



北京市高等教育精品教材立项项目

学校教育与学生健康

王 雁 主编

XUEXIAO JIAOYU
YU
XUESHENG JIANKANG

教育科学出版社



北京市高等教育精品教材立项项目

学校教育与学生健康

王雁 主编

齐建国 副主编

XUESHAO JIAOYU
YU
XUESHENG JIANKANG

教育科学出版社
· 北 京 ·

责任编辑 王春华
版式设计 贾艳凤
责任校对 张 珍
责任印制 曲凤玲

图书在版编目 (CIP) 数据

学校教育与学生健康 / 王雁主编. —北京: 教育科学出版社, 2006. 11
北京市高等教育精品教材立项项目
ISBN 7-5041-3635-2

I. 学... II. 王... III. 学校教育: 健康教育—高等学校—教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 118966 号

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号

邮 编 100101

传 真 010-64891796

市场部电话 010-64989009

编辑部电话 010-64989611

网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 24

字 数 429 千

定 价 36.00 元

版 次 2006 年 11 月第 1 版

印 次 2006 年 11 月第 1 次印刷

印 数 1-5 000 册

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

序

我在苏联莫斯科列宁师范学院教育系读书的时候，有一门课叫“学校卫生学”。20世纪50年代我国学习苏联时，教育系的课程中也有这门课。1958年，我曾经把苏联索维托夫著的《学校卫生学》翻译成中文，由人民教育出版社出版。这可以说是我国引进的、也是我国的第一本《学校卫生学》。这本书的内容除了讲这门学科的研究对象、研究方法外，大致可以分为两大部分：第一部分是论述儿童少年身体发育及其个人卫生、外界自然因素对儿童少年的影响及其利用、学校各种设施及各种活动的卫生要求；第二部分主要论述儿童少年的营养及各种疾病的预防。我认为从事学校教育工作的人应该有这方面的知识。可惜到20世纪60年代批判苏联教育学时把这门课砍掉了。有些师范院校虽设立为一门选修课，却没有把它放在应有的位置。

学生的健康应该是学校工作中最值得重视的一个方面。德智体美缺一不可。体育的目的就是培养学生健康的体魄。毛泽东主席早在20世纪50年代初就提出“健康第一”，就是因为它是一切活动的基础。但是在学校工作中，把健康教育只理解为体育，把体育只理解为体育课和课外体育锻炼，却不关心学生的卫生和疾病预防。其实健康教育的概念比体育更要广泛。如果把学校体育作为保证学生健康成长的主要途径，那么，学校体育也应该包括体育锻炼和卫生教育两个方面。因为一个人即使身体很强壮，但如果不讲卫生，也容易得病，变为不健康。现在学生中近视之多，可以说是学习负担太重、不讲教学卫生的结果。所以今天我们应该重视学生健康的研究。

今天有幸看到北京师范大学教育学院王雁主编的《学校教育与学生健康》一书，感到特别高兴。总算又有人开始研究学生健康教育了。翻看它的内容，非常丰富全面，吸收了教育学、心理学、卫生学的新成果，有时代性、实践性，密切结合现在学校的实际。例如心理健康教育、青春期教育、预防艾滋病教育等都是现实中很重要的课题。因此，这本书不仅是一本教育专业的好教材，也是每一位教师应该阅读的专著。希望它的出版能够引起大家对学校健康教育的重视，并提升学校卫生工作的水平。

顾明远

2006年9月3日

目 录

上篇 基础理论篇

第一章 绪论	(3)
第一节 《学校教育与学生健康》研究什么	(3)
一、《学校教育与学生健康》的学科性质	(3)
二、研究对象、任务和内容	(6)
第二节 健康概念的发展	(7)
一、原始的健康观	(7)
二、机械的自然科学健康观	(8)
三、生物医学的健康观	(8)
四、生物—心理—社会的健康观	(9)
五、四层次健康观	(10)
第三节 《学校教育与学生健康》的研究方法	(12)
一、调查法	(12)
二、实验法	(13)
三、资料分析法	(13)
四、个案研究法	(13)
第二章 儿童少年身体的特点及生长发育	(15)
第一节 儿童少年身体结构与机能特点	(15)
一、神经系统的组成及发育特点	(15)
二、运动系统的发育特点	(18)
三、呼吸系统的发育特点	(22)

