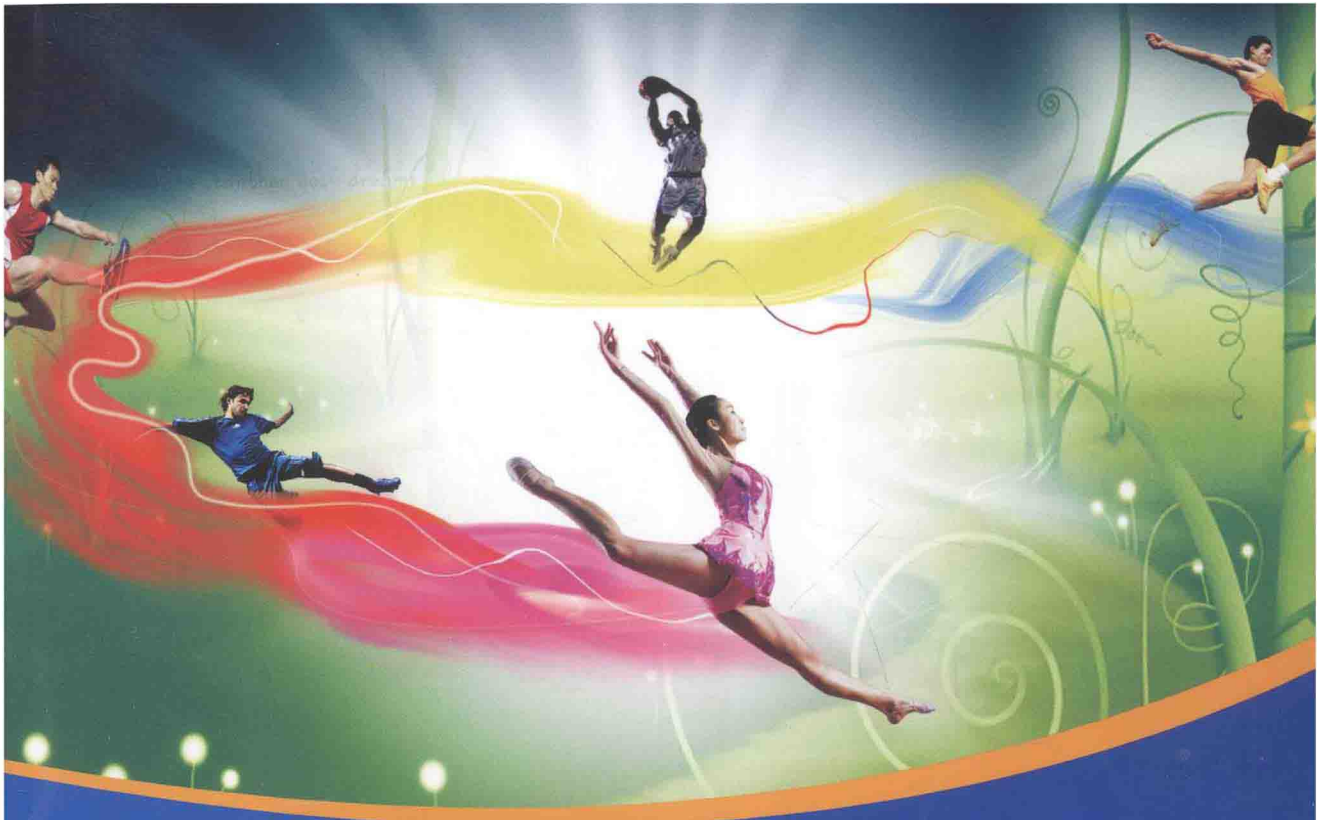




体育教育专业“十二五”系列规划教材

健康教育概论

Introduction to Health Education

主 编◎冯德学 熊正英

陕西师范大学出版总社有限公司



教育部“十三五”规划教材
教育部“十三五”规划教材

健康教育概论

General Introduction to Health Education

主编 王健 副主编 王健

人民卫生出版社

健康教育概论

Introduction to Health Education

冯德学 熊正英 主编

陕西师范大学出版总社有限公司

图书代号 JC13N1172

图书在版编目(CIP)数据

健康教育概论 / 冯德学, 熊正英主编. —西安: 陕西师范大学出版总社有限公司, 2013. 8
ISBN 978 - 7 - 5613 - 7234 - 0

I. ①健… II. ①冯… ②熊… III. ①健康教育—高等学校—教材 IV. ①R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 190848 号

健康教育概论

主 编 / 冯德学 熊正英
责任编辑 / 马永安
责任校对 / 杜世雄
封面设计 / 鼎新设计
出版发行 / 陕西师范大学出版总社有限公司
(西安市长安南路 199 号 邮编 710062)
网 址 / <http://www.snupg.com>
经 销 / 新华书店
印 刷 / 西安东江印务有限公司
开 本 / 720mm × 1020mm 1/16
印 张 / 15
字 数 / 290 千
版 次 / 2013 年 8 月第 1 版
印 次 / 2013 年 8 月第 1 次印刷
书 号 / ISBN 978 - 7 - 5613 - 7234 - 0
定 价 / 29.80 元

读者购书、书店添货如发现印刷装订问题, 请与本社高教出版分社联系调换。
电 话: (029) 85303622(传真) 85307826

健康教育概论

主 编 冯德学 熊正英

编写人员 (以姓氏笔画为序)

马玉琴 安康学院体育系讲师

马翠珍 广东省惠东县荣超中学教师

冯德学 安康学院体育系副教授

叶 艳 安康学院体育系讲师

刘 芹 安康学院体育系助教

刘 勇 安康学院体育系讲师

吕仙利 安康学院体育系讲师

陈治强 安康学院体育系讲师

高召盈 安康学院体育系讲师

黄志涛 安康学院体育系讲师

熊正英 陕西师范大学教授,安康学院办学顾问

安康学院教材出版基金资助

中国医药出版社

