

成果公报

课题名称：构建健康校园，促进学校整体发展的实践研究

课题批准号：DGB12104

课题类别：一般课题

研究领域：体育、美育与校外教育

课题负责人：冯玉海 高级教师 北京市通州区潮县镇中心小学

主要成员：翟廷华 徐志强 韩向国 翟柳英 王文生

正文：

一、内容与方法

重视学生身心健康发展是当今世界各国学校教育的主流之一。

中国健康教育目标中对心理健康和社会能力的重视尚不足。现阶段学校教育更多是把学生作为被动的社会客体来锻炼、塑造，对如何发挥学生的主体性考虑不够。从管理层面看，学校的健康教育多数还停留在抓体育课及课外活动上，停留在健康促进指导下的疾病控制及某项课题的局部研究上，少有将健康教育作为办学特色、纳入到学校全面工作中进行实践的。

（一）我校健康教育课题研究的主要内容包括以下几个方面：

1、健康的校园环境创建

有效利用校园文化的育人功能，开发、利用校园文化的隐性教育资源，坚持德育动态的系列教育活动。

2、开发特色课程体系

（1）创建特色课程

创建符合我校实际和学生发展需求的特色课程体系，形成多元的、丰富的特色校本课程。通过德育课程、学科课程和校本课程三个方面同时入手，促进学生的成长。

（2）构建健康课堂模式

• 健康课堂的特点——趣、活、实、美，培养学生健康学习的习惯、方法，发挥引导作用。构建符和学生发展的“健康教育”课堂教学模式，包括自我管理、自主学习、自主活动、自主评价等。为发挥学生个体的“最高发展潜能”和“最远发展前限”奠定基础。

• 开展健康课堂评价方式研究。

3、注重体育学科的作用，促进健康锻炼习惯养成

《国家体育锻炼标准》在学校要认识落实，促进学生体质健康发展，激励学生积极进行身体锻炼，养成良好的锻炼习惯，提高体质健康水平。

(1) 体育教学中，形体训练的尝试。

(2) 在校一小时体育锻炼时效性的研究。

(3) 《用体育游戏方式进行课课练的研究》课题研究，已有阶段成果。

(4) 申报《体育课程资源开发》课题，开发创新体育器材，整合优化体育教学资源。

(5) 《农村小学学生体育学习评价方式的研究》课题申报。

4、健康的学校管理方式研究

学校健康教育涉及行政、教学、教育、后勤、家长、社区等多个方面的工作，只有各方面达成共识，互相支持配合，才能形成强大的联盟和支持体系，以实现维护和增进人人健康的大目标。学校管理部门应协调好各方面关系，制定有效策略，促使各方积极行动，树立健康的教学观、学生观、质量观，使健康教育理念内化为广大教职员工的自觉行动。

(二) 健康教育课题的研究方法

1、行动研究法

行动研究是本课题研究的主要方法。“行动”主要是师生的实践活动，“研究”是我们的探索活动。行动研究是把两种活动有机地结合起来，依据健康教育的理论，指导组织学校教育教学和校外的活动实验，边实践边探索，研究学生在设定的教育教学活动影响下，某些心理过程或个性品质形成和发展的规律，摸索健康课堂的教学模式，根据实验结果进行分析、论证，循序渐进，以期达成目标。

2、调查法

调查现阶段本校学生的健康现状和影响他们心智发展的因素。调查的范围和对象是学校的全体学生、部分家长（临时监护人）以及社会关心教育的人士和组织。主要采用访谈、问卷和测验等调查方法：

(1) 谈话法

通过谈话了解学生的心理活动。谈话法一般是个别测定的方法，教师通过谈话较详尽、真实、确凿地了解学生心理发展具体表现和有关细节，以便深入地研究问题。

(2) 问卷法

把研究的主题分为详细的纲目，拟成简易的问题，让学生如实答复，根据收回的答案，经过统计处理或文字总结，以分析判断实验研究的效果。

（3）测验法

本方法是通过心理测验研究个体心理发展的一种方法。用一套标准化了的题目按规定的程序，对学生心理的某一方面进行测量，然后将测量所得结果与常模进行比较，从而作出个体在某方面心理健康水平或特点的评定。

