

健康教育

高級中學師範科用

新 中 華

健 康 教 育

胡定安 何煥奎 編 者

上海中華書局印行

健康乃人生之幸福

下列各書，讀之可以預防疾病，可以療疾，病中家庭不可不備之要籍也。

皇 漢 醫 學	世 界 醫 藥 之 新 發 明	癩 疹 治 療 法	最 新 兒 病 治 療 法	小 兒 自 治 療 法	通 俗 病 自 療 法	肺 病 衰 弱 療 養 法	神 經 衰 弱 療 養 法	運 動 與 衛 生 法	細 菌 與 人 生 法	實 驗 五 分 鐘 吸 入 法	深 呼 吸 與 冷 水 浴 法	強 健 身 心 法	實 驗 身 體 健 康 法	健 康 食 養 生 法	素 食 養 生 法	女 性 衛 生 法	學 生 衛 生 法
全 三 卷 並 裝 各 三 元 半	一 冊	一 冊	一 冊	一 冊	一 冊	一 冊	一 冊	一 冊	一 冊	一 冊	一 冊	一 冊	一 冊	一 冊	一 冊	一 冊	一 冊
	六 角	三 角	一 角 半	一 角 半	二 角 半	二 角 半	二 角 半	二 角 半	二 角 半	二 角 半	三 角 半	三 角 半	一 角 半	五 角	一 角 半	一 角 半	六 角

中 華 書 局 發 行

序

吾國古聖賢所重視之正心修身，如「思無邪」，即指精神健康之修養。朱柏廬家訓謂：『黎明即起，灑掃庭除，』亦即衛生首重清潔之意。可見古來對於良好之衛生習慣，未始無人提倡。洎乎現代，人類生活上之需要，與科學上之應用，因物質文明，而互生密切關係。思想愈繁複，則動作愈勤勞；交通愈利便，則慾望愈奢求。衣、食、住、行，無一不須合乎科學的衛生原則。他如精神上之愉快，情感上之興趣，又均與個人的健康與否相因果。因此由個人的健康，常影響於整個民族的健康，與一國之衰榮；試以強健之國民，與孱弱之國民相較，即可顯見國民健康之重要。但欲普及一種智識於全民族，思培其始基，則非從小國民施以相當之教育，別無其他途徑。邇來世界各國學校因為教育的新趨勢的影響，均設有健康教育一科。反觀吾國現時，對於國民體育雖已有相當之注重，而對於國民健康，尤須有普及智識與具體實施之訓練。高中師範科因負有訓育小學之重任，故特將「健康教育」一科，列入於必修課程。下走對教育部所訂定之健康教育課程暫行標準，曾列席參與審查，多所貢獻意見。後受中華書局之託，依據標準，編輯是書。惟所取材料

，自愧見聞有限，搜集不豐，殊未愜意。嗣又濫竽考選委會，執筆鮮暇，幸邀何煥奎學兄、柯士銘同志襄助編輯，始克脫稿。心感之餘，於此特誌謝忱。惟此項教育有日新之趨勢，隨時有良好之材料，希望於再版時有所增益。幸讀者諒之。

中華民國二十一年四月吳興胡定安

編輯大意

一本書根據教育部高級中學師範科健康教育課程暫行標準編輯，分四編敘述。

一本書材料大都採用最新學說，注重具體事實，文字概用語體。重要譯名之下，均附原文，以便參照。

一本書編輯，以小學實際爲對象，俾養成師資，可供實用。

一本書以每學期十五週爲標準，一學期修畢。

一本書每章末，均附提問要點，以便測驗。全書之末，又附參考書目，以便讀者參考。

一本書疏略錯誤之處，在所難免，幸祈匡正。

健康教育

目錄

頁數

第一編 健康教育的原則·····	一
第一章 健康的意義和教育的關係·····	一
第二章 健康教育的原理·····	六
第三章 健康教育心理及教學法·····	一一
第四章 健康教育的行政及組織·····	一五
第五章 我國健康現狀和需要·····	二一
第六章 小學的健康教育標準·····	二八
第七章 健康教育的測驗·····	三三
第二編 健康智識和健康方法·····	四一
第一章 發育和生長·····	四一
第二章 營養·····	四六

