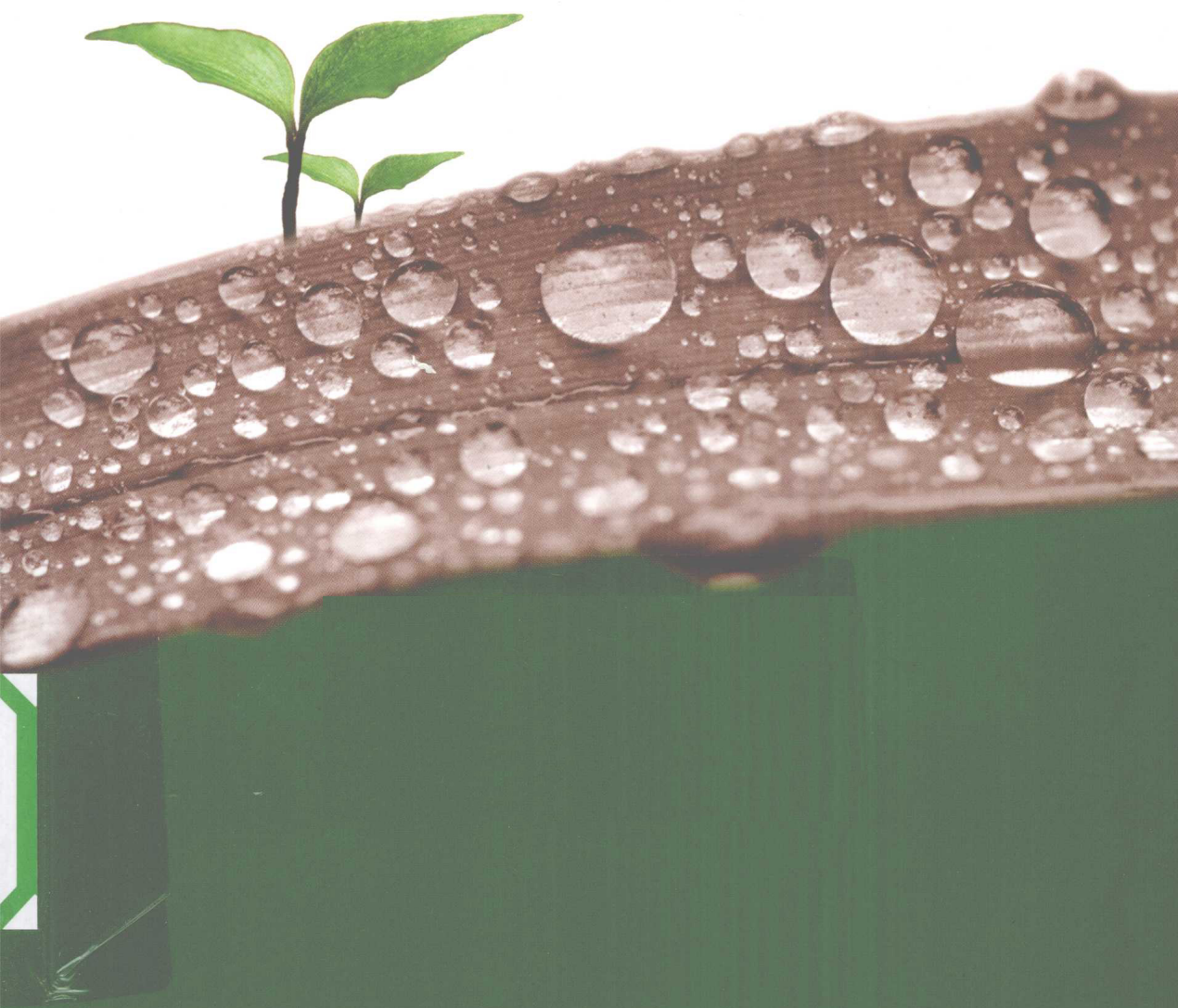


邓晖 喻晓黎 等编著

青少年健康生活教育

——新时期中小学素质教育的探索与实践



湖南师范大学出版社

湖南省教育科学规划“十一五”重点课题
《青少年健康生活教育的实践研究》主要研究成果

青少年健康生活教育

——新时期中小学素质教育的探索与实践



邓 晖 喻晓黎 王钟元 谢福胜 编 著
蒋学平 向利平 陈白怡 彭德胜

湖南师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年健康生活教育 / 邓晖, 喻晓黎等编著. —长沙: 湖南师范大学出版社, 2010. 5

