

單元名稱：

我的身體地圖





* 有一位小朋友名叫“小毛”，首先我們來看看小毛發生了什麼事？

媽媽，你在找
的是這個嗎？



奇怪了，怎麼找不到
我的線呢？有誰看到
了我的黑色縫衣線？



老師說長大後身體的重要部位都會長毛，因為我還沒長出來，所以我就…



怎麼剩下這麼少呢？



是不是應該再黏
多一點 ...

天啊：
：



世界上最難開口的問題



- * 小朋友，你們在成長過程中有沒有發生過什麼事情讓你印象非常深刻的？對於這些經驗你又有什麼看法呢？
- * 【有過什麼疑問、好奇的事情、個人經驗、與家人或師長的溝通、與同儕的互動..等等，請學生發表】

【活動一】關於女生的事

- * 我們先來了解進入青春期後的女生，在性器官部分的發育情形、構造及它們各自的功能是什麼。

女生的性器官



女生的性器官

- * 卵巢：在子宮的兩側，左右各一顆，負責排出卵子及分泌女性荷爾蒙。
- * 輸卵管：位在子宮底兩側，左右各一條，輸卵管的最尾端開口呈現喇叭狀，有許多像手指頭一樣的組織，可以把卵巢排出的卵子抓近輸卵管內，也是卵子和精子相遇的地方。

