

# 高职院校生命健康教育审视及发展对策研究

## ——以无锡市的高职院校为例

谭震皖, 吴小红

(江阴职业技术学院, 江苏 无锡 214405)

**摘 要:** 高职院校必须重新审视对学生的生命健康教育。本文通过问卷调查法、访谈法、逻辑分析法等研究方法, 对无锡市的高职院校的生命健康教育现状进行研究。研究发现, 无锡市的高职院校未能从生命健康教育的高度开展体育工作, 存在学校的生命健康教育薄弱、学生的健康素养整体不高等问题。本文认为目前体育教师数量欠缺、教师主观能动性发挥不够、竞技体育教学过于传统等是其主要成因, 基于此提出高职院校今后要充分利用网络与学校卫生资源构建学校生命健康教育体系、将生命健康教育理念纳入学校体育改革、严肃学生体质健康标准测试工作3项发展对策。

**关键词:** 健康第一; 高职院校; 生命健康教育

学校的生命健康教育由体育、卫生2个部分组成。就学校体育整体而言, 因其有课程的支撑, 学校体育工作呈饱满状。而学校卫生工作内容杂、涉及面广, 无相应的课程体系, 支撑手段相应较弱, 工作较为松散。但二者的使命一致、目标相近, 需要相互配合共同推进学校的生命健康教育。

基于此, 本文对无锡市的高职院校学生的健康状况进行了调研, 发现其除了体质存在问题外, 在包括健康的基本知识、生活方式及基本技能等健康素养上也存在诸多不足, 由此表明学校体育必须进行大力改革。尤其在新冠疫情背景下更需要学校对学生有效实施生命健康教育, 从而提升其健康素养。为此, 本文以无锡市的高职院校为例, 从生命健康教育多维度探讨高职院校学校体育的改革, 促进高职学生健康发展。

### 1 无锡市的高职院校生命健康教育的基本现状分析

#### 1.1 生命健康教育的缺失影响了“健康第一”的落实

2000年以后我国才有少数高校

陆续将生命健康教育引入课堂, 虽然2010年国务院颁布的《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》, 已将安全教育、生命教育列入其中, 但从实践中看, 高职体育教学课程内容主要包括体育运动理论知识和体育技能训练, 而关于生命安全教育的课程较少, 缺乏有关生命健康教育、生命救护技能教育、职业安全防护教育、生命适应能力教育等方面的内容, 本文通过对无锡市的高职院校进行调查, 发现各校的情况也基本如此。

生命健康教育是需要尊重生命主体, 促进生命主体全面健康发展的教育, 而体育则是为提升生命活力, 对生命个体进行全面、健康发展的身体教育。二者在对人的教育上高度契合, 学校体育把生命健康教育融入自身的改革, 必然有利于“健康第一”思想的实现。尊重生命主体应体现在给每位学生以生命关怀, 关怀自然应是对学生的持续温暖。高职院校学生一般每周只参与1次体育课, 显然产生不了持续的温暖, 也就难以有关怀的效应。因此, 充分利用课外活动的时间, 让丰富多彩的体育课外活动围绕着学生, 才会有持续

的温暖施加于学生, 这是生命健康教育的根本所在。以生命关怀去实现生命健康教育, 学校体育的价值才能更加充分地体现出来。从无锡市的高职院校的情况看, 多数高职院校有安排课外活动, 但缺乏教师的指导导致学生的参与度不够, 因此学校体育难以实现关怀, 生命健康教育有待拓展。

生命健康教育是要教育学生珍惜每一天, 培养其拥有良好的生活习惯——会锻炼身体、知晓卫生健康知识、懂得只有经过日常的积累才能达到提升生命质量的道理。因此, 生命健康教育作为一种养成的教育, 需要卫生、体育部门精心贯彻, 否则就不可能达到工作的目标, 不站在这样的高度、理念去做高职院校学校体育的工作, 学生连自己的生命都漠视, 健康第一就会是句空话。为改变学生的健康现状, 2014年6月教育部颁布了《高等学校体育工作基本标准》, 规定将学生体质健康状况作为衡量学校办学水平的重要指标, 然而本文调查显示无锡市的高职院校虽然贯彻实施, 但由于其中缺乏具体的生命安全教育内容, 高职院校学校体育依然受传统的“身体教育”影响, 导致高职院校学

