

海寧縣小學健康教育  
設施標準

海寧縣教育局編  
二〇五〇印



# 目次

## 一、導言

## 二、海甯縣小學健康教育設施標準

## 三、小學健康教育設施指導

### 1. 小學健康教育目的

### 2. 實施健康教育之行政

### 3. 教學

### 4. 訓練

目次



3 0543 2599 2

目  
次

## 導言

吾人最可寶貴的是甚麼？是「生命」，維護吾人生命的是甚麼？是「健康」。

「健康爲吾人事業與快樂必需之物，須有一強壯之體魄而後能耐勞與負重」！

誠然，名哲之言，千古不爽！人生在世：一切的學問，淵博如海，沒有健壯的體魄，那能潛心研究，造詣深高？一切的事業，前程無量，沒有健壯的體魄，那能努力猛進，艱難締造？一切的環境，荆棘橫生，阻礙，困難，煩悶，苦惱，在所迫人，沒有健壯的身體，那能處之泰然，逆來順受，歷險如夷？

冒風衝雨，朝出暮歸，終日在田間勞苦耕作的是胼手胝足，筋強力健的農夫，不是優柔嬌養的執袴子弟！衝鋒陷陣，殺敵致果，是雄赳赳，氣昂昂，魁梧奇偉，奮臂挺胸，慷慨赴義的戰士，不是舞文弄墨，病時厭世，滿腹牢騷，愁眉不展的文弱書生！萎靡不振，精神頹唐的人，根本談不上事業；曰與病魔爲伍，苟延歲月的人，其痛苦更不堪言





來又盛行一種『返自然』運動，盡力想法和大自然接近，把原有的一種衰頹加上一種興奮，例如日光浴和野外裸體運動。更有一種『早晨會操』，聚集成千成萬的民衆在一起，做短時間的徒手體操。德國自戰後在軍備上被協約國限制得很厲害，德人時時想在報復中，只好用消極的方法預備起，這種舉動，雖然不能就認做是備戰的表示，但是至少我們應該認爲此中蓄有深意。最近又有一種『青年運動』，爲了鼓勵青年徒步旅行起見，特在各市中，建築簡單的宿舍，取費極廉，專爲這些過路的旅客暫住，凡在二十歲以下的青年，有住宿的優先權。不獨青年如此，稍長一點的，也多有這樣旅行的，所以在路上時遇到衣服很簡單背着行囊，拿着木杖，便一步一步的，走遍天下。凡此種種，都是真正強國強種的途徑。據最近統計中各國國民平均的體健，德人佔了第一位。他們的身體夙健，尙且如此努力，即是現在我們急起直追，還恐怕落後，不然的話，我們民族就單從體質上說，簡直是沒了希望。當我們談到中國問題沒辦法的時候，根本連中國人種都發生了懷疑，甚至想到要想改造中國，非從人種改造起不可。」你看，以德國國民體健

佔世界第一，尙且如此自強不息！他如日本之提倡大和魂，武士道。蘇俄之主張人民的子女由國家公育，他們都有深銳的目光，覺得國民體育比甚麼都重要。我們呢，「東亞病夫」，已經病入膏肓！日本人佔據了東三省也罷；日本的大砲飛機轟燬了上海也罷；整千整萬的同胞，被日軍慘殺也罷；國破也罷；家亡也罷；一切的刺激，一切的壓迫和痛苦，都驚不醒這呼呼長眠的「睡獅」！此其間，雖然原因多端，要之民族精神之衰頹，墮落，實其主因！

教育爲國家萬年根本大計，教育二字，原來在我國的文字，可以分爲「教」和「育」兩個意義。教卽「教導」，育卽「養育」。可是從來我們辦教育的人，都注意在「教」，對於有關吾人根本問題的「育」，反多忽略。所以許多年來，教育影響于國家民族者甚微，也可說是過去的教育是害着半身不遂症！吾人應急起直追把這種錯誤趕快糾正過來！

「各級學校及社會教育應一體注重發展國民之體育，中等學校及大學專門須受相當之軍事訓練。發展體育之目的，固在增進民族之體力，尤須以鍛鍊強健之精神，養成規律

之習慣，爲主要任務」這是 部頒教育宗旨實施方針之一，對於是項方針之施行，復有國民體育法，衛生教育實施方案，及學校衛生教育實施方案等之規定。推行實施，盡在于吾們從事教育實際工作者之努力！

