

# 青春同行 學習單

小朋友，長大了身體開始有了變化和以前大大不同了。邀請你加入幸福專家行列，認識自己的身體變化與保護自己身體的重要性！

## 第一話：身體的變化



男性：12-17歲

- 長鬍子、喉結
- 雙肩和胸部變寬
- 肌肉變得結實
- 腿毛及體毛變長、變黑



女性：10-14歲

- 乳房發育
- 腰變細
- 臀部變寬

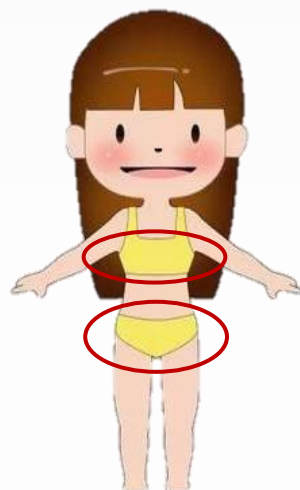
共同特徵

- 長青春痘
- 長出腋毛
- 長出陰毛

## 第二話：身體自主權

「身體自主權」就是擁有保護自己身體的權利，別人不能強迫我們做不喜歡的事也不可以任意觸碰我們的身體。

**這裡不可以亂碰、亂開玩笑！**



## 第三話：網路交友安全守則

網路交友危害很恐怖，千萬不要僥倖覺得自己不會遇到倒楣事！



## 第四話：預防愛滋有一套

愛滋病 (AIDS) 又稱「後天免疫缺乏症候群」，由愛滋病毒所引起。

**傳染途徑**



未保護的性行為  
共用針具、針頭  
母子垂直傳染  
血液交換、輸血

固定性伴侶  
安全性行為  
不共用針具

**預防愛滋**



就讀學校：\_\_\_\_\_ 班級：\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 班

姓名：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_

填寫日期：\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

1. 我了解自己的身體出現了哪些變化(至少三項)：

(1) \_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

(3) \_\_\_\_\_



2. 身體的哪些部位不可以亂、碰

亂開玩笑?(請圈起來→)

3. 朋友間可能因為關係要好，肢體碰觸可以接受的範圍

也有所不同，請列舉2個你可以接受身體部位~

答：\_\_\_\_\_

4. 我清楚網路交友安全守則(至少二項)：

(1) \_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

5. 預防愛滋有一套，請寫出預防愛滋的三大原則：

(1) \_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

(3) \_\_\_\_\_

小朋友恭喜你完成此份學習單，請告訴我們您對此份學習單的感覺！

你覺得這份學習單難易程度：容易 普通 困難

這份學習單能讓你清楚了解自己長大時身體的變化及懂得保護自己：

有幫助 沒幫助 不知道