

華歌爾蓓蕾小學堂



上課大綱

主題：成長的喜悅



A. 影片播放：(約 20 分鐘)

B. 課程內容：(約 40 分鐘)

一、認識第二性徵,尊重身體,尊重他人

青春期身體及生理的改變是每個人都須經歷的,接納自己尊重別人,學會照顧自己,學習與人和諧相處。

二、女生乳房成長三階段→正確穿著,健康成長

正確內衣穿著保護乳房發育,避免因不良姿勢導致脊椎彎曲與影響健康。

三、男女生衛生習慣及男生夢遺處理

為避免因潮濕導致細菌感染,身體清潔男女生均應注意,男生夢遺時也須做好身體清潔；

男生外生殖器官的保護也需特別注意不受傷害及壓迫。

四、女生月經期的認識與正確處理

穿著生理褲加強保持衛生及避免活動中沾染衣物,使用過之衛生棉應捲紮後再丟進垃圾桶,

以及馬桶周遭沾染月經須處理,以確保環境衛生清潔。



 台灣華歌爾股份有限公司

教育推廣課股長~李美慧

電話 02-27733655*322

行動電話 0936-906-900

網址 lmh@wacoal.com.tw

