

健康教育困境及与体育课堂教学整合的策略

游蕴琦

(新乡学院 体育系, 河南 新乡 453003)

摘 要: 对中小学生加强健康教育已经受到广泛的关注, 从《义务教育体育与健康课程标准》强调身心健康和安全教育内容, 到《高中体育与健康课程标准》将健康教育作为一大系列内容, 再到《中小学生健康教育指导纲要》提出健康教育的具体目标和内容体系等, 都说明健康教育是当前课程改革的重要内容。但健康教育的具体实施, 面临专业师资缺乏、课程开设不足、教材缺乏等诸多困境。对体育课堂教学如何有效与健康教育整合进行了研究, 并从内容确定、目标设置、教育方式选择等方面提出了一些具体措施。

关 键 词: 学校体育; 健康教育; 体育课堂教学

中图分类号: G807.04 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2014)05-0091-03

Dilemmas of health education and strategies for physical education classroom teaching integration

YOU Yun-qi

(Department of Physical Education, Xinxiang Institute, Xinxiang 453003, china)

Abstract: It has caught extensive attention to strengthen health education for primary and middle school students: from the Compulsory Education: Physical Education and Health Curriculum Standards emphasizing physical and mental health and safety education contents, to the High School Physical Education and Health Curriculum Standards listing health education as a major series of contents, and to the Primary and Middle School Student Health Education Guidance Outline putting forward specific objectives and content systems of health education, and so on, all of these indicate that health education is an important content in current curriculum reform. However, the specific implementation of health education is facing many dilemmas, such as the lack of specialized teachers, insufficient course opening, textbook shortage etc. The author studied how to integrate physical education classroom teaching with health education, and put forward some specific measures in terms of content determination, objective setup, education manner selection etc.

Key words: school physical education; health education; physical education classroom teaching

1999年6月,《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》中明确提出:“学校教育要树立“健康第一”的指导思想,切实抓好体育工作。”^[1]2007年中共中央国务院下发的《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(中发[2007]7号)中,对健康教育也提出了明确的要求:“积极开展疾病预防、科学营养、卫生安全、禁毒控烟等青少年健康教育,并保证必要的健康教育时间。根据新时期青少年青春期特征和成长过程中的心理特点,有针对性地加强心理健康

教育。”^[2]说明健康教育工作已经得到党和政府的高度重视。而且,《全国健康教育与健康促进工作计划纲要(2005—2010年)》中明确提出:至2010年,中、小学生健康知识知晓率,城市、农村分别达到90%、80%;中、小学生健康行为形成率,城市、农村分别达到70%、60%^[3]。由此可以看出,调整教育手段,拓宽教育途径,对城乡中小學生进行健康知识教育、健康习惯的培养十分迫切。

世界卫生组织对健康的定义是:健康是指生理、心理及社会适应3个方面全部良好的一种状况,而不仅

收稿日期: 2014-06-03

基金项目: 河南省科技厅重点科技攻关项目(112102310484)。

作者简介: 游蕴琦(1964-),女,副教授,硕士,研究方向:学校体育学。E-mail: youyunqi@126.com

仅是指没有生病或者体质健壮。健康教育是通过有计划、有组织、有系统的社会和教育活动,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^[4]。其核心是教育人们树立健康意识,促使人们改变不健康的行为生活方式,养成良好的行为生活方式,以降低或消除影响健康的危险因素。

自第8次新课改以来,关于健康教育的提法和做法大家并不陌生,理论研究者对健康教育相关问题的研究日益增多,健康教育的实践也在不断摸索之中^[5-10]。截至目前,中小学校的健康教育存在课时安排不稳定、内容选择与安全教育区分不清等现象。这些与中小学校对健康教育重视程度不够有关,同时,健康教育教材的缺乏也是影响健康教育开展的主要因素。基于当前我国学校教育将健康教育作为一门学科所面临的课时不足和专职教师缺乏的现实问题,将健康教育与体育教育有机整合十分必要。通过走访了解到,教育部正在组织相关专家为广大体育教师编写健康教育教材,但该如何与体育课程整合,是一急需探讨的问题。本研究通过分析目前健康教育面临的主要困难,探索体育与健康教育整合的有效方式,为教育综合改革和健康教育的顺利实施提供参考。

