

TIYU

大健康观引领下的 体育教学发展之路



刘 晓 石茗茗 著

DAJIANKANGGUAN YINLING XIA DE
TIYU JIAOXUE FAZHAN ZHILU



中国原子能出版社

大健康观引领下的 体育教学发展之路

刘 晓 石茗茗 著

中国原子能出版社

图书在版编目(CIP)数据

大健康观引领下的体育教学发展之路/刘晓,石茗茗
著.--北京:中国原子能出版社,2017.12

ISBN 978-7-5022-8723-8

I. ①大… II. ①刘… ②石… III. ①体育教学—教
学研究—中国 IV. ①G807.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 301236 号

内 容 简 介

本书重点研究大健康观指导下体育教学的革新与发展,主要包括大健康观理论与背景阐述;大健康观引领下体育教学理论、教学内容、教学手段与方法、教学模式、教学评价、教学资源管理的发展与革新以及体育教学多元化发展等内容。在相关章节明确指出了体育教学各要素的创新发展对策,并在最后对体育教学的多元化创新发展进行了研究,有助于在新时代推动健康中国建设和体育教学的持续健康发展。

大健康观引领下的体育教学发展之路

出版发行 中国原子能出版社(北京市海淀区阜成路 43 号 100048)

责任编辑 张 琳

责任校对 冯莲凤

印 刷 北京亚吉飞数码科技有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 16.5

字 数 214 千字

版 次 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5022-8723-8 定 价 57.00 元

网址: <http://www.aep.com.cn>

E-mail: atomep123@126.com

发行电话: 010-68452845

版权所有 侵权必究

前 言

21 世纪的健康问题是一个全球化课题,健康的概念已经从纯粹的生物学模式过渡到生物、心理和社会、道德、环境等多维度的“大健康观”时代。2016 年 10 月,中共中央、国务院印发出台《“健康中国 2030”规划纲要》,确立了“以促进健康为中心”的“大健康观”“大卫生观”理念,并指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。学校体育是学校教育的重要组成部分,也是实施素质教育的有利抓手,因此学校体育应主动适应和融入国家健康优先发展战略,置于建设健康中国的大战略、大教育、大格局中去重新进行自我定位,在新健康观的指导下开展体育教学工作,更好地培养学生。

2017 年 10 月,习近平总书记在党的十九大报告中进一步指出了健康优先发展的重要性。这一关于民生的重要保障战略规划受到了包括教育与体育系统在内的社会各界的广泛关注。青少年健康发展是健康中国的筑基工程,学校体育在健康中国建设中发挥着基础作用。要保障青少年学生的健康,推动健康中国建设,就要在大健康观的引领下开展学校体育教学工作,进行体育教学革新,从而有效促进学生体质健康,培养学生终身体育意识,改善学生体育行为。此外,“健康第一”是我国素质教育的总体指导思想,在体育教学中树立“大健康观”是落实“健康第一”的根本保证。为此,特撰写《大健康观引领下的体育教学发展之路》,为健康中国背景下和大健康观指导下体育教学的进一步发展提供科学指导,进而促进学生健康全面发展。

本书共有八章内容,第一章是大健康观理论与背景阐述,主要内容有健康中国与大健康观、大健康观的核心体现、大健康观

与健康文化、健康中国背景下的国民体质调查、素质教育背景下的学生体质情况、大健康观引领下的学校体育发展。第二章至第七章重点对大健康观引领下体育教学理论及各要素的发展与创新进行研究,包括大健康观引领下体育教学的理论体系构建与发展、体育教学内容资源挖掘与开发、体育教学手段与方法革新与发展、体育教学模式构建与创新、体育教学评价创新与发展以及体育教学资源管理。第八章着重研究了大健康观引领下的体育教学多元化发展,包括有效体育教学、体育微格教学及体育信息化教学等发展新趋势,该研究拓展了体育教学的发展路径,为体育教学的创新发展提供了更加广阔的空间,对学生的健康和全面发展具有重要的意义。

