

國家教育研究院

高級中等學校健體領域教師手冊

主題：時來孕轉，幸孕有你

計畫主持人：國家教育研究院楊俊鴻助理研究員

教案設計者：

臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系郭鐘隆教授

新北市立淡水高級商工職業學校劉青雯教師

高雄市立海青工商職業學校李美芳教師

國立宜蘭高級中學林秀惠教師

國立蘭陽女子高級中學黃梅芬教師

中華民國 107 年 12 月

健康與體育領域素養導向教材教學模組研發說明

國家教育研究院課程及教學研究中心助理研究員 楊俊鴻

一、前言

教育部於 103 年 11 月 28 日發布《十二年國民基本教育課程綱要總綱》(以下簡稱總綱)，以核心素養做為課程連貫與統整之主軸；依據總綱的理念，強調素養導向的課程及教材研發，國家教育研究院自 103 年起進行各領域的教材及教學模組研發計畫。基於十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要(國民中小學暨普通型高中)之研修成果，為能促進各界理解健康與體育領域課程綱要之重要內涵，以及支持學校、教師試行與實施新課綱之參考，配合新課綱教材編輯與相關配套進程規劃，展開十二年國民基本教育健康與體育領域教材與教學模組之研發計畫。「模組」(modules)係指由若干元件所組成的具特定功能之組件，教學者或學習者可選擇或調整該元件以符合其使用上的需求。健體領域教材與教學模組包含研發模式、原則、工具、教師手冊(含教案)與學生手冊(含教材)等元件。

二、研發組織與歷程

本計畫由一位計畫主持人、四位共同主持人、與 12 位國小、國中、高中現職教師以及一位專案助理組成工作團隊，工作團隊將每個月固定召開研究會議進行討論，確認研修進度、解決研修過程遇到的問題與困難，以及針對教學實驗的回饋修改與精緻化教材。

本研發以十二年國民基本教育健康與體育領域核心素養與學習重點為基礎，於國小、國中及高中教育階段各擇定 2-3 個重要的單元，據以研修健康與體育領域教學模組。之後，進行教學實驗，從試教的教學實踐過程中，逐步歸納與萃取出健體領域素養導向的教學模式。單元的選擇儘量涵蓋健康與體育領域的學習表現的四大類別，教學模組完成之後，同樣進行教學實驗來檢核、修正與精緻化健康與體育領域教學模組，並從教學實踐的過程中發展出多樣化的素養導向教學與評量模式。

教學模組完成之後，本計畫召開研究諮詢委員會，專家學者審視教學模組的內容給予工作團隊回饋與建議。在撰寫教師依據課堂教學研究結果修改教學模組之後，教學模組將反覆修訂，期能提供素養導向的教學的良好示例，引導後續的教學實務與研發。

三、研發模式

健體領域依各教育階段、高中必選修課程之差異，採取(一)單科；(二)領域內跨科；(三)跨領域之多元研發模式，教育人員可依其需求進行單科、領域內跨科或跨領域之素養導向教材編輯及教學設計。健體領域各模組之名稱及研發模式，請參見下表 1。

表 1 健體領域各模組之名稱及研發模式

教育階段	模組名稱	模組研發模式
國小低年級	身體一級棒	領域內跨科
國小高年級	打擊惡視力	領域內跨科
國中健康	青春 e 世代-健康人際關係	跨領域 (健康、科技)
國中體育	經驗、驚豔、獵豔、體驗與饗宴	跨領域 (體育、藝術)
高中護理	時來孕轉，幸孕有你	單科
高中體育	跑跳人生，泳出生命-體現新自我	單科
高中選修	全體就位-健康動起來	領域內跨科

四、素養導向之教材編寫原則

健體領域素養導向教材之編寫，應注意以下五項原則 (國家教育研究院，2018)：

(一) 應關注學生的多元性與差異性

教材編寫內容應融入區域、環境、文化、族群、人權、性別間的多元觀點，教學與評量活動的安排，注重學生的多元性與差異性，並強調性別間合作學習與平等互動，引發學生自覺、思辨，以培養尊重多元、同理關懷、公平正義、永續發展的核心價值。

(二) 應符合學生動作技能與認知學習的邏輯

教材之編選應考量各學習階段學生的身心發展條件、體適能或運動基本能力。教材的編排應符合學生動作技能與認知學習的邏輯 (如：由易而難、由簡而繁、以舊經驗來學習新教材)。

(三) 能讓學生在健康或運動情境中培養問題解決能力

教材內容提供認知思考能力、健康與身體實踐之學習素材，讓學生於健康或運動情境中習得解決問題之能力，並獲得健康促進或運動參與的成就感。

(四) 能培養學生高層次思考並增加實作的機會

選用的教材應能引發學生的學習動機、促進學生思考、增加演練實作的機會，以提升學生學習。

(五) 應兼具多元化與專精化並強調學習的歷程

教材內容編選兼具多元化與專精化，強調學習歷程，使學生喜歡學習及學會如何學習；國

民小學教育階段宜給予學生多元化的身體學習經驗，避免偏重單一運動項目，國民中學教育階段以後則逐步發展專精項目，進而奠定終身運動之基礎。

本模組的研發歷程，係依照上述五項健體領域素養導向教材編寫之要點，設計出「健體領域素養導向教學及教材模組發展之檢核表」(如附表)，以作為識別素養導向教材與教學設計之參考依據。

五、結語

健體領域素養導向教材教學模組之研發，係依據健體領綱的特色，掌握核心素養及學習重點之內涵，經歷研發小組不斷的討論、調整、試教、修正的循環所產出的成果。本研發計畫的主要目的在於建構多元的健體領域教材與教學研發模式，並研發健體領域素養導向的教學模組案例，以供教材編輯者及現場教師參考。感謝參與健體模組研發的教授及教師們，為落實十二年國教健體領域的課程轉化與教學實踐做出了實質地貢獻，竭誠歡迎教材編輯者與教學者依其教學脈絡予以轉化與應用。

參考文獻

國家教育研究院 (2018)。十二國民基本教育國民中小學暨普通型高級中等學校健康與體育領域課程手冊。新北市：作者。

附表：健體領域素養導向教學及教材模組發展之檢核表

資料出處：楊俊鴻(2018)。十二年國民基本教育健康與體育領域教材教學模式研發之研究報告。新北市：國家教育研究院。

內涵說明	課程設計的策略	模組設計情形 (討論、檢視)
1.應關注學生的多元性與差異性	1-1 教材編寫內容應融入區域、環境、文化、族群、人權、性別間的多元觀點。 1-2 教學與評量活動的安排，注重學生的多元性與差異性。 1-3 強調性別間合作學習與平等互動。 1-4 能引發學生自覺、思辨，以培養尊重多元、同理關懷、公平正義、永續發展的核心價值。	
2.應符合學生動作技能與認知	2-1 教材之編選應考量各學習階段學生的身心發展條件、體適能或運動基本能力。	

學習的邏輯	2-2 教材的編排應符合學生動作技能與認知學習的邏輯 (如：由易而難、由簡而繁、以舊經驗來學習新教材)。	
3. 能讓學生在健康或運動情境中培養問題解決能力	<p>3-1 教材內容提供認知思考能力、健康與身體實踐之學習素材。</p> <p>3-2 讓學生於健康或運動情境中習得解決問題之能力。</p> <p>3-3 能獲得健康促進或運動參與的成就感。</p>	
4. 能培養學生高層次思考並增加實作的機會	<p>4-1 選用的教材應能引發學生的學習動機、促進學生思考。</p> <p>4-2 選用的教材應能增加演練實作的機會。</p>	
5. 應兼具多元化與專精化並強調學習的歷程	<p>5-1 教材內容編選兼具多元化與專精化，強調學習歷程，使學生喜歡學習及學會如何學習。</p> <p>5-2 國民小學教育階段宜給予學生多元化的身體學習經驗，避免偏重單一運動項目。</p> <p>5-3 國民中學教育階段以後則逐步發展專精項目。</p>	

編輯要旨

本書以學生手冊為基準，配合學習手冊縮圖，輔以補充資料及學習活動參考資料編纂而成。教師使用前可先閱讀各單元學習重點、學習目標及教學設計，再搭配補充資料的簡單或詳細說明，使教師更方便授課。本課程補充資料使用方法如下：

學生手冊內文

單元！ **感謝有你 ~ 喜迎生命的來臨**

妙妙聽說同住社區的小阿姨懷孕了，於是利用假日登門賀喜，閒聊中發現小阿姨面帶喜悅且神采奕奕，心想她怎麼跟電視劇上懷孕初期的症狀不一樣，也看不到一絲絲不適的樣態，於是問「小阿姨，你怎麼知道你懷孕了？要懷孕容易嗎？你都沒有像其他孕婦那些噁心、嘔吐、疲倦等不舒服的症狀嗎？」

想一想，若你是上面案例中的小阿姨，你的回答會是什麼呢？

活動探索

活動一：喜迎新生命

請以「懷孕了！」為主軸，運用曼陀羅思考法進行小組討論活動。討論方向如懷孕時機、條件、徵兆、確認懷孕的方法。



4

活動探索參考答案:請學生依懷孕時機、條件、徵兆、確認懷孕的方法自行發揮，無絕對答案。

男子的睪丸能產生正常的精子	輸卵管等生殖通道通暢無阻	月經沒來
女性的卵巢能排出健康成熟的卵子	懷孕了	乳房敏感、刺痛、漲大
女性排卵期前後有性生活，使精卵受精	子宮內環境必須適合受精卵著床和發育	疲倦、晨吐或噁心感

活動探索或資料蒐集參考答案。

● 受孕是一個複雜的生理過程，要想成功受孕，就必須具備一些條件，選擇最佳時間受孕，是可增加懷孕機率。

補充資料
簡單說明

[受孕的條件](#)

● 說明曼陀羅思考法起源於曼陀羅藝術，以九宮格方式延伸教學主題之聯想，靈感將不斷湧出。

補充資料
詳細說明，
可掃描QRcode
進入詳細說明，或在提示文字上，按下Ctrl及滑鼠進行連結。

[曼陀羅思考法](#)

● 活動一教學說明：

1. 發放學習單之前，教師視學生程度引導討論方向。如男性、女性必要的生理條件、非每次性行為都會懷孕，關鍵為何？授精卵一定會著床成功嗎？懷孕了怎麼知道與確認？
2. 各組討論時間約三分鐘，每組分享三十秒鐘，內容不得重複。
3. 各組分享方式不拘。

有關本教師手冊使用之圖片來源，併請參照學生手冊封底之書目資料。

目錄

一、課程設計原則與教學理念說明	1
二、主題說明	2
(一) 教學架構	2
(二) 議題融入	3
(三) 各單元學習重點與學習目標	3
三、各單元教案設計	7
(一) 單元一 - 緣起	7
(二) 單元二 - 蘊育	19
(三) 單元三 - 滋養	31
(四) 單元四 - 茁壯	52
四、學習評量	74
(一) 各單元學習評量	74
(二) 附件	75

一、課程設計原則與教學理念說明

12 年國民基本教育健康與體育領域新課程綱要在「生長、發育、老化與死亡」學習內容主題中，將受孕、懷孕及胚胎發育明列在第五學習階段（高中階段），旨在促進學生對生命傳承與孕產期生長發育有更完整的體驗。高中生畢業後即將邁入成年期，面對我國人口生育率顯著下降的問題，新世代的學生將扮演著重要的關鍵角色。若能在高中生涯階段培養對受孕、懷孕及胚胎發育等議題的正確概念，埋下美好種子，期能在未來生涯中提升對此議題的關注力，學習能以同理心來關懷與照顧周遭人的孕產歷程，以營造一個友善的社會氛圍，促進全民健康。

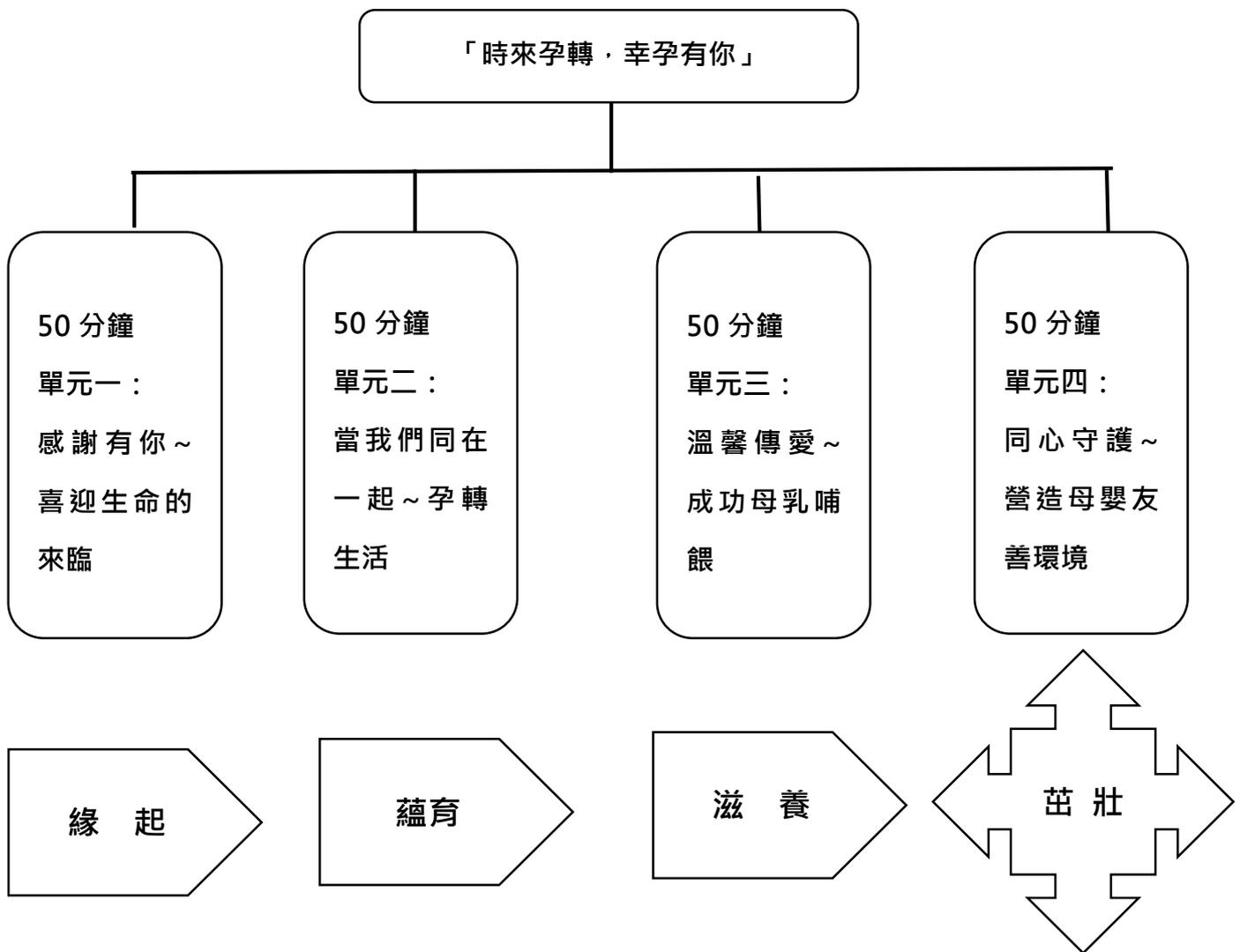
本課程設計教案模組命名為「時來孕轉，幸孕有你」，旨在讓學生了解能在適齡時間生兒育女，體驗生命的傳承是一件很幸福的事，課程教案模組乃依據新課綱進行相關課程與教學設計，課程實施節數共四節課，以培養健體領域核心素養「健體-U-A2」項次為主的課程設計，採用的學習內容為「Aa-V-1 受孕、懷孕及胚胎發育」與「Aa-V-2 產後照護與母乳哺餵」等兩項新課綱新增學習內容，且為政府重要推廣健康政策，極具研發教案範例需求與特色，同時搭配六種項次的學習表現，透過本模組的各項多元教學活動，給予學生充分展現與發表的機會。

本課程設計模組適用於十或十一年級的學生，在本課程主題下，已具備生殖器官的功能、構造與保健及懷孕生理等先備知識，透過本課程多元化的教學策略，包含系統性思考訓練、資料收集策略、創造性與批判性思考的演練及乳房護理健康照護技能實作外，還設計有課堂中的分組討論與發表，在第四單元融入重要議題「性別平等：性 U3 分析家庭、學校、職場與媒體中的性別不平等現象，提出改善策略。」搭配相關倡議活動。透過兼顧培養知識、態度、技能及行為等四個完整層面的課程設計，期能達到以素養導向為主的課程設計與教學理念。

二、主題說明

本課程「時來孕轉，幸孕有你」共有四個單元，以懷孕及哺乳過程面臨的情境進入，依序帶出「受孕、懷孕及胚胎發育」與「產後照護與母乳哺餵」一連串的學習內容，使學生在學習的脈絡中，藉由系統思考、分析，探索生育、哺乳過程的問題或其中的性別議題，透過深化後設思考，提出改善策略，積極面對生活中的挑戰，以解決人生的健康問題，本課程的架構、議題融入及各單元核心素養呼應、學習重點及目標分述如下：

(一) 教學架構



「時來孕轉，幸孕有你」教學模組課程設計

(二) 議題融入

兒童是國家未來的主人翁，「少子化」的今日，生產育兒不只是家庭的責任，社會、國家也須一起承擔。生育階段的女性除了經歷懷孕的身心改變外，仍須肩負家庭照顧與工作的責任，將加深或強化國人不生或不敢生的社會困境；社會的性別角色刻板印象也可能剝奪男性在育兒方面的權益，因此本課程在單元：當我們同在一起~孕轉生活的活動探索中，使學生探究在懷孕階段，準爸媽的角色與責任，體認良好情感互動的重要，願意共同迎接新生命；在學習省思中，反思懷孕階段，如何透過良好互動，營造友善的懷孕、生產環境，歡喜的迎接新生命。

