

# 我国义务教育阶段体育健康教育的研究述评

高学芳

上海体育学院, 上海

Email: 17858960339@163.com

收稿日期: 2020年8月14日; 录用日期: 2020年9月4日; 发布日期: 2020年9月11日

## 摘要

运用文献资料法等, 以我国义务教育阶段体育健康教育为对象进行综述。结果显示: 国内学者以“健康第一”为指导, 以学生为中心理念, 对义务教育阶段的体育健康教育从政策、内容、现状和启示等方面进行深入探讨。提出启示: 重视义务教育阶段儿童青少年的体育健康教育; 注重多角度的研究视角和分析方法; 坚持定性和定量研究的统一发展。

## 关键词

义务教育, 体育健康, 健康教育

# A Review of Researches on Sports Health Education in Compulsory Education in China

Xuefang Gao

Shanghai University of Sport, Shanghai

Email: 17858960339@163.com

Received: Aug. 14<sup>th</sup>, 2020; accepted: Sep. 4<sup>th</sup>, 2020; published: Sep. 11<sup>th</sup>, 2020

## Abstract

Using the literature method and so on, a review is made on the physical health education in my country's compulsory education stage. The results show that domestic scholars, with the guidance of "health first" and student-centered philosophy, have conducted in-depth discussions on the policy, content, current situation and enlightenment of sports health education in compulsory education. Revelations: Pay attention to sports health education for children and adolescents in compulsory education; pay attention to multi-angle research perspectives and analysis methods; adhere to the unified development of qualitative and quantitative research.

文章引用: 高学芳. 我国义务教育阶段体育健康教育的研究述评[J]. 体育科学进展, 2020, 8(3): 124-130.

DOI: 10.12677/aps.2020.83021

## Keywords

### Compulsory Education, Sports Health, Health Education

Copyright © 2020 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

在全国新冠肺炎疫情之下,健康无疑成为了热门话题。在我国,青少年健康问题显著,将是新时代教育事业发展的重要工作。根据相关数据显示,我国6~17岁儿童青少年超重率是9.6%,肥胖率是6.4%。相比几十年前,明显上升;15岁以上人群吸烟率达到了28.1% [1];网络成瘾现象比较普遍,我国青少年网瘾发病率比例接近10%左右[2];近视率不断攀升,低龄化严重;儿童心理障碍发病率接近20% [3]。青少年儿童是祖国的希望,民族的未来,这些数据无疑是在警示我们要关注儿童青少年的健康教育。法国思想家卢梭曾表示,没有健康,便没有生活上真正的快乐。健康教育是儿童青少年成长中必不可少的。其中体育与健康课程是学校实现健康教育较为合适的途径。目前义务教育阶段的体育研究主要涉及到基础教育国内外比较研究、课程标准研究、学生体质健康和课余训练研究以及师资及教学现状研究,对于健康教育课程所提出健康教育的研究不多,如今更多停留于形式化教育。为此,笔者对当前国内有关义务教育阶段体育健康教育的研究进行梳理,为我国体育健康教育发展提供思路。

## 2. 相关概念

### 2.1. 健康

针对健康的概念并没有绝对的统一标准定义,每个国家对于健康的标准也是截然不同。笔者按照人的三位一体角度出发,遵循世界卫生组织(WTO)的健康概念:“健康是一种在身体上,心理上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”健康是个体在身心、社会中都具有良好发展的现状,有往积极方向所偏移的倾向。

### 2.2. 体育健康教育

健康教育是现代医学事业的重要组成部分,是健康维护与健康促进的重要手段[4]。健康教育是实现一种传播健康信息和能力的生活方式。有学者认为:“体育作为一种社会文化形态,具有多种价值内涵,健康只是其中的一个方面,体育课程的根本或终极价值取向是否必然就是健康,至少在目前还没有令人信服的论证” [5]。当然,健康的实现不仅是依赖于体育,但至少是学校教育中最为关键的一步。健康教育并不是简单的把健康知识运用教学手段传授给学生的课程。体育健康教育是一个极为复杂的系统教育。研究表明,体育对健康有着全面的积极作用,即体育本身就是人的自然属性发展的内在需要[6]。人的生存是以健康为前提条件。体育与健康两者相辅相成,体育是实现健康的一种良好方式;健康是追求体育的一种核心价值。两者又通过教育联系在一起,有助于传播正确的健康信息,塑造学生良好的健康意识和健康行为。所以,体育健康教育是通过专业教师根据相关课程将所学知识内化吸收有组织、有计划传达给学生,促使学生在潜移默化地影响下将所学健康知识学以致用,形成健康的生活意识,达到生理、心理、社会的一致良性发展的目的课程。

