

單元一：

青春鑑定團



PARTI. 第一單元 教案

單元名稱	單元一、青春鑑定團	教學時間	100分鐘/2節
學習目標	1-1認識生殖器官構造功能，並培養良好的衛生習慣。 1-2能促進生殖器官的健康，預防相關疾病的發生。 1-3覺察自己在青春期階段前後身心發育的改變情形。 1-4檢視並澄清自我的身體心像，以增進對自我認識。		
健康與護理課程綱要主題內容	【一年級】主題一、兩性的性生理現象： 1-1男女性性器官之複習及錯誤觀念的澄清。(含生殖系統的疾病預防) 1-2青春期前後身心變化之比較 【一年級】主題二、不同性別角色的檢視及尊重： 2-1自我身體心像的檢視		
教學資源準備活動	◎ 教師方面 (以活動分別列出) 【活動二】 影印「性事大哉問」學習單進行不記名調查，並於課前回收統計學生之問題。(附錄一) 【活動三】 課前商請班上同學排演「阿達的高中同學會」。(附錄二) 【活動四】 課前調查班上學生心目中偶像的人選。 影印「完美男女」學習單，每人一份。(附錄四) ◎學生方面 1. 課前填寫「性事大哉問」學習單並繳回。 2. 課前協助排演「阿達的高中同學會」戲劇。		
教師教學注意事項	1. 有關 【活動一】 寶貝男女中，男女性生殖器官的相關疾病，若全數詳細講解，可能花去較多的上課時間，教師可斟酌時間，講解需要的內容。 2. 有關 【活動四】 彩繪青春的部份，如果可以於網站蒐集新聞、廣告或是圖片，增加學生視聽學習之變化性。		
教學活動			
【教師引言】(5分鐘，投影片1-5) 1. 教師呈現名人因生殖相關器官疾病，因就醫態度不同，而導致結果不同的報導，請學生依此發表自己的看法及面對自己生殖器官病變的處理。 2. 教師說明：其實身體上任何一個器官，都是要維持人體的正常生理功能，即使隱私如生殖器官，仍應如同其他器官一般被細心照護，用正常自然的態度去面對它，如果生病，不能因為該處隱私這個原因，就不去就醫，而且平日針對生殖器官給予適當的清潔與照顧，才是正確面對生殖器官的方法。 3. 說明接下來的時間，將和學生一同探討有關隨著年齡成長，青春期階段內青少年的身心現象，進行觀念的澄清，也歡迎學生如果有問題，以彼此討論的心態提出一同學習。 【活動一】寶貝男女(30分鐘，投影片6-19，學習目標1-1) 1. 教師呈現男女的生殖器官圖，針對不同器官請學生回答其名稱，再進行「生殖器官大考驗」複習各構造之功能。 (1) 女性的卵巢與男性的睪丸為男女最重要的性腺，除了可以排出卵子、製造精子外，還可以幫助人體發育第二性徵。(○) (2) 卵巢、輸卵管、子宮、陰道皆為女性的內生殖器。(○) (3) 精液包含精囊、攝護腺所分泌的液體及睪丸所製造的精子。(○) (4) 陰囊的功能是調節睪丸溫度、保護睪丸。(○) (5) 女性月經現象的來臨是由於卵子未受精後，女性子宮內膜的剝落而造成。(○)			

- (6) 精子與卵子，欲成為能夠發育為胎兒的受精卵，需在子宮的位置中相遇、著床。(x)
- (7) 陰莖外圍包覆的皮膚稱為包皮，應該天天清洗保持乾淨。(○)
- (8) 陰唇是用來保護尿道口、陰道口及肛門的構造。(x)
- (9) 陰莖內為海綿體的構造，一旦受到刺激會產生勃起的現象。(○)
- (10) 陰道口處的薄膜為處女膜，未曾發生性行為之女性皆有此構造，於初次性行為時會破裂出血。(x)

2. 教師請問學生，是否聽聞在這些男女性的生殖器官中，除了剛剛所說的子宮頸癌、攝護腺癌外，還可能會罹患那些疾病？請學生自由發表。說明：提到生殖器官的疾病，可能很多人馬上聯想到性病，其實生殖器官的疾病並不只如此，女性的骨盆腔炎、子宮內膜異位、子宮肌瘤、卵巢囊腫、陰道炎、男性的攝護腺炎、攝護腺肥大、睪丸癌、隱睪症、精囊炎、包皮等炎等都是男女生殖器官的疾病，如果沒有適當的照護、檢查生殖器官，這些疾病，亦有可能威脅你我的生命。
3. 教師介紹好發於女性的骨盆腔炎、子宮頸癌、乳癌、陰道炎及男性攝護腺症候群（包含攝護腺炎、攝護腺肥大、攝護腺癌）、包皮等男、女性較常聽聞之相關疾病及其預防方法。
4. 教師說明：身體上的任何器官，都是在平日的細心照顧中，才能保有其健康，而且越早開始關注自己的健康，同時持之以恆的進行預防保健的工作，才是保持健康的最佳方法。

【活動二】性健康錦囊(15分鐘，投影片20-30，學習目標1-2)

