妙、張欣怡、廖繼洲、陳嘉芬 (2002).青春學童身高、體重、BMI 值與初經發生年齡相關性之研究. *華岡理科學報* , 19 , 157-167。
- 歐陽美蓉(2004).臺北地區中小女學生月經態度及其相關因素之研究.未發表碩士論文，臺北：師範大學衛生教育學系。
- 蔡雪娥 (2003).國小早熟女生生理變化之心理與調適研究.未發表碩士論文，高雄：國立高雄師範大學輔導研究所。
- 藍玲、徐素珍、江千代 (1989).臺北市國小六年級女生經期衛生教育調查研究. *公共衛生* , 15(4) , 375-387。
- 羅美慧 (2005).圖畫書創意教學策略對兒童藝術創造力表現之影響.未發表碩士論文，新竹：國立新竹教育大學美勞教育學系碩士班。
- 蘇姍敏、吳英璋、楊志偉(2007).青少年初經心理、社會、生理反應及其相關影響因素. *臺灣性學學刊* , 13(1) , 51-69。
- Aranda, S. (2008). Designing nursing interventions. *Collegian*, 15(1), 19-25.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewoods Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman.
- Barnes, M., Courtney, M. D., Pratt, J., & Walsh, A. M. (2004). School-based youth health nurses: roles, responsibilities, challenges, and rewards. *Public Health Nursing, 21*(4), 316-322.
- Bauer, P., & Kohne, K. (1994). Evaluation of experiments with adaptive interim analyses. *Biometrics, 50*(4), 1029-1041.
- Beausang, C. C., & Razor, A. G. (2000). Young Western women's experiences of menarche and menstruation. *Health Care for Women International, 21*(6), 517-528.
- Burns, N., & Grove, S. K. (2009). *The practice of nursing research: appraisal, synthesis, and generation of evidence (6nd ed.)*. Philadelphia: Saunders.
- Burrows, A., & Johnson, S. (2005). Girls' experiences of menarche and menstruation. *Journal of Reproductive and Infant Psychology, 23*(3), 235-249.
- Campbell, M. A., & McGrath, P. J. (1999). Non-pharmacologic strategies used by adolescents for the management of menstrual discomfort. *Clinical Journal of Pain, 15*(4), 313-320.
- Chang, Y. T., & Chen, Y. C. (2008). Menstrual health care behavior and associated factors among female elementary students in the Hualien region. *The Journal of Nursing Research, 16*(1), 8-16.
- Chang, Y. T., & Chen, Y. C. (2009). Study of menstrual attitudes and distress among postmenarcheal female student in Hualien country. *The Journal of Nursing Research, 17*(1), 20-29.
- Chang, Y. T., Chen, Y. C., Hayter, M., & Lin, M. L. (2009). Menstrual and menarche experience among pubescent female students in Taiwan: Implications for health education and promotion practice. *Journal of Clinical Nursing, 18*(14), 2040-2048.
- Cheng, C. Y., Yang, K., & Liou, S. R. (2007). Taiwanese adolescents' gender differences in knowledge and attitudes towards menstruation. *Nursing & Health Sciences, 9*(2), 127-134.
- Chowdhury, S., Shahabuddin, A. K., Seal, A. J., Talukder, K. K., Hassan, Q., Begum, R. A., Rahman, Q., Tomkins, A., Costello, A., & Talukder, M. Q. (2000).

- Nutritional status and age at menarche in a rural area of Bangladesh. *Annals of Human Biology*, 27(3), 249-256.
- Costos, D., Ackerman, R., & Paradis, L. (2002). Recollections of menarche: Communication between mothers and daughters regarding menstruation. *Sex Roles*, 46(1-2), 49-59.
- Criley, J. M., Criley, D., & Zalace, C. (1997). Multimedia instruction of cardiac auscultation. *Transactions of the American Clinical & Climatological Association*, 108, 271-285.
- Crouch, M., & McKenzie, H. (1999). A Social Perspective for Menarche? *Journal of Youth Studies*, 2(2), 213-225.
- Daniels, R. (2004). *Nursing fundamentals: Caring & clinical decision making*. Clifton Park, NY: Thomson Learning.
- Davis, A. R., & Westhoff, C. L. (2001). Primary dysmenorrhea in adolescent girls and treatment with oral contraceptives. *Journal of Pediatric & Adolescent Gynecology*, 14(1), 3-8.
- Demerath, E. W., Towne, B., Chumlea, W. C., Sun, S. S., Czerwinski, S. A., Remsberg, K. E., & Siervogel, R. M. (2004). Recent decline in age at menarche: The Fels Longitudinal Study. *American Journal of Human Biology*, 16(4), 453-457.
- Des Jarlais, D.C., Lyles, C., Crepaz, N., & the TREND group. (2004). Improving the reporting quality of nonrandomized evaluations of behavioral and public health interventions: The TREND statement. *American Journal of Public Health*, 94(3), 361-366.
- Dumas, J. E., Lynch, A. M., Laughlin, J. E., Smith, E. P., & Prinz, R. J. (2001). Promoting intervention fidelity: Conceptual issues, methods, and preliminary results from the Early Alliance prevention trial. *American Journal of Preventive Medicine*, 20(1 suppl), 38-47.
- El-Gilany, A. H., Badawi, K., & El-Fedawy, S. (2005). Menstrual hygiene among adolescent schoolgirls in Mansoura, Egypt. *Reproductive Health Matters*, 13(26), 147-152.
- Erchull, M. J., Chrisler, J. C., Gorman, J. A., & Johnston-Robledo, I. (2002). Education and advertising: A content analysis of commercially produced booklets about menstruation. *The Journal of Early Adolescence*, 22(4), 455-474.
- Ersoy, B., Balkan, C., Gunay, T., Onag, A., & Egemen, A. (2004). Effects of different



- socioeconomic conditions on menarche in Turkish female students. *Early Human Development*, 76(2), 115-125.
- Fetohy, E. M. (2007). Impact of a health education program for secondary school Saudi girls about menstruation at Riyadh city. *Journal of the Egyptian Public Health Association*, 82(1-2), 105-126.
- Frank, D., & Williams, T. (1999). Attitudes about menstruation among fifth-, sixth-, and seventh-grade pre and post-menarcheal girls. *Journal of School Nursing*, 15(4), 25-31.
- Gillooly, J. B. (2004). Making menarche positive and powerful for both mother and daughter. *Women & Therapy*, 27(3/4), 23-35.
- Grainger, T., Barnes, J., & Scoffman, S. (2004). A creative cocktail: Creative teaching in initial teacher education. *Journal of Education and Teaching*, 38 (3), 243-253.
- Griffin, C. M. (1999). Reframing menarche education. A developmental perspective. *Advance for Nurse Practitioners*, 7(11), 53, 56-57.
- Guilamo-Ramos, V., Jaccard, J., Dittus, P., Bouris, A., Holloway, I., & Casillas, E. (2007). Adolescent expectancies, parent-adolescent communication and intentions to have sexual intercourse among inner-city, middle school youth. *Annals of Behavioral Medicine: A Publication of The Society of Behavioral Medicine*, 34(1), 56-66.
- Halpern-Felsher, B. L., Kropp, R. Y., Boyer, C. B., Tschann, J. M., & Ellen, J. M. (2004). Adolescents' self-efficacy to communicate about sex: its role in condom attitudes, commitment, and use. *Adolescence*, 39(155), 443-456.
- Hawthorne, D. J. (2002). Symbols of menarche identified by African American females. *Western Journal Of Nursing Research*, 24(5), 484-501.
- Horner, S., Rew, L., & Torres, R. (2006). Enhancing intervention fidelity: A means of strengthening study impact. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 11(2), 80-89.
- Horng, J. S., Hong, J. C., ChanLin, L. J., Chang, S. H., & Chu, H. C. (2005). Creative teachers and creative teaching strategies. *International Journal of Consumer Studies*, 29(4), 352-358.
- Houston, A. M., Abraham, A., Huang, Z., & D'Angelo, L. J. (2006). Knowledge, attitudes, and consequences of menstrual health in urban adolescent females. *Journal of Pediatric & Adolescent Gynecology*, 19(4), 271-275.
- International Council of Nurses. (2002). ICN Position Statements -Women's Health.

- Retrieved January 1, 2011, from [http://www.icn.ch/images/stories/documents/publications/position\\_statements/A19\\_Womens\\_Health.pdf](http://www.icn.ch/images/stories/documents/publications/position_statements/A19_Womens_Health.pdf)
- Jackson, p. (2004). Sexual health and young people. *Community Practitioner*, 77(8), 287-288.
- Jou, M. H., Chen, P. L., Lee, S., & Yin, T. J. (2003). A study of sexuality education performance and associated factors among elementary school nurses in Taipei. *The Journal of Nursing Research*, 11(1), 47-56.
- Kalman, M. B. (2003a). Adolescent girls, single-parent fathers, and menarche. *Holistic Nursing Practice*, 17(1), 36-40.
- Kalman, M. B. (2003b). Taking a different path: Menstrual preparation for adolescent girls living apart from their mothers. *Health Care for Women International*, 24(10), 868-879.
- Kang, S. Y., Deren, S., Andia, J., Colon, H. M., & Robles, R. (2004). Effects of changes in perceived self-efficacy on HIV risk behaviors over time. *Addictive Behaviors*, 29(3), 567-574.
- Katz, I., & Low-Beer, D. (2008). Why has HIV stabilized in South Africa, yet not declined further? Age and sexual behavior patterns among youth. *Sexually Transmitted Diseases*, 35(10), 837-842.
- Kissling, E. A. (1996). Bleeding out loud: Communication about menstruation. *Feminism & Psychology*, 6(4), 481-504.
- Koff, E., & Rierdan, J. (1995). Preparing girls for menstruation: Recommendations from adolescent girls. *Adolescence*, 30(120), 795-811.
- Latthe, P., Latthe, M., Say, L., Gulmezoglu, M., & Khan, K. S. (2006). WHO systematic review of prevalence of chronic pelvic pain: A neglected reproductive health morbidity. *BMC Public Health*, 6, 177-183.
- Latthe, P., Mignini, L., Gray, R., Hills, R., & Khan, K. (2006). Factors predisposing women to chronic pelvic pain: systematic review. *British Medical Journal*, 332(7544), 749-755.
- Lee, J. (2008). "A Kotex and a smile": Mothers and daughters at menarche. *Journal of Family Issues*, 29(10), 1325-1347.
- Lee, J., & SasserCoen, J. (1996). Memories of menarche: Older women remember their first period. *Journal of Aging Studies*, 10(2), 83-101.
- Lightfoot, J., & Bines, W. (2000). Working to keep school children healthy: the

- complementary roles of school staff and school nurses. *Journal of Public Health Medicine*, 22(1), 74-80.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*: Newbury Park: Sage.
- LoBiondo-Wood, G., & Haber, J. (2010) *Nursing research: methods and critical appraisal for evidence-based practice (7nd ed.)*. St. Louis: Mosby.
- Marvan, M. L., & Bejarano, J. (2005). Premenarcheal Mexican girls' and their teachers' perceptions of preparation students receive about menstruation at school. *Journal of School Health*, 75(3), 86-89.
- Marvan, M. L., Espinosa-Hernandez, G., & Vacio, A. (2002). Premenarcheal Mexican girls' expectations concerning perimenstrual changes and menstrual attitudes. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 23(2), 89-96.
- Marvan, M. L., Vacio, A., & Espinosa-Hernandez, G. (2003). Menstrual-related changes expected by premenarcheal girls living in rural and urban areas of Mexico. *Social Science & Medicine*, 56(4), 863-868.
- Mayer, R. E. (2008). Applying the science of learning: evidence-based principles for the design of multimedia instruction. *American Psychologist*, 63(8), 760-769.
- Mbizvo, M. T., Kasule, J., Gupta, V., Rusakaniko, S., Kinoti, S. N., Mpanju-Shumbushu, W., Sebina-Zziwa, A. J., Mwateba, R., & Padayachy, J. (1997). Effects of a randomized health education intervention on aspects of reproductive health knowledge and reported behaviour among adolescents in Zimbabwe. *Social Science & Medicine*, 44(5), 573-577.
- McGrory, A. (1995). Education for the menarche. *Pediatric Nursing*, 21(5), 439-440, 443.
- McKay, A. (2004). Sexual health education in the schools: Questions and answers. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 13(3-4), 129-142.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Thousand Oaks, London: Sage.
- Moore, S. M. (1995). Girls' understanding and social constructions of menarche. *Journal of Adolescence*, 18(1), 87-104.
- Muscari, M. E., Faherty, J., & Catalino, C. (1998). Little women: early menarche in rural girls. *Pediatric Nursing*, 24(1), 11-15.
- National Institutes of Health. (2007). *Puberty*. July 23, 2011 from <http://www.nichd.nih.gov/health/topics/Puberty.cfm>

- Nightingale, F. (1992). *Notes on nursing*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- O'Neill, P. (1992). Instructional multimedia computing in the health sciences. *Journal of Biocommunication*, 19(3), 25-29.
- Parfitt, B. A. (1989). A practical approach to creative teaching: An experiment. *Journal of Advanced Nursing*, 14(8), 665-677.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2008). *Nursing research: generating and assessing evidence for nursing practice (8th ed.)*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Rembeck, G. I., & Gunnarsson, R. K. (2004). Improving pre-and postmenarcheal 12-year old girls' attitudes toward menstruation. *Health Care for Women International*, 25(7), 680-698.
- Rembeck, G. I., Moller, M., & Gunnarsson, R. K. (2006). Attitudes and feelings towards menstruation and womanhood in girls at menarche. *Acta Paediatrica*, 95(6), 707-714.
- Richardson-Todd, B. (2006). Providing a sexual health service for young people in the school setting. *Nursing Standard*, 20(24), 41-44.
- Rierdan, J., Koff, E., & Flaherty, J. (1983). Guidelines for preparing girls for menstruation. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 22(5), 480-486.
- Roberts, T. A., Goldenberg, J. L., Power, C., & Pyszczynski, T. (2002). "Feminine protection": The effects of menstruation on attitudes towards women. *Psychology of Women Quarterly*, 26(2), 131-139.
- Roberts, W. D., & Stone, P. W. (2003). How to choose and evaluate a research instrument. *Applied Nursing Research*, 16(1), 70-72.
- Rusakaniko, S., Mbizvo, M. T., Kasule, J., Gupta, V., Kinoti, S. N., Mpanju-Shumbushu, W., Sebina-Zziwa, J., Mwateba, R., & Padayachy, J. (1997). Trends in reproductive health knowledge following a health education intervention among adolescents in Zimbabwe. *Central African Journal of Medicine*, 43(1), 1-6.
- Sadler, C. (2000). Period piece. *Nursing Standard*, 14(52), 18-19.
- Sayles, J. N., Pettifor, A., Wong, M. D., MacPhail, C., Lee, S. J., Hendriksen, E., Rees, H. V., Coates, T. (2006). Factors associated with self-efficacy for condom use and sexual negotiation among South African youth. *Journal of Acquired Immune Deficiency Syndromes*, 43(2), 226-233.
- Sidani, S., & Braden, C. J. (1998). *Chap. 7 Outcomes-related factors*. In M. Lingre

