

高等学校教材

学校健康教育学

李 祥 梁俊雄 编著

S
P
O
R
T
S

高等教育出版社

经教育部全国高校体育教学指导委员会审定
高等学校教材

学校健康教育学

李祥 梁俊雄 编著



高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

学校健康教育学/李祥,梁俊雄编著. —北京:高等教育出版社,1998.7 (2001 重印)

ISBN 7-04-006581-9

I. 学… II. ①李… ②梁… III. 学生-青春期卫生-健康教育-概论 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 09991 号

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市东城区沙滩后街 55 号

邮政编码 100009

电 话 010-64054588

传 真 010-64014048

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

经 销 新华书店北京发行所

排 版 高等教育出版社照排中心

印 刷 高等教育出版社印刷厂

开 本 850×1168 1/32

版 次 1998 年 6 月第 1 版

印 张 10

印 次 2001 年 5 月第 6 次印刷

字 数 230 000

定 价 11.00 元

凡购买高等教育出版社图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请在所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

编写说明

健康教育是我国实现社会主义四个现代化、提高中华民族健康水平的需要,特别是提高青少年健康水平的需要。关心、重视学校健康教育,是我国各级教育行政部门的一贯思想,也是广大从事学校健康教育工作者长期垦植,但由于各方面的原因,长期以来,尚未出版一本教材。因此,学校健康教育学已势在必行。乘世界银行贷款研究“体育与健康教育”课题的需要,我们组织编著了《学校健康教育学》一书。

《学校健康教育学》是以我国教育、学校健康教育的方针、政策,学校体育卫生工作的两个《条例》和高等师范专科学校培养目标,教育部进行的“体育教学与健康教育相结合”改革试验的精神为依据,结合学校健康教育课程的特点与改革的需要编著的。本书较为系统地阐述了学校健康教育的本质与特点,学校健康教育的目标与任务;学校健康教育制度与管理;学校健康教育的教学原则与方法;学校健康教育的课堂教学与实习,以及青少年学生身心发展特征与健康的关系等问题。本书主要作为高等师范专科学校培养适应九年义务教育所需的“体育教学与健康教育相结合”师资,以及培训在岗的体育师资适应九年义务教育、学校体育、卫生工作改革之需的教材,也可作为高等师范院校本科体育教育专业的选修课和普通高等学校公共体育课程健康教育的教材。同时,还可供学校广大从事学校健康教育工作者开展学校健康教育、教学与科研工作者参考。

学校健康教育学是健康教育学的一个分支,是健康教育科学与教育科学的交叉点,是一门建立在多学科基础上的综合应

用性的年轻学科。目前在我国正处于探索、发展的初级阶段,加之本教材涉及颇多的生理学、卫生学、解剖学、心理学、教育学和教学法等学科的理论与方法。限于编者水平,加之时间仓促,人力所限,缺点、错误在所难免,恳请广大读者、专家、学者给予批评指正。

本书经教育部体育卫生与艺术教育司师资教材处处长季克异研究员初审,李晋裕教授与北京体育师范学院体育康复系姚鸿恩教授复审,教育部全国高校体育教学指导委员、教材组副组长邓树勋教授终审,最后经教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定合格,同意作为专科用教材出版。本书在编著出版过程中,承蒙教育部体育卫生与艺术司、华南师大、广东省高等教育厅教学处、湛江师范学院科研处、教务处等单位及专家的热情关怀和鼎力支持,以及对有关参考书籍的作者,一并在此致以诚挚的感谢。

编者

1997年5月

目 录

绪论	(1)
第一章 学校健康教育概述	(4)
第一节 健康的概念和评价指标	(4)
第二节 学校健康教育的发展简况	(25)
第二章 学校健康教育的目标	(39)
第一节 学校健康教育的地位和作用	(39)
第二节 确定学校健康教育目标的理论依据	(45)
第三节 我国现阶段学校健康教育的目标	(49)
第四节 实现学校健康教育目标的基本途径	(55)
第五节 学校健康教育原则、方法与效果评价	(59)
第三章 学校健康教育管理	(76)
第一节 学校健康教育的管理机构	(76)
第二节 学校健康教育行政法规	(86)
第四章 学校健康教育与青春期保健	(97)
第一节 中学生的生理特点与健康教育内容	(97)
第二节 中学生心理特征与健康教育内容	(105)
第三节 青春期卫生保健	(113)
第五章 学校健康教育课程的内容	(123)
第一节 学校健康教育教学大纲	(123)
第二节 我国中小学体育与健康教育教材特点与要求	(131)
第三节 体育与健康教育课的成绩考核	(135)
第四节 简介《中小学生健康教育基本要求》中的中小学	

