

# “运动是良医”理念下中小学体育文化培养路径研究

雷佳杰

## 四川省眉山市仁寿县城北实验初中

**【摘要】**基于运动是良医理念下的中小学体育文化培养对改善中小学生的身体健康水平具有重要意义。首先,明确运动是良医的含义;其次,了解中小学体育健康教育现状;在此基础上,主要强调中小学阶段的体育文化培养主要意义在于紧跟国家健康中国政策,改革和改善体制生活方式的基本政策要求。同时,完成传承健康理念,提升学生综合健康素养的目标。最后,还提出要将身体健康放在学生成长发展的首要地位引起重视。通过完善体育健康课程内容,提升体育健康课程文化内涵,达到优化课程教学效果的目标。优化课程结构;加强中小学体育与健康课程实施的条件保障;营造学校体育锻炼环境,增强运动的氛围是中小学体育文化培养的主要路径。

**【关键词】**运动是良医、体医融合、中小学、体育文化

### 前言

中小学阶段体育文化培养教育工作主要强调,在学生的基础教育阶段就形成其对体育课程的正确思想认知。并且渗透融合一部分体育文化知识,对学生进行教育和培养。运动是良医强调的是,从日常生活的角度出发,通过科学有效的体育锻炼和体育课程学习,保持个人良好的身体素质,将疾病治疗转变为疾病预防,用良好的身体素质为学生的日常文化学习提供保障。另外,体育课程学习本身也有工作的发展历史和深厚的文化内涵。因此,更需要结合创新性的教育理念,在中小学阶段注重体育文化的培养教育与渗透,体现出中小学体育教育育质。

### 1.运动是良医

首次由美国运动医学会提出在提出这一概念时,强调作为一种学术概念,存在起到健康促进作用,属于独立项目类型。在实践中,随着研究工作的逐步开展,这一理念已经在多个国家地区开始与体育教育工作实践实现融合。在具体研究中,体力活动水平是人们生命体征稳定性的重要衡量方式,同时,在这一理念背景下,也积极倡导人们保持健康的生活方式。

在这一理念研发的过程中,产生的基本理念是体力活动,不会造成严重的健康负担。这种理念导致近9%的人群由于运动适宜性不足,出现过早死亡现象。在这种情况下,运动不足成为导致人出现死亡的一个重要原因。因此,基于这种实际现象就出现了运动是良医这一理念。在相关调查研究数据中显示,儿童群体青少年群体的肥胖都由于缺乏运动呈现出大幅度上升的趋势。另外,在青少年年龄阶段,肥胖比例也有所增加。这都是运动缺乏所造成的一些实际问题,应当在长期研究和实践中引起重视。

### 2.中小学体育健康教育现状

#### 2.1 中小学生体质健康状况

在青少年体力活动与健康体质研究的相关数据结果中显示出,我国青少年群体中,身体活动时间存在显著不足的问题。高强度身体活动时间以及中强度身体活动时间尤其出现了不足现象。平均时间分布到每日时间区间中只达到45分钟。这意味着在青少年群体中,达到每天运动1小时这一推荐运动量的人数不足1/3。另外,在这部分人员群体中,超重现象与肥胖现象也出现发生率高的整体趋势。青少年在其他方面的运动上也存在未达到预期要求的现象。尤其是在小学生群体中,其年龄阶段的限制导致其长期会接触电子产品。且小学生身体正处在高速生长发育和变化的过程中。免疫力和抵抗力是相对更弱的。近视问题以及肥胖免

疫力低下问题都在小学学生群体中出现高频率发生的现象。而中学生由于日常学习生活的整体压力较大,因此,也缺乏体育锻炼的充足时间和空间。大部分中学生在熬夜饮食规律不足的情况下,整体身体素质水平也处在较低层次。这种现状更要求现阶段的体育教育要引起充分的重视,并且渗透体育文化内容,通过营造宏观上的良好氛围,为取得体育教育良好效果奠定基础。

