

以“知行合一”为导向的“体育保健学” 课程教学设计与实践

徐 凜

(东北师范大学体育学院)

【摘要】体育保健学是运动人体科学基础理论应用于体育运动实践的“桥梁”课程，具有鲜明的从“知”到“行”的特征。在教学设计中通过构建“知行合一”的教学体系架设从理论到实践的桥梁。具体策略包括提出理论素养与实践能力同步提高的教学目标、基于“健康中国”大背景优化整合知识体系、依托多种载体（任务、问题、情境、案例及实践等）提升学生实践能力、统合知识掌握与实践能力考核评价、融入思政元素培养体育科学精神和体育品格。

一、本门课程在专业人才培养中的地位和作用

“体育保健学”课程是我院面向体育教育专业三年级本科生所开设的专业主干课，对于提高学生的专业素养，培养优秀中小学体育教师的专业培养目标具有重要的支撑作用。本课程是一门具有实践应用性质的理论课，是运动人体科学基础理论应用于体育运动实践的“桥梁”课程。课程基于建设“健康中国”国家战略背景下对于体育教育专业人才培养的要求，从教学目标、教学内容、教学模式（方法）、考核评价和价值塑造五个方面进行教学设计与实践，建立“知行合一”的教学体系，旨在培养体育教育专业本科生在“创造的教育”课堂中作为体育教师应具备的体育科学精神和体育品格，使其理解和掌握体育运动人体科学领域的原理和方法，尊重事实和证据，具备实证与求真务实的态度，能用清晰的科学思维解决体育与健康问题，具备良好的问题意识，能够独立思考、判断、发现和解决问题，具备一定的好奇心，不畏困难并坚持不懈，能大胆运用体育科学知识形成解决方案。本课程注重培养学生爱国拼搏、责任担当、交流合作，在体育教育工作中善于认同和理解的体育品格。

二、课程教学创新所解决的教学中的“痛点”问题

（一）课程教学目标不够清晰

“体育保健学”作为一门应用学科的价值在于它是一座“桥梁”，把基础理论课程中的理论、知识、研究成果与体育运动实践连接起来，最终的落脚点应该是培养学生应用知识与技能来解决体育教学、运动训练及社会体育指导工作中实际问题的能力。但原有教学主要强调学生对相关知识与技能的了解与掌握，只注重学习理论知识而不强化教学实践，

从而导致理论与实际相脱离，处于一种“学而不思则罔”的状态。即使有部分内容将保健知识与技能的运用设为主要教学目标，但由于未能对这一目标进行充分理解与细化，导致目标在实现过程中没有与后续的教学内容安排、教学模式选择以及考核评价方式确定等环节相配合，从而影响了本课程教学目标的实现程度。

（二）课程教学内容广而不精，且未能与时俱进

一方面，原有教学内容比较庞杂，部分内容对体育教育专业培养目标支撑作用不大。例如，竞技体育医务监督、运动性病症中的过度训练等内容更多的是为竞技体育服务的；而体格检查中的部分内容和人体各部位运动损伤的诊断与治疗内容对学生医学基础知识要求过高，学生很难理解和掌握。另一方面，与体育教师专业素养和职业能力密切相关的内容未能做到与时俱进、根据社会需求而调整。例如，建设“健康中国”对体育教师提出了更高的要求——健康教育的主要承担者，但相关内容如健康教育知识、科学锻炼理论与方法等内容较薄弱。

（三）课程教学模式比较单一

原有教学模式以课堂讲授知识点和学习操作技能为主，教学中重理论、轻实践，理论与实践相脱离。对于学生的知识构建来说，知识点的课堂讲授固然重要，但这种教学模式往往只能让相关知识“短暂停留”在学生的脑中，这些知识既不能很好地得到巩固，又不能很好地运用。在这种教学模式下，学生未真正融入体育教师的角色，对现实中的问题缺乏感性认识和理性分析的能力，难以对相关知识形成深入理解，更遑论应用这些知识来提升自己解决实际问题的能力。原有课程的教学模式以教师为中心，忽视了学生在学习中的主体性，不能很好地提高学生的课堂参与度，也不能激发学生课后进一步学习的兴趣，不利于学生实现“学以致用”“知行合一”。

