

学校体育中贯穿健康教育的必要性的探讨

崔蒙

(牡丹江师范学院 黑龙江牡丹江 157011)

摘要:教育是一个国家兴衰的根本前提,而健康则是教育中的“重中之重”。目前,我国学生体质呈下降趋势,体育课教学还存在一定问题,而体育课又是传授健康教育的主要途径。在中学体育课中贯穿健康教育可以促进学生身心健康发展,增加学生的健康意识和保健知识,掌握科学的卫生保健措施和方法,从而达到健康学习的目的。通过对大量文献资料的查阅,剖析了健康教育在体育课教学中的重要地位,提出体育与健康相结合的意义,试述了在中小学体育课中开展健康教育的必要性。

关键词:体育课教学 健康教育 必要性

中图分类号:G807.01

文献标识码:A

文章编号:2095-2813(2013)07(c)-0067-02

1 健康教育概述

1.1 健康的概念

健康问题在当今社会备受关注,人们在学习、工作和社会活动中都有可能产生这样或那样的健康问题。在传统的健康概念中,健康通常被定义为“机体处于正常运作状态,没有疾病”。在社会日益发展的进程中,现代人给健康重新下了定义,世界卫生组织提出:“健康不仅指一个人身体有没有出现疾病或虚弱现象,而是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态。”也就是说,健康不仅是指身体上的健康,还包括心理和社会适应能力,三者缺一不可。健康的人要拥有健康的体魄以及乐观向上的精神状态,能与周围的人保持良好的沟通和相处能力,保持精神的积极性。

1.2 健康教育

健康教育是通过有计划、有组织、有系统的社会教育活动,使人们自觉地采纳有益于健康的行为和生活方式,消除或减轻影响健康的危险因素,预防疾病,促进健康,提高生活质量,并对教育效果作出评价。健康教育的核心在于使人们树立健康的意识,促使人们改变不健康的行为生活方式,养成良好的行为生活方式,以降低或消除影响健康的危险因素。通过健康教育,能帮助人们更好的了解健康常识,养成健康生活的习惯。提高健康教育在我国的教育中占有重要位置,是提高全民体质的基础环节。健康教育的旨在增强人们的健康意识,提高自我的保健能力,同时对周围人产生积极影响,促进全民素质的整体提升。

近几年,健康教育在我国受到越来越多的重视,学校、社区、企事业单位纷纷开展健康教育,为公众普及健康知识,使大家在各种培训、活动、讲课中学习到健康的生活方式。随着人们对健康服务的不断需求,我国也加大了健康教育的投入,明确了健康教育在未来的发展趋势和要求。

2 从学生体质看体育课教学存在的问题

2.1 体育课程对学生身体健康关注不够

体育课的目的是使学生掌握体育与保健知识,在此基础上提高运动技术水平。体育课教学不仅是对学生的身体锻炼,同样也要注意在教学中学生健康的隐患。我国的部分学校对体育课缺乏重视程度,把体育课教学时段看作学生休闲娱乐的时间,未设立体育教学的目标。体育教室在体育教学中起主导作用,应注意所选教材的科学性、基础性、全面性。体育课的目标是增强学生体质,使学生在体育课教学中掌握体育知识和卫生保健常识。体育与健康课程教学的身体、心理健康、社会适应功能同样重要。学生在学习体育理论课和运动实践课的同时,也是学生形成价值观的重要过程,体育课程与教学应高度重视和关注学生的身体健康。

2.2 片面重视升学率,过度负荷训练

随着体育特长生的增多,体育特长生也成为了各学校输送后备人才的重要渠道。而片面的重视升学率也带来了严重的问题——过

度负荷训练。青少年正处于生长发育的重要时期,此时的体育课教学和训练应遵循循序渐进的原则,在学生身体健康发展的前提下合理安排训练负荷和强度。大多数学校只关注学生的成绩,而忽视了对学生的健康教育和自我保护意识,认为大负荷即会带来高水平。这种看法是不合理的。在体育课教学中,我们应采取科学、合理的训练方法和手段,合理安排训练负荷,关注学生在训练过程中生理和心理方面的变化,这也是促进学生身心健康发展的需要。过分的注重运动成绩,只会给学生的健康带来负面影响,影响正常的生活、学习和社会活动。

