

健康中国背景下初中体育教学中健康行为培养的实践路径

宋明斌

佛山大学, 广东佛山 528200

摘要 在健康中国战略推进下, 培养初中生健康行为是初中体育教学重要目标。现阶段体育教学存在理念滞后、内容单一、教法传统、家校社协同不足、评价失衡等问题。本文运用文献资料法, 检索 2015 ~ 2025 年中外数据库文献, 筛选留存国内文献 11 篇开展研究。研究提出四条路径: 更新教学理念, 秉持健康第一; 整合课程内容, 融汇健康理论与运动实践; 创新情境、项目式等多元教法; 构建过程与终结性相结合的多元评价体系。通过多种途径扭转重技能轻养成的现状, 推动健康行为长效养成。

关键词 健康中国; 健康行为; 初中体育; 教学实践

一、引言

《“健康中国 2030”规划纲要》的颁布与实施, 将全民健康提升至国家战略高度, 该纲要明确提出将健康教育纳入国民教育体系, 并强调加大学校健康教育力度, 引导学生树立正确健康观、形成健康生活方式。在这一国家战略的引领下, 学校在体育教学中的角色发生了根本性转变, 其目标不再局限于增强学生体质、传授运动技能, 更被赋予了培养学生核心健康素养、塑造其终身健康行为的重要使命。然而根据范冬梅等(2023)的调研结果, 当前已有研究主要集中于对新课标的理念与思想解读, 以及探讨如何进行专项技能的教学, 而对青少年健康行为的培养关注不足。因此, 本研究立足健康中国建设视角, 通过分析当前初中体育教学中健康行为培养现状, 系统探究初中体育教学中学生健康行为的有效培养路径。

二、初中体育教学中健康行为培养现状与问题

在“健康中国”这一大背景下, 初中体育教学在培养学生健康行为方面, 仍存在着多方面的不平衡。首先在教学内容上, 冀教版等教材虽然涵盖了规律作息、均衡饮食、科学运动、积极心理等重要内容, 并结合地方特点补充了相关知识, 然而从整体上来看, 教材中知识点安排较为零散, 缺乏系统性整合。谷小兵(2024)也提到, 目前初中阶段的体育教学中, 与健康行为相关的教学内容和运动技能教学之间融合不足, 对学生个性化的健康需求也难以全面兼顾。部分教学内容与学生实际生活脱节, 难以有效转化为日常行为。其次在教学方法的选择上, 已有相当数量的教师尝试了情境教学、互动游戏等较为新颖的方式, 但多数情况下, 教学实践仅停留在形式层面, 设计上并未充分考虑初中阶段学生的接受度, 从实践效果看, 学生在课堂上的参与度并没有明显提升。目前, 自适应学习、沉浸式教学、智能测评等数字化手段尚未在初中体育教学中广泛应用, 大部分学校仍以传统讲练和集体训练为主, “单

向灌输式”教学依然常见，缺乏课堂互动和动手实践。在这样的教学方式下，教师难以对学生健康行为进行科学判断，也做不到针对性指导。最后从家校社协同的视角来看，目前教育参与的各方仍难形成合力。对于学校布置的家庭体育作业，不少家长由于认识偏差、不够重视，在实际执行过程中配合度不高。陈璐（2025）针对衡水市故城县农村初中 1145 名学生家庭的调研显示，约 40% 的家长重学业成绩、轻课外体育，家庭运动氛围薄弱；加之社区体育设施与活动供给不足，学校、家庭、社区协同机制多停留在表面，未能构建可持续的健康行为培育生态。王亚坤（2025）指出，体育与健康教育深度融合是破解重技能轻养成、实现知识向行为转化的关键。康保柱（2021）也认为，中学生健康行为受学校、家庭、社会及个人多重因素影响，仅靠课堂教学难以形成稳定习惯，需构建多方协同体系。

综合上述研究，当前初中体育教学在健康行为培养方面主要存在教学内容零散、教学方法相对传统、家校社协同不足以及评价体系单一等问题。上述问题在一定程度上制约了学生健康行为的有效养成，也影响了体育与健康课程育人功能的充分发挥。因此，有必要立足健康中国战略要求，从教学内容、教学方法、协同育人机制及评价体系等方面探索更加科学有效的实践路径。

