

论高校体育教学与健康教育

何艳群

(湖南工业大学 体育学院,湖南 株洲 412007)

摘要: 健康教育是高校体育教学的重要内容,而高校体育教学则是实现大学生健康教育的有效途径和手段。目前我国高校体育教学中的健康教育,学生健康状况和健康意识仍较差,学校和教师的健康教育观念及措施滞后,体育与健康教育相结合缺乏系统性、示范性教学。应转变观念和提高认识,加强体育教师的健康教育培训,努力使教学内容与健康接轨,改变一体化的教学组织形式,建立一套合理的教学评价机制。

关键词: 高校;体育教学;健康教育

中图分类号: G633.96;R169.1

文献标识码: A

文章编号: 1674-117X(2011)06-0137-04

On University Physical Education and Health Education

HE Yanqun

(School of Physical Education, Hunan University of Technology, Zhuzhou Hunan 412007, China)

Abstract: Health education is an important part of physical education, and physical education is an effective way to achieve health education for students. Currently, health education, status and awareness of students are still weak in physical education, and the concepts and practices in health education of schools and teachers are still lag behind. Furthermore, the combination of physical and health education is short of systematic and demonstration teaching. Therefore, we should take the following measures, such as changing ideas and raising awareness, enhancing physical health education trainings for teachers, combining the teaching content and health standards together, as well as establishing a reasonable teaching evaluation mechanism.

Key words: university; physical education; health education

世界卫生组织将“健康教育”(Health Education)表述为:是以全体人民为对象,通过生理的、心理的、社会的以及与健康密切相关的知识教育,改变不利于健康的各种行为习惯,建立科学的生活方式,使人人具有自我保健能力,进而达到在精神、身体、社会交往等方面保持健全的状态。^[1] 健康教育是高校体育教学的重要内容,而高校体育教学则是实现大学生健康教育的有效途径和手段。所以,大学生的健康教育,必须借助高校体育教学。尤其是

大学生处在生长发育的重要阶段,高校体育教学对学生一生的健康与发展都有极大的影响。我们应该认真分析和研究目前高校体育教学中存在的问题,通过有效途径和机制,认真实施好健康教育。

一 高校体育教学与健康教育存在的问题

(一) 学生健康状况和健康意识仍较差

我国高等学校的在校大学生,面对将来激烈的市场和人才竞争,所以不得不偏重专业知识和职业

收稿日期: 2011-09-09

基金项目: 湖南工业大学教学改革研究项目(2010D43)

作者简介: 何艳群(1981-),女,湖南茶陵人,湖南工业大学讲师,硕士,主要从事健身学、健康教育学教学与研究。

技能的学习,把精力集中于考取各种行业、不同等级的五花八门的证书上,导致高校相当大一部分学生的健康状况和健康意识仍较差。教育部、国家体育总局、卫生部等5部委组织的第四次全国学生体质健康调研表明,近年中国青少年学生的健康状况不很好。主要是体能素质和肺活量不断下降,肥胖学生明显增多,近视率居高不下,口腔保健水平较低等问题。笔者平时上课时也发现,很多学生的引体向上(下降幅度在2.6-2.75次之间)、短跑速度(50m跑下降幅度在0.3-0.6s之间)和长跑耐力(女子800m下降15.5-19.6s、男子1000m17.8-21.6s)及其他运动的爆发力(如男女立定跳远平均下降0.15-0.3m)、柔韧性(男女坐位体前屈平均下降0.05-1.5cm)等素质都令人堪忧,呈下降趋势;许多学生的健康知识贫乏,健康意识也比较差。无论是学生自己还是家长,更注意的还是学习成绩,很少有自觉进行身体锻炼的意识,更不用说长期坚持。且环境意识也不是很自觉,生活区白色污染较重,更不用说吸烟喝酒的普遍。另外,据近年来不少研究者的调研显示,大学生的心理健康和性健康状况也不能令人乐观。

(二)学校和教师的健康教育观念及措施滞后

目前我国高校大学生的健康教育,虽然有国家教委1993年的《大学生健康教育基本要求》和教育部、卫生部、共青团中央共同2005年下发的《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》作为指导,但是其中不少观念和措施已不合时宜,有的贯彻到实际教学中的时候,仍感到目标有些模糊,缺乏系统性和可操作性,觉得它说起来重要,做起来摸不着头脑。

健康是人类生存的基本追求,也是体育运动的终极目的。但是在当前许多大学的体育教学中,为了满足学生应付将来求职的功利性要求,不得不放松了这种基本追求,有意和无意地偏离了这一目标,从而使健康教育未能引起足够的重视和很好的落实。教材不成体系、师资力量不强、教学管理缺失等问题还比较严重。这些现象的出现与人们对健康教育的认识观念的偏差有直接的关系,我国的学校教育中还欠缺“健康第一”的教育观念,这直接导致学校体育与健康教育课程和授课时间得不到

