

# 新时代学校体育与健康教育融合路径研究

唐永泉<sup>1</sup> 张荣阳<sup>1</sup> 陈江松<sup>2</sup>

1. 信阳师范大学 体育学院; 2. 盐城师范学院 体育学院

**摘要:** 在新时代背景下, 学校体育与健康教育对于学生的健康成长至关重要。本文通过文献资料法、文本分析法等方法, 聚焦学校体育与健康教育, 深入剖析二者融合的现状与面临的困境, 从优化课程设置、创新教学模式、加强师资队伍建设和完善评价体系等维度, 探索二者深度融合的路径, 进一步促进学生身心健康全面发展。

**关键词:** 学校体育; 健康教育; 融合路径

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.04.102

## 引言

在“健康中国 2030”规划纲要指导下, 学校体育和健康教育的融合对学生的全面发展以及未来国家体育事业的长远发展具有关键意义。学校体育是提升学生身体素质的具体途径, 健康教育是培养学生健康意识和良好生活习惯的重要手段。二者的融合更有助于学生身心健康成长全面发展, 为未来融入社会发展奠定基础。本研究分析学校体育与健康教育融合的现状, 探索新时代下两者融合的路径, 为新时代学校体育教育改革提供理论与实践参考。

### 一、研究对象及方法

#### (一) 研究对象

本文以新时代学校体育与健康教育融合路径为研究对象。

#### (二) 研究方法

#### 1. 文献资料法

通过运用电子图书馆、电子书库等文献数据库, 搜集并整理了国内外关于新时代学校体育与健康教育融合路径等方面的文献资料。

#### 2. 文本分析法

经过查阅近年来的相关文献资料, 分析新时代学校体育与健康教育现状、问题及融合路径。

#### 3. 问卷调查法

运用问卷调查法, 对部分教师和学生进行问卷调查。

#### (三) 研究思路

本文研究思路如图 1

### 二、学校体育与健康教育融合现状分析

#### (一) 学校体育与健康教育融合的现状

##### 1. 教学目标及内容的现状

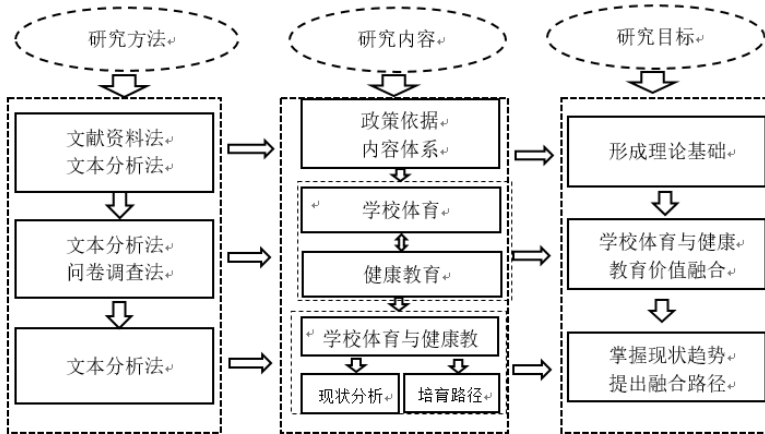


图 1 新时代学校体育与健康教育融合路径研究思路图

表 1 教师选择健康教育内容及学生期望的健康教育情况统计 (多选 n=55)

教师选择健康教育	人数	百分比	学生期望的健康教育	人数	百分比
青春期保健	39	70.90%	运动与营养	37	67.27%
生活安全防范	43	78.18%	安全应急与避险	42	76.36%
食品卫生营养	38	69.09%	增强体质	39	70.90%
疾病预防	30	54.54%	心理健康	32	58.18%
心理调节	29	52.72%	健康行为	39	70.90%
个人卫生	26	47.27%	其他	5	9.09%

从表1中可以发现,教师对学生日常生活安全的高度重视,占比78.18%。选择青春期保健的教师占比70.90%;选择食品卫生与营养的教师人数占比69.09%;表明教师对健康教育的重视。而疾病预防知识、心理调节知识和个人卫生方面知识的选择占比相对较低,但这些内容对于学生的健康同样至关重要,忽视这些方面的教育可能会影响学生的全面健康发展。

学生对健康教育内容也有着各自的期望和需求。从表1中发现,学生对自身安全、运动和营养对于身体健康的重要性、对健康生活方式的追求、形成良好的生活习惯都有明确的意愿。

### 2. 教学方法与形式现状

表2 体育教师运用的教学方法及组织形式(多选 n=55)

教学方法	人数	百分比	组织形式	人数	百分比
被动式学习	10	18.18%	多班合上	12	20.81%
自主性学习	25	45.45%	自然班授课	25	45.45%
合作性学习	45	81.81%	男、女生分班教学	5	9.09%
探究性学习	24	43.63%			
其他	2	3.63%			