- (Ed.), Evaluating nursing interventions (pp.138-160): Thousand Oaks, CA: Sage.
- Simes, M., & Berg, D. (2001). Surreptitious learning: Menarche and menstrual product advertisements. *Health Care for Women International*, 22(5), 455-469.
- Singh, M. M., Devi, R., & Gupta, S. S. (1999). Awareness and health seeking behaviour of rural adolescent school girls on menstrual and reproductive health problems. *Indian Journal of Medical Sciences*, 53(10), 439-443.
- Stevens, J. (1992). Applied multivariate statistics for the social sciences. (2<sup>nd</sup> ed.). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Strinic, T., Bukovic, D., Pavelic, L., Fajdic, J., Herman, I., Stipic, I., Palada, I., & Hirs, I. (2003). Anthropological and clinical characteristics in adolescent women with dysmenorrhea. *Collegium Antropologicum*, 27(2), 707-711.
- Tang, C. S. K., Yeung, D. Y., & Lee, A. M. (2003). Psychosocial correlates of emotional responses to menarche among Chinese adolescent girls. *Journal of Adolescent Health*, 33(3), 193-201.
- Tang, C. S. K., Yeung, D. Y. L., & Lee, A. M. (2004). A comparison of premenarcheal expectations and postmenarcheal experiences in Chinese early adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 24(2), 180-195.
- Teitelman, A. M. (2004). Adolescent girls' perspectives of family interactions related to menarche and sexual health. *Qualitative Health Research*, 14(9), 1292-1308.
- Tolman, D. L., Kim, J. L., Schooler, D., & Sorsoli, C. L. (2007). Rethinking the associations between television viewing and adolescent sexuality development: Bringing gender into focus. *The Journal of Adolescent Health*, 40(1), 9-16.
- Tsai, S. L., Tsai, W. W., Chai, S. K., Sung, W. H., Doong, J. L., & Fung, C. P. (2004). Evaluation of computer-assisted multimedia instruction in intravenous injection. *International Journal of Nursing Studies*, 41(2), 191-198.
- Uskul, A. K. (2004). Women's menarche stories from a multicultural sample. *Social Science & Medicine*, 59(4), 667-679.
- Wainwright, P., Thomas, J., & Jones, M. (2000). Health promotion and the role of the school nurse: A systematic review. *Journal of Advanced Nursing*, 32(5), 1083-1091.
- Whitehead, S. J., Leelawiwat, W., Jeeyapant, S., Chaikummao, S., Papp, J., Kilmarx, P. H., Markowitz, L. E., Tappero, J. W., Chaowanachan, T., Uthavivoravit, W., &

- Van Griensven, F. (2008). Increase in sexual risk behavior and prevalence of *Chlamydia trachomatis* among adolescents in Northern Thailand. *Sexually Transmitted Diseases*, 35(10), 883-888.
- Wilson, C. A., & Keyes, W. R. (1989). A survey of adolescent dysmenorrhea and premenstrual symptom frequency. A model program for prevention, detection, and treatment. *Journal of Adolescent Health Care*, 10(4), 317-322.
- Wydra, E. W. (2001). The effectiveness of a self-care management interactive multimedia module. *Oncology Nursing Forum*, 28(9), 1399-1407.
- Yeung, D. Y. L., Tang, C. S., & Lee, A. (2005). Psychosocial and cultural factors influencing expectations of menarche: A study on Chinese premenarcheal teenage girls. *Journal of Adolescent Research*, 20(1), 118-135.



## 附錄一

# 創意教學方案-月經教育教學單元

對象：國小五年級學生

## 單元一 我們都是好朋友

### 壹、單元目標

- 一、能了解朋友的重要性
- 二、能思考男孩與女孩性徵、習慣、嗜好之差異
- 三、能討論、分享對兩性互動的看法

### 貳、教學準備

#### 一、教師方面

1. 準備單元一「我們都是好朋友」多媒體投影片、課後學習單
2. 準備電腦、彩色投影機、麥克風、便條紙至少 40 張、籤筒
3. 將全班依座位分成四小組

#### 二、學生方面

1. 全班分成四小組，每組男女生人數要平均
2. 男生與女生之座位相鄰

### 參、教學活動

#### 一、本週課程介紹（2 分鐘）

各位同學正處在由兒童成長為大人的關鍵時期，也就是由男孩蛻變成少男，女孩蛻變成少女的時候，這個階段也是人的一生當中，變化最大的階段之一。在這段歲月中，身體、心理的變化相當快，所以帶來的衝擊也非常大，為了要迎接、適應這個階段的變化，我們必須要學習，像是青春期的身體變化、性別差異、兩性角色與互動、同性和異性間的友誼，學習怎樣愛自己、保護自己、愛別人、尊重別人，這些是影響你一生是否幸福快樂的重要關鍵。另外，因為在性別上，男生與女生本就存在著天生的差異，要求男女生完全的「平等」，確實有現實層面上

的困難，但「尊重」的態度，卻是可以可以在男生與女生的日常相處上實踐，因此今天的課程主要就是要跟大家討論男女生的日常相處之道。

此課程共有四個單元，其中男女生共上三個單元：「我們都是好朋友」、「男孩與女孩的秘密」、「成果展現」，針對女生會加上有關月經自我照顧「歡迎好朋友」的單元。班上同學請分成四組，每組男女生人數請儘量平均。

## 二、引起動機-「相看兩不厭」：（8 分鐘）

1. 請各組同學起立，男女生彼此兩兩相望—互相觀看對方 1 分鐘。
2. 教師引導，請各組同學自由發言，提醒同學不可以做人身攻擊，說說看從認識對方到現在他/她有什麼不同？
3. 教師引導，請各組同學自由發言：每個人都有不同的特點，可以是外型上的，也可以是個性上的，請同學說說看，班上哪位同學有什麼優點？

## 三、發展活動—『男女大不同』（25 分鐘）

1. 教師請同學討論「在日常生活中男生和女生有什麼不一樣的地方？」
2. 請每組的同學輪流上台書寫任何自由聯想到的，和主題有關的事物，越多越好，限時二分鐘。
3. 教師依據同學的回答，統整男女性徵、習慣、興趣等差異之處。
4. 教師提問：「男生和女生之間應如何相處，才能更和諧、更融洽？」請學生自由發言。
5. 老師利用模擬情境說明男女生日常相處可能遇到的不愉快情境，請同學分享如果面對這些情境，自己會有怎樣的心情。
6. 老師請同學討論「具有哪些特質的人比較吸引人？」
7. 老師介紹男女互動技巧。

## 三、延伸活動-課後活動說明（5 分鐘）

1. 請同學將本次課堂上所學到的男女生互動技巧，實踐於平常與男女同學相處的過程，並填寫課後學習單【我長大了】。



## 單元一

課後學習單：【我長大了】 我是 \_\_\_\_ 班 \_\_\_\_ 號 ☐ 男生 ☐ 女生

恭喜大家即將進入「青春期」階段囉！在這一階段生殖器官會生長發育的特別迅速，你有注意到自己以及身邊同學的變化嗎？針對自己的身體變化並選擇一位你最要好/欣賞的異性同學，寫下你對他/她的觀察，在適合的☐內打「√」，每一題都要回答，而且每一題只能勾選一個答案。

我自己的變化	有	沒有	我的異性同學 的變化	有	沒有	不知道
長高	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	長高	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
長青春痘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	長青春痘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
長腋毛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	長腋毛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
注意外貌	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	注意外貌	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
情緒不穩定	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	情緒不穩定	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
長陰毛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	長陰毛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
長鬍子	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	長鬍子	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
聲音變低	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	聲音變低	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
肩膀變寬	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	肩膀變寬	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
夢遺	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	夢遺	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
月經來了	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	月經來了	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
胸部隆起	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	胸部隆起	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
聲音變尖細	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	聲音變尖細	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
臀部變寬	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	臀部變寬	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 單元二 男孩與女孩的秘密

### 壹、單元目標

- 一、能正確認識男女性的生殖生理與青春期第二性徵的發展
- 二、能瞭解月經的生理變化、心理反應
- 三、能以正向的態度接受青春期生理變化的到來
- 四、有信心能執行青春期的自我照顧

### 貳、教學準備

#### 一、教師方面

- 1、準備單元二「男孩與女孩的秘密」多媒體投影片、課後學習單
- 2、準備電腦、彩色投影機、麥克風
- 3、將全班依座位分成四小組

#### 二、學生方面

- 1、全班分成四小組，男女生人數儘量平均

### 參、教學活動

#### 一、本週課程介紹（2 分鐘）

「青春期」是生殖器官生長發育的時刻，通常女孩子的青春期發生時間會較男孩子早，在這個階段將有一連串奧妙的變化在體內發生，身體的外觀也發生了許多變化，這是每個人成長必經的歷程，我們不但要將之視為自然，更應懷著喜悅、高興的心情去接受它。

#### 二、回顧單元一的教學重點（2 分鐘）

#### 三、引起動機-「男生女生變」（6 分鐘）

- 1、教師利用「男孩與女孩的秘密」多媒體投影片，詢問與男女第二性徵有關

的問題，請全班各組站起來共同作答，若是男生才有的就雙手打圈過頭（○），女生才有的就用手在胸前打（X），男女都有的就雙臂打平（一），只要答錯的同學就請坐。

2、教師針對同學對聽到月經、夢遺、陰毛等名詞，而出現尷尬、嘻笑的行為，提出詢問？

(1)月經、夢遺、陰毛會你想到什麼？

(2)性是什麼？

針對同學的回答，老師提出對「性」應有的正確認知與態度。

#### 四、發展活動-「男孩與女孩的秘密」(25 分鐘)

1、介紹男女生殖器官、青春期的第二性徵、夢遺、月經、初經的特色及青春期的保健。

2. 介紹青春期自我照顧的妙招。

3、請同學分享面對第二性徵發育的感想，老師可先分享自己在青春期時的經驗，例如：變聲期講話和唱歌都很難聽，就不喜歡開口；女生變得很敏感，不知道怎麼跟女生相處…。

4、老師針對青春期學生面臨第二性徵發育而衍生的互動問題，進行開放式的問題討論。

(1)男生應以何種態度面對女生青春期的變化？

(2)女生應以何種態度面對男生青春期的變化？

(3)老師統整面對青春期應有的態度。

#### 五、延伸活動-課後活動說明（5 分鐘）

1、課後活動說明：在很多國家都是以莊重且歡愉的心情去面對青春期的到來，甚至有所謂的成年禮，請同學想想如果今天要幫你慶祝你的青春期到來，你所希望的成年禮的形式，並填寫【我的成年禮】學習單。

2、面對青春期到來，最想和哪位家人分享你的心情故事呢？請同學訪問父親或母親他們當年面對青春期、第二性徵發育、月經或夢遺到來的心情故事，並填寫【與家人談心-想當年…】學習單。

## 單元二

課後學習單一：【我的成年禮】 我是 \_\_\_\_班 \_\_\_\_號 ☐男生 ☐女生

面對人生第一次的月經、夢遺，我希望家人用何種方式幫我慶祝？

下面的慶祝方式，請勾選一個我最喜歡的慶祝方式：

☐1. 替我辦一場成年禮的party ☐2. 送我一份禮物，內容：\_\_\_\_\_

☐3. 請我吃一頓大餐 ☐4. 帶我出去旅遊

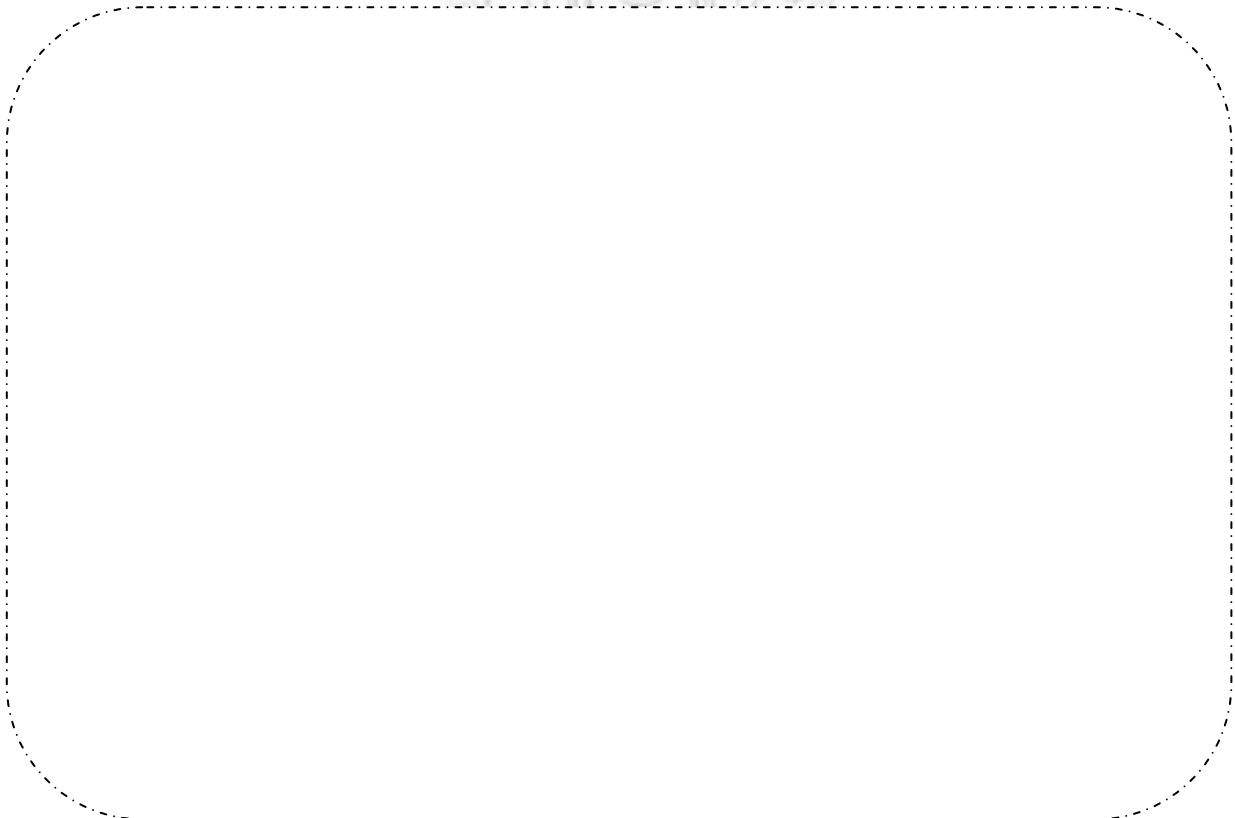
☐5. 送我一束花 ☐6. 送我一個蛋糕

☐7. 給我一個擁抱 ☐8. 默默祝福我，不要聲張

上面列出的成年禮形式都不是我想要的，我想要的慶祝方式是；

---

我心目中的成年禮~（照片、畫畫都嘛通）



## 單元二

我是 \_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_ 號 ☐ 男生 ☐ 女生

### 課後學習單二：【與家人談心~想當年…】

採訪日期：\_\_\_\_\_ 時間：\_\_\_\_\_ 地點：\_\_\_\_\_

受訪家人：\_\_\_\_\_

問題

回答

一、對青春  
期到來的感受？

二、第一次月經/  
夢遺來的情景？

三、面臨青春  
期到來，  
印象最深的一  
件事？  
原因？

採訪寫真~（照片、畫畫都嘛通）



## 單元三 歡迎好朋友

### 壹、單元目標

- 一、能以正向態度看待月經
- 二、月經來時有信心能正確選擇、使用衛生棉
- 三、月經來時有信心能執行適當的經期保健措施
- 四、月經來時有信心能執行有效的經期防漏措施
- 五、瞭解經痛的症狀與處理

### 貳、教學準備

#### 一、教師方面

- 1、準備單元三「歡迎好朋友」多媒體投影片、課後學習單
- 2、準備電腦、彩色投影機、麥克風、各式衛生棉、紙褲、紅墨水、紙杯(標示30 cc與100 cc的量)

#### 二、學生方面

- 1、針對女生上課

### 參、教學活動

#### 一、本週課程介紹(2分鐘)

- 1、今天的課程要跟大家介紹月經來的時候要如何照顧自己，上次的課程我們說到女生跟月經有非常密切的關係，因此不論現在你的月經是否已經來了，你都應該要學會自己照顧自己喔！

