

“健康中国”背景下健康教育融入高校体育教学改革的路径探究

前言

高校体育教学活动是提高学生体质健康的重要途径，是实施健康教育的重要载体。“健康中国”背景下，将健康教育融入高校体育教学是学校体育教学改革的必然趋势。当前我国高校体育教学存在很多问题，为了积极推动高校体育教学工作更好地开展，我们应积极响应“健康中国”的战略要求，对高校体育教学进行改革与优化，探索健康教育融入高校体育教学改革的有效路径。

关键词

“健康中国”；健康教育；高校体育；教学改革

高校体育教学是实施健康教育的重要载体，肩负着促进大学生身心健康的伟大使命。尽管大学生的身心健康一直广受重视，我国也不断制定有关法规与措施推动青少年体质健康发展，但是当下大学生整体体质健康状况却令人担忧。为完成我国所提出的“健康中国”发展战略，高校要加大对体育教学改革力度，探索健康教育融入高校体育教学改革的有效路径。

1 健康教育融入高校体育教学改革的重要意义

在建设健康中国的背景下，国家陆续出台了《“健康中国2030”规划纲要》《体育强国建设纲要》《关于加强健康促进与教育的指导意见》等政策文件，这些政策文件均指出了实施健康教育的重要性。学校体育教学是实施健康教育的重要载体，因为学校体育是以“健康第一”为指导思想，学校体育教学会对学生的终身体育观、健康意识等产生深远的影响。因此，在“健康中国”背景下，高校

加大体育教学改革力度，将健康教育有效融入体育教学有着非常深远的意义。

2 高校体育教学存在的问题

2.1 高校体育课程设置不合理，健康教育相关的内容开设不足

高校体育课程设置是否合理直接影响到体育教学效果，当前大多数高校的体育课程安排在大一和大二两学年，每周两个学时，课时量相对较少。体育选修课可供选择的体育项目较少而且不够时尚新颖，很多学生选不到自己感兴趣的体育项目。此外，高校体育课程在内容设置方面欠缺健康教育相关的内容，传统体育教学过程中教学内容以体育技能练习为主，体育基础理论知识讲授所占比重较小，且集中在体育项目的技术、战术、比赛规则等方面，涉及体育健康教育的内容不多，使得大学生对体育的认知不够全面，难以理解体育运动对人体身心健康的积极影响。

2.2 高校体育教学方法缺乏创新性, 教学活动形式比较单一

在高校体育教学中采用的教学方法缺乏创新性, 在体育课堂中体育教师通常采用示范法、讲解法等传统的教学方法向学生展示动作要领, 要求学生模仿练习, 师生之间的单向互动的模式导致体育课堂缺乏新意, 单调枯燥的课堂氛围致使很多学生难以理解体育运动的健身意义。高校体育教学活动的组织开展形式比较单一, 在体育课堂中大部分时间教师通常针对某一体育动作技术要领进行示范讲解, 要求学生反复练习体育动作, 教师与学生的有效互动交流较少, 难以激发学生参与体育锻炼的热情。

2.3 高校体育教学评价体系比较片面, 考核方式比较单一

高校体育教学大都沿用传统评价体系和考核方式, 课程考核主要集中在期末进行测评, 评价方式是终结性技能评价为主, 缺少过程性评价和健康教育模块的评价, 对学生体育健康理论方面知识的考核占比较小。面对片面单一的考评方式, 大学生们在体育课堂上只关注和练习期末考核的内容, 忽略了体育项目健身功能和体育健康知识的学习, 致使学生难以理解体育运动与身心健康之间的相关性, 不利于大学生体育健康观念的形成。

