

## 高校学生的健康教育与终身体育意识的培养

王慧丽

(北京机械工业学院 军事体育教学部,北京 100085)

**摘 要:**高校体育课的性质随着全面推进素质教育的深入,社会的不断发展,发生了重大变化,终身体育的思想将成为主流。实施健康教育的指导思想、高校体育课程的模式、课程的类型结构都要适应这些变化,使“终结体育”向“终身体育”转变,使体育教学的竞技化向健身化、娱乐化、兴趣化方面发展,使学生从总体上了解体育的本质、体育锻炼对身体和心理的良好影响,使学生获得终身锻炼及终身受益的能力。

**关键词:**高校学生;健康教育;终身教育;体育课

中图分类号:G807.4 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2003)01-0095-03

### The research of healthy education and fostering the consciousness of full-life physical education for college students

WANG Hui-li

(Military Physical Education Department, Beijing Institute of Machinery, Beijing 100085, China)

**Abstract:** The character of physical education in universities has taken great changes, following the step of further cultural education and development of the society. Nowadays, the idea of full-life physical education has become the mainstream of the society. Therefore in the process of performing the main idea of healthy education, the mode of physical educational course in universities, and the configurable mode of the course should be fitable to these changes and continue improving the whole level of the physical education. So it made 'expiry physical education' become into 'full-life physical education' and made the teaching development from athletic into healthy, recreational and interested. It also made the college students understood the essence of physical education and known the physical training is helpful to their bodies and their mentality so that they can obtain the abilities from full-life physical training and full-life benefit.

**Key words:** college student; healthy education; full-life physical education; physical education course

在我国深化高等教育改革,全面推进素质教育的情况下,高校体育的性质也随之发生重大变化,由传统的体育教学,向健康、保健、娱乐、统一性综合体育转化。自我健康意识的不断增强,终身体育意识的培养,理论性、实效性和可操作性较强的高校体育教学课程体系,成为广大高校体育工作者最为关心的课题之一。

我国高校健康教育由于起步较迟和国情的不同,目前在这一领域与发达国家相比还有些差距,本文拟通过对我国及发达国家学校健康教育的情况进行介绍和分析,探讨我国高校健康教育的发展方向,为促使我国高校健康教育体系的进一步完善,培养高质量、高素质人才提供参考。

### 1 国外“体育与健康”及相关课程简介

(1)澳大利亚:1995年维多利亚州学习委员会颁布了《课程与标准框架》,《健康与体育》是其中一门课程。该课程包

括7个学习领域。每个领域又分为7个水平等级。通过课程学习,促进学生对身体活动和运动、食物和营养、健康、安全、人类发展和人际关系的理解,检查个人的行为。检查政府政策对健康和身体活动的影响,以及环境和活动的关系。

(2)加拿大:为丰富学生的生活,培养更健康的一代人,加拿大安大略省制定“健康与体育”课程。其教学内容分健康知识、基本运动技能及各种活动。通过该课程使学生懂得体质、健康与个人幸福的重要性及其影响因素。掌握能终身受益的基本运动技能,并养成每天参加体育活动的习惯,形成积极健康的行为方式。

(3)美国:至今越来越多学校的体育课不再以传授竞技运动项目为主要内容,改以传授健身为主要内容。甚至一些学校已明确将体育课的内容全部改为健身内容。综合各州健身课程,在内容和教学上均重视实用性、趣味性和可操作性,其本质是终身健身课程的简称。

收稿日期:2002-06-03

作者简介:王慧丽(1962-),女,副教授,研究方向:体育教学与训练。

美国学校健康委员会,是学校健康教育工作的执行机构,它负责进行学校健康教育课程的教学,还从多方面提供各种支持服务,以保证学校健康教育工作的顺利进行。它目标在于使每个学生都能充分享受身体活动并能为自身健康和未来美好生活进行足够的健身。

(4)日本:日本很重视体育与健康相结合的教学,把它称为保健体育,1996年提出面向21世纪日本体育的发展和学校体育改革的具体目标和要求:“通过学校、家庭和社区整个过程促进学生在日常生活中进行体育活动,提高学生的体力和运动能力使之能精力旺盛地生活和学习。培养学生终身爱好体育,保持增进健康、自主地进行体育活动的能力和态度。”为实现学校体育总目标,根据学生不同时期生长发育特点,确立了相应的具体目标,并培养学生在不同时期对运动的快乐体验。同时在体育教学和运动过程中使学生理解增强体力的必要性。最终达到增进健康,促进学生素质全面提高的目的。

