

師範叢書

健康教育

高杰著

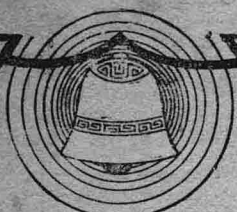
正中書局印行

師範叢書

健 康 教 育

高 杰 著

正 中 書 局 印 行



有 所 必 究
翻 印 權 版

中華民國二十四年九月初版
中華民國三十六年六月滬一版

健 康 教 育

全一冊 定價國幣二元九角

(外埠酌加運費匯費)

編 著 者	高 杰
發 行 人	吳 秉 常
印 刷 所	正 中 書 局
發 行 所	正 中 書 局

(140)

目次

第一	健康教育概說……………	一
第二	健康教育的行政組織……………	七
	一 組織的系統……………	七
	二 組織的機能……………	一〇
第三	健康教學……………	一五
	一 課程……………	一六
	二 教材與教法……………	二六
	三 教學實施與衛生……………	三二
第四	健康檢查……………	四五
	一 入學檢查……………	四六
	二 晨間檢查……………	五一

第七 健康活動……………九二

一 活動……………九三

二 訓練……………九八

第八 體育……………一〇二

一 體育的目的與作用……………一〇三

二 體育的教材與教法……………一〇四

三 體育設備……………一〇八

第九 校舍的建築與設備……………一〇九

一 校舍建築……………一一〇

二 溫度光線空氣的調節……………一一八

三 教室中的設備……………一二三

四 校舍的清除……………一二八

第十 性教育……………一三一

目

次

一	性教育的概設……	一三一
二	性教育的實施……	一三三
三	性教育所易引起的弊端……	一三八

第一 健康教育概說

人類幼兒期間的奇長，爲其文明發軔之重要因子，因爲生物未來的發展，與其幼兒期間的長短，都成正比，幼兒期間愈久，發展的機會愈多，其成就亦愈大。但是人與人的幼兒時期相等，其成就亦復彼此互異者，是則在教育與養護的作用，以及遺傳與環境等等的影響。兒童時期雖爲發展身體知能等最好的機會，但如不能運用善良的方法，啓發兒童的蓄力，導作適當的順應，其結果常至低下，或竟流於偏狹，亦不能獲得正常的發展。

小學教育既然是以培植健全國民爲其職責，就應該肩負教導與養護的兩重使命，從前偏於文育的錯誤，應該避免。在幼兒時期，我們對於健康的注意，要更重於知能的學習，因爲健康是一切活動的基礎，如學習的成績，感情的制馭，工作的效力，精神的愉快或頹喪等等，直接間接都受健康的影響。所以我們如果希望兒童能夠盡量地發揮其能力，豐富其生活，必先要完成他的健康的條

件。

維護健康的工作，應先從家庭學校做起，以次推及於社會，實施健康教育的場所，則以學校為最適當。學校欲完成其對於健康教育的責任，一面應將現有的學校生活改善，以適應新生活的建樹，一面應與家庭社會聯絡，方能澈底改造。但是學校的能力，也有一定的限制，自然不能舉一切關於健康的學問，做教導的材料，所以我們只能選擇較重要的事項，做實施的依據，我以為一個學校，應該做到的約有下列十事：

一 教育行政方面，對於健康教育的推行，應有適當的管理，餘如員工的分配，標準的擬訂，均須合於教育及衛生的方法；

二 改善學校環境設備，要以不妨礙健康生活為原則；

三 使兒童知道生理的，衛生的，體育的實際問題，和怎樣進於健康的原則；

四 養成合於衛生的生活習慣；

五 除使兒童知道消極的預防與維護的方法以外，應指導兒童從事積極的體育鍛鍊，並使知道合理的法則，和具有按日操練的習慣；

六 能按期舉行體格檢查，能為兒童做輕易的治療，並有簡單的醫藥設備；

七 學校對於傳染預防，避災練習，急救訓練等，應能作相當的準備與練習；

八 教師應多利用機會，領導兒童，多做關於健康的活動，使兒童能從多方面體念健康的真

價，以堅決其奉行健康法則的信念；

九 學校的一切設施，如教學方法，課表排列，書籍編印，管理方法等，其於健康原則不合者，亦應避免；

十 學校並應擴大健康教育運動，由學校及於家庭社會，以謀整個的改造。

所舉十事的範圍，已經涉及學校事業的全部，如學校行政，環境設備，教學，訓育，生活指導，推廣事業等等，可知全部學校事業，在在均與健康教育有關，所以健康教育的完成，不是僅憑一部教材，按期教學，即可有效，尚須賴於多方面的努力，才有達到目的的可能。

