

高校健康教育的实施与管理

陈 帆

(中国民用航空飞行学院医院 四川广汉 618307)

【摘要】现阶段,高校的健康教育应该将学生目前的身心发展特点作为依据,把学校的教育同社会的教育做彼此结合,做好人生健康、终身体育这些内容。在这个思想及目标的促使下,对高校学生的健康情况进行分析,能够让健康教育和学生目前的身心特点相契合。此外,将健康教育同体育教育彼此结合,创建合理的教育管理体系,能够让健康教育取得的成效更加明显。进而让高校健康教育能够达到社会发展所提出的要求,为学生日后顺利进入岗位,奠定坚实的基础。

【关键词】高校;健康教育;实施与管理

The Implementation and Management of Health Education in Colleges and Universities

【Abstract】At the present stage, the health education in colleges and universities should take the students' current physical and mental development characteristics as the basis, the school education and social education to do each combination, do a good job in life health, life sports these contents. Under the promotion of this idea and goal, the analysis of the health situation of college students can make the health education fit with the students' current physical and mental characteristics.

【Key words】university; health education; implementation and management

DOI: 10.12361/2705-0416-04-05-84023

回望我国体育和健康教育改革的推进历程,发生过几个变革但都没有逃脱应试教育的轨迹与体育的约束。在我国跨入新世纪以后,健康教育作为一种全新的教学模式开始得到推广,这时高校就需要进行构思并逐渐完善。学生不只需要适应周围的环境,确保自己的身心健康,还应该谋求发展。怎样更充分的了解自己,发掘潜力,提升生活品质,推动人格健全,借助运动来释放自身的压力,这些都是高校开展健康教育需要思考的问题。

1 健康教育的目标

健康教育就是借助理、心理及其健康有关的知识进行教育,让受教育的群体能够有合理的生活方式,纠正以往不好的卫生习惯,让健康行为开始逐步形成。高校健康教育则是结合社会所提出的要求,对高校学生开展有针对、有计划且有组织的教育活动,其主要的目的就是借助不同的教育方式来让学生收获健康知识,转变卫生态度,逐步形成较好的行为习惯,让学生的身心更加健康。借助正面教育让学生把握相应的健康知识,让学生充分了解健康的涵义,深化对生理和心理健康的了解,借此强化学生的健康意识。

2 高校健康教育的重要性

2.1 健康教育是社会发展的需要

伴随社会的快速进步,所需要的高素质人才越来越多,而这些高素质的人才,不只需要具备较强的专业知识及其相关技术,还应拥有健康的身体和健全的心理,不然难以经住竞争带来的压力。学生是祖国未来发展的主力,肩负着国家的未来,同时也是参加国际竞争的管理力量。对学生开展健康教育,能够让其在心理及生理上变得更加成熟,同时可以肩负我国的建设大业,这是社会发展所提出的要求,同时也是中华民族更加兴旺所提出的要求。

2.2 健康教育是现实的需要

综合发展,强化素质,提升人才所具有的创造能力及竞争力,已经变成社会对目前学生所提出的一项需求。而学生也开始意识到了这一点,于是部分学生会同时主修多个学位或是兼辅修,加快速度,节省时间,努力学会更多的文化知识。并且参加的社会活动越多,其在各行业所具有的优势就会更加明显。此外,现下学生大多卫生保健知识了解不够,心理承受力较为薄弱,有着很多不好的行为习惯,形势并不乐观。所以,对学生做健康教育,为其传递卫生

保健知识,并以此促使其增强自我保健能力,同时改掉不好的行为习惯,就显得非常有必要。

2.3 健康教育是社会的责任

学生这个群体之中有着高文化层次的群体,是以后社会发展的骨干,其身心健康不只是社会所希望的,同时其健康意识与卫生行为对推动社会健康教育以及提升社会人口素质而言,具有很大的影响。特别师范类学校的学生,作为未来的人民教师,担负着培育下一代的艰巨任务,社会不只需要其做到三个完美,同时还需要其将每个青少年都培养成有着高素质的接班人。俗话说,教人者须先教于人,如果不对学生做健康教育,也没有具备足够的卫生保健知识,那么就无法将青少年培育成健康的一代。所以,对学生开展健康教育,不只是对自身的负责,同时也是对社会需尽的责任。

