

上海市教育委员会文件

沪教委体〔2010〕72号

上海市教育委员会关于印发 《上海市中小学健康教育实施方案》的通知

各区县教育局：

为贯彻落实《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）精神，教育部关于印发《中小学健康教育指导纲要》（教体艺〔2008〕12号）的要求和《上海市中小学生生命教育指导纲要》的精神，现将本市制定的《上海市中小学健康教育实施方案》印发给你们，请认真遵照执行。

附件：上海市中小学健康教育实施方案

上海市教育委员会
二〇一〇年十二月七日

（联系人：刘艳艳，丁中华；联系电话：23116751）

主题词：教育 学校 健康 印发 通知

上海市教育委员会办公室

2010年12月13日印发

（共印40份）

附件：

上海市中小学健康教育实施方案

为贯彻落实《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）以及教育部印发的《中小学健康教育指导纲要》（教体艺〔2008〕12号）对健康教育提出的工作要求，进一步推进实施《上海市中长期教育改革和发展规划纲要》及其“学生健康促进工程”，树立“以学生为本、健康第一”的理念，进一步加强学校健康教育，培养学生的健康意识与公共卫生意识，掌握健康知识和技能，促进学生养成健康的行为和生活方式，结合上海市中小学实际，特制定《上海市中小学健康教育实施方案》。

一、指导思想

青少年是国家和民族的未来，他们的身心健康水平不仅关系到个人成长、家庭幸福，而且关系到整个国民健康素质，关系到中华民族未来的竞争力。健康教育是学校教育的一部分，以促进学生健康为核心，为每一位学生的终身发展奠定坚实的基础。各级教育行政部门和学校要树立“以人为本、健康第一”的理念，以大健康观为指导，把学校健康教育作为全面推进素质教育的重要组成部分，以增进学生身心健康，呵护学生成长为宗旨，统筹和部署学校健康教育工作，培养全面发展的社会主义事业接班人。

二、目标和原则

（一）目标

学校健康教育是一种有计划、有目的、有评价的教育活动，综合运用多种经验，促使学生主动采取有利于健康的行动，旨在培养学生的健康意识与公共卫生意识，提高学生自我保健能力，掌握必要的健康知识和技能，使学生能自觉地采纳和保持有益于健康的行为和生活方式，促进学生身心和谐健康发展。

（二）原则

1. 知识、情感、意志与行动相结合原则

学校健康教育既要对学生健康知识的传授，强化学生增进健康的情感与意志，又要引导学生在生活实践中将知、情、意、行融为一体，从而内化为健康的生活习惯与生活方式，拥有健康人生。

2. 发展、预防与干预相结合原则

学校健康教育要面向全体学生，以发展性和预防性教育为主，同时必须对已经存在的危害青少年身心健康的问题进行科学的干预。预防是为了发展，发展是最好的预防，合理、有效的干预也是发展的重要条件，三者之间有机结合、缺一不可。

3. 自助、互助与援助相结合原则

自助注重引导学生进行自救、自我保健与自我教育；互助重在开展学生之间、师生之间、亲子之间等各种帮助；援助强调同伴、教师、家长和社会机构等的积极引导和主动帮助，包括引导学生增强求援意识和应对技能。通过自助、互助和援助有机结合，有效推进学校健康教育的开展。

4. 学校、家庭与社会相结合原则

学校健康教育既要发挥学校教育的积极引导作用，又要主动开发、利用家庭和社会的教育资源。在学校课程规划、课堂教学、综合实践活动等方面落实健康教育的同时，还应通过家长学校、医疗机构、社区活动等多种途径，进一步丰富学校健康教育资源，引导家庭和社会培养学生健康的生活方式和行为习惯，形成学校健康教育的合力，为学生健康成长营造良好环境。

三、内容和要求、途径和方法

学校健康教育内容包括五个领域：健康行为与生活方式、疾病预防、心理健康、生长发育与青春期保健、安全应急与避险。

根据上海市的学制以及儿童青少年生长发育的不同阶段，依照小学低年级、小学中高年级、初中年级、高中年级等四个学段，把学校健康教育内容划分为四个等级，分别为水平一（小学 1-2 年级）、水平二（小学 3-4-5 年级）、水平三（初中 6-9 年级）、水平四（高中 10-12 年级），四个不同水平内容互相衔接，循序渐进。

