

Mc
Graw
Hill

Education

美国中小學生必修課程

健康与幸福

Health & Wellness

▼
八年级上



浙江出版联合集团
浙江教育出版社

主必修课程

健康与幸福

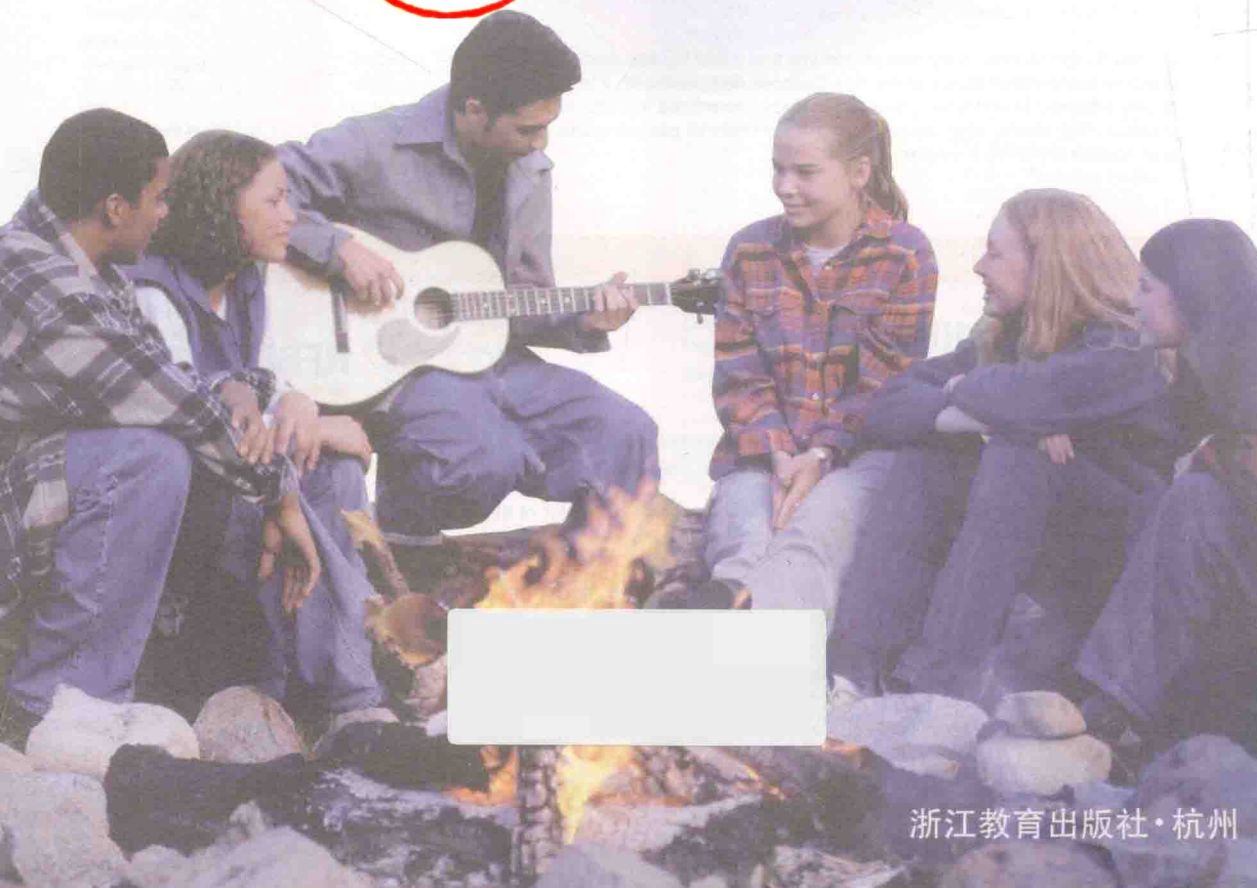
Health & Wellness

► 八年级上

[美] 琳达·米克斯 菲利普·海特

翻译 雷 雳

审定 俞国良



浙江教育出版社·杭州

图书在版编目(CIP)数据

健康与幸福. 八年级. 上 / (美) 米克斯
(Meeks, L.), (美) 海特 (Heit, P.) 著; 雷雳译. —
杭州: 浙江教育出版社, 2012. 1
美国中小学生必修课程
ISBN 978-7-5338-9428-3

I. ①健… II. ①米… ②海… ③雷… III. ①健康教
育—初中—教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第241820号

美国中小学生必修课程 健康与幸福 八年级上

总策划 汪忠
翻译 雷雳 审定 俞国良

出版发行 浙江教育出版社(杭州天目山路40号 邮编 310013)
原 著 名 Health and Wellness
原 出 版 McGraw-Hill Education Macmillan
总 责 编 邱连根
责任编辑 黄 伟
封面设计 韩 波
责任校对 谢异泓
责任印务 温劲风
图文制作 君红阅读(北京)出版咨询有限公司
印 刷 杭州富春印务有限公司
开 本 787×960 1/16
印 张 19
字 数 383 000
版 次 2012年1月第1版
印 次 2012年1月第1次印刷
印 数 0 001~8 000
标准书号 ISBN 978-7-5338-9428-3
定 价 38.00 元

联系电话: 0571-85170300-80928
e-mail: zjy@zjcb.com
网 址: www.zjeph.com

本书封底贴有麦格劳-希尔公司激光防伪标签, 无标签者不得销售。

About the Authors

Professor Linda Meeks and Dr. Philip Heit

Linda Meeks and Philip Heit are emeritus professors of Health Education in the College of Education at The Ohio State University. As faculty members, Linda and Philip held joint appointments in Health Education in the College of Education and in Allied Medicine in the College of Medicine. Linda and Philip are America's most widely published health education co-authors. They have collaborated for more than 25 years, co-authoring more than 300 health books that are used by millions of students preschool through college. They are co authors of an organized, sequential K-12 health education program, *Health and Wellness*, available from Macmillan/McGraw-Hill.

