

# 《大学生健康素养》课程的实践与认识

赵引弟 杨霞\*

(云南大学 云南昆明 650500)

**【摘要】** 新的历史发展背景下, 高等院校课程改革以课程思政为抓手, 以立德树人为核心, 以实现教育的本质, 坚持“价值塑造、能力培养、知识传授、知行合一”四位一体的教学目标。本文通过文献资料法、专家访谈、教学实践等, 对大学生健康素养课程思政开展现状以及需进一步优化的路径进行梳理和反思, 为课程思政的进一步优化和逐步实现引领示范的作用奠定基础。

**【关键词】** 《大学生健康素养》; 课程; 实践

DOI: 10.18686/jyfyj.v2i10.30865

## 1 《大学生健康素养》课程简介

“大学生健康素养”课程性质为: 全校通识素质教育选修课程, 授课对象为全校本科学生, 其理论基础为: ①世界卫生组织健康基石理论; ②美国体力活动指导方针咨询委员会(2018)“体育活动是改善公共卫生‘最佳选择’, 而且运动是良药”; ③世界卫生组织和健康促进政策——推进、建设健康安全防护体系; ④中国教育部《普通高等学校健康教育指导纲要》开展健康教育工作内容; ⑤权威机构健康核心信息——安全预警、健康安全指数、安全理念等。

本课程教学以期达到“传授知识、增强意识、建立健康行为”, 帮助学生树立正确的健康观。具体目标如下: ①普及大学生健康知识, 使其了解自身的健康与生活方式、环境等因素的关系, 并能理论联系实际; ②促进大学生掌握健康的价值和意义, 提高其健康理念; ③使大学生逐步养成有益于健康的行为, 自觉选择健康的生活方式, 改善生活质量, 增进身心健康, 为终生健康奠定基础。

## 2 课程建设的体会

### 2.1 立意深远——价值引领、顶层设计

#### 2.1.1 《大学生健康素养》课程建设的“三性”

大学生作为国家重要的未来建设者和人力资源, 其健康层次直接影响到一个国家的生命力。基于健康的“重要性与现实性、普遍性与专业性、显性与隐性”三性的综合考量, 紧紧抓住“培养什么人、为谁培养人、怎样培养人”的三个教育本质的问题, 使教育本质、初心是培养学生梦想。梳理、整合、重构大学生健康素养课程体系及开展路径有着极其重要的现实意义。

#### 2.1.2 引领、浸润、深化、拓展课程目标

课程坚持以价值塑造、能力培养、知识传递、知行合一为主线, 注重将健康知识、理论、技能到实践的专业性、时代性、实践性进行宏观、整体、权威的顶层设计, 以价值引领为内涵的专业理论、理念的设计、引领和应用, 以培养品德、教养、理念、才能可协调统一的一流人才为目标。具体目标分为基础性目标(理解、记忆、运用)、提高性目标(分析、综合)、创建性目标(评价)。

### 2.2 创、汇、达意, 精耕细作

#### 2.2.1 充分掌握教学素材

全面系统梳理大学生健康素养课程的教学资源、知识点, 将大学生健康素养课程以课程思政为定向和主线, 将知识、技能传授与其专业历史脉络、学生兴趣的培养、职业方向等理念体现进行有机统一呈现, 因此, 在强化课程知识体系、专业度的基础上, 挖掘、渗透思政的元素, 并从以下方面进行教学素材、过程的整合: ①课程大纲结合健康观的发展设置若干专题, 每个专题提出一个融合科学与思政的主旨; ②课程目标思政目标与专业目标、学校人才培养目标相统一; ③教学过程专业知识讲授与学生实际需求、学科素养与人文素养相结合; ④教学评价教师“教”与学生“学”互为“影子”, 注重多阶多层评价, 注重个体进阶提升; ⑤课程评价完善课程思政育人成效的指标, 纳入课程评价指标。同时整理汇编教学过程中的问卷、案例、讨论、成果等资料, 建设课程思政教学指南和教案资源库。

#### 2.2.2 育人、问题、需求导向课程设计

根据时代特征、思政要求整合课程, 提炼课程思政育人的要素, 专业话语对接思政话语, 又借助于课程思政的动力和资源来提高该课程的学术水准和应用价值, 探索专业教育中深化、拓展人文情怀、科学素养、创新意识等的路径。因此, 坚持以问题、需求为导向和出发点, 以下路径实施: ①“四位一体”教学建设目标: 以专题教学为引领; 以研究型教学为主体抓手; 以网络教学为平台; 以强化实践教学为手段; ②“四位一体”教学新模式: 采用专题教学、研究型教学、网络教学和实践教学等多种教学模式相结合; ③“三位一体”教师团队: 核心团队(研发、设计)、主体团队(实施、反馈)、协同团队(技术、后勤)。

#### 2.2.3 整合、优化课程内容, 有机融合内容与内涵

全面系统地梳理大学生健康素养课程体系, 结合国家、区域、地方特色, 教学内容以大体现国家视野与接轨、中体现国家特色与导向、小体现地域优势与融的大中小三线为纽带, 贯穿整个课程, 建立多维多层级个体、群体 KAP 知信行行为改善理念。结合时代背景和学生需求, 根据世界卫生组织权威核心观点和现实需求, 将

课程的理论(如健康基石、健康促进)和实践(KAP、1141)等专题进行分解和细化。结合社会主义核心价值观、体育强国、爱国精神和团队协作意识等课程思政价值引领、时代引领教育。

