

“健康中国”背景下高校公共体育课程改革研究

沈辉¹, 郭威¹, 张欣²

(1. 金陵科技学院体育部, 江苏 南京 211169; 2. 南京体育学院运动健康学院, 江苏 南京 210046)

摘要:运用文献法、调查法和个案研究法,分析“健康中国”提出的价值意蕴,揭示“健康中国”对高校体育发展的重大意义,指出“健康中国”背景下高校公共体育课程存在的问题,提出“健康中国”背景下高校公共体育课程改革目标:体育健康理念深入,课程教学目标全面;体育课程内容丰富,体育课程体系完善;体育课程项目多样,教师专项比例合理;教师能力结构合理,专业综合能力较强;政策资金支持到位,场馆器材充足可用。

关键词:健康中国;高校体育;课程改革

中图分类号:G807.4

文献标识码:A

文章编号:1673-131X(2020)03-0075-05

《“健康中国 2030”规划纲要》(以下简称《纲要》)指出:“健康是促进人全面发展的必然要求,是经济社会发展的基础条件。实现国民健康长寿,是国家富强、民族振兴的重要标志,也是全国各族人民的共同愿望。”大学生是推动国家发展的重要储备力量,是实现中华民族伟大复兴的希望,而其在大学期间形成的体育核心素养对今后的工作和生活将产生重要影响。随着社会的快速发展,新的社会生活方式对大学生的身心发展产生了较大影响,而当下高校体育的教学理念和课程教学模式却不能很好地满足学生的身心发展需求,导致体育课吸引力不足,学生体育意识和体育技能欠缺,体质健康水平连续多年下滑,不利于全民健康发展战略的实施^[1]。基于此,本研究旨在在国家实施“健康中国”战略的背景下,以高校公共体育课程为研究对象,探讨其中存在的问题并提出解决对策。

一、“健康中国”提出的价值意蕴

国民健康水平是国家重大的政治、经济和社会问题。党的十九大报告作出“中国特色社会主义进入了新时代”的历史方位判断,提出了建设“健康中国”“体育强国”的目标。“健康中国”提出的原因是,随着我国综合国力的提升,工业化、城镇化、人

口老龄化发展和生态环境、生活行为方式的变化,国民健康状况也发生了结构性改变。《健康中国行动(2019—2030年)》统计数据显示,2002—2012年,我国成人肥胖率上升了67.6%,年均增长约5.3%;现阶段心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病、糖尿病等慢性病导致的负担占总疾病负担的70%以上^[2]。世界银行于2009—2010年对中国公民进行了健康状况调查分析,预测2010—2030年40岁以上慢性病患者人数将增加2~3倍^[3]。慢性非传染性疾病(慢性病)已成为居民主要死亡原因和疾病负担,成为制约预期寿命提高的重要因素,也给国家和社会经济发展带来巨大的负面影响。而世界卫生组织研究发现,个人行为与生活方式因素对健康的影响占比约为60%,缺乏身体活动是多种慢性病发生的重要原因^[4]。基于此,我国提出建设“健康中国”目标,旨在推动全民健身与全民健康的深度融合,全面提高国民体质和健康水平,从以治病为中心转变为以预防为中心。换言之,就是促使大众转变透支健康、对抗疾病的旧生活方式,建立关注健康、预防疾病的新生活方式,提升国民健康水平和生命质量^[5]。“健康中国”战略的实施不仅关乎民生福祉和经济社会可持续发展,而且关乎国家和社会的稳定,具有重大的国家战略意义。

