

核心素养背景下高中生健康行为培养策略分析

蔡玉武

宁夏中卫中学 755000

[摘要]在高中体育教学中培养学生的健康行为关系着学生学科核心素养的培育，关系到学生的发展。体育教师应该立足于具体的学情，积极地从体育锻炼意识和习惯的培养、健康知识宣传及环境适应能力提升等方面努力，为学生当前的学习乃至今后的健康工作和生活打下坚实的基础。

[关键词]核心素养；高中体育；健康行为；培养策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.02.525

1 增强学生体育锻炼意识

需要重视和突出高中体育课在学生成长发展过程中的重要价值。在现实的教学体验中，可以很明显地感受到大多数学生对体育课的期待，因为对高中生而言，体育课是其紧张学习之余难得的放松时刻。为此，一方面体育教师应该珍视学生的这份期待和信任，认真地设计和组织教学活动，尽可能丰富教学方式，特别是注重关注每个学生在体育锻炼方面的个性需要，因为选择与学生相匹配的运动项目，才能打开体育的幸福之门。体育教师应尽可能让每个学生都能在每周两节的体育课堂中愉悦身心，在提升素质的同时收获更多的健康知识，从而逐步形成阳光健康的心态和终身体育的生命意识。另一方面，学校应保证体育课的正常开设，并给予教学层面必要的监督和管理，以确保体育课堂教学能高效进行。除此之外，教师认为在条件允许的情况下，有必要尝试性地将学生的体育训练及学习提升情况纳入学生的考核或评价指标体系中，这样会使体育教师和学生都能重视日常的体育课堂教学质量，也会较为显著地增加体育学科在高中学科组合中的课时。

学校层面应多方努力保证必备的运动场地和相关的体育设施，为培养学生体育锻炼意识提供可行性。以教师所在高中为例，因为毗邻县体育场，在无重大县级体育活动或赛事的情况下，学校日常的体育教学活动都可以在这一场所进行组织，因此较之县域内的其他高中学校，在体育硬件设施上相对具有明显的优势。但县域内的其他两所高中则普遍面临诸如塑胶操场及篮球场地破裂，乒乓球台、羽毛球网架、足球门、单双杠等基本体育设备不同程度损坏的情况。为此教师建议学校层面在做好对现有体育场地和设施日常管理、保护及维修的基础上，应该尽可能争取相关支持，保证高中生能拥有较为理想的运动场地和较为充足的体育设施及用品，由此，学生才有可能在学习之余有体育锻炼的可行性。

2 培养学生充分认识锻炼对个人发展的重要作用

就健康锻炼的意识而言，虽然大部分学生基本都能理解体育锻炼对自身成长的重要性，但能将其融入自己学习生活的学生占比仅为三成左右，而知道健康中国及终身体育理念的学生则寥寥无几，这就要求教师应引导学生意识到锻炼身体对自身全面发展的重要性。

就锻炼习惯方面来说，大多数学生基本都能按照学校要求顺利完成体育课、早操及课间操，但依然不乏少部分学生以生病或打扫卫生等理由逃避上述常规性的体育锻炼活动，当然值得肯定的是也有少部分学生会下午的课外活动时间选择以打篮球为主的方式进行体育锻炼，但事实是由于学校的篮球场地并不能充分满足这部分学生锻炼的需要，使大部分在课外活动时间赴篮球场地的学生未能真正地进行体育锻炼活动，只是作为旁观者欣赏少部分学生的篮球比赛，因此从总体上来说，能积极主动进行体育锻炼并形成良好习惯的高中生在学生群体中所占的比重整体较低。

较之于健康锻炼意识及锻炼习惯的状况，健康知识的欠缺表现得更为明显。如教师曾面对部分学生就体育锻炼活动前应如何热身以使身体机能适应运动变化的需要，从而有效地减少运动可能带来的损伤进行了一定的交流和调查，结果发现有近一半的学生并没有在正式运动锻炼前进行必要的热身等活动。再如教师也就运动过程中如何应对身体损伤或进行应急性处理进行了访谈，发现很多学生并不知晓应该如何正确进行处理，以免出现加重损伤甚至二次损伤的状况，表现如扭伤脚踝时个别学生的选择是揉一揉或忍痛继续运动，而不是停止运动后进行冷水浸泡或冰敷等冷疗方式。另外，在健康知识方面，令人担忧的是学生对健康生活方式及饮食方面的管理。如根据教师在值周期间的观察发现，近三分之一左右的学生早餐就餐情况并不理想，或选择不吃早餐，或是选择简单的馒头花卷，也有个别学生以辣条等零食代替早餐，久而久之，这些行为必然会对学生的身体健康产生影响。从学校学生管理部门的请假事由等数据分析可以看出，本地区患有胃肠病的高中生群体所占比例相对较高。此外，因减肥等原因不合理安排饮食的学生也较多，且其并不是通过运动等健康方式进行减肥，而是希望通过饮食控制实现减肥目的，但对正处于成长发育关键期的青少年而言，合理的脂肪储备事实上更有助于其有效地维持各身体器官的稳定或健康运转，特别对学习强度大、节奏快的高中生而言显得更加必要。

