

健康教育在提升大学生体育运动参与的策略研究

徐 斌

(上海理工大学体育教学部, 上海 200090)

摘要 文章简单阐述了健康教育的内涵与意义, 并基于大学生体育运动参与现状, 提出健康教育在体育运动中的促进作用和体育运动实施健康教育所面临的挑战与问题, 从大学生健康意识匮乏, 体育教师对健康教育的不重视, 健康教育的实效性不强等方面进行分析, 针对性地提出实现大学生体育运动健康教育的策略, 对有效帮助大学生形成健康生活方式, 提高身心健康具有重要的理论与实践意义。

关键词 健康教育; 大学生体育; 体育运动参与; 挑战与策略

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.10.048

当前国家大力推行“健康中国”战略, 提高国民体质健康水平。大学生作为国家未来发展的中坚力量, 他们的身体健康状况备受关注。其中, 体育运动参与程度是衡量大学生身心健康的重要指标之一。近年来, 由于就业环境变化、学业压力及网络依赖等原因, 导致大学生健康意识淡薄, 对体育运动认识不足, 缺乏持续参与体育运动的动力, 这对他们的身体健康、心理健康产生了负面影响。因此, 亟需加强和改善健康教育来提高大学生的健康知识水平, 从本质上促进其健康行为的实际转变, 达到提升运动参与度的目的, 实现大学生身心健康全面发展。

1 健康教育的内涵和意义

1.1 健康教育定义

健康教育作为一项系统的教育活动, 旨在通过知识传递、态度培养与行为训练等多元化的途径, 提高个体及群体的健康水平。其核心目标在于增强人们的健康意识, 使其在日常生活中能够自主采取合理的健康行为, 从而预防疾病、提升生活品质。健康教育的内容不仅仅包括传统的疾病预防和健康促进, 也涉及心理健康、环境健康、职业健康等多个维度, 是一项全方位、多层次的教育活动。

1.2 体育运动中实施健康教育的重要意义

2017年6月, 教育部印发《普通高等学校健康教育指导纲要》, 指出加强高校健康教育, 以增强学生的身心健康素

质为目标, 贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》, 全面提升中华民族健康素质。高校是培养学生实现终身体育的重要基地, 大学体育具有多重功能与价值, 包括运动健身、人文精神培养以及心理人格训练等。大学生正处于生理和心理快速发展的阶段, 是形成健康生活方式的关键期。在这一时期内, 正确的健康知识可以帮助他们树立良好的健康观念, 避免养成不良的生活习惯。此外, 大学生是促进社会快速发展的主力军, 是国家未来的栋梁, 他们的健康状况直接关系到国家的长远发展和社会进步。因此, 开展针对大学生的健康教育, 不仅对个人发展有利, 也对社会整体健康具有深远的影响。

2 大学生运动参与现状

随着科技的发展和社会的进步, 大学生们的生活方式发生了很大的变化, 体育锻炼成为他们生活中不可或缺的一部分。尽管大学生们对体育运动的认识也在不断提升, 但总体水平仍然不高。在一项围绕大学生参与体育活动的频率、时间、类型以及个人兴趣等方面的相关研究中, 指出大约有60%的学生每周至少参与一次体育活动。而在这些学生中, 有30%的人表示参与体育活动的不足1小时, 这远低于世界卫生组织建议的每天至少1小时的运动时间。在调研阻碍大学生参与体育活动的因素时, 排名第一的是时间安排问题。超过50%的学生表示由于学业压力大, 难以抽出时间来

作者简介: 徐斌, 女, 讲师, 研究方向: 体育教学。

参与体育活动。排名第二的是体育活动种类和内容的单一。部分学生对学校现有体育活动项目不感兴趣,认为缺乏新颖性和吸引力。此外,一些学校的体育设施不完善,也会影响大学生的体育锻炼参与度。