本局有鑒於此，特訂定本縣小學健康教育設施標準，以便各小學對於健康教育之實施，有所遵循。同時并由縣督學饒會寶先生對於各項實施方法，詳加說明。雖國民整個的健康教育，要國家的力量來辦，在目下社會家庭各方均未能注意衛生的環境之下，單靠學校的能力，其裨益于兒童之健康，效力有限，而若干學校又格于環境，困于經濟，即欲實施健康教育，亦多受事實之限制。可是吾人不能不首爲之倡，盡其力之所及，就事實可能勉爲改善！現在我有幾點關於標準內所不能盡而實施時應切實注意的事項，寫在下面，以供參考。

1. 學校環境的選擇，校舍的建築，是學校衛生設施上一個重大的問題。本縣各小學的校舍，大都是利用廟宇或借設在民房，因陋就簡，很少新建合用的。這是經濟和事實



的限制，一時實在沒有治本的辦法。可是每天多洒掃幾次，使學校內外整潔，不要讓痰涕，果殼，垃圾，污水，一切足以妨害衛生的東西，到處狼藉；總是輕而易舉的！光綫不足，空氣不流通，多開幾個窗戶，也化不了多少錢的！他如多舉行幾次清潔運動，聯絡學校周圍的鄰居，幫助他們清潔道路，除去溝渠污穢，搬撥垃圾等，想來都不是辦不到的事情，只問能否去做！總之我們要把人力所能爲的，盡事改善，不遺餘力，然後再就經濟可能，從事根本的改造！所以我們對於校舍的考查，是重在「整潔」，重在「能利用現有環境，盡力設法改善」！至于設備也是健康教育實施的要件，各校可就標準所規定，量力置備，逐漸使之充實。尤宜多注意于無需什麼設備上的幫助，而有益于兒童身心健康的活動！

2. 「戶樞不蠹，流水不腐」，鍛鍊兒童體格，尤須養成他勤勞的習慣。鐵匠的臂膀，轎夫的腿，格外發達，舉凡一切勞動，都可以代替運動。一個學校裏的勞動工作如掃除，園藝，洗衣，挑水，劈柴，煮飯，烹調等，最好都由學生自任，不假手工役。更宜使

兒童于放學回家，能佐理家事。

3. 課外運動須有組織，教師須加入活動，負責指導，務使各個兒童在一定時間，都得一種運動。尤宜多利用課餘及假日，舉行野外旅行，月下音樂會，林間競技等……；登山玩水，鳥語花香，使兒童的心靈與肉體，整個陶醉在優美的大自然之中，飽吸清新空氣，其予兒童心身之暢快和補益，良非可以道里計！

4. 體育之目的要使心身之平均發展，鍊鍛之方，須持之以恆，過于急劇之運動，兒童切忌！尤宜養成其規律的行動，愉快的精神，堅毅的意志，毋使放縱，毋使操切！

5. 兒童衛生習慣的養成，教師宜時時加以注意和指導，務使按步就班，一事做到，再做他事，方不致欲速不達，一暴十寒。一件件的學，一天天的做，久而久之，習慣自成自然，所宜注意者要竭力設法使兒童家屬瞭子女養護之重要，促其共同注意，并指導家庭衛生之改良。

