

高职院校开设“营养与健康”课现状分析

黎渊珠

(海南工商职业学院 海南海口 570203)

【摘要】大学生正处于身体成长发育的重要时期,科学合理、营养均衡的饮食才能让他们越来越强健。但就目前的大学生群体来看,学生日常对于合理饮食的健康意识较为欠缺,很多人没有正确的饮食观念和习惯,这将非常不利于他们长期保持良好的身体健康状态,对于其自身、院校以及社会的发展而言均是不利的。本文从高职院校“营养与健康”课程的必要性出发,分析当前该门课程的教学现状,并就其存在的问题提出相应的教学改进措施。

【关键词】高职院校;营养与健康;课程;必要性;现状;措施

Analysis of the current situation of "nutrition and health" courses in higher vocational colleges

【Abstract】 College students are in an important period of physical growth and development, and a scientific, reasonable and nutritionally balanced diet can make them stronger and stronger. However, as far as the current college students are concerned, students' daily health awareness about reasonable diet is relatively lacking, and many people do not have correct dietary concepts and habits, which will be very unfavorable for them to maintain a good physical health for a long time. It is unfavorable for the development of school and society. Starting from the necessity of the "Nutrition and Health" course in higher vocational colleges, this paper analyzes the current teaching status of this course, and puts forward corresponding teaching improvement measures.

【Key words】 higher vocational colleges; nutrition and health; curriculum; necessity; status quo; measures

DOI: 10.12361/2705-0416-04-04-82924

国家新课改始终强调要以促进大学生全面协调发展为终极教学目标,这也就意味着教育实施者不仅要抓学生的学业质量,还需要针对其身心健康问题进行严格把关。当前社会发展节奏越来越快,生活、学习及工作压力与日俱增,假如没有一个健康的身心体魄,人们将难以在竞争激烈的社会环境中立足。因此,这也就对高职院校大学生身心健康教育提出更高要求。只有充分关心和重视大学生的营养健康教育,引导他们形成正确的饮食生活习惯,才能切实帮助他们逐渐提高身体机能素质,拥有一个健康强壮的体魄来应对各种困难和挑战,成为社会未来的中坚力量,这对于我国提高全民整体身体素质而言也有着极为深远的重要意义。

1 高职院校开设“营养与健康”课程的必要性

1.1 课程开设是高职院校人才培养目标的必然需求

职业教育以培养能够适应社会就业的一线技能型人才为主,他们作为社会的中坚力量、蓝领人群,不仅需要具有精湛的专业领域知识技能,还要具备良好的身心素养,拥有道德文化素质、身体健康素质^[1]。因此,大力培养高素质的技术型人才是高职院校人才培养的目标。院校需要立足于该目标,引导学生不断增强体质、促进身心健康,不仅要合理通过体育教学强化学生的身体素质,还应从其他教学渠道出发,通过“营养与教育”课程教学强化学生的健康发展意识,促进他们重视自我营养健康问题,塑造良好的体魄。

1.2 课程开设是学生增强营养健康知识的必然需求

青年大学生正处在身体发育的关键后期,然而据调查了解,他们对于营养知识极为匮乏,身体健康状态也不佳,很多大学生存在作息不规律、饮食不合理的普遍问题。因此,高职院校开设“营养与健康”课程,通过正规的课堂教学帮助他们加强对自身健康的重

视程度,促使他们拥有够用的健康生活知识,懂得如何正确通过饮食、作息来调节亚健康健康问题,从而获得身心健康的成长。基于此,该门课程的开设也是当前大学生群体提高自我健康发展意识的必然需求,是推动社会可持续发展的人才储备前提。

