

方萬邦編著

健康教育

商務印書館印行

方萬邦編著

健
康
教
育

商務印書館印行

中華民國二十九年十二月初版
中華民國三十二年十二月渝第一版

(32045.2渝)

健康教育一冊

渝版熟料紙

定價國幣貳元陸角

印刷地點外另加運費

版權所必
翻印必究

編著者

方萬邦

發行人

王雲五

印刷所

商務印書館

發行所

商務印書館

各地

自序

健康教育的歷史是很短的，牠在二十世紀教育園地裏纔開始萌芽滋長，牠雖然是時代的新產兒，因其是傳播人類福音，增進人民幸福，世界各國莫不竭力推行，進展卻非常之速。在素稱東亞病夫而又值國難當前的今日的中國，牠更是復興民族健康的救世主，抗戰建國的原動力，我們要加速最後勝利的早臨，自必積極推行這抗建基本工作的健康教育。

健康教育的實施，愈早愈好，以小學時期為最重要，中學次之，大學與民衆又次之。本書的取材，即以小學為主，漸次旁及其他。全書共分九章，都八萬餘言，關於健康教育的目的、內容、方法以及師資訓練等闡述詳盡，每章末均附有重要的問題及參考，以便讀者們的研討。本書除供師範學校應用外，並可作為小學教師家庭父母及其他健康教育者的重要參考。

本書的寫作，因為時間匆促，參考困難，遺漏錯誤，在所難免，尚祈教育界同人加以指正，是幸！

中華民國二十九年四月著者序於重慶

目錄

自序

第一章 緒論·····	一
第一節 健康教育運動的緣起·····	一
第二節 健康教育運動在吾國之重要·····	三
第二章 健康教育的意義·····	一六
第一節 健康的意義·····	一六
第二節 健康教育的意義·····	一八
第三章 健康教育的原則·····	二三
第一節 健康教育推行及實施中的原則·····	二三
第二節 課堂教學方法上的原則·····	二五
第三節 健康教育與兒童自然傾向的利用·····	三一
第四節 健康教育與兒童動力和興趣的利用·····	三四
第四章 健康教育的方法·····	三七
第一節 課堂教學·····	三七

第二節 特別活動·····	三九
---------------	----

第三節 連鎖教學·····	四三
---------------	----

第四節 大單元設計·····	五〇
----------------	----

第五章 小學校的健康教育·····	五七
-------------------	----

第一節 各級必須注意的習慣·····	五七
--------------------	----

第二節 健康習慣表·····	五八
----------------	----

第三節 態度的培養·····	七一
----------------	----

第四節 各級健康教育的一般教材·····	七七
----------------------	----

第五節 各級教材的組織·····	七八
------------------	----

第六節 各級兒童衛生習慣訓練法·····	九三
----------------------	----

第六章 中等學校的健康教育·····	一二二
--------------------	-----

第一節 健康教育問題·····	一二二
-----------------	-----

第二節 健康活動的合作·····	一二三
------------------	-----

第三節 健康教育活動·····	一二五
-----------------	-----

第七章 安全教育·····	一三七
---------------	-----

第一節 安全教育的意義·····	一三七
------------------	-----

第二節	平時安全教育·····	一三八
第三節	戰時安全教育·····	一五一
第八章	性教育·····	一五六
第一節	性教育的重要·····	一五六
第二節	性教育的問題·····	一五七
第三節	性教育的目的·····	一六四
第四節	性教育的實施·····	一六四
第五節	性教育與學校課程·····	一六六
第九章	健康教育專業的訓練·····	一七三
第一節	健康教育專業訓練的意義和重要·····	一七三
第二節	各級學校師資及行政人員的訓練·····	一七四

健康教育

第一章 緒論

第一節 健康教育運動的緣起

健康教育是二十世紀的產物，亦為新教育的主要運動之一，此種運動對於人類健康與幸福貢獻甚大，究其原因，不外下述三點：

(一)由於歐戰的影響 歐戰對於健康教育運動的影響有二：一由各國徵兵處檢查國民體格時，發現許多愛國青年因為身體上的缺陷與疾病，不能為國效勞而被摒棄，且據專家的判斷，那些疾病或缺陷大半由於日常生活不合衛生所致，倘學校家庭能夠注意兒童健康教育，養成他們衛生習慣，許多疾病可以預防而不致發生的。二由戰後急謀民族健康的恢復。大戰時各國人民不論精神上身體上或物質上都感覺十分痛苦，對於他們健康的妨害是很大的，所以戰後國民健康的恢復為各國復興的主要工作之一，尤以德國為最注意，如積極提倡國民體育，勵行青年假期旅行，露天學校及性教育，並為營養不足，神經衰弱和患心肺病的兒童設立特別班，以促

