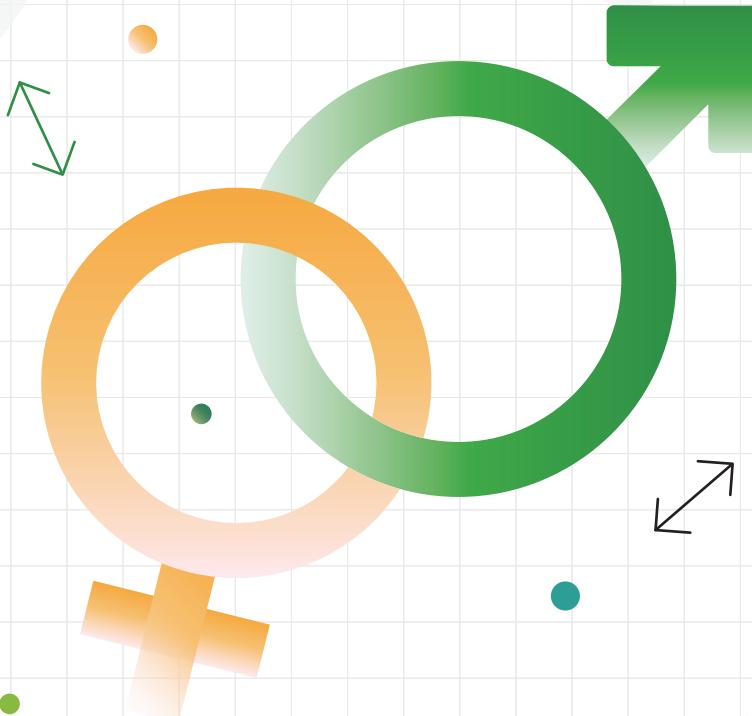




心智障碍者性教育

家长组织实用教案手册

编写：谢洁莉 陈颖诗 陆英姿



版权归广州市扬爱特殊孩子家长俱乐部所有

目录

第一部分：开课准备	10
一、开展性教育前的准备	10
二、开展性教育服务的流程	11
1. 培训招募	11
2. 学员&家长评估	15
3. 家长培训	26
4. 借助志愿者力量	31
第二部分：课程教案	42
一、社交圈的运用	42
1. 课程目标	42
2. 教学重点	42
3. 教学难点	43
4. 课程教案	43
第一课时 认识身体边界	44
第二课时 身边人的分类	47
第三课时 社交圈之第一圈-最亲社交圈	50
第四课时 社交圈之第二圈-解锁朋友区域	52
第五课时 分清求助与警惕	54
5. 课程作业	56
二、社交距离	57
1. 课程目标	57
2. 教学重点	57

3. 教学难点	58
4. 课程教案	59
第一课时 核心亲密圈的社交	60
第二课时 熟人友好圈的社交	62
第三课时 专业帮助圈的社交	64
第四课时 公共圈的社交	66
第五课时 社交礼仪的综合运用	68
5.课程作业：	69
三、 什么是性	70
1.课程目标	70
2.教学重点	70
3.教学难点	71
4. 课程教案	71
第一课时 生命起源初探	72
7 第二课时 我从哪里来（上）	74
第三课时 我从哪里来（下）	75
第四课时 模拟生命过程	74
第五课时 男女身体部位	77
5.课程作业：	78
6.教学补充建议	79
四、 男女生青春期（男生）	81
1. 课程目标	81

2. 教学重点	82
3. 教学难点	82
4. 课程教案	82
第一课时 认识青春期	83
第二课时 男生的青春期	83
第三课时 遗精	83
5. 课程作业	88
6. 教学补充建议	88
五、 生理卫生 (男生)	89
1. 课程目标	89
2. 教学重点	89
3. 教学难点	89
4. 课程教案	90
第四课时 男性生殖器	90
第五课时 男性生殖器清洁	92
第六课时 男生健康护理	94
5. 课程作业	95
四、 男女生青春期 (女生)	96
1. 课程目标	96
2. 课程重点	97
3. 课程难点	98
4. 课程教案	98

第一课时 认识青春期.....	99
第二课时 女生的青春期变化.....	101
第三课时 月经	103
5.课程作业.....	104
6.教学补充建议.....	104
五、生理卫生 (女生)	106
1. 课程目标.....	106
2. 教学重点.....	107
3. 教学难点.....	107
4. 课程教案.....	107
第四课时 乳房的保护.....	108
第五课时 如何使用卫生巾.....	110
第六课时 女生生殖器的清洁	111
5. 课程作业.....	113
六、 社会规范	114
1. 课程目标.....	114
2. 教学重点.....	115
3. 教学难点.....	115
4. 课程教案	115
第一课时 身体部位的分类.....	116
第二课时 隐私空间与公共空间.....	118
第三课时 公共场所的规范	120

第四课时 隐私场所的规范	122
第五课时 自我保护	124
5. 课程作业	126
七、 性冲动与自慰	127
1. 课程目标	127
2. 教学重点	127
3. 教学难点	127
4. 课程教案	127
第一课时 接纳和喜欢自己	128
第二课时 性冲动	128
第三课时 私密的行为——自慰	128
第四课时 情景判断与技能应用	135
第五课时 性行为	136
5. 课程作业	137
八、 如何表达喜欢	138
1. 课程目标	138
2. 教学重点	139
3. 教学难点	139
4. 课程教案	139
第一课时 情感初探	140
第二课时 分清友情与爱情的边界	142
第三课时 场景选择与情感管理	144

第四课时 正确表达喜欢的方式与禁忌	144
第五课时 课程回顾及场景应用	144
附录：正确表达卡片	147
5. 课程作业	149
九、 保护自己	150
1. 课程目标	150
2. 教学重点	151
3. 教学难点	151
4. 课程教案	151
第一课时 隐私部位	152
第二课时 性骚扰与性侵犯的识别	154
第三课时 自我保护三步法与求助方式	154
第四课时 场景应对	154
第五课时 课程回顾与综合应用	154
附录	155
5. 课程作业	160
十、 青春期的网络社交安全	161
1. 课程目标	161
2. 教学重点	162
3. 教学难点	162
4. 课程教案	162
第一课时 网络风险大排查	163

第二课时 网络安全三步法	167
第三课时 场景应对与实操演练	167
第四课时 课程总复习	168
第五课时 测试与复习	168

编言

尊敬的伙伴：

当我们谈及心智障碍者的成长，青春期性教育始终是绕不开的关键课题——他们和所有青少年一样，会经历身体发育的蜕变、情感意识的萌芽与社交边界的探索，但认知具象化、沟通差异化、场景迁移难等特点，让他们更需要专业、适配、有温度的教育支持，来破解“身体认知模糊”“隐私边界不清”“风险应对不足”等核心难题。

这份手册源于广州扬爱特殊孩子家长俱乐部面向心智障碍者开展性教育的实操经验，手册以“认识自我——尊重边界——保护安全——社会适应”为核心脉络，整合了课程设计、实操技巧、评估工具、家长协同等关键内容：从课前的学员与家长评估表，到课堂上的社交圈构建、隐私部位认知、风险场景应对，再到课后的家庭延伸建议，每一页都凝结着“以学员为中心”的设计思路，既提供标准化的教学框架，也预留个性化调整空间，适配不同年龄段、不同认知水平心智障碍者的需求。

我们期待这份手册能成为你们工作中的“实用工具包”——在设计课程时提供清晰框架，在应对教学难点时给予方法参考，在与家长协作时搭建沟通桥梁；更希望它能成为行业同行的“交流纽带”，让我们在守护心智障碍者青春期成长的道路上，始终秉持专业、尊重、包容的态度，用科学的教育为他们筑牢安全防线，帮他们坦然接纳成长变化，自信融入社会生活。

若您在使用过程中发现有误或不恰当的地方，欢迎联系我们。

广州市扬爱特殊孩子家长俱乐部

第一部分：开课准备

一、开展性教育前的准备

1. 专业师资力量

师资团队需接受专项培训，掌握对心智障碍者认知特点、性教育伦理、特殊教育教学技巧等内容，具备系统的性教育知识（涵盖生理性別、性別认同、身体界限、自我保护等），根据心智障碍者群体特点将性教育知识转化为通俗语言和具象化教学，注重安全意识而非羞耻感传递。

2. 注重家长工作

家长是心智障碍者性教育的首要责任人与长期支持者，贯穿日常引导、需求适配、环境保障等，在心智障碍者的性教育学习中家长需渗透到日常行为中，家长发挥着举足轻重的作用；因此，在开展青春期性教育过程中，配套家长训练课程提升家长引导孩子的能力，同时通过教学中与家长的沟通潜移默化渗透性教育知识。

3. 侧重实操与保护隐私

课程设计需紧扣心智障碍者“认知具象化、学习依赖重复、情绪易敏感、场景化迁移”等核心特点，在教学过程中需要通过实物、图像、动作拆解为可感知的内容；同时，课程设计需坚守“不暴露、不强迫、不伤害”原则，若孩子在实操中出现不当行为应带至单独空间，避免孩子“被公开指责”，如果孩子抗拒某类实操，不应强迫参与。

二、开展性教育服务的流程

1. 培训方案

★培训背景

心智障碍者（如自闭症谱系障碍、智力障碍等）虽可能存在认知、沟通能力差异，但生理发育遵循正常规律，会经历青春期身体变化（如第二性征出现、性冲动萌发）。然而，其认知特点导致他们难以通过日常观察、社会经验自主理解“身体隐私”“性别差异”等性相关概念——例如，可能无法区分“可公开身体部位”与“隐私部位”，或对“他人触碰的边界”缺乏判断。若缺乏针对性教育，易因认知模糊引发不当行为（如公共场合暴露隐私部位），或因不理解身体变化产生焦虑、恐惧，形成性教育需求与供给的显著缺口。性教育是心智障碍者“全人发展”与“社会融入”的重要组成部分

随着社会对心智障碍者权益保障的重视，“让他们像普通人一样理解自身权利、建立健康社交”成为共识——而性教育正是其中的关键环节：通过学习“身体隐私规则”，能帮助他们理解“尊重自己与他人身体”的社交底线；通过区分“同性/异性社交边界”，能减少社交中的不适与冲突，提升融入社会的信心。

★培训对象

适用于 10-20 岁心智障碍者学员（为方便教学，在招募时应更集中年龄段如 10-12 岁、13-16 岁、17-20 岁）

★培训时间

评估时间：20xx 年 xx 月 xx 日（进群后选择自己合适的时间段，学员及家长评估约 2 小时/户）

家长培训时间：20xx 年 xx 月 xx 日，约 2.5-3 小时

学员上课时间：20xx 年 xx 月 xx 日至 20xx 年 xx 月 xx 日，周一至周五 9:30-16:30，
共两周

★培训地点

XX 市 XX 街

★培训内容

序号	主题	内容
1	社交圈的运用	1. 认识每一圈层 2. 建立我的社交圈
2	社交距离	1. 认识社交距离 2. 建立社交规则
3	什么是性	1. 绘本故事 2. 我从哪里来 3. 身体部位的认识 4. 男女生大不同（性别认识）
4	男女生青春期	1. 男生青春期 2. 女生青春期
5	生理卫生	1. 男女生的生理卫生 2. 保持良好的卫生习惯
6	社会规范	1. 公共场所与隐私场所 2. 不同场所的社交规范
7	性冲动与自慰	1. 什么是性冲动

		2. 什么是自慰
8	如何表达喜欢	1. 什么是喜欢 2. 如何正确表达喜欢
9	保护自己	1. 预防性侵犯 2. 提升保护自己的意识
10	青春期的网络社交安全	1. 网络的好处与危害 2. 提升网络安全意识

★课程表

序号	时间	课程安排
1	09:30-10:10	第一课时
2	10:10-10:20	休息
3	10:20-11:00	第二课时
4	11:00-11:20	大课间休息
5	11:20-12:00	第三课时
6	12:00-14:00	午餐+午休
7	14:00-14:30	洗漱+午间锻炼
8	14:30-15:10	第四课时
9	15:10-15:20	休息
10	15:20-16:00	第五课时

★注意事项

A. 请家长仔细阅读报名事项后再报名，报名后进群选择面试评估时间，评估通过后可参与课程学习。

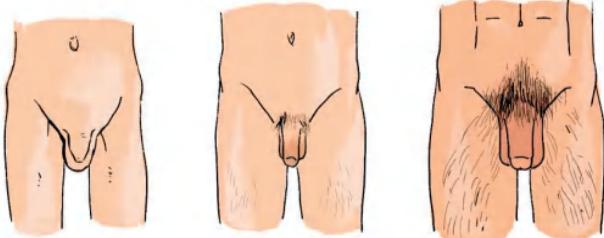
B.为了保障活动顺利开展，预报名收取 50 元押金。凡是报名参加评估，评估后不通过或通过后继续参加活动，7 个工作日内返还押金，报名后不参加评估及评估通过后因个人原因临时退出，押金将以自愿形式捐赠用于开展公益活动。

C.评估通过成功缴费后因事临时退出或请假概不退费、不延期，不可转让名额，请家长务必考虑清楚再报名。

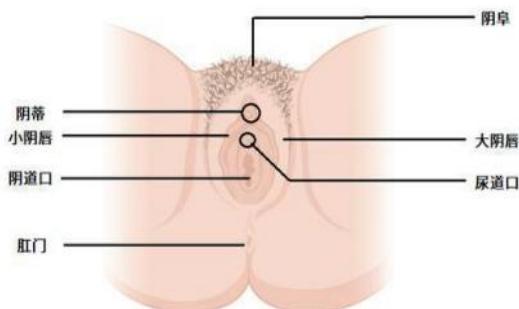
2. 学员&家长评估

性教育初次面评评估表（学员）

评估说明：本评估表分为生理知识、隐私知识、自我保护、人际交往、生理卫生等五大领域；
3—表示学员能自行表述（100%）；2—表示需要引导（50%）；1—表示完全不知道（0%）

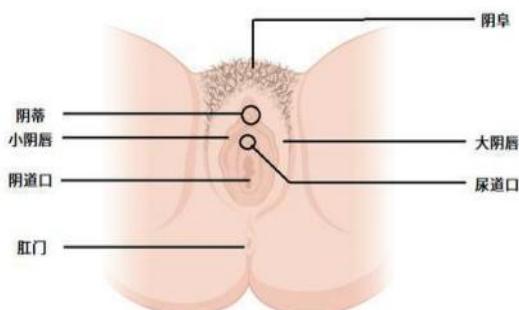
学员姓名	评估老师	出生年月	性别			
评估内容				评分标准		
评估版块：生理知识				3	2	1
<p>1. (男生) 指认阴茎：你知道男孩的这里叫什么？【图片 1】</p> <p><input type="checkbox"/> 阴茎 <input type="checkbox"/> 其他（请注明： ） <input type="checkbox"/> 不知道</p> 						
<p>2. (男生) 有的男孩早晨醒来会发现内裤或是阴茎附近的被子上有黏糊糊、透明或白色的浑浊液体，你知道是怎么回事吗？</p> <p><input type="checkbox"/> 是遗精 <input type="checkbox"/> 是尿床 <input type="checkbox"/> 其他（请注明： ） <input type="checkbox"/> 不知道</p>						
<p>3. (男生) 你觉得男孩子出现遗精是正常的吗？</p> <p><input type="checkbox"/> 正常的 <input type="checkbox"/> 不正常的 <input type="checkbox"/> 其他（请注明： ） <input type="checkbox"/> 不知道</p>						
<p>4. (男生) 当你第一次遗精时，你知道该怎么办吗？</p> <p><input type="checkbox"/> 很淡定且知道是什么 <input type="checkbox"/> 感觉不安、害怕 <input type="checkbox"/> 还没有来 <input type="checkbox"/> 不知道</p>						
<p>5. (女生) 指认外阴：你知道女孩的这里叫什么？【图片 2】</p>						

外阴 其他 (请注明:) 不知道



6. (女生) 女孩通常在 12 岁以后, 每隔一段时间, 会从外阴(指着图中的外阴)里面的地方流出血液或者血块, 你知道是什么吗?

月经 其他 (请注明:) 不知道



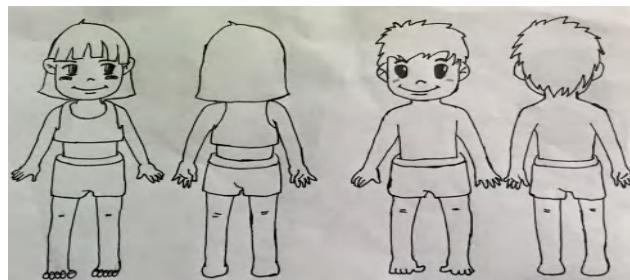
7. (女生) 你觉得女孩子出现月经是正常的吗?

是正常的 不是正常的 其他 (请注明:) 不知道

8. (女生) 当你第一次月经时, 你知道该怎么办吗?

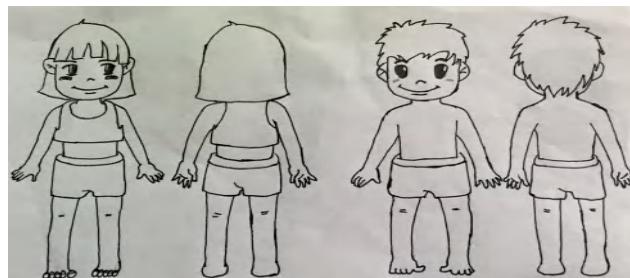
很淡定且知道是什么 感觉不安、害怕 还没有来 不知道

9.你是怎么看待身体成长上的变化? <input type="checkbox"/> 能接受 <input type="checkbox"/> 难以接受 <input type="checkbox"/> 身体还没有变化 <input type="checkbox"/> 不知道				
10.你知道怎么样才能生出宝宝吗? <input type="checkbox"/> 爸爸妈妈拥抱才会有小孩 <input type="checkbox"/> 爸爸妈妈亲嘴才会有小孩 <input type="checkbox"/> 爸爸妈妈睡在一起才会有小孩 <input type="checkbox"/> 爸爸的精子和妈妈的卵子结合才会有小孩 <input type="checkbox"/> 其他 (请注明) <input type="checkbox"/> 不知道				
11.你是怎么分辨男孩子和女孩子的? 【多选题】 <input type="checkbox"/> 头发 <input type="checkbox"/> 衣服 <input type="checkbox"/> 声音 <input type="checkbox"/> 爱好 <input type="checkbox"/> 身上的某些器官, 比如性器官				
12.刚才问的阴茎、外阴、月经、遗精、小宝宝是怎么出生的这些问题, 有谁和你讲过或者你从哪里看到过吗? 【多选题】 <input type="checkbox"/> 爸爸 <input type="checkbox"/> 妈妈 <input type="checkbox"/> 学校/老师 <input type="checkbox"/> 网络 <input type="checkbox"/> 同学/同伴/朋友 <input type="checkbox"/> 兄弟姐妹 <input type="checkbox"/> 其他亲戚 <input type="checkbox"/> 书籍/杂志/报纸 <input type="checkbox"/> 其他 (请注明:)				
评估记录:				
培训重点:				
评估版块: 隐私知识		3	2	1
1.你知道什么是隐私部位吗? <input type="checkbox"/> 不能让别人看到的部位 <input type="checkbox"/> 其他 (请注明) <input type="checkbox"/> 不知道				
2.你知道男孩的隐私部位是哪里吗? 【多选题】 【图片 3】 <input type="checkbox"/> 阴茎 <input type="checkbox"/> 阴囊 <input type="checkbox"/> 屁股 <input type="checkbox"/> 其他 (请注明:) <input type="checkbox"/> 不知道				



3.你知道女孩的隐私部位是哪里吗? 【多选题】【图片 4】

胸部 外阴 屁股 其他 (请注明:) 不知道



4.刚才问的隐私部位这些问题, 有谁和你讲过或者你从哪里看到过吗? 【多选题】

爸爸 妈妈 学校老师 网络 同学/同伴/朋友 兄弟姐妹
其他亲戚 书籍/杂志/报纸 其他 (请注明:)

5.可以让别人看到自己的隐私部位吗?

可以 不可以 不知道

6.可以在别人面前触碰自己的隐私部位吗?

可以 不可以 不知道

7.你可以碰触别人的隐私部位吗?

可以 不可以 不知道

8.你可以盯着别人的隐私部位看吗? <input type="checkbox"/> 可以 <input type="checkbox"/> 不可以 <input type="checkbox"/> 不知道				
9.你可以和别人谈论自己的隐私部位吗? <input type="checkbox"/> 可以 <input type="checkbox"/> 不可以 <input type="checkbox"/> 不知道				
10.你知道什么自慰吗? <input type="checkbox"/> 知道 <input type="checkbox"/> 听说过 <input type="checkbox"/> 不知道				
11.你知道哪些是公共场所/隐私场所? 【多选题】 <input type="checkbox"/> 知道 3 个以上 <input type="checkbox"/> 知道 2 个以上 <input type="checkbox"/> 知道 1 个 <input type="checkbox"/> 不知道				
12. 在家上厕所时, 你会有锁门的习惯吗? <input type="checkbox"/> 不锁 <input type="checkbox"/> 要锁门 <input type="checkbox"/> 不知道				
13. 在家洗澡时, 你有锁门的习惯吗? <input type="checkbox"/> 不锁 <input type="checkbox"/> 要锁门 <input type="checkbox"/> 不知道				
评估记录:				
培训重点:				
评估版块: 自我保护		3	2	1
1.如果我们想触碰隐私部位或者脱下衣服, 裤子露出隐私部位, 可以在什么地方进行? <input type="checkbox"/> 不会被别人看到的地方 <input type="checkbox"/> 会被其他人看到的地方 <input type="checkbox"/> 不知道				
2.在你没有生病或不需要别人帮你洗澡的时候, 如果有人要看或者碰你的隐私部位, 你应该怎么做? 【多选题】				

<input type="checkbox"/> 大声说“不行” <input type="checkbox"/> 迅速跑开 <input type="checkbox"/> 告诉家人或老师、什么时候、在哪里、是谁碰了我哪里的隐私部位 <input type="checkbox"/> 其他（请注明） <input type="checkbox"/> 不知道		
3.如果陌生人给你喜欢的东西让你跟他走，你会怎么办？【多选题】 <input type="checkbox"/> 跟他走 <input type="checkbox"/> 拒绝 <input type="checkbox"/> 告诉家人或老师 <input type="checkbox"/> 不知道		
4.如果有陌生人摸你比较隐私的部位，让你感觉不舒服或者你不愿意，你会？ <input type="checkbox"/> 很害怕，但不敢拒绝，告诉父母或信任的老师 <input type="checkbox"/> 想办法逃脱 <input type="checkbox"/> 很害怕，但不敢拒绝，也不告诉父母 <input type="checkbox"/> 对他说“不要碰我”		
5.如果有熟人摸你比较隐私的部位，让你感觉不舒服或者你不愿意，你会？ <input type="checkbox"/> 没事，忍忍就过去了 <input type="checkbox"/> 很害怕，但不敢拒绝 <input type="checkbox"/> 当时忍忍，事后告诉父母或信任的老师 <input type="checkbox"/> 对他说“不要碰我”		
6.刚才问如何保护自己的问题，有谁和你讲过或者你从哪里看到过吗？【多选题】 <input type="checkbox"/> 爸爸 <input type="checkbox"/> 妈妈 <input type="checkbox"/> 学校老师 <input type="checkbox"/> 网络 <input type="checkbox"/> 同学/同伴/朋友 <input type="checkbox"/> 兄弟姐妹 <input type="checkbox"/> 其他亲戚 <input type="checkbox"/> 书籍/杂志/报纸 <input type="checkbox"/> 其他（请注明： ）		
7.你认为哪些行为属于性骚扰/性侵害【多选题】 <input type="checkbox"/> 陌生人摸我的头 <input type="checkbox"/> 未经过我允许拉我的手 <input type="checkbox"/> 未经我允许亲吻我		
综合评价：		
培训重点：		

评估版块：人际交往	3	2	1
1.如果你喜欢一个人，你会采取下列哪一种做法？【多选题】 <input type="checkbox"/> 告诉对方，我很喜欢你(言语表达) <input type="checkbox"/> 送礼物给对方 <input type="checkbox"/> 当总是跟在对方身边 <input type="checkbox"/> 和对方靠的很近，贴着脸说话			
2.有时候我们想要拥抱或者碰触别人，在拥抱和触碰别人之前需要做点什么吗？ <input type="checkbox"/> 不需要 <input type="checkbox"/> 需征得他人的同意 <input type="checkbox"/> 其他(请注明：) <input type="checkbox"/> 不知道			
3.你觉得什么是亲密行为？ <input type="checkbox"/> 拥抱 <input type="checkbox"/> 亲吻 <input type="checkbox"/> 牵手 <input type="checkbox"/> 皮肤接触 <input type="checkbox"/> 异性性器官接触			
4.在日常生活中我们要跟异性保持什么距离？ <input type="checkbox"/> 安全距离 <input type="checkbox"/> 亲密距离 <input type="checkbox"/> 不知道			
<p>个人空间</p> <p>你</p> <p>亲密距离 intimate 拥抱/触摸</p> <p>个人距离 personal 好友/家人</p> <p>普通朋友/合作关系</p> <p>社交距离 social</p> <p>公众距离 public 公众演讲</p> <p>亲近</p> <p>生疏</p>			
综合评价：			
培训重点：			

评估版块：生理卫生	3	2	1
1. 当你的隐私部位不舒服(痒、痛、长了奇怪的东西等)，需要检查是不是生病的时候，可以让哪些人查看自己的隐私部位? <input type="checkbox"/> 家人 <input type="checkbox"/> 学校老师 <input type="checkbox"/> 医生 <input type="checkbox"/> 其他 (请注明：) <input type="checkbox"/> 不知道			
2. 大便之后应该怎样擦屁股呢？ (出示图片) <input type="checkbox"/> 从前向后 <input type="checkbox"/> 从后向前 <input type="checkbox"/> 螺旋转转 <input type="checkbox"/> 不知道			
   			
