



匡智元朗晨樂學校

常識科

範疇：健康與生活

主題：第一課：青春期

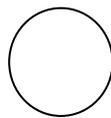
姓名：_____

班別：_____

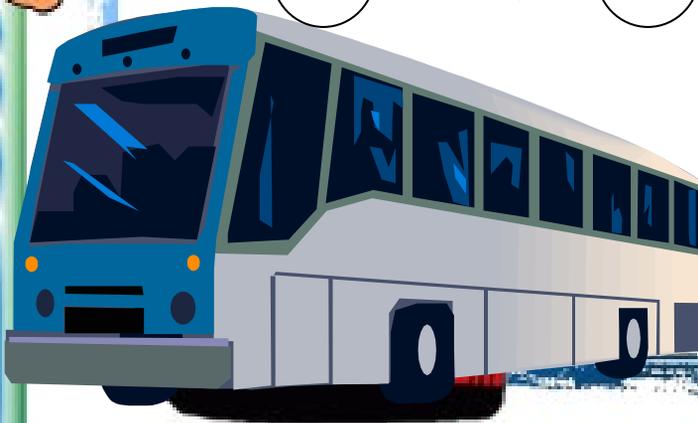
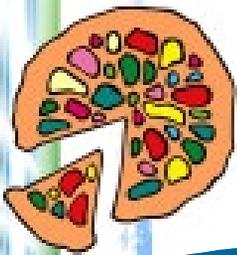
組別： AL (_____ 老師)



堂課



家課



常識科

目錄

第一課 青春期

學習重點：

- 能指出青春期身體上的變化
- 能指出青春期處理個人衛生的方法
- 能分辨他人對自己好與壞的身體接觸
- 能指出如何適當地拒絕壞接觸
- 能指出自己的興趣
- 能從具體的生活經驗中，察覺自己的強弱點及需要

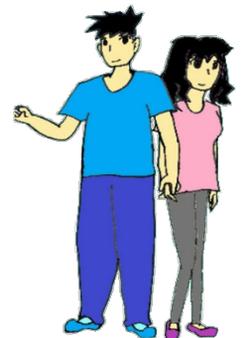
1. 認識各成長階段的變化

人的成長階段中，會面對不同的變化。試看看下圖，想一想你正處於哪一個階段呢？



青春(約11-19歲)

