



# 社会与就业准备

## 生活技能校本课程 教师用书



本出版物得到欧盟的资金支持

The publication has been produced with the financial assistance of the European Union



救助儿童会  
Save the Children



本手册由父母必读杂志社设计制作

# 前言

继生活技能校本课程第一本教程《社会与心理健康》面世之后，我们又迎来了第二本教程《社会性别与生理健康》的诞生。

这本教程的主要内容围绕生理性别、社会性别，以及儿童在成长环境中面临的风险，如毒品、艾滋病、色情、性暴、性侵等，旨在通过启发式、参与式的教学，让儿童们有准备地面对生理上的变化带给他们的困惑、不解和茫然，进而学会识别与规避风险。

这本教程在定稿之前，已经在伊宁、和田、乌鲁木齐天山区等几所项目学校试讲，并在吸收任课老师及同学们的反馈意见后几经修改，更加贴近孩子们的生活与需求。这本内容丰富的教程凝聚了很多人的心血，既包括编者的艰辛，也包括所有参与这项工作的教研员、任课老师的不懈追求，特别是孩子们的极大反响和发生在他们身上的变化，这是我们的最大动力。

希望这本教程能带给孩子们更多的知识与快乐。

张 滨

救助儿童会新疆项目办经理



# 课程解读

## 一、生活技能的概念

生活技能课程注重培养儿童的生活技能。根据世界卫生组织的定义，“生活技能”是一个人有效地处理日常生活中的各种需要和挑战的能力；是一个人保持良好的心理状态，并且在与他人、社会 and 环境的相互关系中，表现出适应和积极的行为能力。一般来说，可以把“生活技能”概括为以下十种能力：

1. 自我认识能力：一个人能够对自己的个性、长处、弱点、喜好等进行客观评价，正确地认识自我。
2. 体谅他人的能力：能够站在他人的角度考虑问题，设身处地地为别人着想的能力。
3. 有效的交流能力：能够运用恰当的语言或者手势、姿势、表情和动作等，准确、恰当地表达自己的心情、观点和意见。
4. 人际关系能力：人们能够以积极的方式与他人交往，如，建立和保持友谊、与家人和睦相处和相互沟通，同时，还包括能够采用恰当的、对自己和别人都不至于造成过度伤害的方式，巧妙地断绝与某些人的关系。
5. 调节情绪能力：能够认识自己和他人的情绪，掌握基本的方法处理悲痛、愤怒等强烈的情绪，把消极情绪逐渐调整为积极情绪，使之不会对身心健康造成不良影响，也不会使这些不良情绪影响其他人。
6. 缓解压力能力：一个人能够认识自己压力的来源及其危害，并且有能力采取必要的措施，改变周围的环境或生活方式，减少压力的来源。或者，学会放松自己，使压力尽可能地减小，不至于造成健康问题。
7. 创造性思维能力：一个人在思考问题时能够抛开以往经验的束缚，不因循守旧，积极探索其他可能的途径和方式。
8. 批判性思维能力：这种能力也可以帮助人们开阔思路，用批判的眼光来分析已获得的信息和以往的经验，从多个角度、全面地考虑问题，以便灵活地适应日常生活，做出更加合理的决定。
9. 决策能力：是一个人通过权衡不同的选择，考虑每种选择所带来的后果，从而做出正确决定的能力。
10. 解决问题能力：解决问题的过程可以认为是一个人做出正确的决定，并付诸实施的过程。它包括认识自己所面临的主要问题、寻找可以解决问题的方法、分析各种方法的利弊，从中选择最合适的方法，并制订计划，付诸实施来解决问题。

## 二、讲授生活技能的主要原则

生活技能是一个人心理素质的重要表现，在当今竞争激烈的社会中，它与个体的身心健康有着密切关系，是每一个儿童、青少年甚至成年人都应该掌握的能力。特别是对于儿童、青年来讲，生活技能不仅能够帮助他们解决现有的困惑和问题，而且为他们走上社会奠定了坚实的基础。因此，在学校对他们进行生活技能教育就显得尤为必要和重要，教师应根据学生的具体情况，加强生活技能训练，使儿童和青少年掌握这些技能，正确认识自己、他人和周围环境，调整自己的行为，发挥个人潜能，建立健康和积极的生活方式，以达到最佳的发展和良好的社会适应状态，促进儿童和青少年的健康成长。

生活技能课程是否有效一方面取决于课程的内容，更重要的是教师的讲授方式。一位好教师本身就是一个很好的生活技能例子，善于调节课堂气氛，与学生有着良好的沟通，能够促进学生的学习热情。反之，如果一名自己都欠缺生活技能的教师，会让学生感到这门课很无聊。因此，教师自身的生活技能的提高以及对于这门课程的认识，最终决定了这门课程是否会得到学生的喜欢。当然，如何讲授生活技能这门课程也是需要遵循以下基本原则。

### 1. 趣味性

快乐教学是这门课程的基础。快乐的学习体验能够有效减少焦虑、恐惧，缓解压力并能改善学生的心情，进而促进学生的学习热情。通过开展各种小组学生的活动和游戏实现快乐的教学，它能增强学生之间的感情，促进团队合作，消除冲突，加强学生之间的凝聚力。通过快乐教学让儿童学习如何控制情绪、如何实现有效积极的社会交往以及认识到生活中的各种挑战和风险，儿童就会更容易接受更大的挑战。有些教师可能并不认同游戏和快乐的体验与学习的关系。科学证明，当孩子们喜欢某件事情会促进学习的能力。同时，游戏可以促进学生身心健康的发展。一名好的教师在传授知识的同时也能带给孩子们轻松快乐，并激发他们的想象力和创造力。

### 2. 安全性

生活技能课程是一门安全的课程，这种安全体现在以下三方面：

**生理安全。**教师应当做好充分的课前准备，尤其是在计划课堂活动时需要考虑到避免一些竞争太强的活动，以免发生身体的冲撞。同时，也应避免使用任何锋利和危险的小组活动道具。

**道德安全。**教师应当保证班级中每一个学生都得到尊重，不允许有任何学生遭受来自教师或同学的侮辱。

**心理安全。**生活技能课堂中不允许任何学生受到欺负或者嘲笑。教师应该在第一堂生活技能课堂上与学生共同制定行为规范并要求所有人员包括教师和学生都严格遵守。生活技能课堂不允许有学生被忽视或者被排斥，不允许学生指责他们的父母或者别人。如果班级里有需要特别关注的学生，教师需要采取适当的方式去关心和帮助这名学生，不能让他因为你的关注反而受到伤害。同时，需要

教师关注其他学生的感受。教师应当对学生友善，通情达理，并且尊重他们。教师应当善于观察学生的情绪和心理，注意及时控制学生过激的情绪和行为。让学生充分了解每一次活动的目的和具体的内容。如果小组活动不是所有人都能参与，应当提前说明。每一次的小组活动要有明确的规则，充分准备并且控制好活动时间，清楚的指令和活动步骤也会让学生感到安全。

### 3. 全纳性

教师应该让每一个学生都参与，一个也不能少，尊重每一个学生的观点，没有人被歧视，这是此门课程的核心。这里介绍一些可以鼓励所有学生都参与到课堂里的具体方法。

所有学生都有机会站在大家面前表达自己的观点，也给所有人倾听他人想法的机会。

对于那些不能长时间集中注意力的学生，请其他学生协助采用恰当的方法去帮助该注意力不集中的学生。

多采用学生喜欢的方式开展小组活动，例如，唱歌、跳舞、看电影、绘画、体育以及讲故事等。

教师应多使用快速提问的方法（头脑风暴的方法）提问学生，并集中所有学生的反馈。

鼓励学生在小组内按顺序回答问题，这样能够保证较内向的学生也能参与，也可避免教师强迫学生回答之嫌。

当学生在进行小组活动时，教师可以参与其中鼓励小组成员轮流表达自己的想法，鼓励他们互相帮助共同来完成小组任务。

鼓励内向的学生参与到小组活动中。

教师应当接受学生的合理建议，并根据他们的建议调整课程内容，这会让学生感受到真正的尊重和理解。

讲授的语言要简单易懂，课堂中使用的案例要贴近生活，保证每一名学生都能听懂，要不时地问他们“还有没有问题”。

小组活动开始之前要明确地告知学生们小组活动之后要做什么。例如，是不是每一个小组都要做小组汇报。

在课堂的最后让学生一起总结这次活动的内容。

设立学生意见箱。可以请学生做一个纸箱来收集他们对于这门课程的任何建议和意见。



# 本课程要点介绍

本课程的每一节课都按照相同的程序开始和结束，目的是使学生在熟悉课程的整体流程后感到放松和舒服，并与教师建立起信任关系。本课程的每节课都包含三个相同的活动环节，分别是“回顾、反馈和介绍”“我们的歌”以及“课程评估”环节。以下是对这三个环节的活动要点介绍：

## 一、“回顾、反馈和介绍”活动要点

活动目标：回顾上一节课的主要内容，针对大家提出的评估意见给出反馈，并介绍当天课程的目标。

活动步骤（10分钟）：

### 1. 回顾

请一名学生回顾上一节课中都做了些什么。如果他或她不记得所有的活动，请其他学生帮忙补充，直到所有活动都说到。

### 2. 反馈

教师向学生反馈他们对上节课的评估意见。请学生针对不喜欢的活动充分讨论不喜欢的原因，并记录下来。教师要鼓励和肯定学生，并提醒他们做出公正的评估很重要，同时强调，评估结果有助于教师制订满足学生需求的课程计划。

3. 介绍当日课程的目标（请参考每节课的教案）。

4. 通过回答学生提问，解决课前的问题，并且在此基础上开始新的课程。

## 二、“我们的歌”活动要点

活动目标：演唱一首所有学生都熟悉、能够激发归属感和文化自豪感的歌曲。

活动步骤（5分钟）：

请学生全体起立，演唱第一节结束时选择的那首歌（如何选择歌曲请参考第一节的内容），可以让学生按照第一节时的演唱方式演唱这首歌曲，也可以鼓励学生用不同的方式演唱这首歌曲。例如：

邀请不同的学生作为领唱或“乐队指挥”；

分成男生组和女生组，每组演唱歌曲的不同段落；

让学生集思广益，每次增添新的内容；

如果学生喜欢唱歌，建议他们经常排练，以便以后有机会在学校或为家长表演；

如果有必要，可以根据每一节课的内容和学生的要求，选唱一首所有学生都熟悉的歌曲。



### 三、“课程评估”活动要点

活动目标：根据所学课程的内容、授课方式以及学生的参与性和积极性等方面对每一节课做出评价。

活动步骤（5分钟）：

1. 回顾学生在今天的课上都做了些什么（具体如何组织请看第一课）。
2. 向学生展示带有表情的图片，发给每个学生一张纸，并请他们画出对今天课程的感受。告诉他们评估采取无记名方式，鼓励他们诚实地进行评估。
3. 当学生完成时，感谢他们提供的反馈，让他们感觉自己受到认可和尊重。
4. 可以根据学生的需求改变评估方法，但是每一次的评估必须有书面记录。

教师提示：

为了使生活技能课越上越好，请教师收集并保存学生对每一节课的评价意见，并根据学生的建议对今后的课程内容或者活动做出调整。保证在每一节课开始时都能回顾学生对上一节课的评估结果。

教师根据当天课程的内容和学生的兴趣爱好来选用所需的资料。



# 目录

---

01 我们的差异 .....	1
02 对男性和女性的认识 .....	5
03 成长旅途 .....	9
04 父亲的形象 .....	12
05 活动空间 .....	15
06 男性和女性的角色 .....	19
07 美与健康 .....	23
08 暴力和尊重 .....	27
09 反对性暴力和性别歧视的行动 .....	30
10 特殊的友谊 .....	34
11 远离毒品 .....	38



12 远离艾滋病 .....	43
13 希望的船 .....	48
14 了解自己的身体 .....	52
15 成长中的身体 .....	56
16 了解月经周期和月经 .....	60
17 性成长和梦遗 .....	65
18 生孩子和怀孕是如何发生的 .....	68
19 个人卫生和健康 .....	72
20 杰出的女性 .....	76
21 杰出的男性 .....	80

# 01 我们的差异

本课目标：加强学生对人的差异和多样化的了解

活动	所需材料	时间
1. 回顾、反馈和介绍		5分钟
2. 了解人的差异和多样化	大白纸、白板笔	30分钟
3. 我们的歌	胶带纸	5分钟
4. 课程评估	大白纸、白板笔、表情图	5分钟



## 活动1 回顾、反馈和介绍

### 活动目标

回顾上一节课的内容，把学生的评估意见反馈给他们，并介绍今天课程的内容。

### 活动步骤（5分钟）

1. 请一个学生回顾一下社会-心理健康课的内容。如果他或她不记得所有活动，请其他学生帮忙，直到所有活动都被提及。
2. 向学生反馈他们对社会-心理健康课的评估意见。利用这一机会让学生讨论他们不喜欢的任何活动。教师要在督导笔记中记下这些活动。表扬学生，并提醒他们给出公正评估很重要，同时强调公正的评估有助于教师制订满足他们需求的课程计划。
3. 介绍今天课程的目标（请参看本节课的介绍）。
4. 问学生对今天计划的活动是否有问题，回答他们提出的问题，再开始今天的课堂活动。

## 活动2 了解人的差异和多样化

### 活动目标

- 让学生了解人的差异和多样化是正常的，并了解人们拥有不受歧视的权利。

### 活动步骤（30分钟）

1. 让学生站成一排。用胶带或其他指示物绘制一条分界线。
2. 向学生说明活动规则：教师说出一条对人的特点的表述，请符合所表述的特征的学生出列，跨过分界线；所有学生都做出反应后，出列的学生回到原位，教师再读下一条描述，直到所有的描述都被读到。
3. 请所有人在整个练习过程中保持安静，不要对任何人或任何事发表自己的看法，因为讨论会在随后进行。
4. 开始活动，向学生逐一说出下列表述：
  - 黑眼睛
  - 喜欢体育
  - 男孩
  - 喜欢游泳
  - 喜欢画画
  - 长头发
  - 与妈妈和爸爸住在一起
  - 与亲戚住在一起
  - 女孩
  - 浅色眼睛
  - 喜欢足球
  - 肤色白皙
  - 褐色（或黑色）皮肤
  - 喜欢唱歌
  - 与妈妈或爸爸之中的一方住在一起
  - 是家中的独生子女
5. 指导学生讨论下列问题：
  - 年龄相同或性别相同的人是否有相同的特点、习惯和生活方式？为什么？
  - 人与人为什么会有不同？（因为这是正常的事情。）

● 我们能否改变导致差异的一些事情？（有些事情无法改变，原因是它们不会变，例如眼睛的颜色，或者因为它们适合某个人，或能使某个人感到舒适和高兴，例如踢足球或画画。）

● 如果一件事情不会妨碍我们自己，也不会伤害或妨碍其他人，是否有必要改变它？（每个人都有权表现自己的与众不同，也有权避免因为与别人不同而受到任何歧视。每个人都有义务尊重与自己不同的其他人，只要这种不同不会伤害或危害到任何人即可。）

6. 继续讨论并补充：差异和多样化与人类生活的许多方面密切相关，例如信仰、宗教、祷告方法、穿衣方式、庆祝方式、大众艺术等。请学生举出一些例子，倾听学生的答案。

7. 询问学生：经过这次练习后，你是否想改变自己对待与自己不同的人的方式？如何改变？你们每个人都会做些什么？逐一倾听每位学生的想法。称赞学生做出的关于接受差异的决定，然后用下列要点做总结。

● 每个人都有权表现自己的与众不同，也有权避免因为与别人不同而受到任何歧视。

● 人们生活中的差异和多样化是正常和美好的，就像彩虹的绚丽多彩一样。可以想象一下，如果这个世界上所有的东西都只有一种颜色，将是多么令人郁闷的一件事情。

### 活动3 我们的歌

#### 活动目标

选择一首所有学生都熟悉的，并能激发他们的归属感和文化自豪感的歌曲。

#### 活动步骤（5分钟）

1. 让学生站成一圈。告诉他们：“作为一个集体，你们将选一首大家都熟悉的歌曲，作为专门为这门课而选择的歌曲。选好后，在每节生活技能课结束时都要唱这首歌，作为下课和相互告别的方式。”