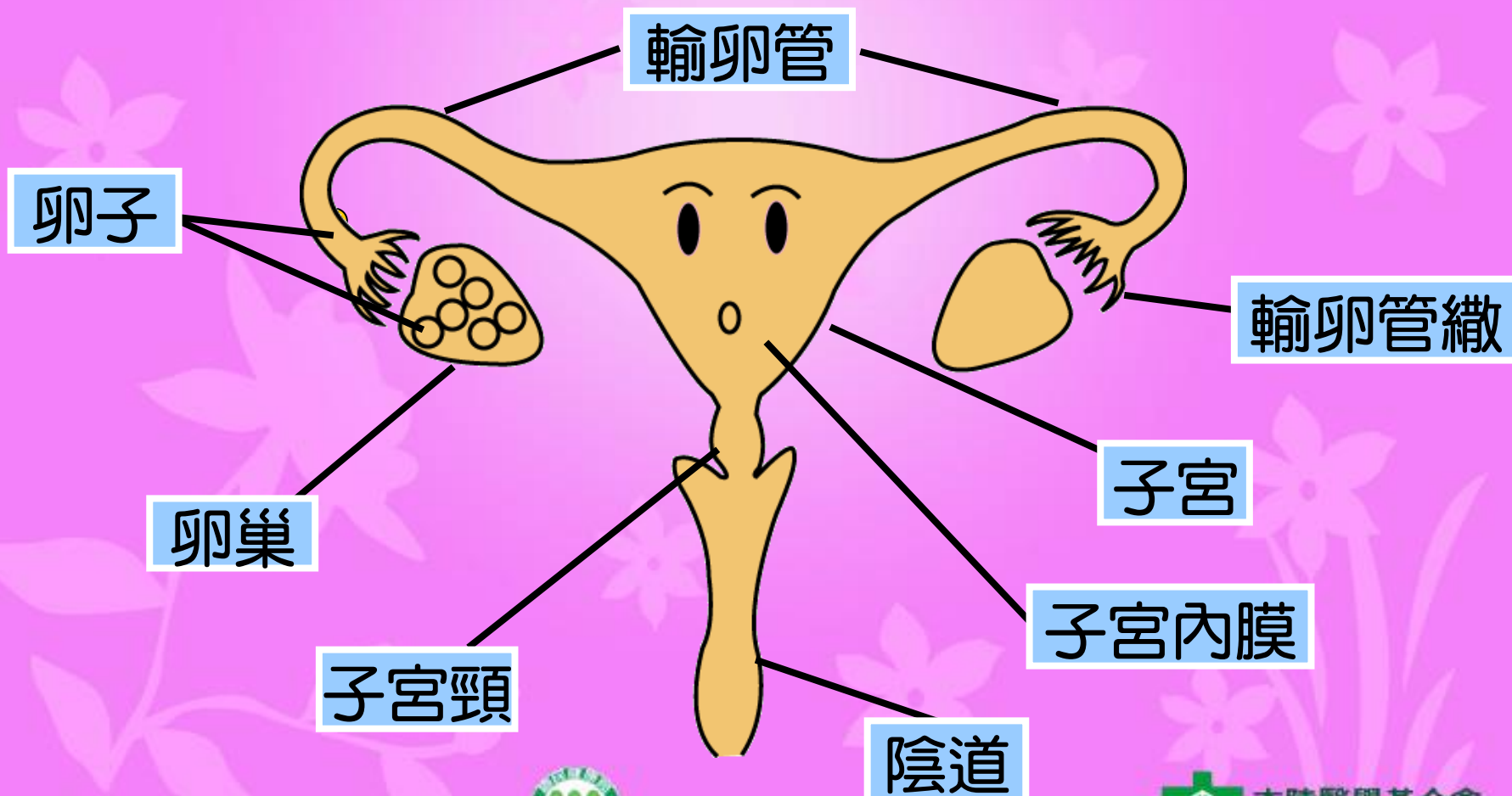
女生的性器官

- * 子宮：是由肌肉組織構成，形狀像倒西洋梨型的袋狀器官，是受精卵著床的地方(即胎兒成長的地方)，每個月會有子宮內膜的變化，也就是月經。
- * 陰道：位在尿道口下方，是女生外生殖器官與內生殖器官之間的通道，是月經排出的通道，也是男女進行性行為的管道，以及胎兒離開母體的產道。

好朋友-女子月月來

- * 女生在青春期有一個很重要的改變，就是會有月經，那月經是如何形成的？

人類的第一張床-月經

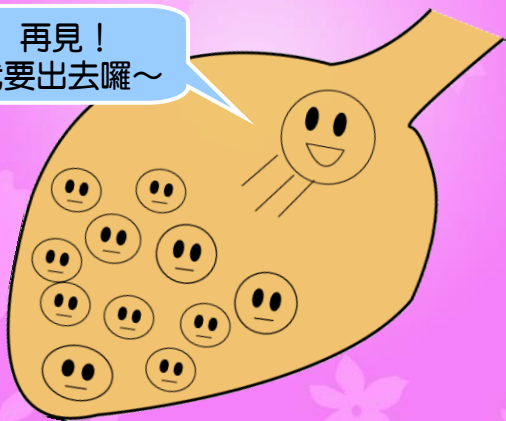


月經

- * 女生青春期的時候，左右卵巢內大約有一萬個卵泡。當身體發育成熟後，卵巢平均每個月會排出一個卵子。
- * 而所排出的卵子會被輸卵管末端，長的很像細細的手指的繖部抓過去。進而沿著輸卵管慢慢蠕動往子宮去。

