

# 高中体育生命教育拓展课程的设计与探索

许柏良

浙江省诸暨市第二高级中学

DOI:10.12238/pe.v3i1.11406

**[摘要]** 本研究运用了多元化的调研手法,包括搜集文献资料、开展问卷访问、执行数据分析等,对浙江诸暨二中开展的生命教育拓展课程案例进行了深入剖析。探讨了课程规划的众多细节,包含课程宗旨、课程内容构成、学时规划、授课环境、教学策略、评估体系以及教师团队的组建等,建立了以生命教育为中心的课程教学结构。该课程在实践探索中有效促进了学生在紧急情况应对、自救互救能力的提高,对促进校内体育教学改革与发展提供了宝贵的实证参照。

**[关键词]** 中学体育; 生命教育; 拓展课程; 设计

**中图分类号:** G8 **文献标识码:** A

## Design and Exploration of High School Physical Education Life Education Extension Courses

Bailiang Xu

Zhuji No.2 High School, Zhejiang Province

**[Abstract]** This research paper uses a variety of research techniques, including literature collection, questionnaire access, data analysis, etc., and an in-depth analysis of the life education development course cases carried out in Zhejiang Zhuji No.2 Middle School. This paper discusses many details of curriculum planning, including curriculum purpose, curriculum content composition, class hour planning, teaching environment, teaching strategy, evaluation system and the formation of teacher team, etc., and establishes a curriculum teaching structure centered on life education. In practice and exploration, this course effectively promotes the improvement of students' ability to respond to emergency, self-rescue and mutual rescue, and provides valuable empirical reference for promoting the reform and development of campus PE teaching.

**[Key words]** middle school physical education; life education; expand the curriculum; design

## 引言

随着我国社会经济的迅速发展,人们的活动领域逐渐拓宽,所面对的工作日趋复杂。但是,历史上,我国的体育课程主要集中在提升学生体质和教授运动技能上,这导致体育教学内容过于单一而缺乏多样性,从而忽略了体育教学更深远的内涵与作用。近期颁布的《学前教育及中小学安全管理规定》定于2006年9月1日起开始执行。确保学生安全是学校的首要职责,规章的主旨在于“预防为主,安全第一”。基于此,《规定》明确了四项主要的管理要旨:先行预防、依法治校、集体参与、明确责任。具体来讲,先行预防要求学校及相关方面深入研究学生事故易发环节、地点及时间,采取主动和科学的预防策略,持续优化安全体系,确保学生生命安全无虞;依法治校则强调所有相关机构和学校必须遵守教育相关法律法规与上述规定,执行安全管理,确保师生安全有保障;集体参与推动组织、企业、其他团体和个人都应参与支持学校保安工作;明确责任旨在建立完善的安全责任机制和事故责任追究制度,以保障执行安全管理的职责。

体育课堂上未重视对学生进行生命价值、健康知识及安全常识的灌输,导致他们面对自然或人为的紧急状况时常感无助,遭受到生理或物质上的巨大打击。对校园事故的梳理显示,学生的安全意识匮乏,缺少必要的自救技能和防护本领是导致事故频发的主要原因。因此,在这种情况下,从生命教育的角度重新审视体育教学显得尤为重要。教育者应设计创新的课程内容,结合生命教育、生存技能、拓展训练等方面,全方位提升学生的自保与救援技巧,增强他们的安全意识。此外,还需培育学生面对挑战勇往直前、积极竞争、不断求进的强烈意愿和坚定意志。

## 1 研究方法

### 1.1 文献资料法

经由搜集和分析中国知网、万方数据和上海教育图书馆网站的相关内容,本研究调阅了涉及“生命教育”、“生存教育”与“素质发展”等议题的资料文献,以审视相关领域的研究进展。

### 1.2 调查访问法

深入了解了诸暨、牌头和学勉三所中学的意见,对于他们对高中体育和生命教育课程发展的看法和提议,此外,对品质提升活动的实施状况进行了现场观察,汇总了实施该项目所获得的成效及经验。

