

民族地区中学体育核心素养在健康行为培养中的路径研究

邓朝友 廖韦慧

河池学院 广西 宜州 546300

【摘要】中学阶段是学生养成健康行为的关键时期,如今中学生比较注重文化课,体育锻炼的时间较少。随着体育核心素养这一概念的提出,为体育与健康课程提高学生对于健康的认识有着很大的帮助。体育核心素养的提出是在《体育与健康课程标准(2017版)》中,旨在培养学生健康行为,为体育教学的改革提供相应的帮助。因此本文通过文献资料、访谈、问卷调查、数理统计的方法来了解中学学生体育锻炼意识、健康知识掌握和运用情况以及中学生情绪处理方式等,发现了中学生体育健康行为方面还存在一定的不足,对此分析中学生健康行为存在的问题培养路径。

【关键词】中学生;健康行为;体育核心素养

随着国务院于2016年《全民健身计划(2016-2020)》的提出,加强了学校对于体育教学的认识,提高了学校对于青少年体育核心素养与健康行为培养。在这一情况的影响下,从根本上提高了学生体育锻炼意识与习惯、健康知识的掌握和运用、情绪调控培养以及环境适应的能力。体育核心素养提出,是顺应时代发展的要求,目的是为了培养高质量的人才,符合立德树人和培养全面发展、德才兼备,适应现社会发展对人才培养规格的要求。从某种意义上讲体育核心素养在培养学生健康行为过程中具有十分重要的作用和意义。对此为了更好地展开分析,结合宜州区民族中学体育课程相关内容,对其中学生健康行为培养展开了研究与分析。

1 研究方法

1.1 文献资料法

通过查阅中国知网、中国期刊网等收集相关的资料和数据,并且获得了中学生体育教学设计的初步认识,从而为本课题的研究提供了重要的理论保障。

1.2 问卷调查法

作为本研究的主要研究方法,本人随机性的对宜州民族中学的学生进行了调查,其中对200名学生发放问卷,以学生对体育健康知识的掌握运用、锻炼意识与习惯、情绪管理调控、环境适应等其他方面了解初中生的健康行为现状与成因。

1.3 访谈法

为了能够更深入的研究针对宜州民族中学行为培养管理层进行访谈,从而获取资源,进而为论文的写作提供一定的现实理论。

1.4 数据统计法

根据本文的研究内容,通过问卷调查获取的结果,使用Excel软件对其数据进行统计和总结,来了解体育核心素养的培养情况。

1.5 逻辑分析法

根据本文的研究目的,通过对文献资料、问卷调查和数据统计收集整理到的资料进行归纳、总结,为体育核心素养的有效培养提供解决对策。

2 健康行为的界定

在国外发达国家的课程改革轨迹与体育学科核心素养培育、研究过程中,较为关注体育教师的专业素养,侧重于教师指导学生体育素养能力的培养^[2]。

体育锻炼意识与习惯在健康行为素养表现中与运动项目最为密切,学生在学习运动项目时可直接提升运动能力素养,而在其中也可以增强学生的体育锻炼意识与习惯,进而培养学生的健康行为素养^[3]。健康知识的掌握和运用为学生健康意识的培养及健康行为的养成提供了基础,学生通过健康教育吸取健康知识逐步形成自我健康意识,进而在实践中提高健康行为素养^[4]。对环境的适应是体育运动开展的基础,适应体育学习环境,才能养成健康行为素养,如果无法适应体育学习环境,就无法进行体育实践活动,也就缺少了养成健康行为的基础^[5]。个体的健康不仅是身体的健康,更重要的是心理的健康,而在心理中,情绪是一种很重要的因素,更在高中学生面临升学压力时,会产生许多消极情绪,而大量研究表明,经常参加体育学习或锻炼可以有效对情绪进行调控^[6]。

在《课程标准(2017)版》中,对于学生健康行为的目标有了明确的提出。认为学生的锻炼习惯以及对情绪的把控对于学生健康行为的培养起着关键性的作用。根据课程要求,学生需要积极的参与体育活动,掌握有效的锻炼方式,养成良好的锻炼习惯,了解健康管理的重要性,保持乐观开朗的心态,注重提高自身的环境适应能力。

3 结果与分析

体育核心素养包含着很多的方面,学生的运动能力、健康意识等方面,对体育核心素养的开展有着很大的影响。在教学中实施体育核心素养浸润,遵循学生身心发展规律与教育规律,强化学生体育核心素养的培养,实现认识自我、发展身心、健全人格,落实立德树人的教育根本任务^[1]。目前国内在各个层面促进学生健康的政策较多,但基于体育学科核心素养的健康行为研究较少。因此为了促进学生体育核心素养的培养,帮助学生更好