人類的第一張床-月經

再見！
我要出去囉～

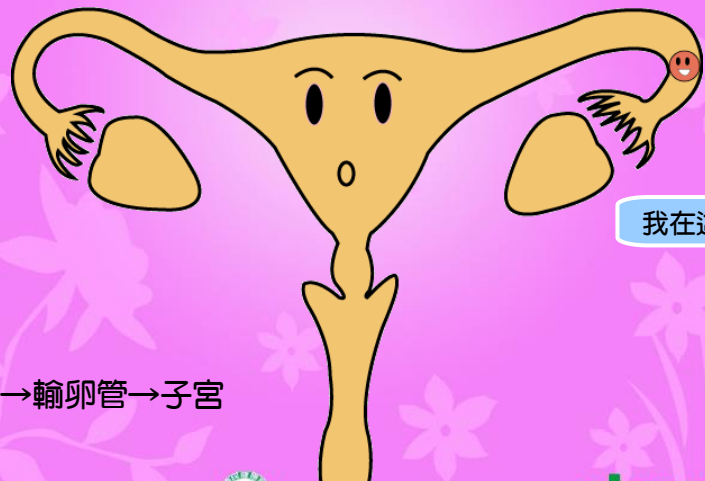


行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

人類的第一張床-月經



卵巢→輸卵管→子宮



行政院衛生署國民健康局

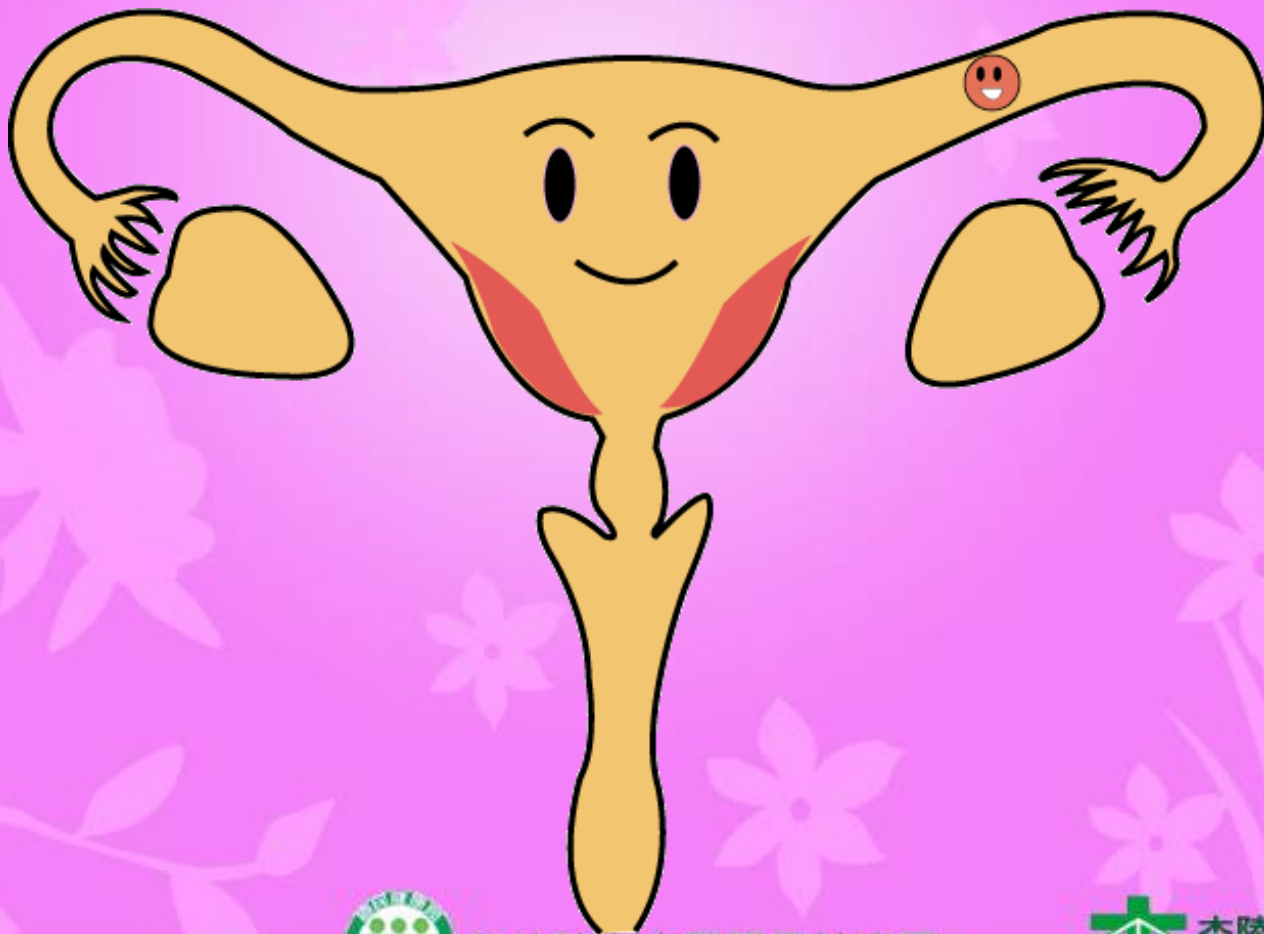


杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

月經

- * 這時的子宮也沒閒著哦！從卵子排出來開始，子宮內有一層內膜便開始增厚，準備迎接卵子。這層子宮內膜便是我們人類的第一張床，它可以供應胎兒在媽媽肚子裡生長發育所需要的營養。