1. 教師針對青少年常見的生殖器官保健方式、迷思概念等相關的問題，進行說明，並將課前針對學生不記名所調查的「性事大哉問」(附錄一)的問題，彙整後，針對學生的疑問進行澄清、說明，主要問題包括：
 - (1) 早洩：聽說有人一自慰就射精，是名符其實的快槍手，到底什麼是早洩呢？
 - (2) 陽萎：聽說有人很難勃起，到底怎樣才算陽萎？什麼原因會造成這種現象？
 - (3) 性持久：一次的性行為，應該維持多久，是不是越久越好？
 - (4) 性冷感：對性不好奇的女生是不是就是性冷感？
 - (5) 白帶：女生白帶的量和顏色，到底怎樣才正常？有時候會有搔癢的感覺，到底該怎麼辦？
 - (6) 包皮過長：包皮的長短，要怎麼判別？
 - (7) 荷爾蒙療法：我媽媽到了更年期，最近一直在提什麼荷爾蒙療法的，這到底是什麼呢？
 - (8) 性器官大小：聽說陰莖的大小會決定性行為時的感覺，真的是這樣嗎？
 - (9) 其他
2. 教師歸納男女生殖器官重要的保健方式。
3. 教師說明：生殖器官的保健方法中，有許多是在日常生活中就可以做到的，如：男生每日能夠確實清潔包皮垢、女生能夠做好經期記錄、陰部清潔、定期健康檢查等預防保健的工作，而且這些行動如果能夠確實落實，才能確保自己或是未來伴侶的健康，所以大家可以用自己的記事本，訂好自我健康的管理計畫，如：何時應做抹片檢查？何時應做乳房攝影檢查？…等，如此除了可以自我提醒外，也可以做好自我監督的工作，才能確實保健自己的健康，別忘了訂好獎勵，如果自己已有做到自我的健康管理，也可以自己給自己一份獎勵，讓自己的健康管理更有動力喔！

-----第一節結束-----

【活動三】青春大不同 (15分鐘，投影片31-36，學習目標1-3)

1. 請學生表演「阿達的高中同學會」(附錄二)，藉由阿達上大學後與死黨聚會時的對話，請學生於表演結束後，表達阿達對於自己上了大學後，以大學生的身份回顧自己經歷的國中、高中階段的生活後，察覺自己從國中→高中→大學這樣青少年的階段中，生理、心理有何不同的變化與感受？請學生分享。
2. 生分享。
3. 教師說明青春期的意義、專家對其之階段劃分，及不同階段中青少年的身心狀態。教師說明：青春期的長短每個人不同，但都是一個過渡至成人的時期，隨著年齡的增長，自我調適的能力應該越來越好，相對地血氣方剛、年輕氣盛的情況會越來越少，取而代之的是對未來人生路的探索、選擇與思考、固定式的異性交際，及責任感的建立，與家人間，也願意用行動，表現不同於青春初期的互動，所以所有人都應該學習青少年期中可能有的變化，並隨時察覺自己的變化，聽聽自己內心的聲

音，以了解自己內心所想，目前大家正處於青少年中期的階段，未來將要面臨升學與否、異性交友等不同的選擇，在謹慎考慮後，亦應該自我承擔選擇後的結果，學習負責過生活，如此方能無困難的面對成人時期的來臨。

【活動四】彩繪青春（25分鐘，投影片37-49，學習目標1-4）

1. 教師呈現「愛美新風潮」之新聞報導（附錄三），請問學生新聞事件中的主角為什麼要去進行整型？豐胸？增高？請問學生是否認同？自己的看法為何？
2. 教師說明：青少年階段，對於自己的外觀通常是相當在意的，只是每個人在意的身體部位不一樣，採取的因應措施也不相同，有人在意是否有高挑的身材、有人在意是否有溫柔的嗓音、有人在意是否有纖細的身材、有人在意是否有亮眼的外貌。縱使如此，有些人可能選擇像新聞中的主角一樣，萬般嘗試，百試不厭，但也有人即使在在意，卻對這樣的現象嗤之以鼻，反而尋找出一番自我調適的方法，悅納自己，你是那一種呢？但從這麼多樣的求美的氣氛中，我們不難看出，大多數人對於自己的外貌還是相當在意的。
3. 教師展示目前當紅的偶像照片，請學生票選自己所認定之完美男女，並說明在此所指之「完美」，專指身體外型（如：面貌、身材、體格）而言，詢問學生欣賞他們外觀中的什麼部份？接著，請學生在「完美男女」的學習單（附錄四）上，動手畫出自己的全身，檢視自己對自己身體外觀的滿意程度。請學生思考以下的問題。
 - (1) 你的身體健康嗎？
 - (2) 你滿意自己的外觀嗎？
 - (3) 你是否覺得自己太胖或太瘦？
 - (4) 你是否覺得自己太高或太矮？
 - (5) 你對自己的哪一個部位最滿意？
 - (6) 你對自己的哪一個部位最不滿意？
 - (7) 你的外貌曾經帶給你好處或讓你遭到挫折？
 - (8) 你是否曾經想過或嘗試過要對身體的某些部位做些改變？
 - (9) 如果想過，你期望結果如何？如果已試過，那實際的結果如何？

