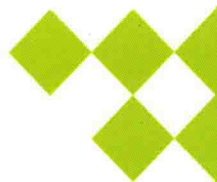




全国高中专学前教育教材



# 幼儿健康教育

YOUER JIANKANG JIAOYU

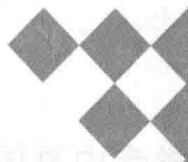
龙明慧 高晓敏 / 主 编  
付志宇 / 副主编  
李 静 / 主 审



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社



全国高中专学前教育教材



# 幼儿健康教育

YOUER JIANKANG JIAOYU

龙明慧 高晓敏 / 主 编  
付志宇 / 副主编  
李 静 / 主 审



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

---

图书在版编目 ( CIP ) 数据

幼儿健康教育 / 龙明慧, 高晓敏主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2013.9 (2014.7 重印)

(全国高中专学前教师教育教材)

ISBN 978-7-303-16989-4

I. ①幼… II. ①龙… ②高… III. ①学前儿童-健康教育-职业教育-教材 IV. ①G613.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 201150 号

---

营销中心电话 010-58802755 58800035  
北师大出版社职业教育分社网 <http://zjfs.bnup.com>  
电子信箱 [zhijiao@bnupg.com](mailto:zhijiao@bnupg.com)

---

出版发行: 北京师范大学出版社 [www.bnup.com](http://www.bnup.com)  
北京新街口外大街 19 号  
邮政编码: 100875

印刷: 三河市兴达印务有限公司  
经销: 全国新华书店  
开本: 170 mm × 230 mm  
印张: 14.75  
字数: 300千字  
版次: 2013年9月第1版  
印次: 2014年7月第2次印刷  
定价: 27.00 元

---

策划编辑: 张丽娟 责任编辑: 王 婉 于晓晴  
美术编辑: 高 霞 装帧设计: 锋尚设计  
责任校对: 李 菡 责任印制: 马 洁

**版权所有 侵权必究**

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

# 编 委 会

## ► 全国高中专学前教育教材编写指导委员会

主 任：庞丽娟

副主任：郭亦勤 刘占兰

## ► 全国三年制高专学前教育教材编委会

总 编：彭世华

副总编：皮军功 陈 华 袁 旭 梁周全 郭亦勤

袁 萍 张祥华

编 委：贺永琴 占 峰 王保林 李怀星 崔 建

孙 杰 蔡 虹 唐 敏 尹宗利 陈雅芳

叶留青 罗 峰 柴志高 张根健 卢新予

周宗清 李晓慧 周玉衡 张建岁 孔宝刚

## 序 言

学前教育是基础教育的奠基阶段，是国民教育体系的重要组成部分，它不仅对个体身心全面健康发展，而且对义务教育质量、国民素质整体提高和社会发展均具有极其重要的奠基性作用。近两年，在党中央、国务院的高度重视下，在《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》（以下简称《教育规划纲要》）、《国务院关于当前发展学前教育的若干意见》（以下简称“国十条”）和各地学前教育三年行动计划等政策的有力推动下，各省（自治区、直辖市）政府纷纷把学前教育作为本地教育工作和改善民生的重要方面，大力发展学前教育，有力地促进了各地学前教育事业的发展。2010年是近年我国学前教育发展最快的一年，全国学前三年毛入园率增至56.6%，比2009年（2009年为50.9%）提高了5.7个百分点。

同时，我们需要客观、冷静地看到，由于长期受经济、社会、文化、传统和教育等多方面因素的制约，目前我国学前教育在不少地区是低水平的普及，学前教师队伍整体素质不高，特别是城乡学前教师专业素质水平差距大，不少农村幼儿教师缺乏基本的专业教育，教育质量较低。