達他們的健康幸福，這種健康教育對於復興民族健康的貢獻是值得我們注意和效法的。

(二)由於教育家和衛生家的覺悟 現代教育家莫不主張健康爲兒童教育最主要的目標；現代衛生家均以實施健康教育爲促進民族康健的最有效的方法，而衛生行政與法律的效果尙在其次，美國教育目標有七，而健康居於首要地位，其理由即在乎此。

(三)由於教育與衛生科學的進步 現代教育科學化無疑地是建築在心理學生物學和統計學等科學的基礎之上。這幾種科學對於教育方法的改進和教育效能的增高，都有極大的貢獻。教育的主要目的是在使人類生活更豐富更美滿而更有意義的，而健康即是此種生活的原動力。所以近代教育學家、衛生學家都認健康與教育有相互依賴的密切關係。可是在過去的教育，卻完全偏重於智慧的啓發（即衛生學亦注重書本的教授），而忽略了健康的促進；結果，號稱助長兒童身心健全發達的學校，往往變爲摧殘兒童身心健康的場所，遠離教育的本旨。心理學的應用對於精神衛生很有貢獻；但對於整個健康問題的解決，還須借重解剖學、生理學、微生物學、營養學等與衛生有關的科學。所以今後的教育是要更充分地科學化，今後教育的基礎是要建築在多種科學——生物學、心理學、統計學、解剖學、生理學、微生物學、營養學等科學的基礎之上。

自從微生物學、生物化學、營養學等各種科學逐漸發達以後，現代醫學的進步，乃一日千里，而其特徵，就是由疾病的治療轉移到疾病的預防。公共衛生事業的日益發達，就是由於這

個新發展所促成。所以公共衛生的主要工作，是在疾病預防的設施。然而，這種工作的推行非得到民衆的了解、同情和合作不可，換句話說，就是民衆要有衛生的知識、態度、習慣和行為，知道衛生的重要，接受政府的勸告，實行政府的命令。所以衛生的民衆化是公共衛生發達後的一個最迫切的要求，衛生的日趨民衆化是公共衛生發達後的一個自然的新趨勢。然而，要使衛生切實的民衆化，要使民衆個個都有衛生的知識、態度、習慣和行為，則非用教育的力量不爲功。所以今後衛生事業的進行與推廣，必須與教育相輔而行，效力纔能宏大，基礎纔能穩固。

由上述三方面影響的結果，健康教育乃應運而生，而成為歐戰以後世界上的一個新運動。

第二節 健康教育運動在吾國之重要

健康教育運動的歷史雖然很短，而其進展卻十分迅速，大有一日千里之勢。但就事實上言之，此種運動在吾國尤有積極推行之必要：第一，我國一般民衆缺乏衛生之知識與習慣，非提倡國民健康教育，不足以資改進；第二，我國衛生環境不良與公共衛生不發達，若國民再不講求衛生之道，則在在有沾染疾病的危險，很難享受健康的幸福，祇看我國民族健康率的低減和死亡率的增高，便知健康教育運動是刻不容緩的了。至於一般家庭父母的愚昧，學校教師的缺乏責任心，都是以顯明此項師資訓練的重要。他如經濟的窮困，科學醫藥的缺乏，交通的不

便，土地的遼闊，和人口的衆多等，均非從教育着手，不能使健康狀況有所改善。第三，我國民族體格的柔弱，誠屬無可諱言的事實，東亞病夫之恥不雪，我民族永無復興之望，僅就左列各種統計表觀之，已足使我們驚心慌目不寒而慄了。

第一表 世界各國人口死亡率的比較（一九三二年統計報告）：

國	新	澳	德	美	瑞	英	比	意	法
西							利		
名	洲	洲	國	國	士	國	時	國	國
死									
亡	八・〇	八・六	一〇・八	一〇・九	一二・一	一二・三	一三・二	一四・六	一五・八
率									

中	印	智	埃	日	西	俄
					班	
國	度	利	及	本	牙	國
三〇・〇	二四・八	二二・八	一八・八	一七・七	一六・三	一六・二

按我國的死亡率雖尙無精確的統計，但據專家的估計，約在百分之二十五乃至二十，英美的死亡率僅千分之十乃至十五，二者相較，中國每千人中多死十五人，以中國四萬萬人口計之，每年多死六百萬人，其於物質方面損失的重大，可想而知，而精神方面的損失，更難估計。茲略將逾格死亡的損失，分述如次，藉以喚醒國人的注意，急起直追，國家幸甚！民族幸甚！

