

自由谈

# 不懂健康常识,体育教师难言合格

李小伟

没有全民健康,就没有全民小康。2016年颁布的《健康中国2030规划纲要》提出,到2030年,主要健康危险因素得到有效控制,全民健康素养大幅提高,健康生活方式得到全面普及。《纲要》还提出,建立健全健康教育促进与教育体系,提高健康教育服务能力,从小抓起,普及健康科学知识。

加强健康教育需要体育教师和全体教师的努力,而将健康理念渗透到体育运动和体育教学的方面是体育教师义不容辞的责任。

特别关注

# 体医融合:转变“重医”“轻防”第一步

本报记者 李小伟

我国目前人均预期寿命和健康寿命有差距,慢性病呈现井喷态势。成年人中每10人就有1人患有糖尿病、每4人中有1人患有高血压,有不少人带病生存,长期处于亚健康状态,生活质量不高,并且这种现象呈低龄化趋势。有关专家指出,如果仅仅将健康的追求等同于医疗治病,不加强预防,将难以应对严峻的健康国情。

体育是最好的预防。我国第一家体医融合促进与创新研究中心,近日在国家体育总局体研所成立。该中心主任郭建军指出,大家都知道运动可以促进健康,但对自身最需要什么样的运动,了解有限,青少年是全民健身的重点,必须尽快加强青少年科学健身的指导,并从提升他们的健康素养做起。

## 从“重医”向“重防”转变

体医融合促进与创新研究中心的成立,标志着体医融合在实践层面迈出坚实的一步,同时也开始了由重医学向重预防的转变。

长期从事青少年健康研究的北京大学儿童青少年卫生研究所所长马军认为,实现健康中国战略目标,必须转变重医轻防的思路,以预防为主,努力实现慢性疾病的预防。当前,青少年体质堪忧,应将预防关口前移,开展慢病防控全民健康教育,尤其要对家长进行相关教育,要做好打一场慢性病防治的人民战争的准备。马军说。

在近年来的两会上,全国政协委员、原国家体育总局运动医学研究所所长李国平的提案都离不开体医结合。他认为,体育是预防的最好措施,应该加大力度培养可以为人们开出运动处方的医务人员,促进体育和医学的融合,这对于预防疾病和病后的健康恢复都有意义。

近年来,跑步热潮席卷全国,跑步赛事数量井喷式增长,但与此同时,缺乏科学系统训练、心态急功近利等原因造成的运动损伤甚至猝死的情况时有发生。而在一些体育课和体育活动中,猝死的现象也

一线采风

# 重庆:校园足球新赛制培育“未来大师”

通讯员 潘越

过人 射门 哎呀可惜啦

近日,首届未来大师杯校园足球创新嘉年华赛事在重庆市南岸区珊瑚浦辉实验小学拉开战幕。本次赛事分为五人制未来大师杯、三对三、五对五的比赛让孩子们兴奋不已、乐此不疲,而文化大比拼环节同样令小选手们感到刺激。

据了解,为激发青少年对足球的热情,加快重庆市中小校园足球的普及,促进区域间、学校间校园足球运动的交流与互学互鉴,由重庆市校园足球办公室指导,重庆市教育科学研究院主办,重庆市南岸区校园足球办公室承办的重庆市中小学首届未来大师杯校园足球

《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。这就要求要以中小学为重点,建立学校健康教育推进机制。构建相关学科教学与教育活动相结合、课堂教育与课外实践相结合、经常性宣传教育与集中式宣传教育相结合的健康教育模式。同时,将健康教育纳入体育教师职前教育和职后培训内容。

在健康中国的大健康视野下,体育可以全周期、全人群保障人的身体健康。有规划地定期参与体育锻炼是维护生命张

力、降低慢病风险、对抗亚健康最有效的方法,持续不断的体育锻炼也是对衰老、延长寿命、提高生存质量的重要方式。

体育不仅可以促进和维护人的心理健康,同时积极参与体育活动还能改善身体的内平衡,为心理健康打下坚实的物质基础,能调情绪、减压力、强意志,改善认知能力和记忆水平,提高学习和工作的效率,有针对性的运动干预还是治疗心理疾病的有效手段。

体育同时可以有效提高人的社会适应能力,是促进儿童少年

早期社会化的最有效途径,其作用不仅是促进身体发育,也是让孩子们在运动游戏中学习社会规则,学会与他人分享、合作和竞争的重要途径。

要做到这些,体育教师必须提高认识,把体育当作是青少年学生锻炼身体方式,同时还要将其作为教育手段、生活方式和精神依托,充分发挥健康在促进人全面发展方面的作用,将学生培养成为身心健康和社会适应能力俱佳的社会主义合格接班人。

在现实中,我们发现,一些体育教师仅仅会自己体育专业所

学的知识和技能,有些更是只懂知识不会技能,更不要说掌握相关的膳食营养、体育康复保健、心理健康知识等方面的基本功了。同时这也说明,我们的高等教育在培养学生的过程中,并没有将健康教育纳入高等教育体育专业的教育体系中。

