

## 高校体育-健康课程模式的构建与试验

梁月红<sup>1</sup>, 李大永<sup>1</sup>, 曹永庆<sup>2</sup>, 李磊<sup>1</sup>, 戴忠健<sup>1</sup>

(1.河北工程大学 公体部, 河北 邯郸 056038; 2.邯郸职业技术学院, 河北 邯郸 056001)

**摘 要:** 为了建立一个体育课与健康理论相融合的新型“体育-健康课程模式”, 并对其实验效果进行研究, 根据学生对《大学生健康常识知晓顺序问卷》结果, 在大学一、二年级体育课内设计相关健康知识内容, 每次课 15 min, 实施 1 年, 共 36 次课。实验前、后分别发放《大学生健康生活形态调查表》, 考察大学生对健康常识的掌握及与生活形态的联系情况。结果设计出符合大一、大二年级学生特点, 与体育课相融合的“体育-健康课程模式”。实验后, 一年级和二年级之间无显著差异, 但和实验前相比各自均有非常显著差异( $P<0.01$ ); 实验后一、二年级和三年级均有显著差异( $P<0.05$ ); 三年级和实验前比无显著差异。结果说明, 接受过“体育-健康课程模式”指导的学生明显比实验前及没有参加实验的学生拥有更健康的生活形态, 能更好地根据所学的“体育-健康”知识优化实际生活。高校体育课与健康教育融合模式具有较强的可行性。

**关 键 词:** 学校体育; 体育-健康课程模式; 体育课

中图分类号: G807.4 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2010)01-0054-05

### Establishment and experiment of a college physical education-health curriculum mode

LIANG Yue-hong<sup>1</sup>, LI Da-yong<sup>1</sup>, CAO Yong-qing<sup>2</sup>, LI Lei<sup>1</sup>, DAI Zhong-jian<sup>1</sup>

(1. Department of Physical Education, Hebei University of Engineering, Handan 056038, China;

2. Handan Professional Technology Institute, Handan 056001, China)

**Abstract:** In order to establish a new “physical education-health curriculum mode” blending in physical education classes and health theories, and to study its experimental effect, the authors designed related health knowledge contents within freshman and sophomore physical education classes according to the results of the College Student’s Health Knowledge Acquaintance Sequence Questionnaire answered by students, and implemented such contents in 36 classes within 1 year, 15 min for each class. Before and after the experiment, the authors issued the College Student Health Life Form Questionnaire respectively to check out college student’s mastering of health knowledge and its relation with their life forms. Result: a “physical education-health curriculum mode” blending in physical education classes and in conformity with the characteristics of freshmen and sophomores has been designed. After the experiment, there is no significant difference between freshmen and sophomores, but there is a very significant difference as compared with the results before the experiment ( $P<0.01$ ); after the experiment, there is a significant difference in freshmen, sophomores and juniors ( $P<0.05$ ); there is no significant difference in juniors as compared with the result before the experiment. Conclusion: students guided by the “physical education-health curriculum mode” had a healthier life form than themselves before the experiment and students who did not participate in the experiment, could better optimize their life in the reality according to “physical education-health” knowledge learnt. This college physical education and health education blended mode is provided with strong feasibility.

**Key words:** school physical education; physical education-health curriculum; physical education course

收稿日期: 2009-08-23

基金项目: 2008-2009 年河北省教育厅“河北省人文社会科学研究项目”(SZ080607)。

作者简介: 梁月红(1973-), 女, 副教授, 硕士研究生, 研究方向: 学校体育学。

健康首先是人类获取物质资料的一种保证,影响到经济、社会的发展。调查显示,过去 10 年全球大学生健康状况一直在下降<sup>[1]</sup>。学校的健康教育已成为一个国际化的问题。学校教育是持续教育青年人从事体力活动及发展健康生活方式的最好机会。学校对学生的新兴知识、技能和价值观具有相当大的影响<sup>[2]</sup>。因此,学校的健康教育具有其他阶段健康教育不可比拟的优势。

