

2017/2018 學年教學設計獎勵計劃



《青春期的生理和心理變化》

參賽編號：P147

科目：常識

實施年級：小五

簡介

學生進入青春期階段，因身體受性激素(荷爾蒙)的影響，生殖系統的成熟和第二性徵的出現，都會令青少年的生理和心理方面出現明顯的變化，這些變化伴隨而來的，是他們對青春期的困惑。因此，在學生成長的道路，教師應多鼓勵學生以積極的態度面對和接受自身成長帶來的轉變。

青少年，在生理上漸與成年人看齊；在心理上，卻未能達致社會對成年人的預期。對許多青少年來說，青春期是一段焦慮和尷尬的過渡期，他們會逐漸意識到自己由孩童轉變成大人，生理和心理方面出現不同程度的變化。然而，這些變化均屬正常現象，無須過分擔心或困擾，重要的是要學懂接納自己和尊重他人在成長過程中出現的轉變，珍惜身邊愛自己的人，並懂得做情緒的主人。

針對上述情況，本次教案的撰寫，目的是讓學生正確認識青春期階段出現的各種變化，明白和接納不同個體的差異。透過趣味小遊戲，讓學生在輕鬆愉快的氣氛下鞏固所學的兩性知識；以影片讓學生以不同的角度反思自身行為所帶來的影響；用情境分析的方法，讓學生觀察和探討兩性相處之道。與此同時，藉由小問卷，讓學生檢視自己與父母的關係，了解男生女生對異性的看法。從而教導學生應學會接納和尊重自己在成長過程中的轉變，珍惜身邊的人，並懂得控制情緒。

目次

簡介.....	i
目次.....	ii
教學進度表.....	iii
壹、教學計劃內容簡介.....	1
一、教學目標.....	1
二、主要內容.....	1
三、設計創意和特色.....	1,2
四、教學重點.....	2
五、教學難點.....	2
六、教學用具.....	2
七、課時.....	2
貳、教案.....	3-19
參、試教評估與反思建議.....	20
肆、參考文獻.....	21
伍、相關教材.....	22
輔助教學資料	
一、教學圖片.....	22
二、教材課件.....	23-34
三、教學簡報.....	35-43
附錄.....	44-46

教學進度表

課節	課題	課題內容	授課時間	課時
第一課節	青春期的生理變化	<ul style="list-style-type: none">➤ 第二性徵➤ 生殖系統的功能➤ 夢遺	2017-09-25	40 分鐘
第二課節	青春期的生理變化	<ul style="list-style-type: none">➤ 月經周期➤ 月經的疑問與處理	2017-09-26	40 分鐘
第三課節	青春期的心理變化	<ul style="list-style-type: none">➤ 青春期的心理特徵➤ 溝通三部曲➤ 謹慎交友	2017-10-03	40 分鐘
第四課節	青春期的心理變化	<ul style="list-style-type: none">➤ 兩性相處➤ 如何處理情緒和面對壓力	2017-10-04	40 分鐘

壹、教學計劃內容簡介

一、教學目標

1. 回憶人生必經的階級。
2. 認識青春期男女生理的變化。(A-2-2)
3. 解說青春期男性夢遺的成因及處理方法。
4. 分辨兩性的生殖系統各器官及其功能。(A-2-2)
5. 闡述女性月經的成因及月經週期的注意事項。
6. 接納自己並尊重他人在青春期的轉變。(A-2-2)
7. 通過正確途徑獲取性知識，願意向長輩表達個人對性的見解。(A-2-3)
8. 引導學生以開放的態度來面對青春期的各種轉變。
9. 統整青春期容易出現的心理特徵。(A-2-2)
10. 學習分享兩性的成長經驗。(A-2-2)
11. 瞭解自己的身心變化，並分享自己追求身心健康與成長的體驗。(A-2-2)
12. 闡述發生衝突的原因。
13. 評析懂得聆聽才是真正的溝通方法。
14. 檢視與家人建立良好溝通方法的重要性。
15. 陳述和朋友相處時應有的態度，評價謹慎交友的重要。
16. 區別外在物質享受與內在精神財富的差別，教導學生避免過度被外界物質功利所主宰。
17. 建立學生以正確的價值觀看待兩性關係，探討兩性相處之道。(A-2-2)
18. 解構青春期注重自我形象的心理特徵。(A-2-2)
19. 說明舒緩情緒和面對壓力的方法，切勿作出傷害自己身體的行為。
20. 鼓勵學生以積極和樂觀的態度面對各種困難和挑戰，接納自己並尊重他人在青春期的轉變。(A-2-2)

二、主要內容

1. 介紹青春期階段男女出現的第二性徵。
2. 認識男女生殖系統及其功能。
3. 解說夢遺和月經的成因及處理方法。
4. 統整青春期階段出現的心理特徵。
5. 介紹溝通三部曲，並反思衝突的成因。
6. 說明謹慎交友的重要性。
7. 探討兩性相處的方法和態度。
8. 說明處理情緒和面對壓力的方法。

三、設計創意和特色

本單元以活動形式教學進行，並結合自身學習，讓學生從影片、工作紙、遊戲環節等教學媒體，尋找、發掘、認識、探討男生女生在青春期階段出現的各種轉變，從而進一步認識自己。

在青春期的生理變化課題中，運用教學簡報，以大量圖片和影片，教導學生認識青春期的生理發展與轉變。通過「男生女生齊 Bingo」的小遊戲，讓學生寓教於樂，增進學生學習動機與興趣，在情境環節「青春十字路口」中，模擬讓學生如親歷其中體驗學習，以實踐青春期的健康生活。

而在青春期的心理變化課題中，以模擬的例子引入，教導學生可善用「溝通三部曲」來化解衝突，通過「好男好女大拼圖」反思在兩性相處之道、以小問卷「異性朋友應該具備的條件」探討擇友標準，並介紹舒緩情緒和壓力的好方法等等。從而提醒學生應接納自己和尊重他人在成長過程中的轉變，學懂得控制情緒。

四、教學重點

在本單元第一、二課節課，內容主要講述兩性在青春期的生理變化，了解夢遺和月經的成因，以及正確的處理方法。剖析並解答學生在生理變化下所帶來的困惑，從而培養學生以開放的態度和正確的價值觀看待有關性的問題。

在本單元第三、四課節課，內容主要介紹青少年常見的心理特徵，並分析檢視個人、交友和家庭關係，引出解決衝突的方法。審視誤交損友所造成的影響，闡明兩性相處的注意事項。最後檢視自己的壓力來源，學習舒緩情緒和面對壓力的方法。

五、教學難點

學生對兩性的生殖系統主要器官及其功能，容易會產生混淆。畢竟青春期是人生的必經階段，學生對於青春期或許有很多疑問，部分學生也會對此等課題感到尷尬。因此在上課期間，老師需提醒學生應抱有正確的態度來面對青春期。

而在心理層面上，大部分學生都曾經面對壓力、與家人或朋輩發生衝突的經驗，有時候甚至出現負面的情緒，原因多為缺乏溝通或處理方法欠恰當。因此，講授此課題內容時，以情感出發，給合多項事例或情境，讓學生作多方面思考，並產生共鳴，從中建立學生正確的人生價值觀。

六、教學用具

教學簡報、圖片、影片、工作紙、統計圖表、新聞報導。

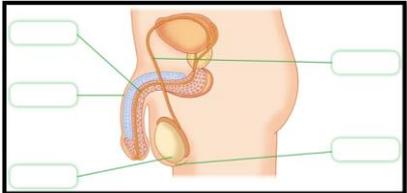
七、教學課時

共四教節，每教節 40 分鐘。

貳、教案

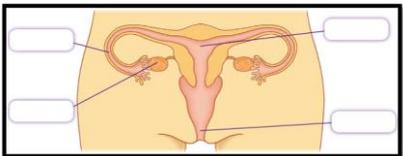
實施日期：2017年9月25日		班級：小五		
課題：《青春期的生理變化》（第一課節）		教材：《澳門常識與生活》五上		
相關的基本學力要求： (A-2-2)能說明青春期男女生理及心理的變化，接納自己並尊重他人在成長中的轉變。 (A-2-3)能通過正確途徑獲取性知識，願意向長輩表達個人對性的見解。				
教學目標： 1. 回憶人生必經的階級。 2. 認識青春期男女生理的變化。(A-2-2) 3. 分辨男性的生殖系統各器官及其功能。(A-2-2) 4. 解說青春期男性夢遺的成因及處理方法。 5. 接納自己並尊重他人在青春期的轉變。(A-2-2) 6. 通過正確途徑獲取性知識，願意向長輩表達個人對性的見解。(A-2-3)				
重點： 1. 認識第二性徵。 2. 指出兩性在青春期的生理變化。 3. 了解男性夢遺的成因及處理方法。 難點： 1. 部分學生可能會對此課題感到尷尬。 2. 青春期的生理變化中，學生對兩性的生殖系統主要器官及其功能，容易會產生混淆。				
教具： 教學簡報、圖片、影片。				
教 學 過 程				
教學資源	老師教學活動	學生活動	佔用時間	教學評量
教學簡報、 圖片、影片	一. 引入 提問：人生可以分為五個階段，你知道自己現在處於哪一個階段嗎？ 老師指出人成長會經歷不同階段，本課節我們將學習由孩童轉變為大人的過渡時期 - 青春期。	學生回答： 嬰兒期、兒童期、青春期、成年期、老年期	4"	讓學生重溫人生必經的歷程，並了解自己處於哪一個成長階段。
教學簡報、 圖片	二. 新知教學 1. 進入青春期後，女孩子的身體會出現哪些變化？	學生觀察作答： 容易出現暗瘡、乳房隆起、長出恥毛和腋毛、身高和體重增加、出現月經等等。	3"	讓同學能比較青春期的男女出現的身體變化。
教學簡報、 圖片	2. 進入青春期，男孩子的身體會出現哪些變化？	學生觀察作答： 長出鬍子、腋毛和恥	3"	

