

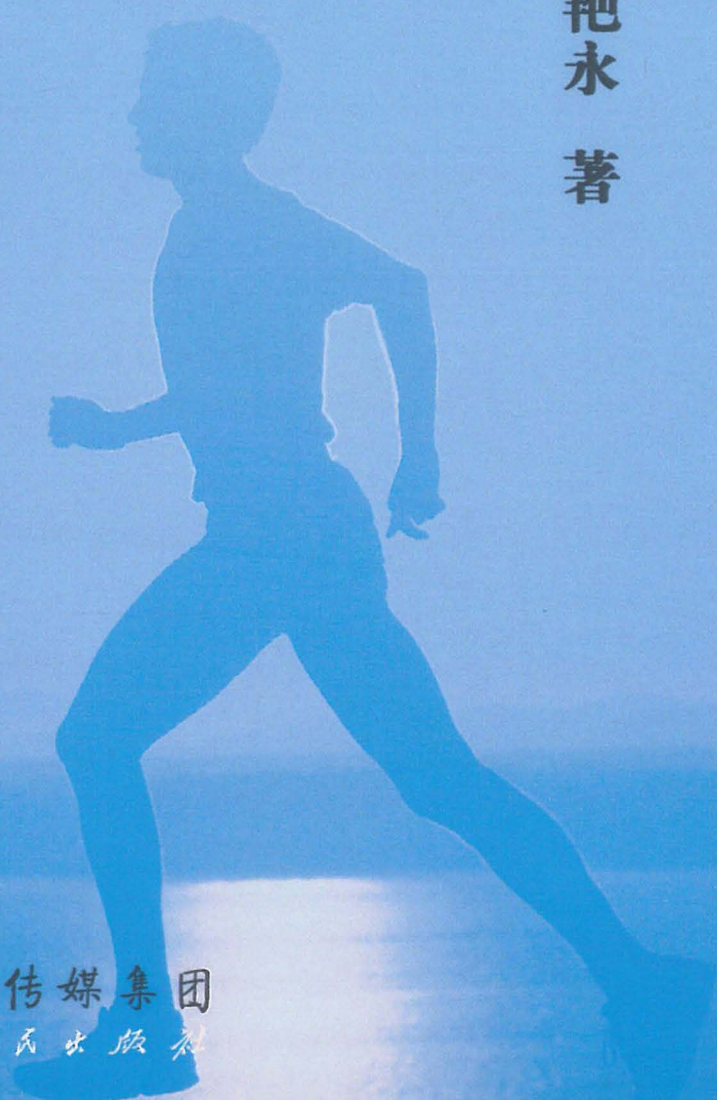
山西省“十二五”规划课题《师专院校趣味体育课堂教学模式的研究》GH—11167

太原市“十二五”规划课题《高职院校“社团互动式”体育课堂教学模式实施策略的研究》GH—11101

# 大学生趣味体育教育 与健康研究

DAXUESHENG QUWEI TIYUJIAOYU YU JIANKANG YANJIU

张艳永  
著



山西出版传媒集团  
山西人民出版社

# 序言

多年来，我的研究方向是体育教学与康复保健；从教十年，一直坚持在教学第一线，教学中十分重视继续教育和知识的更新，勤于学习，善于钻研。不仅具有扎实的学科专业知识和良好的师德修养，而且还具有很强的教育研究能力。在担负繁重的教学工作之余，仍能静下心来潜心研究，不断地总结、反思自己的教育教学实践。在体育教学、体育教学研究等方面都取得了优异的成绩。主编或参编了2部论著，主持的3项山西省规划课题：山西省“十一五”规划课题《师专体育教育专业创新型与应用型准教师培养模式研究》；山西省“十二五”规划课题《师专院校趣味体育课堂教学模式的研究》；太原市“十二五”规划课题《高职院校“社团互动式”体育课堂教学模式的特征及实施策略的研究》。并在各类期刊上公开发表了体育教育教学论文15多篇。

本书不仅选题立意新，而且有利于青年体育教师更好地了解大学生身心健康，有利于更好地丰富体育课堂教学。该书内容包含了大学生身心健康的七个方面（大学生自我意识与健康、大学生恋爱与健康、大学生情绪情感与健康、大学生人际交往与健康、大学生营养与健康、大学校园环境与健康、大学生体育锻炼与健康）。本书还从不同层面阐述体育锻炼对大学生身心健康的积极作用，而趣味体育则可以更好地吸引大学生身心愉悦地参加体育运动。本书是作者长期以来自觉地运用体育教育教学理论指导教学实践取得的阶段性研究成果，具有很强的针对性和实用性，很值得体育教育工作者研读与借鉴。

虽然本书的主要内容已在多种体育教育教学期刊上公开发表过，但我并不讳言本书的不足。由于体育教育发展的阶段性和时效性，书中的个别观点难免有所偏颇。

略感欣慰的是，我的实践让我积累了较为丰富的教学案例；同时，我也可以毫不惭愧地说，我让学生用最小的投入获得了较为理想的收益，如果我的思考和尝试能够给我的同行们有些许触动，那将是我最大的满足。

