

体医融合背景下职业本科体重管理模块化教学 内容体系构建研究

张玲

芜湖职业技术大学, 安徽 芜湖 241003

DOI: 10.61369/ETR.2025420043

摘 要 : 随着社会的快速发展和人民生活水平的显著提高,我国青少年超重率和肥胖率呈现出快速增长的趋势,并且成为当前的重要卫生问题。体重管理与学生当前的身心状态有关,还影响着其未来的生活质量和心理情况。而体医融合理念能够为体重管理教育提供全新的方向。基于此,本文以职业本科教育为例,深入探究如何通过体育教学来让学生进行体重管理的方法,以供参考。

关 键 词 : 体医融合; 职业本科; 体重管理; 模块化教学

Study on the Construction of Modular Teaching Content System for Weight Management in Vocational Undergraduate Education Under the Background of Sports-Medicine Integration

Zhang Ling

Wuhu Vocational and Technical University, Wuhu, Anhui 241003

Abstract : With the rapid development of society and the significant improvement of people's living standards, the rates of overweight and obesity among adolescents in China have shown a rapid growth trend, and have become an important current health issue. Weight management is related to students' current physical and mental status, and also affects their future quality of life and psychological conditions. The concept of sports-medicine integration can provide a new direction for weight management education. Based on this, this paper takes vocational undergraduate education as an example, and deeply explores how to enable students to conduct weight management through physical education teaching, for reference.

Keywords : sports-medicine integration; vocational undergraduate education; weight management; modular teaching

前言

由国家卫生健康委于2024年提出“体重管理年”,计划通过三年时间(2024-2026年)普及科学方法,改善超重和肥胖问题,倡导健康生活方式。体重管理作为预防慢性疾病,提升国民健康水平的重要方式,具有较强的专业性需求。如果只通过运动节食进行体重管理难以满足公众对健康的需要。而职业本科教育作为高等教育的重要组成,更加注重高层次技术技能人才的培养。为此,职业本科体育学科应强化教学工作,立足于体医融合的教育背景,结合职业本科教育定位,开展系统性的教育,通过打破学科界限,真正实现体育与医疗的有效融合,从而为职业本科人才培养提供支持。

一、体医融合背景下职业本科体重管理教学的需求

(一) 职业本科对实践教学的需求

职业本科和普通本科相比较,具有较强的实践属性,更加强调学以致用。在国家倡导“体重管理年”、全民健康意识持续提升的背景下,体重管理已成为社会关注的重要健康议题,也对职业本科体育教学提出了新要求。

现阶段,部分职业本科体重管理教育工作更加侧重于基本的理论讲授,实践应用的机会不多,缺乏与医院、健康管理机构和健身机构的有效合作,这也导致学生在毕业后面临理论懂、不会用的问题^[1]。在体医融合的背景下,职业本科体重管理教学需要以实践需求作为导向,把真实体重管理案例,如社区居民代谢性肥胖干预、职场人群久坐体重管控等方面的内容渗透到教学中,从而让学生认识到肥胖问题对个人产生的影响,从而形成良好的饮

基金项目:

2023年度安徽省质量工程教学创新团队项目《体育与健康教育教学创新团队》,(项目编号:2023cxtd148)2023年度安徽省高校哲学社会科学基金项目《“五育并举”视域下高校体育发展的审思与推进策略研究——以芜湖职业技术学院为例》(项目编号:2023AH052372);2024

食习惯和锻炼习惯，为今后的就业和生活奠定坚实的基础^[2]。

（二）学生对个性化发展的需求

职业本科学生的知识基础和技能特长存在较大的差异，而在体重管理教育中如果采用统一的教学模式则难以满足学生的个性化学习需求，容易导致学生学习积极性不足、专业能力发展不均衡的问题。模块化教学可将体重管理相关内容划分为独立且关联的教学模块，包括运动干预模块、营养指导模块、医疗监测等模块，让学生根据兴趣选择侧重方向，既贴合“体重管理年”对多元管理能力的需求，也能帮助学生形成差异化专业优势，为后续从事健康管理、体育培训等工作奠定基础^[3]。

（三）社会对综合型人才的需求

在现阶段，职业本科的首要目标是为社会培养更多的高层次技术技能人才。而随着经济社会的发展，人们健康意识的提高，体育教育工作也更多向着科学健身的方向发展，工作内容的更新对教师提出更高的要求，体育教师需要掌握体重管理的相关知识，还需要掌握基本的体育知识和技能，拥有良好的身体素质。因此，职业本科体育教学面临着全新的挑战，传统的体育教育不再符合人才培养目标的需求，这就需要顺应时代的发展需求，以“医体融合”为理念进行教学改革，培养出具有较强综合素质能力的人才。

