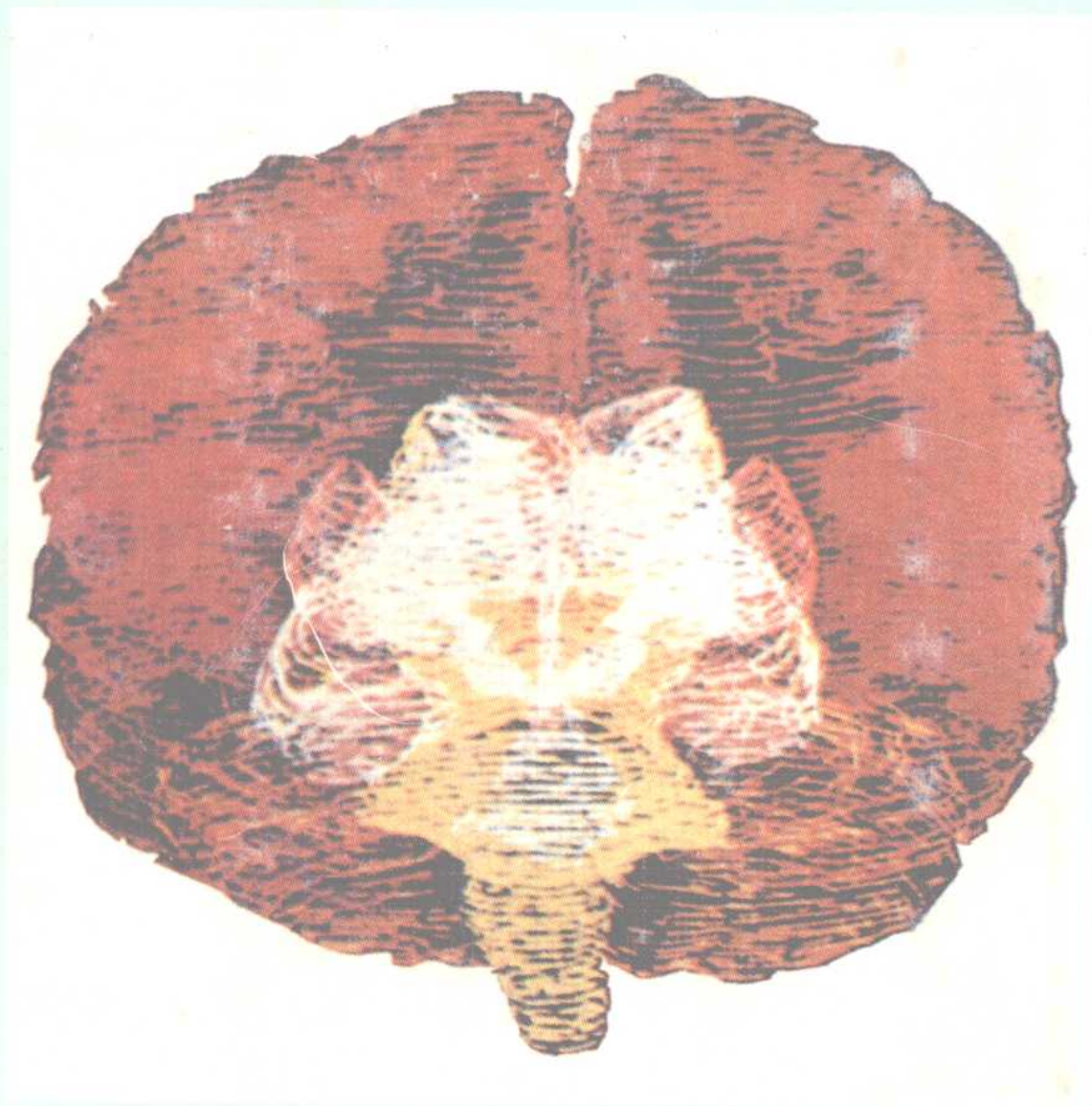


部編大專用書

健 康 教 育

全 一 冊



國立編譯館主編
正中書局印行

部編大專用書

健 康 教 育

國立編譯館主編

正中書局印行



版權所有

翻印必究

中華民國七十一年一月初版

中華民國八十年三月初版第七次印行

部
大專用書

健康教育

全一冊 基本定價 二元四角

(外埠酌收運費滙費)

主編者 國立編譯館

編審者 健康教育教科書編審委員會

主任委員 李叔佩

委員 林碧禎 吳新英 晏涵文 黃松元

莊國賓 張春興 陳英三 葉家齊

鄭雪霏 蔡春美 劉俊生 賴月華

顧乃平

編輯小組 李叔佩 黃松元 鄭雪霏

總訂正 李叔佩

發行人 黃肇珩

發行印刷 正中書局

新聞局出版事業登記證 局版臺業字第〇一九九號(7932) 澤

分類號碼：521.89.069 (1,000)

ISBN 957-09-0373-2

正中書局

CHENG CHUNG BOOK CO., LTD.