三、研究设计

（一）研究方法

本研究采用文献资料法，旨在梳理与分析健康中国背景下初中体育教学中健康行为培养的实践路径。

（二）文献选择标准

1. 国内文献检索策略

本研究所选取的国内文献检索数据库为中国知网（CNKI），重点检索了与初中体育教学实践方向高度重合的论文，以保证文献的学术质量和可参考性。在检索时间范围上，本研究选取 2015 年 11 月至 2025 年 12 月发表的论文，这是由于该时间段覆盖了“健康中国”战略提出前后的主要研究成果，能够较全面反映初中体育教学中健康行为培养领域的研究进展与发展趋势。在检索词与检索式上，本研究选择的主要检索词为“健康行为”和“初中体育教学”，辅助检索词则选择了“健康中国”和“教学路径”。本研究采用的检索式（以 CNKI 高级检索为例）可以如下形式表示：（主题 = “健康行为” OR 关键词 = “健康行为”） AND （主题 = “初中体育教学” OR 关键词 = “初中体育教学”） AND （主题 = “健康中国” OR 主题 = “教学路径”）。

2. 国外文献检索策略

本研究所选取的国外文献检索数据库为 Web of Science（WOS）、PubMed、Scopus。这三个数据库均为国际公认的权威学术检索平台，能够覆盖体育科学、健康教育、心理学等相关领域的高质量研究文献。在检索时间范围上，本研究选择了 2015 年 11 月至 2025 年 12 月。该时间范围与国内文献检索保持一致，既保证了国际研究的时效性，也便于国内外研究成果的对比分析。在检索词与检索式上，本研究选择的主要检索词为“Healthy Behavior”和“Junior High School Physical Education”，辅助检索词的选择为“Healthy China”和“Teaching Path”。本研究采用的检索式（以 Web of Science 为例）可以如下形式表示：（TS=Healthy Behavior OR TS=Health Behavior） AND （TS=Junior High School Physical Education OR TS=Middle School Physical Education） AND （TS=Healthy

China AND TS=Teaching Path)。

（三）数据筛选

本研究根据上述文献选择标准，获取国内外相关文献共 60 篇，其中国内文献共 40 篇，国外文献共 20 篇，随后从所获取文献的研究方法、研究主题、时间跨度等方面进行筛选。由于本研究目的为梳理与探究契合国内初中体育教学健康行为培养的实践研究成果，而非全面性的数据汇总与展示，国外研究的教育体制、学情背景与我国差异较大，相关成果对我国初中体育教学实践的直接参考价值有限，故未纳入国外文献。根据文献内容实际匹配程度，本文最终决定纳入国内文献 11 篇。

四、健康行为培养的具体实践路径

（一）教学内容融合路径

初中生处于人生发展的少年阶段，不仅是身体素质发展的敏感时期，还是体育技能知识形成的关键阶段，但这一阶段中身体所能承受的运动强度还比较低。初中体育教学应根据学生的身体素质发展特征与体育知识技能形成要求选择教学素材，以体现体育学习的系统化特点。陈祁罕（2017）认为在体育教学中，教师需要结合学生身心发展特点，结合体育课程要求，合理设置情境，培养学生运动兴趣，激发学生探究欲。结合聂振（2024）的研究观点，教学内容融合可从以下三方面落地。第一，依托技能课堂碎片化渗透健康知识，在长跑、立定跳远等技能授课中穿插 1～3 分钟健康常识，如长跑教学讲解呼吸调控与心肺防护、立定跳远授课普及热身预防运动损伤的知识，实现技能练习与健康科普同步推进；第二，开设常态化健康专题课程，每学期安排 4～6 节专项课程，围绕青春期体态矫正、运动损伤包扎实操、运动膳食搭配等学生实际需求内容开展系统化教学，补齐常规技能课健康教育短板；第三，推进跨学科协同授课，联动生物、心理教师共同开发课程，以“运动调节情绪”为例，借助生物原理说明内啡肽分泌机制，搭配跳绳、慢跑等实操体验，结合心理学内容指导学生利用运动疏导学业压力，构建完整健康认知闭环。

（二）选择适用的教学方法强化学生健康行为培养意识

在“健康中国”背景下，初中体育与健康行为课程要想实现教学创新，不能仅仅将希望寄托于传统的技能传授上，必须转变思路，将重心逐步转移至“健康行为”养成上，以综合教育的方式实现教学目标。季浏（2018）的研究表明，首先教师需要将课程内涵贯穿于教学实践中，充分意识到初中体育教学课堂不仅是教会学生体育运动技术和技巧的场所，更是传递健康知识、塑造健康意识、锻炼健康行为能力的重要阵地。立足现有相关研究成果，本文从以下三条路径创新教学实施方式。

