

操震宇著

健
康
教
育

文化供應社印行

操震宇著

健康教育

文化供應社印行

健 康 教 育

育 著 作 權 ★ 不 准 翻 印

民國三十七年七月新一版

基本定價二元二角

(外埠酌加郵運費)

著 作 人 操 震 宇

發 行 人 陳 立 德

發 行 者

文 化 供 應 社

上 海
香 港
廣 州
桂 林

： ： ： ：

武 昌 路 四 七 六 號 一 九 室
皇 后 大 道 中 三 七 號 三 樓
西 湖 路 一 〇 二 號
中 正 西 路 三 〇 號

目次

第一章 緒論.....	一
-------------	---

第一節 健康教育的意義.....	一
------------------	---

第二節 健康教育的目標.....	二
------------------	---

第三節 健康教育的原则.....	四
------------------	---

第二章 健康和疾病.....	七
----------------	---

第一節 健康的意義.....	七
----------------	---

第二節 健康和生活.....	八
----------------	---

第三節 疾病的意義.....	一〇
----------------	----

第三章 疾病的來源和預防.....	一三
-------------------	----

第一節 疾病的原因.....	一三
----------------	----

第二節 幾種常見的急性傳染病.....	一三
---------------------	----

第三節 一般疾病的預防.....	一〇
------------------	----

第四章 學校健康教育的實施.....	四四
--------------------	----

第一節 環境衛生.....	四四
---------------	----

第二節 健康教育的方法.....	四八
------------------	----

第三節 國民教育的健康教育	六
---------------	---

第五章 學校體育課程	八七
------------	----

第一節 學校體育課程標準	八七
第二節 國民學校體育設備	九七

第六章 國民體育活動	一〇一
------------	-----

第一節 國民體育法	一〇一
第二節 國民體育實施方針	一〇一
第三節 提倡國民正當娛樂	一〇四
第四節 避免選手式的運動	一〇三

第七章 心理衛生	一一〇
----------	-----

第一節 心理衛生的意義	一一〇
第二節 心理健康的標準	一一一
第三節 養成心理衛生的要點	一一四

第八章 當前國民健康上的實際問題	一二一
------------------	-----

第一節 國民健康的檢討	一二一
第二節 國民營養問題	一二三
第三節 國民營養的改進	一二〇
第四節 國民保健事業的設施	一二三

第一章 緒論

第一節 健康教育的意義

健康教育，可算是近代的新名詞。古代，歐洲有一個國家，叫做斯巴達。他們的國民都很講求尚武精神，全國學生都要受嚴格的體育訓練。但這種做法，只着重體格的鍛鍊，和現在所說的健康教育的意義，相差還很遠。直到拿破崙時代，法國政府最先頒佈命令：學校當局，對於校舍的清潔，兒童的健康，應負責任。這才是健康教育的開始。以後世界各國，都繼續仿效推行，健康教育，遂成爲重要的因素。

我們曉得：教育的功能是在發展人類的稟賦，養成其良好的習慣，培養其良好的態度和理想，授與生活上所必需的知能。國民教育，是每一國民必須接受的教育。所以國民學校辦理得好不好，直接影響到國家的盛衰。但好的學校不只是功課完善，管理周到，最主要的還是在保持兒童健康，增進兒童生活上的幸福。近代教育家和衛生家，因

此認為教育和衛生，是不容分割的。教育的意義，首重健康。關於學生的精神體力，大家都主張積極的鍛鍊，但對於疾病却講求預防。簡單說來：健康教育是運用各種和衛生有關的科學知識和方法，來培養個人和社會的健康的習慣、態度和知能。

第二節 健康教育的目標

我們已經明白了健康教育的意義，現在，我們應該進一步談談健康教育的目標。健康教育的目標，可分為五項：

(一)養成健康習慣 習慣成自然，這是我國一句古話，是很有道理的。例如：許多吸煙的人，本來是沒有這種習慣。最先，他們把吸煙常做一種玩意，後來慢慢染上了這個習慣，不容易改除，於是隨時隨地，都會吸起煙來；這就是習慣成自然的道理。健康教育主要的目標，是在養成良好的健康習慣。比方說：飯前便後一定洗手；不隨地吐痰等等。這些習慣可以使人具有豐富的生活力，充分的快樂，增加工作和學習的效能，作為社會服務的基礎。

(二)灌輸健康知識 健康教育，在適當的時期和場所，對於兒童和民衆，我們應

該設法灌輸他們一些健康知識。比方說：他們願意接受預防注射，種牛痘，免費放衛生教育電影等等；使他們能夠明白怎樣保護身體。但這種知識，也不能過於艱深，應該通俗普遍，能夠在日常實際生活上加以應用。這樣，才容易生效力，並且他們永遠不會忘記。