### 2.3. 义务教育阶段体育健康教育

受杜威的儿童中心论, 苏霍姆林斯基的儿童健康观启发, 本文认为教育对人格的塑造具有关键性和时机性, 而对义务教育阶段的儿童青少年教育必将影响其一生。义务教育阶段的健康教育是个人利用体育资源获取健康信息和技术, 培养健康体育思想、健全健康人格的关键性教育。因此本文以义务教育阶段为时间节点, 对该阶段的学校体育健康教育进行评述。

## 3. 我国义务教育阶段体育健康教育研究理念

### 3.1. 以健康第一为指导, 健康促进为根本

学校体育和健康教育是素质教育的重要内容, 必须树立健康教育第一的指导思想。学校健康促进作为新时期体育发展的重要措施, 是健康促进的重要组成部分[7]。苏霍姆林斯基将儿童健康放在重要的位置上, 他认为: “童年时期他理解和认识周围世界的能力在一定程度上取决于健康” [8]。毛泽东在其《体育之研究》中认为: 体育“强筋骨、增知识、调感情、强意志”, 学校教育应当“体育占第一位置”。的确, 体育具有增强身体的作用, 还具备培养学生坚意拼搏、竞争合作、集体感责任感等等多方面品性。在体育课中所学习到的知识方法技能品德是个体受益终身的财富。体育健康教育不仅仅是达到体质健康的要求更要注重内在教育价值的挖掘。

### 3.2. 以学生发展为中心, 兴趣激发为关键

“以学生为中心”理念要求充分调动学生的主体性, 为学生预留更多的时间和空间, 引导学生主动参与学习[9]; 这就要求做到因材施教。体育健康教育要求遵循教育原则, 以学生为主体考虑, 根据学生的性别、年龄特征选择合适的教学内容, 利用信息多媒体技术, 采用个性化教学方式, 吸引学生学习健康知识和技能的兴趣。正如杜威所言: “教学中使用的教材, 如果不适合学生自身经验中已经激发起来的兴趣, 或者不能引出具有某种意义的问题, 则在理智的发展上是有百害而无一益的。这种教材无法深入思维的过程, 因而是无用的; 这种教材像大量的废料和碎片一样, 堆积在脑中, 一旦出现问题, 它就成了妨害有效思维的障碍物” [10]。体育与健康课程同样需要坚持以“学生为中心”, 以学生为主体, 重视学生的健康, 使其成为教育的价值追求与崇高目标。

## 4. 我国义务教育阶段体育健康教育理论研究进展

### 4.1. 关于体育健康教育的政策研究

目前, 体育健康教育的宏观研究主要在于政策研究、课程改革方面。从2007年中共中央国务院下发的《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(中发[2007]7号)中, 对健康教育有针对性地加强心理健康教育。再到《全国健康教育与健康促进工作计划纲要(2005~2010年)》中明确提出要求: “至2010年, 中、小学生健康知识知晓率城市、农村分别达到90%、80%; 中、小学生健康行为形成率城市、农村分别达到70%、60%” [11]。以及2016年8月26日中共中央政治局会议审议通过《“健康中国2030”规划纲要》(以下简称《纲要》)。《纲要》指出: “将健康教育纳入国民教育体系, 把健康教育作为所有教育阶段素质教育的重要内容。以中小学为重点, 建立学校健康教育推进机制。”2020年, 全国学校卫生与健康教育工作将以健康教育为主旋律。健康教育之于中国特色社会主义教育事是不可或缺的战线。由此可见, 健康教育一直以来都受到了党中央政府的高度关注。我国的体育健康教育受到国家宏观政策的影响, 在大背景下开展教育活动。