健康教育作为健康促进和预防慢性疾病的一部分属于国际合作项目之一<sup>[3]</sup>。Lisa Terre<sup>[4]</sup>搜集大量证据认为,学校成为生活方式危险减少和疾病预防实施的地点是可行的。目前,国外一些大学已经开始探索学校健康教育,致力于发展学生的学校健康项目,比如,和学校协调作为健康教育起始地点,提供学校和社区的互动模块等等<sup>[5]</sup>;在那些多元文化的教育之上建立健康教育课程,利用多层次(例如:个人、学校、家庭、社区)的影响激励开展有益健康的习惯<sup>[6]</sup>。

目前,我国高校中对学生健康常识的教育大多采用室内理论课,大多数讲与体育课项目相关的理论内容,不是健康教育的内容,没能达到对高校学生健康教育的目的。黄玉山等<sup>[7]</sup>提出,大学体育与健康教育的改革要加强对大学生健康管理意识和能力的培养,让他们学会用积极的手段去维护和获得健康。学会自我健康管理是大学生迫切需要掌握的知识。本文旨在探索一种新型的体育课程模式,即将高校体育课和健康理论融合起来,在运动中体现健康观念,健康观念以体力活动为主要形式。

## 1 研究对象与方法

根据大学生不同年级的特点进行健康教育,培养健康的个人习惯将成为未来高校体育课程的发展方向。本研究设计了《大学生健康常识知晓顺序问卷》<sup>[8-9]</sup>,并在河北工程大学在校学生中随机抽取了部分学生进行预调查,经检验问卷具有较高的信度和效度。2008 年 5 月,在一年级(200 名,年龄 18~22 岁)、二年级(200 名,年龄 19~23 岁)学生中发放了《大学生健康常识知晓顺序问卷》。问卷发放之前,指导教师对问卷内容进行了讲解,并回答了学生提出的问题,每次大约 40 min。全部问卷都在教师的指导下填写。问卷共发出 400 份,收回 400 份,剔除无效问卷后,问卷有效率为 94.75%。

实验者根据学生认为自己最应优先掌握的健康常识的排序,制定一、二年级的健康课程内容,设计“体育-健康”课程实践模式。2008 年 9 月,在新一届大一学生(106 名,年龄 18~22 岁)和大二学生(165 名,年

龄 19~23 岁)中实验“体育-健康”课程模式。该实验从 2008 年 9 月持续到 2009 年 6 月,共两个学期,每学期 18 次课,讲解健康理论共 36 次,每次 15 min。实验前、后分别在一、二、三年级(各 100 名,年龄 20~24 岁)学生中发放《大学生健康生活形态调查表》<sup>[8,9]</sup>。该问卷的设计使学生可在 30~45 s 内完成。研究证明,1 min 以内完成问卷是实验具有显著性的条件<sup>[10]</sup>。两次调查实验前、后各发出问卷 271 份,均全部收回,问卷有效率分别为 96.68% 及 97.71%。

实验前、后调查收集的数据应用 SPSS13.0 软件包进行统计处理。统计学检验采用  $\chi^2$  检验及单因素方差分析,检验水平  $P < 0.05$  及  $P < 0.01$ 。

## 2 研究结果与分析

### 2.1 《大学生健康常识知晓顺序问卷》结果

2008 年 6 月,根据实验前发放的《大学生健康常识知晓顺序问卷》,得到学生最想和最迫切知道的健康常识排序如下:

一年级:行为修正、体适能与健康概念、肌肉柔软度、心肺耐力、身体组成、体重管理、成瘾行为与健康、肌力与肌耐力、体适能的测评与运动伤害、性传染病、心血管疾病的预防、癌症风险管理、营养、压力评估与管理。

二年级:压力评估与管理、营养、癌症风险管理、心血管疾病的预防、性传染病、体适能的测评与运动伤害、肌力与肌耐力、成瘾行为与健康、体重管理、行为修正、身体组成、肌肉柔软度、心肺耐力、体适能与健康概念。

