



普通高等教育『十一五』国家级规划教材

人民教育出版社

XUEXIAO
JIANKANG
JIAOYU GAILUN

学校健康教育 概论

王建平 / 主编

- 一个人只有在身体、心理、社会适应性和道德四个方面都健全，才算是完全健康的人
- 世界卫生组织提出创建健康促进学校，强调由课堂教学、学校环境建设和社区参与三个主题构成健康促进学校的基本范畴

本书是普通高等教育『十一五』国家级规划教材，由王建平主编，人民教育出版社出版。本书共分八章，主要介绍学校健康教育的理论、原则、内容、方法、评价等。本书可作为普通高等教育『十一五』国家级规划教材，也可供从事学校健康教育工作的教师、管理人员参考。

学校健康教育 概论

王健 主编

中国疾病预防控制中心编 中国疾病预防控制中心编 中国疾病预防控制中心编

中国疾病预防控制中心编 中国疾病预防控制中心编 中国疾病预防控制中心编

普通高等学

教材

学校健康教育概论

主 编 王建平

副主编 赵云来

人民教育出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

学校健康教育概论/王建平主编.

—北京: 人民教育出版社, 2010

普通高等教育“十一五”国家级规划教材

ISBN 978-7-107-23076-9

I. ①学...

II. ①王...

III. ①学校教育: 健康教育—高等学校—教材

IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 184028 号

人民教育出版社出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

人民教育出版社印刷厂印装 全国新华书店经销

2010 年 9 月第 1 版 2011 年 4 月第 2 次印刷

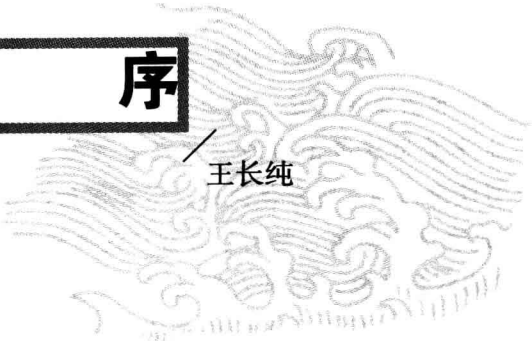
开本: 787 毫米×1 092 毫米 1/16 印张: 29.5

字数: 434 千字 印数: 1 501 ~ 3 500 册

定价: 34.80 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与本社出版科联系调换。

(联系地址: 北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编: 100081)



序

王长纯

基础教育的改革和发展是推动我国现代化的伟大事业。因为，现代化首先是人的现代化。而这就需要面向现代化思考并实现我国儿童青少年的和谐发展。舍此，谈不上教育现代化，更谈不上总体意义上的现代化。面向现代化具有丰富的内涵，要求基础教育在培养目标、教育思想、学校教育、家庭教育、社区教育等方面实现更深层次的转变。长期以来，我国的基础教育受到功利主义的负面影响，教育的定位离开人的发展，而专注于书本知识的形式主义的传授，专注于各种指标，专注于及格率、优秀率、升学率，使我们的学生从小就奔波于各种各样的培训班、辅导班之间，忙于应付各种各样的强加给他们的学习要求。按照当下时髦的表达方式就是学生“被学习”着。他们的身心疲惫，出现近视率增加、道德下滑、厌学率增加、心理疾患增加等很多负面现象。这样的教育哪里能促进儿童青少年健康成长呢？人们在问：教育怎么了？这是全社会关注的大问题。许多学者也从不同角度为解决这个重大问题进行持续的探讨和学科上的新建设。学校健康教育就是其中一个重要领域。

• 1 •

健康不仅仅是身体的概念，不仅表示没有疾病。世界卫生组织的宪章把健康看做身体的、心理的和社会的一种安宁幸福状态。1979年的国际初级卫生保健大会上发表的《阿拉木图宣言》，再次重申了这一观念，并指出“健康是基本人权，达到尽可能高的健康水平是世界范围内的一项重要的重要的社会目标”。而后，世界卫生组织进一步丰富健康内涵，将身体健康、心理健康、社会适应和道德健康融进健康新概念。这种健康新概念得到了日益广泛的传播。因此，健康教育绝不是一般卫生知识的宣讲传播，它对人类生存和社会发展具有重大意义。中小学是教育的基础，是面向现代化人才培养的基础。我们儿童青少年一代有没有完善的健康教育，关乎他们能否健康成长，关乎我们民族的振兴和国家的发展。因此，学校健康教育又是健康教育的基础性领域。我们需要在教师教育中开设健康教育课程，让未来的教师和在任教师都能理解学校健康教育的重要意义，又具有实施健康教育的意识、能力和方法。

