

体医融合视角下高中体能教学资源的开发研究

罗梦婷¹ 邓翔²

1. 重庆医科大学体育医学学院 重庆 400016

2. 重庆市第十一中学校 重庆 400000

摘要:《“健康中国2030”规划纲要》指出,要加强体医融合和非医疗干预,发挥全民科学健身在健康促进等方面的积极作用^[1]。随着“健康第一”教育理念的不断深入,发展学生的体能成为学校体育的重要目标之一。本研究通过文献资料法、问卷调查法、访谈法等研究方法,在体医融合视角下,对重庆市高中体能课程教学资源的开发进行研究,为提高学生体质提供理论依据。

关键词: 体医融合; 高中体能模块; 教学资源

近年来,中共中央办公厅、国务院办公厅《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》(以下简称《意见》)和《重庆市全面加强和改进新时代学校体育工作若干举措》相继出台,明确要求要切实加强学校体育工作,提高学生体质健康水平和运动能力,促进学生全面发展。《普通高中体育与健康课程标准(2017版)》将体能单独作为一个模块,是学校体育课程改革的一个重要举措,目的就是帮助学生增强体质、健全人格,并形成良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

《意见》还指出:要深化教学改革,使学校体育教学适应教育的改革和发展要求,符合广大学生对丰富体育教学资源的期望^[2]。随着高中体育与健康课程改革的不断深入,体育教学资源开发的重要性越来越高。体育教学资源是指有体育意义的教学信息的来源,或者指一切对体育教学有用的物质和人力与信息^[3]。

随着《“健康中国2030”规划纲要》的出台,体医融合在全民科学健身和健康促进方面的积极作用被广泛认识。“体医融合”是指将体育运动手段与医学健康理念进行有机融合,从科学性、安全性、有效性的角度指导大众进行体育锻炼,达到增强体质、防治疾病的目的。在体医融合视角下对高中体能教学资源进行开发,将有助于教会学生体能锻炼的科学理念和手段,促进健康和运动习惯养成。

因此,本研究从人力资源、课程信息资源入手,采用文献资料法、问卷调查法、访谈法等研究方法,在体医融合

视角下,从科学性、安全性、有效性的角度对重庆市部分高中的体能教学资源的开发利用进行研究。

1 体医融合视角下高中体能教学资源开发必要性

1.1 高中学生体质健康水平较低

文献显示,经过40年的努力,我国学生身体素质消极发展趋势得到有效抑制,但学生体质健康水平普遍较低仍是严峻问题^[4]。高中学生学业繁重,长期处在高压的生活状态下,身体素质发展和体格发育不均衡,学生在心肺耐力、肌肉力量及速度方面发展趋势不良。学生是国家建设与发展的后备力量,高中生正处于身体素质发展关键阶段,亟待通过体育课程来促进体质提升。

健康的身体需要以一定的体能为基础,经常进行体能锻炼有助于提高身体素质、学习效率和生活质量。体能是人体各器官系统的机能在身体活动中表现出来的能力,是人类适应生活、工作、学习等活动应具备的各种身体能力,体能可分为两类:与健康相关的体能和与竞技相关的体能,与健康相关的体能包括:心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、身体成分;与竞技相关的体能包括:灵敏、速度、协调、平衡、爆发力,学校体育工作者有必要围绕以上身体素质对体能教学内容资源进行开发。

1.2 科学健身和健康生活方式理念的传播不足

通过访谈和问卷调查显示,目前许多高中学生一方面健康意识较差,存在静坐少动、暴饮暴食、节食、熬夜、无规律运动习惯等不健康生活方式。另一方面,高中学生对科学健身理念了解不足,没有意识到体育锻炼的重要性,更不知

道怎样运动才是“科学的”，如怎样把握运动的强度、频率和持续时间，怎样根据自身体能水平选择合适的运动类型，怎样合理规避运动损伤等。体育学科核心素养的重要目标之一就是终身体育，终身体育的形成需要学生具有良好的运动习惯和学会如何科学运动^[5]。