编写说明

教育部先后颁布了《全日制义务教育体育与健康课程标准(实验稿)》(2001)、《义务教育体育与健康课程标准(修订稿)》(2011),将体育课程更名为“体育与健康”。“体育与健康”是体育活动和健康教育融合的一门课程,将健康教育纳入本课程是体育课程改革最具创新的方面。

健康教育课程的设立给体育教育专业的本科教育提出了新的更高的要求,这就要求高校培养的学生不仅能胜任体育技术课的教学,而且能够开展健康教育教学。所以体育教育专业学生在校学习阶段就要进行这方面知识的系统学习和能力培养。但目前国内还没有适合本专业需求,具有针对性、应用性的教材。另外,现行中小学“体育与健康”教材对健康教育的教学内容并无系统、全面的介绍。为此,我们组织人力开展对初中(水平四)“体育与健康”课程的深入研究,编写《健康教育概论》教材,以满足体育教育专业教学和基础教育课程改革的需要。

由于高等院校人才培养与基础教育人才需求缺乏针对性,导致健康教育方面人才严重缺乏。因此,我们发挥体育教育专业的学科研究优势,进行深入的体育与健康基础教育研究,为学校培养能够胜任体育与健康教学的高素质人才服务。将研究成果编写成《健康教育概论》教材并在体育教育专业教学中使用,可以创(更)新本科开设的健康教育课程内容,以培养学生日后在中小学开展健康教育教学能力,使培养的体育教育专业学生在该方面的能力与基础教育的需要达到无缝隙对接,同时使学生的实际工作能力更加全面,更能适应基础教育的需要。

本教材与同类其他教材相比,特点如下:

1. 本教材将传授健康知识和实践应用有机结合,学生通过阅读学习,既能掌握健康与健康教育知识,又可熟悉基础教育的需要;

2. 本教材编写大纲与内容紧扣《义务教育体育与健康课程标准》(2011),是在仔细研读、深刻领会《义务教育体育与健康课程标准》,尤其是紧密结合《义务教育体育与健康课程标准》(2011)给出的分目标(或知识点)基础上逐一编写的;

3. 本教材还包括健康教育的实施程序和方法、学校健康教育教学途径

的构建、中学健康教育教学途径阐释等健康教育教学的指导性内容,为体育教育专业学生在基础教育一线工作提供了有益的参考。

所以通过本教材的教学,可以达到下列目的:

1. 充分理解《义务教育体育与健康课程标准》(2011)中健康教育的详细内容;

2. 解决健康教育讲什么、讲多深、如何讲、谁来讲、在哪儿讲等在教学实践中常见的困惑;

3. 学习之后知识储备有针对性,实际能力有适应性,健康教育教学能力和水平有提高。

本书由熊正英负责策划选题,冯德学、熊正英主持编写,最后由熊正英统稿与审定,写作分工在各章节后注明。

在编写过程中参考了相关文献资料,在此特向文献作者致谢!

