

# 构建民办高校大学生健康素养提升路径的实践研究

朱斌

南昌大学共青学院, 中国·江西 共青城 332020

**摘要:** 本研究聚焦于健康中国背景下民办高校大学生健康素养提升的路径。通过对相关文献的梳理, 深入分析了民办高校大学生健康素养提升的背景与原因, 剖析构建民办高校大学生健康素养提升路径的相关理论与原则, 并提出了提升民办高校大学生健康素养的实施方法, 即构建民办高校健康通识教育体系正向引导大学生的健康意识, 实践多元教育理念, 以学校、家庭、个体、环境四位一体协同作用为主体, 整合体育教育、心理教育和其他健康类通识教育的知识体系, 搭建健康素养提升的基本实施路径, 对于完善民办高校健康通识教育体系, 提升大学生健康素养具有重要的理论和实践意义。

**关键词:** 民办高校; 大学生; 健康素养; 提升路径

## A Practical Study on Constructing the Path to Improve the Health Literacy of College Students in Private Universities

Bin Zhu

Gongqing College of Nanchang University, Gongqingcheng, Jiangxi, 332020, China

**Abstract:** This study focuses on the path to improve the health literacy of college students in private universities under the background of a healthy China. By sorting out relevant literature, it deeply analyzes the background and reasons for the improvement of the health literacy of college students in private universities, dissects the relevant theories and principles for constructing the path to improve the health literacy of college students in private universities, and proposes an implementation method to improve the health literacy of college students in private universities, that is, to construct a general health education system in private universities to positively guide the health awareness of college students, practice the concept of multiple education, take the four-in-one synergy of school, family, individual, and environment as the main body, integrate the knowledge systems of physical education, psychological education, and other general health education, and build the basic implementation path for the improvement of health literacy, which has important theoretical and practical significance for improving the general health education system in private universities and enhancing the health literacy of college students.

**Keywords:** private universities; college students; health literacy; improvement path

## 0 前言

自进入新的世纪, 经济高速发展, 中华民族迈入了全面复兴的新阶段, 健康中国的全方位建设逐渐明晰。从 2016 年 10 月, 国家颁布《“健康中国 2030”规划纲要》(以下简称“纲要”)<sup>[1]</sup>, 依据“纲要”, 各级政府把如何提高国民的健康素养当成一项重要任务。健康素养的提升面临着诸多挑战, 例如新冠病毒的大流行, 以及因此导致逐渐增多的心理问题及精神类疾病, 给全体国民的健康素养提升带来了不确定性的影响, 从而影响健康中国战略的实施<sup>[2]</sup>。如何解决当前的健康问题, 提高大众的健康知识, 普及居民的健康理念, 如何提升全民健康素养是一项长期探索的研究方向。国民健康素养的水平高低反映了健康教育普及, 而健康教育也是实施全面健康战略在全面老龄化、深化医疗体制改革、医保基金承压等背景下, 实施健康中国最为经济、有效的方法, 而高校的健康教育在整个健康教育体系中占住

重要位置<sup>[3]</sup>。众多高校研究者中, 朱林可(2018)<sup>[4]</sup>以江西某公办高校为例, 以《全国居民调查健康素养监测》的调查问卷对在校 1333 名学生进行了网上自主填写问卷测试, 研究表明, 该校学生的父母若是医生其健康素养水平明显高于其他学生; 女生的健康素养水平高于男生; 家庭背景为农村的学生健康素养水平要低于家庭背景为非农村。张宝华(2021)<sup>[5]</sup>以南京四所高职院校为例, 以《2012 年中国公民健康素养知识调查问卷》的对在校 800 名同学填写问卷, 研究得出如下结论: 4 所高职院校中 25.52% 的学生具有健康素养; 性别、年龄、家庭教育、学校教育等对健康素养的形成具有显著影响; 学校应加强健康教育进一步提升健康意识, 促进大学生健康素养的全面发展。综上所述, 国内外的研究从不同的视角展开, 探寻健康素养的形成理论、发展过程、实践应用等; 良好健康素养的作用主要在于探求寻找自身已知的健康信息, 做出有利于身心和身体健康决策, 从而避免健康风险以及提高生活质量的多维度技能。大学生健康

素养的形成并非短期可以完成,需要家庭、学校、个体、环境的协同发展,如何应对当前的健康问题,提升大学生自我健康教育是当前健康中国战略的重要环节和研究课题,而在“健康教育和健康素养的融合与突破”方面,还需要更多的实践研究来支撑。

## 1 民办高校大学生健康素养的现状

大学生是未来新质生产力的主力军,民办高校的大学生也占据重要位置,本研究从民办高校大学生对健康知识的了解,健康意识的觉醒,健康技能的掌握等方面综合考察,发现民办高校大学生健康素养的现状的几个重要问题。