地址：中華民國臺灣臺北市衡陽路二十號

Address：20, Heng Yang Road, Taipei, Taiwan, Republic of China

業務部電話：3821153 3822815 · 門市部電話：3716151

郵政劃撥：0009914-5 · FAX NO：(02) 382-2805

編輯大意

- 一、本書爲國立編譯館主編之師範教育使用健康教育教材。內容係依據現行國民小學課程內涵，配合健康教育的發展及教學需要而編寫。
- 二、爲啟發學生思想，每章之末，均編列「問題與討論」。
- 三、本書課文需要補充或說明之處，均加註釋，附於每章之末。
- 四、本書之講授，旨在實踐健康生活，除應重視課室教學之外，更需注意課內及課外實習，並參加各項健康活動，以期實現本課程原定之目標。
- 五、本書爲試用本，因編輯時間匆促，不當之處，勢所難免，敬請不吝指正，俾便於再版時修正。

健康教育（全一冊）

目次

第一章 緒論

第一節	健康的意義·····	1
第二節	健康教育的意義和目的·····	2
第三節	健康教育的重要性·····	3
第四節	健康教育的發展·····	5
第五節	學校健康教育的實施範圍·····	10

第二章 健康的兒童

第一節	正常兒童的特徵·····	13
第二節	兒童體格的生長及發育·····	15

第三章 健康檢查

第一節	健康檢查的目的·····	27
第二節	健康檢查的實施·····	28
第三節	健康檢查結果的處理·····	38

第四章 健康觀察與晨間檢查

第一節	健康觀察的意義及目的·····	41
-----	-----------------	----

第二節	健康觀察的實施·····	42
第三節	健康觀察的內容及項目·····	44
第四節	晨間檢查的實施·····	48
第五節	健康觀察結果之處理·····	50

第五章 體格缺點及其矯治

第一節	兒童常見體格缺點之種類及其矯治方法·····	53
第二節	兒童常見體格缺點的預防及矯治·····	55

第六章 學校傳染病管理

第一節	學校傳染病管理的重要性·····	65
第二節	學校傳染病的種類·····	65
第三節	學校傳染病的管理方法·····	77
第四節	兒童常見傳染病的預防·····	82

第七章 健康中心的設施

第一節	健康中心的功能·····	87
第二節	健康中心的設備標準·····	88
第三節	健康中心的教育資料及各種報表·····	92

第八章 安全教育與簡易急救

第一節	安全教育·····	105
第二節	簡易急救·····	120

第九章 學校環境衛生

第一節	學校環境衛生的目的·····	141
第二節	學校環境衛生事項·····	141
第三節	學校環境衛生的管理·····	149

第十章 營養與健康

第一節	營養基本知識·····	155
第二節	食物的選擇、烹調、食用和保存·····	170
第三節	兒童常見的營養問題·····	172
第四節	學校午餐供應·····	174

第十一章 心理衛生

第一節	心理衛生的意義·····	185
第二節	心理健康的特徵·····	186
第三節	異常的行爲·····	188
第四節	增進心理健康的方法·····	194

第十二章 健康教學

第一節	健康教學的意義和目的·····	199
第二節	健康教學的基本原則·····	200
第三節	健康教學教材教法·····	202
第四節	現行國民小學健康教育課程之實施·····	208

第五節 健康教學評鑑.....	214
-----------------	-----

第十三章 學校衛生行政

第一節 學校衛生行政組織.....	219
第二節 學校衛生工作人員.....	222
第三節 學校衛生工作的聯繫.....	225

第十四章 評 鑑

第一節 評鑑的意義和目的.....	233
第二節 評鑑的方法.....	234
第三節 學校健康教育設施的評鑑.....	236
第四節 學生健康改進的評鑑.....	239
建議參考書.....	244

