



“国培计划”中小学体育教师培训系列教材
中小学体育与健康课程健康教育教学指导用书

健康教育教学指导

余小鸣 陈雁飞 张 芯 主 编



高等教育出版社



“国培计划”中小学体育教师培训系列教材
中小学体育与健康课程健康教育指导用书

健康教育指导

Jiankang Jiaoyu Jiaoxue Zhidao

余小鸣 陈雁飞 张 蕊 主编

高等教育出版社·北京

内容提要

为帮助和指导广大中小学体育教师顺利开展体育与健康课程健康教育教学，将在职体育教师培养成提高学生健康素养的主力，解决当前体育教师健康教育能力不足的问题，全国学校体育、健康教育知名专家和国家优秀体育教研员，在《中小学体育与健康课程标准》《中小学健康教育指导纲要》的引导下，共同创作了适合在职体育教师继续教育的教材。本教材针对国培计划中小学体育教师培训需求，但不仅限于此，其对所有从事体育与健康教育的教研人员都有指导意义，其内容分为健康教育之标准指导、健康教育之教学指导、健康教育之活动指导和健康教育之测评指导四大部分。

图书在版编目（CIP）数据

健康教育教学指导/余小鸣，陈雁飞，张芯主编

．--北京：高等教育出版社，2015.9

ISBN 978-7-04-043698-3

I. ①健… II. ①余… ②陈… ③张… III. ①健康教育-中小学-师资培训-教材 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 183441 号

策划编辑 姚云云 陈 海	责任编辑 姚云云	封面设计 赵 阳	版式设计 范晓红
插图绘制 邓 超	责任校对 高 歌	责任印制 赵义民	

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 北京市鑫霸印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 16.25
字 数 390 千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landracom.com>
<http://www.landracom.com.cn>
版 次 2015 年 9 月第 1 版
印 次 2015 年 9 月第 1 次印刷
定 价 32.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 43698-00

编写人员名单

主 编：余小鸣 陈雁飞 张 蕊

副 主 编：汪晓赞 陈海春 田 雷 韩 兵

主要编写人员 (以姓氏笔画排序)：

于素梅	王 彤	王 超	王书梅	王炳清	田 雷
朱广荣	刘 莹	闫小平	许登云	孙丽英	杨映红
杨铁黎	余小鸣	汪晓赞	沈时明	张 蕊	张庆新
陈海春	陈雁飞	范红军	周 江	周志勇	孟晓光
黄春秀	韩 兵	韩金明	潘建芬		

对话全国体育教师

传播科学锻炼理念 形成健康生活方式 ——对在体育与健康课程中开展健康教育的若干想法

刘延东副总理在2014年7月上海召开的全国学校体育工作座谈会上强调，要牢固树立“健康第一”的理念，促进青少年身心健康体魄强健。根据中央文件和领导谈话的精神，当前学校体育的目标应该是“三位一体”的，即尽快提升学生的体质健康水平，同时促进学生掌握运动技能，再进一步则是发挥体育的育人功能，实现健全人格的目标。

中共十八大提出我国到“2020年要进入人才强国和人力资源强国的行列”，这两个强国体现在人力资源方面，就是我们的劳动者在综合素质、创新能力方面要有明显的提升，要达到国际先进水平。综合素质既包括思想道德素质、科学文化素质，更包括健康素质，中共十八大报告明确提出：健康是人全面发展的基础。青少年健康是全民健康的基础，没有青少年健康素质的提高，就没有全民健康素质的提高。学校体育工作的首要任务是提高青少年的体质健康水平。因此，无论是体育课还是体育竞赛，无论是课内还是课外，学校体育工作首先要提高学生的体质健康水平，这是面向每一个学生的，即体育课、早操、课间操、课外体育活动、学生的体育竞赛要紧紧围绕着提高学生体质健康水平的目标去努力。学校健康教育的任务是通过健康理念、知识和技能的传授，培养学生健康意识与公共卫生意识，增进其对健康知识和技能的了解和掌握，进而能自觉地采纳和保持有益于健康的行为和生活方式，消除或减少影响健康的危险因素，为一生的健康打下坚实的基础。由此看来，体育与健康教育目标是一致的，都是为了促进学生体质健康，都是在为学生一生的健康打基础，只不过是通过不同的手段和途径而已。体育是通过具有竞技成分与一定运动负荷的身体锻炼，达到增强体质（身体活动），促进健康的目的。当然如何让学生动起来，就需要教师通过体育知识和技能的传授，使学生学会锻炼，进而通过体验运动的乐趣和成功，养成体育锻炼的习惯，达到增强体能，促进健康的目的。健康教育则是通过健康知识和技能的传授，促进其健康素养的提高，增进维护健康的能力，自觉规避影响健康的危险因素，达到促进健康的目的。因此，两者在促进青少年体质健康上应是相辅相成的工作，两项工作相互叠加才能发挥出最大的效应。

