

专题 19-12-3：健康教育“育”什么

大家好！健康人人需要，是人们永恒不变的追求，健康教育也备受关注，体育与健康课程中如何开展好健康教育，重点要“育”什么？

要“育观念”，追求健康，拥有健康观念至关重要，健康的拥有者，多数对生命十分敬畏，丝毫不漠视健康、不违背规律。

要“育知识”，获得健康，需要丰富科学的运动健康知识保障，如运动人体、运动伤病、运动饮食、运动心理等相关知识。

要“育技能”，保护健康，要有维护健康的技能，有锻炼技能，消除锻炼盲，要掌握保健技能，如运动外伤现场包扎技能。

要“育习惯”，持久健康，要有长期促进健康的行为习惯，健康不是短期的健康行为所致，而要养成久久为功的健康习惯。

好了，就到这里，下周五再见。