3. (男生) 小便后如何清洁? <input type="checkbox"/> 直接穿裤子 <input type="checkbox"/> 用纸巾擦拭阴茎头部 <input type="checkbox"/> 不知道			
4. (男生) 早上起床发现自己梦遗了怎么办? <input type="checkbox"/> 无需理会 <input type="checkbox"/> 更换内裤并及时清洗 <input type="checkbox"/> 觉得羞耻把内裤藏起来 <input type="checkbox"/> 不知道			
5. (女生) 小便后如何清洁? <input type="checkbox"/> 直接穿裤子 <input type="checkbox"/> 用纸巾擦拭尿道口 <input type="checkbox"/> 不知道			

6. (女生) 来月经时多久更换一次卫生巾?			
<input type="checkbox"/> 等到满了再换 <input type="checkbox"/> 3-4 小时更换一次 <input type="checkbox"/> 不知道			
综合评价:			
培训重点:			

性教育初次面评评估表 (家长)						
学员姓名		评估老师		出生年月		性别
评估内容						
1. 您有和孩子讲过性教育相关的话题吗？主要是哪些话题？						
2. 您的孩子对生殖器官的认识有多少？						
3. 是否知道什么是隐私部位？能否可以准确说出隐私部位的名称？						
4. 您的孩子目前有出现月经/遗精了吗？您是如何发现的呢？是孩子主动告诉还是家长观察孩子的表现发现的？						
5. 当孩子们出现第二性征（指男女两性除了生殖器官以外的外貌特征区别）后，您是如何跟孩子解释的呢？有教授过他们处理方法吗？						
6. 孩子有问过您他是怎么出生的吗？您是如何跟孩子解释的呢？						
7. 据您了解，您的孩子知道男女生的身体区别吗？						
8. 据您了解，您的孩子知道哪些是身体隐私部位吗？知道隐私部位的社交规范吗？（比如能不能被别人触碰，或者能不能触碰别人的隐私部位）您平时是如何教导孩子的呢？						

9. 据您了解，您的孩子能够分辨什么是隐私场所和公共场所吗？您平时是如何教导孩子区分的呢？

10. 据您了解，您的孩子知道要如何自我保护吗？您平时是如何教导您的孩子如何自我保护的呢？

11. 您的孩子有出现过自慰的行为吗？当您发现您的孩子出现自慰行为时，您是如何处理的呢？

12. 进入青春期后，您的孩子有对异性表达出喜欢、害羞、想亲近等这些行为表现吗？

13. 出现这种情况，您是如何教导孩子的呢？

14. 您觉得在孩子的青春期或者性教育中，家长应该如何支持孩子？

15. 针对性教育议题上，希望我们提供什么样的支持给家长？

16. 针对性教育议题上，希望我们提供什么样的支持给孩子？

综合评价：（家长观念、态度、家庭支持环境、家长需要支持的程度等）

3. 家长培训

培训目标：帮助家长正确认识特需人士的性教育需求；学习识别与性相关的行为表现；掌握科学、适龄的沟通与干预方法；提升孩子的自我保护意识与社交规范。

(1) 破冰有理念重建 (40分钟)

*欢迎与导入 (5分钟)

▶讲师致欢迎词，介绍扬爱及本次培训的目标：“今天我们不是为了给大家增加焦虑，而是为了装备大家，让我们共同成为孩子成长中最可靠的支持者。”
▶简要介绍流程，建立安全、保密、不评判的课堂原则。

*词语联想——我们心中的‘性’与‘障’ (10分钟)

▶发给每位家长3张便利贴。
▶播放PPT中“提到残疾人，你会想到什么？”“提到性，你会想到什么？”“提到‘人’和‘残疾人’又会想到什么？”的页面。
▶请家长在每张便利贴上匿名写下自己第一时间联想到的1-2个词语。

*分组分享与归类 (15分钟)

▶将家长分为3-4组，将组内所有便利贴贴在白纸上。
▶引导各组对词语进行观察、讨论和归类：
哪些是积极的？哪些是消极的或中性的？
关于“残疾人”和“性”的词语，有哪些刻板印象？（如：天真、无性、需要保护、麻烦等）

*全体分享与讲师小结 (10分钟)

▶每组派代表分享讨论结果。

►讲师关键引导：

“我们首先要把孩子看作一个完整的‘人’，人有生理、心理、社交和情感的需求，这其中就包括‘性’。”

“特需人士的性教育不是教他们‘性交’，而是教他们‘认识自我、保护自我、与人相处’。”

“我们的目标是：阻止问题行为，满足合理需求，教导必备技能。”

(2) 理解孩子的行为——为何会发生？ (40分钟)

***特需人士性教育的行为表现全景图 (15分钟)**

►公共与隐私意识薄弱 (如：上厕所不关门、在公共场合触摸私处)

►身体探索与好奇 (如：抚摸生殖器、对异性身体好奇)

►社交规范与界限模糊 (如：讲话靠得太近、不会表达好感、不理解友情与爱情)

►生理与心理变化 (如：应对月经/遗精、情绪波动、性冲动)

►讲师强调：所有这些行为背后都有其功能，可能是好奇、感官寻求、情感表达或生理需求。行为是沟通的一种方式。

***互动活动：“行为背后的密码” (15分钟)**

►案例分析与讨论：，如：“9岁男孩在公共场所摸生殖器”、“16岁青年对喜欢的女孩不停发微信”

►小组讨论：这个行为可能的原因是什么？(是感官刺激？是好奇？是表达喜欢？还是不知道规则？)

***全体分享 (10分钟)**

►小组分享讨论结果。

►讲师总结：应对策略的第一步永远是“理解原因”，而不是“消灭行为”。

同一个行为，原因不同，应对方法完全不同。

(3) 家庭干预的核心策略与实操(40分钟)

***核心原则：家庭性教育“三字经”（10分钟）**

- ▶【直接讲】：不回避，不欺骗，用科学、适龄的语言。
- ▶【正面教】：不仅要告诉孩子“不能做什么”，更要教他“可以做什么”。（例如：不能公共自慰，但可以在私人房间；不能随便抱人，但可以挥手问好）。
- ▶【一致守】：全家态度和规则统一，避免孩子困惑。

***情景演练工坊（30分钟）**

- ▶分组角色扮演-设置三个常见情景站，每组选择一个进行演练：

情景 A (身体好奇)：孩子问“为什么妹妹没有小鸡鸡？”或孩子在家频繁触摸生殖器。

情景 B (社交界限)：孩子在公园突然去摸一个陌生女士的裙子。

情景 C (表达好感)：孩子不断给同学发“我爱你”的微信，对方感到困扰。

- ▶每组分配角色（家长、孩子、观察员），根据“三字经”原则设计应对对话和行动。

- ▶成果展示与反馈：每组进行简短展示

讲师和其他组员给予反馈，讲师重点点评策略的适用性和语言的准确性。

(4) 重点突破——预防性侵犯与建立信任（20分钟）

***讲解：构筑家庭安全防线**

讲师结合 ppt 强调

- ▶建立信任：让孩子知道“无论发生什么，告诉我都是安全的”。
- ▶教会拒绝：你的身体你做主，对任何不想要的触碰有权说“不”。

- ▶准确用语：明确教导“阴茎、阴道、屁股”等隐私部位的名称，这是孩子准确报告的前提。
- ▶打破秘密：区分“好秘密”（惊喜）和“坏秘密”（让你不舒服、害怕的事情），坏秘密不需要保守，一定要告诉信任的成年人。
- ▶识别报告对象：和孩子一起列出“安全名单”，练习向谁报告。
- ▶针对家长最担忧的问题进行集中解答，如：“孩子不懂分辨好坏，怎么教？”“如果侵害者也是特需人士怎么办？”

(5) 深度案例剖析 (20分钟)

***案例讲解**

案例 1：18岁自闭症男青年想摸孕妇屁股 → 引导尊重他人身体。

案例 2：女孩想抱人、闻头发 → 教导适当社交距离。

案例 3：公共场合自慰 → 引导私密场所行为。

***个别化的教学方法**

讲述法、问题引导、小组讨论、故事叙述、角色扮演、示范教学、身教、情景演练、工作分析、多元搭配、其他有创意的想法、辅助技巧；运用有趣的照片（与主题相关）、绘本、影片、多媒体、布娃娃、拟真教材（男女假模特）、多元搭配、运用其他社会资源（志愿者、性教育老师）

(6) 资源整合与行动展望 (10分钟)

***资源推荐**

▶推荐视频：

绿芽性教育课程（网易云课堂）

B 站账号：妙动画、你我伙伴（性教育科普视频）

香港教育局《网站诱惑》动画（色情网站影响）

***结束语与鼓励**

- ▶ “没有孩子应被忽视” 为所有儿童（包括心智障碍群体）提供适配的性教育，平等保护是底线。
- ▶ 性教育是持续过程，需家长耐心、一致、开放的态度
- ▶ 目标是帮助孩子做出健康、安全、负责任的行为
- ▶ 鼓励家长在实践中不断学习、调整、寻求支持

***家长在学员课程期间的参与：**

- 1.记录方式：使用课堂记录表、照片、视频与阶段报告，客观记录学员的学习过程与进步并反馈给家长。
- 2.沟通情况：课后及时与家长沟通当日情况、建立定期电话回访机制，了解学员在家庭和社区中的表现，协同解决问题，巩固学习成果。

4. 借助志愿者力量

在面向心智障碍者开展性教育的过程中，志愿者可以发挥多方面的重要作用：

★教学辅助：协助讲师进行课堂管理，比如在采用角色扮演、游戏活动、绘本阅读等多样化教学方法时，志愿者可以参与到情景模拟中，充当不同的角色，为心智障碍者提供更直观的示范，帮助他们更好地理解性教育知识。例如，在讲解身体隐私部位和安全距离的概念时，志愿者可以与心智障碍者一起进行模拟互动，让他们更清晰地了解如何保护自己。

★一对一陪伴与支持：由于心智障碍者的个体差异较大，志愿者可以为他们提供一对一的陪伴和支持。在课堂上，关注他们的学习进度和反应，及时给予鼓励和帮助；在课后，帮助他们巩固所学知识，解答他们的疑问。比如，对于理解能力较弱的心智障碍者，志愿者可以用更简单、生动的方式再为他们讲解一遍重点内容。

★行为引导：在性教育课程及相关活动中，志愿者可以观察心智障碍者的行为表现，及时发现并纠正他们一些不恰当的行为。例如，在外出实践活动中，当心智障碍者出现不符合公共场所礼仪的行为时，志愿者可以温和地提醒他们，引导他们养成良好的行为习惯。

★志愿者培训内容

(一) 培训目标:

★**认知目标:** 了解扬爱组织宗旨, 清晰区分残障相关概念及三种模式, 掌握心智障碍主要类型(如孤独症、唐氏综合征等)的核心特征, 明确与心智障碍者的沟通技巧及性教育必要性。

★**能力目标:** 能通过体验活动理解心智障碍者的视角, 运用社会模式看待残障问题, 独立运用沟通技巧与心智障碍者互动, 具备开展基础性教育脱敏教学的能力。

★**情感目标:** 消除对残障群体的刻板印象, 建立尊重、包容的态度, 增强对心智障碍者的同理心, 树立“平等参与”的服务理念。

(二) 教案详情

模块 1: 认识扬爱与残障概念 (25 分钟)

(1) 认识扬爱 (10 分钟)

教学目标: 了解扬爱组织的服务定位与使命

教学操作:

▶ 播放扬爱组织宣传短片(3分钟, 含服务案例、宗旨);

▶ 讲师结合 PPT 介绍: ①成立背景(服务心智障碍家庭)、②核心服务(家长支持、社会倡导、志愿者培训)、③组织愿景(让心智障碍者平等融入社会);

物料: 扬爱宣传短片、PPT(含组织介绍)

(2) 认识残障-联想游戏 (15 分钟)

教学目标: 发现对“人”“残疾人”“自闭症”的刻板印象, 建立客观认知

教学操作:

►预热引导：“提到某个群体时，我们会自然想到一些词汇，接下来请大家用便利贴写下你的第一反应”；

►分阶段书写（共 6 分钟）：

- 第一阶段（2 分钟）：提到“人”，写下脑海浮现的词汇（如“有情感”“会交流”）；
- 第二阶段（2 分钟）：提到“残疾人”，写下相关词汇（如“需要帮助”“行动不便”）；
- 第三阶段（2 分钟）：提到“自闭症 / 孤独症”，写下相关词汇（如“沉默”“不说话”）；

►贴词与分享（7 分钟）：

- 请学员依次将便利贴贴在白板对应区域（“人”“残疾人”“自闭症”三个板块）；
- 邀请 2-3 名志愿者浏览白板，分享发现（如“对‘残疾人’的词汇多偏向‘弱势’，对‘人’的词汇更丰富”）；

►讲师总结（2 分钟）：指出刻板印象的局限性，强调“残障群体首先是‘人’，拥有与普通人相同的需求与权利”。

物料：便利贴（每人 5-6 张）、大白板（划分三个板块）、马克笔

模块 2：残障模式与视角理解（40 分钟）

（1）残障的三种模式（20 分钟）

教学目标：区分“传统模式 / 医疗模式 / 社会模式”，理解不同模式对残障的归因差异

教学内容：

►导入提问（3分钟）：“如果遇到坐轮椅的人，我们可能会说‘他是残废，需要被照顾’‘他有残疾，得去治病’，这些说法背后有什么不同？”，引发学员思考；

►概念辨析（5分钟）：

- 展示“残废 / 残疾 / 残障”三个词，讲解语义差异：“‘残废’否定人的价值，‘残疾’聚焦个体缺陷，‘残障’强调环境与个体的互动”；

►案例讨论（10分钟）：

- 案例呈现（PPT）：“小明因腿伤需坐轮椅，去商场时发现没有无障碍坡道，无法进入”；

- 分组讨论（3分钟）：“用三种模式分析‘小明无法进商场’的原因”；

- 小组分享（5分钟）：每组派1名代表发言，讲师总结：

- 传统模式：认为“小明腿不好，不该出门”；

- 医疗模式：认为“小明需要治好腿，才能进商场”；

- 社会模式：认为“商场缺少无障碍设施，导致小明无法进入，需改善环境”；

►核心总结（2分钟）：强调“社会模式的核心是‘环境适配’，而非‘改变个体’”。

物料：PPT（含案例、三种模式定义）、分组标识（4-5组）

（2）个人模式和社会模式（20分钟）

教学目标：通过游戏直观理解两种模式，强化社会模式的认知

教学内容：

►游戏准备（2分钟）：

- 每组发放1个“特殊盒子”（仅顶部开直径3cm的小洞）、1套物品（乒

乒乓球、积木、折叠剪刀、小玩偶等，部分物品尺寸大于洞口）、1 把剪刀；

►游戏规则（3分钟）：“每组需在 5 分钟内，想办法将所有物品放进盒子，

可使用工具，过程中记录‘遇到的困难’和‘解决办法’”；

►小组实操（5分钟）：学员动手尝试，讲师和助教巡视，观察各组策略（如“直接塞物品”“用剪刀剪小物品”“扩大洞口”）；

►分享与引申（8分钟）：

- 每组分享：“遇到的最大困难是什么？怎么解决的？”（如“玩偶太大塞不进去，剪小后放进去”“洞口太小，想扩大但没工具”）；

- 讲师引申：“如果把‘物品放进盒子’比作‘残障者融入社会’”：

- 个人模式：认为‘物品太大（个体缺陷），要改物品（改变个体）’；

- 社会模式：认为‘洞口太小（环境障碍），要扩大洞口（改善环境）’”；

►总结（2分钟）：结合游戏体验，强调“服务残障群体时，需优先考虑‘改善环境’，而非‘要求个体适应’”。

教学物料：特殊盒子（每组 1 个）、物品套装（每组 1 套）、剪刀（每组 1 把）、

记录纸（每组 1 张）

模块 3：心智障碍认知与视角体验（35分钟）

（1）认识心智障碍人士（25分钟）

教学目标：掌握 5 种主要心智障碍类型的核心特点，区分孤独症与阿斯伯格的差异

教学内容：

► 概念导入（2分钟）：“心智障碍是一组影响认知、沟通和社会适应的障碍，常见类型有智力障碍、唐氏综合征等”；

►类型讲解（18分钟）：结合PPT图文展示，按“定义+核心特点+沟通注意事项”讲解：

- 智力障碍：认知能力低于同龄人，需简化语言、多重复；
- 唐氏综合征：有特殊面部特征（如眼距宽），性格多温和，需耐心互动；
- 脑瘫：多伴随运动障碍，可能有语言迟缓，需关注肢体需求；
- 孤独症：核心障碍是“社交沟通困难、兴趣狭窄、重复行为”，需用具体指令；
- 阿斯伯格：无明显语言障碍，但社交互动方式特殊（如只聊感兴趣话题），需尊重兴趣；

►重点区分（3分钟）：用表格对比“孤独症”与“阿斯伯格”（如“语言能力：孤独症可能迟缓，阿斯伯格基本正常；社交：均有困难，但表现形式不同”）；

►提问巩固（2分钟）：“孤独症的核心障碍是什么？”，邀请学员回答，讲师补充。

物料：PPT（含各障碍类型图文、对比表格）

（2）体验孤独症视角（10分钟）

教学目标：通过模拟体验，理解孤独症人士“信息接收局限”的思维特征

教学内容：

►体验准备（2分钟）：

- 每人发放1张“观察图片”（见下图）、1张“答题纸”（见下图）；
- 讲师展示“小孔板”（纸张中间开直径2cm的小孔），说明规则：“用小孔观察图片，1分钟内记住看到的动物，之后在答题纸圈出”；

►体验实操（3分钟）：学员用小孔板观察，讲师计时，提醒“只能通过小孔

看，不能直接看图片”；

►分享与引申（5分钟）：

- 学员分享感受：“只能看到一小块，看不到整体”“容易被背景干扰”；
- 讲师引申：“孤独症人士接收信息时，就像‘通过小孔看世界’——可能只关注局部（如图片的某个动物），忽略整体，或被无关信息（如背景颜色）干扰，我们需理解这种‘信息处理方式’，而非认为他们‘不认真’”。

物料：观察图片（每人1张）、答题纸（每人1张）、小孔板（每人1个）、

计时器

模块4：沟通技巧与性教育认知（60分钟）

（1）如何与心智障碍者沟通（20分钟）

教学目标：掌握8项沟通技巧，能应对常见互动问题（如不回应、重复提问）

教学内容：

►问题导入（2分钟）：“和心智障碍者沟通时，可能会遇到‘说话没回应’‘重复问同一个问题’，该怎么办？”；

►技巧讲解（10分钟）：结合PPT和场景演示，讲解“沟通八大技巧”：

- 技巧1：用简单短句（如“喝水吗？”而非“你现在想不想喝一点水？”）；
- 技巧2：配合手势（说“坐”时，做“坐下”手势）；
- 技巧3：眼神交流（平视对方，不俯视）；
- 技巧4：多等待（说完后等5-10秒，给对方反应时间）；
- 技巧5：正面指令（说“慢慢走”而非“别跑”）；
- 技巧6：尊重重复（对方重复提问时，耐心重复回答，不烦躁）；
- 技巧7：关注兴趣（从对方感兴趣的话题切入，如“你喜欢的奥特曼是哪一

个？”）；

- 技巧 8：及时鼓励（对方做到时，说“你真棒！”并竖大拇指）；

►问题与策略（6分钟）：

- 列举 3 个常见问题（PPT）：①不回应；②情绪激动；③拒绝配合；

- 分组讨论（3分钟）：“遇到‘情绪激动’，该用什么技巧应对？”；

- 分享总结（3分钟）：如“情绪激动时，先安静陪伴，等平复后用简单语言沟通”；

►快速问答（2分钟）：“对方重复问‘现在几点了’，该怎么做？”，学员回答“耐心重复回答，不批评”。

物料：PPT（含技巧图文、常见问题）、分组标识（4-5组）

（2）对性教育的认识（20分钟）

教学目标：打破“性话题禁忌”，理解残障青少年性教育的必要性

教学内容：

►组内分享：我的性与性别故事（10分钟）：

- 规则说明（2分钟）：“在白纸上写下或画出‘一件与性相关的故事’（如‘第一次来月经时很紧张’‘小时候问妈妈‘我从哪来’’），不用署名，组内轮流分享，尊重他人隐私，不评判”；

- 分组分享（8分钟）：4-5人一组，助教参与各组引导，确保每人都有分享机会（如“如果不想说，也可以只展示画”）；

►思考与讨论（7分钟）：

- 讲师提问：“提到‘残障人士的性’，大家会想到什么？”，邀请2-3名学员分享（可能出现“他们没有性需求”“不需要性教育”等观点）；

- 讲师反驳刻板印象：“残障人士和普通人一样，有性需求、性别认知，也需要了解性健康知识，避免受到伤害”；

►必要性总结 (3分钟)：从3个维度说明“为什么残障青少年需要性教育”：

- 自我保护：避免不当身体接触；
- 健康认知：了解月经、遗精等生理知识；
- 社会适应：建立正确的性别观念，融入社会。

物料：白纸（每人1张）、马克笔（每人1支）、分组标识（4-5组）

(3) 脱敏认识 (20分钟)

教学目标：消除对生殖器官的羞耻感，掌握男女生殖器结构、月经、遗精的基础知识点，了解性教育课堂的应对策略

教学内容：

►导入游戏 (5分钟)：

- 每组发放1张大白纸、1套马克笔，说：“请分组合作，画出男女生殖器的大致构造，不用追求精准，重点是‘敢于画’”；
- 各组画图时，讲师巡视，避免学员过度纠结“画得对不对”，强调“脱敏第一步是‘不回避’”；

►知识讲解 (8分钟)：

- 展示科学示意图 (PPT，避免低俗图片)，讲解：
- 男女生殖器基本结构（用“阴茎、睾丸”“阴道、子宫”等规范术语，不使用俗称）；
- 月经：女性每月一次的生理现象，需用卫生巾，保持清洁；
- 遗精：男性青春期常见现象，需更换内裤，无需恐慌；

- 互动提问：“月经期间，女生需要注意什么？”，学员回答后，讲师补充“避免剧烈运动、注意保暖”；

►课堂策略（7分钟）：

- 列举性教育课堂常见状况（PPT）：①学员害羞不敢发言；②提问超出知识范围；③出现不当玩笑； - 分组讨论（3分钟）：“遇到‘学员害羞’，该怎么引导？”；

- 策略总结（4分钟）：如“害羞时，用‘画图代替说话’‘小组内小声分享’；超出范围时，说‘这个问题我们课后一起查资料’；不当玩笑时，严肃提醒‘性话题需要尊重’”。

教学物料：大白纸（每组1张）、马克笔（每组1套）、PPT（含科学示意图、常见状况）

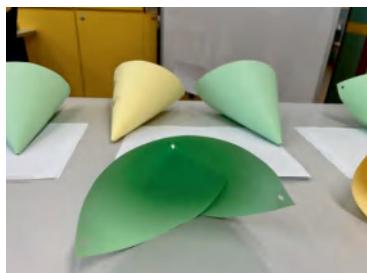
模块5：课程总结与答疑（10分钟）

►核心回顾（5分钟）：讲师用“关键词清单”（扬爱、社会模式、心智障碍类型、沟通技巧、性教育必要性）快速回顾课程重点，强调“尊重、理解、包容”是服务核心。

►答疑与反馈（5分钟）：开放提问时间，学员提出疑问（如“遇到孤独症学员情绪崩溃，该怎么快速安抚？”），讲师和助教共同解答；发放“课程反馈表”，请学员填写“最有收获的部分”“仍有疑问的地方”，课后收集整理。

物料：关键词清单（PPT）、课程反馈表（每人1张）

★体验孤独症视角工具示意图



乌鸦	老鼠	蝴蝶	长颈鹿	老虎	猫	鸭嘴兽
大黑熊	狐狸	小浣熊	海狮	熊猫	孔雀	袋鼠
穿山甲	乌鸦	羊	蝙蝠	刺猬	狐狸	狼
考拉	兔子	白鸽	豹子	鹦鹉	小熊猫	其他

第二部分：课程教案

一、社交关系

1. 课程目标

1.1 知识目标

★**清晰认知社交圈层级**：明确“自我 - 亲密者（家庭成员等） - 熟人（朋友、同学等） - 专业人士（警察、医生等） - 陌生人”的社交圈划分，知晓不同层级人群的具体范畴。

★**掌握社交距离规则**：理解“身体红绿灯”概念，明确与不同社交圈人群对应的身体接触边界（如亲密者可拥抱、陌生人需保持1米以上距离）及可开展的互动行为。

1.2 能力目标

★**实践应用能力**：能独立完成个人社交圈绘制，准确将不同关系人群归类到对应圈层，并标注适宜的互动方式；能在“猜一猜”“红绿灯游戏”等场景中，判断行为是否符合社交距离规范。

★**表达与分享能力**：可清晰阐述自己社交圈的构成、对不同关系人群的感受，以及对社交距离规则的理解，在课堂分享环节准确传递个人观点。

1.3 情感与价值目标

★**建立自我保护意识**：意识到“身体自主权”的重要性，明确“任何人触碰自己身体前需获得同意”，同时尊重他人身体边界，不随意触碰他人。

★**培养社交安全感**：通过梳理社交圈，减少对陌生关系的焦虑，增强与不同人群交往的信心，形成健康的人际交往心态。

2. 教学重点

★**社交圈层级的清晰划分与对应人群归类**：帮助学员准确区分“亲密者、熟人、专业人士、陌生人”，并理解不同圈层的核心特征（如亲密者是日常高频接触、能提供情感支持的人）。

