

国际劳工组织
“珍惜生命，保护就业”
技工学校教育培训手册
(教师用书)

前 言

在美国劳工部资助下，国际劳工组织与中国人力资源与社会保障部、中国企业联合会合作，于2006年启动了工作场所艾滋病预防教育项目。该项目针对广东、云南、安徽三省外来工实际情况，选择了一些试点企业开展工作，探索以工作场所为基础的、把预防艾滋病和生殖健康教育相结合、把健康教育和生活技能发展相结合的模式，以期推广到更多的工厂企业、让更多的员工受益。在关注工厂工人的同时，项目将技工学校的学生也纳入到培训的目标群体。技工学校的学生是潜在的工厂工人，为了保障他们未来工作的安全和健康，艾滋病的预防和生殖健康的教育对于学生来说是非常必要的。

该培训手册是为了帮助教师在技工学校里开展预防艾滋病教育活动而设计、并期待在教师试用的基础上进行完善。

本手册分为两个单元：生殖与避孕和预防艾滋病。总的培训时间为3个小时。教师可以根据学校的实际情况进行适当调整。

教师在培训前，应熟悉培训内容，并按培训要求事先做好准备，如：准备大白纸、记号笔、剪刀、胶带等文具，准备小组讨论的问题和需要发给学生的资料等等。

培训活动应是参与式的，切忌办成教师讲座。为了保证参与性，在条件允许的情况下，参加培训的学生30—50人培训效果更佳。同时，教师还应时刻牢记，参与式培训活动有明确的目标。形式的活跃、气氛的热烈，主要是为了更好地达到培训目标，否则再好的活动也失去意义。

本手册虽然各个单元和主题的内容各不相同，但格式是统一的，基本包含以下各部分：

- ◆ **单元标题：**点明单元的主旨。
- ◆ **培训目标：**说明学生应该达到的预期结果。
- ◆ **主题标题：**点明主题的主旨。
- ◆ **培训活动：**具体的所做培训活动的主题
- ◆ **培训时间：**建议教师使用的教学时间。
- ◆ **培训前准备：**为教师在培训前准备教具和方法提供指导。
- ◆ **培训步骤：**包括组织活动的方法与步骤说明。
- ◆ **培训要点：**有些主题还提供活动的要点和意义总结。

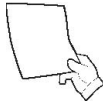
每个主题都配有演示课件、指导材料和补充材料。



演示课件主要是教师使用，教学过程中可以向学生直观地展示教学要点。



指导材料是教师提供教学相关环节的帮助和指导。



补充材料是为教师补充相关的背景知识。

在使用手册过程中，如果遇到技术问题，可以拨打电话 01065325091 或者登录 www.workonaids.org 工作场所艾滋病防治资源中心获得帮助。

祝愿各位教师能够帮助更多的学生学习和了解预防艾滋病的知识！

目 录

前言	2
导入	5
培训活动 1 培训班的原则.....	5
培训活动 2 从“爱”谈起.....	5
第一单元 生殖健康.....	7
主题 1 生命的起源.....	7
培训活动——我从哪里来?	7
主题 2 如何有效避孕.....	11
培训活动——避孕方法知多少?	11
第二单元 预防艾滋病.....	14
主题 1 什么是艾滋病毒和艾滋病?	15
培训活动——艾滋病致病机理.....	15
主题 2 艾滋病的传播.....	17
培训活动——卡片判断.....	17
主题 3 预防艾滋病的方法.....	20
培训活动——案例讨论.....	20
补充材料 1.....	23
补充材料 2.....	26
补充材料 3.....	30

导入



培训目标

- 介绍培训内容和活动原则；
- 热身，导入主题。



建议时间 10~20 分钟



培训前准备

- 把课堂公约用大记号笔写在大白纸上（只写原则、不写解释性言语）

培训活动 1 培训的原则



培训步骤（建议时间 5 分钟）

- 教师首先欢迎各位的参与，并简单自我介绍；
- 告诉学生，培训的主要内容包括：从“爱”谈起、生殖健康、预防艾滋病；
- 指出培训将采用参与式的方式，贴出写有课堂公约的大白纸，解释各条原则，征求大家同意：
 - ◆ **平等：**教师和学生之间、学生和学生之间是平等的关系
 - ◆ **尊重：**每人的观点和经验都应被尊重，虽然尊重并不等于赞同
 - ◆ **参与：**每个人都应最大限度地参与每项活动
 - ◆ **倾听：**每次只有一个人发言，其他人认真倾听
 - ◆ **不评判：**不去评判其他人的观点或意见是否对错，只发表自己的观点或理解
 - ◆ **保密：**在课堂中讨论的私人或个人问题，只保留在本课堂之内，不要外传
- 询问学生还有没有补充的？
- 告诉学生，培训的时间为 1.5 ~ 3 个小时，中间会有短暂休息。

培训活动 2 从“爱”谈起



培训步骤（建议时间 15 分钟）

- 教师将学生分成两个小组，进行对歌比赛，要求每个组的成员唱一句和爱相关并带有“爱”字的歌曲；

- 两个小组交替进行，坚持到最后的为胜利方，并用掌声向胜利方表示祝贺，同时感谢所有学生的参与；

- 教师带领学生讨论：

歌曲中的爱有什么特点和区别，爱与爱情又有什么区别？（比赛过程中，学生所唱的歌曲大多数都是和爱情相关的）

每个人对爱情的认识是怎样的？

相爱的两个人会用什么样的方式表达彼此爱慕之情？

为什么说爱是一把“双刃剑”？

- 教师进行小结：

爱是个伟大神圣的，爱不仅仅代表爱情，爱还包括友爱、关爱等等；

爱是一把双刃剑，既能给我们带来幸福和快乐，也可能是我们痛苦和悲伤；

当很多青年男女沉浸在爱情中时，往往是“快乐并痛着”，因为他们并没有为爱做好准备，没有对爱进行保护。

- 最后，导出第一单元 生殖健康

第一单元 生殖健康



培训目标 通过本单元的培训活动，使学生能够：

- 了解男女生殖系统；
- 增强选择有效避孕方法的意识；



建议时间 90 分钟



培训前准备

- 使用指导材料男女生殖系统图，准备可粘贴的小卡片，每张卡片写上一个主要生殖器官名称：
 - ◆ 阴道口、尿道口、阴蒂、大阴唇、小阴唇、肛门、阴道、输卵管、卵巢、子宫、宫颈、阴茎、输精管、尿道、睾丸、阴囊
- 准备避孕知识卡片：每张卡片上写一种可能的避孕方法（自慰、禁欲、安全套、口服避孕药、避孕针、紧急避孕药、皮下埋植、子宫帽、避孕药膜、避孕膏、上环、结扎、安全期、体外射精、冲洗阴道、喝凉茶 / 可乐、性交后排尿、服用流产药）
- 准备大白纸、记号笔、剪刀、胶带

主题 1 生命的起源

培训活动 —— 我从哪里来？



培训步骤（建议时间 45 分钟）

- 提问：
 - ◆ 小时候，你们有没有想过、或问过家长：“我是从哪里来的”？得到了什么样的答案？
 - ◆ 如果将来你有孩子，你的孩子向你提出这样的问题，你准备怎么回答？
- 在黑板或大白纸上记下学生的答案。追问：对这样的答案，你们觉得满意吗？有没有正确的答案？
- 把事先准备好的男女生殖系统图挂到黑板上；
- 将写有生殖器官名称的小卡片随意发给部分学生，请学生把它们贴到生殖系统图的相应位置上；
- 询问有没有不同意见，并纠正放错了的卡片；

