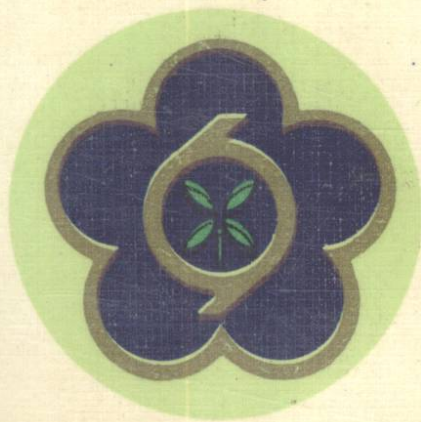


兒童健康教育之實施



臺灣省國民教育輔導叢書
臺灣省教育廳編印

G417
882

017031



S9002364

新制國
文進

佟世俊編著

兒童健康教育的實施



石京宜	施	書
年	月	日

序

許 智 偉

新制國民教育，自五十七學年度開始實施，迄今五年且餘。無論量的擴充或質的改進，均有相當成效。為使今後國民中小學校教育繼續向前推進，自應格外對教育內容的充實多所致力。

談到教育內容的充實，固涉及設備、課程、教材教法以及師資等種種問題，但其中實以師資問題為關鍵。師資不够健全，則雖有良好的設備，完善的課程和教材，亦難收教學的實效，發揮教育的功能。這是極其淺顯的事理。

本廳對協助國中、小學教師在職進修不斷增進其知能，一向極為重視。除經常舉辦各類科專業研習，介紹教學新知外，並編印輔導叢書免費贈送國中、小學教師，以備不時之需，而為進修之助。

自九年制國教實施以後，國小與國中教師在教學上實融為一體。九年一貫的真精神亦即在此。爰將本為分開編印的國中和國小教師輔導叢書各套彙編為一，名之為「國民教育輔導叢書」。相信此書今後對國民教育工作同仁在應用上必更

為利便而有所裨補，是為序。

六十三年四月一日

（Faint vertical text columns, likely bleed-through from the reverse side of the page. The text is mostly illegible due to fading and ghosting.)

（Faint characters, possibly a signature or stamp, located on the left side of the page.)

兒童健康教育的實施

目 錄

自序	一
第一章 緒論	三
第一節 實施兒童健康教育應有的正確觀念	三
第二節 學童健康教育的目標和範圍	五
第三節 推行學童健康教育的單位和人員	八
第二章 健康教學與健康活動	一〇
第一節 健康教學	一〇
第二節 健康活動	四一
第三章 健康生活環境	六〇
第一節 學校環境衛生的目的和意義	六〇
第二節 學校環境衛生設施標準摘要	六四
第四章 學校安全計劃	六七

第一節	安全的生活環境·····	六七
第二節	安全教育與安全活動·····	六八
第三節	學校安全組織·····	七〇
第四節	急救摘要·····	七一
第五節	小外傷的處理·····	七五
第五章	健康服務·····	七七
第一節	健康觀察·····	七七
第二節	身高體重測量·····	七九
第三節	健康檢查·····	九四
第四節	缺點矯治·····	九七
第五節	學校傳染病的管制·····	九八
第六節	學校營養午餐的供應·····	一〇三
第七節	學童心理健康輔導·····	一〇四
第六章	學校與家庭、社區的聯繫·····	一二
第一節	學校與家庭的聯繫·····	一二
第二節	學校與社區的聯繫·····	一三

自序

民國五十七年政府實施九年國民教育，爲達到智、德、體、群四育並重的教育目標，在國民小學課程中增列健康教育一科；並頒訂課程標準，規定教材內容及學童健康生活習慣指導要點。

按健康教育係培育健全國民必需的基本教育。本省自民國三十九年十月推行學校衛生工作計劃，就是以國民學校學童爲對象，發展兒童健康教育。學校衛生工作的內容，舉凡課內教學、有關活動、保健服務、學校環境設施等，都具有健康教育的含義和本質。使學童在學校生活中，經常接受保健知識、學習保健技能、建立正確的觀念和態度，從而養成健康生活習慣，以奠定國民身心健康的基礎，因此所謂學校衛生工作，實際上就是推行學童健康教育的整體計劃。