#### 2.2 中小学体育与健康课程教学状况

小学生体育教育随着时代发展,在水平层次和基本要求上也产生了相应的变化,在新课程改革背景下,体育工作开展,将推进素质教育作为突破口,将健康放在首要地位上引起重视,在中小学阶段以促进学生全面发展,为基本教育目标将教育开展的目标向这一方向倾斜,在这种情况下,中小学生学习工作的开展。应当更进一步重视体育教育,但从实际出发来讲,基于现阶段学生体质健康状态的实际情况以及体育教育的实际情况,目前体育教育还未能达到与现阶段课程教学以及学生身体素质提升要求相匹配的状态,体育教师在常规课程教学中,也都更注重文化课教学时间的充足性,对学生体育锻炼,身体素质提升等问题,缺乏重视程度教师教学方法教学过程中的实践活动。开展力度都不同程度的存在问题和不足,即使部分学生对体育课程教学有较为浓厚的兴趣,但由于常规课程教学过程中,缺乏体育课程教学的创新与完善,也影响了学生身体素质提升这一目标的有效达成。

### 3.中小学体育文化培养的意义

#### 3.1 符合新时期实施国家健康战略的客观需要

从宏观要求上来讲,无论是体育课程教学的新课程改革要求,还是健康中国相关规划的要求,都明确指出体育课程教学应当在义务教育阶段引起重视,并且培养学生的健康素养。对体育课程教学产生正确全面的认知,而基础教育阶段的中小學生是这项工作实践的主要群体。因此,在体育课程教学过程中引入先进理念,创新教学方法、提高体育教育力度是符合政策要求的重要举措。能够更好的改观学生对体育课程教学的既定认知,促使学生在体育课程教学中更加充分的感受到实践学习的乐趣以及体育课程教学组织的重要意义。对于不同学生来说,其体育课程学习的基础能力也存在差异。如何在符合国家健康战略的宏观目标的基础上进行体育文化素养培养体育实践能力培养两方面工作的协同开展,是现阶段应当考虑的关键问题。也是更好的完成新时期体育课程教学任务的关键方法。作为教师和学校,应当认识到体育文化培养的重要意义和实践价值,通过多方面措施的采取,为体育文化与体育课程教学

的渗透融合提供保障。

### 3.2 改善体质状况及生活方式的内在要求

从现实情况来看,青少年体质健康呈逐渐下滑之发展趋势、身体对于学生的学习和日常生活发挥重要作用。体质健康状态。会直接影响学生的日常生活状态与学习状态,无论是中学阶段还是处在启蒙教育阶段的小学生都应当结合个人的身体素质基础水平以及身体状态选择适当的运动类型。保持个人身体状态、身体素质的良好状态。同时,学习过程中身体素质也是保障文化课学习的重要依据。因此,教师需要在体育课程教学过程中,以培养学生运动兴趣,形成学生良好运动习惯为基础渗透体育文化教育,帮助学生选取适宜于其身体素质的体育运动形式,并且将体育运动与学生的日常生活实现有机融合。且从学生日常生活环境方面来讲,无论是学生还是家长都应该共同参与并重视体育锻炼,使体育课程学习成为贯穿于学生日常生活和课堂学习的一项重要内容。

### 3.3 传承主动健康理念、提升健康素养的重要手段

主动健康理念主要强调在未患病的状态下或处在亚健康状态下前进行健康体检,并通过体育运动提升个人身体素质,优化个人免疫力的一种理念和方法,是从疾病预防的角度出发,进行非医疗干预措施的一种理念和实践方法,在学校教育维度体育文化教育培养过程中,学生若能形成良好的体育运动锻炼习惯,也有利于学生进一步形成主动健康的基本理念,无论是我国传统文化所倡导的基本要求,还是符合西方古典医学理论的基本内容。都强调要从预防的角度出发,以身体素质保持身体健康状态维持等目标,对人的身体状态进行调整优化,而中小学体育课程教学与体育文化的渗透正可以寻求这方面的理论基础作为依据,进行体育健康运动,健康理念的传承和发展,为培养学生的健康素养奠定基础。

## 4. 中小学体育文化培养路径

### 4.1 坚持“健康第一”指导思想,提高健康教育意识

思想意识培养是指导实践的重要基础,因此健康第一,这一指导思想在实践中需要结合中小学生的基本身体状态,以增强学生体质,维持学生良好健康意识为目标进行针对性的教育引导,对于学生来说,教师的教育引导和教师对教育方向的把握会影响其实践中参与教育的态度和状态,因此教师应当把握宏观目标和方向,进行健康意识有效教育。