张艳永

2012.2

# 目录

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 序言 .....                | 1  |
| 第一章 健康概述.....           | 1  |
| 第一节 健康和健康教育的基本概念.....   | 1  |
| 一、健康的概念.....            | 1  |
| 二、影响健康的因素.....          | 3  |
| 三、健康教育和促进健康.....        | 4  |
| 第二节 实施健康教育的原则与方法.....   | 5  |
| 一、实施健康教育的原则.....        | 5  |
| 二、健康教育的方法.....          | 6  |
| 第三节 大学实施健康教育的目的和意义..... | 8  |
| 一、大学健康教育的目的.....        | 8  |
| 二、大学实施健康教育的意义.....      | 9  |
| 第四节 健康教育的发展.....        | 10 |
| 第二章 大学生常见的心身疾病.....     | 13 |
| 第一节 心身疾病概述.....         | 13 |
| 一、什么是心身疾病.....          | 13 |
| 二、心身疾病的流行概况及基本特征.....   | 14 |
| 第二节 大学生常见心身疾病.....      | 15 |
| 一、神经性厌食症.....           | 15 |
| 二、偏头痛、紧张性头痛.....        | 16 |
| 三、与月经有关的心身障碍.....       | 17 |
| 四、慢性荨麻疹.....            | 19 |
| 第三节 常见心理障碍——神经症.....    | 20 |
| 一、神经衰弱.....             | 20 |
| 二、焦虑症.....              | 21 |
| 三、强迫症.....              | 22 |
| 第三章 健康自我意识及培养.....      | 25 |
| 第一节 自我意识概述.....         | 25 |
| 一、什么是自我意识.....          | 25 |
| 二、自我意识的基本结构.....        | 26 |
| 三、自我意识的表现形式.....        | 26 |
| 第二节 大学生常见自我意识缺陷.....    | 27 |
| 一、自我认识偏差.....           | 27 |
| 二、负性的自我体验.....          | 28 |
| 第三节 健康自我意识的培养途径.....    | 30 |
| 一、在比较中客观认识自我.....       | 30 |
| 二、在实践活动中学会悦纳自我.....     | 32 |
| 三、在发展中有效地调控自我.....      | 33 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 第四章 大学生恋爱心理辅导.....      | 36 |
| 第一节 两性关系中的爱情.....       | 36 |
| 一、什么是爱情.....            | 36 |
| 二、爱情的心理结构.....          | 38 |
| 三、爱情的发展过程.....          | 39 |
| 第二节 大学生恋爱心理发展特点.....    | 40 |
| 一、大学生恋爱心理的发展过程.....     | 40 |
| 二、大学生恋爱的一般特点.....       | 41 |
| 三、大学生健康恋爱心理的培养.....     | 42 |
| 第三节 大学生恋爱常见问题及对策.....   | 45 |
| 一、单相思与爱情错觉.....         | 45 |
| 二、失恋.....               | 46 |
| 三、女生如何处理男生的性要求.....     | 47 |
| 四、男生如何与自己的性冲动相处.....    | 48 |
| 第五章 情绪情感与心理健康.....      | 51 |
| 第一节 情绪情感概述.....         | 51 |
| 一、什么是情绪.....            | 51 |
| 二、情绪和情感的区分.....         | 52 |
| 三、情绪与健康.....            | 52 |
| 第二节 大学生常见情绪困扰与调适.....   | 53 |
| 一、焦虑.....               | 53 |
| 二、恐惧.....               | 55 |
| 三、抑郁.....               | 56 |
| 第三节 大学生情绪调节的一般方法.....   | 58 |
| 一、心理平衡法.....            | 58 |
| 二、疏导宣泄法.....            | 60 |
| 三、冲突缓解法.....            | 60 |
| 第六章 人际交往与沟通技巧.....      | 63 |
| 第一节 人际关系概述.....         | 63 |
| 一、人际关系的含义.....          | 63 |
| 二、人际关系的类型.....          | 64 |
| 三、人际关系发展的阶段.....        | 64 |
| 第二节 影响人际交往的因素.....      | 65 |
| 一、外表与个性特征.....          | 66 |
| 二、相似与互补.....            | 66 |
| 三、对等与互惠.....            | 67 |
| 四、熟悉与接近.....            | 68 |
| 第三节 良好人际关系的培养技巧.....    | 68 |
| 一、.....                 | 68 |
| 二、培养良好的交往品质，增进个人魅力..... | 70 |
| 三、掌握交往的技巧，培养交往能力.....   | 72 |
| 第七章 营养与健康.....          | 74 |
| 第一节 大学生的营养需求.....       | 74 |
| 一、主要营养素介绍.....          | 74 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 二、大学生的营养特征.....          | 78  |
| 第二节 合理营养与控制体重.....       | 78  |
| 一、平衡膳食与健康.....           | 78  |
| 二、标准体重与体脂.....           | 80  |
| 三、体脂与女性健康.....           | 81  |
| 第三节 大学生健康饮食习惯.....       | 81  |
| 一、大学生常见的不良饮食行为及其危害.....  | 81  |
| 二、培养良好的饮食习惯.....         | 83  |
| 第八章 校园环境与健康.....         | 85  |
| 第一节 环境对人体健康的影响.....      | 85  |
| 一、自然环境的影响.....           | 85  |
| 二、社会环境的影响.....           | 86  |
| 第二节 环境污染与预防.....         | 87  |
| 一、大气污染与预防.....           | 87  |
| 二、水质污染与监测.....           | 88  |
| 三、放射性污染与防护.....          | 89  |
| 四、噪声危害及防治.....           | 90  |
| 第三节 校园环境与健康.....         | 91  |
| 一、校园环境的特点.....           | 92  |
| 二、社会心理环境与校园文化.....       | 92  |
| 三、校园环境的优化.....           | 93  |
| 第九章 体育锻炼与健康.....         | 96  |
| 第一节 体育锻炼的健身作用.....       | 96  |
| 一、体育锻炼的生理效应.....         | 96  |
| 二、体育锻炼的心理效应.....         | 99  |
| 三、体育锻炼的社会效应.....         | 101 |
| 第二节 体育锻炼中运动负荷的掌握与监控..... | 102 |
| 一、运动负荷诸因素分析.....         | 102 |
| 二、运动负荷的掌握与自我监控.....      | 103 |
| 第三节 体育锻炼的原则.....         | 104 |
| 一、循序渐进原则.....            | 104 |
| 二、坚持性原则.....             | 105 |
| 三、全面性原则.....             | 105 |
| 四、安全性原则.....             | 106 |
| 第十章 趣味体育游戏概述.....        | 107 |
| 第一节 游戏的当代理论.....         | 107 |
| 一、精神分析学派的游戏理论.....       | 107 |
| 二、认知发展的游戏理论.....         | 108 |
| 三、社会文化历史学派的游戏理论.....     | 110 |
| 四、游戏的觉醒理论与元交际理论.....     | 111 |
| 第二节 游戏与体育游戏.....         | 112 |
| 一、.....                  | 112 |
| 二、教育性游戏.....             | 112 |
| 三、竞赛性游戏.....             | 113 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 第三节 体育游戏的起源与发展.....          | 114 |
| 一、体育游戏的起源.....               | 114 |
| 二、我国古代的游戏.....               | 115 |
| 三、体育游戏的发展.....               | 115 |
| 第四节 体育游戏的特点.....             | 117 |