- 2、老師可分享自己第一次來因為沒有經驗所發生的糗事，並且引導同學，乳房隆起與月經來潮象徵的是成長的意義，恭喜已經面臨或即將面臨的同學「妳長大囉！」。

## 二、引起動機-「好朋友來了」（5 分鐘）

- 1、教師利用「歡迎好朋友」多媒體投影片，請同學分享對月經的看法。
- 2、老師設計三個青春期女生面對月經來最感困擾的問題，請同學自由發言有關於月經照護之各種問題，並進行開放式的問題討論以及延申。
  - (1) 在學校第一次月經來，身上沒有帶衛生棉怎麼辦？
  - (2) 在學校月經來，不小心外漏時怎麼辦？
  - (3) 月經來時肚子痛，怎麼處理會比較舒服？

## 三、發展活動-「歡迎好朋友」（28 分鐘）

- 1、教師介紹衛生棉的選擇、衛生棉的使用示範與練習、防漏策略、經期個人衛生、經期保健、經痛症狀與處理及澄清對月經的迷思。
- 2、請同學分享個人的防漏妙招、維持生理衛生的方法，並進行開放式的問題討論。

## 四、延伸活動-課後活動說明（5 分鐘）

- 1、課後活動說明：請同學回去訪問家中的女性親友，她們的月經經驗，並填寫【與女性家人談好朋友】學習單。
- 2、在學校時如果不小心月經外漏，你知道哪裡可以幫你處理？請同學分組，4-5 位同學一組，一起參觀學校的健康中心、訪問學校護士，瞭解健康中心提供哪些用品或設備幫助處理月經外漏問題、經痛問題，並填寫【我的守護神-健康中心】

### 單元三

我是 \_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_ 號

#### 課後學習單一：【與女性家人談好朋友…】

採訪日期：\_\_\_\_\_ 時間：\_\_\_\_\_ 地點：\_\_\_\_\_

受訪家人：\_\_\_\_\_

問題

回答

一、第一次買衛生棉的經驗？

二、防漏妙招？

三、月經來不可以做的事？原因？

採訪寫真~（照片、畫畫都嘛通）





### 單元三

課後學習單二：【我的守護神-健康中心】 我是 \_\_\_\_\_ 班 第 \_\_\_\_\_ 組

你知道學校的健康中心有哪些用品或設備，可幫助女生處理月經外

漏、經痛的問題，請參觀學校健康中心、訪問一下學校護士吧！

參觀/訪問日期：\_\_\_\_\_ 訪 談 對 象：\_\_\_\_\_

健康中心設備	沒有	有
衛生棉.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
種類： <input type="checkbox"/> 日用標準型 <input type="checkbox"/> 日用蝶翼型 <input type="checkbox"/> 夜用蝶翼型		
生理褲.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
褲子/裙子.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
盥洗設備.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
熱水袋.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
熱敷墊.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
止痛劑.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

問題

回答

護士阿姨對同學  
月經漏出來的處  
理方式？

護士阿姨對同學  
月經來肚子痛的  
處理方式？

## 單元四 成果展現

### 壹、單元目標

- 一、能對月經有正確的認知
- 二、能在模擬情境中運用適當方法回應同學的行為
- 三、能獲得兩性互動的技能並建立與異性互動能力的信心

### 貳、教學準備

#### 一、教師方面

- 1、準備單元四「成果展現」投影片、課後學習單
- 2、準備電腦、彩色投影機、麥克風、評分牌、小禮物
- 3、課桌椅分成四小組來佈置

#### 二、學生方面

- 1、全班分成四小組，每組男女生人數儘量平均

### 參、教學活動

#### 一、本週課程介紹（2 分鐘）

#### 二、回顧單元二的教學重點（3 分鐘）

#### 三、引起動機-「動動腦」（5 分鐘）

1. 教師詢問青春期有關的問題，請全班各組站起來共同做答，若是對的就雙手打圈過頭(○)，錯的就用手在胸前打(X)，不知道的就雙臂打平(一)，只要答錯或不知道同學就請坐。

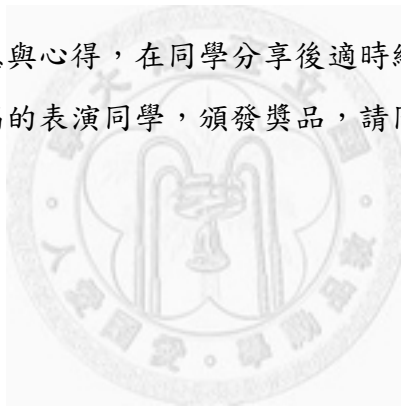
#### 四、發展活動-「最佳男女主角」（20 分鐘）

1. 老師設計四個青春期學生面臨第二性徵發育而衍生的互動問題，請各組同學準備上台表演。

- (1)男生看到女生的外褲沾有經血，要如何處理？
  - (2)男生發現女生因經期來肚子痛趴在桌上，要如何處理？
  - (3)聽到班上男生嘲笑女生月經來了，要如何回應？
  - (4)看到班上男生取笑女生胸部大、屁股大，要如何回應？
2. 請各組派二位同學上台表演抽到的題目，在每組表演之後，適時給予支持與鼓勵，請各組同學給台上同學的表演評分。
  3. 引導同學思考，還有哪些互動方式可以用在這些情境中。

#### 五、成長與回顧（10 分鐘）

1. 教師說明此單元為本課程的最後一堂課，經過四個單元的學習與行動，相信同學們一定有許多收穫與成長。請同學在學習單【我的收穫與成長】寫下個人的心得並與小組成員分享。
2. 請同學分享對課程的感想與心得，在同學分享後適時給予支持與鼓勵。
3. 統計各組給分，得分最高的表演同學，頒發獎品，請同學們給彼此最熱烈的掌聲。



## 單元四

### 學習單 成長與收穫

我是 \_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_ 號 ☐ 男生 ☐ 女生

青春期的課程活動大致告一段落，從課程中，希望你們都能更認識兩性間彼此溝通與表達的差異，並從差異中學習成長，在一連串過程後，請你仔細回想並反省你的收穫喔！

一、從 0-10 分，為自己學習的表現打個分數吧！\_\_\_\_\_ 分

（用幾句話說明為什麼給自己這個分數？）

---

---

二、為自己上課的收穫，給幾句評語吧！

---

---

三、舉個例子說明你在兩性互動中，願意做的改變（態度或行為）

---

---

四、活動結束後你的心情是




（\_\_\_\_\_）






因為\_\_\_\_\_

---

## 創意教學方案-電腦多媒體簡報

### 單元一 我們都是好朋友

	簡報內容	教師說明
簡報 1		各位同學正處在由兒童成長為大人的這個關鍵時期，要學習怎樣愛自己、保護自己、愛別人、尊重別人，這些是會影響你一生快樂或幸福與否的重要知識，因此今天的課程主要就是跟大家討論男女生的日常相處之道。
簡報 2		大家正處在男生變少男，女生變少女的階段，因此針對大家在這個階段會遇到的問題，我們設計了四個單元的課程，其中男生會上三個單元，女生會上四個單元的課程，女生加上的單元是有關有關在月經期如何自我照顧。上課時請班上同學分成四組，每組男女生人數盡量平均。
簡報 3		接下來我們來進行一個小小的活動，請全班同學起立，男女生面對面，彼此相望一分鐘，計時開始。請同學回想從認識到現在他/她有哪些改變？

	簡報內容	教師說明
簡報 4	<h3>相看兩不厭</h3> <p>➤ 說說看從認識到現在，他/她有什麼不同？</p> 	<p>時間到，同學請坐。請大家分享，身旁的同學從認識到現在，他/她有哪裡變得不一樣，請同學不要做人身攻擊，說他/她變胖、變醜。</p> <p>【請同學自由發言】</p>
簡報 5	<h3>相看兩不厭</h3> <p>➤ 說說看班上的同學有哪些優點？</p> 	<p>請同學分享，你覺得班上的同學，誰有哪些優點？</p> <p>【請同學自由發言】</p>
簡報 6	 <h3>男女大不同</h3> <p>➤ 日常生活中男生和女生在外觀、習慣、興趣有什麼不一樣？</p> <p>➤ 請各組同學輪流上台書寫任何和主題有關的事物，越多越好</p> <p>➤ 限時三分鐘</p> 	<p>請同學分享，日常生活中男生和女生有什麼不一樣的地方？請各組同學推派第一位代表上台，書寫任何和主題有關的事物，再將粉筆交給下一位同學，寫的內容越多越好，限時三分鐘。</p> <p>【請老師暫時切掉彩色投影器之投影，並將黑板分成五等分，方便各組同學輪流上台書寫。】</p>
簡報 7	<h3>男女大不同</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div> <p>➤ 男生的特質…</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 性徵：</li> <li>• 習慣：</li> <li>• 嗜好：</li> </ul> </div> <div> <p>➤ 女生的特質…</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 性徵：</li> <li>• 習慣：</li> <li>• 嗜好：</li> </ul> </div> </div> 	<p>時間到，請同學回座位，我們一起來看看同學們寫的內容。</p> <p>【帶全班同學檢視黑板上同學們寫的內容，依據同學的回答，統整男女性徵、習慣、嗜好等差異之處。】</p>

	簡報內容	教師說明
簡報 8	<p><b>戰爭 Vs 和平</b></p> <p>➢ 說說看男生和女生之間應該如何相處，才能更和諧、更融洽？</p> 	<p>男女生在生理上、心理上本來就有差異，男生的發育比女生慢一點，這個階段女生會長的比較高，第二性徵也會比男生早出現，因此思想、行為、表現更是不同。</p> <p>男女生有上面同學提到的這些不同，請同學說說看男女生要如何相處，才能更和諧、更融洽？</p> <p>【請同學自由發言】</p>
簡報 9	<p><b>報告老師…</b></p> <p>男女生相處時，也許你會遇到一些不愉快的事情…</p> <p>分享：班上男女生之間最常發生的不愉快事件是…</p> 	<p>日常生活中，男女生相處也許會遇到一些不愉快的事情，請同學想想看有沒有這樣的經驗？</p> <p>請同學說出三件班上最常發生男、女之間的不愉快事件。</p> <p>【請同學自由發言】</p>
簡報 10	 <p>哦！談戀愛！</p> <p>同學常會亂起鬨…</p>	<p>例如：有的同學看到男同學與女同學在一起玩或是感覺比較要好，就會起鬨、幫他們配對，說他們是男女朋友，班上有沒有這樣的情形？同學的感覺是什麼？</p> <p>【請同學自由發言】</p>
簡報 11	 <p>哦！你喜歡XXX 喔！</p> <p>亂講！氣死我了！</p> <p>同學常會亂配對…</p>	<p>有的同學常常會故意亂配對，說你/妳喜歡某某某，班上有沒有這樣的情形？同學的感覺是什麼？</p> <p>【請同學自由發言】</p>

	簡報內容	教師說明
簡報 12		<p>女生青春期的第二性徵發育往往較男生早，有些男生看到班上女生開始發育，胸部隆起，會故意說她是”波霸奶茶、大胸部、大奶媽”，班上有沒有這樣的情形？你贊成這些同學的作法嗎？為什麼？</p> <p>【請同學自由發言】</p>
簡報 13		<p>有的時候，不知道什麼原因，有的同學感覺心情不太好，容易生氣，最好離他/她遠一點，同學有沒有這樣的經驗？</p> <p>【請同學自由發言】</p>
簡報 14		<p>請問：如果男生和女生常在一起做事或說話，表示他們正在談戀愛？覺得”對”的請舉手，覺得”錯”的請舉手。</p> <p>【請覺得“對”或“錯”的同學發表看法】</p> <p>這個社會本來就是由男生和女生組成的，彼此之間應該要互助合作，不應該有男女生的分別，和異性交往也不等於談戀愛喔！</p>
簡報 15		<p>請問：為了怕別人配對，最好不要和異性處得太好？覺得”對”的請舉手，覺得”錯”的請舉手。</p> <p>【請覺得“對”的同學、“錯”的同學發表看法。】</p> <p>不管是同性或異性，同學之間本來就應該好好相處，和異性處得好並不表示就是男女朋友或是要結婚。</p>



	簡報內容	教師說明
簡報 16		<p>請同學想想看，如果別的同学幫你 and 異性配對、嘲笑你第二性徵的發育，你的心情會是屬於哪一種？我們來舉手統計看看，面對上面提到的情況，覺得心情很好的請舉手，覺得心情不好的請舉手。</p> <p>經過剛剛的舉手統計，我們可以知道大部分的同学都不喜歡被亂配對、嘲笑身體的發育，所以同學應該要彼此尊重、和平相處、當好朋友。</p>
簡報 17		<p>男女生可以做好朋友嗎？請覺得“可以”的同學舉手，覺得“不可以”的同學舉手。</p> <p>【請覺得“可以”的同學、“不可以”的同學發表看法。】</p> <p>請同學想想看，如果男女生要當好朋友，哪種個性的男生或女生比較受人歡迎呢？</p> <p>【請同學自由發言】</p>
簡報 18		<p>有的人認為，男生要高又壯，有男子氣概，不能娘娘腔，這樣才像個男生，容易被人接受。同學覺得自己比較想要和有怎樣特質的男生當朋友？</p> <p>【請同學自由發言，老師寫在黑板上】</p>
簡報 19		<p>有的人認為，女生要溫柔、會撒嬌，不能像個男人婆，這樣才不會沒人要，同學是否贊同這樣的想法？請問同學比較想要和有怎樣特質的女生當朋友？</p> <p>【請同學自由發言，老師寫在黑板上】</p>

	簡報內容	教師說明
簡報 20	 <p>不管你是男生或女生， 有這些特質，會比較受歡迎喔！</p> <p>溫柔 魅力 才華 誠懇 整潔 體貼 獨立 機智 幽默</p>	<p>不管你是男生或女生，如果你是「溫柔、有魅力、誠懇、整潔、體貼、獨立、機智、幽默」這樣子的人，可能就會比較受人歡迎喔！其實男生女生在受歡迎特質上並沒有多大的不同，這些受歡迎的特質，並不是男生或女生專有的，所以男生也可以「溫柔」、「體貼」、「整潔」；女生也可以是「獨立」、「機智」、「幽默」。</p>
簡報 21	 <p>我有話對你/妳說</p> <p>1. 請同學寫下自己的好朋友以及他/她的特質，放進籤筒中 (可以是以前的朋友)</p> <p>2. 由老師抽出並唸出</p>	<p>『準備籤筒與便條紙』</p> <p>請同學匿名(不要寫自己的姓名)寫下自己欣賞的異性朋友，並寫出對方的優點，不限班上同學，可以是以前的好朋友，也可以用小名或代號來稱呼他/她，待會老師會隨機抽出來唸。</p>
簡報 22	 <p>友誼經營術</p> <p>說說看兩人怎樣變成好朋友？</p> <p>不同特質吸引不同的人 每個人都是特別的</p>	<p>請同學說說看當初兩人怎樣變成好朋友？</p> <p>【請同學自由發言】</p> <p>無論如何，不同的特質的人吸引不同的人，每個人都是很特別的喔。</p>
簡報 23	 <p>友誼經營術</p> <p>三不五時聯絡感情</p> <p>Hi! 早!! 星期六班上同學要來 我家烤肉， 你要不要一起來?</p>	<p>所以友誼是需要培養與用心經營的，不是當你有困難、心情不好的時候才想到要找朋友，如果你平常都不和朋友聯絡感情，當你心情不好想找朋友陪你、聽你說話時，會發現你都找不到人可以陪你喔。</p>