此外在單元四：同心守護~營造母嬰友善環境，透過活動探索母乳哺餵的環境現況，配合文獻的搜查，歸納台灣母乳哺餵的社會環境現況，分析台灣婦女哺餵母乳時在家庭、職場或社會中面臨的困境，接著再針對母乳哺餵的趨勢變化，讓學生從國外母乳哺餵推行的政策，歸納、比較國內母乳哺餵的現況，依據性別平等工作法的規定，提出營造友善母乳哺餵環境的具體策略，並運用倡議的活動，讓社會大眾明瞭母乳哺餵環境中的性別困境及改善的策略；從學習省思中，思考社會大眾與母乳哺餵的關係，進而深化後設認知，願意進行母乳哺餵或尊重女性哺乳的選擇，共同營造友善的母乳哺餵環境。

(三) 各單元學習重點與學習目標

領域/科目	健康與體育/健康與護理		設計者	李美芳、劉青雯
實施年級	一年級或二年級		總節數	共 4 節，200 分鐘
課程模組名稱	時來孕轉，幸孕有你~			
課程模組特色	本模組選用之學習內容為普通高中健康與護理新課綱新增列內容，95 暫綱及 99 課綱都無相關內容，同時可符應「2020 健康國民白皮書」文中提及兒童青少年健康政策次目標「推動母乳哺餵」之國家政策，極具課程模組撰寫示例之用意。			
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-V-1 詮釋生理、心理、社會與心靈各層面健康的概念與意義。 1b-V-3 評估生活情境的健康需求，尋求有效因應的健康技能和生活技能。 2a-V-1 主動關切與本土、國際等因素有關之健康、公共衛生議題。 2b-V-2 因應多元的健康需求，積極調適與創新健康促進生活型態。	核心素養	健體-U-A2 具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。

		3a-V-2 運用多元策略，將健康與自我照護技能彈性調整融入生活情境，展現出個人及群體的健康生活模式。 4b-V-4 公開進行健康倡議，有效地影響他人促進健康的信念或行動。		
	學習內容	Aa-V-1 受孕、懷孕及胚胎發育。 Aa-V-2 產後照護與母乳哺餵。		
議題融入	學習主題	單元四：茁壯 同心守護~營造母嬰友善環境		
	實質內涵	性 U3 分析家庭、學校、職場與媒體中的性別不平等現象，提出改善策略。		

各單元學習重點與學習目標

單元名稱	學習重點	學習目標	核心素養呼應
單元一：緣起 感謝有你~ 喜迎生命的來臨	學習表現 1a-V-1 詮釋生理、心理、社會與心靈各層面健康的概念與意義。 1b-V-3 評估生活情境的健康需求，尋求有效因應的健康技能和生活技能。	一、能歸納與分析受孕的條件與胚胎成長歷程。 二、能初步評估可能懷孕的徵兆及驗孕試劑的使用技能。	以生活經驗，引導學生觀察周遭懷孕案例，進行系統性思考與探索成功懷孕的條件、懷孕的徵兆及確認懷孕的方法，並教導驗孕劑的使用技能，藉由「授孕到胚胎發育歷程」圖卡排列活動，協助學生探索胚胎發育的歷程，促使學生未來面對生活中可能懷孕的情境時能尋求有效的因應方法。
	學習內容 Aa-V-1 受孕、懷孕及胚胎發育。		
單元二：蘊育 當我們同在一起 ~孕轉生活	學習表現 1b-V-3 評估生活情境的健康需求，尋求有效因應的健康技能和生活技能。 2b-V-2 因應多元的健康需求，積極調適與創新健康促進生活型態。 3a-V-2 運用多元策略，將健康與自我照護技能彈性調整融入生活	一、能歸納與分析母體孕期的身心變化、可能會面臨的健康問題及調適方式。 二、能具體提出促進母體孕期健康的生活型態內涵。 三、指出在懷孕期間應用多元的自我照護策略促進自己的健康。	以角色扮演活動引導學生進行系統性思考，歸納與分析孕婦在懷孕期間的身心變化、自我照護方法、促進孕期健康的生活型態及產後照護策略，同時思考準爸爸在懷孕歷程能提供的支持與協助。

		情境，展現出個人及群體的健康生活模式。		
	學習內容	Aa-V-1 受孕、懷孕及胚胎發育。		
單元三：滋養 溫馨傳愛~ 成功母乳哺餵	學習表現	1a-V-1 詮釋生理、心理、社會與心靈各層面健康的概念與意義。 1b-V-3 評估生活情境的健康需求，尋求有效因應的健康技能和生活技能。 2b-V-2 因應多元的健康需求，積極調適與創新健康促進生活型態。 3a-V-2 運用多元策略，將健康與自我照護技能彈性調整融入生活情境，展現出個人及群體的健康生活模式。	一、能夠說明母乳哺餵對母、嬰身心健康影響與重要性。 二、因應成功母乳哺餵的需求，能正確操作乳房護理的健康照護技能。 三、能運用多元的自我健康照護策略，具體提出促進母乳哺餵的健康生活型態內涵，以促進母嬰健康。	透過課程活動設計提供之案例，協助學生收集與分析文獻資料，進行系統性思考，探索母乳哺餵的重要性，同時透過乳房護理健康照護技能的學習及母乳哺餵人生階段應有的健康生活型態內涵探討，運用多元策略，提出克服哺餵母乳種種障礙的策略，以成功哺餵母乳。
	學習內容	Aa-V-2 產後照護與母乳哺餵。		
單元四：茁壯 同心守護~ 營造母嬰友善環境	學習表現	2a-V-1 主動關切與本土、國際等因素有關之健康、公共衛生議題。 4b-V-4 公開進行健康倡議，有效地影響他人促進健康的信念或行動。	一、能具體歸納與分析營造友善母乳哺餵環境的意涵及主動關切國內外母乳哺餵環境的現況。 二、能具體歸納與提出營造友善母乳哺餵環境的策略。 三、能公開闡述支持營造友善母乳哺餵	透過課程活動設計「同心守護~營造母嬰友善環境」倡議活動，協助學生進行相關倡議活動，從倡議活動前的準備，歸納與分析相關文獻資料，進行系統性思考，透過同儕間的討論，具體提出台灣現行環境母乳哺餵的困境有哪些以及改善母乳哺餵環境
	學習內容	Aa-V-2 產後照護與母乳哺餵。		

			的立場、重要性及策略。	的可行策略，選擇擬倡議的對象、地點及方式，實際進行相關倡議活動，省思與分享倡議活動的過程與感想。
--	--	--	-------------	--

三、各單元教案設計

(一) 單元一 - 緣起

(1) 單元一教學活動教案

教學單元活動設計			
單元名稱		單元一：緣起 感謝有你~喜迎生命的來臨	時間 共 1 節，50 分鐘
主要設計者		李美芳	
學習重點	學習表現	1a-V-1 詮釋生理、心理、社會與心靈各層面健康的概念與意義。 1b-V-3 評估生活情境的健康需求，尋求有效因應的健康技能和生活技能。	核心素養 健體-U-A2 具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。
	學習內容	Aa-V-1 受孕、懷孕及胚胎發育。	
核心素養呼應說明		透過課程活動設計聯結生活經驗，引導學生覺察周遭懷孕案例，進行系統性思考與探索成功懷孕的條件、懷孕的徵兆及確認懷孕的方法，並教導驗孕劑的使用技能，藉由「授孕到胚胎發育歷程」圖卡排列活動，協助學生探索胚胎發育的歷程，促使學生未來面對生活中可能懷孕的情境時能尋求有效的因應方法。	
學習目標			
一、能歸納與分析受孕的條件與胚胎成長的歷程。 二、能初步評估可能懷孕的徵兆及驗孕試劑的使用技能。			
教學活動內容及實施方式		教學資源及多元評量策略	
【引起動機】 一、 <u>妙妙</u> 聽說同住社區的小阿姨懷孕了，於是利用假日登門賀喜，閒聊中發現小阿姨面帶喜悅且神采奕奕，心想怎麼跟電視劇中懷孕初期有噁心、嘔吐、疲倦等不適的症狀不同，於是問「小阿姨，你怎麼知道你懷孕了？要懷孕很容易？你都沒有那些懷孕初期噁心、嘔吐、疲倦等不適的症狀嗎？」 二、請問學生若你是上面案例中的小阿姨，你的回答是什麼呢？ 【發展活動】 一、活動一、「懷孕了！」 (一)「懷孕了！」曼陀羅思考法小組討論活動。(單元一附件一) (二)老師引導討論方向為「懷孕的時機、成功懷孕的條件、懷孕		學習歷程評量 附件一：「懷孕了！」小組討論學習	

<p>的徵兆及確認懷孕的方法」。</p> <p>(三) 各組同學將討論結果分享。</p> <p>(四) 老師綜整學生的分享報告結果以「好孕到」簡報補充說明。</p> <p>1.自然受孕的條件與歷程：</p> <p>(1) 男子的睪丸能產生正常的精子。</p> <p>(2) 女性的卵巢能排出健康成熟的卵子。</p> <p>(3) 在女性排卵期前後要有正常的性生活，使精子和卵子有機會相遇受精。</p> <p>(4) 生殖道必須通暢無阻。</p> <p>(5) 子宮內環境必須適合受精卵著床和發育。</p> <p>2.懷孕的徵兆：</p> <p>(1) 沒有來月經。</p> <p>(2) 頻尿。</p> <p>(3) 乳房敏感、刺痛、漲大。</p> <p>(4) 經常感到疲倦及昏昏欲睡。</p> <p>(5) 「晨吐」、噁心感和偶爾伴隨的嘔吐。</p>	<p>單</p> <p>「好孕到」簡報</p>
<p>二、活動二、「傳說中的兩條線」</p> <p>(一) 說說看同學們覺得應如何使用驗孕工具？</p> <p>(二) 老師以「驗孕試劑使用步驟」簡報說明驗孕試劑的使用方法與判讀。</p> <p>1.當婦女懷孕時體內會產生一種醣蛋白賀爾蒙，人類絨毛膜促性腺激素(Human Chorionic Gonadotropin)，簡稱：HCG，由受孕後不久成長中之胎盤所分泌。在一般正常懷孕，HCG 最早可在受孕後 7 天之血清和尿液中測得。</p> <p>2.驗孕試劑使用步驟：</p> <p>(1) 步驟一：看說明</p> <p>一般市售的驗孕產品依外觀可分為「試紙、卡匣、筆型」三種型式，通常在月經延遲後的第 7 天可進行檢測。由於不同廠牌的驗孕產品的檢測條件不同，請您詳細閱讀說明書確認建議檢測時間點，避免提早量測，造成判讀錯誤。</p> <p>(2) 步驟二：取檢體</p> <p>請先以乾淨的杯子盛裝尿液，若您使用試紙型或筆型產品，請將驗孕試紙或驗孕筆朝下浸入尿液中約 10 至 15 秒，液面勿超過試紙的標誌線 (通常標有“MAX”字樣); 若您使</p>	<p>學習歷程評量</p> <p>「好孕到」簡報</p>

用卡匣型產品，則用滴管從杯子吸取尿液，滴在卡匣的尿液檢體槽，避免滴到判讀區。

(3) 步驟三：慎判讀

等待 5 至 10 分鐘後，就能判讀結果了！當尿液中含有足夠濃度的人類絨毛膜促性腺激素 (HCG) 的含量：

a.判讀區將呈現質控線 (C) 和反應線 (T) 兩條紅線，無論顏色深淺，當兩條線都呈現時，即為陽性反應，表示懷孕了。

b.若僅質控線 (C) 呈現反應時，則為陰性反應，表示沒有懷孕。

c.而當質控線 (C) 沒有呈現，即使反應線 (T) 有呈現，代表檢測結果無效，須重新更換一組使用 (如下圖)。

3.當驗孕試劑檢驗出有懷孕現象後 (兩條線)，應再至醫院使用超音波確認子宮內有胎兒及其心跳，才能算是懷孕成功。

判讀結果/判讀區	質控線 (C)	反應線 (T)
懷孕	呈現一條紅線	呈現一條紅線
未懷孕	呈現一條紅線	沒有紅線
換一組試劑重驗	沒有紅線	

三、活動三、「透視孕期」

(一) 請將 10 張胚胎發育歷程圖卡代碼 (學生手冊第 7 頁)，依照其對應的月份填寫在表格中 (學生手冊第 6 頁)。

(二) 問同學在排序過程中如何判斷胚胎發育月數？

(三) 老師以「透視孕期」簡報說明「受孕到胚胎發育歷程」及各孕期的胚胎發育特徵。

(四) 教師請學生寫出印象最深刻的二張圖卡的月份及原因，並運用想像力為整個發育過程取一個名稱。

【總結活動】

一、請學生對感謝有你~喜迎生命的來臨單元分享心得，並提醒若生活中有符合成功受孕條件時應提升自己對身體變化的敏感度，需要時至醫院做進一步的確認。

二、懷孕過程除了胚胎發育外，準媽媽的身心也會產生變化，下週課程將進行母體懷孕階段的身心變化、準爸爸的角色、生產及產後照護相關議題。

學習歷程評量、組內評量

可運用學生手冊圖片讓學生排列，亦可將胚胎發育歷程圖製成 10 張圖卡，讓學生可以在黑板上吸附與移動(圖卡建議大小 A4 護貝、有磁力)

「透視孕期」簡報

學習歷程評量、自評

課後作業:「生產的喜悅」學習單。

<p>三、課後作業:請訪問週遭有生育經驗的親友「怎麼知道要生了?」、「待產及生產的歷程中印象深刻的事?」、「產前及產後的心情變化為何?」及「產後如何照顧自己的身體(坐月子有哪些照顧行為)?」下週上課繳交作業(單元二附件一)。</p>	
<p>參考資料</p>	<p>一、食品藥物管理署(104年9月30日)。正確使用驗孕試劑·祝妳好孕!取自 https://www.nursingconnect.tw/Home/News/NewsDetail/tabid/134/id/3135/Default.aspx。</p> <p>二、衛生福利部國民健康署(民101)。孕婦健康手冊。台中市:衛生福利部。</p> <p>三、衛生福利部國民健康署(105年6月)。新婚健康手冊。台中市:衛生福利部。</p> <p>四、Hueyvoon Chen(2011年6月12日)。原來我們是這樣走過來 5分鐘 47秒(多媒體影音)。取自 https://www.youtube.com/watch?v=EM3kiVZ4spw。</p> <p>五、黃靖樺(2012年11月8日)。母親腹中的生命奇蹟 4分鐘 19秒(多媒體影音)。取自 https://www.youtube.com/watch?v=BTRsTDIWdpE。</p>
<p>附錄</p>	<p>一、「懷孕了」學習單。</p> <p>二、「好孕到」簡報。</p> <p>三、「透視孕期」簡報。</p>

【附件一】「懷孕了！」小組討論學習單

班級： 組別： 小組成員姓名：

	懷孕了	

註：討論的方向為「懷孕的時機、成功懷孕的條件、懷孕的徵兆及確認懷孕的方法」



時來孕轉，幸孕有你



圖片來源：臺灣
創用CC素材搜尋

能在適齡時間生兒育女，體驗生命的傳承是一件很幸福的事。面對我國人口生育率顯著下降，我們這個世代將扮演著重要的關鍵角色，在高中生涯階段培養對受孕、懷孕及胚胎發育等議題的正確概念，埋下美好種子，在未來生涯中能提升對此議題的關心，並學習能以同理心關懷與體恤周遭的孕產者，以營造友善、溫馨的社會。



照片來源：美編
人員自行拍攝

2

- 引導學生了解體驗生命的傳承是幸福的事，不孤獨、良好的人際互動，特別是與家人的溫暖與愛，乃健康、快樂、幸福最關鍵的要素。



幸福的關鍵要素

- 台灣目前是世界生育率最低的國家之一，少子化現象日益嚴重，關係國家之發展與社會福祉



「適齡生育」—正視女性黃金生育期

- 寶寶看到家人回家的興奮神情，了解親子間的溫馨互動是幸福的泉源



幸福的泉源



使用說明

本課程為了提昇學習興趣，內文中以妙妙為主角，將生活故事穿插內文中，並附有相關活動或邊欄，請搭配內文及下列說明使用，以引發思考，增進學習效果。

- 請參考學生手冊的邊欄或活動設計，自行斟酌運用。



本頁照片來源：美編人員自行拍攝

妙妙聽說同住社區的小阿姨懷孕了，於是利用假日登門賀喜，閒聊中發現小阿姨面帶喜悅且神采奕奕，心想她怎麼跟電視劇上懷孕初期的症狀不一樣，也看不到一絲絲不適的樣態，於是問「小阿姨，你怎麼知道你懷孕了？要懷孕容易嗎？你都沒有像其他孕婦那些噁心、嘔吐、疲倦等不舒服的症狀嗎？」



想一想，若你是上面案例中的小阿姨，你的回答會是什麼呢？



活動探索

活動一：喜迎新生命

請以「懷孕了！」為主軸，運用曼陀羅思考法進行小組討論活動。討論方向如懷孕時機、條件、徵兆、確認懷孕的方法。



4

活動探索參考答案:請學生依懷孕時機、條件、徵兆、確認懷孕的方法自行發揮，無絕對答案。

男子的睪丸能產生正常的精子	輸卵管等生殖通道通暢無阻	月經沒來
女性的卵巢能排出健康成熟的卵子	懷孕了	乳房敏感、刺痛、漲大
女性排卵期前後有性生活，使精卵受精	子宮內環境必須適合受精卵著床和發育	疲倦、晨吐或噁心感

- 受孕是一個複雜的生理過程，要想成功受孕，就必須具備一些條件，選擇最佳時間受孕，是可增加懷孕機率。



[受孕的條件](#)

- 說明曼陀羅思考法起源於曼陀螺藝術，以九宮格方式延伸教學主題之聯想，靈感將不斷湧出。



[曼陀羅思考法](#)

- 活動一教學說明：
 1. 發放學習單之前，教師視學生程度引導討論方向。如男性、女性必要的生理條件、非每次性行為都會懷孕，關鍵為何？授精卵一定會著床成功嗎？懷孕了怎麼知道與確認？
 2. 各組討論時間約三分鐘，每組分享三十秒鐘，內容不得重複。
 3. 各組分享方式不拘。



幸孕兩條線

圖片來源：作者群自行拍攝

小阿姨微笑的對著妙妙說：我 27 歲結婚，現在是婚後第二年，懷孕是我們計劃且期待的，此時新生命的到來，讓家顯得更完整。我與你的姨丈在排卵期前、後進行親密關係，這次月經遲了一週沒來，我依照驗孕試劑的說明書指示，晨起取中段尿檢測，看到試紙出現二條線的當下，我心想：「太棒了！我終於要當媽媽了！」。