Together, they have helped state departments of education as well as thousands of school districts develop comprehensive school health education curricula. Their books and curricula are used throughout the United States, as well as in Canada, Japan, Mexico, England, Puerto Rico, Spain, Egypt, Jordan, Saudi Arabia, Bermuda, and the Virgin Islands. Linda and Philip train professors as well as educators in state departments of education and school districts. Their book, *Comprehensive School Health Education: Totally Awesome® Strategies for Teaching Health*, is the most widely used book for teacher training in colleges, universities, state departments of education, and school districts. Thousands of teachers around the world have participated in their *Totally Awesome® Teacher Training Workshops*. Linda and Philip have been the keynote speakers for many teacher institutes and wellness conferences. They are personally and professionally committed to the health and well-being of youth.

Chapter 6 outlines emergency care procedures that reflect the standard of knowledge and accepted practices in the United States at the time this book was published. It is the teacher's responsibility to stay informed of changes in emergency care procedures in order to teach current accepted practices. The teacher also can recommend that students gain complete, comprehensive training from courses offered by the American Red Cross.

The McGraw-Hill Companies



**Macmillan
McGraw-Hill**

Published by Macmillan/McGraw-Hill, of McGraw-Hill Education, a division of The McGraw-Hill Companies, Inc., Two Penn Plaza, New York, New York 10121.

Copyright © 2006 by Macmillan/McGraw-Hill. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written consent of The McGraw-Hill Companies, Inc., including, but not limited to, network storage or transmission, or broadcast for distance learning.

Foldable™ and Guidelines for Making Responsible Decisions™ are trademarks of The McGraw-Hill Companies, Inc.

Printed in the United States of America
5 6 7 8 9 0 2 7 0 9 0 8 0 7

ISBN 0-02-280616-4/8



Students with print disabilities may be eligible to obtain an accessible, audio version of the pupil edition of this textbook. Please call Recording for the Blind & Dyslexic at 1-800-221-4792 for complete information.

Contributors

Celan Alo, M.D., MPH

Medical Epidemiologist
Bureau of Chronic Disease and Tobacco
Prevention
Texas Department of Health
Austin, Texas

Danny Ballard, Ed.D.

Associate Professor, Health
Texas A&M University
College of Education
College Station, Texas

Lucille Villegas Barrera, M.Ed.

Elementary Science Specialist
Houston Independent School District
Houston, Texas

Gus T. Dalis, Ed.D.

Consultant of Health Education
Torrance, California

Alisa Evans-Debnam, MPH

Dean of Health Programs
Fayetteville Technical Community College
Fayetteville, North Carolina

Susan C. Giarratano-Russell, MSPH, Ed.D., CHES

Health Education, Evaluation & Media
Consultant
National Center for Chronic Disease
Prevention & Health Promotion
Centers for Disease Control & Prevention
Glendale, California

Donna Lloyd-Kolkin, Ph.D.

Principal Associate
Public Health Applications & Research
Abt Associates, Inc.
Bethesda, Maryland

Mulugheta Teferi, M.A.

Principal
Gateway Middle School
Center for Math, Science & Technology
St. Louis, Missouri

Roberto P. Treviño, M.D.

Director, Social & Health Research Center
Bienestar School-Based Diabetes
Prevention Program
San Antonio, Texas

Dinah Zike, M.Ed.

Dinah Might Adventures LP
San Antonio, Texas

Content Reviewers

Mark Anderson

Supervisor, Health Physical
Education
Cobb County Public
Schools
Marietta, Georgia

Ken Ascoli

Assistant Principal
Our Lady of Fatima High
School
Warren, Rhode Island

Jane Beougher, Ph.D.

Professor Emeritus of
Health Education,
Physical Education,
and Education
Capital University
Westerville, Ohio

Lillie Burns

HIV/AIDS Prevention
Education
Education Program
Coordinator
Louisiana Department of
Education
Baton Rouge, Louisiana

Jill English, Ph.D., CHES

Professor, Soka University
Aliso Viejo, California

Elizabeth Gallun, M.A.

Specialist, Comprehensive
Health Education
Maryland State Department
of Education
Baltimore, Maryland

Brenda Garza

Health Communications
Specialist
Centers for Disease Control
and Prevention
Atlanta, Georgia

Sheryl Gotts, M.S.

Consultant, Retired from
Milwaukee Schools
Milwaukee, Wisconsin

Russell Henke, M.Ed.

Coordinator of Health
Montgomery County Public
Schools
Rockville, Maryland

Kathy Kent

Health and Physical
Education Teacher
Simpsonville Elementary
School at Morton Place
Simpsonville, South
Carolina

Bill Moser, M.S.

Program Specialist for
Health and Character
Education
Winston-Salem Forsyth City
Schools
Winston-Salem, North
Carolina

Debra Ogden

Curriculum Coordinator
District School Board of
Collier County
Naples, Florida

Thurman Robins

Chair/Professor
Health and Kinesiology
Department
Texas Southern University
Houston, Texas

Sherman Sowby, Ph.D., CHES

Professor, Department of
Health Science
California State University,
Fresno
Fresno, California

Greg Stockton

Health and Safety Expert
American Red Cross
Washington, D.C.

