

1111 1111 1111 1111



[日]坂人博子 著
[中]王树范 译

小学·健康教育

王树范 著

王树范 译

中国农业科技出版社

(京)新登字 061 号

内 容 提 要

教育孩子历来是一个传统而棘手的问题。在中国有所谓“玉不琢，不成器”的说法，无论是家长、教师经常只是把孩子放在接受教育的被动地位，总是想叫孩子按自己的想法去做什么和怎么做，至于在启发孩子自己主动地去做什么和怎么做方面下功夫就太少了。本书所介绍的对小学生的教育方法则相反，它通过在小学校日常发生的事情，教育孩子主动地自己培养自己。真正把小学教育当作启蒙教育阶段，让孩子认识大自然，了解自己身体的一般构造和机能，懂得怎样保护自己。本书对家长及教师都会有很好的启示。

[日]坂入博子 著

小学生体づくりが心づくり

农山渔村文化协会，1984

小学生的身心健康教育

译者：王树范

责任编辑：刘国芬

技术设计：马丽萍

*

中国农业科技出版社出版(北京海淀区白石桥路30号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京市燕山联营印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：6.25 字数：140千字

1994年5月第一版 1994年5月第一次印刷

印数：1—4000册 定价：4.50元

ISBN 7-80026-659-1/G·33

译者序

教育孩子历来是一个传统而棘手的问题。在中国有所谓“玉不琢，不成器”的说法，无论是家长、教师经常只是把孩子放在接受教育的被动地位，总是想叫孩子按自己的想法去做什么和怎么做，至于启发孩子自己主动地去做什么和怎么做，下功夫就太少了。本书所介绍的对小学生的教育方法则相反，它通过在小学校中经常发生的大量故事，教孩子“主动地自己培养自己”。首先在关键的一年级就把孩子尽量放在同一起跑线上，如按出生月份编组，给每个孩子相同的“出头”机会等等做法，使孩子增强自信，然后启发他们不甘落于人后的自尊心，“你行我也行！”。这就克服了我们这里常见的班内只有几个“好学生”受老师青睐，围着老师转，一切“出头”的机会都属于他们，还利用他们去管印象难变的“坏学生”，造成“好学生”骄傲自满，“坏学生”自暴自弃的局面。

在教学内容方面，也改变了一切以考入重点中学为目标，主要去背诵语文、算术的作法，而是真正把小学教育当作启蒙教育阶段，全面培养孩子，教孩子去了解、认识大自然，了解自然界中的动物、植物；了解自己身体一般的构造、机能，懂得怎样保护自己的身体等等。

总之，我想本书的指导思想和所介绍的具体作法对我们的小学、初中的老师、家长以及教育工作者，都会有很好的启示。特译出献给培养教育我们未来主人的人们！

推荐的话

日本体育大学教授 正木健雄

坂入博子女士是在战争中照顾、指导在校儿童疏散的资历很深的老先生。

和坂入老师初次相识是在50年代后期，她参加了我们组织的研究会，我们向她学习了关于儿童长身体的知识，也向她请教了很多她在学校中所了解到的孩子们的表现。

坂入老师现在是教育科学研究所的“身体与教育”部会的常务委员，他调查从儿童到老人的体质状况，并且对这方面的教育规模有所考虑。

制订全日教育组的教育课程改革试验方案时，坂入老师担任了小学的合作委员。如把坂入老师在战前、战中、战后的实践和研究整理出来，就会制订出很好的教育课程试验方案。坂入老师主张，对儿童应从小学一年级开始，就先要了解他们的身体状况，然后加以培养。从一年级开始就要有每周一学时的体育课，清楚地了解身体情况，从一年级到六年级使学生逐渐作到自己的身体由自己培养，并且掌握由自己进行安排的能力。

本书是坂入老师通过自己对培育儿童身体的实际体验并结合教室中的实情写成的。书中不但对成绩差的学生、鼓励他们前进这样一个重要问题给了重视，并有这种学生茁壮成长的实例，而且主张在一年级按出生月份编班，不使一个人掉队，这对教育改革很有启示。书中内容相当丰富。