### 4.2 完善中小学体育与健康课程内容,优化课程结构

传统的体育课程教学内容,对于体育文的涉及面和涉及范围较窄。体育课程教学在实践中更加强调整学生身体素质的提升和体育理论知识的学习。对于学生来说,大部分中小学生在参与体育课程教学时,往往都以完成既定的体育课程学习任务,并且参与自己喜欢的感兴趣的体育运动为目标。整体的课程教学并未形成系统的方式方法和基本流程。学生在学习体育课程时,也并未树立良好的目标。常规体育课程结构,也未能融入体育文化的相关内容。因此,在进一步的实践优化过程中,应当结合中小学体育健康课程的基本内容适当找准切入点,渗透融合一部分体育健康文化维度的内容。或者基于一些娱乐性更强、竞技性更强的体育运动。面向学生宣传推广相关体育课程教学的基本思路和方法,对一些体育运动的发展历史起源内容进行教育引导,并渗透进常规体育课程教学中,促使课程教学基本结构的理论层面包含一部分体育文化内容。

### 4.3 加强中小学体育与健康课程实施的条件保障

课程教学资源条件的保障主要强调的是,在体育课程教学中,一些体育器材、体育运动场地、体育实践教学组织时,需要的资源条件,

以及理论课程教学中,创新教学方法、创新教学思路时需要应用的辅助工具。都应当结合实际进行同步完善和优化。对于中小学阶段的学生来说,这种客观条件的优化完善能够给其带去更加良好的实践学习体验。学生在体育课程学习的过程中,也能感受到个人的主观学习思路和主观学习需求得到了充分的满足。这都是优化体育课程教学效果,体现体育课程教学质量的关键路径。只要教师在教育引导的过程中,能够充分全面的利用这些资源条件,组织落实具体的课程教学,就能够取得预期的教学引导效果。对于学生来说,这也是帮助学生在实践学习中培养个人体育运动兴趣,挖掘个人参与体育运动实践潜力的科学方法。

### 4.4 营造学校体育锻炼环境,增强运动的氛围

环境营造工作所发挥的作用也非常突出,因此在实践环境营造的过程中,应当从学校环境到生活环境全面引起重视,并结合实际对学校环境与生活环境的实际情况进行考察分析,结合学生的体育运动能力,在生活环境中选择学生力所能及的体育运动锻炼项目,让学生在日常生活进行体育运动实践,而学校方面也应当充分重视体育课程教学,通过积极组织多样化的实践活动,为取得更好的体育课程教学效果奠定。基础浓厚氛围的营造,必然会优化学生的体育课程学习感受,使得学生积极参与到体育运动锻炼过程中。

## 5. 结语

运动是良医这一理念的融合对于中小学体育课程教学来说,是具有适宜性和实践价值的一种重要理念。为了取得更好的中小学课程教学效果,作为教师和家长,都应当积极配合体育课程教学的要求,通过全面优化针对性的采取措施进行教育,引导为取得更好的体育课程教学效果提供帮助。教师自身也应当从实际出发,感受到体育课程教学改革的重要意义,从多个角度挖掘体育文化内容与课程教学实践相结合。

## 参考文献:

- [1]黄越,吴亚婷.“运动是良医”视域下高校体育文化培育路径研究[J].河北师范大学学报(自然科学版),2019,43(04):178-184.
- [2]黄越,吴亚婷.高校健康教育路径选择[J].中国健康教育,2019,35(03):279-281.
- [3]王正珍,胡扬.第61届美国运动医学会年会综述[J].北京体育大学学报,2014,37(08):42-47.
- [4]李红娟,王正珍,隋雪梅,朱玲.运动是良医:最好的循证实践[J].北京体育大学学报,2013,36(06):43-48.
- [5]王中灿,程雪莲,何中臣,唐贵忠,杨淋淋,冯显东,陈阳.基于健康中国战略背景下的健康文化建设路径探讨[J].中国健康教育,2018,34(02):189-191.
- [6]国家体育总局.体育发展“十三五”规划[EB/OL].(2016-05-05).
- [7]国务院办公厅.关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见[EB/OL].(2016-05-06).
- [8]吴亚婷,黄越.健康中国视域下“体医结合”发展的意蕴、实然与应然[J].体育研究与教育,2019,34(02):38-43+52.
- [9]姜勇,陈子康,于亦杰.“体医融合”背景下中小学体育与健康课程的价值定位及发展路径[J].吉林体育学院学报,2020,36(04):80-84.
- [10]中共中央国务院.《“健康中国2030”规划纲要》[EB/OL]. [2016-10-25].http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content\_5124174.htm.
- [11]程文广.“健康第一”指导思想内涵演变及其价值诉求[J].沈阳体育学院学报,2010,29(6):6-9.