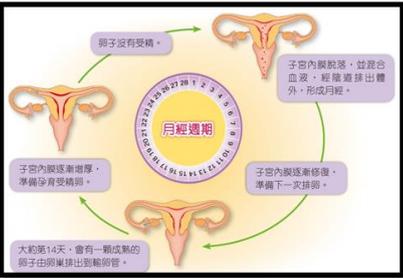
	<p>3. 同學想一想自己是不是已踏入青春期，為甚麼？</p> <p>4. 對於自己的身體變化有甚麼感覺？身邊朋友有沒有因為青春期的身體變化感到尷尬或被他人取笑？</p> <p>老師強調每個人踏入青春期的時間未必相同，因而無須與他人比較，同學們應該以正面和接納的態度去面對身體上的轉變，並尊重他人。</p>	<p>毛、聲線變得低沉、肌肉變得壯實、身高和體重增加等等。</p> <p>學生自由作答。</p> <p>學生自由作答。 部分學生表示有點害怕和擔心，或有過不愉快的經歷。</p>	<p>1”</p> <p>2”</p>	<p>檢視自己是否已踏入青春期。</p> <p>分享經驗，思考面對尷尬時的解決方法。</p>
<p>教學簡報、 圖片</p> <p>教學簡報</p>	<p>5. 討論：學生觀察下圖進行討論，因應男生臉上長了鬍子和女生的胸部開始隆起，提出恰當的做法。並思考他們應以怎樣的態度面對困擾。</p> <div data-bbox="331 1167 699 1373">  </div> <div data-bbox="331 1413 699 1619">  </div>	<p>學生回答： 男生可以用電鬚刨或剃刀等修整鬍子，保持儀容整潔；女生應穿著合適的內衣來保護胸部，也能避免尷尬。</p>	<p>6”</p>	<p>讓學生評價圖中人物對青春期身體變化的態度。</p>
<p>教學簡報</p>	<p>老師解釋同學們無須感到尷尬，因為這些都是正常的生理變化，是每人都會經歷的階段，我們應該以樂觀接受成長帶來的改變，同時也不應該取笑別人的生理變化。</p> <p>8. 小結：踏入青春期的男孩子和女孩子，身體會迅速成</p>		<p>1”</p> <p>1”</p>	<p>建立學生以開放積極的態度面對生理變化。</p> <p>重溫本課節重點知識。</p>

<p>教學簡報、 圖片</p>	<p>長，生理上會出現很大的變化。我們應該以積極的態度面對和接受成長帶來的轉變。</p> <p>9. 提問：同學有否想過是甚麼原因引起我們身體上出現的變化？影響男孩或女孩，取決於我們身上的雄性激素和雌性激素。</p> <p>(1) 雄性激素和雌性激素又稱為男性賀爾蒙和女性賀爾蒙。</p> <p>(2) 男性體內亦會含有女性賀爾蒙，只是比例較少；女性亦然。</p> <p>(3) 雄性激素促進體毛和鬍子生長；雌性激素促進頭髮生長，並會抑制鬍子生長。</p>	<p>學生回答： 我們身體上的賀爾蒙。</p>	<p>3”</p>	<p>讓學生能認識到影響男孩或女孩在青春期出現身體很大改變的內在原因。</p>
<p>教學簡報、 圖片</p>	<p>10. 男性的生殖系統包括哪些器官？有甚麼功用？</p>  <p>(1) 尿道：是排出精液和排尿的管道。</p> <p>(2) 陰莖：是排尿和射精的器官。在性興奮時陰莖會充血，使陰莖變大和變硬。</p> <p>(3) 睪丸：睪丸負責製造精子和雄性激素。</p> <p>(4) 輸精管：把精子從睪丸輸送到尿道。</p> <p>(5) 陰囊：是由皮膚組成的袋狀物，它的主要作用是保護睪丸，讓睪丸保持適當的溫度，以便製造精子。</p>	<p>學生回答： 包括睪丸、陰囊、輸精管、尿道和陰莖幾個主要器官。</p>	<p>7”</p>	<p>能讓學生說出男性的生殖系統包括哪些主要器官，以及這些器官各有甚麼功能。</p>
<p>教學簡報、 影片</p>	<p>播放影片：生殖系統和夢遺</p>		<p>2”</p>	

<p>教學簡報、 圖片</p>	<p>11. 情境引入：請同學看看下圖中的男孩，說說他遇到甚麼問題，男孩褲子濕了的原因是甚麼？</p>  <p>老師強調夢遺是正常的現象。出現夢遺時，要注意自身的清潔衛生，但無需過分憂慮。</p>	<p>學生回答： 他睡醒的時候，不知道自己的褲子為何弄濕。 褲子濕了的原因是他出現夢遺。</p>	<p>5”</p>	<p>讓學生能掌握夢遺成因和處理方法。</p>
<p>教學簡報</p>	<p>12. 小結：進入青春期的男性，生殖系統逐漸成熟，可能會出現夢遺的現象。</p> <p>三. 總結 青春期是指兒童逐漸長大為成年人的過渡期；在這個時期中，男女身體會出現明顯的轉變。</p>	<p>1”</p> <p>1”</p>	<p>重溫本節課堂所學的重點知識。</p>	

<p>實施日期：2017年9月26日</p>	<p>班級：小五</p>
<p>課題：《青春期的生理變化》（第二課節）</p>	<p>教材：《澳門常識與生活》五上</p>
<p>相關的基本學力要求： (A-2-2)能說明青春期男女生理及心理的變化，接納自己並尊重他人在成長中的轉變。 (A-2-3)能通過正確途徑獲取性知識，願意向長輩表達個人對性的見解。</p>	
<p>教學目標： 1. 認識青春期男女生理的變化。(A-2-2) 2. 分辨女性的生殖系統各器官及其功能。(A-2-2) 3. 闡述女性月經的成因及月經週期的注意事項。 4. 接納自己並尊重他人在青春期的轉變。(A-2-2)</p>	

5. 通過正確途徑獲取性知識，願意向長輩表達個人對性的見解。(A-2-3) 6. 引導學生以開放的態度來面對青春期的種種轉變。 7. 從社會和文化的角度來分析兩性的異同，檢視自己對性別角色的觀念。 8. 學習尊重自己和他人身體的自主權與隱私權。				
重點： 1. 指出兩性在青春期的生理變化。 2. 了解女性月經的成因及處理方法。 3. 面對青春期的疑問，構建情境讓學生分組討論，培養學生以正確態度解開對性的疑惑。 難點： 1. 部分學生可能會對此課題感到尷尬。 2. 青春期的生理變化中，學生對兩性的生殖系統主要器官及其功能，容易會產生混淆。 3. 對於月經週期的計算和有關月經的疑問，情況會因人而異。				
教具： 教學簡報、圖片、影片、工作紙。				
教 學 過 程				
教學資源	老師教學活動	學生活動	佔用時間	教學評量
教學簡報、 圖片	一. 回顧已學知識 1. 進入青春期後，女孩子的身體會有哪些變化？而男孩子的身體又會怎樣呢？	學生回答： 女孩子會乳房隆起，出現月經；男孩子會長出喉結、聲線變得低沉、肌肉變得壯實等等。	3"	讓學生重溫上節課已學的知識
	二. 新知教學 昨天我們探索過男孩子在成長過中身體出現的變化和所遇到的煩惱，今天讓我們一起來了解女孩子們吧！ 1. 女性的生殖系統包括哪些器官？有甚麼功用？ 	學生回答： 包括輸卵管、卵巢、子宮和陰道幾個主要器官。	5"	能讓學生說出女性的生殖系統包括哪些主要器官，以及這些器官各有甚麼功能。
教學簡報、 影片	播放影片：生殖系統和月經		2"	

<p>教學簡報、 圖片</p>	<p>2. 當女性的生殖系統開始發育，卵巢每約 28 天便會排出一顆卵子。若卵子沒有受精，便會連同脫落的子宮內膜排出體外，形成月經。</p> <p>3. 月經週期是指女性在生理上的循環周期。</p>  <p>(1) 週期一般為 28 至 30 天，但也有 23 至 45 天。 (2) 經期一般為 2 至 7 天。 (3) 在初經來潮的一至兩年之內，月經的週期可能不規律，但隨後會改善。 (4) 女孩行經的年齡因人而異，有的八、九歲左右便行經。有的遲至十四、五歲。但若遲至十六、七歲還未有月經，就應該找醫生檢查。其實月經的出現，表示小女孩慢慢轉變成一個亭亭玉立的大女生。</p>		<p>1”</p> <p>5”</p>	<p>讓學生能掌握月經成因。</p> <p>看循環圖，讓學生說出月經是怎樣形成的，並鞏固對月經形成和週期的認識。</p>										
<p>教學簡報、 圖片、教材 練習</p>	<p>4. 討論：思考一下，女孩子在月經期間需要注意些甚麼？並完成下表。</p> <table border="1" data-bbox="316 1608 719 1765"> <tr> <td>(1) 勤換衛生巾。</td> <td>(2) 不要洗頭。</td> </tr> <tr> <td>(3) 有充足的睡眠。</td> <td>(4) 不要做運動。</td> </tr> <tr> <td>(5) 保持身體清潔。</td> <td>(6) 不要吃生冷食物。</td> </tr> <tr> <td>(7) 多進食含豐富鐵質的食物。</td> <td></td> </tr> <tr> <td>(8) 記錄來經的日子，瞭解自己的月經週期規律。</td> <td></td> </tr> </table> <p>注意：衛生巾盡量每 4 小時更換一次，以免滋生細菌。</p>	(1) 勤換衛生巾。	(2) 不要洗頭。	(3) 有充足的睡眠。	(4) 不要做運動。	(5) 保持身體清潔。	(6) 不要吃生冷食物。	(7) 多進食含豐富鐵質的食物。		(8) 記錄來經的日子，瞭解自己的月經週期規律。		<p>學生匯報： 月經期間需要特點注意飲食和個人衛生，並保持足夠的休息。</p>	<p>3”</p>	<p>判斷哪些是女孩子在月經期間應該注意的事項。</p>
(1) 勤換衛生巾。	(2) 不要洗頭。													
(3) 有充足的睡眠。	(4) 不要做運動。													
(5) 保持身體清潔。	(6) 不要吃生冷食物。													
(7) 多進食含豐富鐵質的食物。														
(8) 記錄來經的日子，瞭解自己的月經週期規律。														
<p>教學簡報、 圖片、工作 紙</p>	<p>5. 小遊戲：「男生女生齊 Bingo」。現在，老師跟大家玩一個有小遊戲來回顧和總</p>	<p>老師抽籤學生作答： 因應學生所選擇的問題，自由作答。過程</p>	<p>6”</p>	<p>利用遊戲來鞏固和複習青春期男女身體的變化的</p>										

結所學的內容。以下是遊戲的規則：

(1)每位同學都會有一張「男生女生齊 Bingo」的九宮格紙後，同學請先隨意在九宮格內填上 1 至 9 的數字。老師會隨機抽出一位學生，回答在【健康題庫】中抽出的一條題目。

(2)若該學生回答正確，全班學生可以圈選該題號；並該題號的空格中，寫上答案。若回答不正確，再次隨機抽出下一位學生，回答該問題。

(3)最快連成三條線的學生，請大叫「Bingo」。Bingo 的學生，就成為「青春擂台主」。

【健康題庫】：



教學簡報、
 圖片

6. 月經的疑問：以下女孩子對月經有些疑問，讓我們一起幫助她們吧。



(1)老師補充：女孩、懷孕婦女和進入更年期後，月經便會停止。

中全體學生需要完成「男生女生齊 Bingo」工作紙，如下圖：

4 陰道	9 儲精囊	7 陰囊
1 子宮	3 輸卵管	8 陰莖
2 卵巢	6 尿道	5 睪丸

學生自由作答。

5”

