

新媒体环境下大学生体育健康素养的提升路径

石宝彩

河西学院 体育学院 甘肃张掖 734000

摘要: 本文通过分析新媒体环境对大学生体育健康素养的影响机制,探讨如何利用新媒体资源来丰富体育健康教育内容、创新教学方法和提高教育质量,以期提升大学生的体育健康素养。

关键词: 新媒体; 大学生; 体育健康素养

引言

青少年是国家的未来,他们的健康素养关乎国家整体健康水平和社会可持续发展。健康素养在很大程度上影响到体质健康以及维持或促进健康的能力,体质健康问题与健康素养水平的高低密切相关^[1]。大学生作为健康信息传播的关键群体,其健康素养的提升对个人、家庭和社会具有重要积极影响。

随着新媒体技术的迅猛发展,一场悄无声息的革命正慢慢走来,它不仅重塑着人们的生活方式和思维模式,也悄然间改变了我们对世界的认知。

体育健康素养是大学生综合素质的重要组成部分,影响身心健康和社会适应能力。新媒体既提供了丰富的体育健康信息资源,也带来信息过载和真伪难辨的挑战,需有效筛选信息以提升大学生体育健康素养。

本研究正是基于这样的背景,深入探讨新媒体环境下大学生体育健康素养的提升策略。为高校体育健康教育提供有益的参考和启示,为培养健康、全面、具备社会责任感的新时代大学生而努力。

1 健康素养、体育健康素养概念

1974年,学者 Simonds 首次提出了健康素养。健康素养是指个体具有获取、理解和处理基本的健康信息和服务,并运用这些信息服务做出正确判断和决定,维持和促进健康的能力^[2];自2008年起,我国便开始高度重视健康素养的培育与发展,通过一系列政策和措施,以实现全民健康的目标。健康素养是一种维持和促进健康的综合能力,提升该综合能力是健康促进的必经之路。体育健康素养是健康素养的重要方面,是指个人获取和理解基本健康信息和体育健康知识,并运用这些信息和知识以及相关的体育

服务做出恰当的决策,通过有效的体育健身行为维护和促进自身健康的综合能力^[3]。

2 国内大学生体育健康素养现状

2.1 体育健康素养水平整体不高

从整体上看,大学生体育健康素养水平参差不齐,多数学生对于体育健康知识的掌握较为片面,难以形成系统而全面的认知。一方面,大学生对基本的体育健康知识掌握不足,如运动损伤的预防与处理、科学的运动方法和营养知识等;另一方面,大学生的体育锻炼习惯尚未形成,很多大学生缺乏足够的运动时间和强度,导致身体素质下降。在数字化浪潮的席卷下,新媒体为大学生提供了前所未有的体育健康信息获取途径,但同时也折射出大学生体育健康素养的现状令人堪忧。

2.2 体育健康意识薄弱

在新媒体环境下,大学生虽然可以通过多种渠道获取体育健康信息,但由于缺乏专业性和系统性,大学生往往难以形成正确的体育健康观念。部分大学生可能存在“运动就是健身”的片面认识,忽视运动前的热身、运动后的拉伸等关键步骤,导致运动效果不佳甚至受伤。在信息爆炸的时代背景下,真伪难辨的体育健康信息充斥着网络空间,大学生在筛选和鉴别信息时往往感到力不从心,容易受到误导,形成错误的体育健康观念。

2.3 体育健康行为不规范

在新媒体的影响下,一些大学生可能盲目追求流行运动或偶像效应,忽视个人身体条件和运动需求,导致不合理的运动行为。例如,过度追求健身效果而采用极端减肥方法、盲目跟风参加不适合自己的运动项目等。由于缺乏深入的体育知识和专业的训练指导,许多大学生在选择运动

项目、制定锻炼计划以及实施运动过程中,往往仅凭个人喜好或随波逐流,缺乏对运动科学性的深刻理解和有效把握。这种盲目性和随意性不仅可能导致运动效果不佳,更可能引发身体损伤,甚至长期影响身体健康。

3 新媒体对大学生体育健康素养的影响机制

3.1 信息获取与知识更新

新媒体为大学生提供了丰富的体育健康信息资源,使他们能够通过手机、电脑等设备轻松获取最新的体育健康知识、运动技巧和训练方法。通过社交媒体、体育论坛等平台,大学生能够与其他运动爱好者、专业人士进行交流,不断更新和深化自己的体育健康知识。

3.2 健康意识的提升

新媒体上广泛传播的体育健康知识和成功案例,能够激发大学生对体育运动的兴趣和热情,提高大学生的健康意识。通过参与新媒体上的运动挑战、健身打卡等活动,大学生能够更加积极地投入到体育锻炼中,形成良好的运动习惯。新媒体的快速发展,对于学员提高自身健康素养,养成健康的生活方式有一定的促进作用^[4]。

3.3 行为模式的改变

新媒体上的健身教程、运动视频等资源,为大学生提供了更加便捷、直观的运动学习方式,有助于他们掌握正确的运动技巧和方法。新媒体还能够促进大学生之间的运动社交,通过线上约跑、线上比赛等形式,鼓励大学生走出户外,参与更多的体育活动。