ISBN 978 - 7 - 5648 - 0214 - 1

I. 青… II. ①邓…②喻… III. 青少年—健康—教育—研究
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 084370 号

青少年健康生活教育

邓 晖 喻晓黎 等编著

◇组稿编辑: 向纯武

◇责任编辑: 胡晓军

◇责任校对: 蒋旭东

◇出版发行: 湖南师范大学出版社

地址/长沙市岳麓山 邮编/410081

电话/0731. 88853867 88872751 传真/0731. 88872636

网址/http://press. hunnu. edu. cn

◇经销: 湖南省新华书店

◇印刷: 长沙化勘印刷有限公司

◇开本: 710 × 1000 1/16

◇印张: 16. 75

◇字数: 287 千字

◇版次: 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

◇书号: ISBN 978 - 7 - 5648 - 0214 - 1

◇定价: 32. 00 元

编 委 会

顾 问：赵建强 陈 中 吴 江

主 编：邓 晖 喻晓黎

副 主 编：喻剑平 王钟元 张智余

执 行 主 编：谢福胜 向利平

执行副主编：蒋学平 陈白怡 彭德胜

序

从国家把推行素质教育作为基础教育改革和发展的战略举措以来，十余年间，各种教育创新举措犹如雨后春笋般涌现于教育领域，在课程开发与设置、教学方法与途径、教育机制与模式以及教育评价与考核等方面都有许多成功的案例，长沙市岳麓区健康生活教育也是其中之一。它是全面推行素质教育的开创性尝试，也是岳麓区基础教育改革的一朵奇葩。

教育的根本在于提升人的素养，无论教育的经济功能、社会功能都是以人的发展为基础的，而人的发展最本质的内容就是表现为人的物质、文化和精神生活水平的提高。可以说，人的生活体现了人的素养、也体现了人的教育。教育与生活具有密切的联系。教育源于社会生产生活和交往生活的需要，同时也是为了改造生活。岳麓区提出实施健康生活教育是符合教育发展规律和青少年成长规律的。

古代儒家学派将立德作为教育内容。所谓“德”即为人处世之道，立德的过程也就是教育的过程。著名的教育家孔子指出“弟子入则孝，出则悌，谨而信，泛爱众，而亲仁。行有余力，则以学文”。同时强调“内省，克己，慎独，忠恕，中庸，力行”。这是儒家教育思想的精髓，也是儒家关于生活的重要理念。美国实用主义的集大成者杜威也指出教育要以青少年发展为中心，关注生活，教育即生活。我国著名教育家陶行知先生毕生践行“生活教育”理念，提出了许多宝贵的教育主张。朱永新也提出“教育是幸福完整的生活”的主张。西方学者斯宾塞则直截了当地指出：“为我们完善的生活做好准备，乃是教育所应完成的功能。”显然，育人乃生活之需，教育之本。健康生活应该成为一种人生追求，也应该成为教育的终极目标。

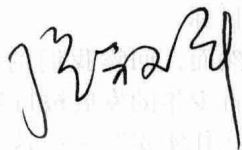
然而，回眸我们的教育现实，我们的教育常常被功利性的目标所牵引，青少年的发展被盲目追求的分数所异化，“素质教育轰轰烈烈，应试教育扎扎实实”……这一切无疑给我们敲响了警钟。教育回归生活，培养青少年健康、文明的生活素养成了岳麓教育人奔走疾呼的口号。他们的可贵之处在于没有坐而论道，而是付之于实实在在的行动。