2. 仔细检查学生的选歌建议，确保选定的这首歌必须得到每个学生的同意，并且这首歌曲应该简单，所有人唱这首歌时都应该感到很舒服。

3. 在学生开始唱歌之前，教师可以问学生：歌曲是否伴有动作或手势——例如拍手、跳舞或其他动作。如果有学生知道，请他们教其他同学怎么做。

4. 所有的学生一起唱歌。如果有时间，多唱一遍，确保每个人都参与进来。

#### 教师提示：

如果多数学生选择一首歌，但个别学生不会唱，教师可以问不会唱的学生是否愿意学这首歌曲，然后再请全班学生确定歌曲。当学生在下一节课结束时再唱这首歌时，他们可以选择用不同的方式演唱。例如：

- 邀请不同的学生作为领唱或“乐队指挥”。
- 分成男生组和女生组，每组演唱歌曲的不同段落。
- 让学生集思广益，每次增添新的乐章。
- 如果学生喜欢唱歌，建议他们经常排练，以便以后有机会在学校或为家长表演。
- 如果有必要，可以根据每一节课的内容和学生的要求，选唱一首所有学生都熟悉的歌曲。

## 活动4 课程评估

### 活动目标

让学生对这一节课进行评估，了解他们对这节课的感受。

### 活动步骤（5分钟）

#### 1. 教师总结：

“我们今天的课程就要结束了。我很高兴能够跟你们在一起加深相互的了解。同时，我希望了解你们对今天课程和活动的感受。在每节课结束时，你们都会通过做一个小活动来表达自己对今天课程的感受。”

2. 说明在今天的课程上学生都做了些什么。

3. 向学生展示表情图，发给每个学生一张纸，并请他们画出代表他们心情的表情。告诉他们不需要在纸上写名字。这会鼓励学生真实地评估。

4. 学生完成后，感谢他们提供的反馈，并跟每个学生告别。这会让他们感觉得到了认可和赏识。

### 教师提示

收集并保存所有学生的评估结果，并且根据学生的评估意见对今后的课程内容和活动做出修改或调整。确保在下一节课开始时回顾此次评估的结果。



高兴  
我喜欢这节课



中性的  
我谈不上喜欢或不喜欢这节课



不高兴  
我非常不喜欢这节课

# 02 对男性和女性的认识

本课目标：让学生了解性别概念

活动	所需材料	时间
1. 回顾、反馈和介绍		5分钟
2. 掌握男性和女性的特征	大白纸、白板笔	30分钟
3. 我们的歌		5分钟
4. 课程评估	大白纸、白板笔、表情图	5分钟





## 活动1 回顾、反馈和介绍

### 活动目标

回顾上一节课的内容，把学生的评估意见反馈给他们，并介绍今天课程的内容。

### 活动步骤（5分钟）

1. 请一个学生回顾大家在上一节课都做了些什么。如果他或她不记得所有活动，请其他学生帮忙，直到所有活动都被提及。
2. 向学生反馈他们对上节课的评估意见。利用这一机会让学生讨论他们不喜欢的任何活动。教师要在督导笔记中记下这些活动。表扬学生，并提醒他们给出公正评估很重要，同时强调公正的评估有助于教师制订满足他们需求的课程计划。
3. 介绍今天课程的目标（请参看本节课的介绍）。
4. 问学生对今天计划的活动是否有问题，回答他们提出的问题，再开始今天的课堂活动。

## 活动2 掌握男性和女性的特征

### 活动目标

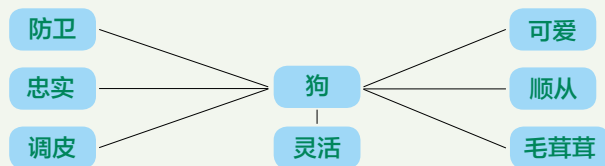
- 让学生了解性别概念，并分析各种性格男性的生理和社会特征以及各种性格女性的生理和社会特征。
- 从个人角度对这个问题进行分析。
- 培养批判性思考的能力。

### 活动步骤（30分钟）

1. 将学生分成4~5个小组（可以一组全部是女生或男生，也可以男女混合）。
2. 给每个小组发一张大白纸；第一、二组画男性图片，第三、四、五组画女性图片，要求一看图片就能判断是男是女。绘画结束后，教师提问：图片上的人是女的还是男的？你怎么知道？
3. 游戏：请所有的学生站起来，做出教师所说的动作：羊叫、牛叫、鸡喝水、猫睡觉。然后提问：刚才没有提到哪一种动物？学生可能会回答“狗”。问学生：你们说的“狗”有哪些特征？把学生的答案记录在黑板上。

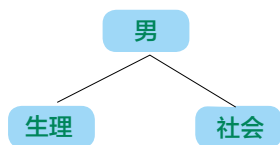
#### 教师提示

可以参考如下板书。



4. 请每个组列出表达男性特征的词汇，并把学生的答案按类别写在黑板上。

板书设计：



5. 请每个组列出表达女性特征的词汇，并把学生的答案按类别写在黑板上。板书设计同上（“男”改为“女”）。

6. 根据答案总结：男性和女性的社会特征有哪些方面？男性和女性有哪些生理特征？可参考资料卡1的内容。

7. 指导学生分组讨论男性和女性在家、学校和社会中的角色。具体问题：

- 长辈们怎么教育女孩？你觉得女性应该怎样才能像女人一样生活？
- 长辈们怎么教育男孩？你怎么理解“男人有男人的模样”？
- 作为男性，你怎么理解“每个人都有生存权利，每个人都要让自己的生活更丰富”？
- 作为女性，你怎么理解“每个人都有生存权利，每个人都要让自己的生活更丰富”？

8. 总结小组讨论，讲解有关性别和平等的知识。

- 有一些性别特征是生理特征。比如：只有男人是爸爸，只有女性生孩子并哺乳孩子。
- 大部分性别特征是被社会规定的，而不是天生的生物特点决定的。
- 男女的社会角色被称作性别角色。这里的角色是“人物”的意思。谁以前听过这样的说法？
- 你们认为什么是性别平等。
- 在集体或社会中，性别平等的观点并不是传统的观点。
- 我们的社会随着时间和世界的改变而改变，性别角色的观点也是这样。

### 作业

填空并完成句子：“做女人或男人难，因为\_\_\_\_\_”

## 活动3 我们的歌

### 活动目标

唱一首所有学生都熟悉并可以激发归属感和文化自豪感的歌曲。

### 活动步骤（5分钟）

请学生站起来，并让他们唱上一节课结束时选的那首歌曲。他们可以像上次那样唱，也可以改变唱歌的方式。

## 活动4 课程评估

### 活动目标

让学生对这一节课进行评估，了解他们对这节课的感受。

### 活动步骤（5分钟）

#### 1. 教师总结：

“我们今天的课程就要结束了。我很高兴能够跟你们在一起加深相互的了解。同时，我希望了解你们对今天课程和活动的感受。在每节课结束时，你们都会通过做一个小活动来表达自己对今天课程的感受。”

#### 2. 说明在今天的课程上学生都做了些什么。

3. 向学生展示表情图，发给每个学生一张纸，并请他们画出代表他们心情的表情。告诉他们不需要在纸上写名字。这会鼓励学生真实地评估。

#### 4. 学生完成后，感谢他们提供的反馈，并跟每个学生告别。这会让他们感觉得到了认可和赏识。

#### 教师提示

收集并保存所有学生的评估结果，并且根据学生的评估意见对今后的课程内容和活动做出修改或调整。确保在下一节课开始时回顾此次评估的结果。



高兴  
我喜欢这节课



中性的  
我谈不上喜欢或不喜欢这节课



不高兴  
我非常不喜欢这节课

### 资料卡1

#### 描述男性特质的常用词汇有：

- 身高力大
- 不太表达自己的感受
- 异性
- 经济上成功
- 家庭的掌管者
- 帅
- 父亲
- 高傲
- 强壮
- 健康
- 大胆
- 暴力或者不施暴
- 幽默
- 对朋友忠诚

#### 描述女性特征的常用词汇有：

- 周到
- 温柔
- 顺从
- 能说
- 平易近人
- 爱打扮
- 富于情感
- 整洁、有序、安分
- 坚强
- 实际
- 娴静
- 谦虚
- 弱于男性
- 娇媚
- 母亲
- 体谅他人

# 03 成长旅途

本课目标：培养学生缓解成长过程中的各种压力的能力

活动	所需材料	时间
1. 回顾、反馈和介绍		5分钟
2. 了解男性、女性在成长过程中遇到的压力	纸、笔	30分钟
3. 我们的歌		5分钟
4. 课程评估	大白纸、白板笔、表情图	5分钟



## 活动1 回顾、反馈和介绍

### 活动目标

回顾上一节课的内容，把学生的评估意见反馈给他们，并介绍今天课程的内容。

### 活动步骤（5分钟）

1. 请一个学生回顾大家在上一节课都做了些什么。如果他或她不记得所有活动，请其他学生帮忙，直到所有活动都被提及。
2. 向学生反馈他们对上节课的评估意见。利用这一机会让学生讨论他们不喜欢的任何活动。教师要在督导笔记中记下这些活动。表扬学生，并提醒他们给出公正评估很重要，同时强调公正的评估有助于教师制订满足他们需求的课程计划。
3. 介绍今天课程的目标（请参看本节课的介绍）。
4. 问学生对今天计划的活动是否有问题，回答他们提出的问题，再开始今天的课堂活动。

## 活动2 了解男性、女性在成长过程中遇到的压力

### 活动目标

- 使学生了解男、女成长过程中遇到的不同压力，并培养他们应对压力的能力。

#### 教师提示

- 在活动开始之前，自己做一次这个活动。
- 让学生们回忆：自己作为男孩或女孩遇到过怎样不同的对待？每当这个时候自己会有怎样的感受？
  - 讨论过度强调传统的性别角色特征对男孩和女孩成长的消极作用。比如：男孩常被要求“你是男孩，男孩不能哭”“男孩要挣钱，男孩什么都不怕……”等。如果过度强调这些观念，会让我们忽视男孩的正常情感，同时给男孩带来压力。在这种观念的影响下，他们可能吸毒或吵架等。而对女孩的教育则强调道德、害羞，不强调自我保护等。讨论这种不同给孩子带来的影响。
  - 在回忆的过程中，有的学生可能会想起不愉快的经历，好好想想这个时候应该如何应对？这时候提问谁会有帮助？还应该帮助哪些学生？

### 活动步骤（30分钟）

1. 4~5个同性的学生为一组，把全班学生分成若干组，并给他们发纸和笔。
2. 向学生说明：
  - “今天我们探讨一个女孩或男孩是如何成长的。首先我们做一次简短的记录旅程。请放下手中的笔，放松地坐下。”
  - “回想你们在某个时间点，作为女孩或男孩受到别人怎样的对待？想到什么就在本子上写下什么。把反复回想这个记忆片段时你有怎样的感受也写下来。”
  - “在几分钟之内，把你们的经历和感受与小组里的其他同学分享。你们可以决定是否分享，或分享哪些内容、不分享哪些内容。”
  - “这些经历说明我们的社会有关妇女和女孩的角色及价值的观念是怎样的？有关男性和男孩

的角色及价值的观念又是怎样的？”

#### 教师提示

如果时间不够，以下环节可以作为作业来完成。

3. 提示学生，故事可以有各种不同的结局。并通过下面的建议，给他们一个改变自己的故事结局的机会。“回到你们认为不公平的回忆，这个回忆可以是你们自己的，也可以是从同学那儿听到的。在这个经历的后面，写出你们认为公平的结局。”

### 活动3 我们的歌

#### 活动目标

唱一首所有学生都熟悉并可以激发归属感和文化自豪感的歌曲。

#### 活动步骤（5分钟）

请学生站起来，并让他们唱上一节课结束时选的那首歌曲。他们可以像上次那样唱，也可以改变唱歌的方式。

### 活动4 课程评估

#### 活动目标

让学生对这一节课进行评估，了解他们对这节课的感受。

#### 活动步骤（5分钟）

##### 1. 教师总结：

“我们今天的课程就要结束了。我很高兴能够跟你们在一起加深相互的了解。同时，我希望了解你们对今天课程和活动的感受。在每节课结束时，你们都会通过做一个小活动来表达自己对今天课程的感受。”

##### 2. 说明在今天的课程上学生都做了些什么。

3. 向学生展示表情图，发给每个学生一张纸，并请他们画出代表他们心情的表情。告诉他们不需要在纸上写名字。这会鼓励学生真实地评估。

##### 4. 学生完成后，感谢他们提供的反馈，并跟每个学生告别。这会让他们感觉得到了认可和赏识。

#### 教师提示

收集并保存所有学生的评估结果，并且根据学生的评估意见对今后的课程内容和活动做出修改或调整。确保在下一节课开始时回顾此次评估的结果。



高兴  
我喜欢这节课



中性的  
我谈不上喜欢或不喜欢这节课



不高兴  
我非常不喜欢这节课

# 04 父亲的形象

本课目标：帮助学生形成关于父亲或者照顾孩子的男人的概念

活动	所需材料	时间
1. 回顾、反馈和介绍		5分钟
2. 让父亲的形象清晰起来	纸、笔	30分钟
3. 我们的歌		5分钟
4. 课程评估	大白纸、白板笔、表情图	5分钟



## 活动1 回顾、反馈和介绍

### 活动目标

回顾上一节课的内容，把学生的评估意见反馈给他们，并介绍今天课程的内容。

### 活动步骤（5分钟）

1. 请一个学生回顾大家在上一节课都做了些什么。如果他或她不记得所有活动，请其他学生帮忙，直到所有活动都被提及。
2. 向学生反馈他们对上节课的评估意见。利用这一机会让学生讨论他们不喜欢的任何活动。教师要在督导笔记中记下这些活动。表扬学生，并提醒他们给出公正评估很重要，同时强调公正的评估有助于教师制订满足他们需求的课程计划。
3. 介绍今天课程的目标（请参看本节课的介绍）。
4. 问学生对今天计划的活动中是否有问题，回答他们提出的问题，再开始今天的课堂活动。

## 活动2 让父亲的形象清晰起来

### 活动目标

- 使学生能够了解照顾孩子、有责任心的男性的经历及其价值。

### 教师提示

- 事先准备好提问的问题。
- 认真想一想这次活动带给孩子们的影响（特别是对父亲有抵触情绪的学生或者没有父亲的学生，切记孩子心目中的父亲形象不应淡薄）；如果不能帮助那些需要帮助的学生，就不要开展这个活动。

### 活动步骤（30分钟）

1. 通过以下说明，来帮助学生理解活动的基本内容：
  - “今天我们来探讨关于‘父亲’的话题。”
  - “首先请你们给父亲，或照顾过你的男性，或在你们的人生中扮演重要角色的男性形象，写一封信。”
  - “这封信不要求你们与别人分享。”
  - “你们的信这样开头：敬爱的爸爸，或许你认为我忘记了，但是我至今都记得。敬爱的爸爸，我希望你……”
2. 5分钟后，向学生提问：
  - “你父亲或照顾过你的男性，或者在你生命中扮演重要角色的男性是怎样的人？写出至少10个形容他们的词。以上内容也同样可以不与别人分享。”（注意这里的男性角色不能太理想化）
  - “现在请你写出赞美你们心目中有能力的父亲的10个词。”
  - “在你们写出的赞美的词中，勾出你们觉得大多数父亲具备的特征，在大多数父亲不具备的特征前面画上圈。”
  - “男人在传统观念下，成为孩子们期待的父亲是否困难？为什么？”
3. 总结。



## 作业

访问一个成年男子，并询问他为了做一个好爸爸，应该具备什么特征。

### 教师提示

可以根据此专题的结构，自己开展一次“母亲的形象”的专题。

## 活动3 我们的歌

### 活动目标

唱一首所有学生都熟悉并可以激发归属感和文化自豪感的歌曲。

### 活动步骤（5分钟）

请学生站起来，并让他们唱上一节课结束时选的那首歌曲。他们可以像上次那样唱，也可以改变唱歌的方式。

## 活动4 课程评估

### 活动目标

让学生对这一节课进行评估，了解他们对这堂课的感受。

### 活动步骤（5分钟）

#### 1. 教师总结：

“我们今天的课程就要结束了。我很高兴能够跟你们在一起加深相互的了解。同时，我希望了解你们对今天课程和活动的感受。在每节课结束时，你们都会通过做一个小活动来表达自己对今天课程的感受。”

