

经全国高等学校体育教学指导委员会委员审定通过
普通高等学校体育专业主干课程学习指导丛书



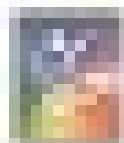
健康教育学 学习指导

主编 吴纪饶



广西师范大学出版社

教育部《中国残疾人事业“十一五”发展纲要》
教育部《中国残疾人事业“十一五”发展纲要》



特殊教育 学习指导

主编 王德胜

北京人民教育出版社

经全国高等学校体育教学指导委员会委员审定通过
普通高等学校体育专业主干课程学习指导丛书

健康教育学 学习指导

JIANKANG JIAOYUXUE
XUEXI ZHIDAO

主 编 吴纪饶

副主编 任继祖 倪依克



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

·桂林·



图书在版编目 (CIP) 数据

健康教育学习指导 / 吴纪饶主编. — 桂林: 广西师范大学出版社, 2002. 8

(普通高等学校体育专业主干课程学习指导丛书)

ISBN 7-5633-3649-4

I. 健… II. 吴… III. 健康教育—高等学校—
自学参考资料 IV. R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 054395 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市育才路 15 号 邮政编码: 541004)
(网址: <http://www.bbtpress.com.cn>)

出版人: 萧启明

全国新华书店经销

桂林漓江印刷厂印刷

(广西桂林市教子坳 12 号 邮政编码: 541004)

开本: 890 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 3.875 字数: 116 千字

2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

印数: 0 001 ~ 8 000 定价: 5.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

编写说明

本次推出的“普通高等学校体育专业主干课程学习指导丛书”，是根据国家教育部体卫艺司“加强教材建设，完善教材体系”的建议而策划组织，以广西师范大学出版社 2000 年修订推出的“全国普通高等学校体育教育专业二、三年制教材”为蓝本，从高校体育教育专业人才培养目标和我国实施素质教育的需要出发，联系体育科学与教育发展的新成果，以帮助学生提高自学能力、尽快掌握书本知识与体育技能、开阔视野为目的，力求体现对教材的充实、发展和提高。

本套学习指导书有《田径学习指导》、《体操学习指导》、《足球学习指导》、《篮球学习指导》、《排球学习指导》、《武术学习指导》、《人体解剖学学习指导》、《人体生理学学习指导》、《体育保健学学习指导》、《体育心理学学习指导》、《健康教育学习指导》、《体育统计学 体育测量学学习指导》和《学校体育学学习指导》，共 13 个分册。本分册分三篇进行编写：第一篇为学习指导与教材剖析，第二篇为学习效果测试，第三篇为课程拓展与学科展望。在学习指导与教材剖析篇中，按章分析需要学生掌握的重点、难点，并勾勒出本章知识网络，以帮助学生理解与掌握教材的基础知识与基本技能；在学习效果测试篇中结合该课程教学要求，介绍测评方法，设置标准化自测题，以帮助学生了解自我、改进学习方法，达到提高并巩固所学知识的目的；在课程拓展与学科展望篇中，按专题介绍本课程和本学科的发展前景、科研方向和科研方法，旨在为学生开启一扇研究探索之门。

《健康教育学习指导》由吴纪饶任主编，任继祖、倪依克任副主编。

参加编写的人员有:吴纪饶(江西师范大学·第一篇绪论,第一、二、三、五章,第二篇Ⅰ、Ⅱ,第三篇Ⅱ)、倪依克、孙慧(岳阳师范专科学校·第一篇第六、七章,第三篇Ⅰ)、杨敏(重庆师范学院·第一篇第四章,第三篇Ⅲ)、任继祖(兰州师范专科学校·第一篇第八、九章,第三篇Ⅳ)、谢军(宜春学院·第三篇Ⅰ)、郑松波(江西师范大学·第三篇Ⅱ)。全书由吴纪饶修改、统稿。

本丛书可作为高等院校体育专业专科和函授专科的学生用书,也适用于教育学院和初等教育学院、电大普通师范体育专业学生使用,还可作为体育技术学院、体育运动学校以及在职的中师和初中体育教师培训用书。