茲當本縣小學健康教育設施標準付梓，爰將所見，用誌卷端。願我同人身體力行，

「教育救國」，庶在乎是！

八

一一，四，一五。陳維翰識

# 海寧縣小學健康教育設施標準

行		政		教		學		訓		練	
事	項	備	設	備	設	備	設	備	設	備	設
單級小學	校長	力如日常用以洒地之亞林防毒藥水，檢查體格時用之握力器，試視力表，皮尺，秤等亦宜量	掃帚，畚箕，痰盂，字紙箕，由學校備，抹布，鏡子，茶壺，(水壺，茶箱，全身鏡，或大鏡(廚房內用)及浴盆等)	一、人體外部形態功能之認識 二、衣服之清潔及保養 三、食物之衛生 四、危險之衛生 五、家庭衛生 六、家庭衛生 七、家庭衛生 八、家庭衛生 九、家庭衛生	如園藝，美術，音樂，足以愉快生活，陶冶心神，均與健康教育有關，須聯絡運用之	1. 要有相當遊戲場或利用原有走廊原有，天井，空地作遊藝設備 2. 學校環境多種花木無場地者多栽盆花 3. 窗戶時開，光線不足處有天窗 4. 廚房廁所之整潔，垃圾之處	1. 學生自治會(衛生部) 2. 各級級會(清潔股) 3. 各級級會(運動股) 4. 小醫院	1. 學生自治會(衛生部) 2. 各級級會(清潔股) 3. 各級級會(運動股) 4. 小醫院	1. 學生自治會(衛生部) 2. 各級級會(清潔股) 3. 各級級會(運動股) 4. 小醫院	1. 學生自治會(衛生部) 2. 各級級會(清潔股) 3. 各級級會(運動股) 4. 小醫院	1. 學生自治會(衛生部) 2. 各級級會(清潔股) 3. 各級級會(運動股) 4. 小醫院
初級小學	校長 健康指導主任	力如日常用以洒地之亞林防毒藥水，檢查體格時用之握力器，試視力表，皮尺，秤等亦宜量	掃帚，畚箕，痰盂，字紙箕，由學校備，抹布，鏡子，茶壺，(水壺，茶箱，全身鏡，或大鏡(廚房內用)及浴盆等)	一、人體外部形態功能之認識 二、衣服之清潔及保養 三、食物之衛生 四、危險之衛生 五、家庭衛生 六、家庭衛生 七、家庭衛生 八、家庭衛生 九、家庭衛生	如園藝，美術，音樂，足以愉快生活，陶冶心神，均與健康教育有關，須聯絡運用之	1. 要有相當遊戲場或利用原有走廊原有，天井，空地作遊藝設備 2. 學校環境多種花木無場地者多栽盆花 3. 窗戶時開，光線不足處有天窗 4. 廚房廁所之整潔，垃圾之處	1. 學生自治會(衛生部) 2. 各級級會(清潔股) 3. 各級級會(運動股) 4. 小醫院	1. 學生自治會(衛生部) 2. 各級級會(清潔股) 3. 各級級會(運動股) 4. 小醫院	1. 學生自治會(衛生部) 2. 各級級會(清潔股) 3. 各級級會(運動股) 4. 小醫院	1. 學生自治會(衛生部) 2. 各級級會(清潔股) 3. 各級級會(運動股) 4. 小醫院	
完全小學	校長 健康指導主任 健康委員會	力如日常用以洒地之亞林防毒藥水，檢查體格時用之握力器，試視力表，皮尺，秤等亦宜量	掃帚，畚箕，痰盂，字紙箕，由學校備，抹布，鏡子，茶壺，(水壺，茶箱，全身鏡，或大鏡(廚房內用)及浴盆等)	一、人體外部形態功能之認識 二、衣服之清潔及保養 三、食物之衛生 四、危險之衛生 五、家庭衛生 六、家庭衛生 七、家庭衛生 八、家庭衛生 九、家庭衛生	如園藝，美術，音樂，足以愉快生活，陶冶心神，均與健康教育有關，須聯絡運用之	1. 要有相當遊戲場或利用原有走廊原有，天井，空地作遊藝設備 2. 學校環境多種花木無場地者多栽盆花 3. 窗戶時開，光線不足處有天窗 4. 廚房廁所之整潔，垃圾之處	1. 學生自治會(衛生部) 2. 各級級會(清潔股) 3. 各級級會(運動股) 4. 小醫院	1. 學生自治會(衛生部) 2. 各級級會(清潔股) 3. 各級級會(運動股) 4. 小醫院	1. 學生自治會(衛生部) 2. 各級級會(清潔股) 3. 各級級會(運動股) 4. 小醫院	1. 學生自治會(衛生部) 2. 各級級會(清潔股) 3. 各級級會(運動股) 4. 小醫院	
4%	20%	10%	10%	10%	5%	10%	10%	16%	40%	7%	35%

# 小學健康教育設施指導

## 一、小學健康教育目的

甲、保持並增進兒童身心之健康

乙、以小學健康教育為中心改進家庭及社會之健康

丙、以小學健康教育為中心改進種族健康

## 二、實施健康教育之行政

甲組織(下列兩項按照各校狀況得單設一項或兼之)

1. 健康指導主任——以教職員中對於衛生教育之有研究者任之

2. 健康委員會——由對於衛生訓練最有關係之教職員組織之。如訓育主任，教務主任，醫士，體育教員等，共同計劃，構通關於學校衛生健康各項活動之進行。

乙設備

(1)校舍

1. 在可能範圍內，地基宜求高燥，四旁宜廣栽樹木和花卉，力求環境的整潔美觀。
2. 教室裏的光綫，要從左方採取，不得已而並採右光，右光須弱于左光。
3. 教室內最好用兩節窗，上下開放，窗戶面積佔教室面積四分之一，至六分之一。
4. 各教室容納兒童數，以每生佔十五平方呎的面積及二百立方呎的空氣量爲標準。
5. 天花板及壁面上部三分之一，宜用白色，其他宜用淡黃，蛋白，淡青灰等。
6. 教室溫度，以華氏六十五度至六十八度爲宜。
7. 廁所須與飲水井隔離四十呎以外，門窗加鐵紗，門鈕須有彈力。