#### 2. 说明在今天的课程上学生都做了些什么。

3. 向学生展示表情图，发给每个学生一张纸，并请他们画出代表他们心情的表情。告诉他们不需要在纸上写名字。这会鼓励学生真实地评估。

#### 4. 学生完成后，感谢他们提供的反馈，并跟每个学生告别。这会让他们感觉得到了认可和赏识。

### 教师提示

收集并保存所有学生的评估结果，并且根据学生的评估意见对今后的课程内容和活动做出修改或调整。确保在下一节课开始时回顾此次评估的结果。



高兴  
我喜欢这节课



中性的  
我谈不上喜欢或不喜欢这节课



不高兴  
我非常不喜欢这节课

# 05 活动空间

本课目标：让学生了解不同性别的活动空间

活动	所需材料	时间
1. 回顾、反馈和介绍		5分钟
2. 了解不同性别的活动空间	大白纸、白板笔、彩笔	30分钟
3. 我们的歌		5分钟
4. 课程评估	大白纸、白板笔、表情图	5分钟



## 活动1 回顾、反馈和介绍

### 活动目标

回顾上一节课的内容，把学生的评估意见反馈给他们，并介绍今天课程的内容。

### 活动步骤（5分钟）

1. 请一个学生回顾大家在上一节课都做了些什么。如果他或她不记得所有活动，请其他学生帮忙，直到所有活动都被提及。
2. 向学生反馈他们对上节课的评估意见。利用这一机会让学生讨论他们不喜欢的任何活动。教师要在督导笔记中记下这些活动。表扬学生，并提醒他们给出公正评估很重要，同时强调公正的评估有助于教师制订满足他们需求的课程计划。
3. 介绍今天课程的目标（请参看本节课的介绍）。
4. 问学生对今天计划的活动是否有问题，回答他们提出的问题，再开始今天的课堂活动。

## 活动2 了解不同性别的活动空间

### 活动目标

- 让学生了解活动空间的概念，以及活动空间对男性和女性的影响。

#### 教师提示

- 准备：绘制你所处的街道的简单地图，浏览后面列出的各种场所的名称，然后根据你所处的街道的具体情况对它们做相应的改动。
- 时间：教师可以适当调节。

### 活动步骤（30分钟）

1. 对学生说明活动内容：今天请你们绘制出街道的地图，并标出街道的哪个区域有女性或女孩特色，哪个区域有男性或男孩特色，哪个区域是男女共享的。
2. 给学生发3支不同颜色的彩笔和下面的地名表（请以当地街道的活动场所为主），要求学生分别用不同颜色的彩笔标注男性受欢迎的场所、女性受欢迎的场所和男女均受欢迎的场所，并把地图上的每一个相关场所都用彩笔标注出来。

活动场所：

- 食品店
- 体育馆或篮球场
- 电子游戏厅
- 酒吧
- 学校
- 火车、机场或者公交车站
- 街道中心
- 行政机关
- 图书馆
- 洗衣店
- 电影院
- 水渠
- 晚上城市的街巷
- 咖啡厅或茶馆

上述任务完成以后，讨论关于街道上的公共场所使用的情况。

3. 在各小组之间巡视，必要时帮助他们讨论。
4. 请学生把地图贴在墙上，可以让孩子们解说他们的地图，也可以让全体学生自由参观地图。
5. 向学生提出下列问题，并写在黑板上。

● 你们从这个地图上观察到了什么？女孩子是否可以像男孩子一样去很多地方？使用公共场所时，男孩子和女孩子之间有什么不同？

- 在公共场所，女孩是否像男孩一样安全？
- 上述情况是否随着男孩的成长而变化？
- 导致上述差异的常见因素有哪些？
- 你怎么看待上面所说的公共场所的使用因性别而有差异的情况？
- 为了能积极参与日常生活，人们在公共场所需要使用什么样的安全设施？
- 女性和女孩在公共场所活动时有时会不安全，这方面的局限性是怎样影响她们享受合法的公民权的？

- 男性和男孩是否像女性那样受到限制？为什么？

#### 教师提示

可以讲解男孩或女孩不能去的地方哪些是因为受法律限制，哪些是因为受道德限制，哪些是因为受到法律和道德的限制。

#### 作业

从地图上找出对于女孩子或者女性而言不安全的地方。说明如果安全状况改善会怎么样？

### 活动3 我们的歌

#### 活动目标

唱一首所有学生都熟悉并可以激发归属感和文化自豪感的歌曲。

#### 活动步骤（5分钟）

请学生站起来，并让他们唱上一节课结束时选的那首歌曲。他们可以像上次那样唱，也可以改变唱歌的方式。

### 活动4 课程评估

#### 活动目标

让学生对这一节课进行评估，了解他们对这堂课的感受。

#### 活动步骤（5分钟）

##### 1. 教师总结：

“我们今天的课程就要结束了。我很高兴能够跟你们在一起加深相互的了解。同时，我希望了解你们对今天课程和活动的感受。在每节课结束时，你们都会通过做一个小活动来表达自己对今天课程的感受。”

2. 说明在今天的课程上学生都做了些什么。
3. 向学生展示表情图，发给每个学生一张纸，并请他们画出代表他们心情的表情。告诉他们不需要在纸上写名字。这会鼓励学生真实地评估。
4. 学生完成后，感谢他们提供的反馈，并跟每个学生告别。这会让他们感觉得到了认可和赏识。

#### 教师提示

收集并保存所有学生的评估结果，并且根据学生的评估意见对今后的课程内容和活动做出修改或调整。确保在下一节课开始时回顾此次评估的结果。



高兴  
我喜欢这节课



中性的  
我谈不上喜欢或不喜欢这节课



不高兴  
我非常不喜欢这节课

# 06 男性和女性的角色

本课目标：帮助学生理解性别的社会和群体角色

活动	所需材料	时间
1. 回顾、反馈和介绍		5分钟
2. 理解男性和女性的角色	大白纸、白板笔	30分钟
3. 我们的歌		5分钟
4. 课程评估	大白纸、白板笔、表情图	5分钟



## 活动1 回顾、反馈和介绍

### 活动目标

回顾上一节课的内容，把学生的评估意见反馈给他们，并介绍今天课程的内容。

### 活动步骤（5分钟）

1. 请一个学生回顾大家在上一节课都做了些什么。如果他或她不记得所有活动，请其他学生帮忙，直到所有活动都被提及。
2. 向学生反馈他们对上节课的评估意见。利用这一机会让学生讨论他们不喜欢的任何活动。教师要在督导笔记中记下这些活动。表扬学生，并提醒他们给出公正评估很重要，同时强调公正的评估有助于教师制订满足他们需求的课程计划。
3. 介绍今天课程的目标（请参看本节课的介绍）。
4. 问学生对今天计划的活动是否有问题，回答他们提出的问题，再开始今天的课堂活动。

## 活动2 理解性别的社会和群体角色

### 活动目标

- 调研性别的社会和群体角色。
- 分享我们对这些角色的看法。

### 活动步骤（30分钟）

1. 在五把椅子上贴上下列号码或者标签。

1	2	3	4	5
很不同意	不同意	不知道	同意	很同意

2. 让学生们熟悉每个号码分别代表什么。

3. 给学生们读下面的故事：

艾力放学回来，妹妹阿依夏拔完园子里的野草，做晚饭。饭后，阿依夏洗碗，艾力写完作业，帮助拔一点园子里的野草。

4. 给学生们读下面的句子。请他们根据自己对这些句子的意见站在相应的椅子的后面表示同意或不同意。

- 男孩比女孩有力气。
- 做饭是女孩的事。
- 女孩因为做家务没有时间写作业。
- 女孩比男孩早起。
- 如今，男女一样做家务。

（可以增加内容，或者把上面的句子结合小组的情况做相应的修改）

教师要记录男孩、女孩针对每个句子选择的答案。最后选择一个愿意回答问题的孩子，问他选择这个答案的原因。

5. 把男孩和女孩分别分成2组，讨论下列问题：

- 在我们的生活中，作为男孩可以做而作为女孩不可以做的事有吗？为什么？
- 女孩能做但男孩不能做的事有吗？为什么？
- 男孩和女孩在成长过程中可能会遇到哪些压力？你觉得应该怎么缓解这些压力？

6. 下面的短剧里，男女在生活中的角色对调了。让男孩来扮演这个地位被对调了的角色，活动会更加有趣。

安尼瓦尔先生在打扫房间，他背上的包里背着小儿子，大儿子则抱着安尼瓦尔先生的腿不知正说些什么。安尼瓦尔先生这么累，但是晚饭还在锅里。现在安尼瓦尔先生一边做着事，一边为晚饭发愁，心想：老婆下班回来，可能还没有做好饭呢。他正在想怎么解决这个问题时，他妻子就下班回来了。安尼瓦尔的妻子有点醉，看到饭还没好，就喊起来了。孩子们吓得躲到安尼瓦尔先生的背后。

7. 讨论：看了上面的短剧，你感受到了什么？为什么？（男生和女生分组讨论效果更好）

### 活动3 我们的歌

#### 活动目标

唱一首所有学生都熟悉并可以激发归属感和文化自豪感的歌曲。

#### 活动步骤（5分钟）

请学生站起来，并让他们唱上一节课结束时选的那首歌曲。他们可以像上次那样唱，也可以改变唱歌的方式。

### 活动4 课程评估

#### 活动目标

让学生对这一节课进行评估，了解他们对这堂课的感受。

#### 活动步骤（5分钟）

1. 教师总结：

“我们今天的课程就要结束了。我很高兴能够跟你们在一起加深相互的了解。同时，我希望了解你们对今天课程和活动的感受。在每节课结束时，你们都会通过做一个小活动来表达自己对今天课程的感受。”

2. 说明在今天的课程上学生都做了些什么。

3. 向学生展示表情图，发给每个学生一张纸，并请他们画出代表他们心情的表情。告诉他们不需要在纸上写名字。这会鼓励学生真实地评估。

4. 学生完成后，感谢他们提供的反馈，并跟每个学生告别。这会让他们感觉得到了认可和赏识。



### 教师提示

收集并保存所有学生的评估结果，并且根据学生的评估意见对今后的课程内容和活动做出修改或调整。确保在下一节课开始时回顾此次评估的结果。



高兴  
我喜欢这节课



中性的  
我谈不上喜欢或不喜欢这节课



不高兴  
我非常不喜欢这节课

# 07 美与健康

本课目标：帮助学生提高对于美和健康的认识

活动	所需材料	时间
1. 回顾、反馈和介绍		5分钟
2. 重新认识美和健康	大白纸、白板笔	30分钟
3. 我们的歌		5分钟
4. 课程评估	大白纸、白板笔、表情图	5分钟



## 活动1 回顾、反馈和介绍

### 活动目标

回顾上一节课的内容，把学生的评估意见反馈给他们，并介绍今天课程的内容。

### 活动步骤（5分钟）

1. 请一个学生回顾大家在上一节课都做了些什么。如果他或她不记得所有活动，请其他学生帮忙，直到所有活动都被提及。
2. 向学生反馈他们对上节课的评估意见。利用这一机会让学生讨论他们不喜欢的任何活动。教师要在督导笔记中记下这些活动。表扬学生，并提醒他们给出公正评估很重要，同时强调公正的评估有助于教师制订满足他们需求的课程计划。
3. 介绍今天课程的目标（请参看本节课的介绍）。
4. 问学生对今天计划的活动是否有问题，回答他们提出的问题，再开始今天的课堂活动。

#### 教师提示

可以通过讲故事进入专题内容。

## 活动2 重新认识美和健康

### 活动目标

- 让学生了解人们为了过分追求容貌美丽而遇到的内外压力。
- 谈谈人们为了达到上述标准所进行各项活动以及给他们的健康带来的危害。

#### 教师提示

首先想想你身边的人进行哪些美容活动？其中哪些对健康有影响？这些活动哪些应该在班里讨论？

### 活动步骤（30分钟）

1. 通过下列问题，向学生说明今天活动的主题。
  - 你怎样理解美？
  - 你认为最好的美是怎样的？
  - 男孩和女孩为了漂亮会做什么事？比如发型、皮肤、体形、衣服等。
  - 让所有的人都达到标准的容貌是否现实？
2. 从下列活动中选出几项在班里进行辩论，如需要，也可以增加几项。
  - 肥胖或吃饭过量
  - 过度锻炼
  - 美白
  - 化妆或美甲
  - 在身体某部位打眼或文身

- 理发
- 拉直头发、卷发或染发
- 美容
- 割礼
- 女孩割礼
- 女孩打耳眼

3. 讨论时向学生提出下面的问题：

- 你怎样看待上述活动？其中哪些对健康有害？哪些只是表面上的变化？
- 你生活的环境中，大家认为女孩怎样才算“美”、男孩怎样才算“帅”？
- 为了达到这个标准，女性是否比男性遇到了更多的压力？
- 谁从这些活动中受益？谁受害？上述压力对人们的尊严带来怎样的影响？
- 停止危害健康的改变体形的活动有什么重要意义？你想停止哪些活动？
- 在你成长的过程中，有人对你说过这些活动的危险性以及一定要停止它们吗？
- 你对别人讲述过你所知道的这项活动以及你个人的感受吗？
- 为了停止这项活动，你怎么做？

### 活动3 我们的歌

#### 活动目标

唱一首所有学生都熟悉并可以激发归属感和文化自豪感的歌曲。

#### 活动步骤（5分钟）

请学生站起来，并让他们唱上一节课结束时选的那首歌曲。他们可以像上次那样唱，也可以改变唱歌的方式。

### 活动4 课程评估

#### 活动目标

让学生对这一节课进行评估，了解他们对这堂课的感受。

#### 活动步骤（5分钟）

##### 1. 教师总结：

“我们今天的课程就要结束了。我很高兴能够跟你们在一起加深相互的了解。同时，我希望了解你们对今天课程和活动的感受。在每节课结束时，你们都会通过做一个小活动来表达自己对今天课程的感受。”

##### 2. 说明在今天的课程上学生都做了些什么。

3. 向学生展示表情图，发给每个学生一张纸，并请他们画出代表他们心情的表情。告诉他们不需要在纸上写名字。这会鼓励学生真实地评估。

##### 4. 学生完成后，感谢他们提供的反馈，并跟每个学生告别。这会让他们感觉得到了认可和赏识。

### 教师提示

收集并保存所有学生的评估结果，并且根据学生的评估意见对今后的课程内容和活动做出修改或调整。确保在下一节课开始时回顾此次评估的结果。



高兴  
我喜欢这节课



中性的  
我谈不上喜欢或不喜欢这节课



不高兴  
我非常不喜欢这节课

# 08 暴力和尊重

本课目标：形成有关暴力和尊重的概念

活动	所需材料	时间
1. 回顾、反馈和介绍		5分钟
2. 暴力和尊重	大白纸、白板笔	30分钟
3. 我们的歌		5分钟
4. 课程评估	大白纸、白板笔、表情图	5分钟



## 活动1 回顾、反馈和介绍

### 活动目标

回顾上一节课的内容，把学生的评估意见反馈给他们，并介绍今天课程的内容。

### 活动步骤（5分钟）

1. 请一个学生回顾大家在上一节课都做了些什么。如果他或她不记得所有活动，请其他学生帮忙，直到所有活动都被提及。
2. 向学生反馈他们对上节课的评估意见。利用这一机会让学生讨论他们不喜欢的任何活动。教师要在督导笔记中记下这些活动。表扬学生，并提醒他们给出公正评估很重要，同时强调公正的评估有助于教师制订满足他们需求的课程计划。
3. 介绍今天课程的目标（请参看本节课的介绍）。
4. 问学生对今天计划的活动是否有问题，回答他们提出的问题，再开始今天的课堂活动。

## 活动2 暴力和尊重

### 活动目标

- 让学生了解暴力的概念，以及如何推进建立在相互尊重基础上的关系。

#### 教师提示

- 让学生们通过演小品来了解亲密关系中的暴力和相互尊重。
- 想一想你在生活中看到或从书本上读到的暴力行为。由于隐私或者自己经历过暴力，人们可能难以说出周边发生的暴力行为，所以千万不要为难学生。

### 活动步骤（30分钟）

1. 向学生说明：
  - “今天我们要分析和讨论在亲密的人际关系中所遇到的不同暴力行为。”
  - “请准备一个展示夫妻之间，或男女朋友之间，或一般朋友之间的关系的小品。时间为15分钟。”
  - “所演出的小品应该表明怎样才能把关系建立在尊重的基础上。”
2. 5~6个学生一组，把学生分成4组（也可根据学生的人数分组）。
  - 对其中2个组提出以下要求：  
准备一个表现暴力的小品。小品中的暴力可以是身体方面的，也可以是心理方面的。小品要尽可能现实，叙述所见到或听到的事情。
  - 对其余2组提出以下要求：  
准备一个表现尊重关系的小品，要表达怎样用非暴力的方式处理纠纷或不同意见。
3. 引导小组之间互相观察，必要时帮助学生。
4. 讨论下列问题：
  - 亲密关系中有哪些不同形式的暴力？（比如：控制、吵架、威胁和性暴力）
  - 暴力关系的性质有哪些？（在黑板的“暴力”标题下记录学生的答案）

