

教 · 育 · 新 · 导 · 向

健康 课堂管理

于海 编著

远方出版社

教育新导向

健康课堂管理

于海 编著

远方出版社

责任编辑:李燕

封面设计:车艳

教育新导向
健康课堂管理

编 著 者 于海
出 版 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编 010010
发 行 新华书店
印 刷 北京市朝教印刷厂
版 次 2005 年 9 月第 1 版
印 次 2005 年 9 月第 1 次印刷
开 本 850×1168 1/32
印 张 500
字 数 5000 千
印 数 5000
标准书号 ISBN 7-80723-074-6/G·46
总 定 价 1250.00 元(共 50 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

面对 21 世纪科学技术的发展和经济的全球化,如何培养具有良好素质和竞争力的新一代,是事关国家前途和民族命运的大事,也是基础教育义不容辞的责任。其中,课程改革是基础教育的核心,也是实施素质教育的核心。

基础教育课程改革是顺应时代要求,振兴我国教育事业,实现社会主义现代化目标和中华民族伟大复兴的客观要求。

根据基础教育课程改革的指导思想,新课程的培养目标要全面贯彻党的教育方针,全面推进素质教育,体现时代的要求。要使学生具有爱国主义、集体主义精神,热爱社会主义,继承和发扬中华民族的优良传统和革命传统;具有社会主义民主法制意识,遵守国家法律和社会公德;逐步形成正确的世界观、人生观、价值观;具有社会责任感,努力为人民服务;具有初步的创新精神、实践能力、科学和人文素养以及环保意识;具有适应终身学习的基础知识、基本技能和方法;具有健壮的体魄和良好的心理素质,养成健康的审美情趣和生活方式,成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

《教育新导向》从中国基础教育改革的实际出发,运用现代教育科学的相关知识,考察了当前中国基础教育面临的困难,分析了中国基础教育改革体制和教育战略的得失,探索并

发现了解决教育理论与实践中的误区的途径。因此,每一个勤于思考基础教育问题的读者都将从这套丛书中受到有益的启发。

本丛书融理论阐述与案例分析于一体,内容丰富、观点新颖、结构严谨,富有鲜明的时代性和实用性。

限于时间紧,编者知识有限,本套丛书在编写过程中难免会有不足之处,还望广大读者及教育工作者斧正,以便我们更好的修订。

编 者

目 录

第 1 章 学校健康教育

- 第一节 学校健康教育的意义 (1)
- 第二节 青少年的特点和健康教育的主要内容 (4)
- 第三节 学校健康教育的组织实施和评价 (8)
- 第四节 课堂教学——学校心理健康
教育的最重要途径 (12)
- 第五节 学校心理健康教育原则 (14)
- 第六节 学校心理健康教育的内容和途径 (21)

第 2 章 健康课堂中的老师

- 第一节 健康课堂呼唤健康型教师 (29)
- 第二节 健康课堂上的老师 (31)
- 第三节 教师心理辅导意识与课堂教学的关系 (40)

第四节	体育与健康课教学中的“学”	(45)
-----	---------------------	------

第3章 健康课堂的理论实践

第一节	针对学生的心理健康状况应该采取什么样的教育 对策	(52)
第二节	农村小学推进心理健康教育的基本策略	(56)
第三节	新课程改革中融合心理健康教育的思考	(65)
第四节	构建“尊重·赏识·激励”的健康课堂	(77)

第4章 学生心理健康教育

第一节	师生情绪调节在教育实践活动中的应用	(89)
第二节	初中心理健康教育中的自我暗示	(103)
第三节	小学生心理健康教育问题	(107)
第四节	心理健康教育工作的开展途径	(120)
第五节	国外关于自发特质推理的研究综述	(128)

第5章 加强管理艺术,提高学生学习效果

第一节	运用方法,激发自信,活跃课堂	(136)
第二节	激发孩子学习积极性的十点因素	(137)

第三节	调动学生的非智力因素	(137)
第四节	保证创造力的要素	(140)
第五节	改变学习观念的三种新理论	(143)
第六节	提高学习效率的十五个步骤	(148)