这一目标的实现，实际上与学生的运动技能水平提升和健康知识与技能提高是密不可分的。运动技能、健康知识和技能的提高是确保体质健康水平提高，以及养成良好锻炼习惯、健康生活方式的最重要的基础。如果学生上完体育课却没有学会运动技能，那么形成健康的生活方式和良好的锻炼习惯就是纸上谈兵，是空中楼阁。教育部由此提出的“1+X”的体育教学改革模式就是以提高学生运动技能为本提出的。在“1+X”中，“1”非常重要，是指在体育课上至少要教会学生一项运动技能，目前教育部主推的校园足球就是很好的尝试；同样“X”也非常重要，因为这里的“X”指通常所说的基本运动技能，包括跑、跳、投、柔韧性、平衡性等，这些是学习任何一项运动项目都需要掌握的基础。

为了“1+X”模式的落实，学生还需要有一定的知识基础，这些知识首先是科学锻炼的知识，也包括健康生活的知识和理念，甚至包括心理健康的内容……一方面，这些知识可以帮助学生了解体育锻炼的价值，吸引他们参与体育运动的主动性；另一方面，掌握这些知识，对于学生掌握运动技能也可以发挥一定的理论指导作用，有助于学生锻炼习惯和健康生活方式的养成，有助于对自身健康进行管理。义务教育阶段的体育与健康课程标准“课程基本理念”部分中，提出“体育与健康课程以‘健康第一’为指导思想，努力构建体育与健康的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观有机统一的课程目标和课程结构，在强调体育学科特点的同时，融合与学生健康成长相关的知识”，因此，在学校体育课程中开展课程标准中规定的健康教育内容的教学，是非常有必要的。

仅从名称上看，“体育与健康”课程，就已经说明了体育运动与健康目标之间的密切关系。这绝不是简单地将“体育”和“健康”两个概念叠加在一起，而是在“健康第一”思想指导下将体育与健康高度融合。对此，作为课程的实施者，广大中小学体育教师除了对课程理念的变化有清晰的了解和准确的把握外，更重要的是需要认识到这一改变背后对于教师专业知识、教学能力等有了更进一步的要求。据我了解到的情况，尤其是承担“国培计划”相关院校对参训教师的评价，体育教师对于健康知识教学方法的掌握和运用往往不及技能教学熟练和自如。因此，为了更好地促进体育教师专业教学能力的发展，加强其对于健康知识和行为的教学能力，是一项有着很强现实意义的工作。

教育部体育卫生与艺术教育司一直非常关注中小学体育师资的建设与发展，并将包括“国培计划”在内的各级各类教师培训作为提升教师专业发展的重要手段和途径，给予高度重视和支持。希望依托“国培计划”在内的教师培训的力量，提高广大中小学体育教师的教育教学能力和专业化水平，示范带动各地教师全员培训工作的开展，大幅度提高体育教师队伍整体素质，为促进义务教育均衡发展和提高基础教育质量提供关键的师资保障。在此，也特别希望借《健康教育指导》的编写和出版，引导广大体育教师从体育与健康课程中开展健康教育的实际情况出发，进一步强化健康教育地位，梳理体育与健康课程中健康教育内容的教学要求，积累健康教育相关专业知识的储备，探索在体育课程中开展健康教育的教学方法，正视挑战，抓住机遇，通过各种途径发展和提升在体育教学中开展健康教育的教学能力，在促进自身专业发展的同时，为学校体育课程改革的深入付出努力，为学生体质健康的提升做出贡献。

同志们，青少年体质健康是关乎国家和民族未来的大事。只有从各级领导、校长，到教师、家长，都能够把学校体育作为教育的基石看待，把提高青少年体质健康作为教育的重要目标看待，坚持立德树人的教育思想，才能真正落实中央的文件精神，实现学生体质健康与全面发展的目标！

教育部体育卫生与艺术教育司 王登峰
2015年5月

目 录

第一部分 健康教育之标准指导 /1

- 专题一 中小学健康教育的核心概念、关键词解析 /2
 - 一、健康与学校健康教育 /2
 - 二、基于《中小学健康教育指导纲要》的学校健康教育内涵 /7
 - 三、学校体育与健康教育的结合及意义 /9
- 专题二 健康教育与中小学体育教学的关联分析 /15
 - 一、《中小学健康教育指导纲要》的健康教育知识点及关联 /15
 - 二、体育与健康课程标准的健康教育知识点及关联 /24

