

广西“十一五”教育科学规划课题

“广西 100 所城乡中学开展青春期教育的实践与探索”研究成果

青春期教育的 实践与研究

陆春雷 编著

广西民族出版社

广西“十一五”教育科学规划课题“广西100所城乡中学开展青春期教育的实践与探索”研究成果

青春期教育的 实践与研究

陆春雷 编著

广西民族出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青春期教育的实践与研究/陆春雷编著. —南宁: 广西民族出版社, 2008. 2

ISBN 978-7-5363-5443-2

I. 青… II. 陆… III. 青春期—健康教育—研究 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 046095 号

Qingchunqi Jiaoyu de Shijian yu Yanjiu

青春 期教育的实践与研究

陆春雷 编著

出版发行	广西民族出版社 (地址: 南宁市桂春路 3 号 邮政编码: 530028)
发行电话	(0771) 5523216 5523226 传 真: (0771) 5523246
E-mail	CR@gxmzbook.cn
责任编辑	韦林利
封面设计	陆春雷
责任校对	黄春燕 郑季奎
责任印制	姜为民
印 刷	广西万泰印务有限公司
规 格	890 毫米×1240 毫米 1/32
印 张	8
字 数	147 千
版 次	2008 年 2 月第 1 版
印 次	2008 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5363-5443-2/C·307

定价: 15.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

电话: (0771) 5523216

本书的出版有幸得到南宁市人民政府对南宁市培养新世纪学术和技术带头人的资助，在此表示衷心感谢！

前 言

胡锦涛总书记在党的十七大报告中提出，优先发展教育，建设人力资源强国的伟大战略构想，是确保党和国家制定的到 2020 年全面建设小康社会这一奋斗目标实现的关键。十七大要求全面贯彻党的教育方针，坚持育人为本、德育为先，实施素质教育，提高教育现代化水平，培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人，办好人民满意的教育。

基础教育是整个教育体系的基石，而基础教育的德育又是重中之重。开展青春期教育研究，是进一步完善中学德育体系的要求。青春期教育一直被认为是很重要的工作而体现在基础教育的法律法规中。1988 年 8 月，原国家教委、国家计生委联合下发了法规性文件《关于中学开展青春期教育的通知》，要求各地中学开展青春期教育，并对此项工作提出具体指导意见；《中华人民共和国未成年人保护法》，《中华人民共和国预防未成年人犯罪法》，原国家教委 1995 年 2 月 27 日颁布的《中学德育大纲》，1990 年 6 月 4 日原国家教委、卫生部颁布的《学校卫生工作条例》等法律法规的有关条款都明确指出：学校要对学生开展青春期教育。

青春期是人的生长发育的关键时期，也是世界观形成的关键时期。在全面推进素质教育的今天，依法开展青春期教育，使青少年正确认识自身生理的发育变化，注意保护健康，养成卫生习惯，培养具有良好的心理素质 and 道德修养，懂得自尊、自爱、自强，具有自我控制能力，能正确对待男女同学之间的友谊，能珍惜青春年华。目前，我国 13 亿人口中 10—20 岁的青少年达 3 亿多，每年约有 2000 万人进入青春期。使这些为数众多的青少年接受青春期教育，是保护和促进青少年健康成长的需要，也是加强社会主义精神文明建设、保证国家和民族兴旺发达、建设人力资源强国以确保实现全面建设小康社会这一奋斗目标的需要。

早在 1963 年，周恩来总理就指出：“一定要把青春期的性卫生知识教给男女青少年，让他们用科学的知识来保护自己的健康，促进正常发育。”到现在已经过去了 40 多年，但是目前，青春期教育在什么时候开展，应教会学生什么知识，由谁来教，怎么教等问题还没有统一的认识。教育行政部门对开展青春期教育还没有一个统一的要求，没有出版过全国通用的教材，使各地各校开展青春期教育一直处于自发进行的状态。

现实社会中，青少年婚前性行为、少女怀孕等现象日益成为社会问题，且性犯罪时有发生，艾滋病迅速蔓延。这些现象都给我们敲响了警钟，也说明青春期教育的重要性和紧迫性。

在目前情况下，要在更大范围内特别是广大欠发达地区普及青春期教育，还存在认识上、技术上的种种问题。为了能对广大一线的教师有所启迪和帮助，笔者在前人研究成果的基础上，结合自己的教学实践经验，写成这本书。本书不仅阐述青春期教育的有关理论（第一部分：第一章 研究青春期教育的意义；第二章 青春期教育的教学目标、教学原则、教学内容和教材建设；第三章 青春期教育的实施），而且还将笔者近 20 年的青春期教育教学实践积累的经验对教学内容作基本表述和分析（第二部分：第一章 “绪论：认识人的身体”的教学实践；第二章 “青春期的生理发育与生理卫生保健”的教学实践；第三章 “青春期的心理发展与心理卫生保健”的教学实践；第四章 “青春期的性道德与性法制”的教学实践；第五章 “小学高年级女生青春期生理卫生保健”的教学实践）。