Deitra Wengert, Ph.D., CHES

Professor, Department of
Health Science
Towson University
Towson, Maryland

Susan Wooley-Goekler, Ph.D., CHES

Adjunct Faculty
Kent State University
Kent, Ohio

Medical Reviewers

Celan Alo, M.D., MPH

Medical Epidemiologist
Bureau of Chronic Disease
and Tobacco Prevention
Texas Department of
Health
Austin, Texas

Donna Bacchi, M.D., MPH

Associate Professor of
Pediatrics
Director, Division of
Community Pediatrics
Texas Tech University
Health Science Center
Lubbock, Texas

Olga Dominguez

Satterwhite, R.D., L.D.
Registered Dietitian and
Diabetes Educator
Baylor College of Medicine
Houston, Texas

Roberto P. Treviño, M.D.

Director, Social & Health
Research Center
Bienestar School-Based
Diabetes Prevention
Program
San Antonio, Texas

致中国读者

健康素养：生命的基础

“没有什么知识会比健康的知识更重要了，因为如果没有健康知识，那任何的人生目标都将无法顺利实现。”卡内基基金会是这样倡导的。

健康素养，是指获取和理解健康信息和服务的能力，它是21世纪人们必备的一项重要技能。对于学生的未来发展来说，这项技能是至关重要的。发展健康素养，包括建立针对个人、家庭和社区的健康目标，并监测其实施情况。健康教育教给学生基本的生活技能，使学生掌握基础的健康知识；为学生提供基本信息，使他们能够获得和维护自己的幸福。健康教育传授给孩子们做日常决定时需要的一些信息和技能，引导孩子们形成能够影响他们短期和长期健康的生活习惯，包括选择健康的食品，经常运动，保持健康的体重；学习减轻压力的方法；避免使用烟草产品；等等。

麦格劳-希尔的健康教育课程，构建了一个学生需要了解的健康知识和技能体系，可促进学生拥有终身的健康行为。它是一门综合性课程，重点对象是孩童。课程教给他们在学校和生活中取得成功所必须具备的基本的生理、心理、情感和社会技能。具有健康素养的孩子们，他们长大成人后，也能够实施健康行为，从而实现和保持最佳的健康状态。

由麦格劳-希尔教育集团进行的两项研究表明了健康教育给学生的生活和未来带来的价值。第一项研究检测了学生对于健康教育概念的理解能力。这些概念已得到美国疾病控制和预防中心的认可。它涉及酒精和其他药物的使用、避免烟草、营养、体育活动、体能等方面。研究结果表明，健康教育能够提高学生对于健康概念的理解能力以及把增进健康的技能应用在日常生活中的能力。

第二项研究检测健康教育对学生获取和改善自己健康的影响程度。在开始接受麦格劳-希尔的健康教育课程之前，先对学生进行一次测试，以评价其受教育前的健康知识水平。在学习健康课程之后，再对学生进行一次测试。研究结果表明，85%的学生，其健康的知识有所增加，并开始为自己的健康负责。

麦格劳-希尔的“健康与幸福”课程

《健康与幸福》初级课程，把健康分为10个方面：

- 心理和情绪健康
- 家庭和社交健康
- 生长和发育
- 营养
- 个人健康与体育活动
- 暴力与伤害预防
- 酒精、烟草和其他药物
- 传染病和慢性病
- 消费者健康和社区
- 环境健康

每个年级的课程都会涉及这几个方面，旨在巩固和深化学生对其内容的理解和技能的熟练程度。

该课程还教给学生基本的生活技能，这些技能是拥有健康生活所必须具备的。例如：如何获取健康的信息，如何做出明智的决定，如何解决冲突，如何设定健康目标，如何帮助他人健康地生活以及如何管理压力。通过学习和实践生活技能，学生还将学会如何设定和实现健康的目标，以保护自己不会受到危险行为的伤害。例如：使用烟草，导致意外和非意外伤害的行为，使用酒精和其他药物，导致感染艾滋病毒或其他性传播疾病或意外怀孕的性行为，容易引发疾病的饮食方式，运动量不足等都是危险行为。整个课程提供实践和应用生活技能的机会，并强化积极的行为，帮助学生打好掌握终身健康技能的基础。

健康教育：国际视野

世界卫生组织提出：“健康同教育成就、生活质量和经济生产力有直接的关联。”

中国的经济增长促进了社会的繁荣和改变。虽然这种增长带来了更高的生活水准，但它同时也给中国人民带来了新的、不同的挑战。在中国，许多未满17岁的年轻人正在努力解决学习、情绪或行为方面的问题。世界卫生组织指出，中国经济的繁荣也导致了肥胖比率的升高，而肥胖有可能增加患心脏疾病和中风的概率。

根据世界卫生组织的研究，现今中国面临的一些主要的健康挑战是：

- 事故和伤害
- 传染病和免疫
- 环境健康
- 艾滋病毒/艾滋病
- 烟草使用
- 结核病

在以上这些挑战中，事故和伤害是导致中国青少年死亡的首要原因。

《健康与幸福》课程教给学生生活技能，这些技能帮助他们评估周围的信息并做出决定，最终促使他们身体健康。虽然该课程最初是为美国的学生设计的，但是课程所传授的基本概念和科学理论是没有国界的。虽然美国学生和中国学生之间可能存在某些行为和生活方式上的差异，但是重要的生活技能，即个人为保持健康所需要的生活技能，肯定是一致的。学习这些基本的生活技能，对于学生本人和他们的父母以及他们所在的学校和社区，都有一定的益处。

