

# 高校体育教育促进“健康中国”建设的路径与方略思考

林汉琪<sup>1</sup> 刘坚<sup>2</sup>

(云南师范大学体育学院 650500)

**摘要:** 本文通过文献资料法、逻辑分析法等来探讨体育与健康的关系,分析“健康中国”背景下高校体育教育发展现状,理清目前体育发展的困境,以期为促进“健康中国”建设的提供一定的理论参考。目前,高校体育教育应从目标任务下手,充分释放体育功能,通过体教融合、体医融合以及构建学校、教师、家长合作机制这几个方面来充分发挥高校体育教育在促进“健康中国”建设的作用。

**关键词:** 体育;高校体育教育;健康中国;路径与方略

随着新时代的发展,体育乃至学校体育在发展中都存在一些问题,尤其是在高校体育教育中。故此,本文旨在通过探讨体育与“健康”的关系,总结在“健康中国”背景下高校体育教育的发展现状,试图揭示高校体育教育在发展中存在的问题,进而提出促进“健康中国”建设的实现路径与方略,以期更好的促进“健康中国”的建设。

## 1、体育与“健康”的关系

1.1 体育是实现健康的重要手段,健康是体育达成的基本目标

新型冠状病毒疫情的突袭,给人们的日常生活带来了极大的影响,再目前疫情防控常态化情况下,健康显得尤为重要。人们逐渐意识到拥有好的体质的重要性,而体育运动作为提升身体素质的重要手段,越来越受到人们的青睐。体育在不断的推动着社会进步和国家富强的同时,也在一直增强人民的体质,维护着身体健康。

## 1.2 体育为健康服务,健康为体育铺路

随着经济社会的发展,在人们生活水平日益提高的前提下,健康显得尤为重要。全民健身计划于2020年也正式上升为国家战略,各种体育健身设施、体育公共服务设施及休闲运动场地都在不断的扩建,各大地区的民众也更加重视自己的身体状况,通过各种体育手段来提高自身的身体素质,这也为全民健康的实现提供了有力的保障和支撑。而“健康中国”为体育发展带来了前所未有的机遇和挑战,在扩建各类体育场地的同时,体育产业也在创新发展,为人们提供更多的健身选择。

## 2、“健康中国”背景下高校体育教育的现状

### 2.1 重技能而轻理论文化

《“健康中国2030”规划纲要》明确指出,到2030年,我国人口健康素养水平达到30%,经常锻炼的人5.3亿。但想要真正达成这个目标,切实提高人们的健康水平,必须从思想上培养人们的体育文化意识。然而,在当前许多高校的体育教育过程中,往往将教学内容局限于简单的身体素质,但对培养学生健康素养的培养却未提起重视。截至2019年,全国仅有42.7%的小学生和25%的初中生每周能上3节体育课,很多高校的体育课程更是较少。<sup>[1]</sup>教师为了提高学生对体育相关技能的掌握,在教学过程中就会出现一味的强调技能教学而忽视了对学生进行体育理论文化的指导。

### 2.2 重体质而轻人才培养

在当前各地区高校体育教育中,确实已经深度落实了学生的体质测试问题,并且在此引导下,学校体育教育工作也越发得到重视,这样不仅为学生学习体育营造了更加有利的环境,也在一定程度上更好的激励了学生。《“健康中国2030”规划纲要》中明确指出:使我国青少年儿童熟练掌握1项以上的运动技能,确保学生校内每天体育活动时间不少于1小时;到2020年将学生体质健康达标优秀率提升至25%。<sup>[2]</sup>然而近年来,学生的身体素质正在逐年下降,青少年的体质状况不容乐观,调查显示,有将近1/3的高校学生每天锻炼不足一个小时。<sup>[3]</sup>主要是因为学生在学习过程中没有经过专业而系统的训练,导致学生无法正确掌握科学的锻炼方法,自然也就无法树立正确的健康理念。

## 3、高校体育教育促进“健康中国”建设的路径与方略

### 3.1 明确目标,有效释放体育功能

为实现“健康中国”伟大构想,在《“健康中国2030”规划纲要》中明确对体育应当实现的目标做了具体要求。首先,提高全民身体素质,这是迈出的第一步,也是最根本的任务。其次,打造健身休闲综合服务体,体育不能一成不变,要从各个方面进行创新发展,适应新时代人们的生活习惯,建设综合性的健身场馆。再者,培育体育医疗服务产业,通过运动处方的形式来进一步促进广大人民群众养成健康体质的习惯。最后,健全政府购买体育公共服务的体制机制,让人们更好的进行体育运动。此外,为促使“健康中国”规划的实现,国务院办公厅印发了《关于加快发展健身休闲产业的指导意见》,分别从总体目标、组织领导、体系建设等多方面对体育提出更加明确和具体的要求,具有较强的可操作性。

围绕具体的目标要求,有效释放体育的各项功能,特别是在健康领域的功能。在提高全民身体素质的同时,进一步加快完善公共体育服务体系,通过群众的反馈意见,优化各类体育场地,建设大众喜闻乐见的体育产业,同时优化竞技体育项目结构和布局等各项体育事业,更好的释放体育的功能。

### 3.2 打造体医融合,协同推进“健康中国”

在《“健康中国2030”规划纲要》中清晰描述了“体、医、药”的职能和实现路径。从体育来看,要想更好的释放健康促进的功能,唯有与医药进行有效的融合,协同发展,才能激发出更大的能量。在高校体育教育中,除了日常的技能学习和身体锻炼,还可以普及一些紧急伤病处理的知识。通过与医药的有效融合,可以使体育的功能得到延伸,进一步推进“健康中国”的发展。

## 5、结语

体育在“健康中国”建设进程中发挥着独特的作用,体育是实现健康的重要手段,体育为健康服务,健康是体育功能有效释放的目标,健康为体育铺路。在“健康中国”背景下,虽然体育受到了更多的重视,体育场地设施也在不断完善,各种健身设施、休闲场馆在不断筹建,但许多亚健康情况屡见不鲜,学校体育理念也未能明确,还存在重技能而轻理论文化,重体质而轻人才培养的问题。即使有很多政府相关政策的支持,但也未能从根本上解决这些问题。体育作为一种生命、生存和生活的教育,在日常生活中发挥着极其重要的作用,在新时代的今下,要明确目标,分解任务,充分释放体育功能,理清体育与“健康”的关系,从不同程度上发挥体育在健康促进中的作用。青少年是促进“健康中国”建设的重要群体,学校、教师、家长三者应建立完善的沟通合作机制,相关负责人之间要进行及时有效地沟通,以确保青少年课内课外等能参与体育运动,提高身体素质。同时,打造体医融合,体医结合是未来大众、公共健康常态,在学校、社区乃至机关单位都普及体育与医药有效地融合,加快体育与医药协同发展,共同促进“健康中国”建设。

## 参考文献

- [1]施吉良,雷国飞.健康中国背景下高校体育教学新策略研究[J].中国农村教育,2019(36):17-18.
- [2]徐芸璐.《健康中国2030》背景下学校体育发展促进研究[J].体育世界(学术版),2019(08):104+96