

特殊教育（身心障礙類）學生性教育教材手冊_國中教育階段

【第一單元】成長的喜悅

一、設計理念

此一單元乃是針對青春期的性生理進行說明，性生理對於青春期的學生而言，是非常明顯可以感受到的改變。不只自己的身體正面臨劇烈的變化，也可以看到身邊的同學正經歷這樣的成長歷程。不同的特殊教育學生在生理的發展上不盡相同，有些特殊教育學生可能因為幼年時期受到藥物治療的影響，會出現一些較特殊的體態特徵，像是特別肥胖、瘦弱或是矮小，導致他們需忍受痛苦的身體形象。所以，在課程中應該利用機會教育，幫助孩子建立自尊感。

在這一個單元中，除了使用常見的性生理教學概念外，也增加許多實物觀察與影片的引導，讓學生實際觀察到自己和以前的不同，進而透過有層次的問題引導，避免太過艱深抽象的問題，讓學生嘗試思考自己的改變與青春期任務。投影片的图片說明，教導學生瞭解基本的生殖器官構造，增進正確的性生理概念，建立青春期健康生活與保健。

二、學習目標

- 3-1-1 能認識人生發展的歷程，建立健康正向態度。
- 3-1-2 能認識青春期以及生殖器官的發育與構造功能。
- 3-1-3 能學習春春期常見生理問題的保健方法。
- 3-1-4 學習尋求適切的性教育資源與協助。

三、教學對象：特殊教育（身心障礙類）國中學生

四、教學時間：90 分鐘/2 節課

五、準備活動

1. 教師準備電腦、簡報與單槍。
2. 準備名人從小到大的照片、請學生準備一張幼兒園或小學低年級的照片。
3. 印製「阿曼長大了」、「青春瀏覽」、「青春保健室」學習單（附件 3-1-1、3-1-4、3-1-5）。
4. 準備簡報檔「青春任務」投影片（附件 3-1-2）、「青春瀏覽器」投影片檔（附件 3-1-3）、「青春保健室」投影片（附件 3-1-6）。
5. 準備影片檔（附件 3-1-7）。

六、教學流程

【引言】(2 分鐘)

教師指出：進入國中後，同學就邁入青少年階段，你會發現在自己的身體、日常生活和以前會有些不一樣了，面對這些生理上或是心理上的改變，你的感覺是興奮、期待，還是緊張、擔心呢？接下來，將透過課程讓大家能夠喜悅地迎接這些成長挑戰，健健康康的長大。

【活動一】生命啟程 (3-1-1, 23 分鐘)

1. 教師利用「阿曼長大了」學習單 (附件 3-1-1)，說明阿曼經過了嬰兒、幼兒、兒童等成長階段的歷程，呈現簡單的生理改變狀況，進而引導學生思考進入了青少年階段 (國中 13 歲) 的阿曼會有哪些改變呢 (包括身體、能力、行為上等)？
2. 等待學生完成自己的學習單後，請 3-5 位學生分享，教師協助學生發表與展示學習單內容後，歸納統整說明：
 - (1) 經過覺察之後，大家現在和阿曼一樣經歷一個很重要的生命階段——青春期 (如果學生對青春期概念不熟悉，可以「青少年」來替代)。這是每一個人都必須經歷的成長階段。
 - (2) 成長讓人的身體長高變大、能力增加 (如騎車、打球、跳舞等)、行為更好 (聽話、寫功課) 等。
3. 教師請學生拿出自己所帶的小時候照片，請自願同學上台說出自己小時候和現在改變的地方，以及看到這些改變時心情是什麼？ (如果學生都不願意，教師發下一張空白小紙條，請學生不具名簡單寫下對於自己身體變化的感受，交到台前給老師。老師將學生的感受一一念出，如有較特殊或不需公開的隱私狀況，則視情況私下處理，藉此讓學生瞭解同學們面對自己生理改變時的情緒反應，教師也可以透過這一個活動瞭解學生的想法)
4. 根據學生回應 (不同的障礙的學生其身體外觀改變有其特殊性，可能會對成長改變呈現較多的負面感受，如擔憂、害怕、厭惡等)，教師播放一些熟悉的名人 (例如：黃裕翔 (逆光飛翔)、蕭煌奇、蓮娜瑪莉亞等) 小時候與現在的照片，強調每一個人都必須經過，成長是持續地，要以樂觀、積極態度面對，成長是可以很喜悅的。
5. 教師利用「生命啟程」投影片 (附件 3-1-2)，說明人生發展的歷程與階段「」，教師舉例說明讓學生瞭解青少年是發展責任感 (如：自己把功課完成)、自律感 (如：每天早睡早起、規律運動) 及自我反省 (如：心情不好不可以罵人) 的能力，建立自我認同概念的重要時期。
6. 教師亦可分享自己身為過來人的成長經驗，簡單分享不同階段的自己經歷時所觀察到的變化與心理感受，以及如何面對青少年時期的心情。