★**社交距离与身体接触的匹配规则**：让学员牢记“不同圈层对应不同互动方式”，例如亲密者可进行牵手、拥抱等接触，陌生人仅能进行语言问候，且需保持安全距离。

★**“身体自主权”意识的强化**：反复强调“自身身体不被随意触碰”“不随意触碰他人身体”的双向原则，形成主动保护自己、尊重他人的认知。

3. 教学难点

★**抽象社交概念的具象化理解**：学员可能难以将“社交圈层级”“社交距离”等抽象概念与实际生活场景结合，需通过大量案例、游戏、绘画等方式降低理解难度。

★**个性化社交边界的把握**：不同学员对“亲密接触”的接受度不同（如部分学员不喜欢拥抱），需引导学员在通用规则基础上，明确自己的个性化边界，同时尊重他人的差异。

★**知识的实际迁移应用**：确保学员能将课堂所学应用到真实生活中（如遇到陌生人过度靠近时主动避让），而非仅停留在理论记忆层面。

4. 课程教案

第一课时 认识身体边界

★课前准备：

- ▶ 学员熟悉的人：家庭照片打印成卡片（爸爸、妈妈、爷爷等，每人 1 张）、同学 / 老师照片卡片；
- ▶ 陌生 / 不熟悉的人：警察、医生的卡通卡片、报纸剪辑的陌生人头像卡片（避免使用真人负面形象）；
- ▶ 空白卡片（供学员补充未涵盖的人，如邻居）。

物料：学员个人照片、姓名贴、大白纸、彩色笔、胶水

模块 1：开场游戏与课堂规则建立（10 分钟）

教学目标：营造轻松氛围，明确课堂规则，激发参与兴趣

教学内容：

- ▶ 游戏 “听指令做动作”：老师结合 PPT “课堂规则页”（含 “坐好” “微笑打招呼” “举手发言” “不随意打断他人” 等规则配图），依次说出指令（如 “听到 ‘坐好’ 请双手放在腿上” “听到 ‘打招呼’ 请对身边同学微笑”），学员做出对应动作，做错者需轻声重复规则，志愿者可先示范；
- ▶ 规则共建：提问 “除了刚才的指令，上课还需要遵守什么规则？”，鼓励学员举手分享（如 “认真听老师讲课” “不玩文具”），老师将规则逐条写在白板上，带领全体学员齐读；
- ▶ 奖励说明：指着白板旁的 “小红花积分榜”，告知 “每次遵守规则、主动发言或积极参与游戏，可获得 1 朵小红花，累计 15 朵换小惊喜，20 朵换小礼物”，用视觉提示强化激励。

物料：白板、大头笔、小红花贴纸（或磁吸小红花）、PPT（课堂规则页，图文

结合把可视化图片贴在方便学员查看地方)、“小红花积分榜”(白纸绘制,标注学员姓名)

模块 2：红绿灯游戏 (15 分钟)

教学目标：通过互动游戏引入“社交边界”概念

教学内容：

- ▶第一轮：分组玩“红灯停、绿灯行”木头人游戏，熟悉“规则与边界”的逻辑；
- ▶第二轮：观看视频 / PPT 展示 10-12 个社交行为（如“和妈妈牵手”“让陌生人抱”），学员举红纸（不合适）/ 绿纸（合适）判断；判断后及时讲解“为什么不合适”，强化认知。
- ▶总结：生活中“马路有红绿灯，身体和社交圈也有‘红绿区域’（安全 / 不安全行为）”。

物料：视频 / PPT、13 套红纸 + 绿纸

备注：教师和志愿者加入学员分组，引导参与

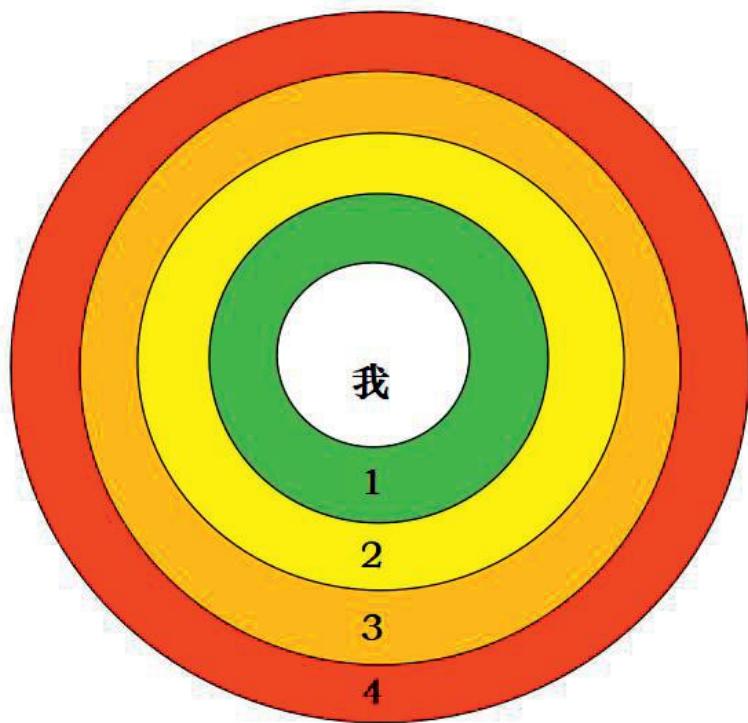
模块 3：身体的“红黄绿灯” (15 分钟)

教学目标：认识身体的红黄绿灯区域和行为

教学内容：

- ▶教师讲解“身体红绿灯”：绿灯（安全接触，如牵手）、红灯（危险接触，如陌生人摸隐私部位）；
- ▶认识“身体的红黄绿灯”及进行情景模拟，强化学员对身体的红黄绿灯行为认识，对于模拟的行为学员通过举起对应的颜色纸。

物料：白板、红黄绿灯纸张



图：社交圈

第二课时 身边人的分类

模块 1：身边人的亲密程度分类（5分钟）

教学目标：引出“亲密”的初步概念

教学内容：

►导入-我的身边有谁：坐在学员中间，用轻松的语气提问：“早上谁叫你起床”，教师及时回应（如“哦，是妈妈叫你呀，妈妈每天都照顾你，好亲密呀”），自然引出“亲密”的初步概念，避免学员因紧张不敢发言。

模块 2：分类教学 1-认识“我最亲的人”（10分钟）

教学目标：通过具象化的分类游戏、场景联想，帮助心智障碍者学员建立“我最亲的人”的认知

教学内容：

►定义与场景联想：展示“亲子拥抱、全家吃饭”的图片，提问：“大家看，图片里的小朋友在和谁抱在一起呀？（等待回答）对，是妈妈！妈妈就是我们最亲的人，还有谁也是呢？”

►引出：教师举起“绿色爱心场景板”，指着简笔画说：“这个红色的板子上，是‘我最亲的人’”

►卡片分类实践：给每位学员发放“家庭照片卡片”（爸爸、妈妈、爷爷等），说：“现在请大家把这些卡片里，你觉得最亲的人，贴到红色爱心板子上。如果有没提到的亲人，比如姑姑，也可以用空白卡片画出来贴上哦！”

物料：绿色爱心贴纸+“我最亲的人”文字（配拥抱、牵手的简笔画）、亲子拥抱、全家吃饭的温馨图片

模块 3：分类教学 2-认识“我认识的人”（10分钟）

教学目标：通过具象化的分类游戏、场景联想，帮助心智障碍者学员建立“我认识的人”的认知

教学内容：

►展示“同学玩积木、和老师问好”的图片，提问：“图片里的小朋友在和谁一起玩呀？（同学）和同学见面时，我们会做什么？（挥手、说‘你好’）对，这就是我们认识的人。”

►引出：“黄色笑脸场景板”，指着简笔画说：“这个黄色的板子，是‘我认识的人’”

►卡片分类实践：发放“同学、老师、邻居”的卡片，说：“现在请大家把认识的人，贴到黄色笑脸板子上。比如每天和你一起上课的小明，就可以贴在这里哦！”

物料：黄色笑脸贴纸+“我认识的人”文字（配挥手、一起玩的简笔画）、同学一起玩积木、和老师问好的图片

模块 4：分类教学 3-认识“我不认识的人”（10 分钟）

教学目标：通过具象化的分类游戏、场景联想，帮助心智障碍者学员建立“我不认识的人”的认知

教学内容：

►展示“陌生人间路、超市陌生顾客”的图片，提问：“图片里的叔叔，小朋友认识他吗？（不认识）那我们能随便跟他走吗？（不能）对，不认识的人我们要保持距离。”

►引出：“红色问号场景板”，指着简笔画说：“这个蓝色的板子，是‘我不认识的人’”

►卡片分类实践：发放“警察、医生卡通卡片、报纸陌生人头像”，说：“现在请大家把不认识的人，贴到蓝色问号板子上。比如在路上遇到的、不知道名字的叔叔阿姨，就贴在这里哦！”

物料：红色问号贴纸+“我不认识的人”文字（配保持距离的简笔画）、路边陌生人问路、超市里不认识的顾客的图片

备注：若学员对“陌生人”卡片表现出害怕，教师需及时安抚

模块 5：总结强化-巩固小游戏：快速找位置（5分钟）

教学内容：

►教师将3块场景板摆成一排，随机举起一张人物卡片（如“妈妈”“同学”“陌生阿姨”），说“这是谁呀？请大家快速指出，他应该贴在哪个板子上！”

►“大家都能快速找到每个人的位置啦！其实我们身边的人，就分为‘最亲的、认识的、不认识的’三种，接下来我们就可以把他们放进不同的‘圈子’里啦！”

第三课时 社交圈之第一圈·最亲社交圈

模块 1：认识社交圈第一圈范围（20 分钟）

教学目标：了解第一圈层定义与人群范围和社交距离

教学内容：

►衔接铺垫：刚刚我们认识了最亲的人，“最靠近‘我’的这个绿色圈子，是我们最亲、最信任的人，就像我们的‘安全小窝’，家庭成员是我们最亲的人。

►行为示范：教师邀请志愿者（扮演“妈妈”）上台，演示“拥抱、牵手、摸头、一起睡觉、分享零食”等动作，边演示边说：“红色圈里的妈妈，可以抱我们、牵我们的手，我们也愿意让她帮我们穿衣服、盖被子，因为我们完全信任她。

►提问学员：“你们的妈妈 / 爸爸平时会和你们做什么呀？（如“一起吃饭”“讲故事”）这些事能不能让陌生人做呀？”引导学员说出“不能”，强化“红色圈行为专属”的认知。

►距离标准：“和绿色圈的人在一起，我们可以靠得特别近，比如坐在同一张沙发上、睡在同一张床上，距离可以是 0 厘米（拥抱时）到 50 厘米（并肩坐时）。

物料：A3 社交圈（圈层没有颜色）、4 套不同颜色的彩笔（绿、黄、橘、红，对应 4 个圈层）

模块 2：绘制社交圈第一圈（20 分钟）

教学目标：学员绘制绿色圈

教学内容：

►让学员用绿色彩笔在“我”的圆圈外画第一圈，将提前准备的“家人贴纸”贴在圈内，或用彩笔直接画出家人形象；

►志愿者一对一引导：对动手能力弱的学员，协助贴贴纸；对表达能力强的学员，鼓励用便利贴写下“和妈妈可以做的事”（如“妈妈抱我”），贴在绿色圈旁。

物料：人物贴纸（爸爸、妈妈、爷爷、奶奶、哥哥、姐姐等）及便利贴。

第四课时 社交圈之第二圈-解锁朋友区域

模块 1：认识社交圈第二圈范围（20 分钟）

教学目标：了解第二圈层定义与人群范围和社交距离

教学内容：

►衔接铺垫：“绿色圈外面的黄色圈子，是我们经常见到、比较熟悉的人，他们不会伤害我们，但和我们的亲密程度不如家人，就像我们的‘好朋友区域’。”

►行为对比：教师演示“和同学握手、击掌、一起玩玩具”，再演示“试图抱同学但同学说‘我不想抱’”，停顿后说：“和黄色圈的人可以握手、一起玩，但如果对方不想抱，我们就不能抱，因为我们没有红色圈那么亲。”

►提问学员：“你们和同学一起玩的时候，会做什么呀？有没有同学说过‘不要碰我’？如果有，我们要怎么做？”引导学员回答“停下来”，强化“尊重他人意愿”的规则。

►距离标准：“和黄色圈的人在一起，要保持一点点距离，比如说话时站在 30 厘米到 1 米之间，不能像和爸爸妈妈一样靠得特别近，也不能随便摸别人的身体（除非对方同意，比如‘帮同学擦眼泪’）。”

模块 2：绘制社交圈第二圈（20 分钟）

教学目标：学员绘制黄色圈

教学内容：

►学员用黄色彩笔在红色圈外画第二圈，粘贴“同学、老师”贴纸，或写下“和同学一起玩积木”等互动行为；

►小组分享：3-4 名学员一组，互相指认自己黄色圈里的人，说说“最喜欢和这个圈里的谁一起玩”，志愿者记录学员的分享内容。

物料：人物贴纸（同学、老师、邻居、朋友等）及便利贴。

第五课时 分清求助与警惕

模块 1：认识社交圈第三圈范围（10分钟）

教学目标：了解第三圈层定义与人群范围和社交距离

教学内容：

►衔接铺垫：“黄色圈外面的橘色圈子，是帮我们解决特定问题的人，他们有专业的本领，我们需要他们帮忙时才会找他们，平时不会经常见面，这是我们的‘求助区域’。”

►人群举例：医生、警察、消防员、社工等

►距离标准：“和橘色圈的人在一起，要保持1米左右的距离，只有在他们帮我们解决问题时（如看病、求助），才能靠近一点，问题解决后就回到原来的距离，不能随便跟着他们走。”

►场景模拟：教师扮演“医生”，学员扮演“病人”，演示看病时的距离

物料：医生服、病人服

模块 2：绘制社交圈第三圈(5分钟)

教学目标：学员绘制橘色圈

教学内容：

►学员用橘色彩笔在黄色圈外画第三圈，粘贴“医生、警察”贴纸，或用简笔画画出“救护车、警车”等标志（代表专业人士）

►教师巡视：重点关注学员是否能区分“专业人士”和“陌生人”，对混淆的学员，用“是否穿制服、是否帮我们解决困难”来区分。

物料：人物贴纸（警察、医生、社工、乘务员等）及便利贴

模块 3：认识社交圈第四圈范围（10分钟）

教学目标：了解第四圈层定义与人群范围和社交距离

教学内容：

►衔接铺垫：“蓝色圈外面的绿色圈子，是我们不认识、从来没见过的人，我们不知道他们是好人还是坏人，所以要保持警惕，这是我们的‘安全距离区域’。”

►人群举例：路边不认识的叔叔 / 阿姨、网上不认识的人、陌生的司机。

►情景演练：教师扮演“陌生人”，试图给学员“糖果”并说“跟我走，我带你去玩”，志愿者扮演“家长”，及时制止并说：“不能要陌生人的东西，也不能跟陌生人走！”

►距离标准：“和红色圈的陌生人在一起，要保持1米以上的距离，最好在爸爸妈妈 / 老师身边，不能单独和陌生人待在一起，也不能靠近陌生人的车、家里。”

模块4：绘制社交圈第四圈（5分钟）

教学目标：学员绘制红色圈

教学内容：

►学员用红色彩笔在蓝色圈外画第四圈，粘贴“陌生人”贴纸（如报纸剪辑的人物图片）

►情景提问：“如果在公园看到一个陌生阿姨让你帮她找东西，你要怎么做？”

引导学员回答“找爸爸妈妈帮忙，不单独跟阿姨走”，检验认知效果

物料：报纸剪辑的人物图片、便利贴。

模块5：课程总结（10分钟）

教学目标：巩固知识，引导学员表达收获

教学内容：

►带领学员回顾今天学习的社交圈，引导学员说出每一圈层的范围社交距离及对应的人物等

5.课程作业

作业①：回到家和家里人分享今天所学知识

作业②：和家里人共同制作社交圈，并把自己身边的人物关系放进社交圈，写好对应社交行为，并拍照发群。

二、社交距离

1. 课程目标

1.1 知识目标

- ★明确与家人互动的 3 个核心礼仪 —— 主动问候、主动分享、表达感谢。
- ★掌握与同学、朋友互动的 4 个规则 —— 轮流等待、尊重拒绝、主动道歉、轻声交流。
- ★牢记向医生、警察等专业人士求助的 3 个礼仪 —— 主动问好、清晰说明需求、表达感谢。
- ★掌握与陌生人互动的 “安全礼仪” (礼貌回应不跟随、不接陌生物品) 和公共场合 3 个规则 (排队不插队、不大声喧哗、不碰他人物品) 。

1.2 能力目标

- ★能在小组游戏中, 运用 “轮流玩玩具” “礼貌拒绝” 等技巧, 避免冲突。
- ★能在模拟场景中, 完整说出 “医生您好, 我咳嗽” “警察叔叔, 我找不到妈妈” 等话术。
- ★能在模拟超市、公交车场景中, 做到排队、轻声说话, 正确回应陌生人的请求。

1.3 情感与价值目标

- ★感受家人间礼仪互动的温暖, 愿意主动用礼仪表达对家人的关心。
- ★体验与朋友友好相处的快乐, 理解 “尊重别人, 别人才会尊重自己” 。
- ★消除对专业人士的陌生感, 建立 “礼貌求助能更快解决问题” 的意识。
- ★理解 “公共礼仪是尊重他人, 也是保护自己” , 增强公共场合的安全感。

2. 教学重点

★圈层礼仪差异化落地：明确 4 个社交圈（核心亲密圈、熟人友好圈、专业帮助圈、陌生警惕及公共距离圈）的专属礼仪，如核心圈重“分享与感谢”、陌生圈重“安全距离与拒绝”、专业圈重“清晰求助与感谢”，确保学员能将礼仪与对应圈层人群、场景强绑定，避免混淆通用。

★礼仪行为的“动作 + 话术”双掌握：每课时均聚焦可实操的礼仪细节，如核心圈“双手递东西 + 说‘妈妈你也吃’”、熟人圈“轮流玩玩具 + 说‘该你啦’”、公共圈“排队不插队 + 保持 1 米距离”，让学员不仅懂规则，更能通过具体动作和话术落地执行。

★场景化应用与冲突预防：结合生活高频场景（家庭聚会、学校游戏、超市购物、求助医生）设计礼仪练习，如专业圈模拟“看医生说症状”、公共圈模拟“拒绝陌生人给糖”，同时引导学员识别“抢玩具”“陌生人过度靠近”等潜在冲突场景，用礼仪提前规避问题。

3. 教学难点

★抽象概念的具象化理解：学员难以理解“关心”“尊重”“安全距离”等抽象含义，需通过“家人收到感谢会笑”“陌生人靠近会不舒服”等直观反馈（表情图片、短视频、情景演示），建立“礼仪行为 = 具体感受”的关联，降低认知难度。

★情绪波动与个性化场景的适配：学员可能因“不想分享”“被拒绝”等情绪忽略礼仪，或因家庭结构（单亲、隔代抚养）、个人接受度（如不喜欢拥抱）产生认知偏差，需灵活调整案例（如对隔代抚养学员重点练“感谢外婆”），并引导“先平复情绪再用礼仪”，平衡规则与个性化需求。

★课堂学习到生活的迁移应用：学员在课堂模拟中能遵守礼仪，但在真实场

景（如小区遇陌生人、商场和朋友玩）易遗忘，需通过“家庭实践任务”（如记录“超市排队经历”）、“家校联动反馈”，强化“课堂规则→生活应用”的转化，避免知识仅停留在记忆层面。

4. 课程教案

第一课时 核心亲密圈的社交

模块 1：核心亲密圈的礼仪 —— “家人间的温暖互动”（30 分钟）

教学目标：学习与家人相处的核心礼仪规则

教学内容：

►暖场导入：提问：“每天早上起床，你们会跟爸爸妈妈说什么呀？妈妈给我们做了早餐，我们要怎么说？”并邀请学员分享与家人的互动

►核心礼仪 1-主动问候，传递关心：播放动画：展示“爸爸下班回家，孩子说‘爸爸辛苦了，我帮你拿拖鞋’”的场景；场景模拟：志愿者扮演“爸爸 / 妈妈”，学员练习“问好 + 小帮忙”

►核心礼仪 2-乐于分享，不独占：道具实操：给学员分发零食模型，引导学员主动递给“家人”（志愿者扮演），并说“妈妈，你也吃”；错误示范对比：教师演示“独占零食，不让家人吃”，提问学员“这样做家人会开心吗？”，强化“分享才温暖”的认知

►核心礼仪 3-表达感谢，记住付出：图片联想：展示“奶奶给学员织毛衣”“爷爷送学员上学”的图片，提问“我们要跟爷爷奶奶说什么？”（引导回答“谢谢奶奶 / 爷爷”）；集体练习：全班一起说“谢谢爸爸妈妈照顾我”，边说边做“拱手”动作，加深记忆

物料：零食道具（饼干、水果模型）、动画短片（展示“孩子向妈妈说‘辛苦啦’”“和妹妹分享玩具”的场景）

模块 2：巩固游戏：“家庭礼仪小任务”（10 分钟）

教学目标：学员加深对核心圈层礼仪的了解和认知

教学内容：

►规则：教师出示场景卡（如“妈妈做完饭”“爸爸修玩具”），学员抽取卡片后，演示对应礼仪并说出话术；完成演示的学员贴“礼仪小明星”贴纸

►教师带领回顾：“和家人相处，要主动问好、愿意分享、多说谢谢，这样我们的家会更温暖！”

物料：家庭场景图片、“礼仪小明星”贴纸

第二课时 熟人友好圈的社交

模块 1：熟人友好圈礼仪 —— “同学 / 朋友间的快乐相处”（30 分钟）

教学目标：掌握与同学、朋友互动规则

教学内容：

►导入：分享小故事：“小明想玩小红的积木，直接抢过来，小红哭了。大家觉得小明做得对吗？应该怎么做？”；学员自由发言，教师过渡：“和朋友相处有小规则，遵守规则才能不吵架，今天我们一起学！”

►规则 1-轮流等待，不争抢：PPT 展示：2 个朋友轮流玩跳绳，说“该你啦”“我等你玩完”；小组实践：3-4 人一组玩积木，提醒学员“等别人放下再拿”，避免争抢。

►规则 2-尊重拒绝，不强迫：

情景演示：志愿者 A 说“借我笔好吗？”，志愿者 B 练习拒绝“我正在用，等会儿借给你可以吗？”，教师强调“拒绝时要温和”。

学员练习：两两一组，轮流扮演“借东西的人”和“拒绝的人”，掌握礼貌话术。

►规则 3-做错道歉，不推卸：

错误示范：教师碰掉学员玩具不道歉，提问“这样对吗？应该怎么说？”（引导回答“对不起，我帮你捡”）。

实操练习：学员模拟“踩到朋友的脚”，练习“道歉 + 帮忙”的动作和话术。

►规则 4-轻声交流，不吵闹：

声音对比：教师先大声说话（模拟吵闹），再轻声说话（模拟友好），提问“哪

种声音更舒服？”。

► **场景应用：**模拟“教室聊天”，要求学员用“不吵到别人”的音量说话，教师用“嘘”的手势提醒。

物料：玩具道具（积木、跳绳）、场景卡（“想玩朋友的玩具”“不小心碰到朋友”）

模块 2：巩固游戏：“朋友礼仪大闯关”（10 分钟）

教学目标：学员加深朋友之间相处的礼仪和规则

教学内容：

► **设置 3 个关卡：**“轮流玩跳绳”“礼貌借文具”“道歉小任务”，学员分组闯关，通关获“友好小使者”徽章。

► **总结：**“和朋友相处，要轮流、尊重、道歉、轻声说，这样才能一直做好朋友！”

物料：徽章

第三课时 专业帮助圈的社交

模块 1：专业帮助圈礼仪 —— “向医生、警察求助的正确方式”（30 分钟）

教学目标：牢记向医生、警察等专业人士求助的礼仪

教学内容：

►导入- “谁能帮助我”：提问：“生病时谁能帮我们？找不到爸爸妈妈时，谁能帮忙？”学员回答后，教师过渡：“专业人士帮我们时，我们要礼貌说话，他们会更愿意帮我们，今天学求助礼仪！”

►礼仪 1-见面问好，态度礼貌：

道具穿戴：志愿者穿白大褂、戴警察帽，教师示范“医生您好”“警察叔叔您好”，强调“看着对方眼睛说”。

学员练习：轮流走到“专业人士”面前问好，教师纠正姿势（抬头、挺胸）。

►礼仪 2-清晰说需求，不慌张：

短视频学习：观看“孩子看医生说‘我发烧 2 天了’”的片段，总结“要说清哪里不舒服、遇到什么困难”。

场景模拟：

模拟“看医生”：学员练习说“医生您好，我肚子痛”；

模拟“找警察”：学员练习说“警察叔叔您好，我找不到妈妈，妈妈电话是 XXX”（提前让学员记住家长电话）。

►礼仪 3-得到帮助后，及时感谢：

情景演示：“医生看完病，学员说‘谢谢医生，我会按时吃药’”“警察帮找家人，学员说‘谢谢警察叔叔’”。

集体练习：全班对着“专业人士”鞠躬说感谢，强化礼仪动作。

物料：医生白大褂、警察帽子道具、求助场景卡

模块 2：巩固游戏：“求助场景大演练”（10分钟）

教学目标：学员加深对求助礼仪的认识

教学内容：

- ▶ 模拟：学员抽取场景卡，扮演“求助者”，志愿者扮演“专业人士”，完整演练“问好→说需求→感谢”，完成获“礼貌求助小能手”证书。
- ▶ 总结：教师强调：“找医生、警察帮忙，要问好、说清需求、记得感谢，这样能更快解决问题！”

物料：求助场景卡、“礼貌求助小能手”证书

第四课时 公共圈的社交

模块 1：陌生警惕圈与公共圈礼仪 —— “陌生人互动与公共场合规则”（30 分钟）

教学目标：掌握与陌生人互动的“安全礼仪”（礼貌回应不跟随、不接陌生物品）和公共场合 3 个规则（排队不插队、不大声喧哗、不碰他人物品）

教学内容：

► 导入：教师展示 PPT 图片，提问：“超市里的人在做什么？（排队）公交车上说话大声吗？（不大）陌生人给你糖，能要吗？”

