

热点聚焦·演进趋势：国外体育与健康教育研究的理论探析

李宣达

(南方医科大学, 广东 广州 510515)

摘要: 国外体育与健康教育起步早, 研究逐渐细化并紧密贴合学校体育本质。教育体系已趋完善, 通过课内外结合培养学生健康行为和意识。特别是欧盟成员国等体育强国, 推出多项政策并通过学校-社会-家庭联动确保学生接受体育健康教育。部分国家还设立了监督与评估机制, 确保教育目标明确, 课程评价科学全面, 促进学生掌握并应用健康知识。

关键词: 体育与健康; 运动健康教育; 学校体育; 文献计量

一、数据来源与研究方法

(一) 文献来源

以 Web of Science TM 核心合集为检索来源, 检索情况表如下所示。对检索到的 2845 篇文献进行人工筛查, 剔除关键词、作者、发文机构等信息缺失的文献数据, 最终得到 2793 篇文章。数据基本情况如下表 1 所示:

表 1 文献检索情况表

Tab.1 Document retrieval table

列项	文献情况表
数据库来源	Web of Science TM 核心合集
检索方式	标题检索
检索式	(TS= (sports)) AND TS= (health education)
检索年限	2012.01.01-2021.12.30
文献类型	Article
文献语种	English
文献数量	2845

(二) 研究工具与方法

1. COOC/VOS viewer 软件

本文借助不仅在数据库兼容度上更优, 且结果图谱节点脉络更美观清晰的 COOC/VOS viewer 文献计量软件。

2. 文献计量法

对检索的有效文献数据, 以关键词聚类图谱、研究演进时区图谱等分析方式, 明确国外体育与健康教育研究近的研究热点聚焦内容及其呈现演进路径, 并对其内涵进行阐述。

3. 演绎-归纳法

采用求同归纳法加之演绎总结, 即在综合文献计量与对比分析国外体育与健康教育研究的实证客观结果整体情形中, 探讨其中的启示并深入展望其未来发展。

二、研究热点分析

主题演进共现矩阵网络是基于关键词频次共现基础上, 以网络可视化形式将频次高低和聚类关系清晰地展示出来, 图中节点代表着检索文献关键词, 关键词所属圆圈大小代表着其出现频次, 频次越多, 圆圈越大, 而节点与节点之间连线代表关键词之间的共现关系。2012-2021 年 WOS 数据库体育与健康教育主题研究共现矩阵聚类图谱如图 1 所示。

2012-2021 年 WOS 数据库以“sports”“health education”为主题词检索文献高频关键词共现矩阵聚类图谱明显分为“亚健康领域”“体育健康课程”“教学效果”三个聚类(图 1)。近十年国