四、循环系统的发育特点	(25)
五、消化系统的发育特点	(26)
六、泌尿系统的发育特点	(28)
七、内分泌系统的发育特点	(29)
八、感觉器官的发育特点	(30)
第二节 生长发育的一般规律及发育状况	(33)
一、生长发育的一般规律	(33)
二、儿童少年的发育状况	(40)
第三章 儿童少年的心理健康	(50)
第一节 儿童少年的心理发展及心理健康	(50)
一、儿童少年的心理发展	(50)
二、儿童少年的心理问题与心理健康	(57)
第二节 影响儿童少年心理健康的主要因素	(60)
一、家庭对儿童少年心理健康的影响	(60)
二、学校对儿童少年心理健康的影响	(64)
第四章 青春期与青春期的教育	(69)
第一节 青春期的发育	(69)
一、对青春期的认识	(70)
二、青春期的启动	(72)
三、男性的青春期发育	(73)
四、女性的青春期发育	(77)
第二节 青春期的性心理发展	(79)
一、性心理的发展阶段	(79)
二、性心理表现	(82)
三、两性的性心理差异	(83)
第三节 青春期常见的问题及指导	(84)
一、青春期的生理卫生	(84)
二、青春期的性行为问题	(89)
第四节 青春期的教育	(93)
一、开展青春期的教育的意义	(93)
二、性教育的发展轨迹	(95)
三、性教育的内容、原则及方法	(101)
四、我国性教育的发展趋势	(107)

第五章 教育过程与学生健康	(109)
第一节 科学用脑的原理	(109)
一、学习时的大脑皮层	(110)
二、学习时脑力工作能力变化的类型及规律	(114)
三、学习疲劳	(115)
第二节 学校生活制度与学生健康	(118)
一、合理编制课程表	(118)
二、课业学习	(119)
三、课间休息及课外活动	(121)
四、睡眠	(122)
第三节 教学与学生健康	(124)
一、教师的授课	(124)
二、学生的学习	(126)
第六章 学校膳食与学生健康	(130)
第一节 儿童少年的营养与学校膳食	(130)
一、儿童少年的营养需求	(131)
二、学校膳食的重要性	(137)
三、各国各地区实施学校营养午餐的目的及特征	(139)
第二节 我国学校营养午餐	(141)
一、相关政策法规与实施现状	(141)
二、我国学校营养午餐的理想模式	(144)
三、尚需进一步改进之处	(147)
第三节 日本学校营养午餐	(150)
一、日本学校营养午餐法	(150)
二、日本学校营养午餐的管理	(151)
附录1 日本学校营养午餐法	(155)
附录2 日本营养师的培养及资格认证制度	(157)
第七章 学校体育与学生健康	(160)
第一节 体育锻炼对身心健康的影响	(160)
一、体育锻炼对学生身体健康的影响	(161)
二、体育锻炼对学生心理健康的影响	(165)
三、体育锻炼对学生社会化的促进	(167)
第二节 现代社会生活对体育的需求	(168)

一、现代社会特征	(168)
二、现代社会带来的学生健康问题	(169)
三、健康文明的生活方式对体育的需求	(170)
第三节 体育锻炼的原则与卫生要求	(171)
一、体育锻炼的原则	(171)
二、体育锻炼的卫生要求	(172)
第八章 学校环境与学生健康	(175)
第一节 学校环境的概念及作用	(175)
一、学校环境的概念	(175)
二、学校环境建设的重要性	(176)
第二节 校园环境建设与学生健康	(178)
一、健康的学校外部环境	(178)
二、健康的学校内部环境	(181)
三、健康的学校生活与学生心理健康	(193)
四、文明校园环境建设与学生心理健康	(195)
第三节 教室环境建设与学生健康	(200)
一、教室	(200)
二、课桌椅	(203)
三、黑板	(209)
四、光线	(210)

