

## 专题 17-6-5：何为健康促进

大家好！学生体育学科核心素养除体育精神、运动实践，还有一个不可或缺的维度健康促进，如何理解和把握健康促进呢？

世界卫生组织前总干事布伦特兰认为：“健康促进就是要使人们尽一切可能让他们的精神和身体保持在最优状态，宗旨是使人们知道如何保持健康，在健康的生活方式下生活，并有能力做出健康的选择。”健康促进可看作一个过程，也可理解为促进健康的基本条件，包含健康知识和健康行为两个关键要素。健康知识是能否做出良好健康行为的前提，健康行为是促进健康的保障。培养学生的健康意识和健康促进能力增进健康，不仅要传递健康知识，还要引导强化学生的良好健康行为。

好了，就到这里，下周五再见。