

龍騰第二屆素養探究成果大賞

【自主學習計劃書】

學習計劃名稱
不分性別的月經知識

對應科目	<input type="checkbox"/> 國文 <input type="checkbox"/> 英文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 物理 <input type="checkbox"/> 化學 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 地科 <input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input checked="" type="checkbox"/> 公民 <input checked="" type="checkbox"/> 跨領域 <input type="checkbox"/> 其他_____
對應龍騰教材章節（例：第一冊第一課）	高一上第一冊乙版公民與社會第七章第二節
學習類別	<input checked="" type="checkbox"/> 學科專題製作／研究 <input type="checkbox"/> 科學實作實驗 <input type="checkbox"/> 閱讀心得、小論文報告 <input checked="" type="checkbox"/> 全球議題探索 <input type="checkbox"/> 技能實務 <input type="checkbox"/> 藝能創作 <input type="checkbox"/> 其他_____
內容概述 (限 100 字)	「月經」是我長期關注的議題，透過研究，將三百五十多位受訪者的樣本中，聚焦到月經議題上，告訴大家月經是不分性別，然而月經不平等、月經貧窮的現象隨處可見，願透過月經教育讓我們意識到、關注到，使更多的人受到善待，免於歧視和偏見
學習動機 和 目標概述	大多數的「生理女性」，從 13 歲開始，初次「月經」來潮，將一路陪伴著我們度過數十年的生活，然而，我發現從小到大只要提及到關於「月經」這件事，旁人皆會以異樣眼光看待，而老一輩的家人，大多對於「月經」避而不談，即便是和年齡相仿的朋友、同學，我們不會直接稱呼「月經」，而是以「大姨媽、那個、好朋友」來稱呼它，猶記得第一次初經來潮，既難過又慌張的心情，感覺自己好像做錯事一樣，默默學習使用生理用品，學習著面對這樣一個正常的生理現象，這些種種經歷，引發我想深入了解「月經」及其衍生出的種種問題，也願終有一天人們不再因為天生或後天選擇的樣貌而受到限制或感到困擾，期望未來我們都能活在平等自由之上。

學習方法和策略概述	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以「月經」為主題做研究，訂出「月經」的成因及「月經不平等」、「月經污名化」、「月經貧窮」等社會議題探討。 2. 匯整藉由各方資源找到的資料，統整出重點內容。 3. 將資料整理為文字檔及簡報檔。 4. 練習簡報檔口頭說明方式，作為成果發表介紹。
-----------	---

自主學習規劃內容				
日期	實施內容與進度	執行方式	檢核目標(完成/未完成)	備註/待解決問題小記
9/06	擬定自主學習計畫及其探究主題，並訂定學習目標。	計畫擬定	完成	剛認識「自主學習」這門課程，還不是很清楚一切，學著努力探索生活，找一樣自己有興趣的事情，規劃後訂定自主學習的計畫、目標，順利度過充實的一堂課。
9/13	收集書面資料-1	透過「月經」相關書籍、雜誌等，學習相關知識。	完成	「萬事起頭難」雖有完整的計畫書，卻不知道如何下手執行，也不知道該從什麼樣的書籍下手，猶豫了好一陣子，參考同學的建議，最後決定從雜誌開始慢慢研究。
9/20	收集書面資料-2	透過「月經」相關書籍、雜誌等，學習相關知識。	完成	接續上週的進度將雜誌的部分資料整理出來，準備要著手開始研讀書籍，時間有些來不及，進度有點小落後，這樣的情況，提醒著我要把握時間，認真做好每一件事情。
9/27	收集網路上的資料-1	透過「月經」相關新聞、線上雜誌、影片、線上課程講座等，學習相關知	完成	利用課餘時間補足進度，終於在今天開始從網路的大資料庫中找資料，忽然領悟到，在這個資訊發達的世代裡，網路上的資源多元且豐富，如何善加利用這些資源，是一件重要的事情。