（4）观察法

有目的、有计划地观察学生在一定条件下言行的变化，作出详尽的记录，然后进行统计处理，从而判断其心理发展特点及健康水平。防止先入为主的主观性。有长期地观察，也有根据具体研究内容，在一段时间内观察学生的心理表现。

3、文献研究法

文献研究是课题研究的基础，在研究过程中，通过文献研究为课题的具体研究提供科学的理论依据和科学的指导，同时将成功的经验总结建立在科学的理论基础之上。

二、结论与对策

我校课题研究提出的健康教育，不再是学校卫生部门的一项工作，而是对校园全方位健康的诉求，包括有健康的环境、健康的饮食、健康的课堂；师生有健康的意识、健康的身体、健康的情绪、健康的言行、健康的心理、健康的生活习惯、健康的交往等等。

本课题研究的相关结论与对策：

（一）对“健康教育”的理解

1、使传统的健康教育有了新的内涵

我们提出的健康教育是关注人的教育，是一种教育思想和理念，是以促进人的身心健康发展为宗旨的教育，是关怀生命，提升人的生命质量与境界的教育。

2、学校健康教育内容更为全面

学校健康教育是着眼于学生身体健康、心理健康、道德健康、情感健康等多个方面的教育。

3、健康教育与各门课程紧密联系

我们认为健康教育是学校的全面工作，包括全部课程，学生在规定的时间内，用适宜的学习方法，取得最佳效果，养成良好习惯的教育。

4、健康教育的对象不只是心理有问题的学生

健康教育是面向全体学生、包括教师和家长的_{教育}，每一个人都是自我教育的主体，又是接受教育的对象。

（二）“健康课堂”的实践研究

课程是学校教育系统的重要组成部分，教学是教育系统的中心工作。学校健康教育特色发展的目标、内容、过程和方式终究会落实到学校的课程教学工作上来，学校特色发展的内涵和层次也终究需要通过学校的课程教学结果表现出来。

1、构建“健康课堂”的教学模式

我们认为“健康课堂”的教学方式是激发学生的学习兴趣，唤起学生求知欲望，以学生主动参与、主动操作、主动探索、主动思考为基础，正视学生的个性差异，创建自主、合作、探究的学习方式，关注学生的学习习惯、方法，以促进学生认知、情感、态度、价值观、个性等全面和谐健康的发展为目的的一种新型教育理念和教学活动的程序。

（1）“健康课堂”的特点

我们把“健康课堂”的特点定位为四个字：“趣、活、实、美”。

“趣”指培养学生的_{学习兴趣}，是提高教学质量的重要条件。即导入新课时引发学习兴趣，讲授新课时保持学习兴趣，巩固练习时提高学习兴趣。

“活”即教学方法灵活，把教材用活、把学生教活。

“实”要努力做到教学内容充实，课堂训练扎实，教学目标落实。

“美”是指教学中教师要做到语言美，板书美，氛围美。

（2）“健康课堂”的实施策略

强化学生健康学习的意识，做到“四自”——

自主学习，自主探索，自主参与，自我成长。

教师深化课堂教学，做到“四创新”——

第一，教学设计创新。师生共同参与课前的探究活动。

第二，教学过程创新。重点在于合作探究，看气氛是否活跃，孩子是否受到思维的训练。思维是否进行了对话。

第三，练习方法创新。教师在多层次、多角度、多方面分析教材的基础上，精心设计有思考性、实践性、技巧性、创造性的习题。

第四，育人效果创新。重点在提高学习能力，并改变学习、生活方式，建立健康生活方式。

这四个_{方面}即强调以传授基本知识和技能为基础，同时要关注学生身心是否

得到健康可持续发展。

2、校本课程开发

在“健康教育”特色引领下，学校不断加强校本课程建设，积极探索构建“让每一个学生都能得到健康发展”的菜单式校本课程。学校充分考虑了课程安排、课程选择、资源开发等因素，允许同一班级学生选择不同课程，不同年级学生选择同一课程。对有能力的学生给予充分的尊重，尊重其兴趣爱好、鼓励个性发展，教师及家长意见作参考。充分利用和整合各种资源，一方面发挥教师的专长，另一方面用足社会资源和发挥专用教室功能，保证学生“走班”有序实施。