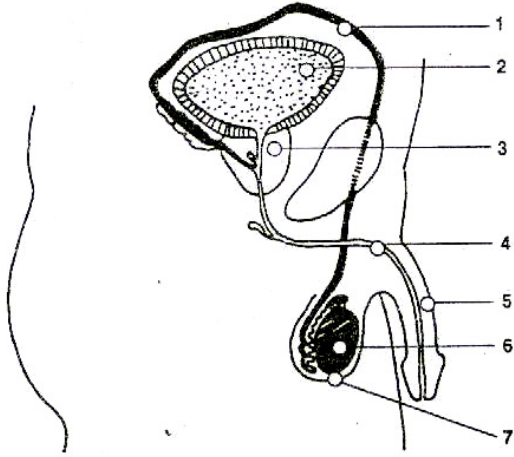
- 借助生殖系统图，依据指导材料 1 和演示课件 1、2、3 简单讲解每个生殖器官的功能和作用；
- 请一名学生作为志愿者，穿上教具围裙；
- 再将围裙教具中的卡片发给其他的学生，要求他们在讨论后，将卡片排好顺序，依次插入围裙中；
- 询问有没有不同意见，并纠正放错了的卡片；
- 依据围裙中的每个卡片，讲解演示课件 4 上的要点；
- 询问学生：
 - ◆ 知道自己从哪里来了吗？
 - ◆ 知道怎样告诉自己的孩子了吗？
 - ◆ 有没有想到过：男子一次射精，可以射出那么多的精子呢？
 - ◆ 几亿个精子，只要一个碰上卵子就会怀孕，你们怎么想？
- 感谢学生的参与。



指导材料 1

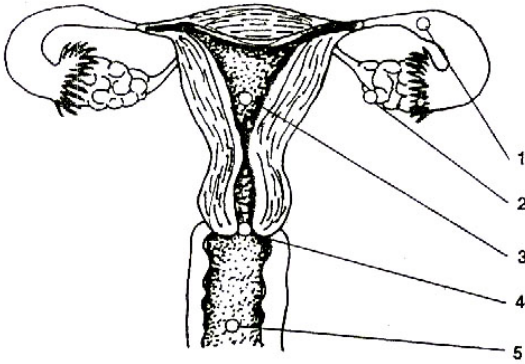
男女生殖系统

男性生殖器官



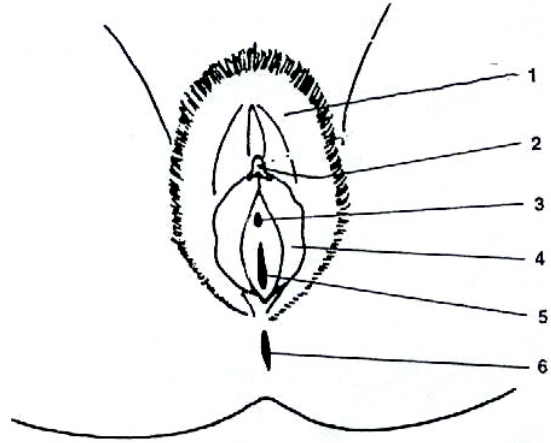
1. 输精管
2. 膀胱
3. 前列腺
4. 尿道
5. 阴茎
6. 睾丸
7. 阴囊

女性内生殖器官



1. 输卵管
2. 卵巢
3. 子宫
4. 宫颈
5. 阴道

女性外生殖器官



1. 大阴唇
2. 阴蒂
3. 尿道口
4. 小阴唇
5. 阴道口
6. 肛门



演示课件 1

男性生殖系统

- 睾丸：藏在阴囊之内，左右各一，是产生精子和分泌男性激素的性腺
- 附睾：附在睾丸的后上方，是连接睾丸和输精管的一组管道。主要是贮藏精子使之发育成熟的器官
- 阴囊：主要作用是保护睾丸，使其保持适当的温度以利精子产生
- 输精管：精子自睾丸输往尿道的通道
- 前列腺：位于膀胱下方的腺体，能分泌一种液体与精囊腺的分泌物和精子一起构成精液。精液可中和阴道酸性环境，利于精子通过，到达子宫
- 阴茎：是排尿和射精的器官
- 尿道：与膀胱和阴茎相通，是排尿和射精的管道



演示课件 2

女性生殖系统

外生殖器

- 大阴唇：保护阴道
- 小阴唇：在大阴唇内侧，是两片布满血管和神经末梢的皮肤皱襞，对触觉相当敏感
- 阴蒂：位于两片小阴唇上方接合处，布满神经末梢，是比较敏感的部位，若受到刺激，便会胀大变硬
- 尿道口：形状细小，位于阴蒂与阴道口之间
- 阴道口：阴道口内是一片很薄而有小孔的处女膜



演示课件 3

内生殖器

- 阴道：是排经血、性交、胎儿分娩的通道
- 子宫：一是精子到达输卵管的必经之路；二是受精卵着床、孕育胎儿的场所；三是在分娩时子宫肌肉的收缩力量可迫使胎儿娩出
- 输卵管：一端开口于子宫腔，另一端开口于腹腔。作用是输送卵子往子宫去，是精子和卵子结合的场所，即受精的地方
- 卵巢：位于输卵管的下方，左右各一。其功能是产生卵子和分泌女性激素



演示课件 4

- 男女进入青春期以后就具有生育能力，标志是男性的遗精和女性的月经初潮
- 男子每次射精，可射出 2—5 亿个精子。精子在女性生殖道内通常能够生存 1-3 天
- 女性一般每月排出一个成熟的卵子。左、右卵巢交替排卵，卵子是人体最大的细胞
- 只要有一个精子进入输卵管，与卵子相遇，即形成一个新的细胞——受精卵（这叫做受精）
- 受精卵通过输卵管移动到子宫，在子宫内着床，意味着怀孕的开始
- 从怀孕到胎儿出生需要 280 天的发育时间
- 新生命就这样诞生了

主题 2 如何有效避孕

培训活动 —— 避孕方法知多少？



培训步骤（建议时间 45 分钟）

- 教师向学生提问：
假如一对轻年男女发生性行为，但并不想这么早就怀孕生孩子，应该怎么办？
- 把一张大白纸贴到黑板上，左、右两端各写上：“**推荐的避孕方法**”、“**不推荐的避孕方法**”。
- 给学生分发避孕方法小卡片，请学生读出来，解释其用法，并说明这种方法是否有效避孕、是否能够预防性病和艾滋病。如果学生说不出来，让他 / 她询问其他学生解答。解答完毕，说明自己是否推荐该避孕方法，然后把卡片贴到大白纸相应的位置上。教师暂时不对学生的选择提出异议或疑问。
- 等全部的避孕方法都贴出来后，教师结合后面的避孕知识，肯定正确的答案，并特别注意对讨论中出现的有误解的地方进行提问和纠正。对于学生提出的细节问题（比如副作用、用法等），建议学生以后看说明书。
- 根据演示课件 1、2、3、4、5 的要点进行小结。