本书汇集了青少年健康生活教育实践研究课题组四年的主要理论和实践研究成果，围绕健康生活教育的基本理论构建，以及典型的实施措施作了较深入的阐述。健康生活教育是全面、和谐、可持续发展教育，是素质教育的有效载体。岳麓区将健康生活教育目标定义为具有可操作性的青少年健康、文明素养的培养，并进行深入分析和研究，制定了《岳麓区青少年健康生活守则》。通过行政力量推进《守则》的实施，进而构建了以学科课程、学科渗透、综合实践活动以及现代教育技术手段相结合的健康生活教育立体式实施网络。将学校、社会、家庭的教育资源充分调动起来，构建了三位一体的健康生活教育实施模式，开创了学生、家长、教师以及社会人士共同参与的教育模式，取得了良好的社会效益。

“少年智则国智，少年强则国强”，青少年健康、文明素养的提升，不仅仅关系到青少年个体的幸福，还关系到其所在家庭和社区的安宁，关系到民族复兴和和谐社会建设。鉴于此，尽管健康生活教育依然面临许多理论和实践问题，但是本书依然为我们提出了一条实施素质教育的捷径，提出了许多可供借鉴的经验和措施。《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020）》征求意见稿中指出“育人为本”是教育工作的根本要求，教育要“关心每个学生，促进每个学生主动地、生动活泼地发展；尊重教育规律和学生身心发展规律，为每个学生提供适合的教育”，使“学生思想道德素质、科学文化素质和健康素质明显提高”。这为素质教育提出了新的要求，也正是岳麓区所倡导的健康生活教育内涵的体现。

为此，我们呼吁更多的学校和地方也来践行健康生活教育，抓住提升青少年的综合素养这一重心，“在提升质量上下工夫，以青少年能力培养为重，优化知识结构，丰富社会实践，着力提高学生的学习能力、实践能力、创新能力，教育学生学会知识技能，学会动手动脑，学会生存生活，学会做事做人，促进学生主动适应社会，开创美好未来”。因为这不仅是学生全面发展的需要，也是社会发展的需要。

是为序。



2010年3月

前言

1999年,中共中央国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》把深入推进素质教育作为教育改革的着力点,亦为21世纪基础教育的发展明确了方向。2001年,国务院《关于基础教育改革与发展的决定》再次确立了基础教育在社会主义现代化建设中的战略地位,坚持基础教育优先发展,把深化教育教学改革,扎实推进素质教育作为一项重要的举措,旨在培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。

在新形势下,如何适应基础教育改革和发展的需要,将自身教育传统和素质教育的理念和要求结合起来,探索一套推进素质教育深入开展的教育模式,提高教育的针对性和有效性,切实促进青少年的发展,这是步入新世纪摆在广大教育工作者面前的一项重要课题,也是锐意改革、勇于创新、敢于担当的岳麓教育人一直在探索的问题。教育之本,在于育人;育人之道,在于培养健康人格。人格塑造源于生活又高于生活,实施健康生活教育,使教育回归生活,关注青少年本真发展,是岳麓区摸索出的实施素质教育的有效载体,是岳麓区广大教育工作者集体智慧的结晶,也是岳麓教育传统的有效延伸,体现了教育的真谛所在。

从20世纪90年代起,为了抢占教育改革和发展的制高点,整体推进区域教育内涵发展,岳麓区教育局每三年左右就推出一个区域性整体改革课题。这些课题立足区域实际,敢触热点、敢攻难点、敢克弱点,以先进的理念保障和促进了教育的创新和发展。1992年,针对一些独生子女不知礼节的现象,岳麓区教育局把礼仪教育作为中小学德育工作改革的切入点;为克服学生创新精神、实践能力和人文关怀素质不够的弱点,1995年和1997年,又以培养“有创造力的人”和“可持续发展的人”为目标定位,在全区整体推进科技教育和环保教育;进入新世纪后,又陆续推出城乡教育一体化工程、首创“新型家长网校”系统及模式,在湖南省乃至全国产生了广泛的影响,为深入推进素质教育以及提出健康生活教育奠定了良好的组织与舆论基础,掀起了岳麓区新一轮素质教育的高潮。