健康教育大纲·····	(137)
第六章 学校健康教育课程的教学 ·····	(139)
第一节 学校健康教育教学的特点·····	(139)
第二节 教学过程的基本规律·····	(147)
第三节 学校健康教育的教学原则·····	(150)
第四节 学校健康教育的教学方法·····	(163)
第七章 学校健康教育课的实习 ·····	(182)
第一节 学校健康教育课的实习·····	(182)
第二节 健康教育课的教育实习·····	(202)
第三节 教学工作计划·····	(211)
第四节 课外健康教育活动·····	(218)
第八章 学校健康教育的科研方法 ·····	(222)
第一节 学校健康教育科学研究概述·····	(222)
第二节 学校健康教育的监测·····	(249)
附录一: 中小学生健康教育基本要求(试行) ·····	(253)
附录二: 大学生健康教育基本要求(试行) ·····	(263)
附录三: 大学生健康教育基本要求的编制说明 ·····	(268)
附录四: 学校卫生工作条例 ·····	(272)
附录五: 普通高等学校和普通中等专业学校招生体检 标准(摘录) ·····	(279)
附录六: 《“2000年人人享有卫生保健”规划目标》中的 健康教育指标评价方法与实施计划 ·····	(293)
附录七: 渥太华健康促进宪章 ·····	(298)
附录八: 全民健身计划纲要 ·····	(303)
主要参考书目 ·····	(309)

绪 论

【内容提要】 根据当前学校健康教育工作的范围和需要，阐述了学校健康教育学的研究对象、目标和任务，以及学习本课程的基本方法。

一、学校健康教育学研究的对象

学校健康教育学是一门建立在多学科基础上，研究学校健康教育现象及其规律的一门综合应用性学科，目前我国还处于创建阶段。它是以马克思主义、毛泽东思想的辩证唯物主义和现代科学观作为自身的方法理论基础，系统地阐述：学校健康教育的本质、特点；学校健康教育的目的任务、制度与管理；学校健康教育的原则、内容与方法，以及青少年学生的身心健康发展特征等问题。运用教育学、心理学、社会学、组织管理学和传播学等社会科学，以及人体生理学、卫生学、保健学、测量学等自然科学的有关理论、知识与方法，研究、揭示学校健康教育领域中的现象及内在联系的规律。因此，相关学科的理论与方法，都是研究学校健康教育学的基础，保证了学校健康教育学的思想性、完整性和科学性的统一。

学校健康教育学研究范围主要是学校领域的各项健康教育活动，揭示学校健康教育规律，阐述学校健康教育的基本原理与方法。通过教学使学生基本掌握从事学校健康教育工作的基本理论知识与方法，培养学生初步具备应用这些理论、知识和方法，开展学校健康教育工作的能力。根据我国现阶段的教育方针和学校的培养目标，学校健康教育的目标是：培养学生的

健康意识和行为，促进身心健康发展，为造就身心全面发展的社会主义现代化建设人才服务。

学校健康教育学是顺应我国学校体育卫生工作改革发展趋势的需要，和贯彻落实《学校卫生工作条例》、实施《全民健身计划纲要》，对高等学校体育教育专业改革提出新要求的形势下，建立的一门新的理论课程。

二、学习学校健康教育学的任务

第一、使学生明确学校健康教育在学校教育和全民健身战略中的地位 and 作用，正确理解学校健康教育工作目标与任务，认识健康教育与德、智、体三方面的关系，积极开展学校健康教育工作。