【活動二】青春瀏覽器（3-1-2，20 分鐘）

1. 教師引言：進入國中後的青少年，正經歷一個很重要的生命階段稱為「青春期」，與兒童時期最大的不同是性生理快速發育，包括生殖器官功能成熟以及出現第二性徵等。
2. 教師「青春瀏覽器」投影片（附件 3-1-3）進行生殖器官構造之說明，青春期的啟動，主要是由男生的睪丸與女生的卵巢，開始分泌的荷爾蒙（性激素），有了性生理上的變化出現第二性徵。
3. 請學生在「青春瀏覽」學習單（附件 3-1-4）自我檢視是否出現了以下的第二性徵以及性生理發育：
 - （1）女生：臀部較豐圓、乳房發育、皮下脂肪變厚、長出陰毛、開始長出腋毛。
 - （2）男生：喉結突出、開始長出鬍子、聲音低沉、長出陰毛、肌肉發達、開始長出腋毛。
4. 教師大約巡視學生的填寫狀況（不需要請學生分享自己的情形），回饋說明：生長發育有的人速度較快，有的人速度較慢，這是不需要過度擔心的。每個人進入青春期的時間不一定相同，女生有的八、九歲即進入青春期，而晚則至十三、十四歲；男生平均較女生晚，有些人十、十一歲，有些人晚至十四、十五歲。

* * * * *

【活動三】青春保健室（3-1-3，30 分鐘）

1. 教師播放「成熟的困惑」影片（附件 3-1-7），透過國中學生青春期階段的情境故事，利用 4F 提問（事實 Fact→感受 Feeling→發現 Finding→未來 Future）引導配合「青春保健室」學習單（附件 3-1-5）進行思考：
 - （1）影片中「小威」以及「鄰居女生」他們對於青春期有哪些困擾呢？（事實）
 - （2）他們對於這些青春期的困擾，心情是如何的？（感受）
 - （3）面對青春期身體發育，你最大的疑惑或擔憂是什麼呢？（發現）
 - （4）未來，我要如何適應與處理這些身體的發育與改變呢？（未來）
2. 教師先引導學生填寫第（1）-（2）題，並請學生回答填寫內容，教師事實回饋與補充：青春期的男、女生開始關注自己的外貌、體型與性生理發育情形，包括身高、青春痘、陰莖長短、乳房大小與月經來潮等問題。
3. 再請學生填寫第（3）題，教師巡視學生填寫狀況掌握學生的問題。配合「青春保健室」投影片（附件 3-1-6），說明「月經」、「夢遺」、「勃起」與「自慰」等青春期常見的生理保健方法，例如衛生棉的使用與更換、

- 男性夢遺時的處理等。
4. 最後請學生回答第(4)題，教師鼓勵學生落實青春期的保健生活。

【活動四】青春宅急便(3-1-4, 10分鐘)

1. 教師念出「阿曼的日記」，內容如下：

最近看到電視或電影有談戀愛的男女主角擁抱親吻的鏡頭，我就覺得自己心跳加快、臉色泛紅，心裡有癢癢的感覺，有時晚上睡前也會浮現想像那些畫面，身體產生股衝動，我擔心自己是不是病了？又不敢想要告訴父母，於是上網查了相關的資訊，有網友回覆我這就是「性衝動」，那什麼是性衝動呢？