特徵。

針對一些有關月經的疑問，進行思考分析，並提出可行的解決辦法。



(2)老師補充：每次月經大約排出 50 至 150 毫升的血液，並不會因此失血過多。



(3)老師補充：可用暖水袋敷下腹，有助血液循環，若情況嚴重應看醫生。



(4)老師補充：月經期間的情緒會受雌性激素影響，可做適量的運動舒緩。

教學簡報、
圖片

7. 情境分析：「青春十字路口」。接下來讓同學思考下列情境，看看同學如何抉擇。先讓我們看看貝兒和家豪的煩惱，如果你是他們會怎樣做？

(1)發生緊急情況了！在學校，貝兒上廁所時發現有血液沾在自己的內褲上，這時

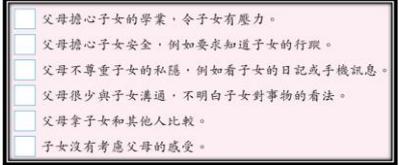
學生不斷在思考會或不會所引致的結果。最後，由同學分析並提出當中的利與弊。

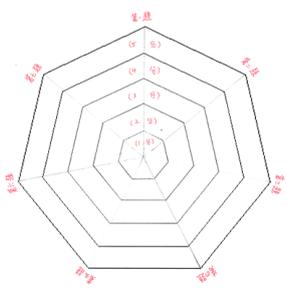
7”

強調透過察覺、思考與做決定之歷程的學習，建立學生遇到青春期的迷思時，能作出明智的抉擇。

<p>教學簡報</p>	<p>候貝兒相當害怕和緊張。如果你是貝兒，遇到以上的情況，你會不會告訴老師或醫院人員求助？</p>  <p>(2)今天嘉豪起床的時候，發現自己的內褲濕了一片。他很緊張，覺得自己一定是患了甚麼疾病，不知道怎樣做。他想告訴爸爸，但又怕尷尬。如果你是嘉豪，遇到以上的情況，你會不會告訴爸爸求助？</p>  <p>(3) 男孩和女孩在青春期間，常遇到了一些對性的困惑，你會選擇以什麼途徑去解答性的疑惑？</p> <table border="1" data-bbox="309 1272 715 1357"> <tr> <td>A. 上網尋找資訊</td> <td>B. 從色情刊物獲取資訊</td> </tr> <tr> <td>C. 從朋友中獲取資訊</td> <td>D. 從師長中獲取資訊</td> </tr> </table> <p>三. 總結 強調青春期中男女身體會出現的轉變；要學會接納自己和懂得尊重他人；並應以正確的價值觀看待和處理性的問題。</p>	A. 上網尋找資訊	B. 從色情刊物獲取資訊	C. 從朋友中獲取資訊	D. 從師長中獲取資訊	<p>3”</p>	<p>重溫本課節重點知識，構建學生同理心對待青春期的異性。</p>
A. 上網尋找資訊	B. 從色情刊物獲取資訊						
C. 從朋友中獲取資訊	D. 從師長中獲取資訊						

<p>實施日期：2017年10月3日</p>	<p>班級：小五</p>
<p>課題：《青春期的心理變化》（第一課節）</p>	<p>教材：《澳門常識與生活》五上</p>
<p>相關的基本學力要求： (A-2-2)能說明青春期男女生理及心理的變化，接納自己並尊重他人在成長中的轉變。</p>	
<p>教學目標： 1. 統整青春期容易出現的心理特徵。(A-2-2)</p>	

2. 學習分享兩性的成長經驗。(A-2-2) 3. 瞭解自己的身心變化，並分享自己追求身心健康與成長的體驗。(A-2-2) 4. 闡述發生衝突的原因。 5. 評析懂得聆聽才是真正的溝通方法。 6. 檢視與家人建立良好溝通方法的重要性。 7. 陳述和朋友相處時應有的態度，評價謹慎交友的重要。				
重點：1. 解說青春期出現的心理特徵，並分析對個人、交友、和家人關係的自我檢視。 2. 探討發生衝突的成因，介紹溝通時減少衝突的方法。 3. 以真人事例，讓學生明白誤交損友，悔憾一生的道理。 難點：踏入青春期，學生與家人的衝突會明顯增多，學習換位思考和化解衝突是當中的要點。				
教具：教學簡報、圖片、影片、工作紙。				
教 學 過 程				
教學資源	老師教學活動	學生活動	佔用時間	教學評量
教學簡報、 圖片	一. 引入 提問：進入青春期後，有沒有出現以下的心理特徵？(如：注重自我形象、渴望獨立自主、對異性產生興趣等等。) 老師指出上述的心理特徵都是青少年進入青春期後常出現的心理變化，無須過分感到擔憂或困惑。	學生回答： 有，覺得自己長大了。	2"	知悉進入青春期後，在心理上出現明顯的變化。
教學簡報、	二. 新知教學 1. 老師指出由於青少年渴望獨立自主，不願遵循長輩的想法。因此，在家庭中容易與父母因意見不同而發生衝突。		1"	指出青少年容易與家人發生衝突的原因。
教學簡報、 教材練習	2. 探討青少年與父母容易發生衝突的原因。(如：雙方欠缺溝通、父母過分擔心子女、子女沒有考慮父母的感受等等。) 	學生別選青少年容易與家人發生衝突的原因。	2"	探究青少年容易與家人發生衝突的原因。
教學簡報	3. 討論：若真的與父母發生	學生分享自身經驗，	5"	探討應如何有效

<p>教學簡報、影片</p>	<p>衝突，應如何處理？</p> <p>播放影片：「衝突處理篇」，解說衝突出現是由於兩方的期望和價值觀有差異而發生。要避免衝突的出現，應及早察覺情緒的變化，同時表達對事情的看法和感受。</p>	<p>思考化解方法。</p>	<p>2”</p>	<p>化解衝突。</p> <p>解構發生衝突時的正確解決方法。</p>
<p>教學簡報、圖片</p>	<p>4. 介紹「溝通三部曲」。若在日常生活中，因自身的期望與家人意見不同時，可嘗試利用「溝通三部曲」的方法，緩解衝突。老師強調懂得聆聽的人才是真正的溝通者。</p>		<p>2”</p>	<p>懂得利用「溝通三部曲」等方法進行溝通，減少衝突的發生。</p>
<p>教學簡報、圖片</p>	<p>5. 引用以已故著名小說家－海明威的說話，指出溝通並不單純只是把說話說出口，真正的溝通最重要的是要懂得聆聽。而在溝通過程中亦不能忽略說話時的表情、動作、情感、環境等因素。</p>		<p>3”</p>	<p>得悉聆聽在溝通中佔有重要的部分，亦要注意肢體語言要合宜。</p>
<p>教學簡報、影片</p>	<p>播放影片：「說話篇」，指出用「你」作為說話時的開頭，容易給人一種責備和批評的感覺，鼓勵學生嘗試用「我」作為說話的開始，讓他人更易感受到自己的想法。</p>		<p>2”</p>	<p>明白運用「我」作為說話的開始，能令對方更容易表達想法。</p>
<p>教學簡報、工作紙</p>	<p>6. 填寫工作紙「愛的成績單」。同學們，你認為自己與父母的關係好嗎？讓我們來做個小測試吧！</p> <p>根據剛剛的影片，認真閱讀以下七條問題。仔細思考並給予合適的分數，5分為最高，1分為最低。把自己所得的分數點連線，取得分數圖。最後把分數圖填上顏色。</p>	<p>學生完成工作紙。</p> 	<p>7”</p>	<p>讓學生審視自身與父母的關係。如結果所得分數太低，老師會介入並進行跟進。</p>

	<p style="text-align: center;">愛的成績單</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你認為每天與父母有足夠的時間聊天嗎？ 2. 跟父母吵架時，你有沒有站在父母的角度的去看問題？ 3. 有沒有在朋友面前，很自豪地介紹自己的父母？ 4. 你有沒有耐心聆聽父母給予自己的叮囑？ 5. 你有沒有經常留意和關心父母的身體健康？ 6. 你有沒有時常陪父母一起參加他們喜歡的活動？ 7. 當你做錯事時，有沒有鼓起足夠的勇氣去跟父母去道歉？ 			
<p>教學簡報、 圖片</p>	<p>7. 提供情境，老師提問浩然為何會口不對心？</p>  <p>指出青少年因希望得到朋友的認同，可能會出現違背自己想法的行為。</p>	<p>學生回答： 浩然怕被朋友排擠，希望得到認同。</p>	<p>3”</p>	<p>了解朋輩對青少年的影響。</p>
<p>教學簡報、 影片</p>	<p>播放影片：「沒穿潮鞋被嘲笑」，指出我們不應該盲目追求外在物質享受，更重要的是對自身內在精神財富的培養。</p>		<p>2”</p>	<p>培養學生重視自身內在精神財富。</p>
<p>教學簡報、 圖片</p>	<p>8. 提供情境，提問學生甚麼是真正的朋友？分析交友不慎會對我們造成的影響。 如：慫恿自己吸煙的朋友</p>	<p>學生自由作答。 真正的朋友應該真誠、互相尊重等等。</p>	<p>3”</p>	<p>知道朋友的定義，明白怎樣才算是朋友，並懂得分辨益友和損友。</p>

<p>教學簡報、影片</p>	 <p>播放影片：「愛要及時」，以<u>馬克真實</u>的故事，說明誤交損友不但對自己造成傷害，更會傷害身邊愛你和你所愛的人。</p>		<p>3”</p>	<p>分析益友和損友對自身的影響，塑造學生愛己及人的正確價值觀，並構建謹慎交友的態度。</p>
<p>教學簡報</p>	<p>三. 總結 青少年渴望獨立自主，容易與家人發生衝突；青少年喜歡合群，重視朋友對自己的看法。同時，我們需要學習與人溝通和相處的方法。</p>		<p>2”</p>	<p>重溫本課節重點知識。</p>
<p>工作紙</p>	<p>四. 課後工作紙 派發工作紙「理想的異性朋友」，以不記名的方式進行投票（工作紙於下節課前提交），對結果進行統計和探討，分析男同學和女同學對於選擇異性朋友條件的差異，統計結果於第二節課堂公佈。</p>	<p>學生課後自行完成工作紙。</p>	<p>1”</p>	

<p>實施日期：2017年10月4日</p>	<p>班級：小五</p>
<p>課題：《青春期的心理變化》（第二課節）</p>	<p>教材：《澳門常識與生活》五上</p>
<p>相關的基本學力要求： (A-2-2)能說明青春期男女生理及心理的變化，接納自己並尊重他人在成長中的轉變。</p>	
<p>教學目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 建立學生以正確的價值觀看待兩性關係，探討兩性相處之道。(A-2-2) 2. 解構青春期注重自我形象的心理特徵。(A-2-2) 3. 說明舒緩情緒和面對壓力的方法，切勿作出傷害自己身體的行為。 4. 鼓勵學生以積極和樂觀的態度面對各種困難和挑戰，接納自己並尊重他人在青春期的轉變。(A-2-2) 	
<p>重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 指出正確與異性相處的方法和態度。 2. 審視外在美和內在美，解構注重自我形象的心理特徵。 3. 介紹舒緩情緒的方法，學習做情緒的主人。 	