2.4 高校体育教师的健康教育理论知识和技能比较欠缺

教师的教学能力和知识储备是影响教学质量的关键因素。高校体育教师习惯把教学重心放在运动技能训练, 对于健康教育理论知识和技能的讲授比较欠缺。一方面, 高校体育教师的知识体系不够系统全面, 大多数高校体育教师对于自己专修的体育项目相关的知识和技能比较熟悉, 但是对于体育相关的健康教育知识与技能则比较欠缺, 致使很多高校体育老师在体育教学过程中很少进行健康教育与指导。另一方面, 高校体育教师参与教学改革培训的机会比较少, 很多高校未能在岗前培训期间对体育老师们进行健康教育方面的系统培训。

2.5 高校领导对健康教育的重视度不高, 学校欠缺健康教育监督机制

学校领导的态度和决策对于教学改革的开展和实施有着重大的影响。在新的时代背景下, 高校面临着更加严峻的考验, 为了提高学校的就业率和考研率, 高校领导把工作重点更多地放在学生专业理论与技能的教学指导与考核上, 而对健康教育的重视度不高, 致使健康教育融入体育教学改革在经费层面、执行层面都难以顺利实施。此外, 学校欠缺健康教育监督机制, 很多高校没有对体育教学中健康教育的学

时数和教学效果提出明确的要求, 致使高校体育教师没有在其教学大纲、教学计划和教案中把健康教育的内容有序融合进去, 进而导致高校体育教学过程中健康教育的学时不足。

3 健康教育融入高校体育教学改革的路径

3.1 优化高校体育课程设置, 融入健康教育相关的内容

优化高校体育课程设置是将健康教育融入体育教学的关键保障。首先, 在“健康中国”背景下, 高校在体育课程安排上应在保证充足学时的前提下, 合理设置各教学模块。高校体育课程各教学模块的设置应遵循大学生身心发展规律, 增加体育选修课的种类, 如轮滑、街舞、飞盘等时尚新颖的体育项目, 使学生能够选到自己感兴趣的体育项目。在体育课程选修方面, 学生可以在每个学期重新选择新的体育项目, 也可以继续选择自己之前选过的感兴趣的体育项目, 这有助于大学生体育兴趣的培养和体育锻炼习惯的养成。其次, 挖掘体育课程中的健康教育元素, 尤其是贴近大学生日常生活的实用性强的健康知识与技能, 如体育项目健身原理、心肺复苏、踝关节扭伤处理、运动伤害防护与急救等, 以课堂教学、健康教育宣传专栏或者专题讲座等方式将健康教育有效融入高校体育教学。

3.2 创新高校体育教学方法, 丰富体育教学活动形式

在教学过程中, 高校应打破示范法、讲解法等传统教学方法的局限性, 结合大学生的个性化需求和信息化教学手段优化创新体育教学方法。采用启发式教学方法、探究式教学思路, 在体育课堂中创设教学情境, 开展分组练习、案例分析等大学生容易接受的创新性教学方法, 充分调动大学生参与体育锻炼和学习体育健康知识的积极性, 实现师生之间的良性互动。此外, 在教学过程中要丰富教学活动形式。一方面, 借助网络教学资源, 建设体育健康教育线上课程或者虚拟仿真平台, 扩大健康教育覆盖面。另一方面, 高校体育教学应打破传统讲授为主的课堂模式, 定期开展体育健康教育专题研讨, 充分发挥大学生的自主性和创新性, 在专题研讨过程中完成体育教学任务。此外, 采用“教会—勤练—常赛”的教学模式, 体育教师在教会学生运动技能或者健康技能后, 引导学生在课内外勤加练习, 定期设置课堂竞赛, 达到以赛促学的效果, 激发学生主动锻炼、主动健康的意识。

3.3 健全完善体育教学考核评价体系

科学系统的体育教学考核评价体系是推动体育教学良性发展的关键。首先, 要通过解读高校体育课程标准和健康

中国相关文件,明确体育教学目标,完善体育教学考评指标。打破传统单一的考评指标,建立综合性考评指标,从运动技能、体质健康水平、健康知识、健康行为、健康意识等多个维度考评学生体育课程的学习效果。其次,要打破传统单一评价主体和手段,充分调动学校、教师、学生等多方主体对体育教学进行协同评价。学校可以对学生的年度体质测试情况进行评价;体育教师可以对学生的运动技能、健康知识技能掌握情况进行评价;学生可以对自身的体质健康状况、日常行为等进行自评或者互评。此外,可以通过量表、问卷、线上测评、实战考核等多种评价手段考评大学生的体育素养、健康知识与技能等。另外,要加强过程性评价,可以通过健身APP、运动手环等大数据平台评价大学生的日常体育锻炼行为与习惯。