第二、使学生能较全面系统地学习和掌握学校健康教育内容的教学、课外健康教育活动、学校健康教育科研与管理评估等各项工作的基本理论与方法。

第三、培养学生应用所学习的理论知识和方法，组织、协调学校健康教育的各项工作及其管理评价的能力。

在学习本课程基本内容时，要养成独立思考，把握重点、难点，做到学以致用，理论与实践相结合，注重学习的原理与方法，提高独立分析问题与解决问题的能力。

三、学习学校健康教育学的基本方法和要求

学校健康教育学是一门综合应用学科，掌握正确的学习方法对学习效果有直接的影响。因此，学习本教材时，应注意掌握基本的方法和要求。

第一，要从系统科学的认识方法上去认识本学科在学校教育和全民健身教育中的地位和作用。弄清健康与健康教育的基础

本范畴，系统掌握学校健康教育学基本概念、原则和方法，熟悉学校健康教育领域运行机制的客观规律性。

第二，运用信息论的方法和原理，通过不同途径和方法，捕获有关本学科的知识信息。学习时，将课内学习和课外学习结合起来，除参与听课、讨论研究、作业练习外，应充分重视自学、参观、教学见习、教育实习及社会调查，对学校健康教育的实际情况进行理论与实践的分析和总结，写出专题文章或调研报告。这不仅能扩大自身的知识领域，还可以提高对问题进行分析 and 解决的能力，更有利于今后独立从事和开展学校健康教育工作。

第三，学习中要注意理论联系实际，做到学用结合，将自己所学习掌握的理论知识与方法，运用于实际的工作、学习和生活中。运用控制论的原理，调控与协调自身学习和实践的全过程，以实现预定的学习目标。

此外，学校健康教育学是以唯物主义哲学观和现代科学观作为指导思想。学习中应运用新的思想、新的科学理论方法、技术指导学习过程，解决一些实际问题。所以，平时应密切注意我国健康教育、全民健身教育发展的新动向和科研成果，以及其他学科的科研成果，运用有关或相关的学科理论方法和技术来指导学校健康教育学的学习，使学用更切合实际，不断更新、充实所学的知识，提高自身健康教育的素质和能力。

复习思考题

- 1、简述学校健康教育学的目标与对象。
- 2、简述学习学校健康教育学的基本方法与要求。

第一章 学校健康教育概述

【内容提要】 本章重点阐述健康的概念、指标及其评价指标和影响因素，介绍国内外学校健康教育的发展概况。

第一节 健康的概念和评价指标

一、健康的概念

什么是健康？长期以来，人们都习惯把它理解为“不生病”或“不虚弱”即为健康的表现。这种理解是片面的，生活中常有许多外表健康的人，实际都处于潜在感染之中，所以没有疾病并不就是健康。世界卫生组织（WHO）在其宪章中对健康作出的定义是：“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称^①”。这是健康观发展的结果，它提示“健康”是指个体生理、心理和精神与内外环境处于良好的适应状态。这使健康概念大大超出了疾病的范围，把人体的健康与生理的、心理的和社会的关系紧密地联系起来。从人的身体健康与心理健康的关系说，身体健康是心理健康的基础，而心理健康即是身体健康的重要体现。若心理不健康，就没有身体健康可言。同样身体不健康，也就没有良好的心理状态。生理活动与心理活动是相互联系、相互影响的，心理活动往往对人体各器官、系统的活动起重要的调控作

^① 黄敬享等，健康教育学，北京：上海医大出版社，1992年8月，第一版，第一页

用，与人们的正常生活、发病原因、症状和康复密切相关。健康的心理可以维持和增进人的正常情绪，维护人的正常生理状况，能使人适应环境和社会的各种变化的刺激。因此，只有身心健康的人，才是完美的健康人。

所谓心理健康，通常是指人们与生活环境之间保持着良好的协调和均衡。研究表明，许多疾病并非都是微生物、不良饮食习惯因素引起的，而往往是由心理因素所致。特别对于一些慢性疾病的发病，心理因素的重要性超过生理因素。心理健康，不能简单地看作不患精神病。在现实生活中，几乎人人都会在自身漫长的生活经历中，在精神和人格上遭受到不利的社会条件，如居住拥挤、孤独、人际关系激化等。此外还有社会不良卫生习惯的影响，如吸烟、酗酒、滥用药物以及精神过度紧张等而破坏正常的心理平衡，属社会性的心理疾病。随着对健康概念的深入理解，人们对心理健康和心理要求也越来越高，预防心理性疾病和加强心理治疗的呼声也越来越强烈。为了帮助患心理疾病者解除痛苦，心理健康咨询已成为医疗保健的重要一环，更是健康教育的重要内容。青少年学生的心理发展正处于不稳定的阶段，适应性差，容易受刺激和不良习惯的影响。调查表明，中学生的心理疾病日趋严重。青少年学生的健康状况如何，是一个民族素质水平的象征和标志，应对青少年学生的心理问题给予更多的关注，及时防治。