学校健康教育实施体现在教育过程的各个环节，将健康教育知识点梳理、分解，以专题教育为主，与自然、体育与健身、初中科学、生命科学、品德与社会等其他相关课程结合，注意把课堂内教学与课堂外教学活动结合起来，发挥整体教育效应。

（一）水平一（小学 1-2 年级）

1. 目标

知道个人卫生习惯对健康的影响，初步掌握正确的个人卫生知识；了解保护眼睛和牙齿的知识；知道偏食、挑食对健康的影响，养成良好的饮水、饮食习惯；了解自己的身体，学会自我保护；学会加入同伴群体的技能，能够与人友好相处；了解环境卫生对

个人健康的影响，初步树立维护环境卫生意识。

2. 基本内容

(1) 健康行为与生活方式

近视眼的预防：掌握正确的读写姿势和眼保健操正确做法等；

龋齿的预防：认识龋齿的成因、注意口腔卫生、定期检查；每天早晚刷牙，饭后漱口；掌握正确的刷牙方法以及选择适宜的牙刷和牙膏等。

健康文明的生活习惯：养成爱清洁、讲卫生的良好生活习惯。不随地吐痰，不乱丢果皮纸屑等垃圾；咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻；勤洗澡、勤换衣、勤洗头、勤剪指甲（包含头虱的预防）等。

能说出一些健康文明的生活习惯与方式，知道一些健康的休闲生活方式。不共用毛巾和牙刷等洗漱用品（包含沙眼的预防）；不随地大小便；知道吸烟、酗酒有害健康等。

(2) 疾病预防

知道接种疫苗可以预防一些传染病；知道蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病；知道使用药物必须得到成人或医生的指导等。

(3) 心理健康

适应新环境、新的交往范围与新的学习生活，做好充分的心理准备，以积极的心态投入学校生活；提高对校园生活的适应能力，培养开朗、合群、乐学、自助的独立人格；善于与老师、同学交往。克服孤独、依赖、由学习与环境的不适应带来的困惑和交往障碍。

认识生活中出现的种种情绪表现，通过引导正确看待自己的情绪。

(4) 生长发育与青春期保健

生长发育与青春期保健（1）

知道每个人都有各自独特的形态特征。知道人体有头、颈、躯干和四肢组成。了解人的感觉器官及其功能。

了解人的生长过程。

了解养成良好的饮食习惯对生长、发育的重要性。意识到休息对身体的重要性。知道适量的运动有利于健康。

了解个人卫生的重要性。了解养成良好的饮食卫生习惯对健康的重要性。了解保持公共环境卫生的重要性，意识到个人对公共环境卫生的重要性。

生长发育与青春期保健（2）

正确的身体坐、立、行姿势，预防脊柱弯曲，适量饮水有益健康。日常生活中运用礼貌用语，与同学友好相处。了解并注意户外健身的好处、内容和注意事项；游泳的卫生和安全。体育活动中积极开展同伴交往。不玩危险游戏、注意游戏安全。

3. 途径和方法

健康教育水平一（小学低年级）的内容主要通过《健康教育专题》、《品德与社会》、《自然》、《体育与健身》等课程实施，具体见下表。

落实途径	内容	活动建议
《健康教育专题》 每学期6课时 安排在拓展型 课程的课时内 进行	近视眼的预防 龋齿的预防 疾病的预防	交流自己所知道的药物及其效用。
	健康文明的生活习惯	收集有关珍惜生命的资料或参观有关展览。
	心理健康	1. 平面图剪贴：“新校园”。 2. 画一画“我最喜爱的学校一角”。 3. 游戏：玩玩看看 “找朋友”。 4. 活动：想想说说 “我喜欢和谁一起……”。 5. 活动：送心愿卡“和好朋友说一句话”。
《品德与社会》	健康文明的生活习惯	
《自然》	生长发育与青春期保健(1)	用简易工具对人体进行比较、测量。 观察人体模型，描述人体各部分的特征。 做游戏体验感觉器官的功能。收集自己出生以来的照片与数据，并进行交流。 记录一星期的食谱，并对自己的饮食习惯进行自我评定。制定双休日活动安排并交流。 讨论保持个人卫生和饮食卫生的注意事项，并对自身的卫生习惯进行自我评定。
《体育与健身》	生长发育与青春期保健(2)	观察人的各种姿势，利用多媒体的动画效果组织教学，组织学生相互交流讨论，听、看、做结合，通过传授知识达到培养习惯的目的。

