

小学教育改革研究丛书

主编：胡克英 伍棠棣 教育科学出版社



小学体育
卫生保健

【小学教育改革研究丛书】

小学体育卫生保健

主编 罗希尧

编辑 王金保

王绍丽

陆希曾

教育科学出版社

【小学教育改革研究丛书】

- 丛书题字：何东昌
- 主 编：罗希尧
- 编 辑：王金保 王绍丽 陆希曾
- 责任编辑：李红枝
- 封面设计：王四海
- 版式设计：黄 星
- 出 版：教育科学出版社（北京·北三环中路46号）
- 发 行：新华书店北京发行所
- 印 刷：北京市顺义县京东印刷厂

XIAOXUE TIYU WEISHENG BAOJIAN

小学体育卫生保健

开本：787毫米×1092毫米 1/32开 印张：9.125 字数：205,000

1988年4月第1版 1988年4月第1次印刷

印数：00,001—50,000册

ISBN 7-5041-0082-X/G.075

统一书号：7232·386 定价：2.70元

小学教育研究班领导小组名单

组长：张文松

副组长：陈德珍 戴卓

领导小组成员：（以姓氏笔划为序）

伍棠棣 张文松 陈德珍 胡克英
顾明远 徐亦尤 黎 铮 滕 纯
戴 卓 魏自强

小学教育研究班顾问名单

（以姓氏笔划为序）

王企贤 吕型伟 刘佛年 李 晨 李秉德 杭 苇
袁 珞 韩作黎 陶端予 斯 霞 彭 克 霍懋征

《小学教育改革研究丛书》编辑委员会名单

一、主编：胡克英 伍棠棣

二、编辑委员会委员（以姓氏笔划为序）

伍棠棣 张同善 张复荃 张 昉
李志超 李文湑 连瑞庆 金世柏
周玉仁 胡克英 徐亦尤 滕 纯
黎 铮 戴宝云

三、编辑委员会常委（以姓氏笔划为序）

伍棠棣 胡克英 徐亦尤 滕 纯

《小学教育改革研究丛书》引言

从一九八五年暑期到一九八六年暑期，国家教委委托中央教育行政学院举办了为期一年的“小学教育研究班”，集中了全国各地部分小学的优秀教师和干部，吸收了中央教育科学研究所和高等师范院校专门从事教育科学研究的专家学者，按照专家与教师相结合，理论与实际相结合，提高与普及相结合的原则和方式，对于如何改革小学教育教学进行了较为广泛的研究和探讨。

举办“小学教育研究班”是一个提高小学教师水平、促进教育科学研究，促进小学教育教学改革的新的设想和尝试。原来设想通过上述三种结合的方式，以马克思主义的基本理论为指导，结合中国小学教育的实际情况，力求按照社会主义的教育方针，端正教育思想，总结小学教育教学改革中丰富的实践经验，编写一本具有中国特色的教育学。但是后来发现，这个目标订得太高，时间太仓促，更重要的是教育体制改革正处于不断探索的过程中，有些经验还未臻成熟，一时难于做出全面的评价。因此，“小学教育研究班”的同志们改变了原来编写教育学的计划，决定把教师们多年积累的教育教学经验和近几年通过教育教学改革所取得的成果在学习教育理论基础上加以总结研究，编写成一套较有系统的专题论文汇集，这就是呈现在读者面前的《小学教育改革丛书》。

这一套小丛书不是教育学或心理学系统专著，但确实为教育科学研究提供了若干有价值的素材。每一篇文章都凝聚着教师们长年累月辛勤劳动的心血，又是夫子自道，可能使教师同志们读起来倍感亲切，理论上较为符合教育教学改革的实际需要，有助于实际运用；这一套小丛书还可以表明，教师同志们从事一定的教育科学研究或教学研究不但是必要的、有益的，而且也是可能的。他们在这方面具有一定的优势条件，那就是长年从事教育教学实践的生动新鲜的经验。符合时代需要的新思想新理论归根到底是从改革实践或实验中萌发和成熟起来的。中外近现代教育史上许多教育家是小学教师出身，他们被誉为“教师的教师”。我国需要大批懂得马克思主义的这样一种类型的教育家。事实上，近些年来我国有一批学者型教师正在从基层实践的工作中涌现出来。出版这一套丛书有助于促进教师参加教育科学研究。但也需要提醒读者注意：丛书中一些教师的教育教学经验总结，既在不同程度上反映了一些带规律性的东西，又在不同程度上反映了一些具有个别性的经验，是一家之言或数家之言，因此请读者不要简单地模仿照搬，而是要互相参考，互相启发。我们相信还有许多好的教育思想、教育内容、教育方法，有待于进一步发掘、整理，我们期待每一个教师都要积累自己教育教学的素材和经验，经过教育实践的检验，集合若干典型作深入研究，抽取那些符合教育发展和改革的规律，不断充实和提高教育科学研究的学术水平。