| 一、具有锻炼身体的价值.....             | 117 |
| 二、具有趣味性的特点.....              | 117 |
| 三、具有一定的规则.....               | 118 |
| 四、具有综合性特点.....               | 118 |
| 五、具有教化性特点.....               | 118 |
| 六、直接目的不是为了创造物质财富.....        | 119 |
| 七、可采用假设与虚构的方法.....           | 119 |
| 第十一章 趣味体育游戏的创编技法与程序.....     | 120 |
| 第一节 体育游戏的创编原则.....           | 120 |
| 一、锻炼性原则.....                 | 120 |
| 二、趣味性原则.....                 | 121 |
| 三、针对性原则.....                 | 122 |
| 第二节 体育游戏的创编技法与程序.....        | 123 |
| 一、体育游戏的创编技法.....             | 123 |
| 二、体育游戏的创编程序.....             | 124 |
| 第十二章 趣味体育游戏的教学.....          | 128 |
| 第一节 体育游戏教学原则.....            | 128 |
| 一、教师主导性原则.....               | 128 |
| 二、教育性原则.....                 | 129 |
| 三、锻炼性原则.....                 | 130 |
| 四、娱乐性原则.....                 | 130 |
| 五、安全性原则.....                 | 130 |
| 第二节 体育游戏教学的特点与形式.....        | 131 |
| 一、体育游戏教学的特点.....             | 131 |
| 二、体育游戏教学的形式.....             | 132 |
| 第三节 体育游戏的教学方法.....           | 133 |
| 一、游戏的准备工作.....               | 133 |
| 二、游戏的讲解与示范.....              | 134 |
| 三、游戏的裁判与赏罚.....              | 135 |
| 四、游戏的结束工作.....               | 136 |
| 第四节 体育游戏教学的组织与管理.....        | 136 |
| 一、游戏的分队.....                 | 136 |
| 二、选择领头人.....                 | 137 |
| 三、体育游戏中的指导与管理.....           | 138 |
| 第十三章 趣味体育游戏与社会适应.....        | 140 |
| 第一节 社会适应概述.....              | 140 |
| 一、社会适应的概念.....               | 140 |
| 二、社会适应能力的指标和标准.....          | 140 |
| 三、发展社会适应能力的意义和社会存在的主要问题..... | 141 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第二节 体育游戏与人的社会化.....     | 142 |
| 一、社会化的过程.....           | 142 |
| 二、社会化与个性发展.....         | 143 |
| 三、体育游戏对个体社会化的积极作用.....  | 143 |
| 第三节 体育游戏与社会适应.....      | 145 |
| 一、社会适应学习领域目标的内容与意义..... | 145 |
| 二、对学生社会适应能力培养的指导.....   | 146 |
| 三、体育游戏与社会适应教学案例.....    | 147 |
| 第十四章 趣味体育游戏.....        | 150 |
| 第一节 径赛类趣味游戏项目.....      | 150 |
| 一、时代列车.....             | 150 |
| 二、单轨列车.....             | 150 |
| 三、同心协力.....             | 151 |
| 四、托球接力跑.....            | 151 |
| 五、障碍跑（一）.....           | 152 |
| 六、障碍跑（二）.....           | 152 |
| 七、两人三足.....             | 153 |
| 八、三人四足.....             | 154 |
| 九、夹球跳.....              | 154 |
| 十、夹球接力跑.....            | 154 |
| 十一、袋鼠跳.....             | 155 |
| 十二、摸石头过河.....           | 155 |
| 十三、赶羊入圈.....            | 156 |
| 十四、迎面接力青蛙跳.....         | 156 |
| 十五、滚轮过障.....            | 157 |
| 第二节 田赛类趣味游戏项目.....      | 158 |
| 一、象限跳.....              | 158 |
| 二、跳九方格.....             | 158 |
| 三、沙包掷准.....             | 159 |
| 四、网球掷准.....             | 159 |
| 五、打靶.....               | 160 |
| 六、地滚球击瓶.....            | 160 |
| 七、夹气球.....              | 161 |
| 第三节 室内类趣味游戏项目.....      | 161 |
| 一、扳手腕.....              | 161 |
| 二、踢毽子接力.....            | 162 |
| 三、传递实心球比赛.....          | 162 |
| 四、小球追大球.....            | 162 |
| 五、组画接力.....             | 163 |
| 六、组句接力.....             | 163 |
| 七、飞镖比准.....             | 164 |
| 八、乒乓球打靶.....            | 164 |
| 九、沙包投课桌.....            | 164 |
| 十、拦击导弹.....             | 165 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 十一、扑克牌分类.....        | 165 |
| 十二、室内运动会.....        | 165 |
| 十三、弹棋.....           | 166 |
| 十四、弹百分.....          | 166 |
| 十五、接后语.....          | 167 |
| 十六、传口令.....          | 167 |
| 十七、拍电报.....          | 168 |
| 十八、提问猜人.....         | 168 |
| 十九、猜个性.....          | 169 |
| 二十、三子棋.....          | 169 |
| 二十一、牛角棋.....         | 170 |
| 二十二、分割包围.....        | 170 |
| 二十三、添鼻子.....         | 170 |
| 二十四、盖方块.....         | 171 |
| 二十五、往返赛跑.....        | 171 |
| 第四节 拓展类趣味游戏项目.....   | 172 |
| 一、集体夹球跑.....         | 172 |
| 二、蜈蚣行.....           | 172 |
| 三、盲人摘桃.....          | 173 |
| 四、火车拉力赛.....         | 173 |
| 五、羽毛球掷远.....         | 174 |
| 六、一分钟反弹球入盒.....      | 174 |
| 七、套圈.....            | 175 |
| 八、长绳 8 字跳.....       | 175 |
| 九、长绳穿梭 8 字跳.....     | 176 |
| 十、跳绳迎面对接跑.....       | 176 |
| 十一、单脚内侧踢毽.....       | 177 |
| 十二、两人对踢.....         | 177 |
| 十三、三人传踢.....         | 178 |
| 十四、掷箭.....           | 179 |
| 十五、抬轿子.....          | 179 |
| 第五节 民间趣味游戏项目.....    | 180 |
| 一、龙舟.....            | 180 |
| 二、舞龙.....            | 180 |
| 三、秋千.....            | 181 |
| 四、叼羊.....            | 183 |
| 五、设弩.....            | 184 |
| 六、摔跤.....            | 184 |
| 七、赛马.....            | 185 |
| 八、大象拔河.....          | 187 |
| 九、抛绣球.....           | 188 |
| 第六节 休闲体育类趣味游戏项目..... | 188 |
| 一、飞镖.....            | 188 |
| 二、台球.....            | 189 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 三、壁球.....   | 189 |
| 四、保龄球.....  | 191 |
| 五、高尔夫球..... | 192 |
| 六、多米诺.....  | 194 |
| 参考文献.....   | 195 |