收稿日期:2020-03-18

作者简介:沈辉(1969-),男,江苏南通人,副教授,主要从事体育与训练研究。

二、“健康中国”与高校体育

体育不仅能强健体魄,培养健康行为方式,而且对于精神、心理、伦理道德等方面也有积极的塑造作用^[6]。谭嗣同认为,体育的价值不仅在于“育体”,更在于“育人”。他倡导把主“动”体育纳入教育之中,弘扬“德、智、体”三育并重的学校体育教育观^[7]。张伯苓曾提出“强国必先强种,强种必先强身”的时代强音,其所指定的五大训练方针列在首位的便是体育^[8]。现阶段,我国人民生活质量在不断提高,学生身体的营养、体脂等指标逐年上升,但是体质却在大幅度下降,其中力量、速度、耐力等身体素质指标下降明显,大学生体质健康状况堪忧。近年来,相关部门也意识到了大学生体质水平大幅度下滑的严重性,因此在发布的相关文件中贯穿着重视大学生运动技能培养、奠定大学生体育锻炼运动技能基础、使大学生形成自觉锻炼习惯及终身体育意识等理念。学生在学校教育各阶段获得或养成的体育锻炼基本技能 and 锻炼习惯是其终身参与体育锻炼的重要基础,不仅对学生在校期间的体育锻炼态度与行为产生积极影响,也对学生毕业后的生活产生持续影响^[9-10]。高校体育课程要注重培养学生的体育技能、体育健康素养和体育精神,也就是将培养学生的体育核心素养作为重要的课程设计理念 and 课程教学目标,因为体育核心素养是影响学生终身体育观念和行为的 key 因素^[11]。

大力发展学校体育是实现青少年身心健康发展的的重要途径,也是实施“健康中国”战略的重要抓手。学校体育与“健康中国”相互促进,相辅相成^[12]。“健康中国”为高校体育发展提供了良好的政策环境,对于引导学生参与体育锻炼、促进身心健康、养成终身运动习惯具有至关重要的作用。高校要明晰新时代人才培养的新使命、新责任,促进大学生身心健康发展以及健全人格的塑造,使其成为中华民族伟大复兴的建设者和主力军,这是“健康中国”赋予高校体育的重要使命。

三、“健康中国”背景下高校公共体育课程存在的问题

(一)体育课程体系不完善

随着时代的发展和生活水平的提升,新的社会

生活方式对我国大学生的体质健康水平提出了更高要求,而为适应这一发展要求,《纲要》提出,“将健康教育纳入国民教育体系,把健康教育作为所有教育阶段素质教育的重要内容”,并“建立学校健康教育推进机制”。

美国和日本的高校在体育课程的设置上,不仅有体育实践课程内容,还有运动损伤的预防处理、安全急救技能、体育运动常识、野外求生知识、户外体育装备选择等体育科学课程,体育理论课要占教学计划的四分之一以上。我国高校体育课程设置则侧重于体育技能的学习,课程体系仍以体育实践课程为主,体育科学知识内容较少,另外,在课程年级的设置上,只对大一、大二年级开设体育必修课,而对于大三及以上年级却没有开设这类课程。个体行为在不同生活阶段之间的迁移或转换受环境、任务和人等因素的影响。前一阶段获得的行为方式在新的生活阶段是延续还是改变,一方面取决于该行为方式作为个体习惯或意识的强度,另一方面也会受到环境因素的影响^[13]。学生如果没有形成稳定的体育核心素养,那么体育课的结束也就宣告体育活动的结束,这必然导致学生终身体育观念的淡薄。体育是一门实践性很强的学科,需要学生学习体育科学知识以指导其进行科学的体育锻炼,更需要长期进行运动技能的学习以奠定其参与体育运动的技能基础。如此,学生才能更深刻地理解体育技能的科学原理和体育运动的精神内涵,提高运动能力,激发参与体育锻炼的动力,从而逐渐形成健康的生活方式和终身体育观念。

(二)体育课程内容有待丰富

《纲要》指出:“促进重点人群的体育活动,制定实施青少年体质健康干预计划和青少年体育活动促进计划,培育青少年体育爱好,基本实现青少年熟练掌握1项以上体育运动技能。”这就要求高校在体育课程内容设置上要丰富多样,以满足学生对体育的多样化需求。美国和日本的高校比较注重体育的娱乐性和全面性,设置了很多传统体育、民间体育教学内容,不仅课程种类丰富,而且还有丰富的课余体育活动和体育竞技比赛,极大的可选性满足了学生课程学习的多样化需求。受新兴体育项目的影响,我国高校陆续出现了健身、探险、搏击等方面的体育内容,有些逐渐被纳入公共体育课程,学生在体育项目的选择上也趋于多样化。但就整体而言,我国大多数高校体育课程项目数量较