懷孕第七週，姨丈陪我到醫院檢查，

護理人員告訴我，懷孕時體內會產生人類絨毛膜促性腺激素 (HUMAN CHORIONIC GONADOTROPIN; HCG)。正常懷孕下，HCG 可在受孕 7 天後的血清和尿液中測得。醫師接著使用超音波確認子宮內有胎兒，他告訴我目前胎兒的位置及新生命心臟跳動的影像，告知我懷孕成功了！



訊息大揭秘

期待中寶寶的長相



圖片來源：臺灣創用 CC 素材搜尋

5

- 建議採購驗孕產品(卡匣、筆型或試紙)搭配教學說明。
- 驗孕試劑正確使用三步驟:看說明、取檢體、慎判讀，教師配合投影片授課，要清楚解說二條線分別出現與否的意義。



[正確使用驗孕試劑](#)

- 新婚後的生育計劃為何？適齡生育、孕前健康、生命的孕育歷程、營造健康生活習慣及準媽媽、準爸爸的健康照護等。



[新婚健康手冊](#)



活動探索

活動二：透視孕期

請將下列 10 張胚胎發育歷程圖卡代碼，依照其對應的月份填寫在下列表格中，讓你印象最深刻的二張圖卡分別是_____個月，原因_____；
及_____個月，原因_____，
請運用想像力為整個發育過程取一個名稱



- 活動二教學說明：
 1. 教師事先製作胚胎發育歷程圖卡10張，找一組學生至白板排序，圖卡可以吸附與移動(圖卡建議大小A4或B5護貝、有磁力，或使用海報紙噴膠)，其他組別直接將答案填寫於學生手冊指定位置。
 2. 請至白板排序組的學生說明排序原則。
 3. 打開「透視孕期」簡報之胚胎發育歷程答案並核對。
 4. 教師使用PPT說明胚胎或胎兒一至十個月的發育特點。
 5. 教師準備小白板與白板筆，各組討論印象深刻的月份、原因及運用想像力將懷胎十月取一個名稱(約三分鐘)後，各組上台發表。

活動探索參考答案

1、印象深刻的二張圖卡:無絕對答案，請學生自行發揮

分別是2 個月，原因 這麼小就已經有心跳 ；及6 個月，原因 胎兒會聽聲音，可聽到爸媽對他說話 ，請運用想像力為整個發育過程取一個名稱:
積少成多、侏儸紀、海馬修煉記、懷十料理、貨到付款。

2、胚胎發育歷程正確圖卡編號:正確解答

1個月	2個月	3個月	4個月	5個月
7	6	3	10	5
6個月	7個月	8個月	9個月	10個月
2	8	9	4	1



1

我的頭朝下，膝蓋緊挨著鼻子，大腿貼著身體，幾乎很難活動



2

我的鼻孔會打開，開始練習呼吸，也會聽聲音了，媽媽我有聽到你說話



3

我的頭非常大，重要器官正在發育



4

我的身體越來越大，空間越來越小讓我動得少，循環、呼吸、消化等器官發育成熟



5

手腳開始有能力做些活動，喜歡閉著眼睛，我已經會動了，媽媽你知道嗎？



6

已有心跳，但還太小，發育不完全，離開子宮難以生存



7

剛開工，額鼻、心臟剛隆起、上下肢芽



8

眼睛可以睜開，臉也像人了，但由於皺紋很多，相貌卻像個老人似的



9

我的手腳更有力了，時常在媽媽的肚子練拳。我大致已是頭部朝下的姿勢



10

像個人形，手和腳分明，五隻手指和腳趾都有了

圖片資料來源：

1. HUEYVOON CHEN (2011年6月12日)。原來我們是這樣走過來 5分鐘47秒 (多媒體影音)。取自 [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=EM3K1Vz4SPM](https://www.youtube.com/watch?v=EM3K1Vz4SPM)
2. 黃煒輝 (2012年11月8日)。母親腹中的生命奇蹟 4分鐘19秒 (多媒體影音)。取自 [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=BTRSTDLWDPE](https://www.youtube.com/watch?v=BTRSTDLWDPE)

7

- 了解生命的由來，母親腹中胎兒成長曼妙而多彩。



[妊娠新知\(影片\)](#)



[原來我們是這樣走過來\(影片\)](#)



[母親腹中的生命奇蹟\(影片\)](#)

- 教師進階了解正常胎動、胎動自我檢測方式、胎動頻率異常與處理。



[幸福的律動](#)



胎兒住在子宮裡，受到羊水的保護，透過臍帶，媽媽提供了生長所需之養分，這幸福的懷胎十月之旅，爸爸媽媽可以共同體驗生命即將到來的喜悅，真是太神奇了！



學習省思

經過這個單元的學習後，想一想……

- 你認為生兒育女對你的意義是什麼？請用一段文字說明。

- 想像一下，當你或你的親密伴侶懷孕了，你是何種心情或感受？如何確認懷孕？認為自己將會有何種轉變？



8

學習省思說明：

1. 引言:透過懷孕了、確認懷孕與神奇的十月胚胎之旅，在面對台灣目前的低生育率，同學認為將來是否有生兒育女的考慮，若有，其意義為何？
2. 若時間允許，亦可直接讓學生分享，或帶回家撰寫。

學習省思參考答案

- 答:請學生從人生發展階段、愛與歸屬感或生命的意義等，自行發揮。如:一輩子沒當過爸爸或媽媽，生命會有遺憾；有了子女與家人，有互動、關懷，享受親情，生命更加圓滿。
- 答:(1)當我或我的親密伴侶懷孕了，應該會超級興奮吧！(請學生自行發揮)
- (2)我會先驗孕，若驗孕出現二條線後，必須經過醫生超音波檢查才能確認懷孕。
- (3)請學生參考 P4，思考身心的轉變。如:因為荷爾蒙改變，可能出現晨吐、噁心或情緒不穩定的現象，須要家人多關心。

(二) 單元二 - 蘊育

(1) 單元二教學活動教案

教學單元活動設計			
單元名稱	單元二：蘊育 當我們同在一起~孕轉生活		時間 共 1 節，50 分鐘
主要設計者	李美芳		
學習重點	學習表現	1b-V-3 評估生活情境的健康需求，尋求有效因應的健康技能和生活技能。 2b-V-2 因應多元的健康需求，積極調適與創新健康促進生活型態。 3a-V-2 運用多元策略，將健康與自我照護技能彈性調整融入生活情境，展現出個人及群體的健康生活模式。	核心素養
	學習內容	Aa-V-1 受孕、懷孕及胚胎發育。	
核心素養呼應說明	以角色扮演活動引導學生進行系統性思考，歸納與分析孕婦在懷孕期間的身心變化、自我照護方法、促進孕期健康的生活型態及產後照護策略，同時思考準爸爸在懷孕歷程能提供的支持與協助。		
學習目標			
<p>一、能歸納與分析母體孕期的身心變化、可能會面臨的健康問題及調適方式。</p> <p>二、能具體提出促進母體孕期健康的生活型態內涵。</p> <p>三、指出在懷孕期間應用多元的自我照護策略促進自己的健康。</p>			
教學活動內容及實施方式			教學資源及多元評量策略
<p>【引起動機】</p> <p>一、播放「我的幸孕心-孕婦心理健康篇(國語版)3分鐘」、「孕期好週到-孕婦心理健康家屬配偶篇(國語版)3分鐘」。</p> <p>二、請問學生影片中你看到什麼？影片的那些內容是你之前不知道的？</p> <p>三、「我的幸孕心-孕婦心理健康篇(國語版)3分鐘」內容提及個孕期的身心變化及調適方法。</p> <p>四、「孕期好週到-孕婦心理健康 家屬配偶篇(國語版)3分鐘」內容提及配偶懷孕期間準爸爸的準備、心理變化及調適方法。</p> <p>【發展活動】</p>			<p>學習歷程評量</p> <p>教學影片：「我的幸孕心-孕婦心理健康篇(國語版)3/5分鐘」、「孕期好週到-孕婦心理健康家屬配偶篇(國語版)3/5分鐘」。</p>

一、活動一、「準爸媽 Ready Go!」

- (一) 請選出 4 位同學，2 位扮演準爸爸、2 位扮演準媽媽進行角色扮演。
- (二) 學生分組，每組發給 8 張便利貼紙，請各組同學討論懷孕期間準媽媽及準爸爸身心可能發生哪些變化？如何自我照護？準媽媽如何讓自己的生活更健康？準爸爸可以做哪些事讓準媽媽孕期更順利？將答案寫在便利貼紙上。
- (三) 學生將便利貼答案貼在準爸爸和準媽媽的身上，單數組別貼一組準爸爸和準媽媽；雙數組別貼另一組準爸爸和準媽媽。
- (四) 請 2 組準爸爸準媽媽分享自己身上的便利貼答案。
- (五) 老師帶領學生一同檢視答案並以「孕期好週到」簡報補充說明且提醒準媽媽的身心變化及不舒服情形會因人而異。

1. 準媽媽孕期的心理變化

- (1) 妊娠期：妊娠第一期：妊娠未滿 17 週；妊娠第二期：妊娠 17 週至未滿 29 週；妊娠第三期：妊娠 29 週以上。
- (2) 懷孕初期的第 4 週到 12 週是孕婦情緒最不穩定的階段，而內分泌系統的變化是影響心理和情緒最大的主要原因。
- (3) 因為懷孕之後的身體各項反應以及家庭、社會角色的轉變，很容易讓準媽媽出現擔心、恐懼和厭惡的心理。
- (4) 準媽媽的心情是憂喜參半，一方面期待寶寶的出生，另一方面擔心生產的過程、寶寶的健康、孩子的未來、家庭的走向等等，都會讓孕婦越來越焦慮和激動。
- (5) 接近臨盆時，孕婦的家人，甚至親友也會跟著緊張，這也會影響孕婦的心情，讓準媽媽更覺得慌張，尤其對於不知什麼時候會開始陣痛等，都存在莫名的恐懼。

2. 準媽媽孕期的心理變化與調適

- (1) 保持身體健康、均衡飲食、規律運動、充足休息。
- (2) 對懷孕多了解，例如參加產前衛教或閱讀有關懷孕的書籍等。多理解即將面對的各種情況，聽取專家的意見分享，與其他準媽媽交流傾談，都有助紓緩壓力。
- (3) 與伴侶或家人親友分享想法和感受。

3. 準媽媽孕期身體不適與照護

- (1) 噁心、嘔吐。
- (2) 頻尿。
- (3) 便秘。

學習歷程評量

任一顏色便利貼 8 張-提醒學生可分配相關內容如下，準爸爸身心變化各二張、準媽媽自我照護二張、準爸爸如何幫準媽媽更健康二張。便利貼大小約 75 公釐*75 公釐及 75 公釐*101.6 公釐)。

「孕期好週到」簡報

- (4) 腰酸背痛。
- (5) 胃灼熱。
- (6) 痔瘡。
- (7) 浮腫(水腫)及靜脈瘤。

4. 孕期健康生活型態

- (1) 懷孕用藥需特別謹慎，需找合格醫師診斷。
- (2) 孕期可增加葉酸、碘、鈣及鐵等營養素的攝取。
- (3) 懷孕飲食應避免油膩刺激、生食或加工食品、酒/茶/咖啡/可樂等含咖啡因飲料。
- (4) 運動：假如一切正常，您不必停止懷孕前已經做的運動。若您懷孕前沒有定期做運動的習慣，可做低強度的有氧運動，如快步行走、游泳等。
- (5) 充足的睡眠，每天建議睡滿八小時為佳，此外避免長時間站立以免血液循環不良。
- (6) 遠離菸(含二手菸)、酒、檳榔對母嬰健康之危害。

5. 準爸爸孕期的心理變化：喜悅、矛盾、擬娩症候群(丈夫也有害喜、體重增加的現象)感覺責任加重、由於胎動的出現而能真實感覺到胎兒的存在、懷孕末期待與寶寶見面，但擔心生產的危險。

6. 準爸爸孕期的準備

- (1) 以實際行動表達關懷之意。
- (2) 主動參與哺餵嬰兒的產前學習。
- (3) 安排生產的場所。
- (4) 與太太一起參加生產教育。
- (5) 扮演適任的陪產者。
- (6) 成為支撐家庭的力量。

二、活動二、「生產的喜悅」(第一節結束後課後作業)

- (一) 請回家訪問父母或家中有生育經驗的長輩下列問題「怎麼知道要生了?」、「待產及生產的歷程中印象深刻的事?」、「產前及產後的心情變化為何?」及「產後如何照顧自己的身體(坐月子有哪些照護行為)?」(本單元附件一)。
- (二) 請同學分享。
- (三) 老師以「生產的喜悅」簡報補充說明產兆及生產的過程(三個產程)。

學習歷程評量

「生產的喜悅」簡報

1.生產的徵兆：

- (1) 規律的陣痛。
- (2) 陰道出血。
- (3) 破水。

2.生產過程：

- (1) 分娩第一期：從規則性的陣痛開始，到子宮頸口全開為止。
- (2) 分娩第二期：從子宮頸口全開，到胎兒娩出為止。
- (3) 分娩第三期：從胎兒出生後，到胎盤排出為止。

3.產後照護：

- (1) 注意子宮復原情形：原則上，產後 6 週子宮會回復原來大小，分娩完 24 ~ 48 小時內，可進行子宮環狀按摩，促進子宮收縮幫助惡露排出，產後約略 10 天後，子宮會緩緩移到骨盆腔。
- (2) 充足的睡眠：休息及睡眠有助於身體的自我修復生理機能復原良好，尤其是晚間充分的睡眠。
- (3) 飲食：均衡攝取各類食物，以天然食物為主，水果、蔬菜富含維生素、植物蛋白、碳水化合物、礦物質等營養物質，對產婦的身體恢復和乳汁分泌都是必要的，飲食宜清淡，少吃過於油膩的食物，以免影響消化。
- (4) 運動：選擇合適的運動可增加腹肌縮收，有助恢復身材、促進健康。
- (5) 溫水沐浴保持身體清潔，穿著寬鬆衣物，可避免陰部感染與悶熱不適。

學習歷程評量

【總結活動】

- 一、請同學分享今日課程中你收穫最多的是什麼？若你有周遭親友是孕婦，你如何建議她促進孕期的健康生活。
- 二、介紹孕期保健相關資源，包括孕產婦關懷網站 (<http://mammy.hpa.gov.tw>) 及諮詢專線 (0800-870-870)、「雲端好孕守」APP 及「母乳一指通」APP。
- 三、懷孕是一個既喜悅又辛苦的歷程，此時若有準爸爸或家人的支持與協助，將使懷孕的過程更順遂。並說明下一次課程為成功母乳哺育。

<p>參考資料</p>	<p>一、衛生福利部國民健康署孕產婦關懷網站 (無日期)。孕產知識。取自 http://mammy.hpa.gov.tw/KB/KBTopList?Title=%E5%AD%95%E7%94%A2%E7%9F%A5%E8%AD%98。</p> <p>二、衛生福利部國民健康署 (105 年 7 月 5 日)。準媽媽們不清楚的事。取自 https://www.nursingconnect.tw/Home/News/NewsDetail/tabid/134/id/3632/Default.aspx。</p> <p>三、衛生福利部心理及口腔健康司 (106 年 1 月 12 日)。我的幸孕心-孕婦心理健康篇國語版 3 分鐘 (多媒體影音)。取自健康九九網站 youtube 頻道 https://youtu.be/FAAmJD-rPS4。</p> <p>四、衛生福利部心理及口腔健康司 (106 年 1 月 11 日)。孕期好週到-孕婦心理健康家屬配偶篇 (國語版) 3 分鐘 (多媒體影音)。取自健康九九網站 youtube 頻道 https://www.youtube.com/watch?v=Ylt1y0qNIF8。</p> <p>五、衛生福利部國民健康署 (101 年)。孕婦健康手冊。台中市：衛生福利部。</p>
<p>附錄</p>	<p>一、「生產的喜悅」學習單。</p> <p>二、「孕期好週到」簡報。</p> <p>三、「生產的喜悅」簡報。</p>

【附件一】「生產的喜悅」學習單

班級： 學號： 姓名：

請回家訪問生活週遭有生育經驗的親有下列問題，以瞭解生產相關經驗。

*我訪問的對象是我的 _____

一、怎麼知道要生了？

二、待產及生產的歷程中印象深刻的事？



生產的
喜悅

三、產前及產後的心情為何？

四、產後如何照顧自己的身體（坐月子有哪些照護行為）？

(2) 單元二教學補充資料

單元 2

當我們同在一起 ~ 孕轉生活



妙妙陪同小阿姨欣賞「我的幸孕心 - 孕婦心理健康篇」短片，影片描述孕期的分期、身心變化及調適方法，看完後妙妙驚覺懷孕會有這麼多的變化，同時也感受到母親孕育胎兒的偉大。

而懷孕也可能影響到週遭的親友，就像自從小阿姨懷孕後，妙妙外出會開始注意到孕婦，看看她們需要幫什麼忙？如果你是妙妙，面對懷孕的親友，你有何想法或疑惑嗎？



親自去嚐鮮
我的幸孕心 - 孕婦
心理健康篇」影片



活動探索

活動一：準爸爸 Ready Go!

