

健康中国背景下地方高校大学生健康素养的培养路径探索

汤亚祺, 曹嘉琪, 梁育铭, 陈志杰, 李明杰

湘南学院, 湖南 郴州 423000

DOI: 10.61369/ETR.2025440046

摘 要 : 将健康中国理念融入大学生健康教育课程,是实现高校健康教育目标、推动高等教育高质量发展的重要路径,也是提升大学生健康素养的必然要求。教师需从课程设计、教学实施、实践引导等多维度优化健康素养培养路径,将健康中国理念有机融入高校体育与健康课程,推动教学内容与方法的系统创新。基于此,本文从健康中国战略背景出发,结合地方高校在大学生健康素养培养中面临的学生实践缺失、健康意识淡薄、体质下降等问题,提出切实可行的健康素养提升路径,以期地方高校健康教育课程改革提供理论支持与实践参考。

关 键 词 : 健康中国; 地方高校; 大学生健康素养; 培养路径

Exploration on the Cultivation Paths of College Students' Health Literacy in Local Universities under the Background of Healthy China

Tang Yaqi, Cao Jiaqi, Liang Yuming, Chen Zhijie, Li Mingjie

Xiangnan University, Chenzhou, Hunan 423000

Abstract : Integrating the concept of Healthy China into college students' health education courses is an important way to achieve the goals of college health education, promote the high-quality development of higher education, and an inevitable requirement for improving college students' health literacy. Teachers need to optimize the cultivation paths of college students' health literacy from multiple perspectives and all aspects, organically integrate the concept of Healthy China into the teaching of physical education and health courses in colleges and universities, and promote the innovation of teaching methods and contents. Therefore, starting from the background of Healthy China, combined with the problems faced in the cultivation of college students' health literacy in local universities, such as lack of students' practice, weak health awareness, and declining physical fitness, this paper proposes feasible health literacy cultivation paths, aiming to provide reference for the development of relevant work.

Keywords : healthy China; local universities; college students' health literacy; cultivation paths

健康中国战略的核心是以人民健康为中心,通过普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业五大路径,构建全生命周期健康服务体系。该战略为地方高校大学生健康素养的培养提供了理论遵循与方向性指导。地方高校大学生健康素养培养模式需紧跟时代步伐做出相应调整,以创新为驱动,形成全方位、多层次的培养体系,促使学生健康观念实现从“以治病为中心”向“以健康为中心”的根本转变,并为学生提供更加便捷、个性化的健康服务,全面提升他们的健康素养。

一、大学生健康素养现状分析

(一) 实践缺失, 健康知识未能有效转化

当前部分地方高校的健康教育仍以理论教学为主,缺少实践环节,所以学生以健康知识指导实践活动的机会较少,难以将健康知识转化为实际行动的能力。例如,有的学生明白均衡饮食、适量运动的重要性,但在日常生活中仍然选择高热量、低营养的食物,且缺乏足够的体育锻炼。这种理论与实践的脱节,影响着

学生健康素养提升,以及高校健康教育目标的实现。因此,教师完善实践教学环节,引导学生将健康知识转化为实际行动,是提升地方高校大学生健康素养的关键^[1]。

(二) 不良习惯, 自身体质呈下降趋势

大学生普遍存在熬夜、饮食不规律、运动不足等问题。调查显示,睡眠不足、缺乏运动将直接导致大学生体质下降,处于亚健康状态^[2]。比如,长期熬夜会打乱学生生物钟,导致其出现注意力不集中、记忆力减退等问题;饮食不规律可能引发消化系统

疾病,甚至影响免疫系统,导致其功能受损;运动不足则使得身体机能逐渐退化,增加了患慢性疾病的风险。针对学生的不良习惯,教师需要加强对学生的引导和监督,通过开展健康教育讲座、组织体育活动等多种方式,帮助学生养成良好的生活习惯,实现体质的有效提升。

(三) 观念受限,健康意识淡薄

部分学生对健康问题的认知存在偏差,忽视心理健康与慢性病的关联性,且缺少自我健康管理意识,在健康素养方面缺乏主动性,所以“被动健康”现象在大学生群体中较为突出。比如,很多学生认为只要不生病就是健康,对于一些慢性疾病的早期症状也缺乏警惕心,他们往往在身体出现明显不适时才去就医,而忽视了日常的健康管理和疾病预防。学生在解决健康问题时过于依赖医疗手段,而忽视生活方式调整和预防保健的作用,反映出其健康意识淡薄。培养大学生健康素养,在推进健康中国战略的过程中,教师要引导学生对健康问题建立全面认知,强化其自我健康管理能力^[3]。