①民办高校大学生健康意识的觉醒有待激发。从高中至大学的转变,从沉重的课业负担中解脱出来,步入了一个相对较为自由的阶段。然而,因自律意识的欠缺以及自律能力的不足,他们难以构建起良好且健康的生活习惯,进而致使身体状况出现问题。与此同时,由于生活条件的优化等因素,部分大学生缺失吃苦耐劳的精神,对各类体育锻炼常常持有抵触心理,以学习为借口逃避体育课,最终造成体质的下滑<sup>[6]</sup>。大学生对于健康意识的觉醒采取了不一样的态度,这已然成为一个不可小觑的问题,亟待高校以及学生自身予以高度重视。

②民办高校大学生健康知识的实践有待提高。通过对相关研究的深入分析发现,大学生在健康知识理论内化并转化为自身行为方面表现欠佳。有研究表明,健康素养知识得分总体处于较高水平,然而健康行为得分却显著低于健康知识得分<sup>[7]</sup>。这一情况充分说明,大学生具备较强的接受新事物的能力,能够较好地掌握健康知识,这无疑为提升健康素养奠定了一定基础。但不容忽视的是,健康知识并未切实对大学生的自身健康行为产生深度影响,众多学生对健康知识仅仅停留在认知层面,尚未真正形成实践自觉。

③民办高校大学生健康技能的掌握有待提升。民办高校大学生的家庭经济状况可能相对较为复杂,部分学生家庭经济条件较好,但也有一些学生家庭经济压力较大。这种差异可能导致学生在健康方面的关注重点和资源获取能力不同,导致对健康技能的掌握出现较大的差异。原生家庭对待健康的态度由于经济原因也会有重大差别,由于民办高校的原生家庭差异巨大,部分大学生的健康技能的掌握也会受到较大影响。

## 2 构建民办高校大学生健康素养提升路径的策略

目前的教育体系中,体育教育、心理教育和其他健康类通识教育往往相对独立,缺乏有效的整合。为了更全面地提升学生的健康素养,有必要将这三个领域的教育进行有机整合,形成一个新的健康通识课程知识体系。建立提升框架的策略如下。

## 2.1 整合民办高校大学生健康素养提升路径四位一体的实施载体

①学校是大学生健康素养教育的主要场所,通过开设专门的健康教育课程,系统地向学生传授健康知识和技能是学校作为健康教育实施主体的主要职责,知识内容包含生理健康、心理健康、营养与饮食、运动与健身等方面的内容。

②家庭是孩子成长的第一课堂,也是完成同学们完成健康素养的重要辅助,了解他们的需求和困惑,给予他们关心和支持。积极配合学校的健康教育工作,鼓励孩子参加学校组织的各种健康活动,关注孩子在学校的健康表现。为孩子提供必要的健康资源,如购买健康书籍、参加体育培训等,帮助孩子拓宽健康知识面,提高健康技能。

③大学生是健康素养提升的实施主体单位,也是健康知识、健康意识、健康技能的主要载体,因而大学生对于健康素养本身的态度非常的重要,从自我健康管理开始,建立健康素养提升的意识,到自我健康监督的实施,实际上需要的是大学生本身自主意识的觉醒。

④四位一体中的环境是外在影响因素,展开分析的主要有社会环境、自然环境、政策环境的影响。社会要营造重视健康的良好氛围,通过媒体宣传、公益活动等形式,传播健康知识和理念,提高全民健康意识;保护和改善自然环境,减少环境污染,为大学生提供一个清洁、舒适的生活和学习环境,有利于大学生的身体健康。

项目研究所在学院在对待学生健康教育方面付出了较大的代价,近几年间,学院成立了心理健康教育中心,下设一个心理教育教研室,主要针对大一新生开设心理健康课程,做到了全校覆盖。除此以外,心理健康教育中心还设置了三间心理咨询室,面向全校的师生开放。学院还开设了体育健康教育通识课程。改造健康环境,投入巨大成本改造和完善的体育设施,主要包含篮球场改造、足球场改造、学生公寓旁的健身场所的改建;本学期项目所在学院着重改造食堂,新建了学生和教师食堂,逐步改善就餐环境,保持校园环境的整洁与卫生等,为学生的健康成长提供物质保障。加强教师师资队伍的建设,新学期的,辅导员和兼职学生工作的老师均需要参与心理咨询师的培训与取证工作,为教师提供相关的培训和学习机会,使他们能够及时了解最新的健康知识和教育理念,不断更新教学内容和方法;不断鼓励教师外出学习。从改善校园环境,建设校园道路,整修学生公寓,重装校园教室的各种硬装投入,到鼓励教师外出学习,参与学生工作的老师参加心理咨询师的培训与取证等软装的投入,总之,在积极的改善整个教学环境,把学院的改变通过社交媒体向家长及广大群众传播,促进健康教育中的学校、个体、家庭、环境的四位一体的真正结合。

