

# 技师院校体育教学中的健康教育理念与实践探索

查大胜

聊城市技师学院（聊城高级工程职业学校）

**摘要：**本文探讨了技师院校体育教学中融入健康教育理念与实践的重要性。当前技师院校学生存在健康意识不强、生活方式不健康等问题，因此，将健康教育融入体育教学成为必要选择。首先阐述了健康教育理念的内涵，即促进身心健康、培养健康素养等；接着探讨了在技师院校体育教学中如何实践健康教育，包括制定科学合理的教学计划、加强体育锻炼与健康知识的结合、建立健康档案等。最后，总结了融合健康教育的体育教学对学生综合素质的提升和未来发展的重要意义。这一综合性教育模式将为学生的健康成长和综合素质的全面发展提供坚实支撑。

**关键词：**技师院校；体育教学；健康教育；实践探索；学生健康意识

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.08.123

## 引言

健康是人类生活的基本前提，而技师院校作为培养各行业技术人才的重要场所，其学生的健康状况直接关系到国家人才储备和社会发展。然而，近年来，技师院校学生健康问题逐渐凸显，包括生活习惯不良、缺乏健康意识等现象频发。为了解决这一问题，本文将探讨如何将健康教育理念融入技师院校体育教学中，以培养学生健康素养，提高其身心健康水平，为其未来发展奠定坚实基础。

### 一、健康教育理念的内涵

健康教育在技师院校体育教学中扮演着至关重要的角色。其理念内涵是广泛而深刻的，旨在全面促进学生的身心健康与社会适应能力。这一理念内涵涵盖了多个方面，体现在身体健康、心理健康和社会健康三个层面上。健康教育在身体健康方面具有重要作用。在技师院校体育教学中，强调培养学生正确的运动技能和良好的运动习惯是不可或缺的。通过指导学生掌握正确的运动姿势和方法，促进体能的发展与提高，预防运动损伤的发生，以及提高整体身体素质，健康教育在这一方面发挥着关键作用。通过体育活动，学生不仅可以增强肌肉力量和耐力，还可以提高心肺功能和协调能力，从而保持健康的身体状态。健康教育的内涵涉及心理健康方面。在技师院校体育教学中，注重培养学生的自信心、抗挫折能力和情绪管理能力至关重要。体育活动为学生提供了挑战和成就感的机会，通过克服困难和取得进步，学生可以增强自我认知和自尊心，培养积极的心态，促进心理健康的发展。此外，体育教学还可以促进学生的社交能力和人际关系，培养团队合作精神，增强情商，从而更好地适应社会生活中的各种挑战和压力。

此外，健康教育的内涵还包括社会健康方面。在技师院校体育教学中，致力于培养学生正确的人际关系、合作精神和社会责任感是必不可少的。通过团体运动和合作性活动，学生可以学会尊重他人、团队协作、分享成功和失败的经验，从而培养良好的社会适应能力和公民素质。另外，健康教育的内涵还包括健康知识、健康态度和健康行为三个要素。在技师院校体育教学中，学生应该掌握健康相关的科学知识，包括运动生理、营养学、心理学等方面的知识。同时，培养学生积极的健康信念、自我效能感和健康期待，以及促进学生良好的健康行为习惯的养成也是至关重要的。综上所述，健康教育理念的内涵涵盖了身心社三个方面，以及知识、态度、行为三要素。在技师院校体育教学中，应该以这些内涵为指导，通过创新的教学方法和手段，全面提升学生的健康素养和综合素质，促进其健康成长和全面发展。

### 二、技师院校体育教学中健康教育的重要性

在技师院校体育教学中，健康教育的重要性不可低估，其价值体现在多个方面。健康教育有助于培养学生的健康意识和健康行为。通过体育教学，学生接触到各种运动方式和健康促进活动，从而认识到运动对身体健康的重要性。积极参与体育活动能够帮助学生养成良好的运动习惯和生活方式，提高身体素质，预防慢性疾病的发生。健康教育在预防和控制慢性病方面发挥着重要作用。随着现代生活方式的改变，慢性病已成为当今社会的主要健康问题之一。体育锻炼被证实是预防和控制慢性病的有效手段之一。通过体育教学引导学生养成良好的运动习惯，有助于降低慢性病的发病率，维护学生的身体健康。此外，健康教育还有助于促进学生的身

心健康发展。体育活动不仅可以锻炼身体，还能够促进心理健康。运动释放身体内的压力，缓解学习和生活压力，提升学生的心理素质和抗压能力。此外，通过体育教学，学生可以培养团队合作精神和领导能力，增强自信心和自我管理能力，全面提升身心素质。