二、健康中国背景下地方高校大学生健康素养的培养路径

(一) 践行健康中国理念,把健康战略落到实处

1. 完善协同机制

教师应从健康中国背景出发,构建“家校社医”多方联动的健康教育体系,将健康素养培育融入德育、体育等多领域课程,通过这种协同机制将健康战略落到实处^[4]。这一协同机制强调家庭在健康素养教育中的基础作用,要求教师通过家长健康讲座、线上健康知识分享会等多种形式,向家长分享科学的健康理念和方法,引导家长积极参与大学生健康素养培养,帮助他们养成合理饮食、规律作息等健康习惯;注重学校在健康素养教育中的主导地位,要求教师整合体育、德育、心理健康教育等多方面资源,构建系统的健康素养课程体系,例如在体育课程中增加健康行为养成方面的内容,教导学生学习正确运动方式、运动损伤预防知识;将社会和医疗机构的资源整合到大学生健康素养模式,要求地方高校与当地社区、医疗机构合作,共同开展健康实践活动,比如组织学生参与社区健康宣传、健康体检等活动,让学生在实践中增强健康意识。

2. 推进课程改革

为了提升大学生健康素养,教师需要开发面向全生命周期的健康教育课程,从课程内容、教学方法、教学评价等角度入手持续深化课程改革。

课程内容构建:应紧密贴合健康中国战略要求,除了讲解传统体育健康知识之外,还要融入营养学、慢性病预防、心理健康调适等多元化内容^[5]。例如,教师可以打造专门的营养与健康课程,详细讲解各类食物的营养成分及合理搭配方式,引导学生形成科学的饮食习惯;增设心理健康课程,通过案例分析、角色扮演等不同形式,帮助学生掌握应对压力、调节情绪的有效方法。

教学方法选择:要突出线上线下相结合,将虚拟仿真技术、

在线互动平台等现代信息技术手段整合到教学活动中,从而提升课程的趣味性、互动性、吸引力,促使学生主动参与教学。

课程评价:要注重对学生课堂表现、实践操作、健康行为改变等维度的综合考量,比如观察学生在体育课程中运动技能的掌握情况以及运动习惯的养成,在心理健康课程中对学生情绪管理和心理调适能力的评估等^[6]。

(二) 转变观念,深化高校体育与健康改革

1. 优化体育教育

健康中国背景下,体育课程不应仅局限于运动技能的传授,而应将健康知识普及、运动习惯养成、健康生活方式引导等纳入内容体系。首先,教师可以在体育教育中增设健康理论课程,系统讲解运动生理学、营养学、运动损伤预防与康复等知识,引导学生建立科学的健康观念。其次,教师要将组织户外拓展、健身操课、球类比赛等实践环节融入体育课程,让学生在参与中体验运动的乐趣,形成持续锻炼的习惯。这些实践环节在体育课程的应用,需要充分考虑学生的个体差异与兴趣特点,形成个性化的体育教育方案,比如针对体质较弱的学生,制定循序渐进的运动技能学习计划,逐步增强运动能力和体能,针对特定运动项目感兴趣的学生,则可以为其提供专业指导与深入学习机会,进一步激发他们的运动热情。最后,教师还应注重体育教育评价模式的优化,构建包括健康知识掌握、运动技能提升、健康行为养成等多维度评价指标的评价模式,进而能够全面了解学生在日常生活中的健康行为表现,为其提供量身定制对体育锻炼计划^[7]。

2. 推动健康行为养成

教师可以通过开展“健康作息打卡”“营养膳食计划”等校园活动,引导学生形成健康生活方式,促使其健康素养得到有效提升。“健康作息打卡”活动设置有详细的打卡规则和奖励机制,能够督促、鼓励学生每天完成相应的健康计划,比如规定学生每天需在特定时间段内入睡和起床,连续打卡达到一定天数奖励学生相应的积分,积分可用于兑换学习用品、体育器材等^[8]。教师通过这种方式,能够帮助学生养成良好的作息习惯,更好地保证学生睡眠,提高学生身体恢复能力,并使其始终保持良好精神状态。

“营养膳食计划”活动包括营养知识讲座、膳食计划等,教师可以依托该活动向学生普及饮食搭配、营养摄入标准等方面知识,指导学生结合自身情况制定每周的营养膳食计划,并在班级内进行分享和交流。

(三) 科技赋能,充分利用在线健身新发展优势

1. 数字化健康教育

地方高校大学生健康素养培养,要重视数字技术应用,通过新媒体平台普及健康知识,推广健康生活方式,提升健康知识转化率。通常而言,数字化健康教育可借助多种新媒体平台展开^[9-10]。一方面,微信公众号、微博等社交媒体平台为健康教育内容推广提供了支持,教师可以在这些平台上定期发布健康科普文章、短视频等内容。健康教育内容要具有趣味性和实用性,例如以生动有趣的动画形式讲解常见疾病的预防方法,或者分享一些简单易做的健身操视频,让学生在轻松愉快的氛围中获取健康知识。另一方面,教师可以开发专门的健康教育APP,通过该APP集成