人類的第一張床-月經



行政院衛生署國民健康局

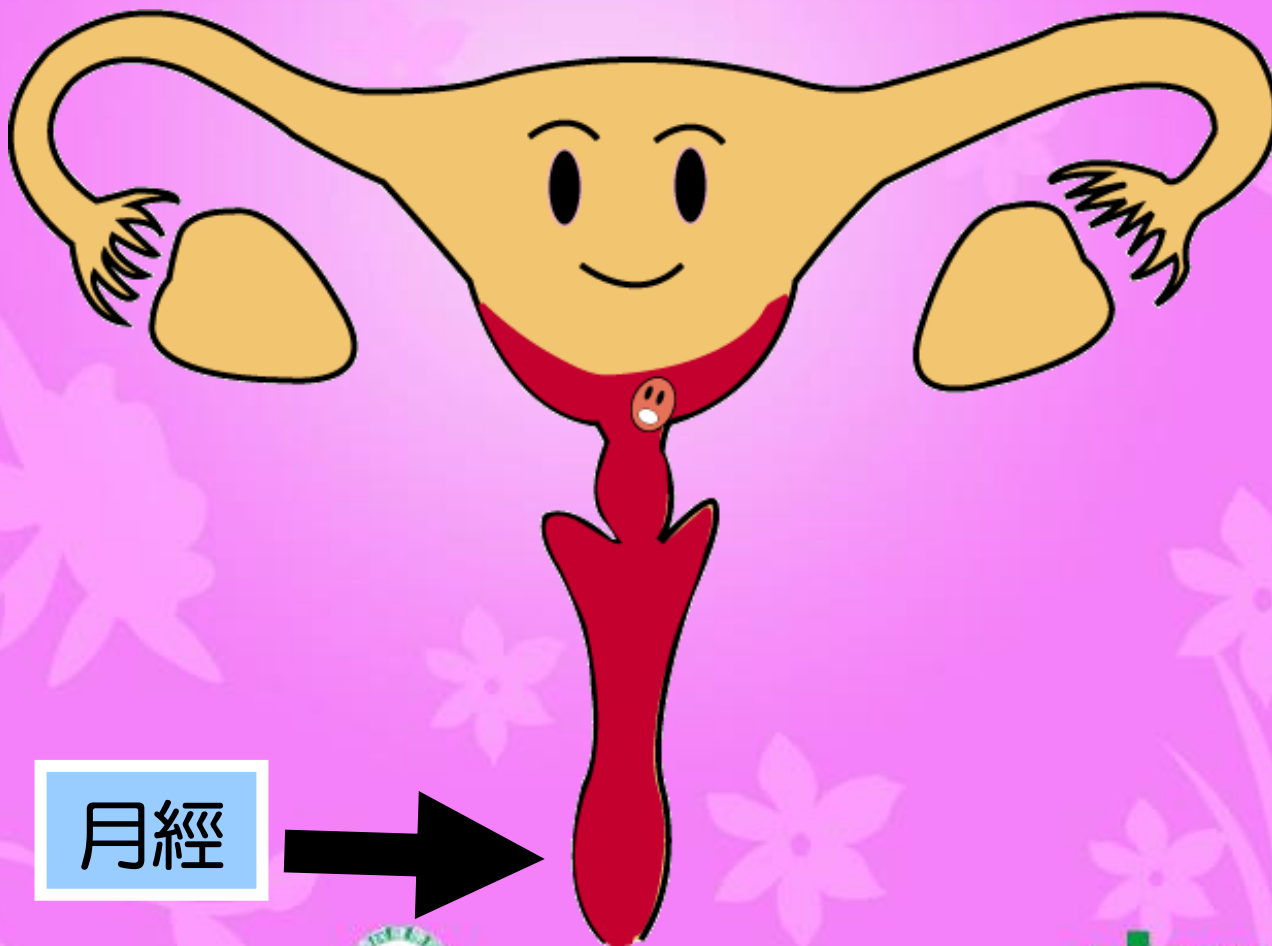


杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

月經

- * 當卵子到達子宮時，子宮內膜已經長的又厚又柔軟。但是若卵子沒有和精子結合成受精卵，就不需要這張床了。
- * 不需要的這張床（子宮內膜）就會從子宮壁上一點一滴的剝落下來，經由陰道排出體外，所流出來的血液便稱為「經血」，這就是月經。
- * 而從經血開始排出到完全排乾淨，大約需要3-7天的時間，每個人月經來的週期及時間都不同。

人類的第一張床-月經



月經



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

月經

- * 每個女生對月經的感覺都不一樣，有的人會覺得不舒服，也有的人一點感覺也沒有；有的人來的時間或天數很固定、有的人時間很不固定或來一點點就沒了。這些現象大部分都是正常的，而且也會因人而異。希望大家對月經都能有正確的認識及健康的態度。

月經因人而異

- 有人月經每月都很固定
- 有人初經只來一點點
- 月經週期有時長、有時短
- 有人高中才來月經；有人小學就來了
- 月經來時一點感覺都沒有
- 月經來時肚子會覺得漲漲的
- 月經來時有人會感覺有點憂鬱；
有人心情會變得特別好