本书以健康中国为背景,以新时期提出的“大健康观”为指导思想,并从当前我国学生的体质健康情况出发来研究体育教学的发展之路,体现了时代性、前沿性和客观性。在具体的研究过程中,分别对大健康观引领下的体育教学各要素的发展及多元发展进行了详细分析与探讨,并指出了颇有价值的发展对策和建议,体现了科学性、全面性与实用性的特征。总之,本书力求突破传统的体育教学观,力争与时代前沿相结合,在新时代背景下为体育教学的发展谋出路,希望能够为提高体育教学的科学化水平和质量、为学生的健康成长与全面和谐发展以及为健康中国战略的实施和素质教育的充分落实提供有价值的指导与参考。

本书在撰写过程中,参考了大量相关书籍和资料,在此向有关专家和学者表示敬意和感谢。由于作者水平所限,本书难免存在不足之处,欢迎广大专家学者读者给予批评指正。

作者

2017年11月

目 录

第一章 大健康观理论与背景阐述	1
第一节 健康中国与健康观	1
第二节 大健康观的核心体现	6
第三节 大健康观与健康文化	16
第四节 健康中国背景下的国民体质调查	19
第五节 素质教育背景下的学生体质情况	21
第六节 大健康观引领下的学校体育发展	30
第二章 大健康观引领下的体育教学理论体系构建与发展	33
第一节 体育教学相关概念与内容阐述	33
第二节 体育教学的产生与发展	52
第三节 体育教学理念的更新与发展	53
第四节 体育教学理论发展趋势	65
第三章 大健康观引领下的体育教学内容资源挖掘与开发	67
第一节 体育教学内容理论体系	67
第二节 体育教学课程设置	79
第三节 体育教材建设	85
第四节 体育教学内容资源的挖掘、开发与利用	89
第四章 大健康观引领下的体育教学手段与方法革新与发展	98
第一节 现代常见体育教学手段	98

►大健康观引领下的体育教学发展之路

第二节	体育教学方法的选择与应用	105
第三节	体育教学手段与方法的创新发展	122
第五章	大健康观引领下的体育教学模式构建与创新	129
第一节	体育教学模式理论体系	129
第二节	现代常见体育教学模式及应用	141
第三节	体育教学模式的创新发展	156
第六章	大健康观引领下的体育教学评价创新与发展	163
第一节	体育教学评价理论体系	163
第二节	体育教师教学评价	174
第三节	学生学习评价	179
第四节	体育教学评价的创新发展与完善	184
第七章	大健康观引领下的体育教学物力、人力、财力资源的管理 ...	190
第一节	体育教学物力资源的管理	190
第二节	体育教学人力资源的管理	201
第三节	体育教学财力资源的管理	210
第八章	大健康观引领下的体育教学多元化发展	221
第一节	有效体育教学	221
第二节	体育微格教学	231
第三节	体育信息化教学	239
参考文献		252

第一章 大健康观理论与背景阐述

随着国民体质的下降,国家开始高度重视全民健康问题,并提出了健康中国的战略,提倡健康优先,这表明我国健康理念发生了重大的变革。大健康观的提出是我国健康理念变革的重要表现,在该理念的指导下,我国积极应对健康挑战,维护并促进国民健康,为我国的综合发展提供健康基础。本章主要就大健康观理论与背景进行阐述,主要内容包括健康中国与大健康观、大健康观的核心体现、大健康观与健康文化、健康中国背景下国民体质调查、素质教育背景下学生体质情况以及大健康观引领下的学校体育发展。

第一节 健康中国与大健康观

一、健康中国

(一)健康中国的提出与战略核心

2015年,在我国召开的党的十八届五中全会上,首次提出推进健康中国建设。在2016年8月召开的全国卫生与健康大会上,习近平总书记指出,全面小康是建立在全民健康基础上的,因此走健康优先之路,将人民的健康放在重要位置。