難點：與人相處，難免會在意別人的目光。然而，如何與他人建立良好的關係，是個難題。

教具：教學簡報、電腦、圖片、影片、工作紙、統計圖表、新聞報導。

教學過程

教學資源	老師教學活動	學生活動	佔用時間	教學評量
教學簡報、 圖片	<p>一. 回顧已學知識 我們先前探討了衝突的成因，亦介紹了一些化解衝突的方法。今天我們來認識一下與異性相處時需要注意的事項。</p> <p>二. 新知教學 1. 在人際關係中，我們免不了要和異性相處。同學們，試評價青如和明德在與異性相處時的思想和態度是否正確？原因是甚麼？ 如：<u>青如</u>的想法正確嗎？</p>  <p>其實男女之間不只是愛情，也存在互相關心的友情。</p>	學生回答： 男女之間也存在單純的友誼。	1” 3”	評價圖中人物與異性相處時的思想和態度是否正確。
教學簡報、 圖片	<p>2. 討論：各組選出一種情境進行討論，分析與異性相處時有哪些注意事宜？並討論需要注意這些事項的原因。 如：單獨共處會出現哪些問題？</p>  <p>老師指出當與異性相處時，</p>	學生回答： 可能會令他人誤會，造成不必要的困擾等等。	4”	了解兩性相處時需要注意的事項。

<p>教學簡報、 工作紙</p>	<p>應該避免和異性單獨相處、避免身體接觸，亦不應有性別歧視，應以磊落大方的態度和睦共處。</p>	<p>學生完成「好男好女大拼圖」工作紙。</p>	<p>6”</p>	<p>學生檢視平日對待異性的行為態度。</p>
<p>教學簡報、 圖片</p>	<p>3. 小遊戲：「好男好女大拼圖」。根據問題，自我檢視與異性的相處態度。 根據工作紙中的拼圖所列出的項目，如果自己可以做到的，請以顏色筆將該拼圖塗上顏色。在「其他」的項目，請填寫其他自己可以做到的行為，並塗上顏色！</p> <p>4. 老師重申在跟同性朋友和異性朋友相處時，都應該態度誠懇和舉止大方。</p>		<p>1”</p>	<p>學生檢視平日對待異性的行為態度。</p>
<p>教學簡報、 圖片</p>	<p>5. 觀察圖片，你認同下圖<u>值宜</u>的想法嗎？為甚麼？</p>  <p>老師說明這是因為青少年喜歡模仿偶像，並與朋輩進行比較的心理特徵所致。</p>	<p>學生自由作答： 不認同。她認為只要打扮入時，心儀的男孩子應會喜歡她，也會更受朋友歡迎。</p>	<p>3”</p>	<p>分析內在美和外在美何者更為重要。</p>
<p>教學簡報、 圖片</p>	<p>6. 適當的打扮能夠使人精神，亦能表達尊重和禮貌，但謹記切勿走向極端！ 記住：愛那個獨一無二的自己！並且必須是深愛！</p>	<p>學生自由作答：</p>	<p>1”</p>	<p>分析內在美和外在美何者更為重要。</p>
<p>教學簡報、 統計圖表</p>	<p>7. 統計回饋：「異性朋友應該具備的條件」。接下來，讓我們一起看看同學們在選擇異性朋友時，男生和女生有何差異。結果如下圖：</p>	<p>學生自由作答：</p>	<p>3”</p>	<p>通過問卷調查，讓學生明白原來在異性心中看待自己，與自己看待自己的想法是</p>

	<p>女同學認為理想男性朋友應該具備的條件</p> <p>男同學認為理想女性朋友應該具備的條件</p> <p>資料顯示，無論男生或是女生，在選擇異性朋友時，都以內在美為主要考量因素。</p>			<p>存有偏差的。</p>
<p>教學簡報、 圖片</p>	<p>8. 青少年面對各種轉變，容易出現情緒和感到壓力。試想一下，你是在甚麼時候會出現以下的情緒？以及甚麼事件讓自己產生這些情緒？</p>	<p>學生回答： 當成績不如預期時，會感到擔心；當與同學一起遊玩時，會感到高興。</p>	<p>3”</p>	<p>分享自己是否有過圖中的情緒，以及甚麼事令自己有這些情緒。</p>
<p>教學簡報、 圖片、影片</p>	<p>播放影片：「平復情緒」。介紹一些有效的平復情緒方法，並提問學生，你又是如何舒緩自己的情緒呢？ 老師強調負面情緒會對我們構成壓力，如果長期有這些情緒而又得不到舒緩，更可能會損害我們的身心健康。情緒沒有對錯，不必因為有某種負面情緒而感到羞愧。有情緒並不可怕，最重要的是「懂得做情緒的主人」。</p>	<p>學生回答： 有。當我感到不開心時，我會寫書法來平復心情。</p>	<p>4”</p>	<p>學生懂得分辨和運用正確的方法來緩解情緒問題。</p>
<p>教學簡報、</p>	<p>9. 當我們遇到困難時，應該</p>	<p>學生回答：</p>	<p>2”</p>	<p>建立學生以積極</p>

<p>圖片</p>	<p>怎樣做？分析合適的傾訴對象。</p>	<p>我會向父母、老師請教，或向朋友分享。</p>		<p>的態度面對困難和壓力。</p>
<p>教學簡報、影片</p>	<p>播放影片：「遇到困難時（一）」和「遇到困難時（二）」。拆解故事中的主人公壓力的來源，並提出可行的解決方法。</p>	<p>學生回答： 我建議他可以為自己訂立時間表，做好每日規劃。</p>	<p>4”</p>	<p>訓練學生尋找問題的根源，明白自律的重要性。</p>
<p>教學簡報、新聞報導</p>	<p>10. 分享一篇新聞報導，闡述如若情緒得不到紓緩，可能會導致悲劇的發生。</p>		<p>2”</p>	
<p>教學簡報</p>	<p>三. 總結 我們無論跟異性或同性的朋友相處，都應該態度誠懇和舉止大方；面對情緒和壓力，要學會接納自己和積極處理問題，這有助面對人生中的各種挑戰。</p>		<p>3”</p>	<p>重溫本課節重點知識。</p>

三、試教評估與反思建議

就教材而言，在青春期的生理變化和心理變化的兩課內容上，老師所設計的教學重點亦有所不同。由於青春期的生理變化需要教授的知識點眾多，學生亦容易出現混淆，故加入的教學活動，釐清和加深學生對生殖系統的認識，以及延伸思考如何正確處理男女生理問題的方法。

而在青春期的心理變化課題上，內容的知識性不多，故此主要集中在情感方面的教導。因此，教學設計和活動亦作出相應的配合，多利用真實的影片故事、以動之以情的手法，讓學生置身在情境中，思考化解衝突的有效方法，以及誤交損友對一生的影響等等。

學生初次接觸性教育的課題，難免會感到害羞、尷尬。老師在開課前，對學生預先進行思想指導，以尊重、理性、客觀的態度來看待青春期的兩性變化。而進行教學過程中，學生都能積極參與課堂活動，投入教學活動環節。在小組討論部分，學生勇於表達自身的意見與看法，培養小組協作以及匯報能力。亦有學生在課後表示觀看「愛要及時」的影片感動流淚，顯示本節課所設計的目標已達到，成功引發學生共鳴和反思。

教學過程使用了大量案例和經驗分享，當中老師需要注意可能存在一些私隱問題。另外，其後的課後延伸可考慮安排介紹現時本澳對性犯罪的刑罰法規，提醒學生應時刻保持警惕，切勿以身犯法，並懂得保護自己和他人身體自主權的重要性。

肆、參考文獻

青春事件簿(2003)。香港：天地圖書有限公司。

性教育兒童樂園 - 9 至 12 歲兒童遊戲書(2004)。香港：天地圖書有限公司。

香港家庭計劃指導會

<https://www.famplan.org.hk/>

澳門性教育學會

<http://www.msse.org.mo/mssedehua.html>

影片來源：www.youtube.com

圖片來源：www.google.com

教材內容：澳門今日常識（五上）（教育出版社）

伍、相關教材

輔助教學資料

一、教學圖片



二、教材課件

1. 《青春期的生理變化》

單元二 踏上青春路

4 青春期的生理變化

出發點

人生可以分為哪五個階段？把答案填在 內，並說出你現在正處於哪一個階段。



_____ 期 (約11-19歲)

_____ 期 (約2-10歲)

_____ 期 (約20-59歲)

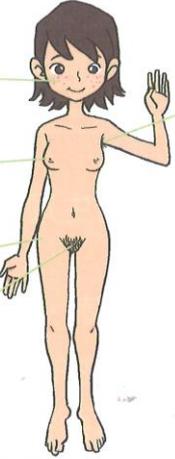
_____ 期 (0-1歲)

_____ 期 (約60歲或以後)

青春期的身體會出現甚麼變化？

活動一

1. 進入青春期，女孩子的身體會出現哪些變化？看下圖，把適當的答案填在 _____ 上。



容易長出 _____。

乳房 _____。

_____ 變得渾圓。

陰部長出 _____。

長出 _____。

身高和體重顯著 _____。

出現 _____。

生殖器官發育成熟。

女孩子的變化

2. 進入青春期，男孩子的身體會出現哪些變化？看下圖，把適當的答案填在 _____ 上。

容易長出暗瘡。

長出 _____。

長出腋毛。

陰部長出恥毛。

長出 _____。

長出 _____，
聲線變得低沉。

_____ 變得壯實。

身高和體重顯著
增加。

可能出現夢遺。

生殖器官發育成熟。

男孩子的變化

3. 想一想，你認為自己踏入青春期了嗎？為甚麼？

4. 你對自己的身體變化有甚麼感覺？你經常留意自己的身體變化嗎？

5. 你或你的朋友曾經因為青春期的身體變化感到尷尬或被他人取笑嗎？我們應該怎樣面對自己和他人成長中的身體轉變？

小小思考家

比較青春期男女身體出現的變化，看看有甚麼相同和不同的地方，完成「思維工作紙2」。

例



小筆記

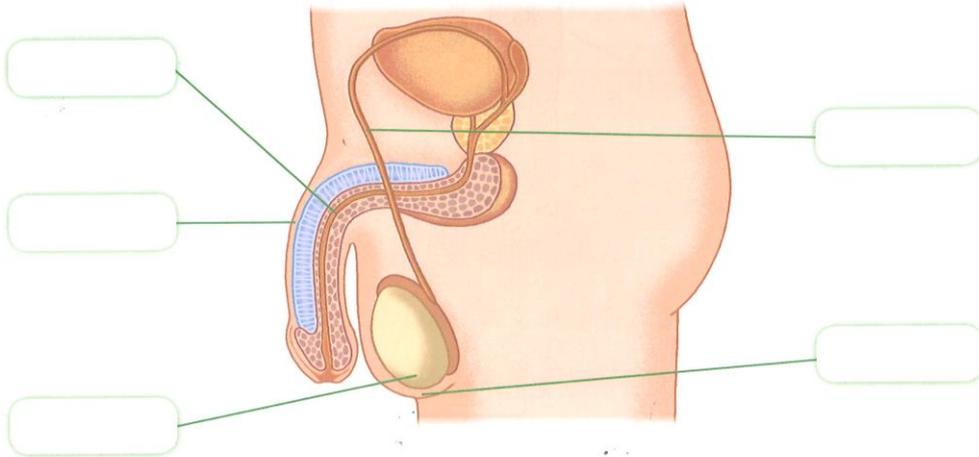
踏入 _____ 的男孩子和女孩子，身體會迅速成長，生理上會出現很大的變化。我們應該以積極的態度面對和接受成長帶來的轉變。

