

体医融合背景下学校体育与健康教育的改革创新研究

刘帅 刘通 崔正梅

(南京科技职业学院, 江苏南京 210048)

摘要：“健康中国”国家战略下提出了“自己是健康第一责任人”，这就对国民健康素养提升提出了更高的要求，健康素养提升最重要的阵地就是学校体育与健康教育。我们重新审视了“健康第一”在体育与健康教育中的落实情况，发现普遍存在重运动技能培养，轻健康技能培养，体育运动与健康技能割裂，重健康知识记忆忽略健康操作性技能培养等情况。体医融合，简单来说就在体育运动为手段，以医疗健康思维，将两者统一整合到一起的一种教学模式。它对体育与健康教育进行符合健康中国需求的改革提供了可操作性的科学途径。本文分析了体医融合内涵、价值以及存在的问题，并从五个方面对学校体育与健康改革路径进行了初步探究，仅供参考。

关键词：健康教育；体医融合；教育改革

随着《“健康中国 2030”规划纲要》的出台，再一次强调了全民健身国家战略的重要性和意义。坚持以人为本，加快全民健身基础建设，满足广大群众健康需求，已经成为各级政府的首要任务之一。国家健康工作的重心逐渐从“治病”向“预防”发展。从小学到大学，10余年的体育健康教育课堂，无疑是全民健身战略实施的重要阵地。因此，学校体育与健康教育必须以“健康第一”为指导，全面进行教育改革。

一、体医融合内涵分析

体医融合是通过体育与医疗系统的资源整合与相互协同，优化健康资源配置，提升健康服务效率，最终促进全民健康水平提升的一种健康服务模式。旨在通过运动手段促进身体健康，将体育元素融入医疗概念中。两者在医学检查、体质测定、健康评估、运动健身、预防治疗和康复保健等方面的深度融合。简单来说，就是在体育课程中加入专业性的医学知识，让体育锻炼或是体育教学的方法更为科学，让学生受伤机率变得更低，自我健康保健的能力提高，进一步强调了体育与健康教育中的“健康”属性。

二、体医融合背景下学校体育与健康教育的价值意蕴

(一) 有利于发挥健康教育在体育课程中的引领作用

健康教育，能够帮助学生树立正确的健康意识、行为和习惯，增强学生体质，呵护他们的心理，改善人际关系，加强学生抵抗疾病危害的能力。因此，在体医融合背景下，积极优化体育与健康教育方式、手段，可以帮助学生快速掌握医学健康、体育卫生方面的知识和技能，驱使学生树立正确健康观，达到预期的体育教学效果。

(二) 有利于凸显学校体育与健康教育在“健康中国”中的责任担当

学校体育与健康是提升国民健康素养最重要的途径，有助于加快全民健康、全面小康的稳步发展，为全民健身和全民健康的协调发展、深度发展指明了道路。《体育与健康》课程既是实现健康教育的重要载体，也是推动体育课程改革的关键。通过医学和《体育与健康》的结合，有助于学生的健康习惯、运动习惯的养成，进一步强化学生的运动技能，丰富他们的健康卫生知识。

(三) 有利于促进学生健康素养和身体素质的提升

健康素养既是学生发展的重要素养之一。“健康第一”的指导思想在体医融合视域下，学校体育与健康教育在落实有了切实可行改革思路。通过在体育课程中深度融合医学健康内容，首先学生受伤的机率会大幅度下降；其次，丰富卫生健康知识和技能，能够让学生独自应用自己的技能解决自身常见健康问题，或是能给予身边人有关帮助，从而养成终身运动的习惯。

三、体医融合背景下学校体育与健康教育改革的现存问题

(一) 体育与健康教育课程体系不完善

目前很多学校体育健康教育没有凸显出“健康第一”的指导思想，难以满足社会发展需求，最终导致运动教育与健康教育相割裂。学校的体育与健康课程安排，虽然配备了专业的体育教师，但是，在课程内容、教法、考核环节的安排上不能和“健康第一”的指导思想相契合。领导层必须要和一线教师站在同一立场、角度，去思考和关注体医融合问题，才能够逐步改善课程体系建设问题。