### 1.3 个案研究法

将诸暨市第二高级中学作为案例研究对象,开展以生命教育为核心的课程扩展,其成果将对学校体育课程的改革与进步有所指引和参考作用。

### 1.4 数理统计法

在Windows XP平台中,通过SPSS 19.0版本的统计分析工具,对收集到的信息和数据进行处理,以便进行相关性分析,从而获得研究调查的结论。

## 2 结果与分析

### 2.1 高中生命教育的意义

生命教育在高中阶段是指教导学生形成一个健全的生命观,这包括了解和珍视生命的重要性并致力于其发展。同时,旨在培养他们关于安全的防患意识,强化他们的生存技能和生活品质,进而实践生命的真正含义及其价值。然而,关于安全和生命的教育并非仅仅是一种形式或理论知识的灌输,关键在于在拥有健全的认知水平和体质基础上,学会必要的自我保护和救护技能,这样才能在确保个人生命及财产安全方面变得更有保障。

### 2.2 高中体育生命教育拓展课程的设计与探索

中学时期的生命课程专注于生物现象的实质性探索,旨在唤醒学生对生命的理解、重视和自觉认识,并在培养对生命的深刻感知上发挥着其特有的作用,展现出其特别的功能性和明显的教育需要。本项研究以诸暨市第二高级中学生命教育的额外课程发展为案例,分析了此类课程作为具有独立特质的体育教学活动的独立开设实践,并探讨了教学目标的具体化、教材内容的筛选、上课时间的分配、教育资源的利用、教学策略与工具的应用、评价手段的设计以及师资团队的组建等多个方面的系统规划和初步尝试。

#### 2.2.1 课程目标设置

以人的一生为脉络,生命教导扩展课目旨在通过教育手段让学生掌握有关人体健康的重要知识,培养对生命的珍视之情,加强学生在紧急情况下规避危险和自我救助互助的能力,以及在多变环境中攀岩、跳跃、承受等技术,进而增强学生的生存技能和改善生命品质,致力于生命的深刻意义与高尚价值的实现。

#### 2.2.2 课程内容安排

课程设置应贴合学生的实际生活体验,涵盖他们能够真切体会、实际遇到的情况和事件。生命教育的内容安排时,以生命为中心,把教导生命安全的知识与体育课程紧密融合,同时考虑到学生身心发展的具体情况,精心设计教学项目,目的是让学生建立起科学的生命安全观念以及突发事件的自救互救能力。基于此,文章将课程内容分为三部分:培养关于生命的教育、生存技能的学习、以及品质与能力的拓展,遵循了了解生命、赞美生命、保护生命、推进生命成长这一教育的主要脉络。

表1 生命教学辅助课程内容规划表

| 生命教育板块       | 生存教育板块       | 素质拓展板块            |
|--------------|--------------|-------------------|
| 生命教育课程导论     | 生存与安全意识      | 奔跑、跳跃、平衡能力素质与能力训练 |
| 人体基本知识       | 灾难逃生知识与技能训练  | 攀爬、翻越、灵敏素质与能力训练   |
| 常见疾病及其预防     | 救助与救护知识与技能训练 | 力量、速降素质与能力的训练     |
| 生活方式、体育与健康促进 |              |                   |

#### 2.2.3 教学学时数分配

在设计生命教育主题课程的授课计划中,必须植入以人为本的教学理念,并将理论知识与现实生活的结合作为一项基本原则,着重培养学生面对紧急状况、自保及施救的技巧。这套课程是体育教学系统的重要组成部分,整个课程历时16周,共计32学时,每周安排2个学时。具体的课时安排为:理论讲解8学时,占据了一切课程四分之一的比例;实践操作与现场演练超过了60%,共20学时。生命教育主题课不仅仅局限于理论知识的灌输,它更侧重于针对学生可能遭遇问题的解决办法,并通过动手实践,培育学生真正理解知识、感悟情感和直观感知的能力。因此,课程的核心要旨在于以实际操作演练为核心内容,理论学习作为其支撑。