“多年来,我们一直在思考:新形势下如何充分利用岳麓区的教育传

统和优势，探索一种以学校为主、家庭和社会紧密配合、极具活力的教育机制，构建符合我区实际的、生活化的素质教育实施体系。”岳麓区教育局邓晖局长娓娓描绘了健康生活教育的蓝图。据她所讲，相关研究资料反映：现在我们的教育是倒挂的，小学开展爱国主义教育，中学开展集体主义教育，而大学开展的则是礼仪等文明生活教育。这种倒挂致使健康、文明的生活理念与方式在许多孩子身上不同程度地缺失。而孩童时候的“缺氧”往往会影响到人一生的成长和发展。这是通过后续补课所难以解决的实际问题。

“问题即课题。”岳麓区如何扭转这种倒挂的教育现状呢？岳麓区教育局领导基于这样的思考，认为“教育应该着眼于时代与社会的特点，把青少年一代的健康成长作为我们不懈的追求，让青少年从小养成健康生活的好习惯”。于是，健康生活教育跃然于纸上，并迅速在全区范围内探索实施。

岳麓区教育局采取“课题带动”策略在全区范围开展健康生活教育的实践探索，以新课程标准为指导，汲取新道德教育观、休闲教育理论以及陶行知“生活教育”等理论精髓，构建了健康生活教育的基本理论体系，对健康生活教育的目标、方法、模式、途径等进行了深入探究，并将理论成果通过《岳麓区青少年健康生活守则》、《岳麓区青少年健康生活手册》的实施转化于教育实践中。自2006年健康生活教育实践启动以来，课题组从青少年发展水平以及学校实际出发，力求以个性化、特色化的教育实施举措深入推进健康生活教育。专业化的数量测评显示健康生活教育的实施取得了良好的效果。

本书汇聚了岳麓区健康生活教育实践研究课题组三年来的主要研究成果。全书共四篇，即理论篇、行动篇、测评篇和结语篇。理论篇（第一章、第二章）从健康生活教育的概念、内涵入手，剖析了健康生活教育的理论基础，阐明了其重要的时代意义，并深入浅出地构建了健康生活教育基本原则、教育内容、模式和方法，形成了健康生活教育的基本理论体系。行动篇（第三章、第四章、第五章）全面介绍了岳麓区推行健康生活教育的整个流程，以《岳麓区青少年健康生活守则》和《岳麓区青少年健康生活手册》为目标，从具体的计划、实施、检查、总结反馈几个环节，详细阐述了岳麓区健康生活教育的实施体系。测评篇（第六章、第七章）通过大规模的抽样调查和访谈，运用SPSS数据处理软件，对健康生活教育实施组与参照组进行了比较分析，从青少年健康、文明素养的维度探讨了健康生活教育实施效果，揭示了实践过程中存在的问题。结语篇

(第八章、第九章)通过描述实施健康生活教育的学校、社会、家庭效益及影响,分析了当前健康生活教育实施中面临的系列问题,并就健康生活教育的未来发展做了展望。

岳麓区健康生活教育课题的提出将素质教育的要求和理念具体化了,对辖区内青少年健康、文明素养的形成以及学校的长远发展起到了积极的促进作用,为岳麓区教育强区建设注入了新的活力。四年来,健康生活教育的实施始终坚持与教育强区建设、城乡教育一体化工程、学校特色化发展等项目结合起来,一方面依托项目的资金投入和组织保障为健康生活教育的实施奠定了基础,提升了硬件和软件水平;另一方面也坚持了教育以促进学生发展为本的原则,拓展了素质教育的实施载体和途径,取得了良好的社会效益。

目 录

理论篇

第一章 健康生活教育概论	(003)
第一节 健康生活教育的思想渊源	(003)
第二节 健康生活教育的内涵与外延	(011)
第三节 健康生活教育的时代意义	(016)
第二章 健康生活教育的理论体系	(020)
第一节 健康生活教育的基本原则	(020)
第二节 健康生活教育的内容	(023)
第三节 健康生活教育的模式	(027)
第四节 健康生活教育的方法	(032)