2016年10月25日,国家正式颁布2016—2030年推进健康中国建设的宏伟蓝图和行动纲领——《“健康中国2030”规划纲要

要》，从此，我国将坚持以推动人民健康为中心，从大健康的概念出发，站在全局的角度和战略的高度上解决人民群众的健康问题，从国家层面对整体性的健康解决方案进行制订，以对当前和长远重大的健康问题进行有效的解决，给人民带来更多的健康福利。

作为国家重大战略部署的健康中国是国家健康价值观的深刻体现。健康中国基本内涵包括三方面，分别是健康环境、健康国民和健康覆盖。健康中国 2030 年规划愿景包括，我国主要健康指标与世界发达国家水平保持一致，达到国家健康城市（乡镇）标准的城乡有一半以上，具有健康素养的国民至少 50%，慢病过早死亡率下降 1/3，促进健康覆盖基本实现，使人民群众病有所防、病有所医等。

健康优先是健康中国战略的核心，政府、社会和全体人民群众的共同理想都凝聚在此，是国家健康价值目标的反映，这一核心强调在所有的国家政策中都融入健康。国家健康战略的主要手段及实现健康战略价值目标的主要途径是加快转变健康领域发展方式。健康中国强调以健康为中心，倡导积极健康的生活方式，推动全民健康素养的提升。

（二）健康中国战略的实施要点

2017 年 10 月 18 日，在党的十九大报告中，习近平总书记指出，健康中国战略的实施要推动国民健康政策的完善，为人民群众提供全面的健康服务。该战略的实施要点主要有以下几方面。

（1）深入改革医药卫生体制，加强对中国特色基本医疗卫生制度、医疗保障制度和医疗卫生服务体系的建立与完善，推动现代医院管理制度的不断健全与完善。

（2）大力建设基层医疗卫生服务体系和全科医生队伍。将以药养医的传统模式全面取消，促进药品供应保障制度的不断健全。

(3)加大预防力度,将爱国卫生运动落实到实处,大力宣传健康文明的生活方式,加强对重大疾病的防控。

(4)严格进行食品安全战略的落实。

(5)遵循中西医并重的原则,注重对中医药事业的传承与发展。

(6)对社会办医给予支持和鼓励,推动健康产业发展。

(7)将生育政策和相关配套经济社会政策衔接好,科学研究人口发展战略。

(8)积极应对人口老龄化的问题,构建相关政策体系和良好的社会环境,推进医养结合,发展老龄事业和产业。

二、大健康观

(一)大健康观的概念

大健康观以国家健康价值观为核心,强调人(生理的与心理的)、社会及生态和谐,追求天人合一,神形和通;遵循健康行为和生活方式;实现包括躯体健康、心理健康,履行社会责任的能力健康和道德健康在内的整体的、全面的全社会健康,提高生命质量。^①

(二)健康中国背景下大健康观的引领作用

对于整个国家、民族和这个时代而言,大健康观都是至关重要的核心健康价值观。大健康观强调三个共生元素(人、社会和生态)之于健康的作用,它符合中华传统健康观,且与当代科学所研究的健康和疾病的关系高度契合。大健康观能够凝聚社会、群体或组织等共同体,能够引领国家、人类的健康事业的发展和未来医学的发展。

^① 闫希军. 大健康观[M]. 北京:东方出版社,2017.