► 礼仪 1：陌生人互动的安全礼仪

情景演示 1：志愿者扮演“陌生人”递零食说“我带你去吃好吃的，教师示范回应：“谢谢，我跟我家里人去吃”，同时后退一步（保持安全距离）。

情景演示 2：“陌生叔叔”问路，教师示范回应：“我不清楚，您问警察叔叔吧”，不单独带路。

学员练习：两两一组，轮流扮演“陌生人”和“自己”，练习拒绝话术

► 礼仪 2：公共场合的核心规则

规则 1：排队不插队

PPT 对比：展示“排队结账”和“插队被说”的图片，讲解“排队按顺序，别人才开心”。

道具模拟：用“排队线”布置超市场景，学员拿购物篮排队，志愿者监督。

规则 2：不大声喧哗

声音体验：教师先大声模拟“吵架”，再轻声模拟“聊天”，提问“哪种不影响别人？”

场景练习：学员坐“公交车座位”聊天，要求用“对方听清即可”的音量。

规则 3：不碰他人物品

错误示范：教师拿志愿者书包，提问“没同意拿别人东西，对吗？”（引导回答“不对”）。

意识强化：强调“别人的包、玩具，没问过不能碰，要问‘我能看看吗’”。

物料：超市购物篮、公交车座位模型、“排队线”贴纸、糖果模型、“公共礼仪小标兵”贴纸

模块 2：巩固游戏：“公共场合大闯关”（10 分钟）

教学目标：巩固公共场合的礼仪规范

教学内容：

- ▶ 设置“超市排队”“公交车聊天”“拒绝陌生人”3个关卡，学员闯关，通关获“公共礼仪小标兵”贴纸。
- ▶ 教师总结：“遇到陌生人要礼貌拒绝、不跟随，公共场合要排队、轻声说、不碰别人东西，既安全又舒服！”

第五课时 社交礼仪的综合运用

模块 1：社交礼仪大融合 —— “场景化综合运用”（30 分钟）

教学目标：梳理 4 个社交圈的核心礼仪，形成 “圈层 - 礼仪” 对应认知（如核心圈重分享、陌生圈重安全）

教学内容：

► 导入：礼仪回答小顾问

教师指着 “对照表” 提问：“和家人要分享，和朋友要轮流，大家还记得吗？”
集体回答后，教师过渡：“今天我们在不同场景里用礼仪解决问题，看看谁是‘礼仪小达人’！”

► 场景化综合演练

场景 1：家庭聚会（核心圈 + 熟人圈）

布置：摆放餐桌，志愿者扮演 “爷爷奶奶（核心圈）” “表哥（熟人圈）”。
任务：学员完成 “向爷爷奶奶问好” “给表哥分享水果” “帮擦桌子”，教师纠正礼仪细节。

场景 2：学校活动（熟人圈 + 专业圈）

布置：摆放课桌，志愿者扮演 “同学（熟人圈）” “老师（专业圈）”。
任务：学员完成 “轮流玩游戏” “问老师问题说‘您好’” “感谢老师帮忙”，练习圈层礼仪切换。

场景 3：超市购物（公共圈 + 陌生圈）

布置：摆放货架、购物篮，志愿者扮演 “顾客（公共圈）” “导购（陌生圈）”。
任务：学员完成 “排队结账” “轻声问导购位置” “拒绝‘登记信息换礼’”。

品’ ”，综合运用礼仪。

物料：4 个社交圈标识牌（核心圈 - 红、熟人圈 - 黄等）、场景道具（餐桌、课桌、货架）、“社交礼仪小达人” 奖牌、“社交圈礼仪对照表”（贴白板上，含圈层、人群、核心礼仪）

模块 2：综合游戏：“礼仪大挑战”（10 分钟）

教学目标：巩固对 4 个圈层的礼仪规范

教学内容：

► 规则：教师描述场景（如 “爷爷家来表哥，要做什么？” “超市陌生叔叔让你帮忙，怎么做？”），学员抢答并演示，答对得分。

奖励：得分最高者获 “社交礼仪小达人” 奖牌，其余学员获鼓励贴纸。

► 教师总结：“每个社交圈有不同礼仪，记住‘对不同的人用不同礼貌’，就能和大家友好相处！”

物料：“社交礼仪小达人” 奖牌、鼓励贴纸

5. 课程作业：

作业①：分享练习：和家人一起吃零食 / 水果时，主动分给至少 1 位家人，并用话术表达 “妈妈 / 爸爸，你也吃”。

作业②：发放 “礼仪实践卡”，让家长记录学员 1 周内的实践（如 “分享零食” “排队”），下次课分享

、

三、什么是性

1.课程目标

1.1 知识目标

★**掌握生命起源关键环节**: 清晰认知精子、卵子、受精卵的概念, 理解 “精子 + 卵子→受精卵→胎儿→出生” 的完整过程, 纠正 “从垃圾桶捡来” “充话费送的” 等错误生命认知。

★**明确身体结构与性别差异**: 准确识别身体主要部位, 区分男女青春期典型生理变化 (男性喉结突出、体毛生长; 女性乳房发育、月经相关变化等) 。

1.2 能力目标

★**建立课堂规则执行能力**: 理解并遵守 “听指令做动作” “举手分享” 等课堂约定, 能主动参与课堂互动。

★**学会知识应用与表达**: 课后能向家人复述《小威向前冲》故事, 独立完成身体部位图填写, 将课堂知识转化为实际表达与操作能力

1.3 情感与价值目标

★**树立隐私尊重意识**: 懂得尊重自己与他人的身体隐私, 不拿他人身体变化开玩笑, 建立 “每个人都是独特的” 的平等认知。

★**培养安全沟通习惯**: 愿意并能够与可信赖的成年人 (家长、老师) 谈论身体相关话题, 建立身体话题的安全沟通边界。

2.教学重点

★**生命起源逻辑链**: 让学员清晰理解 “精子与卵子结合形成受精卵→受精卵发育为胎儿→胎儿在母体中成长 10 个月左右出生” 的核心过程, 突破 “胎儿如何形成” “胎儿如何出生” 两个关键认知点。

★**身体认知与性别差异**: 通过具象化工具（身体部位图、男女身体对比图），帮助学员准确识别身体主要部位，明确男女青春期生理变化的具体表现，理解“差异是正常的”这一核心观点。

★**课堂约定与隐私尊重**: 让学员深度认同“谈论身体不尴尬”“不嘲笑他人身体变化”“尊重隐私”的课堂约定，并内化为日常行为准则。

3. 教学难点

★**抽象知识具象化**: 心智障碍学员对“精子、卵子、受精卵”等抽象生物学概念理解难度较大，如何用通俗比喻、直观场景让学员准确感知而非死记硬背。

★**性别差异认知的适度性**: 在讲解男女青春期身体变化时，既要清晰区分差异，又要避免过度强调生理细节导致学员困惑或不适，需把握“科学准确”与“适龄适度”的平衡。

★**知识的长期留存与应用**: 如何让学员不仅在课堂上理解知识，还能在课后主动向家人分享（如讲《小威向前冲》故事）、正确完成作业，实现知识从“课堂吸收”到“生活应用”的转化。

4. 课程教案

第一课时 生命起源初探

模块 1：建立课堂约定（10 分钟）

教学目标：明确课堂安全边界，保障学员舒适感

教学内容：

► 提问引导：“今天我们要聊‘自己从哪里来’和‘身体的变化’，怎样才能让大家聊得开心、不尴尬呢？” 邀请学员分享想法（如“不笑话别人”“小声讨论”）；

► 约定明确：播放 PPT “我们的约定”页（含 3 条核心约定：①聊身体话题不害羞，有疑问大胆问；②不拿他人身体变化开玩笑；③尊重自己和他人的身体隐私），老师逐条讲解含义（如“‘尊重隐私’就是不随便看、不随便说别人的身体小秘密”）；

► 承诺强化：出示“课堂约定海报”（打印上述 3 条约定，设计卡通边框），邀请学员自愿上前签字（或按手印），承诺遵守约定。

物料：PPT（约定页）、约定海报、签字笔

备注：志愿者协助解释规则，确保学员理解

模块 2：“我从哪里来”讲解（上）生命起源初探（30 分钟）

教学目标：理解生命起源的基本过程（精子与卵子结合）

教学内容：

► 图片导入：播放 PPT “怀孕妈妈”页（含 3 张不同孕周的怀孕妈妈正面图，肚子逐渐变大），提问“大家看这些妈妈的肚子和我们有什么不一样？”“为什么妈妈的肚子会圆滚滚的？”引导学员说出“肚子里有宝宝”；

► 绘本引入：拿出绘本《小威向前冲》，展示封面（小威的卡通形象），提问“这

个人叫小威，他要去完成一个重要的任务，大家猜猜是什么任务？” 引发好奇心；

►概念铺垫：简单讲解 “宝宝不是一开始就这么大的，是由很小很小的‘种子’变来的，这个‘种子’需要爸爸和妈妈一起帮忙才能形成”，用 “种子” 比喻受精卵，降低理解难度。

物料：绘本《小威向前冲》（每人 1 本或小组 1 本，确保画面清晰）、PPT

备注：用比喻简化科学概念确保学员理解。

第二课时 我从哪里来（上）

模块 1：“我从哪里来” 讲解（中）精子与卵子的故事（40 分钟）

教学目标：通过视频与绘本结合，让学员清晰理解 “精子来自爸爸、卵子来自妈妈，两者结合形成受精卵” 的关键环节

教学内容：

►回顾与导入（5分钟）

提问：“上课时我们知道宝宝住在妈妈肚子里，那宝宝最初是什么样子的？”

奖励上课时表现好的学员，发放小红花，调动参与积极性。

►绘本与 PPT 讲解：精子小威的冒险（35分钟）

-视频观看：播放《小威向前冲》动画片段（截取“小威在爸爸身体里”“游泳大赛”“与卵子结合”部分，时长 3-5 分钟），每播放 1 段暂停提问：①“小威住在谁的身体里？他的兄弟姐妹多不多？”（引导答出“爸爸身体里，有 3 亿个精子”）；②“小威要打败多少对手才能和卵子见面？”；③“小威和卵子结合后，变成了什么？”（引导答出“受精卵”）；

-绘本精讲：结合视频内容，翻阅绘本关键页（如小威的游泳过程、与卵子结合的画面），用比喻强化认知（如“小威像勇敢的小骑士，卵子像美丽的小公主，小骑士找到小公主后，就会一起变成‘受精卵宝宝’”）；

-互动确认：邀请 2-3 名学员复述“小威住在哪里？他和卵子结合后变成了什么”，确保核心知识掌握。

物料：绘本《小威向前冲》、PPT（生命起源页）、视频设备

第三课时 我从哪里来 (下)

模块 1：受精卵与胎儿发育、出生 (40 分钟)

教学目标：让学员理解胎儿在子宫内的发育过程（逐月变化）及出生方式，完整掌握生命起源全流程

教学内容：

▶图片辅助：播放 PPT “受精卵到胚胎” 页（含 3 张示意图：受精卵→1 个月胚胎→3 个月胚胎），用 “每天长一点点，就像我们长高一样” 描述发育过程，让学员理解 “宝宝是慢慢长大的”。

▶发育讲解：播放 PPT “胎儿发育过程” 页（含 4 个月、6 个月、9 个月胎儿的超声图，标注 “会踢妈妈肚子” “长出头发” “准备出生” 等关键特征），讲解 “受精卵在妈妈子宫里住 10 个月左右，会慢慢长出手、脚、眼睛，还会踢妈妈的肚子和妈妈互动”；

▶互动提问：“大家小时候有没有踢过妈妈的肚子呀？” “宝宝长到 10 个月时，会从妈妈肚子里怎么出来呢？”（引导答出 “妈妈去医院，医生帮忙把宝宝抱出来”）；

▶流程总结：在白板上画简单流程图（精子 + 卵子→受精卵→胎儿→出生），带领学员齐读流程，强化 “自己从妈妈肚子里来” 的科学认知。

物料：PPT、白板、彩色马克笔（用于画流程图）、胎儿发育图卡片（每人 1 张，便于观察）

备注：流程图用不同颜色标注，增强视觉记忆

第四课时 模拟生命过程

模块 1：互动游戏：模拟生命过程（40 分钟）

教学目标：通过角色扮演巩固生命起源知识，让学员体会妈妈孕育的辛苦，强化情感共鸣

教学内容：

► 游戏一：“小威障碍跑”

- 准备：在教室中间用障碍物 (cones) 摆成 S 弯赛道，终点放置 “卵子图片”（彩色打印，尺寸较大）；
- 规则：学员轮流扮演 “小精子”，从起点出发，绕过障碍物跑到终点，抢到“卵子图片”即视为 “完成结合任务”，获胜者获得 1 朵小红花；
- 引导：游戏后提问 “刚才跑障碍的时候觉得难不难？小威和其他精子跑的时候也这么难，所以宝宝的到来很不容易对不对？”；

► 游戏二：“扮演怀孕妈妈”

- 准备：给每位学员发 1 个抱枕（大小适中，模拟孕肚），让学员将抱枕绑在腹部；
- 任务：让学员模仿 “怀孕妈妈” 做简单动作（如慢慢走路、弯腰捡地上的笔、轻轻坐下），完成后分享 “做这些动作时是什么感觉？”；
- 总结： “妈妈怀着宝宝时，做什么都要很小心，很辛苦，我们要感谢妈妈把我们带到这个世界上。”

物料：障碍物（cones）、卵子图片、抱枕、小红花贴纸

备注：志愿者协助维持秩序，确保游戏安全，为获胜者贴小红花

第五课时 男女身体部位

模块 1：身体部位认识与男女差异（30 分钟）

教学目标：让学员准确识别身体主要部位，清晰区分男女青春期生理变化，建立“差异即正常”的认知

教学内容：

►身体部位认识：

- 发放“身体部位图”（A4 纸，标注手、脚、头、肚子、生殖器官等关键部位，部分部位留空待填写），让学员用彩笔圈出自己认识的部位，志愿者协助不认识的学员（如“这是我们的手，用来拿东西的”）；
- 老师在白板上展示完整身体部位图，带领学员逐一指认并说出名称（如“这是肚子，宝宝以前就在妈妈的肚子里”“这是隐私部位，要好好保护”）；

► 男女差异区分：

- 分组任务：将学员分成 2-3 组，每组发放“男女青春期身体对比图”（标注男性喉结、体毛，女性乳房、体毛），让学员用不同颜色彩笔涂画差异部位；
- 分享总结：每组派代表展示涂画结果，老师补充讲解“男生会长喉结、体毛变多，女生会乳房发育，这些都是长大的正常变化，就像我们长高一样，每个人都会经历”；
- 观念引导：强调“每个人的身体变化时间不一样，有的早有的晚，都很正常，不要嘲笑别人，也不要因为自己的变化害羞”。

物料：“身体部位图”（每人 1 张，留空部分便于填写）、“男女青春期身体对比图”（每组 1 张，标注清晰）、彩笔（多色，每人 1 套）、白板、完整身体部位图 PPT

备注：讲解隐私部位时，语气自然，不刻意回避也不过度强调，用“这是我们
的小秘密，不能随便让别人看、随便摸”明确规则

模块 2：课程回顾（10 分钟）

教学目标：回顾课程核心知识，鼓励学员分享收获

教学内容：

► **知识回顾：**老师结合白板总结（含 3 个核心要点：①我们从妈妈肚子里来，
是精子和卵子结合变来的；②要认识并保护自己的身体，尊重他人身体隐私；③
男女青春期变化不一样，都是正常的），带领学员齐读要点；

► **感受分享：**提问“今天上课最开心的事情是什么？”“学到了什么新知识？”，
邀请学员自愿分享，志愿者用便签纸记录分享内容（如“最开心的是扮演怀孕
妈妈”“知道了宝宝在妈妈肚子里长 10 个月”）；

物料：白板、彩色马克笔（用于写总结要点）、便签纸（志愿者记录分享内容）

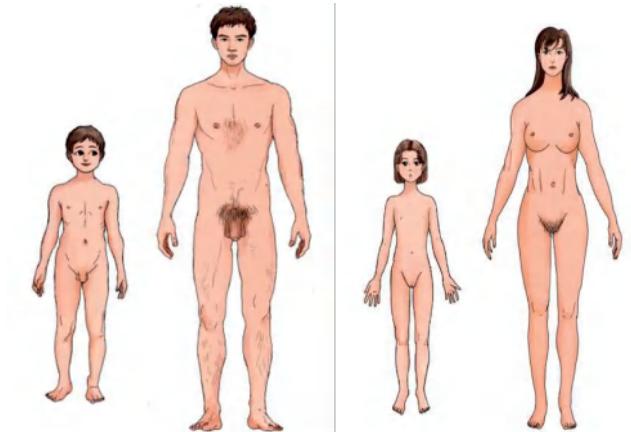
备注：学员分享时不强迫，若不愿发言可点头示意

5.课程作业：

作业①：回家后给爸爸妈妈或其他家人讲《小威向前冲》的故事，让家人听
一听你学到的生命知识；

作业②：完成“身体部位图”的留空填写（如在空白处写上“手”“脚”
的名称），下课时带来分享；

提醒：工作人员课后将作业内容发至家长群，提醒家长协助学员完成，并反
馈学员分享时的表现。



6.教学补充建议

★隐私保护细节强化：讲解身体部位（尤其是生殖器官）和男女差异时，拉上教室窗帘，关闭教室门，避免无关人员进入。

★家庭协同教育：课前给家长发“课前小贴士”，说明课程会涉及“生命起源”“身体隐私”等话题，建议家长提前与学员沟通“这些是科学知识，有疑问可以大胆问老师”；课后除了反馈作业要求，可附“家庭互动建议”（如“和孩子一起读《小威向前冲》，听孩子讲生命故事”），邀请家长参与知识巩固与情感引导。

★个体差异个性化支持：准备“图文卡片”（如“精子→爸爸”“卵子→妈妈”“胎儿→妈妈肚子里”），帮助其记忆核心概念；课后单独与家长沟通学员的课堂表现（如“孩子在‘扮演妈妈’时体会到了辛苦，回家可多聊妈妈的付出”），提供个性化家庭延伸建议。

★情感教育持续渗透:除了“扮演怀孕妈妈”环节,可在总结时播放1分钟的“妈妈孕育宝宝”短视频(如妈妈抚摸孕肚、宝宝出生后妈妈微笑的画面),进一步强化“感恩妈妈”的情感;下课时开始时,预留5分钟让学员分享“给家人讲《小威向前冲》的过程”,鼓励学员将课堂情感转化为家庭互动中的感恩表达。

四、男女生青春期（男生）

1. 课程目标

1.1 知识目标

★**明确“青春期”的定义：**知晓其是儿童向成年人过渡、身体与心理发生双重变化的特定成长阶段。

★**掌握男性青春期特有的身体变化：**包括喉结发育、阴茎变长等外观变化，以及遗精、自发性勃起等生理现象的概念。

★**清楚遗精与尿床的区别：**了解遗精后的卫生处理方法（更换衣物床单、清洁身体），明确自发性勃起的隐私属性及基本应对原则。

1.2 能力目标

★**观察与对比能力：**能通过“找不同”等活动，准确找出男孩与成年男性身体差异，以及男女生在不同成长阶段的特征区别。

★**问题解决能力：**在出现遗精、自发性勃起等现象时，能独立采取正确的应对措施（如处理遗精后的卫生、在公共场合合理应对勃起）。

★**知识应用与传递能力：**通过课后作业，能将课堂学到的男性青春期知识（如身体变化、生理现象）清晰分享给家长，实现知识的巩固与传递。

1.3 情感与价值目标

★**接纳与认同：**接受自身进入青春期的事实，认可青春期身体变化（如遗精、喉结发育）的正常性，消除对这些变化的恐惧、困惑或羞耻感。

★**隐私与边界意识：**树立“自发性勃起是隐私事件”的观念，懂得尊重自身与他人的隐私，不随意向他人提及或展示隐私生理现象。

★**信任与协作意识**：增强对父母、老师等成年人的信任，愿意在遇到青春期相关问题时寻求帮助；同时在课堂分组活动中，学会与同伴、志愿者协作完成任务，提升团队参与感。

2. 教学重点

★**青春期核心认知**：让学员明确“青春期是正常成长阶段”，重点理解男性青春期的生理变化（喉结、阴茎发育等），建立“变化即正常”的认知。

★**关键生理现象应对**：清晰讲解遗精的概念（与尿床的区别、无固定频率），重点传授遗精后的卫生处理方法与情绪调节技巧。明确自发性勃起的正常性，重点强调其隐私属性，教会学员在出现该现象时的恰当应对方式。

★**沟通与分享意识**：引导学员主动与父母沟通青春期身体变化，同时通过课后作业强化“与家长分享知识”的行为，促进家庭对青春期教育的协同支持。

3. 教学难点

★**隐私观念与边界感建立**：如何让学员理解“自发性勃起是隐私事件”，既不因羞耻感回避认知，也不随意向他人提及，需通过恰当的语言和情景引导把握尺度。

★**情绪疏导与焦虑缓解**：部分学员可能对遗精、身体变化产生恐惧或困惑，如何用通俗的语言、贴近生活的案例（如“遗精证明你在长大，就像长高一样正常”）消除其负面情绪，是教学中的关键难点。

★**个体差异与个性化引导**：学员对知识的接受程度、表达能力存在差异（如部分心青年可能需要更具象的演示），需志愿者与老师配合，在分组活动、情景演练中兼顾不同学员的需求，确保知识有效传递。

4. 课程教案

第一课时 认识青春期

模块 1：认识青春期（10 分钟）

教学目标：用趣味方式引入主题，让学员初步理解“青春期”的定义与“生理 + 心理”双重变化属性

教学内容：

▶ 趣味导入：通过“成长小问答”游戏（如“你发现身边同学最近有哪些变化？”“你知道‘长大’会有哪些信号吗？”）引发思考，再提问“你知道什么是青春期？”

▶ 知识讲解：结合 PPT / 视频，明确“青春期是儿童向成年人过渡、身体和心理都会变的阶段”，强调“每个人都会经历，是正常成长过程”

▶ 互动小结：邀请 1-2 名学员分享对“青春期”的初步感受

物料：PPT（含青春期定义、成长案例图）、短视频（1-2 分钟，展现温和的成长场景）

备注：志愿者辅助记录学员的回答，课后可作为反馈素材

模块 2：男女有别（20 分钟）

教学目标：引导学员观察并区分男女生在不同成长阶段（儿童、青少年、成年）的身体外观差异

教学内容：

▶ 分组观察：将学员分成 2-3 组，每组发放“人物图片卡”（含成年女性、小女孩、青少年女孩、成年男性、小男孩、青少年男孩），任务是“找出男生和女生在不同阶段的不一样的地方”（如成年女性有胸部发育，成年男性有喉结等）

►小组分享：每组派代表上台，结合白板标注图片中的差异点，老师补充讲解“这些差异是男女生的正常特征，青春期后会更明显”

►提问强化：“我们能通过哪些明显特征区分男性和女性？”（如发型、服装之外的生理特征，引导关注身体本身的差异）

物料：白板、人物图片卡（每组1套，图片清晰、无夸张元素）、马克笔

备注：若学员难以发现差异，老师可先示范标注1-2个特征

模块3：身体变化初探（10分钟）

教学目标：鼓励学员主动分享自身已出现的身体变化，为后续男性专属变化讲解做铺垫

教学内容：

►安全分享：老师先主动分享“自己青春期时的小变化”（如“老师小时候青春期时，发现声音慢慢变粗了”），营造轻松氛围，再提问“你发现自己身体开始有变化了吗？比如长高、声音变了、长痘痘等”

►支持引导：对学员的分享给予肯定（如“你观察得很仔细！这是很棒的成长信号”），若学员无分享，老师可结合PPT展示“常见的青春期早期变化”，说明“这些变化可能会慢慢出现，不用着急”

物料：PPT（含男性青春期早期变化图，如身高增长、声音变粗）、白板

备注：若有学员因“没变化”感到焦虑可安抚“每个人变化的时间不一样，都是正常的”

第二课时 男生的青春期

模块 1：男生的青春期变化（20 分钟）

教学目标：帮助学员准确认识男性青春期的核心生理变化（喉结、阴茎发育等），明确变化部位与特点

教学内容：

- ▶ 游戏互动：发放《男孩与成年男性身体对比图》（清晰标注关键部位）和蜡笔，让学员用“圈一圈”“涂一涂”的方式找出两者的不同（如喉结、阴茎长度、肩膀宽度等）
- ▶ 知识精讲：结合学员的标注结果，用 PPT / 黑板图明确讲解“男性青春期会出现喉结突出、阴茎变长、肩膀变宽”等变化，强调“这些变化证明你在向成年人靠近，是值得开心的事”
- ▶ 实操确认：邀请学员指着自己的身体（如喉咙部位），轻声说出“这里会慢慢长出喉结”，强化对变化部位的认知

物料：大黑板、白纸（每人 1 张，印好对比图）、蜡笔（多色）、PPT（含男性身体变化细节图）

备注：老师先示范标注 1 个变化（如喉结），再让学员独立完成

模块 2：理解自发性勃起（20 分钟）

教学目标：让学员明确自发性勃起的正常性，掌握“隐私保护”与恰当应对方

教学内容：

- ▶ 知识明确：结合 PPT，直接告诉学员“青春期男孩会出现自发性勃起（比如早上醒来、看到某些画面时，阴茎会变硬），这是身体的正常反应，就像饿了会

肚子叫一样，不用奇怪”

► 隐私教育：重点强调 “勃起是很隐私的事情，不能主动告诉别人，也不能在别人面前展示”

