



青春健康教育指南

性、性别、艾滋病和人权教育统一行动活动手册



中国计划生育协会

● 中国计划生育协会是中国的计划生育/生殖健康领域最大的全国性群众团体，成立于1980年，1983年正式加入国际计划生育联合会，2005年获得联合国经社理事会非政府组织咨商地位。

多年来，中国计生协积极配合各级政府，团结广大育龄群众，发挥志愿者的作用，致力于计划生育、优生育，促进人民的生殖健康，充分保护人们享有平等的生殖权利。在全国各地积极开展了形式多样、丰富多彩的项目活动，在预防艾滋病、青少年性与生殖健康教育、维护妇女权益、发动宗教领袖开展生殖健康教育等众多领域显示出自己独特的活力和优势，形成了具有广泛影响的村居民自治、生育关怀、青春健康等一系列品牌活动。

地址：北京市朝阳区芍药居35号楼

邮编：100029

电话：86-10-8465-7984

传真：86-10-8465-7975

电子邮件：cfpacfpa@chinafpa.org.cn

如需更多信息，请访问：www.chinafpa.org.cn

www.chinayouthnet.org

● 《青春健康教育指南》是中国计划生育协会组织并协调翻译的出版物。欢迎大家使用本手册用于非商业性（非赢利性）的项目活动和培训。但在使用时，请注意下列问题：

若您根据当地的实际，对本书的部分内容进行复制或进行适当的改编用于非商业性的项目活动或培训时，请注明您所引用材料的出处。

若您复制、印刷全书，请事先与中国计生协办公室联系。

如果在您制作的培训材料中引用或改编了《青春健康教育指南》的内容，中国计生协非常希望能够得到一份您制作的培训材料。



中国计划生育协会
China Family Planning Association

本手册 使用提示

- 同“教什么”一样重要的是“怎么教”。在性、艾滋病、性别和权力的教育中，最有效的方式是互动式的、以培训对象为中心的参与式教学方式。事实上，参与式教学方法可以帮助年轻人为未来他们更健康、幸福地生活在这个错综复杂、千百万化的世界做好准备。
- 为了能够更有技巧和更便捷地运用参与式方法，教育者们需要充分的准备并得到和相应的支持。本手册介绍了以培训对象为中心的、互动式的参与式教学方法，并提供了将参与式教学方法应用到性、艾滋病等课程当中的技巧。本手册最后提供了如何在学校、社区等不同人群中开展培训的指南。
- 《青春健康健康指南》包括两本手册。本手册为“活动手册”，包含54个活动案例。配套教材（指导手册）也支持互动式的、以培训对象为中心的教育方式。例如，指导手册中的穿插“思考要点”，鼓励学习者就某一话题进行批判性思考；第八单元还让学生在实践操作中学习。



本手册使用提示

互动式的、以培训对象为中心教学方法 07

参与式培训的原则 08

参与式方法使教学更为丰富多彩 12



开发和使用本书需要特别注意的地方

政策性因素的考虑 13

计划性因素的考虑 14

资源严重匮乏时的课程开发 14

课程与学术标准相连 15

针对特殊人群的课程改编 15

教师培训前的准备 15

评估 16

寻求帮助并保持活力 16



第一单元 性健康需要人权

活动1 为何公平很重要 22

活动2 关于“人权” 24

活动3 权力、特权、平等 29

活动4 关于性与生殖健康权利案例研究 31



第二单元 社会性别

活动5 男性和女性的词汇网络 38

活动6 记忆旅程：孩提时期对性别的认识 41

活动7 父亲的形象 43

活动8 研究项目：学校环境中的性别 45

活动9 推销固有、刻板印象的观念：广告分析 52

活动10 性别化的空间 54

活动11 女性活动家：创作一本属于自己的书 57

活动12 对外表的改变 61

活动13 亲密关系：从暴力到尊重 63

活动14 反对性暴力 65

活动15 性别角色和规范的变化 67

活动16 说真话的力量 69

3

第三单元 性

- 活动17 关于性教育的辩论 74
- 活动18 第一印象 77
- 活动19 关于欲望的真相 81
- 活动20 感受不同 85
- 活动21 被同性的人吸引：个人故事 87
- 活动22 性行为——谬误和事实 91
- 活动23 为什么我们做（或者为什么不做）：
有关性决定的强迫选择练习 96
- 活动24 界限在哪？性选择和性强迫之间的连接线 99
- 活动25 关于同意 104
- 活动26 热点政策话题与个人回答 111