（二）水平二（小学 3-4-5 年级）

1. 目标

进一步了解用眼卫生；初步树立食品卫生意识，养成良好的饮食卫生习惯；了解体育锻炼对健康的作用，初步学会合理安排课外作息时间；了解常见传染病和营养不良等疾病的基本知识及预防方法，树立卫生防病意识；了解容易导致意外伤害的危险因素，熟悉常见的意外伤害的预防与简单处理方法；初步了解生命的意义和价值，树立保护生命的意识。了解健康的含义与健康的生活方式，初步形成健康意识；树立正确的营养观；了解烟草对健康的危害，树立吸烟有害健康的意识；了解毒品危害的简单知识，远离毒品危害；了解青春期生理发育基本知识，初步掌握相关的卫生保健知识等。

2. 基本内容

（1）健康行为与生活方式

用眼卫生：读书写字、看电视、用电脑的卫生要求，预防近视（认识近视的成因、学会合理用眼、注意用眼卫生、定期检查）；预防眼外伤等；

健康的生活方式：主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。注意饮食卫生，了解人体所需的主要营养素；不吃不洁、腐败变质、超过保质期的食品；生吃蔬菜水果要洗净；体育锻炼有利于促进生长发育和预防疾病；睡眠卫生要求；生活垃圾应该分类放置；烟草中含有多种有害健康的物质，避免被动吸烟等。

良好学习习惯：树立正确的学习目的，知道学习各门功课的重要性，懂得本领要靠自己学，初步养成乐学、勤学、爱思考、爱探究的好习惯等。

生命观、时间观和科学观：懂得生命宝贵，珍爱生命，珍惜时间，健康成长。宣传科学，反对迷信，远离毒品，积极参加健康文明的社区活动等。

环保教育：关心社区的环境卫生等方面存在的问题，了解其主要原因。关心上海面临环境污染、能源短缺等问题。

青少年保护有关法律知识：了解一些与青少年生活及其健康成长密切相关的重要法律，自觉遵守法律规范，学习依法维护自己的合法权益。懂得安全、健康、幸福的生活需要法律和道德规范的保障。

毒品预防教育：毒品对个人和家庭的危害，自我保护的常识和简单方法，远离毒品。

（2）疾病预防

蛔虫、蛲虫等肠道寄生虫病对健康的危害与预防；营养不良、肥胖、贫血对健康的危害与预防；认识传染病（重点为传播链）；常见呼吸道传染病（流感、水痘、腮腺炎、麻疹、流脑等）的预防；常见肠道传染病（细菌性痢疾、伤寒与副伤寒、甲型肝炎等）的预防；疟疾的预防；流行性出血性结膜炎（红眼病）的预防；碘缺乏病对人体健康的危害；食用碘盐可以预防碘缺乏病；血吸虫病的预防；冻疮的预防（可根据地方实际选择）；接种疫苗可以预防一些传染病。

（3）生长发育与青春期保健

生长发育与青春期保健（1）

知道人体呼吸、消化、循环、神经、运动系统的主要器官及特定功能。了解人的感觉器官的简单构造及其功能；了解生物的生命周期（包括诞生、发育、成熟、衰老和死亡）；初步了解青少年身体发育的特点；知道生物的许多特征是从其上代继承下来的；知道生物会发生变异等。

了解环境污染的主要原因；了解保护自然的重要性；了解噪音的主要危害和一些减少噪音的方法。了解水污染的危害及主要原因，具有保护水资源的意识。

合理营养与饮食，了解食物的主要营养成分，知道合理的营养对人体健康的重要性；了解休息对体能恢复和成长的重要性；知道人体有一定的免疫能力，知道提高人免疫能力的主要途径。了解合理用药的重要性。了解吸烟、酗酒对身体的主要危害。