在小学，学生的身体发育必须优先得到保证，这是确定无疑

的。

对本书得以出版深感庆幸,并由衷地将此书推荐给读者。

1984 年 6 月

目 录

第一篇 怎样培育你的身体

——小学时代应达到的要求

1. 向一年级孩子投以热情的目光 (3)
 - (1) 因为出生月份不同 (3)
 - (2) 体力差别、经验差别 (4)
2. 育子双亲应有的考虑 (6)
 - (1) 即使都是 3 岁也有这样的差别 (6)
 - (2) 朝子的培育方法 (7)
3. 照顾有哮喘病的孩子 (9)
 - (1) 叫心爱的孩子出去旅行 (9)
4. 讨厌运动的孩子也会转变 (11)
 - (1) 变成垒球选手的罗密 (11)
 - (2) 妈妈的教育观 (12)
5. 注意孩子的牙齿 (14)
 - (1) 牙齿的污垢要自觉地清除 (14)
 - (2) 牙齿和食物、饮料的关系 (16)
 - (3) 为了使孩子能自觉地刷牙 (17)
 - (4) 刷牙方法的研究 (18)
 - (5) 护齿也要考虑地区因素 (19)
6. 为什么要洗脸 (21)
 - (1) 不洗脸的孩子增多了 (21)
 - (2) 促进自律神经的萌动 (22)
7. 关于呼吸、肺、心脏的教育 (24)
 - (1) 眼睛不好啊 (24)

(2)呼吸和动作协调起来	(24)
(3)烟和空气,关于吸烟	(28)
(4)动作和心脏的活动	(32)
8. 不使孩子过胖体现了父母的爱	(38)
(1)昭子变漂亮了	(38)
(2)瘦美人也是不健康的预兆	(39)
(3)关于营养深一步的知识	(39)
9. 关于手的教育	(42)
(1)连手指的名称也不知道	(42)
(2)叫孩子自己说,自己做	(45)
(3)记住手指的名称	(46)
(4)关于拇指的教育	(48)
(5)用“立木”培养握力	(50)
10. 关于脚的教育	(52)
(1)关于脚心的教育	(52)
(2)腿软是血液循环恶化的结果	(53)
(3)脊椎骨要直,迈开大腿走路	(54)
11. 脊椎骨弯曲要早期发现早期治疗	(56)
(1)脊椎骨弯曲有什么坏处	(56)
(2)脊椎骨真正很直的孩子只占 20%	(57)
(3)怎样才能防止脊椎骨弯曲	(58)
12. 教孩子了解眼睛的构造	(60)
(1)静静地合上眼睛	(60)
(2)保护眼睛的泪的眼皮	(61)
(3)教孩子了解脸的各个部分	(63)
13. 怎样进行性教育	(65)
(1)从小就表现出强烈的关心	(65)
(2)从巧克力糖说起	(65)
(3)到 7 岁就有性反应	(65)
(4)叫孩子知道接吻的含义	(68)

(5) 父母关注不到的空隙	(69)
(6) 二年级女孩的手淫行为	(71)
(7) 怎样对男孩子进行性教育	(72)
(8) 只对女孩子进行性教育不公平	(74)
(9) 男女生一同教女生的生理课	(76)
(10) 同时考虑行动和责任的性教育	(77)
14. 锻炼皮肤	(80)
(1) 使感冒减轻的办法	(80)
(2) 体温调节能力低的儿童时代	(81)
15. 要进行排便教育	(83)
(1) 远足日的关心	(83)
(2) 不要养成坏习惯	(84)
16. 失眠的孩子增多了	(86)
(1) 池木的经验, 睡眠的本领	(86)
(2) 暑假的四项活动	(86)
(3) 早晨兴奋型的孩子头脑容易训练	(89)
17. 为防止晕车要加强耳朵的训练	(91)
(1) 从垫上运动学到的知识	(91)
(2) 对前滚翻、侧翻能出色完成的孩子	(92)
18. 六年级应该达到的水平——培育身体部分的总结	(94)
(1) 身体应该具有灵活地躲闪的能力	(94)
(2) 自己的身体要自己能支配	(95)

