

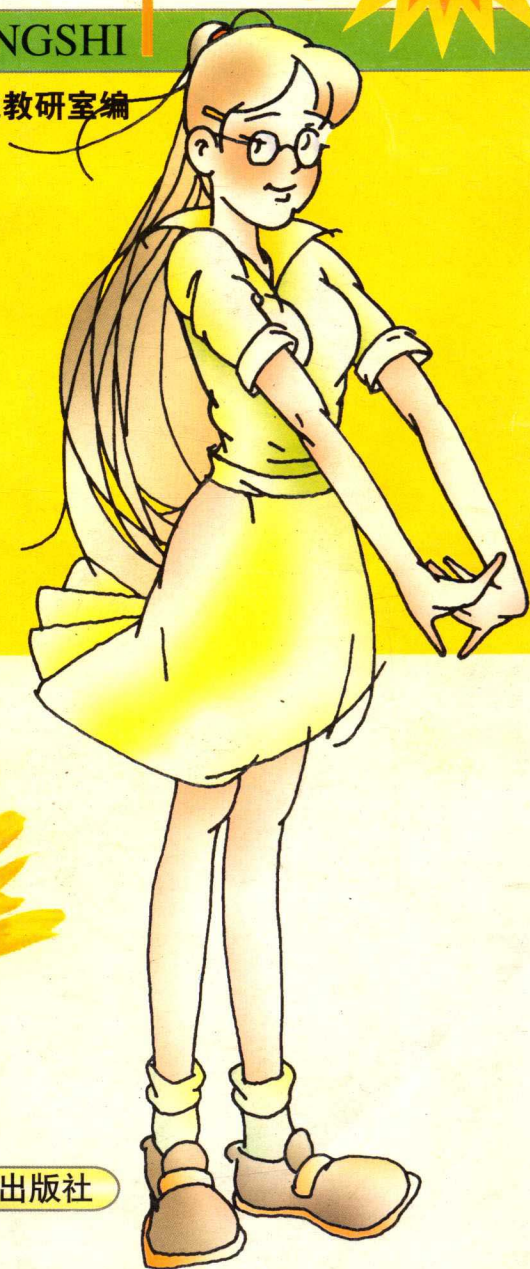
初级中学试用教材
湖北省中小学教材审定委员会审定

青春期常识

第1册

QINGCHUNQI CHANGSHI

武汉市教育科学研究院教研室编



武汉出版社

中国青少年出版社

中国青少年出版社

青春期常识

中国青少年出版社

中国青少年出版社



G47
142

000580078

湖北省中小学教材审定委员会审定

初级中学试用教材

青春期常识

QINGCHUNQI CHANGSHI

青春期常识

第一册

武汉市教学研究室编

武汉出版社



(鄂)新登字 08 号

编写指导	张广德	汤惠民	杨坤元	王茨安
主 编	胡学军	傅 燕		
编写人员	胡学军	傅 燕	李继红	毛丽梅
审 订	赵占良	傅孝溪	汤惠民	
美术插图	张 帆			

初级中学试用教材
青春
期
常
识
(第一册)

武汉市教学研究室 编

武汉出版社出版发行

(武汉市江汉区新华下路 103 号 邮政编码:430015)

新华书店经销 武汉市新华印刷有限责任公司印刷

890 毫米×1240 毫米 32 开本 5.25 印张 字数 90 千字

2002 年 8 月第 4 版 2003 年 7 月第 6 次印刷

定价:8.10 元

ISBN 7-5430-0921-8/G·244

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换。



目 录

1	致亲爱的同学
3	第一章 走进青春期
4	青春期课堂
6	一、青春期的到来
6	(一)什么是青春期
8	(二)和同学们谈“性”
10	二、男孩、女孩的身体变化
11	(一)身高突增
14	(二)体重显著增加
16	(三)体态发生变化——男女有别
18	(四)肺活量显著增大
20	(五)心脏急剧发育
23	(六)大脑处于智力发展的黄金时代
27	第二章 青春期营养与健康
28	青春期课堂
31	一、敲开营养之门
31	二、青春期的营养需要
31	(一)蛋白质——长身体最宝贵的营养素
32	(二)脂肪——不能忽视的营养素
33	(三)糖类——生命活动的主要能源
34	(四)矿物质——生命活动的调节剂
35	(五)维生素——维护健康的营养素