学会使用常用温度计；学会使用酒精灯。

生长发育与青春期保健（2）

了解情绪的表现形式，并能例举同伴在体育活动中情绪的表现，知道保持健康情绪的方法。

骨折、脱臼的概念和预防。青少年在体育活动中，骨折、脱臼发生的常见原因。简单介绍临时处理骨折、脱臼的基本方法；安全、文明进行课间活动。

了解运动对人体健康的意义，养成积极锻炼的习惯；了解体育锻炼能增强自信。

（4）心理健康

培养良好的智力品质；引导学生确立学习目标，掌握正确的学习方法，学习如何有效地利用学习时间；培养正确的竞争意识；建立进取的人生态度，保持自信，促进自我意识发展。

了解友谊的意义；懂得同情、关心和力所能及地帮助弱者。

培养集体意识，在班级活动中，善于与更多的同学交往，对同学宽容，健全开朗、合群、乐学、自立的健全人格，培养自主自动参与活动的的能力。

初步认识与体验人的生命是可贵的，珍惜生命。

养成良好的生活习惯和学习习惯，树立时间观念。

学习一些自我调节心理的方法，培养良好的心理品质。

帮助学生在生活中品尝解决困难的快乐，克服厌学心理，体验学习成功的乐趣，培养面临毕业升学的进取态度。

(5) 卫生安全

掌握游泳和滑冰的安全知识；不乱服药物，不乱用化妆品；了解用药的合理性；动物咬伤或抓伤后应立即冲洗伤口，及时就医，及时注射狂犬疫苗；鼻出血的简单处理；简便止血方法（指压法、加压包扎法）。中暑的预防和处理；轻微烫烧伤和割、刺、擦、挫伤等的自我处理；提高网络安全防范意识等。

3. 途径和方法

健康教育水平二（小学高年级）的内容主要通过《健康教育专题》、《品德与社会》《自然》及《体育与健身》等课题进行，具体见下表：

落实途径	内容	活动建议
《健康教育专题》 每学期6课时 安排在拓展型课程的课时内进行	用眼卫生 健康生活方式 毒品预防 疾病预防	结合重要纪念日，重要事件及与健康相关的重要活动月开展，健康与各专题活动，如，9月20日全国爱牙日，全国爱眼日等。
	心理健康	1. 游戏：写写猜猜“我是谁”。 2. 采访与交流：问问说说“我的生日”。 3. 作品交流：画画贴贴“我的指纹艺术品”。 4. 讨论：了解一些曾经在我国发生的重大自然灾害与突发事件，领悟人们在危难中守望相助、团结合作精神的可贵。
《品德与社会》	生命观、时间观、科学观	
	良好学习习惯	举行学习经验交流的主题队会。
	环保教育	列举小区环境卫生等带来的问题，提出改进建议。 开展节约能源、保护环境的宣传活动。
	青少年保护有关法律知识	调查了解学校中容易发生的伤害事故及其发生的原因，讨论解决办法。开展模拟自救活动。

《自然》	生长发育与青春期保健（1）	<p>描述消化系统的各个器官及各器官在食物消化过程中的作用。</p> <p>在规定时间内爬楼梯，测量心率，制作一个心率变化图。</p> <p>通过对生命现象（校园内花的生命周期）的观察、调查，增强学生对生命周期的体验。通过教学资源多媒体视频等方式了解人的出生与成长，通过亲子活动，采访母亲等途径知道人的生命过程。</p> <p>规划设计“从我做起，保护环境”的倡议活动方案，并做交流。</p> <p>寻找各种食物营养价值数据，制作一个食物营养价值表。</p> <p>调查本班同学每天的睡眠时间和运动时间，根据小学生正常生长发育的需求，做一个简单的睡眠、运动状况分析报告。</p> <p>查找个人预防接种资料，制作一个接种项目与所预防疾病的对照表。收集并阅读几种常用药物的说明书，讨论这些药物可能存在的副作用。</p> <p>收集资料，调查烟草中的有害物质及其对人体的危害。</p> <p>讨论设计减少家庭居室噪音的方案。讨论分析水污染防治的措施。</p> <p>探究温度计的原理。</p>
《体育与健身》	生长发育与青春期保健（2）	<p>通过生动、形象、通俗易懂的语言，充分运用直观教具，讲清知识点。</p> <p>创设一定的学习情境，激发学生的求知欲望。</p> <p>运用信息技术，拓宽学生的视野，激发学生对体育的学习兴趣。</p>