教师在选择运动健康教育方式(见表2)方面,81.81%的老师采用合作学习方式,说明按这种方式学习的学生占比较大。45.45%的教师采取学生自主学习方式,但仍有18.18%的教师采取被动式教学的方式。体育健康教育组织形式方面,20.81%的老师采用“多班合上”的方式,45.45%的老师采用“自然课堂”,男、女生的“分班教学”方式仅占9.09%。由于部分学校只有少数的体育教师在大学里学习了健康教育的知识,所以部分乡镇教师选择“多班合上”。

### 3. 教学评价的现状

表3 体育教师运用的教学评价(多选 n=55)

教学评价形式	人数	百分比
体育技能和方法	40	72.72%
运动参与情况	33	60.00%
学生的身体健康程度	19	34.54%
心理健康	12	21.81%
社会适应性以及道德行为	2	3.63%

调查发现,72.72%的教师通过学生在体育技能和方法进行评价,60.00%的教师通过学生的运动参与情况评价,仅有21.81%、3.63%的教师通过心理健康和社会适应性及道德行为表现来评价,另有34.54%的教师通过学生的身体健康程度进行评价。

### (二) 学校体育与健康教育融合的问题分析

#### 1. 观念认知层面

社会、学校和家长对学校体育与健康教育融合的观念认知存在偏差,在一定程度上阻碍了融合的深入推进。“重智轻体”的思想仍然根深蒂固,许多人将学生的学

业成绩视为衡量教育质量的唯一标准,忽视了体育与健康教育对学生身心健康和全面发展的重要性。

#### 2. 课程与教学层面

在一些学校,体育与健康教育课程仍然各自为政,缺乏有机的整合。体育课程主要侧重于体育技能的训练,如田径、篮球、足球等项目的教学,而对健康教育内容的涉及较少;健康教育课程则多以理论知识的传授为主,如生理卫生、心理健康等知识的讲解,缺乏与体育实践的紧密结合。这种分离式的课程设置导致学生在学习过程中无法将体育与健康知识有机地联系起来,难以形成完整的健康观念和 health 行为。

#### 3. 师资队伍层面

学校体育与健康教育融合对师资队伍提出了更高的要求,专职教师缺乏是较为突出的问题之一。许多学校没有配备足够数量的专职体育教师和健康教育教师,尤其是健康教育教师,往往由其他学科教师兼任。这些兼任教师缺乏专业的健康教育知识和技能培训,难以胜任健康教育教学工作,导致健康教育课程的教学质量不高。

#### 4. 评价体系层面

评价体系是学校体育与健康教育融合的重要导向,当前,对学生体育与健康教育的评价主要以体育技能和知识的考核为主,如体育项目的达标测试、健康知识的书面考试等,忽视了对学生健康行为、健康意识和综合素质的评价。这种单一的评价标准无法全面反映学生在体育与健康教育方面的学习成果和发展水平,容易导致学生和教师过于注重考试成绩,而忽视了体育与健康教育的本质目的。

### 三、新时代学校体育与健康教育融合的培育路径

#### (一) 构建学校体育健康教育框架

##### 1. 加强政策引导和制度建设

政府应进一步完善学校体育健康教育的相关政策,明确学校在健康教育中的责任和义务,将健康教育融入学校体育工作的考核机制,确保政策的有效实施<sup>[1]</sup>。《“健康中国2030”规划纲要》明确提出将健康教育纳入国民教育体系,为学校体育健康教育的发展提供了政策依据和发展方向。同时建立健全学校体育健康教育的规章制度,包括体育课程设置、健康教育教学计划、体育活动组织与管理等方面的制度,确保健康教育工作的规范化和制度化。

##### 2. 加强师资队伍建设

加强对体育教师和健康教育教师的培训,提高他们的专业素养和健康教育能力,使他们能够更好地开展健康教育工作。支持高校和职业院校设立健康教育专业,培育专业化的健康教育师资队伍,为学校体育健康教育提供人才支持。

## （二）学生身体健康运动干预培育路径。

### 1. 制定科学运动计划

根据学生的身体状况、运动能力和健康目标，为学生设计制定个性化的运动处方，包括运动项目、运动强度、运动时长和运动频率等方面的内容<sup>[2]</sup>。在制定运动计划时，应遵循循序渐进的原则，可以先从简单的散步、慢跑等运动入手，逐渐增加运动强度和运动时间，以此来提高身体的适应能力，防止过度运动对学生身体造成伤害。

### 2. 选择合适运动项目

依据学生的兴趣爱好和身体状况，挑选多元化的运动项目，如田径、球类、游泳、武术等，以满足学生的不同需求。对于喜欢球类运动的学生，可以选择篮球、足球、排球等运动项目，提高学生的运动兴趣和参与度<sup>[3]</sup>。选择具有功能性的运动项目，如力量训练、柔韧性训练、平衡训练等，增强学生的肌肉力量和骨骼密度，以提高学生的身体机能和运动能力<sup>[4]</sup>。通过柔韧性训练，可以增强学生的关节灵活性和身体柔韧性，有助于预防运动损伤。