第二部分 健康教育之教学指导 /39

- 专题一 体育与健康课程中健康教育教学方法与策略 /40
 - 一、常见的健康教育教学方法 /40
 - 二、体育与健康课程中健康教育的教学策略 /50
 - 三、体育与健康课程中开展健康教育的常见问题 /53
- 专题二 健康教育与体育教学的融合与案例指导 /56
 - 一、健康教育与体育教学融合的教学建议 /56
 - 二、健康教育与体育教学融合的教学案例 /57
- 专题三 健康教育与体育教学的结合与案例指导 /77
 - 一、健康教育与体育教学结合的教学建议 /77
 - 二、健康教育与体育教学结合的教学案例 /78
- 专题四 健康教育与体育教学的并行与案例指导 /95
 - 一、健康教育与体育教学并行的教学建议 /95
 - 二、健康教育与体育教学并行的教学案例 /96

第三部分 健康教育之活动指导 /117

- 专题一 在学校运动训练与竞赛中进行健康教育 /118
 - 一、适合学校运动训练与竞赛中讲解的健康问题 /118
 - 二、学校运动训练与竞赛中健康教育的活动指导 /119
- 专题二 在大课间与课外体育活动进行健康教育 /126
 - 一、适合大课间与课外体育活动中讲解的健康问题 /126
 - 二、大课间与课外体育活动中健康教育的活动指导 /127

专题三	在特殊天气下进行体育与健康教育活动	/144
一、	雾霾天气下的体育与健康教育活动	/144
二、	风雨天气下的体育与健康教育活动	/152
三、	寒冷天气下的体育与健康教育活动	/161
四、	炎热天气下的体育与健康教育活动	/168
专题四	在校外进行体育与健康教育活动	/175
一、	中小学生在校外体育活动参与模式	/175
二、	校外体育活动安全措施与健康教育	/176
三、	校外体育锻炼中合理掌握运动负荷	/177
四、	消除运动性疲劳	/180
五、	校外体育自我医务监督	/183
六、	运动中常见的身体不良反应与处理	/185

第四部分 健康教育之测评指导 /189

专题一	健康教育测评目的	/190
一、	健康教育测评是为了改进健康教育教学	/190
二、	健康教育测评是为了激励健康教育学习	/191
三、	健康教育测评是为了促进学生身心健康发展	/192
四、	健康教育测评是为了检验健康教育效果	/192
专题二	健康教育测评内容	/194
一、	健康意识测评	/194
二、	健康知识测评	/195
三、	健康技能测评	/198
四、	行为习惯测评	/200
专题三	健康教育测评方式	/202
一、	纸笔测评	/202
二、	口头测评	/203
三、	活动测评	/204
四、	观察测评	/205
专题四	健康教育测评设计方案与实施案例	/207
一、	健康教育测评题目的编制	/207
二、	健康教育测评活动设计方案	/211
三、	健康教育测评观察方案的设计	/212
四、	健康教育测评实施案例	/214

附录 1：资料库 /219

一、	健康教育常用理论知识	/219
----	------------	------

二、健康教育知识拓展 /224

附录 2：中小学健康教育指导纲要 /240

一、指导思想、目标和基本原则 /240

二、健康教育具体目标和基本内容 /240

三、实施途径及保障机制 /244

参考文献 /245

寄语 /247

后记 /248



第一部分 健康教育之标准指导



【导读】

学校健康教育旨在全面培养学生的健康素养，它通过课堂教学和多种健康教育活动，使学生掌握基本健康知识和技能，增强健康与公共卫生意识，养成健康的生活方式和行为习惯，减少或消除影响健康的危险因素，从而达到预防疾病、增进健康、提高个人和群体健康水平的目的。为有效推进健康教育在学校的开展，在我国《中小学健康教育指导纲要》和相关课程标准的指引下，“体育与健康”作为载体课程，具有为中小学提供健康教育内容以及培育学生健康素养的重要职责，它向传统的体育课程和体育与健康教育工作者提出了挑战。

本部分包含两大专题。专题一从健康的内涵入手，全面阐述了现代健康的全新理念，并对以促进健康为核心内容的健康教育、学校健康教育的定义、作用予以诠释；同时详细论述了建设“体育与健康”课程的依据及其意义，以期“体育与健康”课程的主讲教师能确立新观念，重视体育教学与健康教育的有机结合。专题二解读了当前开展中小学健康教育的政策依据——《中小学健康教育指导纲要》和中小学的体育与健康课程标准，对其中的健康教育内容做了归纳总结，并用列表的形式清晰呈现，以帮助教师从整体上把握教学目标和教学内容。



专题一 中小学健康教育的核心概念、关键词解析

【内容提要】

本专题将从健康的内涵入手，阐述现代健康的全新理念。同时介绍健康教育、学校健康教育在促进学生健康中的作用，学校健康教育对学生个人成长、发展的意义。另外，本专题还将重点介绍体育与健康课程提出的依据及其意义，帮助体育教师认识理解体育与健康教育在教学中的理论基础和现实意义。