（三）水平三（初中阶段）

1. 目标

了解生活方式与健康的关系，建立文明、健康的生活方式；进一步了解平衡膳食、合理营养的意义，养成科学、营养的饮食习惯；了解充足睡眠对少年儿童生长发育的重要意义；学会体育锻炼中的自我防护，提高自我保护的能力；了解预防食物中毒的基本知识；进一步了解常见传染病预防知识，增强卫生防病能力；了解艾滋病基本知识和预防方法，熟悉毒品预防基本知识，增强抵御毒品和艾滋病的能力；了解青春期心理变化特点，学会保持愉快情绪和增进心理健康；进一步了解青春期发育的基本知识，掌握青

青春期卫生保健知识和青春期常见生理问题的预防和处理方法；了解什么是性侵害，掌握预防方法和技能；掌握简单的用药安全常识；了解网络使用的利弊，合理利用网络。

2. 基本内容

(1) 健康行为与生活方式

了解不良生活方式有害健康，慢性非传染性疾病（恶性肿瘤、冠心病、糖尿病、脑卒中）的发生与不健康的生活方式有关；膳食平衡有利于促进健康；青春期充足的营养素是保证生长发育的需要。保证充足的睡眠有利于生长发育和健康（小学生每天睡眠时间 10 个小时，初中生每天睡眠时间 9 个小时，高中生每天睡眠时间 8 小时）；食物中毒的常见原因（细菌性、化学性、有毒动植物等）；发现病死禽畜要报告，不吃病死禽畜肉；适宜保存食品，腐败变质食品会引起食物中毒；拒绝吸烟、饮酒的技巧；了解毒品对个人、家庭和社会的危害；了解拒绝毒品的方法；吸毒违法，拒绝毒品等。

(2) 疾病预防

乙型脑炎的预防；疥疮的预防；肺结核病的预防；肝炎的预防（包括甲型肝炎、乙（丙）型肝炎等）；不歧视乙肝病人及感染者；艾滋病的基本知识；艾滋病的危害；艾滋病的预防方法；判断安全行为与不安全行为，拒绝不安全行为的技巧；学会寻求帮助的途径和方法；掌握与预防艾滋病相关的青春期生理和心理知识；了解吸毒与艾滋病之间的关系；不歧视艾滋病病毒感染者与患者等。

(3) 心理健康

使学生意识到自己正在成长，了解不良情绪对健康的影响；掌握自我调控情绪的基本方法；培养积极的自我认同意识，学会客观认识和对待自己；学会倾听和表达，培养良好人际交往能力；帮助学生适应中学的学习环境和学习要求，培养正确的学习观念，发展其学习能力，并根据自己的学习能力和状况确定合理的学习目标；学习异性正常交往的原则等。

(4) 生长发育与青春期保健

热爱生活，珍爱生命；了解青少年的成长与发育等知识；了解青春期心理发育的特点和变化规律，正确对待青春期心理变化，学会克服青春期的烦恼；懂得痤疮发生的原因、预防方法；月经期间的卫生保健常识，痛经的症状及处理；选择和佩戴适宜的胸罩的知识等。

(5) 生命、人体与环境

生命、人体与环境（1）

了解细胞、组织与器官、个体生命系统、生命的诞生、生物与环境。

生命、人体与环境（2）

人体的结构（主要器官和系统、人体的整体性）；人体的内环境（测定人体的体温、心率、唾液 PH 值等一些生理数据、人体消化系统、循环系统、呼吸系统和排泄系统等在维持人体内环境稳定中的作用）；人体生命活动的调节（人体神经系统的组成、人体主要的激素及其功能）；人体性状的遗传和变异（人体的性状和遗传现象、人体的性别决定、染色体和基因、变异）；医药常识与医疗技术（安全用药常识及家庭药箱的配置、意外伤害与急救常识）；生物与环境（上海市的大气和水环境及其保护、城市居室环境）等。

（5） 卫生安全

有病应及时就医；服药要遵从医嘱，不乱服药物；不擅自服用、不滥用镇静催眠等成瘾性药物；不擅自服用止痛药物；保健品不能代替药品；毒物中毒的应急处理；溺水的应急处理；骨折简易应急处理（固定、搬运）；识别容易发生性侵害的危险因素，保护自己不受性侵害；预防网络成瘾等。