4

第四单元 人际关系

- 活动27 我的人际关系 116
- 活动28 他们两人之间发生了什么？ 118
- 活动29 这是爱吗 123
- 活动30 决定是否发生性行为 125
- 活动31 在两性关系中我们如何共处 129
- 活动32 我在寻找什么 131
- 活动33 恋爱麻烦 134
- 活动34 我有说过么？不同风格的交流方式 138
- 活动35 积极倾听 143

5

第五单元 交流和做决定的技能

- 活动36 练习积极的沟通 152
- 活动37 解决冲突的五个沟通步骤 155
- 活动38 谈论性与性健康 159
- 活动39 执行困难的决定 163

6

第六单元 身体、青春期和生殖

- 活动40 你在我身上看到什么 170
- 活动41 身体变化 173
- 活动42 青春期：我们还在期待什么 175
- 活动43 关于身体的有趣事实 179
- 活动44 生殖：不只是件私事 185
- 活动45 时时刻刻：与怀孕相关的死亡事件 192
- 活动46 性传播疾病的事实 198

7

第七单元 性健康

- 活动47 性别与安全套的使用 202
- 活动48 谈论性与安全措施 210
- 活动49 艾滋病只是一个名称 213
- 活动50 你想告诉我们什么？你想了解什么？ 217
- 活动51 避孕知识小游戏 220
- 活动52 站在她的立场：停止妊娠的决定 227
- 活动53 受到鼓励！做出改变！ 232
- 活动54 我所关注的问题 236



本手册 使用提示

互动式的、
以培训对象为中心
教学方法的
基本原理

- 教育不是一个被动吸收知识的过程，而是一个人们不断收集信息并在已有知识和经历的基础上重新认知和理解的过程。为了让这一过程进行的更加顺利，教育者应积极鼓励学生主动地寻求和参与到学习中。
- 事实上，很多专家已经证实互动式的、以培训对象为中心的教学方法相较于其他的教学方法来说，教育效果会更好。这样的教学方式能够将学生纳入培训课程，并促进他们批判性思考的能力，特别是对于那些会直接影响学习者生活的话题，这样的方法能够帮助学习者更好地掌握知识并能够在实际生活中运用所学的技能。
- 近几年来，互动式教学方法已经成为性与艾滋病教育项目的最重要方式。越来越多的教育者运用这种具有活力的教学方法，并将“亲身实践”这样的教学形式带到各个领域，包括社会学、公民学、科学和文学。他们发现学习者在教学中的积极参与和自由的表达能够培养他们的民主态度。实际上，根据一个多国调查，在开放式教学环境下学习的学习者更加支持性别平等，教学者们也反映在这种方式的教学过程中他们也学到了很多。

什么是互动式的、以培训对象为中心的教学方法？

此方法中的教学活动内容之间是相互关联的，能够让学生融入到教学活动中，并使他们积极地投入到学习中。在下面几页将会详细介绍和阐释这个方法，此方法主要强调：学习环境、教学方法、批判思维能力、帮助学生将能够将所学的技能应用到实际生活中。