在大健康观指导下, 体育健康教育政策与课程紧密联系, 从以下几个方面进行探讨: (1) 课程载体

有学者认为,根据课程中健康教育之间的联系性和独特性进行分类再重组教学,利用综合课程将体育与健康应融为一体[12]。同样有学者认为,体育健康教育不是体育教育和健康教育之间内容的简单相加或机械拼凑,而是与其他相关学科进行交叉、渗透或融合而产生的一个新的综合学科,具有思想的融合、功能的整合以及广泛社会意义[13]。然而,也并不是所有的研究都认为体育与健康应统一。研究表明,“把体育课作为健康教育的主要载体可行性不强,应进一步探讨目前实施学校健康教育适宜的课程载体,为学生提供系统、可操作、实用的健康知识、技能和实践”[14]。(2)课程改革困境研究事物的发展总是曲折的,在课改过程中的困境也有助于健康教育的完善。根据相关学者的研究,总结出以下困境:核心目标缺失、教学资源不足、内容散漫、模式异化、健康与运动关系模糊、教师自身水平低下等。这些现状的存在都将导致体育健康教育无法得到正常化的开展,势必影响整个儿童青少年的未来发展。(3)课程改革策略研究基础教育体育课程改革一直是教育热点,在“健康中国”这种新环境下,课程改革要牢牢把握大方向。有的学者认为应该从师资、健康教育内容调整以及体育教育目标与健康目标的整合出发考虑[15];有学者更是提出了课程管理体系、多元主体评价体系以及监督机制[16]。此外,有学者认为,构建课内课外相结合的健康教育新模式;加大对体育教师职前和职后健康教育培训力度,整体提高师资队伍水平[17]。

综上所述,笔者认为体育健康教育是儿童青少年教育中必不可少的一部分。体育健康教育并不是将健康教育机械加入到体育课堂,而是需要经过健全体育健康教育的框架体系,在清晰健康和体育关系的前提下合理选择教学内容,促进儿童青少年学习健康知识和保健技术。体育健康教育的困境难免会随着制度的完善和健康意识的增强所减少。例如,针对体育健康教育教师专业性问题可以考虑教师协调配合,根据教学任务配备相应教师。体育健康教师应该时刻关注相关政策热点,把握正确方向,不断提升专业素养,促进课程改革,更好的培养学生。

#### 4.2. 关于体育健康教育内容的研究

关于义务教育阶段体育教学内容研究我国主要在体育教学内容的分类研究、选择研究、衔接研究以及体育教学内容的现状研究和改革研究。但是在义务教育阶段体育健康教育内容的研究还并不完善,没有独立篇幅。我国的体育健康内容到了水平三才提出要求:“了解青春期卫生保健知识;了解营养的价值与体育活动时的营养卫生常识。”这也只是进行初步的了解阶段,并没有很好开展。有些学者通过研究给予健康教育一定借鉴。俞福丽老师以历史视角出发对2001~2016年我国义务教育阶段体育与健康课程内容进行了研究,从课程标准文本表述转变上强调了学生健康的重要性。

义务教育阶段体育教学内容研究。日本小学体育教学以体育运动的终身化发展为依据,注重教学内容的体系化发展,是结合了小学时期学习的内容,衔接紧密使得学生在原有基础上得到进一步提升。除了体力、器械、球类、田径运动等常规内容还增设了游泳、表现和保健类运动,使得学生在日常生活中得以运用表现自我和保护自我,促进中小学生体育教育和健康教育的有机统一[18]。瑞典实行课改后由原来的生理性锻炼改为以学生健康教育为主的课程。例如以五年级为例既包括球类运动、田径和体操,还有舞蹈、游泳、生存自救以及户外运动等[19]。此外,新西兰体育与健康课程主要包括身体活动、运动学习、户外教育、食物与营养、心理健康、性教育,以及身体保护与安全7个关键的学习领域[20]。

综上所述,众多的健康课程能满足不同学生的需求,极大提升了学生参加体育活动的兴趣和主动性。国外体育在基础教育阶段体育健康教育内容更注重个人健康与身体发展同时运用运动概念和技巧加深学生对运动的理解,强调在学习过程中与他人交流,形成身心一统的健康人格。特别是日本的保健体育,注重在学校开展的饮食、体育、安全、健康指导等方面,应以体育学科、家庭学科和特别活动为基础,