在校本课程中，我们开设了特色的心理健康课程。针对农村学生常见的心理问题，我们从七个方面入手，编辑了系列心理健康教育课程。具体内容包括：智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度、心理活动符合学生年龄特点等。教材汇集了最经典、最有趣、最生动活泼的活动与故事，既是启迪思维智慧的宝库，又是疏导心灵的读物。校本教材的编写，为教师有效实施校本课程提供了依据。

菜单式校本课程的开发和实施为学生的健康发展提供了多种平台，促进了教师的专业发展，同时发挥了学校的特色和优势。使学生发展的目标、教师专业的平台、学校特色的形成有机地结合在一起。

现在，学校有“一校一品”的体育课程；《健康知与行》的校本课程；《快乐成长》的心理健康课程和各具特色的活动课程。

为了保证课程的有效实施，我们把校本课程的管理纳入到了教学常规管理中，做到专人、专时、专用。通过研究课、常规听课等方式，加强指导、检查与研究，同时为教师培训、编印教材等给予经费上的支持，确保了校本课程的顺利实施。

三级课程的有机整合，深化了学校特色，提升了学校内涵，促进了教师专业发展，促进了学生的健康成长。

（三）在体育卫生工作中渗透健康教育理念

在体育教学中，我们关注学生“自我体育意识”的培养，分四个方面达成目标：一是重新认识体育教育的理念；二是正确认识体育特色的内涵；三是使学校的课外体育活动更丰富；四是撰写学校特色的体育活动教材。

1、体育教育理念

课题的研究使我们对体育课教学有了新的认识，促使我们思考体育课教学如

何体现特色，学校的特色既要符合课标要求，又应体现健康教育理念，研究内容既是我们经过努力能做到的，又要有独特价值。

课标指出，体育教育是通过身心的锻炼活动，发展人的主体性，培养坚强意志和健全人格以及良好的社会适应能力，正确认识 and 参与人际关系的一种良好方式。在这里，我们找到了一个关键点，即学生在体育锻炼过程中，是否对自己的身心有所认知这一方面。学校体育是有目的、有计划、有系统地全面锻炼身体，促进身心健康，掌握体育知识、技术、技能，养成锻炼身体的习惯，培养体育意识的重要时期。各校的体育工作都是有计划、有内容、有指标、有比赛、有检查的，这样可以确保完成任务。而培养体育意识方面，大家做得怎样呢？

课题研究使我们感到，体育课教学应改变过去那种重运动技术、轻身心健康的状况。于是，我们将这一点做为体育教学特色加以重视，并开始研究。

(1) 自我体育意识

“自我体育意识”是从意识、自我意识衍生出来的。对终身体育的理解，关键是体育意识的培养。意识是人的头脑对客观物质世界的反映，是感觉、思维等各种心理过程的总和。由此引申体育意识，是人的头脑对体育客观事物的反映，是对体育的感觉、思维等多种心理过程。这里提出的是“自我体育意识”，就是自己对待体育在思想。

我们知道体育教育的过程是学生对自己身体的认知过程，是对自己身体的健康、强壮和优美的塑造和追求过程。体育教师是否关注学生对自己身心的自我培养这一问题，学生对自己身体的健康、强壮和优美情况是否关注呢？教师怎样使学生有这种意识？怎样培养呢？

在讨论这个问题时，体育教师又提出了几个更为具体的问题：学生的自我体育意识怎样体现出来？我们的愿望怎样实现？怎样考量？怎样确证学生有了自我体育意识，这种意识又有所增强呢？

