

# 大学生健康素养培养策略之研究

杨雪梅

宁夏医科大学马克思主义学院 宁夏 银川 750004

**【摘要】**：大学生健康素养的发展对学生的个人成长具有重要意义，受应试教育的影响，教育教学工作将主要精力放在学生的文化知识以及成绩提升方面，对学生的健康素质关注不足，导致多数大学学生在身体能力测试方面的成绩不佳，基于此，本文重点分析大学生健康素养的培养策略，希望可以为高校的健康素养教育提供一些参考。

**【关键词】**：大学生；健康素养；培养策略

## Research on the Cultivation Strategy of College Students' Health Literacy

Xuemei Yang

College of Marxism Ningxia Medical University Ningxia Yinchuan 750004

**Abstract:** The development of college students' health literacy is of great significance for students' personal growth, the impact of examination-oriented education, education teaching work will mainly focus on the students' cultural knowledge as well as the results, insufficient attention to the health of the students quality, most university students and poor performance in the physical ability test, based on this, This paper focuses on the analysis of college students' health literacy training strategies, hoping to provide some reference for the health literacy education in colleges and universities.

**Keywords:** College students; Health literacy; Training strategy

大学生的健康素养水平主要体现在对健康知识的获取与理解方面，可以在学习的过程中对健康知识就行正确地判断，根据自身的健康素养水平，将知识内容应用在提升自身健康的能力中，大学是为社会输出高质量人才的主阵地，学生不仅需要具备丰富的专业知识，同时还需要具备较高的健康素养水平，结合目前大学生的健康素养情况，有关健康素养的教育工作质量还需要进一步的提升，高校需要积极开展健康教育，强化学生的健康意识，帮助学生掌握健康知识技能，并将其应用在生活实践中。

### 1 健康素养概述

健康素养是指学生个人获取并理解健康信息，可以利用这些信息内容维护、促进自身的健康，目前，我国居民健康已经成为国家卫生事业的重要组成部分，可以直观地反映出国家卫生事业的发展情况，而大学生作为社会进步、国家发展的中坚力量，需要尽早树立正确的健康意识，可以掌握基本知识和理念，采取健康的生活方式以及技能等<sup>[1]</sup>。

### 2 大学生健康素养培养的重要性

学校的健康教育是全民健康教育的基础，高校通过健康教育培养学生健康素养的重要性主要体现在以下两个方面，第一，健康教育是高校教学体系中的重要组成部分，在开展教育工作的过程中，可以引导学生正确认识疾病，改变自己的不良生活习惯，有助于公共卫生工作的开展，学校都会为师生提供医疗卫生设施，但是由于应用效率较低，无法发挥改善学校卫生情况的作用，而通过健康教育工作以及发展学生的健康素养，可以让学生意识到正确的健康生活方式，可以提高自我保

健意识，维护身心健康；第二，健康教育是保证每个学生都享有卫生保健的有效途径看，学校作为开展健康教育的关键，通过强化学生的健康素养，可以增进学生的卫生健康知识，使其充分意识到健康生活的价值和意义，提高保证自我健康的自觉性，是实现自我保健、提升预防疾病能力的基础，让学生可以正确了解健康的价值和意义，从而选择健康的行为方式和生活方式，提高生活质量<sup>[2]</sup>。

### 3 大学生健康素养现状

通过对高校学生健康素养情况的调查与分析，重点针对学生在健康素养方面的不足、影响学生健康素养发展的因素以及学生获取、应用健康知识的主要途径进行分析。

#### 3.1 高校学生的健康素养有待提升

健康的体魄是学生个人生活和发展的基础，提高学生的健康素养，可以保证学生形成良好的健康行为习惯，提升学生的健康水平，让学生可以应用更加健康的生活方式。根据调查，我国大学生的整体的健康素养水平较低，虽然多数学生在健康教育工作的开展过程中，都可以具备一定的健康技能素养，但是在生活方式以及行为素养等方面却有明显的不足，由此可见，学生虽然可以掌握基本的健康知识技能，去无法将知识内容应用在生活实践中，导致自身的健康能力未能得到明显的提升，社会的不断发展当中，大学生的身心健康受到了来自各方面的影响，例如，社会、网络中的负面信息可能会造成学生的心理负担，甚至还会对学生的信息健康造成影响，此外，多数大学生在饮食、学习等方面，都存在不规律、不健康的问题，学生 不具备良好的健康行为，这都导致了学生的健康素养水