二、职业本科体重管理教学存在的问题

（一）教学内容融合性不足

现阶段，职业本科体育学科教学中，体重管理教学的内容主要以“体育+营养”的结构为主，缺乏整合医疗领域的知识。例如，在讲解“体重管理方案制定”时，仅关注运动强度、饮食热量控制，并没有涉及到基础疾病的评估^[4]。在讲解体重管理风险防控时，只强调运动损伤预防，却忽视了体重异常引发的代谢性疾病风险的识别。这种体医脱节的教会导致学生在毕业后无法应对复杂的体重管理场景，无法满足行业对于人才的综合性需求。

（二）教学模块系统性不足

部分职业本科的体重管理教育存在模块划分混乱，不同模块之间的逻辑性不足的问题。例如，教师在体育学科教学中，会向学生讲解运动生理学、营养学、健康评估等内容，但是并未形成体医融合的整体教学体系，这导致学生难以将不同学科知识整合在一起。除此之外，部分模块内容存在重复的问题。包括运动营养模块和饮食管理模块的内容重叠，而慢性病体重管理的模块却没有涉及，这就会导致体育课程教学成效不足，学生难以构建系统性的体重管理框架^[5]。

（三）实践教学实效性不足

实践教学作为职业本科体重管理教学的重要组成，但是在实际的教学中存在形式化的问题。一方面，实践场地较为有限，主要是学校内部的健身房、实验室，缺乏与医院、健康管理机构之间的合作，学生只能通过自我实践的方式进行健康管理，无法接触更多的健康管理案例。另一方面，实践指导缺乏体医结合的专业师资，指导教师主要是体育专业的背景，对医疗知识的了解并

不充足，这就导致了教学中难以有效处理医疗领域的问题，这就导致了教学成效不足。

三、体医融合背景下职业本科体重管理模块化教学内容体系构建

（一）重构教育内容，夯实认知基础

在职业本科体育教学中，教师应打破体育只是运动的传统认知，在教学中融入医疗健康领域的知识，帮助学生建立体重管理=运动+营养+医疗监测的认知体系。一方面，增加体重管理与慢性病预防的有关专题模块，并根据职业本科生常见的体重问题，例如就做导致的肥胖、饮食不规律引发的代谢紊乱等问题进行讲解，让学生了解体重异常、血压高、糖尿病的相关知识概念，并通过案例分析的方式，让学生理解体重管理的医疗健康价值^[6]。另一方面，补充体医评估基础内容，将血压监测、体脂率检测等内容纳入到体育理论课程之中，指导学生使用体脂秤等基础工具，掌握个人的身体健康指标。

针对职业本科不同专业学生的学习特点，制定差异化的教学内容，从而提高体重管理的适配性。例如，针对计算机、会计专业的学生设计碎片化运动与体重管理的内容，让学生学习如何进行简单的拉伸和微运动，能够利用碎片的时间进行锻炼。与此同时，结合营养学的知识，向学生推荐更加健康的加餐饮食，让学生学习和了解如何在高强度的学习中平衡能量消耗^[7]。

（二）创新教学模式，强化体重管理

在传统的体育课程教学中，更加注重实践操作而忽视理论性的教学，为此，教师应注重理论和实践的有效结合。在理论环节，构建线上+线下相结合的教育体系，通过线上课程让学生自主学习体重管理的医学原理和运动科学基础，线下课程则聚焦于重难点的解析，根据学生的体重数据进行小组探究，分析共性的问题。在实践操作环节，将体育技能训练与体重管理有效结合。例如，在有氧训练课程中，指导学生根据自身的心率情况调整运动强度。在力量训练课程中，讲解肌肉量对基础代谢的作用时，教师应对学生进行指导，并让学生理解增肌减脂的逻辑，避免出现盲目运动的现象^[8]。

在职业本科体育学科教学中，教师还可以引入案例教学与情景模拟，让学生在沉浸式体验的过程中掌握更多的体重管理方法。一方面，收集学生身边的体重管理案例，包括成功案例和失败案例，将其进行有效对比和分析，组织学生讨论案例中的科学做法和问题，并总结相应的体重管理经验^[9]。另一方面，创设提议结合的体重管理情境，模拟学生BMI超标的情况，让学生以小组为单位制定运动计划。教师可以对学生的运动计划进行指导，让他们认识到问题。