虽然社会在不断变化和发展，但一些基本的问题将永远是相同的：怎样才能过一种健康的生活？怎样才能很好地照顾自己和周围的人？怎样做正确的选择，以便过上一种成功、富有成效的生活？麦格劳-希尔健康教育课程传授的这些基本概念和技能，可以帮助学生和他们的家人能够回答这些问题。拥有这些健康知识的孩子，能够掌握有效的沟通、批判性思考、问题解决和做良好公民所需的技能；能够过上美满的生活，并成为社会中有生产力的成员。

世界儿童和青少年的健康问题应该引起所有家长和监护人、学校、医疗工作者和世界各地社区的极大关注。我们应该提高健康教育在学校、家庭和社区中的地位，并努力组织有效的健康教育活动。麦格劳-希尔健康课程对所有国家的所有学生的健康教育，都将是有效的。

麦格劳-希尔健康教育团队

译校者寄语

健康与幸福是一对孪生兄弟，正所谓皮之不存毛将焉附！

健康，不仅指身体健康，也指道德健康、心理健康，是灵与肉、物质与精神的完美结合。幸福，不仅是快乐的情感体验，也是自我实现心理潜能的优化，是良好心态、宁静心灵的和谐统一。健康与幸福，首先是身体健康没有病痛、感觉良好，其次是精力充沛、活力四射、生动活泼，能够在适当的时候做自己想做的和需要做的事情，最后是能有效适应环境，并保持稳定的情绪和精神状态。健康且幸福地生活着，这是一种极致的生命境界。可以说，健康是人生最大的幸福，而幸福之路就在我们青少年的脚下延伸。

必须看到，目前我国正处在经济转轨、社会转型的特殊历史时期，成长于这个变革时代的青少年，其身心健康与生活质量都面临史无前例的挑战。最新的统计显示，在过去10年内，我国青少年超重肥胖率增长了近50%，达到1200万人；近视发生率更是高达50%至60%。在心理健康方面，小学生有心理和行为问题的占总数的10%左右，初中生占15%左右，高中生约为19%。世界卫生组织最近报告，我国17岁以下未成年人有各类学习、情绪、行为障碍者约3000万人。此外，意外伤害也严重威胁着青少年的健康与幸福。在我国，意外伤害死亡已是青少年死亡的首要原因。

面对如此言之凿凿的数据，我们需要扪心自问：为了青少年的健康与幸福，我们可以做些什么？怎么做？如何让青少年珍爱生命、关心自己和家人？如何培养青少年的生活技能，使他们养成良好的生活习惯？如何加强青少年的安全意识，提高他们的生活适应能力和创新能力？如何激活青少年的职业生涯意识，使他们树立远大的目标和坚定的信念，拥有精彩的人生？正是出于这样一种责任感和使命感，浙江教育出版社与我们一起策划了本丛书的翻译和出版工作，希望通过引进国外科学性和知识性兼备、可读性和操作性统一的青少年优秀读物，为我国青少年提供一套有关“健康与幸福”的案头宝典，为他们的成长与可持续发展保驾护航。

本译丛共六种12册，适合中小学生学习使用。每册书的主题基本相似，包括“心理和情绪、家庭和社交健康”“成长和营养”“个人健康和安全”“药物和疾病预防”“社区和环境健康”等模块，但具体内容则根据不同年龄阶段青少年的心理特征循序渐进，逐步深化。译丛主要有以下特点：一是科学性与严谨性并行。各册书都保持了原汁原味的美国教材风格，强调知识的准确性、叙述的严谨性、内容的科学性，做到言之有据，言之有理；内容深入浅出，图文并茂，生动活泼。二是趣味性和可操作性并重。各册书中不仅包括很多解决具体问题的详细操作步骤，还包括许多丰富多彩的活动建议，如绘画、讲故事、角色扮演、课堂讨论、海报设计、社会实践、职业体验等，让青少年在活

动中学习和体验，在活动中培养创新精神和实践能力，使它们在收获中成长。三是综合性与完整性并举。每册书的内容都融合了生理学、医学、心理学、社会学、教育学、伦理学和环境科学等多学科知识，囊括了身体健康、心理健康、社区和环境健康、疾病预防、预防暴力与伤害等不同主题，详细介绍了青少年在成长过程中可能会遇到的各种问题及应对策略，同时也体现了世界教育改革中综合性课程的取向。因此，本译丛既适合中小学生学习，也适合教师、校长等一线教育工作者使用，还适合心理健康、教育专业的大学生、学生家长以及所有对青少年成长与发展感兴趣的读者阅读。

必须说明的是，尽管美国文化及美国人的行为方式和我国存在着一定差异，但是，从青少年成长与发展的共性来看，本译丛有许多值得我们借鉴的地方。如身体方面，青少年应合理饮食，持之以恒地进行体育锻炼，避免不良习惯和嗜好的诱惑，自觉寻求医疗保健方面的帮助，并具有与身体健康相关的广博知识和高度责任感；情绪方面，青少年要学会理解、宽容，要具有团队合作精神，要能够妥善处理日常学习生活中出现的情绪困扰，保持情绪的稳定，尤其是要具有乐观的心态；智力方面，青少年应具备接受新事物的开放式思维，乐于寻求新的体验和活动，勇于接受新挑战，最大限度开发自己的智力潜能；职业方面，青少年要从小进行职业生涯规划和自我设计；精神方面，青少年应学会恰当处理自身需要和社会需求的矛盾，正确进行自我评价与自我提高，与他人和谐相处，不断充实自己的精神世界；社会方面，强调青少年应具有顺利实现其社会角色的能力，加速自身社会化的进程。一言以蔽之，现代青少年应该健康、阳光、幸福、达观，即以负责任的态度养成健康的生活方式，过一种积极的、有尊严的、高质量的生活。当然，这并不是说我们对该译丛要奉行“拿来主义”或全盘接受，恰恰相反，我们应根据我国的文化背景和青少年的实际需要，有选择性地学习、汲取。

