

学校健康教育师资培训用书

学校健康教育

“知信行模式”理论与实践

汝 骅 ◎ 著

 中国轻工业出版社

学校健康教育师资培训用书
江苏省教育科学“十一五”规划课题成果
苏州市职业大学学术著作出版基金资助

学校健康教育 “知信行模式”理论与实践

汝 骅 著

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学校健康教育“知信行模式”理论与实践/汝骅著. —北京: 中国轻工业出版社, 2011. 12

(学校健康教育师资培训用书)

ISBN 978-7-5019-8547-0

I. ①学… II. ①汝… III. ①学校教育: 健康教育—研究
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 241281 号

责任编辑: 史祖福

策划编辑: 史祖福 责任终审: 劳国强 封面设计: 锋尚设计

版式设计: 锋尚设计 责任校对: 吴大鵬 责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 河北高碑店市德裕顺印刷有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 18

字 数: 421 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8547-0 定价: 38.00 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

111223Y1X101ZBW

序

“知信行模式”是一种较为成熟的健康教育模式。在我国学校健康教育中推行这一模式，是一件很有意义的探索性工作。

我国学校健康教育与健康促进工作目前正面临着巨大的机遇和挑战。从1999年党中央国务院在《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》中提出，“学校教育要树立‘健康第一’的指导思想”，到《全国健康教育与健康促进工作规划纲要（2005—2010年）》（2005）、《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》（2007）、《中小学生健康教育指导纲要》（2008）等一系列文件的出台，无不体现着党和政府对我国学校健康教育与健康促进工作的高度重视。同时，我们也清楚地认识到，我国学生的健康知识整体水平尚不够理想，健康态度和健康行为尚待改善，包括体质健康（体能、营养等）、心理健康和社会适应能力的整体健康状况也不容乐观。进一步加强学校健康教育、提高学校健康教育的实效已成共识。

苏州市职业大学汝骅副教授的专著——《学校健康教育“知信行模式”理论与实践》，对“健康教育知信行模式”进行了专题研究。该书既有理论上的探究、又有实践上的探索，教育内容上则紧扣教育部最新颁布的《中小学健康教育指导纲要》，对我国现行学校健康教育的目标体系和教育内容进行分析与解读，并对基于“知信行模式”的学校健康教育实施途径、现代教学模式进行了教育实验研究，是一部实用性较强的学校健康教育理论与实践指导专著。该书作者汝骅副教授长期从事生物学、营养学、劳动与技术教育等课程的教学工作以及学校健康教育研究工作，不仅在学校健康教育的多个学习领域拥有较为丰富的专业知识与技能，而且富有现代教育教学理念、知识和实践经验，熟悉中小学的教育教学的实际情况。这一特殊的背景，使她能从学科交叉的角度开展课题研究工作，并从有别于一般学校健康教育研究者的视角来审视和看待问题，实为难能可贵，其取得的效果也是显而易见的。

学校健康教育模式研究是个大课题，汝骅副教授在此方面做了很好的尝试。愿更多的同行参与这件有意义的工作，以促进学校健康教育的有效开展。

苏州大学卫生发展研究中心主任
苏州大学公共卫生学院副院长、教授（博导）
卫生部卫生标准委员会委员
中华预防医学会儿童少年卫生学会常委
《中国学校卫生》杂志副主编

徐 勇

2011年10月于苏州

前言

健康是人类的第一财富，是人全面发展的基础。随着社会的进步和科技的发展，行为和生活方式对健康与疾病发生发展的影响越来越被人类所认识，而改善人们健康相关行为的任务主要由健康教育来承担。学校健康教育是针对儿童青少年进行健康教育的一种正规途径，在公民健康教育与健康促进工作中起着举足轻重的作用。所以，学校健康教育历来受到世界上发达国家的重视。世界卫生组织（WHO）前总干事中岛宏博士曾坦言：“全世界有近十亿儿童青少年，其中大部分是在学校读书。因此，学校健康教育的开展将为达到全球健康的目的提供一个极好的机会。因为今天的儿童青少年，将会成为明天的父母、公民和领袖，他们的健康状况将影响未来世界。因此，一个紧迫的任务就是在学校教育和教学规划中，将学校健康教育放在一个比较重要的位置。”

