

青春期教育经验汇编

全国人口教育教学研究中心 编

北京教育出版社出版

青春期教育经验汇编

全国人口教育教学研究中心 编

北京教育出版社

青春期教育经验汇编
QINGCHUNQI JIAOYU JINGYAN HUIBIAN
全国人口教育教学研究中心 编

*

北京教育出版社出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

北京出版社总发行

新华书店北京发行所经销

通县人民文学印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 6.125印张 131000字

1995年11月第1版

1995年11月第1次印刷

印数 1-4000

ISBN 7-5303-0782-7/G·753

定 价: 5.00元

前 言

自1988年6月国家教育委员会、国家计划生育委员会联合发出关于在中学开展青春期教育的通知后，全国各省市（区）在中学陆续开设了青春期教育课。在此之前，不少省（市）还开展了青春期教育的试点教学，有些教师已从教10余年，积累了较丰富的教学经验。考虑到目前社会上关于青春期教育的教学资料尚十分缺乏，我们特组织北京、江苏、上海、辽宁四省（市）一些长期从事青春期教育第一线的任课教师编写了这本《青春期教育经验汇编》，供新任课教师参考。

本书从不同角度介绍了青春期教育的教学经验，内容包括授课教案、课堂讨论纪实等。为了提供尽可能全面的教学经验，我们还就某些教学内容选编了多篇经验介绍。

参加本书编写的有（按内容先后为序）

张永泰、臧超英、杨家琨、方红霞、杨文兰、
过保录、蒋小云、梁美晟、麻海宁、金 琰、
吴雪龙、彭仁初、赵宝臣、丁 勇、武 蔚、
阎瑞珍、段从娟、马敬依、李培芳、范春玲、
崔志勇

全书由阎瑞珍、过保录、段从娟主编。倪传荣审定。鉴于我们水平有限，本书难免有不足之处，热切希望读者指正

编 者

1995年2月

目 录

青春期教育绪论课——为什么要进行青春期教育

.....	(1)
新生命的诞生	(5)
男性青春期生理发育	(14)
男性青春期卫生保健	(22)
女性青春期的生理发育和卫生保健	(30)
青春期心理发展	(43)
青春期心理健康	(51)
青春期的性心理	(58)
青春期的性心理健康	(65)
青春期性心理健康及其培养	(73)
青春期的性道德	(79)
青春期的性道德规范	(89)
中学生怎样处理人际关系	(99)
青春期审美能力的培养	(108)
《未成年人保护法》的学习辅导	(115)
参考资料	(122)

青春期 (122) 青春期教育的主要内容 (123) 青春期教育的基本原则 (124) 青春期教育的意义 (125) 我国性教育的发展概况 (126) 美国中学的性教育 (128) 瑞典中学的性教育 (129) 日本中学的性教育 (130) 前苏联中学的性教育 (131) 与青春期发育有关的内分泌腺

(132) 处女膜与“石女” (133) 视力与饮食的关系 (133) 青春期白发
(134) 神经性厌食症 (135) 烟草与烟雾 (136) 戒烟的辅助品 (137) 当
今流行的毒品种类 (138) 毒品在我国蔓延的特点 (139) 吸食毒品对身
心的危害 (140) 运动与身高 (141) 运动与肌肉发达 (142) 运动与饮
水 (142) 运动与肥胖 (143) 运动后遗精 (144) 女子形态的特点与运
动 (145) 月经期与体育锻炼 (146) 青春期高血压与体育锻炼 (146) 低
血糖性休克 (147) 运动后肌肉酸痛 (148) 运动后四肢无力 (149) 运
动中腹痛 (150) 游泳与抽筋 (150) 长跑中小腿骨痛 (151) 扁平足与
矫正 (152) 体育锻炼的自我监督 (153) 兴奋剂的危害 (155) 心理的
实质 (156) 心理健康的标准 (158) 正视自己, 接受自己 (160) 人际
交往的重要作用 (162) 消除交往中的心理障碍 (164) 性意识的逐步觉
醒 (165) 受挫折时莫钻“死胡同” (167) 心灵美 (169) 语言美
(169) 行为美 (170) 风度美 (171) 情趣美 (172) 人际交往美 (173)
姿态美 (174) 人体美 (174) 服饰美 (175) 发型美 (176) 宪法
(177) 公民 (178) 公民的基本权利 (178) 公民的基本义务 (179) 刑
事责任年龄 (179) 收容教养 (179) 刑法 (180) 虐待罪 (180) 遗弃罪
(181) 拐骗儿童罪 (181) 拐卖人口罪 (181) 强奸幼女罪 (181) 引诱、
容留妇女卖淫罪 (182) 引诱、教唆或者强迫未成年人吸食毒品罪
(182) 治安管理处罚条例 (183) 民法 (183) 民事权利能力 (183) 民
事行为能力 (184) 监护制度 (184) 义务教育法 (185) 残疾人保障法
(185)