4 利用新媒体资源提升大学生体育健康素养的路径

4.1 丰富体育健康教育内容

在新媒体时代背景下,高校应当充分挖掘并充分利用新媒体资源,将其与体育健康教育课程紧密融合,以构建更为全面、丰富的教育体系。为实现提高大学生健康信息素养水平的长期教育目标,微信资源和微信平台的在线教育方式可作为课堂教育教学有益补充^[5]。具体而言,高校可以积极引入在线课程、微课程等创新教学模式,为学生提供更加多元化、个性化的体育健康知识学习途径。为了提升学生的学习体验与效果,高校可以构建一体化的在线体育健康教育平台。该平台将整合各类体育健康知识、技能教学视频、专家讲座等资源,为学生提供一站式的学习服务。该平台可以包含多个模块,如体育健康知识库、运动技能视频教程、健康饮食指南、心理健康讲座等,以满足学生

多样化的学习需求,帮助他们全面、系统地掌握体育健康知识。

4.2 创新教学方法

新媒体时代要求高校创新教学方法,运用互动式、游戏化教学等模式,通过社交媒体和在线平台增强师生互动,提升教学效果。技术手段可实现运动技能的实时监测与指导,而线上讨论区和挑战活动则能激发学习兴趣,促进健康素养发展。

4.3 提高教育质量

新媒体环境下的体育健康教育应更加注重实践性和实用性。高校可以组织学生参与各类体育健康活动和实践项目,如运动会、健身比赛、户外拓展等,让学生在实践体验中应用体育健康知识。同时,还可以通过新媒体平台对活动进行宣传和推广,吸引更多的学生参与其中。学校健康教育老师以教育者及组织者的身份参与微信健康教育干预,可增加干预活动的权威性,赢得学生对微信干预的信任^[6]。

(1) 引入个性化学习系统

借助大数据和人工智能技术,引入个性化学习系统,根据学生的学习习惯、兴趣偏好和体育健康水平,为他们推荐适合的学习资源和运动方案。这种个性化的学习方式能够帮助学生更加高效地掌握体育健康知识,提高学习效果。

(2) 加强线上线下结合的教学模式

将线上学习与线下实践相结合,开展混合式教学。在线上,学生可以通过学习平台获取体育健康知识,参与讨论和互动;在线下,学生可以参与体育课程、运动俱乐部等实践活动,将所学知识应用于实际。这种教学模式能够让学生在理论学习和实践操作中相互促进,提高体育健康素养。

(3) 建立健康监测与反馈系统

利用可穿戴设备、手机APP等新媒体技术,建立健康监测与反馈系统。学生可以通过这些工具实时监测自己的运动数据、健康指标等信息,并根据系统提供的反馈和建议进行针对性调整。这种方式能够帮助学生更加科学地管理自己的健康,提高体育健康素养水平。

5 加强师资队伍建设

5.1 构建一套全面而系统的教师培训与发展体系

通过定期组织内部培训、邀请专家进行讲座、鼓励教

师参加学术交流等方式,不断提升教师的专业素养和教学技能。这些措施能够帮助教师了解最新的教学理念和方法,掌握先进的教学技术和手段,从而更好地满足学生的学习需求。

5.2 引进和培育体育健康教育领域的优秀人才

提供优厚的待遇和良好的发展环境,吸引那些具有丰富教学经验和专业背景的教师加入。这些优秀人才的加入,将为师资队伍注入新的活力,推动整个团队向更高水平迈进。

6 结语

在数字化时代背景下,新媒体环境凭借其即时性、交互性和个性化等特征,为大学生体育健康素养的培育构建了创新性教育生态。通过整合在线课程平台(如MOOC)、专业直播讲座、社交媒体互动社区等多元化数字资源,不仅突破了传统体育健康教育的时空限制,更实现了知识传播的精准化和个性化。教育工作者应着力构建“平台+内容+评估”三位一体的培育体系,将新媒体资源与传统课堂教学有机融合,通过数据追踪及时调整教学策略,从而系统性提升大学生的体育健康认知水平、运动技能掌握度和健康行为养成率,为其终身健康发展奠定坚实基础。

参考文献:

- [1] 包蕾萍.生命历程理论的时间观探析[J].社会学研究,2005(4):120-132.
 - [2] Dewalt DA, Berkman ND, Sheridan S, et al. Literacy and health outcomes[J]. J Gen Intern Med, 2004, 19(12): 1228-1239.
 - [3] 王芹, 齐书春, 周曰智. 生命历程视野下青少年体育健康素养研究[J]. 山东体育学院学报, 2015, 31(4): 96-101.
 - [4] 张玲, 宋秋月, 荣红辉等. 新媒体背景下军校学员健康素养与生活方式相关性[J]. 中华疾病控制杂志, 2020, 24(4): 429-433.
 - [5] 郭文丽, 郇杨芳, 贺培凤等. 基于新媒体微信的大学生健康信息素养现状与对策研究[J]. 医学信息学杂志, 2018, 39(12): 12-17.
 - [6] 张华, 董银凤, 孙志岭等. 大学生健康素养微信公众平台干预效果评价[J]. 中国学校卫生, 2017, 38(11): 1644-1647.
- 作者简介:** 石宝彩(1978—),女,汉,甘肃景泰人,河西学院体育学院,硕士,副教授,主要研究方向为体育教育。

基金项目: (中英文对照)“甘肃省教育科学规划项目”(编号:GS[2021]GHB1944)。