

企业/机构致谢

- 本课程由【奥林巴斯】授权提供，选自奥林巴斯云支教系列课程。在此，特别致谢奥林巴斯对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。

我们不一样-男生青春期教育

云支教全国标准课程1.0版



男生、女生有哪些不一样？

运动爱好
职业追求

身高体重

头发长短

颜色偏好

穿着喜好



一、青春期的定义

青春期是指性器官发育成熟、出现**第二性征**的年龄阶段

青春期年龄段

世界卫生组织规定为10-20岁，

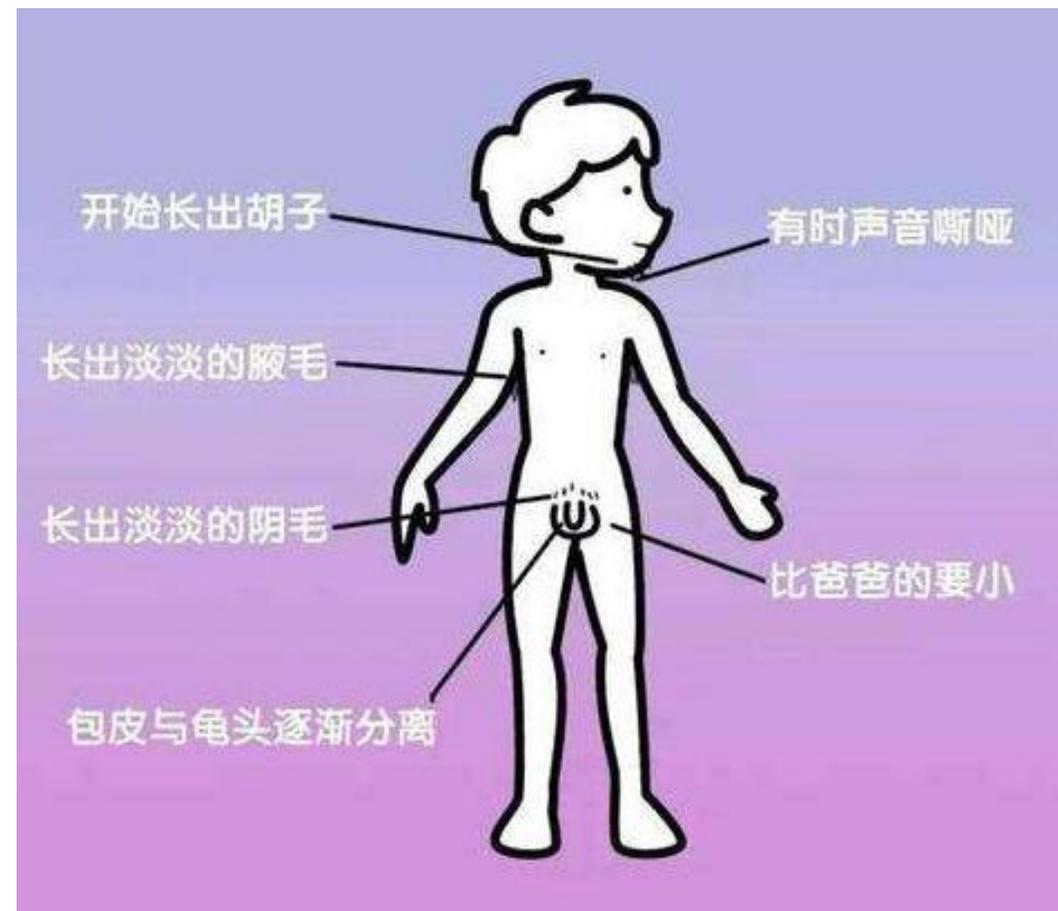
中国一般指11-17岁

第二性征

毛发(阴毛、腋毛及胡须)生长:阴毛最先出现，其次是腋毛。腋毛出现1年后，长出胡须。

变声

出现喉结，喉结的突出是男性特有的第二性征。



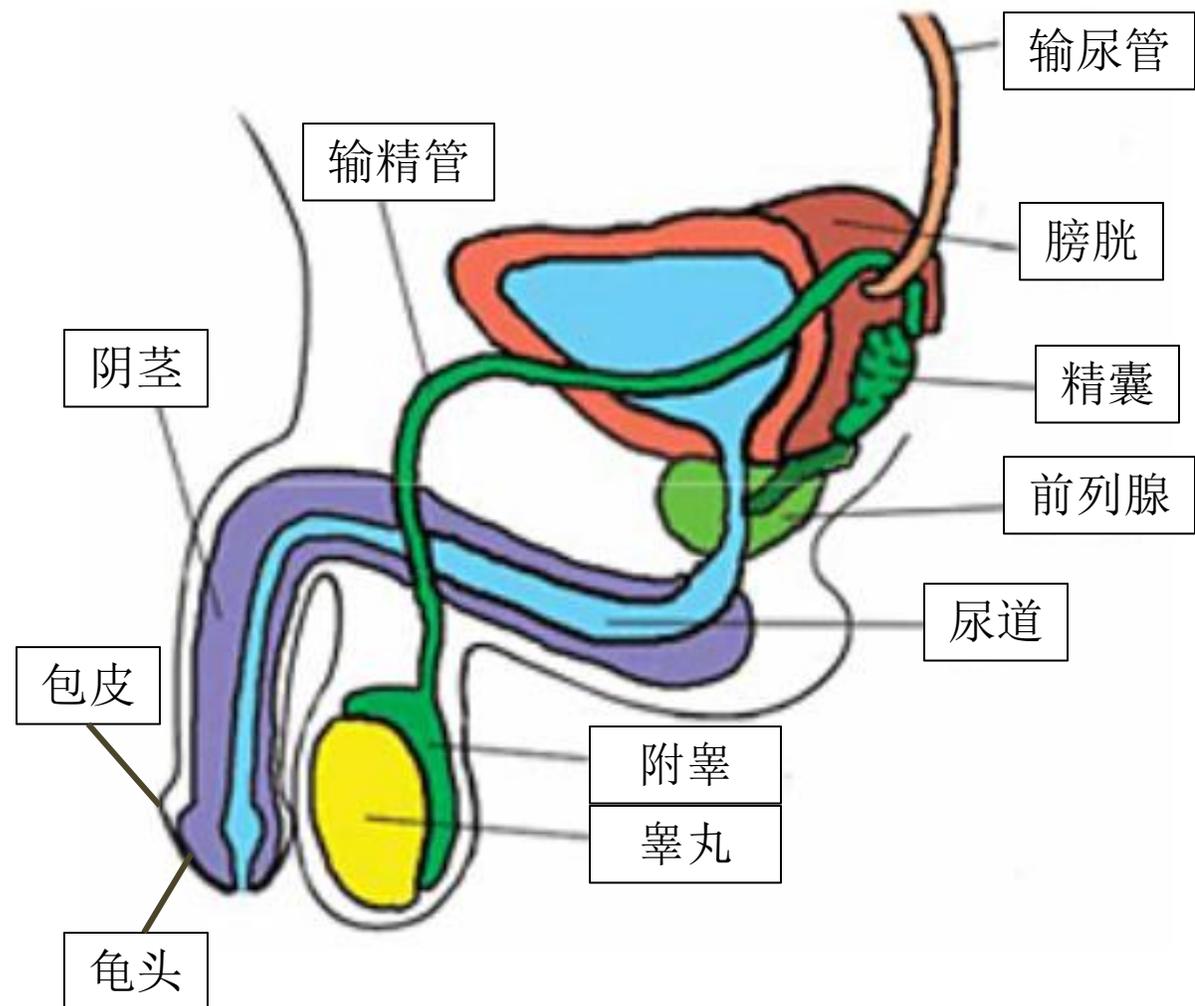
二、男性青春期的生理变化

男性生殖器官的构造

男性生殖器官分内外两部分

外生殖器:阴囊、阴茎

内生殖器:睾丸、输精管、附属腺



二、男性青春期的生理变化

青春期生理变化特点如下：

(1) 身高、体重迅速增长，青春期每年身高平均可增长9厘米，体重增加8-9公斤。