学校健康教育是我国学校卫生工作的重点领域，也是基础教育课程改革的重要内容。随着基础教育改革以及全民健康教育与健康促进工作的深入，我国的学校健康教育正处在改革与发展的关键阶段。教育部体育卫生与艺术司张芯处长主持的教育部“十一五”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”，从总体上把握中小学健康教育的开展情况，对健康教育实施过程中存在的问题进行了分析，建立了中小学健康教育实施效果的评价指标体系，为进一步修改学生健康教育课程内容及其实施方法提供了重要依据。为了便于学校健康教育的有效实施，该课题还特别提出了“在学校健康教育中重点推行‘健康教育知信行模式’以提高健康教育实效”的建议。

健康教育“知信行模式”是一种较为成熟、内容简洁的行为改变理论，与我国传统文化也有某种相似之处。或许正是由于模式本身的简单明了，以及文化上“相似相融”，健康教育“知信行模式”一经传入我国，便被我国健康教育界所接受，广大健康教育工作者以此为依据，开展了一系列健康教育“知信行调查”、“知信行效果评价”等工作。但该模式在我国学校健康教育中的知晓程度及其运用程度还十分有限，认识与实践上也存在某些误区。“在学校健康教育中重点推行‘健康教育知信行模式’以提高健康教育实效”的建议，为我们提出了在实践中研究与探讨学校健康教育模式的新课题和新任务。现在，作为新时期我国基础教育阶段实施学校健康教育课程法律依据的《中小学健康教育指导纲要》（以下简称《纲要》）已于2008年12月1日正式颁布（教体艺〔2008〕12号文件）。根据《纲要》，我国当前学校健康教育内容被拓展至五个领域：即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。《纲要》颁布与实施后，学校健康教育愈加迫切需要合适的健康教育模式和教育教学理论作指导。

《学校健康教育“知信行模式”理论与实践》一书，正是在上述背景下立项、策划、写

就的。从2009年9月确定撰书意向、2010年8月诞生书稿三级目录（草案），以及直至今日书稿初稿的基本完稿，已历经两载。本书第一章至第五章主要从理论层面上对健康教育“知信行模式”进行探讨，揭示了学校健康教育呼唤教育教学理论及推行健康教育“知信行模式”的现实意义，阐述了健康教育“知信行模式”的理论框架以及与东西方文化的联系。第六章至第十二章紧扣《纲要》，对我国现阶段学校健康教育目标体系、教育内容进行剖析与解读，并介绍了国际上先进国家的一些做法，以便在《纲要》总体要求下，各校能结合地方实际灵活掌握与拓展健康教育目标与内容。第十三章至第二十三章则从实践层面对健康教育“知信行模式”进行探究。第十三章至第十四章分析了应用健康教育“知信行模式”开展学校健康教育的实施原则与实施过程，揭示了课程教学、班团队活动、环境创设、服务提供四条实施途径，并着重对“课程教学”这一学校健康教育主渠道进行研究，提出了我国学校健康教育的适宜课程模式，还探讨了基于分科课程、基于整合课程、基于活动课程、基于校本课程的健康教育课程教学四种课程教学形式。第十五至第二十一章对基于健康教育“知信行模式”的教学模式进行探究，重点推出了项目学习、行为导向教学、任务驱动学习、合作学习、同伴教育、参与式学习等六种现代教学模式，借以提高应用“知信行模式”开展学校健康教育的实际效果。第二十二章在模式理论研究与教育实验的基础上形成了学校健康教育“知信行模式”实践操作模型，是实践层面探究健康教育“知信行模式”的总结与升华。第二十三章精选了苏州市学校健康教育及德国学校健康教育典型案例十则，以示对学校健康教育各实施途径及现代教学模式的具体应用。

