

高校健康教育与体育协同运作的调查分析

陈文卿, 陈刚, 贺菊英, 赵激扬, 蔡开明

(娄底师范高等专科学校 体育系, 湖南 娄底 417000)

摘要:运用访问调查、文献资料、健康测量等研究方法,对我国78所高校不同专业的学生进行了健康教育与体育协同运作的调查和分析,揭示了高校健康教育的本质功能特征及与体育协同运作的良性效应,并提出了我国高校健康教育与体育协同运作的结构模式和优化措施。

关键词:高校体育;健康教育;协同运作;心理健康

中图分类号:G807.4 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)04-0082-03

Diagnose of health education and sports cooperation in college

CHEN Wen-qing, CHEN Gang, HE Ju-ying, ZHAO Ji-yang, CAI Kai-ming

(Department of Physical Education, LouDi Normal College, Loudi 417000, China)

Abstract: This paper investigates undergraduates coming from 78 colleges about the issue of health education and sports cooperation by means of interview, literature and health measure, reveals the essential character of health education and favorable effect of sports cooperation, and puts forward the structure mode and optimize methods of health education and sports cooperation in our colleges.

Key words: college sports; health education; cooperation; mental health

资料表明:20世纪在我国80年代中期,23%~25%的大学生有心理障碍,90年代上升到25%,近年来已达到30%,有心理障碍的人数在不断增多。由此可见,正确引导我国大学生健康成长,全面加强高校的健康教育,并使其规范化和科学化,已成为关系到我国高等教育新世纪发展方向的大问题。

为了全面深入了解我国高校健康教育与体育的关系,正确解释我国高校学生产生诸多不健康行为(特别是心理障碍问题)的原因,我们用实地采访、问卷调查、心理和生理测量等多种方法,对我国13个省市78所高校不同专业的2340名学生,进行了有关健康教育与体育协同运作的调查和研究,以便为新世纪高校健康教育和体育的协同运作寻求更有效的模式。

1 研究方法

1.1 问卷和调查访问法

本研究在采用小样本试验测量研究的基础上,共设计了5份问卷,分别从健康教育观念、功能目标、内容方法、效果评价及其与体育协同运作的方式与效应等方面,分别对湖南、江西、贵州、上海、广东、广西、辽宁、山东、四川、青海、云南、湖北、安徽共13个省、市78所大学的2340名学生进行

了问卷调查,收回有效问卷1848份(男864份,女984份),并对本校360名(男180人,女180人)12个专业的学生和42名教师进行了生理健康和心理健康的专访调查和测试。

1.2 数理统计法

本研究采用的主要统计方法有 t 检验、 χ^2 检验、相关分析、主成分综合分析。所有数据均采用IBM-PC系列计算机进行统计处理。

2 分析与讨论

2.1 高校健康教育的功能目标

高校健康教育是在高校这一特殊的时空范围内,以学生为主要对象,通过宣传、教育,向学生传授有关生活卫生健康知识、技能,塑造健康向上的自然、器物环境及融洽和谐的人文环境,以培养学生良好的健康意识、健康心态、健康行为和习惯,使学生达到身心俱健、全面发展的一种有目的、有组织的教育过程。同时,它也是通过学校和社会的某些干预、激励措施,促使学生自觉或不自觉地接受各种有益于健康的生活信息,并内化为良好的健康行为的过程。因此,高校健康教育必须达到如下功能目标:

(1)培养学生的健康意识。通过多种形式的健康教育,使学生正确地认识自身,学会自我保健的方法和手段;认识

* 收稿日期:2000-09-30

基金项目:省社科基金资助课题2000-2001(200)23-68号文。

作者简介:陈文卿(1945-),男,湖南隆回人,教授,教育科学研究所所长,研究方向:体育教育学、民族传统体育。

到一个人的健康不仅有赖于自身生存环境的优化,更重要的是来自社会环境的影响,一个人的健康不只是为了生物学的意义,更在于心理的健康和对社会的良好适应性,从而树立起“生物——心理——社会”为一体的健康观。全面培养学生良好的心理和社会适应性是高校教育的核心和宗旨。

(2)使学生掌握系统的卫生保健知识,提高自我保健能力。高校健康教育必须完成两个最基本的社会职能:一是传授人类有关健康生活的系统经验、知识和能力,促成学生生活方式和习惯的正确定型。二是培养社会所需要健康的思想、道德、精神和生活行为的规范化,使学生今后能自觉地为维护一定社会关系,促进社会精神文明建设的发展服务。