3 健康教育在体育运动中的促进作用

3.1 提高体育运动认知能力

健康教育能够提高大学生对身体健康的认识和重视程度。在日常生活中,很多大学生由于缺乏运动知识和技能,往往无法坚持体育锻炼,而健康教育可以帮助他们掌握科学的运动方法和技巧,能够在有限的时间内获得最佳的锻炼效果,帮助大学生认识到运动不仅仅是一种身体活动,更是一种健康的生活方式,从而在日常生活中主动融入运动元素,增强开展体育活动的内在动力。

3.2 培养运动习惯

在健康教育的指引下,设计各种形式的健康教育课程和活动,不仅能让大学生们了解体育运动的好处,更重要的是能够让他们在实践中体验到运动带来的积极变化,从而逐渐形成稳固的运动习惯。与此同时,提升自我管理能力,学会制定合理的运动计划,掌握监控自己运动执行情况的方法,使得大学生们在面对学业压力或其他诱惑时,能够坚守自己的运动计划,不断巩固和优化自己的运动习惯。

3.3 提升运动技能

科学合理运用运动生理学、运动生物力学等运动技能的理论基础,然后在示范、模仿、练习等实践活动中,使大学生们能够掌握和应用这些理论知识,逐步提高自己的运动技能。

4 健康教育在大学体育实施存在问题与挑战

4.1 大学生健康意识匮乏

当前许多大学生在中学学习阶段过于重视文化科目的学习,以考试升学为唯一目标,造成体育学科长期处于边缘化地位。“健康第一”的理念,并未得到充分地落实。原本应在义务教育和初等教育阶段进行的健康教育大多未能完成,使得大学生的健康意识、基础卫生知识和习惯与其学历及年龄并不相符。由于缺乏体育锻炼和健康的生活习惯,大学生的身体素质反而逐渐下降,视力下降、肥胖、饮食等问题日益严重,严重影响了他们的身体健康。目前,高校体育教学仍然主要采用传统体育教学方法,以增强学生体质为主,注重技术动作的反复练习,大学生既缺乏学习目标,又没有学

习兴趣。这种教学方式往往使得大学生在课堂上积极参与练习,但在课后却不知如何自我锻炼和提高。

4.2 体育教师对健康教育的不重视

体育教师是指导大学生运动技能的导师,更是大学生健康发展的守护者和引路人。他们的专业知识和教学能力对于大学生形成正确的健康观具有关键性的影响。然而,许多体育教师并未充分认识到健康教育在学生生活中的重要性,仅仅将其视为一项技术性的技能培训课程。一方面,大多数高校体育教师对于自己专修的体育项目相关的知识和技能比较熟悉,但是对于体育相关的健康教育知识与技能则比较欠缺,致使很多高校体育老师在体育教学过程中很少对学生进行健康教育与指导。另一方面,绝大多数高校体育教师没有接受过专业的健康教育培训,缺乏系统的健康教育知识。因此,实施健康教育就显得尤为困难。

4.3 健康教育的实效性不强

2021年《〈体育与健康〉教学改革指导纲要(试行)》中要求,“健康教育每学期4课时,按照各学段规定应学习的健康知识,参考健康教育教学指导,有效组织教学工作”。然而,绝大多数大学体育课程在“运动技术中心论”思想和惯性思维的影响下,只注重体育知识与运动技能的传授,很少涉及健康教育相关内容,忽略了对学生心理素质、心理健康教育等方面的培养。大学生即将走出校园去面对社会和工作环境,在未来的生活和工作中,大学生还将面临各种各样的压力,为了使學生保持良好的身体状态、乐观的生活态度以及积极进取、勇敢顽强的精神状态,必须将体育教学与健康教育高质量融合发展,这是体育教育工作者的重要使命。

5 在体育运动中实施健康教育的对策

5.1 完善体育课程中健康教育体系

加大健康教育在体育教学中的重视程度。高校要完善体育课程中健康教育的内容,在体育课程教学过程中渗透健康教育的相关知识。比如将体育、心理学、营养学等相关领域的资源进行有效整合,形成多角度、多层次的健康教育体系,以促进學生全面发展。健康教育应当注重长远效果,鼓励和支持學生将健康行为融入日常生活中,形成持续的健康习惯。这要求教育者不仅要关注學生短期内的行为改变,还要通过建立支持体系、提供持续的动力和资源,促进學生的长期健康发展。只有这样,才能保证大学体育教学中实施健康教育落到实处。

