

高中生体质健康价值取向与学校体育教育改革的方向探索

赵 震

(扬州市江都区大桥高级中学, 江苏扬州 225200)

摘要 ▶ 近年来, 国家对高中生体质健康问题越来越重视, 为了增强高中生体质健康水平, 很多学校采取了一系列措施。但是从实际情况来看, 高中生体质健康状况没有得到根本改善。要想真正实现高中生体质健康目标, 就必须重新审视学校体育教育改革的方向。在高中阶段开展体育教学活动时, 教师要明确学生体质健康目标的价值取向, 这样才能够进一步完善高中体育教学活动。

关键词 ▶ 高中生体质健康; 健康价值取向; 学校体育教育改革

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.08.042

在快节奏的学习与生活中, 高中生的体质健康状况受到社会各界的关注, 体质健康不仅关乎青少年的成长发育, 更是他们未来全面发展与贡献社会的重要基石, 学校体育教育作为提升青少年体质健康水平的关键环节, 其改革方向的选择显得尤为重要。本文旨在深入探讨高中生的体质健康价值取向, 并以此为基础, 分析学校体育教育改革的方向。

1 高中生体质健康价值的认知现状

1.1 高中生对体质健康的理解

当前教育环境日益强调全面发展的重要性, 然而, 现阶段仍有部分高中生对体质健康的认知局限在身体健康层面, 忽视了心理健康和社会适应能力的重要性。从身体健康层面来看, 高中生普遍能够认识到体育锻炼对于增强体质、预防疾病以及提升身体机能的重要性, 通过参与体育活动, 可以增强肌肉力量、提高心肺功能, 在日常生活中表现出更好的身体状态。然而, 这种认知往往局限于提升身体机能, 缺乏对心理健康和社会适应能力的全面关注。事实上, 心理健康和社会适应能力同样是体质健康不可或缺的组成部分, 高中阶段是青少年心理发展的关键时期, 面临着学业压力、人际关系等多重挑战。如果忽视心理健康, 可能会导致焦

虑、抑郁等心理问题的出现, 进而影响学习和生活质量。同时, 社会适应能力也是高中生未来融入社会、实现个人价值的重要基础, 缺乏社会适应能力的高中生可能难以应对复杂多变的社会环境, 无法充分发挥个人潜能。

1.2 体质健康与学业成绩的关系认知

随着学习压力的增大, 高中生越来越意识到体质健康与学业成绩之间的紧密联系, 良好的体质健康状况有助于提升注意力、记忆力和思维能力, 从而在学习上取得更好的表现。相反, 体质健康不佳可能引起精神萎靡、注意力不集中等问题, 进而影响学习效率。因此, 高中生通过体育锻炼、合理休息和健康饮食等方式来维护和提升体质健康, 以期在学业上取得更好的成绩, 这种认知的转变表明高中生已经意识到体质健康在学业和未来发展中的重要性。

2 高中生体质健康价值取向的特点

2.1 多元化价值取向

当代高中生的体质健康价值取向呈现出明显的多元化特点, 这种多元化不仅体现在对体育活动类型的选择上, 还表现在对健康生活方式的理解和追求上。高中生对体育活动的兴趣, 不再局限于传统的球类运动或田径项目, 他们愿意尝试各种新兴的运动形式, 如街舞、滑板、瑜伽等, 这种多元

基金项目: 课题项目: 江苏省教育科学“十四五”规划2021年度课题《基于高中体育课程实施的体质健康价值取向研究》(D2021/02/606)

作者简介: 赵震, 男, 中学一级教师, 研究方向: 体育教学。

化的选择反映了高中生对个性表达和自我实现的强烈需求。他们希望通过参与不同类型的体育活动，展示自己的独特风格和才华。在健康生活方式的理解上，高中生也表现出多元化的价值取向，他们不仅关注身体的锻炼和机能的提升，还注重饮食的均衡、作息的规律以及心理的健康，这种全面的健康观念反映了高中生对生活质量的高度追求。多元化的价值取向对学校体育教育提出了新的挑战和要求，学校需要提供更加丰富的体育课程和活动以满足不同学生的兴趣和需求，此外还需要加强健康教育，引导学生树立正确的健康观念，培养他们的健康生活方式。