準爸爸的角色，令人期待也存在不同的身心變化與影響，讓我們透過本活動，瞭解這個身分應有的準備吧！

1. 請從班上選出 4 位同學，2 位扮演準爸爸、2 位扮演準媽媽。
2. 其餘的同學進行分組，約 6-7 人一組，每組拿 8 張便利貼紙，請和同組同學討論並在便利貼分別寫出懷孕期間準媽媽及準爸爸身心可能發生哪些變化？如何自我照護？準媽媽如何讓自己的生活更健康？準爸爸可以做哪些事讓準媽媽孕期更順利？
3. 請將寫好答案的便利貼，貼在準爸爸和準媽媽的身上，單數組貼其中一組準爸爸和準媽媽；雙數組則貼另一組準爸爸和準媽媽。
4. 請擔任準爸爸、準媽媽的同學，依序念出貼在自己身上的便利貼答案與同學分享。

9

活動探索參考答案

1. 準媽媽方面:內分泌改變使情緒不穩定、肚子變大造成生活的不方便、家庭及社會角色轉變的適應。聽些柔和音樂讓心情愉快，食用天然食物讓寶寶更健康、與寶寶交流對話有益胎教。
2. 準爸爸方面:出現喜悅、矛盾、擬娩症候群（害喜、體重增加的現象）。多陪老婆散步聊天；多分攤家事讓準媽媽多休息；想些方法逗老婆開心。

- 活動一教學說明：
 1. 發放各組 8 張便利貼，準爸爸身心變化各二張、準媽媽自我照護二張、準爸爸如何幫準媽媽更健康二張。
 2. 準媽媽可穿著懷孕體驗裝，準爸爸掛上領帶，強化角色扮演情境。
 3. 報告紙條內容，無須重複。
- 教師播放「我的幸孕心」，讓學生對懷孕分期與產後常見的問題與處理先有基本的認識，以銜接後續的活動。



[我的幸孕心\(影片\)](#)

- 準爸爸同樣會有心理變化，應學習如何協助老婆懷孕期間的改變與需要。



[孕期好週到\(影片\)](#)

- 懷孕期間的生理、心理改變情形，與準媽媽常見的不適徵狀及處理方法。



[懷孕期間不適徵狀與](#)



TIP

準備孕期的心理變化

喜悅、矛盾、擬嫉症候群
(害羞、體重增加) 感覺
責任加重、胎動出現而能
真實感覺到胎兒的存在、
懷孕末期期待與寶寶見面，
但擔心生產是否順利。



懷胎十月中，準媽媽經歷不同變化，妙妙從影片中學到懷孕的分期與需要，妊娠期分期如下：

第一期：妊娠未滿 17 週

• 體內分泌改變，可能會出現噁心、嘔吐與情緒不穩定等症狀

• 家人與伴侶應多給於支持，保持開心是最好的胎教



第二期：17 週 - 29 週

• 肚子會漸漸變大，並出現胎動
• 可以與寶寶對話或多一些的輕撫



第三期：29 週以上

• 期待寶寶的出生，也可能擔心生產過程與寶寶的健康
• 準備生產及育兒所需之用品



10

本頁圖片來源：臺灣創用CC素材搜尋

- 搭配「孕期好週到」簡報進行教學。
- 懷孕過程準媽媽的產檢時程、生活保健訊息、健康紀錄表、迎接寶寶的準備、產後的資源等健康寶典！



[孕婦健康手冊](#)

- 準媽媽孕育新生命時，從懷孕開始就十分注意胎教，透過胎教的具體影響。



[胎教的影響](#)

- 孕產婦的身心改變後，情緒變化如何管理，及產後情緒障礙與診斷。



[孕產期婦情緒管理](#)

小阿姨目前正處於懷孕第一階段，雖沒有太多不舒服，但比起上次的神采奕奕，今天顯得有些疲累，情緒似乎比較不穩定，妙妙決定有空就要多關心她！進入妊娠第二期，小阿姨肚子將逐漸變大，妙妙很好奇穿孕婦裝的小阿姨會變怎樣，也對胎動充滿好奇心，先跟小阿姨預約屆時要摸摸小阿姨的肚子，最期待的就是能看到小阿姨的寶寶出生。

The infographic features a central illustration of a pregnant woman's silhouette. Surrounding it are five hexagonal boxes, each representing a different aspect of health:

- 飲食 (Diet):** 天然、均衡、高纖，增加葉酸、碘、鈣及鐵等營養素
- 睡眠 (Sleep):** 睡滿八小時
- 運動 (Exercise):** 維持規律運動，如游泳與散步，避免久站、久坐
- 紓壓 (Stress Management):** 緩解孕期焦慮
- 少刺激物 (Avoidance of Stimulants):** 避免菸酒及含咖啡因的飲品

Below the infographic, a photograph shows a pregnant woman's back with a blue and pink ribbon tied around her waist. To the right of the photo is a text box:

小阿姨告訴妙妙，健康的媽媽才有健康的寶寶，所以懷孕期間她要維持健康生活型態，包括飲食、睡眠、運動及紓壓等（如上圖），她都特別的注意，希望能生出健康的寶寶。難怪妙妙最近很少看到小阿姨喝咖啡，果然很用心照顧肚子的寶寶呢！

本頁圖片來源：臺灣創用CC素材搜尋

11

- 孕期的健康照護方法，如產前遺傳檢察、營養素補充、危害母嬰健康物質..。



[準媽媽不清楚的事](#)

- 孕婦熟睡時，腦下垂體會分泌成長激素，影響胎兒發育，若孕婦失眠的常見原因與對策。



[孕婦的睡眠](#)

- 懷孕期間，面對未知，準媽媽難免不安，透過適當的抒發與放鬆練習，產前的焦慮也能轉化為充滿信心的期待。



[緩解孕期焦慮紓壓法](#)

生產的喜悅

寶寶成熟了，母親開始子宮收縮，猶如子宮大門的子宮頸因此敞開，伴隨著羊水的流出，寶寶順著小小的通道，當離開母體的剎那間，肺部大量吸入空氣，寶寶同時發出響亮的聲音，宣示嶄新的個體已降臨人世！

TIP

生產過程分三期

- 第一期：從規則性的陣痛開始，到子宮頸口全開為止。
- 第二期：從子宮頸口全開，到胎兒娩出為止。
- 第三期：從胎兒出生後，到胎盤排出為止。

活動探索

請回家訪問父母或有生育經驗的長輩，了解生產相關經驗，我訪問的對象是我的_____。

一、怎麼知道要生了？

二、待產及生產的歷程中印象深刻的事？

三、產前及產後的心情為何？

四、產後如何照顧自己的身體（坐月子有那些照顧行為）？

12

- 影片從生命的形成至誕生，學生若對生產通道與過程感到抽象、不易理解，教師可播放影片最後的生產片段以輔助教學，了解嬰兒如何通過產道與原理。



[嬰兒的形成到誕生\(影片\)](#)

- 了解分娩常見的錯誤觀念。



[常見分娩錯誤觀念](#)

- 學生若提到產痛的擔憂，教師能簡介減輕分娩疼痛的一些方法，包括非藥物的拉梅茲呼吸法。



[分娩減痛呼吸法\(影片\)](#)

- 活動探索教學活動：
引言：了解懷胎十月母子連心後，請回家訪問媽媽、奶奶或有生產經驗的親屬或鄰居們，分享他們的懷孕過程、生產及坐月子的生命故事喔！

活動探索參考答案：訪問對象是我的 媽媽

一、胎兒下墜的感覺、注意到自己的子宮收縮增多、子宮頸開始成熟與張開、見紅、羊水破裂、有規律的痙攣或後背痛。

二、預產期當天破水，我事先準備好用物，到了醫院，因為產痛一直不規律，打催生針、臥床休息、放監測器，從待產到出生前後共15小時。

三、我注重胎教，有空就聽音樂，經常與你對話，但會擔心你是否健康，產檢時，醫生說唐氏症篩檢與超音波檢查等都很正常，我非常開心，生完產看到你紅潤的樣子，感到興奮，期待了很久終於見面。

四、你的奶奶幫我坐月子，煮了很豐盛的魚湯、老薑麻油雞酒、腰子湯，還有經常吃地瓜葉、A菜...等，讓我除了餵奶之外，可以好好休息，坐月子期間，我一樣注重衛生，但在洗頭、洗澡會避免著涼。



小阿姨說生產後外婆要幫她做月子，因為生產過程消耗許多的體力，而且最重要的是，產後要照護嬰兒與哺乳，透過正確的身體調養，可以讓體質變得更好。

產後採均衡飲食，多選用溫和性的食物，鈣質、維生素D與鐵質等營養素對產婦的身體恢復、乳汁分泌和哺乳都是重要的，產後復原調養方式有任何疑問，可諮詢婦產科醫師或中醫師，以確保母親的健康！

小阿姨經常閱讀有關懷孕與產後照護的書籍，她告訴妙妙說分娩後24～48小時內進行子宮環狀按摩，可以促進子宮收縮幫助惡露排出，選擇合適的運動可增加腹部肌肉收縮，有助恢復身材，產後約10天後，子宮會緩緩移到骨盆腔，產後6週子宮會回復原來大小，足夠的休息及睡眠有助於身體的自我修復與恢復生理機能，溫水沐浴保持身體清潔，洗頭後立即吹乾，穿著寬鬆衣物可避免陰部感染與悶熱不適，產後六週回診，就可確認身體已恢復正常狀態了。



本頁照片來源：美編人員自行拍攝

13

- 中國人的傳統-坐月子，坐月子的正確保健之道，以及打破許多迷思，了解為什麼要坐月子？



[讓女人越生越健康](#)



[中醫教你居家坐月子](#)



[健康的坐月子方法](#)



[「坐月子」是迷信還是祖先智慧？](#)



學習省思

經過這個單元的學習後，想一想……

- 如果你的親友懷孕了，你會給她哪些生活建議？讓她和寶寶更健康。
- 請畫出或寫出你周遭孕婦的樣子，並寫出你可以為她做的服務及為何她需要這些服務？
- 生產後坐月子，東西方不一樣，你覺得其中異同是甚麼？



14

本頁照片來源：美編人員自行拍攝

- 學習省思說明：
 1. 引言：經過本單元的學習，清楚懷孕的過程與胚胎發育後，若你有親友懷孕了，你會提供她哪些生活建議；了解孕婦的狀況與不方便，是否能以同理心來關懷生活周遭的孕產者；做月子是我們的特有文化，請大家思考、分析、比較或批判中、西方的產後照護。
 2. 若時間允許，亦可直接讓學生分享，或帶回家撰寫。

學習省思參考答案

1. 保持開心是最好的胎教；6個月的胎兒會聽聲音，家人可多與他對話；準媽媽要攝取富含營養素的飲食；每天睡滿8小時，仍維持規律的運動；避免菸酒及含咖啡因飲品。
2. 10月懷胎建立母子連心的情感。孕婦挺著肚子容易腰酸背痛，應禮讓座位；體諒她因為動作慢而造成的不便；擁擠處勿碰撞她的肚子；能主動、樂意的協助她。
3. 產婦經歷生產過程，消耗大量的體力與精力，於產後進行休養和保養，輔以適當的休息、合理的飲食與鍛鍊有助身體復原。坐月子並非持續臥床，而是充足的睡眠和休息，故合時宜的坐月子有其必要，在生活條件改善後，月子期間洗澡、洗頭、外出等避免著涼，故東方產後的照護較注重而周全。

(三) 單元三 - 滋養

(1) 單元三教學活動教案

教學單元活動設計			
單元名稱		單元三：滋養 溫馨傳愛~成功母乳哺餵	時間 共 1 節，50 分鐘
主要設計者		劉青雯	
學習重點	學習表現	1a-V-1 詮釋生理、心理、社會與心靈各層面健康的概念與意義。 1b-V-3 評估生活情境的健康需求，尋求有效因應的健康技能和生活技能。 2b-V-2 因應多元的健康需求，積極調適與創新健康促進生活型態。 3a-V-2 運用多元策略，將健康與自我照護技能彈性調整融入生活情境，展現出個人及群體的健康生活模式。	核心素養 健體-U-A2 具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。
	學習內容	Aa-V-2 產後照護與母乳哺餵。	
核心素養呼應說明		透過課程活動設計提供之案例，協助學生收集與分析文獻資料，進行系統性思考，探索母乳哺餵的重要性，同時透過乳房護理健康照護技能的學習及母乳哺餵人生階段應有的健康生活型態內涵探討，運用多元策略，提出克服哺餵母乳種種障礙的策略，以成功哺餵母乳。	
學習目標			
一、能夠說明母乳哺餵對母、嬰身心健康的影響與重要性。 二、因應成功母乳哺餵的需求，能正確操作乳房護理的健康照護技能。 三、能運用多元的自我健康照護策略，具體提出促進母乳哺餵的健康生活型態內涵，以促進母嬰健康。			
教學活動內容及實施方式			教學資源及多元評量策略
【引起動機】 教師先說明今日課程大綱，播放「母乳哺餵追追追(上)」小劇場(參見附件一)，透過小劇場的劇情，協助學生探討哺餵母乳的甘苦談及可能會面臨哪些身心上的健康問題。 「母乳哺餵追追追(上)」小劇場劇情摘要(附件一):			「母乳哺餵追追追(上)」小劇場

妙妙、琪琪是兩位高二的學生，有一天妙妙的小阿姨產後出現乳腺發炎的健康困擾，哺餵母乳不順利，心情很低落，妙妙因而感到好奇，想一探究竟，巧遇好朋友琪琪，與琪琪分享自己的想法後，琪琪提議去找有哺餵母乳經驗的地理老師，請教哺餵母乳的媽媽們究竟會遇到哪些身心上的健康問題。

劇情提問：

- 一、請問妙妙為什麼對「哺餵母乳」這個議題感到好奇？
- 二、請問哺餵母乳的媽媽們可能會遇到哪些身心上的健康困擾？

【發展活動】

一、教師首先透過「母乳哺餵追追追」教學簡報(參見附件四)及「母乳哺餵追追追」學習單(參見附件二)的設計，引導學生學習正確收集文獻資料的方式，進而歸納與分析母乳哺餵對母、嬰的身心健康影響與重要性。教師協助學生收集文獻的方式可視教學現場狀況採取以下三種方式：

- (一) 在課室內，直接用手機上網查詢。
- (二) 可使用電腦教室，直接運用電腦上網查詢。
- (三) 可使用圖書館，協助學生運用館藏圖書資訊來查詢。

相較於配方奶粉，母乳哺餵對嬰兒而言可以提升免疫力外，也比較好吸收，母乳哺餵的好處歸納如下：

1. 世界衛生組織建議嬰兒前六個月哺餵母乳就好，六個月後再適量增加副食品，原則上母乳哺餵可以到2歲。
2. 母乳中的營養成分含有優質乳糖、蛋白質、脂肪、維生素、礦物質等，容易消化與吸收，是最適合寶寶的食物來源。
3. 乳母中含有免疫球蛋白、生長因子、荷爾蒙等元素，可以降低寶寶罹患呼吸系統疾病、腸胃道系統疾病或過敏等需頻繁就醫的健康問題。
4. 哺餵母乳的媽媽可以促進子宮收縮、降低產後出血，加速身體復原的期程，同時也可以降低乳癌、子宮頸癌及卵巢癌的發生率。
5. 哺餵母乳可以建立與促進親子親密信任的互動關係。

二、教師透過「乳房護理好 easy」教學簡報(附件五)、乳房模型及乳房護理相關設備(包含毛巾、臉盆、潤滑油等)，協助學生學習及正確操作乳房護理的健康照護技能。

乳房護理的目的、操作技能及注意事項如下：

- (一) 乳房護理的目的：在哺餵母乳前，清潔、熱敷及按摩乳房的自我照護技能，促進乳腺管通暢，乳汁分泌順利及增強乳頭的韌度，以便順利完成哺乳。

教師觀察學生能專注欣賞影片內容並正確回答相關問題，或主動提出其他相關問題。

「母乳哺餵追追追」教學簡報、「母乳哺餵追追追」學習單
有網路手機、平板或電腦

課室觀察：教師觀察學生能否專注投入簡報課程的解說與討論。
學習單：學生能正確完成學習單任務的達成度。

「乳房護理好 easy」教學簡報、乳房模型及乳房護理相關設備

實作演練：學生

- (二) 乳房護理的操作時機：產前部分，懷孕七個月時，應做好乳房清潔的護理，先無須熱敷與按摩，以避免子宮早期收縮；產後部分，產後第二天，如果沒有傷口發炎、發燒或疲累感，即可開始操作完整的乳房護理步驟。
- (三) 乳房護理的步驟：哺餵母乳前 20~30 分鐘開始操作，選擇一個隱密的地方進行，可以是居家臥室或浴室，心情放輕鬆，就可以開始囉！

能透過教師示範教學及小組協力，完成正確操作乳房護理技能的任務。

用品準備：首先準備好乳房護理所需之用具，包含臉盆 1 個，毛巾 2 條，溫和、無添加香精、無刺激性的潤滑油 1 瓶。接著就按照下列順序進行。



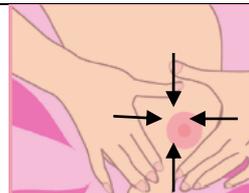
1.清潔：先將雙手洗淨，用乾淨的溫濕毛巾，從中心的乳頭開始，由內向外呈環狀方式，分別清潔兩邊乳房。



2.熱敷：以熱毛巾熱敷 5~10 分鐘，水溫以產婦自身能接受且不要造成燙傷為原則。



3.按摩：一手支托乳房底部，一手從乳房基底部往乳頭方向，順著乳腺管開口方向，以環型或螺旋型按摩或擠壓（如圖示）；也可僅針對有阻塞的部位進行局部的按摩。按摩時，為方便操作可搭配潤滑油使用。



環形按摩	螺旋型按摩	擠壓按摩	
<p>4.牽引：以大拇指及食指輕輕牽引乳頭數下。適當的進行乳頭牽引訓練，可以增強乳頭韌性，也可以矯正凹陷性乳頭，以利寶寶吸吮。</p>			
<p>照片來源：編輯團隊自行拍攝 按摩手法資料來源：衛生福利部桃園醫院 衛教小組</p>			
<p>(三) 乳房護理的注意事項</p>			
<ol style="list-style-type: none"> 1.清潔時無需使用香皂或沐浴乳。 2.熱敷時要維持熱度，水溫降溫時須調整溫度。 3.按摩及牽引乳頭時，力道適中即可，不要過度用力。 			
<p>三、教師提供相關情境案例，透過「母乳哺餵~~健康媽媽寶寶請你跟我這樣做」學習單(附件三)的設計，請學生進行分組討論，具體表達出常見母乳哺餵的障礙及可以解決的策略，並針對前面障礙及解決策略，提出具體促進健康母乳哺餵的生活型態內涵。</p>			<p>「母乳哺餵~~健康媽媽寶寶請你跟我這樣做」學習單</p>
<p>【總結活動】</p>			<p>課室觀察、學習單評量。</p>
<p>請學生針對今日學習內容分享學習心得，教師進行課程內容總結，並說明下次課程「同心守護~營造母嬰友善環境」倡議活動課前相關準備任務，發下「母乳哺餵環境大偵查」學習單(參見單元活動四附件三)，請學生分組在下次課前完成學習單任務。</p>			<p>成果發表：如果時間允許，學生能上台成果分享或書面方式分享今日所學心得。</p>
<p>參考資料</p>	<ol style="list-style-type: none"> 一、行政院衛生署、國家衛生研究院(民98)。2020 健康國民白皮書。台北市：行政院衛生署。 二、衛生福利部桃園醫院衛教小組(民105年12月修訂)。如何做好乳房護理4-09。取自 http://web.tygh.gov.tw/opfile/upload/4-09.pdf。 		
<p>附件</p>	<ol style="list-style-type: none"> 一、「母乳哺餵追追追(上)」小劇場摘要。 二、「母乳哺餵追追追」學習單。 		