(2) 学生心理变化过程

以关注学生心理变化过程为例：

在体育教育上，老师们认为应该关注学生是否有这样的转变过程：要我锻炼——我要锻炼。

老师让我锻炼（学生关注的是“我达标了吗”）



我要锻炼（学生有每天坚持锻炼的兴趣和愿望）

↓
我会锻炼（知道自己哪方面需要锻炼，有自己最适合的锻炼方法，是跳绳？还是慢跑？或者踢毽等）

↓
我能锻炼（懂得锻炼项目的技能和方法，如慢跑时的注意事项，跳绳的技能技巧、有适合自己的创新动作等）

↓
关注自己的身心变化（我是否进步了？如：精神面貌、呼吸改善情况、是否不爱感冒、与自己过去比较，指标有所提高？）

如果每个学生有自己的计划、目标，锻炼情况的表格记录单，这个任务就能完成，也比较便于教师顺着这条思路考察学生的变化。

我们认识到健康教育理念下的课堂教学的目的，应从单一的增强学生体质扩展到以此为基础培养终身体育的习惯。教学任务从传授基本的体育知识技能扩展到发现、引导和培养学生的体育兴趣，同时，通过体育教学，力求改善学生的心理品质，提高人文素养，培养社会适应能力，有效提高体育教学质量，促进学生全面发展。

2、体育特色

我校特色体育教学的目标，可以概括为以下三个方面：

(1) 以促进学生身体、心理和社会适应能力及整体健康水平的提高为目标
体育课教学是以“健康第一”的思想为指导的。在此基础上，我们提出体育课要以促进学生身体、心理和社会适应能力整体健康水平的提高为目标，促进学生在技能、认知、情感、行为等领域的全面发展，课堂应淡化竞技，重视对学生身心、个性发展的影响。教学内容应融合体育、生理、心理、卫生保健、环境、社会、安全、营养等诸多学科领域的有关知识，真正关注学生的健康意识、锻炼习惯和卫生习惯的养成，关注学生之间的差异与不同需求，确保每一个学生受益，提高教学水平。

(2) 激发运动兴趣，培养学生终身体育的意识

学校体育是终身体育的基础，运动兴趣和习惯是促进学生自主学习和终身坚持锻炼的前提。体育教师无论是教学内容的选择还是教学方法的更新，都应关注学生的运动兴趣，只有激发和保持学生的运动兴趣，才能使学生在自觉、积极地进行体育锻炼。使每个学生都能体验到学习和成功的乐趣，以满足自我发展的需要，

培养终身体育的习惯。

教师在教学方法上要多下功夫，注意方式方法手段的多样化。比如，在课堂讲述时做到语言深入浅出、通俗易懂，除适当讲解外，还可采用示范法、角色扮演法、案例分析法和快速反应等多种教学方法，全方位的激发学生的学习兴趣，引导学生学习，结合实际、联系生活，将课堂与实际操作相结合，有条件的运用现代技术达到健康教育的目的，致力于构建科学合理、行之有效、具有特色的健康教育方法。

（3）以学生发展为中心，重视学生的主体地位

体育教学必须面向全体学生，确定和尊重学生的主体地位。从课程设计到评价的各个环节，始终把学生主动、全面的发展放在中心地位。开展生动的、活泼的、充满乐趣的课堂教学，注重学生的情绪生活和体验，提高体育的学习能力，重视对学生的价值引导和人格养成，改善心理品质，培养社会适应能力。

我们的特色教育是要让学生的身心健康，不如学生自己有“让自己的身心健康”的愿望，有自我健康的意识、自我健康的方法，那么课程标准的要求，养成自觉锻炼的习惯，终身体育的习惯等就能够实现。

3、丰富的课外体育活动

课外体育活动是学校体育锻炼的主要手段和组织形式之一，是实现学校体育目标的基本途径。

（1）体育活动的內容

我们学校的课外体育活动形式多样、内容丰富。包括空竹、轮滑、跳绳、毽球、跳皮筋、武术、篮球等，体育教师已经编制出了相关的教材。目前，学校已形成了人人参与、个个争先、生龙活虎、生机勃勃的快乐校园体育氛围。

（2）良好的体育成绩

目前，体育运动在我们学校普遍开展，参加市区各项竞赛数量、成绩在全区处于领先地位，田径基本保持在区级前三名；单项竞赛一校一项优势体育项目已基本实现。如：曹庄一跳绳；靛庄一踢毽；潮县一武术；马头一轮滑；黄厂铺一空竹；草厂一跳皮筋等在全区已形成优势，连年获得通州区团体冠军或取得一、二等奖，并代表通州区参加市级比赛。

