

健康教育“跨学科”教学的内容与途径研究

李啸林, 侯闫胜

天津师范大学体育科学学院, 天津

收稿日期: 2023年2月16日; 录用日期: 2023年3月16日; 发布日期: 2023年3月24日

摘要

体育与健康中的健康教育一直以来是个容易被忽略的模块,但是其是一个必修必学模块,又是贯彻“健康第一”指导思想的必经之路,而健康教育的内容很杂,其所包含的知识与其他学科的界限非常模糊,所以进行“跨学科”教学是上好健康教育课程的有效途径,在此基础上,本文将健康教育模块中的各教学内容与其他各个学科相关的内容进行了梳理和罗列,并提出了能更好的进行“跨学科”教学的途径。途径包括:汇聚多学科资源,凝聚多方力量,共同发力;优化高校课程科目的设置,定时开展在职培训,使教师掌握广博的文化知识;培养专业的健康教育教师,对体育教育专业学生制定考核标准。

关键词

健康教育, 跨学科教学, 体育与健康课程

Research on the Content and Approach of “Interdisciplinary” Teaching in Health Education

Xiaolin Li, Yansheng Hou

School of Sports and Health of Tianjin Normal University, Tianjin

Received: Feb. 16th, 2023; accepted: Mar. 16th, 2023; published: Mar. 24th, 2023

Abstract

Physical education and health of health education has always been a easy to be ignored module, but it is a required learning module, and carry out the “health first” guiding ideology way, and the content of health education is very miscellaneous, it contains the boundaries between the knowledge and other disciplines is very fuzzy, so “interdisciplinary” teaching is an effective way to good

health education courses, on this basis, in this paper, the teaching content and the content of the comb and list, and put forward can better "interdisciplinary" teaching way. The approaches include: pooling multidisciplinary resources, optimizing the setting of college courses, regularly carrying out on-the-job training to make teachers master extensive cultural knowledge; cultivating professional health education teachers, and setting assessment standards for students majoring in physical education to the Hans standard, which illustrates all the formats.

Keywords

Health Education, Interdisciplinary Teaching, Physical Education and Health Courses

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 当前我国开展健康教育模块教学的实际需要

十九大，习近平主席提出实施符合我国国情“健康中国”的战略，中共中央、国务院编制了《“健康中国”2030 规划纲要》，以保障人民健康和提高人民健康水平。2017 版《普通高中体育与健康课程标准》将高中体育与健康的学习分为了十二模块，其中健康教育属于必修必学模块，必须修满相应的学分才能毕业，并提出贯彻“健康第一”的指导思想。2018 年 11 月 12 日，国家卫生健康委员会新闻发言人宋树立在解读《贫困地区健康促进三年攻坚行动方案》时指出，到 2020 年我国将实现贫困地区居民健康教育全覆盖。并且早在 1990 颁发的《学校卫生工作条例》中，就已经将健康教育纳入各个阶段的教学计划，并且强调义务教育阶段必须开展健康教育课。学生的健康教育要集中在健康教育的普及和健康教育的实施，使学生要在学历接受系统、全面的健康教育，2021 年教育部印发《生命安全与健康教育进中小学课程教材指南》，明确提出“将生命安全与健康教育全面融入中小学课程教材”，并强调须依据学科特点，以核心素养为导向，体现国家对生命安全与健康教育常态化、系统化的重视。结合这几个文件能够体现出国家对健康教育非常重视，高中阶段学校体育实施健康教育模块是必然的发展趋势。

2019 年的第八次全国学生体质与健康的调查结果显示，我国学生的视力不良，近视率居高不下；超重肥胖率依然呈上升趋势；身体活动时间不足，缺乏合理的睡眠时间；饮食不规律，网络成瘾等不良的生活习惯与行为也在增加。除此之外，人们面对的社会环境越来越复杂，来自各方面的压力越来越大，经常能见诸如学生因承受不了升学和工作的压力选择轻生，所以心理问题更是亟待解决。2020 年的“新冠”更是让所有人都关注到了健康教育的重要性，而实施健康教育模块有助于解决以上问题[1]，这使得健康教育模块的开展刻不容缓。

2. “跨学科”教学方法的应用有助于健康教育模块的实施

自从 1955 年我国开始实施分科教学以来，我国中小学教师、学生及家长形成了相对固定的思想即语文就应该教授语文的相关知识，数学就要学习数学的知识，而随着时代的发展与变迁，我国教育理念也在逐渐进步，随着《高中体育与健康课程标准》(2017)与《义务教育阶段体育与健康课程标准》(2022)两个文件的出台，学生的核心素养与“跨学科”教学等崭新的教学名字与教学方法进入了广大的教师视线内，但是很多教师由于长久的分科教学观念，不够了解“跨学科”这种教学方式，使用频度较低且对这种教学方式存有一定程度的质疑，所以教学实践中会有很多问题出现，如“跨学科”教学对于培养学生