下篇 实践指导篇

第九章 学校健康教育指导	(217)
第一节 学校健康教育概述	(217)
一、学校健康教育的概念	(217)
二、学校健康教育的意义	(218)
三、学校健康教育的目标和内容	(219)
第二节 学校健康教育规划设计	(221)
一、学校健康教育规划设计的原则	(221)
二、学校健康教育规划设计的内容	(222)
三、学校健康教育规划设计的模式	(223)
四、学校健康教育规划的实施范围	(224)

第三节 学校健康教育的评价	(227)
一、评价的目的和意义	(227)
二、评价的原则	(228)
三、评价的种类	(228)
四、评价的方法	(229)
五、学校健康教育的评价内容及指标	(231)
六、评价中应注意的问题	(233)
第四节 学校健康教育的原则与形式	(234)
一、学校健康教育的基本原则	(234)
二、学校健康教育的形式	(234)
第五节 健康促进学校	(238)
一、健康促进学校的发展	(238)
二、健康促进学校的含义	(239)
三、健康促进学校的特点和优势	(241)
四、健康促进学校的内容	(241)
五、健康促进学校的深远影响	(242)
第十章 健康行为指导	(245)
第一节 健康行为基本概念	(245)
一、行为概述	(245)
二、健康行为和健康相关行为	(248)
第二节 建立健康的生活方式	(250)
一、不良行为与生活方式对健康的影响	(250)
二、从小培养健康的生活方式	(252)
第三节 健康相关行为的干预与矫正	(253)
一、健康相关行为转变的理论	(254)
二、健康相关行为转变成功的因素	(255)
三、个体行为矫正	(256)
四、群体行为干预	(258)
第四节 学校生活技能教育	(259)
一、生活技能教育的起源和发展	(260)
二、生活技能的基本概念和内容	(262)
三、学校生活技能教育的方法	(264)
四、学校生活技能教育的作用	(265)

附录1 课程目录及每节课的主要目标·····	(266)
附录2 访谈结果及授课教师和学生的心得·····	(267)
第十一章 预防疾病的教育 ·····	(273)
第一节 预防传染病的教育 ·····	(273)
一、传染病的基本特征 ·····	(273)
二、传染病的传播与流行 ·····	(274)
三、儿童少年常见传染病的传播途径、症状及防治措施 ·····	(275)
四、学校中传染病的预防 ·····	(277)
五、预防接种 ·····	(277)
第二节 预防学校近视的教育 ·····	(280)
一、近视的危害及流行状况 ·····	(281)
二、出生后眼球的生长发育及视力发育 ·····	(281)
三、近视发生的原因及影响因素 ·····	(281)
四、近视的预防及治疗 ·····	(283)
第三节 预防肥胖的教育 ·····	(286)
一、肥胖的流行状况 ·····	(287)
二、肥胖的发生原因 ·····	(287)
三、肥胖的判定 ·····	(289)
四、肥胖对健康的影响 ·····	(291)
五、肥胖的防治 ·····	(294)
第四节 预防艾滋病的教育 ·····	(301)
一、艾滋病的流行状况 ·····	(301)
二、艾滋病病毒及艾滋病基本知识 ·····	(304)
第十二章 儿童的校园伤害 ·····	(317)
第一节 儿童校园硬件伤害 ·····	(318)
一、校园选址的伤害 ·····	(318)
二、校园布局的伤害 ·····	(318)
三、校园建筑的伤害 ·····	(319)
四、校园设施的伤害 ·····	(322)
五、校园设备的伤害 ·····	(324)
第二节 儿童校园软件伤害 ·····	(326)
一、校园制度伤害 ·····	(326)
二、校园管理伤害 ·····	(328)