2 高职院校“营养与健康”课程现状

2.1 缺乏足够的重视程度

受各种客观因素的影响,目前大部分高职院校师生都将主要的学习时间和精力放在公共基础课、专业课的“教”与“学”之中,从而忽视了“营养与健康”这门公共选修课的重要性。尽管很多高职院校均开设有这门课程,然而切实发挥出教学实效性的院校则屈指可数。究其原因主要有二:第一,教师缺乏足够的重视程度。一些教师片面认为大学生们都具备一定生活经验和健康知识常识,该门课程可有可无,根本无需深入教学。第二,学生自身不够重视。在很多大学生看来,要如何提升学业、获得更好的就业是他们更为关注的事情,而该门课程似乎与学业、专业并无多大关系,也就自然不会放在心上。

2.2 教学方式过于传统落后

目前,大部分高职院校“营养与健康”课程均采用传统填鸭式教学模式,教师基本以课本教材为主,照本宣科给学生们念课本上的营养知识,更有甚者直接让学生考前临时突击、死记硬背。这样长此以往,尽管学生们在考试中都能顺利过关,然而却并未将营养健康知识学精、学透,只知其然不知其所以然,在日常也不注意个人饮食健康问题,真正能将课堂所学知识应用到实际生活中的学生极少。高质量的教学应建立在学生自主参与的原则之上,如果学生总是机械地接受知识,处于被动学习的地位,则很难将知识真正

悟透学好并内化应用。

3 高职院校“营养与健康”课程的教学改革措施

3.1 强化师生对课程的重视性, 优选课程教学内容

思想意识决定行为结果。要切实提高“营养与健康”课程教学的实效性, 教学的主客体都应强化对该门课程的重视程度, 在思想上转变以往对该门课程的认知水平。首先, 教师作为课程实施者、教育引导者, 应提高对该门课程的重视程度, 只有教师上心了才能促使学生真正重视起来。如今, 社会生活节奏日益加快, 人们所需承受的各种压力越来越多, 这些环境对每一个社会个体都提出了最基本的健康需求。与此同时, 国家新课改始终在强调大学生全面协调发展的重要意义。职业教育作为我国高等普通教育的半壁江山, 对于社会人才培养的输出起到决定性的影响作用, 必须要积极响应课程改革的指导精神, 为适应社会发展需求大力培养可用之才, 而重视大学生的营养健康教育问题则刻不容缓。在日常教学中, 教师应加大对营养健康教育的宣传力度, 通过各种宣传形式让课程真正深入人心, 让学生们从根本上重视个人的身体健康问题, 认真严谨对待这门课程的学习。比如, 教师可印制一些健康知识手册在校园人多密集处进行发放, 通过校园网站开展教育宣传等, 促使学生们可充分认清营养健康知识学习的重要意义^[3]。此外, 教师还应结合学生实际情况, 优选适合的课程教学内容。目前, 国内关于营养健康教育方面的书籍并不多, 并且大部分都不够全面系统化。为达到理想的课程教学效果, 教师则应根据学生需求提高教材的校本化程度。比如, 教师可结合院校大部分学生在饮食中的问题选择相应的营养健康知识, 以此确保教学内容具备较强的针对性和实用性。教师可通过走访院校食堂、咨询食堂工作人员学生日常饮食上的偏好, 还可针对学生开展电子问卷调查, 双向了解学生在饮食方面存在的问题。如果学生偏好于发酵类、油炸类、膨化类食物且日常摄入量过剩, 教师则可针对这几类食物对人体健康的危害性、合理食用方法等进行探究, 制作专项教学课件并深入重点讲解。这样的教学内容更贴合于学生真实的生活场景, 从而激发学生对课程的学习兴趣, 可更好地引导他们合理改善饮食结构。

3.2 改善课程教学方式, 提高营养健康教育成果

综上所述, 课堂教学方式的落后是影响该门课程教学实效性的关键因素。为切实提高“营养与健康”课程教学质量, 教师应主动突破传统教学模式, 采取先进化、多元化的教学方式。比如, 在课堂上开展小组讨论式教学。教师可根据教学内容引出问题, 让学生们在课堂上以小组为单位展开激烈讨论、各抒己见, 以此提高他们对课堂的关注力, 主动参与达到知识的探究和学习中来。教师还可采用学生喜闻乐见的微课教学。“营养与健康”课程教学效果难以提高的另一个主要原因来源于课时的局限性, 而教师如果通过网络为学生搭建一个信息化学习平台, 这样学生即可随时随地进行碎片化、泛在化的学习。教师可将一些有趣的健康知识制作成微课视频,

