

新时代体育教育促进学生健康 素养生成的路径研究

吴向宁

(武汉职业技术学院 体育美育工作部, 武汉 430074)

摘要:在建设健康中国战略背景下,青少年学生的健康素养和健康教育问题备受社会关注。然而我国学生健康素养培养依然不尽如人意,主要表现为:健康教育没有真正融入体育与健康教学,健康素养没有充分纳入学科核心素养培育,体育与健康课程对健康教育的指导性与引导性不足。体育与健康密不可分,体育教育天然包含健康素养的内容,学校体育坚持“健康第一”的指导思想,“体育教师”角色已经向“体育与健康教师”角色转变,这些都是体育在培养学生健康素养方面的独特优势。未来,体育教育要重视学生健康素养培养的内隐性与针对性,契合新时代要求进行体育教育改革,体育教师要努力提升自身健康素养和教学能力,体质健康测试要与健康素养提升高效结合。

关键词:学生健康素养;健康教育;体育教育;体育与健康课程

中图分类号: G807

文献标志码: A

文章编号: 1008-3596 (2024) 03-0064-06

1 问题的提出

健康素养一词,1974年首次出现在论文《健康教育和社会政策》中^[1]。世界卫生组织(WHO)将健康素养定义为:人们获取、理解、采纳健康信息和服务,并利用这些信息和服务做出正确判断和决定,促进自身健康的能力^[2]。可见,健康素养是对健康的深度领悟和进一步实践。

2020年开始的新冠病毒疫情使人们对健康的重视达到了前所未有的程度。疫情期间,人们自觉主动学习相关健康知识,逐渐提升健康方面的素养。健康和健康素养是人民的切实需求,也是国家的关注方向。党中央颁布实施了一系列政策文件,均把人民健康放在优先发展的战略地

位。2019年7月,国务院印发《关于实施健康中国行动的意见》明确提出:到2030年,全民健康素养水平大幅提升,健康生活方式基本普及,居民主要健康影响因素得到有效控制^[3]。随着相关政策文件的持续稳健推进,民众会更加重视自身的健康素养。

虽然体育与健康之间的关系一直备受学界的关注,但是目前国内学界大多从医学、教育学、社会学等学科视角对学生健康素养问题进行研究,体育学角度的研究成果还十分少见。实践中,我国的体育与健康课程长期以来也存在重视运动技能、忽视健康教育的倾向。新时代,积极探索体育教育促进学生健康素养生成的路径,对于不断推进体育学科发展和体育与健康课程改革都将起到重要的借鉴和引导作用。

收稿日期: 2023-11-21

基金项目:湖北省教育科学规划2021年度立项课题“新时代培养高校学生健康素养的体育深度教学研究”(2021GB132)

作者简介: 吴向宁(1978—),男,山东青岛人,讲师,硕士,研究方向为体育课程与教学论、体育社会学。

文本信息: 吴向宁.新时代体育教育促进学生健康素养生成的路径研究[J].河北体育学院学报,2024,38(3): 64-69.

2 体育教育中学生健康素养生成的问题

2.1 健康教育没有真正融入体育与健康教学

有学者提出,个体健康素养的形成,始于儿童青少年时期在学校接受的健康教育^[4]。《普通高中体育与健康课程标准(2017年版)》将健康行为列入体育与健康课程的三大核心素养之一^[5]。然而,现阶段我国广大学生健康素养的整体水平普遍偏低已成为不争的事实,这必然会对今后持续推进全民健身与全民健康深度融合造成不利影响。究其原因,是多年以来我国学生健康教育的缺失。正如崔允漷指出的,中小学十二年的基础教育并没有教会人们如何洗手、戴口罩以及做好日常的卫生防护工作,那些耳熟能详的“注意个人卫生”等口号也并未内化为个人行为^[6]。新冠疫情过后,国家大力提升学生健康素养水平,社会、学校、家庭也在积极推进以健身促健康、以育体防疾病的理念树立和实践探索,这一背景下,如何有效落实健康教育以解决全国近3亿学生的健康问题需要深度思考。