无论如何，在目前林林总总的同类读物中，此葩独秀一枝。作为丛书译者和审读者，在这里我们可以负责任地告诉大家：此处风景犹好，不妨到此一“游”。

俞国良 雷 雳
中国人民大学心理研究所

《健康与幸福》版权声明

健康与幸福 八年级上

Macmillan/MH

Health & Wellness Grade 8 Pupil edition (text only)

0-02-280616-4/8

Copyright © 2005 by Macmillan/Graw-hill

All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

This authorized Chinese translation edition is jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) and Zhejiang Education Publishing House. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2011 by McGraw-Hill Education (Asia), a division of the Singapore Branch of The McGraw-Hill Companies, Inc. and Zhejiang Education Publishing House.

版权所有。未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本授权中文简体字翻译版由麦格劳-希尔（亚洲）教育出版公司和浙江教育出版社合作出版。此版本经授权仅限在中华人民共和国境内（不包括香港特别行政区、澳门特别行政区和台湾）销售。

版权 © 2011 由麦格劳-希尔（亚洲）教育出版公司与浙江教育出版社所有。

本书封面贴有McGraw-Hill公司防伪标签，无标签者不得销售。

浙江省版权局著作权合同登记号：11-2011-117

图片版权说明

本册使用的图片，如无说明，由美国麦克米兰/麦格劳-希尔教育图书公司（MMH）免费提供。以下图片由君红阅读（北京）出版咨询有限公司（Junhong）提供，仅供本书中文简体字版使用。图片版权说明如下：

A1:tl.bcr.Photodisc; A1:tr1, Comstock Images; A1:tr2, PhotoObjects.net/Hemera Technologies/Getty Images; A1:cl, iStockphoto; A1:bl, Hemera; A1:Pixland/Jupiterimages; A1:br, Thomas Northcut/Photodisc; A2:tl,bl,A3:tr,iStockphoto; A2:cl,A3:br, Stockbyte; A2:tr, A3:bl,br,Hemera; A2:cr, PhotoObjects.net/Hemera Technologies/Getty Images; A3:tl, Ryan McVay/Photodisc; A4:l, Photos.com/Jupiterimages/Getty Images; A4:r, Photodisc; A5:l, Amos Morgan/Photodisc; A5:b, iStockphoto; A5:r, Brand X Pictures/Jupiterimages/Getty Images; A6: Creatas/Jupiterimages/Getty Images; A7: Stockbyte; A8,A9:l,r,A11,A12:t,A13, iStockphoto; A9:c, Photodisc; A10: Comstock/Jupiterimages/Getty Images; A11: iStockphoto ; A12:c, Hemera; A14: Comstock; A15,A17,A18, iStockphoto; A16: Amos Morgan/Photodisc; A19:Quanjing; A20: Hemera; A22: Comstock; A23:t, John Foxx/Stockbyte; A23:b, iStockphoto; A24: Comstock/Jupiterimages/Getty Images; A25: Creatas/Jupiterimages/Getty Images; A26: Polka Dot/Jupiterimages/Getty Images; A27: tl,bl, iStockphoto; A27:tr,Hemera;A27:br,Quanjing;A28: Pixland/Jupiterimages; A29:t, Barry Austin/Digital Vision; A29:b, Jack Hollingsworth/Photodisc; A30: Brand X Pictures; A31: Stockbyte; A32: iStockphoto; A33: Comstock/Thinkstock; A34: Photodisc; A35,A36,A39: Comstock/Jupiterimages/Getty Images; A37: Polka Dot; A38: Quanjing; A40: Hemera; A41:l, iStockphoto; A41:c,r, Stockbyte; A42: Photos.com/Jupiterimages/Getty Images; A44: iStockphoto; A45:Hemera; A46: Digital Vision; A47:Quanjing;A48: Brand X Pictures/Jupiterimages; A49:l,r, iStockphoto; A49:c, Comstock/Jupiterimages/Getty Images; A 50: Pixland/Jupiterimages; A53: BananaStock; A54:t, liquidlibrary/Jupiterimages/Getty Images; A54:b, Stockbyte; A 58: tl,cl,bl,A59:cl,br, iStockphoto; A59:bc, Comstock; A59: tl,JUNHONG; A59:c,bl,Hemera; A59:cr, PhotoObjects.net/Hemera Technologies/Getty Images; A60: Brand X Pictures/Jupiterimages; A61,A62: iStockphoto; A63: Quanjing; A64: Quanjing; A65: Stockbyte; A66: Jack Hollingsworth/Photodisc; A67: Hemera; A68: Photodisc; A69: Comstock/Jupiterimages/Getty Images; A70: John Foxx/Stockbyte; A71: Michael Blann/Photodisc; A72: iStockphoto; A73: Brand X Pictures/Jupiterimages/Getty Images; A74: David De Lossy; A75,A6: Comstock/Thinkstock Images/Getty Images; A77: Brand X Pictures; A78: iStockphoto; A79: Jack Hollingsworth/Photodisc; A80:t,b,Junhong; A82: Comstock; A83:t,b,A85:l,r, iStockphoto; A83:c, Hemera+PhotoObjects.net/Hemera Technologies/Getty Images; A84: Comstock Images/Getty Images; A86,A88:Brand X Pictures/Jupiterimages; A87: Hemera; A89: Comstock/Thinkstock Images/

