

# 河北省普通高校健康文化建设现状及发展对策研究

袁金楠<sup>1</sup> 房志斌<sup>2</sup>

1. 河北农业大学经济管理学院; 2. 河北农业大学体育工作部

**摘要:** 文章采用文献资料法、问卷调查法等研究方法,对河北省普通高校健康文化建设现状进行研究。结果表明:河北省普通高校健康文化建设存在的主要问题是:部分高校对健康文化的建设重视程度不够,没有将健康文化建设纳入学校整体发展规划;体育课程缺乏与健康文化的融合,缺少运动健康的理论支撑;高校体育教师健康知识匮乏,没有充分发挥其在健康文化建设中的作用;高校学生对健康文化的认知不全面,不利于形成正确的健康观。建议:进一步加强体育课程建设,推进体育教学改革;重视校园文化建设,营造健康校园文化氛围;加强校园体育设施建设,丰富校园文化生活;重视师资队伍建设和提高教师健康教育水平;加强学生课外体育活动的管理,调动学生参与体育运动的积极性;注重引导学生正确认识运动健康,培养学生科学的健康观。

**关键词:** 河北省;普通高校;健康文化;建设

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.11.110

大学生是我国社会建设的中坚力量,大学生的健康问题是社会关注的焦点。近年来,我国大学生健康状况整体下降,严重影响到社会的可持续发展。《国家中长期教育改革和发展规划纲要》提出,要全面推进素质教育,其中一项重要内容就是要促进学生全面发展,增强学生体质,促进学生健康成长。高校体育作为培养大学生良好行为习惯、塑造大学生健全人格的重要手段之一,在大学生健康教育中起着举足轻重的作用。因此,深入了解当前我国高校健康文化建设现状,对促进我国普通高校健康文化建设具有重要的理论意义和现实意义。

## 一、普通高校健康文化建设的意义

高校健康文化是指在高校教学、科研和管理过程中所形成的具有相对稳定的、独特的价值观念、行为规范以及相应的物质载体的总称。健康文化是高校文化建设的重要内容,其对推动和促进学校精神文明建设具有重要意义。普通高校健康文化是高校办学理念与办学思想的集中体现,是学校教育实践活动的集中反映,是大学生自我发展与健康成长的必然要求。高校健康文化建设有助于促进大学生形成正确的世界观、人生观、价值观,有助于促进大学生形成正确的健康观和良好的行为习惯,有助于增强大学生体质和提高健康水平,有助于培养全面发展的大学生。

(一)有利于大学生形成正确的健康观和良好的行为习惯

高校健康文化建设能促进大学生形成正确的健康观和良好的行为习惯,从而保证大学生的身心健康。大学生具有较强的好奇心,但是又缺乏辨别能力,对新事物、新事物缺乏正确的认知,导致其往往会出现一些不良行为习惯,如:不注重个人卫生、暴饮暴食、吸烟喝

酒等。高校健康文化建设中所倡导的文明礼仪、诚信友善等教育内容能帮助学生养成良好的行为习惯,从而为其健康成长奠定良好基础。另外,高校健康文化建设还能帮助学生形成正确的人生观、世界观和价值观。高校健康文化建设中所倡导的自强不息、勇于拼搏等内容可以帮助学生形成积极进取的人生态度和正确的价值取向,从而为其以后成长为符合时代发展要求的合格人才奠定良好基础。

(二)有利于增强大学生体质和提高健康水平

健康文化是高校健康教育的核心,它不仅对大学生的心理健康产生积极影响,而且对大学生的体质与健康产生直接的影响。高校健康文化是一种具有时代特征、符合大学生身心发展规律和学校教育实际的先进文化。通过建设高校健康文化,可以使学生自觉地加强体育锻炼,养成体育锻炼的习惯,增强体质,提高身体素质。高校健康文化能有效地促进学生心理健康水平的提高。心理健康是指在心理方面是处于一种正常状态或较高水平。心理健康的标准是人在生理、心理、社会等方面能保持相对稳定的状态,不会因外界事物或自身经历而发生较大波动或出现较大混乱。高校健康文化能够引导大学生形成正确的价值导向,提高学生自我控制、自我调节、自我保护的能力。

