

# “健康中国 2030”视角下的体育教师运动与健康促进

吴泽萍

(南通航运职业技术学院 基础教学部, 江苏 南通 226010)

**摘 要:**文章从“健康中国 2030”的视角,对我国体育教师运动与健康状况进行了全面分析探讨,提出应加强体育教师运动促进健康理论知识教育、改善工作条件与环境、建立定期体检制度、完善个人健康档案、组织开展形式多样的体育活动,激发他们参与运动与健康促进的积极性,促进良好运动与健康行为的形成。

**关键词:**健康中国;体育教师;运动锻炼;健康促进。

**中图分类号:**G807

**文献标识码:**A

**文章编号:**1671-9891(2017)03-0001-03

## 0 引言

健康是促进人的全面发展的必然条件和要求,是经济、社会发展的基础条件。实现全体国民健康长寿,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美好愿望。党中央、国务院高度重视人民的健康问题,先后颁布了一系列文件和促进措施增强人民的健康。国民健康已经越来越成为人们关注的焦点和热点问题。2016年10月,中共中央、国务院印发《“健康中国 2030”规划纲要》,并把促进青少年体育锻炼与身心健康作为《“健康中国 2030”规划纲要》的核心目标之一。学校体育是促进青少年健康的关键要素,体育教师则是青少年体育特别是学校体育的主要实施者,对青少年体育和健康促进具有关键性作用。人们常说,教师是“人类灵魂的工程师”,但人们也应认识到,体育教师更是“青少年身心健康发展的工程师”。体育教师的运动与健康状况会直接或者间接影响到学校体育实施效果和青少年的身心健康。但体育教师其自身的运动与健康状况又是如何呢?本文从“健康中国 2030”视角,以加强青少年体育锻炼与健康促进的目标为出发点,以关注体育教师运动锻炼和健康促进为突破口,运用文献资料法、逻辑归纳法、专家访谈法等研究方法,分析探讨体育教师运动与健康现状和促进的策略。

## 1 体育教师运动与健康状况

体育教师对于学校体育组织实施和青少年身心健康发展的作用已经成为共识。但体育教师自身的健康状况又是怎样呢?胡晓飞等人调查发现,北京市五所高校体育教师在亚健康症状、身体反映不良、异常血液指标和存在某些疾病等方面都有一定的比例。调查还显示,被调查体育教师中平均每人出现多种亚健康疾病症状,尤其是超重所占比例较大,体重超重者占调查总数的35.78%,超出我国成年人超重率的平均水平。<sup>[1]</sup>张晓刚的调查显示,甘肃省有42.5%的高校体育教师患消化系统疾病,急慢性胃炎和胃溃疡患病率较高,患呼吸道疾病者也较多,肥胖和超重者则占总调查人数的37.4%,大大超出了我国成年人超重率的平均水平。<sup>[2]</sup>而作为“教师工作母机”体育专业院校的体育教师健康状况同样不容乐观。朱明的调查发现,北京体育大学大部分教师处于亚健康状态,只有不到三分之一的教师处于健康状态。<sup>[3]</sup>

体育教师的健康状况不佳是否与运动状况有关呢?李倩在对中学体育教师中调查发现,每周锻炼3次及以上的男性只有16.9%,女性的比例相对较高,但也仅有36.8%。<sup>[4]</sup>杜彪在其研究中指出:多数体育教师主要表现在运动量不足,锻炼时间短,影响了健身效果。进一步的分析发现,体育教师中肥胖和超重者每周锻炼频数小于2次,每次时间少于30分钟的比例明显高于正常体重者。<sup>[5]</sup>可见,体育教师健康状况不佳与其运

收稿日期:2017-03-12

作者简介:吴泽萍(1960—),女,江苏南通人,南通航运职业技术学院基础教学部教授。

动状况密切相关。

在对影响高校体育教师健康的主要因素分析讨论中发现,除了运动锻炼缺乏和工作负担任务重、教学工作环境差等因素之外,体育教师作息时间不规律、饮食习惯差、长期吸烟、过量饮酒等不健康的生活方式,也是造成体育教师健康状况不佳的重要影响因素。

