科目:青少年發展與輔導(3621)

心得報告:10月20日

學生姓名:李芷亭

主修:中文

青少年時期為個體快速發展的時期，不論是外顯的生理發展，還有內在的腺體、內臟、骨骼與肺活量等等。是質與量並進的成長時期。

在人體內散布著各種腺體，腺體的分泌方式有分「有管線」「無管線」。汗腺與唾液腺是外分泌腺屬於有管線系統；所有內分泌系統，除胰臟之外都是無管線系統。而內分泌系統所分泌的激素也就是荷爾蒙，主要刺激身體器官發揮功能。荷爾蒙關係生理的發育狀況與成熟程度其具備三大功能:1.決定生理器官的形狀與結構。2.綜合自主性功能與種屬本能行為。3.具有規律性。整體來說內分泌影響人體很大。

影響青少年發展的主要內分泌腺體有:1.松果腺2.腦下垂體3.甲狀腺4.副甲狀腺5.胸腺6.胰臟7.腎上腺8.性腺

討論完內在分泌系統後，來看到人體格的支架骨骼，主要用來支撐、保護器官以及便於運動。青少年骨骼發育的硬化或骨化程度是判斷其成熟狀況的指標，由硬化程度便可以推估骨骼年齡。並能反映個體成熟度。

青少年身高與體重的發展最常被當作外顯的成熟指標，不過由於不同人種、不同經濟環境、不同文化與世代之間的身高與體重常有明顯的改變，因此青少年的身高與體重發展非永遠一致，需多方考量各種變數。影響青少年身高成長的因素:1.遺傳2.營養3.家庭社經水準4.疾病5.經濟因素6.戰爭7.早熟與晚熟。

除了身高之外，體重也是青少年所注重的外表因素之一。青少年男生體重的增加與軀幹肌肉的生長有關，女生體重的增加則與脂肪增加有關。若有遇到肥胖症的青少年時可以有幾種方式輔導:1.醫療診斷2.適宜的營養教育3.適當的運動4.提供適當楷模5.進行個別與團體諮商。

循環系統、呼吸系統、消化系統與神經系統是人類維生的四個重要生理系統，這四個生理系統自出生後不斷發育，多數在青春期時接近成熟。

而人的體型主要可以區分為三個類型:1.外胚型2.中胚型3.內胚型。多數人屬於混合體型。

青少年期除了體重過重和過輕的困擾外，還有以下四種:1.青春痘2.倦怠與疾病3.經前症候群4.性器發育與功能失常。而青少年倦怠產生主因有:1.生理快速成長2.活動過度3.睡眠不足4.營養失調5.課業負擔過重。

在本章主要介紹青少年會面臨到的生理發展情況，青少年的生理健康的維護十分重要，是教育與輔導工作的首要項目，若師長們能協助青少年養成良好的生活習慣是極為必要的事。經過這章節的閱讀之後讓我明白，原來青少年的反應並非單一方面的因素，還有生理方面的影響，進而會去影響著學生們的行為，所以讓我們可以瞭解到更多不同的面向和方法去輔導學生。

科目:青少年發展與輔導(3621)

心得報告:10月20日

學生姓名:李芷亭

主修:中文

問答題

1.在本書中提到青少年期所會面臨的生理困擾其中之一是體重。身為教師的你若發現班上學生崇尚雜誌模特兒的纖瘦美，控制飲食而影響健康，請問你會以何種方式勸導學生?

2.若學生對於生理健康方面的知識明顯不足，身為教師的你會以甚麼方法加以改善，或尋求哪些單位的協助?

選擇題

1.(C)在本章節中提及骨骼與肌肉的發展，進而形成人類的體型。請問下列何者為多數人屬於的體型?

(A)中胚型(B)外胚型(C)混合型(D)內胚型

2.(A)青少年期所面臨的困擾有許多，其中之一為倦怠。請問下列何者為青少年之所以會倦怠的主因?

(A)活動過度(B)人際關係問題(C)父母壓力(D)以上皆非