Getty Images; A90: Quanjing; A91: Pixland; A92,A93: t, Stockbyte; A93:b, AP Image; A94: Brand X Pictures; A95,A96:b, iStockphoto; A96:t, Pixland; A97: Comstock; A98: Jack Hollingsworth/Photodisc; A99: BananaStock; A100,A101:l, iStockphoto; A101:c PhotoObjects.net/Hemera Technologies/Getty Images; A101:b, Brand X Pictures; A101:r,A140:br,Hemera; A104:tl, Stockbyte; A104:tr, Comstock; A104:bl, Jack Hollingsworth/Photodisc; B1:tl,fr,bl,br, Comstock; B1:cl,cr, PhotoObjects.net/Hemera Technologies/Getty Images; B2:tl,br, Stockbyte; B2:fr,bc, iStockphoto; B2:bl, Mediainimages/Photodisc; B3:t, Brand X Pictures; B3:cl,c,B4: l, Hemera; B3:cr,bl,br, iStockphoto; B4:l, Hemera; B10:t,c,Junhong; B10:b, iStockphoto; B11,B12,B14: Hemera; B18: iStockphoto+Hemera; B19: Comstock; B20: Polka Dot; B23: iStockphoto; B24:t, Hemera; B24:b, Comstock/Thinkstock; B25: iStockphoto; B26: Comstock/Jupiterimages/Getty Images; B29: Photodisc; B31,B34,B36,B39:iStockphoto; B32: David Sacks/Lifesize; B35:l, iStockphoto+George Doyle/Stockbyte+Hemera+Hemera; B35:r, AbleStock.com/Hemera Technologies/Getty Images; B41: Brand X Pictures; B42: Hemera; B43: Polka Dot; B44,B45,B50: t,Photos.com/Jupiterimages/Getty Images; B47: Stockbyte; B49: Hemera; B50:b,B52:c,iStockphoto; B51: David De Lossy/Photodisc; B52:l,B53:bl,Digital Vision; B52: r, BananaStock; B53:tl, Photodisc; B53:tc, Comstock; B53:tr,bc,B56,B57:b, iStockphoto; B53:br, Photos.com/Jupiterimages/Getty Images; B57:t, Dynamic Graphics/liquidlibrary/Getty Images; B58: Brand X Pictures; B59: Photodisc; B60:t, Jack Hollingsworth/Photodisc; B60:b, iStockphoto; B62,B63:cr,Comstock; B63:l, Hemera; B63:lc,r, iStockphoto; B64: Stockbyte; B65: BananaStock; B66:t,B67,B70:tc,br,iStockphoto; B66: b, Ryan McVay/Photodisc+Sirr Stafford/Photodisc; B70: tl,bcl,bc,Brand X Pictures; B70:cl, Stockbyte; B70:bl, PhotoObjects.net/Getty Images; B70:c, PhotoObjects.net/Hemera Technologies/Getty Images; B70-71:t, Ablestock.com/Getty Images; B70-71:c,B71:tr,cl,br,B72: iStockphoto; B70-71:bc, Hemera; B70-71:b, Zedcor Wholly Owned/PhotoObjects.net/Getty Images; B71: tl, Russell Illig/Photodisc; B71:cr, Brand X Pictures; B71: bl, Hemera; B73: Comstock/Thinkstock Images/Getty Images; B74:t, iStockphoto+ Comstock/Thinkstock Images/Getty Images+ Hemera; B74:c, Comstock+ iStockphoto+ iStockphoto; B74:b, Brand X Pictures+ Comstock/Thinkstock Images/Getty Images; B75: f, Stockbyte+ Hemera+ Stockbyte; B75:c, Hemera+ PhotoObjects.net/Hemera Technologies/Getty Images+ Brand X Pictures; B75:b,B77:r,B80:tl,c,Hemera; B77:l,c,b,B79:l,c,r,B80:cl,bl,fr,br, iStockphoto; B80: cr, Comstock/Thinkstock Images/Getty Images; B81:t all, iStockphoto; B81: tcl all, iStockphoto; B81: tcr, iStockphoto+Hemera+Hemera; B81:bcl all, iStockphoto+Hemera; B81: bcr all, iStockphoto; B81: b, Hemera+Hemera+ iStockphoto; B82:l, Comstock/Thinkstock Images/Getty Images+ iStockphoto+ iStockphoto; B82:tr,cr,B83:t,iStockphoto; B82:br,B83: c,Hemera; B83:b, iStockphoto+ iStockphoto+ Hemera;

B84:t. Hemera; B84:b,B85: iStockphoto; B86: David De Lossy/Photodisc; B87:t. Blue Jean Images/Digital Vision; B87:c.bl. Hemera; B87:cl.r. Comstock/Thinkstock Images/Getty Images; B88,B90,B92,B94: iStockphoto; B89: PhotoObjects.net/Hemera Technologies/Getty Images; B95: Hemera; B96: Comstock/Thinkstock Images; B97: Hemera+PhotoObjects.net/Getty Images; B98: Comstock; B99: Brand X Pictures; B100:tl.bl. Hemera; B100:tc. Comstock/Thinkstock Images/Getty Images; B100:tr.bc.br. iStockphoto; B101: PhotoObjects.net/Hemera Technologies/Getty Images; B102:t. Hemera; B102:b. iStockphoto+ iStockphoto+ iStockphoto+ Hemera+ iStockphoto; B104: Photodisc; B105: Stockbyte; B106: Toby Burrows/Photodisc; B107: Polka Dot; B108: t. iStockphoto; B108:b. Comstock; B109:tl. Siri Stafford/Lifesize; B109:tr. Hemera; B109:b. Amos Morgan/Photodisc; B110:tl.bl. iStockphoto; B110:tr. PhotoObjects.net/Hemera Technologies/Getty Images; B110:b. iStockphoto; B112,B115:Hemera; B113: Brand X Pictures; B114: Jen Siska/Lifesize; B116: PhotoObjects.net/Hemera Technologies/Getty Images; B117:r. AP IMAGE; B117: l,B120:tr. Comstock/Thinkstock Images/Getty Images; B120:bl. iStockphoto; B120:br. Hemera;