(3)促进学生形成健康的心理、行为和生活方式。当今世界,传染病已基本得到控制,威胁人类生命的主要疾病是一些由人们自身行为、生活方式、习惯(如吸烟、酗酒、膳食结构不合理、缺少体育锻炼)、心理应急能力差等而引发的非传染性疾病(如心理障碍等)。即所谓的“生活方式病、心病”。因此高校健康教育必须根据学生的专业特点和今后职业劳动的特点,采用不同的教育形式和内容,促使他们改变那些不良的生活方式和习惯,提高心理承受力,以适应今后社会生活的实际需要。

(4)提高学生维护自身健康的责任感和自觉性。要使学生认识到,一个人的健康不仅影响着自身的生活质量,而且也影响着他人的健康。当我国在努力实现世界卫生组织关于“2000年人人享有卫生保健”的全球目标时,要动员每个学生都应主动参与这一宏伟计划的实施,从保证自身的健康做起,直至一个集体、学校、民族、国家整体健康水平的提高。

从上述功能特征分析可以看出,高校健康教育在其内在功能上与高校体育有着高度的一致性和互补性。高校健康教育主要侧重于培养学生对生活的理性态度、行为和习惯入手,以主动自觉的心理来维护自身的健康;而高校体育则注重于运用多种多样身体练习为手段,促进学生主动去锻炼身体,从自身内部的生理功能、心理过程和机制上提高免疫力和对环境的适应力。体育活动由于其形式、内容所具有的趣味性、娱乐性、竞争性而为广大学生所喜爱,而高校健康教育则因其内容广泛、形式多样,并有社会性保健措施的干预而为学生广泛接受。故此,把两种教育形式有机的结合协同运作,就可取得“1+1>2”的育人效果,并从可持续发展的各种潜质上,提高人才的培养质量。

2.2 高校健康教育与体育协同运作

对于学校健康教育与体育的协同运作,近年来国内外的学者都在进行认真探索。

他们认为,两种教育形式的协同运作,不仅是其教育内容和功能目标本身的要求,也是促进两种教育过程向最优化方向发展的需要。我国台湾师范大学的许世雄教授认为两种教育是两个独自发展的系统,具有不同的教育形式和内容,两者的协同运作都是在于追求增进人体的健康,追求进行身体运动,把两种教育过程的协同作用图形来进行描述(见图1)。