附 錄

一、我國男生歷年身高、體重、胸圍全國平均值	245
二、我國女生歷年身高、體重、胸圍全國平均值	247
三、十年來各年齡與身高體重增長值統計表	249
四、 <u>臺灣省學校傳染病預防規則</u>	251
五、 <u>臺灣省教育人員肺結核病防治辦法</u>	253
六、健康教育影片目錄.....	255
七、國民小學健康教育單元教學活動實例.....	259

第一章 緒 論

第一節 健康的意義

關於健康的解釋，因人而異。有人認為無病是健康；也有人認為體力強壯是健康。但是根據聯合國世界衛生組織（World Health Organization 簡寫為W.H.O.）對健康下的定義是：「健康是生理、心理和社會完全安寧的狀態，不僅是無病或不衰弱。」（Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity）由此可知，健康的真正意義，除了消極的無病外，更須積極的使身、心、社會三者達到理想的健全狀態，因為三者的相互關係實在是分不開的。

例如一個人身體有病是生理上的問題，但是可以影響情緒，自然會造成心理上的問題。反過來說，心理上的情緒不好，也會導致生理上的疾病，如胃潰瘍和高血壓的形成，就是顯著的例子。同時身心的疾病也會影響社會的安全和經濟的發展，如精神病和少年犯罪可以影響社會的安全，瘧疾和霍亂等傳染病的流行，可以影響國民的生產；另外社會的不安寧，自然也會影響身心。這三者的相互關係可以用健康的三聯環（The Three Dimension of Health）來說明。（見圖 1-1）

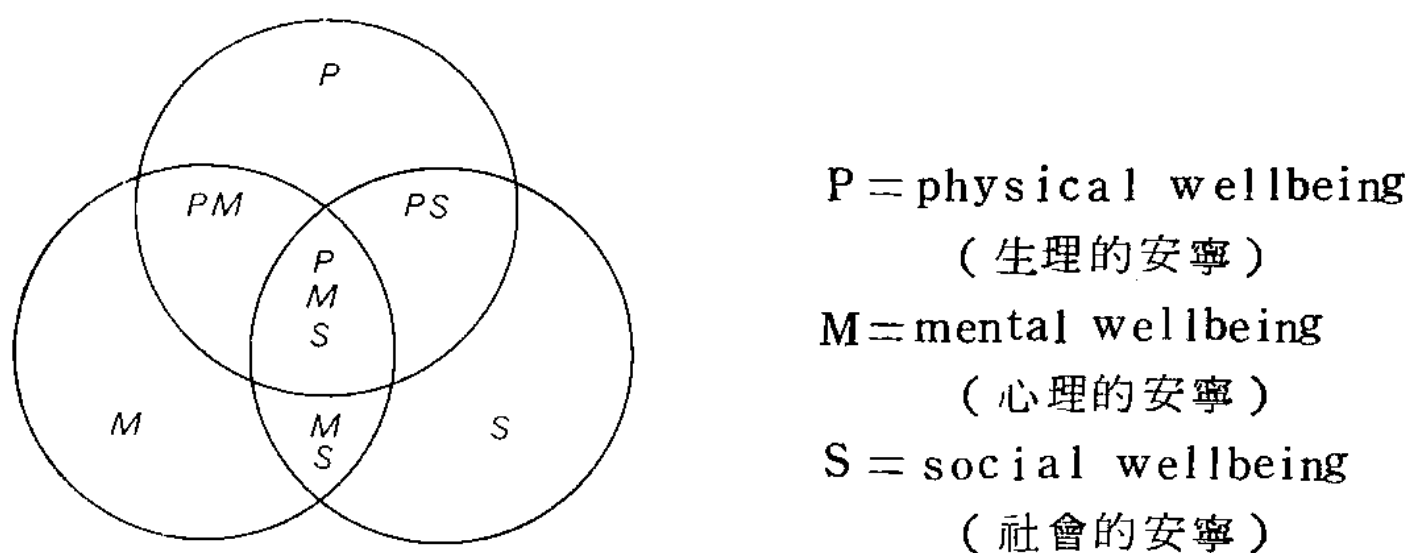


圖 1 — 1 健康的三聯環

第二節 健康教育的意義和目的

健康教育（Health Education）一詞，係自 1919 年由美國兒童健康組織首次採用，我國則於民國十八年以後，才開始引用「衛生教育」或「健康教育」名詞。按以上兩名詞，在文字上雖有不同，在意義上則無分別，祇是前者引用在先，後者引用在後。惟後者稍具積極性，故近年多被教育方面採用。因此我國政府於民國五十七年實施國民教育，即在國民中小學設置了這門新課程，定名為「健康教育」。