【关键词】

健康；健康素养；健康教育；学校健康教育

【学习思考】

1. 健康对个人和社会具有什么意义？
2. 什么是健康素养？
3. 学校可以通过什么方式促进学生的健康？
4. 我国基础教育课程改革，将“体育”课程改为“体育与健康”课程有什么意义？

一、健康与学校健康教育

（一）健康的定义与内涵

1948年，世界卫生组织在其《宪章》中首次提出了健康（Health）的定义：“健康不仅是指没有躯体疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的完满状态。”长期以来，人们对健康的普遍理解就是没有疾病，单纯地认为没有疾病、没有残疾、没有伤痛就是一种健康的状态。世界卫生组织的定义提供了有关健康的多维视角，强调了健康的整体性。这是对健康内涵更加全面、更为深刻的一个诠释，促使人们对健康的认识提到了一个全新的、更加科学的高度。1986年，世界卫生组织在《渥太华宣言》中进一步指出：“健康是每日生活的一种资源。它是一个积极的概念，强调社会、个人资源以及躯体的多种功能。”世界卫生组织的定义明示了健康的内涵。强调健康并非仅仅限于躯体功能，完整的健康必须包含生理和心理、个体与社会等多个层面和多种功能。

健康是一种生命的标准状态，它体现在生命的各个阶段，并且是一个动态发展的过程。如何衡量健康，可以围绕以下一些方面进行考虑：在生理方面，身体健康可表现为躯体功能状态良好，精力充沛，有活力；在心理方面，心理状态健康、积极乐观、自我感觉良好，人际关系和谐等；同时，在行为方面，饮食适量、睡眠适中，拥有各种有益于健康的行为；没有各种不适、不舒服的感觉，体检结果正常等。

国外有学者提出，一个健康的人一般对疾病有较高的抵抗能力。他们关注如何预防疾病，而不仅仅是在疾病或传染病发生之后缓解症状。健康的个体具备许多积极的生活方式，良好的

行为习惯，如有规律地进行体育锻炼，合理安排饮食，乐于参与各种活动，不滥用酒精，不吸烟。他们对自己身体采取尊敬和欣赏的态度，能够有效地利用身体各种生理能力，并且对个人健康有敏锐的感知，具备维护健康的基本技能和能力。同时，健康的个体还是心理健康的。他们思维清晰，富有自信、好奇和创造性，喜欢寻找新的、具有挑战性的任务，可以体验到深度的幸福感，既能客观地认识、评价自己，也能客观地接受他人。他们目标稳定，能够预见到成功和失败，同时又立足于现实。人的健康受多重因素的影响，生理（躯体）、心理和社会因素相互制约，交互作用。一般来说，人们只有具备了健康的身体才能产生健全的心理和良好的社会适应，而健康的心理又会增强身体的健康。所以，我们在促进和保持个体的健康状况时，不能把躯体因素和心理因素分开。如果一个人仅有强壮的身体，却缺少心理健康，不能与社会和谐相处，我们依然不能称其为健康的人。

健康是人生存、生活的基础，享有并获得健康是每个人的愿望，实际上它也是人的基本权力。成功的人生必须是健康的人生，因为人们要想拥有事业、名望、地位、财富，都必须以健康为前提。古希腊一位先贤曾经说过：如无健康，知识无法利用，文化无从施展，智慧不能表现，力量不能战斗，财富会变成废物。健康是穿起人生一切美好愿望的主线，人只有拥有了健康，才可能有精力、有资本去实现个人发展、事业成功、家庭幸福。而一旦失去健康，这一切就都可能化为乌有。

另外，健康不仅对个人的幸福、发展至关重要，实际上，健康还具备社会的价值与意义。对于社会而言，健康是社会发展的资源与动力，是衡量社会和人类发展的重要标志。只有健康的人才能创造社会，促进社会发展。健康本身就是财富，就是资源。良好的国民健康为社会经济建设与发展提供了重要保证，也是物质与精神文明丰富的重要体现。因此，无论是个体的自身发展、自我价值的实现，还是社会发展，健康都是最基本的保障和前提。

2010年，《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》明确提出2020年要基本实现教育现代化，并将进入人力资源强国行列作为教育的重要战略目标。2012年，党的十八大再次重申建设人才强国、人力资源强国的总体要求。儿童青少年是未来社会发展的栋梁和支柱。儿童青少年的健康不仅关系到学生个人的成长和成才，更关系到整个民族的健康素质，关系到我国人才培养的质量和人力资源水平，也关系到中华民族伟大复兴中国梦的最终实现。

（二）健康素养的定义及意义

健康是个人和社会发展的基础和保障，每个人都希望获得和享有健康。但在现实中，我们发现一个人的健康常常会受到多方面的挑战，它们构成了可以促进或者危害个体或公众健康的影响因素。