國民小學實施兒童健康教育，教材的編選、活動的配合、學校物質環境的設施以及校長的重視與支持……固然都是基本條件，但級任導師對兒童健康教育有無深刻的認識及服務的熱忱却是關鍵所在。因爲以我國現行國民小學制度，級任導師主理一個班級的級務，負責主要科目的教學。與本班兒童最爲親密接近。每天與兒童相處的時間也最多，也是兒童最敬愛和信賴的師長，而學校的健康教育計劃中，絕大部分要透過級任導師才能推行。筆者針對此點，將國小兒童健康教育的內容要點詳加闡述，對過去困難問題的癥結，以具體而簡易方法作重點解決的建議，俾使國小教育同仁能實事求是、逐步達成國民健康教育的任務。爲了使本書能够供作國小級任導師實用的參攷資料，在內容方面有下列

特點：

(一)本書儘量著重實際、減少理論。

(二)依照課程標準及現用教材加以分析，並列表統計，便於各年級導師對該學年教材內容與全部教材加以比較。除課內教學外，並可依當地環境、實際生活需要，將有關教材酌量做適度的調配。

(三)健康教育係生活教育，因此教學時需要輔以具體教具，有關教具的蒐集與製作方面，也作可行的建議，以使全校教法統一而節省級任導師的時間與精力。

(四)將健康習慣指導內容和公民與道德的基本道德與生活規範加以融滙，便於級任導師利用同一時間統一指導，對兒童人格的陶冶、習慣的培養可收事半功倍的效果。

(五)健康教育的發展，除了校方依照計劃實施外，並應經常與學童家庭及社區有關機構立良好關係，相互合作與聯繫。因為兒童身心健康的增進，係受家庭、學校及社會多方面因素的影響。此外，更需要藉重社會資源的支持與協助。因此本書在這方面也作簡要介紹。

(六)本書參攷國內外有關公共衛生、健康教育專家之著作及筆者多年從事公共衛生行政、學校衛生工作及在國立臺灣師範大學衛生教育學系執教的實際經驗，編著此書，倘有遺誤，尙望指正。

著 者 識 民國六十三年三月

第一章 緒論

第一節 實施兒童健康教育應有的正確觀念

健康教育就是一般所說的衛生教育。這個名詞首先由美國兒童健康協會命名使用。原文是Health Education。多年來我國將 Health 譯爲「衛生」一詞，就是保衛生命的意思，原是具有保健的積極意義，但由於應用的普遍，相延日久，人們產生了一種錯覺——提到「衛生」二字就聯想到疾病和消極的治療；無形中將衛生工作誤認爲是醫師、護士的專業，將衛生的責任也就歸於醫護人員了。其實，Health 就是「健康」，是進取而積極的。爲了轉變過去人們偏差的觀念，「健康」逐漸取代「衛生」而被教育方面所採用。尤其是在實行九年國民教育開始之際，特別在國民中、小學增設「健康教育」課程，健康教育課程的實施，除了要輔助達成各項教育目標以外，更藉此使兒童從小對「健康」的意義奠定正確的觀念，同時也可以逐漸糾正一般人已有的舊觀念。

什麼是「健康」？現在引用世界各專家、學者對健康所下的定義做爲說明，以幫助我們對「健康」有更明確、深入的了解。

一、聯合國世界衛生組織的定義：「健康爲生理的、心理的及社會的一種完全正常安寧幸福的狀況；不僅是沒有疾病或衰弱而已」。由此我們可以知道健康是積極的使身心都達到健全的狀態，同時

還能對社會、國家作最大的貢獻，爲人類謀求幸福，絕不是指消極的無病或衰弱而言。

二、美國歐文氏 (Owen) 的定義：「健康是窮人的財富、富人的享受」。對窮人來說，健康就是謀生的資本。有健康才能求得生活。古今中外的偉人，如政治家、發明家、科學家……有不少出身寒門，但因他們有健康的身心，才能克服困難、奮鬥成功。由貧窮變爲富有，不但能改善一身一家的生活，而且對社會、國家甚至全人類有所貢獻。反之，富有的人雖然擁有萬貫家財，如果沒有健康的身心則非但不能利用財富創造、發展事業，享受理想的人生，反而受財富之害，釀成身體或心理的病態。所謂「健康就是財富」，就是這個道理。