安康学院领导以及相关职能部门、陕西师范大学出版总社有限公司对本书的出版给予热情指导与帮助,安康学院教材建设基金给予经费资助,在此一并致以热忱的谢意。

还要感谢年轻学者们,在教学任务十分繁重的情况下,心系人才培养与学科建设,挤出时间完成书稿编写工作,并不厌其烦地几易其稿。

书中不妥之处,还望同行专家和读者批评指正。

冯德学 熊正英

2013年6月于安康

目 录

C O N T E N T S

绪 论

第一章 健康与健康教育

第一节 健康概论	/ 6
第二节 亚健康	/ 10
第三节 现代文明病	/ 15
第四节 健康教育原则、基础与形式	/ 18
第五节 健康教育的实施程序和方法	/ 21

第二章 身体健康

第一节 合理饮食	/ 24
第二节 正常体重与超重	/ 36
第三节 合理饮食与控制体重	/ 39
第四节 网络成瘾对身体健康的危害	/ 45
第五节 吸烟对身体健康的危害	/ 53
第六节 酗酒对身体健康的危害	/ 61
第七节 吸毒对身体健康的危害	/ 68
第八节 传染病的传播途径和预防	/ 78
第九节 常见传染病的传播与预防	/ 87
第十节 艾滋病和血吸虫病	/ 95
第十一节 提高灵敏性	/ 98
第十二节 提高力量水平	/ 107
第十三节 提高速度素质	/ 115
第十四节 提高耐力素质	/ 119

第三章 心理健康与社会适应

第一节 面对困难,积极克服	/ 126
第二节 坦然面对挫折和失败	/ 136

第三节	关心集体,多作贡献	/ 139
第四节	体育道德	/ 145
第四章	学校健康教育教学途径的构建	
第一节	学校健康教育教学途径的总体框架	/ 151
第二节	中学健康教育教学途径阐释	/ 153
第五章	健康教育的目的与效果	
第一节	“学校教育健康第一”指导思想的依据	/ 162
第二节	落实“健康第一”指导思想的措施	/ 165
第三节	学会合理饮食、科学营养	/ 166
第四节	学会科学运动与安全运动	/ 171
第五节	生活恶习对身体健康的危害	/ 174
第六节	养成良好的生活习惯	/ 176
附件(第一部分)		/ 179
附件 1:	全日制义务教育体育与健康课程标准(修订稿)	/ 179
附件 2:	义务教育阶段体育与健康课程标准修订说明	/ 218
附件(第二部分)		/ 221
附件 1:	中共中央办公厅 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(节选)(中发[1999]9号)	/ 221
附件 2:	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(中发[2007]7号)	/ 224
参考文献		/ 228
作者在基础教育方面的主要成果		/ 232

绪 论

一、新版《体育与健康课程标准》中的一些表述

(一)新修订的《课程标准》遵照“健康第一”的指导思想,强调课程的实践性特征,突出学生的学习主体地位,努力构建较为完整的课程目标体系和发展性的评价方式。

(二)重视教学内容的基础性、可选择性及教学方法的有效性和多样性,使课程有利于引导学生掌握体育与健康基础知识、基本技能和方法,促进学生健康、全面发展。

(三)为了促进学生的全面发展,根据三维健康观(见图0-1)和体育学科的特点,体育与健康课程设置了课程目标体系以及运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面的内容标准,为各地区和学校制订课程实施方案和教学计划提供明确的指导,保证学生更好地达成学习目标。



图0-1 三维健康观

(四)对原有五个学习领域进行调整,主要是将原有“心理健康”和“社会适应”学习领域合二为一,最终形成四个学习方面(见图0-2),分别是运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应。