#### 2.2.4 多元、有效的表现形式

课程开展场教学、合作学习、分组讨论等多形式教学与教学反馈。

##### 2.2.4.1 现场教学——角色转换, 积极实践

在进行营养与健康专题时, 教师要使学生在掌握基础理论知识——热能、食物的选择、平衡膳食的基础上, 带领学生开展实践教学, 利用教学教具(各类食物)和食堂让学生进行模拟与实践关于食物的选择与分享, 并结合所学知识和自身诉求(减重、增肌等), 指导学生进行食物的合理选择与营养搭配, 并将教学过程与环节凝练为四个“1”即“一张表(个体现状、诉求表)、一幅图(平衡膳食图)、一份设计(个体自我营养改善)、一起提升(分享、凝练和反思)。又如将运动与健康模块之“我的健身金字塔”的教学案例凝练为: 一张图(ACSM: 健身金字塔)、五个经典动作(俯卧撑、平板撑、卷腹、深蹲、箭步)、一份设计(个人专属健身金字塔)、一套分享和凝练(计划、图片、视频等), 通过分享、分析、总结和凝练, 最后形成教学案例库。

##### 2.2.4.2 合作学习——合作学习 激发动力

在进行运动与健康之“运动安全防护”专题时将学生分成若干组, 利用大学MOOC、任课教师现场示范等方式讲解运动损伤、急救、处理等教学内容, 以小组进行演示、实操等操作, 增进各位同学的掌握程度和应用能力。在进行生活方式与健康专题时, 通过以小组为单位的形式, 根据所学内容, 讨论、设计相关健康行为的问卷、量表, 进行实际的发放、回收、统计, 最后进行小组的汇报和分析。

##### 2.2.4.3 分组讨论——文献阅读 互助提升

在进行安全与健康、生活方式与健康等专题时, 按照课程与时政热点问题、自身问题的前期内容的收集与整理, 结合以挖掘和渗透的思政元素, 通过小组讨论+制作PPT或小贴士+课堂演讲等工作坊的形式, 让每个同学都有独立发言、思考和阐述自己观点的机会。

通过构筑多重的教学形式, 满足不同个性特征的学生, 让每位同学在课程中、课堂中学有所得、学有所获, 不仅是专业健康知识, 而且是逻辑思维、全局思维理念的形成。

## 2.3 成效与思考

大学生健康素养以课程内容与思政内容的挖掘、渗透、融合、拓展为思路, 解决了“两张皮”“两条线”的问题, 真正使专业知识与思政引领达到了融合, 学生在提升思考、实践和应用能力的同时对课程的认可度均有较大提升, 而这些成效的取得需要归功于以下几点的支持和保驾护航: ①以理论教研为核心, 成立了体育专业的思政教研团队, 坚持研究先行-实践支撑-教研反哺的思路, 采取集体讨论、备课、设计, 定期举行思政专题的讨论会, 针对不同课程、不同特点和需求, 进行教学案例和研讨主题, 构建了三位一体的“核心团队、主体团队、协同团队”对体育专业思政进行融创式建课, 进而对专业、公共、素选、社团等各个形态的学科、课程思政设计理念、环节、实施进行范式指导; ②因材施教成效显著针对不同的教学对象, 设计和调整不同的教学模块理论、实践模块比例, 尽可能让每位同学都有舒适的调整能力, 力求突破和实现“重践行、拓空间、多形式、高质量”的教学新常态和新范式; ③“课程”到“专业”“三度”的拓展课程设计时, 进行整体性思考和设计, 从思政课程到课程思政、课程思政到专业思政的设计须从深度、广度、温度上着力, 以求达到以专业为抓手, “连点成线”“连线成片”, 推动专业层面的课程思政教育改革的改革; ④凝练经验与特色可推广可复制推动课程思政教育改革的成效的评估与持续改进, 以多门单独课程思政的立项课题为依托, 梳理、整合专业思政着力点, 建设打造体育专业的思政示范点, 并形成学科专业分类指导意见、指南和案例模板, 推广、复制经验。

**作者简介:** 赵引弟(1984.10—), 女, 甘肃陇西人, 硕士, 讲师, 研究方向: 体育思政、体质健康。通讯作者: 杨霞(1964.9—), 女, 云南昆明人, 学士, 教授, 研究方向: 体育思政、体育文化。

**项目:** 2019年云南省哲学社会科学基金项目《澜湄合作背景下大学体育文化传播的困境研究》(编号: 201906755013); 2019年云南省社科科普项目(编号: SKPJ201905); 云南大学第二批优秀本科教学团队《“健康素养”本科教学团队》; 云南大学教学成果培育项目《云南省大学生健康素养教育体系的构建与实践》; 云南省优秀案例库建设项目《运动损伤的防治与康复》; 云南大学第二批课程思政示范建设项目《大学生健康素养》, 云南大学研究生课程思政示范建设项目《体适能评定》等。

## 【参考文献】

- [1] 教育部关于深化本科教育教学改革全面提高人才培养质量的意见 [OB/ED] [http://www.gov.cn/xinwen/2019-10/12/content\\_5438706.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2019-10/12/content_5438706.htm).
- [2] 教育部中共中央组织部. 教育部等八部门关于加快构建高校思想政治工作体系的意见 [OB/ED] [http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-05/15/content\\_5511831.htm](http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-05/15/content_5511831.htm).
- [3] 新华社. 习近平出席全国高校思想政治工作会议并发表重要讲话 [R]. <http://www.mod.gov.cn/>.
- [4] 中华人民共和国中央人民政府. 国家中长期教育改革和发展规划纲要 [EB/OL]. <http://www.gov.cn/>, 2010-07-29.