

· 专题笔谈 ·

大学生体质健康管理模式

田甜¹, 古博文²

1. 澳门科技大学健康科学学院, 澳门 999078; 2. 彰化师范大学运动健康研究所

【文献标识码】 A

【中图分类号】 R179

【文章编号】 1000-9817(2017)09-1285-03

【关键词】 体质; 健康状况; 学生

大学生作为推动社会进步的新生力量, 其身体健康关系到国家和民族的未来发展。然而, 目前我国大学生身体素质却未能与我国社会、经济、教育的高速发展相一致。2014 年全国学生体质与健康调研结果显示, 大学生身体素质逐年下降^[1]。相比 2010 年的调研数据, 大学男生速度、爆发力、耐力等指标均有下降, 女生身体素质指标虽有升有降, 但整体近视率、肥胖率却呈现逐年上升趋势, 体质健康已成为大学生急需被关注的现实问题。

《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020 年)》提到:“要加强体育, 牢固树立健康第一的思想, 确保学生体育课程和课余活动时间, 提高体育教学质量, 保证学生每天锻炼 1 h, 不断提高学生体质健康水平^[2]。”但在大学阶段, 由于长期对健康教育的不重视, 致使体育课程课时偏少, 体育测试形同虚设, 学生锻炼时间难以保证。本文基于健康促进的视域构建大学生体质健康管理模式, 探讨如何通过管理健康教育, 一方面促使大学生有效掌握体育知识、技能, 树立健康意识, 形成体育锻炼习惯, 养成终身体育观念; 另一方面为社会、政府、学校、家庭对大学生体质健康提供合理的管理理念, 明确管理的监管主体和评价机制, 为我国大学生体质健康管理研究提供理论依据。

1 健康促进与体质健康的内涵

1.1 健康促进 健康促进一词最早在 1986 年世界卫生组织(WHO)召开的第一届全球健康促进大会上被提出, 随后, 《渥太华宪章》把健康促进定义为“促使人们自己维护和改善自身健康的过程”^[3]。2000 年, WHO 在第五届全球健康促进大会提出, 健康促进还应涉及精神健康, 并强调人们要主动关注健康, 选择健康的生活方式和环境。目前, 健康促进的内涵更加

丰富, 已不单指个人体质和精神的健康, 还包括健康需求、健康教育、政策制定和环境营造等。本研究将健康促进理解为通过个人、家庭、学校、社会共同采取措施, 促进健康的个人行为、意识、政策以及环境改善。

1.2 体质健康 体质健康到目前为止还没有明确定义, 根据我国《国家学生体质健康标准》^[1], 体质健康需从身体形态、功能、素质和运动能力等方面评定。但 WHO 对健康的最新释义是“健康是生理、心理、心灵和社会完全处于美好之状态, 不止是没有生病或虚弱而已”^[4]。本研究根据 WHO 的健康标准, 从身体健康、心理健康、道德健康和社会适应 4 个方面来界定体质健康。

2 基于健康促进视域的大学生体质健康管理模式

大学生体质健康管理就是通过学校教育、组织建设、政策保障、软硬环境、卫生服务等方面优化、整合, 让大学生养成有益于终身的体质健康知识、技能、信念、生活习惯和方式。有效的管理模式包括计划、组织、监控和评价 4 个方面。鉴于此, 本研究从此 4 个方面进行大学生体质健康管理的构建。见图 1。

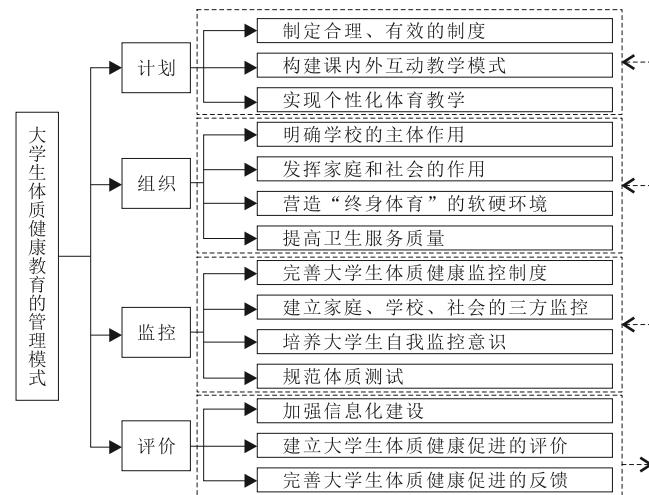


图 1 大学生体质健康教育管理模式

2.1 计划

2.1.1 制定合理、有效的制度 《中华人民共和国体育法》^[5]《中华人民共和国教育法》^[6]和《国家体质健康标准》^[1]对学校体育工作给予了明确规定、要求和施测标准, 但由于高校长期对体育教育的不重视及监