第三章	姿勢·····	五七
-----	---------	----

第四章	清潔·····	六二
-----	---------	----

第五章	精神健康·····	六九
-----	-----------	----

第六章	性教育·····	七四
-----	----------	----

第七章	嗜好品的弊害·····	八一
-----	-------------	----

第八章	口腔衛生·····	八七
-----	-----------	----

第九章	感覺器官的衛生·····	九三
-----	--------------	----

第十章	體育要點·····	一〇〇
-----	-----------	-----

第三編	健康的保護視察和設備·····	一〇七
-----	-----------------	-----

第一章	免疫和預防·····	一〇七
-----	------------	-----

第二章	檢疫和消毒·····	一二二
-----	------------	-----

第三章	健康檢查·····	一一七
-----	-----------	-----

第四章	學校環境衛生·····	一二四
-----	-------------	-----

第五章	教師的健康·····	一三〇
-----	------------	-----

第六章	校役健康與衛生訓練	一三五
第七章	特殊兒童的健康教育	一三九
第八章	簡要救急法	一四四
第九章	兒童工作的衛生	一五〇
第四編	家庭及公共衛生	一五五
第一章	家庭衛生及看護	一五五
第二章	嬰兒及幼童衛生	一六〇
第三章	公共衛生摘要	一六六
結論		一七一
參考書目		一七三

高級中學
師範科用 **健康教育**

第一編 **健康教育的原則**

第一章 **健康的意義和教育的關係**

健康的定義是怎麼樣？據字面講，就是孱弱的相對名稱。詳細說來，軀體、臟腑、五官百骸、有一變常，現出病象，便算不得健康；所以看來雖身材魁梧，體魄雄偉，若是舉動乖張，行爲悖謬，那也算不得健康。完全健康的狀態，是有強壯的身體和充足的精神，身心兩方都沒有變態。在兒童時代，體格智慧要跟了年齡平均發育，看來活潑潑地，無論飲食起居，言語動作，都合常度，這纔是健康的表現。

有人以爲健康的意義，是專限於身體的範圍，身體無病，便算健康，至於舉動行爲怎樣，可不必顧到。因此對於在學兒童，但施體格檢查，不注意他們的智慧，這真是錯誤的見解。須知凡是人們舉動乖張，行爲悖謬，大都因了精神上有永久或一時的變態；這變態無論或恆或暫，總之都非健康的現象。在學齡兒童，凡屬低能兒，定能檢出腦的病症。倘若並非低能兒，而舉動行爲，有時會反乎常度的，若留

心觀察，多半也可證明是因當時精神上起了變動。所以健康的意義，必須包括身體精神兩方面都沒有變態，換句話說，就是要生理上、心理上都完全無缺，纔可算是健康。

身染沈疴，呻吟牀褥的，原可不必說；縱然軀體強壯，表面看來，好似無病，可是終日精神頹唐，毫不振作，這種人也可說沒有甚麼用處。『精神者事業之母，』『健全之身，方爲載道之器，』這兩句格言說得多麼透澈！自古以來，凡作大事業的人，沒有一個不是身體堅強，精神飽滿的。莫說大事業，就是一技一藝，非有健康的體質，也是學習不成。尤其是在教育方面，若兒童生理上、心理上或有欠缺，無論怎樣教法，總不能和普通兒童那樣的容易領會。所以教育者要想使自己的教育成績十分成就，那就第一要注意到受教的兒童，是否全部都是健康。

健康在生理方面的欠缺：如營養不良、皮膚病、眼病、耳病、鼻病、齒病、扁桃腺肥大，及腺狀增殖、淋巴腺病、甲狀腺肥大、心臟病、呼吸器病、整形外科病，和其他脾臟腫脹、包莖、疝氣等等皆是（熱性病更不必說了）。健康在心理方面的欠缺：如呆鈍、善忘、啼笑不時、語無倫次、嗜食異物、喜歡破壞，以及偷竊、

逃走、殘虐、姦淫等種種反常的品性，不正的行爲，都歸屬這項裏面去。這等缺點無一不是教育課程中的障礙，不過缺點最輕的，有時還不很顯明；缺點較重的，教育上成績，就不能表現了。