三、「母乳哺餵~~健康媽媽寶寶請你跟我這樣做」學習單。

四、「母乳哺餵追追追」教學簡報。

五、「乳房護理好 easy」教學簡報。

【附件一】「母乳哺餵追追追 (上)」小劇場摘要

劇情重點摘要

影片截圖

妙妙因為「小阿姨產後罹患乳腺炎，心情很沮喪，哺乳不順利」所以針對乳腺為什麼會發炎而感到很好奇，主動使用手機上網查詢。琪琪知道此緣由後，建議兩人去請教有豐富母乳哺餵經驗的地理老師。



地理老師耐心且詳細的回答自己母乳哺餵的經驗，分析哺餵母乳的媽媽在生理及心理上會遇到的問題，包含哺餵母乳時心理上會擔心乳汁是否不夠、寶寶有吃飽嗎？休息、睡眠會被中斷，另外母嬰之間彼此磨合與適應的探索也很重要，最後，能夠成功哺餵母乳是非常有成就感的事。



妙妙了解媽媽哺餵母乳的辛勞後，晚上回到家，與爸爸聊天時，想知道在哺餵母乳的議題中，老爸扮演的角色及功能，老爸回答自己可以在媽媽哺餵母乳時，隨側在旁，跑跑腿，甚至也可以協助母乳瓶餵。



照片來源：編輯團隊自行拍攝

【附件二】「母乳哺餵追追追」學習單

班級： 組別： 小組成員姓名：

請運用手機、電腦上網或相關書報雜誌等文獻資料 (推薦瀏覽網站：衛生福利部、國民健康署、各醫院院所及台灣博碩士論文知識加值系統或華藝線上圖書館等)，查詢母乳哺餵對母、嬰的影響與重要性，並進行歸納與分析。

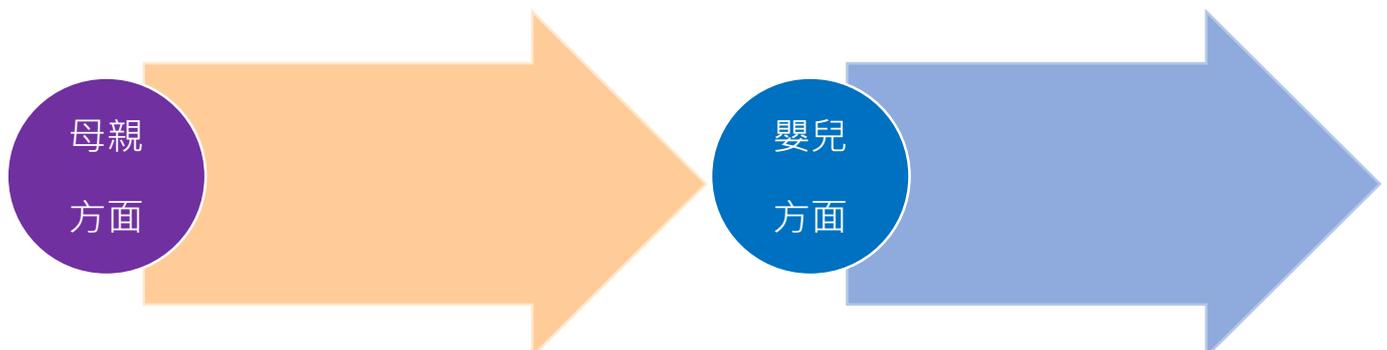
★★★請列出三個小組查詢到的文獻資料摘要，並詳列資料來源。

第一筆文獻重點摘要

第二筆文獻重點摘要

第三筆文獻重點摘要

★★★ 請試著將以上三份文獻資料，將母乳哺餵對母、嬰的影響與重要性彙整於下：



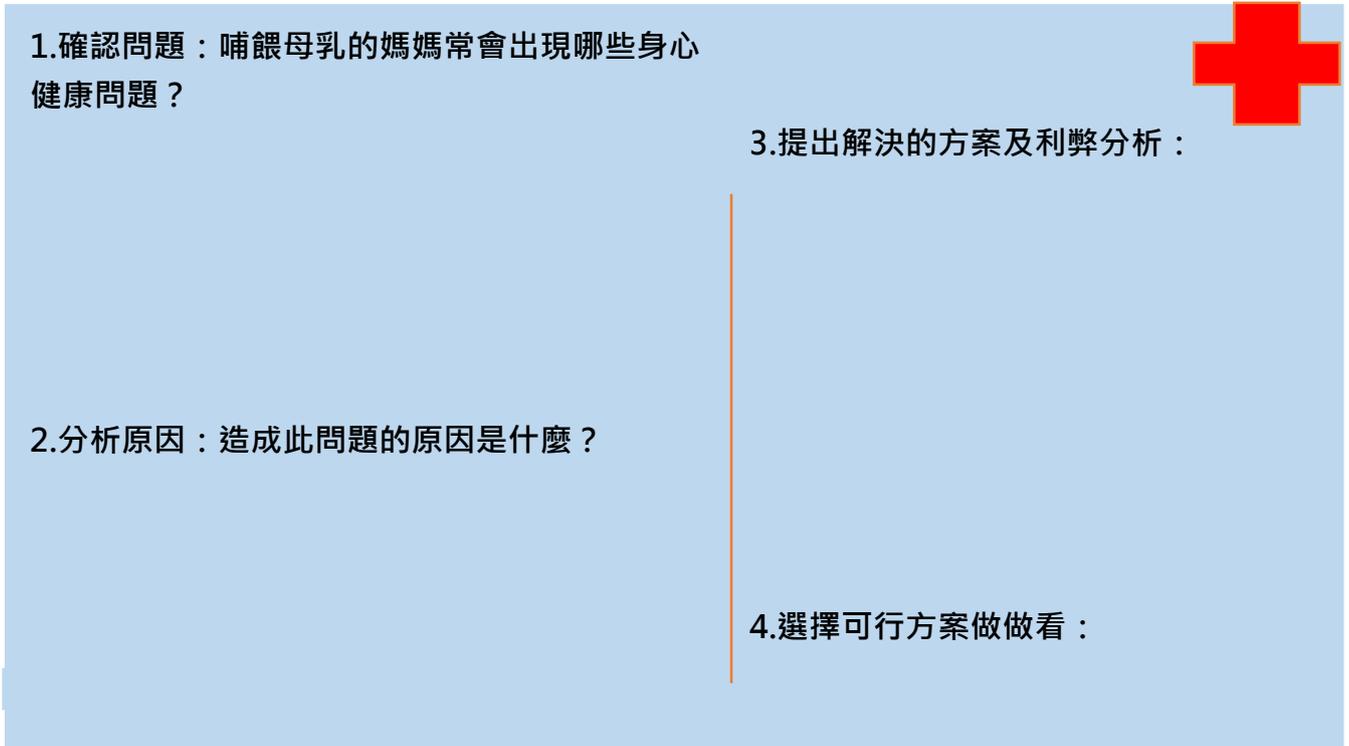
【附件三】「母乳哺餵~~健康媽媽、健康寶寶請你跟我這樣做」學習單

班級：

組別：

小組成員姓名：

請透過小組分組討論、腦力激盪及創造性思考，回答以下問題：



1.確認問題：哺餵母乳的媽媽常會出現哪些身心健康問題？

2.分析原因：造成此問題的原因是什麼？

3.提出解決的方案及利弊分析：

4.選擇可行方案做做看：

★★★哺餵母乳期間，維持健康的生活型態，進行自我健康管理是非常重要的，請設計一份自我健康管理表。

健康生活內涵	日期	月	月	月	月	月	月	月	完成
	日	日	日	日	日	日	日	日	確認
充足的睡眠									
均衡的營養									
(以下依此類推完成)									



「哇！小阿姨生產了！」妙妙興奮的和媽媽一起去坐月子中心探望小阿姨及 BABY。正好遇到小阿姨在餵母乳，這個畫面讓妙妙覺得太奇妙了！小阿姨看起來有些累但似乎又很滿足，寶寶很享受的吸吮，吸完後很快的便睡著了！

餵完奶後，小阿姨分享之前哺餵母乳不順利，心情的低落，甚至還出現輕微乳腺發炎的健康困擾，還好自己不放棄及不斷的練習，現在才能稍微順利餵母乳。

妙妙好奇的想著「為何生產完就會有母乳？喝牛奶不是較方便嗎？這樣就不會那麼累了！」

你是否也和妙妙一樣有相同的問題呢？甚至還有更多的疑惑呢？有人說【母乳是上天送給嬰兒最棒的禮物】，所以女性在生產後因為催產素和泌乳激素的分泌，會促使乳房製造並且分泌乳汁，以順利哺餵母乳。

所以很多媽媽都會好好把握機會，將最好的禮物送給自己的寶貝，難怪妙妙的小阿姨才會不辭辛苦的哺餵母乳？當然有些時候事與願違，媽媽或寶寶的狀況無法哺餵母乳或持續哺餵母乳，選擇與母乳營養成分接近的配方奶也是愛寶寶的方式喔！



本頁照片來源：美編人員自行拍攝

● 引起動機

播放「母乳哺餵追追追(上)」小劇場或讓學生閱讀學生手冊第一段以引起學生動機，並向學生提問母乳相關問題。

● 母乳與配方奶有何不同

母乳與比配方奶更適合嬰兒，因母乳營養更完整、易吸收、會隨寶寶而調整。



[母乳與配方奶有何不同](#)

● 泌乳機轉

教師請學生複習生物動物體的構造與功能中內分泌腺與泌乳機轉。泌乳激素促使乳腺組織製造奶水，催產素使乳汁流出。



[泌乳機轉](#)

母乳哺餵好處多

小阿嬌第一次擠出的母乳，雖然只有一點點，卻非常的珍貴！

妙妙聽小阿姨說餵母乳不只對寶寶好，對媽媽的健康也很有幫助。雖然剛開始有些辛苦，但只要熟練、持續哺餵後，不僅省了奶粉錢，帶寶寶外出時，還可以少掉瓶瓶罐罐的麻煩呢！所以世界衛生組織建議寶寶生下的頭六月可以純餵母乳，六個月後考量寶寶營養需求增加，可再開始添加適當的副食品，只要身心許可，還能持續哺乳到兩歲或兩歲以上。



難怪小阿姨這麼堅持餵母乳。只是到底母乳哺餵對媽媽及寶寶有哪些好處，妙妙還是不清楚。現在讓我們一起進行活動：母乳哺餵追追追！找出母乳的好處，並將探討結果整理在下方吧！



資料蒐集



活動一：母乳哺餵追追追

請和同學一起，運用手機、電腦上網或相關書報雜誌等文獻資料（推薦瀏覽網站：衛生福利部、國民健康署、各醫院院所及臺灣博碩士論文知識加值系統或華藝線上圖書館等），查詢母乳哺餵對母、嬰的影響與重要性，並進行歸納與分析。

本頁照片來源：美編人員自行拍攝

16

- 教師教學時，可搭配「母乳哺餵追追」PPT



[母乳哺餵追追 PPT](#)

活動一教學說明

1. 教師協助學生收集文獻的方式可視教學現場狀況採取以下三種方式：
 - a. 在課室內，直接用手機上網查詢。教師應事先告訴學生本次上課需要使用手機及每組需至少一人有網路
 - b. 可使用電腦教室，直接運用電腦上網查詢。
 - c. 可使用圖書館，協助學生運用館藏圖書資訊來查詢。若選擇bc方案，則應確認後續課程之安排。
2. 若時間及課堂蒐集有困難，亦可請學生於課前先搜集三篇資料作為本次上課使用。

★★★ 請寫出或貼上三個查詢到的文獻資料摘要，
並詳列資料來源



★★★ 哺餵母乳對母親及嬰兒的好處或重要性。



3. 請學生可由關鍵字查詢母乳哺餵的資料，提醒學生注意資料來源正確性，或直接从送子鳥資訊服務網、仁愛網路育嬰房、健康九九母乳哺餵教戰手冊等查詢。

4. 請學生將三篇資料中有母乳的好處，分別整理對母親、對嬰兒的好處。

● 母乳哺餵對母、嬰的好處

母乳營養成分是最適合嬰兒，哺餵對嬰兒的發育有許多好處及媽媽生殖系統有幫助，甚至對可減少配方奶瓶罐的廢棄物對地球環境的影響。



[哺餵母乳的好處及原則](#)

活動一 參考答案

1.請學生自行發揮，教師提醒查詢後，可列印浮貼或將文獻重點摘要手抄於學生手冊或學習單，並註明資料來源。

2.母乳哺餵的好處如下

對母親	對嬰兒
促進子宮收縮	營養完整、均衡
促進代謝、幫助身材恢復	容易消化、吸收
降低婦科癌症，如乳癌、卵巢癌風險	減少感染、生病
完全哺餵可延後排卵時間，	減少過敏問題
降低停經前的骨質疏鬆風險	降低肥胖率
促進親子互動，建立親密感及信任感	促進智力發展



你是否已經了解母乳的好處了呢？
但是哪些原因你最在意，會讓你支持母乳
哺餵的原因呢？請在下列的表格中勾選出
來喔！

記住這些原因，跟他人分享，會讓
更多的寶寶有機會享用這個上天賜予的
禮物～母乳。



哺餵母乳對母親的好處

- 促進子宮收縮、產後出血少
- 促進代謝、幫助身材恢復
- 降低婦科癌症風險
- 完全哺餵可延後排卵時間，有自然避孕效果
(產後6個月內)
- 降低停經前的骨質疏鬆風險
- 促進親子互動



哺餵母乳對嬰兒的好處

- 營養完整、均衡
- 容易消化、吸收
- 抗病因子多，減少感染、生病
- 減少過敏問題
- 降低肥胖率
- 促進智力發展



本頁照片來源：美編人員自行拍攝

●教學說明

教師可以利用左圖統理出
哺餵母乳的好處，並請問
學生自己最在乎的好處是
什麼？請學生能在未來為
自己的孩子或鼓勵他人，
願意哺餵母乳。

- 母乳哺餵除了對母親、嬰兒
有好處外，對地球也有
的好處。

母乳哺餵可減少配方奶
的使用，配方奶從生產、
製造、包裝、運送到瓶罐
廢棄回收過程，不僅消耗
能源也產生許多二氧化
碳，所以餵母乳也是愛地
球的表現。



成功哺餵要知道



下課時，妙妙和琪琪分享探望小阿姨的心得、餵母乳的好處及小阿姨乳腺炎的困擾。兩人七嘴八舌的突然想到「胸部大的人，是否母乳量較多？到底餵母乳會不會讓胸部下垂？還有上班要怎麼餵母乳？餵母乳的話，爸爸是不是就失去餵寶寶的機會……」，他們的疑惑實在太多了！他們記得地理老師三胎都餵母乳，所以決定去問「很有經驗」的她，一解困惑。

地理老師分享「母乳哺餵」的準備，就像生活中新行為的學習一樣，不可能一步到位，過程中要有決心、準備、面對挫折、不斷的練習後，我們便會漸入佳境。

老師告訴妙妙，當她懷孕後知道哺餵母乳的好處時，便下定決心餵母乳，並與家人溝通，開始學習哺乳相關的知識，當她知道「乳房大小與奶量無關」，她更加有自信；選擇「母嬰親善的機構」生產，產後及早和嬰兒肌膚接觸，以及採行「母嬰同室」以便隨時餵奶，以促進乳汁分泌。



此外，會擔心奶量是否足夠，原來嬰兒出生前幾天食量很小，而後乳量會隨嬰兒需求而分泌，愈吸吮，乳汁分泌愈多；觀察嬰兒大小便正常，也代表乳量夠，能安心的哺乳。



左上照片來源：編輯團隊自行拍攝
右中圖片來源：臺灣創用CC素材搜尋

19

- 母乳哺餵的產前準備
哺乳育兒，除了心情，週遭環境對支持和協助更重要。而產後正確開始哺乳可使母乳哺餵變簡單，包括產後餵奶、母嬰同室、不給人工奶嘴、不限制哺乳時間、避免母乳外的食物、寶寶正確含住乳房等。



母乳哺餵的產前準備



產後正確開始哺乳

- 母嬰親善醫療院所提供十個步驟，以創造一個讓母乳哺育成為常規的醫療照顧環境。



母嬰親善醫院的十個步驟

- 寶寶剛出生胃容量很小，所以經常要喝奶，可由嬰兒吸吮的吞嚥聲及排泄狀況知道進食量是否足夠。



新生寶寶哺乳與排泄量



媽媽無法親餵時，可擠出由周圍的人協助母乳餵養。

照片來源：美編人員自行拍攝

還好周遭都有幫助的人，例如護理人員會教乳房護理、正確哺餵母乳方法，網路上也有很多資訊，師丈也會接替寶寶的照顧或幫忙母乳的瓶餵，讓我好好休息，我婆婆也會經常煮魚湯、豬腳，幫我促進乳汁分泌，現在奶量源源不絕，我冰箱還很多母乳存貨呢！

老師又說，其實疲累的時候，真的會想打退堂鼓，但想到自己的努力、周遭人的支持，以及看到寶寶滿足的表情，覺得一切都值得繼續喔！老師提醒妙妙，週遭人、事、物的支持與否等，是母乳哺餵是否能持續的關鍵！所以妙妙決定回去要打電話給小阿姨，為她加油、打氣，讓她更有信心可以哺餵母乳！



TIP

【乳腺炎】是什麼？

- 當乳汁累積在乳管中，無法順利排出，便會發生。初期乳房會感到腫脹、摸到硬塊，接著就有可能乳房疼痛、發燒、全身倦怠、甚至乳腺膿瘍。
- 多餵奶或排出乳汁不僅可以預防還能避免乳腺發炎，若24小時未改善，應就醫治療。



圖片來源：臺灣創用CC素材搜尋

20

- 母乳哺餵其他問題
對於母乳哺餵的相關問題可以參考。



[母乳哺育 Q&A](#)