## (2) 教學用具

1. 黑板——漆面不宜有反光，尤不宜懸掛在窗的對面。(楷拭黑板，須用濕布)
2. 桌椅須按兒童年齡及作業性質而異——大約桌高等于兒童高度七分之二，椅高等于兒童高度七分之二。坐下時，大腿成平綫，小腿與大腿成直角。圖書室內用的桌面須傾斜四十五度，工作室用平面案。椅背須能適應背脊之彎曲度。每一學期內，須測量兒童

一次，而變換其桌椅。

3. 書籍圖表及標本模型：關於衛生健康的圖表書籍和標本模型，須盡量購備。有的可自製，有的可向各衛生教育機關函索。

### (3) 清潔用具

鏡子，衣刷，剪刀，掃帚，茶壺，鷄毛帚，畚箕，痰盂（可用小鉢頭加蓋）字紙簍，臉盆，手巾，抹布，拖帚，噴水壺，茶箱，垃圾桶。

### (4) 遊戲及運動設備

第一步（二元七角三分）

小皮球（三個） 五角

鐵環（四副） 八角

跳繩（個人用的四條） 三角  
（多人用的兩條）

擲藤圈（架二，圈二） 二角  
（十可自製）

陀螺四個(自製) 三分

毬子十個(自製)

乒乓球一副(檯子在外) 四角

豆囊十個 二角

高蹺三副(自製) 三角

第二步(六十五元八角)

沙坑(自掘自挑黃沙)

跳高架(簡便的) 四角

軒轅板 六元

足球 五元

足球門(竹竿四根，每桿之一端鑲以鐵尖頭，每兩桿上連以繩，用時插豎球場兩端，即

成球門) 四角



擲鉛球處 一元

六磅鉛球 六元

獨木橋 二元

滑梯  
浪船可合做 四十五元

第三步(一百五十元)

籃球(架及球) 二十五元

巨人步 二十五元

聯合器械 一百元

(5) 醫藥設備

第一步(二元三角一分)

藥酒半兩 一角

玉樹神油半兩 二角四分

哥羅類半兩 三角

阿司匹林一支 二角

金雞納霜丸 四角

棉花一磅 二角五分

橡皮膏一筒 七角

剪刀一把 一角二分

第二步(二元五角五分)

硫黃一磅 四角

衣克度一兩 一角

硼酸一磅 四角

凡士林一磅 三角五分

止血棉二兩 一角

硫酸鋅一兩 一角五分

膏罐

卷軸帶一筒 二角五分

紗布一磅 五角

鉗子一只 三角(或用眉毛鉗亦可)

第三步(四元三角五分)

亞鉛華一磅 三角

樟腦一磅 二角

雙養水一兩 一角

以脫一磅 一元六角五分

碘仿紗布 $\frac{1}{8}$  五角

薄荷水一磅 三角

調膏板一塊 一元

調膏刀一把 三角

以上三步備齊，共洋十元四角一分。其他藥品可參照浙江省教育廳出版第一類小學教育叢書第三册小學教育實際問題解答上册小學最低限度的設備。(附藥品用法)

名稱	法配	法藥	性用	途用	法
碘酒	碘與酒精各一半配合而成但配合時須加碘化鉀		為殺菌消炎之用	可塗在未破口之疔瘡腫毒挫損部位以消炎退腫並可于新鮮之創傷以防毒素侵入	
玉樹神油			治湯泡火傷，濕氣瘡，跌傷，刀傷	搽于患處	
哥羅顛			治肚痛發痧症	每回滴十滴于開水中飲之	
阿司匹靈		具退熱止痛之功	治感冒(傷寒忌服)		

亞鉛華軟膏	止血棉	硫酸銻	硼酸化銻軟膏	衣克度軟膏	硫黃軟膏	金雞納霜丸
亞凡士林 鉛90% 錫10%			凡士林 硼酸10% 化銻6% 軟膏10%	凡士林 衣克度80% 軟膏20%	凡士林 硫黃80% 軟膏20%	
吸收濕患濕症的均可用					殺蟲力很強	
	止血	凡結膜炎沙眼等均可用	治皮膚小瘡瘍	治退腫	治瘡疥	治瘡疾
搽于患處	出血時將此棉蓋上即停血	每早晚點一滴于眼中	將此膏塗于紗布上再貼于患處	塗于患處	疥瘡患處先用硫化鉀洗滌然後塗上硫黃軟膏	在發時前四、五時吃下大人吃三四顆小人吃一二顆

樟腦軟片	于用樟腦10%以脫溶%凡士林中		治已破凍瘡	塗于紗布貼于患處
雙養水			有消毒作用	以此水點于創傷處待發泡後而清拭之
碘仿紗布			能去腐生肌	用此布直接貼于患處(但用此布時不可用手指直接去取)
薄荷水			治喉痛漱口用	

