

体育与健康课程健康教育的局限性及有效实施构想

刘锦

(周口师范学院 体育学院, 河南 周口 466001)

摘 要: 对体育与健康课程健康教育的局限性及有效实施的思路与方法进行研究。加强健康教育在学校教育中刻不容缓, 体育与健康课程中实施健康教育在时间、师资、知识、评价等方面存在局限性。从目标、内容、师资、时空、评价等方面提出体育与健康课程有效实施健康教育的思路与方法: 健康教育目标要明确具体, 内容设置要有可操作性, 师资队伍建设体现多元化, 组织实施方式力求一体化, 评价体系建设实现标准化等。

关 键 词: 学校体育; 健康教育; 体育与健康课程; 体育教师

中图分类号: G807 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2019)06-0094-04

Limitations of health education in the physical education and health curriculum and conceptions for its effective implementation

LIU Jin

(School of Physical Education, Zhoukou Normal University, Zhoukou 466001, China)

Abstract: The author studied the limitations of health education in the physical education and health curriculum as well as ideas and methods for its effective implementation, analyzed that health education in school education is pressing, collated the limitations of implementing health education in the physical education and health curriculum in terms of time, teacher, knowledge and evaluation etc, and put forward ideas and methods for effectively implementing health education in the physical education and health curriculum in terms of objective, content, teacher, space-time and evaluation etc. The author concluded that for the effective implementation of health education, health education objectives should be clear and specific; content setup should be operable; teacher team construction should be carried out in a diversified way; ways of organization and implementation should be integrated; evaluation system construction should realize standardization; etc.

Key words: school physical education; health education; physical education and health curriculum; physical education teacher

健康教育在促进学生身心健康方面发挥重要作用, 学校开展好健康教育工作的十分关键。但长期教育实践显示, 学校健康教育开展的并不理想, 未能真正发挥好对学生身心健康的有效促进。总体而言, 健康教育尚未形成固定的学科课程, 健康教育师资还不够稳定, 健康教育内容尚不够聚焦。尽管《中小学健康教育指导纲要》《义务教育体育与健康课程标准》《普通高中体育与健康课程标准》中都有具体的健康教育内容^[1-3], 但落实不到位, 尤其是通过体育与健康课程实施健康教育还存在一定局限性。为了更好地落

实健康教育, 很多学者也展开了对健康教育的研究。刘芳丽^[4]提出健康教育的五大主题 10 个模块内容体系。李健等^[5]从“资源整合, 完善学校健康教育推进形式; 活动协同, 统筹学校健康教育实践活动; 师生共建, 营造学校健康教育人文环境; 内外融合, 构建健康教育服务网络”4 个方面论述了健康教育体系建构的总体方案等。这些研究尽管从多个角度探讨健康教育的内容、方式方法等关键性问题, 但并未能在实践中发挥重要指导作用。本研究从分析体育与健康课程健康教育的局限性切入, 重点探讨健康教育一体化实

收稿日期: 2019-07-03

作者简介: 刘锦(1970-), 男, 副教授, 硕士, 研究方向: 学校体育、体育课程教学。E-mail: lj8666923@163.com

施的思路与方法, 以期与健康教育的有效实施提供理论依据和方法借鉴。

1 健康教育刻不容缓

1.1 健康教育是时代呼唤

进入新时代, 不仅社会进入了新的历史发展时期, 国家也更加接近实现中华民族伟大复兴的梦想。要实现“中国梦”, 首先要成就“健康梦”, 而健康是一切事业发展的保障。《“健康中国 2030”规划纲要》明确指出: “健康是促进人的全面发展的必然要求, 是经济社会发展的基础条件。实现国民健康长寿, 是国家富强、民族振兴的重要标志, 也是全国各族人民的共同愿望。”“全民健康是建设健康中国的根本目的。立足全人群和全生命周期两个着力点, 提供公平可及、系统连续的健康服务, 实现更高水平的全民健康。”^[6]诚然, 一个国家强大的程度与国民的健康水平息息相关, 健康尤其是心理健康也影响着社会的和谐与稳定。构建和谐社会是当前时代的使命, 时代也同样呼唤着人们的心理健康。因此, 无论是大健康理念的形成, 还是心理健康良好素养的塑造, 都呼唤着学校教育要强化健康教育, 整体提高青少年学生的健康水平。