首都师范大学王建平教授长期以来孜孜不倦地在健康教育领域里探索耕耘，著译颇丰。他曾撰写出版了《健康教育：世纪的呼唤》、《西方健康教育思想史》等多部著译。两年前他曾和我几次谈到想为促进高等院校健康教育课程建设做点事，还要写一部健康教育的教材，全面地阐释学校健康教育问题，以有利于高校教育专业学生和在职教师的学习。时光荏苒，转瞬间，王建平教授主编的新作《学校健康教育概论》就要付梓了。承嘱，我有幸先读到该书稿。我的思想在书中徜徉，深感这是一部新的、具有探索性的、特点突出的教科书。

第一是内容丰富。它包括健康和健康教育的基本概念和主要理论，健康促进与健康行动，西方健康教育的发展，学校健康教育与课程，学校健康教育与学科建设，学校保健教育与学生健康，学生营养教育与学生健康，学校健康教育与教师健康，学校健康教育与健康课堂，学校健康教育与健康行为，学校健康教育与公共卫生等。可以说，从宏观到微观，从理论到行动，从身体到心理，从课程到营养的各个方面都有概要的阐述。

第二是视野开阔。该书以国际眼光展开了对学校健康教育理论与实践的阐释，并贯穿始终。如在论及健康促进模式时，就专门引进贝克（Becker，M. H.）的健康促进的理论即健康信念模式理论，该理论“认为个人对结果重

要性的看法及个人对行动结果的估计会影响个人是否能采取预防性健康行为”。除此以外，还运用班杜拉的社会认知理论、菲什拜因等的理性行动理论关照个人健康促进的问题。

第三是深入浅出。该书虽然理论性很强，但是在作理论叙述过程中，提供了大量能够促进理解的“链接”，这些案例既有外国的，也有我国的；既有政策法律文本，又有实际操作的资料。“链接”中的案例不仅促进了对所学内容的理解，也大大丰富和拓展了读者对相关知识的学习。

第四是便于学习。该书设计合理，结构严谨，首尾照应。每一章前都明确列出内容提要、学习目标和关键词，每一章后又都提出本章的要点小结、思考与练习和拓展性阅读导航。这种安排十分有利于学生的学习和思考，有利于从教科书出发走向更远的思想之界。这充分体现出新教材观，教材不是用一大堆东西填充学生的头脑，而是引领学生出发的起点。而该书正是为教师指导学生、领会、运用健康教育知识提供了广阔的空间。

学校健康教育是个性和谐全面发展教育的重要组成部分，是素质教育的重要内容。学校健康教育很重要，这已经是大家的共识。为了推动学校健康教育的进一步发展，有必要在我国高等学校特别是高师院校开设学校健康教育课程，并且把这一课程列入中小学校长和教师培训的必修内容。只有当我们拥有一批在中小学能够胜任健康教育的教师，拥有一大批懂得学校健康教育的教育领导，拥有懂得健康教育的社会大众，我们的学校健康教育才能更好地开展起来，基础教育为儿童、青少年的终身幸福奠定基础才能成为现实。从这一角度看，《学校健康教育概论》的撰写和出版的确是件很有意义的事情。该书的出版也进一步丰富了我国健康教育领域的研究，该书的出版也将汇入我国教育现代化的洪流，促进我们年轻一代的健康成长。

我和作者一样热切地期待着学校健康教育的春天，期待着充满绿色的教育。是为序。

2010年7月

（本序作者系《中国教育学刊》编委会副主任、首都师范大学教授）

编 者 的 话

健康是人们生活中的重要元素，也是学校教育中的一项不可或缺的内容。健康的学习方式、交往方式和生活方式已经成为提高学生学业成绩、支持学生成长与发展的重要力量之一。谈到健康在人们生命中的重要性，古希腊哲学家赫拉克利特指出：“一个人如无健康，智慧就不能表现、文化无从施展、力量不能战斗、财富变成废物、知识无法利用。”

现代社会生活的实践告诉人们，人类的健康状况与其生活的社会环境及生活方式之间具有极大的相关性，正如世界卫生组织《渥太华宪章》（1986）中指出的：“健康是人们在日常生活所居住的环境中创造的；（在此环境中）他们学习、工作、玩耍和相爱。”因此，健康的社会环境是健康生活方式形成的前提，它将直接或间接地影响到人们的生命质量和寿命。