多年来,虽然各类政策文件都强调对学生开展健康教育,但现实状况并不乐观。首先,体育教学中健康教育的目的不明确、问题意识不强,导致其价值与功能长期泛化。其次,体育与健康课程教学具备显著的情景化特点,但健康知识讲授往往脱离运动情境,造成体育与健康脱节。此外,健康教育的连续性、过程性与引导性不足。这些问题导致学生对体育与健康二者的认识是割裂的,对二者关系的理解是肤浅片面的,所学健康知识不仅没有转化为自身的健康行为,而且也无法在具体的体育运动实践中运用(如损伤预防、处理、恢复等),健康素养难以真正形成。学生健康素养的长期缺失映射出学校健康教育存在明显短板与疏漏,体育与健康课程作为培养学生健康素养的主阵地还远未充分发挥出自身的优势与价值。

2.2 健康素养没有充分纳入学科核心素养培育

运动能力、健康行为和体育品德是体育与健康学科核心素养^[5]。现阶段培育学生体育与健康学科核心素养已经成为我国深化体育教育改革的重要举措与推进路向。体育课程改革之后,健康类教学内容明显增加,其具体目标、内容、实施、评价等方面也进一步细化。赵富学指出,在培育学生体育与健康学科核心素养的过程中,健

康素养也是重要的组成部分^[7]。但是调查发现,部分体育教师对健康素养理解片面、学生健康素养意识不强的问题还普遍存在。表明学生健康素养问题并没有较好体现在学科核心素养的培育中。

体育与健康课程不仅要使学生增进身体素质、习得运动技能,而且要求通过循序渐进的讲授与耐心细致的实践,使学生掌握健康基本知识、安全运动与避险知识、常见运动损伤预防与急救知识等,从而在体育与健康学科核心素养的培养过程之中,深度体现出学生整体性健康素养水平的提升。以国家学生体质健康测试为例,我国自2004年新学年开始要求在各级各类学校全面实施《学生体质健康标准(试行方案)》^[8],虽然国家体质健康测试工作已经稳健实施多年,但是青少年肥胖、营养不良、近视、龋齿等健康问题依然比较普遍,与之直接关联的是青少年整体健康素养水平不高。进入新时代,全民健身与全民健康深度融合更加迫切需要提升青少年学生的整体健康素养水平,这需要重点挖掘“健康行为”这一学科核心素养的实质与内涵,真正通过健康行为的形成、巩固与建立将学生的整体健康素养提升落到实处。

2.3 体育与健康课程对健康教育的指导性与引导性不足

体育与健康课程是培养学生健康素养的主要课程,学生的健康素养不仅包括身体健康,还包括心理健康和良好的社会适应^[9]。采用合理有效的教学方式,帮助学生养成良好健康素养,是体育与健康课程改革的指向之一。健康教育的专业性和系统性完整地体现在各学段体育与健康课程标准的要求中^[10]。然而,多年来体育与健康课程中对于学生的健康素养教育只停留于文字表述与文件传达,并没有真正落实到学校体育之中^[11]。作为培养学生健康素养的主要课程,体育与健康课程显现出的指导性与引导性都存在不足,后劲乏力,行动迟缓,远未显现出自身的独特优势和教育价值。目前,随着体育与健康课程改革力度的加大,体育与健康课程对于健康教育的支持作用将愈发凸显,不仅是因为体育教育能够使广大学生了解、熟悉与掌握丰富的健身锻炼、运动损伤防治、保健康复等知识技能,而且在运动项目的学习和巩固过程中,同步提升练习者的身体素质、技术水平与健康素养,这也迫切