健康教育照字面來講，就是增進全民健康的教育。因為定義很多，僅就一般常用的定義介紹如下：①

- 一、伍德（Thomas D.Wood）對健康教育的定義是：「健康教育乃是一切影響於個人及社會的健康習慣、態度和知識的經驗總和。」
- 二、葛勞特（Ruth E.Grout）對健康教育的定義是：「健康教育是藉教育的方法，把健康知識轉變為個人與社會所需的行為模式。」
- 三、奈絲王德（D.Nyswander）對健康教育的定義是：「健康教育是為達成個人與社會健康目的，所產生的行為改變過程。」

綜合以上各專家的定義，可知健康教育是一種行為改變的過程，而行為又包括三個領域；即知識（knowledge）屬於認知層面（

cognitive domain)，態度(attitude)屬於情緒層面(affective domain)，習慣(實行)(practice)屬於行動層面(action domain)。

所以我們可以說健康教育的目的是：

- 一、傳授正確的健康知識，藉以啓發科學的健康知能。
- 二、培植正當的健康態度，相信健康是人類幸福的根源。
- 三、養成良好的健康習慣，以實踐健康的現代生活。

總之，健康教育的目的不是單為獲得健康知識，而是要改變健康的行為，才能享受人類的幸福。簡言之是要使教育效果見諸於行動，除「知」以外，尚需要「行」。所以健康教育是研究人類健康行為的學問，著重實踐。是以自然科學、健康科學和行為科學為基礎的一種新的學科，必須透過新的教育方法，才能增進健康新知和改善健康行為。

健康教育分為兩大部門，一為公共衛生教育，二為學校健康教育（或稱學校衛生教育）。前者是實施於家庭和社會，而由從事公共衛生工作人員負責推動的一種健康教育；後者是在學校內所實施，而由全校師生共同努力推動的一種健康教育。兩者關係固屬密切，但以前者非本書論述之範圍，故謹就學校健康教育部分加以敘述。

第三節 健康教育的重要性

一、實現教育目標

世界各國莫不以健康為教育的首要目標，我國自不例外。我國國民小學教育目標即規定：「國民小學教育，以培養活活潑潑的兒童，堂堂正正的國民為目的，應注意國民道德之培養，身心健康之鍛鍊，

並增進生活必需之基本知能」。及至中學階段，還是以發展青年身心，培養健全國民；為教育的主要目的。所以這些規定都明白指出身心健康的培養與訓練是我國教育的重要目標。

我國憲法第一五八條也規定：「教育文化應發展國民之民族精神，國民道德，健全體格，科學及生活智能。」所謂民族精神，國民道德和健全體格，無不是屬於身心健康的範圍。所以如何達成培育學生身心健康的目標，學校健康教育的推行是責無旁貸的。

二、奠定健康基礎

健康的要求是人類的基本權利，而兒童的健康更影響國家的前途，所以學校有保護和增進兒童健康的責任。學童在小學階段，生長最速，抵抗力較弱，諸如疾病的防止，營養的提高，視聽器官的保護，如不加以注意，均可影響終生。因此在學校期間必須打定基礎，為成年謀幸福，為社會多貢獻。近年政府實施九年國民教育目的之一，就是為了提高人力素質，要達到這項目的，必須提高學童的健康水準，為此自然又要從教育著手，所以這又是學校健康教育在學校生根的理由。正如美國俄亥俄州立大學歐伯托佛（Oberteuffer）說過：「人為增進健康需要教育，人為受到充分教育更需要健康。」②

三、培養健康習慣

習慣是靠學習而養成的，一旦形成是不易更改的，其影響可及全部生活，所以習慣的好壞是可以影響個人，家庭和社會。在學校培養習慣的理由：第一，習慣的培養是年齡愈小效果愈好，因為在小學這個年齡，學童的可塑性是最大的。第二，學校是一個有計畫的訓練機構，也是培養健全國民的場所，尤其是教師的一言一行，都是有權威性的，所以在學校裏培養健康習慣是最適當而最有效的。

四、提高學習效率

身心健康是學習的基本條件，視聽器官良好可以提高學習效果，所以學童的視力，聽力的保護措施列為重要事項。疲勞的預防也是為了提高學習效率，因此作息時間的安排與惡性補習的避免和課桌椅之設計都有影響。美國麻省理工學院端納教授（C.E. Turner）在四十多年前即曾做過健康教育與生長的研究，在他所發表的研究報告中，證明學生因接受健康教育，健康情況改善而學業也有顯著的進步。因此如果要求學生在學習方面有進步，首先要加強健康教育的推行，才是努力之道。③