培训要点小结：

- 还记得我们学过的内容吗？
- 既能避孕又能预防艾滋病的避孕方法是什么？
- 哪些避孕方法效果好、并适合年轻人使用？
- 有了紧急避孕药，是否就不用采取避孕措施了？
- 需要做人工流产，应该到什么样的地方去做？



演示课件 1

- **禁欲**。没有一项避孕方法的避孕效果达到 100%，因此，避免怀孕的最好方法是不发生性行为。许多年轻人都在婚前选择禁欲
- **自慰**。自慰能缓解性欲、又不会对任何人造成伤害（包括怀孕、感染性病/艾滋病），是一种安全、无害的行为
- **安全套**。安全套是唯一既能有效预防性病和艾滋病、又能有效避孕的工具。（可展示避孕药和安全套实物）
- **口服避孕药**。常规口服避孕药的避孕效果很好，但需要坚持每天定时服用。漏服后需要补上



演示课件 2

- 宫内节育器（上环）、绝育手术（结扎）是长效避孕措施，尽管效果也很好，但是否适合未婚人群呢
- 还有一些避孕方法，如避孕膏、避孕薄膜、阴道栓、子宫帽，避孕效果不如口服避孕药和安全套好，但有人在使用安全套的同时再使用其中的一种方法，效果非常好，叫做“双保险”，既能避孕、又能预防性病/艾滋病
- 很多人选择安全期和体外排精，但避孕效果不好，是造成意外怀孕的重要原因。记住，安全期并不安全



演示课件 3

- 如果在性交时没有采取避孕措施（包括遭遇强奸等），或避孕方法失效（如安全套破裂或脱落），可以在性交后 72 小时内服用紧急避孕药来避孕。需要强调的是，**不应该把紧急避孕药当作常规避孕方法来使用**，因为紧急避孕药的效果不如常规口服避孕药，对身体的副作用也较大。（展示紧急避孕药“毓婷”）
- 有人还会使用一些其它方法避孕，如：无保护的性交后，试图通过排尿或冲洗阴道试图把精液冲出来，或通过站着性交让精液流出来，甚至有人认为喝凉茶或喝可乐可以避孕，因为她看到有的资料上写着孕妇忌服字样，如此等等，这些方法都是没有任何效果的
- 服用流产药不是避孕，是怀孕后的流产措施。千万不要自行购买流产药物



演示课件 4

- 最后，强调使用安全套的重要性，因为它既能避孕又能预防性病和艾滋病



演示课件 5

常用避孕方法简介

避孕方法	避孕原理	使用方法	优点	缺点	避孕效果
(男用)安全套	阻止精液进入女性阴道	在性交前套在勃起的阴茎上。每个安全套只能使用一次	预防性病/艾滋病; 没有副作用; 价格便宜、容易购买到; 使用方便	使用不正确时可能会破裂或泄漏现象; 全靠男性配合	好
(女用)安全套	阻止精液进入女性阴道	性交前把其中的一头放入阴道	预防性病/艾滋病; 没有副作用; 可在性交前数小时放置好	性交时可能会导致它滑入阴道;	很好
女用口服避孕药	阻止排卵; 阻止精子通过宫颈;	从女性来月经起每天服一片, 21片和28片两种	效果好; 副作用小; 女性经期可减少出血、减轻痛经	不能预防艾滋病; 容易忘记	很好
子宫帽	阻止精子进入子宫	放入阴道深处, 覆盖住子宫颈	可以提前6小时放置, 可在阴道内留置两天	不能预防艾滋病; 性交后6小时才能取出。	较好
外用药(避孕膜、膏、栓)	杀精剂	性交前放入阴道深处	容易购买到, 可为性交增加润滑度	不能预防艾滋病; 避孕效果一般;	一般, 应与安全套同时使用
皮下埋植	释放激素阻止怀孕	在女性上臂埋下6根小棍	可连续避孕5-7年, 效果好	不能预防艾滋病; 可能会导致经期延长、经血增加; 需要外科手术埋植	很好
避孕针	阻止卵子排放	每月注射一次	可连续避孕一个月, 效果好	不能预防艾滋病; 可能会导致经期延长、经血增加或体重增加	很好
宫内节育器	阻止精卵结合; 阻止受精卵进入子宫	放置到女性子宫内	长效避孕措施; 效果好	不能预防艾滋病; 月经量增多; 还想生育的人不推荐使用	很好
结扎(男或女)	使精子和卵子无法结合	将输精管或输卵管切断	永久性避孕; 没有长久的副作用	不能预防艾滋病; 复通手术成功率不高; 只适合确定不要再生育者	很好
体外射精	不使精卵相遇	男性在射精前拔出阴茎	方便、免费, 比没有采取避孕措施要好	不能预防艾滋病; 易怀孕; 影响男性性快感; 全靠男性的控制	不好
安全期避孕	避开精卵结合	了解女性排卵期, 并在此期间不性交	没有副作用, 免费	不能预防艾滋病; 需要经过培训, 需要长期坚持观察阴道分泌液、月经和测量体温; 意外怀孕多	效果差异大, 取决于能否准确测出排卵期

第二单元 预防艾滋病



培训目标： 通过参与本活动，学生将能够：

- 了解艾滋病的基础知识
- 了解艾滋病传播途径及预防方法
- 提倡对艾滋病毒感染者及病人的关爱，反对歧视和羞辱



建议时间： 90 分钟



培训前准备：

- 了解当地疾病预防控制中心艾滋病咨询电话：*****
- 准备大白纸、卡片、记号笔、剪刀、胶带
- 标有“结核病”、“HIV”、“感冒”、“拉肚子”、“肺炎”的 5 张卡片
- 准备卡片，每张卡片写下表中的一种行为

不使用安全套的性交	共用针具吸毒
感染艾滋病毒的妇女怀孕、分娩	艾滋病毒感染者进行母乳喂养
接受未经检测的血液和血液制品	卖血
与他人共用针头、针管注射	使用安全套的性行为
纹身	拔牙
针灸	与人共用牙具、刮胡刀、理发工具
接吻	自慰（手淫）
无偿献血	咳嗽
使用公共厕所	蚊子叮咬
照顾艾滋病人	与艾滋病毒感染者一起吃饭
与艾滋病毒感染者一起劳动和居住	与艾滋病毒感染者共用衣物、被褥
与艾滋病毒感染者握手和拥抱	去公共游泳池游泳

- 把下列内容写到大白纸上

体液	艾滋病毒含量	能否传播
血液	很高	能
精液	很高	能
阴道分泌物	很高	能
乳汁	高	能
伤口渗出液（脓血、血水）	高	能
脊髓	高	能
唾液	很低	不能
汗水	很低	不能
眼泪	很低	不能
尿液	很低	不能

- 准备大白纸、记号笔、剪刀、胶带

主题 1 认识艾滋病与艾滋病病毒

培训活动 —— 艾滋病致病机理



培训步骤（建议时间 20 分钟）

- 教师在黑板上写下“艾滋病”三字，请学生快速联想：“看到这三个字，你想到了什么？”

