

“健康中国行动”背景下健康教育 融入学校体育策略研究

谢奥明

首都体育学院

摘 要：自健康中国行动实施以来，我国群众健康素养得到了提升，健康的生活方式得到了改善，疾病预防工作取得了成效。培养人是教育的首要任务，培养健康的学生则是学校体育的重要任务。我国一直在颁发与健康教育相关的文件，目前的落实并不到位，本文运用文献资料法、逻辑分析法等分析了我国健康教育的现状，并提出健康教育融入学校体育的策略，其中包括跨学科主题学习以及利用科学技术等与时俱进等方案，以期学校体育能更好地促进学生身心健康，增强学生的健康意识，为未来学习和生活打下良好的基础。

关键词：健康中国行动；健康教育；学校体育

一、问题的提出

《健康中国行动（2019—2030 年）》以“大卫生、大健康”为理念，坚持预防为主、防治结合的原则，以基层为重点，以改革创新为动力，中西医并重，把健康融入所有政策，针对重大疾病和一些突出问题，聚焦重点人群，实施 15 个重大行动，政府、社会、个人协同推进，建立健全健康教育体系，促进以治病为中心向以健康为中心转变，提高人民健康水平。其中健康知识普及行动排在首位。新冠疫情使我们认识到了传染病的威力，国家利用多媒体宣传防护措施，有效地遏制了大面积感染，由此健康教育的缺失给我们敲响了警钟。学校体育和健康教育是学校教育的重要组成部分，二者相辅相成，相互促进，在青少年的健康成长中发挥着极其重要的作用。在后疫情时代，为防止悲剧再次发生，提高学生应对突发公共卫生事件的自我防范意识和能力，是学校教育与健康教育的一大任务^[1]。

二、文献综述

（一）健康教育内涵

健康教育是指通过有计划、有组织、有系统的社会教育活动，促使人们自觉地采纳有益于健康的行为和生活方式，消除或减轻影响健康的危险因素，预防疾病、促进健康、提高生活质量。健康不仅仅是指没有疾病，还包括心理上的健康，生长发育以及青春期保健，控烟行动等，健康的自然环境也和我们的健康息息相关。因此健康教育所涵盖的内容是很广泛的，需要多学科多领域的共同努力。近代中国出台了許多关于健康教育的政策，其中涵盖了学校健康教育^[2]。2022 版新课标明确规定了学校体育与健康课程应确保每学期开展 4 课时的健康教育。因此健康教育不仅仅

是指传授学生体育知识或技能，还包括卫生保健，常见运动损伤的急救与处理等。

（二）健康教育研究现状

第八次全国学生体质与健康调研结果显示：我国学生体质健康达标优良率逐渐上升，学生身高、体重、胸围等形态发育指标持续向好，学生肺活量水平全面上升，中小學生柔软、力量、速度、耐力等素质出现好转，体育教学质量不断优化和提升。随着“双减”政策落实，学生的课外活动时间增多，体育中考的改革等政策提高了学生对体育锻炼重要性的认识。但我国的健康教育落实并不到位，学生的体育健康意识和健康行为还有待提高。我国自 20 世纪 80 年代起开始重视健康教育，健康教育在我国一直被称为“卫生教育”或者“卫生宣传教育”，并被认为是医疗卫生部门的工作。但其实在体育专业本科课程中许多的课程都和医学相关并涉及健康教育的内容。例如运动解剖学会教会学生认识自身骨骼结构与肌肉组织，在遇到突发受伤情况时该如何处理、运动生理学从生物学角度传授给学生关于微量元素的作用等、运动营养学则教会学生合理膳食与平衡休息来维持身体健康。从课程设置来看，体育教育专业学生了解但无法真正运用到现实教学中去，这些知识却很少在他们之后的教学工作中传授给青少年学生，所学知识与实践出现割裂。当前我国学者关于健康教育的研究主要集中在将心理健康融入学校体育课程、在大单元教学中融入健康教育知识等，缺乏全面的策略。

三、健康教育融入学校体育的策略

（一）运用跨学科主题学习进行健康教育

各学科都在探寻合适的跨学科形式使学生能借助其他学科的知识来更好的理解本学科的内容，体育与

健康学科也不例外,在体医融合背景下将简单的医学知识,例如常见传染病的预防及受伤的紧急处理方式在体育课堂中以跨学科的方式传授给学生,比直接讲解更能激发学生的学习兴趣。在课堂上可以让学生角色扮演先搜集相关知识然后互相分享,这样可以促进学生的参与并加深对知识的理解与运用,主动搜集信息的过程也能激发学生的创造性。其次,运用跨学科主题进行健康教育可以借鉴活动理论指导下的体育与健康课程跨学科主题学习的活动特点,围绕“明确主题、创设情境、开展教学、反思评价”的一般学习流程进行^[3]。以“生命至上”(水平二)为例,一是要明确“地震应急避险”的主题;二是创设移动性技能中滚动、爬行、跑等逃生的情境和任务,用安全应急的方式引导学生活动,体验地震安全逃生的方法,加深对地震安全知识的理解与运用;三是通过主体协作开展教学,作为实施主体的教师要通过引导、解读、创设、总结来把握课的节奏,作为行为主体的学生要通过查阅、探究、实践、反馈来展开课内的实践与课外的探索;四是要通过“学、练、赛”三个主体环节将评价贯穿始终。