（四）课程评价方式未能较好反映知识运用情况

课程评价不仅反映教学效果，而且与学生学习的积极性和主动性密切相关。原有评价方式侧重于理论知识考核，易造成学生成绩区分度较差，出现“高分低能”现象，不能全面客观地评价。原有考核方式也未能很好地反映学生运用知识与技能解决问题的能力。“体育保健学”课程作为一门专业必修课，在评定学生学业成绩时采取闭卷考试的方式。虽然教师可以在试题中设置情景模拟、案例分析等题型，通过试题来综合考核学生对体育保健知识的掌握程度，但这仍然停留于“纸上谈兵”的阶段，不能考查学生真正动手的能力。而且，当学生发现只要在试卷上“写得好”就可以拿到高分，便会削弱学生通过复习反思和实践来提升自己能力的动机。这也就是常说的“知行分离”。由此可见，单一的书面考核方式难以对学生能力的提升进行有效的评估和区分，也难以通过考试促进学生进一步反思学习。

三、本课程教学改革的对策

（一）明确“知行合一”为课程教学的首要目标

知和行是一体之二，是一件事情的两个逻辑环节。“与行相分离的知，不是真知”，因为没有经过实践的检验，必然是空知；“与知相分离的行，不是笃行，而是冥行”，即实践若缺乏理论的指导，可能偏离正确的轨道。因此，我们提出课堂教学应“以学生为主体，同步提升理论素养与实践技能”的教学目标，实现理论知识与实践能力的双向互动，在理论知识与实践知识的循环往复中发挥促进理论知识掌握和动手能力培养的作用。

（二）以知导行，结合建设“健康中国”大背景构建合理的知识体系

“知者行之始”，强调理论对实践具有指导和调节作用，构建合理的知识体系是实践学习的基础和前提。

1. “整合”

“体育保健学”具有多学科集成的特点，内容之间并不都存在较为紧密的逻辑关系。课程在对本学科知识结构宏观和全方位认识的基础上，具体以解决“真”问题为主线，根据内容的不同特点把相关知识整合成模块。本课程整合为健康教育、科学运动、运动伤病防护与处理三个模块共十个专题。

2. “优化”

在教学内容的设计上，打破原有的学科教材的常规，充分考虑实践教学的要求，以技能为中心，把相关的健康知识和技术知识融入进去。根据体育专业学生活泼好动的实际，发挥其动手、活动能力强的优势，增加实验和实践的比重，如增加体质健康测试、运动损伤的临场处理、急救技能、运动贴扎、运动拉伸、运动风险评估、保健推拿等内容。选择内容着眼于提升学生的专业素养、实践能力，培养学生的人文精神。

3. “增加”

《“健康中国 2030”规划纲要》明确提出，要“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”。由此可见，未来中小学健康教育将主要由广大中小学体育教师来实施和完成。因此，在建设“健康中国”的大背景下，要大力提升体育教育专业学生健康教育的教学能力和水平，增加中小学各学段应知应会的健康行为与生活方式、生长发育与青春期保健、心理健康、传染病预防与公共卫生事件应对、安全应急与避险等五个领域的健康知识，以实现从“体育教师”向“体育与健康教师”角色转变所需理论知识的储备。

（三）行以求知，综合应用多种教学模式提高学生实践能力

“行者知之成”，以行验证的“知”才是真知灼见，脱离行的“知”则是空知。综合应用多种教学模式促使学生在实践和体验中加强问题意识，形成理论认知，促进学生通过独立思考在体验中获取他们需要的专业技能，提升学科理解能力和教学创新能力。

1. 小班化教学

实施以学生为主体、教师为主导的开放型教学模式，充分发挥学生的主观能动性，让学生积极参与，有更多时间与教师交流、沟通，充分分享各种教学资源。

2. 理论实践一体化教学

对实验室进行改造，将理论教室与实验室合二为一，重新设计教学流程，师生双方共同在教室里边教、边学、边操作，完成一项教学任务，实现“学”“做”“用”同时完成，将“教、学、用”三者融为一体，利用理论知识指导应用实践，在实践中加深对理论的理解。