《教育规划纲要》和“国十条”明确指出了我国未来中长期学前教育发展的战略方向是“基本普及学前教育”，到2020年全国要实现基本普及学前教育。这在我国学前教育发展史上是具有里程碑、突破性意义的。但当前，如何更好地全面贯彻落实《教育规划纲要》和“国十条”精神，保障我国学前教育既大普及、大发展，同时又是有质量的发展，因而我们的普及是有意义的普及，给我们的孩子提供的是真正令人向往的、有价值的教育，这一问题仍然非常艰巨、突出！

我国政府、社会、家长等各方面都对此表示了极大的关注，专家、学者们为此进行着努力的思考、研究和探索。

无疑，要确保学前教育质量，必须要有高水平的学前教师作为基础和保障。政策和实践研究均表明，世界发达国家都十分重视学前教育阶段教师队伍的建

设,在严格实施幼儿园教师资格制度和教师专业标准的同时,努力建构促进幼儿园教师专业发展的有效培养和支持体系,实现幼儿园教师培养的专业化和优质化。比如,美国、日本等国不仅基本实现了幼儿园教师培养的学士化,更值得关注的是,这些国家都非常注重幼儿园教师培养与培训教学资源的研究与优化,重视通过通识教育提高学生的人文和科学素养,注重通过深化专业课程设置、及时吸纳教育科学研究成果等培养学生对儿童的观察、理解与分析能力,教育教学实践能力及与儿童的有效互动和引导发展能力。

在我国,随着经济社会的快速发展,广大人民群众对学前教育规模和质量的要求越来越高,直接推动着我国学前教师教育的迅速发展。进入 21 世纪以来,包括幼儿师范学校和中职幼师班在内的中专层次的学前教师教育规模不断扩大,专科层次的初中起点五年制和高中起点三年制学前教师教育也迅速发展起来。迄今,全国已有独立设置的幼儿师范专科学校 15 所,今后几年数量还会急剧增长。然而,与此形势发展及其需求很不相适应的是,我国学前教师教育的教材建设却相对滞后,与学前教师教育规模、层次的发展速度与趋势很不相称。例如,初中起点五年制高专和高中起点三年制高专的教材还没有形成完善的体系,甚至可以说还是空白,教学中大量借用中专和本科教材;而三年制中专学前教师教育教材体系由于是在 20 世纪末期形成的,其时代性、先进性和适用性都急需加强;当前幼儿园教师在职培训、转岗培训、提升培训等的速度和规模迅速扩大,国家级培训已经覆盖全国,但其课程与教材建设却非常滞后,已经严重制约和影响培训的质量和效果。可见,要保障学前师资培养与培训的质量,必须要对学前教师教育的课程与教材体系进行新的系统建设。更为重要的是,去年国家教育部先后颁发了《教师教育课程标准(试行)》《幼儿园教师专业标准(试行)》,对幼儿园教师的专业素养与能力以及学前教师教育的课程与教学等提出了明确的新要求,而这些新要求也急需通过建立一套新的、更加完善的课程和教材才能更好地得到贯彻和落实。

适应事业发展形势的迫切需要,为了更好地贯彻落实《教育规划纲要》和“国十条”精神,促进学前教育大普及大发展的同时有质量的发展,有效推动我国学前教育事业的健康、可持续发展,在中国学前教育研究会的有力支持和领导下,教师发展专业委员会高职高专中职中专分委会从成立伊始,即将促进当前教育改革背景下我国学前教师教育和教师队伍的质量提升作为自身义不容辞的历史使命和责任,着手策划和研发这套“全国高中专学前教师教育教材”。就当前我国学前教育特别是学前教师教育和教师队伍建设中的关键矛盾、主要问题进行了多

次深入研讨；组织多次研讨会对各地各校已有课程改革探索与教材创新进行深度的交流与研讨，并分享进一步改革的思考与建议。在策划和研发过程中，我参与了若干次当前现状与需求、编审理念与重点、系列及其册本的设计、各册本主审专家的遴选等工作，深感这是我国学前教育事业发展和教师队伍建设中的一件大事，责任重大，任务艰巨。现经过全国上下学前各领域多方面专家学者历时三年的努力工作后，这套教材终于要出版了，值得祝贺！