（6） 体育与健身

人体体能常识、体育锻炼对青少年机体的影响、自我健身技能；体育健身中的安全、体育健身中的损伤与防治；体育健身中的心理学知识等。

3、途径和方法

健康教育水平三（初中）的内容主要通过《健康教育专题》、《初中科学》、《生命科学》、《体育与健身》等课程进行教学，保障有效进行。具体见下表。

落实的途径	内容	活动建议
《健康教育专题》 每周 0.5 课时 安排在拓展型 课程的课时内 进行	健康行为与生活方式	根据有关案例总结健康的新概念，介绍健康概念的发展，交流并评价自我健康意识和行为。总结营养、运动、生活规律等方面对健康的影响。
	疾病预防	结合实例分析常见病与人的生活习惯及环境的关系。概述传染病的特点、病因、传播途径和预防措施。
	卫生安全	模拟情景的案例教学活动； 模拟简易应急处理的小组活动。
	心理健康情景案例	1. 活动：通过贴照片——“镜中的我”等活动，了解自己成长中产生的想法。 2. 心理透视：“我的情绪红绿灯”，让学生了解自己对各种

		<p>情景的情绪反应，并学会适当调适。</p> <p>3. 活动：“爬山感受”，体验意志磨练的感受。</p> <p>4. 用漫画、表演等形式，让学生在异性交往中巧妙地说“不”。</p> <p>5. 活动：“我的梦想”，让学生每人规划自我的人生道路，尽情地畅想未来。</p>
《初中科学》	生命、人体与环境. (1)	结合自己的生长发育，关注自身的变化，人体各系统卫生保健知识，了解健康的概念。
	生长发育与青春期保健	了解青春期的生理特点和疾病预防。
《生命科学》	生命、人体与环境 (2)	<p>观察人体主要的器官，指出其所在部位，学会对器官进行分类并归纳得出系统的概念。</p> <p>将测量所得的正常数据与提供的病理状态下的数据进行比较。</p> <p>以甲状腺素为例说明激素的调节作用。</p> <p>调查居室的污染状况，提出解决对策。</p>
《体育与健身》	体育与健身	<p>结合体育健身实践，利用个案、案例等形式，帮助学生掌握学习内容，树立学习体育的信心。</p> <p>从学生学习兴趣出发，设计形式多样的学习场景，运用自主学习、合作学习、探索学习等手段，增强学习体育的自觉性。</p>

(四) 水平四 (高中阶段)

1. 目标

了解中国居民膳食指南，了解常见食物的选购知识，进一步了解预防艾滋病基本知识，正确对待艾滋病病毒感染者和患者；学会正确处理人际关系，培养有效的交流能力，掌握缓解压力等基本的心理调适技能；进一步了解青春期保健知识，认识婚前性行为对身心健康的危害，树立健康文明的性观念和性道德。

2. 基本内容

(1) 健康行为与生活方式

食品选购基本知识；中国居民膳食指南的内容。

(2) 疾病预防

艾滋病的预防知识和方法；艾滋病的流行趋势及对社会经济带来的危害；HIV 感染者与艾滋病病人的区别；艾滋病的窗口期和潜伏期；不歧视艾滋病病毒感染者与患者；无偿献血知识。

（3）心理健康

培养学生具有适应高中学习环境的能力，发展创造性思维，充分开发学习的潜能，在克服困难取得成绩的学习生活中获得情感体验；学会合理宣泄与倾诉的方法，客观看待事物；掌握人际交往中的原则和技巧，学会尊重、理解和关爱他人，能够妥善处理人际交往中的冲突和矛盾，建立良好的人际关系；认识竞争的积极意义；缓解压力，正确应对失败和挫折；考试等特殊时期常见的心理问题与应对；在了解自己的能力、特长、兴趣和社会就业条件的基础上，确立自己的职业志向，进行职业的选择和准备；培养积极的生命态度，树立正确的生命观和人生观；学习规划自己的美好人生等。

（4）生长发育与青春期保健

热爱生活，珍爱生命；青春期常见的发育异常，发现不正常要及时就医；婚前性行为严重影响青少年身心健康；避免婚前性行为等。

（4）生命、人体与环境

生命的基础（病毒的形态和结构、病毒与人类的关系）；营养物质的转换（食物中的三大营养物质在人体内的转换与合理营养）；生命的延续（人体遗传病和遗传病的预防）；现代生物技术的安全与社会伦理等。