3. 多种教学方法和手段的应用

运用信息化教学方法，提升教学的挑战度、亲和力和针对性。教师利用多种方法和载体，如问题引领、病例分析、情境再现等引导学生完成知识构建和技术应用；利用图片、动画等比较直观的表现手法让学生对比较复杂的内容更容易理解；借助现代网络和多媒体技术，为学生提供丰富的学习和辅助材料（如优质在线课程 MOOC），拓宽学生的视野和知识面。

(1) 问题设置：从课前预习开始到课后拓展，问题贯穿于始终。这些问题依据学生的兴趣点、知识水平、运动经历进行设置。

(2) 病例设计：对体育专业的学生来说，运动保健的相关知识并非空白，但由于没有经过系统学习，处理过程中有许多不恰当或者错误的方法，将这些纳入案例当中，学习从纠错开始、从细节入手是比较合适的。

(3) 理论知识的建构：用归纳取代演绎，对于理论知识的学习不是由教师直接给出结论，而是让学生在教师的引导下，独立思考、分析并进行归纳总结，自主建构。

(4) 情境教学：体育专业的学生性格开朗活泼，动手能力较强，通过设定体育课上运动伤病的情境让学生自己动手在特定条件下制定最佳处理方案。例如，运动损伤临场处理、急救技术应用等。

4. 构建专业学习共同体，拓展实践基地

围绕专业理论知识学习和实践技能，由师生和校外有实践经验的技术人员（中小学体育教师、体育科研人员等）构成专业学习团体，将教育实习学校、俱乐部、运动队作为实践基地，请运动创伤医院和体育研究所专业人员进行指导，运用运动医务监督、体质健康、运动处方的制定及运动损伤的急救等知识解决实际问题。

(四) 统合知识掌握与实践能力学业成就考核

真知的获得需要充分发挥学生的主观能动性，强化学生的主体意识和反思能力，即知有目的、行有动力。因此，课程评价方式不仅要反映教学效果，而且要与学生学习的积极性和主动性密切相关。

1. 注重过程性评价：细化平时成绩考核，教师要注意观察，做好记录。

2. 强化实践能力学业成绩考核：通过测试、案例、情境、设计、调查等形式，如学生体质健康测试、运动处方制定、运动队医务监督应用、专项运动损伤流行病学调查、运动损伤临场处理（包括急救）、运动性病症案例分析、运动伤害防护方法应用、运动后疲劳恢复等，设计每个专题的实践应用能力测评。

(五) 融入思政元素，培养体育科学精神和体育品格

1. 引入真实案例，实现爱国拼搏的情感教育；发扬迎难而上、知难而进的体育品格。

2. 结合时政案例，传递育人理念。根据习近平总书记提出的“健康中国”战略，教师引导学生树立正确的职业价值观和职业理想，肩负起促进国民体质健康的社会责任。

3. 注重教学中的学术争鸣和批判反思，培养学生尊重知识和严谨治学的态度。

四、本课程教学创新的效果和应用价值

创新教学模式的应用使“体育保健学”课程教学获得历届学生较高的评价，历年课程评价平均分均超过95分。实践表明，经过创新改革后的课程提高了学生教学参与度，增加了启发学生思考的实践活动，强化了学生的动手能力，使学生接受知识由静态灌输变为动态传播，解决了传统授课模式理论联系实际不足，难以满足本课程应用性强、实践性强的问题，有利于学生在实践和体验中加强问题意识，形成理论认知，使学生通过独立思考在体验中获取他们所需的专业技能，提升了学科理解能力和教学创新能力，切实提高了体育教师的核心素养。

目前，创新教学模式已推广到运动训练专业和民族传统体育专业以及运动人体科学的其他学科，并得到了教育实习学校给予的认可性反馈。2019年《体育保健学理论实践一

体化教学模式实践研究》获校级教学改革立项，本课程获得 2019 年“超星杯”首届吉林省本科高校智慧课堂教学创新大赛总决赛一等奖，学生获得 2019 年全国高校体育教育专业学生基本功大赛一等奖。