就总体而言，这套教材及其编写过程具有如下三个主要特点。

一是设计全面，体系比较完整。即其分别对五年制高专、三年制高专、三年制中专和培训四个系列(除政治科目以外)的所有科目教材进行了全面系统的成套建设。在编写各科目册本的具体内容之前，系统研制了各系列人才培养方案和各门课程的教学大纲，以此作为纲领，使各系列在人才培养目标与课程设置、课时安排、教学内容选取、教学考核要求等方面形成一个比较完整的体系。

二是内容、体例力求创新。从《教师教育课程标准(试行)》和《幼儿园教师专业标准(试行)》等文件征求意见稿开始，全体编写人员即对这些政策文件进行了多轮的认真研读，努力使教材编写体现新文件对幼儿园教师应秉持的基本理念、应具有的专业理念与师德、专业知识和专业能力等提出的新要求。同时，所编各科教材都力图反映本学科领域的最新研究与实践改革成果。特别是本套教材不局限于传统的“三学六法”，在此基础上新增了幼儿学习与发展、幼儿发展观察与评价、幼儿园教育环境创设等深化、创新和拓展性的教材。在体例上，这套教材也有诸多的创新之处，如各科目以章节为单元，在学习目标与要求、理论学习与实践以及课后阅读、思考与练习等方面进行完整设计，使学生的学习既具有阶段递进性又具有相对完整性。此外，还安排了大量的案例以增强课程和教学的实践取向和学生的实践性体验。

三是组织过程比较严谨规范。在编写程序上，从研制人才培养方案和各学科册本的计划，到各册本确定编写大纲、体例和样张，再到形成初稿、进行统稿和最后审稿等，每一个步骤均经过了起草、征求意见、论证修改等多个环节的不断反复。编、审队伍的遴选组织坚持高标准严要求，编写者均是全国高中专学前教育教育骨干院校中有水平、有影响、有经验的教师，审稿专家均为全国有影响的本科院校和国家研究院所中本领域的知名专家教授。此外，所选择的出版单位也是全国有影响力、专业性强的出版社。这些严格的要求与复杂的操作过程，均为了实现一个目标——共同建设一套适应我国新时期学前教育发展需要的、具有高质量的学前教师教育课程和教学资源体系。

总之，这套教材的编写与出版恰逢其时，相信将有利于促进我国学前教师教育工作的开展和质量的提高，并将有力促进我国学前教育事业高质量的、健康的、可持续的发展。同时，也希望通过这套教材的广泛使用进一步集结和吸纳更多高校一线教师的智慧与经验，使这套教材得到不断的发展和完善，从而不断推动我国学前教师教育教材的建设发展，并且积极服务和促进我国学前教育事业的发展。

庞丽娟

于北京师范大学新主楼

# 目 录

## 第一章 幼儿健康教育概述 /1

### 第一节 健康与健康教育 /2

- 一、健康的概念 /2
- 二、健康教育的概念及发展趋势 /5

### 第二节 幼儿健康教育 /8

- 一、幼儿健康教育思想的演进及发展趋势 /8
- 二、幼儿健康教育的含义及功能 /17
- 三、幼儿健康教育的理念 /20

## 第二章 幼儿健康教育目标与内容 /31

### 第一节 幼儿健康教育目标 /31

- 一、幼儿健康教育的总目标及价值取向 /31
- 二、幼儿健康教育目标的层次结构 /32
- 三、幼儿健康教育目标的分类 /33
- 四、幼儿健康教育目标制定的依据 /35
- 五、各年龄阶段的健康教育目标 /36
- 六、幼儿健康教育目标达成的途径 /42

### 第二节 幼儿健康教育内容 /45

- 一、幼儿健康教育内容的概述 /45
- 二、幼儿健康教育内容的选择依据 /46
- 三、幼儿健康教育的内容 /47
- 四、选择幼儿健康教育内容应注意的问题 /59