(三)有利于培养大学生的综合素质

高校健康文化建设以“健康第一”为指导思想,以培养大学生身心健康、全面发展为目的,其对大学生的综合素质培养起到了积极的促进作用。高校健康文化建设能够培养大学生的创新精神和实践能力。创新精神和实践能力是大学生综合素质中非常重要的两个方面,二者相辅相成,相互促进。合作是社会进步和发展的需要,也是当今时代的重要特征之一。健康文化建设能够

在一定程度上促进大学生之间、师生之间、学生与学生之间的交流和沟通，增强合作意识和团队精神。

### 二、河北省普通高校健康文化建设现状

河北省普通高校健康文化建设存在的主要问题是：部分高校对健康文化的建设重视程度不够，没有将健康文化建设纳入学校整体发展规划；体育课程缺乏与健康文化的融合，缺少运动健康的理论支撑；高校体育教师健康文化知识匮乏，没有充分发挥其在健康文化建设中的作用；高校学生对健康文化的认知不全面，不利于形成正确的健康观。

（一）部分高校对健康文化的建设重视程度不够，没有将健康文化建设纳入学校整体发展规划

健康文化是指人们在生活和工作中自觉遵守健康行为准则，并在实践中自觉践行健康行为准则的一种文化。但是，部分高校没有将健康文化纳入学校整体发展规划，没有建立和健全健康文化建设的规章制度。这在一定程度上导致了一些高校体育教学内容安排不合理，体育课与健康教育相脱离，健康知识学习缺乏系统性和科学性。在调研中发现，多数高校没有专门的体育教师负责学生的健康文化教育工作，也没有相应的管理人员进行教学指导和监督。

（二）体育课程缺乏与健康文化的融合，缺少运动健康的理论支撑

在健康文化建设中，学校体育课程与健康文化的融合是一个重要内容。目前，河北省部分普通高校在体育教学中缺少与健康文化融合的内容，缺少运动健康的理论支撑。主要表现在：一是体育课程设置不合理，缺乏与健康文化有关的内容；二是体育课程中缺乏运动健康方面的内容，只是对身体活动的指导；三是部分高校的体育课程教学内容单一，缺少对运动技能和理论知识的教学。在这样的情况下，学生缺乏对运动健康的了解，也不能在运动中养成正确的健康观。

（三）高校体育教师健康文化知识匮乏，没有充分发挥其在健康文化建设中的作用

高校体育教师不仅要传授学生专业的体育技能，还要为学生的身心健康负责，教师应具备健康文化知识。研究发现，有68.2%的体育教师认为健康文化知识是自己必须学习的内容。同时，体育教师在健康文化方面的知识学习方面，有55.4%的教师认为来源于学校相关课程；其次21.3%教师是通过阅读相关书籍了解到相关知识；23.3%的教师通过其他渠道获得的。这也在一定程度上表明了高校体育教师对健康文化的重要性认识不够，没有将其作为一项重要工作来抓。

（三）高校学生对健康文化的认知不全面，不利于

形成正确的健康观

随着高等教育的普及，高校学生对健康文化的认知程度越来越高。但是，调查数据显示，大学生对健康文化的认知不全面，对健康文化的理论知识缺乏系统掌握。同时，大学生在认识和参与体育锻炼时，普遍存在盲目运动的现象。对此，调查显示：高达94.57%的高校学生认为体育锻炼应该根据自身体质和身体情况进行；72.86%的高校学生认为应该根据运动场地、运动器械等因素选择运动项目；而仅有10.43%的高校学生认为应该根据运动目的选择运动项目；同时，高校学生参加体育锻炼时没有按照规定做好热身活动和放松活动。

