

顺天致性 健康和谐

SHUNTIAN ZHIXING JIANKANG HEXIE

陈 华 著

“体之健 心之润 人之和”

这是每一个生命成长的健康追寻

光明日报出版社

顺天致性 健康和谐

SHUNTIAN ZHIXING JIANKANG HEXIE

陈 华 著

“体之健 心之润 人之和”

这是每一个生命成长的健康追寻

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

顺天致性 健康和谐 / 陈华著. -- 北京: 光明日报出版社,

2016. 4

ISBN 978 - 7 - 5194 - 0724 - 7

I. ①顺… II. ①陈… III. ①健康教育—教学研究—小学

IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 099145 号

顺天致性 健康和谐

著 者: 陈 华

责任编辑: 郭思齐

责任校对: 赵鸣鸣

封面设计: 中联学林

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010 - 67078251 (咨询), 67078870 (发行), 67019571 (邮购)

传 真: 010 - 67078227, 67078255

网 址: [http: //book. gmw. cn](http://book.gmw.cn)

E - mail: gmcbcs@gmw.cn guosiqi@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 北京天正元印务有限公司

装 订: 北京天正元印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 224 千字

印 张: 14

版 次: 2016 年 4 月第 1 版

印 次: 2016 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5194 - 0724 - 7

定 价: 35.00 元

版权所有 翻印必究

序

随着社会发展速度日益加快,社会对人才质量的要求也逐渐提升。山东省威海市北竹岛小学顺应趋势,以健康教育为学校特色,着力培养德、智、体、美全面发展的现代化人才。

儿童是国家的未来和希望,他们健康与否,决定着国家的命运和前途。中外学者一致认为,健康教育应从小抓起。而学校,恰恰是进行健康教育效果最好、时机最佳的理想场所,它为全社会教育提供了一个创造健康未来的机会,是健康教育使命中最为基础的部分,可视为促进国家健康水平、提高人口素质的重要资源。

北竹岛小学在健康教育理念的引领下,通过健智、健美、健心工程等多条途径,全方位地开展健康教育工作,不断强化教师队伍建设,全面整合国家课程,打造校本课程,积极营造健康教育的氛围,为师生的健康人生擦亮底色,夯实基础。

人,作为生命个体,健康永远是第一要义。北竹岛小学提出的健康教育,就是要把健康落实到每一个学生身上,让每一个孩子拥有健康人生的基础。每年一届的校园文化节,在校师生全员参与,社会各界人士、学生家长积极参加,展示学校健康教育成果的同时,也为每一个孩子搭建了发展自己、成就自己的平台。文化节期间,美术、体育、音乐、亲子、阅读、科技、心理……各类成果百花齐放。学校力求让每个孩子都能在这里找到成功的舞台,找到主动发展、健康发展的力量。在省市的各种竞赛中,也经常有北竹

岛小学学生的身影。正是在这一次次的历练中,学生逐渐变得活泼开朗、豁达乐观、多才多艺,充满了阳光向上的健康气质。

本书体例共分为六个部分。第一部分是对健康教育的综述,包括健康教育的理论背景、概况和内涵;第二部分是课程体系的构建,北竹岛小学以健智、健心、健美为出发点,构建了完整的特色课程体系;第三部分是学校课堂模式的叙述,通过转变教育理念,着力打造“四度空间”,实现课堂质量的提升;第四部分是健康体育的内容,学校以科学的锻炼提升学生身体素质,以高质量的餐厅饮食保障学生营养;第五部分是教师队伍的建设,推进教师身心健康成长、专业发展,是保障健康教育实施的重中之重;第六部分是学校文化的建设,学校着力打造健康和谐的校园环境文化,并辅以人性化的制度文化,共同构成具有学校特色的健康校园文化,润泽师生成长。