## 第三章 幼儿园健康教育活动的设计与组织 /66

### 第一节 幼儿园健康教育活动的实施概述 /66

- 一、幼儿园健康教育活动的特点 /67

二、幼儿园健康教育活动的实施思路 /68

三、幼儿园健康教育活动的实施要求 /71

## 第二节 幼儿园健康教育活动的组织 /74

一、幼儿园健康教育活动的组织形式和方法 /74

二、幼儿园健康教育活动的组织要求 /75

三、幼儿园健康教育活动的组织要点 /78

## 第三节 幼儿园健康教育设计 /80

一、幼儿园健康教育设计的类型 /80

二、幼儿园健康教育设计的步骤 /81

三、幼儿园健康教育设计举例 /85

## 第四节 幼儿园健康教育与其他领域教育的渗透和融合 /94

一、幼儿园健康教育与其他领域教育的关系 /94

二、幼儿园健康教育与其他领域的渗透和融合方式 /95

三、领域渗透与融合对教师能力的要求 /97

四、在其他领域教育活动中渗透健康教育的注意事项 /99

五、整合式健康教育活动的案例分析 /101

# 第四章 幼儿体育活动的设计与组织 /112

## 第一节 幼儿体育活动内容选择 /112

一、体育与幼儿的全面发展 /113

二、幼儿体育内容的选择原则 /116

## 第二节 幼儿体育活动设计与组织的基本要求 /117

一、幼儿体育活动目标的设计要求 /117

二、幼儿体育活动内容 /124

三、幼儿体育活动的组织形式 /125

## 第三节 幼儿体育教学活动的设计与指导 /126

一、学练式体育活动的指导 /126

二、情境式体育活动的指导 /129

三、结构式体育活动的指导 /134

四、探究式体育活动的指导 /137

五、早操与课间操的指导 /141

六、幼儿体育游戏的设计与指导 /143

# 第五章 幼儿日常生活中健康教育的实施 /148

## 第一节 幼儿生活中的健康教育活动 /149

- 一、幼儿生活中健康教育活动的內容 /149
- 二、幼儿生活中健康教育活动的特点 /151
- 三、幼儿生活中健康教育活动的实施策略 /155
- 四、幼儿生活中健康教育活动的案例分析 /159

## 第二节 幼儿游戏中的健康教育 /161

- 一、幼儿游戏中健康教育活动的特点 /161
- 二、幼儿游戏中健康教育活动的的基本要求 /166
- 三、幼儿游戏中健康教育活动的实施策略 /167
- 四、幼儿游戏中健康教育活动的案例分析 /170

# 第六章 幼儿健康教育评价 /179

## 第一节 幼儿健康教育评价概述 /180

- 一、幼儿健康教育评价及其作用 /180
- 二、幼儿健康教育评价的主体 /181
- 三、幼儿健康教育评价的内容及过程 /182
- 四、幼儿健康教育评价的方法 /185

## 第二节 幼儿心理健康评价 /190

- 一、幼儿心理健康的标准 /190
- 二、幼儿心理健康评价的指标 /192
- 三、幼儿心理健康评价的实施 /195

## 第三节 幼儿身体健康评价 /198

- 一、幼儿身体健康评价的指标 /198
- 二、幼儿身体健康评价的标准 /202
- 三、幼儿身体健康评价的实施 /206

## 第四节 幼儿园健康教育评价 /209

- 一、幼儿园健康教育评价的指标 /209
- 二、幼儿园健康教育评价的实施 /211

# 后 记 /221

# 第一章 幼儿健康教育概述

## 【本章导读】

本章主要对健康观的历史演进、健康的内涵及其特征、健康教育的概念及其发展趋势、幼儿健康教育的内涵等几方面进行了讲解。通过学习本章内容，学生将持全面的健康观，正确理解健康教育及幼儿健康教育的概念，了解健康教育及幼儿健康教育的发展趋势，树立科学的幼儿健康教育理念，从而引领幼儿健康、和谐的发展。