表2 生命教育拓展课程学时数分配表

| 内容   | 学时数 | 百分比(%) |
|------|-----|--------|
| 人体理论 | 4   | 12.5   |
| 生存理论 | 4   | 12.5   |
| 人体测试 | 2   | 6.25   |
| 心肺复苏 | 4   | 12.5   |
| 受伤包扎 | 4   | 12.5   |
| 伤员转移 | 2   | 6.25   |
| 逃生演练 | 2   | 6.25   |
| 素质拓展 | 6   | 18.75  |
| 考核   | 2   | 6.25   |
| 机动   | 2   | 6.25   |
| 总学时  | 32  | 100    |

#### 2.2.4 教学条件配备

(1) 硬件条件。根据教案规定内容的指引,本团队在真实物理环境的基础之上,打造了一个与课程教学内容紧密结合的虚拟实验场域。①紧急医疗操作实验室:我们在此投入精力于实

际操作练习, 特别涉及伤害预防与迅速处置, 包含心肺复苏术、创口包扎、骨折固定以及患者转移等多种紧急医治场景。②火灾逃生体验室: 此区域内重现了火灾场景, 学生得以真切体验并对火势判别、辨认逃生路线、操纵消防工具, 及做出最为得当的逃生选择。③个性化发展训练区: 此处配备了各类拓展训练器械, 包含高空步道、钢丝桥、缆绳跨桥、摆荡桥梁、吊悬桥、搭设临时桥梁过河、高空挑战通道、空中绳网、攀挂梯子、平衡长木、悬挂单杠、蛇形移动、独木通道、颠倒悬挂等。通过真切体验, 旨在引导学生发掘个人潜质, 摒弃懈怠与恐惧, 以及在逆流中孕育坚持不懈的意志。

(2) 软件条件。在教学软件资源方面, 需构筑一整套兼具课程特性的教育文件体系, 以规范化生命教育扩展课程的教学运作与管理, 确保培养目标的实现得到支撑。教科书作为推行生命教育极为关键的一种介质, 例如编纂专项的辅导用书《高中体育健康学》、《高中学生生命健康课程》、《高中生户外发展活动的安全管理与健康教育研讨》等; 并拟定与课程相关的教案框架、授课流程、课程计划等相关教学文档。

#### 2.2.5 教学方法采用

在体育课程中, 教学的首要宗旨应是倡导安全意识和生命保障。课程应该围绕人的基本需求——健康生活, 进行设计和执行。在具体实施时, 教师应根据课程内容的不同, 采用灵活多变的教學手段。教师应依循实践探索、发现新知、深化理解、技能提升到巩固知识等一系列有序的活动步骤, 帮助学生逐步明了体育活动与维系个人健康及生命权利的重要性相联系的深远意义。

(1) 情境模拟教学。采取模拟实景的方式来进行课堂教育, 在学习过程中将学员划分为几组, 赋予他们特定的学习任务, 并指导他们依据既定要素完成相关的练习活动。在进行逃生技能训练的时候, 通过创造火灾逼真的场景, 让学员们认识并熟悉周围环境, 教授他们如何结合建筑布局与现有工具制定出正确迅速的逃脱计划及行为, 进而强化他们的生命自救能力; 在自我救护与互助的课程中, 以实验室环境进行教学, 通过解析人体构造和实际演练心肺复苏操作, 不断增强学员的自救和互救能力。经由这些特别设定的情境教学, 每位学员都可能产生各自的感受, 在教师的引导和总结下, 这样的教育方式往往能够达到卓越的教学效果。

(2) 分层次教学。在具体的教育实践中, 同学们各自在学习能力上有所不同, 这一点是显而易见的。面临学生在吸收知识和体能方面所表现出的差异性, 教育从业者常常会依据能力的高低将他们分作不同级别。在教学目标设定和授课方式设计上, 教师都将根据层次式的教学法以及学生各自的领悟能力作出相应的调整。如同在举办素养提升课程时, 学生可以依照自己的实际情况选取难度各异的课题, 同时在教师的系统指导下学习。这样的做法有益于唤起学生对知识的渴望, 并引导他们体会到学习的乐趣。