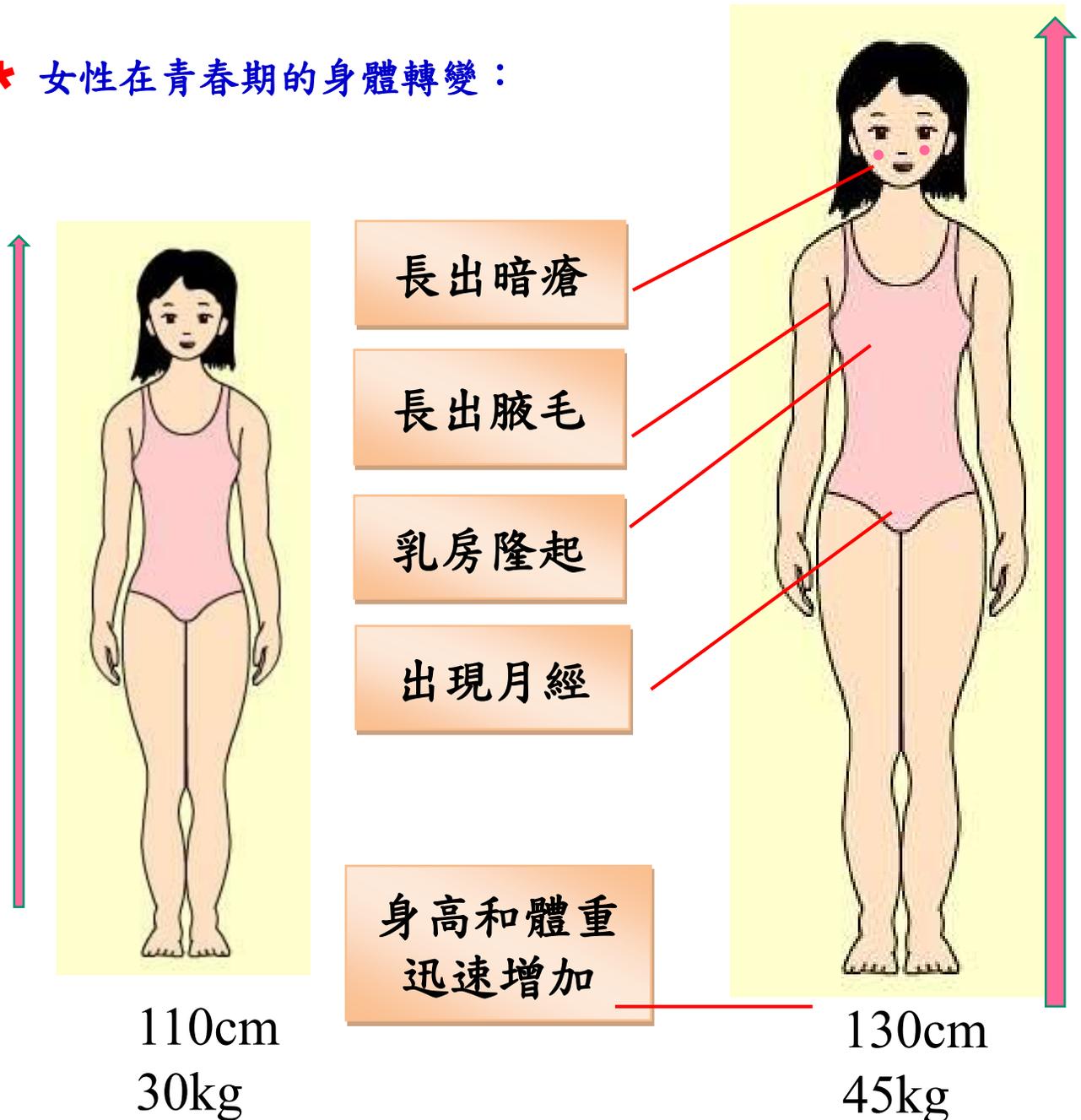
踏入青春，身體快速生長，
體型顯著不同。



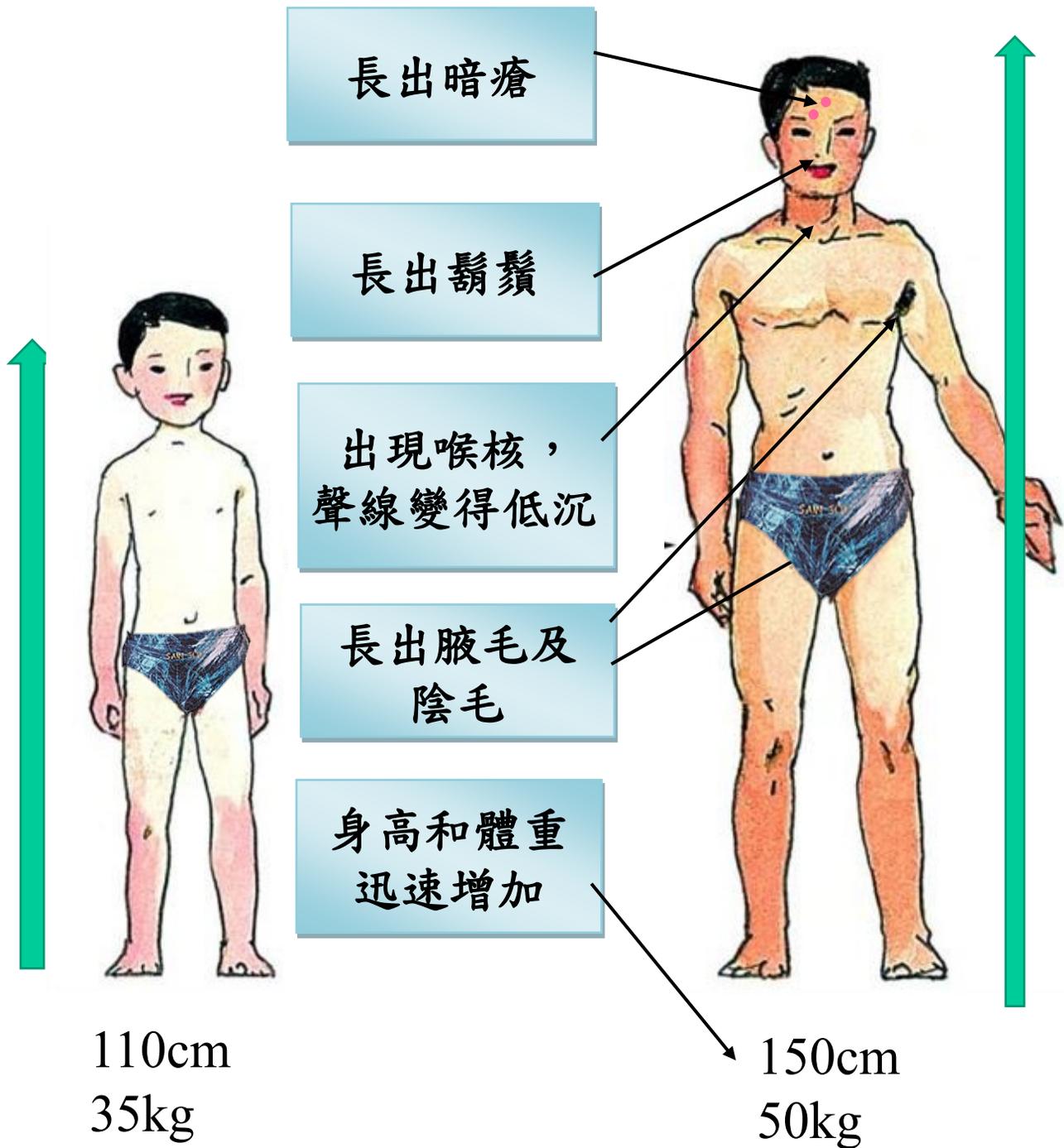
2. 青春期的身體轉變

青春期是人生一個重要的歷程，在這時期身體會出現一些轉變。

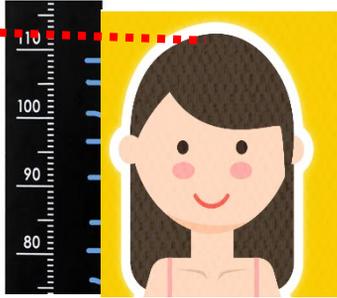
* 女性在青春期的身體轉變：



* 男性在青春期的身體轉變：



總結：女性於青春期在生理上有很大轉變，我們以太陽圖作總結。

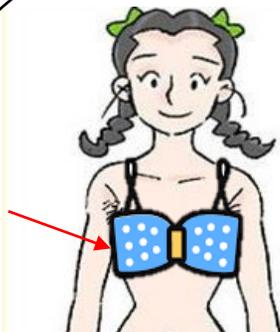


迅速長高

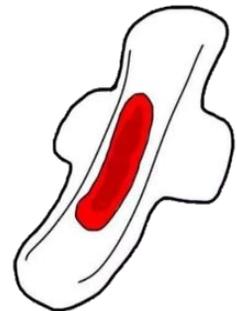


長出暗瘡

青春期
女性的
生理轉變



乳房隆起



出現月經

總結：男性於青春期中在生理上有很大的轉變，我們以太陽圖作總結。



迅速長高



長出暗瘡

青春期
男性的
生理轉變



長出喉核



長出鬍鬚

3. 分辨好與壞的身體接觸

當我們與人相處時，需要留意雙方的身體接觸。

「好的接觸」會令人感覺安全；「壞的接觸」會令人感覺可怕。

以下是一些是「好的接觸」：

好的接觸



握手



擊掌



與媽媽拖手

3. 分辨好與壞的身體接觸

當我們與人相處時，需要留意雙方的身體接觸。

「好的接觸」會令人感覺安全；「壞的接觸」會令人感覺可怕。

以下是一些是「壞的接觸」：



壞的接觸



