

# 中华人民共和国国家标准

GB/T 34858—2017

## 普通高等学校健康教育规范

Regulation of health education in higher education

2017-11-01 发布

2018-05-01 实施



中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会  
中国国家标准化管理委员会

发布

## 前 言

本标准按照 GB/T 1.1—2009 给出的规则起草。

本标准由国家卫生和计划生育委员会提出并归口。

本标准负责起草单位：北京大学医学部、中国高等教育学会保健医学分会。

本标准参与起草单位：浙江大学校医院、南京大学校医院、清华大学校医院、北京大学校医院、西南大学校医院。

本标准主要起草人：余小鸣、张芯、李英奇、朱梅、郭建丽、张宏印、张龙杰。

# 普通高等学校健康教育规范

## 1 范围

本标准规定了在高等教育中对大学生开展健康教育的实施目标、教育内容、实施和评估。  
本标准适用于普通高等学校健康教育工作。

## 2 实施目标

培养大学生现代健康意识,自觉建立健康的行为与生活方式,初步掌握对个体健康的自我管理技能,形成维护健康、预防疾病的基本健康素养,增强维护健康的社会责任感。

## 3 教育内容

### 3.1 大学生健康教育内容包括 5 个领域:

- 健康生活方式;
- 疾病预防;
- 心理健康;
- 性与生殖健康;
- 安全、应急与避险。

### 3.2 各领域健康教育内容基本要求见附录 A。

3.3 各类高等学校在制定开展健康教育课程内容时,应以附录 A 为依据,进行有关课程的计划及教学组织。遵循健康知识传授与健康技能培训相结合、个体自我保健意识与社会责任意识培养相结合、课堂教育与日常健康生活方式和行为培养相结合等基本理念和基本原则,将健康教育贯穿于大学生在校学习全部阶段,鼓励学生主动参与健康教育学习和实践。

## 4 实施

4.1 大学生健康教育可采用课程教学和多种校园活动、宣传形式相结合,课程教学可采用必修课、选修课等形式。

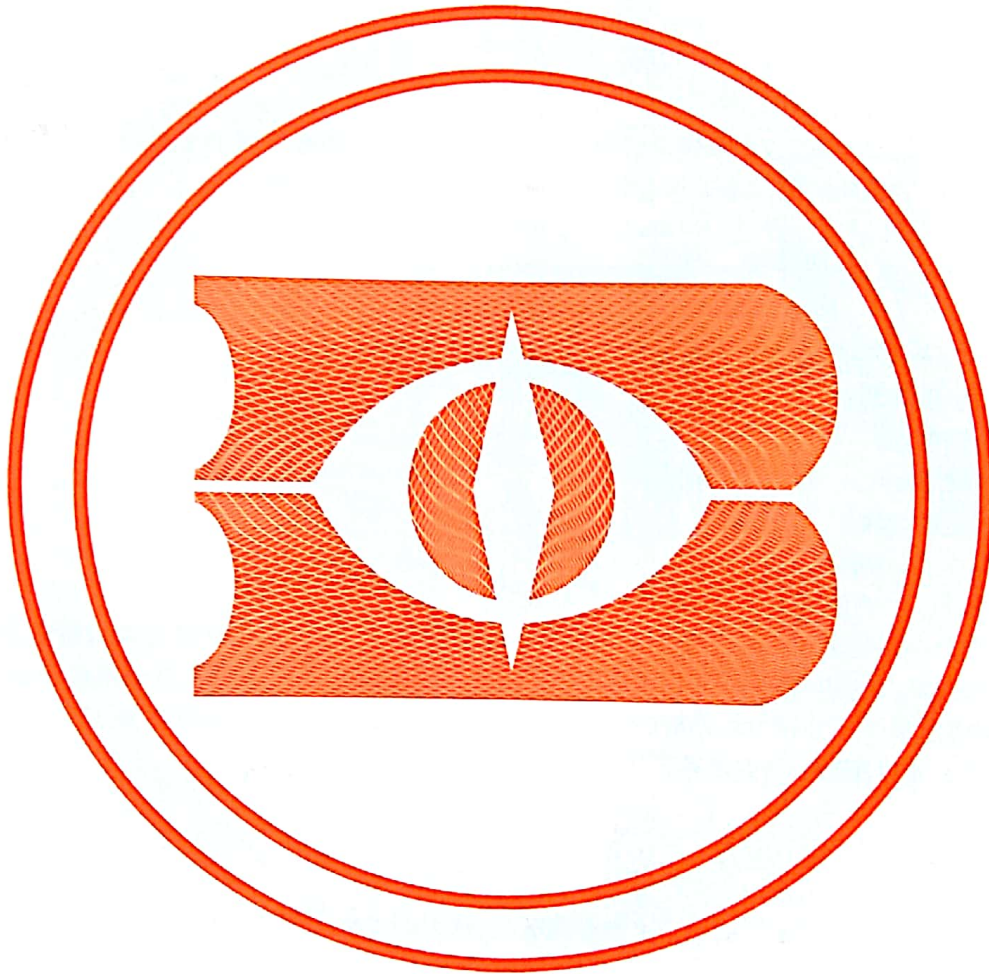
4.2 发挥课程教学主渠道作用。按照本标准提出的目标、内容,结合本校实际,设计健康教育的课程体系,制定相应的教学计划。可在大学一、二年级开设健康教育公共选修课程,或在其他年级开设相关的公共选修课程,形成系列课程体系,保证必要的课时数和学分。