# 第一章 健康概述

## 第一节 健康和健康教育的基本概念

在很早以前，人类就有了健康教育的萌芽，但健康教育作为社会卫生保健事业的一项重大措施，是 20 世纪 70 年代才提出来的。几十年来，健康教育发展十分迅速，它已经被越来越多的国家列入本国卫生事业发展的重要策略。

随着健康教育事业的发展，健康教育的理论和科学体系也在不断完善。一般认为，健康教育可分为学校健康教育和大众健康教育两个部分，其中学校健康教育是基础。本章将围绕大学健康教育这个主题，对健康和健康教育的基本概念、健康教育的原则与方法、健康教育的发展及大学健康教育的目的与意义等问题，进行系统阐述。

### 一、健康的概念

健康是人生的第一财富，正如古希腊著名的哲学家赫拉克利特所指出的：如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。当代大学生是国家和民族未来的希望，健康对他们来说更是学业有成、生活愉快的基础。然而，什么是健康？健康人的标志有哪些？有关这些问题，并不是每一个大学生都有正确的认识。

#### （一）什么是健康

长期以来，人们习惯把身体“无病”或“不虚弱”，称为健康，并认为，身体有了病，只要积极求医治疗，健康就有了保障。其实，这只是对健康的一种古老、朴实和直观的理解。这种仅仅借助于所谓健康的对立面“疾病”来定义健康，是不确切的。现代研究认为，健康与疾病之间虽然有着密切的联系，但两者并不是非此即彼的关系，在它们之间还存在着各种过渡状态，这些状态常为无病，但并非健康。事实上，临床上的身体“有病”与“无病”之间也不具有明确的界限，有时两者还很难截然分开。有的人体内可能潜伏着某种病理性缺陷或功能不全，而尚无症状或体征，表面仍是“健康”的，只有当出现症状或出现体征时才被认为生病。然而，有些疾病，一旦出现临床表现就可能已是病入膏肓了，如肝癌、肺癌等疾病。