经  $\chi^2$  检验,其中“营养”及“压力评估与管理”的排序两个年级差异有显著性( $P < 0.05$ )。二年级学生更多注重“营养”及“压力评估与管理”知识,认为只有饮食的营养合理才能保持理想的身体组成,饮食结构是进行锻炼和疾病预防的基础;另外,二年级较一年级感到有更多的压力,相关压力调查排第 1 位;二年级学生明显感觉到压力对个人健康带来的不适应。调查中发现,三年级的压力评估与管理一项也排序在第 1 位,与一年级的调查结果差异有显著性,更渴望了解此方面的知识与技巧,体现压力随年级增长而增长的特点。

从整体排序可看出,一年级学生注重体育锻炼对身体的影响,而二年级学生注重疾病的预防知识。虽然行为修正、体适能与健康概念排序两个年级差异无显著性,但一年级学生更看重进入大学后应注意的问题,要求自己积极上进为以后打基础。另外,一、二年级有 98.5% 的学生认同在体育课上以活泼、互动的

方式获得健康知识, 这样便于接受和理解。

## 2.2 根据《大学生健康常识知晓顺序问卷》结果安排课程

根据《大学生健康常识知晓顺序问卷》各个大项

及小项的排序结果、各个小项在两个年级答卷中排序的  $\chi^2$  检验结果, 及两个年级学生对每项内容的具体排序, 设计一、二年级课程内容(见表 1、表 2)如下:

表 1 一年级体育课中健康课程安排

项 目	课数	课 程 内 容
行为修正	1	行为改变的有效控制(能力、信心、动机);
	2	行为改变的方法、技术;
	3	目标设定
体适能与健康	4	心跳和血压的测量;
	5	21 世纪健康的 12 项生活行为习惯;
	6	生活方式对健康的影响;
	7	健康的目标及采取的策略
肌肉柔软度	8	了解肌肉柔软度对于健康的重要性, 介绍影响肌肉柔软度的因素;
	9	熟悉一系列的测验方法以评估全身的柔软度测验;
	10	如何解释柔软度的测验结果;
	11	定义弹动伸展、缓慢-静态的伸展和本体感受神经肌促进方法
心肺耐力	12	了解无氧运动和有氧运动的定义, 有氧运动对普通人群的益处;
	13	心肺耐力的定义, 从事心肺耐力训练的好处;
	14	辨认一些受欢迎的心肺耐力活动及其特殊的效益
身体组成	15	必需脂肪和储存脂肪的功能与差异; 身体组成的定义及它与评估理想体重的关系;
	16	学会利用皮脂厚度及体围测量法、腰臀围比值和身体质量指数来评估身体组成
体重管理	17	饮食失调及其与医疗问题和行为形态的关联性; 了解治疗这些状况所需专业协助;
	18	了解减重的生理机制
成瘾行为与健康	19	了解社会大众吸烟的基本原因;
	20	了解吸烟对健康的危害
肌力与肌耐力	21	了解良好的肌力对于维持健康的重要性; 年龄和性别对肌力的影响;
	22	了解肌力与肌耐力的概念;
	23	熟悉两种不同的肌力训练计划
健康体适能测评与运动伤害	24	休闲时间的身体活动;
	25	一些特殊问题(如: 患关节炎的人可以从事什么样的运动? 运动时如何穿着? 一天之中的什么时间最合适运动? 在冷环境和热环境下运动应注意什么问题? 在长时间的有氧运动中, 如何补充体内流失的水分? 等)的考虑
	26	参与专项运动前的准备
	27	运动中伤害事件(包括急性运动伤害、肌肉酸痛和紧绷、运动无法忍受度、侧腹痛、胫骨疼痛、肌肉痉挛)及处理
性传染病	28	了解爱滋病(AIDS)的严重性
心血管疾病的预防	29	了解心血管疾病和冠状动脉心脏病的定义;
	30	了解如何拟定完善的计划以减少冠状动脉心脏病的危险因子, 并控制所有心血管疾病的危险因子
癌症风险管理	31	评估患某些类型癌症的风险;
	32	了解癌症是如何诱发与蔓延的
营养	33	抗氧化剂尤其维生素 C、E、 $\beta$ -胡萝卜素矿物质硒、机能性食品功用及摄取;
	34	了解营养素的增补及适用对象
压力评估与管理	35	学会各种压力管理的技巧;
	36	定义两种主要的行为形态