1. 情境教学法

李加前（2020）提出，初中生身心发展具备阶段性特征，健康行为培育设计需要贴合日常生活与认知规律。据此，课程教学应该把抽象的健康理论具象为生活化场景，依托案例解析、心理情景剧表演、突发健康实景模拟等形式调动学生参与热情。例如，教师可以以青春期生理健康、短视频成瘾问题为载体，开展小组研讨与主题辩论，促使学生在沉浸式学习中建立健康观念，强化健康行为养成意识。

2. 项目式实践教学法

林玉婷等（2024）主张依托课内外一体化模式落实健康教育，借助“学—练—赛—评”一体化架

构完成健康知识向日常行为的转化。据此，教师在教学实践中可以创设一周膳食食谱编制、家庭健康公约拟定、校园健康环境优化提案等实践项目，引入专业营养师指导点评，以小组调研、方案落地、综合考评的完整流程，锻炼学生健康知识实操运用能力。

3. 跨学科融合教学法

谷小兵（2024）提出，整合多学科育人资源是落地健康行为教学的重要抓手。在教学过程中，教师应尝试打破各科教学边界，在不同学科课堂嵌入健康教育内容。例如，生物课堂讲授肠道菌群与膳食均衡知识，数学课堂借助统计图表分析家庭饮食结构，美术课堂组织健康主题海报创作，体育课堂依托运动数据普及科学锻炼原理，依托多学科联动构建全域化健康教育环境，助力学生长效养成健康行为。

（三）家校社协同落地，构建分层责任、双向反馈的培养生态

体育本质上应融入日常生活，实现体育的生活化与日常化，而达成这个目标则离不开多方面支持与努力。在学校层面，校方可以设立“健康行为监察员”，由体育教师兼任，定期向家长推送《初中生家庭健康指导手册》，明确不同学段的家庭培养重点（如七年级重点监督作息，八年级重点引导情绪运动）等，引起家长和学生健康行为的重视。在家长层面，学校可以通过开展“家长健康课堂”（每月1~2次），纠正“体育无关学业”的认知偏差，教授适合在家庭中进行的运动以及简单健身方法，同时建立家校健康行为反馈表，周期性提交并进行评估（例如每周一次），实现对于学生健康行为执行的及时追踪。在社区层面，学校可以联动社区开放体育设施，在周末或者寒暑假时期开设“校社联动健康实践营”，设计亲子运动或社区健康志愿活动，弥补社区体育健康资源供给不足的短板，让健康行为培养延伸至课外场景。若家校社协同效果仍不理想，学校还可以通过举办健康育儿讲座提高家长的认识，同时与社区合作，完善体育资源供给，联合开展健康活动，从多个方面优化整个健康行为的培养体系。上述各方法的结合实践，可切实提高初中生体育健康行为培养的意识，从而使体育健康行为变得生活化、日常化，有助于更好地落实健康中国这一政策。

（四）建立多元的评价体系

李刚（2024）提出，优化教学评价机制是提升健康行为培育实效的重要抓手，结合现阶段评价体系现存短板，本研究从多维度完善考评方案。其中，学生评价是整个评价体系的核心内容，构建过程需遵循以生为本的基本准则。日常教学中，教师不仅应该通过课堂表现来观察学生对健康知识的掌握程度，检查学生运动动作的规范程度，同时还应留意学生在课外的锻炼情况，并结合作息和饮食健康程度进行综合评估。在期末阶段，学校可在安排健康理论考试的基础上，追加运动急救等实操性考核，将学期开始和结束时学生的体能数据、健康行为进行对比。在整个评价过程中，教师可以搭配使用打卡记录和档案追踪，结合学生自评、同伴互评，确保评价的全面性和客观性。其次，教师是学生健康成长的引路人，在培养学生健康行为方面起着不可替代的作用，因此教师的教学评价也同样关键。在评价设计上，校方需要重点考察教师能否将健康知识自然地融入日常运动教学中，是否按要求开设健康专题课程，能否熟练运用情境化、项目式等多样化教学手段，以及对不同学生的健康指导是否具有针对性和实效性。综合来看，校方可以借助教学数据和实际教学效果，对教师的教学表现进行量化评价。健康行为的养成光靠学校单方面努力难以实现，在这种情况下学校、家庭和社区三方协同评价非常重要。家庭和社区的协同评价应主要考察家长在支持孩子体育锻炼、监督健康习惯方面的执行效果，社