“机体功能活动正常”就是健康，这是对健康概念的另一种认识。尽管对健康这一界定较客观地反映了健康在生物学方面的本质，但是它在注意到人的生物属性时，却忽视了人的社会属性，未能涉及人的心理状态，以及社会环境对人健康的影响，因此，也是不全面的。譬如一个生理功能正常但精神却处于崩溃的人，显然不能认为是健康者。

较确切的健康概念，应该是世界卫生组织（WHO）1948 年在其宪章中所提出的：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体上、精神上和社会适应方面的完好状态。”该概念把

人的健康与人的生理、心理状态和对社会适应三者兼容起来，充分反映了健康的生物学和社会学特征，成为现代世界各国积极推崇的、最具权威、最有影响的健康定义。世界卫生组织所提倡的身体、心理健康和环境适应的三位一体揭示了健康概念的精髓，它是现代社会每一个人所执意追求的目标。

在现代社会中，工业化和科学技术的迅速发展，一方面以其巨大的力量推动着社会进步，另一方面又给人们的精神和社会环境造成不良的影响。例如，紧张的工作、快速的生活节奏、工作中出现挫折、恶劣的人际关系等，使相当一部分人承受着前所未有的心理压力，据一些资料统计，全世界至少有 5000 万人患有严重精神病，3 亿人由于对环境的适应能力下降，产生严重神经质、精神障碍和周围神经疾病。在我国，20 世纪 50 年代精神病的患病率不超过 3%，现已上升到 12.69%。北京、上海医院门诊病人中约有 1/3 患心身性或精神性疾病。对天津 5 万名大学生调查结果表明，16%以上的大学生有不同程度的心理障碍，主要为恐惧症、强迫症、神经性抑郁症、情感危机症和多疑症等 6 种。由此可见，一个健康的人除了身体健康外，还应具备心理健康和对社会环境的良好适应。也就是说，健康应是人的身体、心理健康和对社会环境良好适应的总和。

## （二）健康的标志

健康既是身体、心理健康和对环境良好适应的综合，那么，具体来说怎样才称得上是一个健康的人呢？最近，世界卫生组织提出了衡量个体健康的基本标志，归纳起来有以下要点：[1]精力充沛，能从容不适地应付日常生活和工作；[2]处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细，不挑剔；[3]善于休息，睡眠良好；[4]应变能力强，能适应环境的各种变化；[5]对一般性感冒和传染病具有抵抗力；[6]体重适当，体形匀称，站立时头、肩、臀位置协调；[7]眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；[8]牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象；[9]头发有光泽，无头屑；[10]肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。这 10 个要点，通俗易懂，有很强的可操作性，较全面地概括了健康人的基本表现。

## （三）道德健康

1989 年，世界卫生组织根据现代社会现代人的状况，还将人的“道德健康”寓于健康概念之中，认为人的健康应是身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”四个方面。这是对健康概念的新发展，应该说它对健康内涵的表述更为精炼、清楚和全面，对促进人类文明和进步将起到更加积极的作用。

## （四）人人健康

随着社会的进步，人们还不断对健康赋予新的内涵。如世界卫生组织指出：“健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内的一项最重要的社会性目标”，号召人们树立“人人为健康，健康为人人”的观念。由此看来，健康是现代社会最重要的目标，现代健康的概念不仅仅是指个体的健康，而且还应包括所有人群乃至全社会的健康。

## 二、影响健康的因素

对健康概念的充分了解，只是认识健康的一个方面。健康是一个非常复杂的问题，它是许多相互交叉、相互渗透、相互影响和相互制约因素综合的结果，实际上它与人的生命活动中的众多因素存在着密切联系。20 世纪 70 年代加拿大学者德弗提出了所谓健康域概念，他把影响健康的诸多因素归纳为四个方面（健康域）：即人的行为与生活方式、人类自身的生物学因素、生活环境和保健服务制度。深入阐明它们对健康的影响，有助于加深对健康概念的理解。

### （一）人的行为、生活方式与健康

人的行为是人为个体生存和种族延续而适应不断变化的环境时所作出的反应或一切活动的总称，它既包括人的一些本能性活动，也包括人所从事的劳动和人际交往等高级的社会活动。人的生活方式是社会及其组成人群中占优势的社会和个人的卫生规范，是人们长期受一定民族、文化、经济、习俗、规范以及家庭影响而形成的一系列生活意识、生活习惯和生活制度。

在现代社会，人们越来越清楚地认识到，不良的行为和生活方式是影响人类健康的主要原因。联合国世界卫生组织曾经对发达国家疾病谱和死亡谱的变化进行过详细的调查，认为 20 世纪 70 年代以后，在发达国家导致死亡的主要疾病已变成心脑血管病、恶性肿瘤、意外死亡，以及由环境污染所致的疾病等，而这些疾病的起因都与人们滥用酒精、药物，过度饮食、缺乏体育锻炼，吸烟、吸毒，性淫乱等不良生活方式和行为有关。目前，发展中国家的疾病主要是由贫困造成的恶劣生活条件、不良卫生行为和习惯所致。