1 健康教育面临的困境

1.1 专业师资的缺乏

目前,健康教育在学校的开展还很有限,其主要原因在于专业师资的缺乏。部分有校医的学校,采取的是不定期地由校医开展健康讲座;没有校医的学校,有的是在下雨等不良天气时,由体育教师在室内为学生讲授健康知识;有的学校,既不是校医讲,也不是体育教师教,而是仅仅靠宣传栏宣传一些健康知识。无论上述的哪一种方法,都是不系统的、不规范的健康教育,都难以达到理想的效果。因此,健康教育师资是能否顺利开展健康教育工作的关键。引进健康教育师资或对现有在校教师进行专业培训,十分必要。

1.2 专门课程开设不足

健康教育,需要开设专门课程的保障,尽管过去的体育课已经更名为体育与健康课,但是,体育与健康课并非是体育加上健康教育,而是体育为健康,即体育能够有效促进健康,体育与健康课实质上还是体育课。因此,假如有条件的话,开设专门的健康教育课程十分必要。自高中体育新课改以来,试图将健康教育与体育课程相融合,并在高中体育课程改革将健康教育作为一大系列内容要求传授,但是,多数高中都未能确保足够的课时传授健康教育的系列内容。经

访谈得知,部分学校的做法是将健康教育系列的内容在高中一、二年级每个学期分配1~2个课时;部分学校是利用阴雨天气的体育课随机开展健康教育;仍有不少学校很难看到有健康教育课时的分配。

1.3 教材的缺乏

中小学健康教育教材的缺乏,已经成为制约健康教育工作顺利开展的主要因素。尽管教育部编写了《中小学健康教育指导纲要》,但是缺乏相应的教材。校医的讲座随季节变化而不同;体育教师在阴雨天气多数是从《义务教育体育与健康课程标准》中找到对应水平段身体健康、心理健康等学习方面与健康有关的内容,或者根据本校学生的实际选择课标以外的内容。缺乏专门的具有一定逻辑层次的健康教育教材,就很难开展系统化且具有一定层级性的健康教育,自然也就会影响中小学生的健康意识和习惯的形成。

2 健康教育与体育课堂教学整合的有效措施

2.1 健康教育与体育课程的师资整合

在健康教育师资缺乏、课程教材体系尚未建立的情况下,将健康教育与体育课程有机整合不仅必要而且具有一定的可行性。首先,1999年6月,《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》提出“学校教育要树立‘健康第一’的指导思想”以来,越来越多的人认识到“健康第一”在体育课程具体落实的重要性;其次,体育新课程改革将体育课程更名为体育与健康课程,并提出体育与健康课程要树立“健康第一”的基本理念以后,中小学体育教师已经充分认识到体育与健康的必然联系。第三,体育教师在从教之前的专业学习期间,大都学习过运动解剖、运动生理、运动医学等相关课程,教学中对运动性疾病和运动损伤预防等有一定的知识、技能积累。第四,近几年国家十分重视对体育教师培训,假如在国培计划中,能够适当增加健康教育的培训,体育教师担当健康教育的能力就能够有所提高。因此,健康教育工作由体育教师担任具有一定的可操作性。

2.2 依据《纲要》和《课标》确定健康教育内容

《中小学健康教育指导纲要》从水平1至水平5,各水平段都按照健康行为与生活方式、疾病预防、心理健康、生长发育与青春期保健、安全应急与避险等5个维度列举了需要传授的基本内容,如水平1“疾病预防”的基本内容是接种疫苗可以预防一些传染病;水平2的基本内容有“营养不良、肥胖对健康的危害与预防”等;水平3有“贫血对健康的危害与预防”等;水平4有“乙型脑炎的预防”等;水平5有“艾滋病的预防知识和方法”等^[11]。不同的水平段健康教

育内容在难度上和范围上都有所不同,按照不同年龄段学生需要掌握的健康行为方式和身心发展有关的健康知识点,《纲要》都已一一列举。

《义务教育体育与健康课程标准》也分别在运动技能、身体健康、心理健康与社会适应部分分别提出要向各水平段学生传授的健康知识点。如在每个水平段的运动技能部分,提出了“增强安全意识和能力”,并要求掌握与各水平段学生年龄特点相对应的安全知识与方法;在身体健康部分,分别从“掌握基本保健知识和方法”、“塑造良好体形和身体姿态”、“全面发展体能与健身能力”、“提高适应自然环境的能力”等方面,提出了要掌握的身体知识和行为方式;在心理健康与社会适应部分,分别从“培养坚强的意志品质”、“学会调控情绪的方法”、“形成合作意识和能力”、“具有良好的体育道德”等方面,提出了要求掌握和形成的心理健康知识和能力。如水平一在身体健康方面提出的健康教育知识有“初步了解饮食、用眼、口腔卫生等个人卫生常识”等内容;水平二有“了解近视眼预防、食品卫生、主要营养素的作用等有关知识”等;水平三有“了解一些疾病预防的基本知识和方法”等;水平四有“了解营养、睡眠、吸烟、饮酒等与健康的关系”等^[12]。