核心素养及高阶思维[2]具有独特作用，但是教师认识不到且“跨学科”运用的方法不当。

一些学者通过研究健康教育开展的现状时发现[3]许多学校的健康教育模块开展并不到位，究其原因是健康教育模块包含的知识与他学科的界限非常模糊，导致教师对教学内容如何开展没有头绪。

通过跨学科教学结合其他学科相应的知识点，有助于教师明确教学内容，顺利开展健康教育模块的教学。除此之外，教育部在2022年4月举行的《义务教育课程方案和课程标准(2022年版)》发布会上提出，“加强横向学科有效配合，发挥社会大课堂资源优势，巩固学科实践活动课程成果，各门课程都要用不少于10%的课时开展跨学科主题学习，培养学生应用知识解决实际问题的能力”，首次对跨学科学习提出了明确要求，这意味着将健康教育模块进行跨学科教学研究是符合时代发展的需要的。

3. 健康教育跨学科教学内容

3.1. 历史

历史是人类发展的历程，人们能在其中找到社会发展的规律，其重要意义并不局限于学习历史知识，而是为现在的人们指明了前进的方向，通过了解前人的成功与失败，学会反思、质疑，也学会包容、欣赏、用更理性更成熟的做法解决问题。

- 1) 孔子的“仁”可以结合人际交往的进行教学。
- 2) 通过了解春秋战国时代的战争连绵不断，百姓多灾多难，懂得珍惜和平珍惜生命。
- 3) 鸦片战争的冲击，结合健康教育中的毒品的危害。
- 4) 结合红军长征的历史，培养学生的意志品质。
- 5) 结合抗日战争的历史，了解战争胜利的来之不易，培养学生的家国情怀。
- 6) 通过经济全球化，培养学生正确看待竞争与合作和学会合作与沟通的能力。
- 7) 通过当代中国的外交，培养学生学会积极与他人交往、融入社会的能力。
- 8) 将古代的疫病与现代的疫情相结合，为学生传授疫情防治和保持良好健康习惯的重要性。
- 9) 通过了解中华文化的内涵特点以及对世界的意义，培养学生民族自豪感。

3.2. 政治

思想政治可以使正值身体、心理发育的关键时期的学生形成初步正确的善美恶丑的价值取向，与健康教育有着很好的相辅相成作用，不仅是培养学生高尚的品德和爱国情怀的重要渠道，更是促进学生德智体美全面发展的重要手段。

- 1) 使学生了解我国的宪法制度，与法律的不可侵犯性，并学会在受到危害的时候学会运用法律这个武器来保护自己。
- 2) 通过讲解唯物辩证法，使学生正确看待挫折与失败，懂得“祸兮福所伏，福兮祸所依”的道理。
- 3) 通过价值与价值观、价值判断与价值选择、价值的创造与实现这几个内容，使学生懂得正确判断是非，并且学会承担自己该承担的责任。
- 4) 通过民事权利与义务的学习使学生了解哪些是自己的权力与义务
- 5) 通过社会争议解决的学习使学生了解在遇到问题时如何运用法律武器来保护自己。

3.3. 生物

高中生物学科素养的一项重要维度是生命观念，生命观念对于健康教育的培养具有十分重要的价值，将生物中的知识与健康教育相结合将会更好地培养学生形成健康的生活方式。

- 1) 使学生了解糖类与脂肪类的食物对人体的作用。

- 2) 受精作用: 使学生了解生命的来之不易。
- 3) 内环境的稳态: 使学生了解在高温、高湿、高原等环境下进行的锻炼的利与弊, 不同的环境下锻炼要掌握不同的方法。
- 4) 神经冲动的产生和传导: 为学生讲解滥用兴奋剂的危害。
- 5) 人脑的高级功能: 学会调节自身情绪, 了解抑郁症的产生与预防方法。
- 6) 免疫系统: 使学生了解自身免疫系统、疾病的预防方法, 促使学生养成健康的生活习惯
- 7) 人类活动对生态环境的影响: 环境对人类的健康有很大的影响, 了解自身行为对生活环境的影响, 学会保护环境。
- 8) 结合高中生物中的急救措施模块, 学习心脏复苏和人工呼吸的方法。

3.4. 地理

地理学在现代科学体系中占有重要地位, 人地协调观是地理学科的基本观念, 指人们对人类与地理环境之间关系秉持的正确的价值观。正确的人口观、资源观、环境观和人地观是学生健康成长必备的基本素质。