(2) 身体各脏器功能逐步成熟，思维能力活跃，对事物的反应能力提高；求知欲旺盛，操作各种精细动作比较正确、协调；推理分析能力和记忆力都有加强。

(3) 生殖系统发育成熟，性激素经血液循环到达全身，内、外性器官发育成熟，出现第二性征。

不挑食，注意营养搭配，
加强锻炼，强身健体。

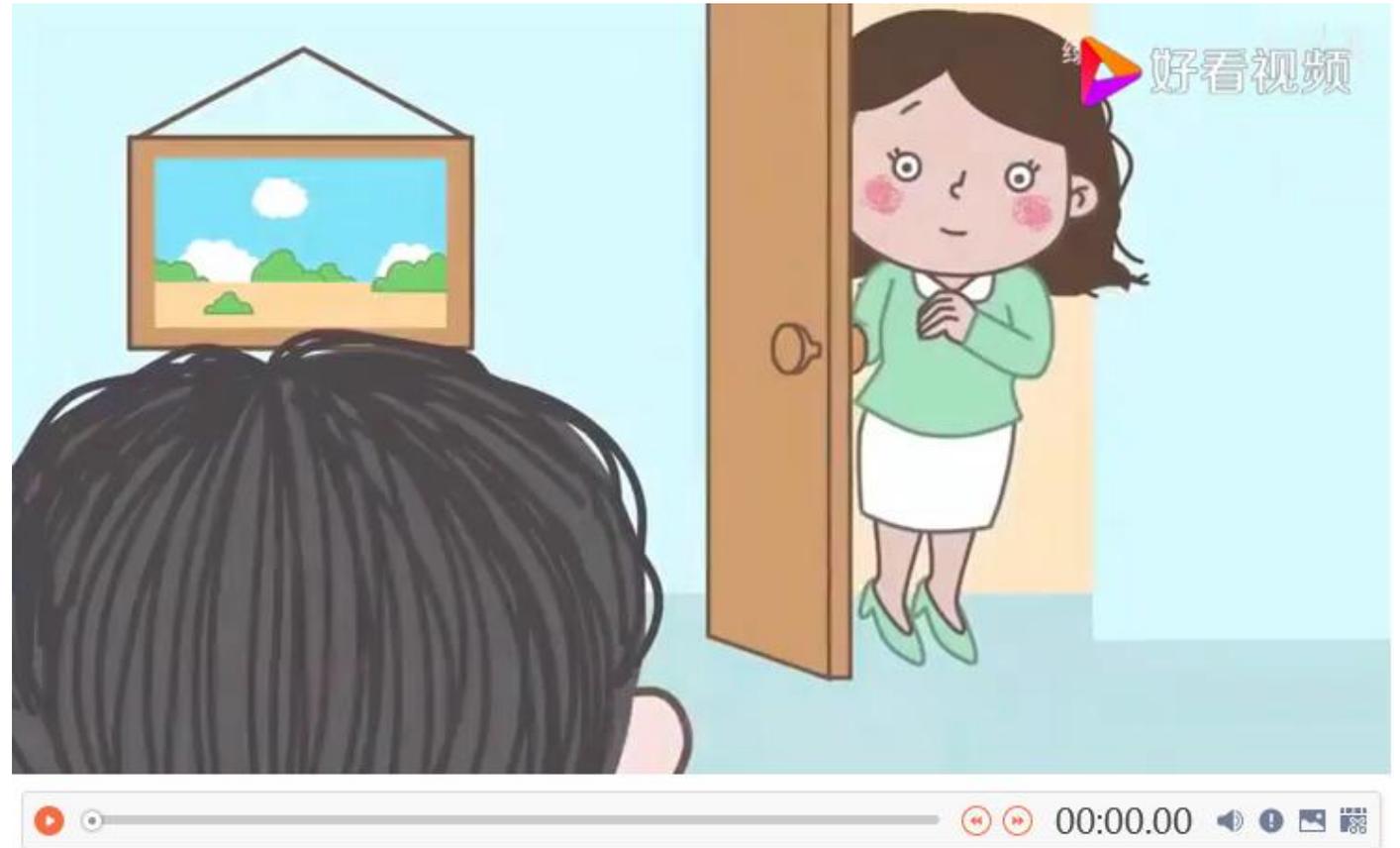
认真学习，事半功倍。

要长成大人了！

二、男性青春期的生理变化

遗精

遗精是男性特有的生理现象。是青春期发育的重要标志。首次遗精发生后体格发育渐趋缓慢，而睾丸、附睾及阴茎却在迅速发育，接近成人水平。



三、青春期的心理变化

1、青春期情绪发展多变

此阶段情感丰富，对周围的事物往往表现为明确的反应，或热情支持，或羡慕，或欢乐，或忧伤等。表现强烈但不稳定，情绪忽高忽低，忽冷忽热。

2、个性增强，独立意识发展很快

在学习上表现为喜欢独立思考，不再满足于书本上现成的结论和老师的讲解，喜欢进行新的探索和尝试。这对青少年增长知识、发挥才干，更广泛地认识周围事物都有好处。

在行为方式上常有成人感，讨厌别人将自己当成孩子看，不愿再接受家长在生活方面的特殊照顾，不喜欢父母干预自己的活动，甚至引起了欲摆脱父母监护的心理抵触。但应注意的是，青少年毕竟涉世浅，经验少，社会适应能力差，遇有重要的大事还应该和父母、老师等商量探讨。