- (甲) 逾格疾病 大約每五十病人中死亡一人，以是計之，逾格疾病，當有三萬萬人。
- (乙) 經濟損失 可分左列三種：
- (1) 不健康之損失——減低工作效率。

(2) 逾格疾病之損失——醫藥費等。

(3) 逾格死亡之損失——假定死亡年齡平均為二十歲，此二十年中中國家庭與社會所擔負之費用，如以每月三元計，總需一九〇〇元（依照中國銀行存款之複利計算），則此六百萬人逾格死亡之總損失，當為一一、四〇〇、〇〇〇、〇〇〇元。查淞滬之戰，據官方報告，我軍死亡一五、二〇〇人，日軍死亡一九、〇〇〇人，共計不過三四、二〇〇人。歐洲大戰為歷史上最殘酷的一頁，而三年餘之總死亡不過四百萬人，乃我國每年必有不應死而死的人民六百萬，其慘酷實比古今中外任何戰爭為烈！

(丙) 逾格死亡之損失與經濟建設 衛生署以社會上枉死一人所受的經濟損失祇作五百元計，則我國每年的損失，就有三十萬萬元了。如果拿此巨款，來做各種建設事業，至少可以建設下列任何一項事業：(1) 公路十萬里。(2) 飛機二萬架。(3) 自來水廠六百所。(4) 醫院五千所。(5) 鐵路二萬里。(6) 工廠八百所。(7) 大學一千所。(8) 小學十萬所。這樣，對於我們抗戰建國復興民族，豈不是更有把握嗎？

第二表 世界各國平均人壽的比較（一九〇一至一九一〇年統計）：

洲	名壽	附註
澳洲	五五・二〇	註

丹	麥	五四・九〇	最近六〇・三
挪	威	五四・八四	最近五五・六二
瑞	典	五四・五三	最近五五・六
荷	蘭	五一・〇〇	
英	國	四九・三二	
英	國	四八・五三	最近五五・九七
瑞	士	四九・二五	
法	國	四五・七八	最近五二・一九
德	國	四四・八二	最近五五・九七
意	國	四四・二八	
日	本	四三・九七	
中	國	三〇・〇〇	

上表係一九〇一年至一九一〇年的統計，近年來因公共衛生事業的進步與健康教育之發達，各國平均壽齡均有顯著的增高，我國關於人民生命向無精確的統計，僅是一種推算與估計

而已，倘今後再不努力從事於健康教育工作，恐怕這種估計尚有降低的趨勢。

第三表 各國人民服務年數的比較

國	澳	丹	挪	瑞	荷	美	英	瑞	法	德	意
名	洲	麥	威	典	蘭	國	國	士	國	國	國
服	務	年	數	數	數	數	數	數	數	數	數
四〇・二〇	三九・九〇	三九・八四	三九・五三	三六・〇〇	三四・三二	三三・五三	三四・二五	三〇・七八	二九・八二	二九・二八	

平均人壽減去教養年限即得服務年數。上表所列服務年數係根據第二表而來的。吾人自呱呱墮地後，至少須受十五年的教養，始能爲羣衆服務。我國的平均人壽僅有三十歲，故服務的年限，亦只有十五年。澳洲人民的平均壽齡爲五十五歲，他們的服務年限就有四十年，比我國人多二十五年，無怪他們進步之速誠非我國所能企及。

第四表 各國嬰兒死亡率的比較（一九三二年統計）

國名	死亡率
新西蘭	三一
澳洲	四一
瑞士	四八
瑞典	五一
美國	五九
英國	六八

中	印	俄	日	意	西	比	德	法
					班			
國	度	國	本	國	牙	國	國	國
二〇〇	一八一	一七三	一一八	一一三	一一一	八七	七九	七六

嬰兒死亡率是指一歲以下兒童每年每千人中死亡的數目。其計算法即以一年內生育活嬰除本年內一歲以下的死亡嬰數，再乘一千，即為嬰兒死亡率，現代科學教育，育兒知識和助產學術的進步，世界文明各國嬰兒死亡率日見減低，美國三十年前嬰兒死亡率約佔百分之十六，現在僅佔百分之五強；其他文明各國嬰兒死亡率低降的趨勢，亦大略相同，約自百分之三至百分之八。我國對此雖無精確的統計，但據一般衛生家、醫學家的推測，當在百分之二十以上，這