

重大疫情下体育智慧课堂应对 大学生健康管理干预研究

安剑群,¹徐萍²

(1. 岭南师范学院 体育科学学院, 广东 湛江 524048; 2. 遵义师范学院
教师教育学院, 贵州 遵义 563006)

摘要: 本文从重大疫情下大学生身体健康发展需求角度分析如何开展体育智慧课程, 设计疫情下大学生健康管理干预机制, 探讨体育智慧课堂体系应对大学生健康管理机制的干预策略及其成因。从三个方面分析: 1、体育智慧课堂+大学生健康管理的必要性; 2、体育智慧课堂+大学生健康管理的构建设想; 3、体育智慧课堂+大学生健康管理的干预策略。得出大学生健康管理干预要结合智慧体育课堂, 推广体育智慧课堂四元教学范式, 制定两极定性评价标准, 构建大学生自助型健康管理干预策略。建议: 1、体育智慧课堂体系突出“精、熟、会”体育教学理念; 2、自主型健康管理体系体现“易、实、共”原则。

关键词: 智慧体育 四元教学 两极定性 健康管理

前言:

世界卫生组织在2020年1月24日把新型冠状病毒疫情列为“国际关注的突发公共卫生事件”, 是WHO第六次宣布的重大疫情, 也是传染病应急机制中的最高等级, 新型冠状病毒疫情不仅席卷整个中国, 蔓延至整个世界。中国教育部统一部署规定全国中小学、幼儿园学生均“在家上学”, 全国大专院校、中小学、幼儿园延迟开学, 各类培训机构的线下课程和集体活动统一取消。在中国上下应对和防范疫情的特殊时期, 为落实学校“停课不停教、停课不停学”的总要求, 体育教师如何更好地开展在线教学, 推进体育智慧网络课程, 打造实用网络室内健身小课程和健康小知识, 加速学校体育与健康课程网络化和实效化, 对实现健康中国增效升级具有重要意义。本文从重大疫情下大学生身体健康发展需求角度分析如何开展体育智慧课程, 设计疫情下大学生健康管理机制, 探讨应对大学生健康管理机制的干预策略及其成因。从下面三个方面分析: 1、体育智慧课堂+大学生健康管理的必要性2、体育智慧课堂+大学生健康管理的构建设想3、体育智慧课堂+大学生健康管理的干预策略。

1 问题提出

目前中国学校体育室外课程受天气、自然环境和场地设置等客观因素

作者简介: 1. 安剑群, 女, 陕西乾县, 副教授, 博士在读, 体育教育方向, 广东省本科高校教学质量与教学改革工程建设项目。2. 徐萍, 女, 江西南昌, 副教授, 博士, 教育管理研究方向

影响, 无法保证教学质量和正常完成教学体育任务已成为不争客观事实, 南方多雨、北方雾霾冰雪等自然客观的不利条件长期存在并困扰整个体育教育界, 但由于体育课程属于技能性实践型操作课程, 长期以来也未引起教育界高度重视。冠状病毒重大疫情影响下提出“停课不停学”口号, 各类网络课程的应用产出, 迫使广大体育教师需要重新审视和思考体育教学的何去何从, 也是体育智慧课堂+大学生健康管理的机制建立良好机遇。本研究提出由于重大疫情和受气候等客观因素影响无法集中上体育课客观困扰情况下, 从学生健康管理角度分析关于体育智慧课堂构建和策略、网络在线体育教学范式, 为提升网络在线体育课程教学质量和效果提供重要依据。同时利用网络智慧体育课程缓解家长、学生和教师焦虑情绪, 为健康中国助力。

2 体育智慧课堂+大学生健康管理的机制建立的必要性

2.1 打造体育智慧课堂重要性

陶行知说过, 教育就是要解放学生的手, 解放学生的脑, 解放学生的眼, 解放学生的耳, 解放学生的时间和空间, 使学生成为自主学习的人。王天平, 闫君子在《智慧课堂的概念诠释与本质属性》文中从“以教学活动育人”的基本立场, 根据智慧课堂中的主客体关系, 说明智慧课堂旨在通过人与信息技术的交互影响促进人的智慧生成, 本质上是充分激发智慧的育人课堂, 形式上是运用智能化信息技术的课堂。解释了智慧课堂具有“顺应教育规律和实现课堂迭代”的科学属性、“尊重技术思维、走向深度融合”的技术属性、“强化共享融合、优化文化氛围”的文化属性和“活跃生生关系、构建超级场域”的社会属性。得出智慧课堂最大程度地释放学生学习自主性。在现代化信息教育技术网络背景下, 体育智慧课堂如何根据体育课程标准拟定教学整体目标, 将教学目标分解落实到每个教学细节, 最大化释放出学生自主性, 又课利用先进的设施设备, 教学信息化、监测数字化、评价数字化、记录数据化等在线方式, 形成新形态的精准化体育智慧课堂有待于进一步研究。