先记下大家的说法，然后和大家一起讨论。肯定正确的答案，纠正不正确的，并予以补充。

- 根据演示课件 1、2 的信息，讲解艾滋病病毒和艾滋病
- 下面通过一个游戏来认识艾滋病和艾滋病病毒。
- 请出 9 个志愿者（根据场地大小可增减），给各志愿者分配角色：1 人代表人体，站在中间；5 人代表白细胞，手拉着手围住人体以提供保护；1 人代表流感病毒、1 人代表大肠杆菌、1 人代表艾滋病病毒，站在外围：
 - ◆ 首先命令流感病毒向人体进攻（尽可能的触摸人体），5 个白细胞（CD4 细胞）成功阻击（阻止病毒触摸到人体），击败流感病毒；

- ◆ 然后命令大肠杆菌向人体进攻，5 个白细胞照样击退之；
- ◆ 然后命令艾滋病病毒去进攻（触摸）白细胞，白细胞一碰上艾滋病病毒就纷纷倒下；
- ◆ 最后，其他的流感病毒、大肠杆菌就可以直接接触人体。
- 教师利用演示课件 3 进一步解释艾滋病的致病机理
- 教师利用演示课件 4 讲解艾滋病感染的窗口期、潜伏期、用药期



演示课件 1

什么是艾滋病病毒

- **Human** 人类
- **Immunodeficiency** 免疫缺陷
- **Virus** 病毒

HIV: 人类免疫缺陷病毒



演示课件 2

什么是艾滋病

- **Acquired** 获得性
- **Immune** 免疫
- **Deficiency** 缺陷
- **Syndrome** 综合征

AIDS: 获得性免疫缺陷综合征



演示课件 3

- 艾滋病病毒存在于人体的免疫系统内，并在其中繁殖
- 繁殖过程中，艾滋病病毒摧毁人类免疫系统，使人体更加脆弱
- 艾滋病是由艾滋病病毒引起的疾病。艾滋病病毒侵入人体后，会在体内不断繁殖，并逐渐破坏人体的免疫功能使人的抵抗力降低，而导致发生多种感染和肿瘤，并最终导致死亡
- 艾滋病是一种综合征，当人体免疫力下降到一定程度，就会出现一系列症状
- 艾滋病不是绝症，它和其它慢性病一样，虽然目前还无法治愈，但可以通过抗病毒药物，得到很好的治疗，从而保持健康的身体



演示课件 4

- **窗口期** — 在感染病毒 2-12 周后才能经过检测诊断感染。在此期间，病毒感染者体内存在病毒，并且能够将病毒传染给他人，但是检测结果是阴性。
- **潜伏期** — 一些病毒利用人体的免疫细胞复制自己，另一些病毒则潜伏在体内，在很长时间内呈潜伏状态。这在临床上被称为潜伏期，根据感染者个体免疫系统的不同，潜伏期 5-10 年不等，平均为 7 年。

- **用药期** – 病毒不断摧毁白细胞，白细胞数量减少，人体免疫系统功能丧失。用药期是病毒发生发展的最后一个时期，主要特征是感染者易患各种机会性感染。

主题 2 认识感染艾滋病的传播途径

培训活动 —— 卡片判断



培训步骤（建议时间 30 分钟）

- 先提问：
 - ◆ 艾滋病通过哪些途径传播？
 - ◆ 日常生活接触会传播吗？
 - 与学生明确艾滋病只有三条传播途径，日常生活接触不会感染艾滋病病毒后，开始下面的游戏，验证人们对传播途径的认识
 - 在一张大白纸或黑板上分别写下“高危行为”、“低危行为”和“安全行为”（如图示）
- | | | |
|------|------|------|
| 高危行为 | 低危行为 | 安全行为 |
|------|------|------|
- 把事先准备好的写有不同行为的卡片分别发给学生；
 - 请学生根据自己的理解，说出自己手中卡片为高危行为、低危行为还是安全行为，并请贴到大白纸的适当位置上（“高危行为”或“安全行为”下面），对于不确定的可以贴在中间。
 - 请学生回到自己的座位，教师询问：**为什么把字条贴在这里？有没有不同意见的？**给学生一定的时间讨论或争论。（追问其中一些明显错误理解的解释）
 - 教师依据演示课件 1、2、3 讲解艾滋病毒的传播
 - 教师请学生再审视贴在大白纸上的卡片，看其是否被贴在恰当的位置。根据“艾滋病传播三途径”，讨论高危行为，形成共识，把摆放不合适的卡片重新摆放到恰当的位置上。
 - 接下来，教师就贴在“高危行为”下的卡片提问：
 - ◆ 什么人会有这些高危行为？我们自己会不会有？
 - ◆ 特别追问：什么人会有不使用安全套的性交行为？少数人有？还是许多人都？我们自己有没有可能有这种高危行为？
 - 教师利用演示课件 4 强调预防艾滋病，就是预防这些高危行为的发生。
 - 教师在小组讨论的基础上利用演示课件 5、6 进行小结。



演示课件 1

- ◆ 艾滋病毒存在于人的体液（如血液、精液、阴道分泌液、乳汁等）中，而不能在动物包括昆虫身上存活

体液	艾滋病毒含量	能否传播艾滋病毒
血液	很高	能
精液	很高	能
阴道分泌液	很高	能
乳汁	高	能
伤口渗出液（脓血、血水）	高	能
脊髓	高	能
唾液	很低	不能
汗水	很低	不能
眼泪	很低	不能
尿液	很低	不能



演示课件 2

艾滋病毒的传播需要同时满足三个条件：数量、质量和交换；

- 数量：只有血液、精液、阴道分泌液、乳汁、伤口渗出液和脊髓含有足够数量的艾滋病毒，能够传播艾滋病毒，其它体液不能；
- 质量：艾滋病毒离开人体后是很脆弱的、常用消毒水可以杀死它，而且，在干血和凝固了的体液中也失去活性，没有传染能力；
- 体液交换：艾滋病毒不能穿过完整的皮肤和粘膜，只有当皮肤和粘膜有了破损，含艾滋病毒的体液恰好由此进入人体，才会传播。

根据上述原理，艾滋病毒传播的三种基本途径：不安全的性行为、血液、母婴传播。



演示课件 3

- 不安全的性行为指的是与感染了艾滋病病毒的人发生不使用安全套的插入性性交（如阴道交和肛交）。
- 血液传播：接触被艾滋病毒感染了的血液，如通过：
 - ◆ 接受污染了的血液，包括在医院输入被污染的血液和在地下血站卖血行为

- 其它传染途径。包括：共用尖锐的、能刺穿皮肤的器具，如使用未消毒的针具注射、使用未消毒的器械拔牙、特别是共用针具吸毒、接触开放性的疮口或伤口
- 母婴传播指的是在怀孕、分娩（生产）、母乳喂养过程中可能感染。



演示课件 4

高危行为	我们是否有可能有这种行为？
共用针具吸毒	
与情况不明者进行不使用安全套的性交	
卖血	
与他人共用针头、针管注射	
艾滋病毒感染者进行母乳喂养	
感染艾滋病毒的妇女怀孕、分娩	
接受未经检测的血液和血液制品	



演示课件 5

- 高危行为就是有体液交换的行为（如没有使用安全套的性交、共用针具、输入感染的血液等），不要为其它的行为担忧
- 决定一个人是否可能感染艾滋病毒的是这个人的行为，而不管这个人是谁。从严格意义上说，如果不采取保护措施，人人都有可能感染艾滋病毒。换句话说，只有采取了安全保护措施，我们才可以避免感染艾滋病毒
- 预防艾滋病，就是要让每个人都避免感染和传播艾滋病。要加强宣传教育，并提供安全套