♣ 男性的生殖系統主要包括哪些器官？

活動二

男性的生殖系統包括哪些主要器官？這些器官各有甚麼功能？登入「香港家計會性教育」網頁，尋找答案。

網址：<http://www.famplan.org.hk/sexedu/b5/index.asp>
(選取「動畫教室」→「認識身體」)



♣ 為甚麼男性會出現夢遺？

活動三

青春期的男性可能會夢遺，你知道應該怎樣處理嗎？



夢遺是自然的生理現象。男孩子到了青春期，辜丸不斷製造精子，並於睡夢中排出精液，對身體沒有害處。

睡前喝太多水、穿太緊的內褲或俯睡都較容易導致夢遺，所以應該避免。

小筆記

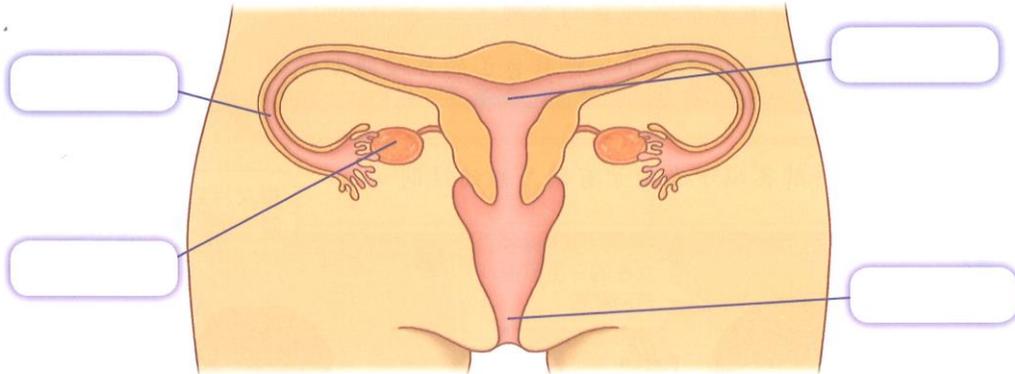
進入青春期的男性，生殖系統逐漸成熟，可能會出現 _____ 的現象。

女性的生殖系統主要由哪些器官組成？

活動四

女性的生殖系統主要包括哪些器官？這些器官各有甚麼功能？登入「香港家計會性教育」網頁，尋找答案。

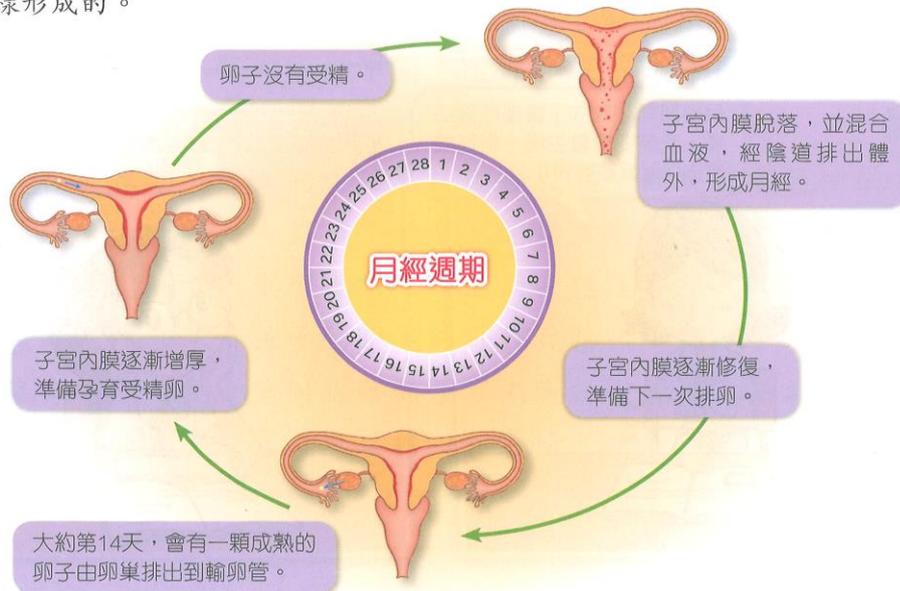
網址：<http://www.famplan.org.hk/sexedu/b5/index.asp>
(選取「動畫教室」→「認識身體」)



月經是怎樣形成的？月經期間有哪些事項要注意？

活動五

1. 月經是女性踏入青春期後開始出現的週期現象。根據下圖，說出月經是怎樣形成的。



2. 以下哪些是女孩子在月經期間應該注意的事情？在 內加 。

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------|--------------------------|
| (1) 勤換衛生巾。 | <input type="checkbox"/> | (2) 不要洗頭。 | <input type="checkbox"/> |
| (3) 有充足的睡眠。 | <input type="checkbox"/> | (4) 不要做運動。 | <input type="checkbox"/> |
| (5) 保持身體清潔。 | <input type="checkbox"/> | (6) 不要吃生冷食物。 | <input type="checkbox"/> |
| (7) 多進食含豐富鐵質的食物。 | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |
| (8) 記錄來經的日子，瞭解自己的月經週期規律。 | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |

3. 試搜集資料解答以下女孩子有關月經的疑問。



4. 如果你對青春期的生理變化有疑問，
可以怎樣做？

我可以怎樣做？



小筆記

女孩子的生殖系統成熟，便會出現_____。

本課總結

青春期

青春期是指兒童逐漸長大為成年人的過渡期。每個人進入青春期的年齡不一定相同，大約在11歲至19歲之間。

青春期的生理變化

進入青春期的男女，身體會出現很大的變化，身高和體重會顯著增加。男孩子的骨骼變得粗壯，肩部變得寬闊，聲線變得低沉，臉上長出鬍子，陰莖附近和腋下會長出體毛。女孩子的乳房會隆起，臀部變得渾圓，陰部和腋下也會長出體毛。

男性和女性的生殖系統

在青春期，男女的生殖系統逐漸成熟，顯現特有的性徵，也具備了生育能力。男孩子的睪丸開始製造雄性激素和精子，並可能出現夢遺的生理現象。夢遺對身體沒有害處，只需注意個人衛生便可。女孩子的卵巢約每28天排出一顆卵子，假如卵子沒有受精，便會連同脫落的子宮內膜排出體外，稱為月經。這是自然的生理現象，無須擔心和害怕。

2. 《青春期的心理變化》

單元二 踏上青春路

6

青春期的心理變化



出發點

1. 你有以下的心理特徵嗎？有的，在 ☁ 內加 ✓，完成心理小測驗。



1 注重自我形象



2 熱愛幻想



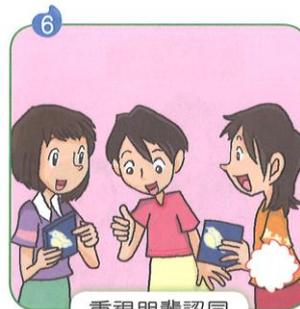
3 勇於冒險嘗試



4 渴望獨立自主



5 情緒起伏很大



6 重視朋輩認同



7 對異性產生興趣



8 對性感到困惑

以上都是青春期時常出現的心理特徵。如果你有這些特徵，表示你已經踏入青春期了！

2. 分析以上心理特徵是關於個人、交友、和家人的關係還是與異性相處。

🔑 怎樣和家人融洽相處?

活動一

1. 你曾經與家人發生衝突嗎? 說一說當時的情況。
2. 你認為以下哪些是青少年與父母發生衝突的原因? 在 內加 。

	<input type="checkbox"/> 父母擔心子女的學業, 令子女有壓力。
	<input type="checkbox"/> 父母擔心子女安全, 例如要求知道子女的行蹤。
	<input type="checkbox"/> 父母不尊重子女的私隱, 例如看子女的日記或手機訊息。
	<input type="checkbox"/> 父母很少與子女溝通, 不明白子女對事物的看法。
	<input type="checkbox"/> 父母拿子女和其他人比較。
	<input type="checkbox"/> 子女沒有考慮父母的感受。