2.2 健康管理研究现状

美国蓝十字和蓝盾保险公司在1929 年对疾病管理实践与探索中首次提出健康管理。到1969 年美国把健康维护组织纳入了国家医疗保障体系, 在1971 年并为其立法, 逐步形成了一个系统化管理的健康。健康管理是指对个体或群体的健康进行检测、评价和干预的全过程, 是建立在现代生物医学和信息数字化管理技术基础上的、基于个人健康档案的个性化健康事务性管理服务, 从“生物学、心理学、社会学”的角度, 实现对个人和群体全面的健康保健服务。中国高校虽然已经与健康管理体系, 新生有入学体检、心理健康测试和每年的体质健康测试, 但是还没有形成统一的

健康管理制度，对于测试的结果没有统一的标准和反馈；各大学校的校医院、体育学院都处于独立运营的状态，仅负责自己的分内任务，没有形成统一健全的管理和联动模式，没有形成一个健全健康管理的部门把大学生健康管理体系统一起来，对大学生健康管理仅局限于校医院的病例数据，缺乏健康教育、健康管理缺乏预警机制，缺乏大学生健康管理干预体系，导致大学生出现的健康管理存在着一定的滞后性。中国地域面积大、人口众多，从目前国情来看先从学校建立“学生健康管理”机制，再逐步扩大其他领域是比较可行的策略。高校长期以来的工作重点就是教育与科研，对大学生健康管理限于教育部政府规定的常规政策法规，大学生健康管理干预要结合运动医学、体育学，体育心理学等开发智慧型体育课堂，加强“体医融合”，本文研究是为构建高校体育智慧课堂和大学生健康管理干预提供理论依据。

3 体育智慧课堂+大学生健康管理的构建

3.1 建立大学生健康基础数据库

新型冠状病毒发生在中国的寒假期间，中国学生遇到百年不遇的长假期，疫情下教育部提出“停课不停课”，学生待在家里活动空间受限，健康处于什么基数？学生处于什么状态，这是我们无法知晓。本文从大学生健康管理的健康评估和健康需求为依据，构建大学生健康基础数据库设想，找出健康管理的基础数据库应该从小学到高中是具有连续性的，这样才能跟踪研究出真正的标准值和评价标准，建立包括健康和亚健康状态学生的健康水平、生活方式及行为、健康危险因素、疾病危险因素等基础性数据库，提升健康评估的准确率，从而有针对性的制订体育干预手段。大学生健康管理体系可通过现代信息技术手段，结合医疗卫生服务大平台数据，共享技术软件，使系统化、智能化、网络化的个性健康管理运动处方软件一体化，形成大学生健康管理的体系。特殊情况下就容易了解学生健康状况，建立大学生健康基础数据是我们掌握大学生健康管理的基础，健康管理是记录大学生健康的数据指标，主要考察学生的个人生活、学习、心理发展、身体素质等，建立完整的基础数据库。初步了解到大学生健康层次和需要，依此制定相应的体育智慧课程方案，选取网络在线体育课堂的教学内容，满足学生体育课程的最大需求。大学生健康基础数据库应包括：心理历程数据、体检资料数据、身体素质数据、社会交往数据和生活方式数据，这些健康信息应该提供给体育教师，便于体育教师及时调整在线教学内容，从而达到因人而异，因材施教的良好效果。

3.2 科学采集与分析健康管理需求

大学生健康基础数据库仅是学生健康参考的基础依据，而身体健康状况是在不断变化，这需要高校在动态中完善大学生的健康数据。在重大疫

情下，学校停课很难掌握动态大学生健康数据，这就要网络在线体育智慧课堂中，制定统一健康心理测试量表，体育教师依此来了解学生的健康和生活方式，即时掌握大学生健康信息动态，进行健康风险评价，在网络课程中及时调整教学设计，教学内容做好大学生健康预防和策略机制。建立中国学生健康管理app平台，采用多种方式跟踪调查，比如问卷调查，相关运动软件打卡，学生同伴学习等，分析出学生不同年级、不同性别，不同阶段对体育课堂的目标需求，搭建体育智慧课程应对大学生健康管理干预路径，为大学生自主健康管理提供客观重要依据。