教師不一定要請學生發表，重要的是給學生一段時間自我檢視並思考，使之能夠察覺其對自我身體的滿意度。

4. 教師說明：一個人對自己的面貌、身材、體格等的觀感統稱身體心像(Body Image)，也有人稱其為身體意像。其實，每個人對於自己的身體心像的滿意程度不一定相同，一般來說，對自己的身體意像表現出正向態度的人，在生活中常常較有自信，社會適應比較好，相反地，如果身體意像較負面的人，常常會表現出沒有自信，或是自卑的情形。而從剛才學習單的填寫中，或許各位會發現，某些身體型態的狀態是天生而且不容易改變的，比方說身高、膚色，如果一直在意這些沒辦法改變的部份，久而久之，可能會影響到一個人的日常生活甚至自信、自尊。然而即使是可能改變且你也曾經努力改變身體外觀的部份，各位是否想過，真正想要改變的原因究竟為何？是因為社會的流行風潮，抑或是這樣

的身體外觀真的造成身體健康上的負面影響嗎？

5. 教師說明青少年身體心像的兩大困擾—肥胖、青春痘及其因應、處理。
6. 教師呈現附錄三中整型失敗、增高出問題的新聞，說明為了身體外貌，許多人可能為此付出金錢與力氣，但是也有人在花費大量力氣與金錢之餘，卻沒有達到自己預期想要達到的結果。提醒學生傾聽自己內心的聲音，不要只是跟隨流行，想想自己覺得最重要的人生目標為何，如果真的對自己的身體意像過於負面，想要改變，也應該謹慎選擇安全、可靠的方式，以免盲目跟隨流行的結果，傷身又傷心。

【綜合活動】青春亮起來(10分鐘，投影片50-51，學習目標1-4)

1. 教師請學生於「完美男女」的學習單（附錄四）中，針對自己最滿意自己的一個部份，亦即自己外觀最具優勢的部份，給自己一番鼓勵的話。
2. 教師說明：每個人都是獨一無二的，如果大家都只嚮往當紅偶像的外貌、身型，而去改變，那麼世界上所有人的變化性及獨特性就變少，你的生活反而可能變得枯燥乏味，試想世界上有許多的你，

走到那裡都看到自己，每個人都和你一樣，這樣的感覺多麼沒有新鮮感、沒有趣味，而人正是因為彼此的差異，相處互動起來，才有更多的學習與成長，所以，試著喜歡自己、悅納自己，同時肯定自己吧！如此你的人生才不會只充滿著減重、瘦身、美白…等改變外觀的行動，這些應該只是你生活中的一小部份，而不是全部，別讓這些佔據你過多的時間，而讓你失去體驗更多人生的時間與機會。

PART II. 第一單元教學說明

編號

投影片

教師說明

1



想到青春期，或許很多人馬上聯想到的就是生殖器官的改變，其實，青春期中除了生理的變化之外，還有很多面對身心的態度，需要在這個階段培養，今天，我們要讓你有更多的機會去了解青春期整個階段中的身心變化，看看你的疑問，也許你會發現，你的疑惑其實和他人一樣，大家都是青春少年郎。

2



香港當紅的大姊大「梅艷芳」，前兩年因為子宮頸癌過世，當時很多影迷、朋友，為她惋惜不已，覺得她如果早一點治療，是有機會治癒，但是她覺得如果一去看醫生，就會弄得風風雨雨，她怕因為自己而影響了其他的病人。

3



還有林晏如，她也是幾年前當紅的名歌星，當時，她在剛紅起來的時候，檢查出罹患乳癌，可是因為她對自己的事業抱著期待，不想放棄唱歌，所以沒有及時治療，後來癌細胞擴散，就此與世長辭。

4



而史學大師李敖，則不諱言自己罹患攝護腺癌，考慮後選擇動手術治療，目前預後情形良好。或許對他們，各位不是這麼熟悉，但是從這幾則的新聞報導分享中，你不難發現，就醫的態度是否積極正向，很有可能影響一個人的生命是否存續。

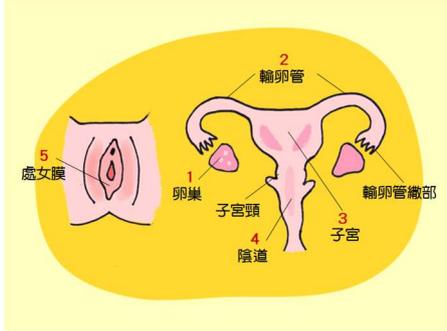
5



其實身體上任何一個器官，都是要維持人體的正常生理功能，即使隱私如生殖器官，仍應如同其他器官一般被細心照護，用正常自然的態度去面對它，如果生病，不能因為該處隱私這個原因，就不去就醫，而且平日針對生殖器官給予適當的清潔與照顧，才是正確面對生殖器官的方法，讓我們一同認識青春期階段內青少年的身心現象，培養健康面對的觀念及態度。

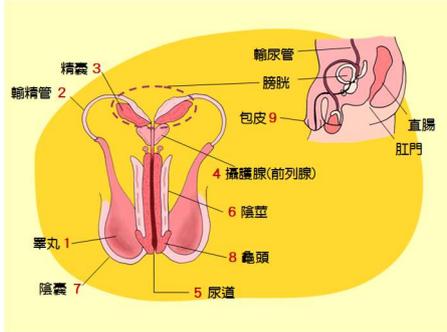
【活動一】寶貝男女 (30分鐘)