平较低。

### 3.2 影响学生健康素养的主要因素

通过对多所高校学生健康素养的调查情况来看,女生的健康素养水平高于男生,主要原因是女生在健康知识的掌握以及健康生活方式的应用方面强于男生,例如,相比而言,女生对外表的关注更高一些,在控制身材、饮食等方面都有较高的要求,但是男生会受到周边环境因素的影响,形成不好的生活习惯,导致男生的健康素质水平较低。此外,不同年龄以及不同学段的学生在健康素养方面也存在一定的差距,高年级的学生由于受到的健康教育较多,其健康意识较强,因此,高校需要采取正确的引导方式,帮助学生形成良好的生活健康习惯,引导学生将健康的生活方式应用到日常的生活中,从而提升大学生的健康素养水平<sup>[3]</sup>。

### 3.3 学生获取、应用健康知识的有效途径

互联网技术在教育工作中的应用,不仅可以提升教育教学的质量和效率,同时可以拓宽学生获取知识内容的途径,丰富教学内容,现阶段,学生获取健康知识的方式已经不局限于健康教育课程,利用手机等移动终端都可以搜索想要了解的知识内容,相比于课程教学,网络学习资源更加多样,但是在利用网络资源时,也存在一定的弊端,大量的健康信息质量参差不齐,部分负面内容可能对为学生造成一定的误导,因此学生需要具备正确辨别信息的能力,可以准确判断网络信息的不实内容。同时家庭环境也是影响学生获取健康知识、应用健康生活方式的主要因素,虽然大多数的学生都是在大学生活,但是家庭中长期养成的习惯,往往会对学生的大学生活产生较大的影响,因此在开展健康教育的过程中,需要重点强化学生健康习惯的培养与改进,对学生的个别行为进行约束,而学校也需要强化体育课程在教育体系中的地位,从而塑造学生的健康体魄<sup>[4]</sup>。

## 4 大学生健康素养培养策略

### 4.1 加强健康宣传力度

随着社会的不断发展,信息技术的广泛应用,高校可以利用多种途径实现对健康教育内容以及健康生活方式的宣传,由于多数大学生都将主要的时间和精力放在提升自身专业能力方面,经常会舒适健康知识学习,因此,需要采取有效的宣传措施。首先,高等院校可以建立网络健康信息宣传平台,通过专题网站的形式实现健康知识内容的传播,定期推送由于生活方式不健康出现问题的真实案例,从而引起学生的警觉,可以对自己的生活习惯进行反思,促使学生教学学习的健康知识应用在日常的生活中;其次,在利用信息技术进行宣传时,学校需要对宣传的内容进行严格把关,可以通过微信公众号、QQ等,在进行文章推送时,高校需要实现对内部网络的净化,避免一些不健康的广告内容对学生影响,由于大学生的社会经验

不足,猎奇心理较强,因此,需要保证宣传内容符合健康教育的标准,对学生健康素养发展有益;最后,高等院校可以在校园内部建立学生健康教育工作小组,主要负责对学校的健康教育课程和内容进行规划。可以定期邀请一些健康教育方面的专业人士,开展专题讲座,并在信息平台中发布讲座信息,鼓励学生积极参与其中<sup>[5]</sup>。