演示课件 6

- 对于每个人来说，行为决定是否感染艾滋病毒。我们可以问自己：
 - 谁可能给我带来艾滋病毒？我会和谁会会发生危险行为？我会和谁性交？我会和谁交换血液、精液、阴道分泌液？
 - 我是否能够看出与我发生性行为或血液交换的人是否是艾滋病毒感染者？
 - 在不知道对方是否感染了艾滋病毒的情况下，我是否有办法保护自己不感

染艾滋病病毒？我能做什么？

- 艾滋病病毒不会通过日常工作、生活接触传播

主题 3 预防艾滋病的方法

培训活动 —— 案例讨论



培训步骤（建议时间 40 分钟）

- 教师播放演示课件 1 或念给学生听
- 将学生分成若干给小组，每个小组 5~7 个人，针对演示课件 2 的问题请学生进行分析和讨论
- 要求每个小组将讨论要点写在大白纸上或者卡片上，并且选择一个人代表小组陈述观点
- 教师总结学生讨论出的问题
- 教师利用演示课件 3、4、5、6 向学生讲解预防艾滋病的主要方法
- 教师利用演示课件 7 进行小结。

培训活动 —— 正视艾滋病，关爱感染者（供选择）



培训步骤（建议时间 20 分钟）

- 将学生分成若干给小组，每个小组 5~7 个人，针对演示课件 7 的问题进行讨论
- 要求每个小组将讨论要点写在大白纸上或者卡片上，并且选择一个人代表小组陈述观点
- 教师最后利用指导材料 1 进行总结



演示课件 1

一份大学生的信

医生：您好！

我还是一名在校大学生，在2002年12月28日前由于我的无知和糊涂有过高危性行为(但每次都带有安全套)，至今我还在后悔和自责之中。我现在对自己非常的不齿，总觉得自己很肮脏，同时我也很担心自己是否会染上艾滋病。当然，最后一次高危性行为的时间是在2002年12月28日，从这一天开始，我就有了很大的心里压力，我也开始不断的检测和询问心里医生，至今我先后在最后一次高危(也就是2002年12月28日发生性行为)后25天、42天、60天、82天、90天、120天做了六次HIV抗体检测，前面两次是在昆明医学院附属医院做的，后面四次是在云南省疾病预防控制中心艾滋病性病防治科检测的，结果都是阴性。但是现在关于窗口期有很多说法，有的是3个月，有的是4个月，还有六个月的。尊敬的医生，我

想请教您一下，您认为我是否可以肯定排除HIV感染了?我用不用检测了?谢谢了，我现在已经无心上课，学业得到了非常大的影响，求您在百忙之中给予解答一下，我会痛改前非，好好做人，永远感激您的!谢谢了!

一个惭愧的(得)要死的人!



演示课件 2

- 听了 / 看了这封信，大家有什么感受?
- 发生高危行为前，他知道艾滋病预防知识吗?
- 此人为什么这么紧张?
- 怀疑自己有可能感染艾滋病毒，什么时候做检测?
- 此人还需要做进一步的检测吗?



演示课件 3

预防艾滋病经性传播的主要方法有:

- 节欲或推迟首次性行为
- 彼此忠诚，保持单一性伴侣
- 正确坚持使用质量合格的安全套



演示课件 4

预防艾滋病通过共用注射器吸毒传染要点:

- 远离毒品、不吸毒
- 已经吸毒者，应彻底戒毒
- 一时戒不了的，要改用口吸或使用一次性针具，避免与别人共用针具吸毒
- 没有条件使用一次性针具又不能采用口吸者，要对针具进行彻底清洗和消毒
- 与吸毒者发生性行为时一定要正确使用安全套



演示课件 5

预防艾滋病通过其他血液传染要点

- 避免不安全注射或输血，防止艾滋病传播
- 不参与非法卖血活动
- 尽量避免输血和使用血液制品
- 必须输血时，一定要求使用经过艾滋病病毒抗体检测的血液

- 避免/减少可能共用器具刺破皮肤的行为，如纹身、穿耳、纹眉等
- 不使用他人的剃须刀、牙具



演示课件 6

避免母婴传播预防艾滋病

- 如果感染了艾滋病病毒的妇女坚持要生育孩子，则应该寻求医务人员的帮助，通过服用母婴阻断药物减少胎儿感染艾滋病病毒的危险性
- 生产时采用剖腹产减少分娩时婴儿感染的可能性
- 出生后可采用人工喂养减少母乳传播的可能性



演示课件 7

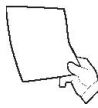
假如写信的人感染了艾滋病

- 他是否罪有应得为什么？
- 他应该去治疗吗？为什么？
- 他应该继续他的工作 / 学习吗？为什么？
- 他要不要把感染艾滋病的事实告诉他人？应该告诉谁？为什么？
- 他应不应该结婚？
- 他还应该过性生活吗？为什么？
- 如果他的家人知道了这事，应该怎么做？
- 如果学校知道了，要不要开除他？为什么？
- 如果他的朋友、同事 / 同学知道了，会不会疏远和歧视他？为什么？他的朋友、同事 / 同学应不应该关爱他？为什么？怎么做？



指导材料 1

- 1、教师在讨论艾滋病歧视和羞辱问题时，不要进行任何道德评判。
- 2、注意讲解时的措辞，不要再讨论过程中让学生感觉到有一种道德上的优越感。
- 3、在强调对艾滋病感染者的态度上应该保持一种公正的态度，告诉学生我们的敌人是艾滋病病毒，而不是艾滋病病毒的感染者。在这个世界上最可怕或者传播速度更快的病毒有很多，但是为什么只有艾滋病病毒这么让人痛恨，只是它的一个方面与道德有联系。
- 4、羞辱：是人们内心的一种价值判断。是指某些个体具有主流社会不期望的某种特征，人们因此而产生的针对以上个体或其行为的反对态度或信念。歧视：基于内心对某人或某群体的羞辱或偏见而发生的行为。羞辱是一种态度或信念，而歧视是一种行为；歧视是表达羞辱的行为方式；羞辱是歧视的原因，歧视是羞辱的表现。
- 5、艾滋病相关羞辱与歧视对感染者、高危人群以及普通大众都带来了极其负面的影响，是一种两败俱伤的做法。攻克艾滋病需要普通人群和感染者在理解、尊重、宽容的基础上携起手来，共同努力。



补充材料 1

艾滋病常见问题

1. 艾滋病的医学全称是什么？

“获得性免疫缺陷综合症”解释：“获得性”表示艾滋病是后天获得的，不是遗传病。“免疫缺陷”是指得了艾滋病的人，他的身体的免疫系统会出现问题。“综合征”是指免疫系统出问题后产生的各种症状，而不是单一的症状。