令人感到可悲的是,高校教师尤其是教授体育教育专业的教师本身就不具有健康的基本功。笔者曾对体育学院和师范学院体育教育专业的专业背景进行过随机的采访,发现这些高校教师们基本没有公共卫生或膳

食营养学习的背景,也很少有康

复医学之类背景的毕业生充实到体育教育专业教师队伍中。他们具有的皮毛营养知识,或公共卫生以及健康教育的知识基本来自后天的培训和自学所得,如此状况下,根本无法奢求他们所教的体育专业学生具有健康的基本功。当前,高校体育教师健康知识的缺乏已成为高校体育教育专业发展的软肋,制约着体育教育专业《体育与健康》课程的接轨,也妨碍着《纲要》所提出的建立健全健康促进与教育体系,提高健康教育服务能力

和普及健康科学知识,形成健康生活目标的实现。高校体育教育专业教师的健康基本功亟待加强。

当下,高等教育体育教育专业到了必须改革的地步。其核心任务就是将健康纳入到大学教育的所有学科和相关政策中,牢牢树立健康第一的指导思想,树立大健康观意识。只有这样,高等教育才会在健康中国中发挥更多的作用,真正为人的全生命周期健康服务,为实现更高水平的全民健康做出自己应有的贡献。

新闻速递

## 全国青少年体育工作会举行

本报讯(通讯员 李颖)2017年全国青少年体育工作会议近日在京举行。国家体育总局副局长蔡振华在会上表示,国家体育总局要大力推动青少年体育活动赛事广泛开展。会上,总结了2016年青少年体育工作的亮点:政策保障更加有力;青少年训练工作得到强化;青少年体育活动更加丰富多彩。组织举办的阳光体育活动、传统校俱乐部联赛等多

种专业体育训练活动吸引的直接参与青少年人数达30余万,比赛场次和参与人数均创历史新高。此外,基础建设工作稳步加强。广东、辽宁等地成立了青少年体育联合会。

为期两天的会议中,与会代表还就2016与2017年的青少年体育工作、青少年户外体育活动营地评定办法与建设及服务规范等议题进行了讨论。

## 半数大城市中学生曾饮酒

本报讯(通讯员 晓琪)在我国的大城市中,有超过半数的中学生曾经喝过酒,学生的酒精知识存在相当程度的不足,对自身是否应该饮酒在态度上也较为模糊。因此,在青少年时期及时开展未成年人禁止饮酒的宣传教育具有十分重要的现实意义。近日中国疾病预防控制中心营养与健康所在广州、成都和哈尔滨三地的30所学校、近万名中学生中开展了为期一周的非成

为了解我国青少年饮酒现状,从而制定行之有效的干预措施,2013年至2014年,中国疾病预防控制中心营养与健康所曾在北京、上海、广州、济南、成都和哈尔滨6个城市开展了青少年饮酒行为的专项调查。从2015年9月起,中国疾病预防控制中心营养与健康所所在广州、成都和哈尔滨三地的30所学校、近万名中学生中开展了为期一周的非成

勿饮宣教活动。

## 山东校园足球训练营总营地揭牌

本报讯(通讯员 智勇)山东省校园足球训练营总营地揭牌仪式和山东省校园足球训练营教练员培训班(第一期)开班仪式日前在山东体育学院日照校区举行。山东省教育厅、山东体育学院相关负责人出席会议并为总营地揭牌,组织本次教练员培训班的主要目的是加强

青年足球教练员的专业技术水平,推动校园足球事业的发展。中国教育科学研究院、原葡萄牙科英布拉大学运动科学和体育学院有关专家分别在培训班上进行了专题授课,从多方面解答教练员们从事校园足球训练工作中所遇到的问题。

## 武汉市硚口区聚焦校园足球

本报讯(通讯员 陈志勇)近日,湖北省武汉市硚口区23个校园足球特色校代表会聚该区女子足球特色学校安徽街小学,研讨基于云平台大数据的校园足球课程与实验课题文本。

体、行业指导、社会参与的发展格局。

硚口区校园足球着力于提高普及水平,扩大校园足球覆盖面,鼓励支持各年龄段学生及幼儿广泛参与,力争使区级以上校园足球特色校占硚口区学校总数的65%以上。全区中小学所有班级每周开设一节足球课,市级校园足球布局学校每周开设两节足球课,国家级校园足球特色校开展以足球为特色的一校一品体育教学改革。

## 旱地冰球落户北京活动举行

本报讯(通讯员 陈李)助力北京冬奥,冰雪运动进校园系列活动之旱地冰球落户北京。活动于近日在北京呼家楼中心小学举行。据了解,旱地冰球的运动形式和冰球、曲棍球颇为相似。在不久前举行的全国冬季项目备战2022年冬奥会跨项跨界选材动员和座谈会上,曲棍球、旱地冰球等项目被列为冰球项目的选材来源。

据悉,旱地冰球运动作为青少年素质教育的环节在上海市诸多学校已经取得不错的成果,比如上海市松江区岳阳小学、光华中学、上海市世界外国语学校等旱地冰球课程的开展就受到家长的高度认可与支持。