本套学习指导书在组织、编写、出版过程中得到了国家教育部体育卫生与艺术教育司和教育部全国高等学校体育教学指导委员会的悉心指导,同时,编写队伍的组织时有幸聘请到来自全国六十多所高校体育专业的一百余名专家、教授参加编写,其中具有博士学位的有近二十人。强大的编写阵容使我们的编写工作得以顺利地进行,保证了本套学习指导书编审规范、有序、优质高效。

面对体育教育专业改革的迅速发展,我们在借鉴、继承、探索中编写出版本套丛书,不妥之处在所难免,恳请读者批评指正。

普通高等学校体育教育专业教材学习指导书
编委会
2002年6月

普通高等学校体育教育专业教材学习指导书

编 委 会

主 任 委 员:

邓树勋(教授,全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组组长)
季克异(研究员,国家教育部体育卫生与艺术教育司体育处处长)
孙民治(教授,全国高等学校体育教学指导委员会副主任)
黄汉升(教授,全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长)

常务副主任委员:

李英贤(教授,广西师范大学出版社特聘编辑)

副主任委员:

常 生(教授,全国师专学会体育分会秘书长)
汤志林(副编审,广西师范大学出版社副总编辑)
黄小鹏(副研究员,广西教育厅体育卫生与艺术教育处处长)
陈仲芳(副编审,广西师范大学出版社理科编辑室主任)
黄 荣(教授,全国高等学校体育教学指导委员会委员)
王传三(副教授,广西柳州师范高等专科学校校长)
姚辉洲(教授,广西体育高等专科学校校长)

顾 问:

宋尽贤(研究员,国家教育部体育卫生与艺术教育司前司长)
王步标(教授,前全国高校体育专科教材编委会主任)

委 员(以姓氏笔画为序):

马彦君	于振峰	邓树勋	韦内灵	王传三	王步标	化洪斌	仇健生
孙民治	甘式光	甘建辉	卢昌亚	曲晓光	任继祖	许瑞勋	李 健
李 薇	李英贤	张玉生	汤志林	陆仲元	宋尽贤	宋亚炳	吴忠义
吴环成	吴纪饶	张建军	汪保和	陈上越	陈仲芳	陈照斌	时殿辉
杨永亮	季克异	周亚琴	郭李亮	荆光辉	赵 斌	倪依克	姚辉洲
崔雷海	常 生	黄小鹏	黄汉升	黄 荣	梁俊雄	曾 芊	谢 翔
甄达文	雷咏时	谭平平	熊茂湘				

目 录

1	第一篇 学习指导与教材剖析
1	绪论
2	第一章 健康教育概述
4	第二章 健康教育的理论基础
8	第三章 心理健康教育
12	第四章 不同年龄阶段的健康教育
15	第五章 学校健康教育
17	第六章 学校健康教育管理
21	第七章 学校健康教育教学内容
25	第八章 学校健康教育课程教学
32	第九章 学校健康教育的科学研究
38	第二篇 学习效果测试
38	I. 测试题部分
54	II. 参考答案部分
64	第三篇 课程拓展与学科展望
64	I. 健康教育进展
82	II. 认识抑郁症
101	III. 艾滋病的预防
110	IV. 学校健康教育科研的选题

第一篇 学习指导与教材剖析

绪 论

一、学习目的和要求

了解健康教育学课程的基本定位,明确健康教育学的学科性质、任务和学习方法,为课程的学习建立理论基础。

二、主要知识点

(一)健康教育学的学科性质

健康教育学是一门研究健康教育的基本理论与方法以及健康教育工作的基本规律、基本原理与方法的综合性学科。

(二)学习健康教育学的任务

(1)了解健康教育的基本理论与方法。

(2)掌握从事学校健康教育的基本技能与方法,培养分析问题和解决问题的能力。

(3)初步掌握学校健康教育效果的监测与评价方法。

(三)健康教育课程的学习要求与方法

(1)明确学习目的,提高学习的自觉性,以获得最佳学习效果。

(2)以科学的态度,充分认识健康教育在学校教育中的地位和作用。

(3)密切联系实际,做到学以致用。

(4)不断拓宽学习途径,将课内的学习与课外的参观、教育实习和社会调查等结合在一起。

三、学习重点

健康教育学的学科性质、学习任务与方法。

第一章 健康教育概述

一、学习目的和要求

随着医学模式的改变,人们的健康观也发生着深刻的变化。本章学习的目的在于掌握现代健康的定义、影响人的健康的主要因素以及开展健康教育的目的、任务和社会作用,了解我国健康教育的发展概况。