2. 艾滋病病毒的英文缩写是什么？是什么意思？

HIV 是英文“人类免疫缺陷病毒”的缩写。HIV 是一种攻击并摧毁免疫系统的病毒。感染了这一病毒的人叫艾滋病病毒感染者，只有发病后，才叫做艾滋病病人。

3. 目前世界上有没有预防艾滋病病毒的疫苗？

至今还没有研制出有效预防艾滋病的疫苗。所以我们自己要采取预防措施。

4. 艾滋病病毒有哪几种传播途径？

性、血液、母婴三种。

5. 精液会传播艾滋病吗？

会。艾滋病病毒感染者的血液、精液、阴道分泌液和乳汁中含有大量艾滋病病毒，具有很强的传染性，因此，性交是传播艾滋病的主要途径之一。

6. 汗水会传播艾滋病吗？为什么？

不会。汗水、泪水、唾液等体液中不含或含有很低的艾滋病病毒，数量不足以传播。因此，与艾滋病病毒感染者一起工作和上学不会感染艾滋病。

7. 接吻会不会传播艾滋病？

不会。因为唾液中艾滋病病毒的含量很低，不足以构成传播。但是，如果双方口腔内有溃疡、出血，理论上还是有感染的可能的。但在实际生活中，还没有这样的事例。希望大家今后接吻时，别用力咬对方。

8. 假如有了高危行为，比如跟一个不很熟悉的人发生了无保护的性交，那么，过了多长时间可以去做检测呢？

一般来说是三个月后做检测。艾滋病检测其实是检测艾滋病病毒抗体，看看一个人身上是否出现了抗体。出现抗体，说明已经被感染。反之，则可能没有感染。每个人的机体产生抗体的时间是不同的。一般地说，感染了艾滋病病毒，大部分人要经过 2—12 周后才能从血液中检测出艾滋病病毒抗体，但还有一部分人可能需要 3 个月才产生抗体。需要强调的是，只要已经感染上艾滋病病毒，这个人就已具有传染性，而且终身都有传染性。

9. 艾滋病病毒感染者的潜伏期有多长？

一般需要经过平均 7—10 年的潜伏期，艾滋病病毒感染者才发展成为艾滋病病人。在这么长的潜伏期内，艾滋病病毒感染者是没有症状的，很可能自己都不知道已经感染，外人更不可能从外表上判断出来。但是，潜伏期照样具有传染性。

10. 艾滋病能够治愈吗？

目前还不能治愈。但是，实施规范的抗病毒治疗可有效抑制病毒复制，降低传播危险，延缓发病，延长生命，提高生活质量，因此，感染了艾滋病病毒的人应该及早发现、积极治疗。

11. 日常生活接触会传染艾滋病病毒吗？

不能。与艾滋病病毒感染者或病人的日常生活和工作接触不会被感染。传播艾滋病需要三个基本条件：一是病原体存在，即含有艾滋病病毒的体液，如血液、精液、阴道分泌液和乳汁；二是有足够的数量，病毒的数量只有达到一定的数量之后才构成传播；三是传播途径存在，即有血液传播、性传播及母婴传播。艾滋病病毒不能穿透完整的皮肤和粘膜。日常生活或工作接触不会感染艾滋病病毒，比如，与艾滋病病毒感染者或病人握手、拥抱、礼节性接吻、共同进餐、共用劳动工具、共用餐具、厕所、钱币等都是安全的，咳嗽和打喷嚏也不传播艾滋病。

12. 请举出三种以上感染艾滋病病毒的高危行为

共用针具静脉吸毒、输入被艾滋病病毒污染的血液或血液制品、非法卖血、不使用安全套的性交、艾滋病病毒感染者妇女生育。

13. 使用阴道杀精剂能够预防艾滋病吗？

不能。除了正确使用安全套，其它避孕措施都不能有效预防艾滋病。

14. 有人说，男性艾滋病病毒感染者将艾滋病传给女性的危险明显高于女性感染者传给男性，对吗？

对。从女性生物学特点上看，性交时妇女暴露给性伴侣的粘膜表面比男性暴露给对方的表面更大；作为受插入方，女性的阴道粘膜容易受损伤；特别是年轻女性发生性交时，阴道更容易受损伤；男性精液里所含有的艾滋病病毒比女性阴道分泌液所含病毒数量更大。此外，从社会和家庭的角度看，女性的地位往往比较低下，受教育程度低，了解的艾滋病知识更少，而且没有权利对男性的无保护性行为说“不”。这些原因决定了，在没有保护的

性交中，女性感染艾滋病病毒的危险性是男性的 2-4 倍。当然，男性由于认为自己很强壮、敢冒险，感染艾滋病病毒的绝对人数还是比女性多。

15. 性病患者更容易感染艾滋病病毒，对吗？

对。性病或患有生殖器脓疮、溃疡、炎症的人更容易感染艾滋病病毒，也容易将病毒传染给他人。及早发现和规范治疗性病和各种生殖器感染，可以减少感染和传播艾滋病的危险。

16. 艾滋病病毒能够穿透安全套吗？

不能。有许多的科学研究都证明，正确使用安全套能够为性生活的双方提供有效的保护。艾滋病病毒不能穿透安全套。但是，我们必须使用质量合格的安全套，不使用过期的、变质了的安全套；第二，我们必须在性生活时自始至终使用安全套，而不是半途使用。

17. 参加义务献血会感染艾滋病吗？

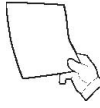
不会。正规血站不以谋求经济利益为目的，所以能够做到：使用一次性针头、设施消毒严格、操作规范，确保无偿献血者的安全。如果是卖血行为，有了经济利益的驱动，安全性就下降，而地下血站的安全性就更差了。公民参加无偿献血是很重要的。只有无偿献血的血够用了，才能从根本上杜绝卖血行为，从而保证血液安全。

18. 蚊子叮咬会传播艾滋病吗？

不会。科学研究证明：艾滋病病毒在蚊子体内不能存活；蚊子吸血时，不会将它已吸入肚子的血反吐到人体内；蚊子叮咬人被打死时，从被叮咬的皮肤创口进入人体的艾滋病病毒数量远远不足以引起感染。所以蚊子叮咬不足以构成传播。而流行病学调查也否认了蚊子和昆虫传播艾滋病病毒的可能性。如果蚊子能传播，那么一个有艾滋病病毒感染者的家庭或村子里，不分男女老少都会感染上。但是，许多艾滋病家庭里的非感染者和感染者一起生活了多年也没有被感染，而且，目前被感染的人大多数是青壮年。蚊子专门吸青壮年的血吗？当然不是。

19. 游泳会传播艾滋病吗？

不会。游泳没有体液交换，当然是安全行为。有人或许会问，如果一个艾滋病感染者在游泳池里或者在河里，他身上有破口，血流到了水中，不是有危险吗？根本没有危险，因为身上的一点血流到水中，艾滋病毒的含量已经非常非常低了，这样的带血的水，再流进其他人的身体中——而且这怎么可能呢？是无法构成传播的。所以，一个感染了艾滋病病毒的运动员，还能够参加比赛。