2. 教師引導學生思考阿曼的狀況。

- (1) 男主角阿曼所面臨的問題什麼？他最主要在意困擾什麼事呢？
- (2) 對他的生活產生什麼影響？
- (3) 如果你是阿曼，你心中的感受如何？
- (4) 請大家一同幫他想出解決的方法吧！（每個人提出一種方法）

3. 教師統整說明：

- (1) 男女生在青春期的過程中，受到荷爾蒙影響器官會逐漸發育成熟，無論是探索自己的身體，或是受到情色刺激、性愛憧憬，都可能自然的產生「性衝動」，性衝動會在造成身體變化，如男生有勃起反應；女生陰道分泌物增加，性衝動是可以透過轉移對性的注意力(如避免接觸色情或暴露之圖片)以及紓解生活的壓力和緊張，而減少發生的。
- (2) 當你對青春期產生性的困惑時，要瞭解這些是正常生理現象與問題，不必感到罪惡，你可以與父母與家人請教、詢問學校師長，同時可以透過青少年相關性教育資源網站(例如:國健署性福e學園 <http://www.young.gov.tw>；教育部性教育網站 <http://www.sexedu.org.tw> 等網站，搜尋有關青春期的資訊)，找到針對正確的資訊。

【綜合活動】(5分鐘)

1. 教師發給學生每人三張不同顏色的便條紙，分別寫下一句鼓勵話語：「給小時候的我…」、「給現在的我…」以及「給長大後的我…」，分別貼在海報紙上，張貼於佈告欄，分享對成長的期待，雖然生長發育會因人而有個別差異的，要以健康的心態面對，並對自己的成長有合理的期待。為自己的健康人生而努力。
2. 教師說明「青春」本無價，而且每個人一生僅有一次，我們不但要將之視為自然，且應懷著喜悅、高興的心情去接受它。

七、 附件

附件 3-1-1：「阿曼長大了」學習單



嬰兒時的阿曼：
我 1 歲，我頭髮很少，
只會哭和喝奶，我還不
會說話

幼兒時的阿曼：
我 5 歲，已經上幼稚園
了，不過我的個子小小
的，大家都叫我小可愛

兒童時的阿曼：
我 10 歲，已經是小學 3
年級的學生了，我現在肌
肉力量已經越來越大囉！

青少年時的阿曼：
你認為這時候的阿曼，
應該是右邊哪一個呢？
請用筆將圖片圈起來。



青少年時的阿曼：

我 13 歲，已經是國中一年級的學生，我現在的...