（5）安全应急与避险

了解网络交友的危险性，培养健康的媒介素养等。

（6）体育与健身

体育与健身的环境选择；引发运动损伤的原因；吸烟、酗酒、毒品与健康；体育健身对智力开发的作用等。

3. 途径和方法

健康教育水平四（高中阶段）的内容主要通过《健康教育专题》、《心理健康教育》、《生命科学》、《体育与健身》等课程教学的途径，保障有效进行。具体见下表。

落实途径	内容	活动建议
《健康教育专题》	健康行为与生活方式	组织、开展如何鉴别食品质量等活动。

每周 0.5 课时 安排在拓展型课程 的课时内进行	疾病预防	结合艾滋病传宣日等重要纪念日，针对性开展 宣传活动。
	安全应急与 避险	开展应急模拟训练，提高生存技能。
	生长发育与 青春期保健	组织青春期教育等专题活动，指导正确的婚恋 道德观，帮助学生掌握与异性交往的方法。
《心理健康教 育》	心理健康	1. 活动：“心心相约”：回忆并交流自己高一时， 同学间第一次见面彼此留下的印象，讨论如何 运用第一印象的效应来为自己建立形象。 2. 主题活动：回忆过去一周内自己所做的活动， 估计各项活动的百分比，学生有效利用时间。 3. 辩论赛：分成两组，一组是“理性的我”， 一组是“非理性的我”，通过辩论正确认识考试 焦虑等现象，提高承受挫折能力。 4. 辩论赛：选择职业应以个人特长与爱好为重， 还是以待遇的优劣和报酬的高低为重。
《生命科学》	生命、人体 与环境	设计板报展示人与病毒斗争的历程； 引导学生应用所学的知识讨论合理营养。 概括已学过的有关生殖的知识，说明生命的延 续。根据典型案例，分析探讨人类优生中的有 关问题。分析讨论转基因技术的利弊，克隆技 术与社会伦理等。
《体育与健身》	体育与 健身	满足不同年龄、性别、运动能力和健康水平学 生对体育健身需求，教会学生综合运用所学的 体育与健身知识，尝试编制适合自身的运动处 方，科学、安全、有效地参与健身实践。

四、实施建议

（一）教学课程

在学校健康教育领导小组的指导下，按照统一部署，统一安排、统一要求的基本原则，各部门、各学科紧密配合，互相协作，努力提高学校健康教育的成效。

建立和完善学校健康教育课程体系。按照教育部的部署和课程设置的基本要求，学校要全部开设健康教育课，要求“有课程、有课表、有教师、有教案、有特色”，小学严格落实每学期 6 课时、初中和高中严格落实每周 0.5 课时，安排在拓展型课程的专题教

育课时内进行。另外，预防艾滋病教育，初中按平均每学年 2 课时安排，高一、高二年级按平均每学年 2 课时安排。

学校健康教育实施要体现多学科渗透。小学的健康教育应与《品德与社会》、《自然》、《体育与健身》等学科的教学内容结合，中学健康教育应与《初中科学》、《生命科学》、《体育与健身》等学科教学有机结合。除基础型课程外，可以利用综合实践活动、主题日宣传活动、专题教育等多种形式，组织实施相关课程和活动，向学生传授健康知识和技能。

（二）教学资源

为加强教学资源建设，积极开发健康教育的教学课件、教学图文资料、音像制品等教学资源，增强健康教育实施效果。利用网络、影视、博物馆、图书馆、自然和人文景观、爱国主义教育基地等社会资源，丰富健康教育的内容和手段。

各级各类学校也可根据本校特点组织力量编写健康教育校本教材。凡进入中小学校的自助读本或相关教育材料必须按有关规定，经审定后方可使用；健康教育自助读本或者相关教育材料的购买不得向学生收费增加学生负担。大力提倡学校使用公用图书经费统一购买，供学生循环使用。

（三）教学评价

重视对健康教育的评价和督导，将健康教育实施过程与健康教育实施效果作为评价重点，包括学生健康意识的建立、基本知识和技能的掌握和卫生习惯、健康行为的形成，以及学校对健康教育课程（活动）的安排、必要的资源配置、实施情况以及实际效果等，采用全面性、发展性和多元性的原则进行评价。