表2 二年级体育课中健康课程安排

项 目	课数	课 程 内 容
压力评估与管理	1	压力对于维护健康和理想表现所扮演的角色; 压力调整的三个阶段及来源;
	2	学会如何降低压力造成的伤害; 两种主要的行为形态;
	3	各种压力管理的技巧
营养	4	理想饮食计划、饮食金字塔; 如何计算每人、每天应摄取的食物;
	5	抗氧化剂尤其维生素 C、E、β-胡萝卜素、矿物质硒、机能性食品功用及摄取;
	6	碳水化合物、脂肪、蛋白质等各营养素在人体的功能及来源、缺乏时症状;
	7	介绍整体性的营养分析, 以及做某些改变来达到饮食摄取参考
癌症风险管理	8	评估患某些类型癌症的风险、癌症的定义;
	9	介绍癌症是如何诱发与蔓延的(课下发放预防癌症的指导方针)
心血管疾病预防	10	了解冠状动脉心脏病的主要危险因素、胆固醇过高对心血管的危害, 哪些食物中含有过高胆固醇;
	11	健康的生活形态对于预防心血管疾病的重要性
性传染病	12	认识最常见的性传染病、预防性传染病的方法
健康体适能测评与运动伤害	13	运动中伤害事件(如急性运动伤害、肌肉酸痛和紧绷)处理;
	14	运动适能(灵敏性、平衡能力、协调性、爆发力、反应时间、速度、耐力)的表现测验
	15	
肌力与肌耐力	16	介绍评估肌力和肌耐力的方法; 改善肌力和肌耐力的原则(运动形式、阻力、组数和运动频率);
	17	熟悉两种不同的肌力训练计划; 介绍发展肌力的超负荷原则;
	18	依据健康体适能和体适能的标准来解释肌力测验的结果
成瘾行为与健康	19	学习如何进行戒烟计划, 为你自己或者帮助其他人戒烟(发放戒烟问卷);
	20	说明成瘾物质对健康的危害, 包括大麻、甲基安非他命、海洛因和酒精
体重管理	21	学习如何实施安全的减重和体重维持计划;
	22	几种不正确(如高蛋白或低糖减肥法、麻黄素减重法)的节食方法对身体带来的危害, 如何分辨流行一时的减肥法;
	23	了解运动计划对于终生体重管理计划的关键性角色
行为修正	24	现代化生活环境及人们惰性心理影响了健康的生活方式; 行为改变的障碍;
	25	行为改变的技术, 行为改变的方法
身体组成	26	定期评估身体组成的重要性, 身体组成的定义及它与评估理想体重的关系;
	27	学会根据理想体脂百分比来判定理想体重;
	28	辨认必需脂肪和储存脂肪的功能与差异;
	29	了解利用皮脂厚度及体围测量法评估身体, 腰臀围比值和身体质量指数的重要性
肌肉柔软度	30	了解影响肌肉柔软度进步的因素, 可能造成运动伤害的原因
	31	熟悉一系列的测验方法以评估全身的柔软度, 学会如何根据健康适能和体适能的标准, 解释柔软度的测验结果;
	32	定义弹动伸展、缓慢-静态的伸展和本体感受神经肌促进方法
心肺耐力	33	学会管理心肺耐力运动处方原则: 运动形式、运动持续时间、运动频率等;
	34	如何利用各种测验方法(2.4 km 跑步测验、1.6 km 走路测验、台阶实验等)来评估心肺适能;
	35	了解解释心肺耐力的测验结果
体适能与健康概念	36	目前世界主要的健康问题; 生活方式对健康的影响; 21 世纪健康的 12 项生活行为习惯

### 2.3 《大学生健康生活形态调查表》问卷实验前、后对比分析

《大学生健康生活形态调查表》包括体力活动、营养、避免化学性依赖、压力管理、个人卫生健康、疾病预防、情绪健康和个人安全方面的常识性认知。调查结果分为3个等级：8个方面总分的平均分在17分以上为优，13~16分为良，12分以下表示有待改进。