試看某種教學的目的，其所具的最後希望，雖亦間有在於應用，然其應用的機會，以及性質的重要，遠非健康教育所給。兒童者所可比擬。健康教育的內涵，雖有一部分的作用，似乎是在於知能的培植，但是培植知能，並不是他的目的，僅欲假知能的學習為手段，使兒童由此進於健康的生

活習慣。教者不但須運用做學教的方法，使兒童由於做、學、做的反復行為，成為習慣，並應使兒童本其所知，以體驗實際的健康生活，使能由此發生愛好健康生活，與保障公眾衛生的興趣與觀念，永保信奉樂行的態度，必具如此成績，始可謂達到健康教育的目的。

以現在一般學校的現實情況而言，希望做到理想的健康教育，當然力有未逮。設備的簡陋，經濟的貧乏，均為阻其進行的障礙，然除此以外，亦有數點，係因學校之忽略而形成者：如（一）學校祇知偏重知能培植，人格修練，不注重健康生活指導；（二）一般學校雖有衛生課程，亦偏重知識灌輸，不注重實踐指導，致學習與行為不相聯繫；（三）不能注意知識、習慣、心理的平衡發展，專以教學呆板的知識，及幾項機械的生活為能事等。像這一類的情形，都與經濟設備無關，其弊實在方法的錯誤。要知道學習與行為分立，則教學的價值全失，知識以外不能加上一種切實的觀念，在實行方面，收效也至微弱。所以實施健康教育最重要的原則，即應視知能、習慣，及健康心理的發展等三事，具有同樣的重要。

故學校中健康教育的活動，決非僅限於某一科目的教學，因為這種活動的性質，是對整個的學校生活，提出一種建議，所以應從指導兒童參與實際生活做起。我們既承認健康教育是改善生

活的一種活動，所以實施健康教育應該：

（一）要從兒童日常生活上，觀察他們的種種需要，和種種生活的不良傾向，做成詳細確切的調查；

（二）要從醫學上去找解決問題的答案，編成合於兒童學習的教材；還要能夠把學理介紹到實際生活上去；

（三）要用教育的方法，來整理和編纂所得的材料。學習的指導，以及學習和行為聯絡的方法，健康的心理發展等，也要能運用教育的原則。

上述三項，可以說是實施健康教育方法的根據，有了改善健康生活的材料，應用方法不當，目的亦不易實現，所以方法也很重要。其次我們還要注意取材的經濟，及增進教學效力的方法，在這一方面，也有幾項要注意的：

第一項避免取材的重複，有許多關於健康方面的常識，在家庭社會等方面，已有較多的機會，給予兒童以明白的解釋，學校如再取為教材，以學習言，殊無興趣；以教育言，亦無價值。但是選材以一般兒童的經驗為標準，在事實上也常感到困難。因為兒童來自種種不同的家庭，他們入校以前

所受的教育程度，已經相差很遠，所以最好的辦法，莫如個別予以估價，再施以所需要的教育。不過在現存的班級制度下面，我們仍然不能不用一般現象做標準，過與不及，當以另謀補救為善。

第二應知學校力量的有限，實施健康的場所，亦不僅限於學校，有時以家庭社會的力量，培養某種習慣，反比較學校輕易，所以學校為增進教育的效力，也應當注意多方面的聯絡。

第三一切教學的實施，應當適合兒童的能力，需要，及興趣。健康教育材料的來源，多取自生理及醫學等專門的書籍，名詞與術語的艱深，非兒童所能了解，我們應當改變語句的形式，便利兒童的學習。教材的組織與排列，更不能照着專門的書籍，用論理的方法排列，我們應當按照兒童日常生活的需要，至多再採取一點預備的學說，把材料組織排列起來。必是這樣組織和排列的教材，才合於兒童的經驗與需要；興趣才能從自己的經驗和需要中，產生出來。

第四應不忘學習為進於行為的手段，知識為養成觀念的基礎。健康教育中的教學，非如其他科目教學，指導兒童學習完畢，其任務亦即終止；教者必須本此既得的知識，運用方法，使之進於行為，成為觀念，不然不但於健康教育上毫無所得，就是以前所費於健康教育上的種種勞力，也將擲諸虛牝，所以這一個過程，實為完成健康教育最重要的關鍵。

上面四個問題，爲實施健康教育應該重視的問題。如果我們忽略其中的某一部分，在效果方面，會受到相當的損失，甚至前功盡棄，可知健康教育的完成，既須多方面的努力，又須多方面的注意。