五、典型案例

2019 年首届吉林省本科高校智慧课堂教学创新大赛总决赛一等奖参赛课堂《急性闭合性软组织运动损伤的应急处理》（见表 1）。

本节课从“体育保健学”课程特点和学生的认知规律出发，依托不同载体（任务、问题、情境和案例），通过激发学生探究的好奇心和学习兴趣，让学生在教师的引导下进行深入思考，在已有知识经验的基础上，在课堂上完成新知识的建构，培养具有深厚的理论基础和实践智慧，能够胜任体育教学、体育锻炼、训练竞赛工作的优秀中学体育教师。

软组织损伤是学生在学、训练和未来体育教学工作中常见的运动损伤，会对学生的身体健康和运动能力造成不同程度的影响，因此本节课的学习不仅具有实际应用作用，而且有利于培养学生“健康体育、安全体育”的正确观念。

表 1 急性闭合性软组织运动损伤的应急处理

| 学习任务 教学环节 | 教学过程 | 设计意图 |
|--------------|--|--|
| 课前热身 (预习) | <p>【导学案】</p> <p>【问题引领】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 不同运动项目中软组织损伤的特点有哪些？ 2. 踝关节扭伤为何内翻位多于外翻位？ | <p>【自主学习】学生在上课之前对导学案中提出的问题进行讨论，查阅资料寻找答案，有利于对本节课内容的理解，同时培养了学生自主学习的能力。</p> |
| 导入新课 | <p>【案例】著名运动员的损伤案例：李娜踝关节扭伤、刘翔跟腱损伤（图片、视频）。</p> <p>【问题】回顾自己或同学的损伤治疗过程，思考处理方法是否正确，效果如何。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 激发学生的好奇心和学习兴趣，活跃课堂气氛。 2. 调动学生已有的知识经验，引发思考。 3. 价值塑造：通过真实案例，教师进行爱国拼搏的情感教育。 |
| 理论建构 | <p>【动画视频】炎症反应过程。</p> <p>【问题引领】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 急性损伤后的炎症反应是机体自发的防御过程，是否需要干预？为什么？ 2. 根据炎症反应的病理过程，干预的原则是什么？ 3. 根据处理原则可以选择哪些治疗方法？ <p>【案例分析】总结在处理急性损伤时的常见错误、原因及后果。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 理解炎症反应过程。 2. 处理原则和处理方法的知识建构。 3. 通过层层深入的问题带动学生独立思考，归纳出知识要点。 4. 分析病例，总结在处理急性损伤时的常见错误、原因及后果，让学生知其然，更知其所以然。最终目标是培养学生发现问题、提出问题、解决问题的能力。 |

续 表

| 学习任务 教学环节 | 教学过程 | 设计意图 |
|---------------|--|---|
| 实践操作 | <p>【创设情境】设定学校体育课中学生踝关节扭伤的情境，在较真实的条件下，让学生利用有限的条件制定最佳方案。</p> | <p>创设损伤的“真实”场景，提供“真实”条件，让学生面对“真”问题，制定出在特定条件下的最佳方案，灵活运用所学的知识和技能。</p> |
| 知识拓展 学术争鸣 | <p>【讨论】在学生已明确急性损伤后的处理原则和处理方法的情况下，提出新的观点：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. RICE—POLICE 的演变。（损伤后制动与负荷是否矛盾） 2. 对于治疗方法的核心环节——冷疗利弊的不同观点。 | <p>【创造力、批判性思维】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 这两个问题又将确定转换为不确定，在学生对此进行思考、讨论过程中培养其创造性和批判性思维。 2. 价值塑造：培养学生尊重知识、严谨治学的态度。 |
| 开放性问题 各抒己见 | <p>【问题】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 要消除运动后的疲劳，你选择的是温水浴还是冰水浴？ 2. 提出一个关于冷疗与热疗的开放性问题。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 课后结合自身经验和最新的研究成果论述自己的观点，培养学生自主学习、独立思考和进行批判性思维的能力。 2. 问题的答案由不确定到确定，再到不确定，是动态的、发展的，也是具有批判性的。在此过程中培养学生发现问题、提出问题的能力，并通过思考、研究寻找答案。 |

【备注】课程名称：体育保健学。课程性质：专业主干课。所在专业：体育教育、武术与民族传统体育。