

高校体育教育专业《健康教育学》 课程教学改革的思考

前言

《健康教育学》是提升体育教育专业学生健康素养的重要课程。本文通过分析当前课程教学中教材、教学形式、评价方式及课程思政中存在的问题,提出相应的改革措施,以提高体育教育专业学生的健康素养及健康教育的能力,提升教学质量。

关键词

健康教育学;体育教育专业学生;标准;健康素养

2016年,国务院颁布《“健康中国2030”规划纲要》,该文件明确指出,“培养健康教育师资,将健康教育纳入体育教师职前教育和职后培训^[1]”2022年教育部制定的《义务教育体育与健康课程标准》(2022年版,以下简称《标准》)中明确列出了体育与健康课程中健康教育的内容,并要求每学期要开设一定学时的健康教育课程^[2]。体育教师的健康素养水平高低直接影响着健康教育的实施效果。高校体育专业人才培养方案中开设了健康教育课程以提升教师的健康素养。其中,《健康教育学》是《全国普通高等学校体育学类本科专业教学质量国家标准》中规定的专业类基础课程之一;是体育类本科专业都必须开设的7门必修课程之一。《健康教育学》课程能与中小学健康教育有效接轨,提升教学质量,培养出健康素养高、能开展健康教育活动的体育专业人才。

1 提升体育教育专业学生健康素养的必要性

健康素养是个人获取和理解基本健康信息与服务,并运用这些信息和服务做出正确判断、以维护和促进自身健康

的能力^[3]。健康素养在提高人的自我保健意识和自我保健能力上有着不可替代的作用。体育教育专业学生健康素养水平的高低,直接影响个体的健康观念及行为生活方式,继而影响个体自身的健康水平及健康形象。

体育教育专业学生作为未来的体育教师,是中小学健康教育的主力军。体育教师具有良好健康素养、正确的健康观念和健康的行为、生活方式,这些都将在今后的工作中对中小生产生潜移默化的作用。因此,提升体育教育专业学生健康素养水平具有重要意义。

2 体育教育专业《健康教育学》课程教学存在的问题

2.1 教材建设不能完全满足中小学健康教育的需求

《标准》中健康教育的内容包括:健康行为与生活方式、生长发育与青春期保健、心理健康、疾病预防与突发公共卫生事件应对、安全应急与避险五个方面。每个领域按照不同学段提出了不同的内容要求。如生长发育与青春期保健,每个学段设置的内容如下:水平一是“知道生命孕育的过程及

人体主要器官的名称、男女差异”；水平二是“了解生长突增，知道第一、第二性征的概念、意义及青春期身体变化及交往的边界”；水平三是“青春期生理与心理的变化，具有预防运动过程中性骚扰的意识”；水平四是“理解性骚扰的危害，提高性骚扰的意识和能力”。目前使用的教材基本涵盖了中小学健康教育的内容，但主要是针对成年人的健康知识，对中小学生的健康知识涉及较少。中小學生作为特殊群体，与成年人有较大差异，健康教育的差异也较大，这样不利于体育教育专业学生毕业后快速、有针对性地开展健康教育活动。

2.2 以教师为中心的传统教学方式教学效果不理想

目前，《健康教育学》主要采用的是以教师、课堂为中心的传统教学方式。课堂教学以教师讲授为主，教师以教材为中心，主要通过板书、课件作为教授的主要方式，其优点是发挥教师的主导作用，有利于知识的系统传授。但是，此方式容易忽略学生学习的主体性，会导致学生学习的积极性、主动性和协作性较差，学习兴趣不高，学习效果差，教学效果不理想。

2.3 重理论学习，轻健康教育能力培养

健康教育学是一门实践性很强的学科，需要大量的实践活动。目前，健康教育仅停留在知识传递上，对学生学习能力培养和健康行为养成的教育不足^[4]。由于课程学时和资源受限，课程以讲授为主、实践为辅，从而让学生能掌握健康教育的基本知识及实践能力，养成良好的行为习惯。然而，当前课程理论学时较多，实践学时相对不足。学生能较系统地掌握相关的基础知识，但因实践活动少不能很好地转化为能力，导致学生毕业后缺少实践能力。因此，要适当增加实践活动的学时，注重在不同情境下培养的学生健康教育能力，提升健康教育能力，满足今后中小学健康教育的需求。

2.4 教学质量评估手段较单一，重结课考试，忽略了过程性考核

教学评价是教学中必不可少的一个重要环节，是评价教学效果的重要指标。以往评价教学效果的方式，主要以平时考勤、作业和期末考试为主，忽视了对教学过程的把控和跟踪，也忽视了对学生学习兴趣、学习能力的评价。这种评价方式对学生学习能力及健康行为的养成评估不够全面，也容易打击教师的教学积极性。

2.5 未能紧密结合课程特点有机融入课程思政

传统教学方式中，教师重视对学生正确健康观的树立，重视健康教育基本知识与技能的培养。党的十八大以来，以

习近平同志为核心的党中央多次强调“坚持把立德树人作为中心环节，把思想政治工作贯穿教育教学全过程”。教师不仅要重视提高体育教育专业学生的健康素养以及体育教育专业学生的主人翁意识，也要重视培养其在“健康中国”战略中的责任感、使命感。

3 体育教育专业《健康教育学》课程教学改革内容

3.1 结合中小学体育健康教育内容开展教学

通过健康教育学的课程学习，不仅要让体育教育专业学生掌握提高自身健康水平的知识，还需掌握促进中小學生生长发育过程的健康知识。因此，应结合《标准》中不同学段的健康教育内容来进行教学。例如，在“健康饮食”章节教学中，教师在介绍完普通人群的营养学基础知识之后，可依据《新课标》中不同学段学生对营养知识的需求，展开具体的介绍。水平一的学生要强调不偏食、不挑食的重要性；水平二的学生要强调对健康食品和饮料的选择；水平三的学生要强调一日三餐的营养需求和作用。再例如“疾病预防”章节教学中，教师介绍完“常见的传染病和非传染性疾病”知识之后，应结合不同学段学生容易引发的疾病进行拓展，如对近视的预防等。这样有利于体育教育专业学生提前了解中小学健康教育的内容，从而更顺畅地开展健康教育活动。