3.3 统一评估手段和健康评价标准

对大学生的健康管理是为了发现大学生健康状况，对出现的问题作出及时反映，提出有效的解决方法，改进监测管理体系，完善健康管理措施。在突发情况或疫情下，通过教育技术手段，智能app等体系可以及时了解大学生健康现状。评价学生健康状况可以通过心理量表评价法心理健康、身高体重、体温、体能仪器检测法评价学生身体健康状况。但健康评估方法与干预措施效果评价国家没有统一的标准，在很大程度上阻碍了学生健康管理水平的发展。体育智慧课程构建需要通过大量科学的理论与实践干预手段，制定大学生健康管理评估与干预疗效的标准，标准值要因人而异、结合和学生本人比较还又是目前研究一大难题。

4 体育智慧课堂+大学生健康管理的干预策略：

4.1 建立大学生健康管理的环境建设

大学生健康管理实施离不开政府的政策支持，大学生健康管理也不仅是高校构建，应该政府出台相应政策给与大力支持。构建大学生健康管理体系需要政府政策法规和行政执行能力，地理资源环境、基础硬件设施和条件、学校体育文化氛围、学校思想观念等。大学生健康管理的环境好坏会对大学生心理健康、生活健康、卫生健康、营养健康以及大学生体质健康有很大的影响。从供给侧和需求侧有效提高大学生身体健康水平，形成以学校为主导、学生为主体、服务为保障，共同维护和促进大学生健康水平。高校学生普遍以寄宿为主，其生活方式的自主性强，受原生家庭的干扰相对较小，易受原有生活习惯和舍友、班级等同伴影响较大。因此，大学健康教育要充分发挥学校教育的主导作用，加强体育智慧课堂同伴学习，甚至是多校区、社区联合协作机制。完善大学体育健康教育，打造体育智慧课堂，完成高质量的体育教学、学校体育活动计划外，还需要营造良好、健康的食、宿、学环境，运用信息技术手段进行管理，结合体育智慧课堂相互促进，构建自主型大学生身体健康管理app平台体系。定期对学生的身体健康状况进行评估，并对学生的健康自我管理行为予以鼓励。

4.2 体育智慧课堂四元教学范式构建

体育传统教学是老师组织、讲解、示范、动作指导、带领和纠正,学生是听、学、练和合作等,这种体育教学方式忽略学生主导性。体育智慧课堂中,应提升学生自我健康管理意识,激发出学生体育参与的兴趣,让学生在体育技能学习中探究体育理论问题,实践中得出经验,理论指导实践,体验到体育课堂中的愉悦感和求知的乐趣。高校体育教学必须走出深重的误区,尽快进行两个根本性的变革。一是教学评价必须从评价体育教师的教学行为走向评价学生的学习效果。如何评价超大规模在线教学,张学新教授提出的“两极定性评教法”可以推广。二是教学方法必须从残缺、凌乱的碎片教学走向严谨、完整的四元教学,即包括教师讲授、学生独学、小组讨论和教师答疑四个基本元素。对分课堂是基于心理学和脑科学原理、落实四元教学的一种新型教学范式,过去五年在线下教学中形成了对传统教学的颠覆性变革,疫情以来线上教学中也反响很大,在体育在线对分课堂中,通过教师精讲、学生独学内化吸收、小组讨论、教师答疑,师生的互动模式通过智慧交流在对话中绽放,学生在愉悦学习氛围中能更好的掌握体育知识和体育技能,提升自我健康意识,树立终身体育思想,从而确保体育课堂学习效果。

4.3 体育智慧课堂+大学生健康管理的构建

大学生身体健康自我管理应以个人健康素养为基础,凭借自身的体育健康知识体系和技能,积极、主动地对自我健康状况进行预防和管理。自助型健康干预的模式应属于“非医疗健康干预”健康管理行为,体育智慧课堂的构建就针对学生身体健康这一目标,充分调动和挖掘学生的主观能动性,利用并整合内部与外部的有效资源,包括主观意识、时间、行为和信息等,开展对学生自我身体健康状况的认知、自我健身计划的设计、组织执行、自我不良生活方式和行为习性的控制、自我健康干预情况的监测、评估等。体育智慧课堂目标依靠广大体育教师身体力行的对学生健康传播,改变学生的体育知识、提高学生健康素养与影响其态度,最后落在体育行为改变上,养成终身良好生活方式和健康行为。体育教师要形成体育课程“双主体”理念,教师是体育教育行为的主体,学生是体育健康教育过程中提高生活质量、学习技能发展的主体,其核心目标是培养和发挥学生的主体性。大学生自主健康管理过程中,要求结合自身实际情况,自主决定并选取相应的体育知识、态度和行为,通过对自身生活方式与行为的有效控制,促使学生科学地体育锻炼自主性提高,从而实现对健康风险

[1] 华中师范学院教育科学研究所. 陶行知全集(第三卷)[M]. 湖南: 湖南教育出版社, 1984: 569.
[2] 王天平, 闫君子. 智慧课堂的概念诠释与本质属性[J]. 电化教育研究, 2019, 40(11): 21-27.
[3] 孙浩林, 傅华. 健康素养的涵义研究现状[J]. 中国慢性病预防与控制, 2011, 20(03): 323.