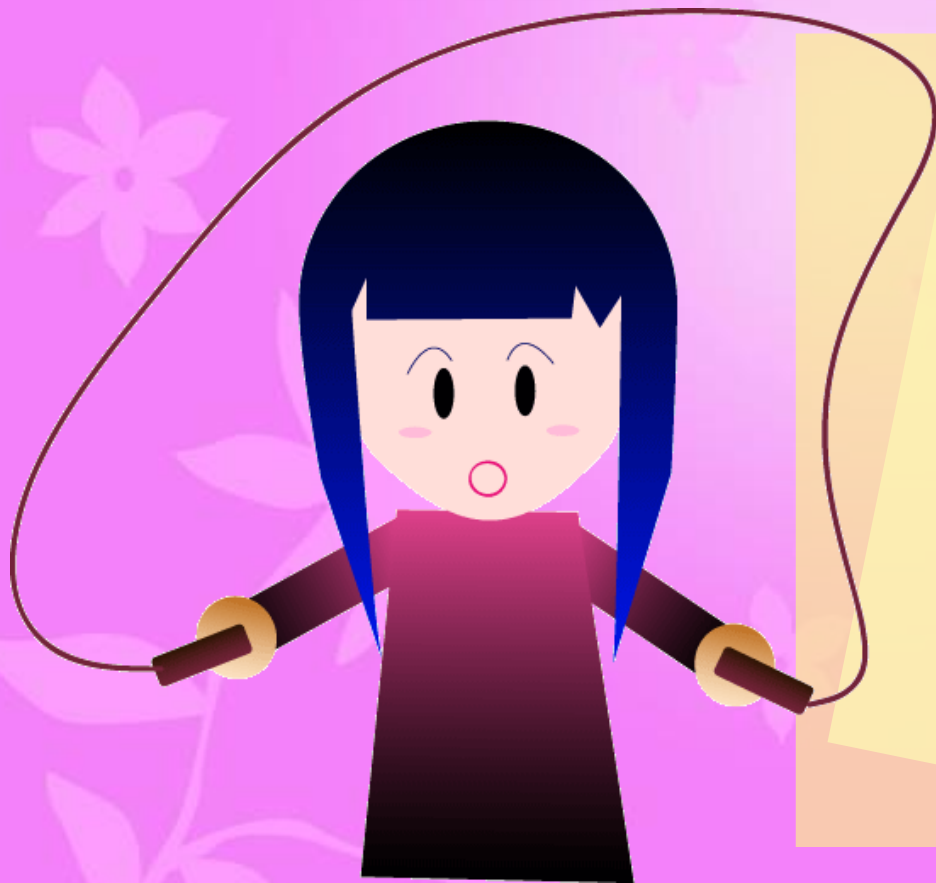
酷妹健康DIY第一招

* 第一招：飲食均衡。每一種食物都要吃，這樣營養才會均衡，才能長的健康又美麗！

飲食均衡



酷妹健康DIY第二招



適度休息及運動

* 第二招：適度休息及運動。有了充足的睡眠，才會有精神，而運動可以使我們的身體健康、遠離疾病，使我們變成一個充滿朝氣與活力的酷妹！



酷妹健康DIY第三招



生活作息正常

* 第三招：生活作息正常。生活作息正常才能讓我們的身體得到適度的休息與活動。而且會讓我們頭腦清醒、注意力集中、皮膚水噹噹哦！



酷妹健康DIY第四招



* 第四招：穿著舒適的衣物。月經來時可以穿著較深色、棉質的衣褲，一來避免束縛產生不舒服的感覺，再來可以避免不小心經血外滲而產生尷尬狀況。如果女生胸部已經開始發育、隆起，就要開始穿著適合的內衣，一來是保護自己的身體，另外也是一種禮貌。

穿著舒適的衣物



酷妹健康DIY第五招

* 第五招：選用合適的衛生棉產品。現在市面上販賣的衛生棉產品很多，一般女生剛來月經時會不知該選用什麼衛生棉，這時妳可以請教家裡的媽媽、姊姊或學校的護士阿姨等，可以試用不同的產品，找到最適合自己的衛生棉。

選用合適的
衛生棉產品



酷妹健康DIY第六招

* 第六招：注意身體清潔。整齊、清潔的外觀會讓人喜歡和你親近，所以注意身體的清潔不僅可以增進人際關係而且也可以保護我們身體的健康，避免生病。

注意身體清潔



【活動二】健康DIY

- * 聰明的小朋友，你知道應該如何選購適合自己的衛生棉嗎？
- * 首先一定要看製造日期，確認在保存期限內喔，接下來就挑選最適合自己用的款式，也不要忘記貨比三家喔！看看哪一家的產品最適合你用。

