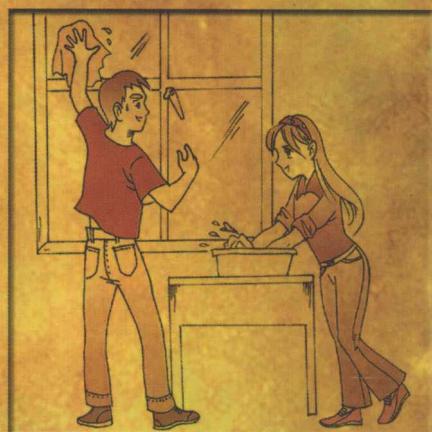
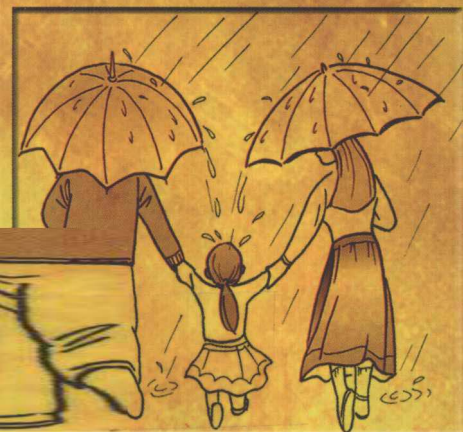
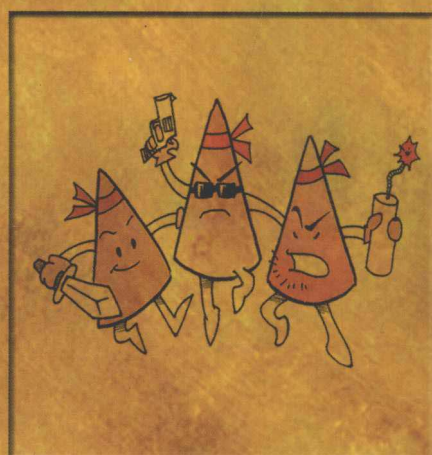
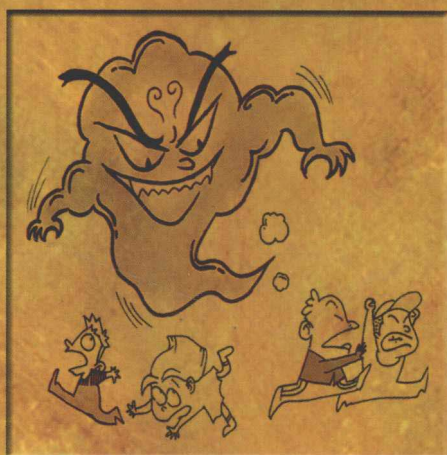
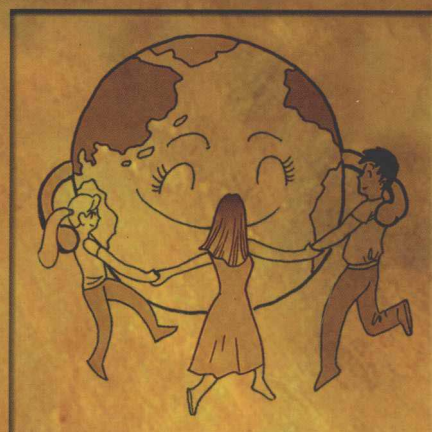


普通高中课程标准实验教科书
教师用书(健康篇)

体育与健康

水平五(十至十二年级)

主编 季 浏



华东师范大学出版社

普通高中课程标准实验教科书

体育与健康

PHYSICAL EDUCATION and WELLNESS

水平五(十至十二年级)教师用书(健康篇)

主 编 季 浏

副主编 潘绍伟 谭 华 汪晓赞

华东师范大学出版社

本书编写人员

(名单排列不分先后顺序)

主 编 季 浏

副 主 编 潘绍伟 谭 华 汪晓赞

编写人员 江晓斌 宋修娟 卜宇骏

许 纲 王 晖 李世昌

颜 军

说 明

编写《体育与健康》实验教科书教师用书的目的,是为了帮助教师加深对《普通高中体育与健康课程标准(实验)》(以下简称《课程标准》)的理解,使教师能根据《课程标准》的精神有效地实施体育与健康课程的教学,不断提高教学质量,促进学生健康、全面地发展。因此,《体育与健康》实验教科书教师用书根据《课程标准》的精神,充分考虑到高中体育教师的特点和教学需要,以新的思想和方式来构建本书的体系和内容,适用于高中一年级、二年级和三年级。

一、改变过去的体育教科书教师用书以运动技术为核心的编写方式,根据体育与健康课程的性质将本套教师用书分成体育篇与健康篇两册

在本套教师用书中,体育篇主要以体育文化、体育与健康的关系、运动技能的教学来构架教师用书的体系,以帮助体育教师有效地从事体育教学;健康篇则以健康教育的内容为体系,以帮助教师更好地开展健康教育专题的教学工作。