为了积极响应素质教育号召和贯彻体育学科核心素养的要求，体能模块教学应该与健康的生活方式和科学的健身理念结合起来，体育教育工作者更多地为高中学生传授健康知识和科学锻炼知识，培养锻炼意识，形成运动习惯，弥补体育与健康课程中“健康”教育的作用和功能。

1.3 体能教学人力资源专业素养有待提升

《课程标准（2017版）》的体能模块中，规定了11项教学内容，分别是“体能发展的基本原理和主要方法，以及对心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、灵敏性、平衡能力、协调性、爆发力、速度、反应时等体能成分的具体要求”，并提出“体能模块包括体能发展的基本原理与方法、测量与评价体能水平的方法、体能锻炼计划制订的程序与方法、有效控制体重与改善体形的方法等内容”。但高中一线体育教师实施体能模块教学时存在困惑和困难^[6]。尤其是对体能发展的原理、测量与评价体能水平的方法、制定锻炼计划的程序和方法等方面的理论知识储备不足，而这部分内容正与体医融合的主要表现形式之一——“运动处方”密切相关。

然而，多数高中体育教师更加倾向于体能实践性教学，对用体能发展的基本原理等理论知识来指导实践的能力较弱，参加体医融合培训的机会较少且积极性不高，在引导学生养成运动习惯、传播健康知识方面的重视程度和措施较弱。还有部分高中的体能课程教学流于形式，难以做到将体育健康理论和实践应用到日常教学实践中去，严重影响学生健康意识的形成。

2 体医融合视角下高中体能教学资源开发可行性

2.1 “健康第一”指导思想与学校体育教学改革政策导向

新中国成立以来，“健康第一”指导思想由毛泽东同志首次提出倡导，体现了党和国家对我国青少年身心健康发展的高度重视。70载历史征程中，“健康第一”在每一个历史时期的语境都与国家宏观政策相呼应^[7]。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度关心学校体育发展工作，并提出“要树立健康第一的教育理念，开齐开足体育课，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤

炼意志”。新课标强调：“体育教学资源是不断提高体育与健康教学质量，形成各地、各学校体育与健康课程特色的重要前提和条件^[8]”。现阶段国家、学校对开发体育教学资源高度认可，为高中体能教学资源的开发提供了可能性。

2.2 后疫情时代学校体育中健康素养的归位与居家锻炼的兴起

新冠疫情自2020年初爆发以来，严重影响了学校体育工作的开展。目前全国疫情基本得到控制，但仍有部分地区疫情出现不同程度的反弹。在这种后疫情时代下，人们愈发意识到健康不仅仅只是属于医学领域范畴，健康素养与体育领域的结合应更为密切、频繁，应扭转传统体育课偏向体质淡化健康、偏重技能弱化健身的不良导向，使健康素养教育在体育教学中归位。

新冠疫情肆虐期间，居家锻炼逐渐兴起并成为学校体育教育的一种新方式。全国中小学开始积极贯彻“直播+”的教育生态，体育教师通过线上直播开展体育教学。但是体育学科不同于其他学科，实践性强，对场地要求高，许多运动技能仅仅通过线上直播无法很好学习掌握，而简便易行的居家体能锻炼方法，为维持和提高学生身体素质提供了最大的可能性，也成为了后疫情时代进行教学资源开发的最佳选择。

近日“刘畊宏健身操”在网络爆火，掀起全民居家锻炼的热潮，这为高中体能教学资源的开发提供了经验和启发。一方面，应根据高中学生耳熟能详、喜闻乐见的内容开发体能课程资源，不断培养体育习惯和终身体育意识；另一方面，对于锻炼经验缺乏的高中学生来说，应充分保证学生运动安全，将科学运动的方式融入到体能教学中，普及疫情下居家健康生活方式、科学锻炼的指导建议，推动疫情针对性体能课程的开发与实施。