➤ 生物学因素：比如遗传基因、个体的年龄、性别、各种病原微生物（细菌、病毒）等，这些因素在疾病的发生上都具有一定的直接或间接作用。

➤ 环境因素：包括自然环境，如各类环境污染、空气中PM_{2.5}的浓度、气候的变化等；社会环境，如社会稳定性、经济发展程度、文化氛围、个体的收入状况、家庭及人际关系等，也会影响到人的健康状况。

➤ 行为与生活方式：如吸烟、饮酒、无保护性行为、缺少锻炼、不合理膳食等，个人所形成的一种固有生活习惯和行为倾向都可以对健康构成实际的或潜在的威胁和持续的危害。

➤ 医疗卫生服务因素：如各种卫生资源和医疗手段，医学检查与治疗、转诊等。

现代健康观强调每个人都需要对自己的健康承担起责任。但如何对自己的健康负责？这就需要一定的能力。20 世纪 70 年代中后期，“健康素养”的概念被提出。1998 年，世界卫生组织（WHO）明确将其定义为“一种可以决定个体具有动机和能力获取、理解和利用信息，促进并维护健康的认知能力和社会技能”。它告诉我们，健康素养就是一种能够保持、维护和促进自身和他人健康的能力。它强调个体运用自身的知识、技能，参与健康决策，是一种有助于个人在应对各种复杂的健康事务挑战（包括在健康促进、健康保护、疾病预防、卫生保健、医疗服务利用等方面）应有的行为能力。通常人们把没有文化的人称为文盲，而对于健康事务无知的人则是“健康文盲”。健康素养不仅简单地体现于个体能够阅读、书写、了解健康信息，更重要的它还决定了一个人以怎样的动机，如何去获取、理解和使用健康信息，并因此采用相应的生活方式来促进和维持自身及他人的健康。

按照美国国家首席学校教育官员委员会（Council of Chief State School Officers, CCSSO）提出的观点，一个具备健康素养的学生应该掌握有关促进健康与预防疾病的概念；应该具有获得真实有效的健康信息、健康产品和健康服务的能力；应该养成良好的健康行为习惯，减少危害健康的危险行为；并具有能够就文化、大众媒体、科学技术及其他因素对健康的影响进行分析的能力；同时具备运用人际交往技巧增强健康的能力；运用目标设定和决策的技巧增强健康的能力；以及倡导个人、家庭和社区健康的能力。

提高人们健康素养的重要意义在于：它可以有助于减少健康危险行为的发生，预防疾病；可以提高对各种健康资源的有效利用；可以减少各种不必要的医疗花费和负担。目前，世界上许多国家都十分重视提高国民的健康素养，认为健康素养直接关系到国民健康，甚至将它和增强公民的核心价值、赋权、健康资源的均等化和公平性联系起来。早在 2006 年，党的十六大报告《全面建设小康社会，开创中国特色社会主义事业新局面》中就已关注人的健康素质对社会和谐发展的影响，并已经把健康素质与思想道德素质、科学文化素质并列为中国公民必备的三大素质，明确提出小康社会建设的目标之一是“全民族的思想道德素质、科学文化素质和健康素质明显提高”。2010 年《国家中长期教育改革和发展规划（2010—2020 年）》颁布，提出了中国教育发展的远景战略目标，把提高学生三大素质，即提高思想道德素质、科学文化素质和健康素质与提升学校整体质量、发展教育现代化水平置于同等地位，作为教育发展的一个战略目标。

（三）健康教育与学校健康教育的定义

健康教育是一种以健康为核心的教育，是连接健康知识和健康实践的桥梁。WHO 指出：健康教育的目标就是要劝说人们采取和保持健康的生活方式，明智地选择现有的卫生服务和制定个人或集体健康决策，从而改善自身的健康状况和生活环境。事实上，健康教育就是要通过健康知识和健康技能的传授促进人们提高个体健康素养，进而有效维护和改善自身健康状况。目前，从全球而言，健康教育已被各国广泛地意识到是一种切实可行的公共卫生干预措施，是人类有效应对各种健康挑战的重要方式。在我国，党和政府十分重视健康教育与健康促进事业，1997 年颁布的《中共中央、国务院关于卫生改革与发展的决定》中就提出：“健康教育是公民素质教育的重要内容，要十分重视健康教育，提高广大人民群众的健康意识和自我保健能力。”目前，健康教育已经成为促进个体和社会健康、推动和实现社会可持续发展的有效手段。

通常，按照健康教育的实践，可以将其划分为许多种类。比如：社区或公众健康教育、消费者健康教育、患者健康教育、学校健康教育。围绕健康教育的内容或健康问题划分，有营养教育、心理健康教育、疾病预防健康教育、艾滋病预防教育、药物滥用预防教育（控烟教育）等。由此可知，学校健康教育是健康教育的一个重要领域。