美国学者波伊尔（1983）认为，在学校教育中没有任何知识比有关健康的知识更重要，因为没有健康知识，我们生活中的其他目标不可能得以成功实现。而要想保证人类的健康环境和生命状态，教育，尤其是学校教育，无疑是最直接和最有效的方式之一。

学校是有效促进健康的场所，教育是影响和促进学生健

康成长的一个重要手段。学校健康教育是学生获得健康知识、价值、技能和习惯的有效途径之一,学生可以学到与健康有关的知识,从而促进他们体质上和心理上健康地成长,使他们更好地参与社会生活。学校健康教育不仅能为一个人从童年到青少年时期的健康成长打下良好基础,而且还是促进学生形成终身健康思想的保证。

现代学校在促进学生健康发展的同时,在有效而经济地对许多特殊疾病采取干预措施之外,还能向社区传播健康信息和各种技术,并以有利于促进健康的政策宣传和服务方式来推动社区健康教育事业的发展。

由此可见,我国学校开展健康教育不仅是素质教育在课程领域的要求、对学生发展权的尊重,更是促进和谐社会发展的需要。素质教育强调尊重学生,发展学生的个性,重视学生能力培养,不仅仅需要教育理念的创新,更需要教育实践方式的转变。健康既是素质教育的核心内容之一,又是保证课程建设在内容方面坚持的基本原则。在尊重和满足学生个性发展需求的基础上,重视教育环境的设计,需要在学科上整体建构,给予全面教育和指导,是现代学校教育应该对健康作出的最基本要求。

因此,无论从社会发展的角度,还是从个人成长的角度,在促进社会发展和个人身心健康成长过程中,健康无疑是一个十分重要的因素,健康教育则是激励人们获得健康学习方式、生活方式和交往方式的重要力量。

本教材共12章,每一章既有相对的独立性和完整性,同时又与其他部分保持相互联系。全书在搜集和整理大量文献的基础上,对资料进行了比较系统的分析,并将健康教育的最新研究成果,以及健康教育的研究动态,尤其是国外研究的最新成果及时地反映到教材之中,力求内容翔实可靠。在写作过程中,我们从社会学、哲学、医学、心理学、教育学以及文化学等多学科的角度,对健康、健康教育以及学校健康教育的理论与实践等问题进行了较为全面的梳理和解读。

本教材的主要特点不仅仅在于它力图比较全面、系统地论述学校健康教育的理论与实践问题,尤其从整体论的角度对健康教育的产生与发展以及健康教育的概念、理论、原则和方法等进行了比较系统的建构,并在此过程中运用了大量的事例,对概念、理论、原则和方法等进行了分析和解释,使比

较抽象的内容更易于学习者理解和掌握。同时，我们引用了大量事例，如“链接”，从而增加了教材的可读性和愉悦性，当然，那些材料旨在开阔读者的视野，仅供参考。本教材的另外一个特点是在学校健康教育学科建设方面进行了积极而大胆的探索，吸收了目前国内有关学校健康教育学科架构的范式，内容领域涵盖了健康教育的基本领域，力图为学校健康教育学科建设起到抛砖引玉的作用。随着人们对健康的理解和认识的全面化、科学化，随着健康教育在学校素质教育中的地位不断加强，健康教育的学科建设和课程建设必将提到应有的位置，并成为学校课程内容中不可或缺的领域。学校健康教育无论是作为核心课程、综合课程，或是活动课程，都将发挥越来越重要的作用。

本书由我主编。参与本书编写的还有首都师范大学的方煜东（第四章）、王燕（第八章）、王宏宇（第七章）、敖佳（第七章）、马广伟（第八章），渤海大学的周世厚（第九章），东北师范大学的王喜娟（第十章）、高亚杰（第十一章）、张晓莉（第十二章）、丁娟（第十二章），北京市幼儿师范学校的宁国华（第六章），安阳师范学院的郭仁天（第三章），教育部课程教材研究所的赵云来（第三章、第五章），我撰写了第一、二、四章。感谢以上单位及其相关人员在本书编写过程中给予的大力支持和付出的辛苦劳动。

本教材编写大纲由主编拟定，后经各位作者修改完善，并经有关专家讨论通过。教材的编写经历了作者写作初稿——主编审稿——作者修改——集体讨论——主编统稿等一系列程序，最后由人民教育出版社特聘专家审定。衷心感谢人民教育出版社及魏运华副总编辑、吕达编审、刘立德主任对本教材的编写、出版所给予的指导和帮助。