保证。据了解,很多高校尚未开设健康教育选(必)修课,有的则只以一两次讲座草草了事;即使开设有健康教育方面的课程,也是内容单调不全,甚至形同虚设;尤其是因缺乏专业师资,教师的讲课内容枯燥、呆板,学生不感兴趣。许多教师自己以前也未接触过健康教育,我国高校目前担任健康教育的教师多由学校保健医生或一般体育教师兼任。除医学院校外,我国体育院校还很少开设健康教育专业,培养从体育学角度的专门的健康教育师资。所以无论是学校还是体育教师,对健康教育的认识都不很足,健康教育观念滞后。^[2]教师一般只对学生做一些身体锻炼方法指导,或是讲讲通过何种形式增强体质等内容,教学内容过于简单。

(三)体育与健康教育相结合缺乏系统性、示范性教学

近几年,各高校在健康教育的课程设置、教学大纲、教材编写等方面已经改进不少,但系统性、完整性以及与中小学健康教育的衔接性仍然不够,也缺乏适合学生发展的体育和健康教育的系列丛书。作为一门高校课程,需要有较完整的材料,如教学大纲、教师用书、教科书、练习册和辅助材料等,它们之间相匹配才能使课程发挥应有的教育作用。然而高校现行的体育与健康教材的内容,大都以运动知识为主,有关健身与健康的知识不很系统;还缺少健康意识、健康行为与健康评价等方面的内容;各高校对健康环境和氛围的营造也普遍重视不够。此外,目前各高校在体育与健康教育相结合的实际教学中还缺乏示范教学。学生在接受教育的过程中,只是面对的一个内容、多个动作及一定难度的某个健康教育的技能和技巧,但缺少对其在感性上的理解 and 功能上的体会,缺少成功的喜悦和经验,不能感同身受,其求知欲望无法得到充分的满足。

二 进一步做好高校体育教学与健康教育的建议

(一)转变观念,提高认识

高校应加大对体育和健康教育的宣传,提高对体育和健康教育的重视程度,学校体育教学教育亦应突出健康教育,使体育教学与健康教育更紧密地

结合在一起,形成更加完善和系统化的教育教学体系。学校应动员每一个师生去参加至少一项乃至几项体育运动,通过不同的方式方法去提高身体健康的指数,提高学生对体育和健康教育的认识。我们的生活离不开锻炼、离不开健身、离不开保健。高校要树立“健康第一”、“每天锻炼一小时”的校园体育健康教育新思维。^[3]在体育教育教学中更是要采用各种方法,因材施教,耐心辅导,热心帮助,将健康教育落到实处。要使全体学生意识到锻炼的重要作用、健身的重大益处。要关爱每一位身体不适的学生,不歧视他们,不挖苦他们,不取笑他们,充分调动他们的学习积极性,热情和主动地去参与运动和健身,以增强体质。要大力加强学校体育卫生与健康教育工作,切实加强对学生的健康素质教育工作的领导。要注重大学生体育保健知识、生命发展规律、体育健身原理、病症预防方法和生理、心理、卫生等健康知识的传授,以提高他们的自我保健意识和能力。同时要加大对学校体育工作的投入,改善运动条件,努力为学校健康教育提供有力的政策支持。

(二)加强体育教师的健康教育培训

在国外,从事健康教育的教师,大多具备大学健康教育专业的本科乃至研究生学历和相应学位,具备良好的健康教育的专业知识和技能,并经过专门的上岗培训获得专门证书。目前我国高校从事健康教育的专业教师很少,体育教师介入健康教育,具备了一些健康教育的基本知识,但并不专业,因此必须加强这方面的专业培训。而且在教育教学实践中会不断遇到健康教育的新问题,所以教育行政部门及学校还应对体育健康教师进行定期的专业培训,不断进行再教育,以确保学校体育健康教育工作的顺利展开和发展。面对新的挑战,教师要勤于学习、勤于实践,在实践中及时为自己“充电”,汲取新知识,以顺应时代的发展。体育教师的文化水平、健康素养等会直接影响到学生的学习态度和学习成效,体育教师必须掌握更多的与健康有关的文化知识,如体育与心理健康、养生理论与方法、体育保健知识、指导锻炼的方式与方法等等。不断激发学生爱好体育、追求健康、向往美好。^[4]

