

名师工程

通识与心理系列

新课程·新理念·新教学

丛书编委会主任：马立 宋乃庆



青春期



闵乐夫 主编

性教育

教师实用手册

(中小学教师适用)



西南师范大学出版社

全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

名师工程
通识与心理系列

新课程·新理念·新教学
丛书编委会主任：马立 宋乃庆

青春 期



闵乐夫 主编

性教育

教师实用手册

(中小学教师适用)



西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青春期性教育教师实用手册/闵乐夫主编. —重庆:
西南师范大学出版社, 2010. 6

(名师工程系列丛书)

ISBN 978-7-5621-4936-1

I. ①青… II. ①闵… III. ①青春期—性教育—教学法
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 098853 号

名师工程系列丛书

编委会主任: 马 立 宋乃庆

总策划: 周安平

策 划: 李远毅 卢 旭 郑持军 郭德军

青春期性教育教师实用手册

闵乐夫 主编

责任编辑: 任志林 曹 攀

封面设计: 北京多边数字媒体技术有限公司

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路 1 号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

http: //www. xscbs. com

经 销: 新华书店

印 刷: 九洲财鑫印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 19.75

字 数: 352 千字

版 次: 2010 年 6 月 第 1 版

印 次: 2010 年 6 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-4936-1

定 价: 30.00 元

若有印装质量问题, 请联系出版社调换

版权所有 翻印必究

《名师工程》

系列丛书

学术指导委员会

主任 顾明远

委员 陶西平 李吉林 钱梦龙 朱永新 顾泠沅 马立
朱小蔓 张兰春 宋乃庆 陈时见 魏书生 田正平
张斌贤 靳玉乐 石中英

编撰委员会

主任 马立 宋乃庆

编委 卞金祥 曹子建 陈文 邓涛 窦桂梅 冯增俊
(按姓氏拼音排序) 高万祥 郭元祥 贺斌 侯一波 胡涛 黄爱华
蓝耿忠 李韦遴 李淑华 李远毅 李镇西 李力加
李国汉 刘良华 刘海涛 刘世斌 刘扬云 刘正生
林高明 鲁忠义 马艳文 缪水娟 闵乐夫 齐欣
沈旒 施建平 石国兴 孙建锋 孙志毅 陶继新
田福安 王斌兴 魏群 魏永田 吴勇 肖川
谢定兰 熊川武 徐斌 徐莉 徐勇 徐学福
徐永新 严永金 杨连山 杨志军 余文森 袁卫星
张爱华 张化万 张瑾琳 张明礼 张文质 张晓明
张晓沛 赵凯 赵青文 郑忠耀 周安平 周维强
周亚光 朱德全 朱乐平

《青春期性教育教师实用手册》

编 委 会

主 编： 闵乐夫

副主编： 张玫玫

作 者（按姓氏拼音排序）：

邓 军	关承华	刘 莹	吕卫红
闵乐夫	上官芳芳	吴晓东	徐岫茹
杨培禾	杨淑敏	余海燕	俞承谋
张 静	张玫玫	张玉梅	张 志

编者的话

当前，以人为本的教育理念正在逐步深化，素质教育以及基础教育课程改革不断推进。在这场深刻又艰苦的教育改革中，涌现了无数甘为人梯、乐于奉献的优秀教师。他们积极探索、更新观念、敢于创新、善于改革，在实践中创造性地发展、总结了很多先进的教育思想、教育理念；创造性地开发了很多新的教学模式、教学内容和教学方法。这些新思想、新模式、新方法在实践中极大地提高了教学质量，是教育改革实践中的新内涵和宝贵财富。这些优秀教师就是我们的名师，这些新内涵就是名师的核心教育力。整理、总结、发展、推广这些教育新内涵，是深化教育改革、完善教育体制、提高教育质量、提升教师水平的一件大事。

教育，是民族振兴的基石；教师，是教育发展的根基。

胡锦涛总书记在全国优秀教师代表座谈会上指出：“教师是人类文明的传承者。推动教育事业又好又快发展，培养高素质人才，教师是关键。没有高水平的教师队伍，就没有高质量的教育。”十七大报告又进一步强调了必须加强教师队伍建设，不断提高教师的素质。当今世界，社会进步一日千里，科技发展日新月异，知识更新的周期越来越短。教师作为“文明的传承者”更要与时俱进，刻苦钻研、奋发进取，尽快提升自身素质和能力，为推动教育事业的健康发展贡献自己的力量。