投稿日期: 2021-07-07

基金项目: 无锡市哲学社会科学招标课题(WXSK20-C-91)。

作者简介: 谭震皖(1963—), 教授, 本科。研究方向: 高职学生体质健康。

校体育不能主动以生命健康教育的理念做好改革,“健康第一”被大打折扣。

## 1.2 生命健康教育忽视造成学生健康素养低下

对学生实施生命健康教育是体育课程的职责所在,按《江苏省普通高等学校公共体育课程考核标准与办法》规定,每学期的理论知识教育为4学时,因此卫生、健康知识作为理论课时在无锡市各高职院校体育课程的教学大纲及计划中都有安排,教师在课堂中也会进行这方面的教学。然而受传统的运动技术教育的影响,在实际的教学中,多数教学达不到要求。由于体育教师的工作任务较重,没有完整的健康知识教育体系,导致体育教师有较大的“自由裁量”空间。体育教师通常的做法是将这些内容放在不能在室外上课的雨雪天,而这一堂课的主要内容也多为体育锻炼的原则与方法、一般创伤的处理方法、所学项目的练习方法及规则等,卫生健康方面的知识则较少涉及。当然,有的学校会通过校医务部门的讲座、橱窗宣传、分发材料等方式向学生传授一些卫生健康知识,但因形式松散、没有课程的压力,学生受教育的效果很差。基于此,本文通过健康素养的测试,旨在提升无锡市的高职院校学生生命健康教育的效果。

健康素养是指个人获取和理解基本健康信息和服务,并运用这些信息和服务做出正确决策,以维护和促进自身健康的能力。而健康素养水平是指具备基本健康素养的人在总人群中所占的比例,可以从以下3个方面来评价:(1)是否具有基本的健康知识和理念;(2)是否具有健康的生活方式与行为;(3)是否具有维护和促进健康的基本技能。本研究采用2017年“全国居民健康素养监测调查问卷”(包含卫生健康知识),2020年5—7月利用网络问卷(问卷星)的形式对无锡市的高职院校学生进行了健康素养的调查,以每份问卷答对80%的题目作为具备健康素养的判定标准。

由表1可知,所调查的学生中达到健康素养标准的有448人(总调查人数为2177人),即无锡市的高职院校学生健康素养水平为20.58%,比2015年中国居民健康素养水平大专/本科及

以上数据的28.52%低,更显著地低于2018年苏州市居民健康素养水平的研究中的大专/本科及以上健康素养水平的55.14%。这表明无锡市的高职院校学生的健康综合水平偏低,学校生命健康教育存在着许多不足。

## 2 高职院校生命健康教育的审视

新冠疫情给国家带来的损失是巨大的,然而应“让历史的灾难成为促进社会进步的契机。让教育在危机后率先扛起大旗,发挥出学校的先导作用”。学校体育“具有促进学生身体健康,增强人体免疫能力的重要功能,是科学预防传染性疫病感染的重要手段”,为此学校必须转危为机,重新审视体育工作。

### 2.1 体育教师数量导致生命健康教育不足

无锡市共有10所高职院校,大多数学校的体育教师存在缺编问题。2016年前后,无锡市的高职院校学生与体育教师的人数比例为1:734左右,除去除上岗实习的学生,学生与体育教师的比

例也在1:537左右,远远达不到我国1:130左右的体育教师标准。按照江苏省教育厅《关于加强高职高专院校公共体育课程建设的实施意见(试行)》,生师比原则上控制在320:1以内,外聘教师不得超过教师总数的30%,上课班级人数不超过35人。表2为无锡市的高职院校体育教师情况,说明目前无锡市的高职院校体育教师无法达到上述标准。

### 2.2 客观条件影响体育教师工作效力

学生要想养成良好习惯,教师的言传身教很重要。对于身体的教育,某种程度上要比其他学科教育更重要,因为学校体育更多的是需要学生在室外进行体验式学习。现阶段由于体育锻炼不够导致学生的有氧代谢水平及力量素质较差,其中有怕吃苦的主观原因,更有迷恋电子产品和网络的客观原因。基于此,体育教师只有花费更多的时间与学生在一起,并与学生打成一片,才能更多地产生“榜样的力量”,促进校园体育锻炼形成浓厚的氛围,如此一来学生耳濡目染,自然可以受到良好影响,从

表1 无锡市的高职院校学生健康素养情况

| 健康素养      | 人数    | 总人数   | 正确率/% |
|-----------|-------|-------|-------|
| 基本知识和理念   | 1 505 | 2 177 | 69.13 |
| 健康生活方式与行为 | 1 445 |       | 66.37 |
| 健康技能      | 1 335 |       | 61.32 |