山东省威海市北竹岛小学致力于“健康教育”的探索与实践已十多个年头,其不断完善的健康教育体系即从上述三个含义中衍生为健智工程、健美工程和健心工程。该校以“体之健、心之润、人之和”为理念引领,从科学合理的课程体系到丰富多彩的校园活动,从制定细致入微的健康规则到打造专业化教师团队,既重视学校的物态文化建设,推出雕塑、长廊、展示墙;又重视校园精神文明建设,积极构建自信乐观的校风、团结合作的班风、高效努力的学风、精湛专业的教风。两个拳头出击,理论更加系统,理念更加符合学校实际。健康教育工程成效凸显,办学特色逐步形成。现在学生学习的积极性和主动性都有了显著提高,课堂上认真听讲的多了,争相抢答问题成为课堂快乐所在;教师更加热爱自己的工作,职业荣誉感和幸福感倍增。北竹岛小学也重视家校社三方合作,既让家庭和社会在他们的特色品牌创建工作中出一份力,又在工作的稳步推进中交出一份令家庭和社会都满意的答卷。

一路走来,北竹岛小学的健康教育以其特有的魅力赢得了孩子、家长、社会的一致认可和赞誉。在学校教学楼最显著的位置上有这样一句话——“你就是最好的那一个”,时至今日,已经深深印在每一位北小人的心里,成为全校师生的行动口号。让每一个孩子都能健康发展,成为最好的自己,让

每一个孩子都拥有对健康人生自信乐观的态度和智慧,这就是北竹岛小学永远不变的期盼与追求!

衷心祝愿北竹岛小学的健康教育越办越好!

程方平

2016年2月28日

程方平,中国人民大学教授、博导,什刹海书院副院长,原中央教科所研究员、博士后工作站导师、学术委员会主任。

目 录

CONTENTS

第一章 特色健康教育 成就美好少年	1
第一节 健康教育理论背景	2
第二节 学校健康教育概况	6
第三节 健康教育特色内涵解读	17
第二章 构建课程体系 润泽健康发展	27
第一节 课程理论 奠定基础	28
第二节 健智课程 激发潜能	36
第三节 健心课程 完善自我	50
第四节 健美课程 陶冶情操	70
第三章 健康课堂模式 彰显教育魅力	84
第一节 转变理念 提升质量	85
第二节 五曲联唱 激活课堂	99
第三节 微课助力 心润人和	111
第四章 体育教育模式 引领身心成长	127
第一节 学生健康状况调查	128
第二节 体育健康教育模式	135
第三节 饮食健康实践探索	143

第五章 教师队伍建设 奠定幸福基础	148
第一节 教师专业成长	149
第二节 教师心理健康	166
第三节 学校心育团队	175
第六章 学校文化建设 打造健康文化	180
第一节 环境文化建设	181
第二节 制度文化建设	188

第一章

特色健康教育 成就美好少年

健康教育是促进师生身心健康发展的教育,是“以人为本”的教育,是为学生人生发展奠基的教育。《国家中长期教育改革和规划纲要》中指出:“把促进学生健康成长作为学校一切工作的出发点和落脚点”,“关心每个学生,促进每个学生主动地、生动活泼地发展,尊重教育规律和学生身心发展规律,为每个学生提供适合的教育”,“加强体育,牢固树立健康第一的思想,确保学生体育课程和课外活动时间,提高体育教学质量,加强心理健康教育,促进学生心理健康、体魄强健、意志坚强。”

在义务教育发展任务中重点强调了“增强学生体质,科学安排学习、生活、锻炼,保证学生睡眠时间;大力开展‘阳光体育’运动,保证学生每天锻炼一小时,不断提高学生体质健康水平;提倡合理膳食,改善学生营养状况,提高贫困地区农村学生营养水平;保护学生视力”。以此为依据,我们把师生的身心健康视为学校发展的必要条件,成就师生一生幸福的第一要素。

第一节 健康教育理论背景

著名免疫学专家、全国政协委员冯理达曾经提出了一个“健康数论”——健康是1,其他所有的东西,譬如事业、财富、婚姻、名利等等都是后面的0。有了前面的1,后面的0才有价值;如果前面的1没有了,后面的东西再多也是0。这个道理其实很简单,健康是成功的本钱,没有了健康,就会失去一切。