## 2 我国体育与健康课程及教材研究现状

1993年党中央、国务院印发的《中国教育改革和发展纲要》和原国家教委办公厅印发的《大学生健康教育基本要求(试行)》,都对开展大学生健康教育提出了明确要求,不少高校也都相继开设了大学生健康教育讲座或选修课。中共中央、国务院《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》指出:健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现;学校教育要树立“健康第一”的指导思想。现代社会与现代体育的飞速发展,使高校体育面临着新的挑战。学校体育的性质也在逐步地发生变化。“终身教育”的健康意识,未来技能教学的发展方向应由竞技化向健身化、娱乐化、兴趣化等方面转化<sup>[1]</sup>。

国务院于1995年6月20日、23日先后正式批准和颁布了《全民健身计划纲要》和《全民健身一二一工程》的意见通知,《纲要》中明确指出全民健身计划以全国人民为实施对象,以青少年和儿童为重点,再一次强调了学校体育在国民体育中所起的重要作用。全民健身计划是一项跨世纪的系统工程。以青年为对象,培养国家栋梁人才的高校体育是其中一个重要的子系统,高校体育的发展状况直接影响着全民健身计划的实施。

现代体育课教学过程,应是“学习者主动和由学习者推动的过程”,这是“教师主体”向“学生主体”的重点转移,是学生主体地位的真正确立。我们将“体育课”转变为“体育健康课程”,是强调教学的目的和内容的多层次,扼要地说,体育健康课程是包括体育课、素质课、竞赛活动、俱乐部、协会及理论部分的健康教学体系<sup>[2]</sup>。

体育与健康教育的结合既能向学生传授健康知识,又能结合实践活动培养学生健康意识,突出“健康第一”的主题,强化体育健康教育与终身体育的意识。掌握正确的保健方法,还能提高青少年对体育与健身的兴趣,用科学的体育健康知识、方法指导健身。因此,体育与健康教育相结合形成体育与健康课程,绝不仅仅是名称的改变,而是在指导思想、

目标、内容及评价上有新的突破。

## 3 确立健身教育与培养学生终身体育意识的目的和意义

目前我国高校的体育教学仍是一种以课堂教学为中心的综合教学模式,这与早期高等教育实行的朴素综合模式相似,受到时代发展水平的限制。进行符合高校特点,适应未来社会发展需要的高校学生健康教育与培养学生终身体育意识的研究和实施是本文的基本研究目的,它在指导思想和教学目标体系上是一次重大的改革,它使以运动技术技能教学为主线的运动教育向健全人的身心为目标的强身育人教育转变。以学生的学习和锻炼为中心,侧重培养学生体育健康意识,养成身体锻炼习惯、终身体育意识和能力(见图1)。

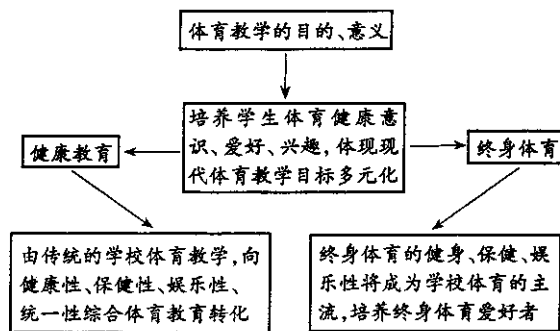


图1 健身教育的模式

在当今社会科技发展和对人才要求是紧密联系在一起。培养学生体育意识、爱好、兴趣,使体育教学朝着健康、保健、娱乐和终身体育健身等领域迈进符合学生年龄特点,有利于学生的全面发展,体现了现代健康教育教学目标多元化的发展趋势。

## 4 开展健康教育与培养学生终身体育意识的设想

(1)从根本上扭转单一的体育课及重复运动技术传授为中心的的内容体系,必须建立以强身育人、发展个性、增强体育意识、培养体育能力、养成终身锻炼习惯为中心的新内容体系,让学生自觉运用课堂内、外所掌握的体育知识和健身方法,达到身体健康的目的(见图2)。

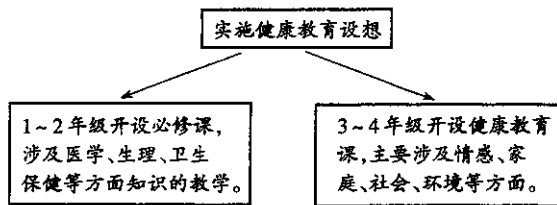


图2 健身教育的内容体系

实施健康教育,在分层次、分年级教学的基础上,让学生了解基本医学知识,包括人体形态结构的特点及生理功能;心理的主要特点及大学生的情感;个人健康与环境健康;营

养学;个人生活与社会生活、家庭生活的关系;安全教育及意外事故的防止与处理;消费健康及公共健康;体育锻炼对身体、心理的影响等方面的内容,是十分必要的<sup>[3]</sup>。

(2)改良和开发普通高校体育教学,让学生能认识到教学的丰富内涵。教师在教学过程中不仅要使学生感到快乐,还要注意让学生情感和认知两个方面都能同时投入到学习和锻炼当中。