2.3 未使学生树立“健康第一”的意识

对于学生来讲,运动是他们的天性,学校体育课就成为了学生日常放松娱乐且锻炼的良好途径,但是,学生日常作业繁多,压力过重,平时除了学习时间,很难有参与运动的机会,然而还有许多体育课被替换的情况,这也就使得学生缺乏体育锻炼,对学生身心健康都会造成不利影响。在体育课的教学中,我们还应按照体育课的教学目标和教学步骤,给学生传授运动技能知识和运动保健常识,增强学生的自我保护意识,使他们更有趣积极投入到体育课的教学中。使学生养成良好的健康意识要从学生的兴趣入手,只有在教学中提高学生的兴趣,学生才会愿意采取积极的锻炼方式,才能充分关注自身健康,达到“健康体育”的目的,才能树立终身体育观。只有使学生树立“健康第一”的意识,才能使学生在学校生活中健康成长。

3 学校体育与健康教育

3.1 学校体育与健康教育的关系

从概念来讲,学校体育是指在学校教育为主的环境中,运用身体运动、卫生保健等手段,对受教育者施加影响,促进其身心健康发展的有目的、有计划、有组织的教育活动。过去,人们单纯地认为体育就是身体训练,其实这是一种错误的看法,体育本身就是一种教育手段。从功能上来说,学校体育与健康教育都是一种教育活动,二者都是促进学生身心健康发展的有效途径。我国现在的教育改革是落实《学校卫生工作条例》和《学校体育工作条例》。体育与健康教育相结合是当今世界教育发展的必然趋势,同时也是贯彻国务院提出的学校体育教育树立“健康第一”的指导思想。学校体育和健康教育对全民健身起着重要作用。因此,在学校教育中,我们需要把健康教育融入到学校体育的教学当中,促进学生身心全面发展。可以看出,学校体育与健康教育是相互联系,相辅相成的,二者在学校教育中起着不可分割的作用。

3.2 学校体育中贯穿健康教育的意义

3.2.1 有利于学校体育教学改革的发展

体育教学改革是学校体育改革的重心,我国体育教学改革的发展不仅是学校体育发展的需要,也是把我国建设成为体育强国的需要。目前我国体育教学改革尚存在一些问题,政府和其他部门

未能给予高度重视,因此还没有形成系统的教育体系。健康教育的融入对我国的体育教学改革填上了浓重的一笔,在大多数只重视“体育竞技化”的今天,健康教育也就成为“健康第一”观念的灯塔。体育教学改革思想观念还较落后,学校领导应把体育和健康教育的结合看作是素质教育的重要组成部分,这也是我国体育教学改革发展的主要内容和必然趋势。

3.2.2 是完成体育教学目标的重要举措

体育与健康课程目标是指学生通过体育学习与活动所达到的预期学习结果。体育与健康课程目标要求面向全体学生,所设定的目标是最低标准,是绝大多数学生通过努力都能够达成的。体育教学目标必须符合现代化的需求,合理地安排学校体育课程才能充分实现学校体育教学的价值。将健康教育与体育教学相结合有利于学校体育摆脱传统教学的束缚,真正达到学生自身素质的全面发展,为顺利完成学校体育教学目标打下基础。学校体育教学是一个系统的工程,我们还需构建其框架,有助于学生在体育课中健康个性的发展。

3.2.3 有利于学生终身体育意识的培养

随着科技的发展和进步,终身体育已然成为一种新的体育思想,这也是各国体育事业发展的重中之重。终身体育与学校体育密不可分,学校体育也是终身体育的基础。青少年正处于打好身体基础的关键时期,体育知识、技能的传授是科学锻炼的手段和方法,对增进身心健康、增强体质,不仅具有近期的效果,而且具有长远的影响。但传统的体育教学以传授体育知识和技能为主,忽视了学生对体育兴趣的培养。兴趣才是最好的老师。正如“授之以鱼不如授之以渔”,我们应给予合理的引导,让学生在体育课中体验到快乐健身。在课程中穿插健康教育,可以提高学生在校内外体育锻炼中的自我保护意识,使他们充分感受到体育带来的乐趣,这也是保证学生对体育锻炼热爱的需要,更是培养学生终身体育意识