3 高校健康教育教学模式现状

3.1 高校健康教育内容不够全面

因为我国高校的健康教育出现较晚,且经验不够充足,在课程教材及教学内容方面还没有创建较为稳固的科学体系。当下,高校教育这样课程通常是借助《体育与健康》与《大学生心理健康》教材或是读物所设计的专题来落实。《体育与健康》的内容就是让学生对运动产生兴趣,借助体育活动来学会较为基础的体育技能,使得学生在心理上足够健康,并具备较强的社会适应力。而《大学生心理健康》主要是为了舒缓学生在学习及生活当中的压力,让学生的人格得以健全。在部分健康教育教材在教学内容方面较为有限,内容在侧重上也有所不同。此外,因为学生在个体方面的不同,在课程内容方面怎样控制好尺度和深度,以及怎样让学生更快适应生活和学习环境这些问题都需要做进一步研究。

3.2 缺少健康教育师资力量

据悉,当下我国现有的健康教育课程教师,已经难以达到健康教育这一课程所提出的要求。很多高校的健康教育都是由保健医生或是心理学教师来进行兼顾,这其中大部分教师都没有经过较为专业的培训,其对心理健康、营养以及常规病症治疗这些知识了解的不够充分,即使高校在医学知识方面的水准已经很高,但是在教育学和心理学这些方面仍存在不足,所以,不够专业的教师在教学的深度及广度上难以达到要求,也难以完成健康教育这一任务。

3.3 教学方式和手段过于单一

教学过程本身是一个教和学双向活动的过程,需要做到教学相长。在以往的教学当中,经常会有部分教师仅运用灌输式的教学方式,这种方式本身较为单一且刻板,再加上教师教学手段的单一,不只制约了学生自身思维能力的提升,也让很多学生平时的健康行为难以跟上健康意识,致使其在知识及能力上难以得到应有的提升。

3.4 健康教育的学科价值未受到关注

当下,大部分高校管理从业者及教育从业者只是把健康教育作为一个选修课程或是一个讲座来看待,再或是把健康教育当做体育教育所延伸出的一些内容来进行讨论,并未得到学校的重视。这种方式必然会造成健康教育对应环境的创造与健康教育这一科目的定位存在差异,导致健康教育这个科目逐渐趋于边缘。

4 高校健康教育实施与管理的有效措施

4.1 开拓健康教育内容

首先,学习中国传统教育。在体育课和课下活动当中能够加入一些传统的体育项目,其并不需要过多的运动器具或是专用的运动场地,易于学习和操作,其重视的是气息和运动的彼此结合,讲究动息相随,从而达到活络经络和强健体魄的目的。借助协调运动、呼吸调节以及意志力锻炼这些方式,将学生身体存在的潜能都激发出来,做到各方面的协同发展,并且其把天人合一、气血精神学添加到其中,在体育运动当中包含着古代哲学思想,这有助于学生运动的基础上形成正确的健康理念。

其次,把古代哲学引入到心理健康的教育当中。想要把古代哲学引入到教育当中,需要强化对我国传统文化的发掘,让民族文化能够和新文化彼此适应,并且和社会彼此协调。进一步发掘儒家心性心理学,让其能够适应当下社会价值观的需要。把儒家理论同中医的喜怒忧思彼此结合,弘扬优秀的心理健康观,逐步创建适合人们感受及思维模式的心理健康教学形式。使传统文化可以进入到学生的身体里,变成中华民族的一个文化基因。

最后,重视性健康教育,提升性安全意识。因为我国教育较为传统,在对大学生进行教育时会刻意避开性健康这方面的教育。而大学生正处在生理及心理都逐步成熟的阶段,学校需要在研究成果的前提下对学生进行正确的健康引导,其中包含着性病传播、正确避孕以及生育知识等。借助性健康知识的普及,形成科学的性健康思维,在社会中产生正确的影响,让越来越多的人做到尽早发现与治疗,降低国内性健康治疗落实的难度,给高校的性健康教育奠定基础。