- 为什么人们，特别是年轻人不能反对周围的暴力行为？他们真的是弱者吗？
- 怎样才能保持人际关系的健康？建立在尊重基础上的亲密关系有哪些重要特点？（在黑板上的“尊重关系”题目下记录学生的答案）
- 小品中上演的例子在现实生活中发生过吗？你在日常生活中经常见到吗？
- 表现健康关系的例子现实吗？你在生活中遇到过这样的情况吗？
- 你认为建立在尊重基础上的关系存在吗？为了建立健康、亲密的关系，大家应该怎么做？

### 活动3 我们的歌

#### 活动目标

唱一首所有学生都熟悉并可以激发归属感和文化自豪感的歌曲。

#### 活动步骤（5分钟）

请学生站起来，并让他们唱上一节课结束时选的那首歌曲。他们可以像上次那样唱，也可以改变唱歌的方式。

### 活动4 课程评估

#### 活动目标

让学生对这一节课进行评估，了解他们对这堂课的感受。

#### 活动步骤（5分钟）

##### 1. 教师总结：

“我们今天的课程就要结束了。我很高兴能够跟你们在一起加深相互的了解。同时，我希望了解你们对今天课程和活动的感受。在每节课结束时，你们都会通过做一个小活动来表达自己对今天课程的感受。”

##### 2. 说明在今天的课程上学生都做了些什么。

3. 向学生展示表情图，发给每个学生一张纸，并请他们画出代表他们心情的表情。告诉他们不需要在纸上写名字。这会鼓励学生真实地评估。

##### 4. 学生完成后，感谢他们提供的反馈，并跟每个学生告别。这会让他们感觉得到了认可和赏识。

#### 教师提示

收集并保存所有学生的评估结果，并且根据学生的评估意见对今后的课程内容和活动做出修改或调整。确保在下一节课开始时回顾此次评估的结果。



高兴  
我喜欢这节课



中性的  
我谈不上喜欢或不喜欢这节课



不高兴  
我非常不喜欢这节课



# 09 反对性暴力和性别歧视的行动

本课目标：形成关于反对性暴力和性别歧视的概念

活动	所需材料	时间
1. 回顾、反馈和介绍		5分钟
2. 反对性暴力和性别歧视	纸、笔	30分钟
3. 我们的歌		5分钟
4. 课程评估	大白纸、白板笔、表情图	5分钟



### 活动1 回顾、反馈和介绍

#### 活动目标

回顾上一节课的内容，把学生的评估意见反馈给他们，并介绍今天课程的内容。

#### 活动步骤（5分钟）

1. 请一个学生回顾大家在上一节课都做了些什么。如果他或她不记得所有活动，请其他学生帮忙，直到所有活动都被提及。
2. 向学生反馈他们对上节课的评估意见。利用这一机会让学生讨论他们不喜欢的任何活动。教师要在督导笔记中记下这些活动。表扬学生，并提醒他们给出公正评估很重要，同时强调公正的评估有助于教师制订满足他们需求的课程计划。
3. 介绍今天课程的目标（请参看本节课的介绍）。
4. 问学生对今天计划的活动是否有问题，回答他们提出的问题，再开始今天的课堂活动。

### 活动2 反对性暴力和性别歧视

#### 活动目标

- 让学生了解反对针对女性的暴力和性别歧视的方法。

#### 教师提示

让学生们分成小组，找出减少针对女性的暴力和歧视的方法，并且像在电视上播新闻那样向别人展示各自的方法。

#### 活动步骤（30分钟）

1. 将学生分成4个小组，一半小组准备演讲，另一半小组准备小品。
2. 提出下列问题：
  - 究竟应该由谁来负责终止对女性和女孩的暴力和歧视？
  - 哪些人有责任终止对女性的性暴力和性别歧视？
  - 作为青少年，我们能为反对性暴力和性别歧视做些什么？
3. 向学生说明以下活动要求：
  - 想一想减少针对女性的暴力的战略和纲领。
  - 在10分钟内准备5分钟的演讲或表演。
  - 你的观众是对有关暴力的问题有所了解的；你的责任是向人们表达用怎样的方法来反对暴力。
    - 尽量把年轻人或上了年纪的大人，当地的机构、政府，或者联合国组织在日常生活中做了什么或者能做什么列入演讲或表演中。
    - 把男性或男孩怎样参加上述活动列入演讲或表演中。
4. 向不同的小组说明：
  - 对准备发表演讲的小组：

“要通过周围实际发生的、从新闻听到的或者书上看到的案例，表达减少针对女性的暴力和歧视的内容。记住，演讲的时候，要尽量吸引别人的注意力，并且确保演讲内容简短而明确。可以通过感人的故事，描述为了消除针对女性的暴力所做的事情。要做到吸引人并且贴近生活。”

- 对准备小品的小组：

“要通过周围实际发生的、从新闻听到的或者书上看到的案例，表达减少针对女性的暴力和歧视的内容。通过感人的故事，描述为了消除针对女性的暴力所做的事情。可以扮演成政府官员、专家或群众的角色。”

5. 确保每个学生都全面理解今天的任务。说明每个小组只有10分钟的准备时间。学生们准备的时候，教师要在各组之间巡视，必要时帮助他们。

6. 演讲或表演开始之前，用2分钟的时间让各小组检查各自的演讲或表演。

7. 学生演讲的时候，要把他们演讲表达的思想记录下来。

8. 所有演讲和表演完成之后，提出下面的问题：

- 想出消除针对女性的暴力的方法困难吗？
- 关于与女性或女孩一起工作，以及与男性或男孩一起工作的问题，不同的小组有什么相同的观念或想法？

- 你现在能为消除家庭、学校和社区中针对女性和女孩的暴力做什么事？

### 活动3 我们的歌

#### 活动目标

唱一首所有学生都熟悉并可以激发归属感和文化自豪感的歌曲。

#### 活动步骤（5分钟）

请学生站起来，并让他们唱上一节课结束时选的那首歌曲。他们可以像上次那样唱，也可以改变唱歌的方式。

### 活动4 课程评估

#### 活动目标

让学生对这一节课进行评估，了解他们对这堂课的感受。

#### 活动步骤（5分钟）

1. 教师总结：

“我们今天的课程就要结束了。我很高兴能够跟你们在一起加深相互的了解。同时，我希望了解你们对今天课程和活动的感受。在每节课结束时，你们都会通过做一个小活动来表达自己对今天课程的感受。”

2. 说明在今天的课程上学生都做了些什么。

3. 向学生展示表情图，发给每个学生一张纸，并请他们画出代表他们心情的表情。告诉他们不需要在纸上写名字。这会鼓励学生真实地评估。

4. 学生完成后，感谢他们提供的反馈，并跟每个学生告别。这会让他们感觉得到了认可和赏识。

### 教师提示

收集并保存所有学生的评估结果，并且根据学生的评估意见对今后的课程内容和活动做出修改或调整。确保在下一节课开始时回顾此次评估的结果。



高兴  
我喜欢这节课



中性的  
我谈不上喜欢或不喜欢这节课



不高兴  
我非常不喜欢这节课

# 10 特殊的友谊

本课目标：让学生形成关于特殊的友谊的概念

活动	所需材料	时间
1. 回顾、反馈和介绍		5分钟
2. 怎样理解特殊的友谊	纸、笔、有窄口的盒子	30分钟
3. 我们的歌声		5分钟
4. 课程评估	大白纸、白板笔、表情图	5分钟



## 活动1 回顾、反馈和介绍

### 活动目标

回顾上一节课的内容，把学生的评估意见反馈给他们，并介绍今天课程的内容。

### 活动步骤（5分钟）

1. 请一个学生回顾大家在上一节课都做了些什么。如果他或她不记得所有活动，请其他学生帮忙，直到所有活动都被提及。
2. 向学生反馈他们对上节课的评估意见。利用这一机会让学生讨论他们不喜欢的任何活动。教师要在督导笔记中记下这些活动。表扬学生，并提醒他们给出公正评估很重要，同时强调公正的评估有助于教师制订满足他们需求的课程计划。
3. 介绍今天课程的目标（请参看本节课的介绍）。
4. 问学生对今天计划的活动是否有问题，回答他们提出的问题，再开始今天的课堂活动。

## 活动2 怎样理解特殊的友谊

### 活动目标

- 让学生理解对异性的最初的好感，并且了解到这很正常；讨论对异性的最初的好感。

### 活动步骤（30分钟）

1. 向学生说明：对其他孩子产生的特殊的感受，我们一般用“喜欢”或者“可爱”来表达，这种感觉可能持续一会儿或者几个星期；女孩和男孩之间有了特殊的感受是很正常的。

2. 给学生们读艾力写给某报专栏的一封信。

亲爱的姐姐：

我和我的朋友帕提曼彼此喜欢。我们两个11岁了，从上学期开始经常在一起。我们两个都有许多喜欢我们的朋友。我们俩在一起无话不说，一起欢笑，并且感到十分美好。遇到问题一起解决，一起写作业，周末我们一起到合唱团唱歌。这几个星期以来，我一看见帕提曼，心里就暖暖的，经常想念她。去学校的时候，我把从我们园子摘的苹果带给她。我很想拥抱她，亲吻她。我认为我喜欢她，我向她说出我自己的感觉，可以吗？

艾力 敬上

3. 让学生们2~3人一组，列出表明艾力和帕提曼的友谊上升到一定程度的特征，鼓励他们找出更多的特征。以下是“喜欢”的一些表现：

- 想念。
- 写所喜欢的人的名字。
- 觉得自己喜欢的人漂亮或美丽。
- 像在梦中一样。
- 听爱情歌曲。
- 给喜欢的人送礼物。
- 与喜欢的人在一起很腼腆（害羞）。

- 愿意经常与喜欢的人待在一起。

4. 让学生们表达各自的观点。

5. 对学生们说明，上述的钟情是发育中的正常现象，在多数孩子中都存在。有的孩子出现这种情况比较早，而有的孩子则出现比较晚。有的时候，一个孩子喜欢另一个孩子可能会告诉对方，而有的孩子可能对谁也不说，或者只对亲密的朋友说。

6. 给学生们展示一个有窄口子的盒子，请他们把自己想知道的问题写出来投进盒子里，可以不写名字。这个盒子可以用于与性别健康有关的一切活动。学生们回答问题的活动是其中很重要的一部分。

7. 在小组内讨论：对你们这个年龄的孩子来说，下面哪种形式的友谊最好？

- 有一个特殊的男朋友或者特殊的女朋友。
- 和多个女孩与多个男孩交朋友。
- 首先和女孩—男孩混合交友，然后从中找到特殊的朋友。

8. 小组成员一起给艾力回一封信，也可以每个人单独回信。

9. 如果还有时间，请学生们演一场小品。内容是一个男孩对一个朋友说他喜欢一个人，他的朋友对此提出建议。也可以演帕提曼和艾力的例子。然后讨论：

- 在我们这样的年龄，对别人产生特殊感觉是正常情况吗？
- 对开始喜欢别人的人，我们应该提出什么建议？

#### 还可以继续讨论：

- 我的爸爸妈妈、哥哥姐姐或者朋友对上述特殊的感受持怎样的观点？
- 他们的观点与我相同还是不同？如果给他们读艾力的信，他们可能会怎样回应我？

## 活动3 我们的歌

### 活动目标

唱一首所有学生都熟悉并可以激发归属感和文化自豪感的歌曲。

### 活动步骤（5分钟）

请学生站起来，并让他们唱上一节课结束时选的那首歌曲。他们可以像上次那样唱，也可以改变唱歌的方式。

## 活动4 课程评估

### 活动目标

让学生对这一节课进行评估，了解他们对这节课的感受。

### 活动步骤（5分钟）

1. 教师总结：

“我们今天的课程就要结束了。我很高兴能够跟你们在一起加深相互的了解。同时，我希望了

解你们对今天课程和活动的感受。在每节课结束时，你们都会通过做一个小活动来表达自己对今天课程的感受。”

2. 说明在今天的课程上学生都做了些什么。
3. 向学生展示表情图，发给每个学生一张纸，并请他们画出代表他们心情的表情。告诉他们不需要在纸上写名字。这会鼓励学生真实地评估。
4. 学生完成后，感谢他们提供的反馈，并跟每个学生告别。这会让他们感觉得到了认可和赏识。

### 教师提示

收集并保存所有学生的评估结果，并且根据学生的评估意见对今后的课程内容和活动做出修改或调整。确保在下一节课开始时回顾此次评估的结果。



高兴  
我喜欢这节课



中性的  
我谈不上喜欢或不喜欢这节课



不高兴  
我非常不喜欢这节课



# 11 远离毒品

本课目标：明确毒品的危害和毒品跟艾滋病的关系

活动	所需材料	时间
1. 回顾、反馈和介绍		5分钟
2. 毒品的危害及其与艾滋病的关系	大白纸、白板笔	30分钟
3. 我们的歌		5分钟
4. 课程评估	大白纸、白板笔、表情图	5分钟



## 活动1 回顾、反馈和介绍

### 活动目标

回顾上一节课的内容，把学生的评估意见反馈给他们，并介绍今天课程的内容。

### 活动步骤（5分钟）

1. 请一个学生回顾大家在上一节课都做了些什么。如果他或她不记得所有活动，请其他学生帮忙，直到所有活动都被提及。
2. 向学生反馈他们对上节课的评估意见。利用这一机会让学生讨论他们不喜欢的任何活动。教师要在督导笔记中记下这些活动。表扬学生，并提醒他们给出公正评估很重要，同时强调公正的评估有助于教师制订满足他们需求的课程计划。
3. 介绍今天课程的目标（请参看本节课的介绍）。
4. 问学生对今天计划的活动是否有问题，回答他们提出的问题，再开始今天的课堂活动。

## 活动2 毒品的危害及其与艾滋病的关系

### 活动目标

- 让学生了解关于毒品的知识。
- 使学生明确吸毒将给自己、家庭和社会带来的影响，以及毒品与艾滋病的关系。

#### 教师提示

- 用提问的方式引导学生进入专题内容。
- 对于学生的答案，可以用他们喜欢的方式来判断对错。
- 鼓励学生积极发表意见。

### 活动步骤（30分钟）

1. 进行头脑风暴：什么叫毒品？毒品有几种？各有什么特征？头脑风暴后，教师可以在学生答案的基础上进行总结。可参考资料卡2。

#### 教师提示

可以通过播放禁毒宣传片指导学生进入专题内容。

2. 让学生们分小组讨论：人们为什么吸毒？吸毒对他们自己、家庭和社会带来什么样的影响？
  - 给每个小组发大白纸和白板笔做记录。
  - 每组安排一个学生做小组汇报。
  - 教师在学生答案的基础上进行总结。可参考资料卡3。
3. 学生分两组进行讨论：毒品和艾滋病的关系是什么样？
  - 倾听每个小组的意见。
  - 引导学生讨论。
  - 在学生答案的基础上进行总结。可参考资料卡4。

### 活动3 我们的歌

#### 活动目标

唱一首所有学生都熟悉并可以激发归属感和文化自豪感的歌曲。

#### 活动步骤（5分钟）

请学生站起来，并让他们唱上一节课结束时选的那首歌曲。他们可以像上次那样唱，也可以改变唱歌的方式。

### 活动4 课程评估

#### 活动目标

让学生对这一节课进行评估，了解他们对这节课的感受。

#### 活动步骤（5分钟）

##### 1. 教师总结：

“我们今天的课程就要结束了。我很高兴能够跟你们在一起加深相互的了解。同时，我希望了解你们对今天课程和活动的感受。在每节课结束时，你们都会通过做一个小活动来表达自己对今天课程的感受。”

##### 2. 说明在今天的课程上学生都做了些什么。

3. 向学生展示表情图，发给每个学生一张纸，并请他们画出代表他们心情的表情。告诉他们不需要在纸上写名字。这会鼓励学生真实地评估。

##### 4. 学生完成后，感谢他们提供的反馈，并跟每个学生告别。这会让他们感觉得到了认可和赏识。

#### 教师提示

收集并保存所有学生的评估结果，并且根据学生的评估意见对今后的课程内容和活动做出修改或调整。确保在下一节课开始时回顾此次评估的结果。



高兴  
我喜欢这节课



中性的  
我谈不上喜欢或不喜欢这节课



不高兴  
我非常不喜欢这节课

## 资料卡2

### 什么是毒品？

#### ● 毒品的定义

“任何一种能够改变人的身体或思维功能的化学药物，包括合成的和天然的。”