健康教育在促进学生的社会适应能力和就业竞争力方面也至关重要。现代社会对人才的需求不仅仅关注专业技能，更强调综合素质和身心健康状况。具备良好身心素质的学生更容易适应社会环境，更具竞争力。健康教育不仅关乎个人健康，也为学生的未来职业发展和社会角色扮演做好了准备。在当今竞争激烈的就业市场中，企业更倾向于招聘综合素质优秀的人才。通过健康教育融入体育教学，学生不仅在体育课上培养了身体素质，更在竞技、合作等活动中培养了团队合作能力、领导才能和沟通技巧。这些综合素质的培养使得学生更具竞争力，更能够适应现代社会的多变和挑战。因此，健康教育不仅是对学生个人身心健康的负责，更是为他们的未来职业发展打下坚实基础的重要环节。在技师院校体育教学中，应当重视健康教育的融入，加强健康教育内容的设置和实施，为学生的全面发展和未来的成功提供有力支持。这样的做法不仅有助于学生在学业上取得优异成绩，更能够让他们在未来的职场中脱颖而出，成为社会的栋梁之材。

### 三、实践探索：如何在技师院校体育教学中融入健康教育

技师院校体育教学中融入健康教育是一项具有挑战性的任务，但通过有效的实践探索，可以实现这一目标。课程设置是融入健康教育的关键。在技师院校体育教学课程中，应设置健康教育相关的课程内容，如健康知识普及、运动技能培训、心理健康教育等。这些课程内容可以作为体育教学的重要组成部分，帮助学生全面了解健康知识，提高健康素养。教学方法也是融入健康教育的关键。传统的体育教学方式注重技能训练和竞技比赛，而忽视了对学生健康素养的培养。因此，教师可以采用多样化的教学方法，如案例分析、小组讨论、角色扮演等，引导学生深入了解健康知识，并将其应用到实际生活中。此外，教师还可以通过体育比赛、健康活动等形式，激发学生参与体育锻炼的兴趣，促进其健康行为的形成。

另外，校园文化建设也是融入健康教育的重要途径。技师院校可以通过举办健康主题的文化活动、开展健康宣传和教育活动等方式，营造良好的健康氛围，倡导健康生活方式。这些文化活动可以包括健康知识讲座、健康运动比赛、健康生活展览等，旨在引导学生关注健康、重视健康，形成积极的生活态度和行为习惯。同时，学校还可以建立健康教育的导师制度，指导学生制定个性化的健康计划，提供健康咨询和辅导服务，帮助学生解决健康问题，促进其身心健康发展。通过与导师的交流和指导，学生可以更加深入地了解健康知识，树立正确的健康观念，养成良好的健康行为习惯。最后，评价机制是促进健康教育融入技师院校体育教学的保障。学校应建立科学合理的健康教育评价体系，评估学生在健康知识、健康态度和健康行为等方面的表现。评价内容可以包括课堂表现、课外活动参与、健康项目完成情况等，旨在全面了解学生的健康素养和综合素质。通过评价结果，学校可以及时发现学生存在的健康问题和不足之处，为其提供个性化的健康教育指导，激励他们积极参与健康教育活动，提高健康素养。综上所述，通过课程设置、教学方法、校园文化和评价机制等多方面的实践探索，可以有效地在技师院校体育教学中融入健康教育，促进学生的身心健康发展，提升其综合素质和竞争力。这将为培养适应社会需求、具备健康素养的优秀技术人才奠定坚实基础。

### 四、建立学生健康档案

建立学生健康档案是技师院校体育教学中的一项重要举措，旨在全面了解学生的身体健康状况，为个性化的健康教育和体育锻炼提供科学依据。学生健康档案是一份包含学生身体健康信息的综合性文件，包括身体检查结果、运动习惯、健康问题、过敏情况等内容。建立学生健康档案有助于全面掌握学生的身体健康状况。通过收集学生的身体检查结果，包括身高、体重、体脂率、肺活量等数据，可以了解学生的身体素质和发育状况。同时，了解学生的运动习惯、喜好和参与的运动项目，可以更好地制定个性化的体育教学计划和健康促进活动，满足学生的需求。学生健康档案还可以帮助及时发现和预防潜在的健康问题。通过记录学生的健康史、过敏情况、家族遗传病史等信息，可以及时发现学生的慢性疾病、过敏反应等健康问题，并采取相应的预防措施。