青春期教育绪论课

——为什么要进行青春期教育

张永泰

教学目的 通过教学使学生了解什么是青春期，什么是青春期健康教育，进行这种教育的目的、任务、内容、方法、要求，端正学习这门课的态度。

教育对象 初二学生

教学重点 使学生深刻理解学这门课的必要性，端正学习态度。

课时安排 两课时（上大课）

教学过程 （讲课提纲）

一、导入课题

同学们都是12岁或13岁的孩子，你们想一想，从10岁开始到现在，自己的身体是不是发生了很大的变化？与幼年和童年相比，变化很大，也很快。不但身体变化大，心理变化也很大。开始关心以前从未关心过的问题。对男、女性别上的差异，非常敏感了。这种感受是完全正常的。这说明，你的身体、心理发育正常，你已经进入青春发育期。为了使你们掌握有关身体发育和心理发展规律的科学知识，适应青春期间身心迅速发展的客观需要，促进身心健康发展，学校决定在

初二年级开设青春期教育课。这是一门人生必修课。讲的内容都是同学们十分关心的切身问题。

二、青春期健康教育的意义

（一）什么是青春期

青春期是人从童年向成年的转变和过渡时期。性的发育和趋向成熟是这个时期的基本特征。国际卫生组织把青春期的规定为10—20岁。我国大部分地区的孩子10—16岁列入青春期的关键阶段。即从小学高年级到初中阶段。

（二）什么是青春期健康教育

健康是指躯体健康、心理健康，社会适应良好，道德健康。青春期健康教育就是适应青春期在生理、心理上发生重大变化的特点，指导青少年掌握有关的科学知识，树立正确的观念，学会增进身心健康的方法。

（三）青春期健康教育的目的和任务

青春期健康教育的基本任务是引导青少年正确认识性的自然属性和社会属性，掌握性生理卫生和性心理健康的知识，涵养道德情感，增进个体适应社会的良好心理品质，把青春期产生的巨大热情和能量引导到追求高尚的志趣，力求自我完善，为迎接美好的明天做好准备。

（四）青春期健康教育课的内容和方法

1. 性生理卫生知识教育：通过讲课，看录像片，阅读课本，参观展览，获得有关男女生殖系统各器官的构造、功能的科学知识，了解性生理发育的规律是正常的生理现象，例如女孩子月经和男孩子遗精，第二性征的发育，一般特点与个体间的差异，解除不必要的顾虑和烦恼，掌握自我护理的知识和技能。

2. 性心理健康教育：正确认识由于青春期生理变化而引起的不同经常的心理体验，对性的好奇与敏感，对异性的神秘感和接近异性的愿望，关心自己在异性心目中的形象，这些都是正常的心理现象。要学会自我心理调节，保护心理健康的有关知识。

3. 道德健康教育：树立正确的道德伦理观念，认识两性关系的严肃性和社会责任，养成自尊、自爱、自制、尊重他人，特别是尊重母女的高尚品德。提高道德认识，培养道德情感，加强道德行为方式的训练。举实例说明。