- 37 (六)水——生命之源
- 39 三、走进平衡膳食宝塔
- 43 四、当心“病从口入”
- 45 五、营养咨询站
- 45 (一)为什么要重视吃早餐
- 47 (二)怎样正确对待吃零食
- 49 (三)为什么不要迷恋“洋快餐”
- 50 (四)怎样正确看待“保健品”和“营养品”
- 51 (五)为什么喝饮料要适量

第三章 女孩的发育

- 53 青春期课堂
- 54 一、第一性征
- 59 二、第二性征
- 59 (一)乳房的发育
- 60 (二)臀部和阴毛的变化
- 62 三、月经周期
- 66 四、女孩,好好照顾自己
- 66 (一)面对第一次殷红
- 70 (二)月经期的自我保健
- 72 (三)会阴部的卫生
- 73 (四)把你的胸部挺起来
- 77 (五)女孩常见的疾患

第四章 男孩的发育

- 86 青春期课堂
- 87 一、第一性征
- 89

- 91 二、第二性征
- 93 三、遗精
- 96 四、男孩,注意关注自己
- 96 (一)科学地对待遗精
- 99 (二)注意阴茎的保健
- 100 (三)流行性腮腺炎不可小视
- 101 (四)男孩的疾患
- 108 第五章 成长的问题
- 109 青春期课堂
- 110 一、性早熟
- 111 (一)性早熟的表现
- 111 (二)性早熟的原因及对策
- 112 (三)早熟的心理冲击
- 114 二、性延迟
- 114 (一)性延迟的表现
- 115 (二)性延迟的原因及对策
- 117 (三)晚发育的心理冲击
- 118 三、恼人的青春痘
- 119 (一)什么是青春痘
- 121 (二)怎样预防青春痘
- 125 第六章 生命的由来
- 126 青春期课堂
- 129 一、受精卵是新生命发育的起点
- 129 (一)受精
- 130 (二)妊娠





132	(三)分娩
132	二、男孩、女孩之别
134	三、试管婴儿
134	(一)什么是试管婴儿
134	(二)试管婴儿技术的步骤
136	第七章 男孩、女孩健起来
137	青春课堂
139	一、青春期——体育锻炼的最佳时期
139	(一)体育锻炼好处多多
141	(二)体育锻炼应注意的问题
143	(三)女生经期的体育运动
145	(四)锻炼与学习不矛盾
146	二、保护好你的嗓子
147	(一)女孩的护理
148	(二)男孩的护理
148	三、少男少女装束——得体大方,科学自然
149	(一)少女束腰的危害
150	(二)少女下装不宜过紧
151	(三)少女不宜穿高跟鞋
152	(四)少女不宜骑男车
153	(五)紧身牛仔裤穿不得
154	四、克服青春期贫血
156	五、青春健美
160	第四版编后记

致亲爱的同学



亲爱的同学，当你挥手告别幼稚的童年，踏进中学校园之时，你可曾意识到：自己已进入身心剧变、喜忧交加的青春期的了。



青春期是美丽的：鲜花灿烂，色彩斑斓，英俊蓬勃，婀娜多姿……

青春期是热烈的：生机无限，激情如火，满怀憧憬，渴望成熟……

青春期是巨变的：昔日的黄毛丫头，笑声里成为了亭亭玉立的少女；当日的淘气小男孩，如今自豪地在“男子汉宣言”上签上自己的名字……

青春期又是烦恼、不安与焦虑的：看看镜子中的自己，不知什么时候脸上长了一颗颗的痘子；初潮的她，总是坐立不安，害怕卫生巾“穿帮”；还有，邻居家的小浩突然变得不理人，遇到熟人，也总是设法避开；昔日在一起玩的好朋友，怎么都变成这个样子了呢？……