二、主要知识点

(一)现代健康的定义

世界卫生组织(WHO)在其成立之初的宪章中就指出:“健康不仅是没有疾病或虚弱,而且是包括身体上、精神上和社会适应方面的完好状态。”同时还提出:“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平,是世界范围内一项重要的社会性目标。”

(二)健康人的标志

世界卫生组织提出衡量个体健康的标志是:①精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作;②处事乐观,乐于承担责任,事无巨细,不挑剔;③善于休息,睡眠良好;④应变能力强,能适应环境的各种变化;⑤对一般性感冒和传染病具有抵抗力;⑥体重适当,体形匀称,站立时头、肩、臀位置协调;⑦眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;⑧牙齿清洁,无空洞,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象;⑨头发有光泽,无头屑;⑩肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松。

(三)影响健康的因素

影响健康的因素可归纳为四大类共 12 项。

1. 生活方式及行为 包括:①消费类型;②有碍健康的业余活动;③职业危害。

2. 人类生物学因素 包括:①复合内因系统;②成熟老化;③遗传。

3. 环境 包括:①社会环境;②身体环境;③心理环境。

4. 保健服务 包括:①医疗机构;②预防机构;③康复机构。

(四)健康教育的概念和意义

健康教育是指通过有计划、有组织、有系统的社会和教育活动,促使

人们自觉地采取有益于健康的行为和生活方式,消除或降低影响健康的危险因素,以便预防疾病,促进健康,提高生活质量,并对教育效果作出评价。其意义在于:

- (1)健康教育是一切卫生工作的最基本工作方法。
- (2)健康教育是实施推广预防工作的前提。
- (3)健康教育是提高人民自我保健水平的重要渠道。
- (4)健康教育是强大的治疗因素。
- (5)健康教育是使人民获得幸福生活的重要措施。
- (6)健康教育是党的思想教育和精神文明建设的重要方面。

(五)健康教育的具体目标

- (1)增进人们的健康,使个人和群体为实现健康目标而奋斗。
- (2)提高体质和维护健康。
- (3)预防非正常死亡以及疾病和残疾的发生。
- (4)改善人际关系,增强自我保健意识。

(六)我国健康教育事业的发展

我国现代健康教育发展的主要事件:

(1)1805年英国东印度公司船医皮尔逊在广州试种牛痘成功,同时编印了1700字的《新订种痘奇法详悉》小册子进行宣传。

(2)1886年在华教会医生成立“中国博医会”,开始以学会的形式传播卫生知识。

(3)1915年中国医生成立“中华医学会”,从此中国医生登上中国卫生教育舞台。

(4)1916年中华医学会与中国博医会联合成立卫生教育联合会,共商进行卫生宣传教育事业。

(5)1929~1946年我国有18个省、6个市成立了卫生教育委员会,由教育、卫生部门联合主持,与此同时还制定了省、市、县健康教育委员会组织规程及工作大纲。

(6)1950年召开了新中国成立后的第一届全国卫生工作会议,提出了“面向工农兵,预防为主,团结中西医,卫生工作与群众运动相结合”的四大方针。

(7)1951 年中央卫生部设立卫生状况宣传处,作为领导全国健康教育和卫生宣传工作的职能机构。

(8)从 1953 年起全国开展轰轰烈烈的爱国卫生运动,提出“动员起来,讲究卫生,减少疾病,提高健康水平”和“除四害,讲卫生,增强体质,移风易俗,改造国家”的口号,与此同时,建立起“三级卫生保健网”。

(9)20 世纪 50 年代后期和 60 年代初,不适当地撤消了许多卫生宣传机构,1966 年“文化大革命”开始,健康教育工作遭到空前摧残。

(10)1977 年卫生部重新设立卫生宣传办公室,1979 年《健康报》复刊,随后各省市健康教育机构陆续恢复,1986 年中国健康教育研究所和中国健康教育协会成立,部分医学院、校相继开设健康教育专业系(科)。