5.2 转变传统健康教育观念

为贯彻落实“健康第一”教育理念,高校教师需要转变“以提高学生体质、增强运动能力”传统观念的桎梏,不断完善“健康知识+健康态度+健康技能”教学模式,创新教育教学方法,促进学生形成积极主动参与体育运动的健康生活方式,提高学生的整体健康水平。为了使大学生在体育课程中接受到更全面的健康教育知识和理念,学校可以定期开展一些健康教育讲座或者培训班,为学生提供一个学习与交流的平台。在进行培训时还可以引入一些健康教育新理念和新方法,促进学生全面发展。

5.3 建立完善的教师培训体系

健康教育涉及多重学科交叉的教学活动,对教师的知识结构和综合能力普遍要求较高。因此,学校可以组织邀请体育运动和健康教育领域的专家学者,定期来校开展讲座和工作坊,为教师提供常规与专业相结合的培训课程,促进教师的健康知识更新和技能的提升,从而提高教师的专业水平和教学能力。另外,鼓励和支持教师走出学校,参与学术交流和研究活动。通过学术论坛、教研项目等各种形式,提升教师的科研能力和创新意识。同时,也应重视教师激励机制的建立,用职称晋升、奖励制度等方式,激发教师的工作热情 and 教学创新能力。

5.4 制定激励机制

在激发大学生运动参与度的过程中,激励机制发挥着不

可忽视的作用。激励机制的设计应当基于对大学生心理和行为习惯的深入理解,充分考虑其动机、需求和挑战。为此,大学可以设立体育锻炼积分制度,将学生的体育锻炼行为与积分挂钩,并将积分与奖学金、评优等实际利益相关联,以此作为外部激励。此外,利用校园文化活动,如运动会、健康主题讲座、健身挑战赛等活动,营造积极向上的体育锻炼氛围,增强学生的内在动机。

与此同时,大学课程还应建立完善的健康教育评价体系。通过定期的体质测试、健康调查等方式,监测学生的健康状况和运动参与情况,及时反馈结果,帮助学生认识到体育锻炼对于健康的积极作用。同时,鼓励教师、学生共同参与到健康教育评价中,形成多元评价机制,从多个维度激发学生的运动热情。

6 结语

健康乃人类生存与发展之基石,亦是促进人类全面发展之关键要素。健康教育通过传授科学运动知识、培养良好运动习惯以及提升运动技能等途径,能够有效提高大学生的体育锻炼参与度。当前,大学体育教育正面临着以增强体质为主向“健康第一”重要的思想转变,运动能力、健康行为和体育品德已成为体育与健康的核心素养。大学体育教育需要着力改善大学生的生活习惯,以帮助他们养成有利于健康的行为,并在实践过程中不断完善和发展健康教育体系,为培养健康、活力、有为的大学生群体奠定坚实基础。

参考文献:

- [1] 郭凌云,吴凤彬.多元化健康教育促进大学生体育锻炼行为的效果评价[J].中国学校卫生,2021(1):50-53+57.
- [2] 王国忠.青少年体育锻炼行为研究[J].青少年体育,2022(8):31-32.
- [3] 吴本连,季浏.中国健康体育课程模式对大学生体育学习效果的影响[J].体育学刊,2023(3):106-112.
- [4] 马昆,王景星,吴戈.“健康中国”背景下健康教育融入学校体育教学改革对策[J].河北北方学院学报(社会科学版),2021(2):74-76.
- [5] 王京转.体育课对大学生健康意识养成的影响[J].当代教育科学,2015(11):62-63.
- [6] 汪建秋.高校体育教学中健康意识和习惯的培养[J].体育世界(学术版),2017(10):171+168.