这种方法也被称为：参与式、体验式、实践式学习。



本手册 使用提示

参与式培训的原则

1. 建立一个以平等、尊重，及以人权为基础的学习环境

- 创建一个支持性的学习环境，所有参与者都应该感觉到融入其中、被倾听，并且感觉舒适和安全、不被嘲笑的学习环境，尤其是在他们发表新观点和想法的时候。鼓励参与，尤其要鼓励那些感觉孤独或者胆怯的人们（不同的条件和情况下可能引起下面的感受。比如：由于性别、社会阶层、年龄等因素而导致人们社会权力的不同；那些语言表达能力弱的学生可能会逃避讨论；身体残疾或者有其他特殊情况的学生可能会感到害羞。）培训者可以通过促进相互尊重和团队建设的活动，以及给予积极参与者以分享和交流想法和经验的机会等方法让所有人参与到培训中。当然，确保培训过程的安全和私密性也很重要；
- 在培训开始的阶段，让学生们共同订立关于本次培训的原则；
- 要求学生们尊重别人的隐私，并提醒他们不要向他人泄露在课堂上大家分享的一些私密信息。考虑到一些学生可能会利用培训中讨论到的敏感话题威胁他人，向学生们承诺，作为他们的老师，将为所有的讨论和分享严格保密，这样您树立了一个尊重他人隐私的好榜样；
- 让学生明白，如果教学中，他们感觉不舒服的时候，有权利选择不参加活动和分享观点；
- 鼓励所有学生分享他们的想法，不要评判他们的观点。

关于进行权利、性别、性、艾滋病、性健康等培训时应特别注意的：

培训过程中，学生可能会因为话题本身的敏感性或者自身及家庭的原因而感到不舒服，培训者要注意避免不必要的压力。

学生可能会与培训者分享关于意外怀孕、暴力经历或者其他个人及家庭问题，思考如何在保护学生隐私的基础上帮助他们。了解当地的相关项目和服务，比如，为无家可归少年提供的安全的生活场所或者帮助被虐待妇女的服务。涉及到毒品、药物等滥用或伤害的议题，请向学生介绍国家在此方面的法律法规。

培训者需要考虑选取的培训资料是否适合培训对象。

本书支持基于平等、尊重和人权的价值观。培训者应反思自己的价值观，包括个人和宗教上的价值观，以确保你能够接受本书的价值观。

2. 建立这样一个过程：重视学生经验，并把新旧知识融合在一起，思考相关问题

- 记住所有参与者都有自己的知识和经验。倾听，或问一些问题以使他们把想说的话说出来；
- 了解学生们的关注点，提出反映他们真实生活的假设性问题。鼓励学生通过交流和讨论解决这些问题，做出自己的选择，并在这个过程中形成自己的想法；
- 鼓励学生探索，假如一个事情发生在自己的生活中将意味着什么；
- 思考作为主持人，你的角色是引发学生的思考，而不是说教或者信息的灌输。有时你可能需要纠正学生对一些事实错误的认识和理解，或帮助他们认识到对他人不尊重的行为；
- 有时，你可能希望与学生们分享自己的经验教训，然而要注意与学生保持适当的距离。

本手册
使用提示

参与式培训的原则



本手册 使用提示

参与式培训的原则

3. 运用多种策略和技巧鼓励学生参与

- 运用一些能够适应学生需求的教学方法；
- 如果你准备使用新的教学计划或活动，首先请仔细审查活动内容和学习目标，事先收集好相关的资料。
- 准备一份备用的教学方案，以应对没人参与的尴尬局面，如时间、天气、学生不配合等原因；
- 可参考本书后附录列举的关于教学和课程的书目；
- 如有可能，请尽量选择能让学习充满乐趣的活动！

4. 建立学生对于自身和世界的反思、学习、批判性思考的能力及解决问题的能力

- 鼓励学生对于传统思想提出质疑，让他们思考他们的信仰和他们社会的标准和规范，引导他们以尊重的态度探索他人与自己不同的观点；
- 以开放式的问题展开讨论，以“苏格拉底对话法”，通过问“为什么”引发学生对于矛盾的思考，并寻找更深层的真相。另一册书（Guidelines）的第一到第七单元都提供了“思考要点”鼓励学生进行批判性分析和讨论；
- 鼓励创新；
- 鼓励学生们勇于思考，不惧怕犯错误；
- 鼓励运用小组讨论和集体活动的方法；
- 分析问题，鼓励提出不同的观点，并给出尽可能多的解决方法。

关于进行权利、性别、性、艾滋病、性健康等培训时应特别注意的：

对一些敏感而特别的话题，可尝试先分男女进行讨论，然后再共同讨论和交流。如有必要，男女生可分别在不同的房间里进行讨论。

5. 培养学生学以致用能力，帮助他们成为积极的公民和积极变革的力量

- 选择有相关性的内容和带有批判性思想的教学方法，反复要求学生将所学内容和他们自己的生活 and 世界联系起来，鼓励他们本着公正和社会正义的原则展开思考；
- 将多种的学习方式有机的结合起来，如社会服务、社会调查和实践活动。了解你工作地方的文化；这样教授的知识才不会让你的学生陷入困境；
- 考虑在你的机构或是社区中，你是否并且怎样倡导年轻人表达并实践他们想法的能力和权利；
- 记住，年轻人经常从他们的老师和社区领袖中得到启发和鼓励。