三、美國的威廉氏 (J. F. Williams) 的定義：「健康是人類生活的本質，它給予人們最高的生活享受和最大的貢獻」。換句話說沒有健康就失掉了生活的意義。

至於「教育」的意義，大家都知道杜威博士所說的「教育即生活」，教育是繼續不斷的改造我們的經驗，使生活更有意義，使未來的生活更爲良好。我們明白了「健康」與「教育」的意義及其相互關係之後，就更可確知「健康教育」是教育的一環，是應用各種科學的知識、技術與經驗，配合日常生活的需要，運用各種方法，透過教學過程，教導兒童對保健的知識獲得正確的了解，學習實用的技能，並輔導兒童將這些知識與技能實踐在日常生活中而養成習慣；也就是將「知識」變成「行爲」來維護和增進他們的身心健康。因此，健康教育也可以說是一種科學的生活教育。

又根據我國憲法第一百五十八條的規定國民教育宗旨是：「教育文化應發展國民之民族精神、自

治精神、國民道德、健全體格，科學及生活智能。」依照這項規定加以分析，我們不難看出：其中「發展民族精神、自治精神、國民道德」就是心理健康的表現。而「健全體格」很明顯的是指生理健康而言。唯有心理健康，才能促成優良的品德；唯有生理健康、健全體格，才能負擔所從事的任務，對社會國家有所貢獻。健康教育的本質就是以各種科學知識為基礎的生活教育，所以更符合「科學及生活智能」的主旨。因此在國民小學實施兒童健康教育就是根據教育宗旨而設訂的。

第二節 學童健康教育的目標和範圍

根據國民小學暫行課程標準所規定健康教育的目標是：

- 一、養成身心健康態度與習慣，使在日常生活中實踐健康行爲。
- 二、瞭解人體一般構造與功能，使對身體有基本的認識與保護。
- 三、指導預防疾病，使能保障個人及他人健康。
- 四、訓練基本衛生技能，維護個人及他人的安全與學習意外事件的防止與處理。
- 五、認識個人對家庭、學校與社會健康生活的關係。

由於上項目標，更可了解健康教育確是一種生活教育。因此凡與實際生活相關的人、事、物都應該包括在內。爲了增進學童的學習經驗，健康教育的實施範圍應包括下列四方面：

- 一、健康教學與健康活動：健康教學是實施健康教育的基本方法；也就是使學童將所學的維護和增進

健康的知識轉變爲行爲的過程。教師在學校內除了指導學童獲得健康生活的知識以外，必須配合適宜的活動，使學童從活動中學習技能、激發興趣、養成習慣、增加經驗，藉以影響其個人、家庭及社會對於健康的態度和行爲。

二、健康生活環境：「有健康的環境，才有健康的國民」。學校是實施教育的場所；尤其是國民小學是培育健全國民的基礎園地。學校的一切環境設施與動態都具有影響學童身心健康的潛在力量。所以學校的一切環境都要合乎健康教育的目標，以使學童在求知、育德、鍛鍊體魄、陶冶心性，等各方面都能獲得優異的效果。更藉以培養學童的良好生活習慣，才能實踐健康生活，達成教育目標。同時學校是社區的教育中心，更可作爲家庭、社會環境的示範，以改正過去一般民衆漠視環境衛生的傳統不良習性，使我們的國家成爲一個現代化的文明國家。

三、健康服務：也就是保健工作，其目的在維護並增進校內每個份子（全體師生、員工）的健康。尤其對於學童要瞭解其健康情況——生理的生長發育是否正常、身體缺點或疾病的早期發現、早期矯治，意外傷害的預防和急救、傳染病的管制……等，都是健康服務的重要項目。

過去一般人的觀念總以爲這些工作應該是醫護人員的責任，而現今的公共衛生專家和教育家却一致認爲學童的健康也應該由學校共同負責，也就是以導師爲主、醫護人員爲輔的積極性的保健措施。因爲學童在校內和導師接觸的機會多、時間長，導師對學童的瞭解也較深刻，如果學童的身體、精神或行爲有了異常狀態，導師憑藉學識和經驗很容易發現。這初步的發現並無需藉助

於醫護人員的特殊技術，也不增加導師的負擔，而僅僅是由導師經常的自然關注。當導師發現學童有異常之後，繼而採取適當的措施，就可以防止學童的身心受到不良影響，同時更能促使學童的健康日益進步，因此導師不但要對學校保健工作內容有深刻的認識，更要與學校的醫護、訓導、體育人員密切合作。況且各項健康服務（保健工作）除了各有其特定目的外，更富有隨機教育的意義，也就是說在實施這些工作的過程中，要使學童能夠親身體會到所得的益處，提高學習的興趣，堅定學童對科學的信念，把健康知識融合在實際生活中、日積月累的經驗自然而然的養成習慣，而作為一生保健的基礎。