4. 学习方法：老师讲课，指导阅读课本，看录像片，参观展览，学生书面提问题，校长、主任、青春期教育专任老师口头咨询，绪论课和结束语课由校长讲。总课时数 8—10 节。

(五) 学习要求

1. 要明确学习目的，这是一门人生必修课，学习它对于学会做人十分重要，是促进身心健康发展的必要条件。

2. 要端正学习态度，不要抱不严肃不认真的态度。这是人生科学，不可以当儿戏，不能乱开玩笑。人类文明发展到今天，还有受过中等教育的人不了解人类自身的科学知识，这是很可悲的。许多人成年后患某些身心疾病，长期治疗不好，一个重要原因，就是青少年时期没有受到青春期心理的良好教育，特别是没有受到必不可少的生理卫生教育，因为各种不良影响造成身心健康的偏离。

3. 要掌握学习方法，认真读书、听讲，密切联系实际。有问题直接向老师请教，不要不好意思说，咨询要大胆，要说实话。咨询的老师坚持为同学们保密，同学要信任老师，老师会为你的身心健康负责，决不会把你的事说出去。要善于把

学到的知识及时地用到自己的生活中去。同时要在生活中学习。

4. 解除各种顾虑。青春期健康教育课，不仅仅是传授有关知识，它的目的是指导青少年学会处理青春期发育中所面临的种种生理现象和心理现象，及由此产生的一系列实际问题，使自己保持身体健康，心理健康，精神饱满，以充沛的精力钻研学问，加强各方面的修养，为步入成年人的行列，做一个合格的社会成员，做好心理准备。因此，凡是同学们在这一阶段所遇到的各种问题，都在老师指导的范围之内。可以毫无顾虑地向老师请教，老师会耐心地、好意地指导你。做青年生活中的向导是老师最崇高的社会职责。你要相信老师会热心地诚恳地帮助你解除烦恼，摆脱困境，愉快地迎接未来美好前景。

作者单位：北京 157 中学

新生命的诞生

臧超英

一、教学目的

(一)使学生了解人类繁殖新个体延续种族的生殖功能是由人体内的生殖系统完成的,认识新生命是精卵结合的产物。

(二)使学生了解新生命在母体的孕育及出生的历程,从而认识和领会创造生命与“伟大母亲”的深刻含义。

(三)使学生在获得有关新生命孕育的生理过程的科学知识中,逐渐形成正确的“人生观”。

二、教材简析

本课包括以下部分内容:

首先指出人类从很早以前就一直想弄清人类诞生的奥秘,但并非从一开始就真正了解,只有现代科学的发展,人类才真正认识了新生命是怎样诞生的。

接着重点讲述精子和卵子的结构、功能以及受精卵在人体内形成的过程。

在讲述受精、胚胎发育和营养的基础上,强调胎儿是通过胎盘与母体进行物质和气体交换的,以及新生命孕育和诞生的复杂过程。

最后在揭示母亲的意义之后,强调新生命诞生在法律和

社会其他方面的意义（也为女性能悦纳自己的性身份做准备）。

三、教学重点

揭示新生命孕育的过程及其有关科学与道理，新生命诞生与伟大母亲的意义。

四、教学难点

受精过程、胚胎发育与母体的关系。

五、教学用具

- （一）精子、卵子的投影片
- （二）卵巢的投影片
- （三）受精和植入过程投影片
- （四）子宫内的胎儿投影片
- （五）自制电教投影片

六、板书提纲

第一课时

新生命的诞生

- （一）新生命是怎样诞生的——

认识过程 发展 科学

- （二）新生命是精卵结合的产物——

受精过程 精子 相结合 卵子
 受精卵



第二课时

(三)新生命在母体中有着一个非常重要的发育过程——

↓
孕育过程 十月怀胎

↓
生产过程 一朝分娩

(四)新生命的诞生对人类社会活动的影响和作用——
诞生的意义 人生的开始

七、教学过程

第一课时

新生命的诞生 (板书)