1. 大健康观对社会的健康作用

在人类健康维护和促进活动的整个过程中,都可以贯穿大健康观,可将大健康观作为社会健康意识的核心。它有助于个人精神家园的构建,有助于人生价值和意义的实现,对人的社会实践活动和生活方式具有积极的引导、制约、规范作用,也将对社会的凝聚力和创造力产生深刻的影响。

2. 大健康观对国家的健康作用

大健康观深深影响了现代国家动员。统治者、执政者或领导者征集和调动本国各类可用资源,以实现国家根本目标的行为总和就是国家动员。

“十八大”报告指出。医疗卫生事业可造福广大人民群众,与人民群众的切身利益、家庭幸福安康、经济社会的协调发展以及整个国家和民族的未来有直接的关系,各级党委和政府应注重医疗卫生事业的发展,努力推动人民群众健康水平的提高,在坚持中国特色社会主义道路的基础上改革医疗卫生事业,推动医疗卫生事业的发展,促进人民群众日益增长的医疗卫生服务需求的满足。

健康服务业的概念第一次被提出是在2013年8月举行的国务院常务会议上,提出者为李克强总理。随后不久,《关于全面深化改革若干重大问题的决定》颁发,将统筹推进卫生服务的要求明确提了出来。

2015年11月,《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十三个五年规划的建议》在党的十八届五中全会上通过,“十三五”规则中涉及“健康中国”和生态文明建设等内容。

2016年初,在《健康中国建设规划(2016—2020年)》编制工作部署会上,国家卫计委指出,“健康中国”将站在大健康、大卫生、大医学的高度上,强调以人民群众的健康为中心,实施“健康中国”战略,并在经济社会发展中融入健康要素,采取综合性的政

策促进健康发展目标的实现。

2016年10月25日,《“健康中国2030”规划纲要》颁布,战略主题为“共建共享、全民健康”,要求在坚持政府主导和鼓励全社会共同参与的基础上实现社会共建共享,促进全民健康水平的提高。

以上相关文件与政策的颁布说明了我国执政者的健康理念发生了重大的转变,不再局限于传统医疗及卫生预防系统中,而且注重在大健康领域发展健康事业。现在,我国一些重要的战略部署中都充分体现了大健康的新观念。

3. 大健康观对民族的健康作用

民族文化必然包括民族医学文化,现在还没有任何一个民族的文化体系中没有纳入本民族的医学文化。在众多民族医学文化中,西方医学文化是主流,但传统的中医文化也是屹立不倒的,并没有完全被西方医学文化同化。大健康观与中国传统医学十分契合,它既继承了民族医学文化,又是民族医学文化的超越,体现了民族医学文化的延续与发展。

4. 大健康观对时代的健康作用

人类历史上的重大变革往往都是从思想观念的变革开始的。大健康观能够科学指导未来的医学实践、指导全面性的健康维护,并促进医学实践的发展。

大健康观反映了健康价值关系、健康价值存在状态,同时也是对理想健康价值关系与生存状态的一种期盼,是新型健康文化的核心价值。大健康观也能够指导健康制度的制定,为健康文化和健康事业的发展指明方向。

作为核心健康价值观的大健康观从根本上将多层主体(个体、社会和国家)的健康需要和利益反映了出来,将主体的健康价值目标和追求体现了出来,同时健康主体实现健康价值目标的期望也能够从中体现出来。这种追求和期望能够把多元主体的活

动动机和激情激发出来,将主体的各种潜力激发出来,使多元主体积极投入大健康事业中,实现“人人享有健康”的理想目标。

第二节 大健康观的核心体现

一、大健康观的核心——国家健康价值观

(一)国家健康价值观的概念

当前,我国人民群众在一定程度上达成了健康共识,这从国家健康价值观中能够体现出来,国家健康价值既是观念共识,又是实践准则,同时也是一种价值理想。这一群体认同是国家在漫长历史过程中不断积累而形成的,而且这一共同健康价值信仰也是参照人类健康发展态势构建而成的。

国家健康价值观以健康为资本、健康是基本人权、公民健康是政府责任为基本内容,是凝聚国民健康价值共识,体现国家意志,调动国家资源,构建健康社会的指导思想。^①

(二)国家健康价值观的意义

社会主义核心价值观在健康卫生领域的体现主要通过国家健康价值观反映出来,国家健康价值观是健康强国理念的实施纲领,是国家健康战略的基石,对健康中国的发展具有引导和规范作用。

国家健康战略指的是政府制定的国家健康目标,以及该目标要求国家在体制、形式和职能等方面进行选择。国家健康战略包括以下三个构成要素,它们之间相互联系,相互促进,共同构成国家健康战略的统一体。

^① 闫希军. 大健康观[M]. 北京:东方出版社,2017.