我們討論健康教育的態度：在取材方面，主張從生理衛生等方面去選材，而用教育的眼光，加以抉摘選剔；在方法方面，還是主張尊重教育的原則。所以我們雖然承認養成國家的健全國民，爲健康教育的宗旨；但我們並不主張偏重未來生活的預備，入手的方法，還是在滿足兒童的康樂生活。

第二 健康教育的行政組織

一 組織的系統

事業的推行，有賴於健全的組織，及適當的管理，推行健康教育，當然也有同樣的要求。可是在我們固有的行政組織上，並不能尋出某一部分，是負有推行健康教育的責任。在倡議健康教育之

始，並有健康教育應屬衛生行政管理的建議，健康教育是教育事業的一部，以事權之應劃一言之，自不能割裂某種事業的一部，授與另一方面管理，且我國衛生行政，事實上僅在少數市組織上，有其地位，所以這種理想，也沒有普遍實現的可能。

在事實上教育方面需要衛生技術人員的幫助，本是無可諱言。在日本地方教育方面，就有用衛生技術人員，幫助實施健康教育的辦法。每道所用的人數是技術官二人，學校衛生技師十七人，體育運動主事四十人，都是專任的，以奏任待遇任用。英國每三百十七小區（area），也有一醫官，此外尚有副醫官五四二人，法國九省中有學校看護一百六十人，這許多衛生技術人員，在行政組織上，規定都是幫助教育行政方面，推行健康教育的。我國關於健康教育的實施，過去僅有一種試驗性質的組合，如北平市教育的衛生教育委員會，上海市南京市的健康教育委員會等，都是與衛生行政方面合作的組織，關於技術部分，均得到衛生行政方面很大的幫助，對於健康教育的建設，都有相當的成就。這種辦法，在組織上都不是直線的，但以之應付創始的事業，亦有相當的價值。因為：

（一）一切新創的事業，沒有成規可循，應當運用富有彈性的組織；

（二）現在教育方面，醫學人才缺乏，事實上需要得到衛生行政方面的幫助；

教育與衛生兩機關的合作，本是最合理的辦法，但是事實上不能普遍採用，有的地方就不能不略加變通，現在就參照這種意見，提出一個建議。

說到關於組織的建議，應該從中央說起，不過我們要知道中央在行政上的作用，祇能盡其規劃與監督的職能，實際負推行全責的，則為地方教育行政當局及學校。所以從組織上研究，地方教育行政當局及學校等組織的需要，更切於中央的教育部。我們為適應事實的需要，就應該在組織的下層，詳細規定他的職能，及如何維護組織間的監督指導的關係。所以在

(一)中央教育部，我們希望有一個健康教育委員會的組織，這組織為便利完成其任務，應當與衛生署合作，我們將付與這委員會的職能，是規劃推行健康教育的方案，及關於這一方面的種種建議，管理與監督的權柄，仍然屬之主管各司處。如嫌委員會的組織龐大，亦可採用美人詹姆的建議，在教育部添設相當的健康教育專員的名額，擔任規劃的工作。但是中國的幅員廣大，地方情形，相差至巨，所以計劃的擬訂，也要注意含有充分的彈性。在

(二)省市教育行政機關，因為所轄事業較廣，方面較多，容易與主持衛生的行政或是學術機關，取得聯絡，所以也應當有健康教育委員會的組織。省教廳及市教局并應增設健康教育股，並配

以相當名額之視導人員。在

(三)縣教育局方面，我們知道縣教育局的職能，偏重執行命令，推行事業，故其工作在於實施者多，在於規劃者少，又以組織簡單，無添設一股的可能，比較適當的辦法，可添設一健康教育指導員，負管理視導之責。在

(四)學校方面，中學應由事務主任，訓育主任，衛生教員，體育教員，校醫，護士等，組織健康教育委員會；學校行政組織之事務系下，應設衛生股，這種組織的作用，在管理學校各方面關於衛生事項之計劃與實施。規模較大的小學，亦可用此辦法。規模較小的學校，不必有此種組織，但其校長教職員，亦應認定衛生行政，為校務主要部分，注意該項工作的實施。一般的小學校，事實上多無力聘用醫生或護士，應由地方教育行政當局，斟酌情形，於若干學校間，配以相當名額之醫生護士，助理學校當局，實施健康教育。

二 組織的機能

關於健康教育的組織，有健康教育委員會，健康教育股，負責的人員有：指導員，校長及教職員，