【作者简介】 田甜(1981—), 女, 甘肃天水人, 在读博士, 讲师, 主要研究方向为心理健康。

【通讯作者】 古博文, E-mail: powen.ku@gmail.com。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2017.09.002

管部门的缺失,使体育测试和考核都流于形式,未能达到预期效果。要想将体育教育与健康促进相结合,除尽快落实国家相关的政策、法律和法规之外,高校体育工作者还需彻底转变思想,打破体育教育只是辅助学科的认识,将大学体育教育视为终身健康教育的最高阶段,重新思考和制定有利于健康促进、符合大学生需求的体质健康制度和规定。首先,应将体育课程改革纳入到高校人才培养方案中,使其顺应社会发展的新形势^[7];其次,需提供相对自由的空间让大学生根据自己的兴趣爱好参加体育锻炼,在锻炼中找到乐趣,感受自我需求的实现。

2.1.2 构建课内外互动教学模式 体质健康教育除了增强学生的运动能力,还要促进学生身心健康。因场地、设施和时间的限制,传统课堂体育教学已无法满足学生对体质健康的全面需求。构建课内外互动教学模式,由学生选择所要学习和考核的体育项目,将摆脱传统教学限制,最大程度满足学生个性需求^[8-10]。首先,将学生课外体育活动纳入考核体系中,将考核项目从原有的课堂教学内容扩充到由学生自主设置的课后自发运动、训练及与运动相关比赛的考核,最大程度激发学生的主动性,将体质健康从课堂教育延伸到日常生活;其次,在课堂教学中加入学生课外活动所需的体育常识与技能,实现课内外体育教学的互动;最后,鼓励学生创立相应的运动社团,通过学生间的自发参与培养体育兴趣,形成良好的健康意识,从而实现真正的内化教育。

2.1.3 实现个性化体育教学 体质健康促进除了要满足学生的共性需求,还应该考虑学生的体质差异。应针对不同体质学生设计不同的体育教学锻炼项目,实现学生的个性化需求^[11-13]。对体质测试优秀的学生重点开展无氧运动和增肌,进行负荷强度高、瞬间性强的运动,如俯卧撑、仰卧起坐、百米冲刺等;对于体质测试达标但未获优的学生,重点开展有氧运动,增强和改善心肺功能,如慢跑、骑单车、有氧健身操等;对体质测试未达标的学 生,重点开展伸展和平衡运动,强调意、气、形、神的锻炼,如瑜伽、太极拳、八段锦等。

2.2 组织

2.2.1 明确学校的主体作用 健康促进可持续发展的重要环节就是营造有利于健康的支持环境。虽然社会、家庭、学生都有责任,但主要实施者还是学校^[14-15]。首先,学校应该加大体质健康知识的宣传力度,引起学生的重视,让学生建立拥有健康体质才是学习和生活的基础的观念;其次,学校要吸引更多的体育资源进入校园,为学生开展课外活动创造条件,为学生创办体育社团和开展体育比赛提供支持;最后,要引导体育教师转变课堂教学观念,鼓励老师走出课堂,多参加新体育项目的培训和学习,并对开展新型体育项目研发的教师给予一定奖励。

2.2.2 发挥家庭和社会的作用 提高并促进学生体质健康是一个社会问题,除了需要学校主导管理,还需要家庭、社区和医疗机构的共同协助。首先,社区应支持大学生体育活动,社区的体育场馆和设施应该免费向学生开放,避免体育资源的闲置;其次,大众媒体也应该参与进来,通过新闻、微博、微信等各种媒介,宣传健康的生活方式和医疗资讯;最后,家长除了关注学生的学习情况,还应关注学生的体质健康,营造利于开展体育活动的家庭氛围和环境。