现在,这个数论已经被社会上越来越多的人所认可。健康,在成为当代社会点击率最高名词的同时,也深深地植根于北竹岛小学,并发展积淀成学校独有的教育理念——健康教育,成为孩子们最常见的生存状态和生活方式。

一、健康释义

在医学科学不断发展和人类社会不断进步的历史进程中,人们对健康的认识也是不断更新和完善的。传统的健康观是单纯从生物医学模式去理解健康,常以是否有病作为分界线,认为“没病就是健康”。《辞海》对健康的解释为:人体各器官系统发育良好,功能正常,精力充沛,并且具有良好的劳动效能,通常用人体检查和各种生理指标来衡量,认为作为一个生物的人无非是生理方面的健康。这种观点只抓住了健康的生物特征,却忽略了人体精神、心理和社会等因素的影响。随着科学技术的发展和人们生活水平的提高,许多现代科学的新成果向传统的健康观提出了挑战,人们发现由物理、生物原因导致的疾病发病率逐年下降,而由于心理、社会因素引起的精神病、高血压等疾病的发病率则明显提高;另外,教育、职业、工作、环境等社会因素以及孤独、紧张、忧虑等心理因素对健康的影响也日趋严重。这些问题都无法用传统的健康观解释。为此,人们又提出了“亚健康”的观点,认为身体健康,但在心理、精神等其他方面存在疾病的情况属于“亚健康”。

随着生物医学模式向生理-心理-社会医学模式的转变,人们发现无论是传统的健康观,还是“亚健康”的观点,对健康的认识都是不全面的。因此,世界卫生组织(WHO)在1948年给健康下了新的定义:“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是身体、精神和社会适应良好的总称”。1968年世界卫生组织(WHO)又明确指

出,健康就是“身体精神良好,具有社会幸福感”。1984年世界卫生组织(WHO)又提出了新的健康概念:“健康是一个完整的身体、心理和社会适应的良好状态,而不仅仅是没有疾病和伤残”,这个概念既考虑了人的生理因素,又考虑了人的社会心理因素。1989年,世界卫生组织(WHO)又把健康的概念深化为“健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康”,这就形成了现代健康观的四个方面。这四个方面相互联系,相互影响,辩证统一于个体身上,哪个方面出了问题,都不是完美的健康人。

对健康概念的正确认识,不仅有助于我们科学地理解健康的内涵,更重要的是能引起我们对心理健康的关注。我们要求的健康,不仅是躯体的健康,而且还有心理、精神等方面的健康。躯体健康是心理健康的基础,心理健康是躯体健康的重要条件,不仅躯体健康,而且精神、心理等方面也健康的人,才是真正意义的健康人。

二、健康教育及其发展

(一)健康教育

对于健康教育来说,目前尚未有一个公认的统一概念,就是世界卫生组织在每年的文献中也存在不同的提法。现在对健康教育最常用的解释是:健康教育是指通过有目的、有计划、有组织、有系统的社会性教育实践活动,促进人们自觉自愿地纠正不利于健康的行为,自觉采纳有利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,预防疾病,降低伤残率和死亡率,促进健康和提高生活质量,并对教育效果进行评价的一种教育过程。健康教育的着眼点是引导人们树立健康意识,合理应用已有的保健设施和社会提供的服务,学会必需的知识和技能,主动采用有利于健康的行为,形成良好的生活方式和生活习惯,以达到促进、改善和维护人们健康的目的,从而提高人们生活质量和人口质量。为了达到这一目的,健康教育要有经过周密设计的实施规划,要有领导的支持和群众的积极参与,同时还要有个体和群体不良行为的改变。因此,健康教育的实质是一种干预式教育,这就从根本上区别于一般教育。