1. 国家健康价值目标

国家健康价值目标指的是国家选择什么样的健康状况作为健康目标。在国家健康战略结构中,国家健康价值目标居于核心地位,对国家健康战略的基本取向具有决定作用。

2. 国家健康价值手段

国家健康价值手段指的是国家为促进国家健康战略的实现,所实行的观念系统以及采用的路径方案。

3. 国家健康价值评价

国家对健康结构做出评价所依据的体系就是所谓的国家健康价值评价。

大健康观以国家健康价值观为核心,国家健康价值观指导大健康事业,将为人民提供更多的健康福利,同时有助于实现中华民族的伟大复兴。

二、国家健康价值观的内容解读

(一)健康是资本

我国之所以把健康中国提升到国家战略的层面,主要是因为“健康”本身就同时具有内在价值和工具价值,是这两个价值的统一体。因此说健康也是一种资本。

作为一种资本,健康是具有生产力的,通过这一生产力能够为社会的进步发展做贡献。可以说,健康资本是社会发展的基础条件。健康是人类永恒的主题,其在一定程度上能够反映出国家与社会的进步,同时也能够体现国家竞争力。此外,健康资本能够推动国家可持续发展。

人类的生存与发展离不开健康这一基础条件,对国家经济发展与社会进步进行评价时,健康也是一个非常重要的指标。社会

发展需要以健康的人口为资源,人们生活质量中包括健康这一组成要素,社会发展将健康作为其中一个目标,而且是主要发展目标。改善生活质量、提高生活水平是经济增长的最终目标,健康水平的提高也是生活质量得到改善的一个体现。

在人口质量体系中,健康是一个非常重要的组成部分。事实上,健康不仅可以反映出社会经济的发展情况,同时其作为一种手段也能够促进社会经济发展。各国政府越来越重视健康的重要性。世界卫生组织曾指出,健康与发展之间是相互促进的,经济发展能够使人们的健康状况得到改善,而人们只有拥有健康的身心,才能更好地履行自己的职责,发挥自己的作用,为社会经济的发展做贡献。

传统经济学指出,只有存在于生产过程中的厂房、机器设备、存货等有形物质生产要素才是资本。而人力资本理论提出,资本不仅包括物力资本,还包括人力资本,也就是说,人也是资本。对人进行投资而形成的资本存量就是人力资本,它体现在劳动者的知识、技术、能力及健康素质中,这些均具有经济价值。人力资本主要包含两个因素,一是智力,对应的是教育人力资本;二是体力,对应的是健康人力资本。相应地,对人力资本的投资也包括两个方面,即教育投资和健康投资。其中,健康投资指的是通过对健身、营养、医疗服务、卫生等进行投资,以促进人的体力和精力的恢复、维持、改善和提高,最终使人保持身心健康。其他形式的人力资本都要以健康人力资本为基础与前提才能得以存在。

健康资本与其他人力资本之间有明显的不同,健康资本会对可用于赚取所得或生产消费品的总时间产生影响,而一般人力资本会对市场或非市场活动的生产力产生影响。换句话说,健康资本投资和其他人力资本投资的报酬不同,前者是增加健康的时间,而后者是增加工资。

人力资源、人才资源的数量与质量以及生产力水平都会受到人口健康状况的影响。目前,我国面临的重大问题中就包括人口资源向人力资源的转化。因此,在健康资本的基础上,我们应深