本书主要供高等院校教育学、心理学、体育与健康、学前教育等专业本科生使用，也可供相关专业研究生、教师培训与继续教育和社会各界从事健康教育工作的有关人员参考。

由于编写时间仓促，教材中可能存在不妥之处，敬请广大读者提出宝贵意见。

王建平

2010年7月

目 录

第一章 导论	[1]
【内容提要】/1 【学习目标】/1 【关键词】/1	
第一节 现代社会与健康	[1]
一、现代社会与身心健康	[1]
二、现代社会与健康生活方式	[10]
第二节 健康与健康模式	[22]
一、健康概念	[22]
二、健康模式	[28]
第三节 心理健康	[30]
一、心理健康概念	[31]
二、心理健康标准	[33]
三、智力健康与情绪健康	[36]
第四节 健康人格理论	[39]
一、人格与健康人格	[39]
二、“人格与健康”假设模型	[41]
三、“健康的人”的特征与健康理论	[42]
四、西方心理学流派与健康人格理论	[45]
【要点小结】/52 【思考与练习】/52 【拓展性阅读导航】/52	

第二章 健康教育概要 [54]

【内容提要】/54 【学习目标】/54 【关键词】/54

第一节 健康教育的历史与现状 [54]

一、健康教育的历史 [54]

二、健康教育的现状 [57]

第二节 健康教育概念 [61]

一、健康教育的基本含义 [62]

二、健康与环境及教育 [66]

第三节 健康教育的目的、意义与内容 [68]

一、健康教育的目的 [69]

二、健康教育的意义 [70]

三、健康教育的内容 [72]

第四节 健康教育的理论、原则与方法 [74]

一、健康教育的理论 [74]

二、健康教育的原则 [81]

三、健康教育的方法 [82]

【要点小结】/83 【思考与练习】/83 【拓展性阅读导航】/83

第三章 健康促进 [84]

【内容提要】/84 【学习目标】/84 【关键词】/84

第一节 卫生组织机构与健康促进 [84]

一、世界卫生组织与健康纲领 [84]

二、国际健康促进与健康教育联盟 [89]

三、中国卫生与健康促进会 [90]

四、健康促进国际会议及其主要内容 [91]

第二节 健康促进概要 [96]

一、健康促进的基本理念 [97]

二、健康促进与健康促进政策的制定 [99]

三、健康促进的理论模式	[103]
第三节 健康促进学校	[112]
一、健康促进学校的意义	[112]
二、健康促进学校的概念	[113]
三、健康促进学校的理论与实践	[115]
第四章 西方健康教育思想	[124]
【内容提要】/124 【学习目标】/124 【关键词】/124	
第一节 古希腊和古罗马健康教育思想	[124]
一、古希腊健康教育思想	[124]
二、古罗马健康教育思想	[131]
三、奥古斯丁《忏悔录》中的健康教育思想	[134]
第二节 文艺复兴时期的健康教育思想	[136]
一、文艺复兴及思想内涵	[136]
二、文艺复兴时期健康教育思想主要内容	[139]
第三节 近代资本主义形成与发展时期健康教育思想	[141]
一、自然主义教育理论与健康教育思想	[141]
二、科学主义教育理论与健康教育思想	[145]
第四节 现代欧美健康教育思想	[147]
一、欧洲的“新教育”与健康教育思想	[148]
二、“进步主义教育”与健康教育思想	[149]
三、现代哲学与健康教育思想	[152]
【要点小结】/157 【思考与练习】/158 【拓展性阅读导航】/158	
第五章 学校健康教育与课程	[159]
【内容提要】/159 【学习目标】/159 【关键词】/159	
第一节 学校健康教育目的与意义	[159]
一、学校健康教育的目的	[159]
二、学校健康教育的意义	[161]

第二节 学校健康教育概念与内容	[162]
一、学校健康教育概念	[163]
二、学校健康教育内容	[163]
第三节 学校健康教育的原则与方法	[171]
一、学校健康教育原则	[171]
二、学校健康教育方法	[173]
第四节 学校健康教育课程	[178]
一、学校健康教育课程概念	[178]
二、学校健康教育课程理论基础	[184]
三、学校健康教育课程模式	[187]
【要点小结】/190 【思考与练习】/191 【拓展性阅读导航】/191	
第六章 学校体育艺术教育与健康教育	[192]
【内容提要】/192 【学习目标】/192 【关键词】/192	
第一节 学校体育与健康教育	[192]
一、学校体育的目的与意义	[193]
二、学校体育的内涵及内容	[196]
三、体育锻炼与学校健康教育	[201]
第二节 学校音乐教育与健康教育	[210]
一、学校音乐教育的目的与意义	[211]
二、学校音乐教育的内涵及内容	[213]
三、音乐欣赏与学校健康教育	[216]
第三节 学校美术教育与健康教育	[220]
一、学校美术教育的目的与意义	[220]
二、学校美术教育的内涵及特点	[221]
三、学校美术教育的基本内容	[224]
四、美术欣赏与学校健康教育	[226]
【要点小结】/230 【思考与练习】/231 【拓展性阅读导航】231	