需要体育与健康课程的讲授者担当作为、迎难而上,真正肩负起培养学生健康素养的使命任务。

3 体育教育促进学生健康素养的优势

3.1 体育教育天然包含健康素养的内容

十几年间,学生通过对体育与健康课程完整、连续、递进地学习,自身的健康知识 with 能力逐渐丰富与强化,进而为构成学生良好健康素养打下坚实基础。新时代,提升青少年学生健康素养水平,迫切需要体育教育重点深入挖掘健康行为的实质与内涵,通过培养学生良好健康行为塑造学生的整体健康素养。随着体育与健康课程学习的深入,学生对自身健康意识、健康态度、健康认知、健康知识等的理解也会不断深化。虽然体育教学会涉及多种不同运动项目的讲授与实践,每个运动项目的技战术特点和习练方法手段各异,但是无一例外都涉及运动健康知识、健身养生知识和体育保健常识等,教师通过教学与指导,不断发展学生的力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等身体素质与机能水平^[12],使学生在循序渐进的学习和理解掌握过程中,加深对体育与健康之间相互促进关系的感悟,能够更好地促进自身身体素质和健康水平同向提升。

3.2 学校体育坚持“健康第一”的指导思想

青少年时期加强健康引导和培养,树立正确的健康观念,是广大学生形成良好健康素养的基础,也是实现全民健身与全民健康深度融合的基础。学校体育承担着广大青少年学生体育与健康的教育重任,体育与健康课程对学生健康素养培育发挥着不可替代的核心性作用。为此,国家高度重视学校体育与健康的协同发展。时至今日,我国的学校体育已经广泛树立起“健康第一”的指导思想,这是自觉将广大青少年学生的身心健康、体魄强健视为重中之重的鲜明体现。在这一教育理念的指导下,学生长达12年的体育与健康课程学习,包括各级各类学校的国家体质健康测试、课余体育训练等,已经不仅仅是让学生掌握运动知识技能的手段,更是使学生建构、增强、形成自身健康素养的教育之路。

3.3 “体育教师”角色已向“体育与健康”教师角色转变

《“健康中国2030”规划纲要》明确指出,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的具体要求^[13],充分显

示了国家对体育教师健康素养的重视。季浏认为,要切实提升体育教师进行健康教育的教学能力,促使其从“体育教师”角色向“体育与健康教师”角色转变^[14]。体育教师是体育教学的组织者,是培养学生健康素养的重要责任人,只有自身拥有良好的健康素养,才能有效承担起促进学生健康素养提升的教育责任。虽然整体来看,现阶段的体育教育中的健康教学还存在不尽如人意之处,但是我们也能明显看到,在经历多轮体育课程改革之后,体育教师在教学中普遍重视对健康知识的讲解与传授,健康类教学内容在体育教学中的占比明显增加。在授课过程中,很多体育教师已经有意识地引导和教育学生构建自身健康意识和培养巩固正确的健康习惯,通过拓展线上线下健康教育资源,积极探索体育运动与健康教育在内容、形式、途径、方法上的融合,帮助学生提升身心健康水平的同时,树立健康生活理念,培养健康行为,为今后的职业发展奠定坚实的健康基础。教师角色的转变,为深入推进健康教育提供了重要保障。

4 体育教育推进学生健康素养的路径

4.1 重视学生健康素养培养的内隐性与针对性

由前文可知,健康素养培养的特性和教授内容的泛化,导致培养学生健康素养收效甚微。因此,要重视学生健康素养培养的内隐性与针对性。健康素养培养的内隐性表明对学生的健康教育是隐含在体育与健康课程教学之中的,体育与健康课程除了要传授运动知识技能和强健学生体魄外,更要进行健康基础知识和实践操作能力的教授和培养,而后者与前者是一体推进的,不能截然分开,更不能“两张皮”。学生良好健康素养的形成虽然要依托体育与健康课程以及学校体育的方方面面,但更需要学校体育长期有意识地进行健康素养方面的引导和指导,这就是健康素养培养的针对性。换言之,学生健康素养既需要精心设计,又要润物无声,为此,本文设计了学生健康素养提升的层级结构,教师可据此优化教学目标、内容、手段、评价等,将健康教育有机融入体育教学与活动之中,保证学生的学习遵循“目标确立—深度学习—体健结合—整体提升”的主线依次升级,学生也可加深对健康的全面理解与整体认知,准确运用相关体育知识技能进行实践,最终形成良好的健康素养(图1)。