五、適應現代生活

原始生活不講衛生，所以健康不受重視，可是現代生活就不同了。因為生活水準的提高，健康的需要更為迫切。農業社會的一切行為模式已經不能適應工業社會的現代生活，我們遭遇了許多新的衛生問題，除了食、衣、住、行都有了改變之外，還有人口問題，成人病、藥物濫用和公害以及食品衛生等問題，都需要具有健康觀念和健康行為的人才有能力解決這些現代生活中所發生的衛生問題。而健康的觀念和行為又必須透過學校健康教育，才能建立起來，否則現代生活就難以適應了。

第四節 健康教育的發展

一、歐美學校健康教育的發展

談到學校健康教育的發展，不得不追溯於歐洲，因為學校衛生實

起源於歐洲各國。早在一八三三年法皇因鑑於一般學校祇注意「讀寫算」的教育，所謂的3 R教育，而忽略學生健康。於是頒布了一道命令，首先規定學校應負保護學生健康和注意學校環境衛生的責任。一八四二年又規定學校應有醫師定期到校作醫務視導工作（Medical Inspection）。以後歐洲其他各國也先後聘用醫師擔任這項工作，是為校醫制度的開始。可惜當時的學校衛生祇重消極的醫療工作，並未發揮積極的教育意義。近年學校健康教育有長足的進步，應歸功於美國學校健康教育發達的結果。一八四二年美國麻省教育局長曼氏（Horace Mann），曾建議學校應灌輸學童衛生知識，但未受到重視。直到一八八〇年這種觀念才逐漸受到注意。此後約有四十個州法律規定學校應開設「生理與衛生」課程。一八九四年由於波士頓市公立學校傳染病流行，首由衛生局指派醫師到校參加醫務視導工作，結果傳染病大減。其後紐約、芝加哥等市亦聞風倣行，漸將學校衛生工作擴大，增加健康檢查及缺點矯治等項目。一九〇二年紐約市指派二十五名護士參與學校衛生工作，這是學校採用護士的開端。一九〇三年賓州瑞定（Reading）市首聘學校牙科醫師。一九一〇年紐約市開辦學校午餐。至此學校衛生工作內容，逐漸充實，項目增多。因為有了醫護人員的熱心參與，學校健康服務工作較前充實甚多，惟教育人員尚未積極參與。一九一七年美國參加第一次世界大戰以後，政府有鑑於國民體力日衰，決心提倡兒童保健。遂於一九一八年組成兒童健康組織，其主旨在推行學校健康教育，特別強調健康行為重於健康知識。一九一九年健康教育（或稱衛生教育）的名稱在該組織會議中正式確定。同年哥倫比亞大學師範學院，首先開辦衛生教育課程，培養衛生教育人才，從此衛生教育即被認定是一種專業。一九二〇年以後，學校健康教育發展極速，許多實驗研究工作開始進行。有名的麻省慕爾登（Malden）市的學校衛生實驗計畫，是由美國麻省理工學院（

MIT) 瑞納教授所做。其結果證明了推行學校健康教育可以改善健康情況，不僅可以改變行爲，亦可使學業進步。一九三〇年美國白宮舉行會議，製定了兒童憲章及健康實施方案，其中包括學齡兒童保健措施，此一會議實乃推行近代學校衛生教育的開端。一九六〇年美國曾做過一次大規模的全國性學校衛生教育研究工作 (School Health Education Study)，由於這項研究，發展出一套新課程理論，就是觀念法 (Conceptual Approach)，爲中小學健康教育課程一大改革。第二次世界大戰以後，衛生教育逐漸受到國際間的重視。一九四九年聯合國世界衛生組織設立公共衛生教育部門。一九五九年國際教科文組織 (UNESCO) 與世界衛生組織共同組成「衛生教育師資培養專家委員會」經常討論各國衛生教育師資的訓練問題，並於一九六六年雙方聯合出版「學校健康教育設計」 (Planning for Health Education in School) 一書 (我國已有譯本) 提供世界各國實施學校衛生的參考。④

二、我國學校健康教育的發展

我國學校衛生的發展方面，早見諸於光緒二十四年京師大學堂章程規定之中學課程內有「衛生學」之設置，可惜光緒二十八年欽定學堂章程規定之中學課程內將「衛生學」取消，可能併入「修身」及「體操」。到了民國十一年，新學制中才規定高級小學須授衛生課，這是衛生教育在國民教育中首次被列入正式科目。