行动篇

第三章 健康生活教育的区域推广计划	(039)
第一节 健康生活教育目标	(039)
第二节 健康生活教育区域推广方案	(046)
第四章 健康生活教育的实施	(052)
第一节 开设健康生活教育特色课程	(052)
第二节 加强健康生活教育的学科渗透	(061)
第三节 推行主题综合实践活动	(081)
第四节 综合运用现代教育技术	(129)
第五章 健康生活教育的检查反馈	(139)
第一节 健康生活教育实践监控与督察	(139)
第二节 健康生活教育实施方案的修订与完善	(141)
第三节 健康生活教育阶段评价与反馈	(142)

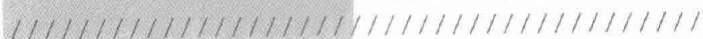
测评篇

第六章 健康生活教育测评设计与实施	(147)
第一节 测评设计	(147)
第二节 测评实施	(152)
第七章 健康生活教育测评结果及分析	(155)
第一节 中小学生心理健康状况	(155)
第二节 中小学生艺术素养状况	(167)
第三节 中小学生科学素养状况	(170)
第四节 中小学生阅读习惯状况	(175)
第五节 中小学生媒介素养状况	(176)
第六节 中小学生体质状况	(179)

结语篇

第八章 区域健康生活教育实践效益与反响	(235)
第一节 健康生活教育助推了社区文明建设	(235)
第二节 健康生活教育引领了家庭教育方向	(237)
第三节 健康生活教育丰富了校园文化	(241)
第九章 健康生活教育的未来展望	(248)
参考文献	(251)
后记	(255)

理论篇



第一章 健康生活教育概论

健康生活教育是适应社会发展和青少年成长需要提出的一个重要课题,反映了以生为本的教育价值和理念。本章通过对健康生活教育的思想渊源、基本含义进行深度分析,揭示健康生活教育的内在本质,简要阐述了其重要的时代意义。

第一节 健康生活教育的思想渊源

对健康、生活、教育之间关系的认识是健康生活教育概念产生的重要基础。健康是人类的永恒追求,也是教育的不懈目标。健康生活教育既是教育的重要方面,也是生活的必然准备。生活是健康的表现形式,也是教育的指向和手段。健康生活教育是对教育本质以及人的发展理论的重新认识。关于人的发展学说、生活教育理论以及一些方法论层面的教育理论是其重要的思想渊源。

一、人的全面发展学说

1. 马克思关于人的全面发展学说

马克思从人与社会发展的关系来阐述了人的全面发展,认为人的全面发展不是社会及类意义上的“人”的全面发展,而是个体意义上的“人”的全面发展。因为“人们的社会历史始终只是他们的个体发展的历史,而不管他们是否意识到这一点”。^①基于此,马克思认为要实现人的全面发展必须要具备一定的社会基础,并指出只有共产主义社会才能实现人的全面发展。

在批判资本主义社会造成人“畸形发展”的基础上,马克思对人的全面发展内涵做了阐释,认为人的全面发展就是人的全面、自由、充分的发

① 马克思,恩格斯.马克思恩格斯选集(第4卷)[C].北京:人民出版社,1972:321

展。所谓全面发展就是“使每一个社会成员都能够完全自由地发展和发挥他的全部力量和才能”。^① 这种发展是人的劳动能力、社会关系以及人的自由个性的全面发展，其中最基本的是人的“劳动能力”的发展，而人的劳动能力的发展和社会关系的发展最终的目的在于实现人的个性的全面发展，即个人特有的生理素质、心理素质、思维方式和行为方式等方面充分而自由的发展。所谓自由发展，是把人作为目的的发展，是摆脱生产力束缚，实现以人为本的发展。马克思说：在共产主义社会中，个人的独创和自由的发展不再是一句空话。^② “在共产主义社会里，任何人都没有特定的活动范围，每个人都可以在任何部门内发展，社会调节着整个生产，因而使我有可能会随我自己的心愿今天干这事，明天干那事，上午打猎，下午捕鱼，傍晚从事畜牧，晚饭后从事批判，但并不因此就使我成为一个猎人、渔夫、牧人或批判者。”^③ 所谓充分发展，是指发展的程度问题。即使人的“一切天赋得到充分发展”，体力和智力得到“自由而充分的发展”。另外，马克思还强调“一个人的发展取决于和他直接或间接进行交往的其他一切人的发展”^④。因此，要实现整个人的社会关系的全面发展，即要实现个人与社会、自然协调和谐发展。