少,种类也尚待丰富,很多传统体育项目如散打、中国式摔跤、射箭、空竹、捶丸等只在极少数高校开展;而器械健身、拉丁舞、街舞、轮滑、攀岩、定向运动与野外生存等新兴热门体育项目仍未大范围开展。可见,我国高校体育课程内容有待丰富。

(三)教学实施缺少健康元素

身心健康是人生存发展的基本前提,提升大学生身心健康水平是体育课程的基本目标。《健康中国行动(2019—2030年)》规定:“学校要设置体育与健康教育课程,向学生教授健康行为与生活方式、疾病防控、生理健康、心理健康、安全应急与避险等知识,提高学生健康素养。培训培养健康教育教师,开发和拓展健康教育课程资源。”^[2]然而高校体育在相当长的一段时间里,更多关注体育知识技能的传授,而忽略了人身心健康的需要^[14]。目前,我国高校公共体育课程在教学实施上更多关注基本知识、基本技术、基本技能(三基)的掌握,对其有明确的要求和考核标准,而其他方面尤其是体育运动健康方面的知识则很少涉及,即使是写进教学大纲,也没有对应的教学计划与考核安排;而针对少数有特殊身体状况学生开设的体育保健课,虽然包括体育理论、运动生理学、运动医学等运动人体科学知识,但是大多数普通学生因课程设置方面的原因而不能选择这类课程,也就无法通过这类课程学习体育运动健康知识。

(四)教师专业能力结构有短板

体育教师作为高校体育教学活动的组织者和执行者,其综合能力直接决定了体育教学的质量,对学生身心健康发展将产生重要影响。目前,我国高校体育教师的来源主要有公开招聘和运动员安置两大类,其中大部分体育教师都是通过公开招聘进入高校的。在我国体育专业人才的培养体系中有理论学习、技能学习,也有实践锻炼(专业实习、运动竞赛与组织等),但总体上侧重于运动技能的学习,其培养目标是各类学校提供从事体育与健康教学、体育项目训练与竞赛并能从事体育科学研究工作及学校体育管理工作的人才。而运动员长期训练一个或几个体育专项,其培养目标是使其获得较高的运动竞技能力,能够代表国家或省、市参赛,取得优异成绩并争得荣誉,但其他体育专项能力可能较弱,体育理论知识的学习可能较少。可见,体育专业人才和运动员的培养都侧重于运动技能的学习与掌握,而普遍对相关体育科学理论的学

习重视不够^[15]。《纲要》指出:“加大学校健康教育力度,培养健康教育师资,将健康教育纳入体育教师职前教育和职后培训内容。”从开设体育健康课程角度来看,目前高校体育教师知识结构有短板,体育专业综合能力有待提高。

(五)体育场馆设施不足

体育场馆具有占地面积大、造价高、维护管理成本高的特点。在我国,庞大的招生规模与相对滞后的基础设施建设之间的矛盾,是高校在扩大办学规模与提高教学质量过程中普遍存在的一个矛盾。《纲要》提出“到2030年,学校体育场地设施与器材配置达标率达到100%”。而现阶段我国高校普遍缺少政策和资金支持,资金来源主要是财政拨款或政府融资。资金来源单一且不充足,大大限制了体育场馆的规模和功能,体育场馆设施紧缺,又限制了体育运动项目的拓展,使得开设的体育教学项目过于单一和集中^[16]。高校体育场馆与教学活动之间的供需矛盾日益突出,这也影响了公共体育课程的教学效果和教学质量。学生在没有选到心仪的体育课程情况下,会为了获得学分被迫选择其他不喜欢的体育项目,这会导致学生课堂参与积极性不高,因而无法奠定良好的运动技能基础,也难以真正理解体育运动的价值内涵,更谈不上终身体育观、健康观的养成。

四、“健康中国”背景下高校公共体育课程改革目标

(一)体育健康理念深入,课程教学目标全面

体育是教育的重要组成部分,体育课程是学校体育的核心组成部分。高校体育的发展离不开观念的革新,树立正确的理念是“健康中国”背景下高校体育发展的源泉。体育的功能有很多,如健身功能、娱乐功能、教育功能、政治功能和经济功能等,体育在促进心理健康、培养社会适应能力、缓解心理压力、促进合作与交往、培养意志品质等方面发挥着特殊的作用。高校要大力宣传健康理念和体育运动生活方式,使学生认识到体育和健康的重要性。高校要根据“健康中国”的理念和要求,设置符合学生身心发展需求的体育健康课程,使其养成持续运动的习惯和健康生活的理念。

