

健康教育

思与行

◎ 冯玉海 著

PRINCIPAL



首

都

校长

教

育

智

慧

库



北京日报 报业集团
同心出版社

健康教育

思与行

◎ 冯玉海 著

PRINCIPAL



首

都

校长

教

育

智

慧

库



北京日报报业集团
同心出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

健康教育思与行 / 冯玉海著. -- 北京 : 同心出版社, 2012.10

(首都校长教育智慧库)

ISBN 978-7-5477-0742-5

I. ①健… II. ①冯… III. ①健康教育—教学研究—小学 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 253314 号

健康教育思与行

出版发行: 同心出版社

地 址: 北京市东城区东单三条 8-16 号 东方广场东配楼四层

邮 编: 100005

电 话: 发行部: (010) 65255876

总编室: (010) 65252135-8015

网 址: www.bjd.com.cn/txcbs/

印 刷: 廊坊金盛源印务有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012 年 12 月第 1 版

2012 年 12 月第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 8.75

字 数: 138 千字

定 价: 28.00 元

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

《首都校长教育智慧库》编委会

总顾问：陶西平

主 编：尉小珑 郝素梅 廖文胜 刘显洋

王 时 李文凤 齐振军 段兰华

副主编：兰永平 彭 貌 闫 伟 张兆宏

沙晓燕 纪世铭 吴晓波 张富国

《首都校长教育智慧库》发起校长（按姓氏笔画排列）

王 时 北京市第二十七中学校长
王 阔 北京市顺义区马坡第二小学校长
齐振军 北京市朝阳师范学校附属小学校长
刘卫红 北京小学通州分校校长
刘向东 北京市顺义区木林中心小学校长
刘显洋 北京小学丰台万年花城分校校长
兰永平 北京市昌平区第四中学校长
闫 伟 北京市海淀区永泰小学校长
纪世铭 北京钢铁学院附属中学校长
沙晓燕 北京市房山区良乡中心小学校长
李文凤 北京市史家小学通州分校校长
张兆宏 北京市通州区运河小学校长
张桂明 北京市大兴区团河小学校长
张富国 北京市第二实验小学大兴实验学校校长
吴晓波 北京市延庆县第一小学校长
杨 东 北京市通州区梨园镇中心小学校长
郝素梅 北京市大兴区黄村镇第一中心小学校长
段兰华 北京市丰台区实验小学校长
尉小珑 北京市西城外国语学校校长
高 淳 北京市东城区校尉小学校长
彭 藐 北京市东城区和平里第一小学校长
廖文胜 北京市光明小学校长

《首都校长教育智慧库》支持发起媒体

《北京日报》专刊部

《当代家庭教育报》

同心出版社



总序

智慧塑造教育品质 责任彰显生命精彩

校长的教育智慧是校长学习、思考、反思、感悟的内化凝炼。它直接影响着一个学校教育品质的形成，同时也是校长开展好教育及学校各项教育教学工作的内在力量源泉。一直关注、关心首都教育并一直支持着《首都校长教育智慧库》组编工作的陶西平老师曾说，校长要静心思考教育。一方面，校长间要交流，通过交流，产生碰撞，促进思考；另一方面要加强反思，通过反思，系统梳理，提升思考。

近几年，在首都校长间流行着一种“微沙龙”。不同区县的校长，少则三五人，多则八九个，不定期相聚在一起，交流观点，互陈心得，倾心探讨，颇有收益。这其中，有教育智慧的碰撞，也有对学校管理工作的精辟见解，更有对解决教育中现实问题的真知灼见。言谈间展现了作为一名校长的责任感，展示了对促进教育发展的执著追求。参与微沙龙聚会的各位校长认为，这种“微沙龙”是促进校长成长的一个途径。校长们觉得，如果这些碰撞出的校长智慧能够留住，惠及更多的校长，会更有意义。于是汇编“校长智慧文库”的动议便呼之欲出。