(二) 学校体育教师健康教育能力欠缺

高职体育教师在体育教学方面的能力毋庸置疑，他们可以胜任各类体育教育工作，而医学健康方面的能力相对欠缺，这在一定程度上也限制了“体医融合”理念的落地。同时，在医学健康内容的选择上，一味地将健康知识内容传授给学生，忽略了预防慢性病、心脑血管等常用运动处方应用技能的培养。学校健康能力教育并不是健康知识记忆和考试，而是学生应用健康知识的技能培养。由此可见，体育教师在践行“体医融合”理念上，仍旧是以“传统体育运动技能教学为主的人才培养模式”为主。因此，我国普通学生从小学到大学14年的体育与健康教育，面对脚踝扭伤、减肥（脂）、增肌、肌肉拉伤常见问题却无法从容应对。

(三) 体育与健康教育教学考核评价体系不健全

现阶段高校健康教育课程的考核评价体系并不健全，和学生日益发展的学习需求相比较，存在较强的落后性和滞后性。部分高校在学生体育教育测试中，仍旧是以传统体育项目为主，这种以学生体能体质水平为成绩的测试，很难客观、全面检测出学生真实的体育素养，严重背离了“健康中国、健康第一”的理念。同时，个别体育项目，即便学生日常练习情况不理想、练习过于散漫，临近考试时只需努力训练几天，即可获得不错的成绩。一定程度上也让体育教育失去了应有的公平性，不利于大部分学生体育素养的发展。

四、体医融合背景下学校体育与健康教育改革的优化路径

(一) 立足体医融合，完善体育与健康教育课程体系

教师需要立足“体医融合”，从两个方面完善体育健康教育课程体系。针对普通学生，以“体医融合”为指导的体育健康教育课程体系建设，除了借助《体育与健康》课程锻炼学生体质、丰富医学知识外，还应该整合院校医学资源、体育教育资源，开设与学生体质、健康相关的系列课程或是讲座，从而弥补学校体育与健康教育教学内容不足的问题，进一步丰富大学生的人体健康知识，为学生校内校外生活、学习中安全持续提供保障。

大量引进生活常用的运动处方教学。如通过情景剧、实习操作和社会服务等形式，增加学生处理问题现场角色体验感、成就

感和操作性记忆。借鉴国际上成功经验,形成“简单易学,学之有用,用之有效”的特色学校体育与健康教育内容。培养学生自主能发现“未病”的评估能力,依靠“体医融合”技能自主“治未病”的能力的创新转变。

(二) 加强顶层设计,健全结构化知识体系

(1) 在吸收国外体医融合成功经验的基础上,融合中医康养技能和中华优秀传统体育保健,形成中国特色的体医融合主动健康教学实践的创新。

(2) 融合美育,宣扬健康美的身体审美观,严厉抵制“娘炮”和柔弱审美观;以健康技能实训和服务社会实践之“劳”,强化学生的健康操作技能,提升学生成就感。

(3) “治未病”成为全社会的共识,学校健康教育通过让学生自己学习体医融合评估技术,使他们拥有发现“未病”,依靠“体医融合”技能解决“未病”的能力。

学校健康教育是实现全民健康教育的关键一环。在实际“体医融合”过程中,首先在全面精准评估的基础上,教师需要以年级为单位对学生分层,根据学年段教授不同的体育与健康知识:针对入学新生和大二学生,以开展运动技术与运动防护融合的课程,同时以运动处方为基础提升学生主动健康能力,并利用校内宣传栏进行宣传和讲解;针对高年级学生,则可以利用社团活动、慕课等载体,向学生宣讲一些关于运动与减肥、运动与体质遗传健康、运动与心理健康,健康与生活习惯等方面的专项主动健康知识与技能,帮助学生提升自主健康能力,减少不良嗜好带来的危险,使其成为一个真正有益于社会发展的人。

(三) 加强师资队伍培养,提升体育教师健康教育能力

“健康中国 2030”战略的提出和实施,进一步推进了体育与医疗健康的融合进度。同时,大学生的身心健康及相关教育已经成为当下高校卫生工作核心。健康教育在体育教育中的渗透,需要一线教师的支持。良好的师资既是“体医融合”落实的保障,也是沟通体育教育、健康教育和学生的桥梁,因此,加强高校体育师资队伍的建设非常有必要。首先,体育教师应变传统育人理念为“生本发展理念”,积极参与各种健康教育培训活动,注重“体医融合”活动和学生特点适配性。改进体育院校体育师范生的人才培养方案,从源头提升未来体育教师的健康素养,培养体医融合复合型人才。针对在职体育与健康教师群体,开展系统的体医融合技能实操能力再培训,同时推进体医融合教师团队来备课课程。其次,构建双师体育教师队伍最后,由体育教师担负体育教育、健康教育双重责任,定期收集体育健康相关知识,并在课堂中一一传授给学生,同样可以达到深化健康教育的目的,尽早帮助学生树立正确的健康卫生观念,提高他们的卫生能力,养成良好的健康习惯。另外,高校应加大对健康教育的重视程度,积极利用现代化技术和设备,建设健康云平台,聘请专人定期上传“体医”相关内容,从而培养出一批“体医专精”的现代化体育人才。