本书同时也是作者主持课题——江苏省教育科学“十一五”规划课题“学校健康教育知信行模式研究”（批准号：D/2009/01/152）的主成果。苏州市教育局华意刚副局长（课题研究期间历任苏州市第三中学校长、苏州市第一中学校长）、苏州市南环中学沈宗健校长、吴江市第二高级中学吴剑英副校长、苏州外国语学校李佳梅老师、苏州工业园区新城花园小学信息中心主任张伟老师、苏州市职业大学教育学专家俞建伟副教授等参与了本书编写提纲的讨论并提出了建设性意见；苏州工业园区新城花园小学张伟老师为本书的撰写做了大量的文字资料、图表处理、案例征集等工作，并参与了“我国当前学校健康教育内容解读：学习领域五/安全应急与避险”一章“网络安全”的撰写。华意刚副局长、沈宗健校长、吴剑英副校长、李佳梅老师、张伟老师、苏州第三中学初中部黄海副校长、苏州工业园区星海小学周敏老师等协助开展了学校健康教育问卷调查工作。苏州市南环中学、苏州外国语学校、苏州市第三中学、吴江市第二高级中学和苏州工业园区新城花园小学等多所学校配合课题研究开展了模式实验工作……没有以上这些至爱亲朋、同窗同仁及其所在院校的热情支持与鼓励，本书的如期脱稿是难以想象的。在此，我对以上所有个人及相关学校的鼎力相助深表谢意和敬意！

学校健康教育包括幼儿园健康教育、中小学健康教育、中等学校健康教育、高校健康教

育等范畴。尽管本书研究的“学校健康教育”内容与目标主要基于中小学校，但本书探讨的健康教育“知信行模式”理论、实践操作模型、现代教学方法以及学习领域解读的有关内容，同样适用或部分适用于其他学校类型的健康教育。

本书的主要读者对象为各类学校的教师（尤其适用于中小学教师、健康教育相关教师）、学校教育管理者以及学校卫生、健康教育相关人员。本书如能成为一本学校健康教育实用性较强的教育教学理论与实践指导用书，并成为学校健康教育师资培训用书、相关院校健康教育专业辅助教材以及体育教育、生物教育、初等教育、学前教育等相关专业“课程与教学论”参考用书，这将对作者及所有支持者这两年来辛勤劳动的莫大安慰。

本书是在“边实践、边探究、边总结、边反馈”中写就的，虽在不断总结中反复修改，但由于本人水平所限、精力所限、时间所限，加之模式的实践也显不足，故书稿内容始终自感有稚嫩和粗糙痕迹，错谬疏漏之处也在所难免。恳请各位领导、专家、同行、广大教师、学校健康教育相关人员以及本书的其他读者朋友不吝赐教、及时反馈信息，以便日后改进。甚感！

汝 骅

2011年9月于苏州

目 录

第一章 学校健康教育的作用与地位	1
第一节 学校健康教育与学校卫生宣教	1
一、学校健康教育的涵义	1
二、学校健康教育的任务	3
三、学校健康教育与学校卫生宣教的异同	4
第二节 学校健康教育在学校教育体系中的作用	5
一、学校教育在整个教育体系中的作用	5
二、学校健康教育在学校教育体系中的作用	5
第三节 学校健康教育在健康促进中的地位	6
一、健康促进的涵义	6
二、学校健康教育在学校健康促进中的地位	7
三、学校健康教育在公民健康促进中的地位	8
 第二章 学校健康教育呼唤教育教学理论	 9
第一节 我国学校健康教育取得的成就	9
一、大陆学校健康教育取得的成就	9
二、港台地区的学校健康教育简况	12
第二节 我国学校健康教育存在的不足	13
一、全国学校健康教育现状调查	13
二、苏州地区营养主题学校健康教育个案调查	14
三、当前制约我国学校健康教育快速发展的主要因素	18
第三节 学校健康教育呼唤教育教学理论	19
一、学校健康教育的本质呼唤教育教学理论	19
二、健康教育工作者的职业素养呼唤教育教学理论	19
三、素质教育背景下的学校健康教育呼唤教育教学理论	19
 第三章 学校健康教育推广“知信行模式”的现实意义	 21
第一节 健康行为	21
一、行为	21