要特别说明的是,体育篇教师用书与学生用书的体系并不是完全对应的。因为高中体育与健康课程采用的是选项学习,学生不可能学习所有的运动项目,况且运动技能的学习主要是通过体育实践课来完成的,因此,学生用书也就没有必要对所有的运动项目进行详细的介绍,否则会增加学生的学习负担。但一位高中体育教师不可能只教一个运动项目,可能会从事许多运动项目的教学工作,因此,体育篇教师用书介绍了体育与健康课程六个运动系列的许多运动项目的教学,这是切合学校的实际情况的。

二、本套教师用书改变了过去的体育教科书教师用书侧重罗列大量知识的编写方式,着重呈现教师最缺少的和最需要的内容

在体育篇教师用书中,除了体育文化、体育与健康的关系等内容介绍了有关的知识以外,运动技能部分主要讨论和分析如何编写单元教学计划和学时计划,如何根据《课程标准》的精神有效地开展体育与健康课堂教学,如何对学生的进行学习评价,并列举了大量的案例。这些内容既是目前教师最需要的,又是教师以前很少学习到的,对启发教师根据《课程标准》的精神进行有效的教学很有帮助。关于本书中的运动技能部分为何不介绍有关项目的背景知识、动作要领、裁判规则等内容,主要基于以下几个方面的考虑:(1)关于运动技能的有关知识,高中体育教师一般都在大学阶段学习过,平时在工作中也积累了不少;(2)由于运动项目很多,如果在教师用书中撰写较多的运动技能知识,就会使得书中的内容堆积过多,这无疑会增加教师的负担。但如果只是蜻蜓点水式地介绍每一个运动项目的有关知识,对教师的教学帮助也不大;(3)在运动技能部分的所有章节中,本书均给教师提供了教学参考资源,如果教师需要知道或加强某一运动技能的有关知识,可以查阅相关的参考资料。总之,我们不想将本套教师用书编成运动项目的“百科全书”,只想提供同体育与健康课程的教

学关系最为密切的、教师最需要的内容。

由于体育文化、体育与健康的关系,以及健康教育等方面的知识主要在室内的课堂上进行教授,而体育教师以前很少涉猎这些方面的知识,故本套教师用书对这些方面的知识作了较为详细的介绍。另外,考虑到绝大多数体育教师是第一次遇到健康教育专题的内容或第一次承担健康教育专题的教学工作,因而健康篇教师用书罗列了大量健康知识部分的内容,以扩充与深化教师的相关知识,从而保证教师能有足够的知识储备完成健康教育专题的教学。

三、本套教师用书强调理论与教学实践的结合,重视教学计划的制订,并提供大量的教学案例,供教师参考

通过调查表明,教学案例最受教师的欢迎。因此,本套教师用书改变了过去教师用书在涉及到教学的有关问题时主要从理论上进行阐述,很少提供教学案例的做法,而是在讨论了如何根据《课程标准》的精神编写单元教学计划、学时计划,如何开展体育与健康课堂教学,如何实施体育与健康课程学习评价等方面的基础上,提供了大量的教学案例,供教师参考,以帮助教师创造性地进行体育与健康课堂教学。由于高中体育与健康课程采取的是选项学习(即模块的学习),一个模块 18 个学时,即一个单元的教学。单元教学计划与教师的模块教学紧密相关,因此,本套教师用书的六个运动系列和健康教育专题部分均是从单元教学计划及其案例开始描述的。学时计划的案例是根据单元教学计划案例中某一课次的内容安排进行设计的。课堂教与学的案例则是指某一堂课中的教学片断,而不是指一整堂课的教案。

需要说明的是,水平教学计划是指在整个高中阶段学生的学习计划,故本套教师用书在体育篇绪论中对水平教学计划进行了讨论及案例的介绍,各项运动技能的水平教学计划可参照绪论中水平教学计划的案例来制订,也可以根据《课程标准》中对水平教学计划的要求以及本校的实际情况创造性地制订。

还需强调的是,本书提供的各类案例(如教学计划案例、课堂教与学案例、学习评价案例等)均不是统一的模式、统一的标准,不是要求所有使用本书的学校都根据这些案例进行教学,而仅仅是提供给广大体育教师作为参考。体育教师完全可以根据本校学生的实际情况,开展更丰富多彩的、有助于提高教学质量和效果的教学活动。

在使用本书时,教师应注意:《体育与健康》实验教科书教师用书不是教学大纲。根据《课程标准》的精神,各地区和各学校应根据自身的实际情况制订切合实际的教学实施方案和教学计划;学校的任课教师在教学计划的安排以及教学内容、教学方法、学习评价的选择方面,都有相当大的选择权。本套教师用书只是为了帮助教师更好地理解《课程标准》的精神而编写的。书中所有的案例仅供教师教学时参考之用。只要符合《课程标准》的精神和有利于学生主动学习,教师完全可以自拟教学计划、自选教学内容和教学方法、自定评价方法,但前提是所选的内容和方法要有利于学生达成《课程标准》所规定的目标要求,有利于学生学会学习。