2.2.3 营造“终身体育”的软硬环境 体育健康管理不单指学生体育知识的学习、信念的改变、行为的重塑,更重要的是构建“终身体育、全民运动”的大环境:一是校园内的体育设施、场馆和文化的建设^[16]。学校应加大财力投入,改善体育教学设施,满足学生运动需求,吸引学生参加体育锻炼;保持体育健康宣传渠道的畅通,发布有利于学生体质健康的资讯,营造鼓励学生开展体育活动的校园氛围。二是争取政府、社会各界对体质健康的重视。开展全民运动、社区体育比赛、提倡绿色出行等,通过活动或比赛积极带动全民开展终身体育,塑造可持续发展的软、硬环境。

2.2.4 改善卫生服务质量 大学生体质健康除了评估体质指标,还应考虑体检、饮食和卫生安全等多方面因素^[17]。目前大学的卫生服务仍是一块短板,仅靠学校医疗资源明显不足,还需来自各级卫生行政部门、医疗机构、社区医院、保健站的共同参与:一是采取“就近原则”,为本区域的大学生开设医学保健课程,提供免费医学常识和技能学习;二是定期对大学生进行体检,在体检中增加和体质相关的检查,如全身柔韧性测量、骨密度检测、肌肉力量测试等,弥补体质检测误差大的不足;三是通过医学专业人士对学生饮食、卫生进行指导和检测,保证学生健康。

2.3 监控

2.3.1 完善大学生体质健康监控制度 为确保我国大学生体质健康促进管理模式的良性运行,需要监控学校对大学生体质健康管理的过程:一要建立大学生体育与健康课程的监督制度,监控课程的教学质量;二要落实大学生校外体育活动的考核制度,及时解决存在的问题和障碍,保障校外体育活动的顺利开展;三是细化体质健康检测指标,定期检测学生体质健康情况,按时公布个性化体育教学结果;四是各级教育行政部门要会同社区、卫生部门建立巡查制度,将所管辖区域内的学校卫生管理落实到相应部门的职责中。

2.3.2 建立家庭、学校、社会的三方监控模式 建立多方位的监控是健康促进发展的需求和目标,是确保全方位实施健康管理的重要条件,也是健康促进对学校体育教育进行有效监管的新要求。通过家庭、学校和社会 3 个不同渠道的监控,使家庭体育、学校体育与社会体育相互协调、配合,将学校体育健康促进延伸

到家庭、社区,让学生形成良好的体育锻炼理念和习惯,最终使监控大学生体质健康促进成为全社会的自觉行动,形成社会各界高度重视、广泛参与、全面监督、实时反馈的良好机制。

2.3.3 培养大学生的自我监控意识 大学生主动参加体育锻炼和健康教育是自我监控的开端,也是切实提高大学生体质健康的内在驱力。家庭、社会和学校一方面要肩负起引导大学生进行健康促进的责任,加大对体质健康促进的宣传,营造有利于培养大学生开展体育锻炼的氛围,消除各种危害健康的不利因素;另一方面要鼓励大学生主动学习健康促进的知识,提高对体质健康的认识,积极改变不良生活习惯,增加体育锻炼的时间和强度,培养良好的健康意识和行为。

2.3.4 规范体质测试 体质测试有助于学校检测学生身体功能和运动素质,更有助于制定有针对性的教学计划,实现个性化的体育教学。但目前大学生体质测试工作还需规范:第一,测试开始前,教师要对学生进行指导和练习,避免学生准备不足;第二,加强教师培训,让教师清楚测试内容并统一评判标准;第三,确保体育测试所需器械准确,并定期检查和检修;第四,严控体育测试的考核机制,避免出现替考、漏考等现象。

2.4 评价

2.4.1 加强信息化建设 在当今信息化社会,大学生健康促进管理要高速与便捷,就必须有充足的数据支持。目前健康教育还处于政府投入少、人员匮乏、网络不健全的阶段,大学生健康教育促进的信息化更是“盲区”,对相应评价工作的开展非常不利。为了保证大学生体质健康评价工作的进行,网络信息化建设刻不容缓,一方面要增加学校之间、学校与社会机构之间的信息传递、动态监测、数据积累与资源共享;另一方面要利用网络实时对学生健康信息进行收集与反馈,营造线上线下、全面、动态的评价体系。

