

# 健康中国战略背景下的教育实施探究

湛莹莹

北华大学, 中国·吉林 吉林 30000

**【摘要】**目前, 我国的教育事业正处于稳步发展以及整体推进的过程当中, 健康中国战略的提出倡导教育界要开始重视生命健康教育的价值意义, 在各个教学阶段贯彻落实生命健康的安全教育, 向各个年龄段的学生普及生命健康意识。个体的生命健康是个体学习、成长以及发展的最基本保障, 所以, 在健康中国战略的号召下, 各级的学校以及教育者要开始审视当前的教育教学中生命健康教育存在的问题, 将保障个体生命健康安全最为教育的第一任务。只有学生的生命安全和健康能够得到充分的保障的前提下, 学生的学习活动, 教师的教育活动才能够有效地有序地开展。

**【关键词】**健康中国; 教育; 策略

从长期发展以及时代的特征出发, 培养全民的健康水平是当前社会发展的重要要求之一, 健康中国战略提出具有时代的意义以及符合当前社会发展的必然要求。健康中国是一种重要的社会建设理念, 在教育界中更多地表现为一种教育的理念, 在传统的教学模式下教师普遍注重学生的知识技能和实践技能的发展, 一定程度上忽视了体育健康、生命安全健康的重要性, 导致学生的体质、体能比较差, 在新时代背景下培育学生的技能需要从综合素质出发, 而体能体质健康就是其中一项综合素质的考核指标。所以, 健康中国战略在教育中具有关键的实施意义。

## 1 学校生命健康教育的发展现状

### 1.1 课程设置和教学目标比较单一

无论是在哪一个阶段的教育中, 教师主要开展的与生命健康教育相关的课程一般就是体育课, 中小学的体育课程选择基本上以自由活动或者田径教学等项目为主, 高等教育中的体育课程则比较具有多样化, 学生可以自由选择自己喜爱的运动项目进行学习。总体而言, 目前的生命健康安全教育的课程在课程的设置方面以及教学目标的设定方面都存在着单一僵化的问题。从课程设置上来看, 可以选择的课程比较少, 运动量不足, 很多中小学的体育课时比较少, 导致学生锻炼身体的时间和机会削减。在体育教育教学活动中, 教师关注的是让学生锻炼, 并没有加强运动方法以及运动技能方面的训练, 导致很多学生在运动时使用的方法缺乏科学性, 甚至在课堂上容易出现体育伤害事故, 对于中国的教育实施存在着阻碍的作用。

### 1.2 教学方式僵化, 缺乏创新

教学方式直接影响体育课堂实施效果, 在目前的体育教育教学活动中, 教师普遍采用比较传统的教学模式, 课前热身运动、课中自由活动等等, 在这一过程教师的指挥以及指导作用不强, 学生自主摸索很难掌握运动的正确方法以及诀窍, 而且学生对参与体育运动, 促进生命健康缺乏主观能动性的推动, 上课没有精神, 不愿意参与课堂活动等等, 都是一些消极的表现。除此之外, 健康教育除了实践活动以外, 还需要良好的认知基础, 但是现阶段除了高校能够开展一些体育运动通识课程, 其他学段的学校仍然很难开展体育线上教学或者微课教学。

### 1.3 一定程度忽视心理健康教育

人的生命安全健康不止身体上的健全, 还包括心灵上的健全, 但是在教育教学中教育者却对于学生的心理健康问题没有予以重视。尤其在高等教育的环境下, 学生面临的环境变得更加地复杂多样, 心理的压力比较大, 容易出现一些不良的情绪或者心理问题。在开展生命安全健康教育的同时, 必须注重学生的心理健

康教育问题, 从身体和心灵两个层面有效地保障学生的身心健康发展。健康中国是一种全面的概念, 不应该只局限于肢体上的健康, 心灵的健康影响着个体的品质发展, 在教育组成部分中应该占有重要的地位。

## 2 健康中国背景下的教育改革途径

### 2.1 完善生命健康的课程体系

实施健康中国战略的基本途径是教育, 教育能够有效地将某一理念以代代想穿的方式延续下去, 能够贯彻落实健康中国的可持续发展。结合当前的基础教育以及高等教育生命健康课程实施的现状来看, 无论是基础教育还是高等教育都需要加快课程创新的建设, 改革当前的健康课程体系。首先是基础教育阶段的课程体系需要进行完善, 第一是课程的内容选择上过于局限, 学校和教师可以探讨开展一些运动项目的教学活动或者训练, 让学生能够多一些运动选择的机会, 有效地提升中小学生学习体育锻炼的积极性, 构建多样化的体育项目课程可以促进学生的体能健康的发展, 无论是哪个运动项目, 都可以在训练过程中有效地强健学生的体魄健康。高等教育的课程选择比较多样, 但是要注重对于学生的运动技能的培育, 结合一些线上课程完善大学生的运动方式以及效率, 比如开展一些理论课程等等。