三、学习重点

(1)健康的定义。

(2)影响健康的因素。

(3)健康教育的概念与健康教育的具体目标。

第二章 健康教育的理论基础

一、学习目的和要求

健康教育学是建筑在多学科理论的基础上的。学习本章主要了解行为科学、传播学以及预防医学与健康教育的关系,掌握这些学科的基本原理与方法,并运用这些原理与方法提高健康教育的效果。

二、主要知识点

(一)行为科学与健康教育

1. 人的行为和行为方式概念 人的行为是指人为适应和改造自然或社会环境,或在生活中为达到某一目标所作出的反应或进行的一切活动的总体。它包括人的一些本能性活动(如饮食、睡眠、求偶等生理性活动)以及人日常所从事的劳动、工作、娱乐和人际交往等社会性活动。

人的行为受遗传、环境和个体生理、心理特征的影响。

人的行为包括行为主体、行为客体、行为环境、行为手段和行为结果五个基本要素。

人的行为过程可以描述为刺激—人—行为三个环节的相互联系、相互作用,即当内、外环境的刺激作用于人时,可通过个体体验,根据自身的客观需求,形成特定的行为。

人的行为方式是人们在日常生活中通过丰富多彩的行为表现出来的有一定人格特征、有结构及规则的和相对稳定的行为格式或模型,是人的行为的定型化。人的行为方式不同于一般行为,它是随人的自我意识的确定和思维方式的形成而形成的,是一系列行为的概括或抽象,表现为相对稳定性与持久性。

2. 行为发生和形成的生理基础和心理基础

(1)生理基础。简单的行为遵循刺激—反应规律,复杂的行为则需要在大脑的积极参与下,通过学习而获得。

人的行为学习有三种基本模式,即经典条件反射式学习、工具或操作条件反射式学习和模仿学习,它们是健康行为形成和发展的理论基础。

(2)心理基础。需要和其产生的动机是行为的主要心理机制。人的一切行为无一不是为了满足某种需要,人的需要不断重复与更新,就形成了人的心理活动和行为的发生与发展。

3. 健康行为与不健康行为

(1)健康行为。一个人的行为客观上有利于自身、他人和社会健康,均称为健康行为。健康行为的特点:这种行为必须与个人和社会的健康期望相一致;其表现相对明显;表现较稳定,有一定的持续时间。

健康行为的判别标准:个人、群体和社会行为都应有有益于他人和自身健康;个体行为表现的科学性和规律性;外显的行为表现和内在思维动机与能力的协调一致;个体行为能表现出容忍和适应;学习与工作上的创造力表现;行为动力定型;团体行为或个体的行为取向有利于健康或在健康行为水平之上。

(2)不健康行为。是指产生影响或危害个人、他人乃至社会健康的行为。不健康行为的特点有:行为与个人和社会健康的期望不一致;对健康

的影响有一定的作用强度和持续时间;行为是后天生活经历所取得的。

4.行为干预 行为干预的原理可概括为“知—信—行”。知是指学习和接受信息的过程;信是指态度或信念;行是指行为或行动。在行为干预中首先必须使行为建立或转变为对对象的知,继而形成正确行为的信念,最后要激励付诸行动。

5.动机激励 行为动机有三个特征:

- (1)强度和力量。
- (2)清晰度。
- (3)指向目标的远近。

健康教育中动机的激励就是强调调节人的健康动机强度和力量,提高健康的清晰度和树立终身健康的目标。

6.行为矫正策略 矫正个体或群体行为,其外部存在两种对抗力量:一是朝向行为目标发展的转变力;二是抵制行为转变的抵制力。行为矫正策略就是针对加强前者的一种策略。它经历三个阶段:

- (1)解冻期,即破坏旧的行为方式、处事方式。
- (2)改变期,即新的行为方式越来越多的阶段。
- (3)冻结期,即新的行为方式巩固阶段。

(二)健康教育的传播

传播是指人际间通过特定渠道进行信息交流。传播是健康教育的基本手段。

1.传播的基本要素

(1)传播者。是指传播行为的引发者,它既可以是个人,也可以是群体或组织。

(2)信息和媒介。是指传播者与受传者之间进行交流的介质,通过信息,两者之间发生相互影响作用。

(3)受传播者。是指传播者的作用对象,它可以是个人,也可以是群体或组织。

(4)传播方式。有单向式传播和双向式传播,前者多见于大众传播,后者见于个体传播和团体传播。双向传播在传播者和受传播者之间形成一个闭合系统,其最重要的特征是反馈回路的存在,即受传者对接受的信