(3) 针对性教学。每位同学都具备了独自特有的心灵领域、

思想境界以及个人情感体验, 他们在观察周遭环境、思索问题和解决问题上也各自采取了与众不同的方法。因此, 在进行教育活动时, 教师必须重视学生个体的独特性和他们的生活背景, 针对学生的个性差异来定制教育策略, 不拘泥于统一的教学准则, 努力给予每位学生以个性化成长的空间。同时, 应该根据学生的需求和特点有选择性地确定体育锻炼的种类、强度以及评估学习效果的标准。

(4) 小组合作教学法。团队互助式学习模式主要在实践活动中以小组协作的形式进行。这一模式下的学习氛围, 对身体较不健壮的学生而言, 他们能够从同伴身上获得支持, 并共同享受小集体取得成就时的快乐; 对于成绩突出的学生, 这样的教学手法为他们搭建了更宽广的平台, 展示自己的专长, 尽情展现其思维的潜力, 而且在帮助同伴的过程中寻得满足感。通过相互协作, 互通有无, 学生们建立了均等、融洽的师生关系, 并为教师营造了一个有益的教学环境。

#### 2.2.6 考核评价设定

本课程强调培养学生的参与感和技能掌握过程, 相应的评价机制应涵盖多种教学评估方法, 涉及与生理健康有关的教学要素及学生主动学习和参与性活动均为评核的关键方面。其中, 学生在应对紧急情况的避险能力, 以及自救与互救的相关知识和技巧水平的评分, 应占总权重的80%。评价方式包括对学生的参与度、技术技巧达标水平以及个人和团队的评价结合起来执行。素质拓展与理论知识的测试采取达标式评估, 而包括急救包扎、心肺复苏和火灾紧急逃生等在内的实践技能, 通过个人与团队相结合的方式来进行技能评估。

表3 生命教育拓展课程考核评价表

| 考核指标 | 考核类型 | 考核形式     | 权重(%) |
|------|------|----------|-------|
| 受伤包扎 | 技评   | 个体与团队相结合 | 20    |
| 心肺复苏 | 技评   | 个体与团队相结合 | 20    |
| 火灾逃生 | 技评   | 个体与团队相结合 | 10    |
| 素质拓展 | 达标   | 个体       | 30    |
| 理论考核 | 达标   | 个体       | 10    |
| 学习态度 | 参与度  | 个体       | 10    |

#### 2.2.7 师资队伍建设

初中生生命教育拓展课程对其未来成长具有划时代的重要性, 它综合了心智成长、身体发展、教育学、管理学、医学以及体育学等众多领域的交叉学问。因而, 组织一支多学科、稳定发展的师资队伍对课程的有效落实和持续优化发挥着至关重要的作用。在教师配置上, 应侧重于几个核心要素: 首先, 为满足课程的持续进步, 招募来自各学科领域的全职教师, 并规划教师团

队的多层次成长方案。接着,对在职教师开展继续教育,安排参加外部学术互动、生命教学专业强化,并定时组织校内的生命教学师资培训活动,如参观学习国际及国内生命教学等,以此方式提升教育团队的综合能力。最后,加强学术研讨的投入,教师要在生命教学的研究工作中下更多苦功,保障教学成果能在培养学生过程中达到最优效果。

### 3 课程实施显著性分析

经过对诸暨市第二高级中学生命拓展教育课程参与的高中生进行调研,随机抽取了340位参与者(包括165位男性和175位女性),对其在急救包扎、心脏复苏术、火场逃生技巧、个人素养提升以及相关理论知识等方面的技能进行了系统的前后测试比较。样本数据分析与t检验结果显示,在男女生群体中,无论是生活技能提升还是在特殊情境下的处置方法,上课前后都表现出了统计上意义重大的差异( $P<.05$ );而在应急情况下的自救与互救能力,包括急救包扎、心肺复苏与火灾逃生技能方面,改善情况更是显著( $P<.01$ )。这指示出,生命教育拓展课程通过清晰的教学目标定位,科学合理的课程设置和严谨的教学计划,在增进学生的基本健康知识,提升遭遇突发事件的应对能力,以及在复杂环境中保持自身权利的技巧方面起到了积极的作用,显著增强了学生的生存技能和提升了其生命品质,展现出了积极的教育成效。