——世界卫生组织

我国《刑法》规定：毒品是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺（病毒）、吗啡、大麻、可卡因以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。

#### ● 毒品的四个特性

毒品具有4个基本特征：依赖性、耐受性、非法性和危害性。

##### 依赖性

它分为生理依赖性和心理依赖性两个方面。

生理依赖性指在某一时间内不断地使用某种药物带来的生理上的变化，表现为一种周期性的或慢性中毒状态，需要继续使用该药方能维持机体的基本生理活动，否则就会产生一系列机能紊乱和损害性反应。生理依赖性的产生及其严重程度除了与吸毒者个体的生理、心理特点有关外，还与所滥用药物的种类、用药时间、频度和剂量有关。据研究，鸦片类毒品所产生的生理依赖性最为强烈，甚至从第一次用药后就会出现，用药者一般在停药8~12个小时后表现出一系列戒断症状。

心理依赖性是指人在多次用药后所产生的在心理上、精神上对所用药物的主观渴求或强制性觅药的心理倾向。心理依赖性的产生有两个方面的动力：一是由以往用药所体验到的某种效果或感受，驱使用药者为不断追求这种效果或感受而产生继续使用该药物的强烈欲望；二是为了逃避停药时出现的烦躁、不安等心理反应而渴望继续用药。毒品的心理依赖性虽然表面上不如生理依赖性明显、强烈，但实际上其作用十分顽固，它是吸毒者在生理脱瘾后复吸率居高不下的最重要原因。

##### 耐受性

不断使用同一种或同一类药物后，药用效果会出现退化现象。机体对该药物的反应迟钝、变弱，需要不断增加剂量才能获得与前相同的效果。由于毒品的药物耐受性，使多数吸毒者都会经历逐步增大每次吸毒量、缩短吸毒间隔时间以及改吸食为静脉注射等过程。

##### 非法性

任何能形成瘾癖的麻醉药品和精神药品都对人体有积极和消极两方面的作用，即医疗作用和毒害作用。只有用于非法用途才称为毒品。我国法律规定，吸食毒品是违法行为，必须受到法律处罚，对走私贩卖、运输、制造毒品，非法种植毒品原植物，非法持有毒品，强迫他人吸毒等行为是作为犯罪而予以严惩的。

##### 危害性

毒品的泛滥不仅对吸毒者本人，而且对其家庭、社会都产生极大的危害。

上述毒品的四个特征是相互联系的。依赖性和耐受性是毒品区别于其他毒物的自然特征；对吸食者本人、家庭及社会产生的巨大危害性则是毒品的后果特征；为消除毒品的危害性，法律必然要规范和限制毒品的生产、流通、销售和使用，对违法犯罪活动加以惩处，因此，非法性是毒品的法律特征。

### 资料卡3

#### 吸毒的原因和带来的影响：

- 长期吸毒会损坏身体的各个器官。
- 精神和生理上会依赖毒品。
- 经济方面一天不如一天，逐渐走犯罪之道或者从事危险行为。
- 传染艾滋病毒或者其他疾病的病毒。
- 家庭的安宁会受到影响。
- 给社会带来很大的影响：使家庭破裂、孩子被抛弃，为了吸毒而冒险甚至犯罪；除此之外，应对吸毒需要付出人力、物力等，政府的社会和经济负担会加大。

### 资料卡4

#### ● 毒品和艾滋病：

毒品本身不会传染艾滋病毒，但是人们在吸毒过程或者吸毒后的行为会传染艾滋病毒。共用注射器很容易传染艾滋病毒。上述毒品的四个特征是相互联系的。依赖性和耐受性是毒品区别于其他毒物的自然特征；对吸食者本人、家庭及社会产生的巨大危害性则是毒品的后果特征；为消除毒品的危害性，法律必然要规范和限制毒品的生产、流通、销售和使用，对违法犯罪活动加以惩处，因此，非法性是毒品的法律特征。

# 12 远离艾滋病

本课目标：让学生了解艾滋病的相关知识

活动	所需材料	时间
1. 回顾、反馈和介绍		5分钟
2. 艾滋病的基本知识	大白纸、白板笔、卡纸、笔	30分钟
3. 我们的歌		5分钟
4. 课程评估	大白纸、白板笔、表情图	5分钟



## 活动1 回顾、反馈和介绍

### 活动目标

回顾上一节课的内容，把学生的评估意见反馈给他们，并介绍今天课程的内容。

### 活动步骤（5分钟）

1. 请一个学生回顾大家在上一节课都做了些什么。如果他或她不记得所有活动，请其他学生帮忙，直到所有活动都被提及。
2. 向学生反馈他们对上节课的评估意见。利用这一机会让学生讨论他们不喜欢的任何活动。教师要在督导笔记中记下这些活动。表扬学生，并提醒他们给出公正评估很重要，同时强调公正的评估有助于教师制订满足他们需求的课程计划。
3. 介绍今天课程的目标（请参看本节课的介绍）。
4. 问学生对今天计划的活动是否有问题，回答他们提出的问题，再开始今天的课堂活动。

## 活动2 艾滋病的基本知识

### 活动目标

- 帮助学生了解艾滋病的相关知识，了解艾滋病的传播途径。

#### 教师提示

可以组织学生做“签名”游戏，通过游戏，让学生了解艾滋病的传播情况，意识到艾滋病传播的速度、危害的严重性和预防的重要性。

### 活动步骤（30分钟）

#### 1. 签名游戏：

- 为每个学生准备一张卡纸，并用铅笔在其中一张卡纸的背面轻轻打上一个标记，这个标记代表持有这张卡纸的人是一名“HTV感染者”。将卡纸发给每位学生，发卡纸时不要告知学生有关卡纸标记的情况。

- 请学生在卡纸上写下自己的名字，并请另外两名学生为他签名。学生签名时，教师记录整个签名过程所使用的时间。

- 教师向学生说明：卡纸上的标记代表持有这张卡纸的人已经成为“HTV感染者”。教师请持有标记卡纸的人起立，并解释说，签名的过程即是艾滋病传染的过程，持有标记卡纸的人就是第一个“HTV感染者”。谁刚才为持有标记卡纸的人签过名，谁就是第二批被感染的人。然后教师请持有标记卡纸的人大声念出自己卡纸上的签名。被念到名字的人要起立，并同样大声念出他们卡纸上的签名。被念到名字的人是第三批感染者，他们也要像前两组那样做。以此类推，直到没有新的参与者被念到名字为止。

2. 请所有起立的学生坐下，然后请每个学生谈一谈对这个游戏的感受，一两句话也可以。

3. 把学生分成“A”“I”“D”“S”四个小组，给每组分发大白纸、白板笔。请学生讨论在下列情况下是否有感染艾滋病的危险，并记录问题答案。

- 分享餐具。（安全）
- 牵手或者拥抱。（安全）
- 接吻。（一方嘴巴不出血就安全）
- 用传统方法文身，即用同样的刀具。（非常危险，被传染的概率是非常高的）
- 一只蚊子咬两个人。（安全）
- 未采取安全措施的情况下发生性关系。（非常危险，被传染的概率是非常高的）
- 出示一个卡通孕妇和一个带孩子的妇女，问学生：这位妇女感染了艾滋病，她的孩子会感染吗？（感染了艾滋病病毒的孕妇，有三分之二不会把艾滋病病毒传染给她们的胎儿）

4. 在小组内进一步讨论下列问题：

- 你对艾滋病的知识，比如什么是艾滋病、艾滋病的传播途径等了解多少？
- 谈一谈你对艾滋病的看法。
- 在什么情况下艾滋病不会传染？
- 你对艾滋病还有哪些疑问？如果有，请一一列出。
- 你会怎么对待周围的艾滋病患者？
- 如果我们歧视艾滋病患者，会造成什么样的后果？

讨论时，教师可以提供一些关于艾滋病的表现、传播、治疗等方面的信息。参见资料卡5。

5. 讨论完成后，请每组选择一位学生向大家汇报讨论结果。

### 活动3 我们的歌

#### 活动目标

唱一首所有学生都熟悉并可以激发归属感和文化自豪感的歌曲。

#### 活动步骤（5分钟）

请学生站起来，并让他们唱上一节课结束时选的那首歌曲。他们可以像上次那样唱，也可以改变唱歌的方式。

### 活动4 课程评估

#### 活动目标

让学生对这一节课进行评估，了解他们对这堂课的感受。

#### 活动步骤（5分钟）

1. 教师总结：

“我们今天的课程就要结束了。我很高兴能够跟你们在一起加深相互的了解。同时，我希望了解你们对今天课程和活动的感受。在每节课结束时，你们都会通过做一个小活动来表达自己对今天课程的感受。”

2. 说明在今天的课程上学生都做了些什么。

3. 向学生展示表情图，发给每个学生一张纸，并请他们画出代表他们心情的表情。告诉他们不需



要在纸上写名字。这会鼓励学生真实地评估。

4. 学生完成后，感谢他们提供的反馈，并跟每个学生告别。这会让他们感觉得到了认可和赏识。

#### 教师提示

收集并保存所有学生的评估结果，并且根据学生的评估意见对今后的课程内容和活动做出修改或调整。确保在下一节课开始时回顾此次评估的结果。



高兴  
我喜欢这节课



中性的  
我谈不上喜欢或不喜欢这节课



不高兴  
我非常不喜欢这节课

#### 资料卡5

##### 有关艾滋病的知识

什么是艾滋病？

1982年9月，美国疾病控制中心以“获得性免疫缺陷综合征”为这种复杂的疾病命名。艾滋病（AIDS）是一种由艾滋病病毒，即人类免疫缺陷病毒（human immune deficiency virus，简称HIV）侵入人体后破坏人体免疫功能，使人体发生多种不可治愈的感染和肿瘤，最后导致被感染者死亡的一种严重传染病。

艾滋病病人是指艾滋病病毒抗体阳性，临床上出现条件性感染或恶性肿瘤者。

艾滋病感染者是指艾滋病病毒抗体阳性，无症状或不能诊断为艾滋病病人。

艾滋病是怎样传播的？

感染艾滋病的途径主要有三种：性传播、血液传播和母婴传播。艾滋病的感染以年轻人居多，而且呈低龄化趋势。

我国艾滋病的传播途径主要是血液传播，一方面是毒品造成的；另一方面是不卫生的输血造成的。国家已经采取措施在严厉打击毒品犯罪的同时，也将有偿献血改为无偿献血，并加强了对血液的监管。这都对艾滋病的传播起到了很好的防范作用。

我们从一些分析报告上了解到，在我国艾滋病的传播途径中，性传播的比例开始上升，这是我们面临的一个新情况。艾滋病虽然最早是在同性恋群体中发现的，但异性恋中的不检点行为同样会导致艾滋病的传播。比如卖淫嫖娼行为，往往加速了艾滋病的蔓延。

要做好艾滋病的防范，首先是洁身自爱，其次就是要采取安全措施，比如在社会中普及戴安全套的常识，目前安全套是最有效、最普及的防范措施，一定要重视。泰国是艾滋病的一个高发地，它的前卫生部长走到哪儿就把安全套带到哪儿做宣传，他因此得到了一个绰号——“安全套部长”，而安全套的普及的确对艾滋病起到了很好的预防作用，这几年泰国的艾滋病的蔓延速度就得到了控制。

还有一种传播途径就是母婴传播。所以，我们每一个人都要有防范意识，不然不仅会危害自己，还会危害后代。

#### 如何得知自己感染了艾滋病病毒？到哪里做检查？

确定一个人是否感染了艾滋病病毒，目前通常的检查办法是到当地的卫生机构进行血液的艾滋病病毒抗体检测。如抗体检测呈阳性反应，表明这个人已经被艾滋病病毒感染。由于感染艾滋病病毒4~8周后（一般不超过6个月）才能从血液中检测出艾滋病病毒抗体，所以怀疑自己可能感染了病毒，应尽早去做检测。检测的结果若为阳性，应在3~6个月后再去医院复查。

我国省、市级卫生防疫站，皮肤病防治所，各大医院都可以进行检测。目前艾滋病病毒抗体检测已成为各地血站或血液中心的常规检测项目。关于对检测结果的保密问题，国家有明文规定：“任何单位和个人不得歧视艾滋病病人、病毒感染者和其家属。不得将病人和感染者的姓名、住址等有关情况公布或传播。”（《艾滋病监测管理的若干规定》第二十一条）

一般情况下，地市级卫生防疫站、皮肤病防治所、各大医院只能进行艾滋病粗筛检测，确诊诊断需由省级部门确定。检测的费用一般在80~100元之间。

# 13 希望的船

本课目标：让学生了解安全的性行为 and 艾滋病的预防知识

活动	所需材料	时间
1. 回顾、反馈和介绍		5分钟
2. 摆脱艾滋病	白纸、白板笔、小船模型（可用纸做）、鳄鱼的图片	30分钟
3. 我们的歌		5分钟
4. 课程评估	大白纸、白板笔、表情图	5分钟



## 活动1 回顾、反馈和介绍

### 活动目标

回顾上一节课的内容，把学生的评估意见反馈给他们，并介绍今天课程的内容。

### 活动步骤（5分钟）

1. 请一个学生回顾大家在上一节课都做了些什么。如果他或她不记得所有活动，请其他学生帮忙，直到所有活动都被提及。
2. 向学生反馈他们对上节课的评估意见。利用这一机会让学生讨论他们不喜欢的任何活动。教师要在督导笔记中记下这些活动。表扬学生，并提醒他们给出公正评估很重要，同时强调公正的评估有助于教师制订满足他们需求的课程计划。
3. 介绍今天课程的目标（请参看本节课的介绍）。
4. 问学生对今天计划的活动是否有问题，回答他们提出的问题，再开始今天的课堂活动。

## 活动2 摆脱艾滋病

### 活动目标

- 让学生了解性行为和与之密切相关的艾滋病，知道艾滋病病毒主要是通过性传染的（占80%）。

### 活动步骤（30分钟）

#### 1. 介绍故事开端：

下面的故事讲的是一个街道的人怎样摆脱一次大洪水的灾难。

洪水已经泛滥好几年了，很多房子、村落，甚至整个国家都被水冲了。洪水越来越大（把纸放在地上，表示洪水），而且可能还有我们不知道的潜在的危险（把画着鳄鱼的纸拿上来）。这是一种危险的洪水，就是艾滋病。

人们一开始并不知道洪水正在到来，也不知道为什么会发洪水。有的人上到房顶或者其他高处躲避洪水，但是洪水涨得越来越高。他们怎么做，才能躲过洪水？

帮助人们躲过洪水的船有3条（出示写着下面几个词的船），它们是：

- 禁欲/避孕套
- 忠诚（或忠贞）
- 远离毒品

2. 请学生们讨论：上面的3个词表达了什么意思？并且把学生们想到的与上面这3个词相同或近似的意思写在船上。

#### 3. 故事继续：

每一个人会根据自己的文化、习俗、生活方式或性格决定上哪条船；船只紧密地停靠在一起，船上的人可以安全地从这条船换到那条船。

有的人在洪水里游泳；有的人知道洪水来的时候已经太晚了；还有一些人很难放弃自己以前的生活，就淹没在洪水中；还有一些人正在为上船而努力。

4. 问学生们会选择上哪一条船：

- 禁欲/避孕套
- 忠诚（或忠贞）
- 远离毒品

学生们可以选择适合自己的船（提示学生，他们可以换到其他的船上），而最重要的是不要离开船。比如：有时，对于宗教观念不牢固的人来说，在禁欲/避孕套和忠诚（忠贞）的船上坐着不动可能很难，在这种情况下，如果他们不知道还有另一条船，就有可能掉进水里。

5. 介绍几位在这条街道上的人，可以用着装时尚的男性卡通像或卡通娃娃假装这些人。注意这些卡通娃娃不要有学生的特点。

6. 让学生给自己的卡通娃娃起名字，编一个关于它的故事，并把它介绍给其他同学，然后选择把卡通娃娃放进三只船中的一只，或者放进水里。问学生：

- 为什么要这样选择？
- 如果你的卡通娃娃掉进水里或者待在船上，会遇到哪些问题？
- 为了解决它们的问题，我们要给它们哪些帮助？

7. 谈谈有些人为什么要换船。

### 活动3 我们的歌

#### 活动目标

唱一首所有学生都熟悉并可以激发归属感和文化自豪感的歌曲。

#### 活动步骤（5分钟）

请学生站起来，并让他们唱上一节课结束时选的那首歌曲。他们可以像上次那样唱，也可以改变唱歌的方式。

### 活动4 课程评估

#### 活动目标

让学生对这一节课进行评估，了解他们对这节课的感受。

#### 活动步骤（5分钟）

1. 教师总结：

“我们今天的课程就要结束了。我很高兴能够跟你们在一起加深相互的了解。同时，我希望了解你们对今天课程和活动的感受。在每节课结束时，你们都会通过做一个小活动来表达自己对今天课程的感受。”