6



在此之前，先讓我們來一同複習有關男女生殖器官的構造，首先先看這張女性生殖器官圖，請同學依序說出這些位置的正確器官名稱。

7



接下來，再一同複習男性生殖器官的構造，同樣地請各位依序說出器官名稱。

8

生殖器官大考驗

01. (○) 女性的卵巢與男性的睪丸為男女最重要的性腺，除了可以排出卵子、製造精子外，還可以幫助人體發育第二性徵。
02. (○) 卵巢、輸卵管、子宮、陰道皆為女性的內生殖器。
03. (○) 精液包含精囊、攝護腺所分泌的液體及睪丸所製造的精子。
04. (○) 陰囊的功能是調節睪丸溫度、保護睪丸。
05. (○) 女性月經現象的來臨是由於卵子未受精後，女性子宮內膜的剝落而造成。
06. (×) 精子與卵子，欲成為能夠發育為胎兒的受精卵，需在子宮的位置中相遇、著床。
07. (○) 陰莖外面包覆的皮膚稱為包皮，應該天天清洗保持乾淨。
08. (×) 陰莖是用來保護尿道口、陰道口及肛門的構造。
09. (○) 陰莖內為海綿體的構造，一旦受到刺激會產生勃起的現象。
10. (×) 陰道口處的薄膜為處女膜，未曾發生性行為之女性，皆有此構造，於初次性行為時會破裂出血。

除此之外，我們還要來回憶有關國中介紹的各項生殖器官功能，現在請各位以手勢比「○」「×」的方式，快速回答有關投影片上的十個生殖器官問題。

- (1) 女性的卵巢與男性的睪丸為男女最重要的性腺，除了可以排出卵子、製造精子外，還可以幫助人體發育第二性徵。(○)
- (2) 卵巢、輸卵管、子宮、陰道皆為女性的內生殖器。(○)
- (3) 精液包含精囊、攝護腺所分泌的液體及睪丸所製造的精子。(○)
- (4) 陰囊的功能是調節睪丸溫度、保護睪丸。(○)
- (5) 女性月經現象的來臨是由於卵子未受精後，女性子宮內膜的剝落而造成。(○)
- (6) 精子與卵子，欲成為能夠發育為胎兒的受精卵，需在子宮的位置中相遇、著床。(×)
- (7) 陰莖外圍包覆的皮膚稱為包皮，應該天天清洗保持乾淨。(○)
- (8) 陰莖是用來保護尿道口、陰道口及肛門的構造。(×)
- (9) 陰莖內為海綿體的構造，一旦受到刺激會產生勃起的現象。(○)
- (10) 陰道口處的薄膜為處女膜，未曾發生性行為之女性皆有此構造，於初次性行為時會破裂出血。(×)

9



談到生殖器官的照護，我們免不了要了解其相關疾病，各位同學是否了解在剛才所提的各男女生殖器官中，除了攝護腺癌、子宮頸癌外，還可能會罹患那些疾病？

10



提到生殖器官的疾病，可能很多人馬上聯想到性病，其實生殖器官的疾病並不只如此，女性的骨盆腔炎、子宮內膜異位、子宮肌瘤、卵巢囊腫、陰道炎。男性的攝護腺炎、攝護腺肥大、睪丸癌、精囊炎、包皮等炎等都是男女生殖器官的疾病，如果沒有適當的照護、檢查生殖器官，這些疾病，亦有可能威脅你我的生命，接著為各位介紹男女生常見於生殖器官，非性病的相關疾病。

11



骨盆腔炎
好發在年輕（30歲以下）而且性活動頻繁的女性身上，主要是致病菌經由子宮頸處進入女體，然後陸續造成子宮、輸卵管、卵巢、腹膜等部位相繼的發炎現象。較可怕的是這種發炎反應，除了可能引起下腹部疼痛、有壓迫感、陰道分泌物增加、腰酸…等現象外，還可能造成子宮外孕、不孕的情形。最好的預防方法就是維持單一的性伴侶，當然對方最好也是，同時定期做婦科檢查也是及早發現、治療的好方法。

12



子宮頸癌
是全球婦女第二常見的癌症，也是台灣婦女最常見的癌症之一，發生率為女性癌症排名第一位，其主要感染途徑與性行為有關，所以凡是有性經驗的女性，都有可能罹患子宮頸癌。
目前研究得知子宮頸癌形成的原因與人類乳突病毒有密切關係，此病毒就是引發性病菜花的主要病菌，目前研究證實，高達99.7%以上的子宮頸癌患者，皆可歸因於人類乳突病毒的感染。
早期沒有任何症狀，待癌細胞發展後，可能出現有陰道分泌物增加、不正常出血的現象。
而子宮頸抹片檢查是最有效預防子宮頸癌發生的最佳方式，由於，子宮頸癌發展歷程緩慢，所以如果越早發現、可以越早治療，其治癒率常可接近百分之百，所以有性行為的女性皆應謹記「六分鐘護一生」之提醒，每年定期進行子宮頸抹片檢查，且三十歲以上的婦女還是可以免費接受檢查喔！

乳癌（發生率第二）

對象：有家族乳癌病史、初經早(12歲以前)或停經晚（55歲以後）、30歲以後生第一胎、喜歡高脂飲食者

症狀：乳房發現有無痛性、不可移動的硬塊、乳頭有異常（如：凹陷、有不正常分泌物或出血）乳房出現變形、乳房皮膚有變化、乳房傷口無法癒合。

預防：乳房自我檢查
乳房超音波檢查
乳房X光攝影



乳癌
雖然不是生殖器官的部位，但是其對女性健康上的威脅很大，特別值得一提。
乳癌在國人中，發生率僅次於子宮頸癌，排名第二。好發的對象群為具有家族病史、初經早(12歲以前)或停經晚（55歲以後）、30歲以後生第一胎、喜歡高脂飲食者。
其常見症狀為乳房發現有無痛性、不可移動的硬塊、乳頭有異常（如：凹陷、有不正常分泌物或出血）或乳房出現變形、皮膚有變化、乳房傷口無法癒合
每個月固定的乳房自我檢查，是有機會發現乳癌的方式，但非專業的人對於這樣觸診的敏感度較低，所以用此種方式發現的乳癌，常已過了乳癌初期，故30歲以上的婦女，亦可定期做乳房超音波檢查或乳房 X 光攝影，以早期發現、早期治療。