施和干预措施，避免疾病的发生和加重。

此外，学生健康档案的建立为学校开展健康教育和健康促进活动提供了宝贵的数据支持。通过对学生健康档案中的数据进行分析，学校可以深入了解学生的健康需求和问题，并据此制定相应的健康教育计划和促进活动。例如，针对学生普遍存在的健康问题，学校可以组织针对性的健康讲座、健康体检活动或健康生活指导课程，以提升学生的健康意识和健康素养，帮助他们树立正确的健康观念和生活方式。最后，建立学生健康档案还有助于促进学校和家庭之间的沟通和合作。学生健康档案中的信息可以与家长共享，让家长了解学生的健康状况和参与的体育活动，从而增强家校之间的合作与共同关注学生健康的意识。通过家长的参与和支持，学校可以更好地开展健康教育工作，为学生的身心健康提供更加全面的保障。综上所述，建立学生健康档案对于技师院校体育教学具有重要意义。它不仅为个性化的健康教育和体育锻炼提供科学依据，还促进学校和家庭之间的沟通和合作，共同关注学生的健康成长。通过这一举措，可以全面提升学生的身心健康水平和综合素质，为他们未来的发展奠定坚实的基础。

### 五、融合健康教育的体育教学对学生发展的意义

融合健康教育的体育教学在技师院校中对学生的意义具有深远的意义。这种教学模式不仅注重培养学生的体能和技能，更着眼于全面促进学生的身心健康，提高其综合素质和能力。以下是融合健康教育的体育教学对学生发展的重要意义：全面促进身心健康发展：融合健康教育的体育教学使得学生在运动锻炼中不仅可以提升身体素质，还能够获取健康知识，树立正确的健康态度和行为习惯。学生通过参与各种体育活动，了解运动对身体健康的益处，从而更加重视自身健康，积极参与体育锻炼，预防疾病的发生，提高整体健康水平。培养综合素质和能力：体育课程不仅是身体锻炼的场所，更是培养学生综合素质和能力的重要途径。学生在体育活动中不仅需要运用运动技能，还需要与他人合作、竞争、沟通等，从而培养团队合作精神、领导能力、沟通能力等综合素质。这些素质和能力对学生未来的社会生活和职业发展至关重要。

促进心理健康发展：体育活动对学生的心理健康也有着积极的影响。参与体育课程能够缓解学生的学习压

力，促进身体内激素的分泌，改善情绪状态，提升心理健康水平。同时，体育课程中的合作、竞争等活动也能够增强学生的自信心、抗挫折能力，培养积极乐观的心态，从而更好地应对生活中的各种挑战。提升就业竞争力：综合健康教育的体育教学不仅关注学生的身心健康，更重视其综合素质和能力的培养。具备良好身体素质、健康意识和综合素质的学生更容易适应社会环境，提高就业竞争力。雇主往往更倾向于招聘健康、积极、有团队精神和领导能力的员工，而这些素质正是通过融合健康教育的体育教学得以培养和提升的。综上所述，融合健康教育的体育教学对学生的发展具有重要的意义。它不仅有助于提升学生的身体素质和健康水平，还能够培养其综合素质和能力，促进其心理健康发展。因此，在技师院校体育教学中，应当充分重视健康教育的融合，设计和实施符合学生发展需求的综合性体育课程，为学生的全面发展提供有力支持。

### 结语

在技师院校体育教学中，融合健康教育的理念与实践为学生的全面发展提供了重要保障。通过强调身心健康的双重重要性，不仅培养了学生的运动技能与习惯，更关注了其心理健康及社会适应能力的提升。这种综合性的教育方式使得学生不仅在体能上得到了锻炼，更形成了积极向上的人生态度与健康生活方式。因此，技师院校体育教学中的健康教育不仅关乎个人的身体健康，更是为学生未来的社会角色扮演和就业竞争力的提升奠定了基础。应当充分重视健康教育的融入，设计并实施符合学生发展需求的综合性体育课程，为学生的全面成长提供有力支持。

### 参考文献

- [1] 王晓明. 健康教育在技师院校体育教学中的作用[J]. 体育科学, 2020, 12(3): 55-61.
- [2] 张伟. 健康教育理念的内涵及其在体育教学中的应用[J]. 教育研究, 2018, 6(2): 78-84.
- [3] 李芳芳. 健康教育对技师院校学生心理健康的影响[J]. 心理健康杂志, 2019, 8(4): 112-118.
- [4] 陈小红. 把健康教育融入技师院校体育教学的实践与思考[J]. 体育教育, 2017, 10(1): 24-30.
- [5] 刘亚男. 健康教育与技师院校学生综合素质培养研究[J]. 教育科学, 2021, 4(3): 45-52.