学校健康教育就是以学校为场所，以在校学生为教育对象，在学校里进行的一种有目的、有计划、有组织的、以保护和促进学生全面健康和发展为核心内容的系统教育活动。一个卓有成效的学校健康教育着眼于帮助每一个学生更好地提高对健康的理解，树立对个体健康负责的责任意识，同时有效地帮助儿童青少年从小发展各种认知能力和行为技能，使学生获得促进健康所必需的能力，具备维护和促进健康的基本素养，理智地选择个人健康的生活方式和有效地使用各种健康服务资源，从而更好地应对未来的健康挑战，为成年期以至一生的健康奠定基础（图 1-1）。

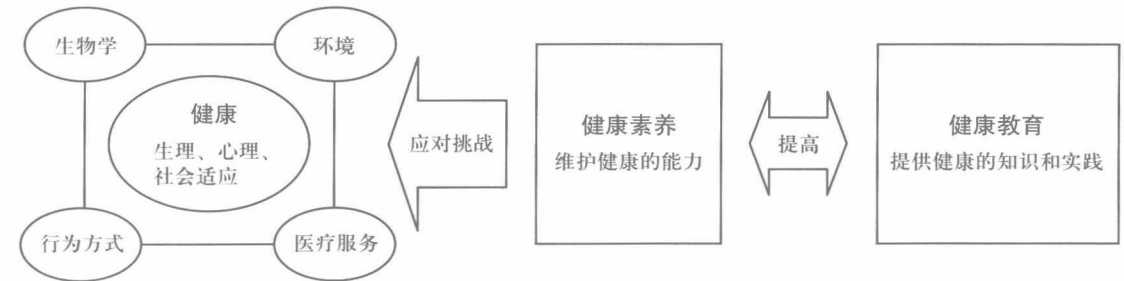


图 1-1 健康、健康素养与健康教育的关联

（四）学校健康教育意义

学校健康教育具有悠久的历史，它是现代健康教育的发源地。如果我们按照学校场所以及受教育的学生群体划分，学校健康教育还可以细分为大学健康教育、中小学健康教育等。在学校开展健康教育，由于学校拥有数量众多的受教育者群体和具备完整而系统的教育手段和资源，因此，学校被全世界公认是开展健康教育和促进健康最理想、最具潜力的场所，在学校开展健康教育是预防疾病、促进健康的最佳、最具经济效益的预防策略。

在我国，按照国家教育部《2011 年全国教育事业统计公报》显示，截止 2011 年，我国现有中小学校 32 万多所，在校的学生人数达到 2 亿，约占全国人口的 15.4%。目前，我国中小学生体质与健康状况虽不断改善，但一些常见病仍危害中小学生身心健康。2010 年《全国学生体质与健康调研结果公告》（教体艺〔2011〕4 号）显示，我国中小学生体质与健康状况总体改善，但视力不良、超重与肥胖、龋齿等长期危害中小学生身体健康的常见病检出率仍较高。此外，不健康生活方式和行为习惯在中小学生中也普遍存在。2010 年全国小学生体育锻炼行为现状调查发现，仅有 22.7% 的中小学生平均每天体育锻炼一小时以上。2005 年开展的“中国青少年健康相关危险行为调查”资料显示，仅有 66.0% 的青少年每天吃早餐。中国青少年研究中心发布的《中国少年儿童十年发展状况研究报告（1999—2010 年）》显示，71.8% 中小学生睡眠时间低于国家规定时间（9 小时以上）。另外，网络、媒体进入家庭、学校生活，致使网络成瘾、网络依赖的现象在我国中小学生中整体发生的比例逐渐增加，主动参加户外活动、锻炼的人数日益减少。

因此，通过学校健康教育实践，最大限度地发挥学校在开展健康教育方面的优势，改善学

生的健康状况具有极其重要的意义。

学校健康教育的意义主要体现在如下几方面：

1. 提高学生的健康知识和技能，促进学生建立健康的生活方式

儿童青少年阶段是接受知识、行为习惯和价值观形成的关键时期。他们充满好奇，可塑性强，具备较高的通过教育获得知识、形成意识、改变行为的能力，因此有利于健康教育产生最佳的学习效应。学校通过系统、持续地教育和宣传，传播与健康有关的知识信息，使学生了解各种生物、社会及物质环境以及生理、心理、社会三方面的平衡对个体生长发育和健康的影响，了解自身机体的正常功能以及危害健康的各种因素，获得对健康的完整理解，明确个人对自己、他人以及家庭、社会健康的作用，增强个体对创造与维护有益于健康和安全的责任；使学生获得有关维护和促进健康的知识和技能，形成和确立有益健康的生活习惯和行为习惯，如健康合理的饮食习惯、积极主动的体育锻炼等，学会积极的人际交往，保持健康的情绪，从而自觉维护和促进自己、他人、社会的健康。