6. 其他——詳第三段健康活動中

### 三、教學

(1) 各科教學須儘量完成健康教育目的之實現。捕蠅設計舉例：

讀法——讀夏季衛生常識文字

綴法——起草「捕蠅隊成立會」宣言並預備演說稿子

書法——寫標語，佈告

話法——講蠅的害處

常識——蠅與傳染病

美術——繪蒼蠅放大圖，和各種蠅害的通俗圖。

勞作——製蒼蠅拍，捕蠅紙，拾蠅簪，置蠅箱等。

算術——計算各種經費並統計死蠅數目。

音樂——唱捕蠅歌

## (2) 日課表內分量時間之排列適當

1. 每日的節數，每節的分數，跟了年齡程度遞加。普通每日七節，第一節四十分，第二節三十五分，其餘每節三十分。

2. 精細的作業宜短

3. 寫字美術等不宜在運動之後

4. 精細的和粗的，用心的和費力的宜相間。

5. 遵照課程標準，每週體育，初中級有一五〇分，高級有一八〇分。

6. 課外每天至少應有二三小時以上的活動

### (3) 加入性教育材料

1. 教材分配

a 初中年級

顯花植物

兩棲類

鱗介類

b 高年級

顯花植物

脊椎類



## 哺乳類

### 2. 最低限度

知道花的受粉作用

知道卵子的作用

知道受精的作用

知道人的受孕作用

知道各種果子的成因

知道蛙魚鳥貓的成因

知道人的成因

### (4) 培養兒童有健康的興趣

1. 使兒童所實行的衛生習慣不是機械的奉行，而是有興趣的實踐。

2. 健康的興趣比健康習慣，健康知識更重要。

### (5) 實施順序

#### 第一學年(着重清潔檢查)

- a 頭面口齒手指等洗滌
- b 器具衣服被褥等的整潔
- c 臥室住室教室等的灑掃和通光
- d 衛生圖畫的觀察和討論

#### 第二學年(仍着重清潔檢查)

- a 身體的保護及清潔
  - b 食物的衛生——如多吃，亂吃，等危險
- 按時起居，天明即起，每晚八時以前入睡。
- d 不在路旁便溺，不隨地吐痰，不用公共手巾。
- 用衛生故事的講習

F 做各種遊戲運動

第三學年（注意保護身體的方法）

- a 身體和衣食住行的淺易衛生常識
- b 借遠足設計討論旅行和通路的公共衛生
- c 表演衛生故事

D 做各種團體競爭遊戲

第四學年（注意改革不衛生的習慣）

- a 衣食住行和健康關係的種種常識
- b 創傷鬆鬆沙眼等急救法和治療法
- c 公共衛生的大要——如道路和飲料等清潔，瘟疫肺癆的防禦，各種傳染病媒介的撲滅。
- D 各種個人的競爭遊戲

第五學年（注重個人衛生和疾病防禦）

a 生理衛生大要

b 普通疾病和重要傳染病的治療法大要——例如視力病，牙齒病，皮膚病，心病，亦眼，傷風，霍亂，白喉。

c 各種蟲傷創傷和飲食物毒害的急救法

D 衛生叢書的摘讀

E 做各項球類運動田徑賽

第六學年（注意公共衛生）

a 各種嗜好品的危害和積極鍛鍊身體的利益

b 看護疾病的常識

c 急救法大要

D 公共衛生——注意本地方各種問題

E 衛生叢書的閱讀

F 做各項球類運動田徑賽

## 四訓練

(一) 指導身體的自然發展(禁止女生之束胸纏足)

(二) 指導學生衛生的自治組織

(三) 實行衛生信條

1. 每天必吃青菜，豆腐類，最好加上雞蛋，水果，和牛奶。
2. 每天至少喝四大杯開水。
3. 每天在一定時間大便一次。
4. 每天早晚刷牙
5. 每星期至少洗澡一次。
6. 吃飯以前：大小便以後，一定要洗手。
7. 各人用自己的茶杯，食具和手巾。

8. 天天帶一塊乾淨的手帕。

9. 坐立行身體要正直

10 每夜開窗睡十小時

按●此條例須切實履行，印成下列表式，（或叫兒童自己抄寫）每週每人一紙，每天令兒童自填，做到的★，不做到的？各人自己比賽，看誰能逐漸進步。表如下：

條目	自 月 日起 至 月 日止							
	第 星期	1	2	3	4	5	6	7
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10								
總成績	( )★							
	( )?							