第6章 安全 and 健康教育

第一节	关注孩子的安全 and 健康	(154)
第二节	关注孩子健康成长, 预防未成年人犯罪	(171)
第三节	关注孩子心理健康化解逆反心理	(189)
第四节	不要用语言刺伤孩子	(195)
第五节	对孩子进行安全教育	(198)

第7章 建立融洽的师生关系, 提高课堂教学效果

第一节	课堂教学师生情感交流	(201)
第二节	师生互动的教学策略	(205)
第三节	课堂师生互动促进“双主”教学	(219)

第8章 交流的技巧 and 艺术

第一节	师生交流匮乏症	(226)
-----	---------------	-------

第二节	注重师生交流艺术是塑造学生健全人格的重要途径	(242)
第三节	网络教学中师生交流关系的建构	(246)

第9章 课堂纪律实施模式与行为目标

第一节	“课堂纪律”真的那么重要吗	(248)
第二节	课堂纪律的管理策略	(254)
第三节	美国课堂管理的新方法——行为合同	(269)
第四节	班级管理	(275)
第五节	“后进生”教育	(280)

286

第 1 章

学校健康教育

第一节 学校健康教育的意义

学校健康教育,主要是指中、小学健康教育。

一、健康教育是学校教育的重要组成部分

我国宪法规定:“国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。”建国初期,中央人民政府就发布《关于改善各级学校学生健康情况的决定》。40多年来,涉及学校卫生保健工作的文件就有40余个。1990年6月,国家教委和卫生部联合颁布《学校卫生工作条例》,其中第13条规定:“学校应当把健康教育纳入教学计划,普通中小学必须开设健康教育课。”这是我国首次将学校健康教育以法规的形式予以固定,从而肯定了健康教育在中、小学教育中的地位。

二、学校健康教育是四化建设的需要

建设现代化的社会主义强国,需要几代以至十几代人的努力,今天的中、小学学生,正是明天建设祖国的中坚力量。而健康的体魄、完满的心理状态则是他们必不可少的物质精神基础和力量所在。

医学研究证明,青少年时期的健康状况,将直接影响人一生的健康。有些中、老年慢性疾病,如慢性支气管炎、肺结核、风湿病等,并不是突然发生和形成的,大多是在少年儿童时期得病后,未得到及时、正确的治疗的结果。

青少年时期是人的一生中接受能力最强、可塑性最大的时期,也是形成各种行为模式的时期。这种行为模式一经形成,就不容易改变,而且影响终生。

经验证明,卫生要从小讲起。对青少年的健康教育,正是要遵循这个方针,使其在幼儿时期就开始接受卫生知识,初步养成卫生习惯,在青少年时期进一步充实、加强和巩固,并使之系统化。这就为新一代公民的身心健康打下了牢固的基础。此外,通过对青少年实施健康教育,还可以使青少年从受教育者向施教者转化,通过他们向家庭、向社会宣传卫生科学知识,以实际行动改变家庭和社会的卫生面貌,使这些外界环境更有利于青少年的学习、发育和健康成长。

三、学校健康教育是促进青少年德、智、体全面发展的重要保证

我国的教育方针是使受教育者在德、智、体、美、劳几方面都

得到发展,成为有社会主义觉悟的、有文化的劳动者。在全面发展教育中,健康教育与德育、智育、体育有着极为密切的关系。它不仅有助于促进各种教育的发展,同时也渗透在各种教育之中,成为全面发展教育不可分割的一部分。

(一)健康教育与德育的关系

通常所说的德育是指政治思想和道德品质的教育。德育所包涵的内容很多,卫生道德也是内容之一。进行卫生道德教育,促进受教育者卫生道德品质的形成,是健康教育的一项重要任务。从这个意义来说,健康教育是德育的一个重要方面,特别是青少年,世界观尚未完全形成,辨别是非和自我控制的能力较差,他们同时具有讲究卫生、维护公共卫生道德和破坏公共卫生道德的两重性。通过进行健康教育使之懂得讲卫生的科学道理和重要意义,从而自觉地养成良好的卫生习惯和维护公共卫生秩序的道德观念,对于培养一代新人,树立讲卫生、爱清洁的良好社会风气,振奋民族精神,都具有重要意义。