1.2 健康教育是国家意志

为了更好地促进青少年学生健康成长, 国家先后颁布了若干文件, 对学校开展健康教育提出了明确要求。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: “针对新形势下青少年成长的特点, 加强学生的心理健康教育, 培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神, 增强青少年适应社会生活的能力。”^[7]2001年5月《国务院关于基础教育改革与发展的决定》再次提出: “加强中小学生的心理健康教育。”^[8]2002年6月《教育部关于加强农村学校体育卫生工作的几点意见》具体提出了学校加强健康教育的方式方法: “坚持因地制宜原则, 认真做好学校卫生与健康教育工作。”“加大投入力度, 保证体育、卫生和健康教育的教学条件。”^[9]2007年5月《中共中央国务院关于进一步加强青少年体育增强青少年体质的意见》多次提出加强健康教育, 重点强化心理健康教育: “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, 逐步建立健全青少年心理健康教育、指导和服务网络。”^[10]

2008年12月教育部关于印发《中小学健康教育指导纲要》的通知比较全面和具体地规定了健康教育的内容、目标、实施、评价等相关问题: “学校健康教

育要把培养青少年的健康意识, 提高学生的健康素质作为根本的出发点, 注重实用性和实效性。”“中小学健康教育内容包括5个领域: 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。”^[11]《中小学健康教育指导纲要》的颁布, 意味着学校健康教育将逐渐步入正轨, 尤其是2012年5月《中小学健康教育规范》的出台, 正式提出了健康教育的衔接性与渗透性等问题: “将健康教育的5个领域合理分配到各级水平中, 5个不同水平互相衔接, 完成学校健康教育的目标。”“健康教育可采用正式课堂或者多种形式向学生传授, 鼓励健康教育与学校各类课程教育的相互结合、互相渗透。”^[12]

2016年10月中共中央国务院印发《“健康中国 2030”规划纲要》, 更加明确地提出了学校健康教育的重要作用和要开展的重点工作: “建立健全健康促进与教育体系, 提高健康教育服务能力, 从小抓起, 普及健康科学知识。”“以中小学为重点, 建立学校健康教育推进机制。构建相关学科教学与教育活动相结合、课堂教育与课外实践相结合、经常性宣传教育与集中式宣传教育相结合的健康教育模式。培养健康教育师资, 将健康教育纳入体育教师职前教育和职后培训内容。”^[13]2017年1月国务院关于印发《国家教育事业发展规划纲要》的通知中再次对学校开展心理健康教育提出了明确要求: “注重各级各类学校心理教师队伍建设, 进一步完善学生心理健康服务体系, 在学校普遍开展心理健康教育, 提高学生心理健康意识和心理保健能力, 培养身心健康、体魄强健、意志坚强的一代新人。”^[13]由此可以看出, 健康教育是国家意志, 国家对青少年身心健康全面发展寄予厚望。

1.3 健康教育是个人意愿

健康赋予每个人极其重要的意义, 人人需要健康, 尤其青少年是祖国的未来、民族的希望, 自然需要强健的体魄和健全的人格, 方能在未来走向社会真正发挥作用, 为祖国的建设发挥应有才能, 做出突出贡献。从自身成长与发展来看, 青少年学生身心健康全面发展是日常保持充沛精力投入学习、健康身心投入愉快生活的保障。25年国民体质健康监测结果显示, 大中小学生的体质健康状况令人担忧, “软、硬、笨、晕”现象比较突出。心理健康素质, 尤其是抗挫折能力不足, 每当遇到困难甚至学习成绩不理想就无法接受。对常见疾病的预防和抵御外界不良行为干扰的能力也同样令人担忧。因此, 合理有效地开展好学校健康教育将在很大程度上满足学生个人对身心健康追求的意愿。青少年学生对健康的追求, 不是单方面的, 不仅需要强健的体魄, 还需要健全心理和良好的社会适应能力,

便于未来更好地适应社会。

2 体育与健康课程实施健康教育的局限性

健康教育在学校究竟应该如何开展,健康教育教学工作应由谁来担任,无论是《“健康中国 2030”规划纲要》,还是《中小学健康教育指导纲要》,都明确提出体育教师是健康教育工作的主要承担者。然而,就目前体育教师的工作环境与专业背景而言,通过体育与健康课程承担起健康教育并非易事。

2.1 时间的局限性

开展健康教育需要时间保障,从目前有限的体育与健康课时来看,尽管《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》中明确规定:“中小学要认真执行国家课程标准,保质保量上好体育课,其中小学 1-2 年级每周 4 课时,小学 3-6 年级和初中每周 3 课时,高中每周 2 课时。”但并非所有的学校都能开足开齐体育课,假如体育课时都难以保证,再从中拿出一部分课时落实健康教育,确实有一定难度,而没有课时保证的健康教育难有实效。