(四) 按照兒童的年齡能力，漸養成各種良好習慣：

1. 關於食的——a 每日三餐之外，不吃另星食物，不買沿路擔上或攤上的糖果吃。b 不吃不新鮮，不成熟，不乾淨的果物食品。c 吃的時候細嚼緩咽，適可而止。d 食前洗手，食後洗臉漱口。e 和別人同桌吃飯，在可能範圍內用公箸公匙取湯菜。e 不和病人同桌或同杯盤飲食。

2. 關於衣的 a 衣服勤換，常洗，常晒 b 沐浴後換貼身的衣服 c 能夠因氣候的冷暖加減衣服。

3. 關於住的 a 常開窗通空氣和日光，必使屋子裏沒有霉爛的東西，不潔的物品和空氣。
  - b 按時起居，天明即起，每晚八時以前入睡。 c 不塗抹牆壁門窗。 d 不棄紙張雜物在地上。

4. 關於行的 a 走路脚步很輕 b 不在鐵路的軌道上走，不在車場內遊戲，在車內不把頭和四肢的一部伸出車外，車停了然後上下。 c 不在路旁便溺，不在公共處所吐痰

，不用公共手巾 d 在傳染病流行的時候，不走到熱鬧的地方去 e 喜歡步行，但疲勞即止。

5. 關於心理的 a 怒時不說話 b 常常喜笑 c 注意美的好的一切 d 不胡思亂想 e 病中不憂愁，不怕，服從醫生的話。

6. 其他 a 不高聲談話或叫喊 b 輕輕的開關門戶 c 手不入鼻耳，口腔不揉眼睛 d 常用肥皂洗手睡前起後，必洗面刷牙舌 e 每日按時大便一次，便後必洗手 f 夏日每日洗澡一次，冬天每星期洗澡一次 g 咳嗽噴嚏必掩手 h 覺得疲倦時，便不勉強運動。

### (五) 健康活動

#### (1) 清潔活動

甲日常清潔

1. 灑掃教室和廊下



2. 拭抹黑板

3. 除去桌椅抽屜裏的紙屑

4. 整理字紙箋裏的亂紙

5. 除去運動場上的塵，葉，紙屑等

6. 傾倒痰盂

7. 運動場灑水

8. 盥盆換水和清潔毛巾

9. 掃除便所

### 乙 大掃除

每月一次洗拭教桌，黑板，几椅等一切用具；拂拭玻璃窗，四壁，天花板及清理其他一切校舍，校具。

### 丙 教室掃除成績比賽

各教室備掃除批評記載表一，每日各教室舉行掃除後，由值日教師批評記載，每週結算一次，比較各組優劣，優者獎之（可用一照相框，內書掃除成績優勝六字，凡上週成績最優之教室，本週得掛此優勝框在室內。）表如左：

年級教室掃除批評記載表

日期	項目									
	地	板	黑	板	桌	椅	門	窗	另	件
星期一										
星期二										
星期三										
星期四										
星期五										
星期六										
清潔整齊的記☆										
不清潔整齊的記？										
總成績？(☆)										
( )個										

## (2) 晨間檢查

法以二團以上之兒童，組織整潔之競賽會，各推定一領袖，每日交互檢查各團兒童之衣服手臉而紀錄之。每團每週結算一次，比較優勝。

## (3) 姿勢比賽

1. 三年級以上的兒童，都應舉行。
2. 比賽以學級爲單位，每月每級應各考驗一次
3. 比賽方法，就是將一級的優良姿勢算出他佔全級的百分比互相比較
4. 姿勢種類約有五：
  - a 第一姿勢——目光前視。頭部端正。胸部前挺。臂平。
  - b 第二姿勢——端坐，兩手置膝上微屈。身直，胸挺，頭正。目光前視。
  - c 第三姿勢——舉步自然。身不偏仰前俯。
  - d 第四姿勢——兩臂左右平舉向前，平舉時須保持各部固有美優的姿勢。