3. 根據以下溝通三部曲, 說一說怎樣做可以避免跟家人發生衝突。

第一部曲	第二部曲	第三部曲
<p>耐心聆聽家人說話。</p>	<p>瞭解家人的想法。</p>	<p>清楚表達自己的意見, 並提出可行的解決方法。</p>

4. 兩人一組, 分別扮演立信和媽媽, 以溝通三部曲的方法溝通, 互相表達對事件的感受和想法。

立信

怎樣才是好朋友？

活動二

1. 浩然為甚麼會口不對心？



2. 你跟朋友相處，曾經口不對心嗎？你對此有甚麼感想？

3. 以下誰是益友？誰是損友？為甚麼？



小筆記

青少年渴求獨立自主，容易與 _____ 發生衝突；青少年喜歡合羣，重視 _____ 對自己的看法。我們需要學習與人 _____ 和 _____ 的方法。

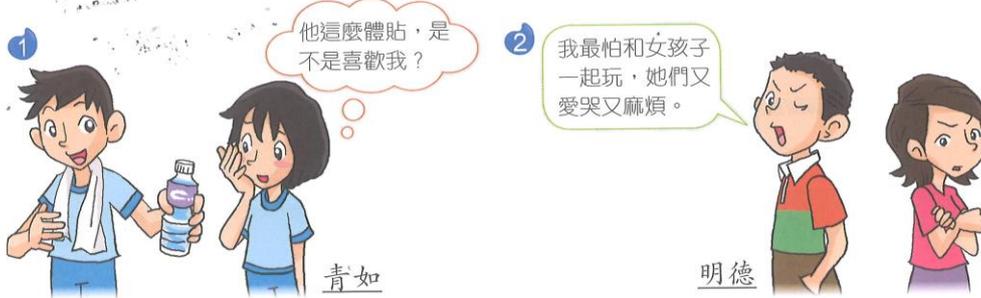
小小思考家

在現階段，你認為最重要的東西是甚麼？完成「思維工作紙3」。

怎樣和異性相處？

活動三

1. 青如和明德與異性相處時有甚麼不正確的想法和態度？



2. 你認同以下哪些跟異性相處時的注意事項？在 內加 。

1 這個星期天一起遠足好嗎？

好的，我會邀請多些同學一起參加。

避免和異性單獨共處

2

避免身體接觸

3 女孩子踢足球，真是個「男人婆」！

不應有性別歧視

4 媽媽，我可不可以和子恆去打乒乓球？

以磊落大方的態度相處

外表真的那麼重要嗎？

活動四

1. 你近來注重外表和打扮嗎？想一想原因。
2. 你認同倩宜的想法嗎？為甚麼？



3. 外在美和內在美，哪種「美」較重要？為甚麼？你會以甚麼標準選擇朋友？

怎樣處理情緒和面對壓力？

活動五

1. 以下是青春期的男女常有的情緒。你有過這些情緒嗎？想一想，甚麼事件讓你產生這些情緒。



2. 你會用哪些方法紓緩情緒？



3. 當你遇到困難時，你會怎樣做？把答案填在 _____ 上。



1
向 _____ 傾訴



2
向 _____ 請教



3
和 _____ 分享



4
以 _____ 的態度面對

本課總結

青春期的心理變化

進入青春期的青少年，除了生理上的變化外，心理也會隨着成長而轉變，對自己、他人和事物都會有新的看法。

與家人溝通

青少年在成長階段，喜歡追求獨立，較抗拒事事聽從家人。學習表達自己的想法，與家人建立良好的溝通方法，顧及家人的感受，可以減少誤會和衝突。

跟朋輩和異性朋友相處

青少年喜歡羣體生活，很重視朋輩對自己的看法，也會模仿朋友的言行和打扮，以獲得朋輩的認同。然而，若朋友慫恿自己去做不該做的事情，我們便要拒絕並加以勸導。

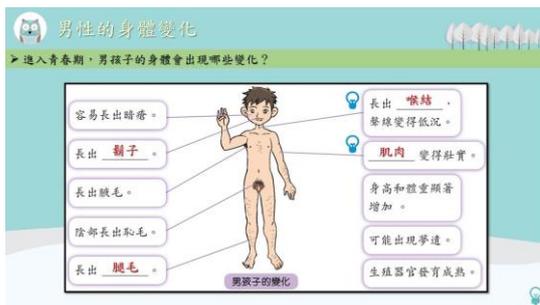
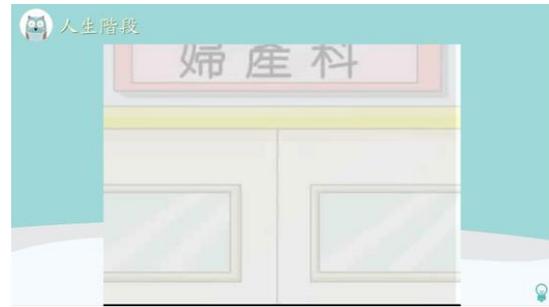
青春期的男女開始對異性產生興趣。無論跟異性或同性的朋友相處，我們都應該態度誠懇和舉止大方，這樣友誼才會長久。

面對轉變

面對不同的轉變，青少年容易感到壓力，因而影響情緒。我們應該學習接納自己，並以積極的態度處理問題。當受到情緒困擾或遇到困難時，可向家人、師長或朋友傾訴，尋求關懷、支持和幫助。

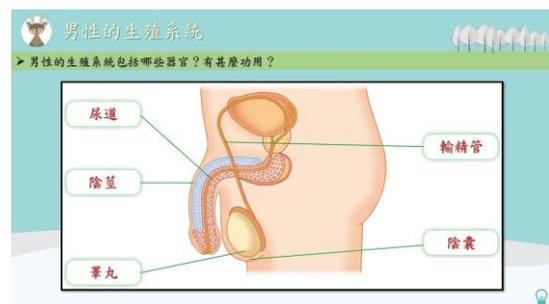
三、教學簡報

1. 《青春期的生理變化》



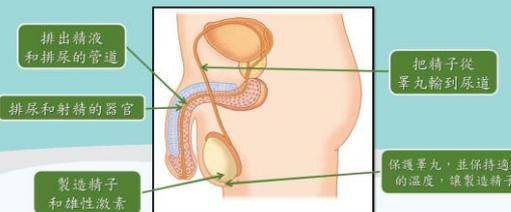
小結

踏入青春期的男孩子和女孩子，身體會迅速成長，生理上會出現很大的變化。我們應該以積極的態度面對和接受成長帶來的轉變。



男性的生殖系統

► 男性的生殖系統包括哪些器官？有甚麼功用？




生殖系統和夢遺

► 青春期的男性可能會出現夢遺做成困擾，聽聽醫生是怎樣說吧？



為甚麼我的褲子濕了？

夢遺是自然的生理現象。男孩子到了青春期，睪丸不斷製造精子，並於睡夢中擠出精液，對身體沒有害處。

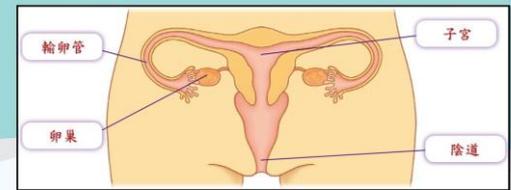
睡前喝太多水、穿太緊的內褲或約睡都較容易導致夢遺，所以應該避免。

小結

► 進入青春期的男性，生殖系統逐漸成熟，可能會出現夢遺的現象。

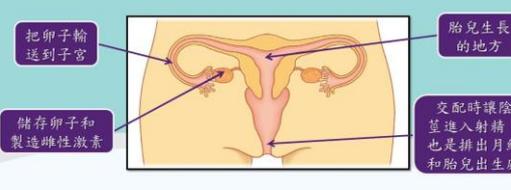
女性的生殖系統

► 女性的生殖系統包括哪些器官？有甚麼功用？



女性的生殖系統

► 女性的生殖系統包括哪些器官？有甚麼功用？




月經週期

► 月經是踏入青春期的女性開始出現的週期現象：



► 每個女孩子行經的時間都不一樣，早則八、九歲，晚則十四、十五歲。

► 月經週期一般為28至30日，也有週期在23至45日，**首兩年的月經週期可能會不規律。**

► 月經時間一般為**2至7日**。

月經的注意事項

► 女孩子在月經期間應該注意甚麼？

(1) 勤換衛生巾。	✓	(2) 不要洗頭。	○
(3) 有充足的睡眠。	✓	(4) 不要做運動。	○
(5) 保持身體清潔。	✓	(6) 不要吃生冷食物。	✓
(7) 多進食含豐富鐵質的食物。	✓		
(8) 記錄來經的日子，瞭解自己的月經週期規律。	✓		

衛生巾盡量每隔4小時更換一次，以免滋生細菌。

月經的調理

► 月經來臨時，我們可以通過飲食來進行調理：



► 不宜進食生冷的食物，如：冷飲、魚生。

月經的調理

月經來臨時，我們可以通過飲食來進行調理：



可多吃含有豐富鐵質的食物，如：豬肝、紅棗。

小遊戲：男生女生齊Bingo

每位同學都會有一張「男生女生齊Bingo」的九宮格紙，讓我們仔細閱讀遊戲規則：

- 隨意九宮格內填上1至9的數字。
- 隨機抽出一位學生，回答在【健康題庫】中抽出的一條題目。
- 回答正確，全班學生可以圍選該題號；並該題號的空格中寫上答案。
- 回答不正確，再次隨機抽出下一位學生，回答該問題。
- 最快達成三條線的前3名學生，請大叫「Bingo」。
- Bingo的學生，就成為「青春擂台主」。



小遊戲：男生女生齊Bingo

請隨意在下列的【健康題庫】選擇一條題目：



月經的疑問

以下女孩子對月經有些疑問，讓我們一起幫助她們吧。



不會，女孩、懷孕婦女和進入更年期後，月經便會停止。

月經的疑問

以下女孩子對月經有些疑問，讓我們一起幫助她們吧。



每次月經大約排出50至150毫升的血液，並不會因此失血過多。

月經的疑問

以下女孩子對月經有些疑問，讓我們一起幫助她們吧。



可用暖水袋敷下腹，有助血液循環，若情況嚴重應看醫生。

月經的疑問

以下女孩子對月經有些疑問，讓我們一起幫助她們吧。



月經期間的情緒會受雌性激素影響，可做適量的運動舒緩。

小結

女孩子的生殖系統成熟，便會出現月經。

情境分析：青春十字路口

讓我們看看貝兒和嘉豪以下所遇到的情況，如果你是他們會怎樣做？

發生緊急情況了！在學校，貝兒上廁所時發現有血液沾在自己的內褲上，這時候貝兒相當害怕和緊張。
 如果你是貝兒，遇到以上的情況，你會不會告訴老師或醫院人員求助？

會 不會



情境分析：青春十字路口

讓我們看看貝兒和嘉豪以下所遇到的情況，如果你是他們會怎樣做？

今天嘉豪起床的時候，發現自己的內褲濕了一片。他很緊張，覺得自己一定是患了甚麼疾病，不知道怎樣做。他想告訴爸爸，但又怕尷尬。
 如果你是嘉豪，遇到以上的情況，你會不會告訴爸爸求助？

會 不會



情境分析：青春十字路口

讓我們看看貝兒和家豪以下所遇到的情況，如果你是他們會怎樣做？

男孩和女孩在青春期間，常遇到了一些對性的困惑，你會選擇以什麼途徑去解答性的疑惑？

- A. 上網尋找資訊
- B. 從色情刊物獲取資訊
- C. 從朋友中獲取資訊
- D. 從師長中獲取資訊



總結

- ▶ 青春期的指兒童逐漸長大為成年人的過渡期。
- ▶ 青春期間，男孩子骨骼變得粗壯，肩部變得寬闊，聲線變得低沉，臉上長滿鬍子，陰莖附近和腋下出現體毛。
- ▶ 男孩子的睪丸開始製造雄性激素和精子，並可能出現夢遺的生理現象。

總結

- ▶ 青春期間，女孩子的乳房會隆起，臀部會變得渾圓，陰部和腋下出現體毛。
- ▶ 女孩子的卵巢約28天排出一顆卵子，若卵子沒有受精，便會連同脫落的子宮內膜排出體外，稱為月經。