的认识体育核心素养的重要性。展开了以下调查:

3.1 中学生健康行为现状分析

3.1.1 中学生体育锻炼意识与习惯现状分析

体育核心素养包含体育锻炼意识与习惯,也是培养健康行为习惯的关键。根据体育锻炼意识与习惯在体育核心素养中的知识,以体育锻炼参与现状、自定锻炼目标、自我情绪调控情况及方法两个方面进行分析,分别通过学生每周参与体育锻炼的天数,每次运动的时间;对进行体育锻炼并制定计划的看法等方面进行调查与分析。

通过调查可以了解到,认为非常应该制定体育锻炼计划的学生有34名,占有效人数的17.99%;认为应该制定体育锻炼计划的学生有78名,占有效人数的41.17%;认为不太应该制定体育锻炼计划的学生有52名,占有效人数的27.51%;认为不应该制定体育锻炼计划的学生有25名,占有效人数的13.23%。由此可知,大部分学生认为有必要制定体育锻炼计划,说明大部分学生对于养成良好的体育锻炼习惯有着较为深刻的认识,有效的提高了自身的身体素质。

3.1.2 中学生健康知识掌握与运用现状分析

体育健康知识是认识体育健康行为的基础。根据体育核心素养下健康行为的健康知识和掌握及运用概念,从学生对健康的认知、管理和生活方式进行分析,通过了解学生对健康的基本认知情况,一日三餐营养搭配情况,主动进行体检情况等方面进行调查。

通过调查可以了解到,学生每年主动进行体检的有35名,占有效人数的18.52%;学生每年偶尔主动进行体检的有49名,占有效人数的25.93%;学生每年不主动进行体检的有105名,占有效人数的55.56%。由此可知,大部分学生每年几乎不主动进行体检的情况较多,说明大部分学生对于自身的健康情况并不是很了解,同时也没有对身体进行有效的健康管理。

3.1.3 中学生情绪及处理现状分析

情绪调控是体育健康行为培养提供了心理保障。根据体育核心素养下健康行为的情绪调控方法,以学生面对不良情绪及处理方式进行分析,通过对学生是否存在不良情绪、自主调节不良情绪与不良情绪处理方式进行调查。

通过调查可以了解到,学生通过向老师求助的方式来处理不良情绪的有26名,占有效人数的13.96%;学生通过向同学、朋友求助的方式来处理不良情绪的有69名,占有效人数的36.51%;学生通过向家长求助的方式

来处理不良情绪的有36名,占有效人数的19.05%;学生通过向运动的方式来处理不良情绪的有24名,占有效人数的12.70%;学生通过上网或看电视的方式来处理不良情绪的有30名,占有效人数的15.87%;学生通过向其他的方式来处理不良情绪的有4名,占有效人数的2.12%。由此可知,大部分学生是通过向同学、朋友求助的方式来处理不良情绪,说明学生对于通过运动调节不良情绪的了解并不深,同时学生也不愿意向教师求助,展现出师生之间并没有形成良好的相处。

4 结论

4.1 体育锻炼的开展,不仅仅是教学任务的完成,更多的是通过体育活动,为提高学生的身体素质,以及培养学生自主开展体育活动提供帮助。在日常的体育活动中,学生对于体育活动开展的重要性有着一定的了解,但大部分中学生对于开展体育锻炼有着较差的体育锻炼执行力。

4.2 学生对于健康的认知非常明确,但不重视一日三餐营养搭配,同时也不注重每年的体检,没有意识到培养健康知识的掌握和运用的重要作用,严重缺乏健康的管理。

4.3 在日常教学活动中,大部分学生不愿意向教师求助,因此师生之间并没有形成良好的相处。同时学生对于运动调节情绪的方式缺乏深刻的了解,在体育教学过程中,需要在这方面对学生进行更多的引导。

【参考文献】

- [1] 中华人民共和国教育部. 普通高中体育与健康课程标准(2017年版)[M]. 北京:人民教育出版社,2018.
- [2] 赵富学,王云涛等. 体育学科核心素养的研究进展及其启示[J]. 北京体育大学学报,2019,42(1):128-137.
- [3] 尹志华. 论核心素养下体育锻炼意识与习惯和健康行为的关系[J]. 体育教学,2019(6):11-14.
- [4] 尹志华. 论核心素养下健康知识掌握与运用和健康行为的关系[J]. 体育教学,2019(7):24-27.
- [5] 尹志华. 论核心素养下情绪调控与健康行为的关系[J]. 体育教学,2019(8):4-7.
- [6] 尹志华. 论核心素养下环境适应与健康行为的关系[J]. 体育教学,2019(9):4-7.