**关于发展学校体育健康教育的研究**

翁灵伟 浙江省东阳中学

摘要：通过分析学校在开展教育教学过程中缺乏健康教育的有效渗透这一问题，认识到在实现中华民族伟大复兴的道路上，学校应重视健康教育，并加大健康教育力度；完善学校体育教学模式，着重培养学生的健康行为；注重校园体育文化的开发，加大体育器材、保护设备的投入；健全体育安全责任制度、医务监督，加强急救内容、心理辅导内容的实践培训，以保证学校教育教学工作的健康发展。

关键词：健康教育、体育教学模式、体育文化、安全责任制

**1 前言**

随着国民经济水平的不断提高，人们对健康生活、品质生活有了进一步的认识。中共中央、国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》，更是将国民的健康提升到国家战略的地位，“绿色环境”、“健康生活”已成为广大群众的一致心声，为了响应党的伟大号召，体育各行业纷纷开展了一系列的群众体育活动，如全国性的巡回马拉松、环湖自行车赛、赛龙舟、全民健身广场舞等等公益性的体育比赛，使群众体育得到了有效的推广。学校阶层在落实“每天锻炼一小时”的基础上，也纷纷开展了一些丰富多彩的校园体育文化活动以及各种大型的体育文化研讨活动，一定程度上提升了青少年儿童关于“体育健康”这一内容的实质认识，认识到体质健康状况连年下降，肥胖及视力不良比例逐年上升，这些问题的严重危害，帮助青少年儿童建立全面的发展观。学校作为人才培养的摇篮，人才作为实现国家兴旺之根本，教师作为人才的指引人，有责任也有义务去不断提升自身的业务工作水平，重视学生的健康教育，以培养德、智、体、美、劳各方面优秀人才为最终目标，使拥有健康体魄的青少年为祖国和人民服务。体育教师作为健康体魄的指导者，更应该进行有针对性的教学来提升学生的体育素养和健康价值观，确实贯彻体育教学“健康第一”“个性发展”“终身体育”的理念、宗旨，以培养学生的健康体魄为整体目标，来适应新时期对人才素质的要求。

**2 体育健康教育的概念**

体育健康教育归根结底就是通过体育运动促进和维持健康的教育行为，从其字面意思上可以理解为“体育教育”和“健康教育”两个方面，但两者又分别包含着多学科融合的知识，所以要理清“体育健康教育”这个名词，并且发挥其最大的教育作用，就必须有机结合两者的效能作用才能实现其真正的教育意义。从本质和发展上来看，体育教育和健康教育有着一样的培养目标，即具有一定的体育健康知识、掌握一定的锻炼手段以及较为完善的体育健康素养和体育价值观。随着社会的不断发展，两者越来越同社会环境、营养、卫生、心理状况等多种因素有着密不可分的关系。可以了解到传统意义上以增强体质为目的的体育课程已无法满足现代体育健康教育的需求，作为体育教师要以培养学生的运动知识与技能、健康行为、体育品德为目标，使学生的体质健康水平有实质性的提高，不但要掌握体育的基本知识和技能，同样要懂得科学锻炼身体的方法，最终养成经常锻炼身体的习惯，形成良好的卫生习惯和优良的思想品德。

**3 当前学校开展体育健康教育的现状及分析**

**3.1 没有全面认识“健康第一”的教育指导思想，在人才的培养方面缺乏全方位的权衡。**

 纵观全国大中小学校，健康教育的内容在一定程度上得到了重视，但从其实施力度上仍存在着不均衡性和差异性，某些地市的学校仍受“应试教育”的影响，特别是高中学校单方面的以升学率来衡量一个学校办的好坏的标准，很多人还是会以北大、清华考上的人数来评价一个学校的办学质量，教育部门虽将体育、德育作为学校评优的一个内容，但这个内容往往会被轻视，甚至于通过其它手段被应付过去，在重智育轻体育的思想影响下，很多时候学校体育工作呈现出“说重点、做次要、忙不要”的现象，学生体育锻炼时间得不到保证，从而很大程度上影响了健康教育的开展。这与“健康第一”的教育指导思想是背道而驰的，学校教育必须综合权衡德、智、体、美各方面全面发展，不以学习成绩作为最终目标，以生为本，全方位考虑学生的整体素养培养，不以牺牲学生的健康作为代价去追求“标榜”的升学率和重点率。教育部门应加强其监督职能作用，对学校德育、体育方面的考核要有硬性要求，秉承实事求是、认真负责的原则宗旨。

**3.2 体育教育教学模式不够完善，健康教育内容得不到重视。**

自从体育与健康课程标准颁布，体育课也改为了体育与健康课，其中“健康教育”作为课程的有机组成部分，有其不可或缺的地位。然而单纯以运动技术技能的传授为内容的体育教学现象依然普遍存在，特别是有些初中学校迫于体育中考的压力，体育课简单的以中考项目作为上课内容，这使得体育课变成了素质训练课，健康教育内容得不到有效开展。很多学校只以运动技术技能的掌握和身体素质的达标作为体育考核内容，这样的目标导向只会使体育课堂变得枯燥、乏味，让学生认为体育练习只是为了考试、为了达标，最终使学生对体育课失去兴趣，这也是为什么很多学生喜欢体育活动而不喜欢体育课的原因。这样的教学不利于学生身心全面发展，与《体育与健康课程标准》的内涵相悖。健康教育作为体育课的重要组成部分，体育老师要充分认识“健康”一词的精神引领作用，才能激发学生以“健康”为目的的主观能动性练习，从兴趣入手，开展丰富多彩的练习内容，使学生了解练习内容对身体健康起到的积极作用，鼓励学生培养自己喜欢的运动项目，形成一、两项运动特长，只有这样才能有效的培养学生的体育素养以及健康价值观。