上面說健康可影響到教育，但是教育的功用，也可影響到健康。這是甚麼原因呢？我們要知道先天性虛弱、早發性癡呆、生來秉賦不良的，總是居其少數；大多數健康上的缺點，都是受了後天的影響發生的。學校衛生果能講究得法，那末輕微的缺點，可利用教育的力量來矯正。譬如兒童的生理上或心理上某一部分發生變態，學校主持健康教育的教師，若能一一留意，就不難隨時發覺；比較輕的，可在校中即時或漸次去矯正；比較重的，可指導兒童或通知兒童的家屬，請專門醫師診治。這樣，患小病的就不至釀成大病，輕症就可完全治好了。

健康上的缺點，既有發現在生理和心理兩方面的，那末健康教育，也須注意到生理和心理兩方面。表現生理的是身體，表現心理的是行爲。生理上有障礙，身體會生病。心理上有障礙，行爲也會生病。例如正向前走路的人，忽受驚駭，就立刻停止不走了；這時他的下肢關節和肌肉，並沒有什麼病變。這走路是一種行爲，裏

足不前，就是失卻走動的能力，是一時行爲的疾病，這行爲的疾病，又明明是因突受驚駭，先在心理上發生障礙的緣故。所以我們要兒童的身體不生病，須注意他的生理衛生。要兒童的行爲不生病，便須注意他的心理衛生。生理衛生和心理衛生，都是健康教育。分開來說，生理衛生的健康教育，教育的對象，是兒童的身體；教育的目的，是要使他們的身體強健，使他們身體的任何部分，都不生病變；如有病變的身體組織，都要使他回復正常。心理衛生的健康教育，教育的對象，是兒童的行爲；教育的目的，是要使他們的行爲，和社會上正常的標準，不相抵觸；偶然發現反常的行爲，也要矯正過來，納入常軌。這樣看來，健康和教育彼此實有連絡的關係。

提問要點

- 一 健康的意義，是不是專限於身體？
- 二 舉動行爲，和健康意義，有無關係？
- 三 不健康的學童，能不能和健康的學童，一樣受到同量的教育？
- 四 輕微的健康上缺點，可利用教育的力量來矯正嗎？

五 教育的功用對於健康的影響，共有幾方面？

六 行爲會生病嗎？試舉例說明。

第二章 健康教育的原理

教育的本旨，在鍛鍊和陶冶學生的身心，使成一良好公民，爲國家社會做一番事業。學生的本身，能不能受教育的陶冶和鍛鍊？先決問題，就是健康的狀態。所以健康教育，在各項教育中，應佔最重要的地位，尤其在小學教育時期。

健康教育的功用有三：（一）養成兒童善良的健康習慣。（二）使兒童對於保持健康預防疾病，有相當的智識，（三）使兒童對於家庭、社會、種族的衛生，具有正確的觀念。

我們要使這種功用實現，當先研究健康教育的實施。健康教育如何實施？關聯的條件雖多，但是直接施行在學生方面的，不過是一、健康訓練，二、健康教學兩項。現在分述如下：

一 健康訓練

健康教育，不單單要兒童得到豐富的健康知識，尤在乎使兒童養成善良的健康習慣。健康訓練，就是把養成兒童的善良健康習慣做目標。兒童時代，無論什麼時期，都要注意去監督、指導、實施健康訓練；尤其對於小學兒童，更不可疏忽。因兒童在十歲以前，最富於模仿性，一生習慣，多半在這時期內養

成的，所以想養成兒童良好的健康習慣，最好先從小學校入手。小學初級兒童的健康訓練，可注意下開的各種事項：

物。

甲 每日按時喫飯，喫飯時要端坐細嚼，不可在嚼時談話，非在餐時不喫食物。

乙 每天至少喝四大杯開水。

丙 每夜睡眠八小時至十小時，如非過於寒冷，務將窗戶開放。

丁 每日早起及睡時，各刷牙一次，睡前的刷牙尤其要緊。

戊 飯前及大小便後洗手。

己 每星期至少洗澡一次。

庚 每日按時大便。

辛 不用公共的茶杯及洗臉巾。

壬 常帶手帕，咳嗽及噴嚏時，用手帕自遮口鼻，防或有病菌傳染他人。

癸 坐、立、行、身體都要正直。

以上各項，是健康習慣上最顯著的，此外如不隨地吐痰，不飲生水，不吃未熟