人的生命是有限的，从出生到衰老死亡是一个不可逆转的自然过程。既然作为任何一个自然人都不能长生不死，那么为什么我们人类仍会绵延不绝呢？

难道真如《旧小说·戊集二·笔尘》中“海中银山”所述的那样吗？

“海中有银山，生树，名女树。天明时皆生婴儿，日生能行，至食时皆成少年，日中壮盛，日昃衰老，日没死。日出复然。”

神话是反映古人对尚不能知其所以然的自然现象的愚昧、肤浅认识的不科学解释。

西方宗教经典《圣经》曾清楚记载上帝照自己形象用地上的尘土造人的传说，谁还能列举出中国古人关于生命诞生的传说呢？(同学回答)

女娲与诸神共同造人或女娲用土造人。

由此可见，人类想要了解新生命是怎样诞生的则是由来已久的，然而在科学尚未发达的时代，想要揭示它的奥秘是何等的艰难。随着社会的进步、发展，人类科学知识的日益丰富，特别是现代科学技术的发展，人类才能无可辩驳地确信新生命的诞生是精卵两个细胞结合的产物——真正认识了新生命是怎样诞生的科学规律。

（一）“新生命是怎样诞生的”有着一个逐渐走向科学的认识过程（板书）

（二）新生命是精卵结合的产物（板书）

从生理的角度来分，细胞可分两大类：一种是占人体细胞大多数的“体细胞”，如：“肌肉细胞”、“骨骼细胞”、“神经细胞”等等；另一种叫“生殖细胞”，即男子的精子和女子的卵细胞。（出示精子、卵子的投影片）

1. 精子：是男子体内用以繁衍后代的雄性生殖细胞。

（1）精子的生成代表着性成熟的开始。

（2）精子产生于性成熟的男性睾丸中。

（3）睾丸的生精能力是从青春期开始，一直可持续到老年，一对睾丸每天产生两亿个精子。

（4）精子的形态（出示精子的投影片）：精子的体形很小，只有 60~80 微米的身长，只能在显微镜下才能观察到，它可分头、颈、尾三部分，头大呈椭圆形，尾部较长，善于摆动；很像活跃的蝌蚪，精子的行动很敏捷。

（5）精子的功能：贮存了父亲全部遗传信息。它与女子的卵细胞结合能孕育出新的生命。

2. 卵子：是女子体内用以繁衍后代的雌性生殖细胞（出示卵子的投影片）。

（1）卵子的形态：同学们吃过鸡蛋，那就是鸡的卵；吃

过鱼子，那就是鱼的卵。人的卵没有那么大。人的卵细胞呈球形，直径约在 0.1 毫米以上，是人体内最大的细胞，几乎用肉眼就可以看得见，它含有一定量的养分，以供受精卵初期发育的需要。

(2) 卵子的功能：卵子贮存了母亲所有的遗传信息。它在接受男性精子后，能孕育出新生命。

那么能孕育出生命种子的卵子的出生之地在哪呢？

(3) 卵巢的形态构造与功能（出示卵巢的投影片）：卵巢是位于子宫两侧的一对卵圆形的器官，它除产生卵细胞外，还分泌雌性激素和孕激素。

卵子是从卵巢中的卵泡产生的。当女孩出生以后，卵巢中已经有几十万个卵泡。到青春期，卵泡开始发育，大约每 28 天有一个卵泡经过生长达到成熟，并且排卵。

3. 受精过程：精子跟卵子相结合的过程。

(1) 体内受精（出示受精和植入过程的投影片）：当卵细胞成熟以后，由卵巢排出后，进入输卵管。精子依靠它本身的运动，可以经过子宫腔而到达输卵管，这时如果精子和卵细胞相遇，就可能受精。在受精过程中，一般只有一个精子进入卵细胞，同卵细胞核融合，形成为受精卵。其他精子则逐渐萎缩和溶解。所以受精卵就是新生命诞生的起点，它既不同于卵细胞，也不同于精子，它是两者的统一体、单细胞，它具有父母双方的遗传特性。