- 乳腺炎發生的原因很多，教師可指引學生從左側 TIP，認識乳腺炎，並提醒學生儘快乳房護理，擠奶或餵奶，排空乳汁可改善乳腺炎的問題。更多乳腺炎的資訊如下。
- 更多乳腺炎的資訊如下。



[哺乳媽咪的夢魘——乳腺炎來報到](#)



TIP

媽媽餵母乳，爸爸做什麼？

餵母乳媽媽若有爸爸支持，就成功一半了！爸爸可以這麼做：

1. 分擔哺乳以外的育兒工作
 2. 協助安撫寶寶或瓶餵母乳，安排媽媽放鬆休息時間
 3. 給予媽媽鼓勵支持
 4. 協助尋找育兒支援系統
 5. 幫忙媽媽按摩
- 寶寶哭鬧時會影響媽媽休息，爸爸若確認寶寶不是肚子餓、尿布濕，可將寶寶橫抱或直抱安撫，三個月內嬰兒頭部肌肉未發育完全，抱寶寶一定要注意頭頸部的支託。
 - 橫抱：寶寶頭枕在左手臂彎，右手撐住寶寶身體，爸爸輕搖寶寶或以右手輕撫寶寶的肩背或腹部安撫。
 - 直抱：嬰兒伏於爸爸胸膈處，一手從背後托住嬰兒臀部和雙腿，另一手掌托住嬰兒頭和頸



橫抱



直抱

本頁照片來源：美編人員自行拍攝

21

- 育兒是父母雙方的責任。當哺餵母乳時，往往使母親肩負大多數哺餵的工作，不僅媽媽覺得疲累，也剝奪爸爸育兒的樂趣，其實母乳哺餵的爸爸，只有沒辦法親餵母乳而已，還有很多事務都可以和媽媽一起負責，共享育兒的樂趣與責任。

因此，教師可以提問母乳哺餵的爸爸，可以做什麼？引發學生思考育兒中的男性角色，讓學生認識男性在育兒工作可提供的支持，並透過抱嬰兒的手勢、安撫嬰兒的方法，使父母皆可享受育兒的樂趣。



母乳哺餵的爸爸如何從旁協助



乳房護理好 EASY



妙妙害羞的問地理老師「餵母乳會不會讓胸部下垂？」老師笑著說「乳房下垂是自然的生理現象呢！但是餵母乳卻可以豐胸喔！我現在的罩杯還比懷孕前大 2 個 SIZE 呢！」老師接著解釋乳房因為懷孕賀爾蒙變化及餵母乳而變得較豐滿，如果沒穿著合適胸罩支撐，的確有可能下垂，預防方法就是穿合適的內衣支撐、適度乳房護理按摩促進循環，正確左右交替的哺乳及擴胸運動增加肌肉張力等，都可以減少下垂的發生，但是不論是否餵母乳，女生都要好好照顧自己乳房的健康。

妙妙記得小阿姨曾發生乳腺炎，於是請教老師關於乳房護理的方法，老師說明乳房護理可以有效預防及改善乳腺炎。從懷孕七個月開始的乳房護理主要是以清水清潔，以減少乳頭形成乳痂、保護乳頭。產後的乳房護理，則是促進乳腺管通暢，乳汁分泌順利及增強乳頭的韌度，使母親可以順利哺餵母乳。

在生產後第二天，如果無發燒、疲倦、傷口疼痛等不舒服症狀時，就可開始在哺餵母乳前 20~30 分鐘，為乳房清潔、熱敷及按摩，以便順利完成哺乳。若乳汁排出順暢，則只需清潔，即可哺乳或集乳。

現在就讓我們一起來瞭解如何做乳房護理，若周圍有需要做乳房護理的親人，只要按照下圖步驟跟著做也可以學會喔！



22

- 乳房護理好 EASY 的課程前，可先以課本內容瞭解學生對哺乳過程的乳房問題或迷思？如乳房大小與乳量、餵母乳會不會下垂、退奶後是否會萎縮等乳房功能的問題，使學生認識正確的乳房照顧知識，澄清迷思。
- 提供學生乳房照顧知識。自懷孕開始，女性的乳房受賀爾蒙影響，使外型狀態有所轉變，正確按摩及護理方式可以避免下垂的情形。



孕產期，乳房保養不 NG

- 提醒學生乳房按摩避免過與不及，可以預防乳腺炎，但按摩的力量要適度，過度用力反而使發炎惡化，下列是相關影片



乳房護理



乳房護理步驟

• 用品準備

首先準備好乳房護理所需之用具，包含臉盆一個，毛巾兩條，溫和、無添加香精、無刺激性的潤滑油一瓶。接著就按照下列順序進行。

一、清潔

先將雙手洗淨，用乾淨的溫濕毛巾，從中心的乳頭開始，由內向外呈環狀方式，分別清潔兩邊乳房。

二、熱敷

以熱毛巾熱敷5~10分鐘，水溫以產婦自身能接受且不要造成燙傷為原則。

三、按摩

一手支托乳房底部，一手從乳房底部往乳頭方向，順著乳腺管開口方向，以環型或螺旋型按摩或擠壓（如圖示）；也可僅針對有阻塞的部位進行局部的按摩。按摩時，為方便操作可搭配潤滑油使用。



照片來源：編輯團隊自行拍攝

23

- 乳房護理步驟引導說明。
 1. 教師可先於課前準備好相關用物，以方便上課進行試教。
 2. 教師示範乳房護理，並說明注意事項，如可先準備一條大毛巾覆蓋，提供隱私避免受涼，注意水溫，一般約50~60度，可配合乳房護理好 easyPPT，以方便教學。



乳房護理好 easyPPT

- 教師可依設備狀況及教學時間，是否讓全班回覆示教或抽選同學出來練習。
- 教師提醒乳房護理的注意事項
 1. 清潔時無需使用香皂或沐浴乳。
 2. 熱敷時要維持熱度，水溫降溫時須調整溫度。
 3. 按摩及牽引乳頭時，力道適中即可，不要過度用力。

四、牽引

以大拇指及食指輕輕牽引乳頭數下。適當的進行乳頭牽引訓練，可以增強乳頭韌性，也可以矯正凹陷性乳頭，以利寶寶吸吮。



照片來源：編輯團隊自行拍攝

乳房按摩手法



按摩乳頭



按摩乳頭



按摩乳頭



訊息去搜尋

哺乳大小事報給你知



- 乳房的護理與按摩在哺乳的初期較需要也較重要，若乳汁已經分泌順暢時，在哺乳前只需用乾淨的溫水，將乳房、乳暈、乳頭等處稍微清洗即可，一方面也可加強乳頭肌膚的韌度，避免寶寶吸吮時容易破皮。
- 乳房牽引主要針對乳頭比較凹陷或平坦的媽媽，懷孕7~8個月就可開始練習，可強化乳頭周圍的肌膚，使寶寶日後含乳時不易破皮。牽引方法是利用大拇指及食指兩指腹，稍微夾住乳頭並向外牽引，或兩指輕掐乳頭稍微左右旋轉的動作，在洗澡時就可順便練習1~2次。按摩時若分泌一點點乳汁，沒關係可以擦在乳頭周圍及至乳暈上，可潤澤並軟化周圍的肌膚。若懷孕時這個動作，會引起子宮收縮(下腹部脹、痛)，則須停止，只做清潔即可。

★★★ 哺餵母乳期間，維持健康的生活型態，進行自我健康管理是非常重要的，請依照餵母乳媽媽的身心問題，為她設計一份自我健康管理表。

健康 生活內涵	日期							
	月 日							
充足的睡眠								
均衡的營養								
(以下依此類推 完成)								

健康的媽媽，才能持續、健康的哺餵寶寶。哺育母乳期間，媽媽會消耗大量的熱量和體力。因此，除了大量的休息之外，還要攝取健康、營養、均衡的飲食，才能幫助盡速恢復健康，供應富含營養的母乳。此外適度的運動，不僅可以讓心情放鬆，幫助恢復疲勞，還能幫助減去多餘的熱量，及早恢復身材。



照片來源：美編人員自行拍攝

26

自我健康管理表設計參考答案

一、 健康生活內涵

1. 睡足 8 小時
2. 三餐有六大營養素，不挑食
3. 每天有 30 分鐘散步或伸展運動
4. 不吃或少吃刺激性食物，如咖啡因、辛辣、酒等
5. 白天每 4 小時喝 300~500 毫升含蛋白質的液體食物以促進乳汁分泌
6. 每天聽放鬆音樂 20 分鐘，放鬆心情。

二、 時間管理

完成可打勾，未完成可寫出無法完成原因，以便於修正訂定更適切的生活內涵。

4. 請學生依照上述報告內容，寫出哺乳媽媽的自我健康管理方法在左邊表格，以促進媽媽身心健康。

5. 教師說明健康管理計畫的執行雖然是針對哺乳媽媽設計，除了可以推薦給正在哺乳的媽媽外，同樣的過程也適用在自我的肩康肩側，每天監測，對於無法完成應思考無法完成的原因，並適度的修訂執行方法。

● 哺乳期的壓力

生產後照顧嬰兒與哺乳的疲累、母乳哺餵的挫折與問題、哺餵自信的缺乏，支持系統的不足、工作場所友善哺乳環境的缺乏、公共場所哺乳的不便等。

● 哺乳期媽媽如何紓解壓力

面對壓力、關注問題解決方法、將注意力在寶寶身上、增加自信、學會放鬆等。



[哺乳期媽媽如何紓解壓力](#)



學習省思

經過這個單元的學習後，想一想……

- 未來你有寶寶時，你或你的另一半是否會哺餵母乳？為什麼？

- 如果你們決定哺餵母乳，你認為可能會遇到哪些問題？你將要如何解決或克服？

學習省思教學說明：

- 學習省思主要希望透過問題，引發學生的後設認知，思考母乳哺餵對自己或未來另一半的益處與意義：當決定哺餵母乳時，能認真思考可能發生問題，並找出解決之道。
- 是否哺餵母乳，可以從母乳的優缺點著手。
- 母乳遇到的問題則可從身心問題著手思考。



本頁照片來源：美編人員自行拍攝

27

學習省思參考答案：請學生可從哺餵母乳的好處及哺餵母乳的身心問題思考

- 答：會，母乳是對寶寶最好的食物，對母親也有好處，是雙贏的選擇。

- 答：1.不知道如何哺餵才正確。多蒐集一些資料，請教醫護人員或有經驗的人
- 2.乳汁不足。多吃營養的食物，上網或請教別人吃什麼才有奶水。
- 3.哺乳、照顧孩子的疲累。討論如何輪流照顧，或請親友幫忙。

(四) 單元四 - 茁壯

(1) 單元四教學活動教案

教學單元活動設計			
單元名稱		單元四：茁壯 同心守護~營造母嬰友善環境	時間 共 1 節，50 分鐘
主要設計者		劉青雯	
學習重點	學習表現	2a-V-1 主動關切與本土、國際等因素有關之健康、公共衛生議題。 4b-V-4 公開進行健康倡議，有效地影響他人促進健康的信念或行動。	核心素養 健體-U-A2 具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。
	學習內容	Aa-V-2 產後照護與母乳哺餵。	
核心素養呼應說明		透過課程活動設計「同心守護~營造母嬰友善環境」倡議活動，協助學生進行相關倡議活動，從倡議活動前的準備，歸納與分析相關文獻資料，進行系統性思考，透過同儕間的討論，具體提出台灣現行環境母乳哺餵的困境有哪些以及改善母乳哺餵環境的可行策略，選擇擬倡議的對象、地點及方式，實際進行相關倡議活動，省思與分享倡議活動的過程與感想。	
議題融入	實質內涵	本單元活動設計擬透過「同心守護~營造母嬰友善環境」倡議活動，性別平等議題實質內涵「性 U3 分析家庭、學校、職場與媒體中的性別不平等現象，提出改善策略。」	
學習目標			
一、能具體歸納與分析營造友善母乳哺餵環境的意涵及主動關切國內外母乳哺餵環境的現況。 二、能具體歸納與提出營造友善母乳哺餵環境的策略。 三、能公開闡述支持營造友善母乳哺餵的立場、重要性及策略。			
教學活動內容及實施方式			教學資源及多元評量策略
【引起動機】 教師先說明今日課程大綱，播放「母乳哺餵追追追（下）」小劇場（參見附件一），協助學生進一步探討母乳哺餵在台灣大環境現況的甘苦談。 「母乳哺餵追追追（下）」小劇場劇情摘要（附件一）： 琪琪很開心的跟妙妙分享自己到大賣場看到了以前從未留意過的育兒室，感覺非常的溫馨，還刻意拍照下來與他人分享，後來巧遇地理老師，地理老師也分享自己當初生第一胎時，學校沒有設置育兒			「母乳哺餵追追追（下）」小劇場 課室觀察：教師觀察學生能專注欣賞影片內容並正確回答相關問題，或主動提出其他相關問題。

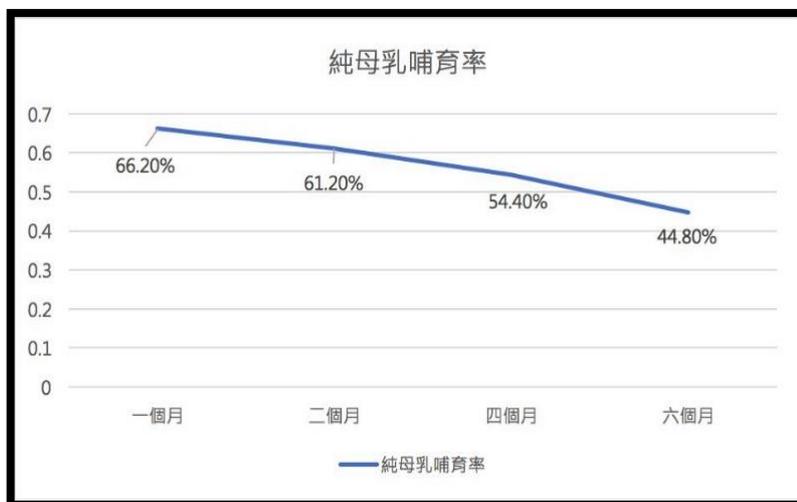
室，只好在辦公室用布簾圍起來做一個克難式的集乳室，甚至出門在外，如果找不到育兒室，只好勉強走進廁所集奶的窘境。

劇情提問：

- 一、請問你（妳）有看過公共場所的育兒室或哺（集）乳室嗎？裡面裝潢的怎麼樣？
- 二、請問育兒室或哺（集）乳室可以提供哪些服務功能？

【發展活動】

- 一、教師透過「母乳哺餵環境大偵查」教學簡報（參見附件四）及「母乳哺餵環境大偵查」學習單（參見附件二）的設計，引導學生歸納與分析母乳哺餵在台灣現有環境面臨了哪些困境，並上台發表。



（衛福部國健署 105 年縣市母乳哺育率調查計畫）

根據資料顯示，國內母乳哺育率偏低，且隨著產後時間愈長，母乳哺餵率顯著下降。國內目前母乳哺育推廣工作目標以自然、溫馨的方式推動母乳哺育，期能延長產後母乳哺餵率。

先協助學生進行小組分組，在分組討論活動進行時，學生可透過已於課前自行完成學習單的部分，進行資料歸納與分析，共同討論出母乳哺餵在台灣現有環境面臨哪些困境？例如：

- （一）職業婦女產後回到職場時，沒有適合的場域可以集乳或儲藏乳汁，再加上時間與體力的不勝負荷，因而被迫放棄哺餵母乳。
- （二）公共場所育兒室或哺（集）乳室仍然未全面設置。
- （三）配方奶粉盛行，周邊商品新穎、購買方便且操作簡易，進而降低母乳哺餵的意願。
- （四）母乳哺餵教育資訊不充足，導致沒有信心哺餵母乳，有些媽媽

「母乳哺餵環境大偵查」教學簡報、「母乳哺餵環境大偵查」學習單。

課室觀察：觀察學生分組討論情形。

學習單評量：學生正確完成學習單任務的達成度。

成果發表：學生正確完成學習單任務的達成度及上台發表呈現小組討論的成果。

會擔心自己的乳汁不足、哺乳方式不正確及併發乳腺炎等，甚至會出現因擔心哺餵母乳導致身材走樣進而拒絕哺餵母乳等迷思。

(五) 國內民眾對公共場所是否可以公開哺乳的議題，仍有認同上的差異。

二、教師透過小組討論與文獻探討，協助學生收集、歸納與分析國內外母乳哺餵環境的現況。看看別人，想想自己，教師引導學生分組討論，腦力激盪，具體提出營造友善母乳哺餵環境的策略(參見附件三)。

分組討論活動示例：

國家 環境	母乳哺餵國際 推廣狀況	臺灣現況	提出營造友善 母乳哺餵環境的 策略
可從下列內容思考 ▶ 育兒室、哺(集)乳室設備狀況 ▶ 政府的哺乳政策 ▶ 母乳哺餵權利的法規 ▶ 支持性團體 ▶ 社會大眾的公開哺乳的態度 ▶ 母乳哺餵相關資訊 ▶ 家人的支持 ▶ 配方奶的政策等	舉例 1993 年 WABA 舉辦對母親親善的工作場所以支持工作的哺乳婦女。	105 年《性別工作平等法》條文修正：受僱者哺乳期間至子女未滿 2 歲，除規定之休息時間外，雇主應每日另給哺(集)乳時間 60 分鐘，此時間應視為工作時間。	分享生活週遭優良哺(集)乳室名單，讓更多人知曉。