► 应对指导：“如果在公共场合出现勃起，可以试着调整姿势（比如双腿并拢、慢慢走动），转移注意力（比如想一会儿今天吃什么），过一会儿就会恢复正常，不用慌张”

物料：PPT（含温和的生理原理示意图，无暴露画面）

备注：讲解时语言简洁直白，避免使用复杂术语；若学员有疑问，单独轻声解答，不公开讨论细节

第三课时 遗精

模块 1：直面遗精（40 分钟）

教学目标：让学员明确遗精的正常性，掌握遗精后的处理方法与沟通技巧

教学内容：

►概念澄清：结合视频 / PPT，明确“遗精是男性青春期的正常现象”，重点区分“遗精和尿床的不同”（如“遗精是精液流出，不是尿液，没有固定频率，有时 1 个月 1-2 次，有时更久，都正常”）

►应对方法讲解：分 3 点清晰说明：

a. 情绪调节：“遗精不用害怕，这是你进入青春期的信号，就像长高一样，要学会接受自己的变化”

b. 沟通技巧：“可以告诉爸爸妈妈，他们会教你怎么保持卫生，不用觉得不好意思”

c. 卫生处理：“如果精液弄脏了被子、床单或裤子，要及时更换，用温水清洗身体，保持干净”

►情景演练：老师和志愿者扮演“孩子和家长”，演练“孩子告诉家长‘我遗精了’”的对话（如“妈妈，我昨天晚上遗精了，不知道该怎么办”“没关系，这是正常的，我们一起换床单吧”），再邀请 2-3 组学员模仿演练

物料：视频（3-5 分钟）、PPT（含遗精应对步骤图）、旧裤子（用于演练“弄脏后更换”）、白色颜料（模拟精液）、水盆、清水、毛巾

备注：演练时注意保护学员隐私，避免过度暴露；若学员演练时紧张，志愿者可陪同参与；全程用温和不调侃的语气讲解，避免学员感到羞耻

5.课程作业

作业：“回家后和爸爸妈妈分享‘男生青春期会出现哪些变化’（比如可以说‘爸爸，我今天学到男生青春期会有遗精，这是正常的’），请爸爸妈妈帮忙记录你分享的内容，下次上课带来”

提醒：工作人员课后将作业内容发至家长群，提醒家长协助学员完成，同时收集家长反馈（如学员分享时的反应）

6.教学补充建议

★隐私保护细节：讲解遗精、自发性勃起时，可拉上教室窗帘，保持环境封闭；教学过程中优先选择示意图、卡通图，减少学员的尴尬感。

★家长协同支持：课前可给家长发“课前小贴士”，说明课程内容（如会讲解遗精、勃起等话题），请家长提前与学员沟通“这是正常成长知识，有问题可以大胆问”，避免学员因家庭态度产生抵触情绪。

★个体差异应对：针对表达能力较弱的学员（可准备“图文卡片”（如“遗精→换床单”“勃起→不告诉别人”），帮助其理解和记忆；课后单独与家长沟通学员的课堂表现，提供个性化的巩固建议（如在家多聊“成长”话题）。

五、生理卫生（男生）

1. 课程目标

1.1 知识目标

★复习男生青春期相关知识，明确遗精（梦遗）、勃起的应对方法。

★知晓不注意生理卫生的危害，掌握小便后擦拭阴茎的要点。

★掌握阴茎和阴囊的具体清洗方法，了解内裤选择的注意事项。

1.2 能力目标

★能准确完成生殖器清洁的操作，掌握清洁顺序和擦拭要求。

★能正确处理遗精后的卫生问题，在公众场合勃起时能采取恰当应对方式。

★能识别生殖器异常情况，并知道向家人求助的途径。

1.3 情感与价值目标

★树立良好的生理卫生意识，养成注重个人生殖健康的习惯。

★增强规则意识，在课堂中遵守纪律，积极参与学习互动。

★正视青春期生理变化，减少尴尬情绪，保持健康的心态。

2. 教学重点

★男生生殖器的正确清洁步骤、顺序及注意事项。

★遗精（梦遗）和勃起后的正确处理方法。

★内裤选择的关键要点及个人卫生习惯的培养。

3. 教学难点

★学员对阴茎头部及环形沟清洁操作的精准掌握。

★引导学员正视青春期生理变化，克服羞涩心理主动学习。

★帮助学员牢记清洁、擦拭的正确顺序及异常情况的求助方式。

4. 课程教案

第四课时 男性生殖器

模块 1：课堂规则强化（5 分钟）

教学目标：强化学员规则意识，营造良好课堂氛围

教学内容：

- ▶ 引导学员共同回顾课堂规则，明确听课、发言等要求。
- ▶ 启动小红花激励机制，在白板标注学员姓名，对积极表现者及时奖励，累计 15 朵获小惊喜，20 朵获小礼物。
- ▶ 总结上课时表现，为学员发放小红花，激发学习积极性。

物料：白板、小红花贴纸、课堂规则清单

备注：老师与助教全程参与互动，及时引导学员

模块 2：“开火车”内容回顾（10 分钟）

教学目标：回顾前面身体变化和男生青春期的知识，为接下来内容讲解铺垫。

教学内容：

- ▶ 通过开火车的形式，老师提问学员回答，复习前面所学“身体大变化”的知识
- ▶ 老师带领学员复习上午男生青春期的知识，学员集体回答。

模块 3：认识男性生殖器（25 分钟）

教学目标：强化学员规则意识，营造良好课堂氛围

教学内容：

- ▶ 展示男性外生殖器模型，指着对应部位逐一讲解名称：“这是阴茎，最前面圆圆的是阴茎头部，中间连接的是阴茎体，阴茎头部和体之间有一圈沟，叫环形沟；下面两个圆圆的是阴囊。”

►结合示意图强化记忆：分发结构示意图，让学员对照模型在图上圈出“阴茎头部、环形沟、阴囊”，老师巡回检查，纠正错误标注。

►提问巩固：“请指出模型上需要重点清洗的部位是哪里？”“环形沟在哪个位置呀？”

物料：生理卫生清洁视频 / PPT、男性模型、小红花

备注：对回答错误的学员，用模型再次演示，耐心引导

第五课时 男性生殖器清洁

模块 1：生殖器清洁完整流程（25 分钟）

教学目标：让学员掌握生殖器清洁方法，了解异常情况处理方式。

教学内容：

►姿势指导：“洗澡时可以站立，一只手扶住阴茎，另一只手做清洗动作，动作要轻，不能用力拽哦！”

►包皮后退（针对大龄学员）：用模型演示“一只手轻轻捏住阴茎体，另一只手轻柔向后推包皮，直到完全露出阴茎头部和环形沟”，强调“如果推不动不要硬推，避免受伤，告诉家人即可”。

►全面搓洗：“用清水冲湿后，另一只手轻轻搓洗阴茎头部、环形沟（尤其是沟的下方）、阴茎体和阴囊，每个部位都要搓到，就像给它们‘按摩’一样，把脏东西洗掉。”

►小龄学员简化教学：“小龄的同学可以先学会‘用清水冲阴囊和阴茎表面，再用手轻轻搓一搓’，小便后记得用纸巾擦干净阴茎头部哦！”

物料：男性生殖器模型、水盆、毛巾

模块 2：分组实操（15 分钟）

教学目标：让学员掌握生殖器清洁方法，了解异常情况处理方式。

教学内容：

►将学员分成 3-4 人一组，每组发放模型、温水、模拟毛巾（干毛巾代替），让学员轮流模拟“后退包皮（大龄）、搓洗、冲水”动作。

►老师和志愿者巡回指导，纠正不规范动作，比如“搓洗时只擦了阴茎上面，没擦下面”，用模型再次演示正确范围。

物料：男性生殖器模型、防滑垫（铺在实操区域地面）、垃圾桶

第六课时 男生健康护理

模块 1：识别异常情况与求助（15 分钟）

教学目标：让学员学习识别生殖器异常和掌握处理方式

教学内容：

► 异常情况展示：出示异常情况对比图，讲解：“如果清洗时发现阴茎或阴囊有疼痛、发痒，或者长了小红疙瘩、小水泡，这就是‘身体在报警’，说明可能生病了。”

► 强调：“这些情况不是‘丢脸’的事，也不是自己能解决的，一定要告诉爸爸妈妈、爷爷奶奶或者其他家里人。”

► 求助场景模拟

设置情景：“如果晚上洗澡时发现阴囊发痒，你会怎么跟妈妈说呀？”

邀请学员现场模拟表达，比如“妈妈，我的阴囊有点痒，你能帮我看看吗？”

物料：异常情况对比图（正常 vs 疼痛 / 发痒 / 小红疙瘩）

备注：对表达清晰的学员给予肯定，鼓励害羞的学员大胆开口，消除“不敢说”的心理

模块 2：内裤选择指导（15 分钟）

教学目标：让学员掌握选择合适内裤的方法

教学内容：

► 详细讲解内裤选择的五个要点，包括材质（注重透气舒适）、版型（宽松为宜）、颜色（浅色系为主）、清洗方式（单独手洗，可用小香皂）、更换周期（三个月更换，最长不超过半年），结合实物展示加深理解。

物料：视频、全新内裤

备注：志愿者与老师及时解答学员疑问

模块 3：课程中总结与分享（10 分钟）

教学目标：巩固今天所学知识

教学内容：

▶提出问题：清洗阴部时先洗阴茎还是先洗阴囊和肛门，引导学员思考回答。

▶派发外生殖器图片，让学员圈出清洁部位并标记擦拭顺序。

▶老师总结：强调洗澡时需重点清洗阴茎和阴囊

物料：PPT、男性外生殖器图片

5. 课程作业

作业①：要求学员回家后向家人讲解勃起 / 梦遗的处理方法。

作业②：让学员与家人分享男生生殖器清洁方法，并以文字或图片标注形式记录清洁方法和顺序。

四、男女生青春期（女生）

1.课程目标

1.1 知识目标

★**清晰理解“青春期”的定义：**知晓其是儿童向成年人过渡、男女都会经历的身体与心理双重变化阶段，明确女生青春期的专属特点。

★**准确认识女性关键生殖与第二性征相关器官：**乳房、子宫、阴道的位置与基本功能，能区分女孩与成年女性的身体外观差异（如乳房发育、体毛变化等）。

★**掌握女生青春期核心生理变化：**包括乳房发育（胀痛、不对称等现象）、腋毛 / 阴毛生长、白带出现、月经来潮等，明确这些变化的正常性与发生阶段（如乳房发育多在 8-13 岁）。

★**了解月经相关知识：**知道月经期间的正确处理方法（如使用卫生用品）、乳房胀痛的缓解方式（热敷、告知家人），以及异常情况（如乳房严重不对称、经期异常疼痛）的应对原则（及时告知家长并就医）。

1.2 能力目标

★**观察与对比能力：**通过“找不同”“图片分析”等活动，能准确找出女孩与成年女性的身体差异，以及男女青春期的生理区别（如女性乳房发育、男性喉结突出）。

★**表达与沟通能力：**能主动在课堂分享自身身体变化或对青春期的疑问，也能在课后向父母等可信赖成年人分享青春期知识（如经期感受、缓解方法），清晰传递自身需求（如乳房胀痛时告知家人）。

★**问题解决能力：**遇到乳房胀痛、月经来潮等青春期场景时，能独立采取正确应对措施（如用热毛巾热敷乳房、按步骤处理经期卫生），并能识别异常情况

(如严重不适) , 懂得寻求帮助。

1.3 情感与价值目标

★**接纳与认同**: 接受自身进入青春期的事实, 认可乳房发育、月经来潮等变化是“成长的正常信号”, 消除对生理变化的恐惧、羞耻或困感情绪(如不因经期流血感到害怕)。

★**自我关怀意识**: 建立“关注自身身体变化”的意识, 懂得在乳房胀痛、经期不适时采取缓解措施, 学会照顾自己的生理需求。

★**隐私与边界感**: 理解乳房、月经等话题的隐私属性, 懂得在合适的场合(如与家人、老师)讨论相关问题, 不随意向他人暴露隐私部位或分享隐私信息。

★**信任与积极心态**: 增强对父母、老师的信任, 愿意在遇到青春期困惑或异常情况时寻求帮助; 以积极的态度看待成长, 将青春期变化视为“成为更好自己的过程”。

2.课程重点

★**女性青春期核心生理认知**: 让学员明确乳房、子宫、阴道的位置与功能, 重点掌握乳房发育(胀痛、不对称的正常性)、月经来潮这两大关键变化, 建立“这些变化是成长必经过程”的认知。

★**月经与乳房不适的应对方法**:

清晰讲解月经期间的正确处理步骤(如卫生用品使用、清洁方法), 通过情景演练让学员掌握实操技能; 传授乳房胀痛的缓解方式(热敷、告知家人), 明确“严重不对称或疼痛需就医”的原则, 避免学员忽视异常情况。

★**男女青春期差异区分**: 引导学员通过图片观察、对比, 准确识别男女青春期的生理区别(如女性乳房发育、男性喉结突出), 避免认知混淆。

★沟通与分享意识：强化“课后与家长分享青春期知识、经期感受”的行为，促进家庭对女生青春期教育的支持，帮助学员建立“有问题可向家人求助”的意识。

3.课程难点

★月经相关的情绪疏导与认知矫正：部分学员可能对“经期流血”产生恐惧或误解（如认为是“生病”），如何用通俗的语言（如“这是身体为未来成为妈妈做准备的信号”）消除负面情绪，建立科学认知，是教学关键难点。

★隐私观念的恰当传递：既要让学员不回避乳房、月经等隐私话题（敢于提问、求助），又要让其理解“这些话题需在隐私场合讨论”，避免过度开放或过度羞耻，需把握引导尺度。

★个体差异的兼顾与个性化支持：学员对知识的接受程度、身体发育进度不同（如部分学员已出现乳房发育，部分尚未），且心青年可能需要更具象的演示（如卫生用品使用步骤），需老师与志愿者配合，在互动中兼顾不同需求，确保知识有效传递。

★实操技能的准确掌握：月经处理、乳房胀痛缓解等实操内容，需通过情景演练让学员亲身体验，但部分学员可能因紧张或害羞难以投入，如何营造安全、轻松的演练氛围，确保学员真正掌握技能，是实操环节的难点。

4.课程教案

第一课时 认识青春期

模块 1：认识女生的青春期（30 分钟）

教学目标：帮助学员建立对女生青春期的整体认知，明确其是正常成长阶段

教学内容：

▶主题引入：播放“女生青春期”PPT（含定义、成长案例图），老师讲解“女生青春期和男生一样，是从孩子变成大人的过程，身体会出现很多特别的变化，比如乳房会慢慢变大、会来月经”，强调“每个女生都会经历，是很正常的事情”；

▶互动提问：“大家身边有没有姐姐、妈妈，你们发现她们和小时候的自己有什么不一样？”，鼓励学员结合生活经验回答，老师结合PPT补充“这些不一样很多都是青春期带来的”；

▶示范引导：老师和志愿者配合，用玩偶或示意图简单演示“女生身体变化的方向”（如乳房发育的位置），便于学员理解

物料：女生青春期主题PPT（含定义、生活案例图、温和的示意图）、玩偶（用于演示，可选）

备注：老师和志愿者先完整演示，避免学员因理解偏差产生误解；若学员有疑问及时解答，不回避关键问题

模块 2：身体变化初探（10 分钟）

教学目标：鼓励学员主动分享自身已出现的身体变化，为后续器官认知和细节讲解做铺垫

教学内容：

▶安全分享：老师先主动分享“自己青春期时的小变化”（如“老师小时候青

青春期，发现胸部慢慢有了一点隆起，一开始有点紧张，后来妈妈告诉这是正常的”），降低学员分享门槛；

►提问引导：“你们有没有发现自己身体有什么不一样？比如胸部有没有一点点变化，或者长出了细细的毛？” ，邀请学员自愿分享；

►正向反馈：对学员的分享给予肯定（如 “你观察得很仔细，这是很棒的成长信号”），若学员无分享，说明 “没关系，这些变化可能还没出现，我们慢慢等它来”

物料：PPT（含女生青春期早期变化图，如乳房轻微隆起、体毛变化）、白板

备注：分享环节不强迫，尊重学员意愿

第二课时 女生的青春期变化

模块 1：女生关键身体变化与器官认知（20 分钟）

教学目标：帮助学员准确认识乳房、子宫、阴道的位置，掌握女生青春期核心生理变化（乳房发育、体毛生长、白带出现等）

教学内容：

►分组互动：将学员两两分组，每组发放《女孩与成年女性身体对比图》和彩色笔，任务是“用彩色笔涂画出两者不一样的地方”（如乳房、体毛区域），老师先示范涂画 1 处（如乳房部位）；

►器官讲解：结合学员涂画结果，用 PPT 清晰标注乳房、子宫、阴道的位置，讲解“乳房是女性的第二性征，子宫和阴道是生殖器官，为未来成为妈妈做准备”，避免使用复杂术语；

►变化详解：通过图片 / 短视频，逐一介绍女生青春期变化（乳房发育、腋毛 / 阴毛生长、阴部颜色变深、白带出现），说明“这些变化会慢慢出现，出现时不用害怕”

物料：大黑板、A4 白纸、彩色笔、PPT（含器官位置示意图、生理变化图）、短视频（3 分钟内，详解生理变化）

备注：志愿者协助分组，若学员涂画有困难，可手把手指导

模块 2：青春期男女大不同（20 分钟）

教学目标：引导学员准确区分男女青春期的生理差异，重点讲解乳房发育的细节与胸罩的作用

教学内容：

►对比观察：在白板上贴出“男孩、青少年男孩、成年男性”“女孩、青少年

女孩、成年女性”的人物图片，引导学员分组讨论“男生和女生的青春期变化有什么不一样”，每组派代表上台圈出差异点(如女生乳房发育、男生喉结突出)，老师补充科学名词(如“乳房”“喉结”)；

►乳房发育详解：播放乳房发育短视频，逐帧讲解“女生8-13岁开始乳房发育，可能会有胀痛、两边不一样大的情况，胀痛会慢慢消失，不一样大多会在发育完成后变好”，解答学员疑问(如“为什么女生会流血”，可简单回应“这是月经，是身体正常的变化”)；

►胸罩的作用：展示不同阶段的少女胸罩图片，讲解“乳房发育后穿胸罩，是为了保护乳房、让身体更舒服，选择宽松、透气的就好”

物料：白板、男女不同阶段人物图片(清晰无夸张元素)、马克笔(用于圈画差异)、乳房发育短视频、少女胸罩图片

备注：不回避也不过度展开；讲解胸罩时，避免涉及敏感细节，侧重“保护”“舒适”的核心功能

第三课时 月经

模块 1：实操演练：青春期情况应对（30 分钟）

教学目标：让学员掌握月经来潮、乳房不适的正确处理方法，提升问题解决能力

教学内容：

►月经应对演练：播放“女孩月经来潮”的 PPT 图片（如裤子沾到经血），提问“如果遇到这种情况，你会怎么做？”，邀请学员说出自己的方法，老师总结正确步骤（如“先告诉老师或妈妈，去厕所更换卫生用品，清洁身体，更换干净裤子”）；

►情景模拟：老师和志愿者扮演“学员和家长”，演练月经处理过程（如“妈妈，我裤子脏了，好像来月经了”“别担心，我们一起去换卫生用品”），再邀请 2-3 组学员上台模仿演练，老师从旁指导；

►乳房不适应对：再次强调“乳房胀痛用热毛巾热敷，严重时告诉家人”，可展示热毛巾使用的简单步骤（如“用温水浸湿毛巾，拧干后敷在乳房上，注意不要太烫”）

物料：PPT（含月经场景图片、处理步骤图）、干净裤子（用于演练更换）、卫生巾、热毛巾

备注：若学员因害羞不愿上台，可允许其在座位上口头描述处理步骤，不强迫实操；卫生用品讲解侧重“使用方法”

模块 2：课程总结与感受分享（10 分钟）

教学目标：回顾课堂核心知识，肯定学员表现，强化学习效果，提醒下次课程时间

教学内容：

►知识回顾：老师结合白板，用“问答互动”总结今日重点（如“女生青春期会有哪些变化？”“乳房胀痛怎么办？”），学员回答正确可获得小红花；

感受分享：提问“今天学了女生青春期的知识，你们有什么感受？有没有觉得更了解自己了？”，邀请学员自愿分享，志愿者协助记录分享内容；

►温馨提醒：告知下次课程的时间和主题，强调“如果有不懂的问题，随时可以问老师或爸爸妈妈”

物料：白板、小红花贴纸（或手绘）、记录纸（志愿者用于记录学员分享）

备注：学员分享时不催促、不评判，若分享内容积极，及时给予表扬

5.课程作业

作业①：回家后和爸爸妈妈分享“女生青春期会出现的变化”（如“妈妈，我今天学到女生青春期会乳房发育、来月经，这些都是正常的”）；

作业②：和家人聊聊“如果我经期不舒服，有哪些缓解方法”（如热敷、告诉家人），请家人帮忙记录你分享的内容和感受，下次上课带来

提醒：工作人员课后将作业内容发至家长群，提醒家长协助学员完成；同时收集家长反馈（如学员分享时的反应、是否有额外疑问），便于后续课程调整。

6.教学补充建议

★**隐私保护强化：**讲解乳房、月经等内容时，确保教室环境封闭（拉窗帘、关门），避免无关人员进入；使用的图片、视频优先选择卡通示意图或温和的教育素材，不使用暴露、夸张的画面，减少学员的尴尬感。

★**家长协同准备：**课前给家长发“课前小贴士”，说明课程会涉及乳房发育、月经等话题，建议家长提前与学员沟通“这是成长的正常知识，有问题可以大胆问”，避免学员因家庭态度产生抵触情绪；课后将学员课堂表现、作业要

求同步给家长，邀请家长参与学员的青春期教育。

★个体差异支持：针对表达能力较弱或害羞的学员（如心青年），可准备“图文卡片”（如“乳房胀痛→热敷”“月经来潮→告诉妈妈”），帮助其理解和记忆；课后单独与家长沟通学员的学习情况，提供个性化建议（如在家多聊“身体变化”相关话题，用生活案例强化认知）。

★安全氛围营造：整个课程中，老师和志愿者需保持温和、耐心的态度，不嘲笑学员的提问或分享，用“每个人都是这样长大的”“你很勇敢，愿意说出自己的想法”等话语鼓励学员，让学员感受到“讨论青春期话题是安全、正常的”。

五、生理卫生 (女生)

1. 课程目标

1.1 知识目标

★**巩固月经相关知识**：明确经期卫生注意事项，熟练掌握卫生巾的正确使用方法（含使用场景、更换时机及操作步骤）。

★**了解乳房发育的生理意义**：掌握胸罩的选择标准（尺寸适配、材质舒适等）、正确穿戴步骤及更换判断依据（如底围松弛、钢圈变形等）。

★**认识女性外生殖器的结构**：如尿道口、大阴唇、小阴唇、阴道口、肛门等，明确重点清洁部位，熟记清洁流程（含清洗顺序、擦拭要求）及异常情况识别方法（如疼痛、发痒、小红疙瘩等）。

1.2 能力目标

★能独立完成卫生巾的正确使用与更换，在不同场景（如公众场合、居家）中能合理处理经期卫生问题。

★能根据自身乳房发育情况选择合适尺寸的胸罩，规范完成穿戴、调整动作，并能判断胸罩是否需要更换。

★能独立完成女性外生殖器的清洁操作（含温水调节、按顺序清洗与擦拭），能识别生殖部位异常情况，并掌握向家人求助的表达方法。

1.3 情感与价值目标

★消除对月经、乳房发育等生理变化的羞涩或焦虑心理，树立“生理变化是正常现象”的认知，以积极心态接纳自身成长。

★建立主动关注生殖健康的意识，养成经期卫生、乳房护理、外生殖器清洁的良好习惯，增强对自身健康的责任感。

★强化课堂规则意识，在互动学习中提升表达能力与实操自信，培养“健康问题及时求助”的积极态度。

2. 教学重点

★**卫生巾的正确使用步骤**：（含撕取、粘贴、更换时机）及经期卫生注意事项（如公众场合不适时的处理方式）。

★**胸罩的正确穿戴流程**：前倾穿肩带、扣背扣、拨胸调整、活动检验及更换判断标准（底围松弛、钢圈变形、模杯失形等）。

★**女性外生殖器的清洁核心要求**：清洗顺序（先阴毛区域→大/小阴唇缝隙→阴道口附近→肛门）、擦拭顺序（尿道口→阴道口→肛门），以及清洁工具“专人专用”规则。

3. 教学难点

★**引导学员准确理解并实操**：“胸罩穿戴后的调整步骤”（如将乳房外侧肉推至罩杯、调整肩带松紧至“一根手指可伸入”），避免因操作不到位导致穿戴不适。

★**帮助学员牢记**：“外生殖器清洗与擦拭的前后顺序”，纠正可能存在的“从肛门向尿道口擦拭”的错误习惯，理解“顺序正确可预防感染”的原理。

★消除学员对生殖部位清洁、异常情况求助的心理障碍，鼓励学员主动开口提问、参与实操演练，并能清晰向家人表达“生殖部位不适”的情况。

4. 课程教案

第四课时 乳房的保护

模块 1：胸罩选择与穿戴教学（20 分钟）

教学目标：让学员理解穿戴胸罩的意义，掌握选择、穿戴及更换方法。

教学内容：

►导入：提问“为什么女生要穿胸罩呀？”，结合图片讲解胸罩的核心作用——保护乳房免受外力撞击、固定支撑乳房维持胸型、公共场合体现礼貌，帮助学员建立“胸罩是健康护理工具”的认知。

►选择教学：展示不同尺寸、材质的胸罩，结合女生半身模讲解选择标准：①尺寸适配：穿戴后无紧绷感（呼吸顺畅）、无松垮感（不往上跑）；②材质舒适：优先选择棉质、透气面料。通过“试穿对比”（过紧 vs 过松 vs 合适）让学员直观感受差异。