2. 说明在今天的课程上学生都做了些什么。

3. 向学生展示表情图，发给每个学生一张纸，并请他们画出代表他们心情的表情。告诉他们不需要在纸上写名字。这会鼓励学生真实地评估。

4. 学生完成后，感谢他们提供的反馈，并跟每个学生告别。这会让他们感觉得到了认可和赏识。

### 教师提示

收集并保存所有学生的评估结果，并且根据学生的评估意见对今后的课程内容和活动做出修改或调整。确保在下一节课开始时回顾此次评估的结果。



高兴  
我喜欢这节课



中性的  
我谈不上喜欢或不喜欢这节课



不高兴  
我非常不喜欢这节课

# 14 了解自己的身体

本课目标：加强学生对自己身体的了解

活动	所需材料	时间
1. 回顾、反馈和介绍		5分钟
2. 我的身体	大白纸、白板笔、彩笔、纸或便利贴	30分钟
3. 我们的歌		5分钟
4. 课程评估	大白纸、白板笔、表情图	5分钟



## 活动1 回顾、反馈和介绍

### 活动目标

回顾上一节课的内容，把学生的评估意见反馈给他们，并介绍今天课程的内容。

### 活动步骤（5分钟）

1. 请一个学生回顾大家在上一节课都做了些什么。如果他或她不记得所有活动，请其他学生帮忙，直到所有活动都被提及。
2. 向学生反馈他们对上节课的评估意见。利用这一机会让学生讨论他们不喜欢的任何活动。教师要在督导笔记中记下这些活动。表扬学生，并提醒他们给出公正评估很重要，同时强调公正的评估有助于教师制订满足他们需求的课程计划。
3. 介绍今天课程的目标（请参看本节课的介绍）。
4. 问学生对今天计划的活动是否有问题，回答他们提出的问题，再开始今天的课堂活动。

## 活动2 我的身体

### 活动目标

- 让学生了解自己的身体。
- 让学生领会到了解自己身体的重要性，并理解它与健康之间的关联。

### 活动步骤（30分钟）

1. 每10个学生为一组（也可以根据学生的实际人数分组）。给每组提供与学生的身材大小相仿的一卷纸，并让他们选一种颜色的彩笔来画自己的身体。
2. 将一张纸放在地上，让一位学生躺在放好的纸上。同组的其他人用他选择的彩笔画出他的身体轮廓。
3. 每个学生的身体轮廓图都画好后，让他们在上面写上自己的名字，然后挂到墙上。  
让学生用自己喜欢的颜色画出头发和脸部细节。告诉学生，教师会保留他们画的身体轮廓图，因为在后面的课程中还会用到。
4. 询问学生：肺部位于身体的哪个位置？并让他们将手放在胸部的位置，深吸一口气，体会肺部如何运作。接着询问学生心脏位于身体的哪个位置，并让他们将手放在心脏的位置，感受自己的心跳。然后询问学生胃部位于身体的哪个位置，并让他们将手放在胃部的位置，集中注意力体会自己感受到什么或听到什么。最后询问学生肾脏位于身体的哪个位置，并帮助他们找到肾脏在人体内的位置。
5. 询问学生：我们体内的各个器官对我们的身体分别起到什么样的作用？  
听听学生的答案，然后询问他们血液在什么地方，肌肉在什么地方、骨骼在什么地方等。帮助学生通过触摸自己的身体来找出答案，并感受身体的不同部位。
6. 询问学生：我们是否还没有说到一些非常重要的人体器官？  
听听学生的答案。如果没有学生以任何方式提到生殖器官，教师作如下补充：“你们提到这些器



官很好。还有一些器官有着不同的、非常重要的功能。其中一些器官帮助清除体内的液体，帮助人们生孩子，不过它们还有其他的功能。你们是否知道和这些功能相关的器官？它们就是男孩和女孩的性器官。我们将在接下来的活动中逐渐了解这些器官的重要性。”

7. 让学生从第一个句子开始，把下列的所有句子补充完整。句子要写在纸上或便利贴上。将每位学生的答案都挂在写字板上，但不要提及学生的姓名。向学生说明，本练习是非常个性化的练习，没有所谓的答案和错误答案，每个人都可以根据自己的想法来回答问题。

\* 我应该了解更多有关性和生殖方面的内容，因为：\_\_\_\_\_。

\* 我有权保护自己的身体免受\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_。

\* 如果我对于生活有任何疑问或遇到任何问题，我寻求帮助的渠道是：\_\_\_\_\_。

\* 我应该表达自己的意见，参与关乎我切身利益的决策，因为：\_\_\_\_\_。

### 活动3 我们的歌

#### 活动目标

唱一首所有学生都熟悉并可以激发归属感和文化自豪感的歌曲。

#### 活动步骤（5分钟）

请学生站起来，并让他们唱上一节课结束时选的那首歌曲。他们可以像上次那样唱，也可以改变唱歌的方式。

### 活动4 课程评估

#### 活动目标

让学生对这一节课进行评估，了解他们对这堂课的感受。

#### 活动步骤（5分钟）

##### 1. 教师总结：

“我们今天的课程就要结束了。我很高兴能够跟你们在一起加深相互的了解。同时，我希望了解你们对今天课程和活动的感受。在每节课结束时，你们都会通过做一个小活动来表达自己对今天课程的感受。”

##### 2. 说明在今天的课程上学生都做了些什么。

3. 向学生展示表情图，发给每个学生一张纸，并请他们画出代表他们心情的表情。告诉他们不需要在纸上写名字。这会鼓励学生真实地评估。

4. 学生完成后，感谢他们提供的反馈，并跟每个学生告别。这会让他们感觉得到了认可和赏识。

#### 教师提示

收集并保存所有学生的评估结果，并且根据学生的评估意见对今后的课程内容和活动做出修改或调整。确保在下一节课开始时回顾此次评估的结果。



高兴  
我喜欢这节课



中性的  
我谈不上喜欢或不喜欢这节课



不高兴  
我非常不喜欢这节课

# 15 成长中的身体

本课目标：了解青春期的生理变化

活动	所需材料	时间
1. 回顾、反馈和介绍		5分钟
2. 我的身体	大白纸、白板笔、相关作业单、笔	30分钟
3. 我们的歌		5分钟
4. 课程评估	大白纸、白板笔、表情图	5分钟



## 活动1 回顾、反馈和介绍

### 活动目标

回顾上一节课的内容，把学生的评估意见反馈给他们，并介绍今天课程的内容。

### 活动步骤（5分钟）

1. 请一个学生回顾大家在上一节课都做了些什么。如果他或她不记得所有活动，请其他学生帮忙，直到所有活动都被提及。
2. 向学生反馈他们对上节课的评估意见。利用这一机会让学生讨论他们不喜欢的任何活动。教师要在督导笔记中记下这些活动。表扬学生，并提醒他们给出公正评估很重要，同时强调公正的评估有助于教师制订满足他们需求的课程计划。
3. 介绍今天课程的目标（请参看本节课的介绍）。
4. 问学生对今天计划的活动中是否有问题，回答他们提出的问题，再开始今天的课堂活动。

## 活动2 我的身体

### 活动目标

- 帮助儿童了解青春期的生理变化。

#### 教师提示

- 提前准备第14课中学生的绘画作品以及促进学生了解本专题内容的问题。
- 此专题可以男女生分开开展。

### 活动步骤（30分钟）

1. 告诉学生：本活动的目的是了解青春期的生理变化，也就是学生身体已经开始出现的变化和很快将要出现的变化。询问学生：近期你们的相貌和身体发生了哪些变化，或正在发生哪些变化？为什么？（因为年龄渐长，身体也随之成长，所以这些变化属于正常现象）
2. 将印有“青春期的生理变化”的作业单分发给学生，让他们分辨其中哪些变化发生在男性身上、哪些变化发生在女性身上、哪些变化男性和女性身上都会发生，并在“青春期的男孩身体和女孩身体”图上，写上和/或画出相关部位出现的变化。

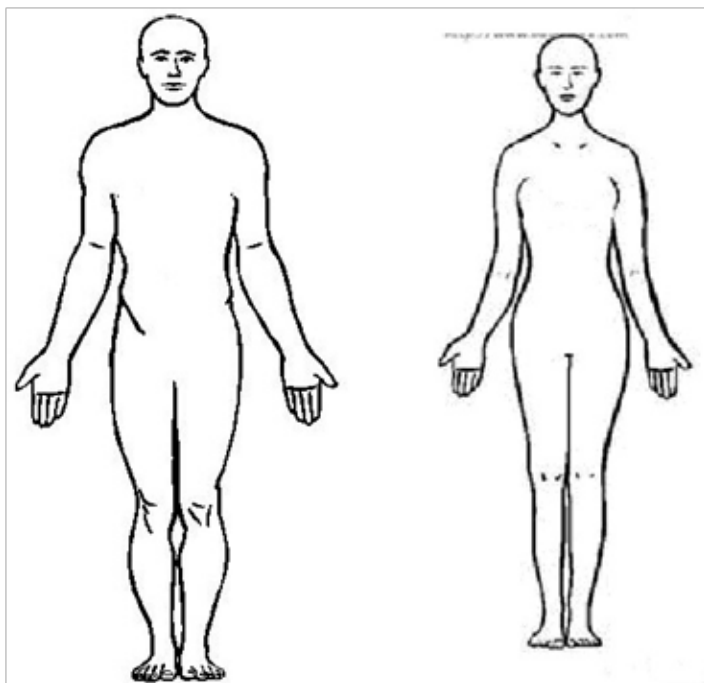
### 作业单

青春期的生理变化（括号中为正确答案）

下面是青春期会出现的生理变化的列表，有些变化发生在男性身上，有些变化发生在女性身上，而有些变化在男性和女性身上都会发生。将具体的变化写在画中相应的位置上，也可以在出现变化的位置做标记。

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| - 胸部变大（女孩）          | - 声音变得更低沉（男孩）        |
| - 脸上长出绒毛，而后长出胡须（男孩） | - 骨盆和臀部增大（女孩）        |
| - 开始出现月经（女孩）        | - 肌肉生长加速，肌肉力量增强（男孩）  |
| - 睾丸长大（男孩）          | - 汗腺和皮脂腺分泌量增加（女孩和男孩） |

- 产生阴毛和腋毛（女孩和男孩）
- 发生射精（男孩）
- 肩膀变宽（男孩）
- 身高和体重增加（女孩和男孩）



青春期的男孩身体和女孩身体

#### 教师提示

● 向学生说明：如果他们有关身体变化的答案不正确没有关系，本节课正是为了共同探讨和学习这个内容。

● 可以将学生分成小组，鼓励小组之间开展竞赛。在练习结束时看看哪个小组正确率高，鼓励小组成员共同探讨和学习。

3. 在写字板上纠正每个人的答案。根据图片向学生作说明：

男孩：面部毛发/胡须、声音的变化、产生阴毛和腋毛、发生射精，睾丸。

女孩：产生阴毛和腋毛、胸部变大、开始出现月经、骨盆和臀部增大，卵巢。

4. 教师根据资料卡6进行总结。

### 活动3 我们的歌

#### 活动目标

唱一首所有学生都熟悉并可以激发归属感和文化自豪感的歌曲。

### 活动步骤（5分钟）

请学生站起来，并让他们唱上一节课结束时选的那首歌曲。他们可以像上次那样唱，也可以改变唱歌的方式。

## 活动4 课程评估

### 活动目标

让学生对这一节课进行评估，了解他们对这堂课的感受。

### 活动步骤（5分钟）

#### 1. 教师总结：

“我们今天的课程就要结束了。我很高兴能够跟你们在一起加深相互的了解。同时，我希望了解你们对今天课程和活动的感受。在每节课结束时，你们都会通过做一个小活动来表达自己对今天课程的感受。”

#### 2. 说明在今天的课程上学生都做了些什么。

3. 向学生展示表情图，发给每个学生一张纸，并请他们画出代表他们心情的表情。告诉他们不需要在纸上写名字。这会鼓励学生真实地评估。

#### 4. 学生完成后，感谢他们提供的反馈，并跟每个学生告别。这会让他们感觉得到了认可和赏识。

### 教师提示

收集并保存所有学生的评估结果，并且根据学生的评估意见对今后的课程内容和活动做出修改或调整。确保在下一节课开始时回顾此次评估的结果。



高兴  
我喜欢这节课



中性的  
我谈不上喜欢或不喜欢这节课



不高兴  
我非常不喜欢这节课

## 资料卡6

### 理解青春期生理变化的要点：

- 随着年龄的增长和身体的发育，我们在青春期会出现一些正常的生理变化。青春期指10岁到14岁之间的年纪。这些变化是由于该年龄段激素的变化引起的。
- 任何人都没有权利就我们的外貌和身体发生的变化说三道四、让我们烦恼。我们应当始终谨记并且提醒那些嘲讽我们的人，他们已经先于我们体验了那些变化，或者将来会体验到那些变化（这取决于他们的年龄）。
- 生理变化在各个年龄段都会发生，但在青春期表现得更为明显，因为在青春期这些变化会比较快、更显而易见。这些变化是好事，因为它们意味着我们在长大，开始有能力做更多的事情。

# 16 了解月经周期和月经 （此专题针对女生开展）

本课目标：让学生了解月经周期和月经

活动	所需材料	时间
1. 回顾、反馈和介绍		5分钟
2. 了解月经	卫生巾、手纸、人体模型或画、香梨一个、大白纸、白板笔	30分钟
3. 我们的歌		5分钟
4. 课程评估	大白纸、白板笔、表情图	5分钟



## 活动1 回顾、反馈和介绍

### 活动目标

回顾上一节课的内容，把学生的评估意见反馈给他们，并介绍今天课程的内容。

### 活动步骤（5分钟）

1. 请一个学生回顾大家在上一节课都做了些什么。如果他或她不记得所有活动，请其他学生帮忙，直到所有活动都被提及。
2. 向学生反馈他们对上节课的评估意见。利用这一机会让学生讨论他们不喜欢的任何活动。教师要在督导笔记中记下这些活动。表扬学生，并提醒他们给出公正评估很重要，同时强调公正的评估有助于教师制订满足他们需求的课程计划。
3. 介绍今天课程的目标（请参看本节课的介绍）。
4. 问学生对今天计划的活动是否有问题，回答他们提出的问题，再开始今天的课堂活动。

## 活动2 了解月经

### 活动目标

- 让学生了解月经周期的各个阶段和月经的发生机理。
- 使学生对月经周期和月经持有科学的看法。

#### 教师提示

- 此专题只对女生开展，效果会更好。
- 通过让学生独立做练习（如绘画）、回答问题和积极参与讨论的形式开展活动。

### 活动步骤（30分钟）

1. 首先给大家看看卫生巾和手纸，并问大家这两种东西的用途。倾听学生的答案，可以初步了解她们在这方面的知识。

2. 把“塞丽曼的故事”小声读给大家听。

#### 塞丽曼的故事

塞丽曼是一个11岁的独生女。她跟父母一起生活在一个小村庄里。一天早上，塞丽曼起床后去洗澡，因为她每天早上都要洗个澡。但这一次她洗完出来时显得很害怕，浑身发抖，还在哭泣。塞丽曼看到了内裤上的几滴血。她在想是不是有什么不好的事情发生在她身上了。塞丽曼飞快地跑向她妈妈寻求帮助，并告诉她发生了什么。她妈妈叫道：“恭喜你！”给了她一个拥抱并且亲了她一下。塞丽曼闹不明白到底发生了什么事儿！

组织大家讨论下面的问题：

- 你认为塞丽曼怎么啦？为什么她会感到害怕？
- 你周围有没有经历相似的人？
- 在这种情况下该怎么办？

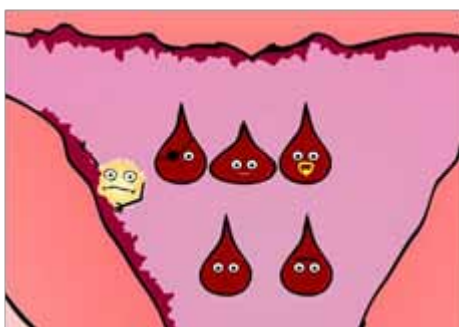


- 用什么样的方法可以避免女孩子在出现上述情况时感到恐惧？塞丽曼需要什么？
  - 你能否指出，为了避免上述情形发生，塞丽曼应有什么知情权？
3. 将学生分为小组，每个组2~3人。让每个组员都谈谈她们对月经的认识，并请每个组选一个代表向大家讲述她们的认识。