这一动议很快得到了一些校长的积极反馈。段兰华、刘显洋、郝素梅、尉小珑、张兆宏、齐振军校长从不同角度提出了“智慧库”的整体构思，建议将文库的系列图书定名为《首都校长教育智慧库》。联合更多的校长参与，本着自发、自愿的原则，共同围绕落实“教育纲要”、践行“北京精神”做件实事，从成长、发展、创新的角度展示首都校长的智慧风采。

在2011年仲秋和2012年初冬，全程参与策划的李江先生分别与刘显洋校长、彭藐校长邀请北京市不同区县的17名中小学校长，在北京小学丰台万年花城分校和北京市东城区和平里第一小学召开了《首都校长教育智慧库》策划商讨会。刘显洋校长、彭藐校长作为东道主分别主持了商讨会。

会上，校长们就《首都校长教育智慧库》的编辑工作进行了充分讨论，大家一致认为：编辑《首都校长教育智慧库》是展示首都教育的平台，是首都校长思想智慧交流的平台，是促进校长专业发展的平台，有利于促进校长静心深入思考教育，梳理教育思想，总结办学思路，对落实《国家中长期教育改革和规划纲要》，促进首都教育的均衡发展、提升首都教育综合水平有着重要意义，还能够有效地树立首都北京的文化创新形象，也是校长心系学生发展、心系首都教育、



心系纲要落实的具体创新行动。

会上,校长们就《首都校长教育智慧库》的组稿工作进行了充分讨论,确定了组织、内容、编辑等工作思路:

根据尉小珑校长的建议,将组织参编《首都校长教育智慧库》的过程,定位为“校长调动思想内存,全方位思考教育,服务教育的提升过程”。将校长多年以来对教育的思考、实践进行梳理和总结。

根据齐振军校长“挖掘校长智慧”、“校长要自觉、自愿”的建议,将“热爱教育、善于思考;具有创新发展意识,重视学生成长、可持续发展”作为“入库”校长的基本条件。校长自发参与,更能体现校长对教育的热爱,更能体现校长的责任意识。

根据刘显洋校长“要体现首都特质”的建议,确定了“面向全市,定向邀请,自愿参与”的组稿原则,“入库”校长涵盖北京市16个区县,各区“入库”校长能体现本区的高水平,“全库”校长能体现首都教育的水平,最终要体现首都校长们的思考的智慧。

根据李文凤、张兆宏、张桂明、杨东、刘显洋、闫伟等校长建议,确定了书稿内容要求。即全书内容要突出“四性”:独特性、实践性、实用性、前瞻性;具体内容要突出“三鲜”:鲜活、鲜明、鲜实;观点、案例要立足“二本”:本校、本人;所有内容围绕“一心”:促进教育发展为中心,体现校长的最高教育智慧。

根据郝素梅校长的“要严格保证科学性”、“要把好审读关”的建议,确定了“先读后编”原则。即所有稿件先由二位以上校长做“第一读者”,之后再进入编辑程序。把编辑过程当作交流、提升的过程。进一步完善了编辑思路。会后,根据推荐和自荐的原则组成了以现任校长为主体的《首都校长教育智慧库》编辑委员会。

编委会就相关出版事宜与同心出版社进行了沟通,得到了出版社的赞赏和支持,专门成立了编辑组,并将《首都校长教育智慧库》列为同心出版社重点图书选题,根据出版社建议,郝素梅、李文凤、刘显洋校长撰写推荐函,推荐申报北京市重点图书选题。

《首都校长教育智慧库》的起点,源于首都校长的智慧;《首都校长教育智慧库》构思的完善,受益于首都校长的智慧;《首都校长教育智慧库》的出版,体现的是校长教育智慧的升华,将会展现首都更多校长的智慧和他们心系学生成长,献身教育事业的风采。

真诚地期望《首都校长教育智慧库》能为首都教育的发展出点力,能对广大校长朋友的专业成长有所帮助。

《首都校长教育智慧库》编委会

2012年5月



自序

《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》在总体战略中提出：“要以学生为主体，以教师为主导，充分发挥学生的主动性，把促进学生健康成长作为学校一切工作的出发点和落脚点。关心每个学生，促进每个学生主动地、生动活泼地发展，尊重教育规律和学生身心发展规律，为每个学生提供适合的教育。”