- (1) 身體的改變是 _____
- (2) 我會 (能力與行為) _____
- (3) _____

附件 3-1-2：「生命啟程」投影片



嬰兒期 嬰兒期（約0—1歲）—— 發展智力、人格的關鍵時期。



小時候 幼兒期（約2—5歲）—— 人生中培養獨立性的重要階段。



國小 兒童期（約6—12歲）—— 學習成為“社會人”與建立自信的基礎時期。



國高中 青少年期（約13—24歲）—— 發展責任感、自律感及自我反省的能力，建立自我認同的概念的最佳時期。

責任 未來
獨立自主 反省
認同



長大 成年期（約25—65歲）—— 進入婚姻、組織家庭、發展職業生涯與實踐夢想的黃金時期。



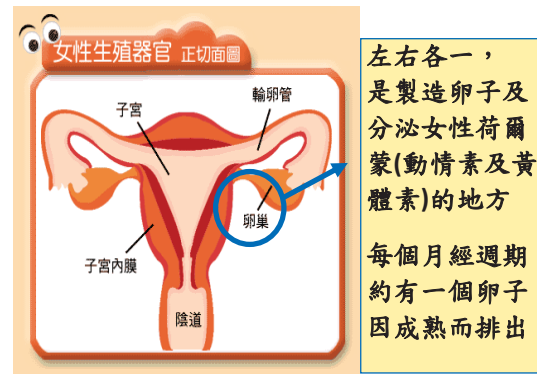
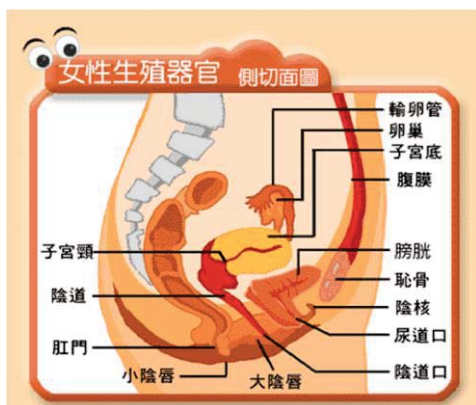
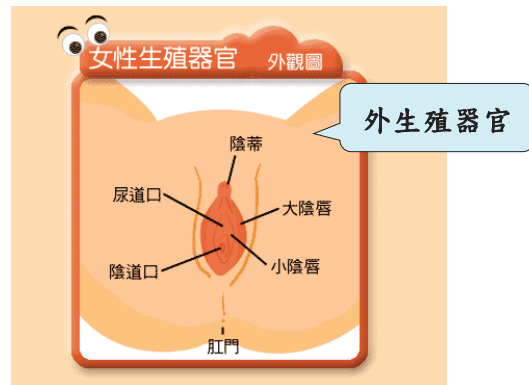
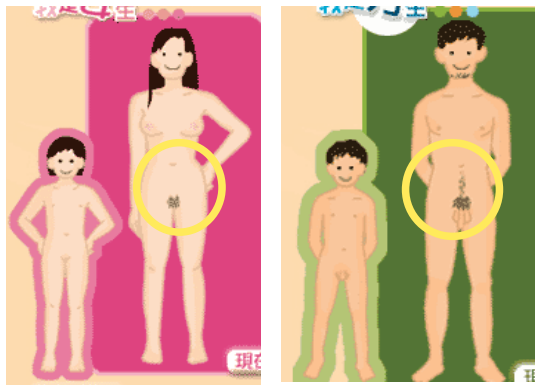
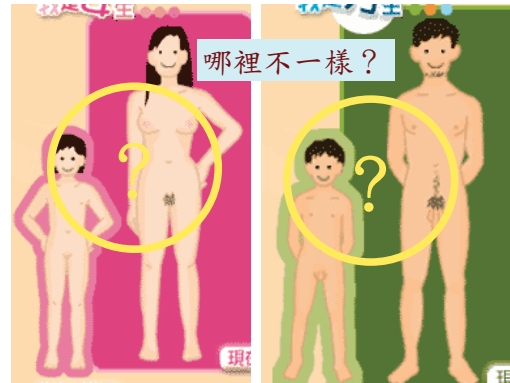
老年時 老年期（約65歲以上）—— 思考自己的人生意義及回顧過去的驗收時期。



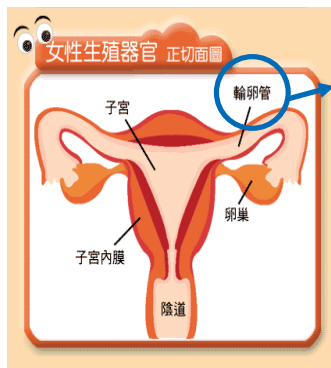
每個人循序漸進發展，會經歷六個重要人生階段，必須積極完成各個階段重要的人生任務，才能順利邁向下一個階段的發展，擁有健康的人生。



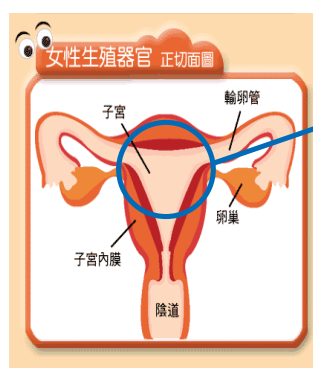
青春瀏覽器



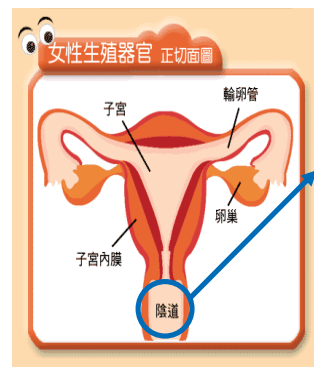
左右各一，
是製造卵子及
分泌女性荷爾
蒙(動情素及黃
體素)的地方
每個月經週期
約有一個卵子
因成熟而排出。