青春期到底是什么？青春期怎么了？



亲爱的同学，青春期会有太多的“是什么”，也会有太多的“为什么”，让我们一同走进青春期，打开《青春期常识》，去认识青春期中自己，去体验青春期中种种喜悦和烦恼，为自己的青春生活树起前进的路标。

愿《青春期常识》伴你度过美好时光。

第一章 走进青春期



童年银铃般的欢笑随着白云飘走了，生命的绿树上悄然绽放出青春的花蕾。花的馨香仿佛送来温情的话语：你感觉到青春的萌动吗？人生的花季，正以轻盈的步子，走到了你的身旁……



青春期课堂

● 准备活动：你在哪里？

方 法

1. 教师在黑板上写出问题：你觉得有必要了解青春期吗？
2. 教师把黑板分成左、中、右三部分，分别写上：很必要/有必要/没有必要。
3. 教师请 10 ~ 15 名学生上讲台来，按照对此问题的理解，根据三个划分标准进行站位，最后形成三个组。
4. 教师请各组学生简单陈述他们选择站位的原因，争取让每个人都有发言的机会。
5. 教师宣布：“如果你认为其他组同学的发言更有道理，可以重新选择站位。”
6. 教师请重新站位的学生简单陈述他们的理由。

教师小结

指出每位同学对青春期的认识水平存在差异，同时引发学生说出对这个课程的期望。

● 游戏：猜猜看

方 法

1. 老师出示学生童年的照片。
2. 学生猜猜照片上的人是谁。



教师小结

从童年到今天，每个同学都长大了，外貌上的变化是最为显著的。那么，青春期男孩、女孩的身体会有哪些变化呢？

● 问题讨论

方 法

1. 学生分成若干小组。
2. 教师将写有青春期问题的卡片发给学生，一组一张。
3. 学生自由讨论，教师巡回指导和提示，但不解答具体问题。
4. 教师请若干小组代表发表讨论结果。

问题列举

1. 人体发育分成哪几个时期？什么叫青春期？
2. 为什么世界各国对青春期还没有统一的年龄划分？
3. 我国将青春期的年龄定在什么范围？分为哪几个时期？各期有何特征？
4. 进入青春期后，人将在哪些方面发生变化？
5. 青春期的主要特征是什么？男孩、女孩有什么不同？

阅读与解答

阅读课本，了解有关青春期的知识；请教师或同学



讲解，解答有关问题。

● 思考与实践：焦点访谈

方 法

1. 假定每个学生都是小记者。
2. 他们需对至少三个人进行口头或书面采访，只需记住要点，必要时做笔记。

问 题

1. 你怎样理解青春期？
2. 进入青春期的你有何感想？
3. 面对青春期，你做了哪些准备？

（武汉市女子高级中学 汤建萍）

一、青春期的到来

（一）什么是青春期

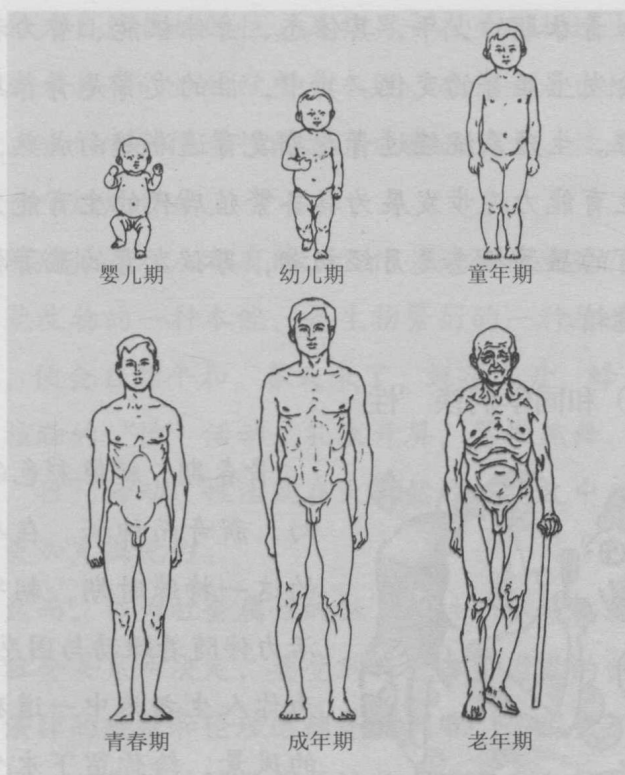
每个人从呱呱坠地开始，都要经过婴儿期、幼儿期、童年期、青春期、成年期和老年期。这是人从出生、生长、发育到衰老所必经的历程。