	簡報內容	教師說明
簡報 24	<p><b>友誼經營術</b></p> <p>➤ 朋友有難拔刀相助</p> <p>好朋友的幫助—安慰</p>  <p>24</p>	朋友就是要互相支持，當看到同學心情不好時，互相安慰是很自然、正常的事，這是身為朋友該做的事。
簡報 25	<p><b>友誼經營術</b></p> <p>➤ 聊聊天事互相打氣</p> <p>這次考試考差了，回去鐵定完蛋了！</p> <p>怎麼了？你看起來不太高興！</p>  <p>25</p>	看到同學臉色不好，互相關心也是應該做的事，在學習的路上我們都難免會遇到挫折，彼此加油打氣，一起學習，這樣學習才會快樂又有效率。
簡報 26	<p><b>友誼經營術</b></p> <p>換個想法-隨時提醒自己</p> <p>其實大家都是同學，本來就應好好相處，而且我本來就不應該亂鬧女生！如果我一直隨便鬧人家，反而會讓自己令人討厭吧！</p>  <p>26</p>	男女生相處，男生要試著體貼、細心些，尊重女同學有不喜歡被打擾、開玩笑的權利；相反的，女生也要尊重男同學不喜歡被開玩笑。
簡報 27	<p><b>友誼經營術</b></p> <p>換個想法-隨時提醒自己</p> <p>其實大家都是同學，本來就應好好相處，而且我本來也不是脾氣不好的人！如果我一直隨便生氣，反而會讓自己令人討厭吧！</p>  <p>27</p>	男女生相處，男女生要試著大方一些，不要太敏感，有的時候異性的一些話、動作沒有惡意，換個正向的想法，讓自己的心情變得更開朗，這樣更容易交到好朋友，被人喜愛喔！





	簡報內容	教師說明
簡報 28		另外，我們不論何時何地都應該學習在與異性相處中表現合宜、有禮的行為，避免作出不尊重的騷擾及侵害行為。適當的說：請、謝謝、對不起是很重要的喔！
簡報 29		經過上面的說明，同學是否了解到雖然男生、女生在特質上有一些的不同，但是，無論如何男生除了夠義氣，有時候也可以學著細膩些，試著聆聽自己的心事。女生除了細心、體貼之外，也可以學著豪爽一些，讓男女生的相處更容易。
簡報 30		其實，關心異性同學並不代表他/她們一定有「特殊情愫」或要「變成男女朋友」。因為這是很自然、也很正常的行為，更何況同學之間本來就應該互相關心，善意的表達更不應該因為性別的不同而不同。
簡報 31		和異性交朋友並沒有什麼不好或尷尬的地方，從不同性別的朋友身上，我們能學到更多我們不了解的事情，因此雖然男女生不一樣，但是我們深信，男女生都可以和異性變成好朋友。

	簡報內容	教師說明
簡報 32	<h2>兩性相處的好處</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 瞭解異性特質</li> <li>➢ 學習如何與異性朋友互動</li> </ul> 	<p>因為在兩性相處的過程中，讓我們更能了解屬於異性的特質，學習如何和異性朋友相處的方法。和異性成為好朋友是一種很難得的經驗，希望大家都可以學習跨出友誼的門，以自然、大方的態度和異性結交成為好朋友。</p>
簡報 33		<p>男生和女生相處應該要試著瞭解彼此，尊重對方會有不同的想法，拿出真誠的心彼此對待，當同學有困難時更應該要以真誠的心主動關懷他/她。</p>
簡報 34	<h2>課後活動</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 我長大了</li> </ul> 	<p>請同學將本次課堂上所學用在平常與男女同學的相處上。</p> <p>請同學想想自己有哪些青春期的第二性徵發育已經出現了，請填寫單元的課後學習單【我長大了】。</p>



## 單元二 男生女生的秘密

	簡報內容	教師說明
簡報 1		各位同學大家好，今天的課程要跟大家討論「青春期」男生會有哪些第二性徵的發育，以及面對這些第二性徵的發育要如何自我照顧，讓每個人都可以快樂的度過青春期。進入今天的主題之前，我們先來複習上週課程的重點。
簡報 2		上週我們說到男女生可以做好朋友嗎？請大家分享上完課以後的想法。 【請同學自由發言】
簡報 3		不管你是男生或女生，如果你是「溫柔、有魅力、誠懇、整潔、體貼、獨立、機智、幽默」這樣子的人，可能就會比較受人歡迎喔！從這個結果可以發現，男生女生在受歡迎特質上並沒有多大的不同，這些受歡迎的特質，並不是男生或女生專有的，所以男生也可以「溫柔」、「體貼」、「整潔」；女生也可以是「獨立」、「機智」、「幽默」。

	簡報內容	教師說明
簡報 4	<h3>友誼經營術</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 三不五時聯絡感情</li> <li>➢ 朋友有難拔刀相助</li> <li>➢ 聊聊心事互相打氣</li> </ul> 	<p>另外，我們不論何時何地都應該學習在與異性相處中表現合宜、有禮的行為，避免作出不尊重的騷擾及侵害行為，適時的說請、謝謝、對不起是很重要的喔。</p>
簡報 5	<h3>男孩與女孩的秘密</h3> 	<p>今天老師要跟大家討論如何面對青春期的「青春」是第二性徵發育的重要時刻，在這個階段將有一連串的奧妙事情在體內發生，在這個階段身體外觀也會發生許多變化，這是每個人成長必經的歷程，我們不但要將之視為自然，更應懷著喜悅的心情去接受它。</p>
簡報 6	<h3>考考你</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 請同學起立，針對男女生青春變化回答</li> <li>➢ 男生才有的就雙手打圈過頭(○)</li> <li>➢ 女生才有的就用手在胸前打(X)</li> <li>➢ 男女都有的就雙臂打平(一)</li> <li>➢ 只要答錯的同學就請坐</li> </ul> 	<p>首先我們來考考同學對男女生在青春時期第二性徵發育的了解情形，待會在投影片中有關第二性徵的描述，如果是男生才有的請同學雙手打圈過頭，女生才有的就在胸前打叉，男女都有的就雙臂打平，只要答錯的同學就請坐，最後我們看看誰對青春第二性徵的發育有正確的觀念。</p>
簡報 7	<h3>男女生青春變化</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 長高</li> <li>➢ 長鬍子</li> <li>➢ 長青春痘</li> <li>➢ 長腋毛</li> <li>➢ 注意自己的外貌</li> <li>➢ 情緒不穩定</li> <li>➢ 長陰毛</li> </ul> 	<p>長鬍子是男生才有的特徵，長高、長青春痘、長腋毛、注意自己的外貌、情緒不穩定、長陰毛都是男女生會面臨的變化。</p> <p>【教師按按一下滑鼠才會出現一項青春期的變化，請同學以肢體動作回答】</p>

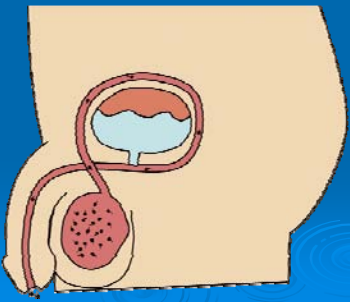


	簡報內容	教師說明
簡報 8	<h3>男女生青春期變化</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 聲音變低</li> <li>➢ 臀部變寬</li> <li>➢ 月經來了</li> <li>➢ 肩膀變寬</li> <li>➢ 胸部隆起</li> <li>➢ 聲音變尖細</li> <li>➢ 夢遺</li> </ul> 	<p>聲音變低、肩膀變寬、夢遺是男生在青春期會有的變化；臀部變寬、月經來了、胸部隆起、聲音變尖細是女生才會有的變化。</p> <p>【教師按按一下滑鼠才會出現一項青春期的變化，請同學以肢體動作回答】</p>
簡報 9	<h3>夢遺、月經、陰毛 會讓你聯想到什麼？</h3> 	<p>剛剛我們說到青春期的變化，會有夢遺、月經、長陰毛、腋毛，有的同學好像很不好意思、有的同學開始嬉笑，請問說到夢遺、月經、陰毛、腋毛，同學會連想到什麼？【請同學自由發言】</p> <p>性是個人的隱私但不是羞恥的話題。關於性，你的了解有多少呢？</p>
簡報 10	<h3>性是什麼？</h3> 	<p>性是人類生活的一部分，而不是羞恥的話題。</p> <p>由於受到性荷爾蒙的影響，兩性之間會互相吸引。成熟的男性和女性有了感情基礎，可能會產生愛與性的親密關係，如牽手、接吻、愛撫，甚至性行為，同時這種親密關係可以發展成婚姻中的夫妻關係，甚至生育下一代。</p>
簡報 11	<h3>愛與性</h3>  <p>對相愛的夫妻而言，性可以孕育愛的結晶、生兒育女，共同建立溫暖的家</p>	<p>對相愛的夫妻而言，性生活是美好的，除了可以提升對彼此的愛意，還可以孕育愛的結晶，生兒育女，共同建立溫暖的家。</p> <p>因此，「性」是一項珍貴的禮物，代表著兩人關係的延伸；性是人類生活的一部分，透過「性」可以繁衍下一代。希望同學對性能有正確的觀念，性是個人的隱私，但絕不是骯髒、羞恥的事。</p>



	簡報內容	教師說明
簡報 12	 <p>簡報 12 內容：圖表顯示了從兒童到成年人的過程，中間是青春期的階段（10-14歲）。圖中標註了「身體的發育」和「心理的變化」。並附有註釋：「有的人比較快 有的人則比較慢喔！」。</p>	<p>青春期大約發生在 10-14 歲，通常女生的青春期來的比男生早。</p> <p>這個階段是由兒童變成成人很重要的時期，會經歷很明顯的身體發育與心理的變化。</p> <p>每個人都會經歷這個過程，只是有的人比較快，有的人比較慢。</p> <p>會有青春期的發生主要是因為人體內「賀爾蒙」的作用。</p>
簡報 13	 <p>簡報 13 內容：標題為「男女第二性徵的發育」。內容包括：【我們都會...】&gt; 身高、體重的變化 &gt; 開始長出腋毛及陰毛 &gt; 臉上常會感覺油油的。</p>	<p>進入青春期後不論男生或女生，都會有明顯的身高、體重的變化，並且開始長出腋毛及陰毛，臉上常會感覺油油的，甚至開始長青春痘。</p>
簡報 14	 <p>簡報 14 內容：標題為「男生第二性徵的發育」。內容包括：【男生】鬍子、喉結、聲音變沙啞、肌肉變強壯、陰莖及陰囊變大、夢遺。圖中男生說：「我長大了喔！」。</p>	<p>男生還會開始長出鬍子、喉結、聲音變得沙啞、肌肉也會變得較強壯、陰莖及陰囊變大、有人會出現夢遺的現象。</p>
簡報 15	 <p>簡報 15 內容：標題為「女生第二性徵的發育」。內容包括：【女生】胸部開始發育、臀部及大腿的皮下脂肪增加、有的人月經來了。圖中女生說：「我也長大了喔！」。</p>	<p>而女生胸部會開始發育隆起、臀部及大腿的皮下脂肪增加、看起來“肉肉”的、有的人月經會開始來潮了。</p>

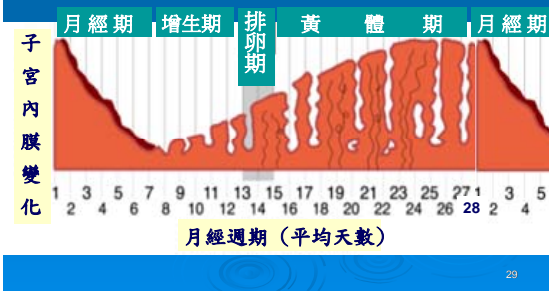
	簡報內容	教師說明
簡報 16	 <p>身體的生長發育</p> <p>幼兒期</p> <p>約0~5歲</p>	<p>剛剛我們提到的變化都不是一夕之間突然出現，而是從小慢慢長大變成現在這個樣子。就好像現在同學看到的是我們念幼稚園以前的樣子，我們的身體會由幼兒慢慢成長為兒童，再轉變為大人的過程。同學有沒有發覺到不同的階段有不同的生理變化呢？</p> <p><b>【請同學生自由發言】</b></p>
簡報 17	 <p>身體的生長發育</p> <p>學齡期</p> <p>約6~12歲</p>	<p>這是同學現在的樣子，第二性徵的發育正要開始出現囉。</p>
簡報 18	 <p>身體的生長發育</p> <p>青春期</p> <p>約13~17歲</p>	<p>這是同學升上國中、高中時候的樣子，第二性徵的發育已經非常明顯了。</p>
簡報 19	 <p>身體的生長發育</p> <p>成年期</p> <p>約18歲以上</p>	<p>這是我們 18 歲以後的樣子，第二性徵已經發育完成。</p>

	簡報內容	教師說明
簡報 20		<p>為什麼有這些變化？理由很簡單，因為沒有人一生下來就是現在這樣子的！你剛生出來時也是小 Baby，慢慢隨著年齡的增長而改變，成長為現在這個樣子，之後還會繼續發育成大人，甚至慢慢變為老年人。在轉變的這段期間，除了瞭解身體的改變，心理的成長也很重要，要懂得愛惜自己、尊重別人，學習如何照顧自己，當個健康成熟的大人！</p>
簡報 21		<p>接著老師要來告訴大家，有關男生性器官的發育、構造以及它們的功能。</p> <p>陰莖：是男生的外生殖器官，裡面有三個海綿組織及許多血管，平常時是柔軟下垂的，當性興奮時陰莖裡面的血管就會充血、變大、變硬，就稱為勃起。</p> <p>包皮：包住陰莖的一層皮膚組織，有許多皺折，主要是保護陰莖。</p> <p>陰囊：主要是保護裡面的睪丸，調節睪丸的溫度，避免溫度過高或過低。</p> <p>睪丸：在陰囊內，有兩顆，左右各一顆，是製造精子及分泌荷爾蒙的地方。</p> <p>輸精管：是連接睪丸及尿道口的管道，主要是輸送精子，也是男性避孕結紮手術的地方。</p> <p>尿道：是排出精液及尿液的管道。</p>
簡報 22		<p>請同學告訴老師什麼是勃起？為什麼會產生勃起的現象呢？</p> <p>【請同學自由發言】</p> <p>其實這是男生非常正常的生理現象，同學有沒有早上起床無法排尿或尿尿尿到馬桶外面的經驗，這就是所謂的晨間勃起，跟性無關，而且是從嬰兒時期就會有這樣的現象，只要先深呼吸二次，再小便情況就會改善喔。到</p>

	簡報內容	教師說明
		了成年以後，男生的勃起常常是因為受到刺激所造成的。
簡報 23	<p>什麼是夢遺？</p> 	睪丸可稱為精子製造工廠，它一旦發育完成就會開始無時無刻的製造男性賀爾蒙和精子，但是睪丸內的容量很有限，當裡面的精子太多時，會像水庫一樣滿水時會流出來，而且這種現象通常在睡夢中發生，所以叫做夢遺。
簡報 24	<p>自然的生理現象</p> 	所以如果發生夢遺的現象，別擔心，這是很自然的事，記得換穿乾淨的內褲，並把髒的內褲和床單親自洗乾淨，不要丟給家人幫你洗，這樣才是一個成熟的男孩應有的禮貌。
簡報 25	<p><b>包皮清潔法</b></p> <p>大約要到青春期，龜頭才會完全露出來。而包皮有許多的皺折，很容易藏污納垢喔！</p> <p><b>小試身手</b></p> 	<p>男生在一出生時，陰莖是由包皮包覆著，而陰莖的最前端稱為龜頭，大約要到青春期，龜頭才會完全露出來。而包皮有許多的皺折，容易藏污納垢。在平常清洗身體時須將包皮輕輕的往後推，讓龜頭露出來。用清水及手指將龜頭與包皮銜接的地方輕輕以環形的方式將包皮垢清洗乾淨。再將包皮推回原狀，這樣就大功告成囉。</p> <p>【本張投影片有製作動畫，請直接點選圖片，就會連結到包皮清潔的步驟】</p>