4.3 拓展多种健康教育开展途径。充分利用新生入学教育、军训等学校各种教学工作,组织开展疾病预防、安全应急等健康教育专题活动。将传统与现代传播形式相结合,充分利用专题讲座、校园网络、学生社团活动等多种形式,开展经常性的学校健康教育工作。

4.4 在保证本标准教育内容的前提下,尊重不同地区、学校和学生之间的差异,使每个学生获得基本的健康教育。

## 5 评估

重视健康教育的教学评估。将健康教育的实施过程与健康教育的实施效果作为评估重点,特别是健康教育课程建设、师资队伍建设、健康教育实施情况,以及学生健康知识水平和能力提高情况等方面的监督评价。



**附录 A**  
**(规范性附录)**  
**健康教育内容基本要求**

## A.1 目标

通过学习,促进大学生在健康生活方式、疾病预防、心理健康、性与生殖健康、安全应急与避险等5个领域增进维护健康的知识和技能,提升个人健康素养,形成健康、文明的生活方式。在社会生活中体会自身健康与他人健康相互影响和相互促进的关系;熟悉疾病预防的基本原则和方法,能够合理及时地寻求医疗卫生服务;保持健康的心理状态,发展健全的人格和良好适应社会的能力;掌握性与生殖健康及保健的基本知识,明确在生殖健康中的责任并提高做出正确决定的能力;树立预防各种伤害的意识,掌握有效的方法和技能。

## A.2 内容要求

### A.2.1 健康生活方式

#### A.2.1.1 基本知识和核心概念

- A.2.1.1.1 提高对现代健康理念的认识,了解和分析影响健康的各种个体和环境因素及联系。
- A.2.1.1.2 掌握个人健康决策和自我管理的基本方法。学会运用健康决策的知识和技能促进维护个体和他人健康。
- A.2.1.1.3 建立健康、文明的生活方式(如合理饮食、运动、远离物质滥用等)。自觉规避影响健康的危险行为。

#### A.2.1.2 合理饮食

- A.2.1.2.1 懂得评价影响食物选择的各种因素(包括个体、环境和媒体广告等)。
- A.2.1.2.2 学会运用《中国居民膳食指南》,指导个人饮食,做到营养平衡。
- A.2.1.2.3 学会使用食物营养标签,看懂各类保健品的标签和说明书,正确选择食品及其相关产品。
- A.2.1.2.4 了解我国成人健康体重指数(BMI)的范围,保持正常体重,避免超重和肥胖,不盲目节食。
- A.2.1.2.5 关注食品安全,能够运用基本的技能,避免食物中毒。
- A.2.1.2.6 保证每日个体必需饮水量,关注饮水卫生和饮水安全。