►穿戴演示：对照半身模分步讲解并演示正确流程：

①穿：上半身向前倾斜 45 度，双手持胸罩，将手臂分别穿过两侧肩带，使肩带自然挂在双肩，用双手托住罩杯下方托住乳房；

②扣：保持前倾姿势，将乳房完全套入罩杯内，双手绕至背后扣上背扣（从最外侧扣开始，后续可根据松弛度调整）；

③拔：立正站立，用手指将乳房外侧的肉轻轻推入罩杯内，避免“副乳外露”；调整肩带长度，以“一根手指能轻松伸入肩带与肩膀之间”为宜；

④调：检查后背背扣位置，确保平行固定于肩胛骨下方，不歪斜、不往上缩；

⑤转：轻轻活动身体（如抬手、转身），观察胸罩是否移位，确认胸部呈现自然、舒适状态，无压迫感。

►更换判断：结合实物（旧胸罩）讲解 6 种需更换的情况：①底围扣至最紧仍

松垮；②出现清洗不掉的污渍 / 霉斑；③钢圈变形（肉眼可见或摆放后不平整）；④模杯压坏、失去原有形状；⑤体重变化导致尺寸不合；⑥肩带 / 底围失去弹性、无法回弹。

物料：PPT（含胸罩选择、穿戴步骤图）、女生半身模、不同尺寸 / 材质的胸罩（新 / 旧对比）

备注：助教可协助学员触摸感受胸罩材质、肩带弹性，对理解较慢的学员进行一对一讲解。

模块 2：胸罩穿戴实操演练（20 分钟）

教学目标：让学员通过亲自操作巩固穿戴步骤，纠正不规范动作

教学内容：

►分组实操：将学员分为 2-3 人一组，每组发放 1 件练习用胸罩（宽松尺寸，方便操作），让每名学员轮流上台，在老师 / 助教指导下完成“穿戴 - 调整 - 检查”全流程。

►即时纠错：老师巡回观察，对常见错误（如前倾角度不足导致乳房未完全入杯、肩带调得过紧 / 过松、忘记推外侧肉）及时纠正，用“手把手指导”帮助学员掌握细节（如“这样前倾一点，乳房就能完全放进罩杯啦”）。

知识巩固：引导学员回顾乳房发育的相关内容，让学员在笔记本上简单记录“胸罩穿戴 5 步骤”（穿、扣、拨、调、转），老师随机抽查记录情况，对完成较好的学员奖励小红花。

物料：练习用胸罩（每人 1 件）、笔记本、笔

备注：实操时为学员提供隐私空间（如用屏风遮挡），避免学员因羞涩影响操作。

第五课时 如何使用卫生巾

模块 1：月经知识回顾与卫生巾实操（40 分钟）

教学目标：巩固月经知识，让学员熟练掌握卫生巾的正确使用与更换方法。

教学内容：

► 知识回顾：通过案例提问导入：“如果有一天发现裤子上有血，是什么情况呀？

（月经）”，引导学员说出月经的基本概念；进一步提问“来月经时要注意什么？”，总结经期核心注意事项（如勤换卫生巾、避免剧烈运动、注意保暖）。

► 卫生巾教学：展示卫生巾实物与 PPT 步骤图，讲解使用要点：

① 使用场景：仅在月经期间使用，非经期无需使用；

② 更换时机：一般每 3-4 小时更换 1 次，量多时可缩短时间，避免滋生细菌；

③ 操作步骤：撕去卫生巾底部的离型纸，将其粘贴在内裤对应位置（前后对齐，避免偏移），撕去两侧“护翼”的离型纸，向下包裹内裤边缘固定；更换时先取下旧卫生巾，包好后扔进垃圾桶（不扔进马桶），再贴新卫生巾。

► 实操演练：邀请 2 名学员上台，使用一次性内裤和卫生巾进行实操，老师在旁指导，重点观察“粘贴位置是否准确、护翼是否固定”；其他学员在座位上模拟“撕、贴”动作，确保全员参与。

► 场景提醒：强调公众场合的处理方式：“如果在学校、商场等地方感觉不舒服，要悄悄去锁门的厕所查看，不能在有人的地方伸手扯内裤、扣阴部，要保护自己的隐私。”

物料：PPT（含卫生巾步骤图、经期注意事项）、卫生巾（新 / 旧对比）、一次性内裤

备注：对害羞的学员，可单独进行小范围指导

第六课时 女生生殖器的清洁

模块 1：女生生殖器清洁认知导入（5 分钟）

教学目标：建立学员对女性生殖器的认识

教学内容：

▶话题引入：“我们之前学了男生、女生的青春期变化，今天要学一个很重要的内容——怎么把我们的‘隐私部位’洗干净，不然可能会生病哦。”询问学员“平时洗澡会洗这些部位吗？怎么洗的？”，鼓励学员主动发言。

▶视频学习：播放生理卫生清洁视频（重点展示男女生外生殖器结构与清洁场景），逐帧暂停解读：“这是女生的尿道口，这里容易藏脏东西，要认真洗”“男生的阴茎头部也要洗干净”，帮助学员直观认识清洁部位与重要性。

▶认知强化：总结“不管男生还是女生，都要每天清洗生殖器，这是保护自己健康的重要方法”，为后续女生清洁教学铺垫。

物料：生理卫生清洁视频、PPT（含男女生外生殖器简化结构图）

备注：视频选择画面温和、解说通俗的版本，避免引起学员不适

模块 2：女生外生殖器清洁详解（30 分钟）

教学目标：让学员掌握女生外生殖器的结构、清洁流程及异常情况处理方法。

教学内容：

▶结构学习：展示女性外生殖器图片与臀模，标注并讲解关键部位：“前面这个小孔是尿道口，用来小便；中间是阴道口，下面是肛门；尿道口和阴道口周围有大阴唇、小阴唇，这些都是要重点清洗的地方。”让学员对照图片指认部位，确保认识准确。

▶清洁教学：结合臀模与实物演示，分步骤讲解清洁方法：

①小便后擦拭：用干净纸巾从“尿道口向肛门”轻轻擦，不能反着擦（避免把肛门的细菌带到尿道口），演示时用纸巾在臀模上模拟动作，让学员清晰看到擦拭方向。

②大便后擦拭：同样从“尿道口→阴道口→肛门”擦拭，每次用一张新纸巾，直到擦干净为止，强调“擦一次换一张，不重复使用”。

③洗澡时清洗：准备一杯温水，让学员用手背触摸感知“不烫不冷”的温度；讲解清洗顺序：先冲阴毛覆盖的区域，再冲大阴唇和小阴唇之间的缝隙（用手指轻轻分开阴唇，冲洗缝隙里的脏东西），然后冲阴道口附近，最后冲肛门；冲洗时用手指轻轻搓洗大、小阴唇缝隙，其他部位轻轻冲洗即可，避免用力搓揉。

►异常识别与求助：展示“正常 vs 异常”对比图（如正常阴部皮肤 vs 发痒、长小红疙瘩的皮肤），讲解异常情况：“如果洗的时候感觉疼、痒，或者看到小红点、小疙瘩，就是身体在提醒‘可能生病了’，一定要马上告诉爸爸妈妈、爷爷奶奶，不能自己忍哦。”

►设置情景模拟：“如果晚上洗澡发现小阴唇痒，怎么跟妈妈说呀？”邀请学员模拟表达（如“妈妈，我的下面有点痒，你能帮我看看吗？”），对表达清晰的学员奖励小红花。

►巩固练习：派发女性外生殖器图片，让学员用彩笔圈出“需要清洗的部位”（尿道口、大阴唇、小阴唇、阴道口），并用箭头标注“擦拭顺序”（尿道口→阴道口→肛门）；老师巡回检查，对标注错误的学员耐心纠正。

物料：PPT（含女性外生殖器结构图、清洁步骤图、异常对比图）、女生臀模、纸巾、一次性杯子（装温水）、女性外生殖器图片（每人1张）、彩笔、“正常 vs 异常”对比图（如正常阴部皮肤 vs 发痒、长小红疙瘩的皮肤）

备注：志愿者全程陪伴，对情绪紧张的学员轻声安抚；实操温水时注意水温安全，避免烫伤。

模块 3：课程总结与感受分享（5分钟）

教学目标：梳理本课时核心知识，反馈学员表现，强化学习成果。

教学内容：

▶内容总结：工作人员用“知识清单”形式回顾本课时重点：①胸罩穿戴 5 步骤；②卫生巾更换时机与方法；③女生清洁 3 个关键（顺序、擦拭、专人专用）；④异常情况要求助。

▶感受分享：邀请学员自由分享“今天学到的最重要的知识”“觉得最难的部分”，志愿者在旁协助记录，课后将记录反馈给家长，实现家校联动。

物料：白板（含小红花记录）、学员感受记录表

备注：分享环节不强迫学员发言；总结时用“提问 + 重复”的方式，帮助学员加深记忆。

5. 课程作业

作业①：回家后和家人一起练习胸罩的正确穿戴，用文字或图画的形式记录“穿戴 5 步骤”（穿、扣、拨、调、转），明天带来交给老师。

作业②：和家人分享女生外生殖器的清洁方法，重点说清“清洗顺序”和“擦拭顺序”，让家人帮忙检查自己的清洁动作是否正确。

六、社会规范

1. 课程目标

1.1 知识目标

★**清晰区分空间类型**：准确识别“公共场所”（如教室、超市、公交车）和“隐私场所”（如自己的房间、洗手间隔间），知道两类空间的核心特征。

★**明确身体隐私边界**：能区分“可暴露身体部位”（眼睛、耳朵、手臂等）和“隐私部位”，理解“不愿意被他人触碰的部位都属于隐私部位”的定义。

★**掌握隐私保护规范**：牢记“公共场所不可暴露、触碰、查看自身隐私部位”，知晓洗手间使用等具体场景的隐私保护规则（如关门、便后冲水）。

1.2 能力目标

★**识别与判断能力**：能在图片、视频或真实场景中，准确判断空间类型（公共 / 隐私），并判断行为是否符合隐私保护规范（如“在教室掀衣服”属于不当行为）。

★**表达与实践能力**：可清晰向家人或同伴分享“公共场所的禁忌行为”，能独立完成“公共场所拼贴画”，并在课后作业中标记出公共场所的规范要求。

★**联想与迁移能力**：能通过“洗手间规范”举一反三，推导出其他公共场所（如公交车、商场）的隐私保护注意事项。

1.3 情感与价值目标

★**建立自我隐私保护意识**：意识到隐私部位和隐私空间的重要性，形成“主动保护自身隐私”的意识，避免在公共场合暴露隐私。

★**培养规则意识与责任感**：理解“公共空间隐私规范是对自己和他人的尊重”，愿意主动遵守规则，同时不随意窥探他人隐私。

★**增强安全感与自信心**：通过明确隐私边界，减少在公共场合因隐私暴露产生的不安，提升社交中的安全感。

2. 教学重点

★**公共空间与隐私空间的明确区分**：通过图片、游戏、场景联想，让学员准确记住两类空间的具体例子（如“自己的卧室是隐私场所，学校操场是公共场所”），避免混淆。

★**身体隐私部位的认知与保护**：结合身体图和互动提问，让学员清晰掌握“可暴露部位”和“隐私部位”的范围，深刻理解“不愿意被触碰即隐私”的灵活定义。

★**公共场所隐私规范的落地**：重点围绕“不暴露、不触碰、不查看隐私部位”的核心要求，结合洗手间使用等具体场景，让学员掌握可操作的行为规范。

3. 教学难点

★**抽象“隐私”概念的具象化理解**：学员可能难以理解“隐私”的抽象含义，需通过大量具体场景（如“在教室脱裤子不对”“自己房间可以锁门”）降低理解难度，避免概念模糊。

★**不同场景下隐私规范的灵活应用**：学员可能在单一场景（如洗手间）能遵守规则，但在其他公共场所（如公园、公交车）难以迁移，需通过多场景案例和练习强化应用能力。

★**个性化隐私边界的尊重**：部分学员对“隐私部位”的界定可能存在差异（如有人介意他人触碰手臂），需引导学员既明确通用规则，也尊重自己和他人的个性化隐私需求。

4. 课程教案

第一课时 身体部位的分类

模块 1：生理卫生作业检查（10 分钟）

教学目标：检验上课时知识掌握情况，衔接本课内容

教学内容：

- ▶ 学员轮流上台分享上课时生理卫生作业
- ▶ 教师针对分享内容提问，自然过渡到“隐私部位”的预习引导；
- ▶ 为完整分享的学员贴小红花，对未完成作业的学员，鼓励课后补做并给予补花机会。

物料：小红花

备注：助教可用“你说得很清楚”“再想想，还有吗”等语言鼓励表达。

模块 2：核心教学：身体部位分类（25 分钟）

教学目标：巩固身体部位知识，深化对隐私部位的理解

教学内容：

- ▶ 热身活动（5 分钟）
 - 播放“身体音阶歌”，老师站在讲台前带领学员做动作（如唱“眼睛”时指眼睛，唱“胳膊”时抬胳膊）；
 - 歌曲结束后，随机提问 2-3 名学员：“刚才我们提到了身体的哪些地方呀？”，引导说出眼睛、耳朵、胳膊等。

▶ 可暴露部位识别（7 分钟）：

- 展示“男女身体部位全景图”（无遮挡，标注关键部位名称），老师用教鞭指向眼睛：“这是眼睛，平时能让别人看到，是可以暴露的部位”，依次介绍耳朵、嘴巴、鼻子、胳膊、腿，每介绍一个请学员集体指认；

-随机提问学员：“哪个是嘴巴呀？”，答对的学员在积分榜贴小红花；

►隐私部位讲解（8分钟）：

-用遮挡贴纸覆盖身体图的隐私部位（男：生殖器、臀部；女：胸部、生殖器、

臀部），告诉学员：“这些被挡住的地方，是不愿意被别人碰的隐私部位”；

-举例说明：“现在我们长大了，爸爸妈妈帮我们洗澡时可以碰，但外面不认识的叔叔阿姨不能碰”；

►社交圈规范讨论（5分钟）：

-展示“社交圈示意图”（中心圈：自己；第一圈：家人；第四圈：陌生人），

老师指着第一圈问：“家人可以帮我们做什么呀？”（引导说“洗澡、穿衣服”）；

-指着第四圈问：“陌生人能碰我们的隐私部位吗？”，带领学员一起说“不可以”。

物料：小红花、白板、PPT、男女身体部位图

备注：助教提醒学员将重点记录在作业本上

模块3：课堂小结（5分钟）

教学目标：巩固“隐私部位不能让陌生人碰”

教学内容：

►老师手持身体图，带领学员一起说：“眼睛、耳朵是可暴露部位，隐私部位不能让陌生人碰”；

第二课时 隐私空间与公共空间

模块 1：衔接导入（5分钟）

教学目标：说出 1 个和家人指认的身体部位；对 “空间分类” 产生兴趣

教学内容：

- ▶ **衔接：**老师请 2-3 名学员上台，手持身体图问：“哪些是隐私部位”？
- ▶ **导入：**展示 “商场” 和 “自己房间” 的图片，问学员：“这两个地方，我们会和很多人一起去，还是自己一个人待着呀？”，引导说出 “商场人多，房间自己待”。

模块 2：核心教学：空间类型识别（25分钟）

教学目标：能说出隐私空间的 2 个特征（门窗关、独处）；能识别 3 种公共场所，参与拼贴活动

教学内容：

- ▶ **隐私空间判断（10分钟）：**
 - 展示 “卫生间隔间、卧室、试衣间” 的图片，每张图片停留 30 秒，问学员：“这是隐私场所吗？为什么？”；
 - 总结隐私空间特征，用板书写下 “1. 门窗关起来 2. 自己一个人”，带领学员齐读 2 遍；
 - 开展 “猜一猜” 游戏：展示 “公园（非隐私）、浴室（隐私）” 图片，学员举手判断，答对的小组（按座位分 2 组）得 1 朵 “小组小红花”；
- ▶ **公共空间讲解（8分钟）：**
 - 展示 “公园、公交车、学校教室” 图片，说：“这些地方有很多人一起待着，是公共场所”；

-提问学员：“我们还去过哪些公共场所呀？”，引导说出“商场、超市”，每说对一个在白板上贴对应图片；

►拼贴活动（7分钟）：

-分发大张画纸（每组1张）、公共场所图片贴纸（商场、公园、公交车等）；

-老师说：“请每组把公共场所的贴纸贴在画纸上，一起做‘公共场所拼贴画’”，助教和志愿者协助每组完成；

-每组完成后，派1名学员展示，老师说“XX组拼得真好看！”。

物料：隐私 / 公共空间实景图片（各5张，A4尺寸）；白板、彩色粉笔；小组小红花贴纸（2组，每组10朵）；大张画纸（2张，A2尺寸）、公共场所图片贴纸（每组1套）

备注：助教负责分组，协助分发拼贴材料；志愿者一对一帮助动手能力弱的学员贴贴纸，避免材料丢失。

模块3：课堂小结（5分钟）

教学目标：巩固“隐私空间关门窗，公共场所人多”；知道回家要找家里的公共 / 隐私空间

教学内容：

►老师手持隐私 / 公共空间图片各1张，带领学员说：“卫生间是隐私空间，要关门；公园是公共场所，人很多”；

►给表现好的小组贴“小组小红花”，个人表现好的贴“个人小红花”；

物料：隐私 / 公共空间图片（各1张，备用）；2. 个人 / 小组小红花贴；

第三课时 公共场所的规范

模块 1：衔接导入（8分钟）

教学目标：能说出 1 个公共空间和 1 个隐私空间；对 “公共场所要怎么做” 产生疑问

教学内容：

►老师展示 “商场（公共）、自己房间（隐私）” 图片，问 2-3 名学员：“这是公共还是隐私空间呀？”，答对贴小红花；2. 带领全班说：“商场是公共空间，自己房间是隐私空间”；

►播放 15 秒短视频（内容：有人在商场里掀衣服露肚子），问学员：“这个人在商场里这样做，对不对呀？”，引导说出 “不对”。

物料：商场、自己房间图片（各 1 张）； 小红花贴；短视频（手机 / 投影仪播放）

备注：志愿者观察学员反应，对注意力不集中的学员轻声提醒

模块 2：核心教学：公共场所规范（25分钟）

教学目标：能记住 3 条公共场所隐私规范（遮挡、不碰他人、关门）； 能通过举牌判断 2 个行为的对错

教学内容：

►规范讲解（10分钟）：

-展示 “公共场所规范图卡”（共 3 张，图文结合），逐张讲解：

图卡 1（遮挡）：“在公共场所，要穿好衣服，挡住隐私部位，不能露出来”；

图卡 2（不碰他人）：“不能用手碰别人的隐私部位，也不能偷看”；

图卡 3（关门）：“上公共卫生间时，要把隔间门关上”；

每讲解 1 张，带领学员读 1 遍规范内容；

►举牌游戏（8分钟）：

-给每个学员发 1 套 “红绿牌”（绿色写 “对”，红色写 “错”，图文结合）；

-展示行为图片，每张停留 1 分钟：

图片 1：小朋友在公园穿好衣服（对），学员举绿牌；

图片 2：有人在超市偷看他人卫生间（错），学员举红牌；

-每次举牌后，老师说 “举绿牌的小朋友是对的”，并给举对的学员贴小红花；

►场景演练（4分钟）：

-老师在讲台前模拟 “公共卫生间隔间”（用屏风隔开），说：“现在我们要上厕所，第一步要做什么呀？”；

-请 2 名学员上台，模拟 “开门 - 进去 - 关门” 的动作，老师指导：“关门要轻轻的，关紧哦”。

物料：公共场所规范图卡（3 张，A4 尺寸，图文结合）；红绿牌（每人 1 套，卡片尺寸 10cm×10cm）；行为判断图片（2 张，A4 尺寸）；小红花贴

备注：助教协助分发红绿牌，回收学员不用的卡片；志愿者帮助上台学员调整动作，避免学员紧张

模块 3：课堂小结（7分钟）

教学目标：巩固 “公共场所要遮挡、关门”

教学内容：

►老师带领复习公共场所有哪些和要遵守的规则；

►总结：老师手持规范图卡，带领学员集体说：“公共场所要遮挡隐私部位，上厕所要关门”；

第四课时 隐私场所的规范

模块 1：衔接导入（10 分钟）

教学目标：能说出 1 条公共场所隐私规范和知道 “进入别人房间要敲门”

教学内容：

►老师提问：“在公共场所上厕所，要做什么呀？”，请 3-4 名学员回答，答对贴小红花；

►带领全班说：“上公共厕所要关门”；

►导入：

-老师模拟 “有人进房间不敲门” 的场景（直接推开讲台后的“门”），问学员：“老师这样直接进来，对不对呀？”，引导说出 “不对，要敲门”；

- 老师示范正确动作：敲门 3 下，说 “请问有人在吗？”。

模块 2：核心教学：隐私场所规范（20 分钟）

教学目标：能记住 “进入隐私场所先敲门” “别人拒绝时不打扰”； 能参与敲门演练，说出 1 句回应的话

教学内容：

►隐私场所规范讲解（8 分钟）：

-展示 “隐私场所规范图卡”（2 张，图文结合）：

图卡 1（敲门）：“进入别人的房间、卫生间，要先敲 3 下门，问 ‘有人吗？’”；

图卡 2（拒绝）：“如果里面的人说 ‘等一下’，我们要在外面等，不能推门进去”；

-每讲解 1 张，请 1 名学员重复内容，答对贴小红花；

►敲门回应演练（7 分钟）：

-将学员分成 4 组，每组 2 人（1 人扮演 “房间里的人”，1 人扮演 “敲门的人”）；

-老师示范流程：敲门（3 下）→ 问 “有人吗？” → 里面的人说 “等一下” → 敲门的人在外面等待；

-各组演练，助教和志愿者分别指导，纠正动作和语言（如 “敲门要轻一点” “说话要大声一点”）；

►更衣室规范讲解（5 分钟）：

-展示 “健身房更衣室、商场试衣间” 图片，说：“这些也是隐私场所，换衣服时要把帘子拉好、门锁好”；

-问学员：“换好衣服要做什么呀？”，引导说出 “整理好衣服再出来”。

物料：隐私场所规范图卡（2 张，A4 尺寸，图文结合）；分组标识（4 组，每组 1 个小牌子）；更衣室、试衣间图片（各 2 张，A4 尺寸）；小红花贴

备注：志愿者重点指导语言表达弱的学员，教他们说 “有人吗？” “等一下”

模块 3：故事讨论（10 分钟）

教学目标：理解 “别人不愿意时，不能抱别人”，巩固隐私场所的行为规范与边界尊重

教学内容：

-老师用 “故事卡片” 讲故事：“小马很喜欢抱朋友，但是小花说 ‘我不喜欢抱’，小马应该怎么办呀？”；

-请学员举手回答，引导说出 “不抱小花了” “问小花愿意不愿意”；

-老师总结：“别人不愿意的时候，不能强迫别人，要尊重别人的想法”；

物料：故事卡片（1 张，图文结合）

第五课时 自我保护

模块 1：衔接导入（10 分钟）

教学目标：能说出 1 个身体部位分类、1 个空间类型、1 条规范；

教学内容：

► 知识抢答（8 分钟）：

-老师手持“复习题卡”（共 5 题，图文结合），逐题提问，学员举手回答：

题 1：“眼睛是可暴露部位还是隐私部位呀？”（可暴露）；

题 2：“公园是公共空间还是隐私空间呀？”（公共）；

题 3：“上公共厕所要做什么呀？”（关门）；

题 4：“进入别人房间要先做什么呀？”（敲门）；

题 5：“陌生人能碰我们的隐私部位吗？”（不能）；

-每答对 1 题，贴 1 朵小红花；

► 总结回顾（2 分钟）：

-老师用白板板书“身体、空间、规范、保护”4 个关键词，说：“这几课时我们学了身体部位、空间分类、行为规范，还有怎么保护自己”。

模块 2：核心教学：自我保护方法（20 分钟）

教学目标：能识别 2 种危险行为（强行碰隐私部位、看奇怪视频）；

教学内容：

► 危险行为识别（7 分钟）：

-展示“危险行为图卡”（2 张，图文结合）：

图卡 1：陌生人伸手碰小朋友的隐私部位；

图卡 2：有人给小朋友看没穿衣服的视频；

每张图卡停留 1 分钟, 问学员: “这个人做的对不对呀? ”, 引导说出 “不对, 很危险”;

►自我保护三步骤 (8 分钟) :

-老师用 “步骤图卡” 讲解:

第一步: 大声说 “不要碰我! ” (老师示范大声说话, 学员跟着学);

第二步: 马上离开 (老师模拟 “跑开” 动作, 学员跟着做);

第三步: 告诉信任的人 (如妈妈、老师), 老师示范说 “妈妈, 有人碰我隐私部位”, 学员跟着说;

-请 3 名学员上台模拟, 老师指导动作和语言;

►故事讨论 (5 分钟) :

-展示 “小红被拍屁股” 故事卡, 问学员: “小红应该怎么办呀? ”;

-引导学员说出 “告诉老师” “说不要碰我”, 老师总结: “遇到不舒服的接触, 一定要说出来, 找大人帮忙”。

物料: 危险行为图卡 (2 张, A4 尺寸, 图文结合, 避免恐怖); 自我保护步骤图卡 (3 张, A4 尺寸, 图文结合); 小红故事卡 (1 张, 图文结合); 小红花贴

备注: 志愿者协助学员上台, 避免学员紧张及重点指导 “大声说” 的环节, 确保学员能清晰表达

模块 3: 总结回顾 (10 分钟)

教学目标: 能说出 1 个课程收获 (如 “要敲门” “不碰隐私部位”)

►学员分享 (5 分钟) :

-老师问: “这几课时我们学了很多知识, 大家记得最清楚的是什么呀? ”;