在各活动中开展指导。笔者认为,我国的义务教育体育教学内容很少涉及到体育健康知识,应该增加学校卫生安全健康教育,减少对传统体育运动技术的教学。

### 4.3. 关于体育健康教育现状的研究

目前,国内学术界关于义务教育体育健康教育的研究相对薄弱,研究大多是学位论文,采用问卷调查等方法对某一区域的中小学体育健康教育课程实施现状的研究。例如,有研究采用问卷调查、访谈等研究方法,对上海市30所学校师生进行调查,对健康教育课程的质量与数量、学生的健康意识与健康行为、《中小学健康教育指导纲要》对学校健康教育的约束力与可操作性、硬件与软件等问题进行分析。张弓婷在对上海市中学体育课程中开展健康教育的现状中了解到:“上海市中学体育教师已经在一定程度上认识到了健康教育的重要性。但是落实到体育课程教学不是非常理想,即使结合健康教育内容,对运动营养、健康生活方式、健康行为等相关内容甚少”[21]。韩露对榆林市榆阳区小学体育与健康课程实施现状研究,研究认为课程对学生的身体健康以及心理健康的重视程度不够,人力资源和校外资源利用率不高[22]。山东省健康教育实践小组通过实地调研发现:“山东省各地市的学校健康教育发展不均衡、对健康教育观念理解不到位、课程建设不完善、师资培训不到位、学生获取健康知识的途径单一等问题”[23]。

综上所述,我国对于义务教育体育健康教育的现状研究基础薄弱,简单的小区域调查,并没有进行整体性研究。研究人群以硕士生为主,研究能力且缺,观念缺少创新性。根据已有的研究现状可以发现,我国体育健康课程基本已全面实现,但是在体育健康教育方面存在不均衡现象,教学资源匮乏导致课程难以实现,体育教师的健康保健专业知识素养较低等一系列问题。笔者认为,体育健康教育最为关键的因素是教师个人素养,教师通过个人扎实的健康知识运用吸引力性教学手段给予学生传播生存、安全、保健等知识,促进学生获得习得性健康教育,逐步养成健康生活方式。因此,针对体育健康教育现状最为关键的一步是重塑教师健康观念,开展相应健康教育培训形成良好的健康知识系统。

### 4.4. 关于体育健康教育启示的研究

通过比较研究往往能够得到一定的启示。根据文献搜索发现,我国学者较常使用比较法。例如发达国家体育健康政策发展及对健康中国的启示;韩国、日本、台湾地区的比较研究;新西兰、芬兰的学校教育发展启示等。根据文献整理将归纳为以下三种:

#### (1) 文件解读启示研究

文件的解读往往更具体,可以了解国外健康教育的模式与举措。有学者通过整体视角以美国近30年发布的8份《美国学校体育教育发展现状报告》为依据,从管理体制、宏观政策、课程要求、体育评价、体育教师、体育经费和身体活动等方面进行梳理,对我国体育教育提出新启示[24]。也有学者研究《美国学校健康促进计划》包括生物医学、教育、激进三种健康教育模式,该计划有详细的关键学习领域,健康教育中的课程以“圆周式”呈现,课程内容中关注性和关系的教育,此外还采用非正式的方式进行健康教育[25]。此外,有研究者对日本2008版体育科《学习指导要领》进行分析,从指导思想、课程目标、课程内容和实施要求提出了要领改革对我国基础教育体育与健康课程改革的思考[26]。

#### (2) 学校体育及比较启示研究

学校体育是实现学生全方面发展的途径之一。比较国内外学校体育的各个方面有助于我国学校体育了解差距进而推进改革。有学者从中日学校体育的目标、课程实施、教育途径以及健康教育教师等方面要求加强健康教育法制管理将健康教育落到实处[27]。有的研究者通过学校体育与健康教育结合的比较研究,强调从中小学抓起健康教育,目标要完整、内容要合理、评价要多元、管理要统一、师资要齐全[28]。

除了国外发达国家的经验，国内港澳台的教育也是值得大陆学校学习。有学者对海峡两岸学校的体育管理体制、学校体育教学、课余体育训练与竞赛，以及课余体育活动等方面进行了比较研究[29]。