陰道炎

對象：從零歲到百歲都有可能發生
身體抵抗力較弱時容易感染

症狀：陰道分泌物增加
可能有搔癢、灼熱感
小便異常、性交疼痛

預防：
保持陰部的乾燥，盡量避免時常使用衛生棉墊。
換洗內褲盡量日曬，並穿著透氣的衣褲。
常使用清潔用品清洗陰部，易造成酸鹼值改變，孳生細菌。
如廁完應由前面往後擦拭，避免把肛門的細菌帶到陰道。
飲食方面應避免刺激性，以免造成陰道分泌物變多。
安全的性行為，請伴侶帶保險套，也能避免陰道炎的傳染。



陰道炎其實從零歲到百歲都有可能發生，因為會引起陰道發炎的原因五花八門，陰部的悶熱潮濕，容易使細菌、黴菌孳生而產生陰道炎，是婦女最常見的問題。症狀並主要是陰道分泌物增加，婦女陰部若有感染，可能會有搔癢、灼熱感，小便異常及性交疼痛等症狀。預防陰道炎，首須保持陰部的乾燥，避免時常使用衛生棉墊；內褲盡量曬太陽，不要放在浴室陰乾；穿著透氣的衣褲；不要常常用清潔用品清洗陰部，以免造成陰道酸鹼值改變，細菌容易孳生；上完廁所時，由前面往後擦拭，才不會把肛門的細菌帶到陰道去。飲食方面應避免刺激性，以免造成陰道分泌物變多，而容易感染。此外，安全的性行為，請伴侶帶保險套，也能避免陰道炎的傳染。

攝護腺症候群

(一) 攝護腺炎

對象：30歲-50歲男性、性生活頻繁

原因：尿道感染。

症狀：發冷發熱、小便困難，疼痛、頻尿、骨盆不適。

影響：慢性發炎的不適影響性能力。




攝護腺疾病，只要身為男性就可能會遇上的問題，但是只要及早發現，也同樣可以及早治療。
攝護腺症候群
(一) 攝護腺炎
是所有攝護腺症候群中最輕的問題，男性30-50歲，性生活頻繁的人都有可能罹患。其感染原因，經常是尿道感染病菌後，再影響攝護腺，造成發炎。
因攝護腺炎有很多種，故症狀種類較多，如發冷發熱、小便困難，疼痛、頻尿、骨盆不適。急性發炎不會直接影響性能力，但是慢性的攝護腺發炎就有可能會影響性功能問題。

16

攝護腺症候群

(二) 攝護腺肥大

對象：50歲以上男性。

原因：多為正常老化現象。

症狀：膀胱無力，如：頻尿、夜尿、小便細且慢、小便困難甚至中斷等等

影響：排尿不順，少有威脅生命的情形發生。



(二) 攝護腺肥大
攝護腺肥大好發於50歲以上的男性，發生原因可能與男性荷爾蒙有關，此種現象多屬於正常的老化反應。由於發生的部位較靠近尿道，所以可能引發膀胱無力的症狀，像是頻尿、夜尿、小便細且慢、小便困難甚至中斷等等，都是攝護腺肥大的標準症狀，所以較常見的影響即為排尿不順，且一般的攝護腺肥大大多為良性，故少有威脅生命的情形發生。

17

攝護腺症候群

(三) 攝護腺癌

對象：50歲以上男性。

症狀：早期多無明顯症狀、
癌細胞生長緩慢、
存活率高



(三) 攝護腺癌
攝護腺癌並不只是長在攝護腺內，還可能侵犯攝護腺周圍的組織或隨著血流、淋巴轉移到身體其他部位，一般最常發生的位置是攝護腺的周邊區，也就是比較靠近直腸的部分。好發於50歲以上的男性，攝護腺癌與子宮頸癌相同，就是癌細胞生長緩慢，病人的存活率高。

18

攝護腺症候群的預防

維持良好生活習慣
注意飲食方式
定期身體檢查



只要是男性，就有可能罹患攝護腺相關的疾病，平時做好日常保健的工作，便有機會減少疾病發生的機會。

一、維持良好的生活習慣：
不要憋尿，避免熬夜、疲勞與尿道感染，維持排便的暢通。

二、注意飲食方式
避免食用刺激性的食物（如咖啡、茶、酒等），亦有研究指出 β 胡蘿蔔素、蕃茄或是富含鋅的食物可以預防攝護腺疾病的發生。平時多攝取蔬菜、水果或補充維生素。

三、定期身體檢查：
由於男性年齡達到50歲以上，便有很高的可能罹患攝護腺疾病，或是家族中曾有攝護腺癌的病史，養成定期健康檢查的習慣是比較優良的。其實身體上的任何器官，都要在平日的細心照護中，才能保有其健康，而且越早開始關注自己的健康，同時持之以恆進行預防保健的工作，才是保持健康的最佳方法。