四、合作與聯繫：實施學童健康教育必須由多方面的配合。在校內，級任導師是主要負責人，必須和相關各科的教師取得聯繫，以使學童對健康教育獲得整體的認識，同時使各科有關知識融匯貫通，相輔相成充分發揮教學效果。此外，就整個學校來說，學校實施健康教育一方面要和家庭密切聯繫，一方面要和當地的公共衛生機構——衛生所謀求合作。衛生所是地方上基層的衛生機構，負責的業務包括醫療保健、傳染病管制、環境衛生、婦幼衛生、健康教育……等。在衛生所方面如果能以學校為對象在推行工作上便利易行，因為學校是有組織的教育團體，尤其是推行社區民眾健康教育計劃時，可藉助學校的力量，以學童為橋樑而深入各家庭普及全社區，以少數的人力獲得高度的效果。反之，在學校的立場來說，有了衛生所的協助和指導，在實施健康服務時，更需要這種專業機構人員的幫助。因此學校要和衛生所互助合作才能達到增進全民健康教育的目

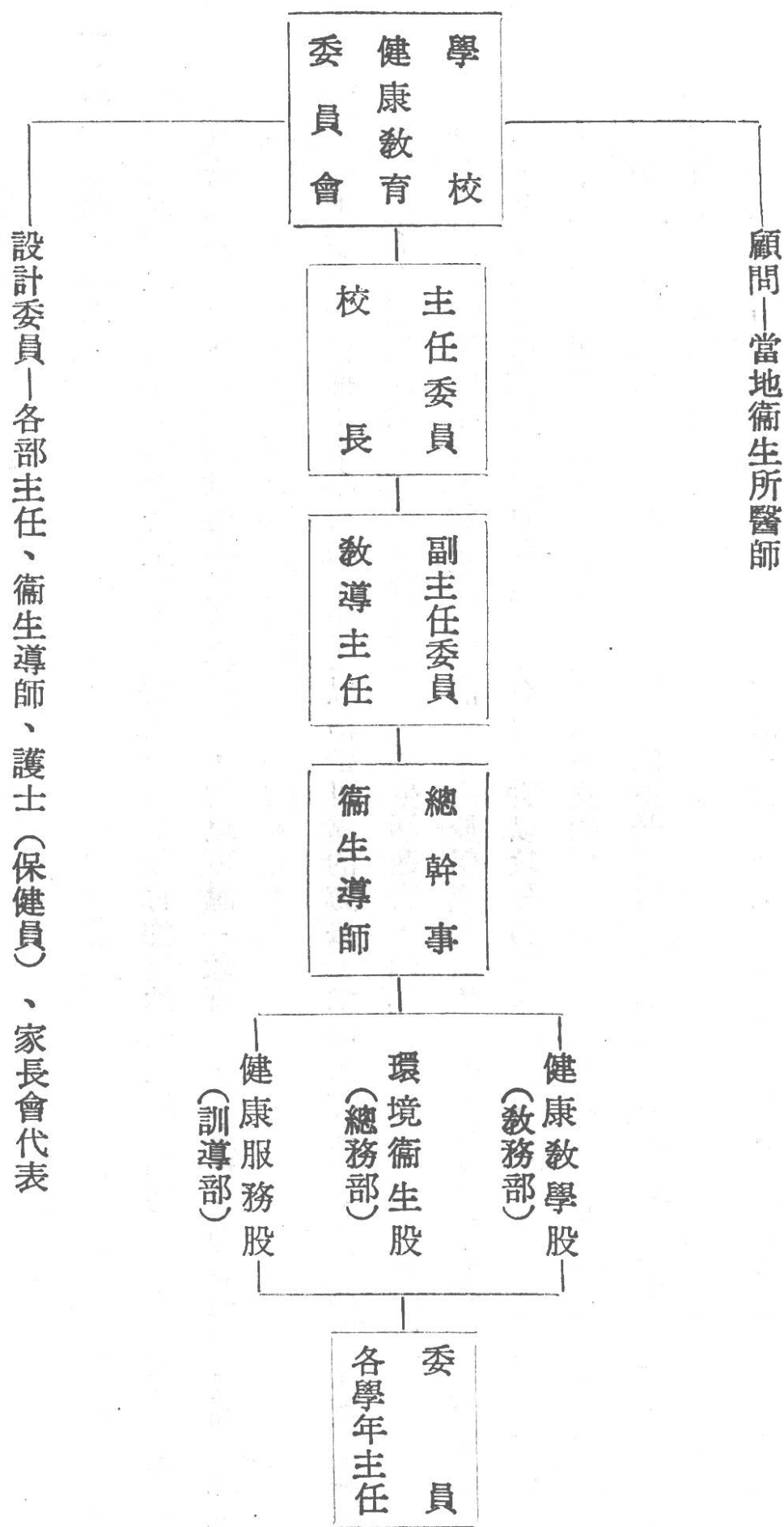
標。

第三節 推行學童健康教育的單位和人員

國民小學推行學童健康教育，在學校方面校長應領導各部門行政主管及有關人員組織健康教育委員會；由衛生導師或衛生組長負責擬訂全校性的健康教育計劃。教務部門由研究組負責教材的整理與研究。由教學組負責安排校內各年級健康教育的研究或觀摩教學。訓導部門負責擬訂健康教育的各項活動。醫護人員負責擬訂各項保健工作計劃。至於實際的活動和學童的輔導還是以級任導師為主。因為級任導師最接近而了解學童，隨時隨地可以相機指導，使學童的身心得以正常發展，以達成健康教育的實效。因此級任導師在整個健康教育計劃中，負有重大使命。

爲了便於校長領導及教師間彼此聯繫合作，發揮團隊精神，學校可視實際情況組織執行單位；過去國民小學有「學校衛生教育委員會」的可參照過去的組織或下表，加以組織：

表(一)



第二章 健康教學與健康活動

第一節 健康教學

一、健康教學的原則：

(一)教師必須以健康體育為教育工作中重要的一環：教育的目的地就是生活的改進，我們已經了解「教育即生活」、「健康就是生活的本質」，所以可說「教育」、「生活」與「健康」為「三位一體」。因而健康教育是教育工作中最重要的。