4.2 开拓健康教育形式

第一,有效借助新媒体技术。伴随科技的快速进步,新媒体这个技术得以广泛运用,而高校也是各类教学及传播方式的重要场所,目前高校在进行教学模式研究的时候,通常会把网络教育技术和体育科目进一步整合。把先进的网络教育技术添加到健康教育的每个环节当中,借助新媒体完成技术及动作的教学,从不同的角度和维度来动作加以分析,让学生可以理解动作所具有的好处;借助视频及漫画这些形式传播较为难理解的心理学概念及其事例;在学校内借助不同方式来开展健康知识的宣传,摆脱以往海报与讲座这些老旧形式的约束。

第二,增加学生同自然与社会的亲密程度。身心健康的一大前提是和周围环境彼此适应,并融入到自然当中,关怀社会。感受自然变化,并关心社会发生的事件,努力构建起自己的价值观,让自己可以做出正确的价值判断及选择,健全自己的人格,努力变成一个在思想方面足够独立的人,最终借助自身的调整让心理达到最好的状态。

4.3 丰富健康教育活动

借助医院情景的重现,或电影、音乐及其表演这些形式,使学生对目前的医疗情况有充分了解,并对病症的多样性及实际病因有一定认知,让学生对生活当中导致疾病的因素予以重视,对自己以往的生活习惯加以反省,优化自身的健康观念。创建对应的组织或是社团,由内部成员给高校周围的社会普及健康知识。在学生变成宣传人员时也需要承担起更多的责任,对健康观念有更为深刻的了解及内化,把健康知识烂熟于心。结合学生病症较为单一且身体状况良好这些特征,更适合进行自我调节这个方式,具体可以将瑜伽、武术及其穴位按压作为学习的内容。使学生在持续扩大知识了解的同时,承担起更多的责任,发挥出当代青年所具有的作用,最终营造出健康的社会环境。

4.4 加深健康教育研究

师资力量是确保教学质量的重要因素之一,唯有素质较高的师资力量才可以确保教育水平得到提升。学校需要创建健康教育的研究队伍,并构建丰富的教育资源,学习当代的教学理念及技术,加强理论和实践方面的研究,最终实现教学水平的提高。在具体教学当中,结合不同的教学方法,让学生对其产生兴趣,进而喜欢上学习,掌握更多的知识,这样的教学才能够叫做成功。学校的教学部门需要对健康教育予以足够的重视,真正做到“以人为本”,在教学当中将学生的身心健康作为主体,把专业领域的发展作为终极目标。

4.5 强化日常管理

为了将健康教育展现在高校教学当中,高校需要将健康活动当做是教师和学生平时行为规范的关键内容之一,需要教师用正确的言行及其合理的方式来教育学生,用足够的热情及完善的人格来感染学生;设立安全教育相关的课程、开展安全教育有关的讲座及其意外伤害相关技巧的培训;清除周围环境所存在的安全隐患,强化学生的安全意识;将健康教育作为学生开展自主管理的一个关键内容,使学生在管理当中能够获得锻炼,同时充分发挥出自己所具有的自主性,提升已有的自我管理能力和能力,营造出尊崇身心健康的环境。

5 结语

总而言之,健康是一个人发展的前提,健康教育能不能在国内高校落实不只关乎着一代人的健康,同时也关乎着中华民族未来的健康及强盛,怎样让每位学生在大学阶段获得健康知识的普及、健康意识的强化及其健康行为的形成,真正让健康教育践行到位。需要借助网络教育体系来开展教学,通过分析其和目前高校的具体情况相吻合,同时也是最为适合大学生这一群体的健康教育思维。

作者简介: 陈帆(1991.10—),女,四川广汉人,医师,研究方向:疾病控制。

【参考文献】

- [1] 孙艳红.关于地方高校健康教育问题的探讨[J].枣庄学院学报, 2020, 37(6): 131-134.
- [2] 张璇.健康素养视角下的高校健康教育探析[J].继续医学教育, 2020, 34(2): 40-42.
- [3] 刘湘玲.高校健康教育服务需求调查[J].健康教育与健康促进, 2019, 14(2): 156-158.
- [4] 黄越, 吴亚婷.高校健康教育路径选择[J].中国健康教育, 2019, 35(3): 279-281.