(二)健康教育的发展

随着经济和社会的发展以及人们生活方式的改变,人们逐渐认识到健康的重

要性。健康教育对人的生活方式和行为的影响,以及对人类健康的影响日益得到世界各国的普遍重视。19 世纪初期,在美国、法国、英国等地出现了一些卫生改革,其中包含着现代健康教育的萌芽。在 1800 年,美国教育家霍烈斯·曼首先提出了学校健康教育的概念,强调培养卫生行为的必要性和将健康教育作为一门课程的必要性;20 世纪 70 年代,美国成立了“国家健康教育中心”并通过了《国家健康教育规划和资源发展方案》,20 世纪 80 年代中期,开设健康教育学,授予健康教育学士学位的学校由 87 所增加到 200 所;1982 年,波兰教育部批准了《学校健康教育大纲》。另外,以体育来提高人类健康的健康教育方式也被各国看重,如日本的《迈向 21 世纪的体育振兴计划》,澳大利亚的《生命在于运动》,美国的《2000 年最佳健康人计划》等。

(三)我国学校健康教育发展情况

我国的健康教育一直受到党和国家及教育主管部门的高度重视。毛泽东同志在八十多年前发表的“体育之研究”中指出:“体育,载知识之车而寓道德之舍也”,指出没有健康的身体,人的知识、道德就没有可靠的保证。针对旧中国遗留下来的学生健康状况极差的问题,1950 年和 1951 年,毛泽东同志两次向当时的教育部长马叙论提出“健康第一,学习第二”的主张,强调学校应重视学生的健康,把健康教育工作放在学校教育工作的首要位置来抓;1951 年,中共中央政务院下发了《关于改善各级学校学生健康状况的决定》;1952 年,毛泽东同志亲自给全国体育总会成立大会题词,又发出了“发展体育运动,增强人民体质”的号召;1954 年,高教部、教育部、卫生部、国家教委发出“关于开展学校保健工作联合指示”;十一届三中全会后,《中国教育改革与发展纲要》为学校健康教育描绘出宏伟的蓝图;1982 年,北京医学院成立了我国第一个儿童少年卫生研究所;1986 年,作为我国健康教育的最高科研机构——中国健康教育研究所成立,标志着我国健康教育迈向新的台阶;1986 年,苏州大学、上海医科大学、河北职工医院率先把健康教育正式列入教学计划并设立选修课,结束了我国没有高等健康教育的历史;1990 年,《学校卫生工作条例》明确规定学校应把健康教育列入教学计划,并开设健康教育课;1991 年 10 月,上海召开的“第二届健康教育理论研讨会”汇集了我国健康教育的研究成果;1993 年,国家教委办公室印发了《大学生健康教育基本要求(试行)》,规定“各高校要把健康教育列入教学计划,并根据自己的实际情况开设健康

教育讲座和健康教育选修课”；1995年，国务院颁布实施《全民健身计划》，有力地推动了群众健身的发展；1996年，《中共中央国务院关于深化教育改革，全面推进素质教育的决议》中规定：“学校教育要树立健康第一的指导思想”，这在我国深化教育改革，全面推进素质教育的新形势下确定了学校健康教育的重要地位，也为学校健康教育工作提出了更为明确的要求。2000年底，教育部又印发了《体育与健康教学大纲》，该大纲构建了身体发展、运动参与、运动技能、心理健康、社会适应等五个学习领域，把培养学生的健康意识、全民健身意识、与人交往合作意识等作为重点，为学校健康教育指明了发展方向。

三、学校健康教育的目的与意义

学校健康教育是在学校这一特定的时空内，通过各种形式的教育方式，向学生传授有关卫生保健知识和技能，培养学生健康意识和健康心态，消除或减轻影响健康的危险因素，预防疾病，帮助学生形成良好的健康行为和生活方式，使学生在德智体美劳等几个方面全面和谐发展的一种教育过程。学校健康教育在学校教育中占有重要地位，是社会主义精神文明建设的重要组成部分，对保障全民族的基础健康教育和提高国民素质等方面将产生深远影响。