（三）组织实践活动，强化实战能力

依托于学校体育馆和医疗机构之间的合作，从而设定多元化的实践活动，让学生在真实的场景中进行体重管理。学校可以将体育场馆升级为体重管理实践中心，并划分运动训练区，配备体脂监测仪和心率手环等，为学生提供针对性的健康咨询。在学校

外与当地的社区卫生中心建立合作关系,让学生参与到体重管理类的活动之中,协助社区开展居民体重健康筛查工作,为社区居民提供更好地体重管理服务,并使学生在实践中深化对体重管理的理解。

职业本科学校还应根据学生的课余时间和兴趣特点,设定针对性的体育实践活动,充分调动学生参与体重管理活动的积极性。学校还可以推出线上运动打卡的活动,利用校园 APP 让学生完成操场快走、宿舍拉伸等运动,让学生通过打卡后获取相应的积分,兑换运动用品。其中,针对学生的实际情况设置体重管理挑战赛,设置30天减重打卡等项目,鼓励学生记录自己的运动数据,邀请医院医生与体育教师组成评审团,评选出优胜的学生,并予以奖励。

为了让学生更好地参与到体育锻炼活动中,学校可以构建校园运动文化。例如,设置校园篮球文化,构建以球健体、以球育德的宗旨,形成激情、团结、拼搏、进取的篮球精神。学校可以设置篮球绘画、篮球操等一系列活动,增强体育课程的趣味性,形成较强的感染力,激发超重学生的运动热情^[10]。

(四) 动态监控进程, 关注评估效果

在体重管理实施工作中,学校应及时观察数据的变化,从而掌握个体的体重管理进程,进行针对性地管理。学校对每年体质健康测试结果进行分析,筛选出全校超重的学生和肥胖的学生,

并由所在班级的班主任进行建档。在体重管理过程中,学校还需要做好实时关注,不断跟进相应的数据,包括定期的健康体检数据和身高体重数据变化,每天打卡运动的时间和运动量。对于个别肥胖程度严重的学生,教师还需要记录其饮食的数据。利用数据监控的方式,按计划对超重学生和肥胖学生进行体能训练。

学校应根据动态的数据构建激励机制,从而打破课内外、校内外之间的界限,构建学校、家庭、社会共同参与的过程性评价体系。这样的评价体系有助于学生更好地进行身体锻炼,并合理进行饮食调整,形成健康的意识。这种显性的评价结果有助于学生更好地深化理解体重管理的重要性,从而获得持续的进步。

四、结语

综上所述,在体医融合成为全民健康战略重要支持的背景下,职业本科体育教育对学生的体重管理能力培养并不是单纯的技能教学,而是一项认知形成、方法掌握、习惯养成的系统性教育任务。为此,这就需要学校强化教学改革,助力学生建立科学的体重管理认知,掌握关键的体重管理方法。相信在未来,本科职业教育仍需持续紧跟体医融合领域的技术发展和需求,结合专业教学进行改革,培养更多的体医双能的人才,助力全民健康战略工作的深入推进。

参考文献

- [1] 梁陈媚. 智慧体育视角下广西职业本科体育与健康课程评价优化研究 [J]. 文体用品与科技, 2025, (07): 166-168.
- [2] 王海蓉. 以健康第一理念构建青少年体育教育实践路径 [J]. 教育, 2024, (36): 111-113.
- [3] 曾理, 韩星蕊. 数字技术对提升大学生体质健康水平的实验研究 [J]. 实验室研究与探索, 2024, 43(12): 201-205+247.
- [4] 康华养, 吴志侠. 体育运动促进大学生心理健康的策略研究 [J]. 华商论丛, 2024, 6(02): 118-126.
- [5] 宋超. 新时代背景下家庭体育赋能青少年健康生活方式培育的功能定位及路径选择 [J]. 当代体育科技, 2024, 14(35): 1-4+8.
- [6] 衡彦甫. 新媒体时代构建大学生健康管理服务体系的路径探究 [J]. 济南职业学院学报, 2024, (06): 66-72.
- [7] 解伟. 我国体育教育与健康教育融合发展的路径研究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2024, 5(23): 194-196.
- [8] 李阳. 学生“体重管理”重在坚守理念 [J]. 甘肃教育, 2024, (14): 14.
- [9] 杨思思. 青少年高脂血症的生活方式调理 [J]. 青春期健康, 2024, 22(13): 28-29.
- [10] 尚龙盛. 职业本科教育中《体育与健康》教材建设探讨——以西安汽车职业大学为例 [J]. 体育视野, 2024, (10): 54-56.