二、健康行为与危险行为	22
三、行为改变与行为干预	24
第二节 健康行为理论概述	25
一、健康行为个体理论	25
二、健康行为人际或群体理论	26
第三节 学校健康教育推广“知信行模式”的现实意义	26
一、适应学校健康教育改革新形势的需要	26
二、实施学校健康教育新《纲要》的需要	27
三、健康教育“知信行模式”成熟、简洁、易推广	27
第四章 健康教育“知信行模式”的理论框架及其应用	29
第一节 健康教育“知信行模式”的理论框架	29
一、“知信行”的涵义及相互关系	29
二、健康教育“知信行模式”的主要内容	30
第二节 健康教育“知信行模式”的应用	30
一、健康教育“知信行模式”的行为改变方式	30
二、健康教育“知信行”转变的心理过程	31
三、健康教育“知信行模式”的应用	32
第五章 健康教育“知信行模式”与东西方文化	34
第一节 健康教育“知信行模式”与我国古代 传统文化	34
一、孔子道德教育理论	34
二、佛教净土宗思想	36
第二节 健康教育“知信行模式”与西方教育理论	37
一、新行为主义	37
二、认知理论	37
三、动机理论	38
第六章 学校健康教育的目标与“知信行模式”	40
第一节 国际上学校健康教育目标	40
一、欧美国家学校健康教育目标	40
二、日本学校健康教育目标	42

三、澳大利亚学校健康教育目标	42
第二节 我国当前学校健康教育目标的“知信行”分析	43
一、知识目标（认知目标）	44
二、态度目标（信念目标）	45
三、行为目标（动作技能目标）	45
第七章 学校健康教育的内容与“知信行模式”	46
第一节 国际上学校健康教育内容	46
一、欧美国家学校健康教育内容	46
二、日本学校健康教育内容	52
三、澳大利亚学校健康教育内容	54
第二节 我国当前学校健康教育的内容体系分析	54
一、小学阶段学校健康教育的内容体系	54
二、初中阶段学校健康教育的内容体系	58
三、高中阶段学校健康教育的内容体系	59
第八章 我国当前学校健康教育内容解读：	
学习领域（一）/健康行为与生活方式	61
第一节 环境卫生与个人卫生	62
一、环境卫生	62
二、个人卫生	62
第二节 身体姿势与体育锻炼	67
一、身体姿势	67
二、身体运动与体育锻炼	68
第三节 合理营养与平衡膳食	71
一、营养与营养素	71
二、食品的营养价值	73
三、膳食结构与膳食制度	74
四、膳食指南与膳食宝塔	76
五、学生饮食特点与食品选择	78
第四节 食品选购与食品卫生	81
一、食品选购与卫生常识	81
二、食物中毒及其预防	82

第五节 禁烟（酒）与禁毒	84
一、烟草的危害	84
二、饮酒的危害	85
三、毒品的危害	85
四、拒绝烟酒与毒品	86

第九章 我国当前学校健康教育内容解读：

学习领域（二）/疾病预防	88
第一节 传染性疾病预防	88
一、呼吸系统传染病及其预防	89
二、消化系统传染病及其预防	97
三、其他传染病及其预防	102
第二节 营养性疾病及其预防	106
一、过营养性疾病及其预防	106
二、营养不良性疾病及其预防	108