本书如能起到抛砖引玉的作用，就是笔者最大的安慰。由于笔者水平有限，书中如有错漏之处，请读者不吝赐教，大刀斧正！

陆春雷

2008 年 1 月 21 日

目 录

第一部分 青春期教育的研究

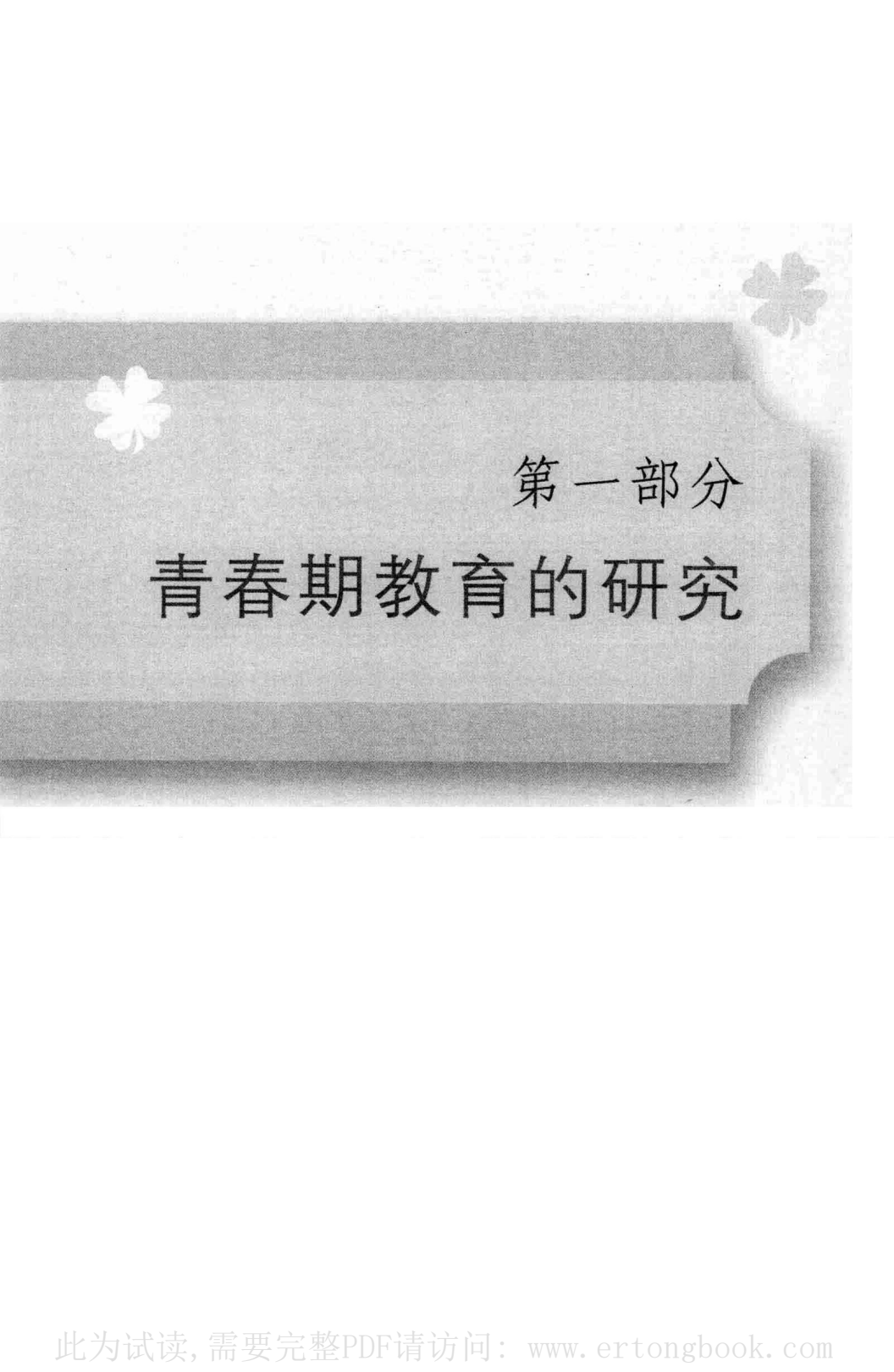
第一章 研究青春期教育的意义	(3)
第一节 青春期和青春期的特点	(3)
第二节 青春期教育的意义	(11)
第三节 研究青春期教育的意义	(24)
第二章 青春期教育的教学目标、教学原则、教学 内容和教材建设	(36)
第一节 青春期教育的教学目标	(36)
第二节 青春期教育的原则	(44)
第三节 青春期教育的教学内容和教材建设	(48)
第三章 青春期教育的实施	(59)
第一节 青春期教育的时间	(59)
第二节 青春期教育的实施者	(64)
第三节 青春期教育的方式方法	(67)