我们期望,教师在认真阅读本书后,真正领会《课程标准》的精神,组织好体育与健康课的教学,以便促进学生形成运动爱好和专长,坚持体育锻炼,树立终身体育和保持健康的意识,提高健康水平。

由于许多教学内容和方法都是第一次进入《体育与健康》实验教科书教师用书,采用新的形式和体例进行编写也是一次新的尝试,本书能否有效地帮助体育教师激发学生的学习

兴趣,改善学生的学习方式,提高学生的实践和运用能力等,还有待于广大体育教师在教学实践中加以检验。殷切企盼使用本书的教师提出宝贵的意见,以便我们再版时修改、完善。

本书在编写过程中,得到了许多同行和专家的指导和帮助,同时得到了华东师范大学出版社领导和编辑的大力支持,在此一并表示衷心的感谢!

编 者

2004年5月

目 录

绪论——健康教育专题教学指导	1
第一章 全力以赴保健康	13
第一节 知识内容的扩充与深化	15
第二节 教与学的指导	31
第二章 吃得明明白白	35
第一节 知识内容的扩充与深化	37
第二节 教与学的指导	53
第三章 做健康环境的卫士	59
第一节 知识内容的扩充与深化	61
第二节 教与学的指导	74
第四章 避免恶习	79
第一节 知识内容的扩充与深化	81
第二节 教与学的指导	92
第五章 抵御传染病的流行风	95
第一节 知识内容的扩充与深化	97
第二节 教与学的指导	111
第六章 预防“三大杀手”	119
第一节 知识内容的扩充与深化	121
第二节 教与学的指导	134
第七章 降低其他疾病发生的风险	141
第一节 知识内容的扩充与深化	143
第二节 教与学的指导	152
第八章 呵护你的心灵	157
第一节 知识内容的扩充与深化	159
第二节 教与学的指导	175

第九章 保持健康的性心理	179
第一节 知识内容的扩充与深化	181
第二节 教与学的指导	193
参考文献	199

绪 论

——健康教育专题教学指导

一、为什么要将健康教育专题列为必修内容

20世纪50年代以来,随着科学技术的迅猛发展,人类的生产生活方式发生了巨大的变化,如伏案工作时间增加,脑力支付增多,体力活动减少,生活节奏加快,心理压力加大,人际交往减少以及营养过剩等。这些变化影响人的生物结构与功能,视觉、听觉、方位觉、灵敏性、力量下降,新陈代谢水平降低,直接影响着人类的发展。现代社会这把双刃剑,在给人类带来轻松、便捷、舒适的同时,也给人类的健康造成了很大的威胁。

世界卫生组织的统计数据表明,发达国家的死亡人数中有一半是死于现代生活方式病,如心血管病、脑血管病、糖尿病等。心理疾病的患病人数也大量增加,世界卫生组织的一份报告指出,全世界约有30%至40%的求医者有心理卫生问题。在我国,人们也面临新的健康威胁。据调查,2000年我国导致人死亡的十大病因中,名列前四位的疾病分别是心血管病、脑血管病、癌症、呼吸系统疾病。这些疾病均与生活方式密切相关,生活方式不当带来的疾病正在威胁着我国人民的健康。

新一轮高中课程改革非常强调体育与健康课程的基础性。所谓基础性是指为学生将来的生活与学习奠定基础。健康是人的基本权利,是生活幸福的重要条件之一,对学生进行健康教育则是为了帮助学生获得生活的基本权利,也是高中体育与健康课程教学中不可缺少的一个有机组成部分。因此,《普通高中体育与健康课程标准》坚决贯彻《中共中央关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》的精神,从提高学生的健康素养、培养学生的健康体魄、使学生成为为祖国和人民服务的健康公民出发,将健康教育专题系列定为高中体育与健康课程的必修内容。

目前我国青少年学生的身心健康状况虽有所改善,但是还存在不少隐忧。一方面表现在青少年的健康状况上,尤其是学生的心肺功能、力量等,在近十几年来一直处于下降状态。另一方面表现在青少年对于健康方面的认识模糊和知识缺乏上。研究表明,目前我国中小学生缺少必要的、基本的健康知识,对高中学生加强健康教育迫在眉睫。健康教育的目的并不仅仅是了解与掌握简单的生理卫生常识,而是希望通过健康教育使学生了解健康对人生、家庭、社会的价值,形成健康意识,掌握保持与增进健康的知识与方法,培养学生的健康意识、能力与行为。

总而言之,健康问题已不仅仅是个人问题、家庭问题,还是直接影响到国家发展的社会问题,各国政府越来越多地关注人们的健康。为了应对人类健康面临的新威胁,必须从提高人们对健康的认识、形成健康的生活方式入手。因此,对高中学生进行健康教育势在必行。