补充材料 2

预防控制艾滋病宣传教育知识要点

- 1) 艾滋病是可以预防的疾病。目前尚无有效疫苗和治愈药物，但已有较好的治疗方法，可以延长生命，改善生活质量。
 - 艾滋病的医学全称为“获得性免疫缺陷综合症”（英文缩写 AIDS），是由艾滋病病毒（医学全称为人类免疫缺陷病毒，英文缩写 HIV）引起的疾病。
 - 艾滋病病毒侵入人体后，破坏人的免疫功能，使人体易发生多种感染和肿瘤，最终导致死亡。
 - 艾滋病病毒对外界环境的抵抗力较弱，离开人体后，常温下可存活数小时到数天。100℃20 分钟可将其完全灭活、干燥以及常用消毒药品都可以杀灭这种病毒。
 - 艾滋病病毒感染者及病人的血液、精液、阴道分泌物、乳汁、伤口渗出液中含有大量艾滋病病毒。
 - 感染艾滋病病毒 2—12 周后才能从人体的血液中检测出艾滋病病毒抗体，但在检测出抗体之前，感染者已具有传染性。
 - 艾滋病病毒感染者经过平均 7—10 年的潜伏期，发展成为艾滋病病人，他们在发病前外表上与常人无异，可以没有任何症状地生活和工作多年，但能将病毒传染给他人。
 - 当艾滋病病毒感染者的免疫系统受到严重破坏、不能维持最低的抗病能力时，感染者便发展成为艾滋病病人，常出现原因不明的长期低热、体重下降、盗汗、慢性腹泻、咳嗽、皮疹等症状。
 - 已有的抗病毒药物和治疗方法，虽不能治愈艾滋病，但实施规范的抗病毒治疗可有效抑制病毒复制，降低传播危险，延缓发病，延长生命，提高生活质量。
 - 要在经过艾滋病防治技能培训的医生指导下，对艾滋病病人进行抗病毒治疗。
 - 艾滋病病人要坚持规范服药，治疗中出现问題应及时寻求医务人员的帮助，随意停药或不定时、不定量服用抗病毒药物，可能导致艾滋病病毒产生耐药性，降低治疗效果，甚至治疗失败。
 - 至今还没有研制出有效预防艾滋病的疫苗。
- 2) 艾滋病通过性接触、血液和母婴三种途径传播，与艾滋病病毒感染者或病人的日常生活和工作接触不会被感染。
 - 在世界范围内，性接触是艾滋病最主要的传播途径。
 - 艾滋病可通过性交（阴道交、肛交）的方式在男女之间和男性之间传播。性伴侣越多，感染艾滋病的危险越大。

- 共用注射器静脉吸毒是经血液传播艾滋病的高危行为。
 - 感染了艾滋病病毒的妇女通过妊娠、分娩和哺乳有可能把艾滋病传染给胎儿或婴儿。在未采取预防措施的情况下，约 1/3 的胎儿和婴儿会受到感染。
 - 在日常生活和工作中，与艾滋病病毒感染者或病人握手，拥抱，礼节性接吻，共同进餐，共用劳动工具、办公用品不会感染艾滋病。
 - 艾滋病不会经马桶圈、电话机、餐饮具、卧具、游泳池或浴池等公共设施传播。
 - 咳嗽和打喷嚏不传播艾滋病。
 - 蚊虫叮咬不会感染艾滋病。
- 3) 相互忠诚，保持单一性伴侣是预防经性接触感染艾滋病的根本措施。
- 多性伴且没有保护的性行为可极大地增加感染、传播艾滋病和性病的危险。
 - 高危行为
 - 提倡青年人推后第一次发生性行为的时间、提倡婚前不发生性行为。
 - 夫妻之间彼此忠诚可以保护双方避免经性途径感染艾滋病和性病。
- 4) 正确使用质量合格的安全套，及早治疗并治愈性病可大大减少感染和传播艾滋病、性病的危险。
- 安全套可大大减少感染艾滋病、性病的危险，每次性交都应该全程使用。
 - 安全套预防艾滋病、性病的效果虽不是 100%，但远比不使用要安全的多。
 - 除了正确使用安全套，其它避孕措施都不能有效预防艾滋病。
 - 由于生理上的差别，男性感染者将艾滋病传给女性的危险明显高于女性感染者传给男性。
 - 安全套不能重复使用，每次使用后应打结、丢弃。
 - 性病患者或患有生殖器脓疮、溃疡、炎症的人更容易感染艾滋病，也容易将病毒传染给他人。及早发现和规范治疗性病和各种生殖器感染，可以减少感染和传播艾滋病的危险。
 - 怀疑自己患有性病时，要尽早检查、及时治疗，争取治愈，还要动员与自己有性接触的人接受检查和治疗。
 - 部分女性感染性病后无明显症状，不易察觉，如有多性伴等高危行为，应定期去医院检查和治疗。
 - 正规医院能提供规范、保密的性病咨询、检查、诊断和治疗等服务。找游医药贩求治、购药自治，会误诊误治、延长病程、增加治疗困难，增加感染艾滋病的机会。
- 5) 共用注射器静脉吸毒是感染和传播艾滋病的高高危行为，要拒绝毒品，珍爱生命。
- 与他人共用注射器吸毒的人感染艾滋病的危险特别大。
 - 不共用注射器、使用清洁注射器或经过严格消毒的注射器，可有效地减少吸毒传播艾滋病的危害。
 - 与注射吸毒的人发生性行为时不使用安全套，很容易感染艾滋病、性病。

- 在注射吸毒人员中开展美沙酮维持治疗或针具交换，可切断因注射吸毒经血传播艾滋病的途径。

高危行为对感染艾滋病病毒的孕产妇及时采取抗病毒药物干预、减少产时损伤性操作、避免母乳喂养等预防措施，可大大降低胎、婴儿感染的可能性。

- 感染了艾滋病病毒的怀孕妇女要在医生的指导下，采取孕期和产时服用抗病毒药物、住院分娩减少损伤性危险操作、以及产后避免母乳喂养等预防措施
- 传播途径早期发现感染将艾滋病病毒母婴传播给胎儿和婴儿对胎、婴儿和自身的潜在危害，自愿选择是否继续怀孕。
- 感染艾滋病病毒的产妇应进行婴儿喂养咨询，对所生婴儿实行人工喂养，避免母乳喂养，杜绝混合喂养。并在婴儿第 12 和第 18 个月进行免费艾滋病病毒抗体检测。

艾滋病自愿咨询检测是及早发现感染者和病人的重要防治措施。

- 有过高危性行为、共用注射器吸毒、卖血、怀疑接受过不安全输血或注射的人以及艾滋病高发地区的孕产妇，要主动到当地艾滋病自愿咨询检测（VCT）门诊（室）进行咨询检测。
- 国家实施免费的艾滋病自愿咨询检测。自愿接受艾滋病咨询和检测的人员，可在各级疾病预防控制中心和卫生行政部门指定的医疗机构得到免费咨询和艾滋病病毒抗体初筛检测。
- 各级疾病预防控制中心和卫生行政部门批准的合法医疗机构，都可设立艾滋病咨询室和筛查实验室。
- 咨询和检测是保密的。在知情同意的情况下，个人可自愿选择是否接受艾滋病病毒抗体检测。
- 艾滋病病毒抗体检测阳性者，可通过咨询获得有关艾滋病病毒抗体确认试验、治疗、预防母婴传播、预防感染他人和得到关怀等方面的指导帮助或转介信息服务。
- 接受艾滋病咨询和检测，可消除或缓解因怀疑感染艾滋病所带来的心理压力，还可了解自己的身体状况，及时采取适宜措施，保护自己和他人。

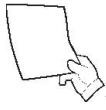
关心、帮助、不歧视艾滋病病毒感染者和病人，鼓励他们参与艾滋病防治工作，是控制艾滋病传播的重要措施。