民國十五年北平協和醫學院與京師警察廳合辦北平市立第一衛生區、事務所，試辦城市學校衛生。經三年之實驗研究，學校衛生略具雛形，可謂我國舉辦學校衛生之開端。民國十七年全國統一，政府對學制稍加修正。二月，對小學頒定「小學暫行條例」，規定初小、高小階段都須授衛生科。民國十八年二月教育部協同衛生部組織學校衛

生委員會，設計推行學校衛生，頒布學校衛生實施方案，舉凡有關學校衛生之一切實施辦法，均有詳明規定。自此以後，學校衛生教育正式列入教育系統。

民國二十年，政府爲了培育衛生教育人才，於國立中央大學開辦衛生教育科。後因抗日戰爭爆發，中央大學遷校，遂於民國三十年停辦。除此尚有三處培養衛生教育人才的機構。民國二十年江蘇省立醫政學院設立衛生教育科，民國二十八年中央政治學校附設邊疆學校設立的衛生教育專修科以及民國三十年江蘇省醫學院設立的衛生教育專修科等，後皆因故相繼停辦。

民國二十三年，第一次全國衛生行政會議擬定「城市學校衛生實施方案」，通令各省、市依照辦理。民國二十五年四月，衛生署與教育部聯合召開全國學校衛生技術會議，規定各省市設置衛生教育行政機構，視導人員及學校衛生設施標準等。同年七月，又公布鄉村小學，城市小學，中等學校，專科以上學校，學校衛生設施暫行標準（已於民國三十六年重行修正），至此學校衛生教育逐漸爲各地所重視。民國二十六年因抗戰軍興，政府遷移後方，學校衛生教育工作處於若斷若續之中。民國三十五年勝利還都不久，又遭共匪作亂，因此各地學校衛生教育工作，多未恢復正常，所以這段時期幾乎處於停頓狀態。

臺灣在光復之初，各級學校並無有系統的學校衛生工作。教育廳因鑑於一般學校對於學校衛生缺乏正確認識，遂於民國三十九年商請衛生處借調技正一名，在督學室擔任衛生督學，負責推行全省學校衛生工作。除編列固定經費預算外，並將學校衛生列爲該年度施政準則之一。民國四十年夏，教育廳開辦學校衛生導師短期訓練班，每校調訓一名，前後四班，共一千二百名教師接受訓練。民國四十一年夏，又辦理學校衛生護士訓練班。這兩次訓練，對日後學校衛生教育的影響很大，亦奠定了良好的基礎。

師範教育爲教育之母，師範生必須於在校期間接受衛生教育課程，服務時才能勝任學校衛生工作。民國四十三年，教育部核准師範學校課程中增列「學校衛生與健康教育」一科，成爲師範生必修課程之一種。同年八月教育部爲培養中等學校衛生教育師資，先於臺灣省立師範大學設立體育衛生教育系，分爲衛生教育與體育兩組。民國四十八年又爲加強專業訓練及適應實際需要，該校衛生教育學系終於設系。從此衛生教育師資有了專業訓練機構。又於民國六十九年成立衛生教育研究所，專門訓練研究人才。

至於學校衛生行政方面，民國四十四年教育廳成立臺灣省衛生教育委員會推行全省學校衛生工作頗有貢獻。民國四十八年衛生處成立衛生教育科，除辦理全省公共衛生教育工作外，並協助學校衛生工作。民國五十七年臺北市改制後，亦成立臺北市衛生教育委員會。可惜民國六十一年政府爲精簡機構，省、市兩處衛生教育委員會均先後裁撤。而省方則將業務併入教育廳第四科衛生教育股，從此學校衛生教育工作就欲振乏力了。

最後值得一提的是民國五十七年政府實施九年國教，教育部修訂課程標準，從國民小學各科中的衛生教材畫出，單獨設立「健康教育科」。同時將初級中學的「生理與衛生」一科也改稱「健康教育」，所以從國小到國中，都有了「健康教育」獨立課程。

我國有關健康教育之民間學術團體有二：一爲中華民國學校衛生學會，成立於民國五十年六月。經常協助政府推行學校衛生工作，並與國際學校衛生協會保持聯繫，以求國際上文化之交流。⑤二爲中華民國衛生教育學會，成立於民國六十八年四月，是一專業性的學術團體。