针对小学生的身心发展规律和可塑性较大的特点，学校健康教育的目标是：使学生树立现代的健康意识，建立和促进学生对预防疾病和保持身心健康的责任感，促进学生选择有益于健康的行为，有效地促使学校关心疾病预防和心理健康问题，促进社会主义精神文明建设。

健康教育可以从根本上提高中华民族的健康水平。搞好健康教育能增强学生的防病意识和健康意识，使学生掌握系统的保健知识、提高自我保健意识，促进学生形成健康的心理、行为和生活方式，培养学生开拓进取、艰苦创业的精神，帮助学生增强抗挫和适应环境的能力，净化学生的心理，陶冶学生的情操，形成健全的人格。

第二节 学校健康教育概况

一、北竹岛小学概况

威海市北竹岛小学始建于新中国成立前,原名正德小学。原校址位于金线顶路145号,由北竹岛和戚家夤两个村合资建成。1995年,学校迁于塔山中路176号。2003年,市、区两级政府投资1250万元扩建,现占地16909 m²,建筑面积12098.8 m²,绿化覆盖率达35.7%。校内环境优美,教学设备完善。目前,共有26个教学班,学生1080人,教职工74人。

学校以“健康教育”为办学特色,以特色课程体系的构建为载体,全面整合各项工作,努力实现“体之健 心之润 人之和”的总体目标,打造适切每一个孩子健康发展的教育。

(一)办学特色:健康教育

北竹岛小学所实施的健康教育,就是奉行“健康第一”的原则,针对孩子存在的实际问题 and 学校实际情况,以健康的身体、健康的心理和健康的生活为出发点和归宿,以健康教育课程体系建设为主体,以健康管理和健康联盟为保障,通过有计划、有组织、有系统的教育活动,因材施教,培养身心健康的人,实现“体之健 心之润 人之和”的特色建设目标。

校徽:

校徽主体运用橙、红、绿三种颜色,代表活力、热情、祥和,寓意着健康教育培养的人所独有的气质——体健、心润、人和。

上方一橙一绿两抹色彩,暗示健康教育以“心”的教育为突破口,寓意人和人的和谐相处,健康发展。

中间的红色帆船与下面的蓝色波浪,色彩亮丽,展现出“健康”人身上所散发的独特光彩,同时,也寓意着健康教育及所培养的每一个“人”,都将乘风破浪、扬帆远行。



吉祥物:

健康教育吉祥物源于校园雕塑“龙的传人”造型,以“小龙人”的姿态呈现健康学子风采,寓意每个孩子都要从小打好健康人生的基础,未来成为伟大中国梦的建设者和接班人。



健健,活泼强健。《周易》说“天行健,君子以自强不息”,说明男儿应当像日行中天那样健动不息。因此,健健将带领北小学子锻炼阳刚之气,常动不息,阳光向上。

康康,宁静康乐。康,即心里平静,坦荡愉快,与《庄子》的“心不忧乐”“纯粹而不杂,静一而不变”相契合。因此,康康将与北小学子一起,致力于拥有健康的心理,拥有一生幸福的资本。

健健,主要体现在躯体的健动;康康,主要体现在心理的宁静,二者相辅相成,表达了健康教育最基本的探索 and 追求。

(二)特色目标:体之健,心之润,人之和

体之健:健,强健。健康教育的首要目标是身体健康,通过艺体技艺的发展提升、强身健体的行为自觉使每一个北小人都能爱惜自己,锻炼自己,守住健康人生的底线。

心之润:润,润泽。健康教育的核心目标是心理健康。通过“形端表正”的习惯养成、滋养心灵的特色活动,使每一个北小人都能相信自己,努力做最好的自己,拥有健康人生的资本。

人之和:和,和谐。健康教育的终极目标是生活健康,也就是社会适应性良好。通过集体生活的主动融入、朋友相处的友好真诚,使每一个北小人都能学会处理人际冲突,学会承担责任,从中获得成长的乐趣,拥有健康幸福的人生。

