

萬有文庫

第一集一子種

王雲五主編

小學衛生教科書

程瀚章著

商務印書館發行

小學衛生教科書

程瀚章著

師範小叢書

編主五雲王
庫文有萬

種千一集一第

法學教科生衛校學小
著章瀚程

路南河海上

五雲王 人行發

路南河海上

館書印務商 所刷印

埠各及海上

館書印務商 所行發

版初月二十年二十二國民華中

究必印翻權作著有書此

The Complete Library
Edited by
Y. W. WONG

TEACHING METHOD OF HYGIENE
FOR PRIMARY SCHOOLS

BY CH'EN HAN CHANG

PUBLISHED BY Y. W. WONG
THE COMMERCIAL PRESS, LTD.

Shanghai, China

1933

All Rights Reserved

小學校衛生科教學法

目錄

第一章	總論	一
第二章	小學校衛生科教學的目標和內容	四
第一節	小學校衛生科教學的目標	四
第二節	小學校衛生科教學的內容	四
第三章	教材的來源	一六
第一節	來自人體各部構造和機能的教材	一六
第二節	來自醫學常識的教材	一七
第三節	來自生物學物理學和化學常識的教材	一八

第四節 來自社會設施的教材	一八
---------------	----

第四章 課程編制	二〇
----------	----

第一節 編制原則	二〇
----------	----

第二節 編制步驟	二一
----------	----

第三節 作業要項	二三
----------	----

第四節 細目編法	二三
----------	----

第五節 畢業時的最低限度	二八
--------------	----

第五章 教學方法	三〇
----------	----

第一節 調查法	三〇
---------	----

第二節 演講法	三七
---------	----

第三節 統計法	四一
---------	----

第四節 收集法	四三
---------	----

第五節	觀察和參觀法	四五
第六節	遊戲法	四八
第七節	表演法	四九
第八節	製作法	五六
第九節	實習法	五八
第十節	摹仿法	六〇
第十一節	參加法	六一
第十二節	集會法	六四
第十三節	展覽法	六六
第六章	教學要點	六九
第七章	衛生科和他科的聯絡	七二
第八章	成績的考查	七五

小學校衛生科教學法

第一章 總論

講到一個國家的強弱，全在乎國民身體的健康；要想國民身體的健康，又不得不從幼年時鍛煉體格，講求衛生做起。擔負國民教育任務的小學校，就是鍛煉國民基礎分子的智育和體育的工廠。我國數千年沿下的習慣甚至最近以前的習慣，都以爲文弱是書生本色。於是所謂知識階級中的人物，至多不過是一個腦力發達的弱者。可是勞動階級中的人物，雖因爲他們自幼受困苦的環境所磨難，居然得到很好的體格；但因爲他們沒有正確的衛生知識，往往有病時不知怎樣求治，無病時不知怎樣預防；甚至因爲飲食的污穢，居住的湫隘，衣衫的襤褸，等等，把自然的強壯的體格，銷磨到不可收拾的地步，不知多少。更有一層，他們中間所生的兒童們，因爲撫育沒有正當方法，在生活的中途，夭折的又居極大部分。幸而生存的，長大的，所謂「碩果僅存」的人，結果還像上面講的

一樣，仍不免被病魔所侵襲，而終至衰弱。照這樣看來，我國全國的國民，不論知識階級和勞動階級，都不是一樣的不健康嗎？是的。所以西洋人有譏笑我們的「東亞病夫」的諺號，真是可憐。

著者曾經講過：「我國國民積弱的原因，一部分固然是在社會經濟的衰落，但一大部分卻是在教育家的不負責任。」目下的教育家，雖也知道兒童身體的健康和保持他們的衛生，是一件很重要的事情；但過去的課程中，關於衛生的材料，分量太少；而所用的實施方法，又都錯誤。譬如校舍的清潔法，因為校中經濟的關係，不能多雇僕役，都往往利用在校兒童，值日掃除教室。而他們從未把怎樣掃除的方法，教導兒童；於是把污穢的灰塵吸入嫩弱的喉內和肺內，反而因此引起劇重的疾病的。又像腸內傳染病的預防，僅知撲滅蒼蠅，而他們又利用在校兒童，捕捉蒼蠅。但他們也從未把怎樣消毒兩手的方法，教導兒童。還有一層，捕捉蒼蠅，並不是根本撲滅他們的方法。這卻要怪教育家本身所得的知識，還沒有充分正確的緣故；那是另一問題，這裏可不必多講。

我現在又要講小學衛生科教學的意義了。這種衛生科的教學，並不是專限於兒童們身體的範圍，使他們不致被疾病所侵襲和體格健康就算完事。而他們的知慧舉動和行為等等的健全，也