課室觀察：觀察學生分組討論情形。

學習單評量：學生正確完成學習單任務的達成度。

<p>三、教師引導學生規劃及進行「同心守護~營造母嬰友善環境」倡議活動學習單 (請參見附件三)·包含以下步驟：</p> <p>(一) 擬定倡議支持營造友善母乳哺餵的立場、重要性及策略。</p> <p>(二) 倡議的對象及時間·對象可以是校內老師、學生、家人或社會人士等。</p> <p>(三) 倡議方式由小組討論決議·可以是透過海報、祈願樹或 FB、Line 網路社群等方式進行公開倡議自己的立場。</p> <p>四、進行相關倡議活動·可於課堂中進行校園倡議或透過網路社群進行·亦或是利用假日、課餘時間選擇公開場所倡議。</p> <p>【總結活動】</p> <p>請學生展現倡議過程及成果分享·並針對倡議活動學習內容分享學習心得·最後教師進行課程內容總結。</p>	<p>「同心守護~營造母嬰友善環境」倡議活動學習單</p> <p>倡議實作練習：教師引導學學生進行倡議的步驟後·評估學生確實完成倡議活動的達成度。</p> <p>成果發表：學生可透過書面報告或上台分享準備倡議的主張內容、方式。</p> <p>學習單評量：學生正確完成學習單任務的達成度。</p> <p>學習單評量：學生分享心得的完成度。</p>
<p>參考資料</p>	<p>一、衛生福利部國民健康署 (106 年 1 月 3 日)·母乳哺育推廣國際現況。取自 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=506&pid=462。</p> <p>二、衛生福利部國民健康署 (106 年 5 月 24 日)·母乳哺育國內現況。取自 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=506&pid=463。</p> <p>三、台灣母乳協會 (民 105)·賀!《性別工作平等法》修正案三讀通過·強化友善育兒職場環境。取自 http://www.breastfeeding.org.tw/news/announcement/3589。</p>
<p>附錄</p>	<p>一、「母乳哺餵追追追(下)」小劇場摘要。</p> <p>二、「母乳哺餵環境大偵查」學習單。</p> <p>三、「同心守護~營造母嬰友善環境」倡議活動學習單。</p> <p>四、「母乳哺餵環境大偵查」教學簡報。</p>

【附件一】「母乳哺餵追追追 (下)」小劇場摘要

劇情重點摘要

影片截圖

琪琪假日去逛大賣場，看到了育兒室，覺得非常的溫馨舒適，特別拍了下來，打掃時間特別與妙妙分享，琪琪還特別提到以前都不會主動關注育兒室（哺集乳室），因為與地理老師談過此話題後，才特別會注意到的。



妙妙與琪琪分享大賣場溫馨的育兒室之際，巧遇地理老師路過，地理老師因為有豐富哺餵母乳的經驗，所以也分享了出門在外哺乳的經驗，如果找不到育兒室或哺集乳室時，可能就要面臨勉為其難在廁所集乳的窘境。



琪琪、妙妙在放學途中，妙妙提議邀請琪琪星期一同去車站、百貨公司、遊樂場等公共場所探查哺（集）乳室，琪琪欣然答應。



照片來源：編輯團隊自行拍攝

【附件二】「母乳哺餵環境大偵查」學習單

班級：

組別：

小組成員姓名：

★★★請實地查訪臺灣公共場所（可以是車站、捷運站、賣場、百貨公司、遊樂園等等）設置的哺（集）乳室或育兒室，拍出相關照片並針對拍攝地點及設備做簡易說明。

★★★以上述內容為基礎，請再透過文獻資料的查詢，小組同學們一起歸納與分析在臺灣社會環境方面，母乳哺餵的婦女們面臨到哪些困境？

★★★請查詢母乳哺餵國際推廣現況，收集、歸納與分析母乳哺餵環境的現況，並與臺灣做一比較。

看看別人，想想自己，具體提出營造友善母乳哺餵環境的策略。

<p>國家</p> <p>環境</p>	<p>母乳哺餵國際推廣狀況</p>	<p>臺灣現況</p>	<p>提出營造友善母乳哺餵環境的策略</p>
<p>可從下列內容思考</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 育兒室、哺(集)乳室設備狀況 ➤ 政府的哺乳政策 ➤ 母乳哺餵權利的法規 ➤ 支持性團體 ➤ 社會大眾的公開哺乳的態度 ➤ 母乳哺餵相關資訊 ➤ 家人的支持 ➤ 配方奶的政策等 	<p>舉例</p> <p>1993年WABA舉辦對母親親善的工作場所支持工作的哺乳婦女。</p>	<p>105年《性別工作平等法》條文修正:受僱者哺乳期間至子女未滿2歲,除規定之休息時間外,雇主應每日另給哺(集)乳時間60分鐘,此時間應視為工作時間。</p>	<p>分享生活週遭優良哺(集)乳室名單,讓更多人知曉。</p>

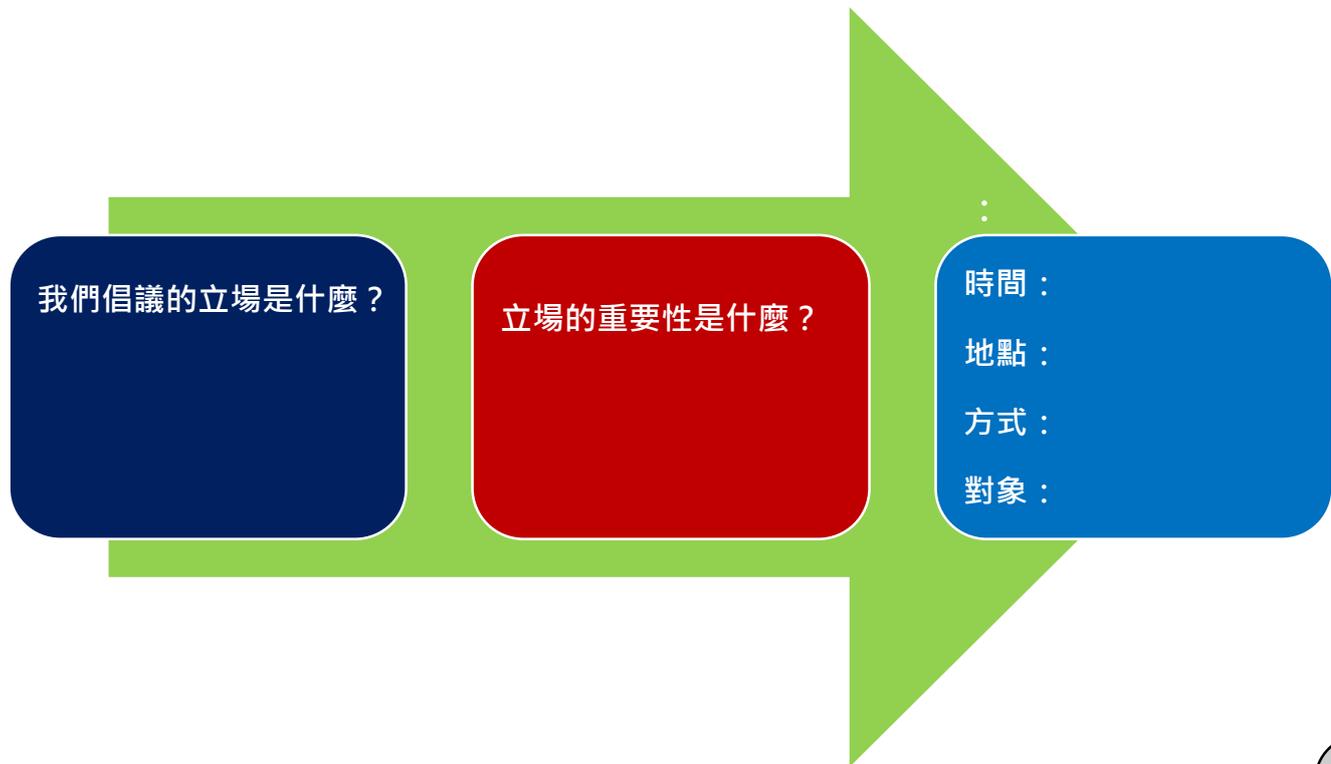
【附件三】「同心守護~營造母嬰友善環境」倡議活動學習單

班級：

組別：

小組成員姓名：

★★★小組分組請先討論出想要倡議的立場、重要性及細節。



- 想要倡議的方式是：
- 想要倡議的具體內容是：

★★★ 倡議歷程文字記錄：

倡議前的準備與
心情



倡議過程中歷程
與感受



倡議後的感想



★★★倡議歷程照片記錄：



單元 4

同心守護 ~ 營造母嬰友善環境



自從與地理老師聊過哺乳的話題後，琪琪對這個主題開始感到有興趣。假日時，她去逛大賣場，看到了育兒室，覺得非常的好奇，特別進去一探究竟，沒想到裡面佈置的溫馨舒適，所以她特別拍了下來，打算到學校與妙妙分享。

打掃時間，琪琪開心的和妙妙分享育兒室照片，正好地理老師經過，一起加入他們的討論。老師分享自己當初生第一胎時，學校沒有設置育兒室，只好在辦公室用布簾圍起來做一個克難式的集乳室。若出門在外，如果找不到育兒室，只好勉強走進廁所集奶，還要應付別人一直敲門的窘境，感覺壓力大又不方便。

還好學校後來也有集乳室，學校也會考量我哺餵母乳的需求，加上周遭同事、親友的支持、鼓勵，我才能順利的哺餵母乳呢！



本頁圖片來源：臺灣創用CC素材搜尋

● 公共場所哺(集)乳室設置及管理標準

哺(集)乳室之位置，應有明顯區隔之空間，專供哺(集)乳，不得作為其他用途，且應有基本配備，並定時維護、管理。



[公共場所哺\(集\)乳室設置及管理標準](#)

● 育兒室與哺(集)乳室並不相同

哺(集)乳室的設立就是為了女性哺(集)乳專用，為了讓哺乳者可以安心使用，不應將育兒空間混合使用，以免剝奪父親對育兒空間的需求。



[育兒室不等於哺\(集\)乳室](#)



TIP

【哺(集)乳室】哪裡有?

根據「公共場所母乳哺餵條例」規定，公共場所應設置哺(集)乳室供民眾使用，以維護維護婦女於公共場所哺育母乳之權利、提供無障礙哺乳環境。

此外勞動部也有補助企業設置哺(集)乳室，所以截至105年底，國內哺(集)乳室已經超過3000處，只要透過APP搜尋或洽詢所在地點的服務人員，便可找到最近的哺(集)乳室。

1. 母乳一指通APP，提供公共哺(集)乳室之地圖搜尋功能。
2. 「友善哺乳室」APP，提供臺北市、新北市及新竹縣市的哺(集)乳室地點。



看見~哺乳環境的困境

你是否留意過公共場所的育兒室或哺(集)乳室呢?裡面看起來感覺如何?是否和琪琪看到的一樣溫馨舒適呢?這間育兒室或哺(集)乳室提供給誰使用?有什麼設備,提供的服務是否齊全、便利、注意隱私呢?如果沒有哺(集)乳的環境,像地理老師一樣必須要在廁所集乳,對一個想哺乳的媽媽來說有何影響呢?

現在就讓我們一起進行活動:「母乳哺餵環境大偵查」,以瞭解臺灣公共場所(可以是車站、捷運站、賣場、百貨公司、遊樂園等)設置的哺(集)乳室或育兒室的狀況。



親自去嚐鮮
尋找附近的哺乳室



- 哺(集)乳室的設立是為了提供哺乳婦女可以擁有無障礙的哺乳環境。教師可配合左邊tip說明,讓學生透過手機運用(拇指一只通)app運用幫助

- 公共場所母乳哺育條例
為維護婦女於公共場所哺育母乳之權利,並提供有意願哺育母乳之婦女無障礙哺乳環境。



公共場所母乳哺育條例

- 教師可以請同學想像,哺乳媽媽在廁所集奶的情形,再思考如果在廁所準備便當,自己的心得與感想。



活動探索

活動一：母乳哺餵環境大偵查



請拍攝哺（集）乳室或育兒室的相關照片，描述二個拍攝地點，並針對其空間感受、設備是否齊全、便利性、隱私等做簡易的說明與比較。

文字說明：



文字說明：



30

- 活動一教學說明。
 1. 教師應在第三單元結束時，一起發下母乳哺餵環境大偵查」學習單(參見單元四附件二)，請，請學生分組在下次課前完成學習單任務。
 2. 教師可請學生運用拇指一指通 app 先搜尋有哺集乳室的單位，以避免無功而返。
 3. 教師可請學生照片先列印下來貼在左邊的格子中，並針對項目以文字說明並比較。
 4. 教師提醒在拍攝過程最好經過設置單位的同意才拍攝，拍攝可以是車站、捷運站、賣場、百貨公司、遊樂園等，拍照時要留意內部是否有人等問題。

- 母乳室育嬰情報網站教師手冊
提供各縣市的哺集乳室地點及比較，有些還有照片可參考。



[母乳室育嬰情報網站](#)

活動探索參考答案:請學生拍照標註地點，並依據空間感受、設備是否齊全、便利性、隱私等做簡易的說明

地點:台北統一阪急百貨(5F)

- 空間感受舒服:採用淺綠色及木頭色系，感覺置身在戶外的感覺
- 設備齊全:冰箱、熱水、衛生紙都一應俱全，還有4個換尿布檯
- 便利性高:還有尿布及濕紙巾販賣機，洗手台旁還有寶寶專用乳液，很方便。
- 哺集乳室隱私佳:以門遮蔽，只可惜只有一間，外有爸爸休息區。



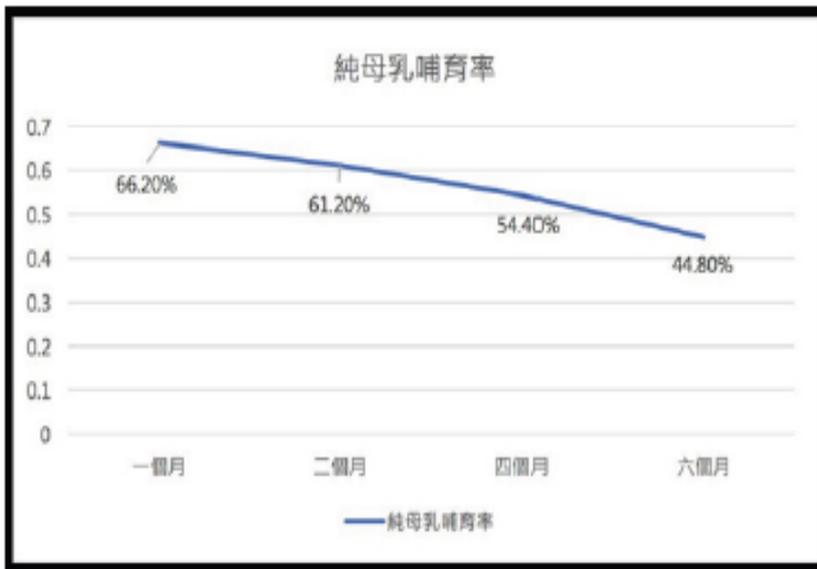
妙妙和琪琪在拍攝哺（集）乳室時，發現這些哺集乳室的空間設計與設備，品質並不一致或是缺乏管理，而且爸爸好像不方便進去，無法幫媽媽的忙等問題。

搜尋母乳哺餵相關文獻時，她們看到105年縣市母乳哺育率資料（如下圖），發現隨著產後時間愈長，母乳哺餵率顯著下降，再往前追溯五年，也有此現象。

她們很好奇餵母乳既然很重要，但為什麼隨著寶寶出生愈久，哺餵母乳比率卻愈低呢？

請同學完成活動：探究母乳哺餵的社會環境，一起瞭解母乳哺餵的婦女們面臨到哪些社會困境，而放棄或停止母乳哺餵。

105年縣市母乳哺育率



資料來源：衛福部國健署105年縣市母乳哺育率調查計畫



31

- 教師可以帶領學生瞭解母乳哺育率的趨勢變化，及認識國內目前母乳哺育推廣目標，以自然、溫馨的方式推動母乳哺育，期能延長產後母乳哺餵率。

- 友善哺乳環境

國內提供很多友善的哺乳政策，但往往落實面，無法考量各種現況與需求，而落入執行面打折扣的狀況。



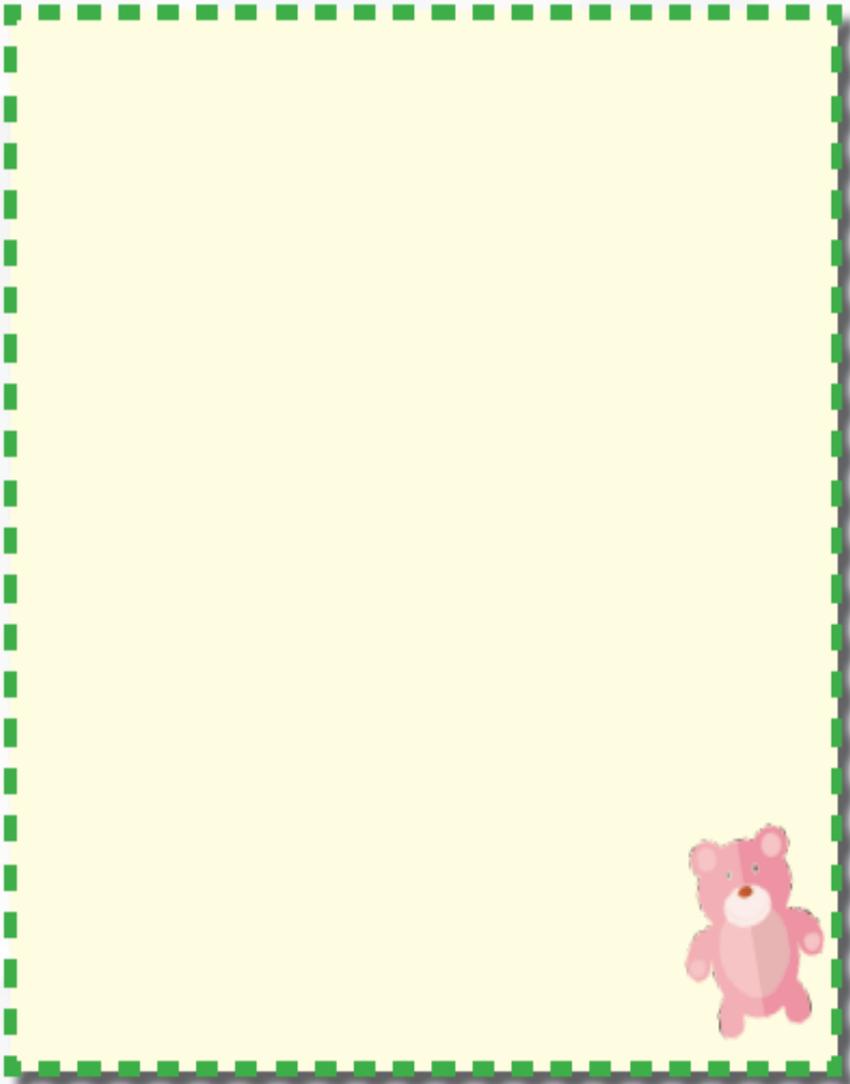
[國內哺乳環境友善嗎？](#)