	簡報內容	教師說明
簡報 26	<p style="text-align: center;"><b>女生的性器官</b></p> 	<p>接下來我們要介紹女生的性器官。進入青春期的女生，在性器官部分的發育情形、構造及它們各自的功能是什麼？</p> <p>大陰唇：在女生會陰部的最外側，位在陰道口的兩邊，主要是保護女生的尿道口與陰道口。</p> <p>小陰唇：在大陰唇的內側，有許多的皺折。</p> <p>陰道：位在尿道口下方，是女生外生殖器官與內生殖器官之間的通道，是陰莖進入、月經排出及胎兒產出的通道。</p> <p>處女膜：位在陰道口的一層薄膜，中間有開口，可讓月經流出。</p> <p>子宮：形狀像倒西洋梨型的袋子，是受精卵著床的地方，每個月會有子宮內膜的變化，也就是月經。</p> <p>輸卵管：位在子宮底兩側，左右各一條，輸卵管的最尾端開口像喇叭，有許多像手指頭一樣的組織，可以把卵巢排出的卵子抓進輸卵管內，卵子和精子相遇的地方就在這裡。</p> <p>卵巢：在子宮的兩側，左右各一顆，可以生成卵子及分泌女性荷爾蒙。</p>
簡報 27	<p style="text-align: center;"><b>什麼是月經？</b></p> <p style="text-align: center;">通常<b>21-35天</b>來一次月經，每次經期約<b>3-7天</b> 每個週期總出血量約<b>30-100cc</b></p> 	<p>女生到了 10-14 歲，因為賀爾蒙的作用，大約 21-35 天卵巢會排卵一次，排出的卵子在輸卵管末端，長的很像細細的手指的繖部抓過去，再沿著輸卵管慢慢嚮子宮方向過去。此時子宮內膜會逐漸增厚，用來迎接受精卵。受精卵進到這邊，子宮內膜已經長的又厚又柔軟，受精卵會找到適當的位置嵌進去，便是懷孕了。但是如果卵子沒有受精或是受精卵著床不成功，子宮內膜派不上用場就會剝落，隨著</p>



	簡報內容	教師說明
		<p>未受精的卵子、血液、剝落的內膜組織、子宮分泌物等一起由陰道排出體外，這就是月經。通常月經大概 3-7 天就會結束，每次月經週期的總出血量大約 30-100 毫升。</p> <p>【此處有月經形成過程之動畫，點選圖片即可自動連結，看完將 media player 關閉即可自動回到簡報檔】</p>
簡報 28	<h3>月經與女性</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 青少年平均初經年齡約在10~14歲</li> <li>▶ 女性的停經年齡約在45~55歲</li> <li>▶ 女生有超過三十年以上的時間要經歷一個月一次的月經期。</li> </ul> 	<p>女生大約在 10-14 歲時第一次月經來，剛來的前二年可能月經會不規則，規則後大約 28 天來一次，直到更年期時月經才逐漸停止。因此算一算女生有超過 30 年的時間要經歷約一個月來一次的月經期，所以月經是女生的好朋友，女生一定要學會怎麼照顧自己喔！</p>
簡報 29	<h3>月經週期-未受精</h3> 	<p>這張圖是一次月經週期子宮內膜的變化，同學可以看到在第一到第五天的時候子宮內膜剝落，形成月經稱為月經期；之後子宮內膜開始增生稱為增生期；接下來是卵巢排卵稱為排卵期；排卵後子宮內膜持續增厚這段時間叫做黃體期。所以整個月經週期可分為月經期、增生期、排卵期、黃體期四個階段，因黃體期固定為 14 天，所以每次排卵的時間會在月經開始的第一天，往回推 14 天。</p>

	簡報內容	教師說明
簡報 30	<h3>月經週期-有受精</h3>	如果女生在排卵期發生性行為，精子與卵子結合，稱為受精，就不會有月經
簡報 31	<h3>月經因人而異</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 有人月經每月都很固定</li> <li>➢ 有人初經只來一點點</li> <li>➢ 月經週期有時長、有時短</li> <li>➢ 有人高中才來月經；有人小學就來了</li> <li>➢ 月經來時一點感覺都沒有</li> <li>➢ 月經來時肚子會覺得漲漲的</li> <li>➢ 月經來時有人會感覺有點憂鬱；有人心情會變得特別好</li> </ul>	每個女生對月經的感覺都不一樣，有的人會覺得不舒服，也有的人一點感覺也沒有；有的人來的時間或天數很固定、有的人時間很不固定或來一點點就沒了。這些現象大部分都是正常的，而且也會因人而異。老師希望大家對月經都能有正確的認識及健康的態度。
簡報 32	<h3>月經來代表有懷孕的能力</h3>	<p>女生有了月經代表她開始具有懷孕的能力，因此女生如果發生性行為沒有採取適當的避孕措施就可能會懷孕喔。有些女生因為月經剛來的前二年經期很不規則，發生性行為又沒有採取避孕措施，結果自己懷孕都不知道，所以同學要懂得尊重、愛護自己的身體，也要對自己的身體變化有更多的了解，加上大家都還在求學階段，身心都還沒準備好，不適合太早發生性行為。</p> <p>【此處有懷孕過程之動畫，點選圖片即可自動連結，看完將 media player 關閉即可自動回到簡報檔】</p>

	簡報內容	教師說明
簡報 33	<h3>女性的更年期</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 女性約在50歲左右</li> <li>➢ 月經逐漸停止</li> <li>➢ 進入更年期</li> </ul> 	<p>女性約在 50 歲左右月經會逐漸停止，進入所謂的『更年期』，所以如果 12 歲月經來，50 歲月經結束，女生會有 38 年的時間經歷每個月一次的月經，所以同學一定要學會經期來時如何自我照顧以及如何跟月經和平共處喔！</p>
簡報 34	<h3>酷哥酷妹健康DIY第一招</h3>  <p>飲食均衡</p>	<p>在青春期這段時間，照顧好自己的身體，才能成當一個酷哥或酷妹！首先傳授你第一招：飲食均衡。每一種食物都要吃，這樣營養才會均衡，男生才能頭好壯壯，女生才能長得健康又美麗！</p>
簡報 35	<h3>酷哥酷妹健康DIY第二招</h3>  <p>適度休息及運動</p>	<p>第二招：適度休息及運動。有了充足的睡眠，才會有精神，而運動可以使我們的身體健康、遠離疾病，使我們變成一個充滿朝氣與活力的酷哥與酷妹！</p>
簡報 36	<h3>酷哥酷妹健康DIY第三招</h3>  <p>生活作息正常</p>	<p>第三招：生活作息正常。請問同學想不想長高？晚上都幾點睡覺？請晚上可以在十點前上床睡覺的同學分享為什麼可以做到早睡？</p> <p>【請同學自由發言】讓你長高的賀爾蒙在晚上十一點熟睡時分泌最旺盛，所以同學如果想要長高，就要在十點左右準備入睡喔，另外生活作息正常才能讓我們的身體得到適度的休息與</p>



	簡報內容	教師說明
		活動。而且會讓我們的頭腦清醒、注意力集中、皮膚水噹噹哦！
簡報 37		第四招：注意身體清潔。整齊、清潔的外觀會讓人喜歡和你親近，所以注意身體的清潔不僅可以增進人際關係，而且也可以保護我們身體的健康，避免生病。記得要每天換穿乾淨的內褲，一來保護性器官，二來避免不乾淨而造成身體的感染。
簡報 38		身體是我們最親近的朋友，從出生到老死，我們都將一直與它相伴，所以同學一定要好好照顧它喔！除了日常生活中要注意清潔、保健，同學彼此間也要注意禮貌、安全，不要拿同學的身體開玩笑，或玩些會讓身體受傷的遊戲。也要彼此尊重，不嘲笑或作弄同學，做個有禮貌、受人歡迎的人。
簡報 39		請同學說說看，面對自己第二性徵的發育，你的感覺如何？ 【請同學自由發言】

	簡報內容	教師說明
簡報 40	<p>討論時間</p>  <p>         ➢ 男生應以何種態度面對女生青春期的變化？          ➢ 女生應以何種態度面對男生青春期的變化？       </p>	<p>請同學說說看：男生應該以何種態度面對女生青春期的變化？女生應該以何種態度面對男生青春期的變化？</p> <p><b>【請同學自由發言】</b></p>
簡報 41	<p>課後活動</p> <p>         ➢ 我的成年禮          ➢ 與家人談心—想當年       </p> 	<p>1、在很多國家都是以隆重且歡愉的心情去面對青春期的到來，甚至有所謂的成年禮，請同學想想如果今天要幫你慶祝你的青春期到來，你所希望的成年禮的形式，並填寫<b>【我的成年禮】</b>學習單。</p> <p>2、面對青春期到來，你最想要和哪一位家人分享你的心情故事呢？請同學訪問父親或母親他們當年面對青春期、第二性徵發育、月經或夢遺到來的心情故事，並填寫<b>【與家人談心-想當年...】</b>學習單。</p>

### 單元三 歡迎好朋友





	簡報內容	教師說明
簡報 1		各位同學大家好，今天的課程要跟大家介紹月經來的時候要如何照顧自己，上次的課程我們說到女生跟月經有非常密切的關係，因此不論現在你的月經是否已經來了，你都應該要學會自己照顧自己喔！
簡報 2		<p>請大家說說看，對月經的看法是什麼？</p> <p>【請大家自由分享】</p> <p>月經來是非常自然的事，因為每個女生都會有月經；另外月經來也應該是令人期待的事，因為它代表你長大了。請大家想像一下自己第一次月經來的情景，可能是很慌亂、可能是很驚訝、或是覺得沒什麼特別的，無論如何有萬全的準備才能有好的第一次經驗喔！</p> <p>【老師可分享自己第一次月經來沒有經驗所發生的糗事】</p>
簡報 3		<p>請大家說說看，如果在學校時第一次月經來，身上沒有帶衛生棉怎麼辦？</p> <p>【請大家自由發言】</p>

	簡報內容	教師說明
簡報 4	<p>討論時間</p> <p>➢ 在學校月經來，不小心外漏怎麼辦？</p> 	<p>請大家說說看，如果在學校月經來，不小心外漏怎麼辦？</p> <p>【請大家自由發言】</p>
簡報 5	<p>討論時間</p> <p>➢ 月經來如果肚子痛，怎麼辦？ 怎麼處理會比較舒服？</p> 	<p>請大家說說看，如果月經來肚子痛怎麼辦？</p> <p>【請大家自由發言】</p>
簡報 6	<p>全能“麵包”秀</p> <p>我是消費高手</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>製造日期不可漏</li> <li>貨比三家</li> <li>挑選最愛</li> </ul> 	<p>上面所提到的情境，很多都跟衛生棉的使用有關係，同學知道要如何正確選擇與使用衛生棉嗎？</p> <p>首先一定要看製造日期，確認在保存期限內喔，接下來就挑選最適合自己用的款式，也不要忘記貨比三家喔！看看哪一家的產品最適合自己使用。</p>
簡報 7	<p>全能“麵包”秀</p> <p>➢ 衛生棉的種類</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>護墊</li> <li>日用型 <ul style="list-style-type: none"> <li>量少型</li> <li>加長型</li> <li>蝶翼型</li> </ul> </li> <li>夜安型</li> <li>衛生棉條</li> </ul> 	<p>市面上有各式各樣的衛生棉，包括第一天量少時用的量少型，第二、第三天量多時用的加長型，經期快結束時用的護墊，還有針對晚上睡覺專門設計的夜安型，以及依照有沒有翅膀分成標準型與蝶翼型，另外還有衛生棉條很適合運動時或需要頻繁走動時使用，也方便同學在月經來時仍可以游泳，所以同學可依照自己的喜好選擇</p>

	簡報內容	教師說明
		適合的衛生棉。
簡報 8	<p>全能“麵包”秀</p> 	<p>正確使用衛生棉的方式也很重要，第一步要打開衛生棉的外包裝，並撕下背膠。將有背膠那一面服貼的黏在紙褲上，別搞錯，不是和皮膚接觸的那一面喔！記得如果是用蝶翼型，兩邊的翅膀也要貼好喔。更換衛生棉時應將有血的那一面捲在裡面，再放入外包裝，丟入垃圾桶中，這是身為淑女應該有的禮貌喔！</p> <p>【本張投影片有製作動畫，請點選圖片即可直接連到衛生棉使用的動畫】</p>
簡報 9	<p>全能“麵包”秀</p> <p>➢ 示範衛生棉穿戴與衛生棉使用後的處理</p>	<p>接下來老師要帶大家實際做一次，每個人都會拿到一件紙褲、數片衛生棉及一罐紅色墨汁，接下來我們就要實際做做看囉！</p> <p>記得要將有背膠那一面服貼的黏在紙褲上，更換後沾有經血的那一面要向內捲起喔。</p>
簡報 10	<p>小試身手</p> <p>➢ 每人領取一份衛生棉、紙褲及紅墨水</p> <p>➢ 練習正確使用衛生棉、正確處理用過的衛生棉</p> <p>➢ 體驗經血量多量少的感覺</p> 	<p>示範過如何正確使用衛生棉與處理衛生棉後，接下換同學試試看囉。</p> <p>過程中老師至台下指導同學正確使用衛生棉的技巧，並以同學手上的衛生棉為例子，請大家判斷該片衛生棉屬於經血量、量少、是否該更換。</p>

	簡報內容	教師說明
簡報 11	<h3>防漏小絕招</h3> <p>➢ 依照自己的月經量 選擇合適的衛生棉</p> 	月經滲漏是一件令人尷尬的事，要避免月經滲漏發生，第一招：要依照自己的經血量選擇合適的衛生棉，第一天量少時可以選擇標準型，第二、第三天量多時可以選擇量多蝶翼型，睡覺時可以選擇夜安型衛生棉使用。
簡報 12	<h3>防漏小絕招</h3> <p>➢ 按時更換衛生棉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 量少時二或三節課更換一次即可</li> <li>• 量多時應勤快更換，最好每節下課就去更換</li> </ul> 	第二招：按時更換衛生棉，量少時二或三節課更換一次即可，量多時應勤快更換，最好每節下課就去更換。
簡報 13	<h3>防漏小絕招</h3> <p>➢ 衛生棉要黏好</p> 	第三招：衛生棉要黏好，有背膠的那一面朝下，使用蝶翼型的衛生棉要記得將翅膀黏好，整個衛生棉要服貼在生理褲上，才能夠怎麼動都不會漏喔！
簡報 14	<h3>生理衛生小秘方</h3> <p>➢ 保護自己，至少四小時更換一次衛生棉，才不會造成感染喔！</p> <p>➢ 更換衛生棉時，手儘量不要碰到衛生棉與皮膚接觸的那一面喔！</p> 	生理衛生小祕方，第一招：至少四小時更換一次衛生棉，避免同一片衛生棉使用時間過長，細菌在衛生棉上滋生，造成感染。更換衛生棉時手儘量不要碰到衛生棉與皮膚接觸的那一面，更換衛生棉後記得一定要洗手喔！



	簡報內容	教師說明
簡報 15	<p>生理衛生小秘方</p> <p>➤ 以淋浴取代盆浴</p>  <p>15</p>	第二招：每天洗澡，保持個人衛生，洗澡的時候記得採取淋浴，不要用盆浴喔！
簡報 16	<p>生理衛生小秘方</p> <p>➤ 穿棉質透氣的生理褲</p>  <p>選透氣性好的喔！</p> <p>16</p>	第三招：選擇透氣性佳的棉質生理褲，避免潮溼悶熱。
簡報 17	<p>生理衛生小秘方</p> <p>聰明的女孩無後顧之憂</p> <p>● 會陰部的清潔方法</p> <p>如廁後，應以衛生紙由前往後(會陰部→肛門處)擦拭，以避免將細菌帶到尿道口。</p>  <p>17</p>	第四招：除了會正確使用衛生棉，也要記住如廁後的清潔方式，應該以衛生紙由前往後(會陰部→肛門處)擦拭，並且擦拭時衛生紙要換乾淨的那一面，不要同一面衛生紙重複擦拭，以避免將細菌帶到尿道口。
簡報 18	<p>生理衛生小秘方</p> <p>更換衛生棉前後都要洗手</p>  <p>18</p>	第五招：更換衛生棉前後都要洗手，保護自己也保護他人。