### (3) 体育课程标准研究及比较启示研究

体育课程标准是对体育学科教学起到了指导性作用，教学目标与内容往往与课程标准有着直接的联系。体育课程的标准研究是把握体育教育的关键之处，也是众多学者研究的热点。大部分学者采用对比研究分析，主要从教学理念、目标、内容、结构和评价几个角度进行论述寻找共同与差异之处并着重总结了相关课程标准的特点，为我国体育课程标准的修改提供相关建议。个别学者会针对体育与健康课程标准的内容深入解读分析，特别关注了学生的心理健康教育，并强调要制定相应的心理健康教育措施。

笔者认为，我国在课标研究及比较方面研究较多，所写内容并无创造性。研究者的视角应该要全方位，多角度，并不能以中国和各国的课程标准一味进行比较，比较研究要注意同一性和可行性，并不是所有的都可以比较，更不能为了比较而比较，考虑国情和学生因素，在比较的基础上反思是更为重要的，要进行深入思考。

## 5. 小结

### 5.1. 现状

我国关于义务教育体育健康教育研究还处于基础阶段，研究维度不够广泛，文献资料不够丰富。从研究方法来看，主要以定性研究为主，缺少定量研究。从研究内容来看，主要集中在中小学体育健康教育的微观研究，在健康教育的现状方面，以小区域调查为主，如山东省健康教育工作组的现状调查；在健康教育内容的研究方面并不具体；在健康教育启示的研究方面最为翔实，分为文本解读启示、学校体育启示以及课程标准研究及比较启示。此外，从研究的性质来看，通过梳理文献可以发现，相关研究在宏观问题上的把握比较薄弱。从研究范围来看，主要集中在对课程标准的解读和比较、相关现状的分析与措施构建等，鲜有对义务教育健康教育整体化、系统化的研究。

### 5.2. 启示

(1) 重视义务教育阶段儿童青少年的体育健康教育。体育健康教育是成人教育，是促进青少年核心素质的教育。国外学界也不断深化体育健康教育的研究，强调其价值性。目前，我国关于义务教育阶段的健康教育研究较少，大多集中于教育学、心理学和医学等领域，对于体育健康教育的具体化研究还不足。为此，社会、学校和家庭要积极重视体育健康教育，积极构建系统化体系，细化体育健康内容，充分发挥健康教育对儿童青少年的成长价值。

(2) 注重多角度的研究视角和分析方法。目前，国内学者的研究往往是地域性研究，大多停留在现状的调查分析与策略研究，研究群体往往以硕士研究生为主，缺乏更深层次的思考。体育健康教育的研究往往与课程标准紧密联系，可以从外围角度进行创新研究。在方法上鼓励采用更多的方式，而不是一味采用比较法。

(3) 坚持定性和定量研究的统一发展。我国体育健康教育的整体研究缺乏，研究分散，没有系统性。学者们的宏观研究与微观研究没有做到全面结合考察，更多是理论上的探讨与启示。只有通过前期的大量定量研究才能发现问题从而提出相关措施与建议，因此，在定量研究方面还有待加强，以推动我国相关领域的理论与实践结合发展。

## 参考文献

- [1] 卫健委. 中国居民营养与慢性病状况报告[EB/OL].