第二篇 怎样锻炼你的意志

——粗野的行为是可以改变的

1. 入幼儿园、入学对孩子来说是大事情	(99)
(1) 由胆小怕人造成了“口吃”	(99)
(2) 表现不安的孩子的姿态	(100)
(3) 进园、入学前先叫孩子品味一下幼儿园、学校的气氛	(101)

(4)装病的孩子多用这种办法	(102)
2. 逃学的孩子很多	(105)
(1)讨厌体育的小久	(105)
(2)感到羞耻的小高	(105)
(3)养成了坏毛病的小茂	(106)
(4)请父母也要反省一下	(107)
3. 欺侮人的孩子和被欺侮的孩子	(109)
(1)成为学校灾害的打架现象	(109)
(2)孩子应该从幼儿开始培养	(109)
①优秀的孩子是有力量的孩子	(109)
②对强者拍马的孩子	(111)
③鼓励偷偷努力的软弱的孩子	(111)
④在毛病中成长的孩子会成为讨厌的大人	(112)
⑤教给孩子什么是真正的勇敢	(112)
⑥欺人、被欺的内幕	(113)
⑦父母和老师的反省	(115)
(3)女孩子中欺人和被欺的人	(116)
①和谁都不一块儿玩的百合子	(116)
②女孩子中的头——一个典型	(117)
③召开班会互相对话	(118)
④欺人现象的温床——使孩子走投无路的竞争社会	(120)
(4)男孩子中竟有这样的欺侮人的方法	(121)
①表面上是好朋友实际上是欺人和被欺的关系	(121)
②父母的态度起决定作用	(122)
③只是一个孩子也必须挽救	(123)
④通过班会用大家的力量约束他	(124)
4. 渡过考试难关	(126)
(1)因为考试造成神经衰弱的小均	(126)
(2)神经衰弱不易发现	(127)
(3)与小均培养方法不同的小三	(128)
(4)对考试竞争要擦亮眼睛	(131)

5. 确定座位也是培养孩子的机会	(133)
(1) 在编班的时候培养独立性	(133)
(2) 在一个小集体中互相锻炼的孩子们	(135)
6. 听听淘气包的分辨	(136)
(1) 对编组的反对	(136)
① 无视老师的尊严	(136)
② 鬼和讨厌的美少女	(137)
(2) 是淘气的孩子,但并不坏	(138)
① 屋顶上的大钟事件	(138)
② 全班保守的秘密	(140)
③ 每天晚上都受到同样的责备	(142)
④ 小义潜水也得了银杯	(143)
⑤ 通过饲养小鸡培养孩子的体力	(145)
(3) 想被选上全班代表	(146)
7. 暴力无法劝阻,现状无法改变	(149)
(1) 打人的老师你犯错误了	(149)
(2) 要让孩子了解自己的身体	(150)
(3) 月亮如在东太阳即在西	(154)
(4) 重视孩子的疑问和感动	(155)
8. 向有身心障碍的孩子学习	(158)
(1) 从这里可以看到教育的起点	(158)
(2) 不是为了考试,要采用使他感到有必要的方式去教	(160)
(3) 叫他们去做向前迈一步才能做到的事	(161)
(4) 怎样关怀他们的成长	(161)
(5) 身残的朋友也跳过跳箱了	(163)
(6) 用团体比赛改变有自我封闭倾向的孩子	(164)

第三篇 培育身体,培育意志

——总结部分

1. 经常发生问题的小浩的故事	(169)
(1) 打破了学校供餐中的牛奶瓶	(169)

(2)玩什么都输的孩子	(171)
(3)在游泳池里克服了自卑感	(172)
(4)全面的体力检查	(174)
(5)在没有意义的暑假之后	(175)
2. 青蛙的成长和人的成长	(179)
3. 关于“家长、教师联谊会”	(182)
(1)竟到了认为没有存在必要的程度	(182)
(2)怎样利用家长、教师联谊会培养父母的爱	(182)
(3)在讲授家务劳动课的时候	(183)
(4)父母要为孩子撑腰	(185)
(5)在父母帮助下爬山的体验	(186)
(6)“家长、教师联谊会”的价值	(187)