教师在教学过程中要坚持运用好健身法则。强调教学全面性、个别性、竞技性、适应性、长期性和健身方法(负荷、重负、连续、间歇、变换)直接为健身所用,并贯穿到健身知识、技能教材,让学生逐步理解、掌握并终生受用<sup>[4]</sup>。

(3)在课程内容模式上要重视大学生健康教育内容中知识、技能和素质课的有机结合,使学生的体质得到全面发展和增强。这要求高校体育课程模式上与以往的模式要发生改变,通过这种改变使学生在健身知识、心理素质、意识和能力等方面得到提高(见图 3)。

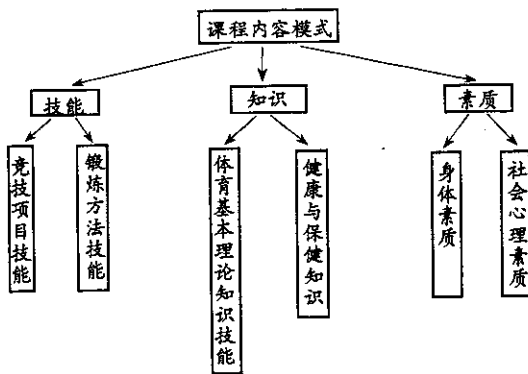


图 3 课程内容模式

(4)社会的进步,事物的发展源于持续不断的改革创新。大学体育教学的内容应适应现代思想的更新和发展,适应社会的发展和需要。改变过去以单纯技术传授为主线,单纯追求学生的外在机能为目的的教学体系。通过体育教学完成在校期间对学生身体素质的形成、技能的培养、知识的传授等方面的任务。培养学生体育的志向、习惯、能力等,适应以全民健身大众体育、终身体育为主要内容的提高中华民族身体素质的需要。因此,在课的类型结构上也要发生不同程度的变化(见图 4)。

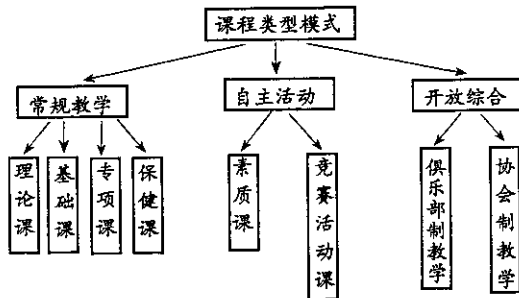


图 4 课程类型模式

### 5 结论与建议

(1)高校体育教学内容的选择与组合应朝着整体化、系统化、科学化发展,提高高校体育教学的整体水平。通过课程结构的调整,强化高校体育的时代性、社会性、针对性、有序性和可操作性,提高高校体育的地位与实效。

(2)从“应试教育”向“素质教育”的转变,从“本本”向“人本”的转变,从“竞技体育”向“健身体育”的转变,使“终结体育”向“终身体育”的转变,这是顺应当今世界教育发展大潮流的,是我国体育健康教育发展的趋势<sup>[5]</sup>。

(3)按照国家教委 1992 年颁布的《教学指导纲要》中规定,每学年理论学时不得少于总学时的 12%,如果多些则更好的原则,达到 12%~18%。即使达到了 20%也没有违背传统的体育教学以身体练习为主的基本要求,又能传授给学生健身的知识和方法,从而达到增强体质,增进健康的目的<sup>[5]</sup>。改革过去“三基”基本知识、基本技术、基本技能教学模式,使未来技能教学的发展方向应由竞技化向健身化、娱乐化、兴趣化等方面转化。

(4)拓展体育教学在健康、娱乐、文化、社会等方面的功能,健全体育健康课程理论内容体系,优化体育健康课程实践、内容结构,使学生从总体上了解体育的本质及体育锻炼对身体的和心理的良好影响。

(5)掌握与体育锻炼有关人体科学知识,启发学生自觉参与体育锻炼。加强素质教育,让学生在掌握技能和知识的基础上达到强身健体的目的,并使获得终身锻炼及终身受益的能力。

### 参考文献:

[1] 黄小华,吴元生.学校健康教育的探索与实践[J].体育科学研究,1999,3(1):86-88.

[2] 胡活伦,魏平.普通高校体育教学课程模式的系统设计研究[J].体育与科学,2000,21(5):55-58.

[3] 林向阳,周红妹.对高校开展健康教育的研究[J].体育科学研究,1997(4):61-64.

[4] 李明学.“健康第一”思想与高校体育课程改革的关系[J].体育与科学,2000,21(4):58-59.

[5] 陈文山,骆秉全.再论学校体育教育中的健康教育[J].北京体育师范学院学报,2000,12(1):12-16.

[编辑:周威]