2.2 师资的局限性

《中小学健康教育指导纲要》提出:“学科教学每学期应安排 6~7 课时,主要载体课程为《体育与健康》。”“中小学健康教育师资以现有健康教育专任教师和体育教师为基础。”而体育师资队伍还处于紧缺或严重不足状况,尤其是农村学校,还有大量的兼职体育教师都补充到了体育教学队伍之中,这远远满足不了体育教育对体育教师的需求。如不及时增加体育教师数量,不加大对体育教师的培训力度,数量和质量上更难以满足健康教育师资的要求。尤其是体育教师如何通过健康教育专业化培训,丰富健康教育知识、提高健康教育能力等都迫在眉睫。健康教育和体育教育一样是一项专业性强、技能性高的专业领域,健康教育与体育课程融合,缺乏健康教育专业知识和能力也难以承担起这一重任。

2.3 知识的局限性

学校健康教育内容的规定性非常清晰,包括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、安全应急与避险五大领域。而且,每一领域都按照学段不同包含有丰富的递进内容,如疾病预防,小学各年级设置的内容如下:一二年级是“接种疫苗可以预防一些传染病”;三四年级是“蛔虫、蛲虫等肠道寄生虫病对健康的危害与预防,营养不良、肥胖对健康的危害与预防,认识传染病(重点为传播链),常见呼吸道传染病(流感、水痘、腮腺炎、麻疹、流脑等)的预防,冻疮的预防,学生应接种的疫苗”;

五六年级是“贫血对健康的危害与预防,常见肠道传染病(细菌性痢疾、伤寒与副伤寒、甲型肝炎等)的预防,疟疾的预防,流行性出血性结膜炎(红眼病)的预防,碘缺乏病对人体健康的危害及食用碘盐可以预防碘缺乏病,血吸虫病的预防”^[1]。《义务教育体育与健康课程标准》中的健康教育内容也在一定程度上超过了体育教师的专业领域范围,如小学五六年级要求“了解一些疾病预防的基本知识和方法。如了解贫血对健康的危害及其预防,常见肠道传染病、疟疾、流行性出血性结膜炎、碘缺乏病的预防,视力保护,以及吸烟和被动吸烟的危害等基本知识和方法”。作为一名小学体育教师,未受过疾病预防方面的专业化培训,受知识的局限很难准确向学生传授疾病预防等相关知识。

2.4 评价的局限性

对健康教育的评价,目前学校开展的并不理想。每年一次的《国家学生体质健康标准》测试工作,仅仅对身体形态、身体机能、身体素质进行测评。体检涉及到身高、体重、视力、沙眼、结膜炎、口腔、血压、血常规、结核、肝功能以及内外科常规检查等,但这些还难以衡量健康教育的效果。学生是否具有了健康意识,健康行为习惯是否已经养成,健康促进能力处于何种水平,这些评价大部分学校还没有开展。体育与健康课程的评价,更多的是聚焦在运动技能的评价,健康教育的测评很少涉及。健康教育如何评、何时评、评什么,都还需要进一步研究和系统规划。健康教育评价受限,对有效开展健康教育也会产生一定的负面影响。

3 体育与健康课程健康教育有效实施的思路与方法

3.1 健康教育目标的确定要明确具体

健康教育目标如何确定?既要明确,还要具体可操作,否则就难以达到应有的教育效果。所谓目标明确,重点在于健康教育的最终指向精准,是健康观的建立、健康行为的形成、健康促进能力的提升。围绕目标还要充分考其可操作性,这既是健康教育的难题,也是有效开展健康教育必须要解决的问题。健康教育目标具体可操作体现在:首先,目标范围适宜、目标难度适中,即通过师生的共同努力能够达成,好高骛远的目标难以实现;其次,目标内容具有可操作性,目标表述要尽可能具体,甚至量化,避免出现“健康状况得到进一步改善”“健康行为初步养成”等表述方式。如何具体?关键是要把让学生在哪些方面得到提高或改善以及改善的程度具体化,如小学低年级学生“养成饭前洗手的好习惯”等。只有明确而具体的目标表述,才有达成健康教育目标的可能。