(三)努力使体育教学内容与健康接轨

首先,要充分利用好《体育与健康》课程或教学大纲中的许多教学项目进行健康教育,如排球、游泳、健美操、小球类、太极拳、传统健身养生术等,对大学生健康体魄、养生保健有很大的帮助作用。在实际教学中要让学生不管有无场地都能利用这些项目锻炼身体,训练技能,掌握技巧,要尽可能地利用学校现有条件,努力将运动项目与健康教育挂钩,使在学习任何一种体育知识或技能时,都等于是在用不同方式健身;把竞技化的项目转化为大众化的普遍训练,让其适合全体学生的健身。其次,在教学中,教师要注意不要刻意强调学生对这些项目的达标与否,而要注重培养学生的终身锻炼意识,所以要注意简化技术环节,从而使原本大多数学生力所不及的项目,变得力所能及和充满乐趣,以利于培养其参与健身活动的积极性,形成锻炼习惯;应该允许学生根据自己的爱好和特点选择和参与他们自己真正感兴趣的运动项目,这样他们才能积极和主动地利用所学的知识强身健体,从而具备优良的健康意识和形成恒常的健康习惯。如根据学生的爱好和兴趣,增加一些学生普遍喜欢的具有时代特征的新兴运动项目,如健美操、体操、韵律操、街舞、跆拳道、武术、养生气功、游泳、早冰、攀岩、有氧操等等。这些健身教学内容能充分展示青年学生的青春活力和特点,调动其积极性,让他们在锻炼身体的同时,尽情张扬自己的个性,抒发情绪,把健身运动当作强身健体,缓解释放学习、工作压力的一种享受,体会健身运动带来的快乐,娱悦身心。再次,有必要或在适当的时候,还可考虑适当增加诸如如何面对生死存亡的教育、自我保护和互助互爱的安全教育、珍爱环境的环境教育以及有关心理障碍或心理健康方面的指导内容。

(四)改变一体化的教学组织形式

学生的身体素质和个性都存在着很大的差异,加之大学生来自不同的地区,生活习惯和锻炼身体的方式方法有很大的区别,他们在初、高中接受体育健康教育的程度也不一样,所以教师要依据学生的不同特点,以学生为主体,培养健康能力为中心,课堂内外相结合,把重视健身锻炼方法的掌握作为重点的教学观念。因体育教师对健康教育认识的深度,广度的不同以及技艺上各有侧重和差异,他

们的教学模式也呈现出多样化,各成体系。要因人而异,因势利导,灵活掌握。所以应允许用课堂教学、体育俱乐部等不同的教学组织形式实施体育教育。教师可以根据学生的对课程的认识程度、身体情况、运动能力等因素进行分组教学、个别辅导、同学间协助等多种形式进行练习;还可将课内教学与课外教学结合起来,组织形式多样的主题班会、课外活动,或利用多媒体和网络平台开展健康教育教学,以提高教学效果。

(五)建立一套合理的教学评价机制

体育教学和健康教育评价的原则和指导思想要以人为本,采取科学客观、求真务实、重在激励的评价方法。一定要避免考什么,教什么,练什么,评什么的弊病。也不能用一种单一的或统一的标准去考核全体同学,这既不公平,也不能使全体学生达到锻炼身体和保持健康的目的。因为自身体质很好的学生面对老师的考核毫不费力地就能达到优秀,而那些超胖、体弱多病的学生,做起来就很费力,有的甚至不管如何努力也无法及格,致使他们失去信心,对体育及健康形成心理负担上课情绪低落,心理压力大,对体育和健康教育丧失兴趣。所以面对不同身体素质的学生,教师应尽量采用科学与公平合理的评价标准,依据学生的具体情况,比如平时参加学习训练的强度或运动能力或理论学习情况或体育健康的品德修养或参加训练时的提高幅度等给予适当的综合性评价。这种评价也是对每个学生通过努力取得进步的肯定,从而使学生增强自信心和上进心,解除心理压力,更积极地投

入到体育课的学习当中。^[5]高校行政管理部门则应当对教师、学生、教学内容、教学方法手段、教学环境、教学管理诸因素进行综合评价与管理,尤其要加强对学生学习的教学效果和教师教学过程的评价,不要只看考试成绩或体育达标情况。

总之,我们要在高校大力倡导“运动、健康、阳光、快乐”的学习和生活方式,唱响“阳光体育、快乐运动、全面发展、健康第一”的主旋律,努力让每一个大学生积极投身到健康健身的活动中来,使他们保持恒久的健康意识,让他们成长更全面,体质更完美,为他们的一生幸福打下坚实的生理和心理基础。

参考文献:

- [1] 李 祥,吴纪饶.健康教育学[M].桂林:广西师范大学出版社,2000:6.
- [2] 王广虎.健身理念内涵的把握与学校体育教育改革的思考[J].成都体育学院学报,2001(4).
- [3] 程 杰,彭 杰.普通高校体育课教学改革设想与实施办法[J].上海体育学院学报,2005(5).
- [4] 曲宗湖,尚大光.谈谈学校体育与健康教育[J].中国学校体育,1997(6).
- [5] 徐亚妮.学校体育与健康教育探析[J].兰州教育学院学报,2003(1).

责任编辑:骆晓会