从对环境的适应状况来看，学生会不同的季节、活动场所或运动项目中表现出不同的运动状态。从季节上来说，夏秋季节本地区学生的运动积极性普遍较为高涨，但进入冬

春季节后更多体现为不愿意在操场等户外运动场地进行体育锻炼。需要补充强调的是,教师所处的积石山由于地处黄土高原与青藏高原交界之地,普遍海拔较高,特殊的地理位置及气候因素使冬春季节持续的时间较长,一年中约有七、八个月左右的时间由于较为寒冷,学生的运动积极性都相对很低;另外,从活动场所而言,主要集中于篮球及乒乓球场地,而这主要与学校的运动场地及体育器械不足及管理不善有很大关系,客观上也不可避免地影响到学生对运动项目的选择。

3 组织各种体育活动

3.1 做好日常的运动

就教师所在地区情况而言,此类活动主要包括基础性的体育课堂教学,每天上午集体性的早操、课间操以及下午课外活动时间的阳光大课间活动,此外,还有每学期一次的校运动会。以课间操为例,本年度开始,教师所在地区在相关院校的指导下,将武术操“千字文”引入校园,既弘扬了中华优秀传统文化,也激发了学生进行体育锻炼和健康行为的积极性;再如下午的阳光大课间活动中,在体育教师负责及相关教师的协助下,以兴趣小组为单位组织开展了以篮球、足球、羽毛球、乒乓球、呼啦圈、踢毽子、跳绳、跳橡皮筋等各种主题的课间活动,并鼓励学生结合自身实际情况,选择其中自己感兴趣的活动进行锻炼,由此既丰富校园文化,营造浓厚的体育锻炼氛围,也有助于个体体育兴趣的实现和相关能力的提升,如足球运动中的团队合作意识、踢毽子过程中的肢体协调能力、呼啦圈运动中的耐力和技巧等,且这种多元种类的体育技能学习,还有助于学生逐步意识到自己的潜能或优势,在同伴或师友的认可与欣赏过程中收获更多学习和生活的自信与动力。

3.2 拓展体育教学活动

课程资源是教学活动有效开展的重要载体,高中体育教育教学活动同样需要主动地开发和利用除教材以外的各种资源,其中将富有地方特色的民间体育项目纳入日常教学就是一种尝试。如教师曾将本地区特有民族即保安族的传统民间体育项目射箭、夺腰刀以及较力性的体育项目抱腰和拔腰等融入日常的体育课堂教学中,不仅提升了保安族同学的自豪感,更重要的是让学生意识到体育锻炼和健康行为本就应该渗透于日常生活的点滴中。在进行了这一尝试并取得较好效果的基础上,教师也在后期的体育教学活动汇中陆续将打缸、打“蚂蚱”和蹬棍等撒拉族民间体育项目;吹哑强啦和巴哈邦地等东乡族民间体育项目;打毛蛋和台键巴嘎等土族民间体育项目;“打篮子”、赶老牛和汤瓶拳等回族民间体育项目以及其他诸如藏族、汉族等民族的民间体育项目融入其中,在增进民族了解、融洽同学感情、营造民族团结的氛围中,显著增加了体育教学的魅力。

3.3 组织野外拉练活动

户外拉练活动有助于学生在自由广阔的田野或山地中感受大自然的美好,且对学生意志力、忍耐力、生存力的培养和提升都有积极的意义,特别是对生活在县城缺乏野外锻炼的部分高中生而言更显得非常必要。

需要强调的是对学生环境适应能力的培养和提升。生活在21世纪的高中生,必将面临激烈的各种竞争和挑战,体育教学中应该积极创设各种情境,让学生在真实的体验或竞争活动中树立规则意识,增强其自我调节及抗压能力,同时提升高中生的团队合作等素养,以使其更加适应时代和社会发展的需要。如上文提及的野外拉练就是一种不错的选择,当然诸如拔河、篮球或足球对抗赛等都是很好的锻炼机会。此外,尽管由于气候等因素的限制,本地区冬春季节可能不便于举行大型的户外赛事,但不应以此为由不进行体育锻炼活动,毕竟无论是身体的肌肉机能还是人的心理都有很强的惰性。

4 结束语

综上所述,高中阶段是人生学习、成长和发展的黄金时期,这一时期无论是知识的积累,还是习惯的养成和能力的培养都会让个体受益终生。随着核心素养及健康中国理念的提出,对健康知识的重视、健康行为的养成显得更为重要。但就教师所在地区高中生的实际情况而言,大多数高中生由于时间、精力等因素的影响,在体育锻炼方面除了每周的体育课及春夏秋冬每天的早操与课间操外,其余时间几乎很少进行有效的体育锻炼活动,健康行为整体状况并不理想,学生的身体素质呈下降趋势。这不仅影响学生身心素质,也在很大程度上制约着其文化科目的学习和长足发展,如进入学习节奏明显加强的高三阶段后,部分学生会不同程度地出现各种身心不适应状况。因此高中体育教师需要发挥自身的学科优势,利用体育专业学科知识,在日常的教育教学活动中重视并落实学生的健康教育,让学生逐步养成健康行为习惯,为其当前的学习及今后的成长发展打下坚实的身心基础。

参考文献

- [1]孙晓娜.高中生体育与健康学科核心素养培养研究[J].当代体育科技,2018,8(27):128-129.
- [2]张承良.高中生体育学科核心素养培养的实践研究[J].祖国,2018,(10):260.
- [3]何为,樊明星,李菁,黄芊芊,谢川,蔡伶俐,蒲帆,邓劼,文阳,刘文嗣,李林翼.高中生体育学科核心素养培养的策略研究[A].《教师教学能力发展研究》总课题组.《教师教学能力发展研究》科研成果集(第十二卷)[C].《教师教学能力发展研究》总课题组,2017:1766-1772.