### 4.2 建立监督管理机制

良好的校园学习环境是开展健康教育,培养学生健康素养的基础,因此,高校需要结合目前健康教育的实际情况,对现有的健康教育体系进行完善。首先,学校需要针对健康教育课程进行合理规划,根据大学生健康教育的基本要求,完善教材内容,并强化健康教育教师对该课程的重视程度;其次,由于多数学校都是采取公共课或通识课的形式进行健康知识教学,导致教师无法关注到大多学生的学习情况,教学效果并不理想,因此,学校可以积极拓展在线教育平台,加强与智慧星、慕课等平台的合作,要求学生在一一定的时间内完成相应课程的学习,同时教师对学生的进度进行督促和检查;最后,为进一步提升健康素质培养的效果,学校需要定期检查健康教育工作的开展情况,组织教师对上阶段的教学工作就行总结反思,明确教学中存在的不足,还可以通过网络问卷的方式,对学生现阶段的生活方式、生活习惯以及对健康教育开展的意见进行调查,通过获取学生的建议和信,帮助教师准确掌握学生的健康素养水平,为接下来教育工作的改进提供支持<sup>[6]</sup>。

### 4.3 开展体教融合模式

为实现大学生健康素质的培养,需要强化体育课程在教学工作中的地位,通过体教融合的教学模式,强化学生的身体素质,利用体育运动的方式强化学生的健康素养,为形成健康的生活习惯奠定坚实的基础。因此高校需要塑造体育健康文化环境,着重培养学生的体育健康能力,通过多样化的体育活动,吸引学生参与其中。体育教师在教学的过程中需要根据多个视角传输相关的体育健康知识,不仅可以利用体育赛事的具体情况,培养更多的体育人才,也能让学生在体育运动中获取更多的健康知识内容<sup>[7]</sup>。

### 4.4 利用合作教学模式

合作教学是指在开展健康教育工作的过程中,可以通过学生之间的合作,利用其优势,实现健康信息的传递,从而帮助学生构建较为完整的健康知识体系。首先,在健康教育课程中,教师可以将学生分成多个学习小组,小组成员之间需要在健康素养方面存在一定的差异性,通过健康教育内容,引导小组进行讨论,在讨论的过程中,学生会形成相互影响的关系,通过正面的引导,可以让健康素养水平较低的学生学习其他学生的健康生活习惯;其次,学校可以组织健康知识竞赛,以小组为

单位报名参加,增加学生与学生之间有关于健康的交流探讨,从而在学生的日常生活当中形成良好的健康生活环境,使其在环境当中养成健康行为习惯<sup>[8]</sup>。

未来发展都具有重要意义,高等院校需要结合健康教育工作中存在的不足,加强对健康知识的宣传,建立健康教育监督管理机制,为学生提供健康服务,强化体育教育与健康教育的融合,采取合作教学的模式,强化学生的健康意识,可以准确获取自身的健康信息,并将健康知识应用在日常生活中,从而促进大学生健康素养的发展。

## 5 结束语

总而言之,健康素养的培养与发展对大学生的个人生活和

## 参考文献:

- [1] 董亚楠,任书强,郑伟,等.大学生健康素养现状调查与干预途径探讨[J].科技风,2021(14):126-127.
- [2] 王惟钊.大学生心理健康核心素养体系建构[J].西部素质教育,2021,7(13):76-77.
- [3] 李伟光,赵晓红,李志慷,等.河北省某高校大学生健康素养水平及影响因素研究[J].科技资讯,2021,19(12):251-253,256.
- [4] 康曦丹,吴昊,苏丽娜,等.大学生健康素养研究现状及培养对策[J].大健康,2020(33):13.
- [5] 付海东,张贤.高校大学生核心素养培养路径探索[J].产业与科技论坛,2019,18(13):264-265.
- [6] 德力格尔,高娃,乌云格日勒,等.大学生健康素养通识课程教学探究[J].内蒙古师范大学学报(教育科学版),2019,32(1):120-124.
- [7] 康喜来,李德武.“健康中国”背景下陕西省高校体育教育专业学生健康素养的培养策略[J].西安体育学院学报,2019,36(4):500-505.0.
- [8] 吕小萍,郇杨芳.国内高校大学生健康素养研究主题探析[J].教育理论与实践,2021,41(9):12-15.

作者简介:杨雪梅,1970.9,女,汉族,甘肃民勤,宁夏医科大学马克思主义学院,750004,硕士,副教授,研究方向大学生思想政治教育。

基金项目:宁夏医科大学2020年校级科研项目“健康中国背景下我校大学生健康素养调查与对策研究”(XM2020198)