二、高中健康教育专题的目标与教学

(一) 高中健康教育专题的目标

《课程标准》将高中体育与健康课程的目标分为三个层次：课程目标、具体目标、水平目标。针对健康教育专题系列，《课程标准》提出了相应的具体目标和水平目标。

1. 提高预防疾病的意识和能力

(1) 水平五：要求学生“了解传染性疾病的传播途径和预防措施”；“了解非传染性疾病的起因和预防措施”。

(2) 水平六：要求学生“提高对艾滋病和性病的认识”；“理解营养、环境和生活方式对身体健康的影响”；“在形成健康生活方式的基础上帮助同伴养成良好的生活习惯”。

2. 理解营养、环境和生活方式对身体健康的影响

(1) 水平五：要求学生“掌握和应用营养知识”；“懂得环境对身体健康的影响和体育活动对环境卫生的要求”；“逐步形成健康的生活方式”。

(2) 水平六：要求学生“在形成健康生活方式的基础上帮助同伴养成良好的生活习惯”。

3. 具有预防心理障碍和保持性心理健康的能力

(1) 水平五：要求学生“提高预防和消除心理障碍的意识和能力”；“正确对待性心理变化”。

(2) 水平六：要求学生“在不断提高心理健康水平的基础上关注同伴的心理健康”。

在上述健康教育专题学习目标的基础上，各地、各校还应根据学校、学生的具体情况，制订适合本地、本校学生的健康教育专题学习目标，并进行相应的教学。

(二) 健康教育专题教学的基本要求

依据健康教育专题各个层次的学习目标，教师在教学过程中应注意以下几个方面：

1. 关注每个学生的健康状况

健康教育是面向全体学生的，进行健康教育专题的学习是每一个学生的权利。但学生的健康状况是各不相同的，高中健康教育专题的“水平五”的学习目标是对所有高中生的一般要求，因此，在实施健康教育的教学过程中，应结合学生的实际，关注每一位学生的健康状况，有针对性地进行教学，从而使每一位学生都能从健康教育中受益。

2. 要注意知、情和行的统一

健康教育不仅是指导学生习书本上的健康知识，更注重通过提高学生对健康的认识，帮助他们形成正确的健康观，并在此基础上培养学生科学文明的健康行为。因此，在健康教育的过程中一定要坚持知与情、知与行、情与行的统一。

3. 涵盖学生的身体、心理和社会适应三个方面

健康不仅仅是身体没病、没痛，而是指人的心理和社会适应都处于正常、和谐的状态。

因此,在进行健康教育专题教学的过程中,应注意将各专题的学习与学生的身体、心理和社会适应三个方面的和谐发展有机地结合起来。

(三) 健康教育专题教与学的方法

1. 健康教育专题教学的组织形式

高中的健康教育指采取多种形式,依据健康教育专题的学习目标、内容标准,以及高中学生的年龄和性别特征,进行有目的、有计划的健康教育专题教学活动,指导学生获得健康知识,提高学生对健康重要性的认识,培养学生保持与增进健康的能力。进行健康教育专题的常用形式有:课堂讲解与提问、参与式讨论与辩论、小型课题的实验研究、案例教学、健康咨询、讲座、参观以及其他各种集体性活动等等。

在进行健康教育专题的教学时,可根据具体情况选择上述教学方法进行教学。还可利用青少年的团队倾向,对有影响力和号召力的学生进行有目的的培训,使其掌握一定的知识和技巧,由他们向同伴传播健康知识和技能,以达到相互教育、互相影响的目的。尤其是对于一些敏感性问题,如预防性病、远离毒品、不吸烟等,可以采取这样的形式进行教学。

2. 利用各种资源进行健康教育专题的教学

随着科学技术的进步,信息多媒体技术在各种教学工作中应用得越来越广泛,主要包括网络、电视、录像、计算机辅助学习等形式。在健康教育专题的教学过程中,也可以综合使用这些教学手段,例如,介绍常见传染病的传播途径和预防措施时,除了进行课堂教学外,还可指导学生借助网络资源了解传染病(如传染性非典型肺炎)的预防措施。

3. 将健康知识的学习与实践相结合

对于健康教育专题中的部分内容,《课程标准》也强调应注意将运动技能的学习与健康教育专题的学习有机地结合起来,相互渗透。同时,体育教师还可以通过组织学生参观与健康有关的展览或场所等活动来进行健康教育专题的教学,从而在相关的实践活动(如宣传活动、参观等)中进行健康知识的教学。当然,也可以利用有限的课时数讲授健康知识,或指导学生课外阅读《体育与健康》教科书中的相关内容。

三、高中健康教育专题的内容标准与教学

为了进一步给体育教师指明选择和创编具体内容,以及开展教学过程的方向,《课程标准》在制定水平目标的基础上,指明了教学的具体行为或过程,即内容标准。内容标准并不是指明《体育与健康》课程教学的具体知识内容,而是指明这些知识点所能包含、反映和支持的目标,是对学习目标的进一步说明,为体育教师“教什么”和“怎么教”提出建议。