(四) 依托“互联网+”技术,助推教学体系高质量发展

在信息时代的今天,各行各业的发展都已经离不开“互联网+”技术。高校作为现代人才培养的主阵地,其教育模式、教学手段都应符合主流趋势。“互联网+”技术和高校体育与健康课程的结合,能够进一步推动高校健康教育的发展,通过现代网络技术构建“体医融合”教育平台或是系统,不仅可以方便教师教授体育、健康知识,还可以快速完善学生体育素养,丰富他们的健康知识。教师在利用网络技术传授健康知识和技能的过程中,应当合理整合体育教育资源与新兴健康教育资源,并处理好体育教育、健康常识、品德教育三者之间的关系,做到协同发展,力求打造一个

新时代、全覆盖、多元化的教学体系。例如,教师可以利用慕课、微课等网络课程,完成日常体育技能或是健康知识内容的教授,帮助学生快速掌握体育中的动作技术、运动核心所在,或是掌握扭伤、拉伤的处理方法等;通过短视频、漫画等手段,帮助学生了解一些晦涩难懂的生理和心理健康知识。

(五) 革新考核评价体系面貌,推动健康教育协调发展

在体医融合背景下,完善教学评价体系仍旧是构建新一轮课程体系的关键所在。通过教学评价环节,学生可以认识到参与体育运动、学习健康知识带给自己的益处,意识到自身运动技巧的欠缺和健康知识的不足,进而驱使他们主动制定长远学习计划,不断查漏补缺,最终实现体育素养、健康素养质的飞跃。在体医融合视域下,学校体育与健康课程的评价内容,应当围绕学生掌握体育技能的熟练度、体育竞技知识的多少、健康知识掌握情况、心理健康状况等项目展开。学校体育与健康评价体系的构建,既符合国家对新时期新层次人才培养的要求,也契合人才全面发展的需求。根据学生的体育知识、健康知识、社会综合能力、锻炼习惯进行评估,可以全面了解学生体育、卫生健康学习的状况,便于教师灵活调整教学方案、策略,进一步强化学生体育、健康综合能力。同时,在评价中应当强调阶段性、过程性评价的作用,根据学生不同时期的表现,动态调整评价考核的内容、方向、比例,进一步发挥体育课程对学生健康的作用。

五、结束语

总之,学校体育与健康教育是一项计划性、系统性的教育活动。十几年的学校体育与健康教育,在培养学生体育技能,提升学生身体素质和培养学生终身体育习惯方面依旧不尽如人意。单纯的运动技能为主的教学,只是培养了部分人的运动技能和习惯。在“健康中国”国家战略下,健康关口前移,卫生健康工作中心以预防为主,“健康中国”需要全民总动员,不是医疗卫生系统动员。国民自我评估发现未病,自我治疗未病和慢病,主动健康的需求巨大依旧不能满足。治病靠医药,治未病只能靠全民健康素养和全民主动健康能力提升,学校体育与健康教育是提高全民健康素养教育最重要的阵地。要根据时代与社会需求,创新体育与健康教育理念与模式,突出“健康第一”思想,以情景、案例教学,实习实践教会学生以运动处方为基础的“学之有用,用之高效”体医融合技能,实现体育与医学的互补以及深度融合的改革已经刻不容缓。

参考文献:

- [1] 麻晓鸽.基于体医融合的中国健康教育融入学校体育的重要性及策略[J].当代体育,2022(47):0080-0082.
- [2] 曹磊,葛新.“体医”融合视域下我国健康教育融入学校体育的路径[J].体育学刊,2022,29(4):5.
- [3] 吴博,王萍.体医融合背景下我国青少年体质健康促进的现实困境与纾解方略[C]//2022年第七届广州运动与健康国际学术研讨会论文集.2022.
- [4] 李雯欣.我国青少年体育健康促进研究的文献计量及可视化分析[D].广西师范大学,2023.
- [5] 吴铂然.体医融合促进青少年体质健康发展存在问题及优化路径[J].冰雪体育创新研究,2023(023).

江苏省教育科学“十四五”规划课题:《学校健康教育学科教学创新实践研究——“体医融合”促进主动健康教育教学的创新研究》课题编号:T-c/2021/23。