体育教师在教学的时候,可以依据《纲要》、《课标》中提出的健康教育内容,灵活选择并将其整合在体育课堂教学某环节之中,达到体育与健康教育促进的双重目的。

2.3 健康教育目标可以与体育教学目标整合

开展任何教育工作都需要有明确的目标,而且,需要有可视化的目标设置。健康教育与体育课堂教学相整合,其健康教育目标就可以与体育教学目标整合在一起,分别显示在三维目标体系之中。假如体育教学目标从知识技能掌握目标、体能素质锻炼目标、情感品德培养目标3个维度设置,从《中小学健康教育指导纲要》中提出的对各水平段健康教育目标来看,无论是健康知识掌握目标,还是健康行为与习惯培养目标,都能够与体育教学对应的目标维度整合起来。如《纲要》中在青春期教育方面,对水平3提出的诸多目标要求中,有“了解青春期生理发育基本知识,初步掌握相关的卫生保健知识”;水平4中有“了解青春期心理变化特点,学会保持愉快情绪和增进心理健康;进一步了解青春期发育的基本知识,掌握青春期卫生保健知识和青春期常见生理问题的预防和处理方法”。这些目标要求都分别可以与《课标》中两个水平段知识与技能目标维度整合并体现。

2.4 健康教育方式可以采取与体育课多元化整合

健康教育如若与体育课程共同达成教育目标,其采取的教育方式较为多元。既可在室内体育理论课中独立完成健康教育,也可在室外体育实践课中插入关联度不强的健康教育内容,如疾病预防;还可以在室外体育实践课中融入关联度较高的健康教育内容,如某项运动的常见损伤预防。整合方式的选择,既需要考虑健康教育的内容与体育教学内容的匹配程度,也需要考虑天气与气候条件,更需要考虑学生全面发展的需要。健康教育方式的灵活把握,不仅能够全方位将健康知识融入体育课之中,实现健康教育的目标要求;而且,还能够消除健康教育内容单调乏味的教学方式;更能够弥补健康教育师资的不足,从而增强体育教师综合对体育与健康的把握能力,有利于其教育教学能力和水平的全面提升。

参考文献:

- [1] 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[EB/OL]. http://xcb.tjtc.edu.cn/old/Contentdetail.asp?content_class=38&id=2542.
- [2] 中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见[EB/OL]. http://news.xinhuanet.com/Politics/2007-05/24/content_6148322.htm.
- [3] 全国健康教育与健康促进工作规划纲要(2005—2010年)[EB/OL]. <http://www.med66.com/html/ziliao/07/63/78db6952eaob573538dc979d3c26030.htm>.
- [4] 健康教育[EB/OL]. <http://baike.baidu.com/subview/100674/11095129.htm>.
- [5] 田应芳. 农村中小学健康教育中存在的问题及对策[J]. 体育学刊, 2002, 9(5): 118-120.
- [6] 王慧丽. 高中学生的健康教育与终身体育意识的培养[J]. 体育学刊, 2003, 10(1): 95-97.
- [7] 张蕊, 余小鸣. 学校健康教育实践与理论[M]. 北京: 北京大学医学出版社, 2011.
- [8] 肖燕云. 学校健康教育教学模式及效果评价研究[D]. 重庆: 西南大学, 2012.
- [9] 刘海涛. 对生物学课程在学校健康教育中地位的反思[J]. 生物学通报, 2006, 41(6): 36-38.
- [10] 沈建华, 卢伯春, 郑家鲲, 等. 体育课程作为学校健康教育主要载体的思考[J]. 上海体育学院学报, 2006, 35(4): 74-76.
- [11] 中华人民共和国教育部. 中小学健康教育指导纲要[M]. 北京: 人民教育出版社, 2009.
- [12] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2011年修订版)[M]. 2012.