

浅析高校体育教学中健康教育的必要性

作者：长安大学 魏参茸

[摘要] 重视体育中的健康教育，是 21 世纪体育课程拓展的主方向，是实施综合健康教育最合理的选择。健康教育与体育结合是必然的。抓好大学阶段的健康教育，对学生终身体育意识的培养有着关键性的作用，健康教育也是解决高校学生健康问题的有效途径。

[关键词] 健康教育；体育教学；必要性

健康是伴随人类发展永恒的主题，随着人类社会的快速发展，人类的健康问题越来越受到关注。影响健康的因素非常多，但是作为主要的影响因素行为和生活方式占的比例非常高。运动作为一种促进健康的方式，已经受到了广泛的认可，如果在体育教学中渗透健康教育的有关知识，是培养大学生树立“终身体育”的重要途径，重视体育中的健康教育，是 21 世纪体育课程拓展的主方向，将是实施综合健康教育最合理的选择。

一、健康教育

1、健康教育的概念

健康教育是通过信息传播和行为干预，帮助个人和群体掌握卫生保健知识，树立健康观念，自愿采纳有利于健康行为和生活方式的教育活动与过程。

2、健康教育的目的

健康教育的目的是消除或减轻影响健康的危险因素，预防疾病，促进健康和提高生活质量。健康教育的教育活动是有计划、有组织、有系统和有评价的，它的核心是教育人们树立健康意识，养成良好的行为和生活方式。

二、体育对健康的影响

1、增进身体健康

经常从事体育运动有益于全身各个系统，可以改善肌肉、心血管、呼吸系统功能，提高神经、内分泌和免疫调适能力，改善亚健康状况，从而达到人体形态结构、生理机能运动能力的完好状态。使人体的精力更加充沛，工作效率更高。

人体运动的生物学规律表明，任何体育活动，不仅使运动器官在活动，心血管，呼吸、泌尿、感觉系统以至于全身各组织、器官都会发生相应的机能变化，在神经系统的指挥下，相互配合进行运动，从而使人体各个机能得到全面提高。

2、促进心理健康

健康心理的促进与维护是现代人所必须注重的一种心理教育内容，也是预防心理异常的最好方法。经常参加体育锻炼可以培养良好的心理素质，减轻或消除紧张、焦虑和抑郁，培养自觉性、坚韧性、竞争意识、提高自控能力，使人学会超越自我。这些心理素质有利于形成开朗的性格、坚强的意志和充分的自信心。积极的、快乐的情绪，是活得健康、幸福与成功的动力，可使人充满生机。

3、积极的生活方式

世界卫生组织有关专家结合当今人类的健康特征与疾病危害趋势，明确指出，



缺乏运动是导致疾病与死亡的主要原因,是当今最不合理生活方式之一。提倡健康的生活方式,引导人们形成健康的生活方式是促进健康的重要内容。健康生活方式就是要在个人的生活中建立促进健康的行为,体育运动在形成健康生活方式中发挥着重要作用。

三、目前大学生健康现状

大学生是青年中的一个特殊群体,正处于生长发育的中后期,脑力劳动繁重、学习紧张,有关资料表明,学生的体质健康已经呈现逐年下降的趋势。

目前,大学生自我保健意识淡薄、缺乏系统的健康知识是导致体质下降的重要因素之一。如何科学运动以及有关运动中应该注意的问题模棱两可,许多学生由于没有科学系统的体育运动知识,误认为只要出一身汗就达到了锻炼的目的。有时凭一时兴起或随众时尚而锻炼,不根据自身健康状况进行有选择地参与运动,很容易造成过度疲劳,甚至触发原有的慢性病症。其次,营养知识的缺乏以及不良的饮食习惯,严重影响着大学生的身体健康。一些文明病诸如:心血管疾病、高血脂、高血糖、肥胖症、心理疾病等正是由于许多不文明的生活习惯造成的。大学生普遍难做到健康生活方式与健康的锻炼方式相结合。

四、高校健康教育的重要性

1、大学阶段正是加强健康教育的重要时期

大学阶段的健康教育还没有得到应有的重视和保证,这对学生了解卫生保健知识,养成良好的卫生习惯和高尚的精神文明很不利。在教学中,体育课内容偏重于身体练习,而科学锻炼知识、卫生保健知识、心理素质教育较薄弱,从而影响了体育课程内容的科学性和锻炼的实效性,不利于学生科学锻炼身体自觉性的提高和养成坚持锻炼身体的良好习惯。而这一阶段的教育是人生教育的一个转折时期,抓好这一时期的教育对学生终身体育意识的培养有着关键性的作用。

2、健康教育是解决高校学生健康问题的有效途径

目前,由于高校学生对健康的含义的理解尚不全面,自我保健意识比较淡薄。通过健康教育,能够使高校学生对健康的含义有较正确、全面的理解,从而增强他们自我保健的意识。

首先,健康教育有益于大学生养成良好卫生习惯和文明生活方式,通过健康教育促进个体与群体采用明智的决策,选择有利于健康的行为方式和生活方式,努力创造一个有利于健康的行为和生活方式的良性人文环境。

其次,通过健康教育可有效地促进社会关心健康与疾病,关心环境与卫生事业,支持改善与保护环境,维护生态平衡,破除迷信,摒弃陋习。

再者,通过健康教育促进高校教育的精神文明建设,养成科学、文明、健康的生活方式和行为习惯,努力提高高校学生的生活质量。

综上所述,在高校体育教学中,必须坚定不移地以“健康第一”思想为指导,妥善处理体育与健康教育之间的兼容问题,做到高校体育与健康的有机结合,充分发挥学校体育在健康教育中的作用。在大学体育教学中应树立“终身体育”的指导思想,养成长期锻炼身体的习惯,为实现人人健康的全球战略作出贡献。

[参考文献]

- [1]郑汉峰.论健康教育与体育结合的必要性[J].卫生职业教育,2008
- [2]邓惠,吴焱军.对高校体育教育中实施健康教育的探讨[J].湖北广播电视大学学报,2008
- [3]李中辉.对高校健康体育教育状况的研究[J].湘潭师范学院学报,2008

[作者简介]

魏参茸(1981—)女,硕士,长安大学体育部。