多年来，我们教育界都希望编写一本或几本具有中国特色的社会主义教育学，很多学校随着教育体制改革的深入，进行了多种教育改革实验，一些教育理论工作者深入实际，参加改革实验，也取得了一定的成绩。但总起来看，教育理论

建设的进展远不适应教育改革实验的需要。一般说来,我们从事教育科学研究的同志们,马克思主义的理论水平都须要不断提高,善于运用马克思主义的立场、观点和方法去观察问题、分析问题、解决问题;如果教育理论脱离教育实际,脱离中国国情,脱离社会主义社会和经济、科技发展的实际,是无法提高教育理论水平的。有些同志把教育科学看得高深莫测,认为我们的教师充其量只限于经验的水平,而经验是没有什么理论价值的,殊不知实践正是理论的基础,理论如果脱离实际,不能从丰富的历史实践尤其现实的实践中抽取带有规律性的东西,那么空洞思辨性的教育理论又有什么用呢?因此,教育科学工作者的任务就是要面向教师、面向学生、面向教育教学第一线,去汲取丰富的营养,真正解决理论联系实际的问题,才能解决一些同志所谓的教育理论的贫乏。学习外国的东西,也须要用我国自己的实践和实验加以检验筛选和评价。近些年来,我们从研究国外教育中得到了有益的启示,但是资产阶级自由化思潮泛滥不可能不影响一些同志,使他们放松了或忽视了或不敢坚持马列主义、毛泽东思想对于教育科学研究的指导作用,从而影响教育科学研究沿着正确的、科学的方向发展和提高,这是应该引起重视的。

我们希望这一套小丛书能够为教育科学研究提供若干素材,为促进小学教育教学改革和提高教育教学质量提供若干参考资料,并希望这一套小丛书能够起到交流教育思想、经验和普及教育基础知识的作用。但是我们更欢迎读者提出不同的意见,百家争鸣,为繁荣教育科学研究作出更多的贡献。对于本书编辑中的错误和缺点,也欢迎读者批评指正。

我们还约请了一些优秀教师、教研员、校长参加本班的

1971.12.18

专题研究、撰稿或审稿工作，在此谨致谢忱。

张 文 松

1987年3月上旬

说 明

要办好小学教育就须讲究科学根据，体育卫生保健知识是重要的科学根据之一。这方面的科学知识不但体育和卫生保健教师需要有，校长、班主任和全体科任教师以及家长都须要懂得。

现在的少年儿童是未来二十一世纪祖国大业各方面的生力军，他们的身心健康将直接关系到我国的富强和民族的盛衰。在他们长知识、长身体的时期，必须加强体育卫生教育工作，使广大少年儿童具有强健的体魄和良好的心理素质，培养他们成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人，以便适应时代发展的需要，保证四化建设的顺利进行。目前，小学体育卫生保健工作比较薄弱，有些学校尚未配备卫生保健人员，而且兼职人员大多缺乏系统的卫生保健知识和必备的专业技术；学校管理部门在卫生保健方面也缺乏科学知识。因此学生的体质现状并不理想，例如，近年来近视眼、沙眼等常见病的患病率逐步上升并且达到了比较严重的程度，照此发展下去，将会直接影响四化建设的进程，这种现象应该引起我们的高度重视。