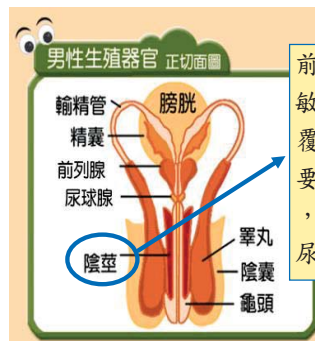
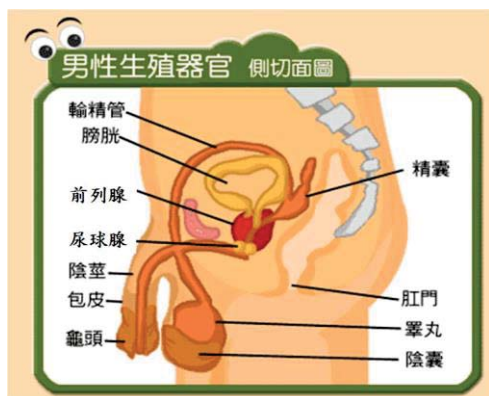
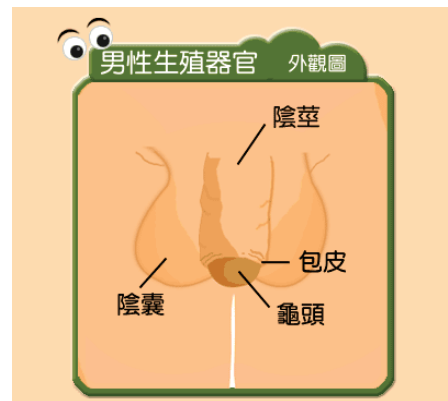
左右各一，是把卵巢所排出的卵子輸送到子宮腔的管子。
同時也是精子與卵子結合的地方



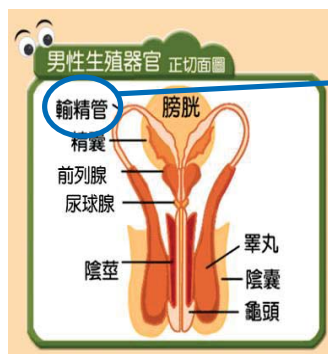
是受精卵著床，及胎兒發育的地方。
沒有懷孕的女性，約每個月一次因為子宮內膜剝落而引起月經來潮。



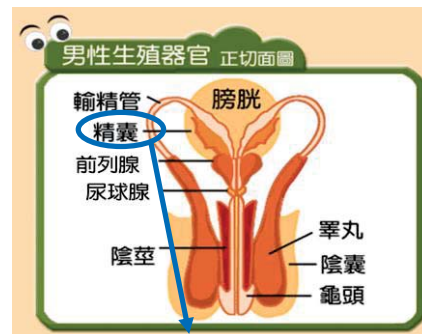
性交的主要器官，也是月經排出及胎兒娩出的通道。



前有龜頭，是非常敏感的性器官，外覆蓋包皮，裡面主要是血管和海綿體，是男性性交及排尿的器官。



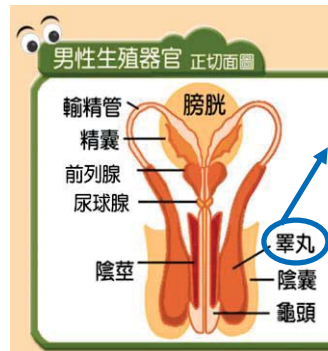
左右各一，
為輸送精子的
管子。



是生殖道最大的腺體，它分泌2/3的精液



前列腺又名攝護腺，分泌攝護腺液佔精液1/3，能調節精液的酸鹼度。



位於陰囊內，左右各一。睪丸是產生精子及製造男性荷爾蒙的器官。平均每天約生產7000萬個精子。睪丸內的曲細精管有1.6公里。

青春期男女生理變化比較表

女性	男女兩性	男性
	個別分泌腺的發育	
骨盆內的直徑增加	骨盆改變	骨骼構造變厚及結實
卵巢及子宮生長	生殖腺體積變大	睪丸及陰莖生長
	乳房增大	
	陰毛長出	
陰唇及陰道生長	外生殖器生長	陰莖生長
初潮	外在的青春發動期	夜間遺精
	腋毛長出	
卵子生成、排卵	真正青春發動期	精子生成，在尿及精液中有精蟲
臀部變寬	體格變寬	肩部變寬
	聲音徹底改變	