2.2 个性化健康追求

个性化健康追求是高中生体质健康价值取向的又一显著特点。每个高中生都有自己独特的身体条件、兴趣爱好和健康需求，因此，他们在追求体质健康的过程中，更加注重个性化的体验和效果。高中生在选择体育活动时，会根据自己的身体条件和兴趣爱好进行挑选。例如，有的学生喜欢力量型的运动，如举重、摔跤等；有的学生则偏爱技巧型的运动，如体操、跳水等，这种个性化的选择有助于激发学生的学习兴趣 and 积极性，提高他们的锻炼效果。在健康目标的设定上，高中生也表现出个性化的特点，他们会根据自己的身体状况和健康需求，制定适合自己的锻炼计划和目标，这种个性化的健康追求有助于提升学生的自我认知和自我管理能力，促进他们的全面发展。个性化的健康追求对学校体育教育提出了新的要求，学校需要关注学生的个体差异，提供个性化的教学计划和辅导服务，还需要加强与学生的沟通和交流，了解他们的需求和期望，为他们提供更加贴心和有效的健康指导。

3 影响高中学生体质健康价值取向的因素

3.1 社会文化环境

社会文化环境是影响高中学生体质健康价值取向的重要因素。当前社会对健康生活的重视，对体育活动的推崇以及媒体对各类体育赛事的宣传等，都在无形中影响了学生对体质健康的看法。特别是社交媒体和互联网的普及，使高中生能够接触到更多元化的健康观念和生活方式，从而影响了他们的价值取向。

3.2 家庭教育观念

家庭教育观念在高中生体质健康价值取向中占据重要地位。家长的健康意识，包括对体育活动的态度以及日常生活中的健康习惯等都会对孩子的观念产生影响。一些家庭注重

培养孩子的运动兴趣和习惯，鼓励他们参与各类体育活动，这有助于孩子形成积极的体质健康价值取向。

3.3 学校体育教育政策

学校体育教育政策对高中生的体质健康价值取向具有直接导向作用。政策的制定和实施不仅决定了学校体育课程的设置、教学内容的选择以及评价标准的制定，还在很大程度上影响了学生对体育活动的态度和参与度。科学、合理的体育教育政策对于引导学生树立正确的体质健康价值观具有重要意义。

4 学校体育教育改革的方向探索

4.1 目标重塑，健康为本

面对当前高中生体质健康的挑战，学校体育教育的首要任务是目标重塑，确立以健康为本的教学理念，这意味着体育教学不再仅仅追求竞技成绩，而是更加注重学生的身心健康和全面发展。在实际教学中教师应将健康知识和技能的传授与体育活动相结合，引导学生在参与运动的过程中理解健康的重要性，培养他们终身锻炼的习惯。通过目标重塑，学校体育教育能够更好地满足学生的健康需求，为他们的全面发展奠定坚实基础。

例如，在高中篮球课上，教师不仅要教授学生篮球的基本技能和规则，更要注重培养学生的运动习惯和健康意识，可以通过讲解篮球运动对身体的益处，如增强心肺功能、提高协调性等，引导学生认识到运动对健康的重要性。同时，健康为本的教学理念还要求教师关注学生的个体差异和需求，教师应根据学生的实际情况制定个性化的教学计划，对于身体素质较差的学生教师可以设计针对性的体能训练，以提升他们的基础运动能力；对于对篮球运动不感兴趣的学生，教师可以通过引入篮球游戏或趣味比赛等方式，激发他们的学习兴趣和参与热情。此外，为了更好地贯彻健康为本的教学理念，学校体育教育还应加强与其他学科的融合，可以与健康教育课相结合，共同开展关于运动健康、营养饮食等方面的教育活动。