第二部分 青春期教育的实践

第一章 “绪论:认识人的身体”的教学实践	(75)
第一节 “绪论:认识人的身体”的教学分析	(75)

第二节	“绪论:认识人的身体”教学内容的基本表述·····	(77)
第二章	“青春期的生理发育与生理卫生保健”的教学实践·····	(87)
第一节	“青春期的生理发育与生理卫生保健”的教学分析·····	(87)
第二节	“青春期的生理发育与生理卫生保健”教学内容的基本表述·····	(90)
第三章	“青春期的心理发展与心理卫生保健”的教学实践 ·····	(127)
第一节	“青春期的心理发展与心理卫生保健”的教学分析 ·····	(127)
第二节	“青春期的心理发展与心理卫生保健”教学内容的基本表述 ·····	(129)
第四章	“青春期的性道德与性法制”的教学实践 ·····	(176)
第一节	“青春期的性道德与性法制”的教学分析 ·····	(176)
第二节	“青春期的性道德与性法制”教学内容的基本表述 ·····	(178)
第五章	“小学高年级女生青春期生理卫生保健”的教学实践 ·····	(200)
第一节	“小学高年级女生青春期生理卫生保健”的教学分析 ·····	(200)

第二节 “小学高年级女生青春期生理卫生保健”	
教学内容的基本表述	(202)
附录	(204)
附录一:《广西 100 所城乡中学开展青春期教育的 实践与探索》课题申请及评审书	(204)
附录二:《广西 100 所城乡中学开展青春期教育的 实践与探索》子课题申请书	(227)
附录三:青春期教育的有关法律法规(节选).....	(238)
参考文献	(241)



第一部分 青春期教育的研究

第一章 研究青春期教育的意义

第一节 青春期和青春期的特点

青春期是指一个人的成长过程中，以第二性征发育为起点和明显特征，在生理上和心理上发生重大的急剧变化的从儿童向成年过渡的时期，是决定一个人的体格、体质、心理、个性和智力发展的关键时期。

青春期的年龄界限，至今尚未有明确的规定和一致看法。世界卫生组织将 10—20 岁定为青春期。实际上，青春期的年龄与人种、民族、遗传因素、环境气候、物质和精神生活条件等因素有关。例如俄罗斯北部地区由于气候寒冷，生活在该地区的青少年进入青春期的时间稍晚，其女孩子通常要在 18 岁左右才出现月经初潮。而印度、泰国等地处低纬度的国家或地区的青少年进入青春期的时间较早，女孩子十三四岁性发育就已经趋向成熟。

在我国，对于青春期的年龄界限，目前也还没有很明确的规定。

有学者在 20 世纪 80 年代对上海市 225 名女生和 254 名男生的调查结果是：女孩出现月经初潮的平均年



龄为 13.50 岁，男孩首次遗精的平均年龄为 14.11 岁（姚佩宽．青春期教育．广西：广西科学技术出版社，1989.12）。

笔者在 1995 年到 2002 年对南宁市第三十九中学 95 级到 2001 级共 7 届初中学生 2148 人进行问卷调查（陆春雷．青春期教育研究报告．中小学校长．2003（8）：39～44），结果是：出现月经初潮的平均年龄为 12.28 岁，首次遗精的平均年龄为 13.61 岁。

我国青少年进入青春期的时间，一般在男孩出现首次遗精、女孩出现月经初潮前的 1—2 年，即男孩在 12 岁左右进入青春期，女孩比男孩提早，在 11 岁左右即进入青春期。

青少年性发育成熟时间就是青春期的结束时间。一般认为女孩为 16—18 岁，男孩为 17—19 岁。所以，较为笼统的观点认为，青春期的时间为 10—20 岁。而把性发育较为迅速的时期认定为青春期的观点认为，女孩的青春期的时间为 12—15 岁，男孩的青春期的时间为 13—16 岁。

处于青春期的青少年在生理、心理上发生重大变化。在这一时期，人体的身高、体重突然增长，内脏机能日臻完善，性发育骤然加快，出现第二性征，如女孩子声调变高、乳房发育，男孩子声调低沉、喉结突出、长出胡子等。青春期又可分为三个阶段：青春早期、青春中期和青春后期。青春早期是指女孩子出现月经初潮、男

孩子出现首次遗精以前的生长发育突增阶段，一般为两三年时间。青春中期是指以第二性征发育为显著特点，女孩子出现月经初潮、男孩子出现首次遗精的前后一两年。青春后期是指第二性征已经发育到体格发育基本停止的阶段，一般有两三年时间。