健康成长是教育的出发点和落脚点，也体现着教育的过程。

拥有健康是每一个人的追求，培养健康的人是教育者的追求，让每一个孩子健康地成长更是教育者的责任。教育者就是要成为学生的成长过程中的引路者和促进者，为学生创造健康的成长环境，我愿意成为这样的一位教育工作者。

脚踏实地，砥砺前行是我的一种做人的风格，一种工作的状态，也是我过去的经历的写照，它是我过去二十几年教育工作的缩影，也将是我今后的一个风向标。

创建师生健康成长的乐园是我的梦想，也是我的团队的愿景，它将是今后不断追寻的目标。把理想和目标定位在学生身上，是我的责任所在。

本书是我对健康教育的思考和实践，是我和我的团队追求“为学生创造健康的成长环境”，“创建健康成长的乐园”的过程的体现，是我们的理想和目标，追求和行动。

马玉海



目 录

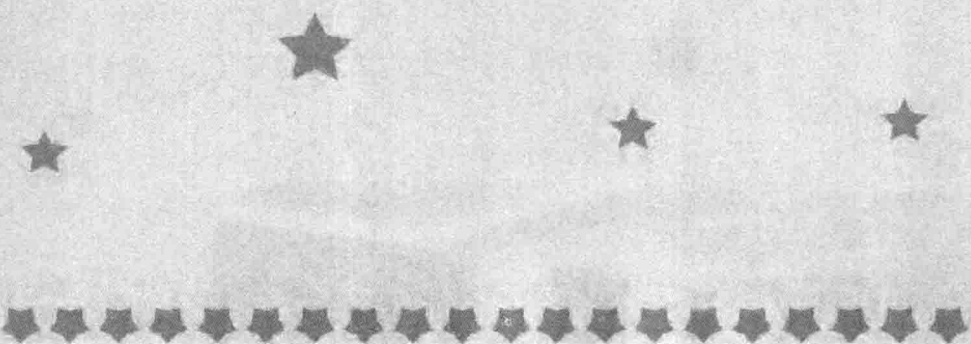
绪 论	/1
第一章 我校健康教育特色提出的背景	/3
第一节 健康教育是学校发展的需要	/3
一、健康教育与基础教育的价值取向是一致的	/3
二、健康教育的提出是对教育本质的坚守	/5
第二节 健康教育是学生的需求	/7
一、人生的起点	/7
二、农村儿童的身心健康情况	/8
三、留守儿童	/10
四、外地在京务工人员子女的心理需要关注	/11
五、学校心理健康教育是薄弱环节	/11
第三节 以健康教育为特色符合学校的定位	/12
一、农村学校的现状	/12
二、为健康教育注入新的内涵	/13
第二章 健康教育理念体系的建构	/15
第一节 健康的相关概念	/15
一、健康理念	/15
二、健康促进	/17
三、健康教育	/20
四、中小学校的健康教育	/22
五、我们学校健康教育理念的内涵	/23
第二节 建构理念体系	/24
一、理念体系	/24
二、特色育人目标	/27
第三节 健康的校园环境文化	/28



一、健康的校园环境	/28
二、健康的制度文化	/31
三、健康的校园活动	/32
第三章 健康的课程文化是特色建设的支柱	/35
第一节 健康课堂	/35
一、健康课堂的理念	/35
二、健康课堂的特点	/41
三、健康课堂的实施	/42
第二节 特色的校本课程	/54
一、校本课程的开发	/54
二、校本课程的实施纲要	/55
第三节 特色的校本教材	/58
一、教材的目标	/58
二、教材的内容	/59
三、教材的范例	/60
四、教材的实施	/79
第四节 在体育教学中关注学生“自我体育意识”的培养	/81
一、学校体育教育	/81
二、我校体育特色	/83
三、丰富的课外体育活动	/84
四、体育活动教材	/85
第四章 系列静心活动是特色创建的突破口	/89
第一节 生命在于运动	/89
一、生命在于什么样的运动	/89
二、动静结合的全面运动	/91
三、打开生命能量的开关	/92
第二节 尊重身心，从“与身体对话”开始	/95
一、“与身体对话”的意识	/95
二、“与身体对话”的益处	/96
三、“静心”与体育运动的区别	/97
四、“静心”与心理健康课的区别	/100