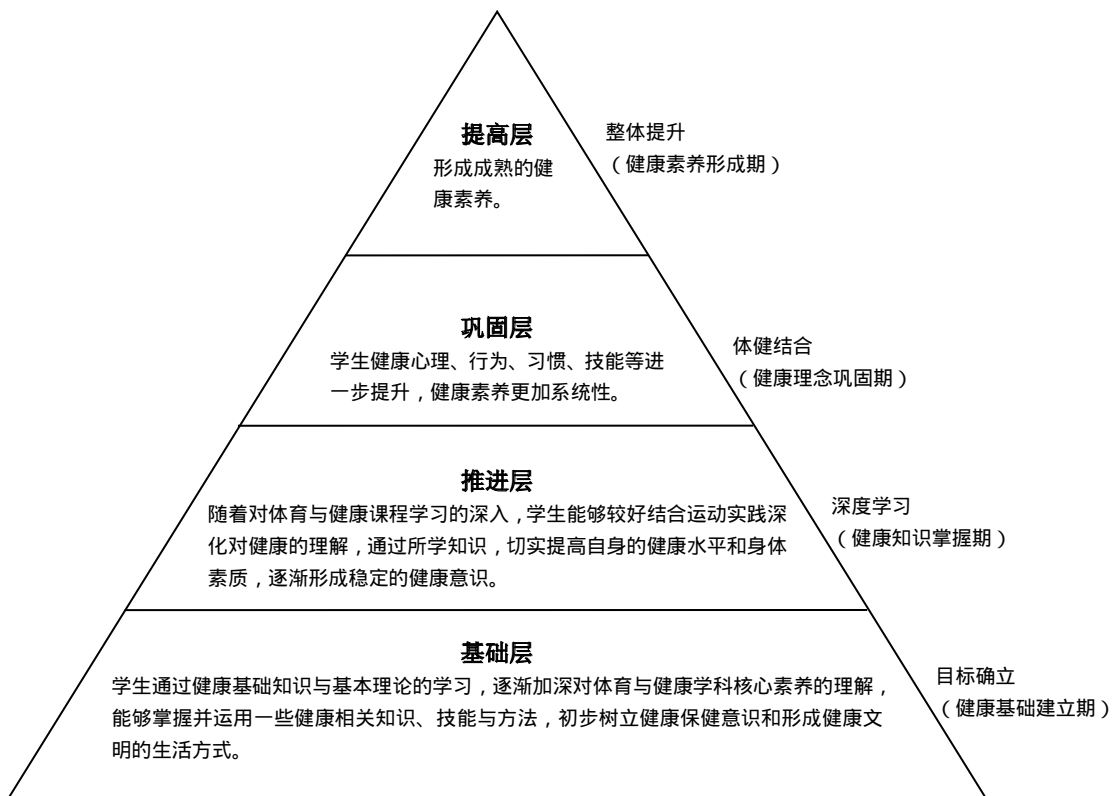


图1 学生健康素养提升的层级结构

4.2 契合新时代要求进行体育教育改革

新时代体育被寄予了更高的期望，特别是推进学生健康素养更加需要体育教育教学主动担当，充分发挥其对健康教育的独特优势与重要价值。

青少年健康素养问题关乎社会进步、国家强盛、民族复兴。2020年《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》重申了“健康第一”的教育理念，并提出了学校体育帮助学生“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的目标，进一步表明将健康理念融入青少年体育与教育的发展规划之中。体育作为学生全面发展的“五育”之一，要主动适应国家发展的新形势、新变化与新趋势，实施全面改革，提升育人效果。新时代的体育教育教学，不能是灌输式教育，仅停留在健康知识的讲解上，而要切实将健康锻炼的科学依据、方式手段、作用机理、检验方法等准确清晰地传授给学生，为此需加强健康教育资源的开发与利用。利用现代技术手段，综合运用图文声光电等方式，使抽象知识具体形象，使课堂氛围活泼有趣，使学生主动思考、深入探究、积极互动，优化课堂教学效果。