区体育设施配备得是否到位，健康主题活动的开展效果，以及学生在校外的健康行为落实情况。三方协同评价的实行有助于形成合力，共同培养孩子的健康习惯。最后，评价体系的落实需要体现评价产生的实际应用效果，在体育教学和日常生活中真正做到以评促改。对于评价中表现欠佳的学生，教师应帮助其制定个性化的健康行为提升方案；对于教学中存在的薄弱环节，校方应根据教学评价，指导教师改进教学方法和设计。

五、结语

健康中国战略下，培养健康行为成为初中体育教学的核心目标，亦是提升青少年健康素养的关键。本研究针对初中体育教学中健康行为培养存在的理念滞后、内容单一、协同不足、评价偏差等问题，从教学内容融合、教学方法创新、家校社协同、多元评价构建四方面，探索了适配初中生身心特点的实践路径，以期打破重技能轻养成的教学现状，实现健康知识向行为的有效转化。健康行为培养是家校社协同的系统工程，需多方形成育人合力，让健康行为融入日常。本研究提出的路径为实践提供了思路，但受地域、学情影响，相关实践仍需持续优化。未来还需深化数智技术应用，完善个性化指导与协同育人长效机制，将健康行为培养内化于教学全过程，让健康行为成为初中生的终身习惯，为健康中国建设筑牢青少年健康根基。

参考文献

- [1] 范冬梅, 闫纪红, 代新语, 等. 新课标下青少年健康行为培养的价值、困境与路径 [J]. 沈阳体育学院学报, 2023, 42(5): 41-47.
- [2] 谷小兵. 新课标背景下中学生健康行为教学的实施策略研究 [J]. 求知导刊, 2024 (05): 134-136.
- [3] 陈璐. 新课标实施背景下农村初中生健康行为培养困境与策略研究——以衡水市故城县为例 [D]. 桂林: 广西师范大学, 2025.
- [4] 王亚坤. 健康中国背景下学校体育与健康教育融合的价值审视及发展路径 [J]. 体育科技, 2025, 46(01): 109-110+113.
- [5] 康保柱. 中学生体育健康行为探究 [J]. 林区教学, 2021(08): 114-117.
- [6] 陈祁罕. 初中学生体育核心素养体系及培养路径 [J]. 教育评论, 2017 (06): 133-136.
- [7] 聂振. 初中体育教学中培养学生核心素养的路径 [J]. 教学管理与教育研究, 2024(01): 122-124.
- [8] 季浏. 学科核心素养下中国健康体育课程模式的理论与实践 [J]. 体育教学, 2018, 38(01): 6-9.
- [9] 李加前. 以人为本, 健康第一 —— 核心素养视域下培养初中生健康行为策略浅谈 [J]. 家长, 2020(22): 52-53.
- [10] 林玉婷, 蔡兴莉, 彭丽琴. 赋权增能视角下初中生健康行为培养课堂教学路径探究 [J]. 当代体育科技, 2024, 14(12): 163-167.
- [11] 李刚. 初中体育教学学生体育核心素养提升方法研究 [J]. 体育风尚, 2024(05): 65-67.

Practical Pathways for Cultivating Health Behaviors in Junior High School Physical Education within the Context of "Healthy China"

SONG Mingbin

Foshan University, Foshan, Guangdong 528200, China

Abstract In the context of the advancement of the Healthy China Strategy, cultivating healthy behaviors among junior high school students has become a key objective of physical education. Current PE teaching is characterized by outdated teaching philosophies, monotonous curricula, conventional teaching approaches, insufficient home-school-community cooperation and unbalanced evaluation systems. Adopting a documentary method, this paper retrieves domestic and foreign literature published between 2015 and 2025 and selects 11 domestic papers for research. Four approaches are proposed: renew teaching philosophies centered on the Health First principle; integrate health theories with sports practice; innovate diversified teaching methods including situational and project-based teaching; establish a multi-dimensional evaluation system combining formative and summative assessment. These measures reverse the overemphasis on sports skills at the cost of behavior cultivation and facilitate the long-term formation of students' healthy behaviors.

Keywords Healthy China; Healthy behaviors; Junior high school physical education; Teaching practice

版权所有 © 2026 本文作者和香港科技出版集团。本作品根据知识共享署名国际许可证 (CC BY 4.0) 获得许可。 <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access