④ 第五姿勢——轉動時身直，手臂不動。

5. 五種姿勢都合格方為優良姿勢

6. 獎得勝級

7. 校中相當地點應有扶助兒童改良姿勢應用的物品，如姿勢圖，姿勢棒等

#### (4) 疾病治療

甲 設立急救補習班

1. 收志願入班的兒童

2. 課程——急症救急法人體構造和生理衛生創傷救急法，技術救急法，傳染病。

3. 畢業時期不限定，但每課程規定一最小限度

乙 設立小醫院

1. 院長醫生選急救班畢業的。

2. 專門給同學及校外人醫小毛病和救急

3. 藥品見上「醫藥設備」欄。

4. 應備各種簿子——如治療月誌，病兒檢查簿，痧眼點名簿等

### (5) 缺陷矯正

1. 脊柱彎曲症——宜改良桌椅，注意姿勢以防止之。

2. 眼疾——近視眼起于採光不足，文字過小等。沙眼由于傳染，宜先事預防。

3. 消化不良——使兒恣慎飲食，細咀嚼，勤運動，以治療預防之。

4. 頭痛——宜流通空氣減少溫度及加足睡眠，休養精神以治療之。

5. 呼吸器病——保持適當之姿勢及注意空氣之流通。

6. 神經衰弱——宜減輕課業，使常在新鮮空氣中作適度之運動。

### (6) 體格檢查

1. 每年至少舉行一回。

## 2. 檢查法

A 體重——應除去衣服的重量。(用Kg秤)

B 身長——被檢查者脫去鞋上肢垂直，頭部保持正位。(用cm釐)

C 胸寬胸厚胸圍——量時兒體裸上身，對準乳頭的水平綫測之。胸寬約胸圍三分之一，胸厚約胸圍四分之一。(cm)

D 脊柱——檢查正直，左右傾，前後傾的程度。(用正或左右前後屈，稍屈甚屈等字)

E 左右目——用斯納爾氏視力表，讓兒童立于二十英尺相距之地，如能看明最下一行之字，其目力為  $\frac{20}{20}$  || 1、能看清末二行目力為  $\frac{20}{30}$  || 2。其式公：

$$\text{目力} = \frac{20(\text{距離})}{\text{所能看明的一行之字數}}$$

目力等于一者為最佳。分數愈少，目力愈差。左右目應分別測定。

F 左右耳——置錶于相當距離之外，使學生聽之，考察其靈敏與否。

G 牙喉鼻——檢查有無疾病。

H 種痘——檢查種痘年月及種類。

I 皮膚——檢查有無病狀。

J 體格——檢查身體之好壞，分上中下三等。

K 體重指數 =  $\frac{100 \times \text{體重}}{\text{身長}^2}$  (標準28)

L 胸壁指數 =  $\frac{100 \times \text{胸厚}}{\text{胸寬}}$  (標準70)

M 胸圍指數 =  $\frac{100 \times \text{胸圍}}{\text{身高}}$  (標準50)

以上三項，凡年滿十六歲的人，要過這個標準數方為合格。

### 3. 檢查表

右 耳	鼻	喉	牙	皮 膚	種 痘	體 格	其 他	重 長 指 數	胸 長 指 數	胸 膈 指 數



年級	體	身	胸		胸	胸	脊	左	左	左
	重		長	圍						
姓名										
男女										
年歲										

4. 施行檢查前宜通告學生家屬到校參觀
5. 一切檢查結果，皆應加以精密統計比較研究之。其特別有關者，應立即通知兒童家屬注意，或設法代為醫治。
6. 檢查表應妥為保存，以備查考，

#### (7) 問題調查

擬印各種關於衛生健康之問題，如「你什麼時候睡」「一天刷牙幾次」等，使兒童或兒童父母按空白處填寫，或教師親自詢問兒童填註之，答案雖非盡屬可靠，用以調查兒童衛生習慣，亦未始不可。

#### (8) 避災練習

1. 各級練習，每月一次，由級務主任行之。全體練習亦每月一次，于不意間由校長發令行之。

2. 避災練習除評判員及主持者預先知道外，其他校工兒童教師概不通知。
3. 舉行避災練習，當在一課將近下課的時候，以免間斷教課。
4. 練習可分三部：
  - a 初步練習在上課時行之。聞信號就大家依次走出
  - b 稍進可各攜用具出校。
  - c 再進可在休息時行之。
5. 發令的信號應預先規定，並且應該揭示出來。先打亂鐘二十下，次打指定避災練習的警鐘如：甲——|——|（禮堂） 乙：|：|：|：|（操場） 丙：……（校門口）
6. 避災練習應靜肅，敏捷，整齊，最忌爭鬧擁擠。
7. 有衝突時，年長的人應讓年幼的人和女子先行；並且設法幫助他；童子軍應在最後。
8. 練習完了以後，應該查考其成績加以獎勵。