(二)体育课程内容丰富,体育课程体系完善

在课程设置方面,应开设运动损伤的预防处

理、安全急救技能、运动科学等体育科学理论必修课程,并在期末进行理论考试,促使学生知晓如何科学锻炼并保持健康的生活方式;面向全校开设体育文化素质选修课,并对三年级及以上学生开设体育选修课,学生可以根据自己的兴趣爱好选择课程。要提高学生体育健康知识水平和对体育运动的兴趣,使体育课贯穿整个大学时代,为终身体育奠定体育意识和体育运动能力基础^[17]。

(三)体育课程项目多样,教师专项比例合理

学校应招聘或引进既有所学专项又有其他专项特长的体育教师。通过这种途径引进普及度较高、较受大众欢迎和趣味性较强的体育项目,丰富体育课程项目种类。体育教学部门要定期举办体育项目培训活动,使教师习得多项运动技能和教学方法,扩充体育项目教师的人员储备。学校和体育教学部门应提供政策和专项资金支持,使教师有机会参加各类体育项目的学习,提高体育教学能力,满足学生对体育课程多样化的需要。

(四)教师能力结构合理,专业综合能力较强

随着时代的不断发展,知识更新的速度在不断加强。作为高校体育教师,不能故步自封,要与时俱进,更新观念,加强学习。体育教师要在工作之余主动学习体育学科知识,从而将体育运动项目知识与体育学科知识整合,并为教学、训练、课外体育锻炼指导所用,要注重提高教学能力和科研能力,以适应现代高校体育教学的需求。学校应定期开展交流培训活动,邀请相关领域专家、从业者开设体育科学理论讲座;学校和体育教学部门要设立体育教师进修通道,为其提供政策和资金支持,使体育教师积极参与体育学科尤其是与体育健康相关课程的进修或培训,完善能力结构,提高专业综合能力。总而言之,高校体育教师首先应完善自己的体育学科知识体系,主动学习从而拓展知识的广度、增加知识的深度,同时关注学科前沿发展并做好知识更新工作,再将前沿知识传授给学生。这是提高教学质量和培养学生终生体育理念的重要途径。

(五)政策资金支持到位,场馆器材充足可用

高校要结合自身情况,在体育场馆筹建中多管齐下,除了动用自身力量筹措资金外,还要依托相关政策,借用政府和社会的力量来进行场馆的融资筹建工作,积极改善学校的体育设施条件。一方面,通过政府主管部门财政拨款或给予补贴的方式来筹集场馆的建设资金;另一方面,通过社会(个

人、企业或组织)融资捐赠方式来筹集建设资金,但融资或捐赠方不拥有对建成后的体育场馆的控制权,普遍以冠名形式进行合作。例如:2010年方铿捐资1300万元人民币助建南京大学仙林校区综合体育馆,建成后以其父方肇周的名字命名为“方肇周体育馆”。再者,建立高校与社会体育资源共享机制,实现学校与社会体育资源如体育场馆设施的共享,可以共同承办学生群体和社会群体共同参加的综合性或单项体育赛事,社会体育资源为学校体育教学所用,学校体育资源也可以为社会群体所用,互相补充,资源共享^[18]。总而言之,学校应采取多种有效措施,使体育场馆器材充足可用,为培养学生的体育核心素养和终身体育观念奠定牢固的物质基础。

五、结语

“青年是国家的未来,也是世界的未来”,“青年兴则国家兴,青年强则国家强”。然而,受高校体育课程发展滞后等因素影响,大学生体质健康水平不断下降,这势必会阻碍“健康中国”战略的实施。因此,高校亟待明晰体育在高等教育中的作用,采取多种措施促进学校体育发展尤其是体育课程体系的完善,提高大学生的体质健康水平,使其形成终身体育习惯和健康生活理念,为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦打下坚实的健康基础。