健康教育专题的内容标准具体界定了健康教育专题的内容范围,为体育教师选择和创编具体内容指明了方向,提供了思路。例如,心理健康的“水平五”目标是“提高预防和消除心理障碍的意识和能力”;“正确对待性心理变化”,这些目标对于提高学生预防和消除心理障碍的意识和能力还不够明确,给体育教师具体选编内容带来了困难,为此,《课程标准》明确提出达到该水平目标时学生将能够“了解心理障碍(如抑郁、焦虑、恐慌等)的产生原因;了解体育活动对预防和消除心理障碍的作用;自觉通过体育活动预防和消除心理障碍”等,即

内容标准。

水平目标是制定内容标准的前提和依据,内容标准是水平目标的进一步细化和明确。健康教育专题的内容标准是指明学生通过健康教育的學習能够知道什么,理解什么,做到什么,为体育教师“教什么”和“怎么教”提出建议。虽然内容标准并没有像传统的体育教学大纲那样规定具体的教学内容,但其构架既为具体内容的选择和创编指明了方向,使内容的选择具有明确的目标指向,真正实现从指导体育教师教教材转向引导体育教师用教材教的转变,同时又给体育教师在明确的目标指引下,结合学校、学生的实际情况创造性地选编具体内容提供了足够的空间。

高中健康教育专题的内容标准在身体健康方面,列入了疾病(传染病和非传染病,特别是性病、艾滋病、心血管病等)预防、远离毒品、营养与食品卫生等内容;在心理健康方面,列入了心理障碍和心理疾病的防治、性心理知识等内容;在社会适应方面,要求学生做到能够认识个人参与体育与健康活动的权利和义务,并表现出有责任感的社会行为,同时引导学生关心社会的体育与健康问题。

(一) 提高预防疾病的意识与能力

高中体育与健康课程的健康教育专题是以增进高中学生健康为主要目的的必修内容,对增进学生的健康提出了多方面的要求,其中提高学生预防疾病的能力就是其中一个重要的方面。因此,《课程标准》提出“提高预防疾病的意识和能力”这一具体目标。

1. 了解一般传染性疾病的传播途径和预防措施

传染病是一类严重危害人类身心健康的疾病,特别是随着社会的不断发展,人与人之间的交往日益频繁和更加密切,使得传染病能够以更快的速度传播。有人错误地认为随着现代医学的不断发展,大量的传染性疾病得到了比较有效的控制,不必为此担忧。事实上人一旦患上传染病,不仅无法进行正常的学习、工作和生活,还需要花费大量的金钱治疗,给自己、家庭和社会带来沉重负担。高中学生的身体还处于生长发育阶段,免疫系统还没有发育完善,是多种传染性疾病的易感人群。如果采取积极的方法进行预防,就可以有效地控制传染病的传播。实际上,只要懂得传染性疾病的预防知识,在日常生活中养成良好的卫生和生活习惯,很多传染病都是可以避免的。

传染性疾病的传播需要三个环节:传染源、传染途径、易感人群。传染源的存在是难以完全避免的,切断传染病的传播途径是保护易感人群的重要方法,也是进行传染病预防的主要措施。因此,《课程标准》提出了“了解传染性疾病的传播途径和预防措施”的具体目标。在健康教育专题的教学中,可以通过多种方式教给高中学生有关传染病的知识,特别是不同传染病的传播途径和相应的预防措施,使学生免受传染病的侵害。具体的教学方式可以利用课堂讲授、学校或社区的健康教育活动、某些宣传纪念日的活动等形式来进行,如以2003年我国部分地区出现的传染性非典型肺炎为背景,组织学生讨论非典型肺炎流行期间应如何通过均衡饮食、讲究个人卫生、注意运动和休息来预防这一疾病,保持身体健康。

对于“了解传染性疾病的传播途径和预防措施”的教学重点应该是通过介绍传染性疾病的有关知识,提高高中学生预防传染性疾病的意识和能力,形成高中学生的卫生和生活习惯,使他们有意识地通过保持正确的个人卫生和生活习惯来预防传染性疾病。

2. 了解非传染性疾病的起因和预防措施

随着科学技术的进步和发展,人们生活水平的提高和卫生条件的改善,传染性疾病对人类健康的威胁有所减小。就世界范围而言,传染性疾病已经不再是导致人类死亡的主要原因。越来越多的非传染性疾病,如心血管疾病等已经成为危害人类健康的杀手。人类社会进入20世纪以来,生产生活方式的变化导致人们每日能量的摄入增加,活动量减少,由此产生了如肥胖、高血压、运动缺乏性肌肉萎缩、新陈代谢低下、骨质疏松、适应能力降低等非传染性疾病。由于这些疾病都与人的生活方式有关,常被统称为“现代社会生活方式病”。

《课程标准》对学生提出了“了解非传染性疾病的起因和预防措施”的要求。高中学生正处于生长发育的旺盛阶段,有些“生活方式病”并不明显,但是这种生活方式病的预防需要从小引起重视。如果等到已经出现了这类疾病再去锻炼和治疗,就为时已晚了。因此,在高中阶段就应让学生认识到这些疾病对个人和社会的巨大危害,了解这些疾病的起因,提高防范能力,主动地、有意识地改变不良的生活习惯,并将所学到的知识和方法落实到日常的生活中去。