		識。		
10/04	收集網路上的資料-2	透過「月經」相關新聞、線上雜誌、影片、線上課程講座等，學習相關知識。	完成	在搜尋資料的過程中，我發現網路上的資料並不全是正確的，如何透過網路找到正確的資料，很考驗我分辨是非對錯的能力。
10/11	收集網路上的資料-3	透過「月經」相關新聞、線上雜誌、影片、線上課程講座等，學習相關知識。	完成	網路上的資料豐富且多元，藉由不斷尋找不同資料的過程，學習到很多不一樣的新知識，也認識很多不同的新名詞，例如：SDGs 聯合國十七項永續發展目標等……。
10/18	匯整各方資料	資料上傳雲端，初步進行分類統整。	未完成: 資料僅初步整理，還是有點雜亂無序	原以為將蒐集到的各種資料統整在一起，是件輕鬆且容易被解決的事情，萬萬沒想到資料如山，多到一個不行，如何將資料有條理的歸納整理，是需要花費不少時間、心力的，本週進度落後嚴重。
10/25	深入研究女性「生理構造」及「月經」這個正常生理現象的成因	透過收集而來的資料，研究女性「生理構造」及「月經」這個正常生理現象的成因	未完成: 月經現象的原因尚未探討	礙於上週進度嚴重落後，今天的時間很趕，計畫趕不上變化，光是補足上週的不足就用掉大半部的時間，以致於今天研究的內容僅侷限在「女性生理結構」的部分，本週進度依然落後，將利用課餘時間補足。

11/01	深入研究女性「生理構造」及「月經」這個正常生理現象的成因	透過收集而來的資料，研究女性「生理構造」及「月經」這個正常生理現象的成因	完成	目前僅完成社會對女性既定印象的探討，感悟很深，身而為人的我們，讓這個世界的女性感受到不平等，身而為女性，看到這些不同議題的產生，開始學習持續反思生活周遭的環境，如何將其改善，讓傷害降低
11/08	探討國際上、社會上對於「女性」的既定印象及其衍生的「性別不平等」、「月經不平等」、「月經污名化」的議題。	藉由報章雜誌等媒體資源，探討國際上、社會上對於「女性」的既定印象及其衍生的「性別不平等」、「月經不平等」、「月經污名化」的議題。	完成	這週我運用 Google 表單製作一份問卷，藉由身邊的家人朋友幫忙進行活動，希望藉此能得到更有效的數據，分析出以上的問題。一開始，google 表單建置既複雜又難懂，對於網路一竅不通的我，的確花費不少時間，去 YouTube 學習製作，最後終於成功解決問題，做出一份滿意的問卷
11/15	疫情蔓延的趨勢，經濟的停擺，間接影響「女性權益—月經貧窮」，探究「月經貧窮」對於我們的島及其他國家所造成的影響。	藉由報章雜誌等媒體資源，探討疫情蔓延的趨勢下，經濟的停擺，間接影響「女性權益—月經貧	未完成: 探討月經貧窮對於我國與他國的影響	這週的自主學習，運用網路資源，搜尋了一些資料並且細細拜讀了一番，意外認識一位台灣的倡議家—林薇，長期關注且推動月經運動，對她產生好奇，就開始尋找關於她的一些資料，以致於最後進度落後了不少。

		窮」，探究「月經貧窮」對於我們的島及其他國家所造成的影響		
11/22	探討現今社會所造成的月經問題，將如何改善，並研究國際與台灣「如何解決月經貧窮之問題」	藉由報章雜誌等媒體資源，探討現今社會所造成的月經問題，將如何改善，並研究國際與台灣「如何解決月經貧窮之問題」	完成	延續上週的進度，並順利完成，本週進度也如期完成，在時間掌控上還需要多加留意。
11/29	研究如何「落實月經教育」、「消弭月經污名化」、「改善月經貧窮」之問題	藉由報章雜誌等媒體資源，研究如何「落實月經教育」、「消弭月經污名化」、「改善月經貧窮」之問題	完成	本週將資料統整後發現一些微小卻應該被改變的事情，在深入研究後，才發現社會對「月經」的禁忌感如此嚴重，參考國外對於此議題的探討，並提出幾個解決方案，整體來說，還算順利。
12/06	製作書面資料及簡報檔案	將研究成果轉為文字檔，透過 ppt、word 進行	完成	本週結合之前製作的問卷調查結果，分析出主要的問題點及提出不同的解決方案，在問卷回饋區，參採受訪民眾的意見，統合出更完善的解決方