- 1) 地球的宇宙环境: 使学生了解自己所生活的家园, 学会爱护环境, 敬畏大自然
- 2) 太阳对地球的影响: 通过了解太阳对地球的影响有好有坏, 学会辩证地看待问题, 保持良好的心态。
- 3) 地质灾害: 了解地震的起因、危害与灾中的自救方法。
- 4) 防灾减灾: 学会在灾难中自救与互救的方法。
- 5) 自然环境的地域差异性: 通过了解地域的差异性, 培养学生懂得尊重每个人的差异性的道理, 学会相信自己。
- 6) 国际合作: 通过国际合作的例子, 培养学生团结合作的意识和能力。
- 7) 环境问题及其危害: 使学生了解恶略的环境对人体健康的影响。
- 8) 全球气候变化与国家安全: 了解不同的气候变化对国家安全的影响, 培养学生养成低碳生活的健康行为方式。

3.5. 化学

化学课程的一项重要任务是使所有学生都能学会健康生活, 化学学科具有其独特的学科优势, 许多化学知识与健康知识息息相关, 如糖类、油脂、蛋白质、维生素及微量元素等, 这些都涉及到人体的正常生命活动, 与日常生活中的饮食健康知识息息相关。

- 1) 乙醇: 通过了解乙醇, 了解饮酒的危害
- 2) 基本营养物质: 通过学习蛋白质、糖类、油脂, 了解三大主要营养物质, 学会合理安排一日三餐
- 3) 糖类蛋白质: 通过学习糖类、蛋白质的知识, 学习合理的膳食营养。

3.6. 物理

物理学是一门自然科学, 物理概念、规律是对自然界客观存在及其运动规则的描述, 其中也蕴涵了很多生活哲理和健康知识。如果能够健康教育的教学中结合物理知识, 适当地拓展、讲解这些知识, 会对学生的健康大有益处。

- 1) 电源和电流: 了解生活中的常见的电以及能对人体产生危害的电。
- 2) 光的偏振: 掌握正确用眼与佩戴合适的眼镜的方法。
- 3) 变压器: 了解生活中的高压电来源, 远离高压电。

3.7. 体育与健康实践课

体育与健康实践课具有极强的实践性, 教师在日常教学的工作中, 可以将健康教育融入到体育与健康实践课的教学之内, 合理运用相关知识, 使学生亲身体验, 对学生的健康有重要的意义。因此, 利用有效措施将健康教育渗透到体育课堂中, 灵活性开展教学改革工作, 培养学生的体育健康观念意识, 增强各方面的教学指导效果。

- 1) 在耐力性训练的课程中融入运动中常见的腹痛的发生原因、预防方法及其处理方法。
- 2) 在冬季训练的课程中, 为学生讲解肌肉痉挛的发生原因、预防方法及处理方法。
- 3) 在训练 50 米跑、100 跑等短距离高强度的径赛中, 为学生讲解常见的运动型晕厥的发生原因、预防方法及其处理方法。

4. 健康教育跨学科教学途径

当下, 基础教育改革已然进行并且逐渐加深, 学生的健康问题成为我国迫在眉睫的问题, 而社会上对健康教育的重视程度远远不够, 同时新课标提出的核心素养, 学科整合, “跨学科” 教学等概念势必要从理论层面向实践层面转变。通过上述分析不难发现, 一些教师已经认识到了由于健康教育的复杂性, 单一的教学并不能满足健康教育丰富的内容, 而通过对其他相关的学科的知识进行整合, 实施“跨学科” 教学能够成为解决健康教育内容复杂的“制胜法宝”, 但是在实际中, 由于各种各样的原因和阻力, 导致健康教育模块的“跨学科” 进行并不能达到理想的效果, 而大多数教师并不清楚如何开展“跨学科” 教学。因此探索推动“跨学科” 教学实施的策略具有十分重要的意义。由此提出以下策略:

4.1. 汇聚多学科资源, 凝聚多方力量, 共同发力

教育部《〈体育与健康〉教学改革指导纲要(试行)》文件中表明, 要加大开展健康教育模块教学的“跨学科” 主题教学活动, 实现育人的综合性。“跨学科” 教学可以有效解决健康教育模块的课时少、学生家长不重视等问题。在欧美等发达国家健康教育已经明确成为要进行“跨学科” 教学的内容, 与相关学科共同进行学习。跨学科主题教学主要是融合各个学科有关联、能进行交互解释的知识点来进行教学, 以“不同环境下开展体育锻炼的要求” 为例, 可以与地理课程融合, 学生先在地理上了解不同的环境对人的活动有哪些影响, 在健康教育课上结合地理课所学的内容, 指出具体的环境如寒冷、炎热等天气进行体育锻炼活动的方法, 然后体育与健康实践课根据相应的天气和环境可以再次带领学生学习, 不仅可以使学生了解在不同环境下进行体育锻炼的方法, 而且学生能够更深层次的了解具体原因和巩固地理知识, 从而提升学生对理论的认知与实践应用能力。在这个基础上, 学校设置一笔专项资金用于开展健康教育与其他学科教研, 在相关专家的指导下进行培训, 所培训的内容要具体、系统、科学, 包括健康教育目标、内容、组织形式、教学方法、教学评价等, 对一些经典案例进行学习, 共同讨论学习结果, 从了解系统课程体系、开发创新课程、完善评价方法、跨学科融合等方面进行深度挖掘。