实验前对3个年级分别发放及回收问卷，经过单因素方差分析得出结果如下：二年级(12.45 ± 1.94)、三年级(12.35 ± 1.67)显著好于一年级(10.7 ± 1.01,  $P < 0.05$ )；二、三年级差异无显著性。可见，3个年级学生健康生活形态都需要改进，尤其一年级学生更需要掌握相关健康知识。

实验后，对3个年级同时发放及回收与实验前相同的问卷，结果显示：一年级(15.55 ± 1.34)和二年级(15.72 ± 1.02)差异无显著性，但各自均优于实验前( $P < 0.01$ )；一、二年级均显著好于三年级(13.02 ± 1.33)( $P < 0.05$ )；三年级和实验前差异无显著性。说明，一、二年级大学生经过健康知识的学习显著好于以前及没有参加过学习的学生。

## 3 结论

本实验克服了传统模式的不足，将体育课与健康理论融合，充分利用了运动激活大脑兴奋灶原理，用健康理论知识拓展学生的知识面，达到学生尽快地理解所学知识并能应用到实际中的目的。

本研究结果显示，一年时间的健康教育让学生不仅了解最普遍的健康知识，关键在于能用健康知识约束自己，并应用于生活中，形成健康动态的生活方式。此结果和 Hiroharu Kamioka<sup>[11]</sup>的实验结果相同：大学生有益的生活方式，班级评测分数及能力发展的促进与健康教育高度相关。健康的生活方式往往是和体力活动分不开的。Susan C. Scrimshaw<sup>[12]</sup>提出大学生从一年级开始就应准备健康的生活方式。许多学校从未停止过鼓励学生参与多项运动。而将健康常识穿插于体育课中，方法新颖、时间短，学生在玩中学、学中玩易于接受，结果显示效果显著。

在体育课中穿插健康理论目前还未发现有文献报告过，从实验结果看这种教育模式对学生的教育效果影响力大，是可行的且能长期实施的健康教育模式。

### 参考文献：

- [1] Inna Nazarova. Self-rated health and occupational conditions in Russia[J]. *Social Science & Medicine*, 2000(51): 1375-1385.
- [2] Yukako Tateda, Taiko Kawamura, Tomoko Yoshida, et al. Health education as part of health promotion and prevention of chronic lifestyle diseases in an international cooperation project [J]. *International Congress Series*, 2004(1267): 51-58.
- [3] Sandra Chambers. Establishing a disease prevention model[J]. *International Congress Series*, 2004(1267): 33-38.
- [4] Lisa Terre. Back-to-school health promotion[J]. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 2008: 401-405.
- [5] Dickinson College Student Health Services [EB/OL]. <http://www.dickinson.edu/departments/health/rights.html>.
- [6] Pauli Nikolay, Susan Grady. Wisconsin's Model Academic Standards for Health Education. Available at: [www.dpi.state.wi.us](http://www.dpi.state.wi.us). June 1997.
- [7] 黄玉山, 陈南生, 陈宝玲, 等. 中国大学生健康状态与生活行为的调查研究[J]. *体育学刊*, 2008, 5(15): 72-76.
- [8] Werner W K Hoeger, Sharon A Hoeger. 体适能与全人健康的理论与实务[M]. 李水碧, 译. 台北: 艺轩图书出版社, 2004: 24-25.
- [9] 王健, 何玉秀. 健康体适能[M]. 北京: 人民体育出版社, 2008.
- [10] Tanaka E, Kano R, Abe Y. Effects on evaluation of education of faculty members by students using the minutes paper at Tokai University School of Medicine[J]. *Medical Education*, 2002(33): 163-172.
- [11] Hiroharu Kamioka, Etsuro Tanaka, Yoshiteru Mutoh, et al. The Relationship among class evaluation, health condition and lifestyle of college students in Japan[J]. *School Health*, 2008(4): 1-8.
- [12] Susan C Scrimshaw. College students can prepare for a healthy life[R/OL]. <http://www.sage.edu/assets/Spectrum Summer 2008.Pdf>.

[编辑: 周威]