基于以上，西南师范大学出版社策划、组织出版了大型系列教育丛书——《名师工程》。希望通过总结名师的创新经验、先进理念，宣传名师的核心教育力，为广大教师职业生涯提供精神源泉和实践动力，在教育实践层面切实推动从教者职业素养的提升。通过《名师工程》实现“打造名师的工程”。

丛书在策划、创作过程中力求实现以下特色：

一、理念创新，体现教育的人本精神

教师角色在以人为本的教育理念下发生了重大的变化，教师的素质和能力也面临更高的要求。如何弘扬、培植学生的主体性、增强学生的主体意识、发

展学生的主体能力、塑造学生的主体人格等问题成为教师在目前教育中亟待解决的难题。丛书以教育管理者和教师为主要读者对象，通过教师综合素质的提高而将人本教育的思想落实到教育实践中，真正实现教育培养人、塑造人、发展人的本质要求。

二、全面构建，系统提升教师的教育能力

丛书选题的最大特点就是系统、全面地针对教师教育能力的提升而展开。施教者的能力决定教育的效果，教育改革的落实、教育效果的提高无不体现在教师身上。丛书针对不同教育能力、不同教学要求、不同教育对象，有针对性地设置选题。棘手学生、课堂切入、引导艺术、班主任的教导力、互动艺术、课堂效率、心灵教育等等，这些鲜明的主题从教育的细节出发，从教育实际情况出发，有针对性地解决问题，让教师在阅读中学有所指、读有所获。

三、科学权威，体现教育的时代前沿性

丛书邀请全国各地著名的教育工作者执笔，汇集在教育改革与实践中的先进理念、成果和方法，经过专家认真遴选、评点总结而成，代表了目前教育实践中先进的教育生产力，具有时代前沿性，是广大一线教师学习、借鉴的好素材。

四、注重实践，突出施教的实用价值

丛书采用了通俗的创作方法，把死板的道理鲜活化，把教条的写法改变为以案例为主，分析、评点为辅，把最先进的教育理念和方法融入有趣的情境中。经典的案例，情境式的叙述，流畅的语言，充满感情的评述，发人深省的剖析，娓娓道来、深入浅出，让教师更充分地领会先进、有效的教育方法。

在诸多教育、出版界同仁的支持与努力下，《名师工程》陆续推出了《名师讲述系列》《教学提升系列》《教学新突破系列》《高中新课程系列》《教师成长系列》《大师讲坛系列》《教育细节系列》《创新语文教学系列》《教育管理力系列》《教师修炼系列》《创新数学教学系列》《通识与心理系列》《创新课堂系列》等系列，共80余个品种，后续图书也将陆续出版。

丛书在出版创作过程中得到各地、各级教育部门与教育工作者的大力支持与帮助，在此一并表示感谢！

教育事业是全社会共同的事业，本丛书的出版一方面希望能对广大教育工作者有所帮助，共绘先进成果；另一方面也是抛砖引玉，希望更多的教育工作者参与到出版创作中来，百家争鸣、百花齐放，为促进教育事业的发展共同努力！

第一章 青春期性教育总论

一、青春期性教育的概念、目标、任务	/ 2
(一) 性和性教育	/ 2
(二) 性教育的目标和内容	/ 3
二、青春期性教育的地位、作用	/ 5
三、青春期性教育的渠道	/ 6
四、学校性教育的原则	/ 7
(一) 科学性原则	/ 7
(二) 综合性原则	/ 7
(三) 发展性原则	/ 8
(四) 尊重性原则	/ 8
(五) 整合性原则	/ 8
五、学校青春期性教育的实施途径和方法	/ 8
(一) 学校青春期性教育的实施途径	/ 9
(二) 学校青春期性教育的方法	/ 12
六、家庭青春期性教育的方法指导	/ 14
(一) 家庭为什么要开展青春期性教育	/ 15
(二) 家庭开展青春期性教育有什么方法可借鉴	/ 17
(三) 家庭开展青春期性教育需要注意什么	/ 20
七、传媒与青春期性教育	/ 22
(一) 传媒与青少年的成长	/ 22
(二) 传媒在性教育中的社会责任	/ 23
(三) 传媒在青春期性教育中的内容设计	/ 23
(四) 传媒与性教育的完善	/ 24