人研究如何在当前条件下,让健康资本与经济发展之间发生良性互动。

(二)健康是基本人权

《世界卫生组织法》对健康的概念进行界定后,健康的概念就一直不断扩展,而且各国也开始注重健康权,现在,国际法与各国国内法基本上都将健康权确定为一项基本人权了。

人的第一权利就是健康,人类是以健康为前提而生存与发展的,健康不仅是人类发展的中心,同时也是人类毕生的追求和最高价值体现。马克思主义经典著作中就详细论述过健康是人的基本权利,而且西方思想学家也认为在人的所有天赋权利中,生命健康权是最基本的权利之一。我国《民法通则》明确规定“公民享有生命健康权”。因为健康权的国际标准还没有明确,所以只能慢慢实现经济和社会权利,要立即实现是有困难的,而且在司法实践中,健康权的可诉性存在一定的困难。不管是发达国家,还是以我国为代表的发展中国家,医疗卫生开支日益增长与给所有人提供基本健康保障之间都存在着固有的紧张。

卫生保健不只是一项提供给公民大众的服务,同时也是一项基本人权,具有可诉性,且有国际法可依。健康权是一项社会权利,在国际人权条约中已被明确规定,健康权是人人平等地享有健康促进的体制的权利。所以,在实现健康权上,政府负有诸多义务,如提供基本卫生保健服务等。虽然健康权还比较模糊,而且在各个国家还有不一致的地方,但各国都在宪法编制中积极写入健康权,并不断完善这一权利。当前我国的医疗卫生事业存在明显的缺陷,通过对基础性的卫生法进行制定,以健康权的相关国际条约与标准为依据,并结合我国国情,以法律方式明确政府在提供基本卫生保健方面的职责,并通过法律标准和公共政策改革来真正实现人民的健康权,使人人都能平等享有健康保障。

(三)公民健康是政府责任

在现代社会,健康权已经是公民享有的一项基本权利了。健

康权有两种解释,一是积极意义上的解释,二是消极意义上的解释,前者指的是人民群众的健康状态能够获得良好的制度保障;后者指的是人人都有追求健康的权利。

在现实生活中,医疗卫生服务普遍被认为是一种公共服务。而健康体系包含医疗体系,它拥有比医疗体系更广泛的外延,健康不仅是医疗卫生领域和健康教育计划所提倡的疾病预防行动,不仅受在医疗和疾病预防方面投入的资源数量的影响,还受健康教育和专家资源分配的影响,此外,调节经济;解决就业;救助弱势群体、贫困人口等也直接影响健康体系的完善与发展,要真正使人民享受和行使健康权,需要号召广大人民共同完成一个战略目标。

所以,要实现健康权,不仅需要个体和社会履行健康责任,还需要国家和政府履行健康维护的重要责任。虽然行使相关功能管理职能的社会公共组织越来越多,但最主要和最重要的公共权利主体还是政府。

在责任社会中,最重要的责任主体是政府。责任政府必须负起相关责任,政府必须对人民、社会、公务员及其行为、公共政策以及行为等负责。责任政府应该培育和维护责任社会,并扮演好实践者、示范者的角色。随着我国经济的发展和人民生活水平的提高,国家医疗卫生事业的核心施政目标逐渐调整为促进全民健康水平的提高,使人民群众享有可靠、公平的公共医疗服务。

要提高我国国民健康主要指标,促进卫生事业与国民经济的协调发展,推动中国全面与可持续发展,首先要积极转变政府职能,具体从以下几方面着手。

第一,政府要严格履行公共卫生管理的职责,发挥自己的宏观调控职能,加强对市场的监督管理。

第二,加强社会管理,对突发公共卫生事件应急机制进行建立并完善,促进有关部门应对公共危机的能力的提升,将公共卫生服务提供给人民大众,增加医疗卫生服务的覆盖范围,为全体人民健康水平的提高提供保障,创造良好的条件。