4.2 课程革新，多元并蓄

针对高中生多样化的体育兴趣和需求，学校体育教育应进行课程革新，构建多元并蓄的课程体系，这要求学校不仅提供传统的体育项目课程，还要引入新兴运动项目和地方特色体育活动，以满足不同学生的选择。同时，课程设置应注重跨学科融合，将体育与健康、心理、艺术等领域相结合，提升学生的综合素养，通过课程革新，学校体育教育能够激

发学生的运动兴趣，培养他们的创新精神和实践能力。

以民族民间传统体育的教学革新为例，以往，民族民间传统体育可能只作为体育课的一个辅助内容，简单地介绍给学生，但现在，教师可以将其与现代体育教育理念相结合，重新设计课程体系。以太极拳为例，教师不仅教授学生太极拳的基本动作和技巧，还可以结合健康知识，讲解太极拳对调节呼吸、放松身心、增强内脏器官功能等方面的益处，同时，为了增加课程的趣味性和互动性，教师还可以引入太极拳的推手练习，让学生在轻松愉快的氛围中体验太极拳的魅力，鼓励学生将所学的太极拳带回家，与家人共同练习，这样不仅能增进家庭关系，还能将健康的生活方式传递给更多的人。

4.3 教学相长，个性引领

在高中体育教学中，教师应关注学生的个体差异，采用个性化的教学方法和策略，通过了解学生的兴趣、特长和身体条件，为他们量身定制合适的运动方案，让他们在享受运动乐趣，提升体质健康水平。同时，教师应鼓励学生之间互助合作，让他们在团队中学会沟通、协作和分享。通过教学相长的方式，学校体育教育能够促进学生的个性发展和全面进步。

4.4 评价优化，过程结果并重

为了更全面地反映学生的体质健康状况和学习成果，学校体育教育应优化评价体系，注重过程与结果并重。这意味着评价不仅关注学生的运动成绩和体能测试数据，还要关注

他们的学习态度、进步幅度和合作精神等方面。同时，评价主体应多元化，包括教师评价、学生自评和互评等方式，通过优化评价体系，学校体育教育能够更准确地反映学生的实际情况，为他们的进一步发展提供有益反馈。在评价标准的设计上，教师应明确评价的目的和内容，确保评价能够真实、客观地反映学生的体质健康水平和学习进步情况，评价内容可以包括学生的体能测试成绩、运动技能掌握情况、学习态度、进步幅度以及合作精神等方面。教师根据课程目标和学生的实际情况，为每个评价内容设定具体的评价指标和权重，以便进行量化评价。在评价的实施过程中，教师应注重采用多种评价方式，包括观察、测试、问卷等，以获取全面、准确的学生信息，鼓励学生进行自评和互评，培养他们的自我认知和评价能力，在评价过程中应及时给予学生反馈，肯定他们的进步和成绩，指出需要改进的地方，并提供具体的建议和指导。

5 结语

总之，高中生体质健康价值取向与学校体育教育改革密不可分，在当前社会背景下高中生的体质健康状况备受关注，学校体育教育则是促进学生体质健康的重要途径。通过目标重塑、课程革新、教学相长以及评价优化等多方面的改革措施，学校体育教育能够更好地满足学生的健康需求，提升他们的体质健康水平。同时，这些改革措施也有助于培养学生的运动兴趣、合作精神和创新意识，为他们的全面发展奠定坚实基础。

参考文献：

- [1] 罗志国.“体育进高考”背景下促进高中生体质健康发展机遇、挑战与路径[J].武术研究,2023,8(10):148-150.
- [2] 樊春鹏,祁军,卢晓鹏.不同年级高中生体质健康测试数据分析研究[J].体育视野,2023,(20):110-112.
- [3] 崔镇伟.功能性力量训练对高中生体质健康影响的研究[D].阜阳: 阜阳师范大学,2022.