时常发生。对此专家指出,应该将预防疾病的关口前移,在人们还未生病的时候就把潜在的病因提前解决,这样对于降低全民医疗成本、促进每个家庭的和谐健康都大有好处。郭建军说。

在4月20日举行的全国青少年体育工作会上,不少与会代表呼吁,近年来青少年尤其是大学生体质堪忧,必须让他们运动起来以减少运动不足带来的危害。

教育部体卫艺司司长王登峰接受记者采访时表示,现在校园足球之火正在全国校园激情燃烧,下一步校园篮球、校园排球以及游泳、武术等一系列项目都将在校园里轰轰烈烈开展,我们就是要通过开展丰富多彩的校园体育活动让更多的青少年走出户外、走向操场,参与到更多的运动中,增强体质,提高技能,完善他们的人格。

让运动“处方”发挥慢病预防作用

近年来,我国儿童肥胖问题日益突出。各种减重指南都提出,要

增加运动,提高运动的有效性。北京儿童医院内分泌科副主任闫洁介绍,从去年开始,该院与国家体育总局体科所合作开展讲座,每月一次现场指导。我们希望通过合作找出适合青少年管理的体医融合模式。闫洁说。

在加强体医融合和非医疗健康干预方面,2016年颁布的《健康中国2030规划纲要》强调,建立完善针对不同人群、不同环境、不同身体状况的运动处方库,推动形成体医结合的疾病预防与健康服务模式,发挥全民科学健身在健康促进、慢性病预防和康复等方面的积极作用。

在《中国公民健康素养66条》中,只有0.5条与体育有关,太多了。郭建军说。这些年郭建军在跟很多医生不断地交流中,很深的感触就是要从医疗看体育,重新发现体育;从体育看医疗,重新认识医疗。这两个重新认识是体医融合的前提。体育健康教育不仅是技能教育,更应是维护生命的教育。

郭建军认为,体医融合首先要解决运动的安全性,包括血糖安全、心脏安全、避免伤病。其次是解决运动的有效性。再其次是保证运动的可持续性。

重庆医科大学校长雷寒教授提出,运动处方是体育与医学的结合点。他指出,体医结合关键是建立运动处方库。不运动有害,不当运动同样有害。要根据患者病情、身体素质等,选择运动种类、运动强度、持续时间、运动频率,制订个性化运动方案。在心血管疾病管理领域,美国已逐步建立各种细化临床诊疗指南的运动处方库。

## 体医融合教育不能缺位

在国务院学位委员会学科评议组成员、全国高校体育教学指导委员会技术学科组组长王家宏看来,学校体育是健康中国的重要抓手,蕴含着健康与教育两大国家战略,是这两项工作的重要结合点,也是学校体育的时代价值所在。

王家宏认为,当前状况下,一要加强青少年身体教育,二要加强

个人技巧争霸赛、双人对抗赛三部分组成。在文化大比拼中,4个学校为一轮,分4批轮流上场对决。个人技巧争霸赛由参赛队员自选五个等级距离进行斜坡进球、吊球、踢球等三个项目的比赛。而双人对抗赛,每队5名队员参赛(女生3名男生2名),每节比赛时间2分钟。整个项目设计既最大限度考虑到参赛选手人数、性别的覆盖面,又在规则与运动强度上把握得张弛有度。

在赛场上,中国青少年校园足球国家级培训项目总负责人、中国教育科学研究院体育卫生艺术教育研究所所长吴键不断用镜头记录孩子们激烈对抗的一个个难忘瞬间。在接受记者采访时他说,校园足球

的本质在于育人,发展校园足球,最终的落脚点必须在学生身上,让校园足球成为学校体育改革的突破口应该成为共识。他同时认为,校园足球应摒弃一切急功近利,将健康生活的理念内化为信念,外化为行为,固化为习惯。学校应开动脑筋,合理地运用场地,充分发挥校园各处空地的价值,为孩子营造既有趣又实用的运动氛围,为孩子终身锻炼奠定坚实基础。

在北京体育大学教授、亚足联精英培训师李春满眼中,兴趣是校园足球最为需要的东西,当他看到师生们用自己无限的创意和想象力开展校园足球的时候,这位足球专家开心地笑了。爱玩是孩子们的

天性,而孩子们的兴趣一旦得到激发,他就会发自内心地喜欢上足球。无论是小学还是初高中,激发兴趣都是校园足球的第一要务,而这也是遵循教育和体育的规律来开展校园足球。只有这样,校园足球才会在正确的轨道上行驶。他说。

重庆珊瑚浦辉实验小学作为本届校园足球创新嘉年华的东道主,近几年通过优化体育活动场地、建立足球公园、配备足球训练器材,使学生都能参与足球运动,学习足球文化礼仪。该校校长刘君表示,校园足球的创新不仅体现在赛制上,更体现在通过自主设计足球项目,使足球在校园中成为综合式的体育健康教育,成为学校教育的有机部分。