19

包皮(外生殖器官感染)

對象：年齡從十五歲至七十歲不等，
二十至三十四歲年輕人佔多數，
且年齡愈大，罹患率愈低，
和性生活的活躍度有關

原因：衛生習慣不佳，外生殖器官未徹底清潔。
包皮過長，長期藏汙納垢即易發炎。

症狀：包皮、龜頭的紅疹、水腫居多

預防：養成良好衛生習慣。



包皮(外生殖器官感染)
對象：年齡從十五歲至七十歲不等，二十至三十四歲年輕人佔多數，且年齡愈大，罹患率愈低，和性生活的活躍度有關
原因：衛生習慣不佳，外生殖器官未徹底清潔。包皮過長，長期藏汙納垢即易發炎。症狀：包皮、龜頭的紅疹、水腫居多，預防：養成良好衛生習慣。

【活動二】性健康錦囊 (15分鐘)

20

性事大哉問

(1) 早洩

聽說有人一自慰就射精，是名符其實的快槍手，到底什麼算早洩呢？

定義：沒有明確認定的標準，通常是指陰莖進入女性陰道內一分鐘內就射精，或抽送次數少於十下。或是在性行為的過程中，女方還沒滿足前，男方就先射精。

原因：心理因素（多數）：性行為過程中過於緊張、焦慮、信心不足、自卑
生理因素（多數）：攝護腺肥大、中風、腦部缺氧

解決方法：放鬆心情、找合格之泌尿科醫生尋求解決



接下來，我們將針對青少年常見生理上的疑問進行說明，如果在這些問題之外，大家還有疑問，也歡迎各位課後來和老師詢問。

「早洩」在醫學上並沒有明確認定的標準，有學者認為當陰莖進入女性陰道內一分鐘內就射精，或是抽送次數少於十下就算早洩，但也有學者認為這是在性行為的過程中，女方還沒滿足前，男方就先射精就算「早洩」。

其實造成早洩的原因多半是心理因素，比方說在性行為的過程中過於緊張、焦慮或是信心不足、自卑，極少數才是生理性的因素，如攝護腺肥大、中風、腦部缺氧等，調適好自己的心情，在性行為的過程中不要急切，或者可以請教泌尿科醫生了解原因，才能找到合適方法解決，千萬不要聽信密醫或偏方，以免傷身。

21

性事大哉問

(2) 陽萎

聽說有人很難勃起，就是陽萎，可是到底怎樣才算陽萎？什麼原因會造成這種現象？

勃起障礙

心理性：壓力、環境、伴侶、性欲低落
生理性：老化、過度吸菸喝酒、罹患慢性病、服用藥物



陽萎，醫學上亦稱為勃起障礙，原因可分為兩大類。
心理性：可能由於生活壓力、對環境、伴侶的不適應、或是性欲低落。

生理性：包括老化、過度吸菸喝酒、罹患慢性病或是服用藥物帶來的副作用。

無論是何種原因，皆可以治療，服用威而剛的條件為本身有性欲且經過適當刺激才能有效，且不適用在心血管疾病的患者身上，須特別小心，而沒有勃起障礙者，也不需要服用此藥來助興。

22

性事大哉問

(3) 性持久

一次的性行為，應該維持多久，是不是越久越好？

出血、疼痛...



其實性行為的時間過久或變換太多姿勢，對多數的女性而言通常是痛苦的，甚至可能導致出血或是疼痛的情形，所以不要再受一些坊間不正確影片的影響，以為時間持久才受歡迎，事實上，時間因人而異，只要雙方在過程中感到愉悅，時間長短並不是最主要的因素。

23

性事大哉問

(4) 性冷感

對性不好奇的女生是不是就是性冷感？

生理性：手術、停經→陰道萎縮、潤滑減少→性交不適
心理性：心理上創傷（如：亂倫、性侵害、曾有子宮或乳房切除）→害怕性行為

因應方式：找出原因，對症下藥，伴侶支持，必能改善



這是指無法激起性慾，發生的原因有兩種：

生理性：經過手術或是停經後女性激素減少，而造成陰道萎縮，使得陰道潤滑減少，導致性行為時，感覺不適。

心理性：過去心理上的創傷，如：亂倫、性侵害或動過子宮切除術或乳房切除術導致心理上害怕性行為的發生。而焦慮、疲倦、憂鬱，或人際間衝突都有可能抑制正常的陰道濕潤作用。最好的方式是找出對性不感興趣的原因，不管是生理或心理因素，另一半更該以愛與關懷來包容，切勿再以言語刺激。

性事大哉問
 (5) 白帶：女生白帶的量和顏色，到底怎樣才正常？
 有時候會有瘙癢的感覺，到底該怎麼辦？

原因：卵巢分泌女性激素，導致子宮頸腺體的組織分泌粘液。
功能：內含乳酸，可殺菌。
正常狀態：平時：清淡無味道，乳白色
 排卵期：黏稠、量多、透明色

日常照護：
 多喝水、不憋尿，減少泌尿道感染
 勿沖洗陰道，以免使細菌增加
 穿通風吸汗的內褲，勿使用護墊
 隨時注意陰部清潔，勿有複雜性行為



白帶是女性陰道中正常的分泌物，是由於卵巢發育分泌女性激素，而導致子宮頸腺體的組織分泌粘液而產生，其內含乳酸，有殺菌的作用，平常應是清淡無味道，顏色為乳白，而排卵期前後較黏稠且多量，像蛋清一樣，所以經期是28天左右的人，在月經過後十多天，應該會發現自己的分泌物變多，且是透明的。白帶若變色、產生異味或帶血均為不正常現象，需立即請教婦產科醫師。