4、体育活动教材

目前，我校已编辑成了《阳光体育》系列活动教材，包括《空竹》、《轮滑》、《跳绳》、《毽球》、《跳皮筋》、《武术》、《篮球》等。

通过以上分析可看出，此课题研究确实把我们的体育工作带到了一个新的高度，一是加深了对体育工作的认识；二是使研究的内容走向深入，不再是让学生参加体育锻炼，而是转变到让学生有自我体育锻炼的意识，不是从理论到理论，确实使我们的体育课堂教学，从理念到实践都发生了变化。说明我们的课题研究是可行的，是对学校工作有指导性的。

三、成果与影响

“构建健康校园，促进学校整体发展的实践研究”课题的理论与实践研究，提出了新的观点、得出了新的结论，更重要的是实现了健康教育理论与实践研究紧密结合在一起，相互渗透、相互滋养，理论研究所取得的成果在学校实践中很快就有所体现和反映，不断地转化为实践形态。

教师在参与“健康教育”研究的过程中不仅实现了学校教育的转变，成就了学校健康教育办学特色，而且使自身的理论意识和水平得到了很大的提高。研究成果真实并生动地存在于学校的变化和每个教师的成长中。结题汇报中收集的每一篇报告、论文和案例都在不同程度上反映了课题研究的成果，

课题研究具体成果

（一）认识层面

1、构建了学校健康教育的基本模式

（1）健康教育以学生为主体

学校健康教育面向全体学生、为学生的身心健康服务，满足学生不断发展的身心需要。

（2）心理教育落实到外显的行为上

学生的意识、情感、意志必然反映到学习、活动、生活的行为上。把对学生的教育要求及时转化为行为训练的要求，并注意从行为角度评价学生心理素质的变化，促进健康心理的形成和发展。

一方面对学生的动机、兴趣、意志、情感、性格等进行教育；一方面以影响学生学习生活、班级生活的主要障碍为切入点，确定每个阶段的教育重点。为了使教师的行为符合心理教育的要求，学校对教师进行正确教育行为的训练。

（3）课堂教学是健康教育的主渠道

教师根据学生年龄发展的特点和不同学科教学的过程，有意识地在各科课堂教学中体现心理教育，加强对学生健康心理的培养。在教学中出现问题时，教师不流露失败、无奈的情绪，以自己良好的心理品质影响学生。

(4) 寓健康教育于各项活动中

学校开展多种专门性的德育教育活动，挖掘各类活动中的心理教育因素，尤其是要有意识地增加各类活动中的心理教育含量，活动以学生为主体，生动、活泼、交互，师生平等融合，重在心灵沟通和心理感悟。

2、提高了学生的身心素质

通过心理教育讲座和宣传教育，学生掌握了基本的心理常识，自我调节控制情绪，学会做自己的心理医生，学会当遇到自己不能排除的心理问题时，能坦然寻求心理帮助。学生的心理素质有了明显的提高。三年多来，学生参加各级各项竞赛活动，有几百人次获奖。

3、提高了教师的教学和科研能力

研究中出人才。经过三年多的探索与实践，学校涌现出一批心理素质好、教学科研能力强的优秀教师，成为学校办学的骨干力量。他们在构建学生健康的身心素质的同时，也在不断地优化自身素质，促进专业发展，提高自身的教育科研能力和创造力。

2013年10月学校召开全体班主任工作案例交流会。这些活动为老师们提供了学习交流机会，对工作起到了积极推动作用。其中多篇班主任论文在市、区交流获奖。

2014年，我校成功举办了班主任经验论文研讨会。

4、近几年师生心理无严重扭曲现象

健康教育课题研究以来，学校对个别心理状态较差的师生及时给予帮助，进行有效的心理辅导，他们进步很大，也是我校取得的可喜成绩。

几年来，通过开展健康教育的实验研究，师生们以崭新的精神面貌投入到工作和学习中，推动了学校各项工作再上一个台阶。

(二) 物化成果

1、对各项资料、数据进行整理、汇总和完善，将教师比较成功的个体案例和专题论文进行整理、汇编，以专著、案例和论文汇编的形式加以呈现。

- 《健康教育思与行》 专著 2013年1月
- 《快乐成长》 丛书 2012、12
- 《健康知与行》 校本教材 2012、6
- 《阳光体育》 校本教材 2011、10
- 相关论文及教学案例