在评价能力提高的同时，往往过高的评价自己，尤其在有了错误受到批评时，往往产生强烈的抵触情绪。

三、青春期的心理变化

3、性意识萌发

处于青春发育期的同学，开始对两性关系有朦胧认识，在同学关系上开始由对同性好感转为对异性好感。

这是一种正常的心理变化。

一般，女性比同年龄的男性更早的表现好感，并开始爱美、爱打扮，追求时髦。

而男性则爱好社交活动，在异性面前摆出大男子气概，显示自己的才能和勇敢。



四、青春期的常见问题及自我保健

1、身体的自我保护

有拒绝身体被接触的权利
，也要尊重他人的意愿



四、青春期的常见问题及自我保健

2、遗精

遗精是男性特有的生理现象，是青春期发育的重要标志。梦遗就是指男性在睡眠中，由于做梦而射精。

梦遗乃正常现象，虽会弄脏衣物，不必担心。思想千万不要背袱，平时多参加文体活动、调整有规律的生活、把精力分散一下。

3、包皮过长与包茎

如果青春发育后包皮仍然包着龟头，需要翻动后才能露出者，称为包皮过长；若不能翻出来的，叫做包茎，需要手术治疗。包皮内常积存有包皮垢，青春发育期，包皮垢产生比较多，应当经常翻过包皮洗一洗，以免引起龟头和包皮发炎。