另外,根据《课程标准》的要求,除要“了解心血管疾病、癌症和糖尿病的起因和预防措施”以外,高中学生还需要“了解其他疾病(如常见遗传性疾病、地方病等)的起因和预防措施”。在高中阶段向学生介绍这些疾病的起因和预防措施的知识和方法,可以提高他们预防非传染性疾病的意识和能力,有助于他们的健康。

3. 了解艾滋病、性病的传播途径和预防措施

随着我国社会开放程度的提高,各国人员交流的不断增多,以及一些不健康性行为的出现,艾滋病已经成为我国重点控制的疾病,也是全球所关注的重要公共卫生和社会热点问题。一段时间以来,我国政府十分重视艾滋病的预防与控制工作,采取了多种措施来遏制和防治艾滋病,并把在学校中开展预防艾滋病、性病等健康教育工作作为其中的重要方面。教育部还分别颁发了《关于贯彻落实〈中国遏制与防治艾滋病行动计划〉(2001—2005年)的意见》、《关于加强学校预防艾滋病健康教育工作的通知》、《中小学生预防艾滋病专题教育大纲》等文件。这些文件都强调要将预防艾滋病的健康教育工作纳入学校整体工作计划,并结合当地的实际情况制订具体的实施计划和工作目标,对该项工作进行统一部署和安排。

为此,《课程标准》将艾滋病、性病的预防知识纳入体育与健康课程的教学计划,通过向学生传授艾滋病和性病的传播途径和预防措施,增强学生自我保护意识和能力,并分别设置了“水平五”和“水平六”的具体目标。《课程标准》要求“水平五”阶段的学生“了解艾滋病的传播途径和预防措施”和“了解性病的传播途径和预防措施”;要求“水平六”阶段的学生“了解艾滋病和性病的国内外流行趋势”、“理解艾滋病和性病对人类社会造成的危害”和“积极参与艾滋病和性病的预防宣传和教育活动”。

在对高中学生进行预防艾滋病、性病等方面的健康教育时,应按照《课程标准》的要求,结合我国国情和各地实际情况,坚持适时、适度、适当的原则,重点讲解艾滋病和性病的危害、传播途径、预防措施等知识和方法。教学形式可采用课堂教学、专题讲座、多媒体教学、参观等多种形式开展。此外,还应要求“水平六”阶段的学生把相关的知识和方法传递给家庭以及社区其他成员,以协助社区预防艾滋病、性病工作的开展。

(二) 理解营养、环境和生活方式对身体健康的影响

1. 掌握和运用营养知识

营养是机体通过摄取食物来维持生命、生长发育、器官组织的正常功能以及能量供给的过程,对人的健康起很大作用。合理的饮食和充足的营养摄入是维持人身体健康的必要条件,但是营养摄入的数量过多或者过少,种类单一或者配比失衡,都会造成生长发育的异常,影响人体健康。合理的营养就是根据人体每日所需营养素的量和各类食物中所含营养素的量,合理地选择食物的种类和数量,以充分满足机体生长发育和日常活动的需要。现在各国都非常重视普及营养知识,制定了膳食指导方案,以促进大众的身体健

康。《课程标准》考虑到学生在义务教育阶段已掌握了一定的营养知识,进一步对高中学生提出了“掌握和应用营养知识”的具体目标,并要求学生“了解食物营养价值与合理膳食的构成”,“懂得学习、劳动等过程中对饮食营养卫生的要求”,“初步制订2~3个有特色的简单营养配餐处方”以及“自觉注意合理的营养和饮食卫生”。与义务教育阶段的要求相比,高中阶段更强调学生将掌握的基本营养知识应用到学习和生活中去。

2. 懂得环境对身体健康的影响

人的活动总是与周围的自然和社会环境发生着各种各样、密不可分的联系。环境对于人的身体健康有着极大的影响,良好的环境有利于人体健康,而受到污染的环境常常会使人产生疾病。体育锻炼也与环境紧密相连,经常从事体育锻炼的人应充分认识环境因素对体育锻炼的影响,例如,热环境、空气污染等会导致体育锻炼时心率加快、呼吸急促、耐力下降等。由于运动时人体呼吸频率加快,呼吸深度提高,如果运动环境中大量的灰尘,就会被一同吸入肺中,危害健康。

因此,《课程标准》对高中学生提出了“懂得环境对身体健康的影响”的具体目标,并在内容标准中要求学生做到“避免在不利于身体健康的环境(如大雾、灰尘、噪声等)中进行体育活动”。

3. 形成健康的生活方式

普通高中教育是在九年义务教育基础上进一步提高国民素质、面向大众的基础教育。普通高中教育的主要目的是为学生的终身发展奠定基础,健康的身体是学生的共同基础,而健康的生活方式则是促进学生健康发展的重要保证。