全能“麵包”秀

我是消費高手

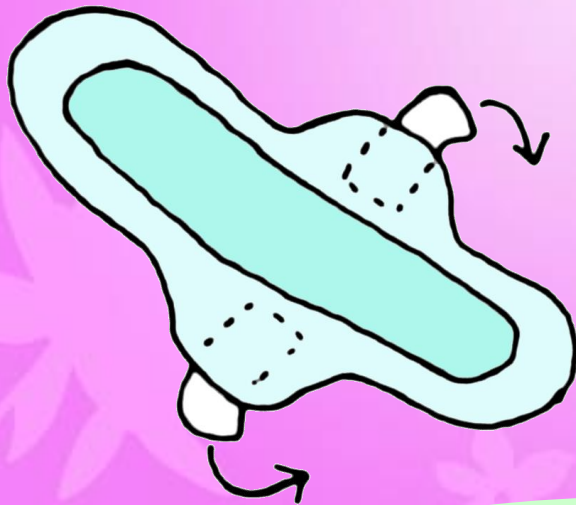
- 製造日期不可漏
- 貨比三家
- 挑選最愛



全能“麵包”秀

* 第一步要打開衛生棉的外包裝，並撕下背膠。

衛生棉的使用方法

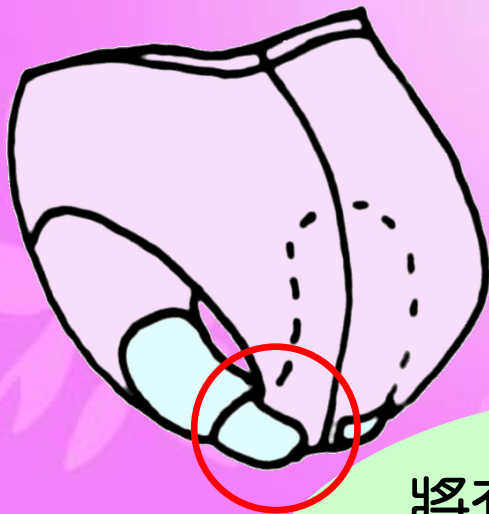


打開外包裝，並撕下背膠。



全能“麵包”秀

衛生棉的使用方法

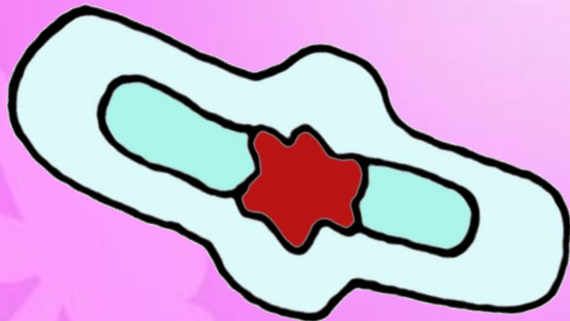


將有背膠那一面服貼的黏在紙褲上，不是和皮膚接觸的那一面喔。



全能“麵包”秀

衛生棉的使用方法

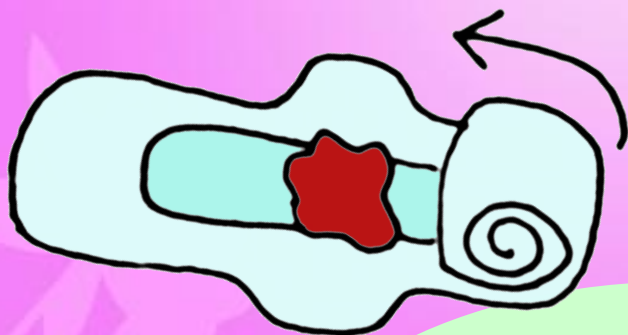


拿出紅色墨水，倒在衛生棉上，要倒在和皮膚接觸的那一面喔。



全能“麵包”秀

衛生棉的使用方法



將已使用過的衛生棉，由紙褲撕下，將有紅墨水的那一面向內捲起。



全能“麵包”秀

衛生棉的使用方法



將捲起的衛生棉放入包裝袋中，才可以丟到垃圾桶喔！



什麼時候該換衛生棉呢？

- * 小朋友，要記住每個人的狀況不一樣，要勤換衛生棉，才不會造成感染喔！那小朋友知不知道什麼時候該換衛生棉呢？
- * 其實並沒有規定一定要多久換一次，要視個人狀況來看，例如月經量很多時就該勤換，或是這一片衛生棉已經用半天了當然也要換掉，平均大約使用三個小時左右的衛生棉就該換下來丟掉，以免滋生細菌影響健康。