鉴于目前小学体育卫生工作的实际情况和迫切需要，我们就现实存在的重大问题编写了这本《小学体育卫生保健》，书中主要内容有：少年儿童的体育锻炼与卫生；青春

期卫生；合理营养；学校卫生医务监督；学校建筑设备等卫生要求；常见病、多发病、传染病及其预防；少年儿童体质的测定与评价及中央有关文件规定等。本书向学校体育教师和卫生保健人员介绍了少年儿童的生理、心理特点；体育锻炼的原则，锻炼习惯的培养，运动伤病的预防和体育锻炼对身体的影响等基础知识；提供了一些进行青春期卫生教育的内容，针对儿童偏食、缺乏维生素等问题提出了合理加强营养的意见，并为学校卫生保健人员提供了医务监督的教育内容，检查项目及其工作方法；对少年儿童中常见的龋齿、沙眼、蛔虫、脊柱侧弯、流感、流脑、肝炎等疾病提出了矫治方法和预防措施；进一步明确了学校建筑的卫生要求；系统地介绍了少年儿童体质测定工作的组织方法、实施措施、测定内容及评价标准，供广大体育教师、校医和卫生保健工作人员在实际工作中参考，以便对学校体育卫生保健工作加强管理和实行医务监督。

为了适应全国不同地区学校使用，书中所引用的数据及规定，均以国家有关部门的文件和通知精神为准，因本书涉及内容广泛，加之编者水平所限，定会有不当或错误之处，恳请广大读者提出宝贵意见。在成书过程中，我们参阅了几少卫生学、儿童心理学、运动医学、运动生理学、学校卫生工作手册、科学技术文献中论述中国青少年儿童身体形态、机能与素质的研究成果等大量书籍和报刊杂志；并承蒙北京教育学院、北京市卫生防疫站和北京市西城区教育局等单位的大力支持与协助，在此一并致谢！

本书第一章由北京市西四北四条小学陆希曾编写；第二章由北京教育学院周琪编写；第三章由北京市卫生防疫站于凤翥编写；第四章由北京教育学院张贯亚编写；第五章由北

京教育学院王金保编写；第六章由北京市卫生防疫站王绍丽编写；第七章由北京教育学院刘瑞一编写；附件由北京教育学院罗希尧编选。

编 者

一九八七年二月

目 录

第一章 少年儿童的体育锻炼与卫生	(1)
第一节 少年儿童的心理特点	(1)
一、儿童心理发展的年龄划分	(1)
二、学龄初期儿童心理过程发展的特点	(2)
三、个性心理差异	(8)
第二节 体育锻炼对少年儿童身体的影响	(10)
一、对运动系统的影响	(11)
二、对心血管系统的影响	(12)
三、对呼吸系统的影响	(12)
四、对神经系统的影响	(13)
第三节 体育锻炼的原则	(14)
一、因人制宜	(14)
二、循序渐进	(15)
三、坚持经常	(15)
四、适宜的运动负荷	(16)
五、全面锻炼	(17)
第四节 体育锻炼的卫生要求及锻炼习惯的培养	(17)
一、体育锻炼的卫生要求	(17)
二、体育锻炼习惯的培养	(21)
第五节 运动性伤病及其预防	(22)
一、小学生常见的运动性伤病	(22)
二、产生运动性伤病的原因	(32)

三、运动性伤害的预防原则·····	(36)
四、体育课的安全教学·····	(38)
第二章 青春期卫生 ·····	(41)
第一节 青春期的发育特点·····	(41)
一、什么叫青春 期·····	(41)
二、青春期的发育特点·····	(41)
第二节 青春期卫生常识·····	(57)
一、经期卫生·····	(57)
二、痛经·····	(58)
三、经前期紧张症·····	(60)
四、白带·····	(60)
五、遗精·····	(62)
六、包皮 炎·····	(63)
七、痤疮·····	(64)
八、如何看 待手淫·····	(65)
九、早恋·····	(66)
十、少女不宜穿高跟鞋·····	(66)
十一、束胸、束腰的危害·····	(68)
十二、青少年不宜穿牛仔 裤·····	(69)
十三、摒弃烟、酒的不良嗜好·····	(70)
十四、青春 期高血压·····	(72)
第三节 青春 期卫生教育·····	(73)
一、教育目的·····	(73)
二、教育原则·····	(75)
三、教育内容·····	(75)
四、教育的实施·····	(75)
第三章 合理营 养 ·····	(77)
第一节 三大营 养素·····	(77)
一、蛋白质·····	(77)
二、脂肪·····	(80)