• 健康课堂及活动照片、光盘 2014、7

2、对课题研究以来学校集体、教师和学生所取得的各级各类荣誉成果进行汇总，制成了学校荣誉册。

3、经全面汇总和研究评估，写出了最终的结题报告。

四、改进与完善

“构建健康校园，促进学校整体发展的实践研究”的研究让全校师生受益匪浅，在收获身心健康的同时，我们也在不断地总结与反思，课题研究至今，如下一些问题仍值得我们继续探究：

（一）虽然我们前期开展了大量具体的研究工作，但是由于课题组成员自身理论水平有限，难以将实际的研究活动再上升到有一定科研价值的理论策略的层面。

（二）对学生心理情况的评估及教师工作的评价还是难点。由于心理学专业知识有限，我们对学生的健康评价还不能做到每项工作都有调查反馈，都有补救措施，缺少科学的评估方法。

（三）心理咨询工作有待科学化、规范化。心理咨询工作日益发挥其独特的作用，日益受到师生的欢迎。我们的心理咨询工作还需进一步科学化、规范化，使学校心理咨询工作能向纵深方面发展。

（四）加强新教师心理健康知识的普及。学校教师心理健康状况的好坏直接制约着学校可持续发展，因此让更多的教师特别是刚参加工作的新教师接受心理健康教育培训是非常必需的。目前，只有三年教龄的新教师占教师总数的三分之一，他们有意识的参与此项研究，将会有效促进我校心理健康教育工作的发

五、成果细目

作者	成果形式及名称	获奖发表情况	发表时间
冯玉海	传承经典，构建鲜明校园文化 立足本土，促进学校特色发展	《考试》杂志	2015、1
	健康教育，奠基师生幸福人生	《语文建设》	2013、4
	论文：《多管齐下开展健康教育， 放飞快乐奠基幸福人生》	《九州教育》上发表	2013. 8
	专著：《健康教育思与行》	同心出版社发行	2012. 10
	文章发表：《创建师生健康发展的 乐园》	《中国名校成功之路》发表	2012. 10
	校本教材：《阳光体育》	校内试用	2011. 1

	校本教材：《健康知与行》	校内试用	2010、7
	丛书：〈快乐成长〉	九州出版社	2011、10
韩向国			
	论文：开发校本课程，彰显学校“健康”特色	通州区教育学会教育管理论文三等奖。	2011.11
	论文：《建立质量监控体系有效提高教学质量》	通州区小学“质量监控工作实践与创新专题征文评选中获一等奖	2012.10
	论文：《构建“健康课堂”实现减负增效》	北京市“减负大家谈”征文活动三等奖	2012.12
	论文：《小学数学互动生成性课堂教学实践研究》	北京市基础教育课程教材实验2013年优秀论文三等奖。	2013.9
	论文：《校际交流同研共进》	通州区小学“学校校本教研工作研究与探索”征文活动中获一等奖。	2014.2
	论文：《开展校际交流，促进各完小均衡发展》	通州区小学“新形势下的农村完小管理”征文活动中获一等奖	2014.6
	成果奖：《学校“健康”特色下三级课程整合的实践与研究》	通州区课程改革成果评选中荣获一等奖。	2014.6
	论文：《在学习研究与与教师共同成长》	“终身学习”征文中荣获二等奖。	2014.10
李术伟			
	论文：《释放自己，关注学生》	区教育学会一等奖	2013.4
	论文：《改变教学模式，关注每一个学生》	市级征文二等奖	2012.12
	论文：《读“我与小学数学”之践行》	区级二等奖	2015.12
魏敬			
	文章发表：《体育教学模型人的制作与使用》	《体育教学》	2015.6
	文章发表：《巧制多功能投掷靶》	《体育教学》	2015.2
	合理运用教法手段 提升体育课堂质量	《中国学校体育》	
	课题申报：《开发创新体育器材整合优化体育课程资源的研究》	市教育科学“十二五”规划一般课题	2015、6
张光月	文章发表《浅谈形体训练对小学生身心健康发展的影响》	《形体健康四维论》	2013、12
李鸿艳	文章发表《浅谈小学生书写习惯的培养》	《形体健康四维论》	2013、12

北京市教育科学规划课题成果公报