#### 教师提示

要鼓励孩子们说出自己的经历，但不要勉强。同时要鼓励她们记住自己的权利。

4. 用“女性生殖器官和月经周期图”来解释月经和月经周期的阶段。可参考资料卡7。



女性生殖器官和月经周期图

(1) 向学生提问：

- 月经还可以怎么称呼？（月经，来号等）
- 月经会有哪些症状？

先倾听学生的回答，然后拿出香梨向大家解释（也可以利用人体模型或者人体图片）：女性的子宫就像香梨，正常情况下，子宫内膜每个月会脱一层，结果排出红色的液体（血），塞丽曼内裤上的血就是月经。

(2) 询问学生：月经期需要注意哪些事情？

先倾听学生的回答，然后总结：月经期要注意使用干净的卫生巾，并2~3个小时换一次；注意保暖，并每天晚上睡觉前清洗下身；注意不要做重体力活；避免单独与男生见面，要注意保护自己。

(3) 询问学生：正常情况下，几岁开始来月经，一般持续几天？

先听学生的回答，再总结：9岁至16岁之间来月经，每次持续时间3至7天，但是第一次月经发生的时间因人而异；但如果16岁之后仍没有来月经，应当咨询医生。

5. 询问学生：开始来月经是什么的标志？

重申月经是性成熟的一个标志，表示女孩已经进入青春期。性成熟使得女孩在将来能够生孩子、当上妈妈，女孩和男孩都应当以积极的态度看待月经。

6. 告诉学生们，在后面的专题里，会向她们解释怀孕是如何发生的。询问学生：在参加练习和听到上面的解释后，她们获得了哪些新的认识。总结学生学习到的基本要点，并将它们写在写字板上。

以下列总结结束本活动：

- 我们有知道自己身体和健康方面知识的权利。只有这样，才能关心我们自己。

- 我们有预先知道所要发生的问题的权利，有在此之前做好相应准备的权利。
- 我们有得到相关信息、接受性教育以及精神帮助的权利。
- 我们有向自己相信的人求助的权利，也有帮助需要帮助的人的义务。

### 活动3 我们的歌

#### 活动目标

唱一首所有学生都熟悉并可以激发归属感和文化自豪感的歌曲。

#### 活动步骤（5分钟）

请学生站起来，并让他们唱上一节课结束时选的那首歌曲。他们可以像上次那样唱，也可以改变唱歌的方式。

### 活动4 课程评估

#### 活动目标

让学生对这一节课进行评估，了解他们对这节课的感受。

#### 活动步骤（5分钟）

##### 1. 教师总结：

“我们今天的课程就要结束了。我很高兴能够跟你们在一起加深相互的了解。同时，我希望了解你们对今天课程和活动的感受。在每节课结束时，你们都会通过做一个小活动来表达自己对今天课程的感受。”

##### 2. 说明在今天的课程上学生都做了些什么。

3. 向学生展示表情图，发给每个学生一张纸，并请他们画出代表他们心情的表情。告诉他们不需要在纸上写名字。这会鼓励学生真实地评估。

##### 4. 学生完成后，感谢他们提供的反馈，并跟每个学生告别。这会让他们感觉得到了认可和赏识。

#### 教师提示

收集并保存所有学生的评估结果，并且根据学生的评估意见对今后的课程内容和活动做出修改或调整。确保在下一节课开始时回顾此次评估的结果。



高兴  
我喜欢这节课



中性的  
我谈不上喜欢或不喜欢这节课



不高兴  
我非常不喜欢这节课

### 资料卡7

#### 月经周期和月经的简要解释

- 月经周期是指从本次月经第一天到下一次月经第一天经过的天数。通常，月经周期为28天，但是因人而异，从22天到35天都有可能。
- 通常，在月经周期的第14天（即在月经周期的大约一半时间），卵巢向输卵管排放卵子，卵子而后会抵达子宫。在接下来的几天内，卵子会等待与精子汇合，精子与卵子结合后会发生怀孕。如果卵子没有与精子结合，会随经血由阴道排出。

# 17 性成长和梦遗

(此专题针对男生开展)

本课目标：让学生了解关于梦遗的知识

活动	所需材料	时间
1. 回顾、反馈和介绍		5分钟
2. 了解梦遗	大白纸、白板笔	30分钟
3. 我们的歌		5分钟
4. 课程评估	大白纸、白板笔、表情图	5分钟



## 活动1 回顾、反馈和介绍

### 活动目标

回顾上一节课的内容，把学生的评估意见反馈给他们，并介绍今天课程的内容。

### 活动步骤（5分钟）

1. 请一个学生回顾大家在上一节课都做了些什么。如果他或她不记得所有活动，请其他学生帮忙，直到所有活动都被提及。
2. 向学生反馈他们对上节课的评估意见。利用这一机会让学生讨论他们不喜欢的任何活动。教师要在督导笔记中记下这些活动。表扬学生，并提醒他们给出公正评估很重要，同时强调公正的评估有助于教师制订满足他们需求的课程计划。
3. 介绍今天课程的目标（请参看本节课的介绍）。
4. 问学生对今天计划的活动是否有问题，回答他们提出的问题，再开始今天的课堂活动。

## 活动2 了解梦遗

### 活动目标

- 让学生了解作为性成熟自然结果的梦遗。
- 让学生了解应当以积极的态度看待梦遗。

### 教师提示

- 此专题针对男生开展，效果更好。
- 以对话形式进入专题内容。

### 活动步骤（30分钟）

1. 向学生说明：“我们在前面的练习中了解了我们的身体，在这个专题中，我们将会了解与青春期内的性成长相关的内容。”
2. 向学生提出下列问题：
  - 你们当中有谁能说说他/她的梦？（所有人都做梦，但梦并不总是能被记住，有时人还会认为自己并没有做梦。）
  - 梦总是美好的，还是有时会让人心烦？
  - 在青春期，我们对身体变化更关心，激素的作用也会迅速增加。我们可能会梦到与性有关的东西，这叫作梦遗，而且这是自然的。
  - 几乎每个比你年龄大的人都会在青春期有此经历。发生这种现象是很自然的，因为激素变得活跃，而我们在变得成熟。你对此感觉如何？
3. 倾听所有学生的感受，并对他们表示理解和包容。如果注意到他们脸上有疑惑的表情，要鼓励他们提出其他的问题。
4. 如果学生们对于梦遗有了清楚的认知，活动可以结束。

5. 询问学生：男孩梦遗时应该注意哪些个人卫生？（提示：如果学生们不知道怎么回答这个问题，教师可以直接讲解，并根据风俗习惯讲解要注意的个人卫生。）

#### 教师提示

最为重要的是，谈论梦遗时自己要感到自信和放松，从而使学生们也感觉自信和放松，并克制他们的苦恼或害羞。

### 活动3 我们的歌

#### 活动目标

唱一首所有学生都熟悉并可以激发归属感和文化自豪感的歌曲。

#### 活动步骤（5分钟）

请学生站起来，并让他们唱上一节课程结束时选的那首歌曲。他们可以像上次那样唱，也可以改变唱歌的方式。

### 活动4 课程评估

#### 活动目标

让学生对这一节课进行评估，了解他们对这堂课的感受。

#### 活动步骤（5分钟）

##### 1. 教师总结：

“我们今天的课程就要结束了。我很高兴能够跟你们在一起加深相互的了解。同时，我希望了解你们对今天课程和活动的感受。在每节课结束时，你们都会通过做一个小活动来表达自己对今天课程的感受。”

##### 2. 说明在今天的课程上学生都做了些什么。

3. 向学生展示表情图，发给每个学生一张纸，并请他们画出代表他们心情的表情。告诉他们不需要在纸上写名字。这会鼓励学生真实地评估。

##### 4. 学生完成后，感谢他们提供的反馈，并跟每个学生告别。这会让他们感觉得到了认可和赏识。

#### 教师提示

收集并保存所有学生的评估结果，并且根据学生的评估意见对今后的课程内容和活动做出修改或调整。确保在下一节课开始时回顾此次评估的结果。



高兴  
我喜欢这节课



中性的  
我谈不上喜欢或不喜欢这节课



不高兴  
我非常不喜欢这节课

# 18 生孩子和怀孕是如何发生的

本课目标：让学生们了解怀孕和生孩子的知识

活动	所需材料	时间
1. 回顾、反馈和介绍		5分钟
2. 了解怀孕如何发生	怀孕过程图、大白纸、白板笔、纸、彩笔	30分钟
3. 我们的歌		5分钟
4. 课程评估	大白纸、白板笔、表情图	5分钟



## 活动1 回顾、反馈和介绍

### 活动目标

回顾上一节课的内容，把学生的评估意见反馈给他们，并介绍今天课程的内容。

### 活动步骤（5分钟）

1. 请一个学生回顾大家在上一节课都做了些什么。如果他或她不记得所有活动，请其他学生帮忙，直到所有活动都被提及。
2. 向学生反馈他们对上节课的评估意见。利用这一机会让学生讨论他们不喜欢的任何活动。教师要在督导笔记中记下这些活动。表扬学生，并提醒他们给出公正评估很重要，同时强调公正的评估有助于教师制订满足他们需求的课程计划。
3. 介绍今天课程的目标（请参看本节课的介绍）。
4. 问学生对今天计划的活动是否有问题，回答他们提出的问题，再开始今天的课堂活动。

## 活动2 了解怀孕如何发生

### 活动目标

- 让学生们了解关于怀孕如何发生的知识。
- 使学生们形成对于怀孕和分娩的正确观点，并且意识到对此做出正确决定的重要性。

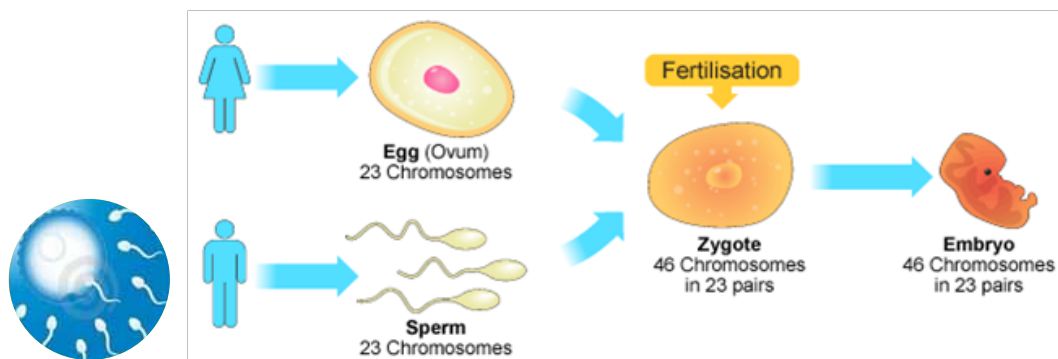
#### 教师提示

- 此专题可以男女分开开展，也可以一起开展。
- 让学生们通过绘画、回答问题和参与讨论开展活动。

### 活动步骤（30分钟）

1. 以向学生提问来开始活动：
  - 人们为什么要生孩子？如果他们想要孩子，是否有必要相爱？
  - 生孩子是人们自己决定的，还是意外发生的？
  - 生孩子需要担负责任吗？要担负哪些责任？
2. 倾听学生们的说法，纠正不正确的信息和想法，接着总结有关怀孕和分娩的人性方面的关键信息（恋爱关系、共同决定、成熟和责任）。
3. 向学生提问：你认为怀孕是如何发生的？倾听学生回答，不作评论，但要告诉学生，他们有机会进一步了解有关怀孕发生的知识，在后续的活动中，错误的信息会得到纠正，正确的理解会得到验证或逐步形成。
4. 利用“怀孕过程图”说明怀孕是如何发生的。（参考资料卡8）
5. 询问学生：学完上述知识后，他们的认识有什么新的变化？总结学生学习到的基本要点，并写在写字板上。
6. 给学生分发纸张和彩笔，并让他们就这一主题自由绘图。
7. 询问学生：如果意外怀孕怎么办？（请参考资料卡9）





怀孕过程图

8. 以下面的问题结束活动：你现在感觉如何？要给予每个学生表达感受的机会。

### 教师提示

注意与父母合作，保证传达给学生们信息是科学的、一致的。

## 活动3 我们的歌

### 活动目标

唱一首所有学生都熟悉并可以激发归属感和文化自豪感的歌曲。

### 活动步骤（5分钟）

请学生站起来，并让他们唱上一节课结束时选的那首歌曲。他们可以像上次那样唱，也可以改变唱歌的方式。

## 活动4 课程评估

### 活动目标

让学生对这一节课进行评估，了解他们对这节课的感受。

### 活动步骤（5分钟）

#### 1. 教师总结：

“我们今天的课程就要结束了。我很高兴能够跟你们在一起加深相互的了解。同时，我希望了解你们对今天课程和活动的感受。在每节课结束时，你们都会通过做一个小活动来表达自己对今天课程的感受。”

#### 2. 说明在今天的课程上学生都做了些什么。

3. 向学生展示表情图，发给每个学生一张纸，并请他们画出代表他们心情的表情。告诉他们不需要在纸上写名字。这会鼓励学生真实地评估。

#### 4. 学生完成后，感谢他们提供的反馈，并跟每个学生告别。这会让他们感觉得到了认可和赏识。

### 教师提示

收集并保存所有学生的评估结果，并且根据学生的评估意见对今后的课程内容和活动做出修改或调整。确保在下一节课开始时回顾此次评估的结果。



高兴  
我喜欢这节课



中性的  
我谈不上喜欢或不喜欢这节课



不高兴  
我非常不喜欢这节课

### 资料卡8

#### 关于怀孕如何发生的简要说明：

- 到了青春期，男孩的睾丸会不断地产生大量的精细胞；与此同时，女孩的卵巢会每个月产生一个卵细胞。
- 卵细胞会等待精细胞的到来。勃起的阴茎将精子连同精液通过阴道口射入女性的阴道中。
- 精细胞争着到达卵细胞。只有一个精细胞（最强壮和最快的）会与卵细胞结合形成受精卵。这是怀孕的第一时间。怀孕会持续九个月。月经周期在此期间会停止，在分娩后会恢复。
- 婴儿通过阴道口从母亲子宫中产出，分娩时阴道口会扩张，使得婴儿能够出来。在分娩后，子宫会逐步恢复到正常的大小。
- 由精细胞决定新生儿的性别（男性或女性）。
- 人体的每个器官都有独特的功能，真不错！

### 资料卡9

#### 如果不小心怀孕了该怎么办？

如果在非本身情愿、受到暴力或者其他人性伤害而导致怀孕时，一部分女孩会出现极度失落、非常自卑、变得犹豫并且可能出现自责的精神状态，严重的话会迷失自我甚至可能会自杀。

这样的做法正确吗？为了这样的事失去自己的生命值得吗？生命多么珍贵啊，因为一次挫折或者错误的行为而结束自己的生命是愚蠢的选择。失去生命、终止生命并且在生理上和精神上折磨自己，不可能弥补我们的错误和过失。因此遇到这种情况时，必须稳定好自己的情绪，接受事实，抓紧时间向我们信得过的并且能够帮助我们的大人（亲戚，老师，父母）寻求建议和帮助，用正确、科学的方法来解决。

你的生命不光属于你个人，更是属于爱你、需要你的人。所以我们应该珍爱生命，认识到自己的过失，吸取教训，使今后的人生过得更加有意义。对未来充满希望能给我们带来更多的幸福。

# 19 个人卫生和健康 (男女分开开展)

本课目标：提高学生的个人卫生意识

活动	所需材料	时间
1. 回顾、反馈和介绍		5分钟
2. 保持个人卫生的具体做法	大白纸、白板笔	20分钟
3. 提高对个人卫生的认识	大白纸、白板笔、判断正误题卡	10分钟
4. 我们的歌		5分钟
5. 课程评估	大白纸、白板笔、表情图	5分钟



## 活动1 回顾、反馈和介绍

### 活动目标

回顾上一节课的内容，把学生的评估意见反馈给他们，并介绍今天课程的内容。

### 活动步骤（5分钟）

1. 请一个学生回顾大家在上一节课都做了些什么。如果他或她不记得所有活动，请其他学生帮忙，直到所有活动都被提及。
2. 向学生反馈他们对上节课的评估意见。利用这一机会让学生讨论他们不喜欢的任何活动。教师要在督导笔记中记下这些活动。表扬学生，并提醒他们给出公正评估很重要，同时强调公正的评估有助于教师制订满足他们需求的课程计划。
3. 介绍今天课程的目标（请参看本节课的介绍）。
4. 问学生对今天计划的活动是否有问题，回答他们提出的问题，再开始今天的课堂活动。