表2 无锡市的高职院校体育教师情况一览表

| 序号 | 学院         | 在职体育教师人数 | 外聘体育教师人数 | 各校学生总人数 | 师生比    | 备注             |
|----|------------|----------|----------|---------|--------|----------------|
| 1  | 无锡职业技术学院   | 22       | 2        | 13 800  | 1:627  | 行政兼课2人         |
| 2  | 无锡商业职业技术学院 | 17       | 4        | 15 000  | 1:882  | —              |
| 3  | 无锡城市职业技术学院 | 18       | 6        | 12 000  | 1:666  | —              |
| 4  | 无锡工艺职业技术学院 | 14       | 4        | 7 625   | 1:545  | 其中专任12人,行政兼课2人 |
| 5  | 无锡科技职业技术学院 | 17       | 1        | 7 200   | 1:424  | 体育与军事理论教学部     |
| 6  | 江苏信息职业技术学院 | 10       | 6        | 10 000  | 1:1000 | 其中专任8人,行政兼课5人  |
| 7  | 江南影视职业技术学院 | 6        | 0        | 5 000   | 1:833  | —              |
| 8  | 太湖创意职业技术学院 | —        | —        | 2 000   | —      | 和太湖学院共享教师资源28人 |
| 9  | 无锡南洋职业技术学院 | 6        | 0        | 3 000   | 1:500  | —              |
| 10 | 江阴职业技术学院   | 22       | 1        | 4 207   | 1:191  | 行政兼课2人         |

而有利于学生健康意识与行为的养成。

在我国学校体育早期发展中,形成了较多的优良传统。老一辈优秀的体育教师有一个突出特点,就是到学生中去,带领他们参与早操、课后锻炼等,由此为我国学校体育的发展打下了坚实基础。改革开放以后,学校体育法律法规逐步建立,学校体育工作依据《学校体育工作条例》这一基本法规取得显著进步。然而,随着形势的发展,原有法规条例中的不足逐渐显现,由于学校体育政策强制性不够,导致体育教师的课外活动等不被计入工作量、体育课工作量不被重视等,长此以往必将削弱体育教师的工作积极性,影响优良传统的传承与发挥。

近年来,我国对高等职业教育的投入增多,为了使高职院校校园规模变大,高职院校常会搬去离城市中心较远的地方,教师的住处不再像原有的传统格局那样紧挨着校园。教师在住家远离校园的情况下,客观上会减少在校的时间,这自然会减少其与学生交往、指导的时间。加之上述政策方面的缺损,这些客观原因弱化了体育教师主导作用的发挥,导致高职院校生命健康教育效果大打折扣。

### 2.3 竞技项目教学传统忽视生命健康教育

尽管当今的学校体育理念有了很大的发展,建立了体育与健康课程体系,然而无锡市的高职院校体育教学实践中仍以竞技运动项目为主导,贯彻技术第一的思想。这固然有体育运动本质属性的原因,亦有传统的惯性使然——多少年来体育课上都是体育教师向学生教授田径、球类、武术、体操等等项目,所以,体育教师常把教学重心放在使学生掌握动作上。学生通过动作练习固然会使机体得到锻炼,但忽视健康知识、能力的教授,对提升学生健康水平是不利的,尤其在面对新冠疫情危机时,更让高职院校暴露了学校体育中的生命健康教育缺失问题。从学校课程安排的情况来看,生命健康教育有时间的规定,但却没有强制性的课时安排。凡此种种,使高职院校生命健康教育实际处于被严重忽视、可有可无的状态。在对无锡市的高职院校的调研中,通过查阅教学大

纲、计划,以及访谈部门领导与教师,同样看到了此类问题的存在。

基于此,高职院校需要按照《国务院关于实施健康中国行动的意见》所制定的任务,尽快把高职院校学生体质健康状况纳入对高校的考核评价,用以加速改革高职院校竞技运动项目的传统课程体系,把健康知识、健康生活方式、健康技能学习以及生命健康教育的内容真正融入学校体育,从而形成新的、完整的体育课程体系,将学生的生命健康教育落到实处。

## 3 无锡市的高职院校生命健康教育发展对策

### 3.1 利用网络与学校卫生资源构建学校生命健康教育体系

加强对学生生命健康教育,高职院校必然要增加学校体育的时间,因此要建设好高职院校的生命健康教育体系,应充分利用网络教育资源。这就需要体育部门精心组织人员,制作、整合相关的网络教育资源,建设好网络课程,并与原有的体育课程相结合,形成新的高职院校生命健康教育体系。