平日多喝水，不憋尿可以減少泌尿道受到細菌感染，也不要沖洗陰道，以免破壞陰道內的酸性環境，讓病菌滋生。要穿通風吸汗的內褲，如非必要不需使用護墊，注意陰部清潔，避免複雜性行為，才能預防感染。

性事大哉問
 (6) 包皮過長
 包皮的長短，要怎麼判別？

勃起時，龜頭無法自然外露
 請教醫師，是否進行包皮環截術



如果在勃起時，龜頭無法自然外露就是包皮過長，可以請教醫師，是否需進行包皮環截術。

性事大哉問
 (7) 荷爾蒙療法
 我媽媽到了更年期，最近一直在提什麼荷爾蒙療法的，荷爾蒙療法到底是什麼？



荷爾蒙療法是一種在更年期被使用的醫療方式，醫師開立荷爾蒙的藥方讓更年期的婦女使用，可有效預防骨質疏鬆症，但亦有醫界提及使用不當亦可能發生其他的疾病，但普遍來說，醫界仍對荷爾蒙療法的使用抱持正向的態度，經過醫師指示謹慎使用，仍是可行的。

性事大哉問
 (8) 性器官大小
 聽說陰莖的大小會決定性行為時的感覺，真的是這樣嗎？



很多男生以為擁有粗大的陰莖，是使女性產生快感的原因，其實，這是相當錯誤的觀念，多數女性感到愉悅的生理位置，主要是在陰核及陰道前1/3的地方，所以和陰莖的大小沒有很密切的關係。平時越小的陰莖，其勃起率通常越大，只要在勃起時能夠將精液送入女性的陰道內，就是正常的，而促使女性得到愉快感的主因，還是在於兩人的感情是否甜蜜融洽及在進行性行為的時候，有沒有互相體貼考慮對方的感受吧！

編號

投影片

教師說明

28



【教師可針對課前學生填寫之附錄一，提出學生的其他疑問，或直接於課堂詢問學生是否有其他疑問】

29



其實生殖器官的保健，有許多是在日常生活中就可以做到的，如：男生每日能夠確實清潔包皮垢、女生能夠做好經期記錄、陰部清潔、定期健康檢查等預防保健的工作，而且這些行動如果能夠確實落實，才能確保自己或是未來伴侶的健康。

30



大家可以試試未來即先用自己的記事本，訂好自我健康的管理計畫，如：何時應做抹片檢查？何時應做乳房攝影檢查？…等，如此除了可以自我提醒外，也可以做好自我監督的工作，才能確實保健自己的健康，別忘了訂好獎勵，如果自己有做到自我的健康管理，也可以自己給自己一份獎勵，讓自己的健康管理更有動力喔！

【活動三】青春大不同 (15分鐘)

31



目前的你們一定已經進入青春期的後期，其實，不知道大家是不是有發現，在進入青春期的後期到目前為止，你仍然一直不停的在改變，也許不像剛開始進入青春期的時候那麼明顯，但或多或少，生心理還是有些微的不同，現在，我們就請班上同學表演「阿達的高中同學會」，請大家看看劇中阿達和他的同學們，有些什麼樣的自我覺察。

32



各位可以在阿達這場小型高中同學會中，看到每個人到了青春期的後期，似乎比現在的各位多了更多不一樣的省思，現在要大家分別說說看，不同的人覺察到自已有什麼樣的改變？

投影片



教師說明

其實，青春期是一段由兒童轉變為成人的過程，在這個階段中，我們又將它分為三個時期：

1. 青春早期

身體急速變化，想法、情緒也會跟著不同，此時很需要同性朋友，互相支持、分享彼此在生理、心理上的變化。

2. 青春期中期

身體上的改變仍在進行中，生活中人際、課業，也容易壓得自己喘不過氣，所以心理壓力大，容易情緒化、暴躁、憂鬱，找到適當的方式解壓，是比較好的因應方式。此時漸漸脫離對雙親的依賴，渴望獨立，同時對異性開始產生明顯的心理需求，就像劇中人物在高中時，會想接觸異性。



3. 青春晚期

生理變化穩定後，在心理上也會慢慢比較穩定，如果你表現良好，父母親對你的擔憂可能又減輕，而你可能會像阿達一樣，慢慢開始覺得有一些責任加在你的身上，因為離成人越來越近，你可能會開始思考你的未來，包括之後的出路，自己真正的興趣究竟如何？再者對於感情，不僅僅停留在過去對異性只是比好朋友再多一些的感覺，可能會開始想要和阿達一樣，有相處固定的男女朋友，這時候的你，表現出來的狀態則是比較能夠控制自己，包括你和家人間的互動，也會因此而有所不同。



各位察覺到自己的改變嗎？其實各位也一樣會有這樣的變化過程，青春期的長短每個人不同，但都是一個過渡時期，隨著年齡的增長，自我調適的能力應該越來越好，相對地血氣方剛、年輕氣盛的情況會越來越少，取而代之的是對未來人生路的探索、選擇與思考、固定式的異性交友，及責任感的建立，與家人間，也願意用行動，表現不同於青春期的互動，所以所有人都應該學習青春期中可能的變化，並隨時察覺自己的變化，聽聽自己內心的聲音，以了解自己內心所想，目前大家正處於青春中期的階段，未來將要面臨升學與否、異性交友等不同的選擇，在謹慎考慮後，亦應該自我承擔選擇後的結果，學習負責過生活，如此方能無困難的面對成人時期的來臨。