3.2 丰富教学手段与方法，增加实践活动，提升学生健康教育能力

健康教育讲究“知、信、行”，教师在强调掌握健康教育知识的同时，也要注重学生态度和行为的转变。因此，在健康教育学课程中，丰富教学形式，加强实践活动，能更好地将知识转化为能力，提升学生健康教育的能力。

3.2.1 体验式教学

体验式教学让学生在体验式学习中掌握相关知识，领悟道理，从而实现自我教育^[5]。部分体育教育专业学生有不健康的生活方式，如玩手机时间过长、熬夜等，严重影响身心健康。因此，教师在讲授完“健康行为”章节后，应设置角色体验，布置促进健康行为的实践活动。第一步，将学生分为若干组，每组5~8人，推选出小组长，自由选择一项不健康的行为和生活方式开展为期21天的体验式实践活动；第二步，小组成员协商确定目标，制定促进健康行为的计划；第三步，建立微信群，借助各类软件组每天在群里打卡，互相监督，帮助小组成员坚持健康行为；第四步，实施一周后

总结评价,改进方法,21天后再次总结评价。这种体验式的实践活动可以促进理论与实践的结合,能够提高学生对基础知识的理解和健康教育能力。

3.2.2 翻转课堂

翻转课堂是一种新型的教学模式,是对传统课堂教学活动环节和组织方式的创新改革。通过灵活多样的教学模式,转变课堂时间,让学生在课下自主完成相应的学习,培养学生的自主学习能力和深度学习能力^[6]。教师应提前让体育教育专业学生学习《标准》中健康教育相关内容,根据各学段不同的内容及要求选择相应的主题,设置模拟教学环节。具体操作如下:第一,将学生分为若干个组,每组5~8人,每组选取某一个水平中的某一个主题内容进行模拟教学准备;第二,分工协作查找相关资料,制作主题内容的课件及演讲稿;第三,课件及演讲稿提前几天发给教师查看;第四,由一名或几名小组成员进行课堂模拟教学,其他组同学依据其主题提问,由模拟教学组进行解答;第五,老师依据同学们的模拟教学情况,做出相应的解答及知识汇总。一方面能让体育教育专业学生提前感受不同学段对象在实施同一主题健康教育时内容、形式等会存在差异,提前参与实践活动;另一方面,学生依据自己感兴趣的内容选择主题,制定方案,能够培养学生的团队协作、分析问题、解决问题及书写等能力。

3.3 落实多元教学评价和过程评估体系

评价是检验教学效果的重要手段。未来教学质量评估要利用多元评估方法及时进行教学反思,多进行随堂测验,同时把实践活动纳入考核范围。此外,采用多元化的形式和课程考核方式,打造将过程评价和结果评价相结合、线上评

价和线下评价相结合的多重评估体系,实现过程性评估和结果评估相结合。除了传统的考勤、课后作业和期末考试外,要增加期中阶段性考核和实践活动成绩考核,从而更加全面地评估学生的知识掌握和能力提升程度。

3.4 课程思政教育全过程、全方位渗透进课程

《健康教育学》课程思政要以全面提高人才培养质量为核心,坚持专业人才教育和“全人教育”并重的原则,站在为党育人、为国育才的战略高度。在教学过程中,可结合“健康中国”战略、健康热点和新冠肺炎疫情防控、全民健身等题材,帮助树立学生“健康第一”的理念,通过案例分析引导学生树立主人翁意识,培养健康向上、勇于创新的精神信念,培养学生的责任感和使命感。例如,通过播放疫情发生的状况及预防方法,让学生了解疫情的现状,让学生能主动向家人、朋友宣传疫情的预防方式。

4 结语

《健康教育学》课程是提升未来体育教师健康素养及健康能力的重要课程之一,目前,我们需要通过改革课程教学内容、教学形式、评价方法等提升教师对中小学健康教育的适应能力。高校相关的健康教育课程也应结合中小学健康教育进行相应的课程改革,才能全面提升体育教育专业学生的健康素养及健康教育能力,培养高素质健康教育体育人才。同时,应建立健全人才培养体系,增加健康教育类课程的实践学时,更进一步地与中小学健康教育接轨。此外,加强体育教师工作后的信息反馈,不断改进教学内容、形式和方法,提升健康教育类课程质量,进而提升人才培养质量。

文/陈伟华(广东第二师范学院体育学院,广东广州 510303)

作者简介:陈伟华,女,江西吉安人,广东第二师范学院体育学院讲师,研究方向:健康教育。

参考文献:

- [1] 中共中央国务院.“健康中国2030”规划纲要[s].国务院公报,2016年第32号.
- [2] 中华人民共和国教育部制定.义务教育体育与健康课程标准[M].北京:北京师范大学出版社,2022:11-25.
- [3] 王健,马军,王翔.健康教育学[M].北京:高等教育出版社,2021:4-5.
- [4] 俞爱玲.我国体育教育专业健康教育课程存在的问题[J].体育学刊,2003,10(2):71-72.
- [5] 赵磊,徐林燕.体验式教学法在健康教育学课程中的应用[J].卫生职业教育,2020,38(22):81-82.
- [6] 曾靓,周典,施榕.高校《健康教育学》课程中应用翻转课堂的教学策略研究[J].中国健康教育,2021,37(1):89-92.