日本学者则认为,体育本身就包含着身体教育和健康教育

育两个部分,其协同运作是在于追求身体发展的同一功能。(见图2,引自日本1998年《体育指导要点》)。

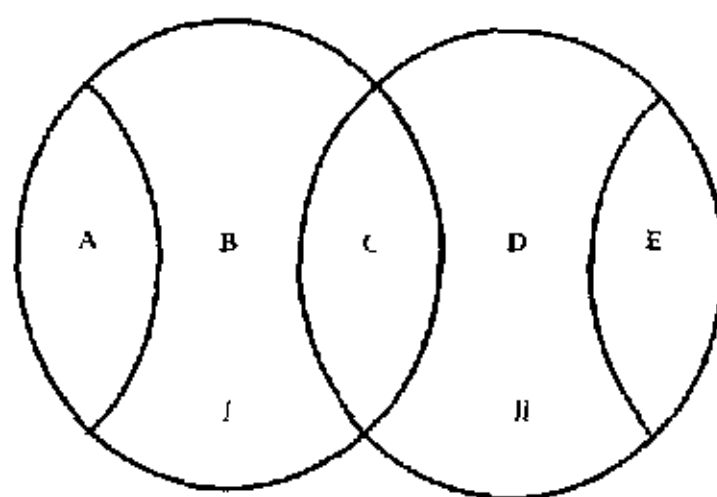


图1 台湾学者两种教育过程的协同运作图

图中:圆 I 为学校健康教育;圆 II 为学校体育。

A = 维护健康:注意环境卫生、身体检查、预防疾病、防止事故、精神卫生。

B = 健康知识与习惯:有关安全、清洁、营养、生理学、卫生学等知识、习惯。

C = 增进健康:通过身体活动,包括器官的生长与发达。

D = 社会性格:勇气、自制、公平、协同力、忠诚、竞争力。

E = 文化修养提高。

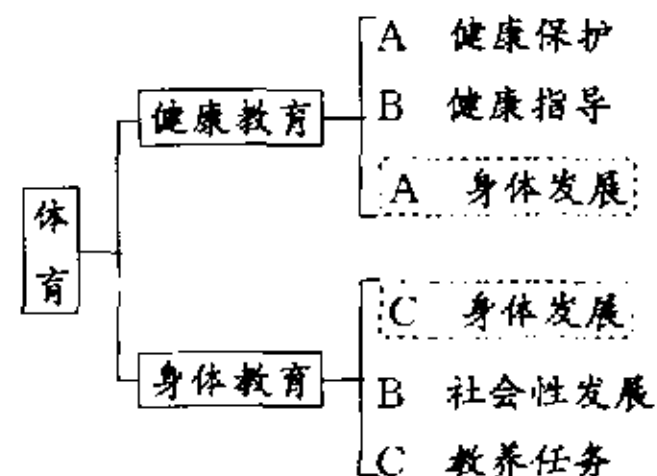


图2 日本学者两种教育过程协同运作图

以上两种认识虽然从不同的角度揭示了学校健康教育和体育的协同运作对增进人的健康,促进身心发展功能的统一性和他们的相互联系、相互依存、相互促进的协同效应,但将健康教育归入体育的范畴,并局限于健康保护和健康指导的狭小范围则有待于商榷。

从问卷中发现,90.1%的学生都主张把健康教育与体育结合起来,73.2%的学生还提出要采取带强制性的有效措施进行运作才能奏效。在对体育教师和医务工作者的调查中,被调查者中有 98.2% 表示,高校健康教育与体育协同运作必须从制度上强化规范。

健康教育和体育是两种不同形式、不同性质的社会性教育,各自都有其教育规律、方法和手段,知识体系和技能要求也不同。但是,两种教育的功能目标又有着高度的一致性,在教育内容上有时出现互补互融的交会状况。正因为如此,这就要求我们在两种不同的教育过程中,必须注意协同运作,才能充分发挥其各自的功能并产生相互协同效应,取得更好的育人效果。而且,这种协同运作也不是将两种教育过程的相互叠加,而是一种从形式到内容,从方法到手段,从效果到功能的相互融会过程,其关系可用图3来表示:

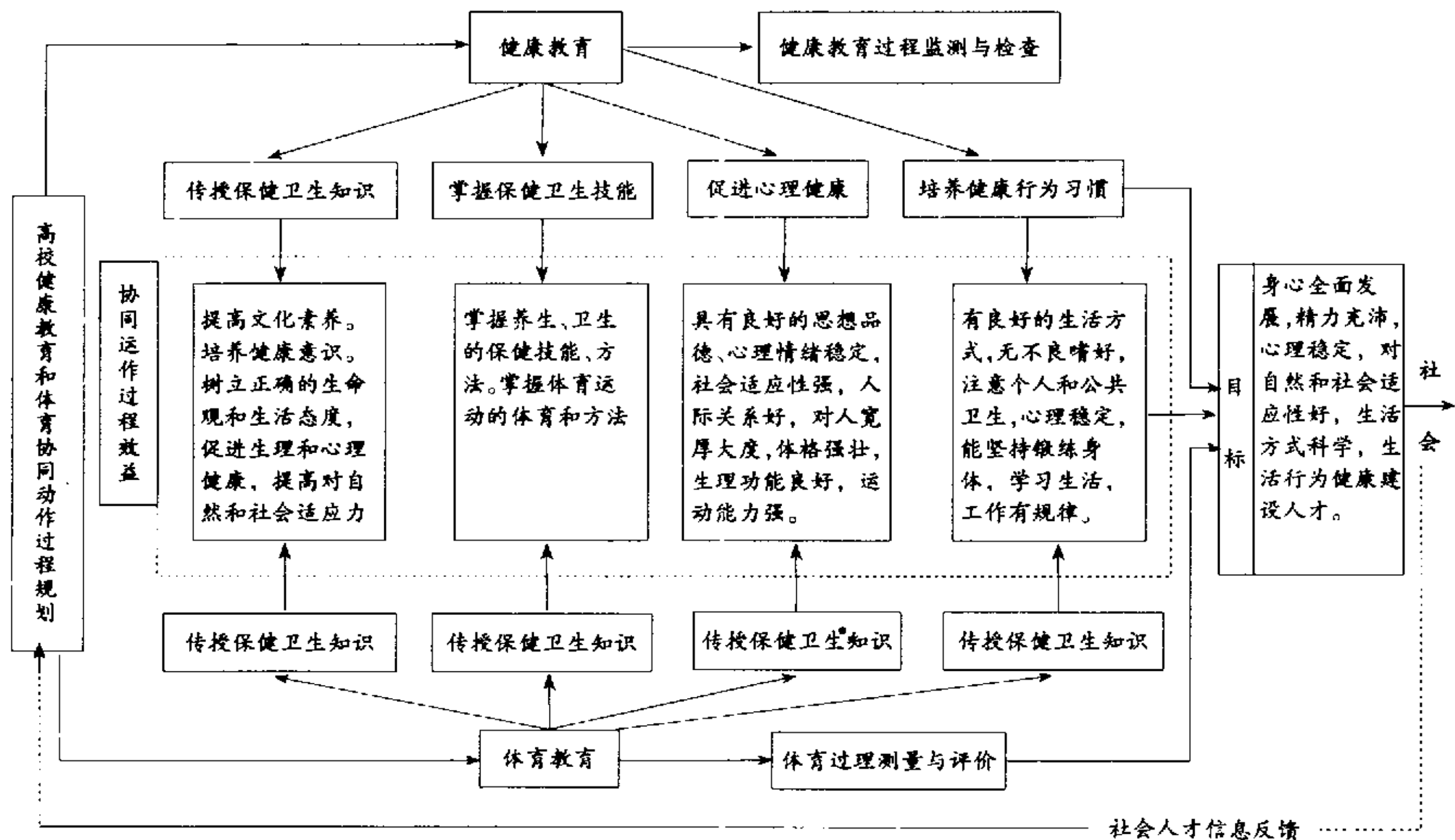


图 3 高校健康教育与体育协同运作示意图

从图 3 中可以看出,高校健康教育和体育协同运作过程是一个多层次、全方位的功能协同过程,即在进行健康教育时,要注意启发和鼓励 学生积极参加体育锻炼实践,在体育锻炼中又必须讲究卫生作息、饮食,合理的脑力、体力活动方式结合起来,从而使两种教育过程协同运作,做到功能互补,相得益彰,培养现代社会所需要的身心健康、对自然和社会适应能力强的人才,以适应社会的需要。

2.3 高校健康教育与体育协同运作效益的优化

(1)要加强两种教育形式协同运作效益的宏观规划,要从总体上确立两种教育系统有机结合和协同运作的步骤,并从具体内容和教育形式上做出科学的安排。例如,健康教育的内容非常广泛,既有课堂教育的内容,也有课外教育、家庭教育的内容,还有营造一定的校园自然环境、器物环境、文化环境的教育内容等。健康教育的形式既有课堂的教育形式,还有公共场所的宣传教育(如标语、墙报、黑板报、广播),以及健康咨询、行为纠正等。如何把健康教育和体育从内容到形式进行协同运作的安排,则是一种科学的综合思维过程和精心筹划过程。

(2)要完善两种教育协同运作过程中的监测、评估机制。调查对象中有 95.7% 的认为,及时的监测和评估两种教育协同过程的效果,是保证两种教育的协同运作向良性方向发展的关键所在。这就要求我们不仅要设立过程评价的监测机构,制定评价计划,同时还应及时找出每一步计划实施所存在的问题,并进行适当的调整,使每一步协同计划的实施都能取得良好的效果,才能保证总体目标的实现。

(3)要强化社会干预措施。要通过行政手段来规划两种教育协同运作过程的监督和干预,对不执行规定的高校进行适当处罚。只有这样,才能使协同运作过程规范化、有序化。

(4)要及时吸取两种教育协同效果的反馈信息,特别是来自社会用人单位的反馈信息,以便作为调整两种教育协同运作总体规划的依据,从而保证两种教育的协同运作效益,为实现新世纪我国高校的总 体教育目标服务。

3 结论

正确地引导我国大学生健康成长,全面加强高校的健康教育,尽快解决大学生中的心理健康问题,已成为关系到新世纪我国高等教育人才培养质量的大问题。而解决这一问题的最好方法就是使高校的健康教育与体育协同运作。因为健康教育的主要功能是在于增进人的心理健康和适应性,两者的有机结合可促使两者功能互补和优化配置。本文所提出的高校健康教育与体育相互协同运作模式,从理论和实践相结合的操作程序上保证了这一运作过程的顺利完成。

参考文献:

[1]刘清黎. 体育教育学[M]. 北京:高教出版社,1994.
 [2]张楚廷. 论体育的协同效应[M]. 长沙:湖南教育出版社,1993.
 [3]陈文卿. 学校健康教育学[M]. 长沙:湖南师大出版社,1994.
 [4]大学生心理健康工程迫在眉睫[N]. 中国教育报,2000-02-20.
 [编辑:李寿荣]