### （二）人类自身的生物学因素与健康

从广义角度上认识，影响人类自身健康的生物学因素，应包括人体内各器官系统的功能状态、机体对各种致病因子的抵御能力、人的成熟与老化以及遗传作用等方面。随着医学科学的进步，那些曾经严重威胁人类健康的传染性疾病已得到控制，但绝对不能认为人类与传染病斗争的历史使命已告完成，只要条件成熟，已经得到控制的传染性疾病仍可能死灰复燃，继续威胁人类的健康。人口的成熟与老化是不可抗拒的。据国内公布的统计资料表明，20 世纪 80 年代末我国 50 岁以上人口有 1.5 亿，约占总人口的 14%，到 20 世纪末将超过 2 亿，到 2015 年，这个数字将增加到 3 亿，约占总人口的 20%；65 岁以上人口，80 年代末约 5500 万（占总人口的 5%），到 2015 年后，将增加到 1.8 亿（占总人口的 12%），我国将很快进入“老年型”国家的行列。人步入老年期后，由于年龄的增长，身体形态、功能和心理状态都将发生退行性改变。一些慢性非传染性疾病（如中风、冠心病和肿瘤等）、意外死亡在老年人群中发生率特别高，都与人口老年化增高有关。

### （三）环境对健康的影响

人类生存的环境包括自然环境和社会环境。自然环境又称为物质环境，可分为两类。一类是指天然形成的原生环境，它由许多自然因素组成，未受到人类活动因素的影响。如正常化学组成的大气、水、土壤等，它们对人的健康起促进作用。但由于地理、地质的原因，有

些地区的水或土壤中出现一些元素过多或过少,可能导致人类发生疾病。另一类自然环境为次生环境,是由于工农业生产和人们居所产废物对自然施加的额外影响,而引起人类生存条件改变的环境,它是危害人类健康的主要环境因素。

社会环境又称非物质环境,是指人类在生产、生活和社会交往活动中相互间形成的生产关系、阶级关系和社会关系等,它包括社会政治制度、经济、文化、教育水平、人口状况等。广义的社会环境还包括人的行为方式、心理状态和医疗服务等。社会环境不仅可直接影响人群的生理健康状况,而且还可以影响自然环境和人的心理活动,已成为某些疾病发生和死亡的主要原因。

#### (四) 社会保健制度与健康

保健是包括对疾病患者进行治疗在内的康复训练、普查疾病、促进健康、预防疾病、预防伤残以及健康教育等一系列活动的总和。显然,健全的社会保健制度,是维护和促进健康的重要保障。

社会保健制度涉及多个方面,而其中最重要的是建立和健全初级卫生保健制度,正如1978年世界卫生组织在其著名的《阿拉木图宣言》中所提出的,“初级卫生保健”是实现“2000年人人享有卫生保健”战略目标的关键。初级卫生保健是最基本的卫生保健制度,它的特点是能针对本区域人群中存在的主要卫生问题,相应的提供增进健康、预防疾病、治疗伤病以及促进身心健康等方面的卫生服务。例如,开展针对性的健康教育,提供安全饮用水和基本卫生设施,改善食品供应及合理营养,开展妇幼保健和计划生育,地方病的预防和控制,常见病和外伤妥善处理,主要传染病的免疫接种,提供基本药物等。这样,就使所有个人和家庭在能接受和能提供的范围内,享受到基本的卫生保健。

### 三、健康教育和促进健康

健康教育的概念,是与医学模式的演变和对健康概念的界定相关的。在生物医学模式的时代,人们把对健康的追求,归结于对疾病的积极诊断和治疗。此时的健康教育仅仅是作为传播医学卫生知识的手段,被称为“卫生教育”或“卫生宣传工作”。进入20世纪60、70年代以后,由于世界范围内疾病谱和死亡谱的演变,人们开始认识到,人的行为和生活方式与习惯是影响健康的主要原因。纯生物医学模式被生物、心理和社会医学模式所取代,健康教育成为连接宣传健康知识与建立健康行为的桥梁。正如世界卫生组织健康教育处前处长慕沃勒菲博士1981年所提出的,“健康教育帮助并鼓励人们有达到健康状态愿望,知道怎样做以达到这样的目的,每个人都尽力做好本身或集体应作的努力,并知道在必要时如何寻求适当的帮助”。

当前,健康教育作为国家或地区卫生保健的策略,它已成为以健康为目的,通过有计划、有组织、有步骤的社会和教育活动,促使人们自觉地采取有利于健康的行为和生活方式,消除或降低影响健康的危害因素,以便预防疾病,提高生活质量,并对教育效果作出评价的过程。

依据健康教育概念，健康教育首先是健康与教育的有机结合，其核心是教育人们树立正确的健康观，增强自我保健和群体保健的意识与能力，创造一种全民族的乃至世界范围的卫生意识。为此，它必须提供人们认识和改变有害健康行为和生活方式所必需的知识、技能与服务，并促使人们合理地利用这些服务。

其次，健康教育是一种有明确目标（或目的）的教育活动，强调改变人们的行为，以提高生活质量。为了实现这一目标（或目的），健康教育应该有严密的规划，有领导的支持和群众的积极参与，同时还要对教育效果作出评价。这就是说健康教育已不同于一般意义的卫生宣传。卫生宣传只是实现特定教育目的的手段，一般为单纯的知识传播，多无周密计划，尤其是对计划的长期目标、行为目的缺乏明确的规定，实践证明其预期效果不够理想。以吸烟为例，我国在 20 世纪 80 年代初就开展劝阻吸烟活动，但烟民还是有增无减。许多发达国家都试图通过卫生宣传来改变人们的不良行为，实践证明这是不可行的。健康教育的实质是一种干预措施。在现代健康教育中，更多的是采用行政干预，以促进健康教育达到预期的结果。