2. 促进学生形成良好的健康素养，为个人对健康进行有效的决策和管理打下基础

健康素养，是一个包涵个体认知和社会技能、情感状态和身体功能在内的，以维护和促进自身和他人健康为目的的综合能力。对学生而言，它强调运用自身的知识、技能，在个人保护健康和促进健康等领域，如生长发育、疾病预防、安全应急、心理健康等方面，参与健康决策，确立有益于健康的行为方式，是一种有助于学生在应对各种复杂的健康事务和挑战时应有的行为能力，是在现代社会生活中所必需的生活技能。然而，健康素养不可能自动产生，它需要通过各种系统的教育措施和方法，以及鼓励健康选择的政策和环境所促成。学校正是具备这些条件的一个理想场所。学校健康教育可以非常有效地帮助学生提高健康素养。通过课堂教育和各种学习、实践、技能训练等，使学生获得与健康相关的概念，掌握维护和促进健康的知识和技能，了解个人的行为对保持与增进健康的作用，当自己与他人面临健康问题时，合理地选择和利用健康的信息、各种卫生资源与服务，更早、更自愿、更愉悦地为自己的健康做出正确的判断、选择和决策。

3. 提高学生的学业成就，扩大教育成果

学校是儿童青少年接受知识、发展技能的场所。目前已经有越来越多的研究证明，教育与健康互为回报。健康是促进个体全面发展的基础。一般受教育越多的人，身体和心理功能相对越好，常见急、慢性疾病（如心脏病、中风、高血压、糖尿病、哮喘及溃疡病）的发病率越低，较少有身体生理功能限制。国外学者对 138 个国家的数据分析表明，人的期望寿命提高随平均受教育的年限而上升。

对于学生而言，健康为学生取得学业成就、实现能力发展提供了保障。英国在 2010 年发表的《政府白皮书——健康生活。健康人》中，明确提出：“优质学校应能更好地理解学生生理、心理、安全以及教育成就之间的关系。”健康的儿童乐于学习，只有健康的学生才是最成功的学习者。国外的一些研究已经证明，中小学生的体质健康与其学业成就存在显著的关联。体育锻炼、营养状况可以作用于机体的能量平衡，进而影响学生的脑力健康、认知能力及学业表现。因此，提倡学校儿童积极参与体育活动，增加能量消耗，提高学生健康水平，可以提高学生的学业成就，扩大教育成果。

4. 促进全民族健康素质的提高，发挥更大的社会效应

在学校中开展健康教育，可以帮助学生获得未来生活必需的知识，帮助学生发展人际沟通和交流、决策和批判性思维，懂得自尊，学会自我控制，养成有利于个体健康的行为习惯，同时也可增强诸如关爱、诚实、正义和责任等道德观念，成为有责任感的社会公民。学校健康教育不仅使学生自身的健康得到了保护，直接和终身受益，而且还可以通过学生将健康理念、健康知识和健康技能传递到家庭成员、社区成员，对全社会健康素养的提升起到积极作用。因此，学校健康教育也是公众健康教育的一个重要组成部分，是当今公共卫生领域中一项极其关键的卫生策略，是促进个体和社会健康、推动和实现我国社会和谐发展的重要手段。另外，从长远的观点看，学生是未来的父母，是未来社会的管理者、决策者，因此学生所具备的维护健康的能力，也将对其下一代，乃至整个国家和民族的健康水平，带来更为深远的社会效应。

二、基于《中小学健康教育指导纲要》的学校健康教育内涵

（一）国家对学校健康教育的政策要求

我国政府历来重视和关心儿童青少年的健康成长，重视学校健康教育。自新中国成立以后，国家先后就学校健康教育的发展颁布了一系列的政策文件。我国的学校健康教育发展也经历了起步形成、恢复重建、快速发展、调整和多元化发展四个阶段。特别是从 20 世纪 90 年代以后，学校健康教育在各项国家政策指导下，更是步入了科学化、规范化管理及快速发展的轨道。

1992 年，原国家教委会同卫生部、全国爱国卫生运动委员会联合颁布了《中小学健康教育基本要求》，首次明确提出了中小学阶段健康教育的目标、基本内容、要求及适用范围，规定了学校健康教育的内容主要包括人体生理发育、青春期生理卫生、个人卫生习惯、合理营养、环境卫生、体育锻炼、心理卫生、常见病预防、安全与意外伤害预防等方面。