須顧及，纔合衛生科的眞意義。譬如在體格檢查時候，除檢查他們的心、肺、脊柱、腹部、肌肉、皮膚、淋巴腺、扁桃腺、各種感覺器和全身的姿勢等外，也得檢查他們的智力和心理。如果發見精神有了缺點，像低能、呆鈍、善忘、談笑無序、嗜好異常、偷竊、殘虐等品性的不正，都要設法注意，以圖矯正。所以衛生科教學應當從身體的和精神的兩方面，同時進行的。其重大和繁複，比任何那一科爲更甚。

在小學校衛生科的教學時期中，一方面要把關於衛生的知識，盡量灌輸給兒童；一方面還要把不健康的兒童，設法增進他們身體的健康，否則一定不能和別的健康兒童受同等的教育。因爲身心的不健康，教育的效能將被減少的。

第二章 小學校衛生科教學的目標和內容

第一節 小學校衛生科教學的目標

上章已經講過，我國積弱的原因，實由於小學校的教育家太不負責任，不知道怎樣做，纔能保持兒童身體的健康。近年國民的一般頭腦，也漸漸明白立國於這樣的世界，要想求國家的存在，不得不提倡衛生。而數千年來的傳統的非科學的思想，實足阻礙新時代衛生的發展。要改革這類非科學的傳統的思想，當然要從根本的國民教育做起，纔能把近代科學的新醫學的衛生知識，灌輸到兒童的頭腦裏。同時把舊有非科學的而錯誤的方法，改用科學的而正確的方法，以養成兒童衛生習慣，而增進他們身心的健康；並且發展兒童衛生知識，使能保障本身和公眾的健康；更培養兒童對於衛生的興趣和信心，希望用人的努力，促成家庭學校社會等環境的健康。

第二節 小學校衛生科教學的內容

現在把小學校衛生教學的內容，分述在下面：

(一) 衛生習慣的養成 小學校的衛生科教學，不僅要把衛生知識使兒童明瞭，最要緊的是養成兒童的衛生習慣。兒童時代，如果能養成一種優良的習慣，往往可以終身不變的。我國的教育家已往的錯誤，就在這一點的疏忽；譬如吐痰一事，不知用手帕或廢紙受容，燒燬或消毒。雖知道用痰盂，但痰盂四周，難免發見不少的痰涕痕跡。可知吐痰在痰盂中，僅不過一樁差勝一籌的辦法，並不是根本的衛生習慣。又像刷牙，雖也知道，每天早晨或食後刷洗，但不知道牙刷的消毒，牙膏牙粉質地的選擇；又多不能設法使兒童的家長完全明瞭刷牙的有利，僅在校內講一遍不去實施，結果，兒童們仍不能養成這種優良的衛生習慣。所以在學校方面，必須盡力訓練，以養成下列各種衛生習慣，使兒童終身實施：

- A 每天早晨起身之後和每次喫飯之後，須要刷牙一次。睡前再刷一次。
- B 每晚八時就床，明天早晨六時起身。臥室的窗戶，雖在就眠後，也不可開放。
- C 規定進食的時間，每天都要準時進食。
- D 進食前洗手。大小便後也洗手。

E 進食時細嚼；不可談話。

F 不可用湯水沖咽食物。

G 沐浴，每天一次，寒冷時至少每星期一次。

H 大便，每天一回。最好準時上廁。

I 咳嗽或噴嚏時，用手帕掩蔽口鼻。

J 咳嗽，納入廢紙或舊帕中，置爐竈中焚去。

K 路上遇有臭氣時，用清潔的手帕摺疊數層，掩蔽口鼻。普通呼吸時必須閉口。

L 公用的手巾，不可揩拭。

M 居住的屋內，窗戶常開。

N 身體的姿勢，無論在坐時立時或行路時，都要保持正直。

O 未煮的水，不可取喝。

P 隔宿的食物，不可取食。

Q 爪甲每星期修剪一回。

R 頭髮每天洗一回，三星期修剪一回。

S 每天必喝多量的開水。

T 讀書和工作，必在光線充分的地方，並且光線須從左側或後方射來的。

U 不可用手指或別的東西挖耳鼻和口。不可用硬質的牙籤剔牙。

V 讀書寫字必須使眼和目的物有適當的距離（約一尺至一尺三四寸）。

W 和他人談話時，防止口沫飛揚。保持全身衣服的整潔美觀。

此外凡身體各部器官的清潔保護等事，都要隨時注意。至於不要到病人家中遊玩或談話，也是一種衛生習慣。

（二）衛生知識的發展 小學校的衛生科課程，當然是把衛生知識灌輸給兒童的。衛生習慣的養成，是建築健康身體的基礎；而衛生知識的灌輸，不但可以保障兒童本身的健康，並且可以改造環境，使公衆同受健康的利益。要達到這個目的，必須就教材方面，加意選取充分的、新穎的、科