五、“静心”与舞蹈教学的区别	/100
第三节 “与身体对话”的系列活动	/101
一、“与身体对话”的内容范例	/101
二、需要注意的事项	/107
三、“与身体对话”的特点	/108
第四节 “与身体对话”将我们带到一个新的高度	/109
一、拓宽了研究的视野	/109
二、提升了人的意识	/110
三、找到了内心的平和	/110
四、促使教师发生变化	/111
五、提高了家庭的关注度	/111
第五章 办学资源和管理体制是特色办学的必要条件与保障	/113
第一节 办学资源的开发与优化配置是特色办学的必要条件	/113
一、重大战略决策	/113
二、布局调整全面完成，规模办学更加合理	/113
三、办学条件跨越发展，区域均衡基本实现	/114
第二节 学校管理体制与运行机制的创建是特色发展的保证	/114
一、以人为本	/115
二、师生认同	/115
三、学校工作的全面推进	/116
第六章 健康教育工作展望	/119
第一节 工作回顾	/119
一、学校基本情况	/120
二、学校取得的成绩	/120
第二节 我们面临的教育发展形势与特色推进	/120
一、学校的定位、目标与工作任务	/121
二、特色推进的思路和策略	/123
后 记	/125



绪 论

创建以“健康教育”为特色的学校文化，我们秉持这样的信念——教育，是共享生命健康成长的事业；教育的过程，是适宜生命成长、生态和谐的育人过程；教育的最高使命是激活人的生命潜能，提升个体生命的质量；学校应成为师生生命健康成长的绿洲。

2008年，溧县镇中心小学启动了学校规范化建设工程，把“健康教育”确定为学校的办学特色，学校的一切工作围绕健康教育展开。

健康是个动态的概念，健康教育也是不断发展的领域。传统的健康教育是指通过有计划、有组织、有系统的社会教育活动，使人们自觉地采纳有益于健康的行为和生活方式，消除或减轻影响健康的危险因素，预防疾病，促进健康，提高生活质量，并对教育效果做出评价。我们学校以“人的全面发展学说”为指导，为健康教育注入了新的内涵，形成了“溧小特色的健康教育”。溧小的“健康教育”不是关注“健康”与“不健康”的教育，而是关注人的教育，是以促进人的身心健康发展为宗旨的教育，是关怀生命，提升人的生命质量与境界的教育。



参加我校特色展示的领导、教师



冯玉海校长在“京粤对话”中介绍我校展板



第一章 我校健康教育特色提出的背景

2008年，我来到滦县镇中心小学任校长，正值“北京市小学规范化建设工程”启动，基础教育课程改革不断深入之际。办学特色的创建既是规范化建设工程的要求，也是我校确定办学发展方向，促进学校整体发展的必然要求，是良好的发展机遇。

我深知，刚刚到学校，不能有“三把火”，不能标新立异，否则学校永远不会有真正的特色。于是，我和老师们一起深入分析学校历史发展背景，依托学校自身发展优势，挖掘原有“体育特色”背后的教育意义，在整合、拓展“体育特色”项目的基础上，综合考虑各方面因素、各种优势后，多数老师认为学校比较适合以“健康教育”为特色。但也有老师担忧，认为“健康教育”的理念不够新奇，缺少新意，而且，学校已经是健康促进校了，是否还有强调“健康教育”的必要？

