

臺中市立沙鹿工業高級中等學校114學年度輔導工作報告

高一生命教育-孕肚體驗

日期	115年4-6月
主題	一日孕肚體驗
參與對象 人數	高一同學 配合健護課程辦理
時數	一日



臺中市立沙鹿工業高級中等學校114學年度輔導工作報告

高一生命教育-孕肚體驗



圖-甲 24 陳淑敏

台中市沙鹿高工優質化計畫 114-4-2 [生命教育活動A 健康課]

學生孕肚體驗反思單

(可作為學習歷程檔案的內容)

95

一、孕肚體驗動機：

- ☐ 自願參加
- ☒ 被同學慫恿 (可被擬非預期懷孕)
- ☐ 被抽籤抽中 (可被擬非預期懷孕)

體驗前，我想說的一句話：體驗一下懷孕的感覺

二、我的身體感受：

1. 穿上孕肚後，最明顯行動不便的是？請寫出三種 (亦可抽圖或錄影記錄)

肚子變很大、走路變不方便、平常能跳變跳不了

2. 有哪個動作讓你需要特別小心？

舉動

蹲下、爬、跳、跑

三、我的心理感受

- 在體驗過程中，我是否擔心被撞到或被碰觸？
☐ 幾乎沒有 ☒ 偶爾 ☐ 很明顯
- 當大家看著你、評論或注意你的孕肚時，你的感覺是：
☒ 害羞 ☒ 難啟 ☐ 擔心 ☐ 其他：
- 當有同學對我的孕肚間玩笑的時候，我的感覺是：
☐ 不被尊重 ☐ 生氣 ☐ 煩躁 ☐ 其他：

四、關於選擇與責任

1. 如果這個狀態不是你自己願選擇的，你會有哪些感受與想法？

對懷孕女性、痛的人產生憐憫、希望她們的勇氣

2. 關於這次體驗，你對「懷孕就是」或「孕肚就好」這類說法有看法？

懷孕的不只是自己，怎麼可以說懷孕就是，在懷孕期間有想多的不便
有些東西不能吃，不可以亂穿換衣服等，且一胎五胎耶，懷孕真的不容易
五、總結心得 我想跟自己說……

今天的體驗並沒有懷孕是一件容易事，因為不是整個大肚子的重量，就已經覺得很辛苦了，更何況真正懷孕還不只是重，還包括痛，增加體重，造成睡眠不好，很多很多，真的是非常辛苦，大肚子就躺不了，這次體驗用重量和體重來體會，讓你創的體驗與孕一件事可能孕不對，所以以後不一定要對女性負責任的行為。

感謝用心與身體去感受與體驗完成這次學習，並願做好「孕吐寶貴」，這就是每一個人身為母親，當然也要好好愛護她。

感謝張淑敏同學！

台中市沙鹿高工優質化計畫 114-4-2 生命教育活動 7 健康課]

學生孕肚體驗反思單

(可作為學習歷程檔案的內容)

班級: 高甲 姓名: 郭怡萍

一、孕肚體驗動機:

☐ 自願參加

☐ 被同學誘惑 (可模擬非預期懷孕)

☐ 被抽籤抽中 (可模擬非預期懷孕)

體驗前, 我想說的一句話: 很期待當孕婦的感覺

二、我的身體感受:

1. 穿上孕肚後, 最明顯行動不便的是? 請寫出三種 (亦可拍照或錄影記錄)

走路的重心改變, 彎腰不便, 上廁所慢

2. 有哪個動作讓你需要特別小心?

彎腰, 會壓到腳

三、我的心理感受

1. 在體驗過程中, 我是否擔心被撞到或被碰觸?

☐ 幾乎沒有 ☐ 偶爾 ☒ 很明顯

2. 當大家看著你, 評論或注意你的肚子時, 你的感覺是:

☒ 害羞 ☐ 驕傲 ☐ 擔心 ☐ 其他:

3. 當同學對我的肚子開玩笑的時候, 我的感覺是:

☒ 不被尊重 ☐ 生氣 ☐ 煩躁 ☐ 其他:

四、關於選擇與責任

1. 如果這個狀態不是你自願選擇的, 你會有哪些感受與想法?

心理壓力會很大, 很急躁, 發生了就要快生出來, 它也是個生命

2. 經過這次體驗, 你對「懷孕」或「拿掉就好」這類說法的看法?

小產也是一種痛, 這就是男人一昧地感受, 說負責是變在一起照顧下來, 結束懷孕拿掉就好

五、經過這次體驗, 我想跟自己說...

當懷孕很辛苦, 身體要受到很多真的能體會媽媽痛苦, 要我們想好兒女要怎麼去養育, 或未來的老婆

謝謝你用心理與身體去感受與體驗完成這次學習, 並明確好「孕肚責任」, 這就是一種負責任的行為。

用心感觸真正正向和棒

同學體驗孕婦一日生活，並寫下反思心得