新时代的体育教育要格外关注学生的心理健康问题，并积极开展心理健康教育，在身心共育问题上师生要形成共识和一致行动。“体医融合”是新时代促进全民健康的重要举措，学校体育领域也应积极开展与医疗的跨领域合作，积极利用医学知识充实体育与健康课堂教学。让学生既洞悉健身原理，更加深对“运动是良医”的理解，不断提升科学健身的意识和能力。

4.3 体育教师提升健康素养和教学能力

长期以来，学校和社会比较关注体育教师的体育教学能力，而忽视其健康素养和健康教学水平，从而造成二者的失衡^[10]。新时代，人们健康意识迅速提升，对健康的关注与追求与日俱增，体育教师健康素养和健康教学水平不高的问题便凸显出来。在体育与健康教学实践中，体育教师自身健康意识不强、健康知识储备不足、健康教学内容讲授不深不透等问题，已经成为学生健康素养养成的障碍。体育教师自身的健康素养是其进行健康教学的前提，而后者又对前者起着丰富与强化的作用。就体育教师的健康教学而言，不是将自己了解和掌握的健康知识简单叠加在一起，更不是照本宣科，将所有健康知识灌输给学生，而是需要体育教师对健康知识进行主动

总结、深入思考、把握规律、提炼概括,更要结合社会要求、现实条件和学生特点(年龄、学段、知识掌握、个性特征等)探索针对性、实效性、操作性强的教学内容、形式、方法、手段,使学生能够学得进、用得到,自然而然提升健康素养。

4.4 将体质健康测试与健康素养提升高效结合

改革开放40多年来,我国经济社会迅速发展,各种健康资源极大丰富,但我国青少年体质健康水平却呈现持续下降趋势。目前我国学生的近视率、肥胖率、龋齿率等依然居高不下,通过体育与健康课程改善学生体质收效甚微。国家学生体质健康测试的初衷是贯彻落实“健康第一”指导思想,加强学校体育工作,促进学生积极锻炼,养成良好锻炼习惯,提高体质健康水平,但是在实施过程中,与学生健康素养提升并没有高效对接。虽然国家学生体质健康测试不断创新完善,但广大师生却普遍看重测试结果,而忽视平时良好健康行为的养成。体质测试往往流于“完成固定任务”,师生均未将其上升到激励学生加强日常锻炼、探索有效锻炼方法、养成良好体育生活方式的层面,测试作用大打折扣。未来,学校和体育教师要加强对体质测试的数据分析、问题诊断,进而创新体育教学思路、完善育人措施,更好贴合本校学生健康素养培养实际。体测数据和问题诊断也要及时反馈给每一位学生(家长),引起他们的重视,积极开展家校师生协同共育,形成教育合力,共同促进学生体质水平提升和健康素养形成。

5 结束语

习近平总书记曾形象地指出,“健康是幸福生活最重要的指标,健康是1,其他是后面的0”。当前我国正在大力推动全民健身与全民健康深度融合,健康素养不仅是题中应有之义,且愈发显现出重要性及紧迫性。新时代,健康素养被赋予新的时代价值和丰富内涵,提升广大青少年学生的健康素养,是持续推进全民健身、健康中国国家战略的焦点问题和重点任务。这对学校体育和广大体育工作提出了更高的要求与期望,需要体育教育工作者顺应形势、迎难而上,以自己的主动作为和积极行动,发挥体育与健康课程的独特育人价值,为切实提升广大学生的健康素养,进而提高全民族健康素质作出积极贡献。