THANKS



小遊戲：男生女生齊Bingo

請隨意在下列的【健康題庫】選擇一條題目：

1 ▶ 胎兒在女生哪一個器官內成長？

小遊戲：男生女生齊Bingo

請隨意在下列的【健康題庫】選擇一條題目：

2 ▶ 女生能製造卵子的是哪一個器官？

小遊戲：男生女生齊Bingo

請隨意在下列的【健康題庫】選擇一條題目：

3 ▶ 女生輸送卵子的是哪一個器官？

小遊戲：男生女生齊Bingo

請隨意在下列的【健康題庫】選擇一條題目：

4 ▶ 女生的月經通過什麼地方流出體外？

小遊戲：男生女生齊Bingo

請隨意在下列的【健康題庫】選擇一條題目：

5 ▶ 男生製造精子的是哪一個器官？

小遊戲：男生女生齊Bingo

請隨意在下列的【健康題庫】選擇一條題目：

6 ▶ 男生排出精液及尿液的是哪一個器官？

小遊戲：男生女生齊Bingo

請隨意在下列的【健康題庫】選擇一條題目：

7

可以保護睪丸及調節睪丸溫度是哪一個器官？

小遊戲：男生女生齊Bingo

請隨意在下列的【健康題庫】選擇一條題目：

8

男生性興奮時，哪個器官會變大及變硬？

小遊戲：男生女生齊Bingo

請隨意在下列的【健康題庫】選擇一條題目：

9

男生製造的精子儲存在哪個器官？

情境分析：青春十字路口

讓我們看看貝兒和嘉豪以下所遇到的情況，如果你是他們會怎樣做？

會

醫護人員向貝兒說：「別害怕，這是月經現象。月經的出現是由於每月沒有受精的卵子和子宮內壁剝落，經由陰道排出體外，所流出來的血液便稱為『經血』。恭喜你，距離變成大人又邁進了一步！」
貝兒此刻終於放下心頭大石，原來她已經踏入了青春期的了。

情境分析：青春十字路口

讓我們看看貝兒和嘉豪以下所遇到的情況，如果你是他們會怎樣做？

不會

貝兒自己躲在一角，整天胡思亂想，也沒心思上課。回到家中的時候，她回到家去上網搜索，由於網上的資料有真有假，貝兒一不小心就誤看了錯誤的信息，信以為真，弄到她以為自己因為患了什麼重病，經常精神彷彿，貝兒的父母都很擔心她的情况。

情境分析：青春十字路口

讓我們看看貝兒和嘉豪以下所遇到的情況，如果你是他們會怎樣做？

會

爸爸向嘉豪說：「別擔心，這表示你的身體能夠製造精液，將成為一個成熟的大男生啦！當男生在睡夢中時，陰莖受到刺激，身體可能會將精液排出體外，這種現象稱為夢遺。這是自然、正常的現象，如果精液弄髒了內褲，記得最好能單獨清洗，比較衛生。」

情境分析：青春十字路口

讓我們看看貝兒和嘉豪以下所遇到的情況，如果你是他們會怎樣做？

不會

嘉豪回想起自己最近很喜歡去看異性，並且很留意他們的第二性徵，心想自己是不是患了心理病。他很擔心此事若被其他同學知道，他(她)們一定會嘲笑他，嘉豪開始變得有些精神彷彿，成績也一落千丈，父母都很擔心他的情况。

情境分析：青春十字路口

讓我們看看貝兒和嘉豪以下所遇到的情況，如果你是他們會怎樣做？

A. 上網尋找資訊

上網尋找資訊的好處是可以快速，方便地找到所需相關的資訊，但缺點是網上真假新聞對青少年來不易去區分，加上網上也有很多涉及色情等的錯誤資訊，青少年易墮入其中，建立了錯誤的性知識和價值觀。

情境分析：青春十字路口

讓我們看看貝兒和嘉豪以下所遇到的情況，如果你是他們會怎樣做？

B. 從色情刊物獲取資訊

儘管色情刊物當中含有一些性的知識，但色情刊物中充斥大量不雅和錯誤的性觀念。而青少年在青春階段，價值觀和辨別是非的能力正在建立。很容易因此建立了錯誤的性知識和價值觀，對我們日後成長健康成長產生了負面的影響。

情境分析：青春十字路口

讓我們看看貝兒和嘉豪以下所遇到的情況，如果你是他們會怎樣做？

C. 從朋友中獲取資訊

由於朋友間的關係較平等，青少年樂於從朋友身上獲取資訊，而處於青春期的青少年不喜歡長輩的說教，往往有問題第一時間會詢問朋友間的建議。但在成長階段，同輩的朋友未必能真正具有正確的性知識來解答我們的疑惑。

情境分析：青春十字路口

讓我們看看貝兒和塞蒙以下所遇到的情況，如果你是他們會怎樣做？

D. 從師長中獲取資訊

過往中國的社會對性方面等教育通常採取較保守的態度，長輩都較少跟後輩去談及這方面的內容。但隨著社會的發展，慢慢意識到灌輸正確的性知識和價值觀對子女和學生的成長十分重要。因此，從父母或師長獲取性知識，無疑是青少年最好的選擇。

2. 《青春期的心理變化》

青春期的心理變化

單元二：踏上青春路

青春期的性格

除了生理變化外，你有沒有發現在心理特徵方面出現改變？

注重自我形象
 注重目標設定
 熱愛幻想
 勇於冒險嘗試

青春期的性格

除了生理變化外，你有沒有發現在心理特徵方面出現改變？

渴望獨立自主
 情緒起伏很大
 重視朋輩認同

青春期的性格

除了生理變化外，你有沒有發現在心理特徵方面出現改變？

對異性產生興趣
 對性感到困惑

和諧家庭

你認為下列哪些因素是青少年與父母發生衝突的原因？

- 父母擔心子女的學業，令子女有壓力。
- 父母擔心子女安全，例如要求知道子女的行蹤。
- 父母不尊重子女的私隱，例如看子女的日記或手機訊息。
- 父母很少與子女溝通，不明白子女對事物的看法。
- 父母拿子女和其他人比較。
- 子女沒有考慮父母的感受。

討論：當我們與父母發生衝突時，應如何處理？

衝突處理篇

香港青年協會
 The Hongkong Federation of Youth Groups

「抗毒」家
 先鋒計劃

衝突處理篇

青年違法防治中心

溝通三部曲

溝通是一門藝術，當中最重要的是讓彼此明白對方所想：

第一部曲
 你應該減少在網上查數的時間。
 耐心聆聽家人說話。

第二部曲
 溝通是雙向的，因為擔心我的學業受影響。
 瞭解家人的想法。

第三部曲
 我明白媽媽的關心，我只是想在完成功課後放鬆一下，那麼我每天只玩半小時吧。
 清楚表達自己的意見，並提出可行的解決方法。

懂得聆聽的人才是真正的溝通者。

溝通三部曲

溝通是一門藝術，當中最重要的是讓彼此明白對方所想：

我們花了兩年學會說話，卻要花上六十年來學會閉嘴。
 大多數時候，我們說得越多，彼此的距離卻越遠，矛盾也越多。
 在溝通中，大多數人總是急於表達自己，一吐為快，卻一點也不懂對方。
 懂與不懂，不多說。心亂心靜，慢慢說。若真沒話，就別說。
 20世紀最著名的小說家 - 海明威

溝通並不是指單純的說話，良好的溝通包含說話時的表情、動作、情感、環境等因素。

說話篇

香港青年協會
 The Hongkong Federation of Youth Groups

「抗毒」家 先鋒計劃

說話篇

青年違法防治中心

愛的成績單

你認為自己與父母的關係好嗎？讓我們來做個小測試吧！

- 根據剛剛的影片，認真閱讀以下七條問題。
- 仔細思考並給予合適的分數，5分為最高，1分為最低。
- 把自己所得的分數點連線，取得分數圖。
- 最後把分數圖填上顏色。

好朋友

試想想下列情境中，為甚麼浩然會口不對心？

這是本季最新款的運動鞋，你買了沒有？

這是甚麼品牌的產品？怎麼我從未聽過？

當然買了！我也很喜歡這個品牌的運動鞋。

浩然

因為浩然希望得到朋友的認同。

沒穿潮鞋被嘲笑

益友和損友

以下哪些是益友？哪些是損友？為甚麼？

我幫別人備了功課，我們一起抄吧！

損友。抄功課不但違反校規，更會浪費了學習的機會。

明天你陪我一起逃課去簽名會吧。

損友。不應該沉迷偶像而影響學業。

益友和損友

以下哪些是益友？哪些是損友？為甚麼？

如果你當我們好朋友，就應該和我們一起吸煙。

損友。吸煙危害健康。

考試快到了，我們一起去圖書館溫習吧。

益友。一起學習，互相提點。

若交友不慎會對我們造成甚麼影響？

愛要及時

不自責翻譯：方翔

益友和損友

要記住：一個益友能夠助你一生，而一個損友亦能害你一生。

近朱者赤，近墨者黑。
 傳至《太子少傅疏》

最美好的東西，莫過於有幾個頭腦和心地都很正直的朋友。
 科學家 - 愛因斯坦

要了解一個人不一定要認識他，只需要看他身邊的朋友。
 111學校 - 111老師

小結

青少年渴望獨立自主，容易與家人發生衝突；青少年喜歡合群，重視朋友對自己的看法。我們需要學習與人溝通和相處的方法。

兩性相處

青如和明德與異性相處時有甚麼不正確的想法和態度？

他這麼禮貼，是不是喜歡我？

青如

過分敏感

我最怕和女孩子一起玩，她們又要哭又要鬧。

明德

排斥異性

兩性相處

我們跟異性相處時有哪些注意事項？

這假期能一起去踢足球嗎？

好的，我會邀請多些同學一起參加。

避免和異性單獨相處

避免身體接觸

兩性相處

我們跟異性相處時有哪些注意事項？

女孩子踢足球，真是難「男人」！

不應有性別歧視

媽媽，我可不可以和同學去打乒乓球？

以磊落大方的態度相處

好男好女大拼圖

進行「好男好女大拼圖」活動，檢視自己與異性的相處態度。

請自我檢視面對異性時，會表現什麼態度與行為？

請根據工作紙中的拼圖所列出的項目，如果自己可以做到的，請以顏色筆將該拼圖塗上顏色。

「其他」的項目，請填寫其他自己可以做到的行為，並塗上顏色！

外表

為甚麼青少年會注意外表和打扮？你認同倩宜的想法嗎？

倩宜：如果我跟她們打扮得一樣入時，我心儀的男孩子應該會喜歡我，而且也會更受朋友歡迎。

因為青少年喜歡模仿偶像，並與朋輩比較。

外表

適當的打扮能夠使人精神，表示尊重和禮貌，但切勿走向極端！

記住：愛那個獨一無二的自己！並且必須是深愛！

理想的異性朋友

你認為理想的異性朋友應具有下列哪些的條件？請選取三項。

聰明	有個性
勇敢	幽默感
獨立	有責任感
溫柔	漂亮/有型
財富	身高/身材
專一	其他()