觸摸私人部位



擁抱異性



親吻他人



4. 如何拒絕壞接觸

當你遇到「壞的接觸」，馬上說：「唔好！」，並走到人多的地方，告訴一個你信任的大人。

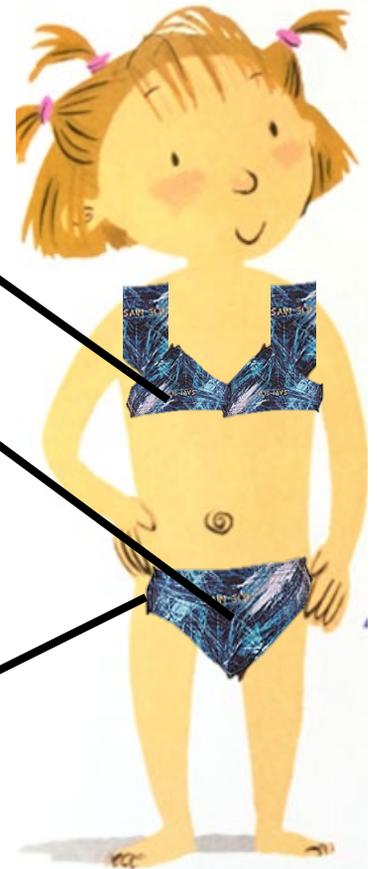


私人部位：乳房

私人部位：陰部

私人部位：陰莖

私人部位：臀部



私人部位通常被衣服遮蔽著，不能讓人隨意觸摸。



5. 青春期處理個人衛生的方法

在青春期的男女，汗液及油脂分泌會增加，容易發出難聞的氣味，需特別注意保持個人衛生，並要養成良好的生活習慣。



勤洗面



勤洗澡

處理個人衛生的方法

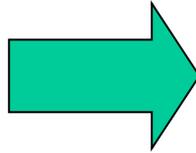


更換不清潔的衣服

保持個人衛生，可以減少青春期生理變化帶來的影響，讓我們一同探討一下。



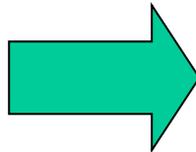
勤洗面



減少暗瘡問題



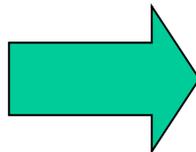
勤洗澡



保持個人清潔



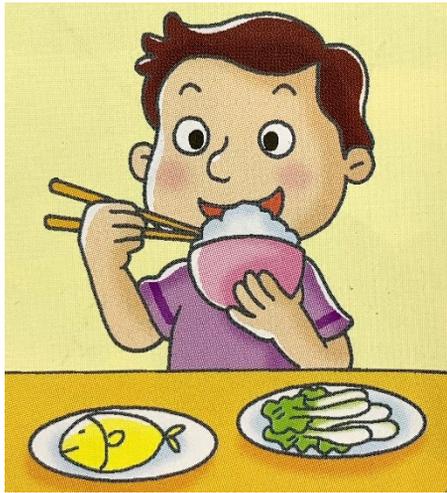
更換不清潔的衣服



減少體臭帶來的異味

* 保持良好的生活習慣

除了保持個人清潔外，我們也應保持良好的生活習慣，減少青春期生理變化帶來的影響。



均衡飲食



穿著稱身的衣服



充足睡眠



做適量運動