三、校园安全教育伤害	(328)
四、师源性伤害	(330)
五、校园暴力伤害	(332)
第十三章 中小学生体质测量与评价	(334)
第一节 体质测量与评价标准	(335)
一、体质测量的目的和意义	(335)
二、体质测量指标	(336)
三、中小学体质测量评价方法和标准	(338)
第二节 体质测量评价标准的应用	(340)
一、个体应用	(340)
二、集体应用	(342)
第十四章 学校健康教育政策与法规	(344)
第一节 有关学校健康教育政策法规及其意义	(344)
一、教育政策法规的内涵、分层以及学校健康教育的 政策法规所属层次	(345)
二、学校健康教育政策法规的本质及其功能	(346)
第二节 有关促进学校健康发展的法规	(348)
一、《学校卫生工作条例》	(348)
二、《学校体育工作条例》	(351)
三、有关学校营养午餐的管理	(353)
第三节 有关健康教育的规定	(354)
一、《中小学生预防艾滋病专题教育大纲》	(355)
二、《中小学生环境教育专题教育大纲》	(355)
三、《中小学生毒品预防专题教育大纲》	(358)
第四节 有关学校环境建设的标准	(360)
一、与教室环境相关的标准	(360)
二、与室外环境建设相关的重要文件	(361)
参考文献	(365)
后记	(369)

上 篇

基础理论篇

第一章

绪 论

第一节 《学校教育与学生健康》研究什么

一、《学校教育与学生健康》的学科性质

(一) 何为《学校教育与学生健康》

健康的重要性人人皆知。个体的健康与否会影响其一生的发展，国民的健康是社会和谐、民族兴旺的基础。中外学者历来都十分重视学校教育与学生身心健康发展的问題。捷克大教育家夸美纽斯（Comenius, J. A.）是其中的代表人物之一。他认为教育和训导儿童时，最主要的目的之一是关心如何增进儿童的健康。他的代表作《大教学论》中写道：“身体要过一种有规律、有节制的生活，才能保持健康、精壮”，“凡是遵守这三个原则的人（即饮食有节制、身体有运动，并利用自然所提供的休息机会），他是不会不尽可能长久地保持生命与健康的”，“身体必须避免疾病与意外的侵袭”，“人人都应该祈求自己具有一个健康的生理里面的一个健康的心灵。”……而瑞士教育家裴斯泰洛齐（Pestalozzi, J. H.）在他的著作《林哈德和葛笃德》中，最早提出了学生使用课桌椅应当与其身体相适应的观点。

教育具有许多的功能和目标，其中有关学生生长发育或健康的部分则被绝大

多数教育专家认为是最重要的部分。《中华人民共和国义务教育法》第三条指出：“义务教育必须贯彻国家的教育方针，努力提高教育质量，使儿童、少年在品德、智力、体质等方面全面发展，为提高全民素质，培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设人才奠定基础。”《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定》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育应树立健康第一的指导思想……”看来，促进学生身心健康发展是学校教育重要的目标之一。

《学校教育与学生健康》是研究学校教育如何能促进学生身心健康发展的一门学科。它以卫生学、教育学、心理学的原理为指导，研究学校的教育问题，旨在使中小学生在学的过程中有效地增进自身健康。它不仅包含生理学、预防医学、建筑科学、营养学等自然科学领域的学科内容，还包含了教育学、心理学、社会学、管理学、行为科学等社会科学领域的学科内容，具有综合性、实践性强的特点。它主要从生物、心理及社会因素等方面去全面探讨学生的健康与学校教育、学校环境之间的关系问题，揭示其本质的联系，提出科学的建议，以促进学生在学校环境中的健康发展。