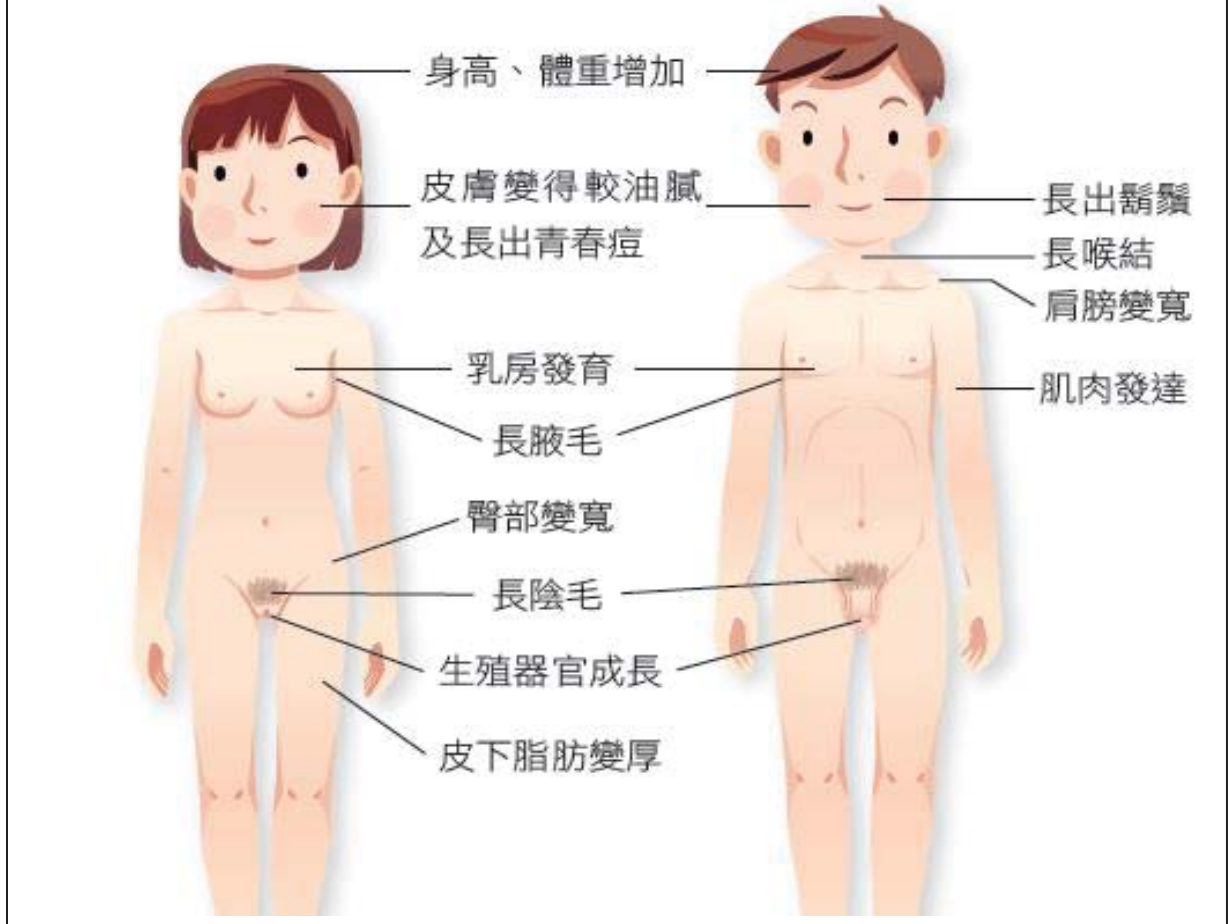
所有這些變化，都是體內與性有關的賀爾蒙分泌作用所引起，每個人開始發生變化的時間和程度都不一樣，有時會有很大的差距，因為每個人開始發育的年齡不同的緣故。

青春瀏覽

我是女生

我是男生

自我檢視是否出現了以下的第二性徵以及性生理發育：(用筆圈起來)