老师们的想法，将我带入了深层的理论思考中，校长和教师只有站在较高的理论层面，对健康教育的价值进行哲学思考，才能破解理论和实践的困境。

第一节 健康教育是学校发展的需要

一、健康教育与基础教育的价值取向是一致的

我们以健康教育为办学特色是否符合国家的教育方针呢？我首先想到的是对基础教育的价值取向进行学习和追问。

基础教育的价值在于它的基础性，即为培养做人、培养能力、培养良好习惯奠定坚实基础。联合国教科文组织曾对“基础教育”的价值进行过广泛而深入的讨论。专家认为，基础教育是向每个人提供并为一切人所共有的最低限度的知识、观点、社会准则和教育的教育。它的目的是使每一个人能够发挥自己的潜力、创造性和批判精神，以实现自己的抱负和获得幸福，并成为有益的公民。



和生产者，对所属的社会发展贡献力量。

我们国家政府是怎么定义基础教育价值的呢？《中华人民共和国义务教育法》中是这样规定的：义务教育必须贯彻国家的教育方针，努力提高教育质量，使儿童、少年在品德、智力、体质等方面全面发展，为提高全民族的素质，培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设人才奠定基础。《中国教育改革与发展纲要》更明确地指出，基础教育是提高民族素质的奠基工程。

由此可知，基础教育的价值主要表现在两个方面：

第一，基础教育的基本目标在于提高整个中华民族的素质，它的对象和着眼点是全体人民，而不是一部分人，更不是少数人。

第二，基础教育的功能是为提高全民族的素质奠定基础，它强调的是基本素质的培养，而不是专业或某些专门人才的培养。因此，基础教育的教学内容课程体系、教育教学观念与思想、教学方法以及评估等，都必须服从这样一个基本的价值目标。

这里，有两点需要清楚。首先，强调基础教育的基础性，并不是否定基础教育也担负着为高一级教育和学校提供和输送合格生源的任务。这是基础教育的重要功能之一。但是，它并不能替代基础教育最根本的价值，或者说，它是以提高整个民族素质的根本价值为基础和前提的。从这个意义上说，基础教育主要应该是育人，而不是选拔。其次，基础教育的对象是全体人民，是提高整个民族的素质。因而，我们可以在基础教育的实施上形成两个基本认识：第一，能够平等地接受基础教育，是每个人都具有的基本权利；第二，这种权利不能是依靠个人的行为或其他资源，通过“交换”而获得的，它必须是通过政府的行为来实现的。这也正是基础教育中教育机会均等原则的特点。这种权利的实现是保证每一个人在社会中发挥其积极性的重要前提。相反，如果人们得不到这种应有的权利，或者说得不到这种应有的同等的权利，必然影响其积极性。这是基础教育的效益观的基本特点。从这个角度说，强调基础教育的机会均等，其社会效益与经济效益并不是矛盾的。它们是一致的，并且是不可分的。

在讨论我们学校的健康教育观时，必须充分认识基础教育的任务，基础教育应该是立足基础，立足“每个学生”的身心成长，立足每个学生的心灵涵养，而不是人才的选拔或少数几个精英。

通过学习，全体干部和教师明确了小学阶段的教育是“基础”。作为教育工作者，我们应用心做事，用爱心、诚心、事业心；做什么事呢？有人要盖房子，



我们做的工作是打地基；有人要想学好一门语言，我们的工作是他教他认字。这就是基础教育的定位，基础教育的工作内容决定了我们就是人梯，我们从事的就是默默无闻的工作，就是为孩子有健康的身心，为他们成为未来社会的合格公民打下基础。

从基础教育的角度看，我们学校健康教育的目标与基础教育的价值取向是一致的。同时，我们也明确了以下几点：

(1) 健康教育是为儿童的身心健康发展打基础。这是基础的基础，要给每一个学生提供最适合的教育，使每一个儿童身心都能够健康成长，这就是最好的教育。

(2) 健康教育是为学生继续学习打基础。这是基础教育的任务。不仅是为了升入高一级的学校，而且是要培养学生自学的能力，有终身学习的意识和能力，将来离开学校以后还会继续学习、终身学习。