#### A.2.1.3 积极锻炼身体

- A.2.1.3.1 了解体育锻炼活动的短期及长期效益,懂得如何克服影响个体参加体育锻炼的障碍。
- A.2.1.3.2 学会根据自己身体状况,制定包括运动类型、运动量在内的以健康为中心的运动计划。
- A.2.1.3.3 能够身体力行,坚持每天进行至少一小时的运动或身体活动。
- A.2.1.3.4 掌握预防运动损伤的基本技能,预防运动和身体活动过程中各种意外伤害。

#### A.2.1.4 睡眠卫生

- A.2.1.4.1 了解睡眠不足及睡眠障碍的危害。
- A.2.1.4.2 能够识别和分析影响睡眠不足及睡眠障碍的各种个体、环境因素,制定相关的克服策略。



A.2.1.4.3 做到劳逸结合,规律作息,保证充足睡眠(每天保证7 h~8 h的睡眠时间)。

#### A.2.1.5 物质利用与滥用

A.2.1.5.1 了解合理利用物质和物质滥用的区别,能够识别和分析不同因素(同伴、家庭、社会文化、法律、政策等)对个体物质滥用的影响。

A.2.1.5.2 识别各种物质滥用(如吸烟、酗酒、吸毒等)对个体生理、情感和社会造成的危害,以及预防物质滥用的益处(包括生理、情感、社会、法律、经济、职业发展等)。

A.2.1.5.3 分析评价吸烟与多种慢性疾病的关系,掌握基本的控烟和戒烟策略。

A.2.1.5.4 分析评价酗酒与性行为、交通意外等的关系,避免酗酒导致的危害和伤害。

A.2.1.5.5 分析评价毒品使用与暴力、性行为、身心健康等的关系,自觉远离毒品。

A.2.1.5.6 能够说明滥用镇静催眠药和镇痛剂等成瘾性药物的后果。

A.2.1.5.7 能够履行对预防物质滥用的个人责任,具备拒绝和摆脱物质滥用的技能和方法。

#### A.2.1.6 个体健康与社会健康

A.2.1.6.1 确立维护个体和社会健康的意识,懂得自觉规避影响个人健康的危险行为,懂得个人行为可能对他人健康产生影响。

A.2.1.6.2 履行主动维护和促进个体和他人健康社会责任感(如献血助人利己,提倡无偿献血,不吸烟,避免二手烟草烟雾危害等)。

A.2.1.6.3 了解健康与环境的关系,增强保护环境意识,履行合理利用自然资源的社会责任,保护环境促进健康。

A.2.1.6.4 关注社区健康问题,倡导健康的社会环境,参与公共服务和社区健康活动。

#### A.2.2 疾病预防

##### A.2.2.1 常见传染病和学生多发病

A.2.2.1.1 了解常见传染病(呼吸道、消化道等)的有效预防措施和传染病管理控制的基本步骤(如控制传染源、切断传播途径、降低易感性等)。

A.2.2.1.2 了解肺结核的传播途径、预防方法及正规的治疗方法。

A.2.2.1.3 了解甲肝、乙肝、丙肝的传播途径及预防原则,不歧视肝炎病人及感染者。

A.2.2.1.4 认识接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施,能够在需要时作出适宜决策。

A.2.2.1.5 了解一些常见疾病(如胃肠炎、感冒等)的诱发原因、一般治疗方法、求医适应症等预防和自我保健的基本技能。

##### A.2.2.2 慢性非传染性疾病

A.2.2.2.1 了解常见的慢性非传染性疾病,以及个体不良行为生活方式对引发慢性非传染性疾病的危险。

A.2.2.2.2 了解肥胖、心脑血管疾病、糖尿病的危害及基本预防知识及方法,了解促进心血管健康的有效策略(如合理饮食、积极运动、控制血压和体重等在促进心血管健康中的作用)。