本手册
使用提示

参与式培训的原则

关于进行权利、性别、性、艾滋病、性健康等培训时应特别注意的：

注意学生可能会重新思考一些他们之前习以为常的基本假设。培训者注意帮助平衡，学生们在学如何保护他们家庭和社区稳定和安全的理想和雄心。

你在教与性相关的内容时可能会遇到阻力，找到在你的组织和社区中，谁是你的同盟，谁有可能反对你，寻找支持和指导。



本手册 使用提示

参与式方法
使教学更为丰富多彩

采用多种的教学方法可以帮助培训者有效地传递知识和技能，并保持学生的注意力，从而学生们能够将不同的问题有机地联系起来。下面介绍了一些常用的激发学生兴趣的参与式方法。

- **热身：**是一些为促进积极情绪的简单的小组活动。这些活动让小组更加活跃并且激发新的观点和创
新思维。一般用于培训开始或者转移讨论话题时。常用的活动包括：破冰游戏、名字游戏、唱歌、
体育活动等。
- **快速讨论：**这些活动能够让学生提出问题并引发思考，在活动的开始使用最为有效，常用的活动包
括：头脑风暴、案例研究、小组讨论报告、同意/不同意、提出问题、短片和阅读材料。
- **创意游戏：**这些活动能够激发学生的主动性，提出新的想法，并且可以使学生更好地相互学习和交
流。常用的活动包括：游戏、艺术项目、角色扮演、戏剧、诗歌和创意的写作。
- **小组讨论：**学生需要有表达自己、被倾听和倾听他人的机会。这个方法能够提高学生表达、倾听和
思考的能力，增长知识，开阔思想。此外，小组讨论给予每个人参与的机会，能够培养民主的价值
观和文化。常用活动包括：非正式的对话、组讨论和辩论。
- **参与式的思考和分析：**将整个班级分成若干小组来解决问题，能够加强团队的凝聚力和学生的批判
性思维。常用活动包括：“社区地图”、问题树、研究项目、媒体信息分析。
- **个人反思：**这些活动帮助学生了解自身的经历，使他们更加成熟和具有判断力，养成新的态度和行
为。常用活动包括：日记、价值观澄清和创意艺术项目。
- **其他参与式方法：**小组和个人目标设定，培训过程中的任务分配，如报告者、阅读者、时间提醒
者、今日领袖，以及带领大家回顾培训内容和总结所学的人。

本书的编写基于世界通用的原则，课程适合不同的培训对象。因此培训者可以通过提炼或者摘取本书中的内容，为当地培训对象开发一套行之有效的课程或者教学单元。这样做需要注意当地相关的教育和工作状况，其中包括教师的技能、学生的能力、家长的意愿、社会的价值观和课堂时间。下面的问题是希望提醒您在使用本书时有需要注意的地方。有些问题可能是别人的责任——比如，执行机构的工作人员和支持本项目的社区人员。强调这些问题是成功开展性教育、艾滋病传播预防培训的关键因素，所以我们将这些问题归纳在此。（关于以上问题更多的指导信息请参考附加资源部分）

开发和使用 本书需要 特别注意的地方

有哪些全国性和地方性政策及资源影响性教育课程的开展？比如，有哪些性与艾滋病预防学校教育的法律或者政策？有何措施保证青少年能够获得性教育？项目负责人是否注意到那些显示青少年怀孕、性病、性别平等以及人权之间存在着相互联系的研究？设计项目时，是否考虑到了这些关联的因素？你的项目或学校能否获得不同渠道的资助？你的倡导目标是针对主要的决策者、还是你所在组织的成员，或是其他个人？谁是最重要的同盟？

