

健康教育融入高校体育课程内容体系探讨

□范博威

格乐大学, 泰国曼谷 10700

摘要:在高校体育教学改革教学背景下,贯彻健康教育指导理念,确保学生身体健康,能够科学锻炼、健康生活,成为体育教学的重点内容。完成健康教育融入高校体育课程内容体系这一教学任务需要培养学生实践能力,改进教学理念、教学体系、教学方法和教学评价体系。文章从健康教育融入高校体育课程内容体系现状入手,深入探讨当前健康教育融入高校体育课程内容体系所存在的问题,并针对相关问题制定健康教育融入高校体育课程内容体系的有效性策略,以期促进高校体育课程内容体系发展。

关键词:健康教育;高校体育;课程体系;融入策略;必要性

1. 引言:

近年来,高校体育课程内容体系改革取得了很大成就,但是在深化高校体育课程内容体系改革,促进健康教育融入高校体育课程内容体系的过程仍存在问题。如何在高校体育课程内容体系中融入健康教育,并将其作为整体系统性研究成为当前高校体育教学改革的重点。

2. 健康教育和体育教育的内涵

健康教育是关于身体保养的系统教育,主要依据学生心理特点和生理特点,结合课堂内外活动提高学生健康认知,提升学生保健能力,培养学生社会责任感,帮助学生养成有益于个人集体社会的健康行为习惯和生活方式,促进学生身心健康发展,从而更好地适应社会环境。体育教育主要从运动的角度出发,促进学生健康,通常来讲,体育主要教学目标是增强学生体质,促进学生身心健康发展,培养学生体育运动意识、习惯、能力和兴趣,增强学生体育文化素养,帮助学生全面发展。健康教育和体育教育均以人的身体为教育对象,关注学生的亚健康及健康状态,通过教育引导帮助学生身心健康发展。在开展全面素质教育的今天,体育教学仍存在“重体轻心”的现象,影响着学生身心健康素质协调发展,很难高质量达成素质教育教学目标。因此,在体育教学中加入健康教育内容,将健康教育与体育教育融合,进一步改进高效体育课程内容体系势在必行。

3. 健康教育融入高校体育课程内容体系的必要性

3.1 是提高体育课程教学效率的需要

健康教育融入高校体育课程内容体系,不仅有利于增强学生身体素质,还能为学生提供健康知识、促进身心健康发展。高校学生的身体素质往往受到学习压力、久坐不动等因素的影响,大量的体育锻炼和健康教育对于提高学生身体素质和保障身心健康十分必要。实施健康教育能够有效增进学生身心健康,帮助学生更好适应社会。高校体育教学的功能主要是提高学生

身心健康水平及对自然环境的适应能力。健康教育是主要功能是提高学生健康认知,促进学生身心健康发展,帮助学生更好地适应社会。将健康教育融入体育教育能够使两者有效形成互补,互相促进。同时,能够改变以往体育教育中重视身体素质教育、单纯运动技术学习的教学现状,进一步拓宽体育教育功能,提高体育教学效果。

3.2 是学生个体适应现代生活的需要

将健康教育融入高校体育课程内容体系,有助于帮助学生了解身体健康的重要性,学会正确的健身方式以及如何应对高强度的学习和生活压力。借助体育课程的互动性、积极性和趣味性,可以使学生更加愉悦地学习健康知识,促进身心平衡,提高学生的适应能力和抗压能力。对学生个体而言,锻炼未必能确保身体健康,锻炼需要以科学方式进行锻炼,从而得到良性的身体状态反馈。在体育健康锻炼中,应以科学系统、完整的运动理念指导体育锻炼,从而科学地提高身体素质。随着社会发展,生活节奏加快,精神压力增加,而劳动强度降低,学生身体健康容易出现健康问题,进行健康体育锻炼,是学生个体适应现代化生活方式的有效途径。