吸烟、过量饮酒、吸毒等生活恶习对健康的损害非常大,启发和引导学生正确认识这些生活恶习的危害并远离恶习,是高中健康教育的重要内容。健康的生活方式不是一朝一夕就能养成的,这是一个长期的过程。因此,《课程标准》对高中学生提出了“逐步形成健康的生活方式”这一具体目标,并从营养和饮食卫生、作息时间、避免物质滥用等方面提出了进一步要求。《课程标准》在“水平六”阶段还要求部分学生“在形成健康生活方式的基础上帮助同伴养成良好的生活习惯”。在教学中,应促进高中学生不仅要自觉形成健康的生活方式,还应该努力去帮助同伴消除不良的生活习惯,将自己形成健康生活方式的经验与同伴一起分享,从而共同提高健康水平。

(三) 具有预防心理障碍和保持性心理健康的能力

应试教育的影响以及高考竞争的激烈,使得高中学生长期处于高度的心理压力之下,由此产生各种各样的心理障碍。另外,性知识和性健康意识的缺乏也使得许多高中学生不能正确地面对自己的性心理变化,在对性的认识上产生许多迷惘和困惑,从而出现性心理障碍等问题,有的甚至走上犯罪的道路。因此,对高中学生进行有关心理障碍和性心理方面的教育极为必要。

1. 提高预防和消除心理障碍的意识和能力

在现代社会中,社会竞争的激烈和生活压力的加大可能会使许多人产生悲观、失望的情绪,进而导致神经衰弱、焦虑、抑郁、强迫、恐怖等各种心理障碍或心理疾病。在高中学生中,也有不少人由于学习和其他方面的挫折而引起各种心理障碍,需要引起高度的重视。

体育教师在健康专题的教学中,应充分关注高中学生的心理发展特点,有效地指导学生学会各种预防或消除心理障碍的方法,并促使他们能在日常生活中自觉地运用这些方法来预防或消除自己与他人的心理障碍。

2. 正确对待性心理变化

对于高中学生来说,性机能成熟引起的生理变化令他们既感到兴奋、激动,又感到困惑、不安。他们对两性间的这种生理变化感到好奇和神往,表现出多种多样的性心理活动,如对异性知识的追求,对自己形象的关注,对异性的爱慕、向往,对爱情的渴望,以及对性的幻想等,进而产生性冲动与自慰行为。面对自己性心理的发展,高中学生常常会处于困惑与矛盾的心理之中。此时如果没有正确的引导,很可能会出现两种不良后果:一种是受性本能、性心理的驱使,出于无知和好奇,过早地进行性体验和性尝试,这容易导致性罪错,成为顽固的性癖恶习,要改变非常困难;第二种不良后果是视青春期出现的性心理为丑恶,产生强烈的羞耻感和罪恶感,把自己看作下流的人,从而形成闭锁心理,孤僻、自卑、内向。这些都不利于高中学生的健康发展。

因此,《课程标准》要求高中学生通过“水平五”阶段的学习,能“提高预防和消除心理障碍的意识和能力”,具体表现为“了解心理障碍(如抑郁、焦虑、恐慌等)的产生原因”、“了解体育活动对预防和消除心理障碍的作用”、“自觉通过体育活动预防或消除心理障碍”。同时,《课程标准》还要求高中学生通过“水平五”阶段的学习,能够“正确对待性心理变化”,具体表现为“了解性成熟的心理特征”、“认识自己的性心理变化”、“努力控制由于性吸引产生的干扰”、“正确认识正常的异性交往和性罪错的区别”、“增强性问题上的守法观念”。在此基础上,《课程标准》要求进入“水平六”阶段学习的学生能够做到“在不断提高心理健康水平的基础上关注同伴的心理健康”,具体表现为“通过体育活动不断提高自己的心理健康水平”、“表现出为同伴创设良好心理环境的意愿和行为”、“自觉运用所学知识分析同伴的心理健康状况”、“与同伴一起通过体育活动增进心理健康”。

四、高中健康教育专题单元教学计划和学时计划

高中阶段的健康教育专题由一个学分(共18学时)组成,根据高中学生学分制学习要求和体育与健康课程的性质,健康教育专题的学习可采用相对集中安排的方式,如在高一年级

每学期可安排 9 学时进行学习；也可采用相对分散安排的方式，如将健康教育专题的教学分散在高中三个学年中进行。

(一) 健康教育专题单元教学计划

健康教育专题单元教学计划是指将健康教育专题的有关内容合理地分配到 18 个学时中进行教学，使学生能够较为系统地学习有关的内容，以有效地提高学生增进健康的能力，实现体育与健康课程的目标。在制订健康教育专题教学计划时，应对学习目标或内容标准做进一步的整理，将目标分为几个集合群，依据由简到繁、由易到难的原则，列出一组目标集合与另一组目标集合之间的排列关系，选择一些最适合实现某一个目标集合群的学习内容来进行教学。教师应在全面理解《课程标准》的健康教育专题学习目标和内容标准以后，根据地方、学校特点、学生的年龄、性别、身心发展特点等，具体选择和安排学习内容，组成完整的教学单元。