第十章 我国当前学校健康教育内容解读：

学习领域（三）/心理健康	112
第一节 儿童心理发展与常见病防治	113
一、儿童心理发展	113
二、儿童常见心理疾病防治	115
第二节 青春期心理发展与常见病防治	117
一、青春期心理发展	118
二、青春期常见心理疾病防治	119
第三节 儿童青少年心理健康标准	122
一、普通人心理健康标准	122
二、儿童青少年心理健康标准	123

第十一章 我国当前学校健康教育内容解读：

学习领域（四）/生长发育与青春期保健	126
第一节 生长发育	126
一、生长发育基本概念与规律	126

二、儿童青少年体格与生理指标测量	128
三、儿童青少年常见生长发育异常及其预防——脊柱弯曲异常 及其预防	129
第二节 青春期保健	130
一、青春期发育特点与卫生保健	130
二、青春期常见疾病及其预防	132
第三节 学校性教育	134
一、欧美国家的学校性教育	134
二、日本的学校性教育	136
三、我国的学校性教育	137

第十二章 我国当前学校健康教育内容解读：

学习领域（五）/安全应急与避险	138
第一节 伤害预防	138
一、伤害的定义、分类及危害	138
二、儿童青少年常见伤害及其预防	139
第二节 网络安全	143
一、信息安全与网络安全防范	143
二、儿童青少年网络成瘾及其预防	145
三、儿童青少年网络交友安全防范	147
第三节 灾害急救	148
一、灾害的定义、分类及危害	148
二、常见灾害发生时的逃生与求救	149

第十三章 基于“知信行模式”的学校健康教育实施概述..... 153

第一节 基于“知信行模式”的学校健康教育实施原则	153
一、健康教育“知信行模式”的实施原则	153
二、基于“知信行模式”的学校健康教育实施途径选择原则	154
三、基于“知信行模式”的学校健康教育实施管理原则	155
第二节 基于“知信行模式”的学校健康教育实施过程	156
一、确定和分析教育对象	156
二、制订教育计划	157
三、确定教育途径和资料	159

四、教育前期准备	160
五、实施教育计划	160
六、评价教育效果	161

第十四章 基于“知信行模式”的学校健康教育

实施途径	163
第一节 学校健康教育实施的主渠道——课程教学	163
一、国际上学校健康教育课程设置模式	163
二、我国学校健康教育课程设置模式探讨	165
三、学校健康教育课程教学的各种形式	168
第二节 学校健康教育实施的辅助途径	172
一、学校健康教育班团队活动	172
二、学校健康教育环境创设	173
三、学校健康教育服务提供	174

第十五章 基于“知信行模式”的学校健康教育教学

模式概述	177
第一节 学校健康教育传统教学模式	177
一、关于传统教学模式	177
二、学校健康教育“知信行模式”常用的传统教学方法	178
第二节 基于学校健康教育“知信行模式”的现代 教学模式	179
一、关于现代教学模式	179
二、学校健康教育“知信行模式”常用的现代教学模式	180
三、现代教学模式的实现条件	182