第一篇

怎样培育你的身体

——小学时代应达到的要求

1. 向一年级孩子投以热情的目光

(1) 因为出生月份不同

春回大地，到处充满新鲜空气，草木发芽，校园中的鲜花已经开放。在这个使人心旷神怡的4月里，穿着鲜艳新衣服的一年级新生在喧闹着。

带着几分不安心情的儿童们，拉着父母亲的手，走进挂着校牌的校园。4月1日刚满6周岁的孩子，和4月2日已经7岁的孩子们齐聚一堂，从开学典礼开始，作为一年级新生走进了课堂。

在托儿所、幼儿园时代，不但对几个月和1岁的孩子看成是有很大的差别，而且对3个月和6个月的孩子都认为不同，给予不同的对待和培育。可是一到小学一年级就胡子眉毛一把抓全弄到了一起。

奈绪子是4月1日刚满6岁入学的孩子，她天真烂漫，是一个可爱的女孩。妈妈很严厉，她对孩子的态度很难理解。比如孩子刚从学校回来就乱七八糟地叨叨个没完，有时没等孩子回答就做别的事去了，过后一问什么事，她早忘记了。

奈绪子听说明天交午餐费，她边走边说着“明天午餐费。”一到家马上说，妈妈我回来啦！妈妈明天交午餐费！然后放心地把书包放下就出去玩了。这是6岁孩子仅仅能做到的事。同班一个7岁的孩子在回家的路上说：“你的家住在这儿？好！到家一放下书包就出来玩吧！绝对一块来玩！”离开队伍刚刚到家还能记得学校中的事情。妈妈觉得，奈绪子入学后的表现和5月份出

生的姐姐相比,智力迟钝,是一个学习上感到困难的孩子。

常说的5月份出生的一年级学生聪明^①,不过不能骄傲,3月份出生的智力差但也不要气馁。

我自己1月份出生,连自己的名字都不会写就入了学,相当受人讥笑,自己也不感到怨恨,智力较差的孩子同情我。

有一次,我担任一年级按出生月别编组的班主任,具体负责1月、2月出生的组共42人,由于都是同样程度天真幼稚的孩子,在2年内没有一个人掉队,培养了一个出色的班。到三年级重新打乱编组后,这些孩子在各个组无论在学习、体力方面都表现得精力充沛而活跃。

(2) 体力差别、经验差别

5月郊游要徒步走2000米,由4月份出生的1组领头走,间隔逐渐拉开,我担任的7组和2、3月出生的8组学生被拉下500米。回来时8组领头,真有点累啦!8组、7组慢腾腾地走着,队伍也乱了。走得很快的1、2组的孩子们怎么给他们鼓劲也不行,终于超过了他们。

一样的孩子体力差别那么大使人吃惊,但还有年龄即经验差别。不仅如此,应该清楚,不知道的东西还有很多,比如手指、身体的灵活程度即所谓锻炼不足的差别等等。这种差别直到六年级会仍然存在。到六年级自己觉得了不起,4、5、6月份出生的多。没有差别是不可能的。总之由于体力、经验的差别,产生优越感是不好的,然而尤其不应产生自卑感。

有的地位很高的人,毫不在乎地根据天生聪明、不聪明的说法,在现在的教育制度改革中,从初中开始按学习能力编班,这

^① 作者在本书中所提出的某个月份出生的幼儿较其它月份出生的幼儿聪明的说法,似欠全面,尚待商榷。——审校者注

实在是一种残酷的教育政策。因出生晚、体质弱、智力发育晚的一部分孩子就被划分到劣等生的班级中去了，夺去了他们生存的意义，这是值得孩子身边的父母和老师慎重考虑和处理的问题。孩子们失去了生存的意义，怎样肩负起未来日本繁荣的重任呢？