## 活动2 保持个人卫生的具体做法

### 活动目标

- 让学生了解个人卫生的主要内容。

#### 教师提示

要鼓励学生，让学生通过小组讨论、艺术活动的方式参与。

### 活动步骤（20分钟）

1. 向学生提出下列问题：个人卫生指身体哪些部位的卫生？
2. 将学生分成几个小组，请每个小组选择以下一个主题：清洁头发，清洁身体，清洁脚部，清洁面部皮肤，清洁私处，清洁牙齿。
3. 请各小组在自己选定的主题范围内讨论保持卫生的良好做法。
4. 请他们选择描述卫生活动的方式（诗歌，歌曲，招贴画，幽默故事等）。
5. 各小组用自己的方式介绍他们的保持个人卫生的做法，教师进行纠正和补充。

## 活动3 提高对个人卫生的认识

### 活动目标

- 培养学生注重个人卫生的良好意识。

### 活动步骤（10分钟）

1. 将写字板划分成两半，在第一半画上“√”表示正确，在第二半画上“x”表示不正确。
2. 进行判断正误游戏：请每个学生依次选择一张题卡，思考上面的说法是否正确，然后将题卡贴在写字板上相应的位置。也可以依次读出题卡上的内容，鼓励学生进行判断。

判断正误游戏题卡：

- (1) 漱口比用牙刷刷牙好。(×)
- (2) 至少应每3天洗一次澡。(✓)
- (3) 每人每天只应该喝一点儿水。(×)
- (4) 使用除臭剂会防止人出汗。(×)
- (5) 最好穿棉质内衣。(✓)
- (6) 最好每两三天换一次内衣并且用水和肥皂把它洗干净。(×)
- (7) 在感觉脏的时候洗澡就足够了。(×)
- (8) 保持清洁有助于我们保持健康。(✓)
- (9) 为了护理面部和对付粉刺，应该每天用温水和含有天然油脂的肥皂洗两次脸。(✓)
- (10) 用水和肥皂洗手可避免细菌从手部转移到身体上。(✓)
- (11) 洗澡时不必用澡巾。(×)
- (12) 在月经期间每隔5个小时换一次卫生巾。(×)
- (13) 为了避免细菌感染，要保持生殖器官的清洁。(✓)
- (14) 清洗生殖器官的肥皂最好由天然材料制成，或不含色素和香料，以免发生过敏。(✓)

#### 教师提示

- 提前把每道题写在题卡上。
- 给每个组发4-5张题卡。
- 学生们先在小组内讨论内容正确与否。

3. 依次读贴在写字板上的题卡，如果它放的位置不正确，把它放到正确的位置，并作说明和信息补充。

4. 询问学生：为什么保持清洁卫生很重要？如果不这样做会怎样？讨论忽视清洁卫生可能会产生的问题，并总结要点。

我们有权利知道保持个人卫生的适当方式，因为它是保护身体健康（包括生殖器官健康）的一个因素。我们有义务保护自己的身体免于任何由于忽视清洁而导致的风险。

### 活动4 我们的歌

#### 活动目标

唱一首所有学生都熟悉并可以激发归属感和文化自豪感的歌曲。

#### 活动步骤（5分钟）

请学生站起来，并让他们唱上一节课结束时选的那首歌曲。他们可以像上次那样唱，也可以改变唱歌的方式。

### 活动5 课程评估

#### 活动目标

让学生对这一节课进行评估，了解他们对这节课的感受。

## 活动步骤（5分钟）

### 1. 教师总结：

“我们今天的课程就要结束了。我很高兴能够跟你们在一起加深相互的了解。同时，我希望了解你们对今天课程和活动的感受。在每节课结束时，你们都会通过做一个小活动来表达自己对今天课程的感受。”

### 2. 说明在今天的课程上学生都做了些什么。

3. 向学生展示表情图，发给每个学生一张纸，并请他们画出代表他们心情的表情。告诉他们不需要在纸上写名字。这会鼓励学生真实地评估。

### 4. 学生完成后，感谢他们提供的反馈，并跟每个学生告别。这会让他们感觉得到了认可和赏识。

## 教师提示

收集并保存所有学生的评估结果，并且根据学生的评估意见对今后的课程内容和活动做出修改或调整。确保在下一节课开始时回顾此次评估的结果。



高兴  
我喜欢这节课



中性的  
我谈不上喜欢或不喜欢这节课



不高兴  
我非常不喜欢这节课

# 20 杰出的女性

本课目标：提高对于杰出的女性的认识

活动	所需材料	时间
1. 回顾、反馈和介绍		5分钟
2. 杰出的女性	大白纸、白板笔、相关资料、纸、笔	30分钟
3. 我们的歌		5分钟
4. 课程评估	大白纸、白板笔、表情图	5分钟



## 活动1 回顾、反馈和介绍

### 活动目标

回顾上一节课的内容，把学生的评估意见反馈给他们，并介绍今天课程的内容。

### 活动步骤（5分钟）

1. 请一个学生回顾大家在上一节课都做了些什么。如果他或她不记得所有活动，请其他学生帮忙，直到所有活动都被提及。
2. 向学生反馈他们对上节课的评估意见。利用这一机会让学生讨论他们不喜欢的任何活动。教师要在督导笔记中记下这些活动。表扬学生，并提醒他们给出公正评估很重要，同时强调公正的评估有助于教师制订满足他们需求的课程计划。
3. 介绍今天课程的目标（请参看本节课的介绍）。
4. 问学生对今天计划的活动是否有问题，回答他们提出的问题，再开始今天的课堂活动。

## 活动2 杰出的女性

### 活动目标

- 让学生们了解杰出的妇女和女领导人，并将她们的勇气和成就与自己的生活作对比。

#### 教师提示

- 阅读所提供的资料中有关杰出女性的部分，要保证这些资料符合本地的实际情况。多准备一些杰出女性的资料，让所有的小组都能分到一位杰出女性。如有可能，多复印一些资料发给学生。
- 联系附近的小学，如他们同意，把学生们编的书读给孩子们听。
- 可以把国内或本民族的杰出女性列入杰出女性的名单中，以引导学生。

### 活动步骤（30分钟）

1. 给学生发放资料，或把相关内容写在黑板上。
2. 以3~4个学生为一个小组，把全班分成若干小组，并向他们说明。
  - “今天我们要认识一些为公平社会出过力或正在出力的杰出女性。”
  - “每一个小组要分别调查不同的杰出女性的生平和业绩。”
  - “然后每一个小组要写一个有关这位杰出女性的故事，并编成一本书。”（别忘了告诉学生，已经为他们准备了相关的书或其他资料）
3. 浏览杰出女性的名单（参考资料卡10），问学生们：
  - 是否听说过这些女性？
  - 是否有关于这些女性的资料？如果有，请提供给教师，以便大家可以分享。
4. 请学生们浏览有关编书的指导问题（参考资料卡11或让学生把黑板上的内容抄下来）。
5. 向学生们逐一说明下列问题：
  - 是在家里还是在教室里完成任务；
  - 要在几天内完成任务；
  - 可以到哪里查找有关杰出女性的信息。



6. 收集信息的阶段结束后，小组中的每位学生至少要负责下列任务中的一项：编写故事、编辑、注释、设计和制作封面、装帧。

小组中的任务分工名单：

作者（可能多于一人）\_\_\_\_\_

编辑\_\_\_\_\_

注释\_\_\_\_\_

设计和制作封面\_\_\_\_\_

装帧\_\_\_\_\_

7. 在剩下的时间里，各小组选择一位杰出女性作为本组调查和编写的对象，并分配编写阶段的任务。教师要巡查各个小组，必要时给予帮助。

8. 展示编好的书：每个小组将自己所编写的书在教室里大声朗读；如有可能，也可以读给其他学生听。读完所有书后询问下列问题：

- 你更喜欢哪一位杰出女性？
- 你是否想过你可以做这些女英雄们所做过的事？
- 要做这些事，你首先需要做什么？

### 活动3 我们的歌

#### 活动目标

唱一首所有学生都熟悉并可以激发归属感和文化自豪感的歌曲。

#### 活动步骤（5分钟）

请学生站起来，并让他们唱上一节课结束时选的那首歌曲。他们可以像上次那样唱，也可以改变唱歌的方式。

### 活动4 课程评估

#### 活动目标

让学生对这一节课进行评估，了解他们对这节课的感受。

#### 活动步骤（5分钟）

##### 1. 教师总结：

“我们今天的课程就要结束了。我很高兴能够跟你们在一起加深相互的了解。同时，我希望了解你们对今天课程和活动的感受。在每节课结束时，你们都会通过做一个小活动来表达自己对今天课程的感受。”

2. 说明在今天的课程上学生都做了些什么。

3. 向学生展示表情图，发给每个学生一张纸，并请他们画出代表他们心情的表情。告诉他们不需要在纸上写名字。这会鼓励学生真实地评估。

4. 学生完成后，感谢他们提供的反馈，并跟每个学生告别。这会让他们感觉得到了认可和赏识。

### 教师提示

收集并保存所有学生的评估结果，并且根据学生的评估意见对今后的课程内容和活动做出修改或调整。确保在下一节课开始时回顾此次评估的结果。



高兴  
我喜欢这节课



中性的  
我谈不上喜欢或不喜欢这节课



不高兴  
我非常不喜欢这节课

## 资料卡10

### 杰出女性名单

- 瑞格波塔·明秋——瓜提马拉人权运动领袖
- 罗萨·帕克斯——美国民权运动领袖
- 穆合塔兰·贝贝——巴基斯坦反性暴力运动领袖
- 昂·桑·素吉——缅甸政治领导
- 旺格力·马泰——肯尼亚环保运动领袖
- 米歇尔·巴奇利特——智利政治领袖
- 阿龙德哈特·瑞——印度作家
- 索菲亚·斯库尔或马尔撒·维尔斯梅尔——反纳粹女性
- 希拉里·克林顿——美国政治领导人
- 维拉·尼加沙或比亚特尔斯·托巴——喀麦隆法官
- 路易斯·阿尔布尔——联合国原人权办公室高级专员

## 资料卡11

### 编写有关女性领导人书籍的指导问题

1. 这位女性叫什么名字?
2. 她早期生活中发生过什么关键事件?
3. 她观察了社会上的什么问题? 她是怎么对这个问题感兴趣的?
4. 你怎么知道她对这个问题感兴趣?
5. 她为这个问题做了哪些事?
6. 有没有人给予她帮助?
7. 讲述一个能表现她优秀品质的故事。这些优秀品质可以是: 勇气、公正、耐心、创造性、智慧、远见、平易近人、冷静及其他。
8. 由于她的行动, 这个世界发生了哪些变化?
9. 说出她的一句格言。
10. 除了杰出女性的名字外, 也可以用她所投身或关注的事业或她个性中的某一点来作为书的名字。

# 21 杰出的男性

本课目标：提高对于杰出的男性的认识

活动	所需材料	时间
1. 回顾、反馈和介绍		5分钟
2. 杰出的男性	大白纸、白板笔、相关资料、纸、笔	30分钟
3. 我们的歌		5分钟
4. 课程评估	大白纸、白板笔、表情图	5分钟



## 活动1 回顾、反馈和介绍

### 活动目标

回顾上一节课的内容，把学生的评估意见反馈给他们，并介绍今天课程的内容。

### 活动步骤（5分钟）

1. 请一个学生回顾大家在上一节课都做了些什么。如果他或她不记得所有活动，请其他学生帮忙，直到所有活动都被提及。
2. 向学生反馈他们对上节课的评估意见。利用这一机会让学生讨论他们不喜欢的任何活动。教师要在督导笔记中记下这些活动。表扬学生，并提醒他们给出公正评估很重要，同时强调公正的评估有助于教师制订满足他们需求的课程计划。
3. 介绍今天课程的目标（请参看本节课的介绍）。
4. 问学生对今天计划的活动中是否有问题，回答他们提出的问题，再开始今天的课堂活动。

## 活动2 杰出的男性

### 活动目标

- 让学生了解杰出的男性，并把他们的勇气和成就与自己的生活作对照。

#### 教师提示

- 阅读所提供的资料中有关杰出男性的部分，要保证这些资料符合本地的实际情况。多准备一些杰出男性的资料，保证所有的小组都能分到一位。如有可能，多复印一些资料发给学生。
- 联系附近的小学，如他们同意，把学生们编的书读给孩子们听。
- 可以把国内或本民族的杰出男性列入杰出男性的名单中，以引导学生。

### 活动步骤（30分钟）

1. 给学生发放资料，或把相关内容写在黑板上。
2. 以3~4个学生为一个小组，把全班分成若干小组，并向他们说明。
  - “今天我们要认识一些为公平社会出过力或正在出力的杰出男性。”
  - “每一个小组要分别调查不同的杰出男性的生平和业绩。”
  - “然后每一个小组要写一个有关这位杰出男性的故事，并编成一本书。”（别忘了告诉学生，已经为他们准备了相关的书或其他资料）
3. 浏览杰出男性的名单（参考资料卡12），问学生们：
  - 是否听说过这些男性？
  - 是否有关于这些男性的资料？如果有，请提供给教师，以便大家可以分享。
4. 请学生浏览有关编书的指导问题（参考资料卡13或让学生把黑板上的内容抄下来）。
5. 向学生逐一说明下列问题：
  - 是在家里还是在教室里完成任务；
  - 要在几天内完成任务；
  - 可以到哪里查找有关杰出男性的信息。

6. 收集信息的阶段结束后，小组中的每位学生至少要负责下列任务中的一项：编写故事、编辑、注释、设计和制作封面、装帧。

小组中的任务分工名单：

作者（可能多于一人）\_\_\_\_\_

编辑\_\_\_\_\_

注释\_\_\_\_\_

设计和制作封面\_\_\_\_\_

装帧\_\_\_\_\_

7. 在剩下的时间里，各小组选择一位杰出男性作为本组调查和编写的对象，并分配编写阶段的任务。教师要巡查各个小组，必要时给予帮助。

8. 展示编好的书：每个小组将自己所编写的书在教室里大声朗读；如有可能，也可以读给其他学生听。读完所有书后询问下列问题：

- 你更喜欢哪一位杰出男性？
- 你是否想过你可以做这些英雄们所做过的事？
- 要做这些事，你首先需要做什么？

### 活动3 我们的歌

#### 活动目标

唱一首所有学生都熟悉并可以激发归属感和文化自豪感的歌曲。

#### 活动步骤（5分钟）

请学生站起来，并让他们唱上一节课结束时选的那首歌曲。他们可以像上次那样唱，也可以改变唱歌的方式。

### 活动4 课程评估

#### 活动目标

让学生对这一节课进行评估，了解他们对这节课的感受。

#### 活动步骤（5分钟）

##### 1. 教师总结：

“我们今天的课程就要结束了。我很高兴能够跟你们在一起加深相互的了解。同时，我希望了解你们对今天课程和活动的感受。在每节课结束时，你们都会通过做一个小活动来表达自己对今天课程的感受。”

2. 说明在今天的课程上学生都做了些什么。

3. 向学生展示表情图，发给每个学生一张纸，并请他们画出代表他们心情的表情。告诉他们不需要在纸上写名字。这会鼓励学生真实地评估。

4. 学生完成后，感谢他们提供的反馈，并跟每个学生告别。这会让他们感觉得到了认可和赏识。

### 教师提示

收集并保存所有学生的评估结果，并且根据学生的评估意见对今后的课程内容和活动做出修改或调整。确保在下一节课开始时回顾此次评估的结果。



高兴  
我喜欢这节课



中性的  
我谈不上喜欢或不喜欢这节课



不高兴  
我非常不喜欢这节课

### 资料卡12

#### 杰出男性名单

- 爱因斯坦——著名物理学家
- 林肯——美国总统
- 爱迪生——发明家

### 资料卡13

#### 编写有关杰出男性书籍的指导问题

1. 这位男性叫什么名字？
2. 他早期生活中发生过什么关键事件？
3. 他观察了社会上的什么问题？他是怎么对这个问题感兴趣的？
4. 你怎么知道他对这个问题感兴趣？
5. 他为这个问题做了哪些事？
6. 有没有人给予他帮助？
7. 讲述一个能表现他优秀品质的故事。这些优秀品质可以是：勇气、公正、耐心、创造性、智慧、远见、平易近人、冷静及其他。
8. 由于他的行动，这个世界发生了哪些变化？
9. 说出他的一句格言。
10. 除了杰出男性的名字外，也可以用他所投身或关注的事业或者他个性中的某一点来作为书的名字。