

生命健康安全教育在高校体育教学体系中的构建

——评《运动安全与健康》

全面深化生命健康教育,构建全方位的安全与健康服务体系,是引导高校大学生形成全面发展观念的重要举措。尤其是在当前对体育教育和生命健康日益重视的形势下,如何促进高校运动活动在安全、稳定、健康的环境下开展,给高校安全管理和服务体系带来严峻挑战,也势必会引起学校、社会和大众的广泛重视。因此,从研究学校运动安全与健康教育活动的视角出发,分析安全教育视角下的高校生命健康教育体系构建,能有效降低安全风险。

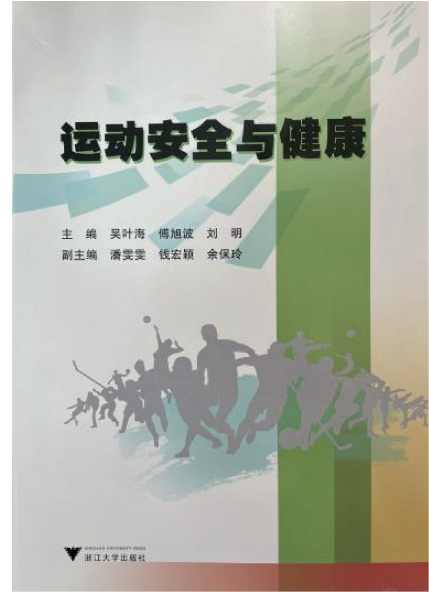
笔者在开展2022年度内蒙古自治区体育人文社会科学基地“三省一区”高校本科体育教育专业人才培养模式研究(22TYSKJDY02)的过程中,认真阅读了《运动安全与健康》一书。该书共分为8个章节,主要包括体育运动形式和健康教育的方式,运动伤害的防范与常见伤的应急处置方式、治疗方式、康复方式,户外运动的安全防范与方案的制定,自我监督和自我教育的方式等内容。该书不仅理论知识十分丰富,研究视野宽阔,紧跟时代发展形势,构建出健康体育教育管理理念。而且,以系列健康运动的方式介绍了多种运动形式,强调了诸如田径运动、跳高运动、健美操等不同运动形式的危险因素规避方式,从教师教学、教学理论、学生接受、锻炼方式、规避方式等不同层面阐明了体系构建的大框架,以期营造健康有序、稳定安全的运动安全环境。

编者指出,开展体育运动的要点,在于培养学生养成健康的生活方式、积极向上的生活态度和勇敢团结的价值观念。基于此,发展校园体育运动要与社会体育文化相融合,重在培养适合当代社会发展、迎合社会发展需求的体育类人才。例如:田径运动包括短跑、长跑、跳远、跳高、投掷等项目,能够全面提高学生的身体素质和运动能力。球类运动如篮球、足球、排球、乒乓球等,具有较强的对抗性和趣味性,有助于培养学生的团队协作和竞技精神。同时,编者强调,一切体育教育运动都需在安全的环境下进行,这种安全不仅指运动过程中的安全,而且涵盖了运动安全在内的教育理论安全、实践活动方式安全、教育安全意识等。首先,高校教师在体育教学过程中,要有丰富的理论知识及实践经验,使学生掌握正确的运动技能和应急处置方式,降低因技术动作错误导致的损伤风险。然后,掌握正确的运动技能,理解运动安全知识,才能让学生了解不同运动项目的安全注意事项和应急处理措施。如运动中的出血止血方式、绷带扎带方式、心肺复苏方式和脱臼复位方式等。最后,严格遵守户外运动的安全标准,才能确保校园运动场所的建设和使用符合规定。因此,定期评估运动场所安全,及时发现和消除安全隐患,在运动场所设置明显的安全警示标识和提示语,可提高学生的安全意识和自我保护能力。

笔者认为,提升学生自我保护意识,强化安全意识教育,是构建运动体育教学体系的重要内容,更是运动健康安全的重要构建方式。高校要通过案例教学、专题讲座等形式,以具体形象化的健康安全实例阐述运动教学过程中可能遇到的问题,以加强学生的运动安全意识,提高自我保护能力,可制定如下措施。第一,培养学生的自我评估能力,引导学生学会自我评估身体状况和运动能力,避免在身体不适或超出自身能力范围的情况下运动。第二,体育运动中要倡导学生之间互相监督与帮助,发现不安全因素及时提醒并制止,共同维护运动安全健康。第三,制定合理的锻炼计划,指导学生根据自身实际情况制定合理的健康安全锻炼计划。同时,还要引导学生树立科学安全的锻炼观念,了解运动安全对身体健康的积极作用。第四,培养学生养成良好、规律的锻炼习惯和健康的生活方式,要求学生运动前进行充分的热身活动,避免突然剧烈运动导致肌肉拉伤。

综上,体育运动与健康体系的安全构建不是一蹴而就的,而是在漫长的运动和健康活动中逐渐累积经验、查找不足和缺点,才能创新地设计出符合体育安全的活动教学方案。同时,构建运动安全与健康体系是一项长期而艰巨的任务,需要政府、高校、体育从业者等加强健康与安全意识,共同促进安全健康运动的发展。

(温娇/内蒙古民族大学体育学院/副教授)



书名:运动安全与健康

编者:吴叶海,傅旭波,刘明,等

出版社:浙江大学出版社

ISBN:9787308205672

出版时间:2021年9月

定价:32元