3.3 是高校体育教育深化改革的需要

高校体育课程是学生体育健身的重要阵地,因此将健康教育融入体育课程中,可以使学生更直观、更深入地了解自己的身体状况、掌握正确的健身方法、养成好的健康习惯,从而达到预防疾病、保障身心健康的目的。高校体育课程教学仍存在一定程度的自由性,体育课程课程教学缺少足够的健康教育内容,没有很好地将高校体育教学与学生健康水平、促进学生健康成长相结合。所以,将健康教育融入高校体育课程内容体系,完善体育教学内容,以科学方式开展继续教育,帮助学生身心健康发展,符合体育教学课程需求,是高校体育教育深化改革的需要,也是完成体育课程教学目标的有效途径。

4. 健康教育融入高校体育课程内容体系中存在的问题

4.1 体育教育理念认识不足

当前,高校体育教学中体育教师对体育教育理念的认识有待提高。传统的体育教育注重培养学生的体能和运动技能,而较少关注健康教育。因此,教师在教育过程中可能会忽略健康教育的重要性,或者只是简单地介绍健康相关知识而缺乏实际的指导和教育。在体育教学中依然存在“重体育技术培养,轻理论知识”等现象。部分高校体育教师对体育教育理念认识不够,对体育教育理论重要性、体育课教学目标和体育教学的价值所在没能充分了解,从而无法更好地开展高校体育教学实践,无法在教学中帮助学生深入了解体育教育观念,掌握科学的锻炼方式,形成健康身体锻炼习惯,养成终生锻炼的体育意识,无法为健康教育融入高校体育课程内容体系奠定教学基础。

4.2 高校课程内容不够系统

当前,不同高校所开设的体育课程内容体系可能存在差异和局限性,有些高校体育课程的主要目的是强化学生的体能素质,而忽略了健康教育的重要性。部分高校体育教育专业设置时,基础理论课程大多,且大多以运动理论为核心,例如运动心理学,运动生理学等。但是,运动并不是促进人体健康的唯一方式,以运动为课程内容核心,高校体育课程内容很难形成完整体系。现行高校体育教育课程主要关于各类运动理论课程,缺少更加全面的健康促进内容,同时缺少健康教育相关内容,无法形成完整的健康体育内容系统,学生无法对营养安全、心理生理安全等诸多健康相关知识进行充分了解,从而无法全面培养学生健康体育能力。

4.3 体育教学方法过于传统

教育部门和学校过于重视学生的升学率和成绩排名等因素,导致高校体育课程对健康教育内容的关注不够,教学方法也往往过于传统、板式化、机械化,缺少创新和活力。还有一部分教师没有接受过足够的健康教育知识和培训,难以有效地将健康教育融入教学实践中。尽管教学方法和教学模式有了很多改进,但目前体育教学仍以运动技术为中心,借助运动强度促进学生体质增长。在教育改革不断强化的今天,高校体育教学也依旧停留在原始阶段,教学方法更新不足,很少使用多媒体教学法、情境教学法和发现教学法等新型体育教学方法,很难高效培养学生。同时教师体育课程教学时,对新型体育教学方法的了解不足、应用经验不足,很难完全发挥教学方法的应用优势。另外,高校体育教学对学生的关注不够,教学内容不够先进等问题的存在,影响着教学方法的教学效果的充分发挥。

4.4 教学评价体系过于单一

当前,许多高校的体育考核评价评价采用结果考

核、综合评分的方式,教学评价体系过于单一,对学生理论技术、出勤率等进行考核,但忽略了对学生合作精神、体育意识等情感意志等因素的考核。同时,将健康教育融入体育教育内容体系之中,以竞技体育的标准进行体育考核缺少科学性。学校对教师评价的主要目标是学生个人成绩,而非健康素养的全面提升。这使得教师更注重学生的课堂表现和考试成绩,而忽视了对学生健康行为的引导和评价。教师在教学评价中缺乏多元化的视角,忽视了学生心理健康、社交关系和体育爱好等方面的因素。仅仅关注学生的身体素质和体育成绩对于学生的全面健康发展来说是不够的。另外,大学生有个性化的特点,考核对大学生体育学习前后变化、发展进步等的关注度不足。此外,教学评价对教师教学的关注不足,从而无法更好地对教师进行督促,帮助教师认识体育教学不足,不利于进一步提升教师教学效果。