-请 4-5 名学员回答，不管回答是否完整，都给予掌声，贴小红花；

-志愿者协助记录学员的分享内容（如 “小明说要敲门” ），课后反馈给家长；

5.课程作业

作业①：发放 “家庭空间记录表” （印有房子轮廓，标注 “公共空间” “隐私空间” ），说：“回家后和爸爸妈妈一起找，在公共空间（客厅、厨房）下面画√，隐私空间（自己房间）下面画○”

作业②：发放 “敲门模拟任务卡” （印有 “敲门 - 回应” 流程），说：“回家后找爸爸妈妈，一个人在房间里，一个人敲门，模拟今天学的动作” 。

七、性冲动与自慰

1. 课程目标

1.1 知识目标

★能了解什么是性冲动，知道性冲动是很正常的事不用感到害怕

★能明白什么是自慰和注意事项

1.2 能力目标

★能掌握四种处理性冲动的方法

★懂得如何自慰以及在什么场所自慰

1.3 情感与价值目标

★建立对身体意象的积极认知，接纳自己的感受，树立“我的身体我做主”的权利意识与尊重他人的观念。

2. 教学重点

★能准确判断不同场景属于公共还是私密；理解性冲动是正常的。

★掌握自慰必须在私密场所进行的原则；牢记自慰前后的卫生流程。

3. 教学难点

★将抽象的“场所”概念与具体的“行为规范”联系起来；理解“性冲动”这一内在感受。

★记忆并内化一系列关于安全、卫生和隐私的具体要求。

4. 课程教案

第一课时 接纳和喜欢自己

模块 1：衔接导入（10 分钟）

教学目标：巩固学员对于公共场所和隐私场所的认识

教学内容：

► “公共场所知多少”

-组织学员和同桌组队，和同桌一起轮流说出平时常去的公共场所；

-举牌参与表决，PPT 所示场所是公共场所还是隐私场所

物料：公共场所和隐私场所牌（每人一组）

备注：助教负责巡组，引导学员完成相关游戏

模块 2：复习旧知-认识我们的身体（10 分钟）

教学目标：巩固身体部位的正确名称，理解“私密部位”的概念

教学内容：

►圈出图片上的私密部位

►教师引导学员说出：私密部位不能随便让别人看或摸的规则

物料：人体部位图

模块 3：接受和喜欢自己（20 分钟）

教学目标：引导学员学会接纳自己和爱自己

教学内容：

►使用 PPT 展示“高、矮、胖、瘦”等不同体型的图片。

►讲述“小红”的故事，强调爱自己是第一步。

►学员完成身体意象练习题

物料：身体意象图（见下图）

附:

身体意象图练习图		
	喜欢 (打√)	不喜欢 (打×)
头发		
脸部		
眼睛		
牙齿		
臀部		
双腿		
胸部或乳房		
鼻子		
体重		
身高		
手		

第二课时 性冲动

模块 1：新知讲解-什么是性冲动（10 分钟）

教学目标：初步认识“性冲动”是一种正常且常见的身体感觉。

教学内容：

►概念引入：“我们的身体会发出各种信号，比如饿了、渴了。今天认识一种新信号——‘性冲动’或‘私密的感觉’。”

►描述感受：使用 PPT 内容，用中性语言描述：“心里暖暖的、心跳加快、私密部位有点痒痒或兴奋的感觉。”

►正常化与视频辅助：

-强调：“进入青春期后，很多人都会有这种感觉，这非常正常，不用害怕。”

-播放预备的视频，帮助学生直观理解。

模块 2：性冲动的处理方式（25 分钟）

教学目标：掌握性冲动的处理方式

教学内容：

►方式 1：你可以忽视它或者假装没有产生性冲动

-提问大家有没有喜欢的明星或者喜欢的人？

-总结强调：我们发现这种感觉对我们不会有太大的影响，我们可以忽视它。

►方式 2：做运动、听音乐

►方式 3：如果产生了性冲动且感觉不能忽视，我们可以找父母和信任的家人、信任的老师、医生等帮忙

-情景模拟：志愿者扮演爸爸/妈妈/医生等，学员依次练习如何向身边亲近的人求助。

► 方式 4：你可以通过自慰或者抚摸自己

► 方式 5：你可以与其他人进行性行为

物料：医生服装、椅子

模块 3：总结与连接（5 分钟）

教学目标：知道性冲动要去私密场所

教学内容：

► 将“性冲动”（感觉）与“私密场所”（行为地点）连接起来：“当我们有这种感觉时，如果想去触摸私密部位，记住我们的规则——要去私密场所。”

第三课时 私密的行为——自慰

模块 1：衔接导入（5分钟）

教学目标：建立和了解学员对于自慰的认知

教学内容：

► 提问：

“什么是性冲动？”

“性冲动的处理方式大家还记得吗？”

“我们说有了性冲动可以通过自慰的方式，那自慰是什么呢？”

模块 2：新知讲解——什么是自慰？（10分钟）

教学目标：正确理解自慰的定义

教学内容：

下定义：清晰说明“自慰是用手或合适的物件，触碰、摩擦自己的私密部位，以获得愉快感觉的行为。”

具体化：结合 PPT，简要说明男女生分别可能触摸的部位。

正常化：强调“自慰是正常、健康的行为，很多人都会做。只要你自己觉得 OK，那就是 OK 的。”

物料：PPT（有男生、女生自慰图）

模块 3：深入探究：自慰的注意事项（20分钟）

教学目标：全面学习自慰的核心注意事项，特别是隐私和卫生

教学内容：

► 使用 PPT 和视觉任务表，详细讲解四大注意事项：

- 地点（隐私）：必须在私密场所，关上门、拉好窗帘，确保不会被看见。

-声音（隐私）：声音要轻，不要打扰到别人。

-安全：用手、裤子/枕头摩擦，不能使用任何可能伤害身体的物品；动作要轻柔。

-卫生：

事前洗手。

事后清理：用纸巾擦拭体液，更换弄脏的内裤/床单，最后一定要洗手。

物料：视觉任务表（见附录）、PPT

模块 4：小结（5 分钟）

教学目标：巩固自愿的知识

教学内容：

►带领学生快速回顾“地点、声音、安全、卫生”四个关键词。

附：视觉记录表

要素	注意事项	图示	符合 (打√)
地点	必须在私密场所，关上门、拉好窗帘，确保不会被看见		
声音	声音要轻，不要打扰到别人。		
安全	用手、裤子/枕头摩擦，不能使用任何可能伤害身体的物品；动作要轻柔		
卫生	事前洗手		
以上都符合方可自愿			
事后清理：用纸巾擦拭体液，更换弄脏的内裤/床单，最后一定要洗手。			

第四课时 情景判断与技能应用

模块 1 练一练-他们做得对吗 (15 分钟)

教学目标：通过情景练习，巩固对自慰规则的理解和应用

教学内容：

►情景判断：逐条分析教案中的三个故事（小王、小明、莉莉）。

-故事一：小王在上课时自慰，小王做得对吗？小王应该怎么做？

-故事二：小明进入了公共厕所的隔间，锁上门并开始自慰。但是他发出来很大的声音，小明做得对吗？他应该怎么做？

-故事三：丽丽在自慰后没有洗手，直接抓食物吃，她做得对吗？

►教师引导：“请判断他/她做得对吗？为什么？他/她应该怎么做？”

►引导学生不仅指出错误，更要说出正确的做法（如“小王应该去私密场所”）。

物料：PPT（含三个故事案例）

备注：如学员不好意思表达遵循自愿原则

模块 2：自慰后的卫生清洁模拟 (25 分钟)

教学目标：学员掌握自慰后的清洁技巧

教学内容：

►组织学员针对自慰后的内裤、床单、身体进行清洁教学。

物料：一次性内裤、颜料、身体模型、床单、毛巾、洗衣液、水桶

备注：志愿者协助每位学员进行实操，及时进行指导。

第五课时 性行为

模块 1：衔接导入（5分钟）

教学目标：建立和了解学员对于性行为的认知

教学内容：

► 提问：

“性冲动的处理方式有哪些”

“我们说有了性冲动可以与他人进行性行为，那什么是性行为？”

模块 2：新知讲解-性行为（5分钟）

下定义：是指为了满足性冲动而进行的一系列行为和意识，这些行为包括性交、手淫、接吻、拥抱等，旨在获得性快感和满足。

具体化：通过图片告诉大家牵手、拥抱、亲吻等行为也是性行为。

模块 3：尊重与同意（20分钟）

► 情景演练：

- 故事 1：小红和小黄是男女朋友的关系，小黄想触摸小红的身体，小红拒绝了，但是小黄还是触摸了小红，小红就非常的生气，回家告诉了父母，自从小红就没有理会过小黄，因为小红觉得小黄不尊重自己。

- 志愿者针对上述故事进行情景演练，由同学们分析小黄的行为是否正确？

故事 2：小敏和小明是男女朋友的关系，小明想亲小敏，小敏拒绝了，但是小敏愿意跟小明牵手，小明也尊重了小敏的意愿，答应了牵手。

- 志愿者针对上述故事进行情景演练，由同学们分析小明的行为是否正确？

► 核心观念提炼：

- “我的身体我做主”：每个人都有权决定是否与他人有身体接触。

- “必须征得同意”：任何性行为（包括牵手、亲吻）都需要双方自愿。
- “尊重他人的决定”：如果对方说“不”，我们必须停止。

模块 4：复习总结（10 分钟）

教学目标：带领学员巩固今天所学知识

教学内容：

►写一写：请大家写下今天的收获

►集体总结：

-今天我们学习了性冲动和自愿，知道了性冲动的概念（齐读）

-性冲动的处理方式共有 5 种，有谁知道？

-自愿要注意的四大事项是什么？

-性行为要自愿，获得他人同意

5. 课程作业

作业 1：完成下方作业

请判断下面的说法对不对，在对的行为（√）或错的行为（×）。

（ ）私密时间可以在客厅沙发上进行。

（ ）私密时间发出很大的声音没关系。

（ ）私密时间前后都要洗手。

（ ）私密时间只能用手，不能用其他东西。

八、如何正确表达喜欢

1. 课程目标

1.1 知识目标

★准确理解“喜欢”的核心定义，能列举出“想靠近对方、在一起开心、经常想起对方”等3项以上喜欢的典型表现。

★清晰区分友情与爱情的3个核心差异（广泛性vs唯一性、现实性vs幻想性、无性别限定vs有男女关系属性），能通过具体场景判断情感类型。

★了解青春期产生好感的正常性（包括同性好感），知道“健康爱情需以自爱、尊重为基础”“友情是爱情的可能基础”等情感认知要点。

1.2 能力目标

★社交表达能力：能在模拟场景中，用完整语言表达对他人的好感（如“我喜欢你认真做题的样子”），或礼貌询问肢体接触意愿（如“我能和你击个掌吗”）。

★场景判断与决策能力：面对“同学议论自己与喜欢的人”“想送礼物却不知道对方喜好”等具体场景，能结合所学知识做出恰当选择（如“先保持距离做朋友”“主动询问对方喜好”）。

★边界感知与应对能力：当自身表达被拒绝（如“不想被拥抱”）时，能做到不纠缠、尊重对方意愿；看到他人不当表达（如“突然抱人”）时，能指出行为问题。

1.3 情感与价值目标

★自我接纳：接纳自身青春期的好感情绪，不因“喜欢别人”感到羞耻，能正视自己的情感需求。

★尊重意识：建立“尊重他人边界”的核心价值观，认同“表达喜欢不能强迫他人”“每个人都有拒绝的权利”。

★自尊自信：在表达喜欢或面对拒绝时，能保持自身尊严，不因“被拒绝”否定自己，相信“即使不被喜欢，自己依然有价值”。

2. 教学重点

★清晰界定喜欢、友情与爱情的概念，避免认知混淆。

★熟练掌握语言表达、礼物赠送、肢体接触前询问等正向表达方法。

★明确表达过程中的禁忌行为，建立“尊重他人边界”的核心意识。

3. 教学难点

★帮助学员理解抽象情感概念（如爱情的唯一性、友情的广泛性）。

★引导学员在实际场景中灵活运用正确表达方法，克服不当表达习惯。

★协助学员面对“被拒绝”的情况，保持自尊与尊重他人的态度。

4. 课程教案

第一课时 情感初探

模块 1：知识复习与规则导入（15 分钟）

教学目标：巩固性冲动和自慰的知识

教学内容：

►规则导入：

- 展示课堂规则海报，逐一讲解：坐好不走动、不喧哗、举手回答、手机收好、主动打招呼、认真听讲。
- 在白板上张贴学员名字，说明小红花激励规则：表现好可获小红花，15 朵得小惊喜，20 朵得小礼物，强化视觉提示。

►复习导入：

- 教师带领学员集体复习：昨天我们学习了性冲动和自慰，性冲动的处理方式共有几种？是哪几种？自慰要注意的四大事项是什么？
- 教师引导：我们说到，遇见喜欢的人会有性冲动，那我们又该如何表达喜欢呢？

模块 2：情感初探-什么是喜欢（20 分钟）

教学目标：初步理解“喜欢”的基本含义，愿意分享自身感受

教学内容：

- 用简单语言定义喜欢：“喜欢就是想和对方靠近、呆在一起，看到对方会开心，经常想起对方”。
- 展示“朋友一起玩耍”“看到喜欢的人微笑”等图片，引导学员联想自身经历。
- 小组分享：“你有没有喜欢的人（同学、家人、朋友）？和他 / 她在一起是什么感觉？”。

物料：白板、学员名字贴、小红花贴纸、课堂规则海报、“喜欢场景” 图片

备注：志愿者辅助内向学员表达

模块 3：课堂小结（5 分钟）

►总结学员们的小组分享，提炼“喜欢”的核心感受，预告下节课将区分友情与爱情。

第二课时 分清友情与爱情的边界

模块 1：复习导入（5 分钟）

教学目标：厘清喜欢的感受

教学内容：

- ▶ 提问：“上节课我们说喜欢是什么感觉？谁能再分享一下自己喜欢的人？”
- ▶ 过渡：“喜欢的人可能是朋友，也可能是特别的人，我们来看看它们有什么不一样”。

模块 2：概念区分——友情与爱情（25 分钟）

教学目标：明确友情与爱情的核心区别，避免概念混淆

教学内容：

- ▶ 展示友情（多人玩耍、互相帮助）和爱情（情侣牵手、专属陪伴）的对比图片，
- ▶ 逐一讲解区别：
 - 友情：可以有很多朋友，是现实中互相帮助，不分男女；
 - 爱情：通常是两个人之间的专属情感，会有幻想，多发生在男女之间。
- ▶ 补充小知识：“友情是爱情的基础，有的友情会变成爱情，有的不会，都是正常的”。
- ▶ 互动判断：展示不同场景图片，让学员举手判断“这是友情还是爱情”，并说明理由。

模块 3：情感接纳（10 分钟）

教学目标：理解青春期产生好感是正常现象，接纳自身情感

教学内容：

- ▶ 讲解：“青春期对别人产生好感，不管是友情还是爱情，都是正常的；男生喜

欢男生、女生喜欢女生也不用害怕，都是正常的情感”。

► 提问：“你有没有对别人产生过特别的好感？这种感觉让你开心吗？”，引导学员接纳自身情感。

物料：友情与爱情对比图片、场景判断卡片、白板、马克笔。

第三课时 场景选择与情感管理

模块 1：案例导入（10 分钟）

教学目标：通过案例分析，学会在情感场景中做出恰当选择

教学内容：

▶讲述小雨和小刚的故事（同校同班、工作学习互动多、产生好感，被同学议论、老师谈话）。

▶提问：“如果你是小雨 / 小刚，会选择继续保持关系还是保持距离？为什么？”，鼓励学员举手表达观点。

▶案例：小雨是某班班长，成绩十分优秀。小刚是她的同班同学，开朗幽默，两人初中也同校。进入高中，刚好同班，两人自然要亲近一些。再加上班里工作需要，两人经常一起交流、讨论工作学习中遇到的问题。慢慢地，他们发现彼此很投缘，也有不少共同点，就经常在一起打球、下棋、聊天等，两人对对方充满了好感，相处愉快。不过多久，问题就来了：同学们开始在背后议论，甚至开他们的玩笑；班主任也开始关注他们，找谈们谈话。他们该怎么做？

模块 2：场景延伸与选择（20 分钟）

教学目标：分析案例中的核心矛盾，掌握“保持距离”“暂时中断”等应对方法

教学内容：

▶继续讲述案例：两人继续交往后陷入爱恋，上课走神、成绩下降，家长要求终止交往。

▶分组讨论：“现在选继续发展还是暂时中断？选 A 的话，怎么不影响学习？选 B 的话，怎么礼貌中断、以后怎么相处？”

- ▶ 志愿者辅助小组记录观点，每组派代表分享。
- ▶ 老师总结：“喜欢是正常的，但青春期要先顾好学习，太亲密的关系可能影响成绩，暂时保持距离做朋友是更好的选择”。
- ▶ 案例：小雨和小刚觉得他们只是好朋友，没有恋爱，就继续保持交往。后来随着两人交往的深入，关系越来越亲密，也出现了一些状况：上课老走神，不能集中注意力，脑海中老出现对方的身影或在一起的美好时光。此时，他们发现自己已经陷入了爱恋中，两人的成绩也下降了。家长也要求他们终止交往。他们很矛盾，该怎么做？

模块 3：情感管理小技巧（10 分钟）

教学目标：引导学员理解“情感需要适度控制”，避免因好感影响正常生活

教学内容：

- ▶ 讲解健康爱情的基础：“先爱自己、尊重自己，才能更好地喜欢别人；喜欢不是占有，要尊重对方的想法”。
- ▶ 分享小技巧：“如果总是想起喜欢的人，可试着把注意力放在学习或兴趣上，比如打球、画画，让自己的生活更丰富”。

物料：案例 PPT、讨论记录表、兴趣活动图片

第四课时 正确表达喜欢的方式与禁忌

模块 1：正确表达方法学习（20 分钟）

教学目标：掌握 3 种正确表达喜欢的方式，能在模拟场景中运用

教学内容：

►语言表达：可以说 ‘我喜欢你的笑容’ ‘和你在一起很开心’，但不能说隐私部位，举例示范后，让学员两两练习。

►礼物赠送：先问对方喜欢什么，或观察对方的喜好，送小礼物（如画、手工），并说 ‘希望你开心’，展示学员可操作的礼物案例，模拟 “询问喜好 - 赠送”场景。

►肢体接触：想拥抱、碰触对方（非隐私部位）前，一定要问 ‘我能抱抱你吗？’，对方说不行就不做，要尊重别人，角色扮演模拟 “询问 - 同意 / 拒绝” 的场景。

模块 2：禁忌行为明确（15 分钟）

教学目标：掌握 “不谈论隐私部位、不强行碰触” 等禁忌

教学内容：

►列出禁忌清单并逐一讲解：

-不谈论、碰触自己或对方的隐私部位；

-未经允许拥抱、碰触他人；

-不贴着别人的脸说话；

-不一直跟在喜欢的人身后。

►案例判断：“莉莉突然抱住张明，对吗？张明会有什么感觉？” “小王说 ‘我喜欢你的屁股’，对吗？小松会怎么想？” 引导学员分析错误原因及他人感受。

案例 1：莉莉很喜欢同学张明，于是她会突然抱住张明，来表达自己的喜欢。她做法对吗？张明可能有什么感觉？

案例 2：小王喜欢小松。有天，小王对小松说：“我很喜欢你的屁股。”小王的做法对吗？小松可能会有什么感觉？

模块 3：小结与练习（5 分钟）

- ▶回顾 3 种正确表达方法和 4 个禁忌，让学员复述核心要点。
- ▶发放“正确表达卡片”，让学员快速朗读卡片上的表达范例（见附录）

物料：表达范例卡片、礼物案例图片、禁忌清单海报、角色扮演道具。

附录：正确表达卡片

正确表达卡片		
表达方式	可以做	不可以
语言表达	“我喜欢你的笑容” “和你在一起很开心”	不能说隐私部位
礼物赠送	先问对方喜欢什么或观察对方的喜好， 送小礼物（如画、手工），并说希望你开心	不可以送内裤等隐私物品
肢体接触	想拥抱、碰触对方（非隐私部位）前，一定要问‘我能抱抱你吗？’，对方说不行就不做，要尊重别人	不可以不经别人同意就去触摸、拥抱对方等

第五课时 课程回顾及场景应用

模块 1：知识回顾大闯关（15 分钟）

►以问答形式回顾核心知识点：

“喜欢是什么感觉？” “友情和爱情的区别是什么？”

“正确表达喜欢有哪 3 种方式？” “表达时不能做什么？”

►学员回答正确可额外获得小红花，志愿者辅助记忆薄弱的学员。

►用白板绘制知识框架图，让学员直观看到 “情感知 - 表达方法 - 禁忌 - 尊重” 的逻辑关系。

模块 2：综合场景应用（20 分钟）

►展示 3 个综合场景，分组讨论后派代表演示解决方案：

-场景 1： “你喜欢同班同学，想和他 / 她一起学习，该怎么说？” （语言表达应用）

-场景 2： “你想送喜欢的人礼物，不知道对方喜欢什么，该怎么做？” （礼物赠送应用）

-场景 3： “你想拥抱喜欢的人，但对方拒绝了，你该怎么回应？” （尊重边界应用）

►老师点评每组表现，强调 “礼貌表达、尊重意愿” 的核心原则。

模块 3：奖励兑现与总结（5 分钟）

►统计学员小红花数量，兑现小惊喜和小礼物，表扬表现优秀的学员。

►总结： “青春期的喜欢是美好的，只要我们用正确的方式表达、尊重别人的想法，就能拥有好的人际关系，也能更好地成长” 。

►鼓励学员： “以后遇到喜欢的人，记得今天学到的方法，做一个懂礼貌、尊重

别人的人”。

物料：知识框架图、综合场景卡片、小红花统计表、奖励礼品

5. 课程作业

作业①：学员回家和家长分享“正确表达喜欢的方法”

作业②：学员回家向家长了解他们表达喜欢会赠送什么礼物给到对方并记录下来第二天带回课堂。

九、保护自己和预防性侵

1. 课程目标

1.1 知识目标

★准确识别身体隐私部位，明确“除家长、医生检查外，他人不可触碰 / 观看”的核心原则。

★理解性骚扰、性侵犯的定义，能区分 8 类性骚扰（言语、行为、环境等）的典型表现。

★熟记“大声拒绝、迅速离开、及时告知”的自我保护三步法，知晓求助对象与报警方式。

1.2 能力目标

★具备隐私部位保护意识，能在模拟场景中准确判断不当接触行为。

★面对性骚扰 / 性侵犯相关场景时，能主动运用“三步法”保护自己，求助准确率达 80% 以上。

★能清晰向信任的人描述遭遇的不当行为，具备基本的证据保留意识（如不立即洗澡换衣）。

1.3 情感与价值目标

★建立“身体属于自己”的主权意识，接纳“拒绝他人不当要求是正当权利”的观念。

★消除遭遇侵害后的羞耻感，明确“受害不是自身过错”，增强自我接纳与心理韧性。

★培养对他人边界的尊重意识，树立“不侵犯他人、也保护自己不被侵犯”的社交价值观。

2. 教学重点

- ★精准识别隐私部位与各类性骚扰 / 性侵犯行为。
- ★熟练掌握 “拒绝 - 离开 - 告知” 的自我保护三步法。
- ★明确求助对象（家长、老师、警察）与紧急应对方式（报警 110）。

3. 教学难点

- ★帮助学员区分 “善意接触（如握手、拥抱）” 与 “恶意接触（如强行触碰隐私部位）”。
- ★引导学员克服对 “熟人侵害” 的信任障碍，敢于对熟人的不当行为说 “不”。
- ★协助学员在高压场景下保持冷静，准确执行自我保护步骤并清晰求助。

4. 课程教案

第一课时 隐私部位

模块 1：复习导入（15 分钟）

教学目标：巩固如何正确表达喜欢的知识

教学内容：

►展示课堂规则海报，逐一讲解核心规则：坐好不走动、不喧哗、举手回答、手机收好、主动打招呼、认真听讲。

►在白板张贴学员名字，重申小红花规则：表现好（回答问题、认真听课等）可获小红花，15 朵得小惊喜，20 朵得小礼物，发放上节课未兑现的奖励。

►复习知识：

-提问：正确表达的 3 种方法是什么？4 种禁忌分别是什么？

-作业温习：昨天让大家回去向家长了解表达喜欢可以赠送礼物，大家可以在小组内互相分享一下。

模块 2：隐私部位复习巩固（20 分钟）

教学目标：巩固前面课程学习的隐私部位知识，为后面课程奠定基础

教学内容：

►展示男女身体示意图提问：大家还记得哪些部位是隐私部位吗？

►教师再强调：“被衣服遮住的私密地方就是隐私部位，男孩和女孩的隐私部位不一样，但都需要保护。”

►提问：我们隐私部位可以随便给别人触碰吗？什么人可以触碰？

►动动手，把情景人物图按可以触碰和不可以触碰区分（如：做检查的医生、爸爸、妈妈、超市工作人员、环卫工人等）

►学员实操后老师带领学生通过大白板展示的方式跟学员再次复习哪些人物可

以触碰我们的隐私部位。

► 强调核心原则：“除了爸爸妈妈或医生在检查身体（如隐私部位不舒服）时，其他人不能看、不能碰我们的隐私部位；我们也不能看、碰别人的隐私部位。”

物料：情景人物图片、大白板

模块 3：课堂小结（5分钟）

► 回顾隐私部位保护原则，强调“保护隐私部位是爱护自己的表现”。
► 预告下节课将学习“如何区分善意和恶意的身体接触”，鼓励学员积极参与。

第二课时 性骚扰与性侵犯的识别

模块 1：情境导入（10 分钟）

- ▶ 展示 PPT 中的不当行为图片（如“叔叔让看他的隐私部位”“强行摸身体”），提问：“这些行为让你感觉舒服吗？它们是正确的吗？”
- ▶ 引出核心概念：“这些让人不舒服、带性暗示的不当言行，叫做性骚扰或性侵犯，是伤害别人的行为。”