表4 课程前后学生掌握情况评价表

|    | 考核指标 | 课前   |       | 课后   |      | T    |
|----|------|------|-------|------|------|------|
|    |      | -    |       | -    |      |      |
|    |      | X    | S     | X    | S    |      |
| 男生 | 受伤包扎 | 2.96 | .962  | 4.09 | .687 | .000 |
|    | 心肺复苏 | 3.31 | 1.028 | 4.26 | .896 | .000 |
|    | 火灾逃生 | 3.66 | .916  | 4.21 | .812 | .001 |
|    | 素质拓展 | 4.15 | .706  | 4.35 | .545 | .034 |
|    | 理论知识 | 2.34 | .848  | 3.87 | .751 | .000 |
| 女生 | 受伤包扎 | 3.04 | .997  | 4.33 | .667 | .000 |
|    | 心肺复苏 | 3.28 | 1.103 | 4.13 | .867 | .002 |
|    | 火灾逃生 | 3.35 | .896  | 4.07 | .741 | .000 |
|    | 素质拓展 | 4.01 | .788  | 4.23 | .698 | .032 |
|    | 理论知识 | 2.59 | .913  | 3.96 | .851 | .000 |

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

4.1.1针对高中体育生命教育的课程拓展部分,设计过程贯穿着对生命价值的关注为核心脉络,注重学生掌握基础的防护与救援知识及技能。在确立课程目的、制定课程内容、分配教学时间、配置教学资源、采用教学策略与工具、实施考核评估以及组建教师团队等方面,都综合考量了课程的综合性质、与生活的密切联系、强调实践操作,以及涵养人文精神等特征。

4.1.2在执行了针对高中生的体育生命教育增补课程之后,观察到学生们在伤口处理、心脏复苏术、火警逃生技巧、综合素养提升以及理论知识掌握方面,从课程开始到结束表现出了明显的进步。他们对生命的理解程度、安全预防知识、紧急情况下的规避危险和自救互救技巧有了显著的提升。这种生命教育的课程设计和实践对于学校体育教学的革新与进步具备了实际的指导价值。

### 4.2 建议

4.2.1我们应当丰富课程资料,通过采用声效和灯光来模仿水灾和地震发生时的场景,使学生能够在不同状况下学习逃生的路线和技巧。根据教学内容的差异,我们将课程分为自然灾害、意外事件、平时生活中的急救措施以及紧急情况下的现场救援四个部分,并且编撰一本以学生为主要读者群的生命安全教育指南。

4.2.2拓宽教育的渠道,达到对所有成员的育人目标。将生命教育纳入课程体系,使其在课内外融合发展,并逐步扩展到课外活动,确保对每一个人的教育覆盖无死角。具体措施包括:①提供生命教育相关的校选课程;②创建学生组织专注于生命教育议题;③把生命教育培养纳入新学员的军事训练课程当中。

### [课题]

2024年绍兴市教育科学规划立项课题,《高中体育生命教育拓展课程的设计与探索》,课题编号: SJZ2024139。

### [参考文献]

[1]Education Commission of State, students' safety education and management regulations in the Ordinary university, Education Commission of State,vol.4,1992.

[2]Guomin Zhang,Guoxiu Li,Yan Han,On teaching project of life education curricula for college studengts,Journal of Shanxi Agricultural University,vol.11,pp.124-127,2012.

[3]Xingyan Xiao,The construction and implementation of college students' life education course,Higher Education Exploration,vol.5,pp.77-81,2009.

### 作者简介:

许柏良(1982--),男,汉族,浙江绍兴人,大学本科,职称中学高级,研究方向:教育教学。