

后疫情时代我国体育与健康教育 存在问题及优化路径

李娴婷

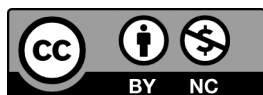
湘潭大学，湘潭

摘 要 | 新冠疫情肆虐导致全球遭受健康危机，人们开始认识到健康的重要性，体育锻炼和健康教育需求增长旺盛。疫情防控期间采用居家隔离防疫措施，体育与健康教育形式也受到了考验，居家锻炼形式单一、运动过程缺少陪伴、在线健康教育不系统等问题接连出现，本文针对这些问题提出了优化路径，使体育与健康教育在后疫情时代发挥作用，为全民健身提供依托。

关键词 | 体育与健康教育；后疫情时代；优化路径

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

体育与健康教育为素质教育的重要内容，学校通过健康教育使学生掌握健康知识，应用多种体育锻炼形式增强体魄。学校可以不断完善体育与健康教育

作者简介：李娴婷，湘潭大学，学生。

文章引用：李娴婷. 后疫情时代我国体育与健康教育存在问题及优化路径 [J]. 中国体育研究, 2021, 3 (2): 279-284.

<https://doi.org/10.35534/scps.0302022>

体系,应用有效手段提高学生锻炼水平。疫情影响下体育与健康教育受到了直接影响,线上体育与健康教育模式凸显出诸多问题,为了在后疫情时代提高体育与健康教育成效,对现有问题提出了优化路径。

2 体育与健康教育的意义

2.1 体育与健康教育关乎国力

健康是人类得以繁衍生息的基础,构建健康的人民体质能够提升国力,减轻国家的医疗资源压力,提高社会生产效率。通过体育与健康教育,是实现人民健康的有效途径。有效的体育与健康教育在于适时的引导,能够在一定契机下改变错误的饮食和生活习惯,纠正不良喜好,促使人们尝试有益健康的饮食,逐步养成体育锻炼的良好习惯,改善身体不健康状态。所以中小学应建立体育与健康教育体系,结合学科教学与实践活动,应用社会宣传提高人们对健康的认识,实现中小学生的全面发展,学生能够具备健康知识的同时也能够掌握体育锻炼技能。

2.2 后疫情时代体育与健康教育具有紧迫性

新冠疫情全球肆虐考验人们的身体健康水平,钟南山强调提高个人免疫力的重要性,体育锻炼与健康教育的需求陡然增加。疫情防控期间为了使中小學生能够具有强健的体质,学校通过线上组织的形式传达疫情常识,通过正确规律的饮食,良好的作息习惯保障学生居家隔离期间的健康成长。还应通过体育锻炼增强体魄,以积极健康的态度面对疫情变化。青少年时期是人类成长的关键阶段,在后疫情时代教师要利用机会,从学生人生发展的角度出发,对学生体育与健康教育进行重新设计,研究不同阶段的教育方法,培养具有健康身体和顽强精神的社会主义接班人。

3 疫情影响下体育与健康教育存在问题

3.1 居家锻炼局限较多,形式单一

疫情防控期间钟南山院士坚持锻炼的视频网络风靡,这种持之以恒的精神

鼓舞了疫情防控期间的民众,也让人意识到体育锻炼对健康的影响。疫情隔离期间的方舱医院中,护士带领患者开展体育锻炼活动,使人们在运动过程中获得更积极的能量,能够以正面的态度面对疫情。在这种社会形式的影响下,很多人都参与到居家体育锻炼的活动当中。学校在隔离期间也推出了居家锻炼活动,丰富了居家锻炼的形式。居家锻炼开发出了多种健身器材,家里的矿泉水、大米等都成为体育器材,人们在体育锻炼中感受到了乐趣。但是居家锻炼持续的时间并不长,疫情隔离期结束后,人们并没有养成居家锻炼的良好习惯。主要由于体育教师需要在线组织学生开展锻炼活动,还要示范动作带领学生。这样导致教师没有办法及时纠正学生动作,这种教学方式造成了教师只能控制自己的教学内容,不能引导学生动作。而且居家体育锻炼以健美操等需要场地较小的锻炼形式为主,这些锻炼项目缺少趣味性,后疫情时代学生便对这种锻炼失去了兴趣。

3.2 锻炼过程缺少陪伴, 乐趣降低

疫情防控期间学校关闭,学生需要居家隔离。这种措施导致学生心理遭受了较大的压力,所以学校组织学生居家体育锻炼,这样能够缓解学生的心理负担,有助于促进学生的身心健康。但是居家锻炼的模式导致学生需要面对屏幕锻炼,锻炼的过程中没有语言交流,也不能开展具有合作性质的游戏,体育运动趣味降低。这种锻炼方式不能长期坚持,网络运动形式无法改变体育运动不能交流的现实。组织家庭运动需要学生通过自学掌握运动方法,由于网络教学不能施行现场技术指导,所以网络运动开展一般只能选择学习过的运动方法,包括跳绳、俯卧撑等,这些运动形式简单,学生参与运动的过程并没有调动他们的兴趣。随着疫情管控程度降低,学生能够走出户外,开展多种形式的运动。但是由于不允许聚集,学生依然感到孤独。