全能“麵包”秀

衛生棉的使用方法

每個人的狀況不一樣，勤換衛生棉，才不會造成感染喔！



全能“麵包”秀

聰明的女孩無後顧之憂 — 會陰部的清潔方法

如廁後，應以衛生紙由前往後（會陰部→肛門處）擦拭，以避免將細菌帶到尿道口。



【活動三】關於男生的事

- * 接著要來告訴大家，有關男生性器官的發育、構造以及它們的功能。

男生的性器官



男生的性器官

- * 陰莖：是男生的外生殖器官，裡面有三個海綿組織及許多血管，平常時是柔軟下垂的，當性興奮時陰莖裡面的血管就會充血、變大、變硬，就稱為勃起。
- * 包皮：包住陰莖的一層皮膚組織，有許多皺折，主要是保護陰莖。
- * 陰囊：是一個像囊狀的皮膚組織，主要是在保護睪丸，調節睪丸的溫度。

男生的性器官

- * 睪丸：位在陰囊內，有兩顆，是製造精子及分泌荷爾蒙的地方。
- * 輸精管：是連接睪丸及尿道口的管道，主要是輸送精子，也是男性結紮的地方。
- * 尿道：是排出精液及尿液的管道。

什麼是勃起？

看到...

想到...

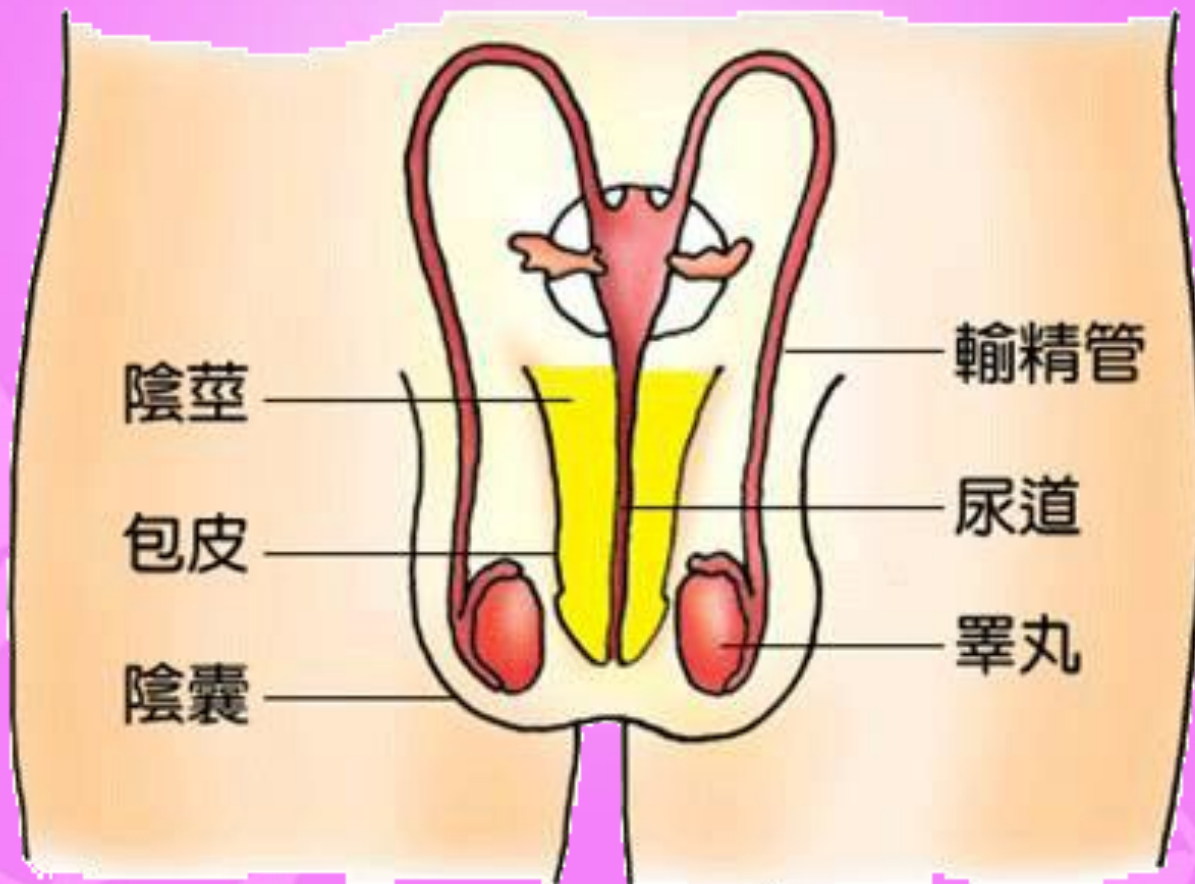
??...