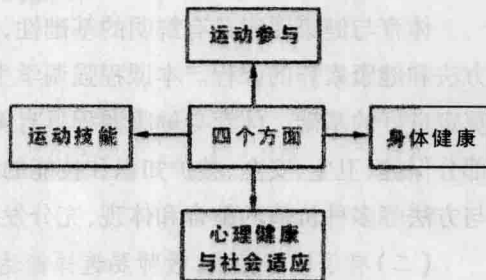


图0-2 体育与健康的四个方面

(五)体育与健康课程是由体育教育和健康教育两部分构成,是体育教育和健康教育的有机融合(见图0-3)。

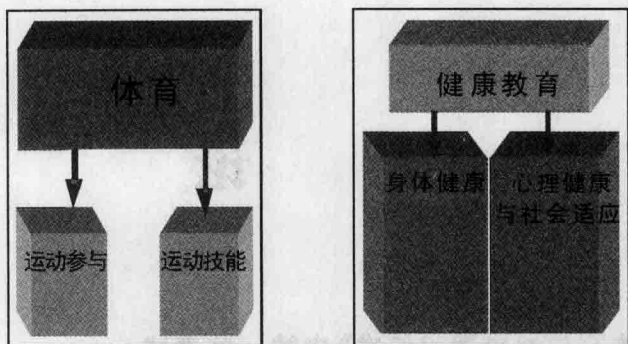


图 0-3 体育和健康教育有机融合

(六) 体育与健康课程是一门以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容,以身体练习为主要手段,以发展学生体能和增进学生健康,培养学生终身体育意识和能力为主要目标的必修课程。

(七) 必须明确的是双必修而不是单必修:技能和方法的学习是必修,健康教育知识的学习也是必修。

二、新课改对体育教师提出了更高的要求

(一) 学校体育是以身体运动为主的教学活动,但不是唯一

1. 体育强调身体活动的实践性

体育与健康课程具有鲜明的实践性,是以身体练习为主要手段进行运动技术学习和体育锻炼的课程。本课程强调通过合理的运动实践,培养学生的运动兴趣,提高学生的体育实践能力。

2. 体育也有理论

如保健卫生、营养学、环境科学、科学安全体育锻炼等方面的理论知识。

3. 体育有技术有理论还有科学

体育与健康课程具有鲜明的基础性,是培养学生初步具备必要的体育知识、技能、方法和健康素养的课程。本课程强调学生要逐步养成体育锻炼的习惯,为学习和生活奠定良好的基础。体育与健康课程具有鲜明的综合性,是以体育学习为主,同时融合部分保健、卫生、安全、救护知识和技能的课程。本课程强调课程目标、课程内容、过程与方法等多种价值的整合和体现,充分发挥体育的育人功能。

(二) 有了课程标准,教师要选择能达到标准的教学内容、教学方法

(三) 要求体育教师更加全面

1. 能教技术不能教理论,像个体育教师;
2. 能教理论不能教技术,不像体育教师;
3. 既能教技术又能教理论,是合格的体育教师;

4. 既能教技术又能教理论,还能进行基础教育研究,才是高水平的体育教师。

三、课程目标

(一) 课程总目标

通过本课程的学习,学生将掌握体育与健康的基础知识、基本技能与方法,增强体能。

1. 培养体育实践能力和创新精神,学会学习和锻炼;
2. 体验运动的乐趣和成功,形成体育锻炼的意识与习惯;
3. 具有良好的心理品质、合作精神和交往能力;
4. 形成健康的生活方式和积极进取、乐观开朗的人生态度。

(二) 课程分目标

1. 运动参与

运动参与是学生习得体育知识、技能和方法,锻炼身体和提高健康水平,形成乐观、开朗生活态度的重要途径。

本课程强调通过丰富多彩的内容、形式多样的方法,在初中阶段引导学生逐步形成体育锻炼的意识和习惯。

运动参与学习的分目标:

- (1) 参与体育学习和锻炼;
- (2) 体验成功与运动乐趣。

2. 运动技能

运动技能反映了体育与健康课程以身体练习为主要手段的基本特征,是本课程学习的重要内容和实现其他学习方面课程分目标的主要途径。

在初中阶段,要注重不同项目运动技术的学习和应用,逐步提高学生的体育学习能力、安全运动的能力以及对体育运动的理解。

在初中阶段,要重视选择武术等民族民间体育项目。

运动技能学习的分目标:

- (1) 学习运动知识
- (2) 掌握运动技能
- (3) 增强安全意识

3. 身体健康

身体健康与营养状况、行为习惯和体育锻炼密切相关。

本课程强调引导学生努力学习和锻炼,全面发展体能,提高适应自然环境变化的能力,形成关注自身健康的意识和行为。

初中阶段应要求学生了解生活方式、疾病预防、生殖健康等对身体健康的影响,自觉抵制各种不良行为,初步掌握科学锻炼的方法,提高体能水平,形成良好的生活方式。

身体健康学习的分目标:

- (1)掌握基本保健知识和方法;
- (2)塑造良好体形和身体姿态;
- (3)全面发展体能与健身能力;
- (4)提高适应自然环境的能力。

4. 心理健康与社会适应

心理健康与社会适应是体育与健康课程功能和价值的重要体现。

本课程十分重视培养学生的自信心、坚强的意志品质、良好的体育道德及合作精神、公平竞争的意识,帮助学生掌握调节情绪和与人交往的方法。

体育教师要结合运动技术的教学和体能练习,创设适宜的教学情境,采用有效的教学方法,促进学生心理健康水平和社会适应能力的提高。

初中阶段要注意引导学生学会交往,培养团队合作精神和果断、顽强的意志品质。

心理健康与社会适应学习的分目标:

- (1)培养坚强的意志品质;
- (2)学会调控情绪的方法;
- (3)形成合作意识与能力;
- (4)具有良好的体育道德。

运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面的课程分目标是一个相互联系的整体,各个分目标主要通过身体练习过程予以实现,不能将其割裂开来进行教学。

四、健康教育标准(以水平4即初中学段为例)

初中学段健康教育标准见表0-1、表0-2。

表0-1 身体健康教学标准

领域	领域目标	学习目标	达到该目标时,学生将能够
身体 健康	掌握基本保健知识和方法	了解良好的生活方式对身体健康的意义	△了解合理饮食和体育锻炼对控制体重的作用。如知道合理饮食、正常体重和超重的概念,合理饮食与控制体重的关系,体育锻炼与控制体重的关系等
			△了解合理安排作息对身体健康的益处。如学会合理安排作息时间以及了解合理作息与身体健康的关系等
			△了解生活恶习对身体健康的危害并自觉抵制。如认识网络成瘾、吸烟、酗酒和吸毒对身体健康的危害,并劝告他人坚决抵制生活恶习的诱惑
	掌握基本保健知识和方法	了解良好的生活方式对身体健康的意义	△了解常见传染性疾病的传播途径和预防方法。如了解急性上呼吸道感染、流行性感冒、结核病、病毒性肝炎、伤寒与菌痢的传播途径和预防方法等
			△了解艾滋病和血吸虫病对人体的危害和预防方法。如了解艾滋病和血吸虫病的病理、传播途径和预防方法等

续表

领域	领域目标	学习目标	达到该目标时,学生将能够
身体 健康	全面发展体 能与健康 能力	在运动项目 练习中提高 灵敏性、力 量、速度和 心肺耐力	△在多种运动项目练习中提高灵敏性。如在球类运动中提高灵敏性等
			△在多种运动项目练习中提高力量水平。如在体操类运动中提高力量水平等
			△在多种运动项目练习中提高速度水平。如在民族民间体育活动项目中提高速度水平等
			△在多种运动项目练习中提高心肺耐力。如在田径类运动中提高心肺耐力等

表 0-2 心理健康与社会适应教学标准

领域	领域目标	学习目标	达到该目标时,学生将能够
心理 健康与 社会 适应	培养坚强的 意志品质	具有坚决、果断的 决策能力	△积极应对各种困难,并果断作出决策。如在篮球比赛中根据场上的形势变化果断作出决策行为等
	学会调控情 绪的方法	积极应对挫折和失 败并保持稳定情绪	△分析体育学习和锻炼中挫折和失败的原因,并保持稳定和积极的情绪。如正确认识挫折的原因,保持良好的心态等
	形成合作意 识与能力	树立集体荣誉感	△在集体性体育活动中共同努力实现目标。如在比赛中为了集体的最终胜利,愿意为同伴创造更好的进攻时机等
	具有良好的 体育道德	形成良好的体育道 德行为并迁移到日 常生活中	△在体育活动和日常生活中表现出良好的道德行为。如表现出公平、诚实、友爱、礼貌、尊重等行为

【复习思考题】

1. 体育与健康课程的总目标是什么?
2. 体育与健康课程包括哪四个方面的内容?
3. 身体健康学习的分目标有哪些?