1986年11月21日，在渥太华召开的首届国际健康促进大会所制定的著名纲领《渥太华宪章》中明确指出，“健康促进是促使人们提高控制和改善健康的全过程，以至达到身体的、精神的和社会的完美状态，确保个人或群体能确定和实现自己的愿望，满足自己的需求，改变或处理周围环境”。健康促进包括健康教育和能促使行为、环境改变的组织、政策、经

济等各项策略。

建立健康的公共政策，包括立法、财政、税收和组织措施，以及保证这些政策在非卫生部门得以贯彻等。

创造有利健康的环境。人类与环境不可分割的联系形成了社会——生态环境影响健康的基础。生活方式、工作和娱乐的变化对健康产生重大影响；工作、娱乐应该成为人们健康的资源。

加强基层组织、企事业行动。健康促进只有通过具体、有效的基层组织、企事业行动才可能奏效。例如，一个决策、或制订有关策略以及实施而又有利健康等，其关键是使基层组织、企事业单位，明确这些都直接与他们事业、健康相关，从而自觉投入人力、财力和促使群众参与、关心卫生事务。

开发个人技能。人是最主要的社会资源。通过提供信息、健康教育和提高生活技能的途径，健康促进支持个人和群体的发展，特别应加强人员培训，提高人们的健康意识和技巧，使人们有更多的机会自我锻炼和控制健康、环境，并选择有利于健康的决定。

增加、改善预防卫生服务设施，投入更多的资源，促进人们的健康。建设社会精神文明，大力提倡文明、健康、科学的生活方式。

在对新的健康观的认识与理解和掌握正确健康促进概念的同时，还应应对与健康教育密切相关的健康保护和预防性卫生服务等概念有所理解和认识，只有这样，新的健康观的认识才能不断加深、巩固、发展和完善。

所谓健康保护是指保护个体免受环境因素伤害的措施。其主要手段是通过有关环境法规，以改善环境条件，确保生活质量的提高。预防性卫生服务是指为健康促进与健康保护提供支

持与服务。

健康教育的目的是通过健康教育的过程，以改善、达到、维持和促进个体及社会的健康状况。健康教育的影响大大超过疾病预防或治疗性的教育干预。其主要任务有：

第一，确立与促进个人、社会对预防疾病和保持自身健康状况的责任感。健康教育者帮助人们确定哪些行为有利于健康，哪些行为是有害于健康。他们最主要的责任是促进人们自愿地采用健康的行为，帮助人们确立对自己和社会健康状况的责任感，以及对疾病预防和维护健康的自我责任。

第二，帮助人们养成健康的行为。通过提高全民族科学文化水平，提倡文明、健康、科学的生活方式，克服社会风俗习惯中存在的愚昧落后，是促进社会主义精神文明建设的重要任务之一。

第三，促进个体和社会采用或选择有利于健康的行为。健康教育者的目的在于创造一个有利的社会环境，以利于某种行为的改变，并尽力提倡自觉自愿。

第四，有效地促进全社会关心健康和疾病的预防。社会的决策对人们的健康影响很大，应特别关注社会在维持、促进和改善健康方面的作用。实际上，各种保护、维持、改善和促进健康的计划都涉及社会和行为的各个方面。达到健康教育的目的主要取决于社会各个方面的努力和协调。

二、健康的评价指标

从上述对健康概念的描述将人体的健康与生理的、心理的和社会的健康紧密地联系起来。由此，健康指标应是由生理的、心理的和社会的三个方面因素构成。人的各个年龄阶段、性别、地域、民族都不相同，健康的标准因此很难有一个统一

要求的和具体指标。

健康指标是以反映国民健康水平，作为检查健康教育工作计划和评价健康教育措施效果的依据。按目前掌握的情况，影响现代健康的基本方面因素有：①生活方式和行为；②环境条件因素，包括自然和社会两个方面；③人类生物学因素（包括心理因素）；④医疗和保健因素等。健康指标可分别对各个个体、家庭、社区（指一定区域内居民集落或指一定社会阶层或职业人群）提出相应的指标内容。也可以从整个健康工作的健康目标列出广义健康指标的内容，或者从狭义健康统计出发，反映人类生、老、病、死的全过程，评价国民健康水平。