正常的生理現象-勃起

- * 什麼是勃起？為什麼會產生勃起的現象呢？其實這是男生非常正常的生理現象，主要是因為受到了一些刺激，性器官就可能會有勃起的反應。例如：看到了一些比較性感的圖片、或想到一些比較美好的事情、或因為身上衣物的磨擦...等，都有可能使男生發生勃起的現象。

什麼是夢遺？



什麼是夢遺？



正常的生理現象-夢遺

- * 睪丸可稱為精子製造工廠，它一旦發育完成就會開始無時無刻的製造男性賀爾蒙和精子，但是睪丸內的容量很有限，當裡面的精子太多時就會流出來，就好比火山累積了一定的能量後就會爆炸；或是水庫內的水量太多時便要採取洩洪的意思一樣，都是很正常的現象，而且這種現象通常在睡夢中發生，故稱為夢遺。

酷哥健康DIY第一招

- * 第一招：飲食均衡。每一種食物都要吃，這樣營養才會均衡，才能頭好壯壯！

飲食均衡



酷哥健康DIY第二招

* 第二招：適度休息及運動。有了充足的睡眠，才會有精神，而運動可以強健我們的體格，使我們變成一個精神奕奕、身強體建的酷哥！

適度休息及運動



酷哥健康DIY第三招

* 第三招：生活作息正常。你有看過常熬夜、日夜生活顛倒的人是目光炯炯有神、注意力集中、充滿活力的樣子嗎？生活作息正常才能讓我們的身體得到適度的休息與活動。 Z Z Z

生活作息正常



酷哥健康DIY第四招

* 第四招：注意身體清潔。你喜歡清新香味的人嗎？大家滿身臭氣，在一起的人，別而身體有病。換來也身體的

注意身體清潔

和全身還是處？喜歡和的人，所以可以親近，我們每天一來造成。

注意身體清潔。你喜歡清新香味的人嗎？大家滿身臭氣，在一起的人，別而身體有病。換來也身體的



【活動四】小試身手

- * 男生在一出生時，陰莖是由包皮包覆著，而陰莖的最前端稱為龜頭，大約要到青春期，龜頭才會完全露出來。而包皮有許多的皺折，容易藏污納垢。

包皮清潔法

小試身手

大約要到青春期，
龜頭才會完全露出來。
而包皮有許多的皺折，
很容易藏污納垢喔！



在平常清洗身體時需將包皮
稍微往後推，讓龜頭露出來。

包皮清潔法

小試身手

在平常清洗身體時，
需將包皮稍微往後推，
讓龜頭露出來。



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

將龜頭與包皮銜接的地方用清水及手指，輕輕以環形的方式將包皮垢清洗乾淨。

包皮清潔法

小試身手



將龜頭與包皮銜接的地方，用清水及手指，輕輕以環形的方式，將包皮垢清洗乾淨。



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

再將包皮推回原狀，
這樣就大功告成囉！

包皮清潔法

再將包皮推回原狀，
這樣就大功告成囉！

你會了嗎？
要愛護自己的身體喔！

小試身手



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

- * 身體是我們最親近的朋友，從出生到老死，我們都將一直與它相伴，所以小朋友一定要好好照顧它！
- * 除了日常生活中要注意清潔、保健，同學彼此間也要注意禮貌、安全，不要拿同學的身體開玩笑，或玩些會讓身體受傷的遊戲。也要彼此尊重，不嘲笑或作弄同學，做個有禮貌、受人歡迎的人。

珍愛自己

尊重生命

身體是我們最親近的朋友，小朋友
一定要好好照顧它喔！



真正的愛就從
珍愛自己做起



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

THE END



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心