参考文献:

- [1] 李恩荆,董辉.边缘化趋势下高校公共体育教师职业危机与应对策略[J].体育世界(学术版),2018(5):16-17
- [2] 健康中国行动推进委员会.健康中国行动(2019—2030)[EB/OL].(2019-07-09)[2020-01-11].
http://www.gov.cn/xinwen/2019-07/15/content_5409694.htm
- [3] 世界银行东亚及太平洋地区人类发展部.创造健康和谐生活:遏制中国慢性病流行[EB/OL]. [2020-01-11].
https://www.worldbank.org/content/dam/Worldbank/document/NCD_report_cn.pdf
- [4] 董传升,汪毅,郑松波.体育融入大健康:健康中国治理的“双轨并行”战略模式[J].北京体育大学学报,2018(2):7-16
- [5] 李静,胡奥森,张枫,等.“大健康”背景下学校体育的发展研究[J].体育世界(学术版),2018(7):192-193

- [6] 孟月婷. “健康中国”视域下高校体育教学改革刍议[J]. 教育理论与实践, 2020(6): 50-52
- [7] 戴伟宇. 中国近代思想家谭嗣同体育思想考略[J]. 南京体育学院学报(社会科学版), 2017(3): 16-19
- [8] 侯杰, 李净昉. 张伯苓与中国人心灵重建再探析[J]. 河北师范大学学报(教育科学版), 2020(4): 28-37
- [9] 段艳平, Walter Brehm, Helmut Strobl, 等. 成年人身体活动变化的理论建构、问卷发展及系列实证研究——一项中德合作科研课题[J]. 天津体育学院学报, 2012(3): 202-209
- [10] 郭正茂, 杨剑. 体育锻炼跨理论模型的研究进展、反思及走向[J]. 西安体育学院学报, 2019(1): 57-64
- [11] 赵凤霞, 程传银, 张新辉, 等. 体育核心素养模型构建研究[J]. 体育文化导刊, 2017(1): 154-159
- [12] 王建伟. 健康中国背景下我国学校体育发展的困境与出路[J]. 广州体育学院学报, 2019(4): 1-4
- [13] 张萍, 黄志剑. 终身体育的理想与现实: 大学校友身体活动变化与体育课程回顾性评价的关系[J]. 体育学刊, 2020(4): 105-110
- [14] 丛灿日, 王志学. “严出”之下高校体育课程改革的审视及推进路径[J]. 体育学刊, 2020(2): 117-123
- [15] 陈强. 高校体育教学困境及改革方向[J]. 体育世界(学术版), 2019(10): 122, 137
- [16] 徐磊, 张兵, 夏成前. 新时代我国体育场馆综合体发展困境与路径探寻[J]. 吉林体育学院学报, 2019(1): 12-15
- [17] 柴华. “健康中国 2030”背景下高校公共体育教学改革研究——以内蒙古师范大学为例[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2019(8): 109-111
- [18] 隋晓航, 刘凯. 高校体育与社会体育资源共享机制的探索与实践——以南阳理工学院为例[J]. 体育世界(学术版), 2019(5): 53-54

(责任编辑: 唐银辉)

Research on the Curriculum Reform of Public Physical Education in Universities under the Background of “Healthy China”

SHEN Hui¹, GUO Wei¹, ZHANG Xin²

(1. Jinling Institute of Technology, Nanjing 211169, China;

2. Nanjing Sport Institute, Nanjing 210046, China)

Abstract: This paper analyzed the value implication of “Healthy China” through using the methods of literature, investigation and case studies, revealing the great significance of “Healthy China” to the development of college physical education, and pointing out the existing problems of public physical education curriculum in colleges and universities under the background of “Healthy China”. At the same time, the goals of curriculum reform of public physical education are put forward: establishing in-depth sports health concepts and comprehensive curriculum teaching goals; enriching sports curriculum content and perfecting the curriculum system of physical education; setting diverse physical education programs and reasonable proportion of teachers; the teacher’s ability structure is reasonable, and the professional comprehensive ability is strong; policy financial support is in place and venue equipment is sufficient and available.

Key words: Healthy China; college physical education; curriculum reform