2.4.2 建立大学生体质健康促进的评价指标 建立合理、可操作性强的大学生体质健康促进评价指标,进行定期、全面的评价,对健康教育步入规范化和科学化发展极为重要。现行的学生体质评价无法满足生理、心理、心灵和社会等方面发展状况的评价,这就要求作为监控主体的高校需尽快建立有效、可信的评价指标。高校在建立评价指标时除了要考虑有关青少年体质健康的促进政策,还要结合我国大学生体质健康实际情况,筛选符合我国大学生体质需求的评价指标。首先,要根据大学生自身体质、心理、社会适应能力等特点,找寻有针对性的评价指标;其次,评价指标要可操作,对场地和器材的要求要符合现状,兼顾大学生校内外锻炼的考核,既科学又实用;最后,要建立可信赖的测评机构,能够准确全面地进行评估。

2.4.3 完善大学生体质健康促进的反馈机制

完善大学生体质健康促进反馈机制,快速、准确地掌握大学生体质健康信息,一方面应便于各省、市、区及时监测当地大学生体质健康,对存在的问题和障碍及时解决,保障健康促进工作的顺利开展;另一方面要保证个人、家庭、学校和社会能够有的放矢地采取相关措施提升学生健康水平,确保体质健康促进管理的成效。

3 结语

促进和提高体质健康是一个复杂的系统工程,虽然我国已开始逐渐树立健康促进的理念,也出现了一批关于健康促进的研究成果,但如何建立符合个人不同需求的大学生体质健康促进管理模式仍显不足。本文在健康促进视域下,通过计划、组织、监控和评价等方面营造有利于大学生健康的公共政策、支持环境,提高大学生体质健康的知识水平,建立终身体育的观念,养成健康的生活方式,以达到真正促进和提高大学生体质健康的目的。

4 参考文献

- [1] 中华人民共和国体育总局.2014 年国民体质监测公报[Z].2015.
- [2] 中华人民共和国教育部.国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020 年)[Z].2010.
- [3] BUTLER J T. Principles of health education and health promotion [M].USA:New York :Galsworthy Thomson Learning,2001:192.
- [4] BECKER M. The health belief model and personal health behavior [J].Health Educ Monographs,1974,14(2):324-508.
- [5] 全国人民代表大会.中华人民共和国体育法[Z].1995-08-29.
- [6] 全国人民代表大会.中华人民共和国教育法[Z].1995-03-18.
- [7] 肖林鹏,孙荣会,唐立成,等.我国青少年体质健康服务体系构建的理论分析[J].天津体育学院学报,2009,24(4):281-284.
- [8] 顾久贤,李跃.江苏省大学生体质健康现状调查分析[J].辽宁体育科技,2015(4):68-70.
- [9] 陈玉忠.关于我国青少年体质健康问题的若干社会学思考[J].中国体育科技,2007,43(2):83-90.
- [10] 严燕,陈建华.普通高校促进大学生体质健康的有效途径探索[J].体育科技文献通报,2013(11):97-102.
- [11] 陈莉,胡启林.21 世纪日本促进学生体质健康的举措及其启示[J].武汉体育学院学报,2013,47(10):23-27.
- [12] 叶志.中学生身体自我概念与运动参与关系探讨[D].武汉:湖北大学,2012.
- [13] 李明,陈诗强.大学生身体自我概念对锻炼态度的影响[J].玉林师范学院学报(自然科学版),2012,33(5):87-90.
- [14] 章建成,平杰,任杰,等.中、小学学生体质健康教育模式的构建及干预策略分析[J].体育科学,2012,32(12):15-23.
- [15] 张小红.健康促进研究[J].健康教育与健康促进,2014,9(1):36-40.
- [16] 梁博.我国健康教育与促进政策存在问题应对措施研究[D].兰州:兰州大学,2014.
- [17] 张莲芝,仲学锋,曹敏,等.安徽省实施《全国健康教育与健康促进工作规划纲要(2005-2010)》评估报告[J].热带病与寄生虫学,2012,10(2):85-86.

收稿日期:2017-04-09;修回日期:2017-06-26