4.5 高校健康体育教育缺少实践

当前国内高校对教师的选拔、培养和使用仍然主要围绕学科竞争和理论造诣,而忽略了专业实践教学工作者的培养和选拔。这也使得许多教师在实践教学环节的设计和实施上存在着重要的盲点。学生健康体育的实践能力有些对应的实践方法,操作经验及实践知识。当前,高校体育教育有专门的实践能力的培养方法及知识,也有相应的课程及实习机会,但是健康融入时间不足,缺少健康教育实践相关课程教学及实习,导致学生无法深入理解健康体育教育,不利于学生健康体育实践能力的提高。同时,心理健康教育在体育教育中的实践应用缺少,没有充分发挥心理健康教育在推动学生养成终身锻炼习惯、促进体育教学发展上的作用,不利于健康体育教育发展。

5. 健康教育融入高校体育课程内容体系的有效策略

5.1 采用先进的课程指导思想

高校需要主动引进先进课程指导思想,以更好地开展完成健康教育融入高校体育课程内容体系目标。一方面,高校应深入了解体育教育理念,对高校体育教学进行充分指导,为更好地完成高校体育教育教学打下基础。同时高校应树立“以人为本,健康第一”的指导思想,在体育教育中引入健康教育理念。从而以培养学生终生体育意识为最终目的,并且在体育教学中注重锻炼学生意志的同时,提高学生健康水平,完成学生健康体育教学。另外,高校应主动整合已有思想体系,结合自身教学现状、教学优势,增强课程内容的趣味性。另一方面,高校应建立多元全面科学的健康体育教育体系,同时将“健康第一”这教学指导思想融入体育教学中,以健康教育为立足点,主动开发生活化运动项目,构建对应教学模式,培养学生体育知识、生活意识及健身能力,实施家庭、社会、校园多位一体健身计划,同时结合学生生活习惯、学习

特点,帮助学生改良生活方式和习惯,进一步完成高校健康教育和体育教育的融合,以更好地帮助学生适应社会生活。

5.2 构建科学的体育教学体系

一方面,体育教学改革背景下,高校体育教学需要改变“重运动技术,轻身心健康”的想法,充分认识体育学科教育和健康教育价值的价值所在,以体育活动为手段促进学生身心健康为目的,构建健康教育融入高校体育课程内容体系的教学基本架构。另一方面,高校体育教学应在体育教学课程内容体育教学设置上淡化运动技术,重视健康教育和体育课程理论教学,重视学生个性化成长,促进学生个性化身心健康发展。另外,健全健康教育融入高校体育课程内容体系的教学内容,在体育教学内容中加入养生保健学、运动社会学等,增强体育教育内容的系统性和完善性。此外,在体育教学课程中主动加入休闲体育、生活体育、传统体育和健身体育等兼具实用和兴趣的课程,以达成全面培养学生的教学目标。高校应充分了解健康教育融入高校体育课程内容体系的价值所在,通过构建新的体育课程内容体系的教学基本架构、改进体育课程内容体系的教学目标、健全体育课程内容体系的教学内容,落实体育课程教学,完善体育教育体系。