(熊正英)

第一章 健康与健康教育

【教学目标】掌握健康的概念和健康标准的内容,熟悉影响身心健康健康的各种因素。

【相关概念】健康 健康标准 三维健康模型



第一节

健康概论

随着社会的发展、生产力水平的提高,物质生活逐渐丰富,人类的生产方式和生活方式都发生了很大的变化,以至于出现相当数量的运动不足和营养过剩的人群。人类正在逐渐为激烈的社会竞争和巨大的社会压力所笼罩,从而引发诸多生理与精神方面的“现代文明病”,由此也使得人类对健康的认识和追求显得比任何一个时期都迫切和强烈。

一、健康概念的历史演变

健康的英文是 health,在一些词典中,健康通常被简单、扼要地定义为“机体处于正常运作状态,没有疾病”。这是传统的健康概念。通常我们确实是把疾病看成是机体受到干扰,导致功能下降,生活质量受到损害(主要由肉体疼痛引起)或早亡。在《辞海》中,健康的概念是:“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”这种提法要比“健康就是没有病”完善些,但仍然是把人作为生物有机体来对待。因为它虽然提出了“劳动效能”这一概念,但仍未把人当作社会人来对待。对健康的这种认识,在生物医学模式时代被公认是正确的。关于健康和疾病的概念,《简明不列颠百科全书》1985 年中文版的定义是:“健康,使个体能长时期地适应环境的身体、情绪、精神及社交方面的能力。”“疾病,是以产生症状或体征的异常生理或心理状态”,是“人体在致病因素的影响下,器官组织的形态、功能偏离正常标准的状态”。“健康可用可测量的数值(如身高、体重、体温、脉搏、血压、视力等)来衡量,但其标准很难掌握。”这一概念虽然在定义中提到心理因素,但在测量和疾病分类方面没有具体内容。

可以说这是从生物医学模式向生物、心理、社会医学模式过渡过程中的产物。因此,它还没有达到 1946 年世界卫生组织(WHO)成立时在它的宪章中所提到的健康概念:“健康乃是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”事实上,要对此作出确切的定义很难。因为即使没有明显的疾病,人对健康或不健康的感觉也具有很大的主观性。毫无疑问,觉得身体健康,不等于身体没有病。世界卫生组织关于健康的这一定义,把人的健康从生物学的意义扩展到了精神和社会关系(社会相互影响的质量)两个方面的健康状态,把人的身心、家庭和社会生活的健康状态均包括在内。

二、健康标准

健康是一个动态的概念。人类的健康观是随着社会的发展和生活水平的提高而不断变化的。也可以说,特定的历史阶段和社会发展水平局限了人们对健康的认识,而近年来人们对健康的理解和认识仍在不断深入。

世界卫生组织在 1978 年的健康正式定义中指出,健康不仅仅是指没有疾病或病痛,而是一种身体上、精神上和社会上的完全良好状态。也就是说,健康的人要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态,并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系和良好的心理素质,还要有精神上的良好状态。生理健康层次是指人体的组织结构完整和生理功能正常。而判断人的心理是否健康,有三项基本原则:心理反映客观现实,无论在形式或内容上均应同客观环境保持一致;一个人的认识、体验、情感、意识等心理活动和行为,是一个完整和协调一致的统一体;一个人在长期的生活经历过程中形成独特的个性心理特征,具有相对的稳定性。更高级别的社会适应健康层次,则是指一个人在社会生活中的角色适应程度,包括职业角色,家庭角色及学习、娱乐中的角色转换与人际关系等方面的适应。

鉴于世界各国对健康问题的研究,专家进一步提出了健康的 10 条准则(其中前 4 条为心理健康的内容,后 6 条则为生物学方面的内容):

1. 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细,不挑剔。
3. 善于休息,睡眠良好。
4. 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重得当,身材匀称,站立时头、肩、臂位置协调。
7. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎。
8. 牙齿清洁,无空洞,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象。
9. 头发有光泽、无头屑。