資料蒐集

活動二：探究母乳哺餵的社會環境

請同學透過文獻資料的查詢，可從母乳哺餵成功的因素思考，透過討論、歸納與分析在臺灣社會環境方面，母乳哺餵的婦女們可能面臨到哪些困境？



32

活動二教學說明

1. 教師應事先決定資料蒐集的方式，事先借用可查詢資料之教室，或請學生攜帶手機。
2. 學生查詢文獻可以關鍵字，如友善哺乳環境、哺乳社會環境等較方便蒐尋，歸類方法可分為個人、家庭、職場、社會等面向。
3. 若時間不夠或可蒐集的手機電腦不足，請學生透過閱讀 p33~34，再做歸納整理。

● 母乳哺育友善之社會環境

母乳哺育要成功，需要周遭的生活環境與照護措施是支持，同時餵奶的過程中母嬰雙方都是舒適且享受的。包括授乳家庭、生產機構、工作環境、生活社區及整個社會大眾。



[建構母乳哺育友善之社會環境](#)

活動探索參考答案:可上網搜尋或直接參考 P19、33、34

- 一、母乳哺餵教育資訊不充足或不正確，導致沒信心哺餵或擔心乳汁不足或無法排除問題，而放棄餵母乳。
- 二、母乳親善醫院缺乏，導致未能有良好的哺乳經驗，因而放棄。
- 三、支持系統不足、角色的衝突，導致因疲累或缺乏良好溝通，無法持續哺餵。
- 四、配方奶粉便利，周邊商品新穎、購買方便且操作簡易，進而降低母乳哺餵的意願。
- 五、職業婦女回到職場時，沒有適合的場域可以集乳或儲藏乳汁，再加上時間與體力的不勝負荷，因而被迫放棄哺餵母乳。
- 六、社會政策或環境不友善，如哺(集)乳室仍然未全面設置，導致哺乳的不便性，而降低哺乳意願。



探究～友善哺乳環境

妙妙和琪琪搜尋母乳哺餵資料時，閱讀臺灣地區母乳哺育之趨勢，內容如下：

臺灣地區母乳哺育之趨勢

臺灣在三、四十年以前嬰兒大部分都是以母乳哺餵，根據黃氏民國79年調查顯示，於五十年代臺灣地區哺餵母乳比率為94.5%，但因經濟發展，社會環境變遷，就業婦女增加，國人哺餵母乳的比率逐年下降，陳氏民國78年調查顯示，臺灣地區產後一個月哺餵母乳的比率僅有26.6%。近年來，母乳哺育的觀念已逐漸讓民眾接受，根據陳氏民國85年調查顯示，臺灣地區產後一個月哺餵母乳的比率已提升至40.9%，惟其回升率尚未達理想。

分析臺灣地區母乳哺育率低落的原因，依據行政院衛生署食品衛生處於民國74年調查指出，係由於母親奶水分泌不足、職業的關係、身體不適、嬰兒配方奶的強力推銷與容易獲得，醫護人員未積極鼓勵產婦以母乳哺餵，加上民眾母乳哺餵錯誤觀念，如認為以母乳哺餵影響女性身材及造成母體虛弱，更認為以配方奶哺餵嬰兒才叫配，嬰兒會更健康等錯誤觀念等因素。

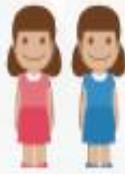
母乳哺育推廣是面對社會文化、價值觀的挑戰性工作，雖然有困難但並非不可克服。為呼應世界衛生組織2002年的嬰幼兒餵食全球策略——呼籲各國政府確保所有健康及相關部門保護、鼓勵及支持純母乳哺育6個月，其後添加適當的副食品，持續母乳哺育至兒童2歲或2歲以上；同時協助婦女從家庭、社區及工作場所中得到她們需要的支持，以達到上揭目標，本署將持續積極推動各項母乳哺育推廣政策，以全面建置親善之母乳哺育環境，提升母乳哺育率。

摘錄自衛生福利部國民健康署106年7月

[HTTPS://WWW.HPA.GOV.TW/PAGES/DETAIL.ASPX?NODEID=506&PID=463](https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?NodeID=506&PID=463)



- 教學說明
 1. 為了讓學生對友善環境更加瞭解，可以請學生先閱讀所列文章，透過過去母乳比率高的原因，再加上近年來母乳比率低的原因，經過整理可以讓學生更清楚如何促進友善哺乳環境。
 2. 閱讀文章方式可一起閱讀，透過抽籤或點名方式，請部分同學輪流念。
 3. 閱讀完後請學生歸納；整理



閱讀完上面資料你發現了什麼呢？妙妙和琪琪發現以前母乳哺餵的比率竟然高達94.5%，近來世界衛生組織也在各國推廣母乳哺餵政策，提昇母乳哺餵率，可見「母乳哺餵」是全球努力的政策與目標，台灣不該置身事外。她們決定立足臺灣，放眼天下，看看別人怎麼做，想想臺灣可以如何跟上腳步。首先他們將母乳哺餵率低的原因，歸納、整理如下：



34

教學說明

1. 教師可說明社會環境的友善程度，會決定母乳哺餵意願，進而影響母乳哺餵率。
2. 可以請學生思考母乳哺餵率低的原因，進而建立合適的哺乳方法。

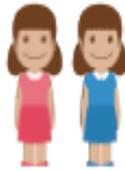
● 母乳哺餵的禁忌

只有嬰兒有代謝疾病需要特殊的飲食或媽媽有免疫系統疾病或接受放射線治療而不能哺餵母乳，大部分感染或藥物治療，可依醫師指示後，開始哺餵母乳。



[母乳哺餵的禁忌](#)

接著她們想知道國際母乳哺餵推廣如何改善這類問題，臺灣可以學習如何改善，現在請跟著妙妙和琪琪一起完成活動：母乳環境面面觀，並思考可以運用哪些策略，以便營造一個友善的母乳哺餵環境，讓更多想哺餵母乳的媽媽，順利完成母乳哺餵的角色與任務。



資料蒐集

活動三：母乳環境面面觀

請針對母乳哺餵率低落的原因，上網收集、歸納與分析國際母乳哺餵環境的推廣策略，並與臺灣母乳哺餵的現況做一比較。看看別人後也想想自己，具體提出營造友善母乳哺餵環境的策略。

母乳哺餵 國際推廣狀況

舉例：
1993年 WABA 舉辦對母親親善的工作場所支持工作的哺乳婦女。



臺灣現況

舉例：
105年《性別工作平等法》條文修正：哺乳期間至滿2歲之工作母（僱）主應每日哺（集）乳時間60分鐘，此時間應視為工作時間。



提出營造友善母乳哺餵環境的策略

舉例：
調適大企業（集）乳室並設置優良工作場所。



可從下列內容思考

- 產院室、哺（集）乳室設備設施
- 政府的哺乳政策
- 母乳哺餵權利的法規
- 支持性團體
- 社會大眾的公開哺乳的態度
- 母乳哺餵相關資訊
- 家人的支持
- 配方奶的政策等

35

活動三教學說明

1. 教師應事先決定資料蒐集的方式，事先借用可查詢資料之教室，或請學生攜帶手機。
2. 學生查詢文獻可以利用本頁下方文字，變成是關鍵字，查詢較方便；或直接利用下方國內、國際的歷史或現況，也可以統整相關的政策，並提出友善的母乳哺餵環境策略。
3. 國外及國內的現況、改善策略，應該搜集相關性的活動才能相呼應。

- 母乳哺餵推廣國際現況



[全球母乳哺餵運動的歷史](#)

母乳哺餵國內現況



[母乳哺育國內現況](#)

活動探索參考答案:請學生以關鍵字找到國際現況、再搜尋台灣現況

- 1.國際:1992年 WABA 針對母嬰親善醫院舉辦第一個國際母乳哺餵週，母嬰親善醫院發展成一個世界性的活動，第一家母嬰親善醫院於菲律賓產生。
- 2.台灣: 1998 試辦母嬰親善醫院推廣計劃，105年母嬰親善醫療院所認證通過 187 家。
- 3.策略:推播母嬰親善醫院的好處，分享通過母嬰親善醫院的名單，給周遭的人知道。



守護~母嬰友善環境



妙妙和琪琪發現我國政府也努力的推廣母乳哺餵，不論是法規或相關政策的制定，並且與國際母乳行動聯盟接軌，在每年在8月的國際母乳週時，一起推展母乳哺餵的相關議題，只是在推展上仍有些限制。

臺灣在政府及非政府的組織，都有提供母乳哺餵的資訊與支持系統，甚至科技化的今天，用手機也能搜尋到相關訊息。此外目前公共場所哺乳室的設置也愈來愈普及了，但品質可以再加強。儘管有改進的空間，地理老師曾提到她有上網查詢這些資源及閱讀哺乳媽媽的經驗分享，才讓她可以更了解哺餵母乳的相關知識，可見仍有不少的資源。

但她們也發現臺灣母乳哺餵率，還未達世界衛生組織2025年的50%目標，也代表仍有一半以上的媽媽無法順利哺餵母乳，這表示仍有努力的空間，如何讓更多人瞭解母乳哺育的重要性，讓哺乳資訊的傳達更符合個人需求，讓哺乳的媽媽更有支援系統，不論在職場或在社區都無後顧之憂，才能讓有意哺乳的媽媽都能得到最大的支持，寶寶能得到哺乳的權益，為健康奠定基礎。



36

本頁照片來源：美編人員自行拍攝

● 不追求量的精緻服務

產後肌膚接觸及母嬰同室，需有充足經驗的專業泌乳人員，用大量的時間在一旁進行觀察與評估，才能確保母嬰安全及達到正確專業的哺乳評估，只追求數字，未提供相關協助將使母嬰同室變成惡夢。



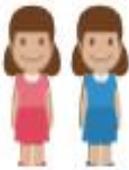
錯誤的母嬰親善政策

● 母乳哺餵的支持團體

母乳哺育的成功，需要有許多情感及實質上的幫助，尤其是透過個人的社會網絡中獲得支持，以及與他人分享經驗、減輕她們對孩子有關哺乳、分離及生病等方面的焦慮與擔憂，母乳哺育支持團體的相互結合，將可以有效提升母乳哺育率。



母乳哺餵支持團體



妙妙和琪琪覺得自己雖然還是高中生，也希望
能為臺灣的母乳哺餵盡一份心力，他們將這想法
跟健康老師分享，老師鼓勵他們可以依照下列步
驟，進行「倡議」活動，將母乳哺餵的相關主張
分享，以營造一個友善的母乳哺餵環境。

如何發起倡議：

1. 聚集一些人
2. 發展倡議目標
3. 發起公開的倡議、吸收盟友
4. 專心在倡議中取得勝利



倡議怎麼發起

● 倡議教學說明

1. 教師可先介紹倡議的目的及效益。透過倡議的方式可以讓更多人了解某些議題或主張的重要性，並獲得支持及認同。在母乳哺餵可針對希望更友善的物理環境，如希望哺集乳室更普及化或空間、設備更優質化；也可以是政策面，例如性別工作平等法中規定應給予哺乳的勞工哺(集)乳時間，每天 60 分鐘，為促使企業能落實，可以進行倡議，敦促企業落實。





認識「倡議」的步驟後，請跟著琪琪和妙妙，一起完成活動：同心守護～營造母嬰友善環境倡議步驟，進行相關活動。



活動探索

活動四：同心守護～營造母嬰友善環境倡議活動

我們倡議的立場是什麼？

立場的重要性是什麼？

時間：

地點：

對象：

想要倡議的方式是：

具體內容是：

38

2. 教師提供倡議的例子

許多政策或主張，透過倡議，喚起大眾對議題的關注或行動。下列是倡議用母乳哺餵及關懷海洋運動的經驗，學習經驗並應用在各種倡議。



[倡議母乳哺餵友善社區](#)



[倡議活動應用在海洋關懷運動](#)

活動探索參考答案:同學可透過於共通討論，找出共同的立場

1.倡議立場:哺乳，好自在

2.立場重要性

哺乳，是一件很正常的事，讓哺乳的媽媽在寶寶需要哺乳時都能自在哺乳。願意公開哺乳者不會被異常看待；希望在哺乳室者，也可以有自在的空間。

時間:母親節前後一週、八月母乳週

地點:車站、餐廳、百貨公司等對象:社會大眾

具體內容:準備【哺乳，好自在，支持公開哺乳】【哺乳，好自在，給我自在哺乳集乳室】兩個太頁面紙板，在公共場所與一個願意支持的人拍照，自己分享並請他也分享

倡議的方式，透過 IG、Facebook 分享



照片來源：美編人員自行拍攝

39

活動探索參考答案:

1. 倡議前的準備與心情

要討論出一個共同的立場較難，準備紙板後，要將紙板拿到車站或百貨公司，擔心別人覺得自己很奇怪；擔心別人不願意跟自己拍照。

2. 倡議過程中的立場與感受

要開口跟別人說，怕遭到拒絕；覺得是對的事，要堅持下去。真的被拒絕，也笑笑的跟他們說謝謝，感覺沒有很糟。

3. 倡議後的感想

對於願意拍照，覺得很感動，感覺被肯定了，覺得辛苦是值得的。拍照後上傳，希望有更多人按”讚”支持我們。

● 倡議的各種方式

我們可從傳統到現在，使用各種方法

1. 人工手發傳單
2. 電話遊說
3. 直接遊說
4. 利用傳統郵件
5. 聯絡媒體進行廣告
6. 發行刊物
7. 建立專屬網頁
8. 寄送電子郵件
9. 上傳錄影或動畫
10. 直接投書給媒體
11. 建立部落格或討論論壇
12. 成立粉絲專頁
13. 線上廣告宣傳

● 電子倡議的優勢

透過網路進行電子倡議下列優勢

1. 低成本、速度快、有效率的優勢。
2. 可以接觸到更廣泛的人，也可精確鎖定特定人
3. 溝通型式上，不限時間、空間限制，可以即時滿足參與者的需求。

● 電子倡議的問題

1. 網路資訊並不可靠，應注意客觀性及精確性。
2. 可近性仍有城鄉差距。
3. 注意隱私與保密性。
4. 注意避免人身攻擊及情緒性字眼。

更多其他相關內容請見



[社會工作電子倡議的應用與省思](#)



倡議歷程照片記錄：



「母乳哺餵」是一件對的事。不管對嬰兒或他的家庭、國家，甚至這個地球，都有益處。唯有更多的人認識、理解與支持「母乳哺餵」，那麼才會有更多嬰兒可以享受這份上天的禮物。儘管如此，有些父母因為某些原因，無法順利的哺餵母乳，但是他們仍然盡最大的努力給予寶寶愛與關懷，當社會給予更多的鼓勵與各種支持時，才能讓他們可以有機會以「母乳哺餵」這禮物送給自己的寶貝。



學習省思

經過這個單元的學習後，想一想……

- 你認為母乳哺餵是誰的責任？為什麼？
- 你認同母乳哺餵的好處，你或你的另一半產假剛結束回到工作崗位，你們是否會繼續哺餵母乳？為什麼？你認為哪些因素會讓你們能順利繼續哺餵母乳？

40

學習省思引導說明

1. 教師複習母乳哺餵降低的原因，請學生思考母乳哺餵是誰的責任，希望讓學生瞭解只有營造友善的母乳哺餵環境，才能讓更多願意哺餵母乳的媽媽能順利哺餵。
2. 教師說明停止母乳哺餵的常見原因是回到工作崗位，這個題目是希望學生能透過角色轉變，深化思考母乳哺餵可能面臨的困境，及所需的真實協助，進而支持母乳哺餵。

一、議題歷程照片可依學生倡議的方式，拍下照片或截取電子資料等方式各自發揮。

二、學習省思

- (1) 母乳哺餵應該是整個社會與國家、家庭的責任。因為兒童是國家的資產，有健康的寶寶，國家才能有未來。而母乳哺餵要能成功，國家要有良好的政策，社會能提供資源、家庭也要支持，缺一不可。
- (2) 會，因為好不容易可以給寶寶最好，為何要放棄。要能持續餵奶
 1. 奶水要足夠，回家除了餵奶，可以有人接替照顧寶寶
 2. 工作場所能配合我餵母奶的需求，可以有集奶的時間與哺集乳室。
 3. 當我有哺乳問題時，隨時可以找到解答。
 4. 我的家人、同事，支持我哺乳的選擇。

四、學習評量

(一) 各單元學習評量

單元	多元評量策略
第一單元	<input type="checkbox"/> 學習歷程評量 (如附件)。 <input type="checkbox"/> 組內評量：請組內所有同學一起為所有組內同學進行評量。 <input type="checkbox"/> 自評：由學生對自己表現進行考核。
第二單元	<input type="checkbox"/> 學習歷程評量 (如附件)。 <input type="checkbox"/> 組內評量：請組內所有同學一起為所有組內同學進行評量。 <input type="checkbox"/> 自評：由學生對自己表現進行考核。
第三單元	<input type="checkbox"/> 課室觀察：教師觀察學生能否專注投入簡報課程的解說與討論。 <input type="checkbox"/> 學習單評量：學生能正確完成學習單任務的達成度。 <input type="checkbox"/> 實作演練：學生能透過教師示範教學及小組協力，完成正確操作乳房護理技能的任務。 <input type="checkbox"/> 成果發表：如果時間允許，學生能上台成果分享或書面方式分享今日所學心得。
第四單元	<input type="checkbox"/> 課室觀察：教師觀察學生能專注欣賞影片內容、討論學習單，並正確回答相關問題，或主動提出其他相關問題。 <input type="checkbox"/> 學習單評量：學生正確完成學習單任務的達成度。 <input type="checkbox"/> 倡議實作練習：教師引導學生進行倡議的步驟後，評估學生確實完成倡議活動的達成度。 <input type="checkbox"/> 成果發表：學生可透過書面報告或上台分享準備倡議的主張內容、方式。

(二) 附件

學生學習歷程評量 (1~6 每次加 2 分 ; 7~10 每次扣 2 分)

班級	活動名稱
參考事件	座號
1.上課專心、認真。	
2.積極主動參與小組討論。	
3.勇於代小組發言。	
4.能正確回答問題。	
5.主動分享想法。	
6.主動幫忙老師或同學。	
7.與同學聊天或喧嘩，經提醒 2 次未改善。	
8.使用 (玩) 手機或戴耳機，經提醒 2 次未改善。	
9.睡覺，經提醒 2 次未改善。	
10.不遵守教師指示。	