(上接66页)

生能顺利考入高等院校,在进入高校后继续进行正规的培养,使得他们的特长得到充分的体现,为高校自身培养出高水平运动员奠定基础。

3.3 提高羽毛球教练队伍水平

教练员队伍水平的高低直接决定了高校羽毛球运动发展方向,所以必须采取一些列措施来提高羽毛球教练队伍的总体水平。第一,要选用对羽毛球有专业知识、技术规范、教学经验丰富的教师加入羽毛球教练队伍,这就要求高校领导和教育部门进行沟通,及时调配高水平教练员投入到羽毛球教学中。第二,该高校之间应该经常沟通交流,通过不同形式的羽毛球运动方式给羽毛球教练提供更多的实战机会,及时发现综合素质能力强的教练员,并对其进行针对训练,从而为组建高水平教练队伍输送人才。第三,高新聘请专业的羽毛球运动员来高校指导教学,积极学习其先进的战术与理论知识,不断丰富教练员的思想,保证他们能够将接收的先进教学模式应用于实践教学。

4 结语

综上所述,随着我国高校规模的不断壮大,过于强调基础学科

的潜在动力。

3.2.4 是新时代学生身心健康发展的必然要求

学校体育本着学生身心健康发展为目标,为我国学生整体素质打下良好基础,为把我过建设成为体育强国而努力。学校体育教学不仅影响着学生身体正常生长,同时还关乎着学生在日常生活和学习中的精神状态。健康始终是人们最关心的话题,关注青少年健康成长也是政府、学校和家庭最关心的问题。在传授体育知识、技能的同时,也应把健康教育知识灌输到学生脑中,保证学生身心健康的发展,提高自身进行体育锻炼和自我保护的意识,掌握科学的保健卫生知识。因此,学校体育教学应结合健康教育的理念,这也是学校体育未来发展需求。

体育教学针对的对象是处于生长发育阶段的学生,学生的身心发展应遵循一定的规律。学校体育教学中应培养学生体育锻炼和保护自身健康的意识,养成良好的习惯。在学校体育中贯穿健康教育的理念也是新课程改革的必然趋势和要求,逐步形成学校体育与健康教育相结合的教育模式势在必行。

参考文献

- [1] 张勇,张岩.论学校体育与健康教育的结合[J].阜阳师范学院学报,2005,22(1):64-66.
- [2] 卢国,姚冰英.当前学校体育与健康教育相结合现状与对策的研究[J].吉林体育学院学报,2007,23(2).
- [3] 张文英.浅谈学校体育与健康教育[J].首都师范大学学报(自然科学版),2003(3).
- [4] 岳文雨.学校体育中实施健康教育的思考[J].绍兴文理学院学报,2004,24(12).
- [5] 郝利玲,曾小莉.学校体育与健康教育在社会转型中的融合性研究[J].安徽师范大学学报,2009,32(1).

理论教学的关键性,而忽视了体育项目教学对大学生发展的重要作用,导致大学生身体素质不强,阻碍了大学生智慧与身体的协调发展。羽毛球运动深受大学生喜爱,我们应该抓住此契机,重点发展高校羽毛球运动,促进大学生综合素质全面提高,为国家建设提供大批高质量人才。

参考文献

- [1] 翁林.高校羽毛球运动发展现状与对策[J].广西民族学院学报(自然科学版),2005(3).
- [2] 张超.高校羽毛球运动开展现状与发展对策[J].鸡西大学学报,2012(12).
- [3] 刘军勇,李淑萍,张国强.山西省高校羽毛球运动现状调查[J].山西大同大学学报(自然科学版),2012(2).
- [4] 邓慧.对当前高校羽毛球运动开展与普及问题的思考[J].中国科技信息,2005(11).