		資料統整以及排版。		案，在瀏覽回饋區的留言中，有不少人對於研究「月經議題」感到新奇，卻也有不少人對於研究此議題的我，出現謾罵等字眼，難免造成心理層面的壓力，但我始終相信我們每一個人都有能力讓這個世界變得更好一點，為了完成使命，必須勇敢堅持下去。
12/13	參與自主學習成果發表	課堂上與同學們發表研究成果，並主動向校方申請辦理講座，利用午休時間，與同學們公開分享我的研究成果，藉此讓更多人認識到、關注到、了解到、意識到月經這樣一個正常的生理現象，達到倡議的小小目標。	完成	<p>整體來說，製作簡報的過程還算順利，但這次的簡報我製作了兩次，因為對於電腦的不熟悉，疏忽大意了，忘記另存新檔，導致報告前一晚，又重新統整製作，希望下次做事能謹慎一點。</p> <p>很開心藉由這次機會能夠站在台上和大家分享，也非常高興大家願意給我回饋，讓我在下一次的報告中，能做得更加完善。</p>
12/20	教師檢核與學生反思	與師長討論，紀錄同學們給予的回饋，並提		如同老師所說，我對於報告時間的掌握度仍須注意，以及簡報封面的製作報告人應明顯標記，才不會造成表示不清的誤會

		出檢討方案，期望下次會更好。		
--	--	----------------	--	--

(學習規劃內容可自行增減列數)

自我反思 (遭遇困難、問題解決、成長收穫及自我省思)

熱衷於關注社會議題的我，長達半年的時間，長期深入研究月經議題，起初，憑藉著一股衝勁，希望這個社會的每一個人都能受到平等對待，而關於正義我絕不妥協。記得一頭栽入月經研究的那段日子裡，我嘗試透過各種方式，從書籍到報章雜誌、網路新聞、影片、演講，每一篇文章、每一部影片，從頭到尾細細品嚐，努力去認識、去了解、去學習。過程中，有許多人支持著我，卻也有一群強大的反對聲量正迎我而來，質疑的聲音不斷湧入，大多數的人總是認為，身為高中生的我，不應該花費這麼多的時間，做他們認為毫無意義的事情，曾經，我因此停滯一陣子，思考自己為什麼而做，我還要堅持下去嗎？這樣做對嗎？

興許是因為腦海中那股傻勁，不斷的告訴我，「做自己想做的事情就對了！」我仔細想想「如果我現在不做，十年後的自己會後悔嗎？我的答案是：肯定會」，想做就去做吧！幹嘛管別人怎麼看呀！而這樂觀且正向思考的態度也成為我繼續完成研究的小小力量。

我開始堅定地、努力地、義無反顧地做著這件事，一連串的資料彙整，問卷調查，持續不斷的進行，當然，難免會遇到因為不理解而帶有異樣的眼光，反對、歧視的聲量也不減，但內心溫柔堅定的力量卻不斷增加，我感受到自己不斷的在成長。

期末我主動向校方申請辦理講座，利用午休時間，在學校與同學們公開分享我的研究成果，希望藉此能讓更多人認識到、關注到、了解到、意識到月經這樣一個正常的生理現象，達到倡議的小小目標。

在完成目標、追求夢想的路途中，會跌倒、會受傷，但我深知透過每一次的機會，努力學習成長，自然而然會有意想不到的驚喜會等著你，而這些總總的經歷終將化為養分，伴隨著我長大，我會一直深信著身為高中生的我，即便力量微小，我們每一個人是真的有能力讓這個世界變得更好一些，然而「行動正是改變的起點」！