马克思认为要实现人的全面发展不仅依赖高度发达的社会生产力和生产关系，还必须通过一定的教育和培训。“要改变一般人的本性，使它获得一定劳动部门的技能和技巧，成为发达的和专门的劳动力，就要有一定的教育或训练。”^⑤ 教育不仅是提高社会生产的一种方法，而且是造就全面发展的人的唯一方法。马克思关于人的全面发展学说是马克思主义教育思想的重要组成部分，也是制定社会主义教育方针、确立社会主义教育目的的理论基础。^⑥ 其将人的发展与社会发展联系起来，其核心思想是要将人从生产力的羁绊中解放出来，关注人的本真发展。而人的发展最终是通过社会实践来实现的，并体现于人的社会实践之中，教育作用于人，不仅仅在于改造人的生产实践，还在于改造人的生活实践，“具有社会性和历史阶段性的特征”。^⑦

① 马克思，恩格斯．马克思恩格斯选集（第1卷）[C]．北京：人民出版社，1972：217

② 马克思，恩格斯．马克思恩格斯全集（第3卷）[C]．北京：人民出版社，1960：275

③ 马克思，恩格斯．马克思恩格斯全集（第3卷）[C]．北京：人民出版社，1960：37

④ 马克思，恩格斯．马克思恩格斯全集（第3卷）[C]．北京：人民出版社，1960：515

⑤ 马克思，恩格斯．马克思恩格斯选集（第1卷）[C]．北京：人民出版社，1972：195

⑥ 张淑明．马克思关于人的全面发展学说及其教育意义[J]．理论月刊，2007（7）

⑦ 宋志明主编．马克思主义哲学[M]．海口：南海出版公司，2005：253

2. 西方思想家关于人的全面发展观点

古希腊哲学家亚里士多德的“和谐教育”思想。亚里士多德把人的灵魂区分为植物的、动物的和理性的三个部分,并提出与此相适应的对儿童实施体、德、智、美全面和谐发展的教育。^① 体育方面,亚里士多德将培养儿童强健的体魄和勇敢的精神作为锻炼的目的,强调在适度锻炼的情况下,进行习惯养成和技能传授。德育方面,亚里士多德认为,德育是进行城邦治理的重要措施,而且人具有接纳社会美德的自然天赋,人的生活及行为举止都是使生活向善向美的。道德教育的重点在于养成人的良好行为习惯。智育方面,亚里士多德认为“求知是人类的本性”。^② 应该让儿童掌握真理,发展理性进而培养“善行”。另外,亚里士多德还主张进行“文雅”教育,通过音乐陶冶儿童情操,让其能幸福地享受闲暇时光。

捷克教育家夸美纽斯“泛智”教育理论。夸美纽斯秉持把一切事物教给一切人的教育思想。强调“我们希望有睿智的学校,而且是博学的学校,即泛智学校,即工场。在这样的学校里所有的人都能受教育,都能学习现在和将来生活所必需的学科,并达到完美的程度”。^③ 实际上,只有受过恰当教育之后,人才能成为一个人。^④ 教育应该是一种“周全的教育”,它包括“博学”、“德行”和“虔信”三个方面。夸美纽斯认为“博学”指包括关于一切事物、艺术与语言的知识;“德行”不仅指外表的礼仪,而且指内在的外表的动作的整个倾向;“虔信”指一种内心的崇拜,人借此可以皈依最高的上帝。通过这种周全的教育,每个人能够有效利用现世的人生,并适当地预备未来的人生。^⑤ 同时,夸美纽斯还强调教育要适应自然,既要遵循自然界及其普遍法则,又要尊重人的天性。