## 2 加强体育教师运动与健康状况的对策

### 2.1 促进健康理论知识教育,提高运动与健康认知水平

从体育专业人才角度来看,通过大学教育阶段的培养,体育教师基本上都已经具备了比较系统的体育健身与健康的理论知识,但是由于部分教师的继续教育没有跟上现代体育健身理论知识的更新速度,出现了一些理论知识短板。因此,对于体育教师健身理论知识的补缺教育不是大而全,而是应该具有精准性。

客观来讲,体育教师积极参加体育锻炼健身是一件利自己、利学校、利学生的多赢行为。体育教师不应该仅仅是一位向青少年传授体育与健康知识、技能的指导者和教育者,而应该是一位运动促进健康的践行者,更应该成为一代青少年运动促进健康的榜样。因此,体育教师应该意识到自身运动状况不仅会影响自己,而且还会影响自己的学生。体育教师应该积极参加体育锻炼,养成健康的体育生活方式,努力成为健康的体育教师,用自己的良好行为影响和感染身边的学生。事实上,不少体育教师的确仅仅就是一位指导他人锻炼而自己基本不锻炼的教学者,尽管其中产生的原因存在着各种错综复杂的因素,但是不可否认的是,教师自身的不努力是一个非常重要的因素。党和政府提出的全民健身、加强青少年体育锻炼增强体质促进健康等重大战略决策,绝大多数体育教师并不是不了解、不理解,但最终就是没有将这些落实到自身行动上。因此,相关教育行政部门和学校可通过采用运动促进健康的专题讲座、运动损伤康复专题讲座等,弥补体育教师欠缺的一些运动健康教育知识,促使每一位体育教师都更能清楚地意识到自身存在的运动与健康问题,并积极投入到健身锻炼中去。

### 2.2 把运动与健康纳入考评,促进良好运动与健康行为形成

将运动与健康状况纳入学校的考评制度,可以使体育教师为获得更高层次的发展而努力,利用被动的制度促使体育教师主动地参加锻炼,促进体育教师健康状况得到根本的改善。教育行政部门也应该根据实际情况,结合体育教师体育锻炼的过程与锻炼结果建立新的评价制度,避免以往单一的考评制度而引发体育教师忽略运动与健康状况的情况,充分调动体育教师参加锻炼的积极性。曾经有一个省级教育行政部门专门对全省学校下发了体育教师的基本体能要求文件,有部分学校也组织了体育教师进行体能测试并把相关数据上报。但是最终文件还是成了一纸空文,相关要求并没有得到有效贯彻落实,一切依然如故。可见,即使是教育行政主管部门下发红头文件,倘若其监管措施不太科学合理和监管不力,其成效也是有限的。为此,教育行政部门和相关学校应该充分发挥主管部门的作用,运用好行政管理职能,采取切实科学合理的长效措施和手段。

### 2.3 改善工作条件和环境,为运动与健康促进提供必要条件

目前体育教师工作压力普遍过大,他们不仅担负着繁重的体育教学工作任务,而且还承担大课间锻炼、课余运动队训练、学校体育竞赛等工作。除此之外,个人职称的评定、校内外人际关系的处理、家庭生活等等,都给体育教师带来了不小的压力。学校和教育行政部门要继续改善体育教学场馆设施,科学合理地布局和建设室内外体育教学场馆,确保遇到恶劣天气时,包括沿海地区的梅雨季节、西北和北方地区的沙尘暴以及环境较差地区出现的雾霾等,都有合适的体育教学场馆,保证学生及教师的身体健康。要综合考虑安排体育教师的教学训练等工作任务,特别是按照国家规定的相关政策,引进体育教师,达到合适的师生比,让教师能够有比较合适的休息时间,做到劳逸结合,为充分调动体育教师积极参与运动锻炼,促进身心健康提供必要的条件。