### (9) 傳染病預防

1. 學校應防之傳染病有三類

第一類

甲痘瘡，假痘，白喉，猩紅熱，斑疹，鼠疫等。

乙百日咳，疹子，腮腫，風痧，水痘，肺癆等。

第二類

赤痢，霍亂，傷寒症等。

第三類

傳染性皮膚病，傳染性眠炎等。

2. 第一類甲和第二類應該令患者出校醫治。第一類乙和第三類應該視其病情，由校醫施以相當的處置

3. 兒童家族或鄰居，發現傳染病時，該兒的進院與否，應請校醫檢查他有無傳染嫌疑。

4. 學校內或學校附近，發現傳染病時應設法消毒或閉鎖一部分的房屋。

5. 兒童通學區內，如果發現傳染病，應停止該處通學的兒童進校，以防傳染。

6. 患傳染病的兒童，等到痊愈而欲到校時，應經校醫的證明，然後許可。

7. 學校發現傳染病時，對於屍體排洩物，病毒污染的物件……應施行消毒。（唾壺廁所床席器具等用石炭酸水消毒。食器被褥衣服等應煮沸，或用蒸氣消毒。價值低廉而不易消毒的物品，就燒毀他。不適于前開各項消毒的物品，可曬于日光中幾天。

### (10) 種痘

每年春季，應該調查兒童種牛痘的狀況替他們補種牛痘，免天花的傳染。種牛痘法很簡單，教師可學會自種

1. 在左上臂某部位，先用酒精擦乾淨。

2. 把消毒過（最簡便在酒精燈的火上燒一燒）的針或刀劃一下，成×形。不可劃到流出血來，只須有些血隱好了。

3. 把苗吹在劃的部位（苗一枝，約可種三人）

4. 用紗布棉絮包紮（或不包紮，等苗陰乾）

### （11）捕蠅設計

1. 製備蒼蠅拍，捕蠅紙，捕蠅瓶，置蠅箱，拾蠅箸等
2. 製備蒼蠅放大圖，各種蠅害通俗圖等。
3. 分演講，捕蠅，發廣告三組，每組三人。
4. 各組分區擔任，並規定開始和終了日期。
5. 捕來之蠅須設法消毒殺除他。
6. 廣告畫須發貼在易引人注目的地方，以引起社會注意。
7. 各組成績應逐次報告，教師填入規定之表格內。
8. 統計成績，獎勵優良各組。

### （12）遠足

遠足曠野，可施行實物教授，並可鍛鍊兒童的身體和精神，故亦列為健康活動之一。

1. 每年春秋季各一次。

2. 遠足地點，應以兒童身體能力為標準。大約：

一年級——往返三四里

二年級——往返七八里

三四年級——往返十多里

五六年級——往返三十多里

3. 遠足以步行為原則

4. 遠足時應攜帶時針，校旗，校旗，校片，急救藥品，粗紙，採集器，小刀，鉛筆，筆記簿，飲食物，銀錢，點名表，叫子，公用毛巾，遊戲器具等。

5. 隊伍編制法，集合記號，途中規則，參觀規則等應事先告知兒童。

6. 整隊散近必須點名一次。

7. 達到可以選為教材的知識，應適當指導。
8. 回校時應告訴他們勞頓後的衛生法。

### (13) 課外運動

1. 以全體學生普遍運動為原則。
2. 將全校的遊戲用品，運動設備以學生年齡及體力為根據分為兩類。第一類，足球，籃球，乒乓，秋千，陀螺，毬子，高蹺，跳高架等屬之，第二類，滑梯，軒輕板，盪船，藤圈，跳繩，小皮球，豆囊，鐵環等屬之。
3. 四年級以上兒童的甲組，以用第一類的運動器具為原則。四年級以下的兒童為乙組，以用第二類的運動器具為原則。
4. 每組又以每類運動器具的多少分為幾小組，排定輪流表，按日輪流。
5. 每小組須推舉一組長，並由教師負責指導管理。
6. 我國固有的兒童遊戲，如「造房子」「打棒」等應盡量提倡。



#### (14) 早操

1. 于每晨朝會時行之。
2. 早操動作以簡章爲原則。大概第一個是上肢運動，第二個是下肢運動，第三第四是軀幹運動，第五個是上肢改正運動和呼吸運動。
3. 材料須每學期變換三次。

#### (15) 各項運動的表現及競賽

1. 分甲乙丙三組比賽(或表演)分組標準，最好根據體格檢查之身長及體重。
2. 表演及比賽項目，器械方面如鐵環，高蹺，跳繩，藤圈，陀螺，毬子等。田徑賽方面，如跳遠，跳高，鉛球擲遠，五十米，一百米，二百米，四百米，替換賽跑，障礙競走等。球類方面，如足球，小皮球，籃球，乒乓球等。其他如鬥鷄，拉繩等各種個人和團體式的各種競爭亦可。

3. 不必一定以「運動會」形式舉行之。可預先將比賽或表演項目編排次序，按日在課外活

動時間舉行

4. 優勝之團體或個人，須獎勵之。



2  
45.14  
752

527.7  
752