政策性因素的考虑



开发和使用 本书需要 特别注意的地方

计划性因素的考虑

课程是否属于教育目标中一部分？主要计划解决的问题是什么？它们是怎样影响教育培训的成功开展？之前你做过（或者需要做）什么准备工作吗？例如，您如何保证你的同事和合作伙伴清楚地了解课程的重点，并能够成功地开展教育？项目组织者如何获得家长和社区的支持？什么样的方法能够确保父母和孩子可以进行性健康方面的有效交流？项目组织者如何在项目中吸取经验教训？怎样挑选到合适的老师和工作人员并培训他们？如何将教育培训与健康服务、咨询及转介服务紧密相联？谁有兴趣加入到项目指导小组或工作小组中，并对项目的发展起到促进的作用？社区成员、青年人、父母、教师代表、学校和非政府组织领导人都能够提供很重要的建议，这个过程将会帮助你发现可利用的资源。这些会使项目更加适合当地环境，同时，增强社区关键人物对于项目的主人翁意识和责任心。如何与社区成员进行沟通和交流？如何在项目的开始时收集到好的建议和想法？例如，您可能会一对一地与社区领袖讨论，小组讨论，亦或对父母和教师进行调查等。如何应对社会对本教材可能存在的担忧？

资源严重匮乏时的 课程开发

在一个特定环境下，哪些资源是可以利用的？如何使与性别、人权、性和性健康相关的课程内容适用于底层社会的教育培训？如何在资源匮乏的情况下合理改编课程？例如，只能依赖于口头教育或者户外课程的方式？非政府组织或者社会能够给予类似的帮助吗？

事实

考虑政策和教育方面的问题对于成功开展性与艾滋病预防教育项目起着至关重要的作用。

开发和使用 本书需要 特别注意的地方

本书中的每个活动都包括一个与学术技能有关的目标（例如，说明文写作、叙述文写作、问题的解决与分析、计划与实施一个简单的调查项目或者公众演讲）。这些内容除了可以促进将性与艾滋病教育融入到学校教育中，同时，这个课程与教师和学校的教育目标相吻合。设计学校的课程时，需要考虑以下问题：需要了解和掌握哪些专业知识和技能？这些专业知识和技能可在“指导手册”中找到。哪些活动能够满足前面提到的目标？结合不同的学科形成一个预防艾滋病、促进性别平等的方法？而不是与常规的课程发生冲突？如何创新艾滋病教育以提高总体的教育质量？

课程与学术标准相连

教师如何保证活动的内容能够满足特殊人群的需求？例如，如何为文化程度较低的人群开发适宜的培训活动。是否能够保证培训内容反映了像青年农民工、已婚女性青年、士兵以及孤儿这样特殊人群所关注的问题？如何解决这些人在学习中所面临的困难？能够提供一个安全的培训空间吗？能够开发时间较短的培训课程吗？您如何找到那些与社区没有任何联系的学生？哪些社区资源和转诊介绍是学生们最需要的？

针对特殊人群的
课程改编

教师们是否做好了运用互动式、以学习者为中心教学方法的准备吗？他们有机会提升这种技能吗？如何使用不同的培训方法将培训内容完美地传达给学生？哪些培训能够使教师审视他们与性和性别相关的自我意识和宗教信仰，更好地传授符合人权的相关知识和技能？如何保证教师在一个非常保守的环境中有效地传递信息和技能？

老师培训前的
准备

开发和使用时 本书需要 特别注意的地方

评估

很多教育者希望评估性与艾滋病教育项目的效果。哪些产出和标志能够证明我们完成了项目目标？例如，学生们的知识、态度和行为是否改变？项目是否会降低亲密关系当中的强迫和暴力的情况发生？是否使学生能够持续地学习？是否有助于促进公民参与？新的教育项目在试点阶段能够吸取教训进行调整吗？

寻求帮助并保持活力

你将创造并执行一个新的有关性、性别和人权的新课程。在很多情况下，你的工作可能会遭遇怀疑和反对。为了克服这些问题，项目开始之前就与社区成员和机构建立良好的合作关系，你一定要让社区主要负责人以一个合理的方式参与到项目当中——包括父母们，并坦白而真诚地与他们交流。保持自己和项目合作伙伴的士气是至关重要的。花些时间仔细思考这个项目，如何开展项目？这样能否达成项目的目标？是否有必要对一些课程进行调整？