C1:tl.br.Stockbyte; C1: tr. Hemera; C1: cl. Photos.com/Jupiterimages/Getty Images; C1: cr. liquidlibrary/Jupiterimages/Getty Images; C1: bl. Photodisc; C1:bc. iStockphoto; C2:tl.cl.bl.bc. iStockphoto; C2:cr. Stockbyte; C2:br. Digital Vision; C3:tl. Hemera+Hemera; C3:tc.br.Hemera; C3:tr. iStockphoto C3:c.bl. PhotoObjects.net/Hemera Technologies/Getty Images; C4: Photodisc; C5,C6:c.b. Hemera;

C6:tl,l,C7: iStockphoto; C6:r.bc. Stockbyte; C8: t. Hemera+iStockphoto; C8:cl. PhotoObjects.net/Hemera Technologies/Getty Images+Hemera; C8:cr. Hemera+iStockphoto; C9: iStockphoto; C10:l. Photos.com/Jupiterimages/Getty Images; C10:r. Comstock; C11:t.c.b,C13,C15:l. iStockphoto; C12: Comstock; C15: cr,C17,C19,C20:r,C21:tr.Hemera; C16: t. AP IMAGE; C16: bl. Comstock/Jupiterimages; C16: br,C18: iStockphoto; C20:l,C21:tl.c.bl.br. iStockphoto; C20:c. Digital Vision; C22:t.c.b.JUNHONG; C23:t.c.b.Stockbyte; C24: BananaStock; C26: iStockphoto; C27: Stockbyte; C28: Comstock/Jupiterimages/Getty Images; C29: David De Lossy/Photodisc; C30,C34:t.b,C35:t.b. Hemera; C31,C36: iStockphoto; C32: Comstock Images; C37:l.BananaStock; C37:r. iStockphoto+iStockphoto; C38: Digital Vision; C39: t. Karl Weatherly/Photodisc; C39:c. Brand X Pictures; C39: bl. iStockphoto; C39:bc. George Doyle/Stockbyte; C39: br. Pixland; C40:t.tl.fr.cl.c.cr.bl.br.C41:l.r.Junhong; C42: t. BananaStock; C42:c.b,C44:l,C45: iStockphoto; C44: r,C46: Photodisc; C47: Creatas Images; C48:t. Creatas Images; C48:c.b. Hemera; C49:l. Stockbyte; C49:c. Comstock/Jupiterimages/Getty Images; C49: tr. Photos.com/Jupiterimages/Getty Images; C49: br. Ablestock.com/Getty Images; C50,C51: t.b.C53: Hemera; C52,C55: iStockphoto; C54: PhotoObjects.net/Getty Images; C56: r. George Doyle/Stockbyte+iStockphoto; C57: l. Hemera; C57: lc.c.cr.r.Junhong; C58: l. George Doyle/Stockbyte; C58: r. Brand X Pictures/Jupiterimages/Getty Images; C59: l. Digital Vision; C59: liquidlibrary/Jupiterimages/Getty Images; C59: tc.cr. iStockphoto; C59: c. Zedcor Wholly/PhotoObjects.net/Getty Images.

目录 Contents

A 单元

心理和情绪、 家庭和社交健康

第1章

心理和情绪健康



第1课 健康与幸福.....	A4
写一写：设定健康目标， A5	
独立完成：好好睡一觉， A6	
生活技能活动：实践健康行为， A7	
独立完成：培养健康素养， A10	
第2课 有效的沟通.....	A12
链接：社会研究， A14	
生活技能活动：运用沟通技能， A14	
性格塑造：运用拒绝技能， A15	
写一写：给不同的读者写信， A17	
独立完成：做一个积极的倾听者， A18	
第3课 心理警觉.....	A20
链接：科学， A21	
生活技能活动：做负责任的决定， A25	
第4课 情绪.....	A26
生活技能活动：运用沟通技能， A29	
打破常规：做一名志愿者， A32	
健康相关职业：精神科医生， A33	
第5课 压力.....	A34
链接：数学， A35	
链接：体育， A36	
生活技能活动：管理压力， A37	
健康在线：每天锻炼， A39	
聪明消费：做负责任的决定， A40	
生活技能活动：设定健康目标， A41	
第6课 做决定.....	A42
独立完成：分析影响因素， A44	
独立完成：抗拒消极的同伴压力， A46	
生活技能活动：运用拒绝技能， A47	
独立完成：可靠的研究， A48	
生活技能活动：获取有效的健康信息、产品和服务， A49	
第7课 设定目标.....	A50
独立完成：长期目标， A52	
生活技能活动：设定健康目标， A53	
学习生活技能：实践健康行为， A54	
第1章复习.....	A56

第2章

家庭和 社交健康



登录www.mmhhealth.com, 了解更多有关A单元心理和情绪、家庭和社交健康的知识。

第1课 人际关系.....A60

生活技能活动: 设定健康目标, A61
性格塑造: 反流言蜚语卡片, A62
链接: 艺术, A63
生活技能活动: 解决冲突, A64
健康相关职业: 仲裁人, A65