（一）个体健康评价指标

1、生理方面 包括身体发育，如身高、体重、血压、营养状况等。

2、心理方面 包括人格、智力、智商、情绪和情感、适应能力、意志品质等。

3、社会方面 包括行为的模式、生活方式、人际关系等。

4、疾病情况 为了评价个体健康水平对各个有关的健康指标，制订了相应的正常值的标准范围，以供对比分析。

（二）群体健康评价指标

由于影响群体健康水平的因素很多，涉及面广，因而群体的评价指标也含有多方面，具体有：

1、卫生政策指标 （1）正式把健康教育和健康促进目标纳入政府卫生事业发展规划；（2）建立与健全健康教育协调组织；（3）制定地区健康教育规划；（4）建立与健全三级保健网；（5）形成健康为人人，人人为健康的人人参与的新局面。

2、社会经济指标 （1）人口自然增长率；（2）人均国民生产总值；（3）15岁以下文盲率，用以说明地区文化水平的

指标；(4) 中小学入学率；(5) 人均住房面积或每间住房平均人数；(6) 大众传播媒介覆盖率；(7) 其他，如每人年平均收入、就业率、人均热量和卫生设备等。

3、预防性卫生服务指标 (1) 人均卫生费用；(2) 卫生费用占国民生产总值的百分数；(3) 每千人口卫生人员数；(4) 每千人口保健人员和医生数；(5) 各种卫生服务利用指标；(6) 卫生保健知识水平。

4、健康状况指标 (1) 死亡统计指标；(2) 出生生育指标；(3) 生长发育指标；(4) 疾病和健康缺陷指标；(5) 行为因素指标；(6) 其他，如自杀率、吸毒成瘾率、犯罪率、肥胖症率和镇静剂的服用率等指标。

(三) 制定健康评价指标的原则

上述根据健康概念及其影响因素所提出相应的个体和群体健康指标内容，但在实际的健康评价时，还应根据个体的不同年龄层次、性别和群体的划分选用具体的健康评价指标。其具体选用和应用时应遵循以下原则：

1、目的性原则 虽然选择指标是为了描述健康状况，但应针对具体问题具体选用。要求和范围应是描述个人健康状况，选用与个人有关的指标。如生长发育、情绪、智力、人际关系等。

2、可行性原则 在选择指标时，应尽可能考虑其可行性。许多直接指标很好，如慢性病发病率、个人智力、社会能力等，但有时很难获得。相反，许多间接指标，如社会经济发展等，较容易获得。因此，在实际应用中除选用直接指标外，还应适当选取一些间接指标。

3、科学性原则 主要表现在选用指标时应注意科学性、准确性、客观性和特异性。

4、公认性原则 某些指标常被有权威的机构和专家选用，事实上已为大家所公认的。如出生时期望寿命、出生率、死亡率、安全用水普及率等。

5、系统性原则 在考虑选用指标时，特别在对一个地区、国家的健康状况进行研究时，指标的选择一定要有系统性。

6、发展性原则 由于人们对健康的认识不断深入，科学的发展也不断为人们揭示生命活动的本质提供依据。因此，各类健康指标总会不断发展，旧的指标被新的指标所淘汰，旧的标准被新的标准所替换，这是一种必然规律。

(四) 简介国际上常用的健康评价指标

目前，世界许多国家对青少年儿童健康状况的评价，一般采用体质指标和健康指标相结合的综合评定方法。其测量指标概括起来有以下八个方面的内容：

1、形态指标 人体形态，即体格内、外部特征，由长度、宽度、厚度、围度、质量、性征和骨骼形状或发育特征来反映。常用测量指标有身高、坐高、肩宽、骨盆宽、皮褶厚度、胸围、头围、体重、第二性征、背型、骨龄等。一般通过对各种测量指标的综合分析来进行评价，如生长发育水平的评价，常采用身高、体重、胸围等指标。形态测定的内容在国外要广泛得多，国际身体健全研究委员会（ICPFR）、国际科学协会理事会（IBP）和世界卫生组织（WHO）都颁布了关于身体健全测验的规定标准，但内容不尽相同，其中 ICPFR 的规定标准由四个简明部分组成，即医学检查、生理测验和指数、体格和身体成分的测量以及身体基本素质测验。其中有关形态测定的内容，即体格和身体成分的测定项目如：①体重。②高度有，站高、肩峰高、挠骨高、指高、大转子高、胫骨高、坐高、坐位时的胸骨上切迹高。③直径有，肩宽、髂嵴间宽（髌