(三)学生培养目标:三健康,六学会

阳光向上,充满活力。能够自信地表达,乐观地应对,大胆地设想,勇敢地尝试,形成“自信、大方、活泼、开朗”的性格,综合素质得到全面发展提高。

1. 身体健康——学会自护和健身

(1)掌握基本的自护与健康常识,养成健康的生活习惯,学会爱惜自己;

(2)积极参加体育活动,至少掌握两项运动技能,学会锻炼自己;

- (3) 喜欢参与艺术创造,至少掌握一项艺术技能,学会娱悦自己;
- (4) 拥有健身的意识和习惯,能自己每天坚持锻炼,学会健康自己。

2. 心理健康——学会自信和乐观

- (1) 讲究礼仪,重视秩序,具有良好的行为习惯,学会修炼自己;
- (2) 认识到自己的优点,挖掘并展示自身优势,学会相信自己;
- (3) 自主探究知识,倾听别人观点,养成良好的学习习惯,学会提升自己;
- (4) 学习自主调节心情,解决生活中的烦恼,从正面去看待人和事,学会成长自己。

3. 生活健康——学会主动和共处

- (1) 积极参与到集体生活和学习生活中,快速适应周围环境,学会主动融入群体;
- (2) 与他人建立良好的人际关系,至少结交本班 1/2 以上的朋友,学会与人友好相处;
- (3) 微笑待人,恰当交流,正确处理家庭、生活、集体中的冲突,学会正确处理问题;
- (4) 主动帮助他人,向他人求助,能聆听他人意见,表达自己的思想,学会承担责任。

(四) 教师发展目标:四个会,一特长

快乐主动,素养深厚。教师普遍责任意识强,育人水平高。具有稳定而积极的教育心境和为学生一生负责的教育理念,拥有健全的人格魅力、扎实的学术功底、广阔的学术视野,形成“和善、悦纳、睿智、大气”的气质。

1. 会育人——做人生导师

- (1) 拥有健康的心理和高尚的师德,不歧视,献爱心,与家长沟通有法,用积极状态感染学生;
- (2) 具备相关心理健康知识,掌握并运用各种心理健康教育技巧,用科学手段培育学生;
- (3) 正确对待学生的优缺点,讲究方法,师生关系和谐,用悦纳尊重引导学生。

2. 会教书——做学科专家

- (1) 精通所任学科整个小学阶段的教材教法,具有创造性使用教材的能力,用

学科吸引学生;

(2)具备掌控课堂的能力,课堂自主高效,人人参与,因材施教,用机智活跃学生;

(3)重视培养学生的学习习惯和学习能力,给予学生持久学习的动力,用兴趣培养学生。

3. 会管理——做知心朋友

(1)能组织学生开展各种健康教育活动,充分挖掘教育因素,用体验造就学生;

(2)能学会放手,成功培养一批小干部有效管理班集体(学科),用自主锻炼学生;

(3)能建立并实施有效的班级(学科)评价机制,管理规范到位,用正能量影响学生。

4. 会研究——做智慧师长

(1)了解当前健康教育趋势,参加专业心理研究培训和考试,人人都是心理咨询师;

(2)从健康教育实施中存在的困惑出发进行思考,探索出路,人人会做小课题研究;

(3)及时反思教育教学过程中的成功与不足,并善于记录下来,人人都会写教育文章。

除了做到上面“四个会”外,教师还要拥有一项特长来吸引学生,或在上边提到的某一方面非常突出,或利用自己的特长形成校本课程。

(五)校风:自信乐观,健康发展

这是北竹岛小学在健康教育特色理念指导下所表现出来的独有的态度和趋向,稳定而具有导向性。

自信,就是相信自己。强调每一个人都要懂得,自己所拥有的技能一定能够做些什么。每个人都要能发现并主动展现自己的优势,在自己的领域中做“最好的那一个”。这是一种美妙的生活态度,能够给人以力量、给人以快乐。

乐观,就是精神愉快,积极向上。强调每一个人都能够学会调节自己的情绪,当遇到困难、挫折时,能够从中找到一些值得高兴的事物。这是一种抱着阳光的