青春期有如下特征：

一是身体生长发育迅速。(1) 身高迅速增长。进入青春期的青少年，身高迅速增长，每年增长 5—10 厘米。(2) 体重明显增加。在青春期，由于人体的肌肉、骨骼和内脏器官迅速生长发育以及皮下脂肪的不断积累，使体重明显增加，一般每年增加 5—6 千克，最高的年增加量甚至达 8—10 千克。(3) 体型趋于成人化。成年男女的体型有显著的差别，男性身材高大，肌肉发达，肩胸宽厚，喉结突出；女性身材苗条，皮下脂肪丰富，乳房丰满突出，腰细髋宽，皮肤光滑细腻，体态丰满圆润。

二是内脏机能逐步健全。(1) 神经系统迅速发育。进入青春期，脑的重量继续增加，但是最明显的特点是神经细胞的内部结构和功能进行复杂变化，并且不断完善，神经纤维数量大增并逐渐变粗、增长，分支增多，纤维间的联系更为密切、复杂。此时的脑垂体、甲状腺、肾上腺、性腺等内分泌腺所分泌的激素增多，使脑的兴奋性增强。这些变化都为青春期青少年的记忆、想象、推理、概括和抽象思维的发展和成熟准备了物质基础，使青少年的记忆能力、想象能力、推理能力、概括和抽



象思维能力都有进一步的发展。所以说,青春期是智力发展的黄金时期。(2) 内分泌系统迅速发育。人体主要的内分泌腺有垂体、甲状腺、肾上腺、胰岛、性腺(睾丸、卵巢)和胸腺等,它们共同组成人体的内分泌系统。进入青春期,各种内分泌腺的分泌进入活跃期,尤其是性激素分泌增多,促进了生殖系统的发育和第二性征的出现。(3) 循环系统迅速发育。血液循环系统由心脏和血管构成,它担负着氧气和养料的运输供应的任务。心脏是血液循环的动力器官。进入青春期,心脏的发育较快。人在刚出生时,心脏只等于成年时重量的7%,1岁时的心脏重量是出生时的2倍,5岁时为4倍,9岁时为6倍,女孩16岁、男孩18岁时增长到14倍,接近于成年人的水平。这时心脏的大小与本人的拳头相当。由于心肌增长、加厚,所以其收缩力增强,心脏的每搏输出量增多,接近成年人的水平,在安静状态下约为70毫升。心率也接近成年人的水平,在安静状态下为75次/分左右。由于心脏的结构和功能的完善,使血液循环能够正常进行,保证了人体正常的新陈代谢。(4) 呼吸系统迅速发育。呼吸系统由呼吸道和肺组成,肺是气体交换的场所。在肺内,人体血液吸收氧气,排出二氧化碳,完成了呼吸作用。进入青春期,人的肺活量显著增加。一个人尽力吸气后,再尽力呼气,所能呼出的气体量,就是肺活量,它反映肺在一次呼吸活动中最大的通气能力。人长到7岁时,肺已经基本发育完成,但肺活量的



显著增长是在青春期。10岁时，人的肺活量大约为1400毫升，到15岁时，肺活量增加到2000—2500毫升，到18岁时已接近成年人的水平，男子为3500—4000毫升，女子为2500—3500毫升。随着肺活量的增加，呼吸频率也逐渐减少，由童年时的约25次/分减少到约20次/分。

(5) 运动系统的发育。运动系统是由骨、关节、骨骼肌组成的。进入青春期，骨迅速长长（zhǎng cháng）、长粗，关节更加富有牢固性和灵活性，骨骼肌迅速生长，特别是男子，肌肉很发达。所以男子运动有力，女子更有柔韧性。

(6) 人体其他系统的发育。进入青春期，人体的消化系统、泌尿系统和生殖系统也都迅速发育。生殖系统的发育特别显著（在下面的内容中作详细介绍）。

(7) 防疫能力的增强。儿童时期人体主要是依靠淋巴系统抵御病菌，这时对疾病的抵抗能力较弱。进入青春期，免疫细胞和免疫球蛋白的功能增强，即人体产生抗体的能力、种类和数量都大大增加，这时防御能力大大增强，对疾病的抵抗能力较强，使得这一时期的青少年很少得病。

三是生殖系统迅速发育。男性生殖器官的发育包括睾丸、附睾、输精管、精囊腺、前列腺和阴茎等的发育。进入青春期，生殖器官的发育，最明显的变化是睾丸体积逐渐增大及阴茎迅速生长，并具备交配功能。睾丸除了能产生雄性激素，睾丸的内部结构和功能也逐渐发育完善，能产生精子。这时的男孩，已经开始有遗精现象。