外体育与健康教育研究核心主要涵盖了课程建设、体育对学生健康行为的影响、体育对学生健康素养和意识的促进这三个方面。

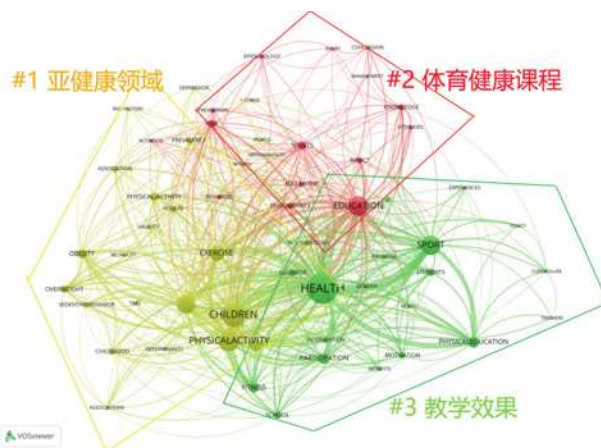


图 1 2012-2021 年 WOS 数据库体育与健康教育主题研究共现矩阵聚类图谱

Figure1 Clustering diagram by keywords

(一) 亚健康状态进入视野, 成为研究新趋势

近年来, 亚健康状态在经济发达地区尤为明显, 且呈现年轻化趋势。国外学者对儿童亚健康行为进行了大量研究。通过 2012-2021 年 WOS 关于“sports”和“health education”的研究分析发现, “CHILDREN”聚类中“OVERWEIGHT”“SEDENTARY BEHAVIOR”“OBESITY”与身体健康相关, 而“EXERCISE”聚类中的“STRESS”“DEPRESSION”涉及心理健康。在身体健康方面, Ruiter 等学者采用德尔菲法提出 11 套体育教学建议, 强调教授健康生活方式和增强健康意识。Jansen 等通过实验法发现, 每周三次体育与健康教育课程能有效减少儿童肥胖, 帮助掌握健康习惯。在心理健康方面: Acosta 等调查发现, K12 学校的体育课程可降低焦虑、抑郁及强迫症风险, 具有预防作用。Sheehan 等从运动动机角度探讨体育教育与心理健康的关系, 指出合理的课程安排可增强学生运动动机, 降低心理疾病发生概率。当前社会日益重视青少年健康问题。青少年处于身心发展关键期, 良好的生活习惯与运动习惯至关重要。体育与健康教育作为传授健康知识和行为的有效途径, 应关注教学内容与时间安排, 以促进身心健康, 这也是未来研究的重点。

(二) 体育健康课程建设颇受关注, 成为研究新热点

近年部分国家逐步重视健康教育在体育课程中的作用, 并出台相关政策推动其发展。

澳大利亚于2012年由课程评估报告机构(ACARA)发布新的体育教师指导方案,要求教师在备课中融入健康知识和运动技能,以促进學生全面发展。新西兰政府和公益机构资助第三方机构为教师提供体育与健康教育课程(HPE)资源,并通过国家学业成就检测系统评估学生表现。加拿大推出“新课程”标准,针对不同年级提出体育健康素养和心理健康要求,以提升学生社会适应能力和健康素养。欧盟强调体育是学习健康生活方式的重要手段,成员国在健康教育领域取得一定成果。例如:塞浦路斯**将健康教育纳入体育课程。丹麦要求每天安排45分钟体育活动,提升学生健康与学习能力。意大利除每周2节体育必修课外,增设3节选修课,并与疾病预防部门合作,监测学生健康并实施干预。马耳他为体质不达标学生安排每周两次、每次60分钟的专项指导训练,以提升身体素质。欧美国家在体育课程与健康教育融合方面已形成较成熟的理念和模式,建立完善的监督与评价机制,采用课堂教学与课后活动相结合的方式。这些经验对我国体育与健康教育的融合具有重要启发意义。

(三) 体育健康课程内容越加细化,成为研究新方向

近年国外学者对体育与健康教育的研究逐步从宏观转向微观,关注不同性别、年龄和课程的影响。2012-2021年WOS数据库研究共现图谱显示,“EXERCISE”聚类中的“WOMEN”和“HEALTH”聚类中的“STUDENTS”等主题词反映出研究逐渐细化,对女性及不同年龄阶段学生给予更多关注。在性别差异研究方面:Cingil, Dilek 研究发现,相较男生,女生在接受相同健康教育后更注重健康行为和责任感。Larsen, Malte Nejst 开展11周“足球健康教育项目”,结果显示女生在卫生、营养、体育活动和幸福感等方面的健康知识明显高于男生。在课程与饮食研究方面:Lugowska, Katarzyna 对平均年龄10.8岁的学生进行对比研究,发现接受体育与健康教育的学生更频繁摄入健康食品,肥胖和超重率显著低于接受通识教育的学生。

综上所述,国外体育与健康教育研究日益细化,未来将进一步关注不同类别学生的个体差异及其健康教育需求。

三、研究演进趋势分析

关键词时区演化图是基于时间维度,通过捕捉并呈现某年份所有文献中出现频次陡增的关键词,从而帮助使用者从整体把握某时间段关键词的核心节点,更加全面直观地了解研究主题的动态演进。为了使得关键词时区演化图中的内容更加清晰,使用COOC软件选取频次大于50的关键词绘制了国外体育与健康教育研究的关键词时区演化图。从该图中可知,近十年WOS数据库体育与健康教育主题研究演进趋势在2016-2019年较为明显:

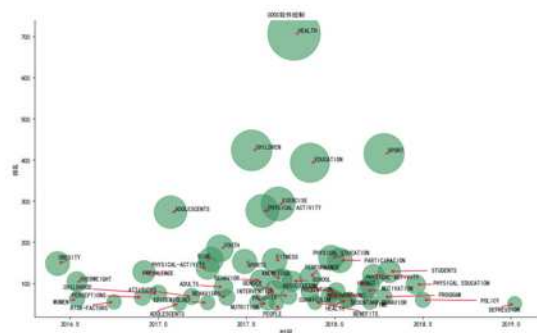


图2 2012-2021年WOS数据库体育与健康教育研究演进时区图
Figure2 Keywords Time zone evolution map

(一) 多角度审视,探索体育与健康教育价值

2016至2017年,国外学者研究主要聚焦于体育与健康教育与亚健康状态,重点探讨过度肥胖、超重和久坐行为等问题。亚健康已成为21世纪医学研究的重要课题,青少年因身体心理发育未成熟且受学业压力、电子产品使用和饮食不规律等因素影响,更易处于亚健康状态。研究普遍采用实验探究法,通过健康知识和运动干预,帮助学生养成健康的生活和运动习惯,增强健康意识,并有效减少不利于健康的行为。

(二) 多层次协同发力,助推体育与健康教育完善

2017至2018年,国外学者研究热点转向体育与健康教育与教学效果,重点探讨如何提升教育的长期性与有效性。研究发现,仅依靠课堂教学难以让学生有效掌握和运用健康知识,因此一些国家探索课堂-社区、或课堂-社区-家庭协同模式,从多层次干预,帮助学生在学阶段及步入社会后保持健康习惯和自觉运动意识。跨学科健康教育也是研究重点,流行病学、营养学和生物学等学科逐步融入体育课程。例如,一些国家在课程设计上先教授人体解剖学,再学习锻炼方法和健康知识,以提高学生对身体结构与健康管理的认知和应用能力。

(三) 政策大力扶持,促进体育与健康教育发展

2018至2019年,国外学者研究热点转向政策对体育与健康教育的影响,关注各国通过政策和项目推动教育实施与规范。爱尔兰推出青少年周期健康计划,要求三年内提供不少于300小时体育健康教育。罗马制定健康知识指南,覆盖运动、生活和饮食健康,并要求学生掌握相关知识。斯洛文尼亚实施SLOfit项目,利用智能设备监控和引导学生健康行为。各类政策与项目在保障体育健康教育实施和促进学生实践应用方面发挥重要作用,并伴随反馈与评价机制的完善不断优化。

四、结语

国外体育与健康教育研究起步较早,且研究取得了一定的成果,研究内容也逐渐细化,并紧密贴合学校体育的本质。目前国外体育与健康教育体系建设已经相对趋于完善,主要通过课内教育和课外教育相结合的方式培养学生的健康行为和健康意识。部分西方体育强国,特别是欧盟成员国在体育健康领域均颁布了一系列政策,并通过学校-社会-家庭多个层面来保证学生能够接受并运用体育健康知识。此外,部分国家还设立了相应的监督评价机制,教育行政部门具有明确的体育与健康教育目标和督导评估,体育健康课程也有较为全面科学的评价标准。通过多层次多维度的推动,保障学生接受体育与健康教育,促使学生掌握体育健康知识,帮助学生提高体育健康运用能力。

参考文献:

- [1] 王琪. 国际奥林匹克运动发展新特点及人文追求——基于2011—2020年中外核心期刊论文的文献计量研究[J]. 人民论坛, 2021(22): 80-83.