(二)教材要有科學根據：所謂科學，就是以精密可靠的方法，求得的有系統、有組織、且可以實驗的正確而客觀的知識。健康教育既是科學的生活教育，因此教材必須有科學的根據。

(三)教材要適合學童的年齡、智慧及健康情況：由於學童年齡的大小、智慧的高低及健康狀態等因素，其理解力或實行的能力自然各有不同，所以教材的選用應該考慮到各年級學童的實際情形，予以適當的配合，避免使學童去做力所不及的事，況且學童的健康，可因遺傳、生活方式等影響而有個別差異，教師必須對一般學童的生長發育及個別差異有所了解，活用教材，也就是因材施教，才能收到效果。

(四)教學態度應用積極的鼓勵，避免消極的指責和處罰：教師在教學或輔導時要多用「做什麼」、

「應該怎樣做」，避免用「不要做什麼」或「不要怎樣做」，如此才不致影響學童情緒及學習態度。

(五)健康教學只是健康教育的過程，學童態度的改善和衛生習慣的培養才是健康教育的目的。

(六)教師須隨時設計教學環境：如教室的佈置、與教材有關的圖畫、新聞的展出等，由於環境的新穎而激發學童的興趣和好奇心，自然而然的引起學習動機。

(七)啓發學童的動機：「動機」可說是知識與行爲的原動力，以動機求取知識，引起實際行動，再使其養成習慣，才能徹底達成健康教育的目的。

(八)儘量利用教具和活動機會實施教學：教具可供學童實地觀察、實驗；有實際的活動才能獲得經驗，加以不斷的實行才能將新的知識與行爲和日常生活融爲一體。

(九)教師本身須具備健康的條件：健康是一切事業的基礎，健康教育是需要長期的耐心和愛心的工作，同時教師是學童模仿的榜樣，因此教師必須身心健康才能勝任愉快。

(十)健康教學應該注重學童、家庭、學校及社區的衛生問題：教師除了要經常觀察學童的行爲，分析健康紀錄、與家長聯繫，徵求醫護人員的意見，測驗學童的性向和興趣等方法來探測他們的需要外，並要注意其錯誤的觀念或不良習慣是否受了家庭的影響。此外還要了解當地的特殊衛生問題以求充分配合。

二、教材的分析與研究：