3 体医融合视角下高中体能教学资源开发的建议

3.1 丰富高中体能模块教学内容

强化对体能发展的原理、体能锻炼计划的制定和实施、运动中自我监测的方法和手段等体能基本知识的讲授，使学生不仅能够跟随教师进行身体锻炼，更能学会如何科学进行自我锻炼。从运动处方的专业角度，丰富体能教学内容，如根据制定锻炼计划的“四要素”——运动类型、强度、频率、持续时间来形成完整的锻炼计划；根据自测心率、主观运动强度判定法来进行运动中自我监测和锻炼效果评价；通过静

态拉伸和动态拉伸的动作技术规范来减少运动损伤等。

3.2 强化体育教师队伍建设

体育教师是开展体能教学的主力军，配齐配强教师队伍至关重要。通过内培外引等措施，逐步建立一支结构合理、规模适当、具有较强教学科研能力的高素质师资队伍。一是加强高中体育教师的培训学习，更新传统教学观念，接受新的体能训练和健康促进知识。二是引进年轻人才，增加教学的活力。新时期的高校体育专业更注重培养体医融合型人才，可以通过引进体医融合复合型人才来充实体育教师队伍。

3.3 注重体能锻炼意识的培养

创造体能发展的活动情景，如通过举办主题讲座、校园广播宣讲来进行健康观念和行为的示范引导，让学生了解自己的身体，敬畏生命，向学生诠释“运动是良医”的理念，认识到生命在于科学的运动。

对学生体能锻炼的看法和兴趣爱好进行分析，抓住学生喜好，如通过高中学生喜爱的流行音乐作为锻炼时的背景音乐，设计符合音乐节奏的锻炼动作；开发体能游戏，使体能课堂更多是以游戏形式来提高学生各项身体素质；或借用网络热点视频，营造教学情景，增加学生的代入感，激发学习兴趣，产生自主锻炼意识。

3.4 后疫情时代网络课程建设和跨校区资源整合

增强网络课程建设，一方面转变教师的教学观念，促使教师对体能教学活动形成正确的认知，端正教学态度，并通过网络课程学习关于体能教学方面的知识，提高教学水平。另一方面丰富体能锻炼形式，满足学生自主选择的需求。将科学健身知识、体能教学内容、体育新闻动态等制作成微视频呈现给学生，在潜移默化中启发学生心智，促使学生成为学习主体。

加强多校区间的管理与教学，实现跨校区、跨学校间的体能教学资源整合，解决教学资源的不足与闲置性浪费并存的问题。利用重庆多山多坎的特殊地形条件，充分开发利用学校周边自然环境等重要的教学资源，开展定向越野、登山、耐力训练等教学活动，使学生融入大自然，愉悦心情，陶冶情操。

参考文献：

- [1] “健康中国 2030”规划纲要 [N]. 人民日报, 2016-10-26.
- [2] 中共中央办公厅 国务院办公厅. 关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见 [Z]. 2020.
- [3] 谢静月. 对普通高校体育课程教学资源的研究 [J]. 成都体育学院学报, 2004, 30(1): 88 — 90.
- [4] 马正祥. 体育强国背景下中学生体质健康的现状与对策研究 [J]. 文体用品与科技, 2022 (9): 123-125.
- [5] 裴绍志. 中小學生体育核心素养培养策略与方法 [M]. 北京: 中国人民大学出版社. 2016:1-45,235-244.
- [6] 邓若锋, 周国平. 高中体能模块的教学内容构建和实施 [J]. 中国学校体育, 2020 (08): 26-28.
- [7] 庞辉, 顾阳. 建国以来“健康第一”指导思想内涵演变的历史动因及对后疫情时代学校体育的启示 [C]. 231-233.
- [8] 肖川. 义务教育体育与健康课程标准 (2011 版) 解读 [M]. 武汉: 湖北教育出版社, 2011.
- [9] 韩新英. 跨校区的体育教学资源开发与利用研究 [J]. 当代体育科技, 2017 (14): 159-160.

通讯作者：

邓翔, 一级教师, 研究领域: 体医融合与健康促进