并将视频上传至平台上, 学生则可在课后进行下载与观看, 形成自主学习模式、增长更多的营养健康知识。与此同时, 教师还可将课堂上一些重难点知识以图文并茂、短片、动画等直观的形式呈现出来, 以便学生加强理解、提高记忆、强化应用。此外, 教师还应在课程中强调以学生为中心, 培养其终身参与健康教育的良好意识, 为学生始终保持健康的身心体魄夯实基础。另外, 微信是当前大学生最常用的一种沟通工具, 教师也可充分迎合学生这一偏好, 开设课程微信公众号, 借此大力宣传营养健康知识, 开展多元化的教学活动, 从而激发学生对课程的学习热情, 引导其自觉自发的学习营养健康知识, 有利于他们更好地理解与汲取知识。除此之外, 情境教学法、案例教学法、项目式教学法等都是目前使用最多、最先进的教学方法, 教师均可根据该门课程的教学需求进行合理化应用, 以多元教学方式改变原来课程教学的传统单一化现象, 构建高质量输出的营养健康课堂, 帮助学生实现健康知识的有效习得。

3.3 加强师资力量的培养, 提高专业教师的引导作用

师资匮乏是当前大部分高职院校开设“营养与健康”课程教学效果不理想的主要成因。为有效改善这一教学现状, 促使该门课程发挥其应有的教育价值, 高职院校应进一步强化师资力量。作为教师, 自身也需要发挥在课程教学中的重要引导作用, 提高营养健康教育知识范围、积累更多教学实践经验。我们知道, 任何学科都是非静止存在的, 它们均会随着社会的进步、时代的发展而迭新。因此, 旧的知识总在不断淘汰, 而新的知识却在日新月异。教师则应积极转变教育理念, 让自己总处于不断学习的状态之下, 革新自我的知识体系, 在课程教学中采用最先进、学生最乐见的教学内容及方法, 以此不断优化和改进课程教学的效果。通常有条件的院校完全可采用外聘导师的方式, 以高薪遴选一些在营养健康教育方面具备丰富知识、深厚经验的营养师, 但同时也需要积极培育内部师资人才, 安排教师参与相关的指导培训, 为其提供外出交流学习、进修发展的机会, 以此提高教师的实际教学水平, 强化自身的办学实力, 为本校“营养与健康”课程的教学实施提供坚实的人才保障。

4 结语

总之, “营养与健康”作为一门与大学生身心健康息息相关的课程, 对于改善当前大学生身体素质, 提高他们的健康观念、营养意识, 丰富其营养健康知识, 培养其健康饮食生活习惯等均有着积极的推进作用。院校应强化师生对该门课程的重视程度, 开设好这门公共选修课程, 最大化发挥出课程的教育价值, 通过优化课程教学内容、改进课程教学方式、提高师资教育力量等, 切实提高“营养与健康”课程教学的质量和效率, 为社会培养更多全面协调发展的实用技能型人才。

作者简介: 黎渊珠 (1989.4—), 女, 海南乐东人, 讲师, 研究方向: 食品加工与安全。

【参考文献】

- [1] 王延丽, 王春林. 高校开设食品营养与健康公选课的教学实践探讨[J]. 课程教育研究, 2016 (24): 99.
- [2] 王晓玲. 营养与健康通识教育课程的教学与实践[J]. 现代交际, 2018 (21): 167-168.
- [3] 魏明, 李安林, 熊双丽, 等. 通识课程《食品营养与健康》的教学探索与实践[J]. 现代食品, 2019 (5): 29-31.