## 【学习目标】

- 了解健康观的历史演进。
- 掌握健康、健康教育和幼儿健康教育的内涵。
- 了解健康教育和幼儿健康教育的发展趋势和进展。
- 理解幼儿健康教育的功能。
- 树立正确的幼儿健康教育理念。

随着社会的不断发展，物质生活水平的不断提高，健康逐渐成为人们关注的重要话题。作为一名幼儿教育工作者，应认识到健康对幼儿成长和发展的意义，全面理解健康的内涵、特征，树立科学的幼儿健康教育理念，从而引导幼儿身体、心理和社会适应等方面的和谐发展。通过本章的学习，可以对健康、健康教育、幼儿健康教育等概念有较深入的理解，为学习这门课程奠定初步的理论基础；同时，还可以较全面地认识幼儿健康以及幼儿健康教育这门课程，促进学习者的专业成长与发展。

## 第一节 健康与健康教育

人类对健康的认识经历了一个漫长的历史过程。全面认识健康的内涵，从而树立科学的健康理念，对个体的身心健康成长有着重要的意义。健康教育是在理解健康概念的基础上进行的。通过本节的学习，我们将对健康和健康教育这两个概念的内涵及其特征有全面的理解和认识。

### 一、健康的概念

#### (一)健康观的历史演进

健康长寿一直是人类的美好愿望，然而人们对健康的认识却经历了漫长的历史过程。随着历史的发展、社会的进步，健康的内涵也在不断的丰富和发展。健康观的历史演进主要经历了以下三个阶段。

##### 1. 健康的生命观

这是人类最早对健康的认识，历经渔猎文明、农业文明，是自然经济生产力水平下人类健康观念的反映<sup>①</sup>。在人类社会发展的早期，由于生产力水平极为低下，人们在与大自然搏斗的过程中，一旦失去健康便无法生存。因此，在这个时期，健康与生命是等值的，我们称之为健康的生命观。

##### 2. 健康的疾病观

随着生产力水平的逐渐提高和物质财富的日益丰富，人类开始有可能去考虑如何消除和预防疾病，提高生活质量和水平，以延长自己的生命。因此，在很长的历史时期中，人们将个体是否患病以及患病的严重程度作为衡量一个人是否健康的重要尺度。简言之，在这个时期内，即把健康视为没有疾病（主要是身体上无疾病），把有疾病定义为不健康，我们将其称之为健康的疾病观。<sup>②</sup>

<sup>①</sup> 童慧玲，幼儿健康教育的目标与对策[J]，安徽师范大学学报：人文社会科学版，2000(4)：611.

<sup>②</sup> 陈家麟，学校心理健康教育——原理与操作[M]，北京：教育科学出版社，2002：1.

## 【小资料】

WHO 的人体健康十条标准：

- ①有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重工作，而且不感到过分紧张与疲劳。
- ②处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。
- ③善于休息，睡眠好。
- ④应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
- ⑤能够抵抗一般性感冒和传染病。
- ⑥体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臂位置协调。
- ⑦眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。
- ⑧牙齿清洁，无龋齿，不疼痛；牙龈颜色正常，无出血现象。
- ⑨头发有光泽，无头屑。
- ⑩肌肉丰满，皮肤有弹性。

### 3. 健康的和谐观

进入 20 世纪中叶之后，由于现代信息技术和社会文化的迅速发展，人们逐渐认识到心理、社会因素在健康与疾病及其相互转化中发挥着不可忽视的作用，从而逐渐确立了身心和谐的健康观。其标志是 1948 年世界卫生组织(WHO)将健康定义为：“健康不仅是没有疾病和不虚弱，而且是保持身体、精神和社会适应方面的完善状态。”<sup>①</sup>1989 年，世界卫生组织又将健康的概念调整为：“健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”这种以体格健壮、心理平衡、社会适应良好、道德健康为内核的身心和谐健康观是人类健康观念发展的新阶段。

## (二)健康的概念及其特征

### 1. 健康的概念

从以上健康观的发展历程中我们可以明显看出：人们在不同的历史时期对健康概念的认识是不一样的。目前比较公认的健康概念是 1989 年世界卫生组织所给出的定义。这种健康观念强调了健康正面的、积极的意义，提示人们了解其生

<sup>①</sup> Constitution of the World Health Organization. Chronicle of the WHO. 1947: 3.