(三) 改良家庭及民族 家庭裏有了一個受過健康教育的人，便可以把他所得來的衛生知識，轉告給他全家的人，使整個家庭都能明白健康教育的重要，能自動改良學習慣和態度。這種傳遞的方法，最好是採用陶行知先生所提倡的「小先生制」。小先生制的主要原則，是一人傳十，十人傳百，這樣推下去，兒童可以做父母的先生，兒童從老師得來的知識，回家便可以告訴他的哥哥、弟弟、妹妹以及一切家裏所有的人。如果每一個家庭都是這樣：父母受了健康教育，便知道怎樣保持和促進自己的健康，自己有了強壯的身體，然後能產生健康的子女；子女在這種家庭中，自然又受到良好的健康訓練，一代便會勝一代。一家這樣，兩家這樣，那末，結果下來，全民族不是會成了健康的嗎？一個國家如此，也一定會強盛起來的，所以改良家庭是民族健康的要訣。

(四) 促進公共衛生 個人健康，固然要依賴教育的力量，才能灌輸衛生知識，養

成良好的習慣和態度。同時，公共衛生，仍然要靠着各人的共同維護和贊助，才能夠有效力。公共衛生的重要，可舉一例說明：甲乙兩家，同住一村，平日兩家都很清潔，可是他們只顧到各人家裏的衛生；村子的四週，大家都不去管理，污水和垃圾隨地亂倒。天到了，兩家兒童便染上了疾病，因為不清潔的垃圾和污水便是疾病的根源。

第三節 健康教育的原则

實施健康教育，要根據成人和兒童的心理，更要顧及受教育人的教育程度。其原則如左：

(一) 正面教育 健康教育應該從正面設施，竭力避免向兒童和民衆說：「不要……」；最好說：「應當……」。衛生圖畫也以正面教育為最好。

(二) 自動教育 學生的學習，要依據自己的需要。實行健康教育，也應該由學生實際需要入手，才能表現積極努力的活動，收到良好的效果。

(三) 顧及身心發展 幼稚園時代，健康教育應以養成衛生習慣為主；小學時代，漸漸教學科學的健康知識和概念；到了成人注重健康的抽象原理原則。

(四) 多鼓勵少責罰 爲了增進學生學習的效能，教師批評兒童時，應當獎勵他們的成功，不可指責他們的失敗。每個兒童，大都在某一方面，有所成功。做教師的人，應當設法獲得獎勵每個兒童的機會。獎勵得當，教師對兒童的希望也容易達到。但和兒童沒有關係的各種事情的改良，不要歸功到他們，以免養成兒童驕傲的習氣。

(五) 以身作則 兒童時期，是最愛模仿大人的動作，父母做什麼，他也跟着做什麼，如果他們看見了父親在造房子，他們一定要弄一些木片，和弟妹們堆起小房子來。所以教師的以身作則，也是一種很好的教育辦法。

(六) 多予練習的機會 不管那一種訓練和學習，都應該常常複習，才不會忘記。健康訓練，也必須重複施行。年齡較大的兒童，教師應該保持他們的學習興趣，使他們對於某種訓練不發生厭惡心理。

(七) 着重生活教育 健康教育是要在生活實踐上實行。如果脫離了日常生活，不能和生活打成一片，二者分了家，而把健康教育認爲是一門功課，學生一定會發生厭惡，對於健康訓練便失去興趣。

(八) 注意家庭聯絡 健康教育不應於校內訓練，應該聯絡家庭，使家庭教育和學

校教育打成一片。學校舉行健康檢查，也應該邀請家長來校，不但可以避免隔膜，並可以給家長明白兒童健康情形，引起父母對於兒童保育的注意。

練習題

1. 爲什麼要推行健康教育？
2. 什麼是健康教育的目標？
3. 什麼是健康教育的原則？

參考書

- (一) 賴斗岩編：公共衛生概要（中華）
- (二) 方萬邦編著：健康教育（商務）

第二章 健康和疾病

第一節 健康的意義

普通人以爲健康就是沒有疾病。這種解釋，不免過於消極。我們要知道健康這兩個字，實在含有積極性的。他的目標，在使個人有豐富的生命，及有最大的貢獻。分析來說，健康有下列兩種意義：

(甲)生理上的健康 一個人在他的生活中，處處都覺得安適，飲食正常，胃口沒有變化，筋骨堅強，肌肉發達，體內一切器官，例如：胃、肺、心、腸……等等，都能發揮各部門的功能，沒有一毫缺點。

(乙)心理上的健康 一個人的思想靈敏，手腕靈捷，工作良好，能作一切建設事業，對於社會國家有裨益；而且他的人生觀，也很正確和有興趣（詳見第七章）。

這樣看來，個人健康，是整個的，不是局部的；是有進步而沒有止境的；是極活潑

而不呆板的；是包括日常生活，和一切行動、思想的。其範圍比較「沒有病」三個字，要廣泛得多了。

第二節 健康和生活

人人都歡喜得着健康。健康的人所享的幸福，和他一生所成就的事業是很可羨慕的。我現在且把一個健康人的生活，說給大家聽聽：

(一)健康的人能耐勞 大家都知道發明家艾迪生，他每天工作十八小時到二十小時，也不覺得疲倦。從事革命工作的偉人，在各種被迫害的環境裏，仍然能夠從事革命活動，健康的身體，也是一個重要的因素。