除此之外, 学校应该在课程体系中纳入更加多元化的生命健康教育的课程, 比如生命安全教育、校园伤害事故防止与处理、流行性疾病的预防与治疗、运动健康常识、心理健康与疾病防治等等, 这些课程的实践性比较强, 与学生生命健康安全之间也存在着比较紧密的联系, 课程划分越细致, 对于学生的健康教育发展就越有帮助, 生命健康与健康中国的概念都具有一定的综合性, 需要从各个方面有效地贯彻落实这一理念。

### 2.2 联合医疗机构, 树立健康发展意识

基础教育和高等教育学校保障学生的生命安全和健康, 需要结合体检来检测学生的身体状况, 根据定期的健康检查帮助学生了解自己的身体素质以及有效地管理学生的身体素质档案, 对于制定健康教育计划具有关键的作用和意义, 也有助于帮助学生提前树立健康检查、疾病防治的良好意识, 在校园中培养良好的真爱生命、重视身心健康发展的氛围。

一方面, 学校与医疗单位进行定期的学生身体检查, 获得学生的总体身体素质数据, 根据数据有效地研究强健学生体能体质的策略, 集中探讨开展什么类型的运动能够提升学生的综合健康水平。比如在校的体检中最为突出的问题就是学生的视力健康问题, 中小学的学生近视的人数在逐渐增多, 学校应该有效地制定视力健康发展的对策, 尽量降低学生的近视率。另一方面,

学校可以邀请校外的医疗机构或者公益团体到校宣传生命健康安全的知识,通过讲座、演练或者交流探讨的方式加大宣传力度,引导学生树立良好的生命安全意识,学会自我保护以及自我防范,在日常生活中勤于锻炼,树立全民运动的良好意识。开展一些疾病与健康的课程可以让学生更加了解生命健康的本质,学会重视自己的体能健康,有效地防治一些疾病,生命安全教育的普及能够最大程度地保障全民的身心健康发展,因为教育的传播性比较广泛,对于学生所产生的影响也比较深远。

### 2.3 注重心理因素,促进身心健康发展

在各个阶段的体育教育教学活动中都不止侧重于身体层面的锻炼,健康的个体包括身体上的健康以及心理上的健康。教育者在组织以及开展体育教学活动或者生命健康安全教育的同时,要注重学生在学习过程中的心理因素的影响,通过生命健康课程培育学生的人文素质以及体育精神,强健学生的体魄的同时增强学生的心理素质。在健康中国的理念下,发展学生的体育精神一直具有举足轻重的价值和意义,精神可以有效地引导一个人的行为,良好的精神文化能够促进肢体的健康以及学生优秀品质的养成。

在健康中国的理念下,教师要注重对于学生心理健康的有效管控,加强心理疾病的防治。最基本的做法是在学校开展心理健康教育,保障每个班级都能够进行心理健康学习活动,比如说开展情绪管理的课程,让学生更好地认识自己,认识自己的优点与不足,了解自己在情绪方面的表现,在出现不良的情绪或者心理问题时可以去心理咨询师及时地与教师沟通。健康教育的目标在于防治,而不在于事后的处理,有效地减少心理疾

病,才能从根源上保障全民的身心健康发展。学校和教育者要引导学生正确地看待心理健康问题。心理健康疾病跟人体的身体疾病一样,可以防治,所以,教师要帮助学生树立正确看待生命健康、身心健康的观念,正视问题,对症下药。学校作为教育的场所,应该充分地发挥教育的传递价值,引导全民重视心理健康的发展。

### 3 总结

综上所述,在健康中国的背景下,教育需要紧跟时代的步伐,开展必要的教学改革以及创新,无论在各个阶段,教育者必须重视对于学生的健康安全教育,结合课程体系的创新、校内外合作的健康宣传以及心理健康教育活动的开展,全方面地培育学生的生命健康安全意识,鼓励学生参与体育运动,在运动过程形成良好的精神风貌和体育精神品质。

### 参考文献:

- [1]王秀峰.健康中国战略的地位、作用与基本要求[J].卫生经济研究,2019,36(04):3-6.
- [2]孙小杰.健康中国战略的理论建构与实践路径研究[D].吉林大学,2018.
- [3]王文娟,付敏.“健康中国”战略下医疗服务供给方式研究[J].中国行理,2016(06):58-61.

### 作者简介:

湛莹莹(1993.11-),女,汉,吉林省长春市,学士学位,研究生,研究方向:马克思主义中国化研究。