**3.3 过度解读“安全”二字，使得健康教育制控于安全的牢笼中。**

校园安全是学校工作的头等大事，体育课、活动课的安全也不例外。学校安全事故的发生，外界媒体往往将其无限放大，各种追责和声讨使得学校处于非常尴尬的境地，很多学校包括体育老师为了防范此类事故的发生，在体育课和活动课的内容上删去了很多充满挑战性和趣味性的体操类项目，田径的标枪、铁饼等项目，纵观很多学校的体育课内容安排，不难发现一个规律，体育课上老师所教的很多练习难度系数低，有些高中体育老师甚至还在教小学体育老师的内容，导致学生上体育课兴趣不大，课堂氛围不活跃，练习效果自然达不到所期待的要求。可以发现过度解读“安全”二字，在一定程度上限制了很多体育老师对上课内容的自由发挥，不利于培养学生不畏困难、敢于挑战的意志品质，以及健康乐观、积极向上和生活态度，进而违背了体育运动的“更快、更高、更强”的要求，这与实现健康中国、体育强国的伟大目标是相悖的。

**3.4 体育安全责任制度不健全，医务监督不到位，急救实践培训力度不够。**

近几年，学生上体育课跑步猝死事件时有发生，事件背后反映出学校对学生体育安全保健知识的教育力度不够，体育教师对安全突发事故缺乏熟练的急救技能，学校对于学生参与体育活动的医务监督不到位。如果体育老师在指导学生进行一些剧烈的活动练习前能对学生进行一些必要的健康指导，敦促学生根据自身的健康状况进行合理科学的锻炼，那么惨剧就不会发生。

**4 体育健康教育的发展思路**

**4.1构建体育与健康课程的技能学习与健康知识教育体系。**

 学校体育课内容的分配必须遵循教育规律和体育发展规律，要防范体育课简单化、应试化、随意性大、不科学的问题。综合考虑运动技能与健康教育内容的比例，完善体育考核评价体系，制定可靠、灵活、科学的体育健康素养评价体系，使得体育健康素养内容有据可依、稳定发展。同时体育课与课外体育锻炼、体育竞赛相结合，使体育运动和健康方面的内容得以延伸。邀请高校专家进行体育健康方面的讲座，使其从根本上意识到体育运动的重要性，帮助青少年树立正确的体育价值观、培养体育运动爱好，建立起健康的生活方式。

**4.2 体育老师要重视健康教育内容，将角色转变为一名“体育与健康教师”。**

体育老师要改变运动技能传授者形象，适应时代的发展要求，不断提升自身的知识和能力素养，特别是健康教育的理论知识内容，并在特定的体育教学环境和情境中加以运用，让学生了解和意识到健康的重要性，并感知自我健康的状态，建立健康的理念，并最终落实到健康的行为。

**4.3 注重体育文化的开发与创新，形成独有的学校体育文化。**

 学校要开发符合自身需求的体育文化，因为“文化”的产生在某个层面上意味着某种精神力量的引领，人们会在“文化”的影响下，表现出自觉主动的行为，而“体育文化”正是影响人们主动参与运动、体验健康人生的精神力量。因此要因校制宜，深入挖掘传统文化和民族文化中蕴含的体育资源，形成“一校一品”“一校多品”的学校体育文化。把课外锻炼作为学生的一种生活习惯和生活方式，并按标准配齐体育指导教师，对学生的体育活动进行有针对性的健康行为干预，帮助其往正确的方向发展。

**4.4 加大体育器材和保护设备的投入，完善安全责任体系，保障学校体育工作有序开展。**

 很多案例表明学生不是不爱运动，而是能提供给他们运动的器材实在太少，又或者是一些运动设备毫无保护设施，这会让学生产生畏惧运动受伤的心理。通过加大学校体育运动硬件设施的投入，保证学生参与体育锻炼所需器材，同时配备相应的保护和辅助设备，可以有效的提高学生参与体育学习和锻炼的兴趣。同时，要构建体育安全事故责任体系，学校和相关部门协同配合，做好应急预案体系。加强学生和教师的安全教育培训，特别是突发安全事故的急救实践能力。健全场地器材的安全管理制度，保障学校体育工作安全开展。

**5 结论**

为建设健康中国、体育强国，实现中华民族伟大复兴中国梦的宏伟目标，教育部门、学校、广大人民教师需通力合作来贯彻党中央对学校体育工作提出的新要求、新战略，充分重视学校的体育健康教育工作，建立以健康为目标的体育健康教育体系，合理利用各种教育资源，开展各类健康教育活动，帮助青少年儿童实现健全的人格，适应新时代发展的需要。

参考文献：

[1]张佳慧.健康中国 2030 对学校体育发展的启示[J].福建体育科技，2017,36（3）：4—6.

[2]杨清华.论健康促进与学校体育健康教育[J].教育现代化，2017,7（66）：163—165.

[3]王永兴.基于高校学生体质健康的学校体育健康教育模式[J].学校体育学，2017，7（7）：110.