2008 年 12 月，教育部颁布了《中小学健康教育指导纲要》（以下简称《纲要》）。这是继《中小学健康教育基本要求》之后的一部指导中小学校如何规范有序地开展健康教育的国家指南。《纲要》以《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》和《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》等文件精神为指导，坚持学校教育要树立“健康第一”的指导思想，遵循有效实施学校健康教育的基本理念，即健康知识传授与健康技能传授并重，健康知识与健康意识、健康行为形成相统一，循序渐进，适时适度等基本原则。《纲要》明确提出：学校健康教育要把培养儿童青少年的健康意识，提高学生的健康素质作为根本出发点。明确规定了我国小学、初中及高中阶段健康教育的总目标、各学段具体目标、基本内容（核心知识）以及实施途径与保障机制。

（二）《中小学健康教育指导纲要》的核心要素

《纲要》拓展了原有 1992 年《中小学健康教育基本要求》规定的适用对象的年龄范围，其健康教育目标、内容更加反映时代要求，更加与时俱进。体现的主要特点可以概括如下：

1. 《纲要》的总目标符合国家对全民健康素质发展的整体需要

随着社会的发展，人们对健康的认识和需求不断提升。2006 年，党的十六大报告中就关注到人的健康素质对社会和谐发展的影响，并已经把健康素质与思想道德素质、科学文化素质同时并列为中国公民必备的三大素质。党的十七大报告提出“加快推进以改善民生为重点的社会建设”，并明确指出健康是人全面发展的基础，关系千家万户幸福。原卫生部在其“健康

中国 2020”战略规划中，把提高全民健康素养定为重要目标，认为它是实现其他各项健康指标的保证。2010 年颁布的《国家中长期教育改革和发展规划（2010—2020 年）》，提出了中国教育发展的远景战略目标，把学生三大素质，即思想道德素质、科学文化素质和健康素质的提高与提升学校整体质量、发展教育现代化水平置于同等地位，作为教育发展的一个战略目标。可以说，个体健康素质的提升是未来社会发展的保障，也是社会文明的标志。儿童青少年是国家的未来和希望，全民健康素质的提高就是要从儿童青少年抓起。《纲要》在目标上明确提出了提高学生的健康素质，在教育内容设定上，也以实现这一目标为核心。这些都与时俱进地体现了国家建设人力资源强国的战略目标和时代要求。

2. 《纲要》充分考虑了我国学生人群健康的实际需求和健康风险，明确了学校健康教育的重点

随着社会经济发展，现阶段儿童青少年存在的健康问题已发生变化，出现了一些新的影响儿童青少年健康的危险因素。《纲要》的制定以近年来大量针对儿童青少年健康的研究为基础，特别是“2005 年全国学生体质与健康调研”结果中提示的学生中的主要健康问题，教育部十五规划重点课题“基础教育课程改革中健康教育实施效果评价及对策研究”分析发现的学生的健康需求以及学校健康教育现况，并参照人群和儿童青少年疾病谱的改变，如慢性非传染性疾病（如意外伤害）和传染性疾病（包括新出现的传染病，如艾滋病、禽流感等）的双重威胁对儿童青少年人群健康的主要影响，提出了学校健康教育的五大学习领域：健康行为与生活方式、疾病预防、心理健康、生长发育与青春期保健、安全应急与避险，明确了学校健康教育的重点。当然，由于中国疆域辽阔，经济发展水平不平衡，不同地区所面对的学生健康危险也会差异较大。因此，《纲要》也特别提出学校开展健康教育要注重实用性和实效性，要围绕健康教育的基本目标和五个领域，因地制宜地开展实际有效的健康教育。

3. 《纲要》以儿童青少年的生长发育状况、心理发育水平为基础，适时适度、分阶段地制定了学校健康教育的内容

中小学阶段，虽然儿童青少年求知欲高、可塑性强，但由于儿童青少年身心发育的特点不同，健康教育内容的侧重点也应有所不同。《纲要》全面考虑了中小學生身心发展的特点，将小学至高中的 12 个年级，分为 5 个阶段/水平，明确提出了与学生年龄、发育水平、认知理解能力等特点相符合的健康教育内容。

小学阶段是学习知识、养成行为的起步阶段，也是关键阶段。因此，在这一时期，学校健康教育立足于帮助学生认识了解自己的身体，养成良好的行为和生活习惯，以及预防儿童常见病和意外伤害等。教育重点以培养学生良好的生活习惯为主。比如，教育学生不偏食、不挑食、不吃霉变食品等。进入初中、高中阶段，由于大多数学生身体发育进一步成熟，认知能力和理解能力不断提高，并且已进入青春期。因此，此时健康教育的重点，就更多地放在青春期生长发育、人际沟通和交往、心理健康等内容上，这时提供的健康知识和健康技能，不仅要让学生知其然，还要知其所以然，以帮助学生更深层次地理解维护和促进健康的意义和具体措施，使学生逐步自觉形成健康的行为方式。

4. 《纲要》以全面培养学生健康素养为目的，关注健康教育知识、信息的传递与技能发展有机结合

正如前章所述，健康素养是一种维护和促进健康的能力，主要包括个体获得、处理和理解