（二）学科性质

《学校教育与学生健康》是一门交叉学科，从学科性质来看，它等同于学校卫生学。18世纪末到19世纪初，卫生学作为一门系统的科学开始形成。随着卫生学的发展，逐渐分化和形成了一些新的分支学科，其中，将学科的研究重点放在儿童青少年的健康与学校教育和学校生活环境之间关系上的学科称为学校卫生学。一些学者从学科本身形成和发展的背景出发，强调学校卫生学属于医学学科，是预防医学的一个组成部分，是保护和增进儿童青少年健康的一门学科，是卫生学的分科而不是教育学的分科。基于这样的认识，不少人一提到学校卫生学，就想到这是卫生机构和校医的职责，就是定期检查视力或处理些学生头疼脑热的事情等，而与教育者没有什么关系。这种观点的不足在于过分强调了学校卫生学的保健功能，忽略了从教育的角度来研究如何保护和增进学生健康等问题，即忽略了该学科的教育功能。

事实上该学科是一门促进学生健康成长的育人科学，是以卫生学原理为指导，研究学校的教育问题，是教育科学与卫生科学的交叉学科。它不仅注重学生现时的保健问题，更注重健康行为的养成；不仅注重学校环境对学生健康的影响，也强调教师在教学过程中对学生健康的维护。为了有效地维护并促进学生的健康，教育部门和卫生部门必须紧密合作，在学生接受学校教育期间，为其健康

成长奠定基础,使其成为对社会和国家的有用之才。教师,不仅是一个“传道授业”者,同时也要成为一位优秀的为人师者。除了教授学生知识外,还应了解学生,关心学生在情绪、社会、智能和身体各方面的需要,以使自身的教学行为有利于学生的健康发展;与此同时,还应养成对学生健康的一种警觉性,认识学龄儿童的正常健康状态和可能遭遇的一些健康问题。因此,从强调教育功能及促进健康的角度出发,该学科似乎称为“学校教育与学生健康”更为贴切。

每所学校都有责任为学生创设健康的环境,每个教师都有义务促进学生健康的发展。《学校教育与学生健康》应包含3个方面的任务:学校健康环境的创设、学校健康服务的开展及学校健康教学的实施。

学校应尽可能地提供一个有益于学生健康与安全的物质环境和人文环境。物质环境包括校址的选定,校舍的建设,采光、通风与隔音设施,教学设备,供水设施,厕所等设施的配备以及美化校园等。人文环境包括作息时间的安排,师生关系、生生关系等。当孩子进入学校,教育环境将不可避免地对他产生重大影响,不论是人的,如教师、同学;物的,如教室、操场;还是事的,如上课、游戏等。创设健康、安全的环境不仅是指要避免、排除不当的教育设施和不利学校情境,以减少其对学生的消极影响;更为重要的是要积极地建设有利的、美好的教育情境,以增进其对学生的积极影响。

学校健康服务即是过去所谓的学校保健工作,其主要目的在于保护学生的健康,并协助每位学生达到和维持他可能的健康状态,包括健康检查、意外伤害及突发疾病的紧急救护、传染病的预防与管理、伤残学生的特别照顾及常见病的矫治等。

学校健康教学是学校教育与学生健康工作中的重要一环,涉及健康教学的课程与内容、健康教学的师资与教法等。我国在1992年颁布的《学校卫生工作条例》和《中小学生健康教育大纲》规定,中小学校必须开设健康教育课程,至少每两周有一小时健康教育课。许多学校不仅聘有专职的健康教育教师,各省、市的卫生部门还对师资进行定期的培训。但这一环节还没能得到充分的重视。存在的问题主要是部分学校健康教育流于形式,健康教学的时间无法保证,领导不重视,专业人员素质低;教学方法以“填鸭式”为主,参与式等先进教学方法未能充分运用;缺乏系列教材,尤其缺乏师资培训教材等。

这三个部分的任务是相互联系、相辅相成的,强调教育功能重于保健功能,并且任何一个环节的功能也都必须含有教育的意义。