5.3 丰富高校的体育教学方法

教师应当主动增加教学方法的多样性,积极引进多样先进教学手段,高效完成健康体育教育目标。一方面,学校可以主动引进发现教学法、全息多媒体技术等多种先进教学手段并加以应用,例如,借助全息多媒体技术手段,主动发挥其色彩动感声像等优势,更加生动形象的进行动作演示。同时,丰富理论课内容,为体育锻炼提供指导。另外,主动引进先进新型体育教学理论,如因材施教的分层教学法、激发创造性思维的发现教学法等,借助新型体育教育方法指导体育教学。另一方面,在引进多种先进教学手段的同时,高校应当主动依据教学目标、教学内容,结合学生学情、体育基础和兴趣特点,采用恰当教学方法,从而充分激发学生学习的积极性。在体育教育中教师应主动挖掘学生潜力,鼓励学生参与体育学习。另外,主动优化体育教学内容,以优质教学内容更好地配合教学方法更新,增加课堂教学吸引力,提高体育教学效果。通过丰富高校的体育教学方法,落实健康教育融入高校体育课程内容体系教学工作。

5.4 提升教育评价体系科学性

为进一步提高学生健康体育水平,高校应当主动改进教学评价体系。科学的健康体育教育评价体系可以为学生学习提供指导,同时也有利于教师教学,帮助教师学生共同进步。一方面,教师需要应当主动在教学中加入健康意识的考核,健康知识的考核,推动健康教育的融入,同时使得课程评价进一步符合学生身心健康发展需求。另外,为进一步完成健康体育教育

对学生运动意识的培养,高校应在考核中加入合作精神、体育意识等情感意志等因素的考核,通过考核结果验证对学生情感意志等的培养结果,突出对学生体育意识等情感意志培养的重视。另一方面,主动在教学中加入对学生的观察分析,根据观察结果主动调整健康体育教学,同时积极课程评价标准,使得教学评价更加符合学生成长特点。同时,主动加入对教师教学评价内容,通过教学反馈发现健康体育教育不足之处,从而进一步改进教学,帮助教师更好地开展健康体育教育,帮助学生更好发展,进一步推动健康教育融入高校体育课程内容体系。

5.5 重视学生实践能力的培养

当前,高校体育教学对体育运动实践十分重视,其相应课程及社会机会很多,但健康教育融入高校体育课程内容体系时间不足,缺少足够的健康教育实践机会。在完成健康教育融入工作时,高校仍应主动重视并培养学生健康体育实践能力。一方面,高校应当重视健康体育教育相关理论教学,为培养学生健康体育实践能力奠定基础。同时,高校应大量开展健康教育实践活动,如实习等,并使之与健康体育教育知识理论形成良性互补。教师需要主动落实健康教育实践活动,建立对应健康教育实践机制,落实健康体育实践教学,确保学生健康实践能力形成。另一方面,高校应当主动加强学生心理健康教育,培养学生自强不息的精神,增强学生锻炼的信念,为学生终身锻炼打下基础。同时,鼓励学生参与运动,在活动中培养学生运动爱好,借助终身运动意识和运动爱好,形成终身锻炼习惯。因此,学校应注重落实健康教育实践,同时结合心理健康教育,进一步完成健康教育融入高校体育课程内容体系工作。

结束语:

综上所述,健康教育融入高校体育课程内容体系要以“健康第一”为指导思想,培养学生终身体育意识。当前健康体育教学仍存在一些问题,制约着健康教育融入高校体育课程内容体系的实现,影响着健康体育教育发展。具体而言,在健康教育融入高校体育课程内容体系教学时高校需要改进教学体系、教学方法及教学评价体系,进一步促进学生身心健康全面发展,提高高校健康体育教学质量。

参考文献

- [1] 任文宁.课程思政背景下高校体育教师核心素养的提升策略研究[J].当代体育科技,2023,13(06):141-144.
- [2] 梁美莹,罗新建.基于步道乐跑校园智慧体育平台的高校体育信息化建设的实践研究[J].体育科技,2022,43(04):144-146.
- [3] 王旋,张树巍,赵通等.高校体育资源服务全民健身的路径探析——基于SWOT分析法[J].辽宁工业大学学报(社会科学版),2022,24(06):138-142.