(二)健康的人是勇敢的 凡是身體健康的人，他們的心理也比別人來得勇敢些。平常的人，一遇着爲難的事，便胆怯起來。但健康的人，不論處在什麼爲難的地位，總覺得前途還有莫大的希望；他是決不灰心的，抱着勇敢的精神向前努力。

(三)健康的人是活潑的 健康的人，手脚靈敏，舉動輕快，走起路來，好像飛的一般，大有飄然若仙的樣子，他上山，也不覺得氣喘。走了一百里路，也顯不出疲倦來。

可是那些不健康的人，稍微出點力，便喘吁吁的，上氣不接下氣，要想多走一點路，便吃不消了，更談不上做什麼工作，像這些現象，是健康人所沒有的。

(四) 健康的人胃口好 健康的人，雖然天天吃的是素菜粗糧，也覺得很有滋味；因為他的消化力強，所以覺得食物是有味的。不健康的人，就是給山珍海錯他吃，也一樣沒有好的味道，因為他的消化器官有了阻礙。

(五) 健康的人得着酣睡 健康的人，在夜間是很能酣睡的，也不做惡夢，一覺睡到天亮，醒後，白天覺得精神格外充足，工作也特別有效能，因此生活是有樂趣的，沒有痛苦的。

(六) 健康的人能抵抗疾病 每當瘟疫流行時，身體虛弱的人，容易傳染疾病。健康的人，卻不容易受傳染。虛弱的人，一經傳染，便不容易醫治，往往死去；健康的人，縱然染了病，醫治起來，也覺得容易見效，因為他身體內所據有的抵抗疾病力量，比別人來得大。

總之，一個健康的人，他的生活是愉快的，他不知道人間有疾病的痛苦，他的生命力量可以得到最高的發揚。

第二節 疾病的意義

疾病這兩個字，正和健康二字的意義相反。每個人聽到疾病這兩個字都覺得討厭，害怕，大家都要設法避免它，究竟怎樣才算是疾病呢？廣義來說，人們身體組織及機能的失常，都可以叫做疾病，嚴格來說，疾病就是危害身體或精神的一種有定則的程序。它的起因、現象及結果，都是有一定型的。例如：生傷寒病（腸熱病）的人，他的病變必要經過四個時期（詳見第三章）。我們身體的任何部分，沒有一時不在營其機能；這種機能，大概說來，常依正軌而不改變。但是人們時時會受到外界事物如空氣、日光、氣候、土壤、飲食等的支配，同時有害的生物好像細菌的攻擊，身體各部的組織及機能便時時受其影響。假如外界的影響不大，那末，天賦給我們的調節機能足以應付，可以不會損害健康。如果外來的影響太大，而調節機能的妙用不足以應付時，則健康生活的狀態即起變化，便成了疾病。所以簡單來說，疾病就是調節機能失了效用時發現的異常生活現象。

我們從上面明白了疾病的意義，進一步我們應該曉得疾病對於我們生活的影響是甚

麼，現在舉出重要的幾點說給大家聽聽：

(一) 病人的生活是痛苦的。凡是生過病的人，都嚐過疾病的苦頭；精神尤其是痛苦，眼見着他人愉快的生活着，自己不敢動，想到的事情不能做，想吃的東西不能吃，好玩的地方不能玩！整天睡在病床上，寂寞，苦悶，你說疾病是多麼的害人啊！

(二) 病人要求他人幫助。生病的人，不能活動，什麼事情也不能做，處處要求他人幫助。病重的人，吃呀，喝呀……等小動作都要人來助他，如果長久下去，那幫忙的人，也不耐煩了，於是便對你發生厭惡心理。這樣，更使你精神上難過，病勢加重，埋怨自己，成天着急，痛苦一天天加深！

(三) 病人在事業上是會遭到失敗的。你有了好的學問，本可以做出很偉大的事業，社會也可以給你重要工作担任。如果你生了病，對於這些事情便無法去實行，終於不能把你的能力表現出來。等你病好了，也許好的機會也過去了！這在你事業上便算失敗了！

總而言之，疾病對於人們害處是太可怕了，小則影響個人生命，大則可以使一個民族健康受影響，所以我們應該設法避免疾病的侵襲。不要與病原接觸，是最好的方子。

練習題

1. 簡單說明健康和疾病的意義。
2. 健康的人和生病的人在生活上有什麼不同？

參考書

- (一) 胡宣明編：健康法（商務）
- (二) 賴斗岩編：公共衛生概要（中華）