理的、心理的和社会的特征，引导人们从生物学、心理学和社会学等多角度思考 and 解决健康问题。本书中健康的概念即是指身体、心理、社会适应和道德健康四方面的完整状态。

## 2. 健康的特征

### (1) 健康的客观性

个体是否健康，可以运用一定的客观指标来衡量。比如：身体健康可以通过身体的形态指标、生理机能指标、生化指标等予以测量；生长发育状况、患病率和死亡率可以作为衡量儿童群体是否健康的指标。而个体的心理健康、社会适应和道德健康，随着研究者们对这一领域的深入探讨，也可以从认知发展、情绪反应、人际关系、性格特征等方面加以测试和评定。因此个体在生理、心理、社会适应和道德等方面是否真正健康，是可以通过一定的测量标准来进行客观衡量的。

### (2) 健康的主观性

个体是否健康，一方面可以通过各项客观指标来进行判断，另一方面，个体的主观感觉也是反映是否健康的重要标志。米尔顿·特里斯认为健康有两项主要标准，即客观标准和主观标准。主观标准是指个体健全的感觉，客观标准是指个人有行使身体功能的能力。与其他观点相比，这种观点特别强调健康的自我知觉，突出了健康的心理层面<sup>①</sup>。

### (3) 健康的统一性

随着社会的发展以及人们思想观念的不断转变，人们对健康的认识和理解也愈加全面和深刻：健康不仅意味着生理上无疾病，同时还包括人的心理健康，如积极乐观的心态；社会适应良好，如乐意与人交往；道德健康，如乐于助人，富有同情心等。由此可见，健康从内容上讲是生理健康、心理健康、社会适应良好和道德健康等四方面的有机统一。

### (4) 健康的动态性

健康是有机体在从健康良好到健康不良或从完好到疾病的连续谱上所呈现的状态，期间有许多的变化，疾病与健康的概念应是连续量的变化。健康与疾病之间并不一定存在明确的界限，个体表面上不生病也不等于健康，因为人体内可能潜伏着病理性缺陷或其他方面的功能不全。因此，现代医学又提出了“亚健康”的

<sup>①</sup> 教育部基础教育司组织编写.《幼儿园教育指导纲要(试行)》解读[M].南京:江苏教育出版社,2002.

概念,即机体虽无明显或明确的疾病,却呈现出活力降低、代谢缓慢、生理功能低下的状态。在现代社会中,介于亚健康状态的个体是很多的,且亚健康状态极有可能发展为各种疾病。健康动态性的揭示具有积极的意义<sup>①</sup>:第一,它否认了令人高不可攀的“绝对健康”;第二,它说明了没有疾病并不意味着健康,健康与疾病之间存在着多种可以相互转化的状态;第三,它强调了健康是生生不息的创造过程,健康的生命并非完全由自然给予,而需要个体的积极参与,健康状况因个体自身活动而不断发生变化。

### (5)健康的调适性

健康意味着有机体能够有效地适应内外环境,有效对付各种威胁身体的挑战。微生物学家勒内·杜博斯认为:真正的健康“不仅指个体在当时能适应良好,同时也应具备抵抗未来威胁的能力。如体内已有某些传染病抗体的儿童比起无抗体保护的儿童更健康”<sup>②</sup>。所以,健康是指对疾病的有效抵抗与对生活环境的良好适应。