八、国外及国内不同地区的青春期性教育	/ 25
(一) 美国的学校性教育	/ 25
(二) 瑞典的青春期性教育	/ 26
(三) 英国的学校性教育	/ 26
(四) 荷兰的性教育	/ 26
(五) 芬兰的性教育	/ 26
(六) 日本的青春期性教育	/ 27
(七) 马来西亚的性教育	/ 27
(八) 尼日利亚的性教育	/ 27
(九) 中国香港特别行政区的青春期性教育	/ 27
(十) 中国台湾省的性教育	/ 28
(十一) 中国内地学校的青春期性教育	/ 28

第二章 青春期性教育内容

一、学校青春期性教育内容	/ 32
(一) 性生理及卫生	/ 32
(二) 性心理及卫生	/ 33
(三) 性道德、法制与社会	/ 33
(四) 性审美	/ 34
二、青春期性教育各学段内容	/ 35
三、青春期的生理发育与卫生保健	/ 39
(一) 青春期的生理发育	/ 39
(二) 青春期的卫生保健	/ 46
四、青春期心理发展与调适	/ 67
(一) 青春期性心理发展的动因	/ 67
(二) 青春期性心理发展的表现与调适	/ 68
五、性道德的建立与人际交往	/ 72
(一) 性道德的建立	/ 73
(二) 青少年的人际交往	/ 81

六、青春期性审美教育	/ 88
(一) 中小学生审美心理与性心理的形成与发展	/ 88
(二) 性审美教育	/ 89
(三) 性审美教育的内容	/ 90
七、未成年人性法制意识与自护能力培养	/ 94
(一) 性法制意识与自我保护的基本含义	/ 94
(二) 未成年人的法制意识、自我保护与教师的关系	/ 95
(三) 未成年人的不良习惯、不良行为与性侵害、性犯罪	/ 96
(四) 教育学生树立法制意识	/ 101
(五) 如何培养自我保护能力应对性骚扰与性侵害	/ 104
八、艾滋病与青春期性教育	/ 112
(一) 什么是艾滋病和艾滋病病毒	/ 112
(二) 艾滋病病人的症状	/ 112
(三) 艾滋病的传播途径	/ 113
(四) 青春期如何预防艾滋病	/ 113
(五) 同是性传播疾病中的性病也要预防	/ 114

第三章 青春期性教育主题课堂展示

一、青春期性教育主题课的理论概述	/ 118
(一) 性教育主题活动课	/ 118
(二) 主题班会	/ 120
(三) 学科渗透	/ 123
二、如何设计青春期性教育主题课堂	/ 124
三、青春期性教育名课展示	/ 125
1. 小孩是从哪儿来的	/ 125
2. 自我保护	/ 129
3. 青春期的变化	/ 133
4. 女生月经及经期卫生保健	/ 135
5. 认识艾滋病	/ 139
6. 艾滋病病毒感染者与艾滋病病人	/ 145

7. 少年心中的性	/ 150
8. 直面“性”	/ 153
9. “面对青春的来临”的团体辅导	/ 158
10. 网络与青少年成长	/ 165
11. 揭开十六岁花季心底的秘密——解铃还需系铃人	/ 174
12. 苹果红了的时候会更甜——“早恋”与延迟满足	/ 178
13. 关于生殖与避孕的教学课例	/ 181
14. 你可知道什么是爱情	/ 188
15. 爱的责任	/ 196

第四章 青春期主题活动的理论与设计

一、青春期主题活动的理论思考	/ 202
(一) 游戏法	/ 203
(二) 讨论法	/ 204
(三) 故事法	/ 204
(四) 角色扮演法	/ 204
(五) 研究性学习法	/ 204
(六) 社会实践	/ 205
二、小学高年级主题活动	/ 205
1. 男孩 女孩	/ 205
2. 护蛋行动	/ 206
3. 建大厦	/ 207
三、初中主题活动	/ 208
1. 男孩当绅士 女孩做淑女	/ 208
2. 如何对待你生命里的“鹰”	/ 209
3. 时装秀	/ 212
四、高中主题活动	/ 213
1. 我出生的故事	/ 213
2. 性放纵的结果	/ 217
3. 与异性同学交往	/ 218

第五章 青春期性教育心理辅导艺术

一、教师的心理辅导区别于医生的心理咨询	222
(一) 青春期性教育心理辅导	222
(二) 教师的性教育心理辅导	223
(三) 医生的性心理咨询	223
(四) 教师心理辅导与医生心理咨询的区别	224
二、心理辅导的作用、特点和方法	226
(一) 青春期性教育心理辅导的作用	227
(二) 教师性心理辅导的特点	229
(三) 学校性心理辅导的运作方法	230
(四) 青春期性教育心理辅导专题的选择方式	233
三、性心理个案辅导	235
1. 老师, 我爱你	235
2. 青春期两性问题——“早恋”	238
3. 爱美不是错	241
4. 认识性别角色的重要性	245
5. 自慰的困惑	248
6. 安全防范、自我保护的重要性	252
7. 生命不能承受之轻	258
8. 追星止渴的女孩	265
9. 我是一个“同性恋”	271
附录: 青春期性教育资源库	277