另外，健康教育不仅是一种教育活动，而且还是有计划、有组织、有系统的一种社会活动。在健康教育中，行为的改变不应视为个人孤立的行动。因为人的许多行为通常受文化背景、社会关系、社会经济状况及个性等因素的影响，而且，在生活方式中，各种行为又是相互作用、相互影响的，如吸烟与饮酒等。更多的行为还涉及生存状况，如居住条件、饮食、娱乐、工作情况等。同时，当个人作出有关健康行为决定时，往往受到个人无法控制的因素的制约，如工作条件、市场供应、教育水平、经济和环境状况、社会规范和社会习惯等。

健康促进是指以教育、组织、法律（政策）和经济干预那些对健康有害的生活方式、行为和环境，以促进健康。与健康教育相比，健康促进的含义更为广泛，它包括健康教育及能够促进行为、环境改变的组织、政策、经济支持等各项策略。

健康教育与健康促进是不可分割的。为了达到有效的教育，必须研究影响人类行为的各种因素，了解人们是如何学习、如何改变其行为的，同时也要考虑足以促进或抑制这种学习和改变的社会、文化及环境因素。

目前，全世界都普遍关心健康教育问题。世界卫生组织总干事中岛宏博士在第十三届世界健康教育大会开幕式上说：健康教育的极端重要性将得到承认。我们将给予这个领域以优先权，这种优先权的理由是充分充分的，而且也是全世界迫切需要的。

## **第二节 实施健康教育的原则与方法**

### **一、实施健康教育的原则**

健康教育原则是指健康教育过程中必须遵循的一些基本要求，它是健康教育理论的重要组成部分。健康教育原则来自医学、教育学、心理学、人类学、社会学、传播学、经济学、政策学、管理学及其有关学科领域的理论与知识，同时也是健康教育实践经验的概括，它既

反映上述研究领域的一般规律，又体现了健康教育的特殊规律性。

在健康教育实践中应遵循的原则有以下几点：

#### （一）科学性原则

健康教育是以传播、普及、提高卫生科学知识，使人们了解达到健康的途径为己任，所以应首先做到内容正确、举例真实、数据可靠，切忌片面化、绝对化，以免造成受教育者的误解。

#### （二）针对性原则

健康教育的对象是全体人群。由于人的年龄、性别、职业和文化程度的不同，他们在认识水平、接受能力、心理状态上以及对卫生知识的需求方面也必然有差异，因此必须因人施教。

#### （三）群众性原则

健康教育是一项造福于全人类的工作，在教育过程中要体现接受教育对象的涉及面广和参与教育人员数量多的原则，要根据群众接受能力，尽量将深奥的医学、教育学理论变得通俗易懂，做到家喻户晓，尽人皆知。

#### （四）艺术性原则

根据不同对象心理生理特点、兴趣爱好、文化程度和理解能力的差异，采取各种不同的教育方式，力求做到教育内容与形式的统一。

## 二、健康教育的方法

健康教育方法是一个比较广泛的概念，它包括通过影响健康问题的倾向因素、促进因素和强化因素，直接或间接地改变个体行为的各种方法、技术和途径的组合。从总体上讲，健康教育的方法可分为信息传播法、培训法和组织法三大类。

#### （一）信息传播法

信息传播包括讲演（或讨论）、个别指导（或个人咨询）和大众传播媒介等。

1.讲演 讲演是最古老的正规教育方法之一，它最简单易行，在健康教育中常常采用，但又最难掌握。讲演方法的优点是方式相对简单、灵活，并且不需要花费过多资金，它通过口头传递信息，影响人们的观念，激发人们的思想，从而形成严格思维。这种方法的不足是学习者常比较被动，一般无法与讲演者或其他学习者共享知识。为了避免这种缺陷，可以安排有一定的提问与解答时间，并允许学习者阐述自己的见解，从而提高讲演的效果。研究表明，讲演在传播信息方面是相当有效的。

2.个别指导 个别指导又称个人咨询，它是一种一对一的教育方法。个别指导最有针对性，可根据教育对象的个体差异，采取灵活有效的方法施教于个体。从宏观角度上讲，个别指导的效率是很低的，因为它需要投入大量的人力和时间，但从接受教育的个体来讲，个别指导可以带来良好效果。目前由于电信技术的进步，个别指导可以利用电话进行咨询。通过电话，患者可以收听到与个体有关健康问题的专家指导。

3.大众传播媒介 大众传播媒介是健康教育经常选用的方法，它包括大众媒介、视听手段、电视教学和系统学习四种媒体技术。这些媒体技术与其他面对面的传播方式相比，信息是通过广播、电视、图表、标语、书籍、手册和教学设备等媒体传播的。美国学者格里菲里和柯鲁兹曾经总结大众传播媒介在健康教育中的效果，认为它的效果体现在三个方面：(1)增长知识；(2)强化和巩固已形成的态度；(3)在充分具备采取某种行动的心理动机基础上，有可能导致行为发生变化。