	簡報內容	教師說明
簡報 19	<h3>經期保健</h3> <p>➤ 飲食</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 飲食均衡。</li> <li>• 服用維他命 E。</li> <li>• 補充礦物質，如鈣片。</li> <li>• 避免含咖啡因的飲料，如咖啡、茶、可樂、巧克力</li> <li>• 避免含酒精的飲料</li> </ul> 	<p>月經來要如何照顧好自己呢？第一步就是在飲食方面要均衡，不要偏食，多吃高纖維食物，如蔬菜、水果、糙米等，可幫忙調整月經及鎮靜神經；另外服用維他命 E、補充礦物質，如鈣片、避免喝含有咖啡因的飲料如咖啡、茶、可樂、巧克力等，也要避免喝含酒精的飲料。</p>
簡報 20	<h3>經期保健</h3> 	<p>穿著舒適的衣物。月經來時可以穿著較深色、棉質的衣褲，一來避免束縛產生不舒服的感覺，再來可以避免不小心經血外滲而產生尷尬狀況。如果女生胸部已經開始發育、隆起，就要開始穿著適合的內衣，一來是保護自己的身體，另外也是一種禮貌。</p>
簡報 21	<h3>經期保健</h3> <p>➤ 生活作習保持正常</p> <p>➤ 避免激烈運動，但走路或其他適度運動，如：散步、慢跑、打球，可減少經期疼痛</p> 	<p>月經來生活作習應該保持正常，避免激烈的運動，但是適度的運動如散步、慢跑、打球等，除了可以促進身體循環，讓經血順利排出來，還可以減少經痛的發生。</p>
簡報 22	<h3>經期保健</h3> <p>➤ 把每一次月經來的日期、天數紀錄下來，知道自已的週期是否逐漸規則</p> 	<p>月經來後，同學要把每一次月經來的日期、天數紀錄下來，這樣才能知道自已的月經週期是不是逐漸規則、天數是不是正常。月經剛來的前一、二年週期會比較不規則，同學如果月經來後擔心自己的月經週期是不是規則，可以帶著你的紀錄單去問學校的護士阿姨喔。至於月經每次來大概平均 3-5 天就會停止，同學可以透過紀錄</p>



	簡報內容	教師說明
		知道自己的天數，如果月經來一個星期以上還沒停止，可能需要請媽媽帶你去看醫生喔。
簡報 23	<p>月經來會不舒服嗎？</p> 	<p>請大家想一下，有沒有聽過、看過，其他同學、媽媽、姊姊月經來時有身體不太舒服的情況？</p> <p>【請同學自由發言】</p> <p>月經來有人會感覺頭痛、乳房脹痛、肚子痛(我們又稱它為經痛)、下肢水腫、容易疲倦、腸胃不舒服、腰酸背痛，但不是每個人都會有這樣的情況，也不是上面提到的狀況都會同時發生，重要的是如果平常有做到我們在第二單元所提到的『酷妹健康 DIY 六招』，包括：飲食均衡、適度休息與運動、生活作息正常、穿著舒適的衣物、選擇合用的衛生棉、注意身體的清潔，是可以降低經期不舒服的情形。</p>
簡報 24	<p>月經來肚子痛怎麼處理會比較舒服？</p> <p>➢ 臥床休息</p> 	<p>月經來如果覺得不舒服，可以試著臥床休息 1-2 個小時，會感覺比較舒服。如果是上學期間，記得要向老師報告，千萬不要強忍痛不說。</p>
簡報 25	<p>月經來肚子痛怎麼處理會比較舒服？</p> <p>➢ 熱敷</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 溫度：40-50℃</li> <li>• 時間：2小時左右</li> <li>• 部位：肚臍下方</li> </ul> 	<p>經痛時也可以使用熱敷的方式來減輕疼痛，不過不是溫度越高效果越好，小心太高的溫度會造成燙傷。建議熱敷的溫度在 40-50℃，熱敷時間約 2 小時，熱敷的時候把熱水袋或熱敷墊放在肚臍下方，效果較佳。</p>

	簡報內容	教師說明
簡報 26	<p>月經來肚子痛怎麼處理會比較舒服？</p> <p>➢ 膝胸臥式</p> 	<p>膝胸臥式的做法是趴著，屁股抬高，膝蓋盡量靠近胸部的地方，在月經來時，每日練習，常可以使經痛減輕，甚至消除。</p>
簡報 27	<p>月經來肚子痛怎麼處理會比較舒服？</p> <p>➢ 看醫師，找原因</p> 	<p>月經來如果發生經痛應該要請家人帶你去看醫生，找原因，雖然有些人經痛的真正原因醫生也找不到，但是還是要請醫生幫你檢查過比較安全。</p>
簡報 28	<p>月經來肚子痛怎麼處理會比較舒服？</p> <p>➢ 止痛藥</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>請醫師開處方比較安全，不要自己買成藥吃喔！</li> </ul> 	<p>另外，也可以請醫師開止痛藥給你吃，止痛藥有非常多不同的種類，不建議自己隨便買成藥吃，還是要有醫生的處方比較安全。</p>
簡報 29	<p>月經來時的疑惑？</p> <p>血流太多會貧血？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>經血跟平常的流血是不同的，正常月經流的血只有30-100cc，只要飲食均衡，不會造成貧血的問題！</li> </ul> 	<p>請大家想想看有沒有聽過月經來不可以做哪些事？或是月經來會造成哪些問題？</p> <p>【請大家自由發言】</p> <p>有人說月經來血流太多會貧血？這是不正確的觀念，經血跟平常的流血是不同的，月經中一半是血液，另一半是剝落的內膜組織與體液。正常一次月經期流的血只有 30-100 cc 【拿出標</p>

	簡報內容	教師說明
		示 30 cc與 100 cc刻度的紙杯】，因此只要飲食均衡，是不會造成貧血的問題。
簡報 30	<p>月經來時的疑惑？</p> <p>不能拜拜？</p> <p>月經是正常的生理現象，不是骯髒、不乾淨的東西，請不要迷信！</p> 	有人說月經來的女生不乾淨，不可以到廟裡拜拜，這是不正確的說法，月經是正常的生理現象，不是骯髒、不乾淨的東西，不要迷信。
簡報 31	<p>月經來時的疑惑？</p> <p>不能洗澡、洗頭？</p> <p>月經來更要保持生殖器官的清潔，洗澡採淋浴，洗頭後立刻吹乾即可！</p> 	有人說月經來的時候洗澡會造成身體的體質變冷、洗頭會造成日後容易有頭痛的現象，這些都是不正確的說法，月經來更要保持生殖器官的清潔，洗澡採淋浴的方式，洗頭後立刻擦乾就可以了。
簡報 32	<p>我的小妙招</p> <p>請同學分享個人所知道的防漏妙招或維持生理衛生的方法。</p> 	討論完防漏小妙招與生理衛生小妙招，請大家分享你所知道的防漏妙招或情緒控制的方法 【請大家自由發言】

	簡報內容	教師說明
簡 報 33	<p style="text-align: center;"><b>課後活動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 與女性家人談好朋友</li> <li>➤ 我的守護神-健康中心</li> </ul> 	<p>1、請同學回去訪問家中的女性親友，她們的月經經驗，並填寫【與女性家人談好朋友】學習單。</p> <p>2、在學校時如果不小心月經外漏，你知道哪裡可以幫你處理？請同學參觀、訪問學校的健康中心，瞭解健康中心提供哪些設備幫助處理月經外漏問題、經痛問題，並填寫【我的守護神-健康中心】</p>



## 單元四 成果展現

	簡報內容	教師說明
簡報 1	 <p>Unit 4 Achievement Showcase</p> <p>Three cartoon characters (a girl, a boy, and a girl) are standing in front of a green chalkboard. The slide has a blue background with yellow starburst graphics.</p>	<p>今天的課程是「月經衛教模式」的最後一個單元「成果展現」，我們要來看看這幾次的課程，同學學到了什麼。要進入主題前，我們先來複習第二單元的重點。</p>
簡報 2	 <p>Unit 2 Boy and Girl's Secret</p> <p>Diagram showing the transition from Childhood (兒童) to Adulthood (成年人) through Adolescence (青春期 10--14歲). A box labeled 'Physical Development and Psychological Changes' (身體的發育 心理的變化) is connected to the transition. A speech bubble says 'Some people are faster, some are slower!' (有的人比較快 有的人則比較慢喔!).</p>	<p>青春期大約發生在 10-14 歲，通常女生的青春期來的比男生早。</p> <p>這個階段是由兒童變成成人很重要的時期，會經歷很明顯的身體發育與心理的變化。</p> <p>每個人都會經歷這個過程，只是有的人比較快，有的人比較慢。</p> <p>會有青春期的發生主要是因為人體內「賀爾蒙」的作用。</p>
簡報 3	 <p>Male and Female Secondary Sex Characteristics Development</p> <p>【我們都會…】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 身高、體重的變化</li> <li>➢ 開始長出腋毛及陰毛</li> <li>➢ 臉上常會感覺油油的</li> </ul> <p>Two cartoon characters (a boy and a girl) are shown at the bottom.</p>	<p>進入青春期後不論男生或女生，都會有明顯的身高、體重的變化，並且開始長出腋毛及陰毛，臉上常會感覺油油的，甚至開始長青春痘。</p>

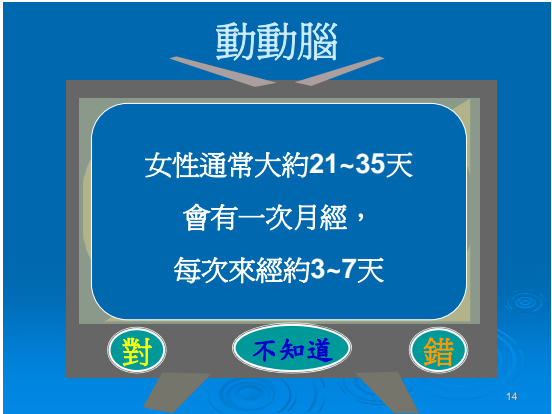
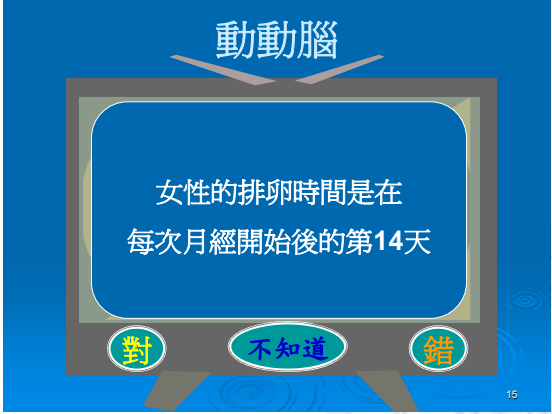
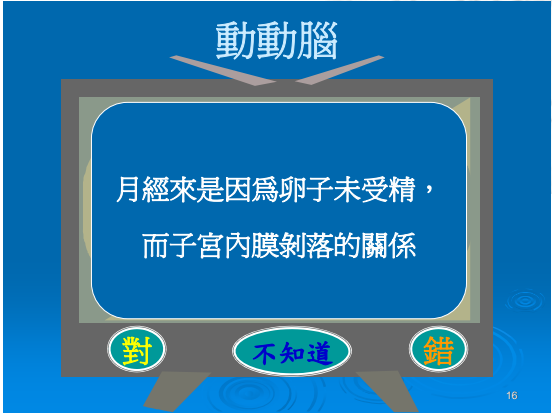
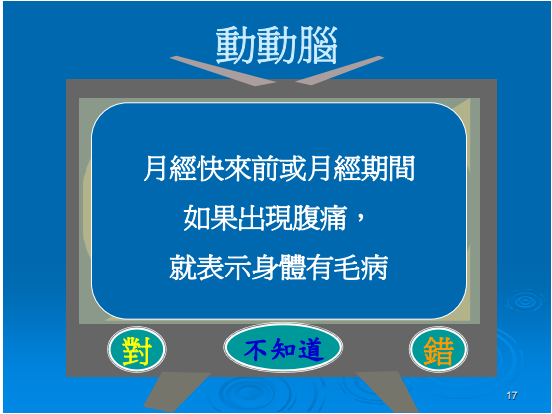
	簡報內容	教師說明
簡報 4	<p><b>男生第二性徵的發育</b></p> <p>【男生】 鬍子、喉結、 聲音變沙啞、 肌肉變強壯、 陰莖及陰囊變 大、夢遺</p>	男生還會開始長出鬍子、喉結、聲音變得沙啞、肌肉也會變得較強壯、陰莖及陰囊變大、有人會出現夢遺的現象。
簡報 5	<p><b>女生第二性徵的發育</b></p> <p>【女生】 胸部開始發育、 臀部及大腿的皮 下脂肪增加、 有的人月經來了</p> <p>我也長大了喔!</p>	而女生胸部會開始發育隆起、臀部及大腿的皮下脂肪增加、看起來“肉肉”的、有的人月經會開始來潮了。
簡報 6	<p><b>什麼是夢遺？</b></p>	睪丸可稱為精子製造工廠，它一旦發育完成就會開始無時無刻的製造男性賀爾蒙和精子，但是睪丸內的容量很有限，當裡面的精子太多時，就會像水庫一樣滿水時會流出來，而且這種現象通常在睡夢中發生，所以叫做夢遺。
簡報 7	<p><b>什麼是月經？</b></p> <p>通常21-35天有一次月經，每次經期約3-7天 每個週期總出血量約30-100cc</p>	女生到了 10-14 歲，因為賀爾蒙的作用，大約 21-35 天卵巢會排卵一次，排出的卵子會被輸卵管末端，長的很像細細的手指的繖部抓過去，再沿著輸卵管慢慢嚮往子宮方向過去。此時子宮內膜會逐漸增厚，用來迎接受精卵。受精卵進到這邊，子宮內膜已經長的又厚又柔軟，受精卵會找到適當的位置嵌進去，便是懷孕了。但是如

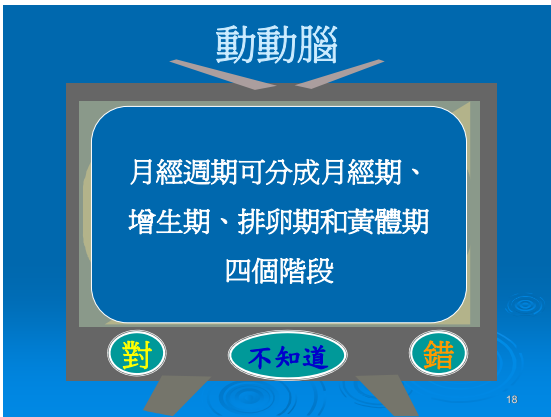

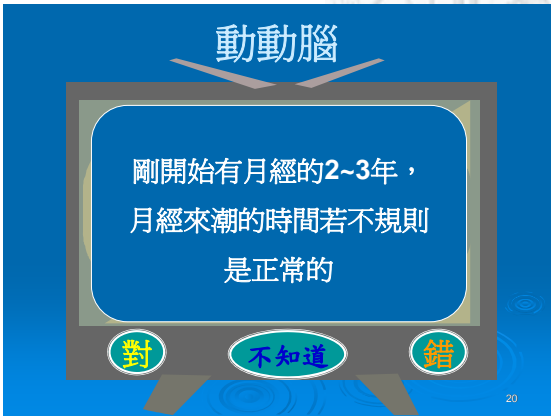
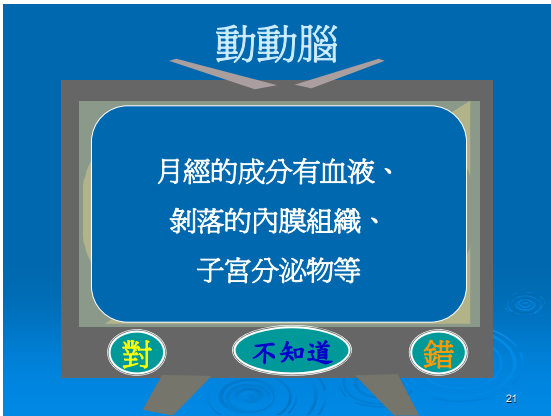