A.2.2.2.3 了解哮喘、过敏等常见慢性疾病的基本和有效应对处理程序。

A.2.2.2.4 了解肿瘤预防的基本知识和早期预警信号(如异常出血、腔肠出血、体重减轻等)。

##### A.2.2.3 寻求及利用卫生服务的技能

A.2.2.3.1 了解国家卫生服务的主要政策和一般体系,明确就医的基本程序。

- A.2.2.3.2 了解健康体检的重要性,定期参加体检并能对发现的健康问题及时采取预防和干预措施。
- A.2.2.3.3 能够主动寻求医疗帮助,生病后及时就诊,按医嘱用药,配合医生治疗。
- A.2.2.3.4 了解抗生素滥用的危害及耐药性的特点,不滥用抗生素。
- A.2.2.3.5 认识和了解成年人常用的健康指标及正常范围,掌握测定身体健康状况的常用方法(如测量腋温和脉搏等)。
- A.2.2.3.6 能够辨别不同卫生保健产品和服务的异同,主动为自己选择必要、有效的卫生产品和卫生服务。
- A.2.2.3.7 了解医疗保险的意义,提高自觉抵御大病的风险意识,主动参加基本医疗保险;根据自己的需要和经济状况,选择适宜的商业保险作为补充。

### A.2.3 心理健康

#### A.2.3.1 基本知识和核心概念

- A.2.3.1.1 认识并阐述心理健康及其与身体健康的关系。
- A.2.3.1.2 能够分析影响心理健康、人格健全和社会适应的各种因素(个体、家庭、同伴、社会等)。
- A.2.3.1.3 能够分析各种网络媒体对个体健康的影响。
- A.2.3.1.4 确立自觉发展良好心理社会适应的意识。
- A.2.3.1.5 能够识别和使用各种促进心理健康可获得的资源及服务类型。

#### A.2.3.2 心理健康相关技能

- A.2.3.2.1 正确认识个人情绪,学会运用合理调节情绪(如情绪波动,孤独,悲伤等)的技能,避免过度焦虑。
- A.2.3.2.2 掌握平息愤怒、减少冲突、应对人际关系中的挫折和危机必需的各种技能,做到有效交流,保持良好的人际关系。
- A.2.3.2.3 学会压力管理、时间管理等技能,发展个体制定目标的能力;积极应对和缓解处理学业、情感、及生活中的各种压力。
- A.2.3.2.4 正确看待心理咨询,出现心理问题能及时寻求专业帮助,避免和预防各种心理障碍和疾病的发生。
- A.2.3.2.5 能够有效地选择和利用正确的信息促进个体和他人健康。
- A.2.3.2.6 合理利用网络,确立网络安全防范意识,预防网络过度使用与网络成瘾。

### A.2.4 性与生殖健康

#### A.2.4.1 基本知识和核心观念

- A.2.4.1.1 充分认识生殖健康是个人健康的重要组成部分,熟悉了解性健康的基本内涵。
- A.2.4.1.2 建立尊重、平等态度,正确理解性关系、以及人口与社会发展的依存关系。
- A.2.4.1.3 确立承担在涉及性与生殖健康方面自我决策和责任意识,通过负责和有益健康的方式,发展互爱和谐的同伴关系、两性关系、婚恋关系。
- A.2.4.1.4 识别各种无保护性行为、男男性行为存在性病、艾滋病感染的风险;避免不安全性行为;不歧视艾滋病患者及感染者。

#### A.2.4.2 生殖健康相关技能

- A.2.4.2.1 掌握各种协商、交流技能,保护生殖健康权力,提高维护个体、他人性与生殖健康的责任感和自我决策能力。

- A.2.4.2.2 了解不同避孕方法的有效性,正确选择和使用适宜的避孕方法,避免非意愿妊娠。
- A.2.4.2.3 认识性行为中安全套使用的重要性和必要性;学会正确使用安全套,减少艾滋病和其他性传播疾病的危险。
- A.2.4.2.4 学会运用自我保健技能(如睾丸的自我检查、乳房的自我检查等),维护个人性与生殖健康。
- A.2.4.2.5 合理利用相关的健康资源,遇到生殖健康问题主动选择有效、便利的专业服务。
- A.2.4.2.6 了解获得紧急救助的有效途径,一旦发生妊娠或其他意外,及时救助,在专业医生指导下进行妊娠的终止或继续。
- A.2.4.2.7 能够识别可能发生性暴力和性虐待有关的危险情况,分析可能导致冲突的原因,运用解决冲突的技巧,主动预防约会暴力、性侵害。