的有效规避。

5 建议

5.1 体育智慧课堂体系突出“精、熟、会”体育教学理念。

“知其然, 知其所以然”是学生内在驱动力形成的关键。大学生都明白加强体育锻炼对自身身体健康有利, 但如何科学体育锻炼, 锻炼效果如何正确评价知之甚少。因此, 需要让学生充分理解所需体育健康知识, 以大学生健康管理与管理学相结合, 以减缓精神焦虑情绪为主, 提出精简、熟练和会运用的体育智慧课程的知识体系, 达到娱乐化、健身性的目的。

5.2 健康管理体系体现“易、实、共”原则。

组建多学科的健康干预团队, 确保学生自助型学生健康管理体系的有效开展共建共享是建设健康中国的基本路径, 也是建设健康学校的有效路径。实现简单、实效和共建共享的健康管理体系。

参考文献:

- [1] 华中师范学院教育科学研究所. 陶行知全集(第三卷)[M]. 湖南: 湖南教育出版社, 1984: 569.
[2] 王天平, 闫君子. 智慧课堂的概念诠释与本质属性[J]. 电化教育研究, 2019, 40(11): 21-27.
[3] 谭晓东, 祝淑珍, 谢棚印, 谢耀飞. “健康中国”背景下健康管理的发展思路[J]. 公共卫生与预防医学, 2015, 26(06): 1-4.
[4] 赵跃媛, 张耀匀, 白雪等. 中国在校大学生健康素养水平的 Meta 分析[J]. 中华疾病控制杂志, 2016, 31(03): 290.
[5] 陈晓春, 张志锴. 通识教育视野下福建省高等学校体育教育现状及综合改革对策研究[J]. 福建体育科技, 2017, 36(02): 44.
[6] 张学新. 核心素养下的新型课堂[N]. 中国教师报, 2020-01-22(005).
[7] 陈晓春, 郑晓明, 付雯. 基于大学体育平台的自助型身体健康干预模式研究[J]. 九江学院学报(自然科学版), 2019, 34(01): 109-114.
[8] 中共中央国务院印发《“健康中国 2030”规划纲要》[J]. 中华人民共和国国务院公报, 第 1 期.
[9] 马科, 高洁. 对民航职工健康管理模式的探讨(附83例分析)[J]. 航空航天医学杂志, 2019, 30(06): 678-679.
[10] 刘国水. 实施全民健身战略, 推进健康中国建设, [J]. 体育科学, 2016, 36(12): 3.
[11] 杨帆. 健康管理在中国的应用现状、问题分析与改善对策[J]. 现代医学与健康研究电子杂志, 2017, 1(08): 148-149.

[12] 邹岩. 特色体育课程教学联合自我健康管理模式在高校体育教育中的应用研究 [J] . 中国高等医学教育, 2016, 31 (05) :49.

[13] 黄晓州, 杨宏兴. 探讨自我健康管理在体育教学中预防损伤的应用效果[J]. 中国高等医学教育, 2016 (01).

The research of Intelligent Sports Class intervention to Colleague students’ health management under severe epidemic outbreak

An jianqun,¹ Xu ping²

(1. Lingnan Normal University sports since department, Guangdong province, Zhanjiang 524048; 2.Zunyi Normal University, professors teaching department, Guizhou province, Zunyi, 563006)

Abstract: This article analyzed how to develop Intelligent sports class from the point of Colleague students physical development need, design the mechanism of colleague students heath management intervention under epidemic, discuss intervention strategies and reason of intelligent sports class to colleague students health management. This article analyze from three aspects, 1, the necessity of Intelligent Sports Class + colleague students health management; 2, the principles and initial ideas of Intelligent Sports Class + colleague students health management; 3, the intervention strategy of Intelligent Sports Class to colleague students health management. The conclusion is that invention to colleague students health management has to combine with Intelligent Sports Class, promote quaternary teaching paradigm of Intelligent Sports Class, set assessment standards of polarization settlement analysis, establish intervention strategy of colleague students self health management. Suggestions: 1, emphasize ‘accuracy, proficiency and capability’ of PE teaching concepts in Intelligent Sports Class. 2, make sure the system of self health management reflects principle of ‘easy, practical and together’.

Key words: intellect sports, quaternary teaching, polarization settlement, health management