圖片來源：國中健康與體育（一上）P18，康軒出版

社

青春保健室

觀看「成熟的困惑」影片後，請寫出你的想法：

(1) 事實：影片中他們對於青春期有哪些困擾呢？



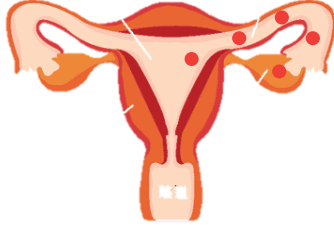
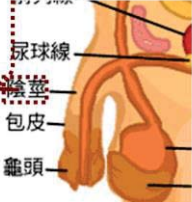


「小威」的困擾有：

「鄰居女生」的困擾有：

(2) 感受：他們對於這些青春期的困擾，心情是如何的？

(3) 發現：面對青春期身體發育，你最大的疑惑或擔憂是什麼呢？

(4) 未來：未來，我要如何適應與處理這些身體的發育與改變呢？

<p style="text-align: center;">  青春保健室  </p>	<p>每個女生的好朋友~~ 遇見它就是我的成年禮~~</p> <p style="text-align: center; background-color: yellow;">月經</p> 						
<p style="text-align: center;">照顧姊姊妹妹——經期衛生</p> <ul style="list-style-type: none"> 記錄自己的月經週期。 充足睡眠。 營養均衡。 勤換衛生棉，保持清潔。 淋浴保持衛生。 嚴重經痛可就醫找原因。 	<p style="text-align: center;">臉紅心跳——勃起</p> <p>由海綿體組成。 興奮時， 海綿體組織會充血膨脹， 陰莖變硬、變粗→勃起。</p>  <p>有意識的勃起</p> <p>非意識的勃起</p> <p><u>只要轉移注意力，不要刻意理會漸漸地會消退。</u></p>						
<p style="text-align: center;">一覺醒來的痕跡——夢遺</p> <p>身體製造的精液有時身體自行吸收，有時候排出， 而精液在熟睡時排出體外， 睡夢中的射精，稱為夢遺。</p> 	<p style="text-align: center;">減少夢遺機會</p>  <table border="1" style="width: 100%; background-color: #00aaff; color: white;"> <tr> <td style="padding: 5px;">睡前不喝太多水</td> <td style="padding: 5px;">避免穿太緊褲子或趴睡</td> <td style="padding: 5px;">規律生活和運動</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="padding: 5px;">避免接觸情色內容書刊、影帶等</td> <td style="padding: 5px;">有適當健康的休閒活動</td> </tr> </table>	睡前不喝太多水	避免穿太緊褲子或趴睡	規律生活和運動	避免接觸情色內容書刊、影帶等		有適當健康的休閒活動
睡前不喝太多水	避免穿太緊褲子或趴睡	規律生活和運動					
避免接觸情色內容書刊、影帶等		有適當健康的休閒活動					

DIY的困惑--自慰

【藉由自己刺激性器官，
達到滿足或宣洩的性活動。】

敲破迷思，健康看待：

- 男女生皆可能有自慰情形，通常男性較多。
- 單純自慰不會造成生理傷害，但要注意衛生，最好使用潤滑液，避免破皮感染。
- 過度將精力放在自慰上，需思考心中是否有什麼困擾。轉移注意力、健康人際交往可以改善。
- 紓解性方面的壓力和緊張，避免接觸色情或暴露之圖片。
- 自慰不是罪惡，但不可在公開場所做。



認識自己與他人！
瞭解自己與他人！
尊重自己與他人！
學習珍愛自己！



附件 3-1- 7: 影音媒體說明

項目	時間	內容說明（參考來源網址）
成熟的困惑	4分 30秒	經由影片中的主角 <u>林威</u> 的生活情境，指出青春期的男、女生開始關注自己的外貌、體型與性生理發育情形，包括身高、青春痘、陰莖長短、乳房大小與月經來潮等問題。引導學生瞭解男、女生在性生理發育上的不同，強調生長發育會有個別差異的。要以健康的心態調適，並對自己的成長有合理的期待。 資料來源：「蛻變與成長」性教育教學影片 杏陵醫學基金會出版