第七章 学校保健教育 [232]

【内容提要】/232 【学习目标】/232 【关键词】/232

第一节 学校保健教育概要 [232]

一、学校保健教育的概念 [232]

二、学校保健教育的目的与意义 [234]

三、学校保健教育内容 [236]

四、学校保健教育的原则与方法 [242]

第二节 学校保健教育的历史与现状 [244]

一、国外学校保健教育的历史与现状 [244]

二、我国学校保健教育的历史与现状 [248]

三、学校保健教育现存的问题 [252]

第三节 学校保健教育的发展趋势 [253]

一、开展综合学校保健教育 [253]

二、国际交流与合作更为广泛 [254]

三、努力提高保健教师的专业化水平 [254]

四、开展健康教育科学研究, 提高保健教育质量 [255]

五、注重学校与家庭和社区之间的广泛合作 [255]

六、加强健康教育与现代网络技术的联系 [255]

【要点小结】/256 【思考与练习】/256 【拓展性阅读导航】256

第八章 学校营养教育 [258]

【内容提要】/258 【学习目标】/258 【关键词】/258

第一节 学校营养概要 [258]

一、学校营养教育的概念 [258]

二、学校营养教育的目的与意义 [267]

第二节 学校营养教育的主要内容 [272]

一、营养知识 [272]

二、营养餐与膳食结构 [274]

三、合理饮食与健康	[280]
第三节 学校营养教育的原则与方法	[282]
一、学校营养教育的原则	[283]
二、学校营养教育的方法	[285]
第四节 学校营养教育的历史与现状	[287]
一、国外学校营养教育的历史与现状	[287]
二、我国学校营养教育的历史与现状	[292]
三、学校营养教育的发展趋势	[298]
【要点小结】/299 【思考与练习】/299 【拓展性阅读导航】/300	
第九章 教师健康与健康教育师资	[301]
【内容提要】/301 【学习目标】/301 【关键词】/301	
第一节 教师健康概要	[301]
一、教师健康的重要意义	[302]
二、教师健康的标准	[306]
三、教师的健康观	[309]
第二节 教师健康促进	[312]
一、教师健康促进的必要性	[312]
二、教师健康促进的基本职能	[316]
三、教师健康促进的基本原则	[317]
四、教师健康促进的基本内容	[319]
第三节 健康教育师资	[325]
一、健康教育师资的作用与地位	[325]
二、我国学校健康教育师资队伍的现状	[326]
三、学校健康教育教师的培养标准	[328]
四、学校健康教育教师培训	[331]
五、建立并健全健康教育教师资格证书制度	[333]
【要点小结】/334 【思考与练习】/335 【拓展性阅读导航】335	

第十章 健康课堂 [337]

【内容提要】/337 【学习目标】/337 【关键词】337

第一节 课堂概要 [337]

一、课堂环境及问题 [338]

二、传统课堂观与学生身心发展 [342]

第二节 健康课堂概念与特征 [345]

一、健康课堂理念 [345]

二、健康课堂特征 [347]

第三节 健康课堂的职能与环境建设 [351]

一、健康课堂的职能 [351]

二、健康课堂环境的建设 [355]

第四节 健康课堂的组织原则与教学形式 [359]

一、健康课堂的组织原则 [359]

二、健康课堂的教学组织形式 [361]

三、健康课堂的教学评价方式 [362]

【要点小结】/363 【思考与练习】/363 【拓展性阅读导航】/364

第十一章 健康行为 [365]

【内容提要】/365 【学习目标】/365 【关键词】/365

第一节 行为与健康行为 [365]

一、行为概述 [366]

二、健康行为 [372]

三、人类健康行为的诊断、分析与干预 [374]

第二节 健康行为的理论模式 [378]

一、健康行为理论 [378]

二、健康行为的矫正 [383]

第三节 健康行为与生活方式 [388]

一、吸烟与健康 [388]