模块 2：性骚扰 / 性侵犯认知与区分（30 分钟）

- ▶ 用通俗语言解释定义：“性骚扰是用带性暗示的言语或动作，让对方感到不悦；性侵犯是更严重的、侵犯他人身体的不当行为，任何人都可能遇到。”
- ▶ 重点讲解常见类型：聚焦言语性骚扰（说黄色笑话、污秽言论）、行为性骚扰（动手动脚、触碰隐私部位）、校园 / 家庭 / 公共场所性骚扰，结合图片案例让学员直观理解。
- ▶ 区分接触类型：展示“握手、拥抱（经同意）、拍肩”等善意接触图片，与“强行摸隐私部位、强吻”等恶意接触图片对比；
- 总结：“让你舒服、经你同意的是善意接触；让你不舒服、没经同意的是恶意接触。”
- ▶ 互动讨论：“你遇到过让你不舒服的身体接触吗？那种感觉是什么样的？”，志愿者辅助学员表达。

物料： 不当行为图片、善意 / 恶意接触对比图片、性骚扰类型简化卡片（见附录）、白板、马克笔

附录

分类	行为	图例
言语性骚扰	当面或当众讲黄色笑话或者用污秽的言语对受害者评头论足	
行为性骚扰	做出令受害者感到不适的低俗下流的动作，对受害者动手动脚，触摸受害者的身体敏感部位等	
环境性骚扰	通过布置环境给受害者以不适和被侵犯的方式，比如摆放性刺激图片、淫秽书刊物品，播放淫秽音像制品等	 <p>让你看他的隐私部位 带你看一些奇怪的视频 (里面的人都没有穿衣服，做一些奇怪的事情)</p>

第三课时 自我保护三步法与求助方式

模块 1：案例导入（10 分钟）

教学目标：引导学员学会辨别性骚扰和性侵犯行为

教学内容：

▶讲述燕燕的故事：“邻居张伯伯让燕燕脱裤子给他看，还说给她吃薯片，燕燕该怎么做？”

▶引导学员自由发言，初步探讨应对方式，引出自卫三步法。

模块 2：三步法学习与求助方式讲解（25 分钟）

教学目标：熟练掌握“大声拒绝、迅速离开、及时告知”的自卫三步法

教学内容：

▶分步拆解自卫三步法：

第一步：大声拒绝。示范“不可以！你不能这样做！”，让学员集体练习大声说拒绝的话语。

第二步：迅速离开。讲解“在保护好自己的前提下，赶紧跑到人多的地方或安全的地方”，模拟“摆脱纠缠后逃跑”的简单动作。

第三步：及时告知。强调“一定要告诉爸爸妈妈、老师等信任的人，不能替坏人保守秘密”，练习向信任的人描述“有人想碰我的隐私部位”。

▶求助方式拓展：讲解“遇到危险可以打 110 报警”，让学员记忆报警电话；说明“报警后要告诉警察发生了什么、在哪里”。

-情景模拟：学员和警察（志愿者扮演）演练报警时如何描述发生了什么、在哪里等信息。

▶强化认知：“不管是陌生人还是熟人（老师、亲戚、邻居），只要做了让你不

舒服的、侵犯隐私的行为，都要按三步法保护自己。”

模块 3：模拟练习（5 分钟）

►简单模拟场景：“如果有人对你说‘让我摸摸你的隐私部位，我给你糖吃’，你该怎么做？”

►学员分组练习“拒绝 - 离开 - 告知”的完整流程，老师和志愿者给予指导。

物料：燕燕的故事 PPT、自我保护三步法卡片、报警电话 110 示意图、模拟场景提示卡

第四课时 场景应对

模块 1：多场景应对练习（40 分钟）

教学目标：能在不同场景（校园、家庭、公共场所、网络）中运用三步法应对性骚扰 / 性侵犯。

教学内容：

► 场景 1（校园）：

- 志愿者扮演老师

“老师说要研究课题，让你脱衣服拍照，还说不配合就告诉家长你不听话，该怎么做？”

- 引导学员回答：“大声说不，趁机离开办公室，告诉爸爸妈妈。”

► 场景 2（公共场所）：

- 志愿者扮演陌生人故意碰学员隐私部位（用玩偶代替触碰）

“在公交车上有人故意碰你的隐私部位，该怎么做？”

- 总结：“大声喊‘不要碰我’，赶紧下车找工作人员，告诉家长。”

► 场景 3（网络）：

- “陌生人发奇怪的链接让你点开，里面有没穿衣服的人，该怎么做？”

- 强调：“不点开链接，拉黑对方，告诉家长。”

► 场景 4（家庭）：

- 志愿者扮演亲戚

“亲戚趁家里没人，想摸你的隐私部位，该怎么做？”

- 引导：“坚决拒绝，跑到邻居家求助，告诉爸爸妈妈。”

物料：张贴三步法视觉提示卡

第五课时 课程回顾与综合应用

模块 1：知识回顾大闯关（15 分钟）

教学目标：回顾课程核心知识，形成完整的自我保护认知体系

教学内容：

► 问答形式回顾核心知识点：

- “隐私部位是哪些地方？谁可以看或碰？”
- “性骚扰有哪些常见类型？”
- “自我保护三步法是什么？”
- “遇到危险可以向谁求助？报警电话是多少？”

► 学员回答正确可额外获得小红花，志愿者辅助记忆薄弱的学员；用白板绘制知识框架图，直观呈现知识逻辑。

模块 2：综合场景实战（20 分钟）

教学目标：能在综合场景中灵活运用所学知识，独立完成应对与求助

教学内容：

► 展示综合场景：“你独自在家，邻居张伯伯来做客，说要给你看有趣的视频，打开后是没穿衣服的人，还让你脱裤子给他看，说不照做就不给你零食，并且不许你告诉妈妈。”

► 分组讨论：“你该怎么做？第一步是什么？第二步是什么？最后要告诉谁？”

► 每组派代表演示完整应对流程（拒绝 - 离开 - 求助 - 描述情况）

► 老师点评并强调：“即使被威胁，也要坚决拒绝，赶紧跑到安全地方，一定要告诉爸爸妈妈，不用怕坏人。”

模块 3：总结复习（5 分钟）

- ▶复习：教师带领学员复习识别性骚扰、自我保护三步法、如何求助的知识
- ▶总结：“我们的身体属于自己，保护自己的身体是最重要的事情。记住三步法，遇到不当行为勇敢说不，及时求助，你就是最棒的！”

物料：知识框架图、综合场景案例卡、小红花统计表、奖励礼品

5. 课程作业

作业①：“回家后，和爸爸妈妈分享今天学到的自我保护方法，告诉他们遇到危险你会怎么做。”

6. 附录：心智障碍者青春期自我保护手册

十、青春期的网络社交安全

1. 课程目标

1.1 知识目标

- ★明确网络的双重属性，了解网络购物、资讯查询等好处，以及网络暴力、诈骗、色情信息等核心危害。
- ★识别网络社交中的高危场景（如视频裸聊要求、索要隐私照片、陌生链接等），知晓风险信号。
- ★熟记网络自我保护核心规则（不泄露隐私、拒绝不当要求等）和“拒绝 - 删除 - 告知”安全三步法。
- ★掌握求助对象（家长、老师）及网络安全相关注意事项（如不随意约会网友）。

1.2 能力目标

- ★能在模拟场景中准确判断网络社交风险，区分安全与危险行为。
- ★面对视频裸聊要求、索要隐私信息等高危场景时，能运用“安全三步法”保护自己。
- ★能清晰向信任的人描述网络中遇到的危险情况，主动寻求帮助。
- ★养成健康上网习惯，避免沉迷网络或接触不良信息。

1.3 情感与价值目标

- ★建立“网络有风险，交友需谨慎”的安全意识，重视个人网络隐私与身体边界。
- ★消除面对网络危险时的恐惧心理，明确“拒绝不当要求是正当权利”，增强自信心。

★培养对他人的尊重意识，不参与网络暴力、不传播不良信息，树立健康网络价值观。

2. 教学重点

★精准识别网络社交中的高危场景（尤其是视频裸聊、索要隐私照片等涉及身体边界的风险）。

★熟练掌握“拒绝 - 删 除 - 告知”的网络安全三步法。

★牢记“不泄露真实隐私、不随意约会网友、不点陌生链接”的核心保护规则。

3. 教学难点

★帮助学员理解网络的虚拟性，区分“网友人设”与现实人物的差异，避免轻信他人。

★引导学员在面对网友威胁（如“不裸聊就曝光你”）时，依然能坚持拒绝并及时告知。

★协助学员克服“不好意思说”的心理，主动向家长或者老师分享网络中遇到的问题

4. 课程教案

第一课时 网络风险大排查

模块 1：网络的好处（10 分钟）

教学目标：初步了解网络的好处与基本应用场景，建立对网络的基础认知

教学内容：

- ▶ 播放短视频，展示网络购物、查新闻、视频聊天、网上预订等场景，讲解网络的便利之处。
- ▶ 结合 PPT 图片，逐一介绍网络的好处：购物送货上门、查询有用信息、预订车票酒店、与朋友网上聊天、听音乐看电影放松等。

模块 2：情境导入（10 分钟）

教学目标：引出“网络中存在危险”的话题，激发学习兴趣

教学内容：

- ▶ 讲述小明的初步遭遇：“小明在网上认识了一个网友，网友说想看看他的隐私部位，还说会转钱给她，小明该答应吗？”
- ▶ 引导学员自由发言。

模块 2：网络危害讲解——风险大排查（20 分钟）

教学目标：认识网络的主要危害，重点识别涉及身体边界的网络风险（如视频裸聊要求、索要隐私照片）

教学内容：

- ▶ 分模块讲解网络危害，结合图片和案例让学员直观理解：
 - 网络暴力：展示模拟的恶意评论，说明“有人在网上骂你、侮辱你，就是网络暴力，会让你不开心”。
 - 网络诈骗：举例“假冒好友借钱”“中奖链接让你填信息”“说转钱给你要你

发隐私照” , 强调 “这些都是骗你的, 会让你损失钱或泄露秘密” 。

-网络色情与性骚扰: 重点讲解 “有人让你视频裸聊、发隐私照片, 或者发奇怪的露骨图片、说下流话, 都是不好的行为, 会伤害你” 。

-其他危害: 简要介绍网络赌博 (违法) 、沉迷网游 (影响学习和身体) 的影响。

►互动判断: 播放 “风险卡片” (如 “网友要你的家庭住址” “收到中奖链接” “网友要求视频裸聊”) , 让学员举手判断 “是不是危险信号” , 加深认知。

物料: 小明遭遇情境卡、网络危害 PPT (含案例图片) 、风险判断卡片、白板、马克笔

第二课时 网络安全三步法

模块 1：案例延伸（5 分钟）

教学目标：引出“网络安全三步法”

教学内容：

- ▶继续讲述小明的故事：“网友见小明犹豫，就威胁说‘不发隐私照就告诉你爸妈你在网上充钱’，小明该怎么办？”
- ▶引导学员讨论应对方式。

模块 2：三步法与核心规则学习（25 分钟）

- ▶拆解“拒绝 - 删除 - 告知”网络安全三步法，结合图示和示范让学员掌握：
 - 第一步：大声拒绝。示范“不可以！我不做这种事！”，让学员集体练习大声说拒绝的话语。
 - 第二步：立即删除。讲解“拒绝后，马上把这个网友删掉、拉黑，不让他再联系你”，模拟手机删除好友的操作。
 - 第三步：及时告知。强调“一定要把这件事告诉爸爸妈妈或者老师，不管网友怎么威胁，都要告诉，他们会保护你”，练习向家长描述“网友让我视频裸聊，我拒绝了，已经把他删掉了”。
- ▶讲解网络自我保护核心规则，编成口诀方便记忆：“个人信息不外传，陌生链接我不点，网友约会坚决拒，不当要求马上拒”
- ▶强化认知：“网络上的人可能不是他说的样子，不要轻信网友的话，保护自己最重要”。

物料：小明故事延伸卡、三步法图示卡片、核心规则口诀海报、模拟手机（用于演示删除好友）

模块 3：模拟练习（5 分钟）

- ▶ 简单模拟场景：“如果网友让你发隐私照片，你该怎么做？”
- ▶ 学员集体回答 “先拒绝，再删除，最后告诉爸爸妈妈”，巩固三步法记忆。

第三课时 场景应对与实操演练

模块 1：场景应对与实操演练（30 分钟）

教学目标：能在不同网络场景中灵活运用“安全三步法”，准确应对风险

教学内容：

► 场景设置-展示 3 个高频高危场景，让学员了解演练任务：

- 场景 1：网友说“我们视频裸聊吧，我给你发红包”；

- 场景 2：你长得真好看，给我发一张你不穿衣服的照片，我给你转账；

- 场景 3：网友索要你的家庭住址和电话号码，说要给你寄礼物。

► 老师针对上述场景分别和学员进行情景演练，纠正学员不当的应对方式，强化正确流程。

► 总结不同场景的应对核心：“不管网友怎么诱惑、威胁，都要先拒绝，再删除，最后一定要告诉信任的人”。

- 强调“遇到任何让你不舒服的网络情况，都可以用这三步法保护自己”。

模块 2：知识回顾大闯关（10 分钟）

► 问答形式回顾核心知识点：

- “网络有哪些好处？哪些危害？”

- “网络安全三步法是什么？”

- “网络中不能做的事情有哪些？（不泄露隐私、不点陌生链接、不答应裸聊等）”

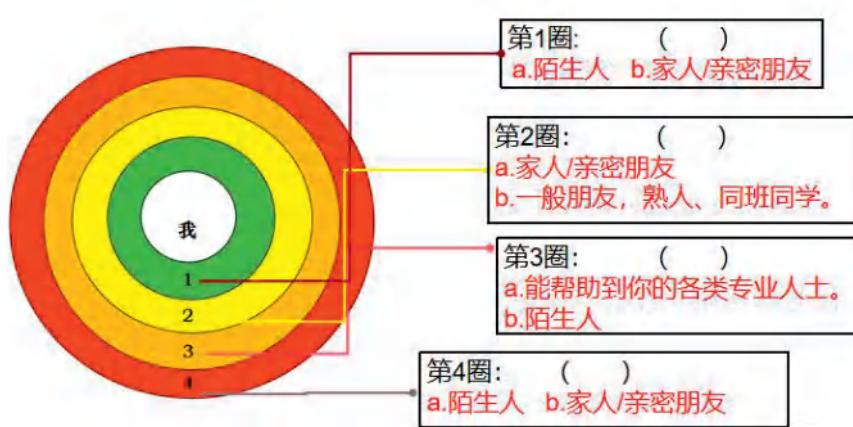
- “遇到网络危险要告诉谁？”

物料：知识框架图、综合场景案例卡、小红花统计表、奖励礼品

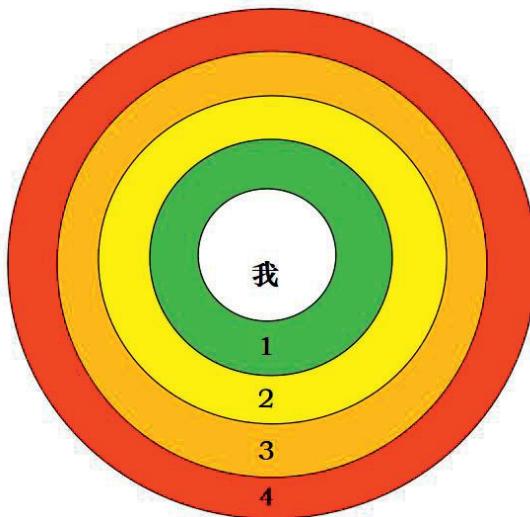
第四课时 课程总复习

第五课时 测试与复习

1. 人际社交圈有谁, 请把每个圈层的正确答案填在 ()



2. 填一填你的社交圈



3. “我”是从哪里来, 请把正确答案填到 ()



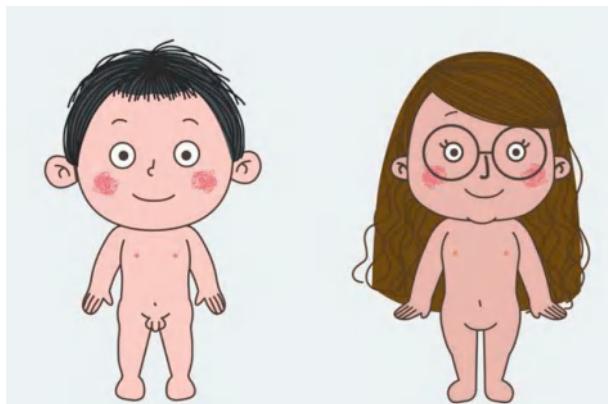
A. 从垃圾桶捡来的

B. 充话费送的

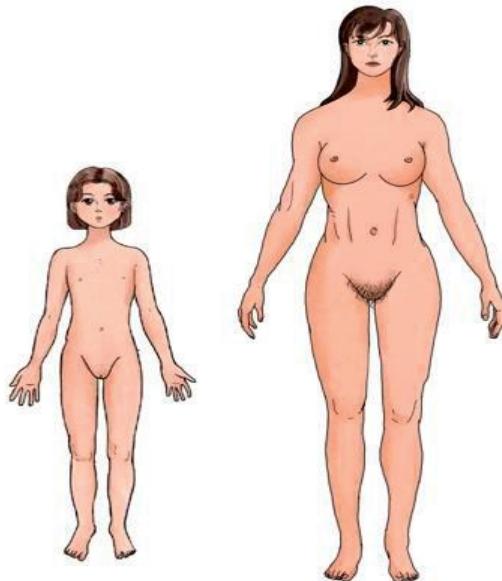
C. 爸爸妈妈拥抱/亲吻睡在一起

D. 爸爸的精子和妈妈的卵子结合

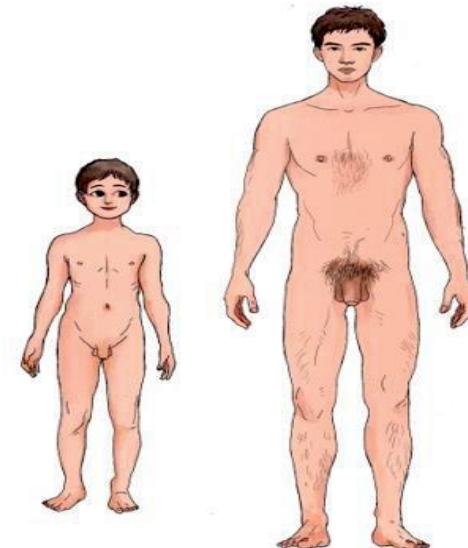
4. 把隐私部位用笔圈起来



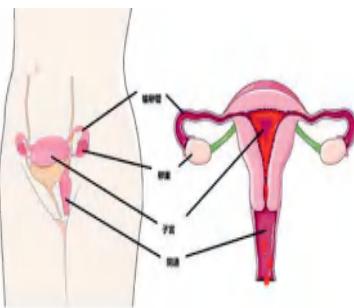
5. (女生) 图中的两个女生身体有什么不一样, 请用笔圈出来



6. (男生) 图中的两个男生身体有什么不一样, 请用笔圈出来

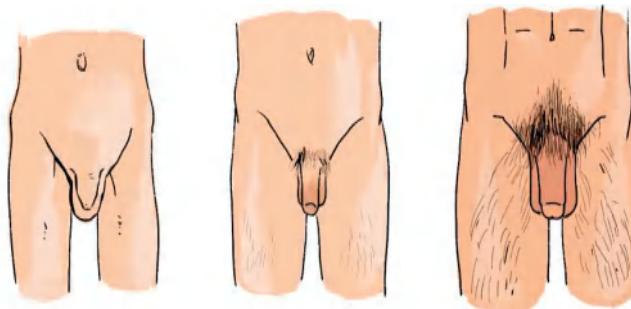


7. (女生) 女生隐私部位有哪些, 请把是隐私部位的选项填进 ()



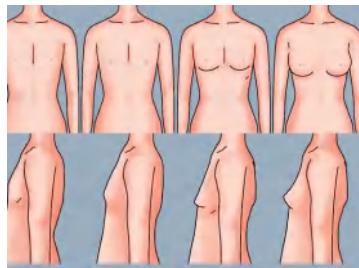
A. 子宫 B. 乳房 C. 阴道 D. 阴茎

8. (男生) 男生隐私部位有哪些, 请把是隐私部位的选项填进 ()



A. 阴部 B. 阴道 C. 阴茎

9. (女生) 青春期会来月经和乳房增大的表现, 请把表现填进对应图片的 ()



()

()

10. (女生) 请在以下需要更换胸罩的情况打√



内衣总是往上跑

内衣肩带总是滑落

内衣刚刚好



内衣背面变色



胸罩变色有斑点

胸罩皱皱巴巴

胸罩松松垮垮

11. (男生) 青春期会有什么表现, 请选择正确答案 () 【多选题】



A.出现遗精



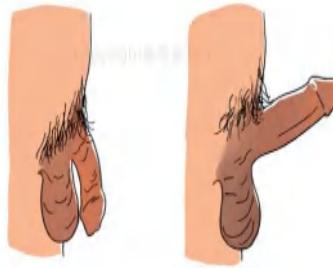
B.长胡子



C.喉结增大

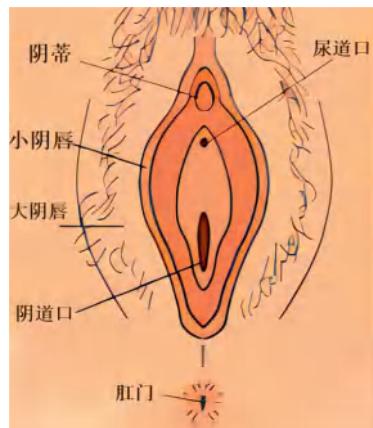


D.长胸毛

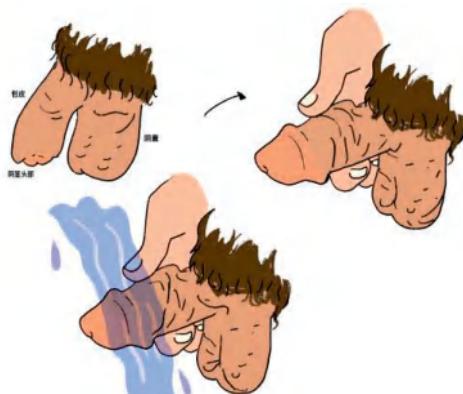


E.勃起

12. (女生) 在生殖器图片上标记出要清洗的地方



13. (男生) 在生殖器图片上标记出要清洗的地方



14. (女生) 燕燕来月经的时候, 会头疼、肚子疼, 感到很难受。有天, 她在课上来了月经, 肚子很疼。写出两个处理方法:

方法 1:

方法 2:

15. (男生) 在学校小明遗精了, 内裤脏了怎么办? 请写出两个处理方法:

方法 1:

方法 2:

16. 请辨别下方哪些是隐私场所, 并在图片下方打√。



()



()



()



()



()



()

17. 什么是公共场所, 请把正确答案填到 ()

A.是指你和其他人共处的地方

B.只有自己一个人

18. 写出 5 个你知道的公共场所

18. 以下图片哪些是公共场所, 请在 () 打√。



()



()



()



()

19. 自慰是抚摸自己的性器官获得愉快的感觉, 可以通过 () 方式【多选题】

A. 手 B. 日常用品 (如玩偶) C. 性玩具

20. 自慰注意事项，选择括号里的正确答案填在横线上。

自慰一定要在_____ (公开/私密) 场所进行

自慰时声音要_____ (轻/大)

在自慰前后需要注意_____ (清洁/不清洁)

21. 判断题：请给下面正确的行为打√，错误的行为打×

- () 穿衣确保衣服盖住我们的隐私部位
- () 不要在别人面前触摸自己的隐私部位
- () 在公众场合摸自己的隐私部位
- () 在公众场合把手伸进内裤摸自己的隐私部位
- () 不触碰他人的隐私部位
- () 一直盯着别人的隐私部位看
- () 不谈论别人的隐私部位和隐私
- () 不跟他人谈论自己的隐私部位和隐私

22. 以下哪些行为是表示喜欢？，请把正确答案填到 () 【多选题】

- A. 对方会跟我聊天对我很好
- B. 一直想着一个人
- C. 和对方待在一起会感到很高兴
- D. 想一直发发信息打电话给对方

23. 可以通过下面哪种方式表达喜欢，请把正确答案填到 () 【多选题】

- A. 语言表达，如“我喜欢你的笑容”“和你一起很开心”
- B. 礼物赠送，如赠送手工、玩偶、零食等
- C. 肢体接触，但需要经过他人同意

24. 请判断下列行为是否正确，正确的打√，错误的打×

() 莉莉很喜欢同学张明，她突然抱住张明来表达自己的喜欢，她的做法对吗

() 小王喜欢小松，于是对小松说“我很喜欢你的屁股”，小王做法对吗

25. 以下图片的行为是否正确，正确的在()打√，错误的在()打×



()



()

26. 如果有人碰了我们的隐私部位，或是要我们把隐私部位给他们看，我们要：

第一步：_____

第二步：_____

第三步：_____



27. 以下行为, 请在正确行为 () 打√, 错误行为 () 打×



() 浏览色情网站



() 网上赌博



() 网上造谣



() 点击陌生链接跳进色情网站



() 给网友转账



() 网络学习



广州市民政局



广州市社会组织联合会
Guangzhou Federation of Social Organizations



第十二届广州市社会组织公益创投
竞赛



扬爱 特殊孩子
家长俱乐部
Y a n g A i

广州市扬爱特殊孩子家长俱乐部



电话:020-83319795
Email:parentclub@yangai.org
网址:<http://www.yangai.com>
微信公众号:扬爱家长俱乐部
地址:广州市越秀区钱路头直街二号2楼