(二) 运用多种活动方式科普健康知识

1. 定期举行健康知识宣传会

学校可以结合医疗部门以及营养学专家在操场上以小型集会的方式进行展览,准备与健康知识相关的卡片,学生可以参与作答赢奖励,活动可以每隔一段时间举办一次,科普内容上面呈现一定的重复。除小型集会外,还可以结合学生的兴趣增加动态展示,例如开展“身体素质测试体验区”或“健康生活微课区”,通过AR或VR技术模拟健康教育情境,提高学生的互动性与兴趣。宣传周结束后,教师还可以通过有奖问答、竞赛等方式加深学生的健康知识。

2. 利用空间张贴海报

空间布局与视觉传递是健康教育的隐性渠道。学校可以根据不同水平的学生的认知特点与健康需求,设计不同主题的海报。例如,小学海报可以定位到“三餐饮食均衡”、“科学用眼”等主题,而中学可以扩展到“运动与学业平衡”“运动与大脑健康”“运动与体态、体型”等方面。海报的主题更新任务可以下放到每个班级,既保证了内容的新鲜度、知识的前瞻性,还能让学生亲身参与到健康知识的科普中,增加实践感和归属感。此外,学校还可以将健康教育与校园文化相结合,构建“健康知识长廊”或“步道健康线”,在校园跑道设置健康标语,使学生在日常活动中潜移默化地接受健康教育。

3. 定期举行健康知识讲座

在物质条件较为丰富的现代学生对于食物以及营养的了解零散,在中小学有许多学生存在体重超重的问题,学校可以根据学生的实际健康需求举行讲座。例如,针对体重超重的问题,可以邀请营养学专家讲解“如何通过科学饮食和运动控制体重”。并且讲座的形式可以多样化,如情景模拟、问答互动等,使学生不仅仅是知识的被动接受者,更是主动参与者,让学生充分了解食物以及自身,为今后的美好生活打好基础。

(三) 利用信息技术辅助健康教育教学

智慧赋能学校体育已成为当前的一大趋势,通过多媒体等方式让学生了解全国各地环境的现状,例如以“全球变暖现象导致冰川融化,可爱的北极熊无家可归”为题引起学生的兴趣,然后进一步引导学生去认识全球变暖背后的环境成因,使学生意识到保护环境的重要性,并且告诉他们哪些行为会破坏生态环境并引导他们在日常生活中养成良好的习惯,其中重要的一点是让他们认识到良好的生态环境是人类健康的基础,要给学生树立人与自然和谐共处相的意识。抓住时代机遇将青少年培养成功为富有知识且关爱祖国注重健康的新一代,为实现中华民族伟大复兴贡献体育教师的作用。

(四) 加强体育教师的健康教育相关知识培训

我国体育教师的培养方案里包括简单的营养学与运动生理学等方面的课程,但重要的是学以致用,想教给学生全面的健康知识这还远远不够,对于一些疾病的预防,紧急的救援,合理的用药等方面还需要加强学习,因此,首先学校需定期为体育教师培训与健康教育相关的知识,可以请医学领域、营养学领域、消防、传染病预防等方面的专家为体育教师传授相关知识,举办健康教育岗位培训、专题讲座等;其次,鼓励体育教师认真研读《新课标》内容,明确目前的体育课健康教育多集中于运动健康,如运动安全意识的培养、运动损伤的紧急处理等,多忽视运动之外的健康教育^[4]。体育教师不仅要转变自身的健康教育观念,还要将健康教育贯穿到教学中,小至饮食、卫生、作息,大到心肺复苏、抑郁等,包罗万象。

(五) 通过体育活动促进学生心理健康

抑郁症是青少年时期比较常见的一类精神心理障碍,也是导致青少年早早结束生命的首要原因^[5]。当下,青少年学生的心理健康问题愈发严重,抑郁焦虑等情绪在青少年学生中越来越常见,多数是学业压力太大或社交技能匮乏导致。作为身心发育不完善的群体,