第 一 章

青春期性教育总论





一、青春性教育的概念、目标、任务

人生的分期有很多标准，这里我们以生殖系统状况来划分：性幼稚期（出生到小学中年级），性发育期（小学高年级到初中），性成熟期（高中到更年期前），性衰变期（更年期，女：45~55岁；男：55~65岁），性衰老期（更年期后直到生命结束）。生殖系统的演变，不但给人们生理上带来变化，而且在不同社会文化状态下，会使人们的心理产生不同的特点和过程，有些过程的掌控，需要成熟的心智。而其中最难以捉摸的时期，要数性发育期，就是我们常听到的青春期。

概念：青春期狭义上是指人生中生殖系统从幼稚经发育达到成熟（具有生育能力）的几年，多为6~8年。其开始的时间女性在8~10岁，男性在9~11岁。性发育的开始，是由于体内性激素分泌增多，作用于性器官和体表性征引起的。而我们定义的青春期起始时间是从人们的体表性征出现变化开始的，以具有稳定的生育能力结束的。

青春期广义上是指人生中伴随生殖系统发育带来的心理变化期。初期的变化随体内性激素分泌升高而出现，随后会有一些青春期特有的心理现象，直至达到良好社会适应的成年期为止。心理变化期开始时间往往早于生理青春期，而结束时间差异很大，有的甚至推迟到生理成年中期。当然这与其受到的早期和青春期教育情况有关。

显然，青春期是一个人从生理和心理幼稚期走向成熟的时期，而性的发育、变化和成熟是主旋律，对其今后的人生起着打基础的作用，因此，青春期的性教育显得至关重要。那么，性的含义是什么？性教育的目标、内容、时机和途径是什么？青春期的性教育又有什么特点？

（一）性和性教育

性的含义：简言之是划分男女的标志。划分的标志可以是生物学意义上的，也可以是社会学意义上的。前者是身体性征和它所具有的功能，微观的染色体和表达基因决定它的性别，宏观的第一性征（一出生就具备的性器官）和

第二性征（青春期发育开始出现的体表性特征）外显人的性别；后者是生理与心理性别的一致性和性别角色的到位度。

性的内容：包括生理、心理和社会三个层面。

生理：第一性征即一出生身体就具有的生殖器官，包括内外生殖器。刚出生时它们处于幼稚状态，没有生育功能，直到青春发育中期（女性月经初潮和男性首次遗精）才具有生育能力，但却有性兴奋产生和感受能力，即具有性欢愉能力，而且延续终身。第二性征即在青春期开始出现的体表性征，包括乳房（女生）、体毛、声音、喉结（男生）、体型、发际、肤质等。其功能体现了男女的外形差异，同时增加了对异性的吸引力，并辅助于生育和性欢愉功能。

心理：对自己生理性征的认同和悦纳，认真学习自己性别的人格组成，包括认知、情感、意志、能力及行为方式，表现出生理特征和心理品质的一致性。这是一个从幼儿期（2岁左右）到成年前的漫长的过程，期间正确的教养对一个健康的男性或女性人格品质形成至关重要，而这又将影响到其被社会的接受度和个人生活的质量。

社会：在社会活动中，面对不同时期、场合，能够充任适当的性别角色，同时表现出较高的角色魅力度，与一个人被社会接受程度成正比；掌握科学的社会异性交往方法，达到多层次异性关系的和谐，进而激发个人的潜能，才能最大限度地展现个人的价值。

如此看来，性教育是逐渐建构男性和女性人格的过程，是以引导人们成为被社会接受和喜欢的帅男和靓女，两性能够和谐相处，社会能够文明，个人能够快乐为目的。因此，可以说，性教育是培养和提升人们素质的教育。正像有位哲人说过的：一个社会的文明，是通过人们的性文明程度来体现的。

（二）性教育的目标和内容

性教育的目标：使人们成为健康、自信、快乐的男人和女人。所谓健康，是指作为男人和女人的身心状态；所谓自信，是指因身体健康、性别认同一致和人格建设丰满以及角色魅力度高而受到社会认可而产生的心态；所谓快乐，是指做男人或女人受欢迎、交往关系和谐、做事成功率高带来的情绪。性教育的内容就是在上述三个方面引导人们达到性教育的目标。