在制订健康教育专题单元教学计划时应充分认识到多种目标之间的关联性，在实现健康知识学习目标的同时，还应注意其他目标的实现。同时，健康教育专题的教学计划更应体现高中体育与健康课程“健康第一”的指导思想，促进学生身心发展的基本理念。在高中阶段，学生正处于青春发育期，制订高中健康教育专题教学计划时应全面关注学生的健康成长。因此，健康教育专题从目标到内容既要反映出健康教育本身的完整性，又要兼顾到整个高中体育与健康课程学习目标的相互关联。

另外，健康教育专题单元教学计划应具有较大的灵活性，即单元教学计划应着眼于学习目标的实现，充分考虑学生的基础、性别、兴趣、爱好以及教师、教学条件等因素，具体选择和安排学习内容。另外，学习的内容与课时数必须具有一定的灵活性，以便在获得各种信息反馈时做出及时的调整。

健康教育专题单元教学计划应该根据《课程标准》的精神和“水平五”阶段教学计划来制订，并对学时计划起直接的指导作用。以下所举的单元教学计划案例(见案例 1)仅是提供一种思路，供教师参考，教师也可根据本校学生的实际情况和健康教育基础创造性地设计出更好的单元教学计划。

案例 1 健康教育专题单元教学计划

学习目标	1. 提高预防疾病的意识与能力 2. 理解营养、环境和生活方式对身体健康的影响 3. 具有预防心理障碍和保持性心理健康的能力 4. 具有积极的社会责任感		
学习重点	1. 影响健康的主要因素 2. 良好的生活方式对健康的影响 3. 增进健康的方法		
18 学时的学习内容			
课次	主 教 材	辅 助 教 材	备 注
1	介绍健康的概念，正确地理解健康	健康的各种定义，有关亚健康健康的资料	教师的讲解与学生的讨论相结合
2	食物的营养价值与合理膳食的构成	学生自己平时的膳食构成	给学生更多自主学习的时间，教师指导
3	简单营养配餐处方的制订		

续表

4	环境对身体健康的影响	各种环境污染的资料	先让学生查阅资料,然后教师归纳总结
5	健康环境的创设	保护环境的各种活动	学生进行合作学习,共同设计保护环境的公益活动
6	吸烟、过量饮酒和吸毒的危害	进行一些相关的调查活动,如当地每年因酗酒导致交通事故的调查等	先让学生进行自主学习与探究学习,然后教师归纳总结
7	避免恶习的方法与途径	沾染各种恶习危害的案例	组织学生进行讨论
8	传染性疾病的危害、传播途径和预防措施	2003年非典的相关材料等	先让学生查阅相关资料,然后教师讲解
9	艾滋病、性病的危害、传播途径和预防措施	有关艾滋病、性病的数据	组织学生讨论,然后教师归纳总结
10	心血管疾病、癌症和糖尿病的起因和预防措施	周围人群中的相关疾病及其主要致病原因	鼓励学生进行自主、合作和探究学习,让学生组织教学比赛
11	遗传性疾病、地方病等非传染性疾病的起因和预防措施		
12	神经衰弱、焦虑、抑郁、强迫障碍、恐怖障碍等心理障碍的产生原因	预防和消除心理障碍的临床案例	在教师讲解的基础上,让学生进行自主、合作和探究学习
13	预防和消除心理障碍的方法		
14	高中生的性心理变化及其表现	青春期的生理变化资料	组织学生交流自己在青春发育过程中发生的一些心理变化
15	性罪错的区别;正确的性道德观念和守法观念的形成	关于青少年性犯罪的资料	组织学生讨论
16	正常的异性交往	男女生搭配进行一些实践活动	让学生在合作学习的过程中学会与异性正常地交往
17	总复习		
18	单元学习测评		理论考试与实践相结合

注:本单元教学计划只是一个案例,不是标准模式,仅供参考,教师完全可以根据学校和学生的实际情况制订更切合实际的健康教育专题单元教学计划。

(二) 健康教育专题学时计划

健康教育专题学时计划要根据《课程标准》的精神、“水平五”教学计划和健康教育专题单元教学计划的目标和内容来制订,特别是健康教育专题学时计划的内容应与单元教学计划中的内容相一致。在制订健康教育专题某一学时计划时,首先要考虑这一学时的学习目标,然后再考虑实施内容的教学方法和手段以及教学组织形式等。健康教育专题学时计划的制订不要拘泥于一种格式,教师应创造出适合自己有效教学的学时计划。然而,不管哪种形式,学时计划都应该包括学习目标、学习内容、学习过程、课堂学习效果的评价和课后小结等要素。这里设计了一个案例(见案例2),只是提供一种设计思路,仅供教师参考,教师也完全可以根据本校学生的健康教育基础设计出更好的学时计划。