(二)健康教育与智育的关系

健全的大脑是智力发展的物质基础,而大脑的发育又与营养、运动、教育等因素有着直接的关系。通过健康教育,不仅可以使青少年在掌握卫生科学知识的前提下促进大脑的发育和智力发展,还可以通过心理卫生教育形成健康的心理状态和健全的人格特征,使青少年养成正确的思维方法,为智力的充分发挥和才能的发展奠定基础。

(三)健康教育与体育的关系

体育并不单纯指打球、跑步、体操、游泳等运动项目,它是贯彻党的教育方针的重要组成部分,是促进青少年生长、发育、增

进健康和延长寿命的重要手段。因此,二者有着共同的目标。体育卫生知识是健康教育的一个组成部分,青少年的体育锻炼要有体育卫生知识的指导,体育卫生知识又可促进体育目的更好地实现。

第二节 青少年的特点和健康教育的主要内容

一、青少年的特点

(一)解剖生理特点

1. 童年期的解剖生理特点。

童年期的机体与成人的机体比较有许多不同之处,童年期人体骨骼比较柔软,骨化没有完成,软骨较多,骨的弹性大而硬度较小,不易发生骨折,但易发生变形。因此,要特别注意儿童的坐姿,预防胸骨畸形和脊柱弯曲异常。

青少年的呼吸器官组织娇嫩,呼吸道粘膜容易损伤,呼吸道短,容易发生呼吸道感染,特别是上呼吸道感染。消化系统有消化管和消化腺两部分。消化管包括口腔、食道和胃肠。消化腺包括唾液腺、胰腺和肝脏。消化器官在不同年龄有不同的特点。其中牙齿变化比较突出,6岁~7岁时乳牙开始脱落,恒牙开始萌出,12岁~14岁的少年乳牙与恒牙交换完毕,此时应特别注意口腔卫生的教育,以防龋齿发生。儿童的肝细胞分化不全,组

织软弱,对感染的抵抗力差,但再生能力较强,此时如患肝炎,只要及时治疗,能很快恢复。儿童尿道较短,13岁—14岁男孩尿道长约12厘米~13厘米,女孩3厘米~5厘米,尿道粘膜柔嫩,尿道深层细胞成分少,所以尿道粘膜容易损伤和脱落。此时要注意保持外阴清洁,防止细菌感染而引起炎症。

血液组成的特点,青少年血液量与体重的比例大于成年人的。14岁占9%(成人7%~8%)。血液内红细胞和血红蛋白的含量,随年龄不同而稍有变动。血液中白细胞总数随年龄增长逐渐减少,各种白细胞的相对含量也有所改变。各种白细胞相对含量的变化,说明9岁~10岁以前的儿童,中性白细胞比例较低,而且发育不成熟,这一时期易患传染病。造血器官、骨髓、淋巴结、脾脏的新生能力很强,但功能很不稳定,任何小的影响,均会使之损坏,当有感染或营养性疾病时,就可引起贫血或肝脾肿大。

心脏的发育有两次增快阶段,即2岁以前和青春性成熟阶段,心脏的容积也符合上述特点。儿童新陈代谢旺盛,心脏发育不完全,只有增加心搏频率,才能适应机体组织的需要。因此,年龄越小,心率、脉搏次数越多。而6岁—10岁儿童为80次/分~100次/分,10岁~14岁为70次/分~90次/分,成人一般为70次/分左右。

视觉器官在发育中,晶状体由较扁平逐渐变凸,弹性减弱,眼球前后轴逐渐拉长,由远视逐步趋向正视。由于青少年视觉器官正处在发育阶段,如不注意用眼卫生,极易造成近视。因此,进行用眼卫生的教育和保健是非常必要的。

2. 青春发育期的解剖生理特点。

青春发育期是由儿童发育到成年的过渡时期,一般10岁~14岁是发育迅猛阶段,15岁~20岁发育逐渐缓慢下来,女孩比男孩青春发育期约早两年。

青春发育期的特征表现为一系列的形态、生理、生化、内分泌以及心理、智力、行为的突变。身体各系统也经过一个巨大的变化。尤其是生殖系统,它是全身最后发育的一个系统。10岁以前变化很小,到青春期则迅猛发育,逐渐达到性成熟,出现第二性征(毛发、乳房、变音、女孩月经来潮)。形态的发育表现在身高、体重、肩宽及骨盆的增长;机能的发育,以肺活量及握力为代表,随年龄增加而上升。因此在形态和机能发育的阶段应注意补充营养,预防疾病的发生,以保证青春期健康成长。