## （三）学生心理健康运动干预培育路径

### 1. 开展心理健康教育课程

开设独立的心理健康教育课程，全面系统地向学生教授心理健康知识和技能，如情绪管理、压力应对以及人际交往等方面的内容。如教师可以通过课堂讲解、小组讨论、案例分析等方式，教导学生了解心理健康的重要性，学习并掌握一些基本的心理健康调节方法。针对学生的个体差异，对于存在焦虑、抑郁等心理问题的学生，教师可以通过单独交流、心理咨询、心理辅导等方式，帮助学生减轻心理压力，促进心理健康恢复<sup>[5]</sup>。

### 2. 培养运动兴趣和习惯

通过多种方式激发学生的运动兴趣爱好，介绍运动项目的特点和魅力、展示运动明星的风采等，通过播放体育比赛视频、介绍体育明星的成长历程等方式，激发学生对体育的兴趣爱好，让学生了解运动的乐趣和意义。引导学生建立长期运动的行为模式，制定相关的规章制度，鼓励学生每天参加体育锻炼，同时也可以通过家长会、家长学校等方式，激励家长们关注学生的体育锻炼情况，使其将体育锻炼作为日常生活的一部分，坚持每天运动<sup>[6]</sup>。

## （四）学生社会适应运动干预培育路径

### 1. 加强团队合作训练

通过开展团队建设活动，比如拓展训练、团队游戏等，可以增强学生的团队意识和团队合作能力，在拓展训练中，学生可以通过共同完成各种任务，学会相互信任、相互支持、相互配合，提高团队合作能力。组织开展多元化体育竞赛活动，如篮球赛、足球赛、排球赛等，让学生在竞赛中学会与他人合作，提高团队协作能力<sup>[7]</sup>。

### 2. 培养社会责任感

组织安排学生参加各种社会实践活动，如志愿者服务、社区调研等，让学生了解社会、关注社会，培养学生的社会责任感。开展实施多元化主题教育活动，培养学生的爱国主义情感和集体主义精神，在爱国主义教育活动中，学生可以通过学习祖国的历史和文化，增强自身的民族自豪感与自信心，同时也能培养塑造自身的社会责任感和使命感。

## 结语

学生身心健康是全民健康的重要构成部分，也是实现全面建成小康社会的重要内容，学生健康水平的提升，将加快健康中国建设的步伐。新时代学校体育与健康教育深度融合更能促进学生身心健康发展，进一步促进社会繁荣和谐发展。

## 参考文献

[1] 陈曙, 王健. 健康中国视域下学校体育的时代使命、现实困境及发展路径 [J]. 北京体育大学学报, 2020, 43(5): 13-22.

[2] 束路西, 雷震, 徐林川. 对肥胖大学生运动干预与健康教育的实验研究 [J]. 成都体育学院学报, 2009, 35(11): 92-94.

[3] 陈境深. 课内联赛模式在高中足球选项教学中的实践研究 [J]. 新课程研究, 2022(5): 21-23.

[4] 毛振明, 彭小伟, 胡庆山. 中国式学校体育现代化: 国情、路径、课题与发展 [J]. 武汉体育学院学报, 2024, 58(3): 1-9, 33.

[5] 张卓, 张繁. 新中国成立以来青少年体育健康促进政策回顾与展望 [J]. 西安体育学院学报, 2022, 39(3): 355-365.

[6] 王健, 曹焯. 融合共享: 运动弱势学生体育教育改革的时代诉求 [J]. 体育科学, 2014, 34(3): 39-46.

[7] 平杰, 肖毅, 周成林等. 基于物联网的科学健身指导模型的构建与验证 [J]. 上海体育学院学报, 2015, 39(6): 16-19, 51.

作者简介: 唐永泉(1974.12), 男, 河南郑州人, 博士, 信阳师范大学 体育学院副教授, 硕士研究生导师。研究方向: 健康促进与体质发展; 张荣阳(1996.12), 男, 汉族, 河南省濮阳市人, 信阳师范大学 体育学院 2024 级硕士研究生在读, 研究方向: 学校体育及健康促进; 陈江松(1990.7), 男, 汉族, 河南周口人, 博士, 盐城师范学院 体育学院讲师, 研究方向: 运动与健康促进。

基金项目: 2025 年度河南省高校人文社会科学研究一般项目“新时代学校体育健康促进运动干预评价体系研究(2025-ZDJH-630)”, 2024 年度信阳市哲学社会科学规划项目“新时代学校体育与健康教育培育路径研究(2024JY001)”。