3.2 健康教育内容的设置要有可操作性

在体育与健康课程教学中实施健康教育,其内容需要有可操作性,需要定位在大健康理念下突出体育教师专业性和健康知识实用性于一体的内容。否则,就很难落到实处。就可操作性健康教育内容的确定,首先要与体育关联度高,诸如运动伤病防治、运动安全防范、运动营养、运动心理、青春期运动常识、日常健康与安全防护等。其次要体现不同学段的衔接性,例如,青春期运动常识从小学高年级学生学起,初中阶段要有系统的掌握。再如,日常健康与安全防护,从低学段、低年级引导学生注意手的清洁、注意牙齿卫生等,到中学段远离吸烟等不良嗜好,再到高学段自觉辨别与抵御毒品等。总之,健康教育内容的设置要尽可能集约化,真正实现对学生的教育和正确引导。当然,非设定在体育与健康课程中的健康内容可以通过其他途径和方式呈现。

3.3 健康教育师资的培养与培训要体现多元化

《“健康中国2030”规划纲要》明确提出:“培养健康教育师资,将健康教育纳入体育教师职前教育和职后培训内容。”^[6]这意味着要加大对体育教师健康教育能力的培养与培训,高校体育教育专业需要增加健康教育专业性课程,以做好健康教育师资的储备;中小学需要拓宽体育教师的培训范围,由原来单纯的体育专业知识、技能与方法的培训,拓展到真正的体育与健康培训。也就是说,要适当增加运动伤病防治、运动营养、日常健康防护等健康教育内容,还要提高体育教师的健康教育意识、知识与能力,否则难以胜任新时期赋予体育教师新的教育使命和重任。除此之外,多元化还体现在不拘泥于职后的某一次健康教育培训,还要根据教学工作开展的需要进行内容多层次、能力多级别的培训,以更好地满足健康教育所需。

3.4 时空一体化是提高健康教育效果的关键

通过体育与健康课程实施健康教育,尽管受课时的限制,但也不能因为课时不足就不重视或不开展健康教育,可以考虑健康教育时间与空间的拓展,力争实现一体化教育思路。健康教育时空一体化,意味着时间上除了体育与健康课上有限的时间内融入健康教育,还有课外也就是说体育与健康课的第二课堂补充,如通过大课间、课外活动、课余训练与竞赛活动中也可以不失时机地传递健康教育知识。空间一体化与时间一体化有交叉,但更侧重于健康教育场所的变化,除了课内外,还可以通过校外,尤其是体育教师通过给学生布置体育与健康家庭作业的方式,让学生通过网络自学丰富健康教育知识,通过与家长合作引导学生养成健康习惯等^[14]。

3.5 评价标准化将有效促进健康教育逐渐步入正轨

对健康教育的考核评价至关重要,不仅可以检验教育效果,还能有效激励学生提高对健康的关注和促进健康能力的提升。健康教育开展评价工作就要力求具有标准化评价体系,否则,就会缺乏客观性和可持续性。首先,评价指标的确定至关重要,基于健康教育评价可操作性考虑以及与健康教育内容相关联,健康教育评价的指标体系可以定位在健康知识、健康行为、健康水平3个关键性要素上。其次,建立一套科学、适宜的标准十分关键,虽然健康教育效果并非都能通过纸笔测试来衡量,健康行为还要通过日常观察获悉,健康水平只有通过实测才能具体把握,但标准化评价体系的建立必不可少。

参考文献:

- [1] 教育部. 关于印发《中小学健康教育指导纲要》的通知[Z]. 2008-12-01.
- [2] 教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2011年版)[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2012.
- [3] 教育部. 普通高中体育与健康课程标准(2017年版)[M]. 北京: 人民教育出版社, 2018.
- [4] 刘芳丽. 构建大中小(幼)一体化健康教育内容 完善学校健康教育体系[J]. 中国学校体育, 2018(9): 32.
- [5] 李健, 胡玉华. 大健康视域下学校健康教育体系的建构[J]. 中小学管理, 2018(8): 47-49.
- [6] 中共中央国务院. “健康中国2030”规划纲要[Z]. 2016-10-25.
- [7] 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[Z]. 2019-06-13.
- [8] 国务院关于基础教育改革与发展的决定[Z]. 2001-05-29.
- [9] 教育部关于加强农村学校体育卫生工作的几点意见[Z]. 2002-06-26.
- [10] 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[Z]. 2007-05-07.
- [11] 教育部关于印发《中小学健康教育指导纲要》的通知[Z]. 2008-12-01.
- [12] 中华人民共和国卫生部, 中国国家标准化管理委员会. 中小学生健康教育规范[S]. 2011-12-30.
- [13] 国务院关于印发国家教育事业发展规划纲要的通知[Z]. 2017-01-10.
- [14] 范伟华. 目标一体化: 区域推进体育与健康课程改革的实践探索[J]. 体育教学, 2016(9): 20-22.