由童年向成年过渡的时期就称为青春发育期，简称“青春期”，或者说，青春期就是由性机能不成熟转变为性机能成熟的过渡时期。

由于人体的发育受多种因素的影响，因此，开始发育和发育结束的时间便参差不齐，进入青春期的年龄随



着环境、气候、生活条件的不同而不同。例如：生活在印度的妇女由于炎热的气候及环境影响，有的13岁便当妈妈了。而生活在俄罗斯北部地区的妇女，因天气十分寒冷，女孩子通常要到17~18岁才月经初潮。在我国，南方少年的发育普遍早于北方少年。正因如此，世界各国对青春期还没有一个统一的年龄划分。世界卫生组织（WHO）对青春期的年龄范围规定为10~20岁。



人体发育分期示意图

我国一般将青春期的年龄范围定为11~18岁，分为三期，即青春早期、青春中期和青春晚期。青春早期，



女孩从10岁开始,男孩从12岁开始,表现为生长突增;青春中期,表现为男女孩的第二性征发育,分别出现首次遗精和月经初潮;青春晚期,生长发育稍缓慢,此时性发育成熟,第二性征发育如成人,体格发育逐步完全,最后发育达到成人水平。每期约持续2~4年。

女孩开始青春期发育的年龄比男孩约早2年,我国在校学习的中学生正是处在青春发育期。

步入青春期的少年,其体态、身体机能、智力和行为都将会发生显著的变化。其中,性的发育是青春期的主要特征。生殖系统经过青春期发育逐渐趋向成熟,从不具备生育能力逐步发展为具备繁殖后代的生育能力。女孩发育的显著标志是月经初潮,男孩发育的显著标志是首次遗精。

(二) 和同学们谈“性”



青春期,就像彩色的梦幻,新奇而神秘。在人生的这一特殊时期,朝气与活力伴随着躁动与困惑,成为你人生之旅中一道独特的风景,给你留下永生难忘的记忆。

长期以来,由于受传

统观念影响，人们谈“性”色变，许多人往往把与性有关的知识都视为下流的、见不得人的事情，认为“只可意会，不可言传”。这是性愚昧的表现。青春期教育不用回避那个“性”字。性的萌动必然带来同学们对性的好奇和对性知识的渴求。

性是人的自然属性与社会属性的统一。它既包括生理生殖方面，也包括社会与精神方面。

作为自然属性的性，是指男女在生理构造上的差异和人生来具有的性的欲望和本能。我们都是由性塑造的生命，我们都伴随着性的发育成熟而长大。性是我们生命的一个组成部分。

既然性是人人都有的，又何必谈性色变呢？如果明白性是生物的一种本能，是生物繁衍的一种行为，我们谈性，便会自然平和。春天来了，鲜花盛开，蜂来蝶往，那是植物的“性”活动；孔雀开屏，莺歌燕舞，那是动物的“性”活动。性活跃在大自然的万物之中，使一切生命更加充满光彩。

然而，作为社会属性的性，是性的本质体现。人的性由社会关系所决定，要受到社会各种因素的制约，要受到法律的规范和伦理道德等的调节，体现出了性的社会属性。如果说性的自然属性是人类生存和繁衍后代的生物基础，那么性的社会属性就是人类文明进步发展的本质。在这当中，性的社会意义远远超出其生物学意义。