(2) 体外受精或试管婴儿：在科学上证实了新生命的诞生不是上帝创造的，而是精卵结合的产物

第二课时

(三) 新生命在母体中有着一个非常重要的发育过程。

1. 受精卵在母体内的发育过程

(1) 十月怀胎与“妊娠”(怀孕)。受精卵在母体内生长发育过程称为妊娠,就是平常所说的怀孕。妊娠期从成熟卵细胞受精算起(从受精卵种植于妇女子宫内膜到胎儿出生)历时约 280 天左右或四十周,相当于十个月,所以称作十月怀胎,到出生时即是新生儿。

(2) 胎儿的发育(自制电教投影片):妊娠第一个月末,受精后两周,受精卵植入子宫内膜开始发育。

妊娠第二个月末,胚胎长为 3~3.5cm,已初具人形,头大,可分出眼、耳、口、鼻,循环系统开始活动。

妊娠第三个月末,胎儿身长 7~9cm,重 20g,外生殖器已发育,四肢稍能活动。

妊娠第四个月末,胎儿身长 10~17cm,重 120g,皮肤颜色发红而且光滑透明,透过皮肤可看到皮下血管。皮肤有少量胎毛。外生殖可区分男女,并有胎动。

妊娠第五个月末,胎儿身长 18~27cm,重 280~300g,胎头占身长的 1/3。皮肤呈暗红色,皮脂腺已发育并开始分泌,脱落的上皮细胞与皮脂形成胎脂。可以听到胎儿心脏跳动的声音,也可以感觉到胎儿的四肢运动,X 线摄影可以显示出骨骼的印影。

妊娠第六个月末,胎儿身长 28—34cm,体重 600~700g,皮下脂肪开始发育,皮肤仍有皱纹,所有脏器也都开始发育。

妊娠第七个月末,胎儿身长 30~35cm,体重 1000g 左右,皮下脂肪仍少,颜面多皱褶,全身皮肤有胎毛,头上开始有头发,手指甲和脚趾甲还未达到手指或脚趾尖,外生殖器已经发育。如果这时候出生,胎儿能啼哭,也能吞咽,但生活能力弱,必须有良好的条件和特殊的护理才能生存。

妊娠第八个月末，胎儿身长 40cm，体重 1500~1700 克，皮肤深红，面部胎毛脱落。生活能力比七月儿较强，在适当的护理下可以生存。

妊娠第九个月末，胎儿身长 45~46cm，体重约 2500g，手指甲、脚趾甲已长到指或趾尖。如果这时出生，存活机会较大。

妊娠十个月末，胎儿发育完全成熟，能很好地脱离母体独立生活。这时的新生儿可叫“足月胎儿”、“成熟胎儿”。

2. 胎儿的生长与母体的联系——胎盘的作用

胎儿通过脐带及胎盘与母体联系，从中摄取营养，排出废料。胎盘组织还有特殊的防御能力，它好像一道防线，阻止病原体进入胎儿体内，保护胎儿不受感染。

3. 新生命的孕育和诞生都是由母亲承受这一个十分复杂也极为关键的过程。

母亲从受孕第一天起，就要经历着特殊的生理变化和心理变化。在妊娠早期，母亲会有种种不适应的妊娠反应。如：恶心、呕吐、头晕、偏食等症状；之后母亲为胎儿生长发育需要无私地把体内的营养供给胎儿，如：在怀孕后半期，热量及蛋白质供应不足，可造成出生时脑组织细胞数量不足。营养不良，脑的发育就差，脑组织结构受到损害必然影智力的发育。营养缺乏时间越长，脑的损害越大，智力就越低下。所以母亲在妊娠期胃口特别大，胎儿发育所需的一切营养物质，全要从母体里吸收，胎儿排泄的废物也要经母亲的肾脏、肝脏等器官排出体外。由于要适应怀孕的生理要求，孕妇的很多器官都增加了工作负担。

胎儿在母体子宫里并不是与外界隔绝的。中期胎儿的触觉、听觉、光觉已很敏感。母亲为胎儿健康发育，不仅要增