以学生的各项健康指标为重要参照，灵活运用学生自评和互评、教师评价、家长评价、社会评价等多主体的评价方式。

对于必须掌握的基础知识，可采用口头或书面等形式进行考查。

对于基本能力与行为习惯，可采取观察记录、主题活动、学习竞赛、情境辨析、问题讨论、小品演示等丰富多样的方式进行考查。

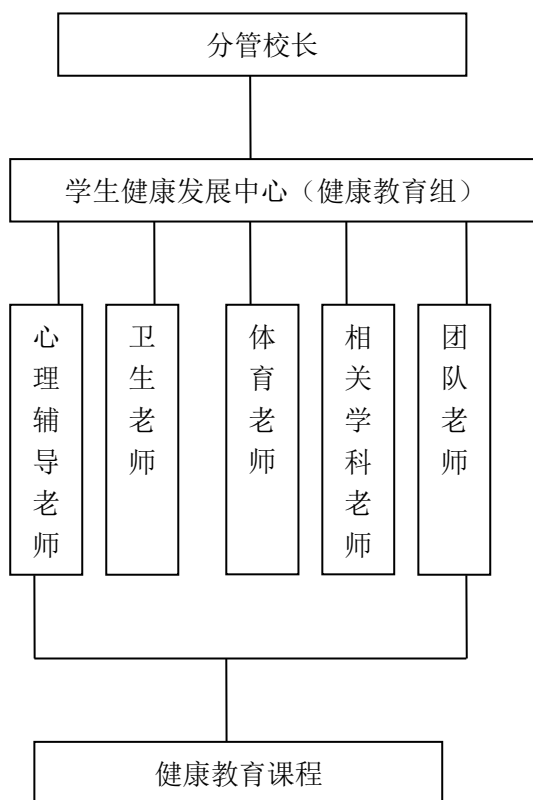
对于情感态度与价值观，可通过行为测评、学科知识竞赛、体育与健身活动获奖情况等综合评定。逐渐推进等第制评价与评语评价的结合。

五、保障机制

（一）组织机构与管理机制

建立市、区县、学校三级健康教育的管理网络。组建健康教育领导小组和专家委员会，注重发挥卫生局、科委、计生委、科协等相关部门和专业学术团体的力量。区县教育行政部门要从实际出发，制定健康教育的实施计划，整合教师进修学院、德育室、教研室、科研室等部门的力量，进行健康教育的研究和实践；学校要建立校长（或分管校长）负责制，成立学生健康发展中心，设立健康教育教研组。把健康教育作为课程改革的重要内容，确保课时，统筹课程的实施和教育工作的安排，保证质量，完善教育管理和评价。

学校成立由校长负责下的学生健康发展中心，由心理辅导老师、卫生老师、体育老师和生命科学（自然科学）等相关学科老师组成的健康教育组，把健康教育纳入学校教育教学管理体系，切实落实课程教学和教育工作任务。各个部门必须按照学校教育教学管理的要求，做到学期初有计划、学期结束有总结，管理有组织、工作有章程、人员有保障、教学有教案、过程有检查，目标有落实。



（二）师资队伍建设

中小学健康教育师资以现有健康教育专兼职教师和相关学科教师为主。要重视健康教育教研研究工作，市、区（县）两级应建立健康教育教研员队伍，各级教研部门要把

健康教育教学研究纳入教研工作计划，针对不同学段学生特点，定期开展以知识传播与技能培养相结合的教学研究工作。

教育行政部门和学校要重视健康教育师资建设，把健康教育师资培训列入在职教师继续教育的培训系列和教师校本培训计划，分层次开展培训工作。

依托相关高校、各区县教师进修学院以及中小学骨干教师德育美训基地等机构，对健康教育教师进行培训，不断提高教师的专业化水平。

（三）宣传工作机制

加强学校健康教育的宣传工作，定期刊出卫生与健康教育专栏或板报。各班每学年至少举行两次有关健康教育的主题班会。结合各主题日宣传活动，学校团委、学生会、少先队必须开展健康教育的各种活动，充分利用团会、队会、家长会等形式，运用墙报、板报、广播、电视、网络等多渠道地开展宣传教育活动。

（四）评价机制

建立和完善健康教育的评价机制，各区县教育行政部门将学校实施健康教育情况列为学校督导考核的重要指标，定期开展督导评估，对具有区域和学校特色的实践成果和先进经验及时进行推广；

学校应对教师开展健康教育的实绩进行评价。

（五）经费投入

加大对学校健康教育的经费投入，满足健康教育相关设施、设备的配置、教师培训等需求，保障学校健康教育教学、教研活动正常开展，推动学校健康教育有效进行。