學的，容易實施的衛生方法，教學兒童。但也須顧慮兒童的智力程度，逐年增進。所以在低年級的衛生科課程中，祇有簡單的衛生知識和事項，像各部重要器官的功能和保健，營養睡眠休息和發育的關係公衆衛生的大概；等到了高年級，使他們知重要疾病的預防和治療方法，醫學史話，急救法，醫和藥的關係，公衆衛生的建設事業等。現在把小學校衛生科中應有的衛生知識，分爲個人方面和公衆方面的內容列記在下面：

(甲) 個人衛生方面的：

- A 皮膚和他的附屬品——爪甲毛髮——牙，舌，耳，鼻，眼，喉各器官的功能和保健。
- B 營養，睡眠，休息等，和身體發育的關係；體格檢查的意義；體重測量的意義；日光和新鮮空氣對於身體保健的效用；清潔的意義和價值。
- C 行路避險的方法。（像都市街道中的燈號的常識，行車道的注意，和越過軌道時注意等。）
- D 輕微創傷或跌傷皮破時的處理；傳染病的預防（勿和咳嗽人或眼病人接近）；中毒的防止；快樂的利益；疲倦時勿運動。

E 肌肉、消化器、呼吸器、骨骼等器官的功用和保健。

F 食品的營養作用、和保健的食品。

G 避電（不玩電線、雷雨時閉窗戶、不穿潮濕衣服、不站立在樹下等）防意外災禍（睡時滅燈、越過市街時注意來往車輛）的方法。

H 皮膚破碎時的急救、尋常消毒藥品的認識、種痘法、白喉傷寒霍亂等傳染病的預防。

I 循環、排泄、神經各器官的官能和保健。

J 營養的原素（水、空氣、日光、維生素、蛋白質、脂肪、炭水化物、有機鹽類等）發育的要素（食物、睡眠、空氣、日光、運動、休息）。

K 營養素的吸收及消耗；近視和遠視的原因；煙酒以及其他刺激性物的害處；休息的方法；運動的益處；調節室溫的方法；生冷食物的注意。

L 疾病和藥物的關係；病者和醫師的關係（病者應遵從醫師的指導）；醫師的選擇。

M 傳染病和其媒介者的防止。

N 急救要則（流血，暈倒，溺死，火傷，骨折，脫臼，人工呼吸法，病人搬運法，綑帶法。）

O 醫學史話。

（乙）公衆衛生方面的：

A 注意公衆衛生（不隨地吐痰，不任意拋棄污物，不隨處便溺，不塗抹牆壁門窗等，製造食物的清潔，使勿傳播疾病。）

B 保障公衆安全（不喧鬧，不隨地拋棄果皮紙屑碎玻璃等物。娛樂場所的衛生設備，交通衛生，工廠衛生等。）

C 改善生活環境，研究蠅蚊的驅除方法（房屋的清潔，通氣，光線，廁所，廚房園地等的清潔，參加衛生運動，公共衛生事業的督促改進。）

D 促進人羣的健康（滅除自己得病的機會，勸導人養成衛生習慣，同學有病報告教員，同學跌倒立即扶助，受傷時請師友或醫師急救。）

E 認識衛生設施（體格檢查，種痘，預防接種和注射，看護，急救醫院，衛生行政機關的意義，死

亡調查，傳染病調查，出生調查的重要，以及其他各項衛生事業的意義。）

F 參加公共衛生事業（學校衛生行政機關的認識及服務衛生隊，清潔檢查隊，保健隊，衛生觀察的值班等事；學生衛生團體組織的練習；自來水，下水道，地方衛生行政機關，醫學校等的參觀；校內及學校附近區域衛生事業的設計，各種衛生服務的練習。）

G 育嬰常識（此項祇限女生適用。）

（三）培養兒童對於衛生的興趣和信心 要想促進家庭學校和社會的環境的健康，自不得不先從根本分子，即兒童本身的衛生做起。但兒童的意志，比較薄弱；他們的對於衛生的興趣和信心，最容易被不良的社會環境所搖動。所以若要實行衛生教育，必定先要培養兒童對於衛生的興趣和信心。培養的方法，第一，要使他們知道各國國民的體格，為什麼比我們強壯；他們的衛生設施，是不是比我們完全。第二，要使他們知道衛生對於人羣減少疾病和死亡數的影響。把各國國民的體格缺點，平均壽命和死亡率搜集起來，再和我國國民的相比較。第三，使他們知道傳染病的預防，的確可由衛生方法達到的。這樣之後，兒童們對於衛生的興趣和信心既經養成，那末就可以兒