青少年学生的压力如长期得不到排解,那么必然会对他们的生活和学习造成危害。体育活动是青少年社交互动的重要途径,通过体育活动,能够传递信任、培养社会意识及同理心、提升团队合作能力以及树立积极的生活态度^[6],学会一项运动技能需要持久的练习,从而增强自身意志力,使其拥有良好的心态面对生活以及学习中的困难。此外,不同的人格特质与不同的体育活动之间存在异质性关系。因此要根据孩子的不同性格特征,选择和安排不同的运动项目。例如,对于性格孤僻、内向的孩子,可以选择乒乓球、羽毛球、网球双人运动项目或足球、篮球、排球团队运动项目,培养孩子的开放性和宜人性;对于性格胆怯的孩子,可选择安排舞蹈类、拳击类、摔跤类项目,鼓励学生克服恐惧,表达自我;针对急躁、易怒的孩子,可以选择太极、体操等慢节奏的项目,磨炼他们的心性^[7]。总之,要根据不同的体育活动项目因材施教、取长补短,完善孩子的性格,进行全面的、系统的心理健康教育。

(六) 强化学生健康教育评价体系

评价体系涉及评价主体、评价标准、评价方法、评价工具、评价时机、评价反馈等诸多要素,只有实现了各个要素的科学化和合理化才能实现评价结果的最优化^[8]。当前体育教师对学生开展的评价主要是以体育技能和体质健康为主,对健康教育、学生健康行为养成等评价较少。究其原因之一是因为二者评价方式不同,对体育教师评价能力的要求不同,对此学校应采取多样化的评价内容来测试学生的健康知识,例如教会学生定期记录自身的健康情况,包括睡眠时间,身高体重等。体育教师也可以在课堂上定期提问与传染病相关的知识等。在评价主体方面,因为教育活动是一种社会关系体与另一种社会关系体通过相互作用来促进人的发展的活动,两种社会关系体构成了学习共同体^[9]。因此,健康教育的评价主体应该包括专家、教师、家长、学生和其他相关人员。在评价标准方面,要根据《国家学生体质健康标准》(以下简称《标准》)来进行,该标准的健康概念包括身体健康、心理健康和社会适应三个方面。在评价方法方面,身体健康的评价可以通过《标准》来反馈,心理健康的评价可以通过对学生和家长发放问卷来进行双主体评估,还可以通过定期与学生谈话来了解。

四、结论

学生体质健康是我国高质量、全面、长远发展的基石。在迈向现代化的进程中,我们面临的挑战只会比以往更加复杂和艰难,近年来国家一直在普及健康教育,现代化的学校体育教育不仅要使学生掌握体能、技能,更要培养学生在身体、心理和社会适应上的全面健康能力。通过跨学科主题学习、丰富的健康活动、信息技术的融入以及系统化的评价体系,健康教育可以有效地与学校体育教育相结合,赋予学生科学的锻炼习惯和积极健康的心理品质。这种创新的教育模式不仅能预防和干预青少年的健康问题,还能为他们应对复杂的社会奠定坚实的基础。

参考文献:

- [1] 杨春艳. 学校体育与健康教育融合发展的现实问题及解决路径 [J]. 新乡学院学报, 2023, 40(6): 73-76.
- [2] 刘路, 史曙生. 近代中国健康教育的演进历程、实践特色与经验启示 [J]. 沈阳体育学院学报, 2020, 39(2): 68-74.
- [3] 陈一林, 张文鹏, 刘斌. 基于活动理论的体育与健康课程跨学科主题学习活动设计路径研究 [J]. 体育学研究, 2023, 37(5): 62-74.
- [4] 陈双娇, 汪明春, 徐苗苗. 新课标背景下体育教师队伍的高质量建设研究 [J]. 教学与管理, 2024(9): 61-65.
- [5] 郭卉娟. 体育教学与心理健康教育的融合 [J]. 当代体育科技, 2023, 13(29): 166-169.
- [6] 李俊杰. 青少年体育健康教育课程发展路向探略——基于《OECD 学习框架 2030》体育课程报告 [J]. 武术研究, 2023, 8(8): 140-143+147.
- [7] 安钢. 心理健康教育在高校体育教学中的渗透研究 [J]. 中国学校卫生, 2024, 45(1): 153.
- [8] 李志英. 幼儿园健康教育课程评价体系的构建 [J]. 学前教育研究, 2020(3): 89-92.
- [9] 杨茂庆, 史能兴. 少年儿童组织教育原则: 逻辑起点与体系构建 [J]. 广西师范大学学报(哲学社会科学版), 2018(1): 65-69.
- [10] 《健康中国行动 2023 年工作要点》印发 [N]. 中国食品安全报, 2023-03-30(D01).
- [11] 罗晨. 健康中国行动取得明显阶段性成效 [N]. 中国食品报, 2022-07-07(001).