当然，人生不同时期，对好男人和好女人的要求不同，性教育的内容自然应该是循序渐进的，上述最终目标的实现是由人生各阶段目标和内容组成的。



其中，性发育阶段的内容和目标就是本书青春期教育的内容和目标。

人生各阶段性教育的目标和内容如下：

1. 性幼稚期（出生到小学一二年级）

目标：通过感受、认同、学习，打下成为健康、自信和快乐男孩女孩的基础。

内容：感受成人对自己的生理保健，形成自我科学卫生保健习惯；完成性别认识、认同过程，培养对自己性别的悦纳，并学习恰当的性别人格内容；学习交往和喜欢（不同阶段）的表达方式以及化解冲突的方法；了解身体隐私和自我性保护方法。

2. 性发育前（小学三四年级）

目标：认识自我，了解人生变化，为身心发育做好准备。

内容：了解生命诞生过程，认识人体器官功能，学习保健和自护方法；了解人生各阶段变化特点，为即将到来的发育做好心理准备；性别角色学习，掌握初步交往的方法和解决矛盾的方法，学习对异性表达喜欢的方式；增强自我保护意识并掌握一定避免方法。

3. 性发育期（小学五六年级至高中）

目标：认清好男孩和好女孩的内涵，形成健康的性价值观和审美观，为初入成人两性交往世界即能够获得和谐人际关系打下基础。

内容：经历健康发育，学会自我保健；性别角色进一步悦纳、学习；认识科学的性价值取向；认识异性心理和行为特点，了解两性情感需求和表达差异，学习建立、维护、发展这种情感的意志和方法；了解成人异性交往原则、行为规范，学会性伤害的防范方法；了解家庭的意义和每个成员的责任，理解爱情的含义。

4. 青年期（大学）

目标：提升个人性别魅力，获得和谐异性人际关系，为婚恋做好准备。

内容：性生理功能的保健；个人性别角色内涵的认定、学习、丰富；性价值取向的提升和巩固；异性交往层次的学习实践；择偶和恋爱以及对家庭意义的深层理解。

5. 成年期（大学毕业）

目标：适应社会人际交往（包括异性），建立幸福家庭，实现自我价值。

内容：生殖健康自我保健，性行为科学掌控；多种性别角色到位，多层次异性交往的成功把握，学会婚姻的经营，学习育子和赡养老人。

6. 老年期

目标：健康长寿，有助家人幸福。

内容：生理保健，延年益寿；角色转换，家庭角色调整、社交巩固，心理健康。

我们了解了人生性教育的目标和内容，就很容易理解青春期的性教育了。这个教育应该从何时开始？教育的目标和内容是什么呢？

1. 开始时间：从青春期伊始开始。前面我们已经谈到，青春期是以身体第二性征出现开始的，以具有稳定的生育能力结束的。联合国提出的年龄范围为10~20岁。现在我国儿童的青春期大概在小学的五六年级开始，高中毕业结束。这里要提醒的是，我们关注的青春期是以身体变化为指标的，但心理变化不一定与此同步，可能会早或晚。

2. 青春期性教育的目标：使学生成为健康、自信和快乐的健美男生和女生。健康是身心健康，自信是性别角色到位和魅力适度，快乐是社会交往和谐。

3. 青春期性教育的内容：从整体上讲是建构一个健康、自信、快乐的，能够很好地从幼稚期过渡到成年期的男性和女性所需的观念、知识和技能。包括生理的性器官结构和功能健康，心理的性别悦纳与生理性别的一致性和人格健全，社会的性别角色到位和人际关系和谐（尤其异性情感关系）。这显然是青春期前的早期性教育的延续，而这段时间的性教育伴随儿童身心的剧烈变化，也是循序渐进的，我们基本可以把这段时间分为几个学段，每段会有承上启下的不同内容。（见第二章）

二、青春期性教育的地位、作用

青春期性教育是人生性教育的重要组成部分，而性教育是引导人们成为健康、自信、快乐的男人和女人的过程，是学会保健自己的身体、构建和调整自己的性别人格、协调和谐社会人际关系的过程。人在人生的不同阶段，自身的生理状态和功能不同，社会对其的性别角色要求不同，要想达到健康、快乐与和谐的目的，接受性教育，成长和成熟自己是必需的。而人生中这种变化最剧