三、碳水化合物·····	(82)
第二节 几种主要维生素的生理功能·····	(84)
一、维生素A·····	(84)
二、维生素D·····	(85)
三、维生素B ₁ ·····	(85)
四、维生素B ₂ ·····	(85)
五、维生素C·····	(86)
第三节 矿物质和微量元素·····	(86)
一、钙·····	(87)
二、铁·····	(87)
三、锌·····	(88)
第四节 不同年龄所需要的各种营养素·····	(89)
第五节 各类食物的营养价值·····	(90)
一、谷类食物·····	(90)
二、豆类及其制品·····	(90)
三、肉、蛋、鱼、奶类·····	(91)
四、蔬菜与水果·····	(93)
第六节 现阶段容易出现的问题·····	(94)
一、三大热能营养素比例不合理·····	(94)
二、维生素A明显缺乏·····	(94)
三、早餐热量不足·····	(95)
四、儿童偏食·····	(96)
第四章 学校卫生医务监督·····	(100)
第一节 少年儿童的健康教育·····	(100)
一、健康教育的目的意义·····	(100)
二、健康教育的基本原则·····	(101)
三、健康教育的内容和方法·····	(104)
第二节 卫生习惯的培养·····	(107)
一、卫生习惯的培养原则·····	(107)
二、卫生习惯的培养内容·····	(108)

三、卫生习惯的培养方法.....	(121)
第三节 健康教育效果的评价.....	(123)
一、学生健康知识的水平.....	(123)
二、养成卫生习惯的人数.....	(123)
三、各种常见病的患病率.....	(124)
四、学校群众性体育活动的开展.....	(125)
五、学校的环境卫生.....	(125)
六、班级卫生员和卫生监督岗的作用.....	(125)
第四节 体格检查.....	(126)
一、目的意义.....	(126)
二、内容和方法.....	(127)
第五节 保健体育.....	(140)
一、病残学生也需要体育锻炼.....	(140)
二、如何上好病残学生的保健体育课.....	(141)
第五章 学校建筑设备等教学卫生要求	(144)
第一节 校舍的卫生要求.....	(144)
一、选择校址.....	(144)
二、学校的布局及面积要求.....	(145)
三、学校面积的分配.....	(146)
第二节 体育场地的卫生要求.....	(147)
一、田径场地.....	(147)
二、球类场地.....	(148)
三、游泳场、池.....	(149)
四、其它器械场地.....	(150)
第三节 教室卫生要求.....	(150)
一、教室的大小及室内配置.....	(150)
二、教室的朝向与采光要求.....	(151)
三、教室的照明要求.....	(152)
四、教室的通风与取暖.....	(154)

第四节	课桌椅卫生要求	(155)
一、	就坐姿势	(156)
二、	课椅	(156)
三、	课桌	(157)
第五节	书籍、文具卫生要求	(158)
一、	书籍	(158)
二、	文具	(159)
第六节	教学卫生要求	(160)
一、	授课卫生	(160)
二、	阅读卫生	(161)
三、	书写卫生	(162)
四、	唱歌卫生	(164)
五、	考试卫生	(165)
六、	课外及校外活动的卫生	(166)
第七节	给水设备卫生要求	(168)
一、	夏季供水	(168)
二、	冬季饮水	(169)
第八节	厕所卫生要求	(169)
一、	厕所位置的选择	(169)
二、	厕所的卫生	(170)
第六章	常见病、多发病、传染病的防治	(171)
第一节	龋齿	(171)
一、	龋齿的发病情况	(171)
二、	发病因素	(171)
三、	龋齿的预防	(172)
第二节	近视眼	(173)
一、	什么是近视眼和视力不良	(173)
二、	眼球的发育	(173)
三、	近视的分类	(174)

四、假性近视的诊断·····	(175)
五、近视眼发生的原因及其影响因素·····	(176)
六、近视眼的预防·····	(177)
第三节 沙眼·····	(178)
一、病原体·····	(178)
二、流行病学·····	(179)
三、沙眼的临床表现·····	(179)
四、诊断和分期·····	(180)
五、预防·····	(181)
第四节 蛔虫病·····	(182)
一、蛔虫生活史·····	(182)
二、影响流行的因素·····	(182)
三、症状·····	(183)
四、诊断·····	(184)
五、防治措施·····	(184)
第五节 扁平足·····	(186)
一、病因·····	(186)
二、症状·····	(186)
三、检查方法及评定·····	(186)
四、防治措施·····	(188)
第六节 脊柱弯曲异常·····	(188)
一、正常脊柱的生理解剖·····	(189)
二、脊柱变形分类·····	(189)
三、检查方法及诊断·····	(189)
四、预防及矫治·····	(191)
第七节 病毒性肝炎·····	(192)
一、流行病学·····	(192)
二、预防措施·····	(194)
第八节 细菌性痢疾·····	(195)