## 二、健康教育的概念及发展趋势

### (一)健康教育的概念

健康教育的最初含义源自美国的“学校保健活动”,又称“学校保健教育”。目前,不同健康教育研究者和健康组织从各自角度出发,对健康教育的内涵有着不同的理解和认识。如1943年美国公共卫生协会认为:“健康教育是协助进行预期的学习过程。通过这一过程,人们将对健康问题更加了解,并对可靠的解决方法产生积极的兴趣。”西蒙斯(1974年)从公共卫生的角度出发指出:“健康教育的最终目标,是全民健康的改善和可预防性疾病、残疾和死亡的减少。健康教育是以影响行为因素为重点而实施的卫生保健。”WHO(1969年)提出:“健康教育的重点是人与行动。其目标就是要劝说人们采取和保持健康的生活方式,明智地选择现有的卫生服务和制定个人或集体决策,从而改善自身的健康状况和生活环境。”美国总统健康教育委员会(1973年)提出:“健康教育是连接健康信息和健康实践的桥梁。健康教育激发人们接受并利用健康信息,形成有益的习惯,避免有害的

① 教育部基础教育司组织编写.《幼儿园教育指导纲要(试行)》解读[M].南京:江苏教育出版社,2002.

② 吕磐.卫生教育概论(上册)[M].台中:大洋出版社,1997:15.

行为,从而使自己更健康。”20世纪中期,世界卫生组织的健康教育专家委员会在一份报告中指出:“健康教育和一般教育一样,关系到人们知识、态度和行为的改变。一般来说,它致力于引导人们养成有益于健康的行为,使之达到最佳的健康状态。”<sup>①</sup>

1988年和1991年召开的第13届、第14届全球健康教育大会,进一步全面探讨了健康教育的含义和重点。会议文件强调:“健康教育绝不是一般卫生知识的传播、宣传和动员,它的着眼点是行为问题,是人们建立与形成有益于健康的生活方式和行为。”<sup>②</sup>虽然不同的人对健康教育的认识不尽相同,但总体而言,健康教育的基本含义主要包括以下几个方面<sup>③</sup>:

第一,健康教育以人的身心健康作为教育的终极目标。

第二,健康教育是一种以教育为中心的活动。如同其他教育活动一样,健康教育是一种自愿的学习,而不是强制性的。它强调运用各种有效的教育原则和手段,促使人们自觉自愿地学习和掌握有利于健康的知识,是一种主体性教育。

第三,健康教育的关键在于健康知识与个人实际行为的统一。

第四,健康教育重视个人行为的改变,健康教育从根本上而言,是以激发并促进个人健康行为的改变为目的的,因而,它关注影响个人行为形成和改变的各种因素,可以说健康教育是行为科学的一种转型。

根据健康教育的宗旨和重点,结合我国的社会经济发展状况、卫生条件,以及人们的生活方式等,本书将健康教育的概念定义为:健康教育是以预防疾病、促进健康为出发点,通过有计划、有目的、有组织、有评价地开展各种教育活动,传播有关健康的知识,影响参与者产生自愿的有利于健康的行为,自觉选择健康的生活方式,最终达到增进健康从而提高生活质量之目的。

## (二)健康教育的发展趋势

随着社会的不断发展,人们生活水平的不断提高,健康教育的观念和内容也在不断更新。以往健康教育的议题仅集中于疾病的预防,而当今的健康教育已涉及健康的各个方面,健康教育已被广泛认为是一种切实可行的、改善公共卫生的干预措施,是迎接未来各种健康问题挑战的重要方式。目前,健康教育总的发展趋势包括以下几个方面<sup>④</sup>。

① 赵香柳.美国中学健康教育课程研究[D].河北大学硕士学位论文,2010:8.

② 孙宗鲁.大学生健康教育教材[M].北京:北京大学出版社,1994.

③④ 李君.学前儿童健康教育[M].北京:科学出版社,2008.