新的学习体系可由必修和选修2个部分组成,必修是硬性学分管理方式,选修则实行弹性学分制。学生利用课余时间学习,无需新增课时,通过考核即可获得相应的学分。高职院校在建设生命健康教育体系时,必须充分利用网络课程的特点,考虑学生实际情况,编制碎片化的健康理论课程,采用灵活的学习、考核方式,如可编制健康知识闯关游戏,通过则可以获得相应的学习积分或分数,或者奖励运动会门票等。

高职院校的校医务部门虽然有向学生普及公共卫生健康知识的职责,但缺乏“生命健康教育”的理念,只是采取任务性的方式教给学生一些零星的知识。在今后的实践中,高职院校应把疫情中形成的经验吸收进卫生健康的教育体系,医务部门应与体育部门的相互配合、各司其职,制定教育计划和教学策略,由医生与体育教师共同承担相应的任务,再由体育部门管理,从而有效推进以生命为核心的生命健康教育。

### 3.2 将生命健康教育理念纳入学校体育改革

首先,学校体育与生命健康教育的本质特性是一致的,从生命健康教育的角度完善高职院校学校体育工作,在体育教育中对学生实施生命关怀,有利于突破传统的学校体育教育困境,营造出有效的“健康第一”的教育环境。高职院校需要学校从生命健康教育的高度,规划好未来的生命健康教育的发展途径,充分发挥相关职能部门的职责,以提高学生的健康水平。其次,当体育教师以生命健康的理念去开展体育工作时,教授的不再只是知识、技能,还有健康。学生的健康是通过生命的活力呈现于每一天的,因此当体育教师面对每一个鲜活的生命个体时,需要牢牢把握每位学生的健康活动情况,有的放矢地指导。从生命健康教育的高度看学校体育的教育功能和意义,更能凸显体育的地位和价值。如此才能将“健康第一”有效地贯彻。最后,当体育课程以生命健康的理念进行工作时,体育运动中所蕴含的伦理学价值才能更好地展现出来。正因为目前在高职院校学校体育中还缺乏这样一种有效表达,蕴含在其中的这些教育内涵没能通过课堂内外施予学生。站在生命健康教育的高度,通过体育展示出规矩、和善、美好的意境,必然可以增强人的幸福感受,这就是伦理学的本质所在。因此高职院校学校体育必须有这样的意境,给学生以好的生活感受。当学生每天的生活有了质量,其生命的质量也会自然获得。

### 3.3 严肃高职院校学生体质健康标准的测试工作

近年来,我国学生的体质健康状况一直不如意,身体素质呈现下降趋势。因此,国家正检查、督促《国家学生体质健康标准》落实,大力推进学生的体质健康向好发展。本文对无锡市的高职院校的调查中亦发现,学生800m/1000m、肺活量、柔韧性等成绩较差,尤其男生的引体向上情况较差、及格率较低,表明无锡市的高职院校学生缺乏体育锻炼。

国家制定《国家学生体质健康标准》的目的在于促进广大学生积极锻炼

(下转第138页)

**4.2.2 动作元素的选择分析** 这个体育游戏通过假借法,选择了用塑料桶的教具来促进幼儿接球动作的发展。从适切性的角度上看,小班的幼儿动作协调性较差,对肢体远端的动作还未发展完善,利用塑料桶接球是肢体末端对物体的操控表现。基于小班幼儿的发展状况,接球中会出现2种情况:一是幼儿原地不动,教师通过对球的操控,投入桶中,这看上去更像在锻炼教师的投掷能力;二是幼儿想接球,但接不到球,海洋球属于小球,相比足球、篮球、皮球而言,对感知力的要求更高、更精准,所以这个动作元素的选择在小班幼儿接球的动作发展水平之上,换言之,这个动作元素在小班幼儿群体中不一定能完成。

虽然海洋球在游戏中通常表现出多彩、数量多,再加上塑料桶的道具,在一定程度上能吸引幼儿的关注,但在体育游戏中通过动作的体验后,当幼儿无法获得成功感时,这个新鲜劲会很快消失,其主动参与的欲望也会逐渐减弱。

以物(塑料桶)接物(球)、以手接物都可以发展幼儿的接球能力,只是选择的道具、配合的动作要符合幼儿当前的发展水平才有意义与发展的价值。塑料桶接球虽然可以作为接球动作技能的铺垫,但这个动作不在小班幼儿的动作能力范畴,所以发展性与有效性的体