- 艾滋病病毒感染者和病人是疾病的受害者，应得到人道主义的同情和帮助。
- 农村居民和城镇未参加基本医疗保险等医疗保障制度的经济困难人员中的艾滋病病人，可到当地卫生行政部门指定的传染病医院或设有传染病区（科）的综合医院，接受免费抗病毒药物治疗。
- 各级政府将生活困难的艾滋病患者纳入政府救助范围，按国家有关规定给予必要的生活救济，并积极扶持有生产能力的艾滋病病毒感染者开展生产活动。
- 地方政府要通过多种途径，开展艾滋病遗孤的心理康复和提供免费义务教育。
- 对艾滋病病毒感染者及病人的歧视不仅不利于预防和控制艾滋病，还会成为社会的不安定因素。

- 艾滋病病毒感染者和病人是预防控制艾滋病的重要力量，应鼓励他们参与艾滋病防治工作。
- 家庭和社区要为艾滋病病毒感染者和病人营造一个友善、理解、健康的生活和工作环境，帮助他们采取正确的生活态度、改变高危行为，并为他们参与艾滋病防治工作创造条件。

艾滋病威胁着每一个人和每一个家庭，影响着社会的发展和稳定，预防艾滋病是全社会的责任。

- 我国艾滋病的流行已进入快速增长期，处在从高危人群向一般人群扩散的临界点。如不能及时、有效地控制，将对我国的经济发展、社会稳定、国家安全和民族兴旺带来严重影响。
- 我国预防控制艾滋病的基本原则是：预防为主、防治结合、综合治理。
- 艾滋病防治决不只是卫生部门的责任，必须建立政府主导、多部门合作和全社会共同参与的艾滋病预防控制机制，形成有利于艾滋病防治的社会环境。
- 非政府组织是艾滋病预防控制的重要组成部分，在重点人群宣教、高危人群干预、感染者和病人关怀等方面能够发挥重要作用。
- 公民应积极参加预防控制艾滋病的宣传教育工作，学习和掌握预防艾滋病的基本知识，避免高危行为，加强自我保护，并把了解到的知识告诉他人。
- 在青少年中开展预防艾滋病/性病、拒绝毒品的教育，进行生活技能培训和青春期性教育，保护青少年免受艾滋病/性病和毒品的危害，是每个家庭、每个学校、每个社区和全社会的共同责任。



补充材料 3

培训中要注意原则和方法

1、以学生为中心

教师在培训过程中，始终要清楚学生才是课堂的主体，要以学生为中心，注意营造和谐的学习环境上，在以下方面为学生提供帮助：

- 让学生发现自己的兴趣所在
- 在实践中学习，与其他人产生互动
- 与其他人分享经验与经历

教师和学生在学习艾滋病预防知识的过程中应该形成一个团队，他们应该通力合作帮助每名学员最大限度地取得收获。应该在尊重每名学员的基础上，营造和谐、互助的团队氛围。

2、在注重过程的同时，更加关注结果

换句话说，学生应该积极参与学习的过程并对自己的学习承担责任。这里采用“结果”一词，是指学生应该做到如下：

- 学习如何学习
- 表达感受
- 培养自信
- 认真听，并且问一些有意义的问题
- 勇敢面对自己的问题
- 为自己制定标准
- 对自己的学习进行控制

这并不是说学生可以随心所欲。如果学生不对这方面感兴趣，那么就应该鼓励他们去寻找其他方面有可能引起他们兴趣的事物。

3、应用

优秀的教师在一堂课里能够经常不断地改变培训方法与技巧。如果教师缺乏自我表达的能力，那么学生的学习兴趣就会受到抑制，也会使课堂气氛沉闷。同时，鼓励学生积极参与课堂活动也是十分重要的，鉴于生殖健康和艾滋病预防会涉及很多敏感话题，教师就更加需要掌握一些参与式的培训方法和技巧，以求活跃课堂气氛，增加学习效果，使学生能够寓教

于乐。参与式的方法包括很多种，以下只是对常用的几种方法进行简要介绍。

(1) 演示

教师演示，或讲座，是最常用的教学方法，它能够有效地激发学生的兴趣。在这一过程中，信息从教师个体传递到学生整体。但是在这种方法里，师生互动通常只能留到课堂结尾时进行，而且仅限于提问与回答的形式。

当进行演示时，教师经常采用直观教具，比如挂图、幻灯或多媒体投影仪等。演示的方式有很多，但是最普通的一种就是对知识进行讲解。教师和学生都可以采用这些方法，将主要知识与观点提出来，然后得出某种结论。演示的时间不宜过长。

(2) 小组讨论

小组讨论是探讨问题、解决问题和得出结论最常用的教学方法。小组讨论是让学生探讨个人态度的一种方法，同时，学生的态度在这一过程中也有可能发生变化。

在讨论过程中要首先设定一个目标，该目标须贯穿过程的始终。组内讨论的氛围应该是放松的，但也应该是有序的、组织完好的。分组讨论可分为三个阶段，即介绍、讨论和总结。为了让讨论更有成效，学生应该自由表达各自的观点。在对主要观点进行归纳总结后才能得出结论。可以让一部分学生去完成这项任务。例如，请小组成员选出代表发表讨论结果。

分组讨论可以为学生提供以下机会：

- 交换想法与观点
- 回顾主要观点
- 巩固有关问题的知识
- 培养倾听能力
- 鼓励他们各自对观点与态度负责
- 在别人面前表达他们的态度与观点
- 帮助他们在学习过程中开展合作

(3) 头脑风暴

头脑风暴是一种创造性地解决问题和理性思考的好方法。学生需要开动脑筋，想出越多的办法越好。头脑风暴一般以一个问题或陈述开始。每个想法都引出另外一个或更多的想法，想法越多越好。

在使用这一方法时，你需要遵循以下四个规则：

- 不能对他人的想法加以批评或判断
- 鼓励散发性思维，鼓励近乎疯狂和荒谬的想法
- 数量制胜，想法越多越好

- 融合并改进他人的想法

此外，所有想法，无论看起来是多么的荒唐与疯狂，都必须记录下来。

(4) 角色扮演

角色扮演是通过戏剧的形式来再现实际生活当中可能会遇到的各种情况。学员被要求在某一特定情况下扮演特定的角色。其目的是练习面对面处理现实中发生的各种情况。在角色扮演结束后往往需要全体学员对表演进行开放式讨论，来了解遇到不同情况应该如何处理。角色扮演以表演的形式来反映某个设定的情景，它能够很好地帮助人们理解不同的观点，说明人们在某一情况下是如何做出反应的。

学员在一种有保障的培训环境下体验接近真实生活的情况，并从其他学员那里获得建议或建设性的批评意见和看法。其他学员也可以从角色扮演中得到一些借鉴和启发。这有助于学员通过练习来更加深入地进行学习，并为在实际生活中正确应对这些问题提供了指导准则。

其他提示

除上述外，以下提示将能够帮助教师提高工作质量与效率：

- (1) 在每次课后要对自己的表现进行评估
- (2) 问自己哪一方面做的比较好，如何保持
- (3) 对出现的困难进行分析，思考如何解决或避免这些困难
- (4) 记录出现的主要问题或情况，并对教学进行相应调整
- (5) 多跟其他的教师进行交流，分享在教学中的经验