健康知识库、在线课程、健康自测、互动社区等功能，以丰富学生学习健康知识的方式。学生登录 APP 之后，可以随时查询健康信息，参加在线课程学习，进行自我健康评估；进入互动社区，与其他学生交流健康心得、分享健康经验。

2. 智慧健康管理

教师可以开发健康监测 APP 或小程序，实时跟踪学生体质数据并提供个性化建议，增强学生健康管理的科学性与便捷性。健康监测 APP 或小程序具备多项实用功能，不仅能够精准记录学生的运动步数、运动时长以及运动强度等运动数据，让学生清晰了解自己的运动情况，而且还能监测学生的睡眠质量，包括入睡时间、睡眠时长、深睡浅睡阶段等，帮助学生发现睡眠问题并及时作出调整。学生使用它们的过程中，它们还将自动收集相关数据，进行数据分析，形成学生健康状况画像，而后通过智能算法为学生提供个性化建议：

（1）对于运动不足的学生，会为其制定专属的运动计划，包括运动类型、运动频率和运动强度等；

（2）针对睡眠质量不佳的学生，会提供改善睡眠的方法，如调整作息时间、营造良好的睡眠环境等；

（3）对于饮食不均衡的学生，会给出具体的饮食调整方案，确保学生摄入充足的营养。

通过这种方式，增强学生健康管理的科学性与便捷性，有效提升学生的健康素养。

三、健康中国背景下地方高校大学生健康素养培养效果研究

为验证上述健康素养培养路径的有效性，本研究选取了三所

地方高校作为样本，通过问卷调查、访谈以及体质测试等多种方式，收集大学生在健康知识掌握、健康行为养成、体质提升等方面的数据。

调查结果显示：

（1）营养学知识测试中，学生平均得分较之前提高了近 20 分，这表明经过一系列培养措施的实施，学生健康知识积累量得到显著提升；

（2）分析学生日常行为的观察和记录发现，参与“健康作息打卡”和“营养膳食计划”等活动的学生，在作息规律和饮食均衡方面有了明显改善；

（3）参与活动的学生中，超过 70% 的人能够坚持每天按时入睡和起床，且在饮食选择上更加注重营养搭配。

（4）体质测试数据中，学生平均肺活量、立定跳远成绩等指标均有不同程度的提高。

综合以上实证研究结果，可以得出结论：本文结合健康中国背景提出的地方高校大学生健康素养培养路径是可行且有效的。

健康中国理念融入大学生健康教育课程是应有之义，这有助于实现高校健康教育目标，推进高等教育高质量发展，提升大学生健康素养。教师要结合地方高校大学生健康素养培养中面临的学生实践缺失、健康意识淡薄、体质下降等问题深化高校体育与健康改革，加强科技赋能，为学生提供更加便捷、个性化的健康服务。未来，大学生健康教育课程将在健康中国战略引领下加强实践创新、科技融合，破解健康素养培养中的难题。

参考文献

- [1] 苏迪，廖江群，陈婧，等. 心理健康素养问卷成人简式版在中国大学生群体中的信效度 [J]. 中国临床心理学杂志，2024, 32(06): 1357-1361.
- [2] 杨杰媛. 常州市公办高职院校大学生健康素养治理现状及提升策略 [D]. 江苏大学，2024.
- [3] 罗维，王宇航，刘延松，等. 中国大学生体育健康素养评价指标体系构建 [J]. 中国慢性病预防与控制，2024, 32(09): 657-661.
- [4] 胡翰林. 驻某市军校学员健康素养现状及干预效果评价 [D]. 中国人民解放军陆军军医大学，2024.
- [5] 黄思思. 南宁市本科大学生健康自我管理能力影响因素研究 [D]. 广西民族大学，2024.
- [6] 尹瑶，张冲. " 健康中国 " 背景下高职大学生健康素养提升路径研究 [J]. 北京财贸职业学院学报，2024, 40(02): 76-80.
- [7] 姜龙. 健康中国视野下大学生健康素养影响因素及优化路径 [J]. 郑州师范教育，2024, 13(02): 46-50.
- [8] 温苗苗. 体育专业大学生互动性健康素养结构探索与测评量表开发研究 [D]. 华东师范大学，2024.
- [9] 朱桂兰，程献. 健康中国背景下学校体育提升大学生健康素养的研究——以江西省部分高职院校为例 [J]. 青少年体育，2024, (01): 50-54.
- [10] 宋戈，鲜瑶，廖侠，等. 健康伦理视角下提高大学生健康素养的思考 [J]. 中国医学伦理学，2023, 36(06): 641-645.