4.2. 优化高校课程科目的设置, 定时开展在职培训, 使教师掌握广博的文化知识

1) 具有广博的文化知识, 是教师应具备的基本素养, 教师应在其前掌握相关领域的知识, 并且教师的培养过程是一个渐进的过程, 为了实现教师专业化要求, 高校的培养是教师入职前的重要过程, 通过调查发现大多数的健康教育课程是由体育精神兼任的, 所以为了更好地在今后的高中课程实现课程标准的目标, 更多的开展一些少自然科学、社会科学、人文科学, 并且在国外体育教育专业的课程设置中术科的占比很少[4], 而国外较为著名的专业的体育院校在课程设置上术科的占比很小, 而其他内容的占比则相对较高, 我国的体育教育专业的课程内容比较单一, 术科学时占比很大, 各种练习, 如田径、球类

等过于花费时间, 在整个学段中, 体育教育专业的学生过于耗费时间在各种练习上, 但他们的练习时间距离其成为专业运动员相差太远, 而且不是人人都能站在体育竞技舞台的制高点, 而培养体育教师则学习的内容还不够广泛, 应该学习一些教师所必备的知识, 如教育学、教育心理学等所以如果削减一点时间来学习一些自然科学和人文社会科学等课程, 所培养出来的体育教师不仅技能能够达到要求, 并且能具备广博的文化知识, 尤其是在现代社会, 学生学习的途径非常广, 所以有着很强问题性, 体育教师具有广博的文化知识, 不仅能够提高教师威信, 增进师生关系, 更能在接下来的健康教育中发挥最大程度的进行“跨学科”教学。

2) 定期的开展在职培训

在职培训是在教师的职业生涯有着重要的作用, 在职培训不仅是教师继续教育的重要组成部分; 在职培训还是教师实现自我发展的关键环节; 而且在职培训是实现教师专业化的重要手段; 在职培训更是实现学校体育教学目标的关键措施。

教育系统和各学校的各学科教研组可以通过相互合作、集体调研的方式来进行健康教育内容与各学科相关内容的整合、梳理, 并定期开展对教师的培训, 培训内容可以循序渐进, 由易到难的培训各学科相关知识点, 使教师逐渐掌握知识点的要领, 并将其融入到健康教育模块的教学当中。

总之, 为了达到提高教师运用“跨学科”教学的使用频度和使用的有效性、合理性这个目的, 在职培训是重要的途径。

4.3. 培养专业的健康教育教师, 对体育教育专业学生制定考核标准

健康教育是必修必学模块, 是体育教师专业能力的重要组成部分, 随着时代的发展也将成为教师教育基本能力之一, 而如今专门培养体育教师的体育教育专业, 并没有加强对健康教育内容的教学与考核。当健康教育逐渐成为时代所需, 相关学校、专业以及体育学科内的研究者更应重视关于客观、科学、量化、健康可行的并适合我国国情的教育人员健康教育能力的课程体系结构和评价体系结构的研制。

杨继星在其学位论文《体育教育专业学生健康教育能力评价指标体系建构研究》^[5]系统、科学地论述了体育教育专业学生应具备的基本健康教育能力如何进行测评, 其指标也可以用于对培训后的教师进行定量评价, 以便更好地了解体育教师进行健康教育教学的能力。

参考文献

- [1] 朱林可. 健康教育融入中学体育教学的实证研究[D]: [硕士学位论文]. 南昌: 华东交通大学, 2020.
- [2] 王晖, 杨瑞. 《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》实施下体育与健康课程跨学科学习的价值定位和路径——基于高阶思维的视域[J]. 体育教育学刊, 2022, 38(4): 16-24.
- [3] 刘皓晖, 万雪, 尹志华, 等. 健康教育的价值意蕴、标准演进与实施理路——基于《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的分析[J]. 体育教育学刊, 2022, 38(4): 25-33.
- [4] 冯亮, 陈颖悟. 中日美高校体育专业设置和课程设置的比较及启示[J]. 井冈山学院学报, 2007, 28(12): 117-120.
- [5] 杨继星. 体育教育专业学生健康教育能力评价指标体系建构研究[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京师范大学, 2020.