### 2.4 建立定期体检制度,完善个人健康档案

学校应该建立严格的定期健康体检制度,并且要做到至少一年一至两次,做到“早发现、早预防、早诊断和早治疗”,尽早发现疾病征兆并及时治疗,有效降低体育教师的患病率。同时,学校医务人员要为每一位体育教师建立规范的健康档案,对他们的身体健康状况有具体记录和基本了解。针对体育教师中出现的较多

亚健康疾病、运动损伤等常见伤病和慢性病,应提供具体的保健和治疗建议,这是改善体育教师健康状况的重要途径。按期进行体检,让体育教师及时了解自己的身体状况,有助于他们帮助改善不良生活习惯的影响,指导修正调节机制,维持机体内外环境的平衡,控制疾病的发生和发展,提高其健康水平。

### 2.5 组织开展形式多样的体育活动,激发参加运动健身积极性

学校行政、工会以及各类体育协会,应因地制宜地拓展符合体育教师特点的各类体育健身活动,组织开展更多趣味性体育活动,激发体育教师参与的积极性,调动体育教师的积极性,增加体育教师参与的愉悦感,提高体育教师的健康状况。经常组织开展适合体育教师年龄和专业的趣味性体育活动,使体育教师在繁重的工作压力中体验到更多的乐趣,有效缓解职业倦怠,帮助体育教师形成并保持体育健康生活方式,使他们树立科学的体育健康观,全身心地享受体育所带来的快乐,有助于从真正意义上实现“每天锻炼一小时,健康工作50年,幸福生活一辈子”的运动健康目标。特别需要提出的是,以上所有采取的加强体育教师的运动与健康促进的各类方法和手段,不是对体育教师的优待,而应该成为所有教师的共享的运动与促进策略。

## 3 结束语

体育教师的运动与健康现状令人担忧。体育教师的运动与健康状况不仅关系到其自身,而且对广大学生会产生不同程度和正负面双向影响。体育教师有责任有义务担负起加强自身运动促进健康的职业职责,并做好青少年学生体育锻炼的表率 and 楷模。通过加强运动促进健康理论知识教育等措施,提高体育教师的运动与健康认知水平,促进其良好运动与健康行为的形成。教育行政部门和各级各类学校,应通过采取改善体育教师的工作条件 and 环境,建立体育教师定期体检制度,完善个人健康档案,组织开展形式多样、生动活泼的体育活动等方法 and 手段,激发他们做好本职工作和参与运动与健康促进的积极性,形成改善体育教师健康状况的重要途径。体育教师的运动与健康现状是各级各类学校全体教师的缩影,应以点带面,推动我国教师队伍整体运动与健康水平的全面提升,从根本上为促进我国教育现代化和体育现代化助力。

### 参考文献:

- [1]胡晓飞,练碧贞,陈新,等.对北京市五所高校体育教师健康状况和生活方式的调查研究[J].北京体育大学学报,2005(9):1264-1266.
- [2]张晓刚.甘肃省高校体育教师健康状况调查及对策研究[J].吉林体育学院学报,2006(3):121-123.
- [3]朱明.北京体育大学教师身体健康状况及影响因素的调查研究[D].北京:北京体育大学,2009.
- [4]孙雪莲.湖北省高校体育教师身体健康现状与健康行为管理研究[D].武汉:华中师范大学,2011.
- [5]杜彪.青海省高校体育教师身体健康状况及干预措施研究[D].西宁:青海师范大学,2010.

## Physical Education Teachers' Sports and Health Promotion from the Perspective of "Healthy China 2030"

WU Ze-ping

(Dept. of Basic Education, Nantong Vocational & Technical Shipping College, Nantong 226010, China)

**Abstract:** From the perspective of "Healthy China 2030", this article makes a comprehensive analysis of the status quo of physical education teachers' sports and health in China. In addition, it proposes strengthening sports-promoting-health knowledge education for physical education teachers, improving their working conditions and environment, establishing a regular physical examination system, improving their personal health archives as well as carrying out various sports activities, which is expected to arouse their enthusiasm in participating in sports and health promotion and facilitate proper sports and healthy behaviors.

**Key words:** Healthy China; Physical education teachers; Physical exercises; Health Promotion