(3) 健康教育是为学生走向社会打基础，要培养学生良好的道德，对国家和对家庭的责任心，甚至对自己的责任心，培养他们有爱心，懂诚信。

二、健康教育的提出是对教育本质的坚守

接下来，我考虑的是健康教育是否符合我们的时代要求？与教育的本质需求是否一致？

2008年2月全国妇联公布的《全国未成年人家庭教育状况抽样调查》中透露出这样一则信息：学校和家庭给孩子增加的双重学习负担，极大地压缩了他们的娱乐、健身、睡眠时间，致使半数以上的学生认为学习压力是他们生活中的最大烦恼，并影响了他们的身心健康。

全国妇联组织的这项调查显示，97.5%的学生每天放学回家要用一定的时间完成学校布置的家庭作业，66.1%的学生每天要用一定的时间完成家长布置的课外补习作业，30.4%的学生上学业补习班，21.7%的学生要去兴趣班、特长班上课。学生在每天紧张的学校生活之外，仍要花大量的时间学习，造成各个年龄段的学生睡眠时间均未达到我国规定的中小学生睡眠时间，游戏、健身时间减少，心理负担增加。53.4%、53.8%的城镇和农村中小學生自述“最大的烦恼”是“学习压力”。

这项调查还表明，80%以上的家长重视儿童的全面发展，希望孩子德智体美都不缺失，希望孩子身心健康，说明提高青少年的身体健康水平已经成为全社会



的共识。但具体到孩子进行什么样的教育时，家长们又表现出其困惑的一面。比如在“家长对家庭教育知识的需求”这一项中，15项知识中游戏娱乐与体育锻炼的选项排在倒数前三位，在他们的潜意识中，这些知识可能都是可以忽略不计的。

从全国妇联组织的这项调查中，我们可以感到孩子身心健康问题已经成了当今教育的重点问题。

在“教之道暨2011年教育高峰论坛”上，中国教育学会会长顾明远做了主题演讲。他说，现在我们的教育忘记了培养健全人格这么一个最根本的目的，教育应该是让孩子健康快乐成长，而现在大家都是只顾着眼前的利益，谁也没有认真考虑一下孩子将来的幸福。我们今天仍然要大声疾呼“救救孩子”，把孩子从沉重的学业负担当中解放出来，让他们自由地发展、幸福地生活。教育历来都是培养人的，我始终坚持教育以育人为根本，但现在我们的教育有些偏离了这个方向，很多学校不把育人作为根本而是从利益出发，有些政府也把升学率当作政绩，导致我们的孩子学业很重，这都是背离教育的本质的，因此我提出要回归教育的本质。

顾先生概括指出了当今教育偏离育人方向的问题，呼吁回归教育的本质。

伟大的启蒙主义学者卢梭也说过“教育就是生长”。这就意味着教育本身的目的是生长，而并非其他。比如“考上好的大学”、“找好的工作”等，这些其实并非教育的目的，而是教育者尤其是家长的期望。这些目标，原本应该由孩子自己去规划，但现在都是成人替孩子设计未来，然后要求孩子去实现，这恰恰是对教育本质的违背和对孩子天性的背离。

陶行知先生曾发出过“教育回归生活”的精辟论断，针对当今的教育形势，有学者在此基础上添加上了“教育要回归农业，教育要回归儿童”。作为校长，我非常赞同这一主张，教育特别是乡村教育确实需要回归。

教育回归农业，每一个学生就像一粒粒种子，他可能是参天大树的种子，也可能是一个玉米的种子，或许是小麦的种子，学校教育就是无偿地给这个生命提供温度、湿度、养分、阳光……按学生的发展需要去引导他们寻觅未来、帮助他们设身处地解决困惑。使每个学生学有所得，学有所获。让他们有尊严，活出自己的精彩。

教育回归儿童，将课堂还给学生，让孩子生活在童真的世界里。儿童的世界是天真、简朴，自然不伪，虽带有几分稚气，却是活泼、灵动，充满童趣，令人