- <http://www.scio.gov.cn/xwfbh/xwfbh/wqfbh/2015/33038/zy33043/Document/1439421/1439421.htm>, 2015-06-30.
- [2] 搜狐网. 中国青少年网瘾数据报告[EB/OL]. [http://www.jyb.cn/zcg/xwy/wzxw/201809/t20180926\\_1236091.html](http://www.jyb.cn/zcg/xwy/wzxw/201809/t20180926_1236091.html), 2018-10-23.
- [3] 腾讯健康. 世界卫生组织报告[EB/OL]. <http://health.qq.com/a/20180409/009463.htm>, 2018-04-29.
- [4] 刘华, 傅华. 健康教育与健康促进的进展[J]. 中国全科医学, 2001(10): 757-759.
- [5] 史曙生. 新一轮体育课程改革“健康教育化”倾向剖析[J]. 北京体育大学学报, 2006, 29(5): 663-664, 667.
- [6] 熊欢, 张爱红. 身体、社会与体育——西方学者视野下的体育[J]. 体育科学, 2011, 31(6): 81-86.
- [7] 李宝国, 缪柯. 学校健康促进对青少年生命意义认知的作用及实施路径[J]. 教育理论与实践, 2018, 38(3): 32-34.
- [8] O.B. 苏霍姆林斯卡娅, 肖甦, 刘晓璇. 身心健康永远是教育的第一要务——苏霍姆林斯基儿童健康教育观的历史前瞻性[J]. 比较教育研究, 2018, 40(11): 12-18.
- [9] 冯其红, 杨慧, 马建山, 金玉洁. 基于“以学生为中心”理念的课程改革与实践[J]. 中国大学教学, 2017(10): 68-71.
- [10] [美]杜威. 学校与社会·明日之学校[M]. 赵祥麟, 任钟印, 吴志宏, 译. 北京: 人民教育出版社, 2004: 47.
- [11] 百度[EB/OL]. <https://baike.baidu.com/item/健康教育/81544?fr=Aladdin>, 2018-12-01.
- [12] 许康成. 建立体育与健康教育综合课程的探讨[J]. 广州体育学院学报, 1995(2): 80-82+92.
- [13] 徐维克. 学校体育健康教育探析[J]. 武汉体育学院学报, 2002(4): 14-15.
- [14] 沈建华, 卢伯春, 郑家鲲, 张弓婷, 鲁冬明. 体育课程作为学校健康教育主要载体的思考[J]. 上海体育学院学报, 2011, 35(4): 74-76+87.
- [15] 游蕴琦. 健康教育困境及与体育课堂教学整合的策略[J]. 体育学刊, 2014, 21(05): 91-93.
- [16] 罗伟柱, 邓星华. 基础教育体育与健康课程改革的困境与出路[J]. 体育学刊, 2018, 25(6): 96-100.
- [17] 何凌辉, 龚坚. 健康中国视域下我国基础教育体育课程改革新方向[J]. 体育文化导刊, 2018(9): 85-89.
- [18] 梁月红, 崔颖波. 日本小学体育课教学内容对我国的启示[J]. 体育学刊, 2014, 21(2): 75-80.
- [19] 韩兵. 中国瑞典体育课程比较研究[J]. 体育文化导刊, 2009(4): 119-123.
- [20] 程传银, 杨小帆, 刘雯雯. 新西兰“人体五种基本运动形式”的体育教学内容分类研究[J]. 成都体育学院学报, 2015, 41(1): 104-107+113.
- [21] 张弓婷. 上海市中学体育课程教学中开展健康教育的现状及对策研究[D]: [硕士学位论文]. 上海: 上海师范大学, 2011.
- [22] 韩露. 榆林市榆阳区小学体育与健康课程实施现状研究[D]: [硕士学位论文]. 西安: 西安体育学院, 2017.
- [23] 健康教育政策研究课题组. 学校健康教育开展的现状及其有效推行路径——以山东省健康教育工作实践为例[J]. 中国教育学刊, 2018(8): 32-36+41.
- [24] 胡小清, 唐炎, 刘阳, 王建. 近 30 年美国中小学体育教育发展现状及启示——基于《美国学校体育教育发展现状报告》的文本分析[J]. 上海体育学院学报, 2018, 42(6): 82-97.
- [25] 赵富学, 程传银. 《美国学校健康促进计划》的特征与启示[J]. 山东体育学院学报, 2017, 33(2): 103-107.
- [26] 季浏, 尹小俭, 尹志华, 周亚茹. 日本基础教育体育科《学习指导要领》评述[J]. 成都体育学院学报, 2015, 41(2): 1-7.
- [27] 顾渊彦, 窦秀敏, 王敬浩. 中日两国体育、健康课程及教师教育的比较[J]. 体育学刊, 2003(5): 60-62.
- [28] 张新辉, 赵凤霞, 李全英. 中、日、美、英四国学校体育与健康教育结合的比较与启示[J]. 山西师大体育学院学报, 2008, 23(4): 64-66.
- [29] 兰自力, 谢军, 骆映. 海峡两岸学校体育比较研究[J]. 天津体育学院学报, 2003(1): 24-27.