## (二) 培训法

培训法包括技能发展（技术培训）、模拟（游戏）、咨询式学习、小组讨论、模仿和行为矫正等。

技能发展是一种与操作有关的教育方法，它特别强调发展特定的心理活动能力。例如，父母指导自己的子女如何正确刷牙，学会合理的烹饪技术以避免营养素过分损失等。理想的技能发展，包括解释和示范每一个操作步骤。

模拟是一种实验性教育方法，它模拟一个真实的生活情境以刺激和辅助学习。模拟可以采用游戏、戏剧创作、文艺节目、角色扮演、案例研究和计算模型等方式。调查结果表明，模拟方法比较适合能力全面的人，能有效增强其学习的动机。美国健康教育专家认为，这种方法在老年问题、性病、性生活、消费与健康、卫生事业、安全教育和健身计划等方面的应用最具潜力。

咨询式学习又称发展方法、解决问题和思考学习，它鼓励人们形成并体验他们的假设，鼓励培养独立思考和理解获得知识。咨询式学习能提高人的学习动机，促进学习在应用、分析、综合等方面技巧的发展，增强严格思考、民主合作、解决复杂问题和阐明价值方面的能力。

小组讨论作为一种科学的教育手段，起源于 20 世纪 50 年代，温利首先通过实验研究，观察小组讨论对态度变化和行为变化的影响。近年来，小组讨论的方法为许多领域和不同场合所普遍使用，如集体心理治疗等。

模仿是指人们模仿他人行为的倾向。现代模仿概念吸取了心理分析和角色认同理论，尤其吸取了班杜拉的社会学习研究结果。在健康教育中模仿学习对不同年龄、性别的人作用是不同的，其中，对儿童的影响最大。因此，早期向儿童传授健康行为和培养其良好的卫生习惯非常重要。另外在改进饮食结构、戒烟和体育锻炼等方面，模仿也具有很大的作用。

行为矫正是依据生理学中的经典条件反射和操作性条件反射原理设计的。在经典条件反射理论中，认为行为是由刺激引起的。在操作性条件反射理论中，某种行为发生的频率受该行为结果的影响，行为结果可以是积极的、不存在的或消极的。行为矫正就是以对刺激控制和对奖罚的处理为基础的。

国外有报道，行为矫正在治疗肥胖、酗酒和吸烟方面较为成功，同时该技术也广泛运用于临床对一些疾病的治疗。行为矫正法主要通过认知控制意志来改变顽固的、经常性的和复杂的行为。进行行为矫正必须有训练有素的治疗师和高度激发起来的人群，同时还要获得社会规范的支持或压力，一般只有在讲演、小组讨论、个别咨询和大众传播媒介无效时，才考

考虑使用。

### （三）组织法

组织法包括社区发展、社会行为、社会规划和组织发展等方面。

社区发展是一种有步骤的社区组织方法，它注重于整个社区的技能、能力和认识的提高发展，通常用自助、统一的方法解决问题。在利益一致和协调的社会团体中这类方法可收到很好的效果。

社会行为是社会成员组织起来要求资源重新分配的一种社区组织形式。社会行为与社区发展迥然不同，前者是建筑在社区不同阶层的利益冲突上的。应该指出，许多社会行为与健康教育的宗旨、技术或方针相差甚远，健康教育通常不采取社会行为的方法。

社会规划是指由专家通过合理协调和采取有效措施来解决社会问题的过程。

组织发展主要是队伍的组织建设、冲突处理、体制改革、资料反馈和人员培训等。

## 第三节 大学实施健康教育的目的和意义

### 一、大学健康教育的目的

大学是人生走向成熟的阶段，这一阶段对自我、他人和社会的认识趋向于稳定，世界观也逐渐形成。大学生是大学实施健康教育的对象，大学健康教育的目的就是要根据大学生的生理、心理特点，通过课堂内外的各种教育活动，提高他们的健康知识水平，增进他们自我保健能力和对社会健康的责任感，促进有益于个人、集体和社会的健康行为、生活方式与习惯的养成，预防疾病，降低常见病的发生率，促进其身心健康和提高对环境适应能力等方面的全面发展。

#### （一）提高健康知识水平

提高大学生健康知识水平是大学健康教育的首要目的。实践研究表明，大学生中某些不良的生活方式和卫生习惯，往往是缺乏必要的健康知识所致。如当前学生近视眼的发病率很高，这与学生进入大学后不注意用眼卫生有关。如果及时强化有关近视发病原因和预防方法的教育，并在平时注意视力监测工作，近视的发病率就可能下降。又如在目前校园内掀起的减肥热潮中，就有不少学生盲目行事，误入认识和行为的误区，结果在体重下降的同时，还将忍受身体垮掉的痛苦。如果掌握了健康知识，这一类现象就不可能会发生。

#### （二）改善对待个人和公共卫生的态度

一个人对待个人和公共卫生的态度如何，是促使其将健康知识转化为行为和习惯的动力，是健康教育取得良好效益的前提。所谓态度是个体对人、对事所采取的一种具有持久性而又一致性的行为倾向，它会对个体的行为起直接干预作用。大学生对待卫生问题的正确态度，是通过在校期间对健康知识的学习和受周围环境的影响而逐渐形成的。因此，必须抓住学校教育的良好时机，加强健康教育，以改善学生对待个人和公共卫生的态度。

#### （三）增强自我保健能力和对社会健康的责任感