法国启蒙思想家卢梭的自然主义教育思想。卢梭认为教育来源于“自然”、“人”、“事物”,主张教育要“顺其自然”。他说:“人的生活是我所要教他的行业。当他离开我时,我可以向你保证,他不将是一个官吏,一个军人,或者一个牧师;他将是一个人。凡一切适宜于一个人的,他会敏捷地学了起来,而且不比别人差。不管命运怎样变动他的地位,他将是无往而不适的。”^⑥ 卢梭在《爱弥儿》中指出“自然人”应该是“体态均匀,

① 单中惠主编. 外国教育思想史 [M]. 北京: 教育科学出版社, 2007: 21

② 亚里士多德. 形而上学 [M]. 苗力, 译. 北京: 中国人民大学出版社, 2003: 1

③ 任钟印主编. 西方近代教育论著选 [C]. 北京: 人民教育出版社, 2001: 71

④ 夸美纽斯. 大教学论 [M]. 傅任敢, 译. 北京: 人民教育出版社, 1984: 61

⑤ 单中惠主编. 外国教育思想史 [M]. 北京: 教育科学出版社, 2007: 115

⑥ 张焕庭主编. 西方资产阶级教育论著选 [M]. 北京: 人民教育出版社, 1999: 98

身心两健，肌肉结实，手脚灵巧”；“富于感情，富于理智、心地仁慈和善良”。可以看出培养“自然人”就是要促进人的自由、理性和善良的全面发展，达到自然人与社会公民的统一。

另外，主张人的全面发展的思想家还有很多。如瑞士教育家裴斯泰洛齐倡导教育应以善良意志、理性、自由及人的一切潜在能力的和谐发展为宗旨。这些思想都将教育视为促进人的全面发展的重要手段，甚至是不可或缺的手段，同时也指出教育要顺应自然和社会的发展要求，促进个体发展的同时，注重个体与自然、社会的协调和谐发展，教育既是对个体现今生活的改造，又是对未来生活的准备。这些思想无疑对健康生活教育概念的提出奠定了坚实的理论基础。

二、生活教育理论

生活教育理论是陶行知先生在批判性吸收杜威实用主义教育思想的基础上提出的教育主张。杜威认为教育的本质就是从儿童的天性出发，促进儿童个性的发展。而且教育是儿童现在生活的过程，“生活就是发展，而不断发展，不断生长，就是生活”，由此得出“教育即生活”的思想。杜威提出学校本身必须是一种社会生活，具有社会生活的全部含义，而且校内学习应该与校外学习连接起来，两者之间应有自由的相互影响。在学校里，应该把现实的社会生活简化到一个雏形的状态，应该呈现儿童现在的社会生活。学校应该“成为一个小型的社会，一个雏形的社会”，即“学校即社会”。在批判传统学校教育的基础上，杜威还提出了“从做中学”这个基本原则。由于人们最初的最牢固地保持的知识，是关于怎样做（how to do）的知识。因此，教学过程应该就是“做”的过程。这些主张和思想经过陶行知的发展，形成了生活教育理论。

1927年，陶行知先生在南京创办了晓庄师范学校，开始践行生活教育理念，其思想和实践对中国现当代教育产生了重要的影响。所谓生活教育即是给生活以教育，用生活来教育，为生活向前向上的需要而教育。主要包括三个方面的理论观点：

“生活即教育。”从生活与教育的关系上说，是生活决定教育。从效力上说，教育要通过生活才能发出力量而成为真正的教育。即真正的教育应该是立足于生活并能改造生活、创造生活。“过什么生活就是受什么教育，过好生活，就是受好的教育；过坏生活，便是受坏的教育；过有目的的生活，便是受有目的的教育；过糊里糊涂的生活，便是受糊里糊涂的教育；不是生活就不是教育……”在这里，陶行知认为教育源于生活，是生活所