3.4 提升高校体育教师的健康教育能力

“健康中国”背景下,高校体育教师不仅要有过硬的体育专项技能,还要有丰富的健康知识与技能储备、健康教育能力。提升高校体育教师的健康教育能力,一方面,要构建制度保障,完善相关教学制度,制定提升体育教师健康教育能力的方案。另一方面,要搭建提升平台,让高校体育老师走出去参加各级各类的教学改革培训,或者聘请专业人员对学校的体育老师进行集中的健康教育培训。此外,要鼓励

体育教师自主参与体育教学改革,一是要树立体育与健康并重的教育理念,在实践中将健康教育有效融入体育教学过程中;二是要组建体育健康教育课程团队和科研团队,开展体育健康教育教研活动。

3.5 提高学校领导对健康教育的重视度,建立健康教育监督机制

要把健康教育真正有效融入体育教学改革,必须转变学校领导的传统观念,提高学校领导对健康教育的重视度,建立健康教育监督机制。一方面,学校领导要能够意识到健康教育是体育教育乃至学校教育非常重要的组成部分,积极推动健康教育有效融入体育教学改革。另一方面,针对高校体育课程学时不足、健康教育元素缺失等问题,学校应建立由教学督导和学生组成的健康教育监督机制,通过督导不定时长查课和学生反馈监督体育教学改革情况。

4 结语

“健康中国”背景下,高校体育教学应遵循“健康第一”的指导思想,优化体育课程设置、创新体育教学方法、丰富体育教学活动形式、提升体育教师的健康教育能力、提高学校领导对健康教育的重视度、建立健康教育监督机制,推进健康教育有效融入高校体育教学改革。

文/赵新娟,吴静涛,胡军,迟晓丹,季婧岚(乐山师范学院体育学院,四川乐山 614000)

基金项目:自贡市哲学社会科学重点研究基地健康人文研究中心项目《“健康中国”背景下高校体育教学与健康教育深度融合的路径研究》(JKYW-2021-14);自贡市哲学社会科学重点研究基地运动与健康创新研究中心项目《国外青少年体育素养培养模式的比较及启示》(YDJKY21-10);自贡市哲学社会科学重点研究基地国民体质健康与体育产业研究中心项目《青少年体育素养测评工具的国别差异及启示》(GT-02202110)

作者简介:赵新娟,女,山西临汾人,乐山师范学院体育学院讲师,研究方向:青少年体质健康;吴静涛,男,河南新野人,乐山师范学院体育学院讲师,研究方向:青少年体质健康促进;胡军,男,四川渠县,乐山师范学院体育学院教授,研究方向:国民体质健康;迟晓丹,女,吉林白城人,乐山师范学院体育学院讲师,研究方向:青少年体质监测;季婧岚,女,四川邛崃人,乐山师范学院体育学院助教,研究方向:国民体质健康。

参考文献:

- [1] 马昆,王景星,吴戈,等.“健康中国”背景下健康教育融入学校体育教学改革的对策[J].河北北方学院学报(社会科学版),2021,37(2):74-76.
- [2] 张宁.信阳市初中体育与健康课程实施过程中健康教育融入现状及对策研究[D].信阳:信阳师范学院,2022.
- [3] 教育部体育卫生与艺术教育司.第八次全国学生体质与健康调研结果发布[J].中国学校卫生,2021,42(9):1281-1282.
- [4] 李静,王赫.体医融合视域下高校体育教育改革探讨[J].航海教育研究,2022,39(2):82-86.