现会打折扣。

动作元素配合的道具(海洋球和塑料桶),安全系数上还是比较高的,但值得注意的是幼儿的躲闪能力较弱。当海洋球击向面部时,由于手被塑料桶所约束,其可能会本能地通过扭头动作来躲避,但此方式并不是躲避的良好方式。

在这个基础上,教师同样可以选择以物接物的方式促进小班幼儿的接球能力,教师可以根据假借法替换使用的道具,调整为粘粘球与粘粘围兜。玩法形式与上述体育游戏相同,同样由教师下手投球(粘粘球)给幼儿,幼儿通过展开围兜,将球粘入其内,视为接球成功。围兜的优势在于展开面要比塑料桶的入口广,同时粘粘球一旦与围兜接触,便可固定不动,从而降低难度,小班幼儿能够接纳与完成此游戏,遵循了适切性原则,道具的花样、动作的新奇、成就感的活动都是维持幼儿继续参与体育游戏的动机,以物接物的形式,对提高幼儿接球动作技能的目标有着促进的作用,幼儿乐于参与、有效参与正是动作元素所表现的发展性和经济性的体现。粘粘球通常是绒球,即使无意击中身体部位,安全也有一定的保障。

## 5 结语

幼儿体育游戏属于教学性游戏,是

围绕一定的体育任务所开展的,而幼儿阶段主要的体育任务就是促进其动作的发展,因此体育游戏中动作元素的选择至关重要。本文根据适切性、主动性、发展性、经济性、安全性5个选择的基本原则,结合分解法、组合法、变相法、假借法以及协同法5个选择的基本方法,秉承实现幼儿体育游戏中达到“玩中学”“玩中练”的初衷,为教师在幼儿体育游戏设计中动作元素的选择上提供参考。

## 参考文献:

- [1] 周喆啸. 3~6岁幼儿身体功能性动作体系的构建与实证研究[D]. 石家庄: 河北师范大学, 2017.
- [2] 邱学青. 学前儿童游戏[M]. 南京: 江苏凤凰教育出版社, 2008.
- [3] 耿培新, 梁国立. 人类动作发展概论[M]. 北京: 人民教育出版社, 2008.
- [4] 宋彩珍, 张利芳. 幼儿体育游戏[M]. 长沙: 湖南师范大学出版社, 2017.
- [5] 侯淳玮. 5~6岁幼儿操控性动作技能教学游戏化方案设计与实验研究[D]. 石家庄: 河北师范大学, 2020.

(上接第56页)

身体,引导其去追求人的健康发展。然而这项工作在实践中却没有得到认真地贯彻,致使《国家学生体质健康标准》的效力大打折扣。尽管国家相关的管理部门出台了相应的督导检查措施,可是效果并不明显。到目前为止很多学校体质测试的数据造假是不争的事实,有研究表明大学生体质测试数据的真实率只有14.1%。无锡市的高职院校学生体质健康测试工作同样存在较多问题,背后的原因主要是:首先,体质测试数据与学校的评优挂钩,达标率高意味着学校体育工作做得好,因此部分高职院校存在自我上报高的成绩等问题;其次,在学生体质下降的今天如果严格按照此标

准执行,很多学生会毕不了业,为了避免此种情况的发生,部分高职院校只好造假上报;再次,在体育教师数量不足的情况下,还要去做大量的测试工作,得过且过在所难免。因此,学生体质测试工作的标准降低,于是学生就没有了通过测试的压力,其原先就不重视锻炼身体自然不会再去积极运动。因此只有严格按照标准规定办事,才能真正起到促进学生锻炼的作用,达到体质测试之目的。

## 参考文献:

- [1] 吴键. 学校体育要以深刻的变革适应时代需要——新冠肺炎疫情下的

思考[J]. 青少年体育, 2020(3): 18-20.

- [2] 董鹏, 程传银, 赵富学. 新型冠状病毒肺炎疫情影响下学校体育的价值、使命与担当[J]. 体育学研究, 2020, 34(2): 59-64.

- [3] 罗伟柱. 关于学校体育生命教育研究的综述[J]. 南京体育学院学报, 2018, 1(4): 57-64.

- [4] 薛红卫. 生命教育视域下高校体育课程改革研究[J]. 中国学校体育: 高等教育, 2017, 4(7): 34-38.

- [5] 莫月红. “生命”视域下高职体育课程的改革与实践[J]. 南京体育学院学报: 自然科学版, 2017, 16(2): 96-100.