四、青春期的常见问题及自我保健

4、粉刺

粉刺是正常生理现象，一般不必处理。

要保护面部清洁，多用温水和肥皂洗涤，以去除过多的油脂与污垢，保持毛囊畅通无阻，消除了油脂淤积现象、以及细菌失去生长和繁殖的条件，有利于恢复。

饮食上也需有所节制，宜清淡，少油腻，少吃糖、少吃辛辣，宜多吃新鲜蔬菜和水果。



总结回顾



青春期的定义

- 青春期是指性器官发育成熟、出现第二性征的年龄阶段
- 青春期年龄段
世界卫生组织规定为10-20岁，
中国一般指11-17岁



男性青春期的生理变化

- 男性生殖器官的构造
外生殖器:阴囊、阴茎
内生殖器:睾丸、输精管、附属腺
- 身高、体重迅速增长
- 身体各脏器功能逐步成熟，思维能力活跃
- 生殖系统发育成熟，出现第二性征。



青春期的心理变化

- 青春期情绪发展多变
情感丰富，对周围的事物往往表现为明确的反应
- 个性增强，独立意识发展很快
喜欢独立思考，在行为方式上常有成人感
- 性意识萌发
在同学关系上开始由对同性好感转为对异性好感。这是一种正常的心理变化。



青春期的常见问题及自我保健

- 身体的自我保护
有拒绝身体被接触的权利，也要尊重他人的意愿
- 遗精
是男性特有的生理现象，思想千万不要背袱。
- 包皮过长与包茎
包皮内常积存有包皮垢，应当经常翻过包皮洗一洗
- 粉刺
正常生理现象，一般不必处理。

版权声明

- 本课程由【奥林巴斯】授权提供，选自奥林巴斯云支教系列课程。在此，特别致谢奥林巴斯对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。
- 本课程仅用于有爱有未来大学生志愿者及企业志愿者，针对乡村学校开展教育帮扶项目；同时，支持乡村学校用于开展课程教学。
- 未经授权许可，对课程内容进行摘取、复制、传播、修改、出租、售卖，或以其他方式进行处理及衍生其他作品的行为，均构成侵权。
- 任何企业、机构和个人，不得将本课程应用于商业用途。

有爱有未来企业志愿行动
2024年1月15日



云支教助学计划 Online Education Volunteer Project

为响应“乡村振兴”战略，有爱有未来企业志愿行动联合多家专业机构于2018年发起“云支教助学计划”，以“互联网+教育扶贫”的创新模式，为企业志愿服务和大学生助学支教提供可持续的教学直播平台，帮助乡村中小学校接触更多优质教育资源，助力乡村教育发展。

2023年，共有10家企业员工志愿者、110所高校大学生志愿者积极参与“云支教”项目，为安徽、青海、云南、海南、甘肃、四川、宁夏等地区的247所乡村学校提供5,593课时云支教课程，包括科学技术、工程机械、历史地理、文化艺术、环境教育等方向，41,108名乡村学生直接受益。



有爱有未来企业志愿行动 Share the Care Volunteer Organization

有爱有未来创立于2006年，是国内领先的企业志愿服务项目平台和枢纽机构，服务于FESCO系统数万家中外企业和数百万白领员工。有爱有未来以教育、环境、健康、艺术作为志愿服务的主要工作方向，聚焦联合国可持续发展目标（SDGs）、企业社会责任（CSR）、ESG环境责任和多元平等包容等相关议题，积极响应国家乡村教育振兴、双碳行动、健康中国等政策倡导，持续开展形式多样的企业志愿服务项目，公益资源网络覆盖全国。

截至目前，有爱有未来已发动超过300家中外企业，在中国7个省市的300余所乡村学校开展超过700项/次公益项目和志愿服务活动，参与企业员工及高校大学生志愿者超过159万人次，超过132万名乡村师生受益。

联系我们

Ms. Alina Wang王公佑
Office: 8610-82193926
Mobile: 135 2057 6052
Email: alina_wang@youthimpact.cn





让每个孩子都能拥有更好的教育机会

有爱有未来企业志愿行动

中国北京市海淀区中关村南大街2号数码大厦A座3207室

Web: www.sharethecare.cn