3.3 在线教育不够系统, 缺少章法

疫情发生以后,对我国信息化普及程度有了全面的考验。很多学校通过网络在线教学的方式组织健康教育,使全体学生都能够参与到教学当中。虽然我

国信息技术数基础硬件比较发达，但是在线教育软件可以选择的比较少。在疫情初期甚至出现没有专用的在线教育软件可用的情况，在这种背景下大型网络公司腾讯、阿里巴巴等快速开发出了在线教育软件，但是由于软件开发是系统性的工作，这些免费的在线教育软件功能上存在较多缺陷。有些专业的教育软件符合在线教育需求，但是这些软件都是付费的，公立学校开展在线教育不能提供相应的资金支持。借助信息化开展体育与健康教育一般使用PPT开展教学，但是由于教学方法不能得到有效应用，实际上的教学形式知识老师带领学生阅读PPT内容。体育与健康在线教学变得枯燥乏味，内容空洞浅显，与现代化教育的需求不符。

4 后疫情时代体育与健康教育优化路径

4.1 以疫情背景为驱动，提高全民健康意识

疫情防控期间我国的医学专家和院士们传授了很多健康知识，这些知识与生活实际息息相关，所以可以得到有效执行。这些知识包括了多吃肉、蛋、奶，使用七步洗手法，居家多通风等，这些健康知识都得到了广泛应用。这种情况表明，人民对体育与健康知识的需求是很迫切的，需要得到科学正确的指导。所以体育与健康教育应对知识内容进行梳理汇编，将重点知识内容进行突出讲解，修正人们的错误生活方式。针对低年级学生的体育健康教育要有侧重，能够使学生关注自我保护，能够通过体育锻炼促进身体发育。高年级学生应从身心健康保障入手，实现学生的身体和心理协调发展。

4.2 以健康教育为基础，构建强健体魄认知

通过体育与健康教育，能够让学生认识到生命对于人类活动的重要性。每个人的生命只有一次，所以要尊重自己的生命，让自己的生命绽放光彩，在整个生命进程中实现个人的不断成长，这样的生命过程才是有价值的。疫情防控期间学生通过新闻看到了医务工作者拯救生命的感人故事，这些都是尊重生命

的表现, 尊重生命是一种最大的人权。受到西方价值观的影响, 很多人认为自由比生命重要, 但是生命才是社会得以发展的基础, 所以要敬畏生命。后疫情时代学校通过生命教育, 能够让学生了解生命的宝贵, 在危及中学会自我保护, 并且承担个人的社会责任, 通过互相帮助升华自身生命的意义, 使自己的生命具有普世的价值。

4.3 应用多元发展模式, 丰富体育教育内涵

后疫情时代的体育锻炼形式应多样化开展, 使学生能够在兴趣的促使下, 主动参与到体育锻炼当中来。体育教育不仅是简单的各项体育运动, 其中还涉及了准备动作、锻炼技巧、身体防护等内容, 学校开展的体育教育要具有系统性。后疫情时代学校应开展学生自由选择的体育教育内容, 可以使体育锻炼形式与学生的兴趣符合, 应用多元化的体育教育模式丰富体育教育内涵, 体育教育的成效也能够因此提高。

5 总结

后疫情时代全民健康意识得到了强化, 所以体育与健康教育内容要符合人们的急切需求, 利用疫情影响开展健康知识普及, 使学生认识到生命的重要性, 促使学生主动参与到体育锻炼强身健体活动当中, 学校还应利用多元化体育教学模式, 实现体育与健康教育教学成效的稳步提升。

参考文献

- [1] 姜勇, 马晶, 赵洪波. 基于具身认知的体育与健康学科核心素养意蕴与培养路径[J]. 体育学刊, 2019, 26(4): 88-93.
- [2] 邱烈峰, 肖爽. 体育与健康学科核心素养培养策略研究[J]. 体育科技, 2019, 40(4): 22-23.
- [3] 黄黎新. 中国部分小学生中的“体育与健康理念引领者”基于人际传播途径产生的体育影响力研究[J]. 首都体育学院学报, 2020, 32(4): 327-332+345.

Physical Education and Health Education in China in the Post-epidemic Era Existing Problems and Optimal Path

Li Xianting

Xiangtan University, Xiangtan

Abstract: The outbreak of COVID-19 has led to a global health crisis. People are beginning to realize the importance of health, and the demand for physical exercise and health education is growing rapidly. With home quarantine and epidemic prevention measures during outbreaks, sports and health education form has been put to the test, the form of exercise that occupy the home of a single, lack of movement process with frequent problems such as health education, online system, aiming at these problems puts forward the optimized path, make sports and health education play a role in the outbreak era, provides depends on the national fitness.

Key words: Physical education and health education; Post-epidemic era; Optimal path