	簡報內容	教師說明
		<p>果卵子沒有受精或是受精卵著床不成功，子宮內膜派不上用場就會剝落，隨著未受精的卵子、血液、剝落的內膜組織、子宮分泌物等一起由陰道排出體外，這就是月經。通常月經大概3-7天就會結束，每次月經週期的總出血量大約30-100毫升。</p> <p>【此處有月經形成過程之動畫，點選圖片即可自動連結，看完將 media player 關閉即可自動回到簡報檔】</p>
簡報 8	<p><b>女生的好朋友</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 月經來了代表女生開始有生殖能力</li> <li>➢ 月經剛來的前二、三年週期可能會不規則</li> <li>➢ 懷孕時不會有月經</li> </ul> 	<p>男生夢遺來了代表他有生殖的能力，女生月經來了也代表她開始有生殖的能力。女生月經剛來的前二、三年週期可能會不規則，這是正常的現象，另外發生性行為如果受孕就不會有月經，這跟月經不規則是不同的，所以同學月經來了應該要記錄自己每次月經來的日期與每次經期的長度，做為關心、瞭解自己的身體變化的重要基礎。</p>
簡報 9	<p><b>動動腦，想一想</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 全班同學請起立</li> <li>➢ 認為答案是“對”的就雙手打圈過頭（○）</li> <li>➢ 認為答案是“錯”的就用手在胸前打（X）</li> <li>➢ 不知道答案的就雙臂打平（—）</li> <li>➢ 只要答錯或不知道的同學就請坐</li> </ul>	<p>上完了前幾個單元的課程，接下來我們要請同學動動腦，想一想。請全班同學起立，等一下請同學針對黑板上的問題，認為答案是“對”的就雙手打圈過頭，認為答案是“錯”的就用手在胸前打x，不知道答案的就雙臂打平，只要答錯或不知道答案的同學就請坐。最後我們看看誰是青春期高手，有最正確的知識。</p>

	簡報內容	教師說明
簡報 10	<p>動動腦</p> 	青春期的身體變化，是因為人體內「賀爾蒙」的作用【○】
簡報 11	<p>動動腦</p> 	女生有了月經，代表她開始具有懷孕的能力【○】
簡報 12	<p>動動腦</p> 	女性懷孕時不會有月經【○】
簡報 13	<p>動動腦</p> 	月經是從尿道的開口流出來的【X】



	簡報內容	教師說明
簡報 14		女性通常大約 21~35 天會有一次月經，每次來經約 3~7 天【○】
簡報 15		女性的排卵時間是在每次月經開始後的第 14 天【X】
簡報 16		月經來是因為卵子未受精，而子宮內膜剝落的關係【○】
簡報 17		月經快來前或月經期間如果出現腹痛，就表示身體有毛病【X】

	簡報內容	教師說明
簡報 18	<p style="text-align: center;"><b>動動腦</b></p> 	月經週期可分成月經期、增生期、排卵期和黃體期四個階段【○】
簡報 19	<p style="text-align: center;"><b>動動腦</b></p> 	每次月經週期的出血總量約 30~100 毫升【○】
簡報 20	<p style="text-align: center;"><b>動動腦</b></p> 	剛開始有月經的 2~3 年，月經來潮的時間不規則是不正常的【X】
簡報 21	<p style="text-align: center;"><b>動動腦</b></p> 	月經的成分有血液、剝落的內膜組織、子宮分泌物等【○】

	簡報內容	教師說明
簡報 22	<p>動動腦</p> <p>月經來時， 最好不要洗澡、運動， 以免流更多經血</p> <p>對 不知道 錯</p>	月經來時，最好不要洗澡、運動，以免流更多經血【X】
簡報 23	<p>麻辣 演技大對決</p> <p>對決規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請同學想出最好的回應方式。</li> <li>2. 請各組派出兩位同學上台表演。</li> </ol>	接下來我們要進行演技大對決的活動，請各組派一位同學到前面抽一個與月經事件有關的情境，請各組針對情境用 5 分鐘討論出一個最適當的回應方式，請各組派出兩位同學上台表演，由其他組同學給予評分，最後我們會頒獎給演技最佳的同學。
簡報 24	<p>觀眾守則</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 面帶微笑，認真觀看</li> <li>• 切忌交頭接耳，移動位置</li> <li>• 每一組表演後，其他組別評定「適當性」</li> <li>• 每組有舉分牌： 0分、25分、50分、75分、100分，共5張</li> <li>• 每組30秒討論後，共同決定一個，當聽到老師口訣「裁判請選擇，5，4，3，2，1，請舉牌」後，每組再一起舉牌。</li> </ul>	【教師說明觀眾守則，發給每組舉分牌】
簡報 25	<p>演技大對決</p> <p>Part 1</p> <p>➢ 男生看到女生的外褲沾有經血，要如何處理？</p>	<p>情境一：男生看到班上女生的外褲沾有經血，要如何處理？</p> <p>【表演後立即評分，請老師記錄分數，作為課程結束時頒獎依據】</p>

	簡報內容	教師說明
簡報 26		<p>情境二：男生發現女生因經期來肚子痛趴在桌子上，要如何處理？</p> <p>【表演後立即評分，請老師記錄分數，作為課程結束時頒獎依據】</p>
簡報 27		<p>情境三：聽到班上男生嘲笑女生月經來了，要如何回應？</p> <p>【表演後立即評分，請老師記錄分數，作為課程結束時頒獎依據】</p>
簡報 28		<p>情境四：看到班上男生取笑女生胸部大、屁股大，要如何回應？</p> <p>【表演後立即評分，請老師記錄分數，作為課程結束時頒獎依據】</p>
簡報 29		<p>經過四個單元的學習與行動，相信同學們一定有許多收穫與成長。請同學在學習單【我的收穫與成長】寫下個人的心得。</p>

	簡報內容	教師說明
簡報 30		請同學分享對課程的感想與心得
簡報 31		<b>【教師統計各組給分】</b> 頒發獎品給得分最高的表演同學，請同學們給彼此最熱烈的掌聲。

親愛的同學你好：

首先謝謝你協助我們完成此份問卷。這一份問卷是想了解你對月經的看法，及日常生活中與月經相關的行為。你的意見對這項研究及月經教育的推展有重要的影響。

你所提供的資料，僅供學術研究之用，與你的學業成績沒有關係，且絕對會為你保密。請根據實際的情形，認真誠實填答，非常謝謝你的協助！

敬祝



國立台灣大學護理學研究所 陳月枝教授

慈濟技術學院護理系 張玉婷講師

敬上

## 第一部分

1. 此部份是想了解你對月經的了解程度。
2. 每個問題後面皆有三個選項，請你閱讀後，依據你了解的情形，在適當的 ☐ 中打「√」。如果你認為答案是對的，就在“對”的 ☐ 中打「√」；如果你認為答案是錯的，就在“錯”的 ☐ 中打「√」；如果你不知道答案，就在“不知道”的 ☐ 中打「√」。
3. 請注意不要遺漏任何一題，而且每題只能勾選一個空格。

	對	錯	不知道
1. 青春期的身體變化，是因為人體內「賀爾蒙」的作用……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 女生有了月經，代表她開始具有懷孕的能力……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 女性懷孕時不會有月經……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 月經是從尿道的開口流出來的……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 女性通常大約 21~35 天會有一次月經，每次來經約 3~7 天…	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 女性的排卵時間是在每次月經開始後的第 14 天……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 月經來是因為卵子未受精，而子宮內膜剝落的關係……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 月經快來前或月經期間如果出現腹痛，就表示身體有毛病…	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 月經週期可分成月經期、增生期、排卵期和黃體期四個階段	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 每次月經週期的出血總量約 30~100 毫升……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 剛開始有月經的 2~3 年，月經來潮的時間若不規則是正常的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 月經的成分有血液、剝落的內膜組織、子宮分泌物等……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 月經來時，最好不要洗澡、運動，以免流更多經血……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 第二部份

下列題目是想了解你對**月經的感覺**，請選擇最符合你現在**感覺**的答案，並在□內打「√」每一題都要作答，而且每一題只能選一個答案。

	非常 不同 意	不 同 意	中 立 意 見	同 意	非常 同 意
1. 從青春期開始，女生有月經的現象令我感到「高興」.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 從青春期開始，女生有月經的現象令我感到「驕傲」.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 從青春期開始，女生有月經的現象令我「期待」.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 有月經，讓我變得「更有女人味」.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 有月經，讓我覺得「自己長大了」.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 月經對女生的生長發育而言是「一件自然的事」.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 月經現象令我感到「困擾」.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 月經現象令我感到「討厭」.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 月經現象令我感到「害怕」.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 月經現象令我覺得「不好意思」.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 月經現象令我「心情不好」.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 月經現象令我感到「擔心」.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

謝謝你！





### 第三部份

不論你的月經是否已經來了，想像一下，在日常生活你對自己能做到經期照顧的信心，有多少？請按照你的信心程度，在最適當的□中打「√」。每一題都要作答，而且每一題只能選一個答案。

	完全沒信心 0分	不太有信心 25分	有點信心 50分	有信心 75分	非常有信心 100分
1. 我每次大小便後會由前往後(尿道口向肛門方向)擦拭	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我會依自己月經血量的多寡選擇適合的衛生棉.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 月經來，我會正確使用衛生棉.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我每次更換衛生棉前都會洗手.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我會依照自己的月經血量多寡適時更換衛生棉.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我會將用過的衛生棉包好丟在廁所內的垃圾桶.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我能避免白天時發生月經滲漏.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我能避免睡覺時發生月經滲漏.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 月經來，我每天會以淋浴的方式洗澡.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我會紀錄自己每次月經來的日期.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我會紀錄自己每次月經來的天數.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我會觀察自己月經前後身體的症狀.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 月經來如果有身體不舒服，我知道要如何處理.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我會主動去問老師月經相關問題.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我會主動去問父母/長輩月經相關問題.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### 第四部份

下列題目是想了解你對班上”男生”與月經相關行為的看法，請根據最近一個月內的實際情況，在最適當的□中打「√」。每一題都要作答，而且每一題只能選一個答案。

	男 從 沒 做 到	偶 爾 做 到	常 常 做 到	生 總 是 做 到
1. 上課教導月經相關知識時，男生能不嘻鬧、專心上課.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 下課後男生能以尊重的態度談論月經.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 男生會主動去問老師月經相關問題.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 男生會主動關心身體不舒服的女同學.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 男生會隨便碰觸男女同學的身體.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 男生會拿同學的第二性徵發育(如胸部隆起、變聲)開玩笑	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 男生會拿月經當話題開玩笑.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 男生會嘲笑月經滲漏的女生.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 男生會拿女生的衛生棉開玩笑.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 第五部份

此部份是想瞭解你個人的基本資料，請在合適的☐打“✓”或填入資料；你所填寫的資料僅供學術研究之用，絕不對外公開，請安心作答。謝謝！

1. 我就讀的是：\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班 \_\_\_\_\_號

2. 年齡(足歲)：\_\_\_\_\_歲

3. 種族：

☐原住民 ☐非原住民 ☐其他 \_\_\_\_\_

4. 家中兄弟姐妹各有幾人：兄：\_\_\_\_\_人 弟：\_\_\_\_\_人 姊：\_\_\_\_\_人 妹：\_\_\_\_\_人

5. 我主要和誰住在一起？

☐1. 與父母及其他家人同住

☐2. 只與父親及其他家人同住

☐3. 只與母親及其他家人同住

☐4. 只與爺爺/奶奶及其他家人同住

☐5. 沒有與父母/爺爺奶奶同住

☐6. 其他(請註明)\_\_\_\_\_

6. 在家裡我會不會主動和父母/長輩談論月經相關話題？

☐1. 從未

☐2. 很少

☐3. 偶爾

☐4. 常常

從未或很少與父母/長輩談的原因是：\_\_\_\_\_

7. 我認為男生需不需要了解月經？

☐0%需要

☐25%需要

☐50%需要

☐75%需要

☐100%需要

8. 我對月經的了解程度？從0到100分，我給自己幾分？

\_\_\_\_\_分

9. 月經對我的影響？從 0 到 100 分，分數越高表示影響越大。

月經會影響我的課業表現\_\_\_\_\_ 分 月經會影響我的情緒變化\_\_\_\_\_ 分

月經會影響我的日常活動\_\_\_\_\_ 分 月經會影響我的交友表現\_\_\_\_\_ 分

10. 第一次月經來的心理準備 / 未來者請想像，假若現在月經來，從 0 到 100 分，我的心理準備有多少？

\_\_\_\_\_ 分

11. 最近一個月是否聽過同學拿月經或衛生棉當話題開玩笑？

☐ 1. 從未聽過 ☐ 2. 有聽過 頻率：\_\_\_\_\_ 次

12. 我的第一次月經是否已經來了？

☐ 還沒來

☐ 已經來了 第一次月經來的時間是 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月

13. 我希望自己的月經何時來？

☐ 四年級 ☐ 五年級上學期 ☐ 五年級下學期 ☐ 六年級上學期

☐ 六年級下學期 ☐ 國中一年級 ☐ 國中二年級 ☐ 國中三年級

☐ 高中以後

對此份問卷內容你是否其他的想法，是問卷內容未包括的，請寫在下面的空格中，謝謝！

---

---

---

---



請再檢查一下，是否每一題都有填答，非常謝謝你的協助！

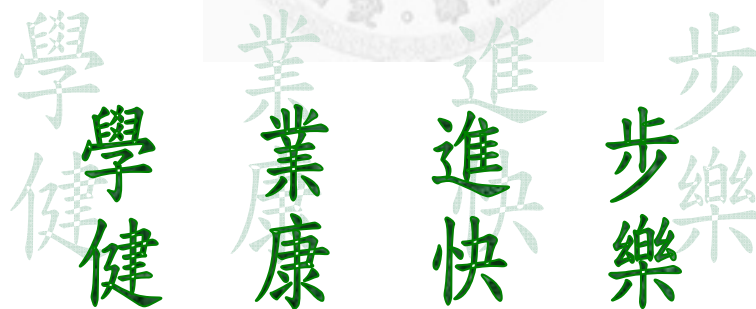
# 男生問卷

親愛的同學你好：

首先謝謝你協助我們完成此份問卷。這一份問卷是想了解你對月經的看法，及日常生活中與月經相關的行為。你的意見對這項研究及月經教育的推展有重要的影響。

你所提供的資料，僅供學術研究之用，與你的學業成績沒有關係，且絕對會為你保密。請根據實際的情形，認真誠實填答，非常謝謝你的協助！

敬 祝



國立台灣大學護理學研究所 陳月枝教授

慈濟技術學院護理系 張玉婷講師

敬上

## 第一部分

1. 此部份是想了解你對月經的了解程度。
2. 每個問題後面皆有三個選項，請你閱讀後，依據你了解的情形，在適當的 ☐ 中打「√」。如果你認為答案是對的，就在“對”的 ☐ 中打「√」；如果你認為答案是錯的，就在“錯”的 ☐ 中打「√」；如果你不知道答案，就在“不知道”的 ☐ 中打「√」。
3. 請注意不要遺漏任何一題，而且每題只能勾選一個空格。

	對	錯	不知道
1. 青春期的身體變化，是因為人體內「賀爾蒙」的作用……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 女生有了月經，代表她開始具有懷孕的能力……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 女性懷孕時不會有月經……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 月經是從尿道的開口流出來的……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 女性通常大約 21~35 天會有一次月經，每次來經約 3~7 天…	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 女性的排卵時間是在每次月經開始後的第 14 天……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 月經來是因為卵子未受精，而子宮內膜剝落的關係……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 月經快來前或月經期間如果出現腹痛，就表示身體有毛病…	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 月經週期可分成月經期、增生期、排卵期和黃體期四個階段	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 每次月經週期的出血總量約 30~100 毫升……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 剛開始有月經的 2~3 年，月經來潮的時間若不規則是正常的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 月經的成分有血液、剝落的內膜組織、子宮分泌物等……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 月經來時，最好不要洗澡、運動，以免流更多經血……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 第二部份

下列題目是想了解你對**月經的感覺**，請選擇最符合你現在**感覺**的答案，並在□內打「√」每一題都要作答，而且每一題只能選一個答案。

	非常 不同 同意	不 同意	中 立 意 見	同 意	非常 同 意
1. 我覺得月經來會令女生感到「高興」.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我覺得月經來會令女生感到「驕傲」.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我覺得女生會「期待」月經來.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我覺得月經讓女生變得「更有女人味」.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我覺得月經讓女生覺得「自己長大了」.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我覺得對女生而言，月經來是「一件自然的事」.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我覺得月經來會令女生感到「困擾」.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我覺得月經來會令女生感到「討厭」.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我覺得月經來會令女生感到「害怕」.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我覺得月經來會令女生覺得「不好意思」.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我覺得月經來會令女生「心情不好」.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我覺得月經來會令女生感到「擔心」.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

謝謝你!