第2课 家庭的重要性.....A66

独立完成: 管理时间, A69
性格塑造: 要提供支持, A71
聪明消费: 制作一份通讯录, A72
生活技能活动: 分析影响健康的因素, A73

第3课 健康的友谊.....A74

独立完成: 角色扮演, A76
写一写: 穿出性格, A78
生活技能活动: 做一名健康倡导者, A79
学习生活技能: 运用沟通技能, A80

第4课 社交生活与约会.....A82

独立完成: 比较各种影响, A84
生活技能活动: 做负责任的决定, A85
链接: 科学, A86
性格塑造: 赢得信任, A86
链接: 艺术, A87

第5课 践行节制.....A88

写一写: 节制的原因, A90
链接: 数学, A91
独立完成: 解释家庭价值观, A92
生活技能活动: 做一名健康倡导者, A93
生活技能活动: 运用拒绝技能, A94

第6课 婚姻.....A96

链接: 数学, A97
健康在线: 负责任的行为, A98
链接: 数学, A100
生活技能活动: 设定健康目标, A101

第2章复习.....A102

A单元活动与方案.....A104



第3章

成长和发育



第1课 骨骼系统和肌肉系统.....B4

链接: 科学, B6

生活技能活动: 实践健康行为, B10

第2课 循环系统和呼吸系统.....B12

生活技能活动: 做一名健康倡导者, B17

写一写: 为什么我不吸烟, B18

链接: 科学, B19

第3课 消化系统和泌尿系统.....B20

链接: 科学, B21

写一写: 制作一张图表, B22

打破常规: 设定目标, B23

聪明消费: 制作一张有关食物纤维的海报, B24

生活技能活动: 获取有效的健康信息、产品和服务, B25

第4课 神经系统和表皮系统.....B26

链接: 科学, B28

健康相关职业: 理疗师, B29

聪明消费: 晒太阳的学问, B30

生活技能活动: 做负责任的决定, B31

第5课 内分泌系统.....B32

链接: 科学, B33

写一写: “亲爱的青少年”, B34

生活技能活动: 设定健康目标, B35

第6课 生殖系统.....B36

健康在线: 人体系统, B41

链接: 科学, B42

生活技能活动: 分析影响健康的因素, B43

第7课 怀孕和分娩.....B44

写一写: 写一篇短文, B50

生活技能活动: 做负责任的决定, B50

性格塑造: 践行节制, B51

第8课 生命周期和青少年期.....B52

链接: 音乐, B54

独立完成: 体验情绪, B56

写一写: 记录变化, B58

生活技能活动: 设定健康目标, B58

链接: 社会研究, B59

学习生活技能: 运用拒绝技能, B60

第9课 健康老年化.....B62

链接: 数学, B66

生活技能活动: 分析影响健康的因素, B66

第3章复习.....B68

第4章

营 养



LOG ON 登录www.mmhhealth.com, 了解更多有关B单元成长和营养的内容。

第1课 营养物质.....B72

生活技能活动: 获取有效的健康信息、产品和服务, B75

链接: 科学, B76

链接: 数学, B78

链接: 社会研究, B79

第2课 食物指南金字塔.....B80

生活技能活动: 设定健康目标, B84

链接: 数学, B85

第3课 健康的饮食习惯.....B86

写一写: 给编辑的信, B87

独立完成: 调整食谱, B88

生活技能活动: 做负责任的决定, B88

健康在线: 癌症预防, B90

生活技能活动: 获取有效的健康信息、产品和服务, B91

链接: 科学, B92

第4课 做细心的消费者.....B94

写一写: 健康地点菜, B96

链接: 数学, B97

生活技能活动: 获取有效的健康信息、产品和服务, B97

聪明消费: 考虑花费, B99

生活技能活动: 做负责任的决定, B99

链接: 艺术, B100

健康相关职业: 厨师, B101

学习生活技能: 分析影响健康的因素, B102

第5课 保持健康的体重.....B104

性格塑造: 管理体重, B106

链接: 数学, B108

生活技能活动: 设定健康目标, B109

聪明消费: 评估你的选择, B110

第6课 拥有积极的身体映像.....B112

生活技能活动: 分析影响健康的因素, B115

打破常规: 理解饮食障碍, B117

第4章复习.....B118

B单元活动与方案.....B120



第5章

个人健康和
体育活动

第1课 外表整洁、干净.....C4

生活技能活动：实践健康行为，C6

第2课 爱护眼睛和耳朵.....C10

聪明消费：爱护眼睛，C11

链接：科学，C12

生活技能活动：做负责任的决定，C15

打破常规：理解听力损失，C16

独立完成：进行一次访谈，C17

第3课 医学及牙科检查.....C18

链接：科学，C20

聪明消费：让你的微笑亮起来，C21

生活技能活动：实践健康行为，C21

链接：科学，C22

链接：社会研究，C23

学习生活技能：设定健康目标，C24

第4课 体育活动的益处.....C26

性格塑造：规划时间，C28

独立完成：规划体育活动，C29

生活技能活动：分析影响健康的因素，C29

链接：体育，C31

第5课 体育活动与健康.....C32

健康相关职业：整形外科医生，C35

生活技能活动：管理压力，C36

链接：数学，C37

第6课 获得体能.....C38

健康在线：保持体能，C41

链接：科学，C43

生活技能活动：设定健康目标，C45

第7课 设计体能计划.....C46

写一写：克服障碍，C48

性格塑造：运动场上展风度，C49

写一写：锻炼的事实，C52

生活技能活动：做负责任的决定，C52

第8课 运动安全.....C54

聪明消费：保护脑部，C56

性格塑造：公平竞赛，C58

生活技能活动：做一名健康倡导者，C59

第5章复习.....C60