(二)心理特点

1. 童年期的心理特点。

神经系统是人体生命活动和心理活动的主要调节系统,人的大脑在童年期发育较快,到12岁时大脑重量已接近成人的脑重。儿童独立生活能力逐渐加强,行为也变得更更有意识。后期语言发展迅速,理解、概括、表达能力强。但这个时期,儿童的大脑皮层兴奋和抑制仍不协调,容易兴奋,也容易疲劳,单调的学习很容易使他们感到厌倦和疲劳。所以应尽可能采取多种形式和直观的教育方式。在童年期,由于大脑皮质的兴奋过程占优势并且容易扩散,所以兴趣多变,上课时注意力不易集中,但模仿性很强,活动时比较容易显示自己;随着年龄的增加,主动性内抑制过程逐渐增强,注意力容易集中,并具备了控制自己的能力。

此外,情绪与童年期的健康和发育都有直接的关系。长期

情绪受到压抑的孩子,外表常常是病态的。站立不直,弯腰驼背,行动迟缓,注意力不集中,时间长了就可能形成永久性的身体外形改变。所以,要十分注意培养童年期健全的心理。

2. 青春发育期的心理特点。

青春发育期是智力发育的重要阶段,感觉、知觉非常灵敏,记忆力强,思维能力在不断加强,如能在此时给予正确的健康教育和引导,将会对行为模式和人格特征的形成起到巨大的作用。

在青春发育期,性器官的发育和成熟引起的一系列的身心变化,使青少年遇到许多问题。如突然出现的月经使女孩子感到羞涩和神秘,以至胡乱对付,成为以后妇科病的诱因;首次遗精使男孩子惴惴不安,甚至因相信“一滴精液一滴血”的说法而产生恐惧心理,认为手淫是无耻下流的观念,会使青少年产生严重的心理创伤;早恋经常使青少年精神不振;由于心理发育尚未成熟,心理状态很不稳定和缺乏心理卫生安全知识,常常发生车祸、溺水、外伤、中毒等意外事件。此外,痤疮、少白头、男孩的变声、长胡须以及女孩子的乳房发育和发胖又常常给青少年开始爱美的思想造成心理上的障碍。由此不难看出,青春发育期的健康教育在人们的一生中起着至关重要的作用。只有将这个阶段的正常发育特点介绍给青少年,使他们能够了解自己将向什么方向发展、可能发生哪些问题,知道如何正确对待青春发育期的各种生理变化,这样才可能使青少年的身心健康、正常地发展。

二、青少年健康教育的主要内容

(一) 人体生理解剖和心理卫生知识。

(二)营养、饮食卫生和生长发育知识。

(三)学习过程卫生,如读写姿势、用脑卫生、用眼卫生、劳动及实验过程卫生知识。

(四)体育运动卫生及运动损伤处理知识。

(五)青春期生理、卫生行为知识。

(六)个人卫生习惯、卫生行为知识。

(七)公共卫生,如卫生公德、环境保护、除四害、农村改水、改厕知识。

(八)常见病如近视、龋齿及牙周病、地方病、性病、贫血、肠道蠕虫病、营养不良、沙眼及其他常见病的防治知识。

(九)安全教育与常见意外,如触电、中毒、溺水、冻伤、烧烫伤、外伤出血、骨折等预防和急救知识。

第三节 学校健康教育的组织实施和评价

一、加强组织领导

学校健康教育与其他工作一样,最重要的环节是加强领导。我国教育和卫生部门的领导多次亲自参加重要的健康教育和学校健康教育工作会议,强调各级领导,特别是教育行政部门的领导要充分认识到健康教育必须从小抓起、从中小学抓起的重要性和必要性。

《学校卫生工作条例》对各级学校健康教育课程提出了明