男女對異性的看法有何不同？公佈結果！

情緒和壓力

青春期的男女容易出現情緒，想一想在甚麼時候會出現以下的情緒？

1

高興

2

擔心

3

緊張

4

憂慮

有情緒並不可怕，最重要的是「懂得做情緒的主人」。

平復情緒

舒緩情緒

當我們面對情緒問題時，以下的方法有助舒緩：

1

聽音樂

2

聊天歡聚

3

做運動

你有哪些舒緩情緒的方法？試和同學分享吧！

解決困難

當我們遇到困難時，應該怎樣做？

1

向父母傾訴

2

向老師請教

3

和朋友分享

4

以積極的態度面對

你有哪些舒緩情緒的方法？試和同學分享吧！



情緒和壓力

若情緒得不到舒緩，可能會導致悲劇的發生。

《情緒失控刺死自閉兒 抑鬱父親被判囚4年》

育有兩子的苦爸爸，早前趁息自閉症及專注力失調的15歲長子睡着時，以兩刀狂刺對方，兒子最終不治。爸爸原被控謀殺罪，早前改認謀殺並獲法庭接納，今日在法院被判囚4年。

被告現年61歲，案情提到，被告為全職照顧息自閉症及專注力失調的15歲長子，不惜辭掉工作，但巨大壓力令他患上嚴重抑鬱症，他又擔心自己年老死後愛兒無人照顧，終致情緒失控，趁愛兒睡着時以兩刀狂刺長子，並留下遺書交代妻帶長子離開，繼而自刎及報警。警方趕到將被告救回，但長子身中百刀不治。

法官指根據精神科醫生指，被告主要是因嚴重抑鬱症致精神失常而犯罪，起因是一直照顧死者的家傭離職，被告為讓妻子發展事業而獨力承擔，因此精神受壓，最終爆發。

總結

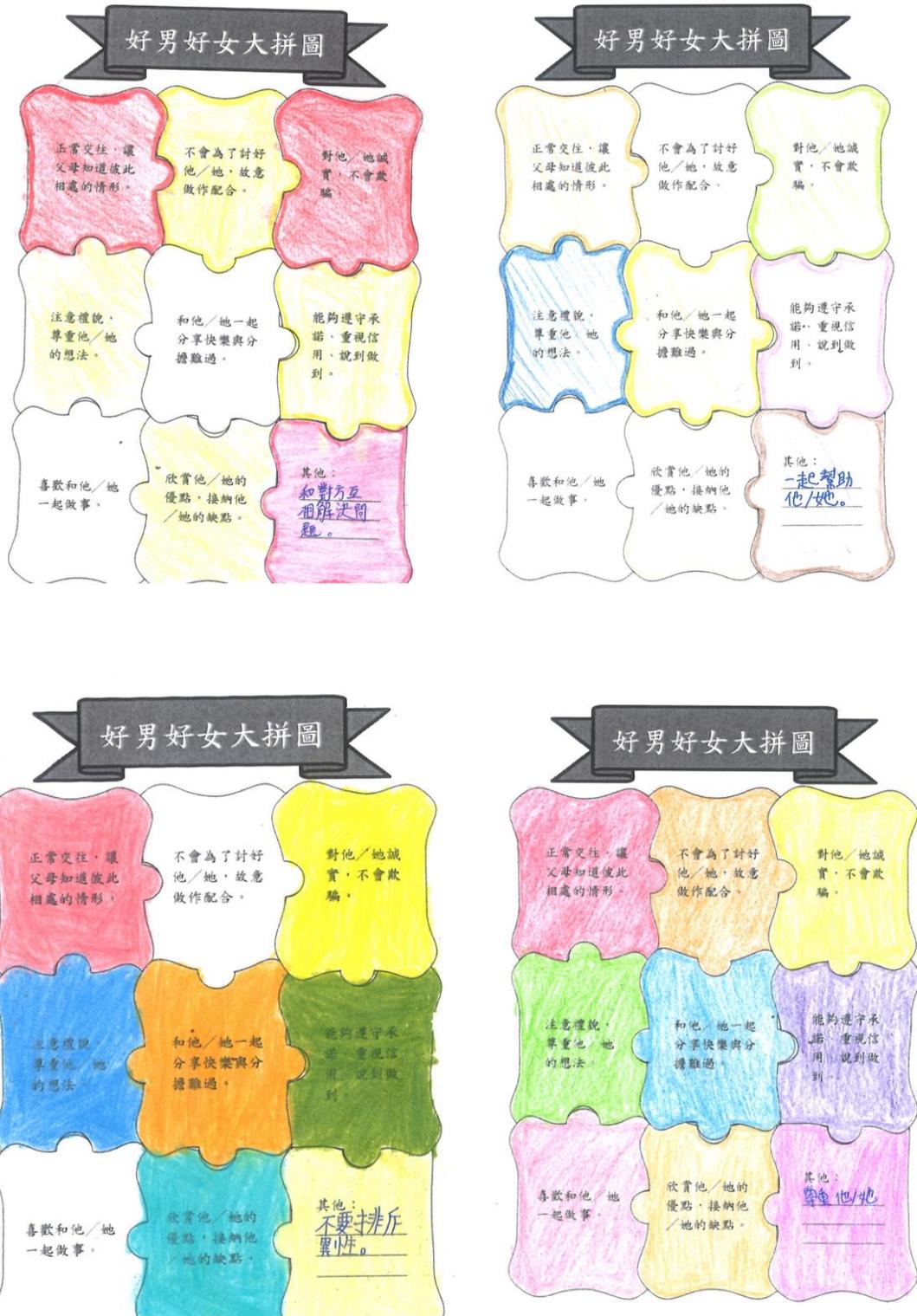
- ▶ 青少年在成長階段，喜歡追求獨立，較抗拒事事聽從家人。
- ▶ 我們應該學習表达自己的想法，與家人建立良好的溝通方法，顧及他人的感受，可減少誤會和衝突。
- ▶ 青少年喜歡群體活動，很重視朋輩對自己的看法，也會模仿朋友的言行和打扮，以獲得朋輩的認同。
- ▶ 我們無論跟異性或同性的朋友相處，都應該態度誠懇和舉止大方。
- ▶ 面對不同的轉變，容易感到壓力，學會接納自己和積極處理問題，有助面對人生中的各種挑戰。



附錄

學生作品

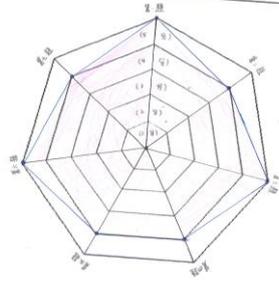
一、「好男好女大拼圖」工作紙



二、「愛的成績單」工作紙

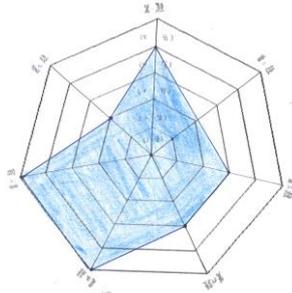
愛的成績單

1. 你認為每天與父母有足夠的時間聊天嗎？
2. 跟父母吵架時，你有沒有站在父母的角度去看問題？
3. 有沒有在朋友面前，很自豪地介紹自己的父母？
4. 你有沒有耐心聆聽父母給予自己的叮囑？
5. 你有沒有經常留意和關心父母的身體健康？
6. 你有沒有時常陪父母一起參加他們喜歡的活動？
7. 當你做錯事時，有沒有鼓起足夠的勇氣去跟父母去道歉？



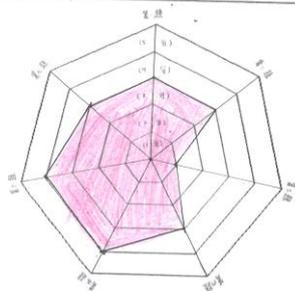
愛的成績單

1. 你認為每天與父母有足夠的時間聊天嗎？
2. 跟父母吵架時，你有沒有站在父母的角度去看問題？
3. 有沒有在朋友面前，很自豪地介紹自己的父母？
4. 你有沒有耐心聆聽父母給予自己的叮囑？
5. 你有沒有經常留意和關心父母的身體健康？
6. 你有沒有時常陪父母一起參加他們喜歡的活動？
7. 當你做錯事時，有沒有鼓起足夠的勇氣去跟父母去道歉？



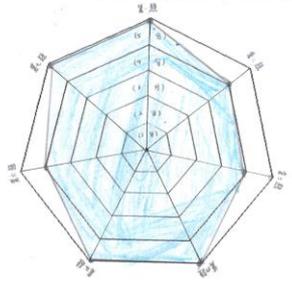
李笑蓮
 愛的成績單

1. 你認為每天與父母有足夠的時間聊天嗎？
2. 跟父母吵架時，你有沒有站在父母的角度去看問題？
3. 有沒有在朋友面前，很自豪地介紹自己的父母？
4. 你有沒有耐心聆聽父母給予自己的叮囑？
5. 你有沒有經常留意和關心父母的身體健康？
6. 你有沒有時常陪父母一起參加他們喜歡的活動？
7. 當你做錯事時，有沒有鼓起足夠的勇氣去跟父母去道歉？



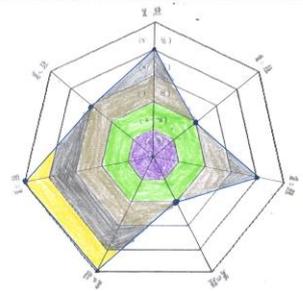
何穎珊
 愛的成績單

1. 你認為每天與父母有足夠的時間聊天嗎？
2. 跟父母吵架時，你有沒有站在父母的角度去看問題？
3. 有沒有在朋友面前，很自豪地介紹自己的父母？
4. 你有沒有耐心聆聽父母給予自己的叮囑？
5. 你有沒有經常留意和關心父母的身體健康？
6. 你有沒有時常陪父母一起參加他們喜歡的活動？
7. 當你做錯事時，有沒有鼓起足夠的勇氣去跟父母去道歉？



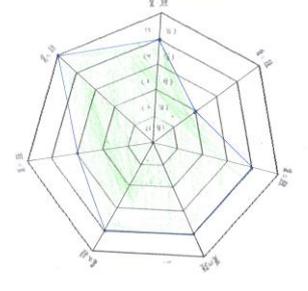
崔景齊 PSD25
 愛的成績單

1. 你認為每天與父母有足夠的時間聊天嗎？
2. 跟父母吵架時，你有沒有站在父母的角度去看問題？
3. 有沒有在朋友面前，很自豪地介紹自己的父母？
4. 你有沒有耐心聆聽父母給予自己的叮囑？
5. 你有沒有經常留意和關心父母的身體健康？
6. 你有沒有時常陪父母一起參加他們喜歡的活動？
7. 當你做錯事時，有沒有鼓起足夠的勇氣去跟父母去道歉？



愛的成績單

1. 你認為每天與父母有足夠的時間聊天嗎？
2. 跟父母吵架時，你有沒有站在父母的角度去看問題？
3. 有沒有在朋友面前，很自豪地介紹自己的父母？
4. 你有沒有耐心聆聽父母給予自己的叮囑？
5. 你有沒有經常留意和關心父母的身體健康？
6. 你有沒有時常陪父母一起參加他們喜歡的活動？
7. 當你做錯事時，有沒有鼓起足夠的勇氣去跟父母去道歉？



三、「理想的異性朋友」結果