第十六章 学校健康教育“知信行模式”的现代教学

模式（一）：项目学习	186
第一节 项目学习的基本理论	187
一、何谓“项目学习”	187
二、“项目学习”的特点	187
第二节 项目学习的实施	188

第十七章 学校健康教育“知信行模式”的现代教学

模式（二）：行为导向教学..... 192

第一节 行为导向教学的基本理论 193

一、何谓“行为导向” 193

二、行为导向教学的特点 194

第二节 行为导向教学的实施 194

第十八章 学校健康教育“知信行模式”的现代教学

模式（三）：任务驱动学习..... 197

第一节 任务驱动学习的基本理论 197

一、何谓“任务驱动学习” 197

二、任务驱动学习的特点 198

第二节 任务驱动学习的实施 199

第十九章 学校健康教育“知信行模式”的现代教学

模式（四）：合作学习 203

第一节 合作学习的基本理论 204

一、何谓“合作学习” 204

二、合作学习的特点 205

第二节 合作学习的实施 207

第二十章 学校健康教育“知信行模式”的现代教学

模式（五）：同伴教育 210

第一节 同伴教育的基本理论 211

一、何谓“同伴教育” 211

二、同伴教育的特点 211

第二节 同伴教育的实施 212

第二十一章 学校健康教育“知信行模式”的现代教学

模式（六）：参与式学习..... 214

第一节 参与式学习的基本理论 214

一、何谓“参与式学习” 214

二、参与式学习的特点	215
第二节 参与式学习的实施	217

第二十二章 学校健康教育“知信行模式”评价与实践

操作模型构建	219
第一节 单一主题的学校健康教育“知信行模式”效果 评价——基于“项目学习”课程教学途径的营养 健康教育实验研究	219
一、教育实验对象与方法	220
二、教育实验结果	221
三、教育实验结论与讨论	224
第二节 综合主题的学校健康教育“知信行模式”效果 评价——多途径综合性学校健康教育实验研究	225
一、教育实验对象与方法	225
二、教育实验结果	226
三、教育实验结论与讨论	228
第三节 学校健康教育“知信行模式”的实践 操作模型构建	229
一、健康教育“知信行模式”的正确理解	229
二、健康教育“知信行模式”的理性评价	230
三、学校健康教育“知信行模式”的实践操作模型	231

第二十三章 学校健康教育“知信行模式”案例选编

第一节 小学健康教育“知信行模式”案例	234
案例一 多学科协作型健康教育——“午餐行动”项目月 ...	234
案例二 健康教育综合课程《体育与健康》 ——“跨越式跳高”教学设计	236
案例三 信息技术与健康教育的整合 ——“电子小报制作·学生暑期安全特刊”教学设计 ...	239
案例四 班团队活动与健康教育的整合 ——“当困难来临时”活动方案	243
案例五 学校健康咨询活动 ——发生在校心理咨询室“阳光屋”里的故事	246

案例六	班主任工作中渗透健康教育 ——“攻心为上”班级心理辅导小故事	248
第二节	中学健康教育“知信行模式”案例	251
案例七	生物课程与健康教育的整合 ——“传染性疾病的预防”教学设计	251
案例八	语言类课程与健康教育的整合 ——“food（食物）”说课稿	254
案例九	劳动技术教育与健康教育的整合 ——“我为家人设计一份一日食谱”教学设计	260
案例十	他山之石·国外学校健康教育案例 ——德国巴伐利亚州中学“健康营养”项目周	262
参考文献		264
后记		269

第一章

学校健康教育的作用与地位

第一节 学校健康教育与学校卫生宣教

一、学校健康教育的涵义

“学校健康教育”即基于学校的健康教育，是健康教育的重要组成部分，是对儿童与青少年进行健康教育的一种正规途径。那么，何谓“健康教育”？“健康”的涵义又是什么呢？

1946年纽约国际卫生会议通过的《世界卫生组织（WHO）组织法》就对“健康（health）”作了如下定义：“健康不仅仅是没有疾病和不虚弱，而是在身体上、心理上和社会上的一种完美状态。”1978年WHO在国际初级卫生保健大会上发表的《阿拉木图宣言》中重申：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，且是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。”1990年，WHO根据国际心理卫生协会年会关于“健康的定义还必须包括提高道德品质”的建议（1988），又给出了关于健康的新定义，即“健康不仅仅是没有疾病和不虚弱，而是一种身体上、心理上、社会适应和道德的健全状态。”也就是说，真正意义上的健康应该包括生理健康、心理健康、社会适应能力良好和道德健康四个方面。

由于各国国情的差异，对“健康教育（health education）”的诠释也不尽相同，目前世界上对健康教育也没有一个统一的定义。但在第十三届世界健康大会（1988年）、第十四届世界健康大会（1991年）上，各国专家至少已达成共识：健康教育不是一般卫生知识的传播、宣传与动员，其着眼点是行为问题，是人们建立和形成有利于健康的生活方式和行为。