## 2.2 推进体育教育、心理教育和其他健康类通识教育的有效融合

### 2.2.1 教学内容融合

健康素养的实践操作由体育教育完成,健康意识培养

则需要心理健康和健康通识类教育完成,健康知识则蕴含在体育与健康、心理与健康、卫生与健康课程的不同章节中。体育教育中应增加适量运动对心理健康、睡眠、膳食的理论介绍与实际操作,鼓励学生借助新媒体力量,如发朋友圈等,使每位大学生至少掌握一种适合自身的运动方式,培养个体积极锻炼的主观能动性,建立长期热爱运动的良好习惯,落实健康知识的实践操作。适量运动对心理健康有积极作用,能增强心肺功能等,预防和控制肥胖,还可促进思维发展,减轻心理问题。

### 2.2.2 教师理念融合

教师的自我定位对健康课程教学至关重要,实际教学中,部分体育教师过于注重运动技能讲授而忽视健康理念教育。体育教师应加强健康知识 with 技能讲解,向体育与健康教师转变,遵循“健康第一”理念,强化对大学生的健康教育,延伸和拓展健康教育课堂,满足学生健康需求,提升教学效果,心理学教师在讲解心理学知识的同时,适当增加运动对心理健康的治疗作用的讲解,健康通识教师则起补充作用。

### 2.2.3 监督手段融合

健康素养的监督主要依赖大学体测。体测前应召开专门会议,讲解测试内容、评分标准及意义,消除学生陌生感与恐惧感;体测过程中要确保流程规范,数据准确;体测后及时反馈数据,增强学生锻炼意识。将体测作为健康监测常态化工作持续推进,形成良好的大学生健康素养监测政策。

### 2.2.4 通识课程融合

加强体育教育、心理健康教育与其他健康通识课程的内容互补,增加非医学类学生正确对待健康问题的能力,特别是心理健康问题的运动疗法,激发民办高校大学生健康意识的觉醒。现阶段绝大多数非医学类高校缺少与合理膳食相关的健康通识课程,如《卫生营养与健康》《生活药理学》等,补齐这些课程可完善健康四大基石的认知,形成健康素养提升的整体框架。有条件的学校应开设不同类型的课程。

### 2.2.5 线上线下融合

目前许多学校开设了线上健康管理课程,如湖南大学的《营养与健康》、福建师范大学的《生活药理学》等,还有健身博主的直播课程。通过线上与线下课程融合,为民办

高校大学生提供更多体育锻炼方式选择,促进其健康素养提升。

## 3 结语

深入探究健康素养的形成理论、发展进程、实践运用等方面,作为健康素养提升的主体,关键在于大学生积极探寻并获取自身已有的健康信息,进而做出有益于身心健康的决策,以此规避健康风险并提升生活质量,这是一种具备多维度特性的重要技能。大学生健康素养的培育并非一蹴而就,而是需要家庭、学校、个体以及环境等多方面的协同推进与共同发展,开设健康类通识教育课程,与体育教育和心理教育形成内容互补、机理互通、相互支撑、全面覆盖、类型丰富、层次递进的融合模式和良性发展,实现健康教育资源的合理利用和健康素养提升的新方法。

### 参考文献:

- [1] “健康中国”2030规划纲要(国发〔2016〕32号)[EB/OL].[http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content\\_5124174.htm](http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm)
- [2] 叶梦露.健康素养研究进展分析[J].中国农村卫生事业管理,2018,38(8):1058-1061.
- [3] 石磊.“体医融合”背景下大学生健康素养促进策略研究[J].大学(社会科学),2021:81-83.
- [4] 朱林可.大学生健康素养水平的影响因素研究——以江西省某高校为例[C]//第二届“全民健身科学运动”学术交流大会论文集,2018.
- [5] 张宝华.健康中国背景下民办高职大学生健康素养现状及提升策略[D].南京:南京体育学院,2021.
- [6] 於忠美.大学生健康素养的现状调查[J].湖北成人教育学院学报,2022(5):61-66.
- [7] CHEN P, WANG D, SHEN H, et al. Physical activity and health in Chinese children and adolescents: expert consensus statement (2020)[J]. Br J Sports Med,2020,54(22):1321-1331.

作者信息:朱斌(1982-),博士,副教授,从事通识教育研究。

基金项目:江西省教育科学“十四五”规划2023年度课题,项目编号:23YB356。