## A.2.5 安全、应急与避险

### A.2.5.1 预防意外伤害

- A.2.5.1.1 形成珍爱生命、预防各种伤害的意识。
- A.2.5.1.2 具备识别潜在危害以及应急处理的知识和技巧,养成个体保护和安全预防的行为,主动发现、移除和规避意外伤害潜在危害。
- A.2.5.1.3 掌握意外伤害(如触电、溺水、中暑、中毒、运动创伤等)的自救与互救原则和基本技术,明确急救技能对自救和互救、自身和他人健康的重要性;能够在适宜情况下进行正确决策。
- A.2.5.1.4 掌握基本的心肺复苏术以及院前抢救等操作技能。遇到呼吸、心跳骤停的伤病员,会运用基本的人工呼吸和胸外心脏按压急救技术。
- A.2.5.1.5 运用应对各类自然灾害及突发公共卫生事件(如火灾、洪水、地震等)的基本策略,自觉避险。
- A.2.5.1.6 掌握处理被动物(犬、猫、蛇等)抓伤、咬伤后的基本医疗处置步骤;能够及时寻求医疗救助。

### A.2.5.2 工作/实验、实习场所安全

- A.2.5.2.1 了解和识别工作/实验、实习场所可能存在的危险因素,遵守操作规程,注意个人防护。
- A.2.5.2.2 妥善存放药品、化学试剂、气体和农药等有毒物品,避免污染食物、水源,避免发生误服、误吸等中毒事故;学会在发生意外时的应急处理。
- A.2.5.2.3 懂得运用合法手段,依法享有职业健康保护的权利。

### A.2.5.3 旅行安全

- A.2.5.3.1 形成旅行安全和保健意识,了解旅行卫生保健的基本原则和方法;规避旅行尤其是国际旅行中的健康(如疟疾、登革热等)、安全(如车祸、溺水、政治动乱等)风险。
- A.2.5.3.2 在旅行前做好必要的疾病和伤害预防准备(如衣着、急救药物、防范蚊虫叮咬等物品的准备);在前往国际旅行高风险地区时,关注目的地的疫情及相应的疫苗注射要求。
- A.2.5.3.3 了解当地气候、交通状况,关注旅行中的个人卫生、食物和饮水卫生、道路交通安全等。
- A.2.5.3.4 学会应对旅行中常见问题发生(如腹泻、晒伤、肢体扭伤等)的基本措施和策略。
- A.2.5.3.5 学会应对旅行中可能的外伤、昆虫和动物咬伤、高山疾病、潜水疾病等突发健康问题的预防策略。



中 华 人 民 共 和 国  
国 家 标 准  
普通高等学校健康教育规范  
GB/T 34858—2017

\*

中国标准出版社出版发行  
北京市朝阳区和平里西街甲2号(100029)  
北京市西城区三里河北街16号(100045)

网址 [www.spc.net.cn](http://www.spc.net.cn)

总编室:(010)68533533 发行中心:(010)51780238

读者服务部:(010)68523946

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷  
各地新华书店经销

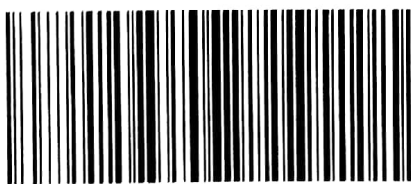
\*

开本 880×1230 1/16 印张 0.75 字数 14 千字  
2017年11月第一版 2017年11月第一次印刷

\*

书号: 155066·1-59367 定价 16.00 元

如有印装差错 由本社发行中心调换  
版权专有 侵权必究  
举报电话:(010)68510107



GB/T 34858-2017