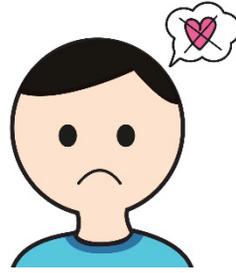
7. 處理負面情緒的方法

當我們出現負面情緒，應積極尋求方法解決，冷靜地處理，並盡早找老師或父母傾訴/求助。

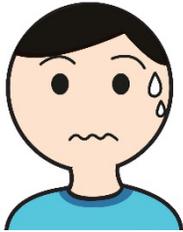
你曾經出現過哪種負面情緒呢？請和大家分享。



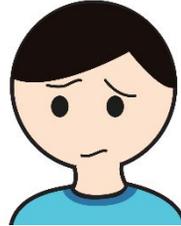
不安



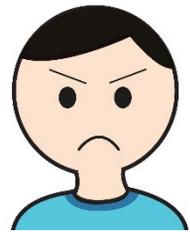
不喜歡



緊張



失望



慪

處理負面情緒的方法：



做運動



聽音樂



向老師、父母傾訴或求助

7. 即時舒緩情緒的方法

情緒來到的時候，我們可以嘗試用以下方法舒緩情緒。

當想發脾氣時，可以：

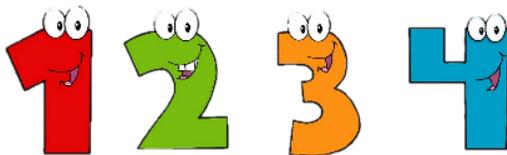
1. 喝杯水



2. 深呼吸



3. 數數



聽一聽《同脾氣say goodbye》，讓我們一同跟壞脾氣say goodbye。



8. 不同的興趣活動

我們可以根據自己的能力和興趣，選擇合適的餘暇活動。



球類活動



閱讀



玩電腦



桌上遊戲



游泳



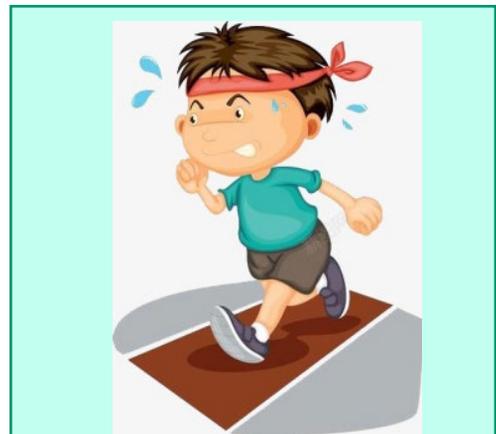
畫畫

9. 自己的強弱點及需要

你明白甚麼是「強項」嗎？「強項」是指你個人良好的素質，以下是一些例子：



喜歡學習



堅持



樂觀



關愛