### 第三部份

下列題目是想了解你在日常生活執行與月經相關行為的自信心，請根據你現在的狀況，在最適當的□中打「√」。每一題都要作答，而且每一題只能選一個答案。

	完全 沒信心 0分	不太 有信心 25分	有點 信心 50分	有 信心 75分	非常 有信心 100分
1. 上課時我能專心學習月經知識，不開玩笑.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 下課後我能以尊重的態度談論月經.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我會主動去問老師月經相關問題.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我會主動關心身體不舒服的女同學.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我不會拿月經當話題開玩笑.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我不會嘲笑月經滲漏的女生.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我不會拿女生的衛生棉開玩笑.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我不會隨便碰觸男女同學的身體.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我不會拿同學的第二性徵發育(如胸部隆起、變聲)開玩笑.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



#### 第四部份

下列題目是想了解你在日常生活與月經相關行為的實際表現，請根據你最近一個月的行為，在最適當的□中打「√」。每一題都要作答，而且每一題只能選一個答案。

		實 際 做 到 的 情 形			
		從沒 做到	偶爾 做到	常常 做到	總是 做到
1.	上課時我能專心學習月經知識，不開玩笑.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	下課後我能以尊重的態度談論月經.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	我會主動去問老師月經相關問題.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	我會主動關心身體不舒服的女同學.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	我不會拿月經當話題開玩笑.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	我不會嘲笑月經滲漏的女生.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	我不會拿女生的衛生棉開玩笑.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	我不會隨便碰觸男女同學的身體.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	我不會拿同學的第二性徵發育(如胸部隆起、變聲)開玩笑.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 第五部份

此部份是想瞭解你個人的基本資料，請在合適的☐打”✓”或填入資料；你所填寫的資料僅供學術研究之用，絕不對外公開，請安心作答。謝謝！

1. 我就讀的是：\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班 \_\_\_\_\_號

2. 年齡(足歲)：\_\_\_\_\_歲

3. 種族

☐原住民 ☐非原住民 ☐其他\_\_\_\_\_

4. 家中兄弟姐妹各有幾人：兄：\_\_\_\_\_人 弟：\_\_\_\_\_人 姊：\_\_\_\_\_人 妹：\_\_\_\_\_人

5. 我主要和誰住在一起？

☐1.與父母及其他家人同住

☐2.只與父親及其他家人同住

☐3.只與母親及其他家人同住

☐4.只與爺爺/奶奶及其他家人同住

☐5.沒有與父母/爺爺奶奶同住

☐6.其他(請註明)\_\_\_\_\_

6. 在家裡我會不會主動和父母/長輩談論月經相關話題？

☐1. 從未

☐2. 很少

☐3. 偶爾

☐4. 常常

從未或很少與父母/長輩談的原因是：\_\_\_\_\_

7. 我對月經的了解程度？從0到100分，我給自己幾分？

\_\_\_\_\_分

8. 我認為男生需不需要了解月經？

☐0%需要

☐25%需要

☐50%需要

☐75%需要

☐100%需要

9. 我覺得月經對女生的影響？從 0 到 100 分，我給幾分？分數越高表示影響越大。

月經會影響女生的課業表現\_\_\_\_\_分 月經會影響女生的情緒變化\_\_\_\_\_分

月經會影響女生的日常活動\_\_\_\_\_分 月經會影響女生的交友表現\_\_\_\_\_分

10. 最近一個月是否聽過/見過同學拿月經或衛生棉當話題開玩笑？

☐1.從未聽過

☐2.有聽過

頻率：\_\_\_\_\_ 次

對此份問卷內容你是否其他的想法，是問卷內容未包括的，請寫在下面的空格中，謝謝！

---

---

---

---

請再檢查一下，是否每一題都有填答

非常謝謝你的協助！



附錄四

創意教學方案滿意度量表

女生版

你就讀的是：\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班 \_\_\_\_\_號

下列題目是想了解你對「青春期創意教學」的看法，請選擇最符合你現在看法的答案，並在□內打「√」每一題都要作答，而且每一題只能選一個答案。

	非常 不同 意	不 同 意	中 立 意 見	同 意	非常 同 意
1. 我非常喜歡上這些課.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 上這些課讓我更了解「月經」知識.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 上這些課能幫助我建立對「月經」更正向的態度.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 上這些課能幫助我更有信心與班上的異性相處.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我會依照上課所教的方式與班上的異性相處.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我覺得上課的時數是剛好的.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我覺得這些課的內容很適合我的需要.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我覺得上課用的簡報設計非常好，會讓我對課程內容更有興趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 上課單元中我最喜歡的是：					
<input type="checkbox"/> 單元一：我們都是好朋友	<input type="checkbox"/> 單元二：男生與女生的秘密				
<input type="checkbox"/> 單元三：歡迎好朋友	<input type="checkbox"/> 單元四：成果展現				
10. 上課單元中對我最有幫助的單元是：					
<input type="checkbox"/> 單元一：我們都是好朋友	<input type="checkbox"/> 單元二：男生與女生的秘密				
<input type="checkbox"/> 單元三：歡迎好朋友	<input type="checkbox"/> 單元四：成果展現				
11. 上課單元中我最喜歡的課後活動是：					
<input type="checkbox"/> 我的互動紀錄	<input type="checkbox"/> 我長大了				
<input type="checkbox"/> 我的成年禮	<input type="checkbox"/> 與家人談心-想當年...				
<input type="checkbox"/> 與女性家人談好朋友	<input type="checkbox"/> 我的守護神-健康中心	<input type="checkbox"/> 都不喜歡			
12. 我對「青春期創意教學」的建議是：					

男生版

你就讀的是：\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班 \_\_\_\_\_號

下列題目是想了解你對「青春期創意教學」的看法，請選擇最符合你現在看法的答案，並在□內打「√」每一題都要作答，而且每一題只能選一個答案。

	非常 不同 意	不 同 意	中 立 意 見	同 意	非常 同 意
1. 我非常喜歡上這些課.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 上這些課讓我更了解「月經」知識.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 上這些課能幫助我建立對「月經」更正向的態度.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 上這些課能幫助我更有信心與班上的異性相處.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我會依照上課所教的方式與班上的異性相處.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我覺得上課的時數是剛好的.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我覺得這些課的內容很適合我的需要.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我覺得上課用的簡報設計非常好，會讓我對課程內容更有興趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 上課單元中我最喜歡的是：  <input type="checkbox"/> 單元一：我們都是好朋友 <input type="checkbox"/> 單元二：男生與女生的秘密 <input type="checkbox"/> 單元三：成果展現					
10. 上課單元中對我最有幫助的單元是：  <input type="checkbox"/> 單元一：我們都是好朋友 <input type="checkbox"/> 單元二：男生與女生的秘密 <input type="checkbox"/> 單元三：成果展現					
11. 上課單元中我最喜歡的課後活動是：  <input type="checkbox"/> 我的互動紀錄 <input type="checkbox"/> 我長大了 <input type="checkbox"/> 我的成年禮 <input type="checkbox"/> 與家人談心-想當年 <input type="checkbox"/> 都不喜歡					
12. 我對「青春期創意教學」的建議是：					

## 附錄五

### 實驗組學生對「創意教學方案」之看法-訪談大綱

#### 開場白：

我是○○○，很高興也很感謝大家來參加今天的訪談，這次訪談的主題是討論各位對先前上的「青春創意教學方案」的看法。因為怕會遺漏或誤解大家所說得內容，訪談過程會錄音，各位在訪談過程所說的內容，我們都會予與保密，也請參與訪談的同學離開後，不要對外提及訪談內容。另外訪談過程中有任何原因不想繼續參與訪談，可以選擇離開，不會受到任何責難。開始前先請大家做自我介紹

#### 引言問題

1. 你覺得為什麼要上這些課？
2. 你覺得上這些課對你有哪些幫助？

#### 訪談問題

##### 創意教學單元內容

1. 此課程安排在五年級上學期上課，你覺得如何？
2. 女生總共上四次課、男生上三次課，你覺得如何？
  - (1) 對第一單元「我們都是好朋友」你印象最深的是？
  - (2) 對第二單元「男孩與女孩的秘密」你印象最深的是？
  - (3) 對第三單元「歡迎好朋友」你印象最深的是？
  - (4) 對第四單元「成果展現」你印象最深的是？
3. 課程中提到男女生殖器官、男生的夢遺、女生的月經，你的感覺如何？

4. 你覺得還有哪些是你想學、想知道的，可是課程內容沒有包括？

### **創意教學課後活動**

1. 每週上完都會有課後活動，你覺得為什麼要安排課後活動？
2. 對於課後活動，你的看法？
3. 你覺得課後活動要如何安排，才會吸引你？

### **教學媒體**

1. 上課時用的簡報，你覺得？（色彩、字體、插圖、動畫）
2. 你覺得用哪一種方式上課對你學習青春相關知識，會比較有幫助？

### **創意教學老師上課方式**

1. 針對老師上課的方式，你的感覺？
2. 你希望這樣的課程由誰來上？理由？

### **同學課堂上的反應**

1. 說說班上同學在上課時的反應？
2. 你對班上同學上課時的反應覺得？

### **總結**

1. 請問有沒有什麼是你覺得我們應該討論，但卻沒有討論到的事情？
2. . . . . 這些是我歸納剛剛大家討論後的一些重點，請問是否符合大家的想法？或你有其他意見？

## 附錄六

### 創意教學方案教學活動剪影



創意教學方案-個人意見分享



創意教學方案-團體活動



創意教學方案-分組討論



創意教學方案-衛生棉實物教學



創意教學方案-情境演練



創意教學方案-情境演練同學評分



# 創意教學方案-課後學習單作品

## 單元二

課後學習單一：【我的成年禮】 我是 忠 班 14 號 ☐ 男生 ☒ 女生

面對人生第一次的月經、夢遺，我希望家人用何種方式幫我慶祝？

下面的慶祝方式，請勾選一個我最喜歡的慶祝方式：

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. 替我辦一場成年禮的party | <input type="checkbox"/> 2. 送我一份禮物，內容：_____   |
| <input type="checkbox"/> 3. 請我吃一頓大餐        | <input checked="" type="checkbox"/> 4. 帶我出去旅遊 |
| <input type="checkbox"/> 5. 送我一束花          | <input type="checkbox"/> 6. 送我一個蛋糕            |
| <input type="checkbox"/> 7. 給我一個擁抱         | <input type="checkbox"/> 8. 默默祝福我，不要聲張        |

上面列出的成年禮形式都不是我想要的，我想要的慶祝方式是：

我心目中的成年禮（照片、畫畫都嘛通）



## 單元二

課後學習單一：【我的成年禮】 我是 忠 班 12 號 ☐ 男生 ☒ 女生

面對人生第一次的月經、夢遺，我希望家人用何種方式幫我慶祝？

下面的慶祝方式，請勾選一個我最喜歡的慶祝方式：

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. 替我辦一場成年禮的party | <input checked="" type="checkbox"/> 2. 送我一份禮物，內容： <u>熊娃娃</u> |
| <input type="checkbox"/> 3. 請我吃一頓大餐        | <input type="checkbox"/> 4. 帶我出去旅遊                           |
| <input type="checkbox"/> 5. 送我一束花          | <input type="checkbox"/> 6. 送我一個蛋糕                           |
| <input type="checkbox"/> 7. 給我一個擁抱         | <input type="checkbox"/> 8. 默默祝福我，不要聲張                       |

上面列出的成年禮形式都不是我想要的，我想要的慶祝方式是：

我心目中的成年禮~（照片、畫畫都嘛通）



單元二

我是 忠 班 32 號 ☐ 男生 ☒ 女生

課後學習單二：【與家人談心~想當年...】

採訪日期：98.10.11 時間：10點30分 地點：客廳

受訪家人：媽媽

問題

回答

一、對青春  
期到來的  
感受？

覺得自己長大了。

二、第一次月經/  
夢遺來的情  
景？

很驚慌。

三、面臨青春  
期到來，  
印象最深  
的一件事  
原因？

每個月來的時候都要很注意，很麻煩。

採訪寫真~（照片、畫畫都嘛通）



→  
長大了





單元二

我是 忠 班 14 號 ☒ 男生 ☐ 女生

課後學習單二：【與家人談心~想當年...】

採訪日期：2009.10.10 時間：5:35 地點：家裡

受訪家人：哥哥

問題

回答

一、對青春  
期到來的  
感受？

1. 很尷尬  
2. 有時覺得很無助, 有時很煩亂。

二、第一次月經  
來的情境？

1. 把床單弄髒了很驚訝。  
2. 褲子黏黏的想藏起來。

三、面臨青春  
期到來，  
印象最深  
的一件事？  
原因？

臉上長滿了青春痘，看起來很煩。

採訪寫真~ (照片、畫畫都嘛通)



單元三

我是 五 班 16 號

課後學習單一：【與女性家人談好朋友…】

採訪日期：98/10/23 時間：4:00 地點：家裡客廳

受訪家人：媽媽

問題

回答

一、第一次買衛生棉的經驗？

媽媽會幫我去買，有一點不好意思。

二、防漏妙招？

我會墊兩個

三、月經來不可以做的事？原因？

跑步，不太方便

採訪寫真~（照片、畫畫都嘛通）



單元三

我是 忠 班 32 號

課後學習單一：【與女性家人談好朋友…】

採訪日期：10月22日 時間：晚上8點 地點：家裡

受訪家人：媽媽

問題

回答

一、第一次買衛生棉的經驗？

不知道買哪一種

二、防漏妙招？

1. 定時更換  
2. 穿深色褲子

三、月經來不可以做的事？原因？

泡溫泉、游泳、  
因為：會感染

採訪寫真~（照片、畫畫都嘛通）