在青春期中，最困擾各位的變化，應該就是身體外觀的部份了，比方說體型、面貌（如：青春痘），接下來，我們就針對這個議題來進行討論，首先，請大家看看這幾則新聞。

【活動四】彩繪青春（25分鐘）

【詳見附錄三，亦可上網查詢原始文字檔或影音檔】

37



【詳見附錄三，亦可上網查詢原始文字檔或影音檔】

38



【詳見附錄三，亦可上網查詢原始文字檔或影音檔】

39



40



對於以上的新聞，相信各位不陌生，我們經常可以在新聞或廣告中看到這樣的報導，不論整型、豐胸、增高或是瘦身，好像成為一股流行風潮，但是對於這樣的行為，各位有什麼看法呢？

41



青少年階段，對於自己的外觀通常是相當在意的，只是每個人在意的身體部位不一樣，採取的因應措施也不相同，有人在在意是否有高挑的身材、有人在在意是否有溫柔的嗓音、有人在在意是否有纖細的身材、有人在在意是否有亮眼的外貌。縱使如此，有些人可能選擇像新聞中的主角一樣，萬般嘗試，百試不厭，但也有人即使在在意，卻對這樣的現象嗤之以鼻，反而尋找出一番自我調適的方法，悅納自己，你是那一種呢？但從這麼多樣的求美的氣氛中，我們不難看出，大多數人對於自己的外貌還是相當在意的。

42



相信各位的心目中，對外型的要求也有自己的一套標準，現在我們就來進行「完美男女」之票選活動，在此所指的完美是專門指身體外型，像面貌、身材、體格等符合你心目中期待的標準，我們來看看，大多數人認定「美」的定義是什麼？各位欣賞他們外觀的什麼部份？

43



接著，請各位依照你心目中的完美男女為藍圖，完成「完美男女」學習單第一部份「畫我想我」的內容。

44



剛才請各位思考的過程中，主要是想讓各位有機會進行自我身體心像的覺察，什麼是身體心像呢？一個人對自己的面貌、身材、體格等的觀感統稱身體心像(Body Image)，也有人稱其為身體意像。每個人對於自己的身體心像的滿意程度不一定相同，但對自己的身體意像表現出正向態度的人，在生活中常常較有自信，社會適應比較好，反之，則不然。

45



而從剛才學習單的填寫中，或許各位會發現，某些身體型態的狀態是天生而且不容易改變的，比方說身高、膚色，如果一直在意這些沒辦法改變的部份，久而久之，可能會影響到一個人的日常生活甚至自信、自尊。然而即使是可以改變且你也曾經努力改變身體外觀的部份，各位是否想過，真正想要改變的原因究竟為何？是因為社會的流行風潮，抑或是這樣的身體外觀真的造成身體健康上的負面影響嗎？

46



以青少年對自我身體心像的相關知識而言，最常困擾各位的，莫過於體重與青春痘的問題。

47



一般青少年常對自己過於嚴苛，認為自己體重比理想體重多了一點就是肥胖，其實肥胖應該以超過理想體重的20%為計算依據，且造成肥胖的原因很多，生理、心理都有可能，先建議各位調整自己的觀念，不要對自己過度嚴格，如果真的有這樣的問題，追根究底查出造成肥胖的真正原因，再嘗試做處理。青春痘發生的原因亦與生理、心理、個人習慣、環境等因素有關，學習適當的清潔方法，調整生活作息，找出真正的原因，對症下藥，才能真正有效解決，但是如果真的解決不了，只要不是嚴重影響健康，其實肉肉的，臉上多一兩顆痘子，又有什麼關係呢？

48



【詳見附錄三，亦可上網查詢原始文字檔或影音檔】

為了身體外貌，有許多人可能為此付出金錢與力氣，但是也有人在花費大量力氣與金錢之餘，反而達不到自己預期想要達到的結果。

49



【詳見附錄三，亦可上網查詢原始文字檔或影音檔】

其實各位應該多傾聽自己內心的聲音，不要盲目跟隨流行，想清楚自己的人生目標，勿將過多注意力放置於此，如果真的對自己的身體意像過於負面，想要改變，也應該謹慎選擇安全、可靠的方式，以免盲目跟隨流行的結果，傷身又傷心。

【綜合活動】青春亮起來（10分鐘）

50



現在，請各位完成「完美男女學習單」的第二部分，從自己外型中找出一個最滿意的部份，同時給自己一番鼓勵的話。

51



每個人都是獨一無二的，如果大家都只嚮往當紅偶像的外貌、身型，而去改變，那麼世界上所有人的變化性及獨特性就變少，生活反而可能變得枯燥乏味，這樣的感覺多麼沒有新鮮感、沒有趣味，而人正是因為彼此的差異，相處互動起來，才有更多的學習與成長，所以，試著喜歡自己、悅納自己，同時肯定自己吧！如此你的人生才不會只充滿著減重、瘦身、美白…等改變外觀的行動，這些應該只是你生活中的一小部份，而不是全部，別讓這些佔據你過多的時間，而讓你失去體驗更多人生的時間與機會。