息可及时反馈给传播者,从而提高传播效果。

2. 信息的传播方法 主要有:

- (1) 人际传播。
- (2) 群体传播与组织传播
- (3) 大众传播。

3. 影响传播效果的因素 主要有:

- (1) 传播者的特征。
- (2) 信息内容。
- (3) 媒介。
- (4) 环境和气氛。
- (5) 受传者特征。
- (6) 社会类型。
- (7) 团体规范。
- (8) 社会关系和人际网络关系。

(三) 预防医学与健康教育

1. 医学模式的发展 医学模式的发展是实施健康教育的依据。追溯医学的发展,其模式的演变主要有:

(1) 神灵主义医学模式。该模式把人的健康与否以及生死归结于自然界以外的力量——“神灵”所主宰。

(2) 自然哲学医学模式。该模式用外界环境及心理活动等自然哲学理论来解释健康与疾病,但它建立在经验的直观基础上,有很大的局限性。

(3) 机械论的医学模式。该模式用机械的观点和方法来解释健康与疾病问题,它将实验方法引入医学,但忽视了生物环境与社会环境的复杂性。

(4) 生物—医学模式。它用宿主、环境与病因三者之间动态平衡的观点来解释健康与疾病的关系,但它忽略了心理和社会因素与健康及疾病的关系。

(5) 生物—心理—社会医学模式。是综合生理、心理和社会因素来解释健康与疾病的医学观。

2. 三级预防 健康教育存在于三级预防的全过程。

(1) 一级预防是指对致病因素或病因所采取的预防措施。

(2) 二级预防是指在疾病临床前期及时采取“三早”预防措施, 从而控制或减轻疾病病程的进展, 提高治疗效果。

(3) 三级预防是指对患者及时采取有效的治疗措施, 防止病情加剧。

三、学习重点

(1) 行为和行为方式概念、行为干预原理。

(2) 传播的基本要素和传播方法。

(3) 医学模式的演变与健康教育。

四、学习难点

(1) 行为形成与发展的生理和心理基础。

(2) 行为改变理论。

(3) 影响传播效果的因素。

(4) 生理—心理—社会医学模式。

第三章 心理健康教育

一、学习目的和要求

使学生掌握心理健康的概念、标准和影响心理健康的因素, 了解青少年学生中可能出现的心理问题、心理障碍及其预防 and 治疗方法。

二、主要知识点

(一) 心理健康概念

1. 心理健康的定义 第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为: 在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内, 将个人心境发展成最佳的状态。

2. 心理健康标准

(1) 智力正常。

- (2)情绪健康。
- (3)意志健全。
- (4)人格健全统一。
- (5)接纳自我。
- (6)和谐的人际关系。
- (7)适应能力强。
- (8)心理行为符合年龄特征。

(二)影响心理健康的因素

1. 社会因素 社会因素对人的心理影响是由人的社会属性决定的。如不良的人际关系、焦虑、情绪重负以及社会变革带来的思想、观念、心理和行为的不适应等。

2. 个体生理因素 主要有:神经活动类型、内分泌腺活动、严重疾病、遗传因素、神经系统的先天素质不健全等。

3. 个体心理因素 主要有:心理发展水平;人格特征;认知障碍;心理素质的脆弱;情绪影响等。

(三)心理问题、心理障碍和心理疾病

1. 心理问题及其表现

(1)环境应激问题。人对环境的变化会产生心理应激,在环境因素变化超过一定限度时,就会产生心理活动的紊乱,出现心理问题,如失眠、食欲不振、注意力不集中、环境适应困难以及烦躁、焦虑不安、头痛、神经衰弱等。

(2)对自我的不适应。“理想自我”和“现实自我”的矛盾,有可能使一部分人企图逃避现实,甚至攻击现实,表现为消极颓废、苦闷、不求上进、沉溺于玩乐放纵,严重的可能产生自杀念头。

(3)人际关系紧张、不协调。

(4)与性有关的不适应。

(5)对重大丧失的不适应。

2. 心理障碍 心理障碍是指影响个体正常行为和活动效能的心理因素或心理状态。主要有:

(1)智力障碍。