

专题 17-2-2：如何把握健康第一

大家好！体育课坚持“健康第一”指导思想，关键要把如何促进健康。

世界卫生组织对健康的界定包含身体、心理和社会适应。落实健康第一也应从这三个维度把握。体育教学中要尽量避免任何不利于促进学生健康的言行。否则，难以真正促进健康，更难达到健康第一理念落实。如，一节武术课，安排几项柔韧练习提高柔韧素质，当老师看到一位男生练习比较困难时说“你朽木不可雕也”。学生听后，很不满，停止练习反驳老师，而且以后的体育课上再也看不到该学生积极的表现。教师不当言行直接影响学生心理健康。因此，体育课促进健康除了重视身体健康，也要兼顾心理健康和良好的社会适应。

好了，就到这里，下周五再见。