参考文献:

- [1] RATZAN S C. Health literacy: communication for the public good[J]. Health Promotion International, 2001, 16(2): 207.
- [2] 王萍. 国内外健康素养研究进展[J]. 中国健康教育, 2010, 26(4): 298.
- [3] 中华人民共和国国务院. 国务院关于实施健康中国行动的意见[EB/OL]. (2019-07-15)[2022-03-28]. http://www.gov.cn/zhengce/content/2019-07/15/content_5409492.htm.
- [4] 尹志华, 贾于宁, 孙铭珠, 等. 新型冠状病毒肺炎疫情影响下我国高校体育教育专业建设的挑战与治理策略[J]. 北京体育大学学报, 2020, 43(3): 142.
- [5] 中华人民共和国教育部. 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: 5.
- [6] 尹志华, 张古月, 孙铭珠. 关照健康: 重大疫情下体育与健康课程面临的挑战、责任和未来转向[J]. 体育成人教育学报, 2020, 36(2): 20.
- [7] 赵富学, 王云涛, 汪明春. 体育学科核心素养的研究进展及其启示[J]. 北京体育大学学报, 2019, 42(1): 128.
- [8] 中华人民共和国教育部, 中华人民共和国国家体育总局. 教育部、国家体育总局关于印发《学生体质健康标准(试行方案)》及《〈学生体质健康标准(试行方案)〉实施办法》的通知[EB/OL]. (2002-07-04)[2023-03-09]. http://www.moe.gov.cn/s78/A17/twys_left/moe_938/moe_792/s3273/201001/t20100128_80825.html.
- [9] 王晖. 核心素养: 体育与健康课程的基因融合契机[J]. 首都体育学院学报, 2018, 30(3): 204.
- [10] 赵富学. 抗击疫情背景下体育教师健康教学素养的失衡特征因析及复位思考[J]. 北京体育大学学报, 2020, 43(3): 149.
- [11] 吴向宁. 学校体育中健康素养教育的失衡与归位[J]. 湖北师范大学学报(哲学社会科学版), 2022, 42(5): 47.
- [12] 孟涵, 尹志华, 田恒行, 等. 体育素养构成体系、测评与培养: 威尔士的经验与启示[J]. 河北体育学院学报, 2022, 36(5): 69.
- [13] 中国共产党中央委员会, 中华人民共和国国务院. 中共中央 国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》[EB/OL]. (2016-12-30)[2023-04-24]. http://www.mohrss.gov.cn/SYrlzyhshbzb/zwgk/ghcw/ghjh/201612/t20161230_263500.html.
- [14] 季浏. 体育教师未来不再是“教书匠”[N]. 中国教育报, 2017-01-06(8).

Research on the Path of Physical Education to Promote the Generation of Students' Health Literacy in the New Era

WU Xiangning

(Department of Physical Education, Wuhan Polytechnic, Wuhan 430074, China)

Abstract: Under the background of building a healthy China strategy, the health literacy and health education of young students have attracted much attention from the society. However, the cultivation of students' health literacy in China is still not satisfactory. The main manifestations are as follows: health education has not really been integrated into physical education and health teaching; health literacy has not been fully integrated into the cultivation of core literacy of disciplines; the guidance of physical education and health courses on health education are insufficient. Physical education and health are inseparable. Physical education naturally contains the content of health literacy. School physical education adheres to the guiding ideology of "health first". The role of "physical education teacher" has changed to the role of "physical education and health teacher". These are the unique advantages of physical education in cultivating students' health literacy. In the future, physical education should pay attention to the implicitness and pertinence of students' health literacy training, and carry out physical education reform in line with the requirements of the new era. Physical education teachers should strive to improve their own health literacy and teaching ability, and physical health test should be effectively combined with health literacy improvement.

Key words: health literacy of students; health education; physical education; P. E. and health courses