### 三、河北省普通高校健康文化建设和发展的对策

（一）进一步加强体育课程建设，推进体育教学改革

1. 明确高校体育教学的指导思想和基本原则。在新时期，体育教学指导思想要符合高校体育教学的实际情况，为学校体育改革提供理论依据。教学目标是高校体育工作的核心，应突出培养学生终身体育意识和能力，使他们掌握基本的体育知识、技能，养成良好的运动习惯。

2. 转变高校体育教学观念。教师应牢固树立“健康第一”“终身体育”和“以人为本”等健康教育理念，切实转变教学观念，将学生身心发展、终身体育意识和能力放在首位。改变以教师为中心的传统教学模式，以学生为中心，引导学生学会学习、学会做人、学会生存、学会健体。积极开展课外活动和自主锻炼，不断丰富学生课余生活，使他们在锻炼中不断提高身体素质。

（二）重视校园文化建设，营造健康校园文化氛围

高校体育应重视校园文化建设，开展丰富多彩的健康文化活动，加强健康文化教育。体育活动是学生之间增进友谊、培养集体荣誉感、增强集体凝聚力的重要手段。学校可定期开展各种形式的体育活动，如：组织学生参加各种球类、田径类竞赛；在比赛中培养学生顽强拼搏、团结协作精神和集体荣誉感，增强学生的体质；组织开展各种体育趣味比赛，提高学生的运动技术水平，培养学生健康的生活方式。同时，学校还应充分发挥校园网络、电视媒体等大众传媒的作用，为学生营造一个良好的体育文化氛围，提高他们参与体育运动的热情和积极性。

（三）加强校园体育设施建设，丰富校园文化生活

体育场地和器材是开展体育活动的基本条件，学校应充分发挥自身优势，努力提高办学水平。首先，学校应建立和完善体育场馆设施建设，购置先进的体育设施设备，如篮球场、足球场、羽毛球场等。其次，学校应定期开展各种体育活动，如篮球比赛、足球比赛、拔河

比赛等,让学生在各种活动中锻炼身体。同时,学校应合理安排时间开放体育场馆和操场,让学生有更多的时间参加体育锻炼。最后,学校应充分利用好自身的资源优势,如体育场、体育馆等。这些资源不仅能够满足学生对体育锻炼的需求,还可以为学生提供良好的运动场所。总之,高校应加大资金投入力度和场地建设力度,为学生提供更好的体育运动场所和器材。

#### (四) 重视师资队伍建设和提高教师健康教育水平

首先,高校要重视体育教师的知识结构全面化。体育教师要具备基本的健康知识、运动保健知识、心理健康知识以及预防疾病的知识等。教师在教学过程中,要将这方面的内容贯穿在教学过程中,这样才能更好地为学生进行运动健康教育。其次,高校要积极开展体育教师专业培训。通过多种途径和方式提高体育教师专业素养和教育教学能力。最后,高校要建立健康教育教学奖励机制,以提高教师开展健康教育的积极性,促进教学改革。这有利于增强大学生体育锻炼的自觉性、主动性和积极性,培养大学生终身体育意识。高校应积极开展健康教育研究工作,促进教学方法和手段不断创新,为学生提供更多、更好的健康教育资源。

#### (五) 加强学生课外体育活动的管理,调动学生参与体育运动的积极性

课外体育活动是高校体育教学的重要组成部分,它不仅是学生实现终身体育目标的一个重要手段,也是促进学生掌握体育知识、培养锻炼习惯、形成终身体育意识的一个重要途径。学校领导要把课外体育活动列入议事日程,加强组织领导。各部门要协同合作,相互配合,充分发挥学生社团在课外体育活动中的作用。学校要定期或不定期地对学生组织开展体育活动进行检查和指导,要经常组织一些形式多样、内容丰富、参与面广的课外体育活动。在进行课外活动时,教师要积极引导和鼓励参与各种形式的运动中来。这样不仅可以调动学生参加课外体育运动的积极性,而且可以丰富他们的课余时间,提高他们的业余生活质量。

#### (六) 注重引导学生正确认识运动健康,培养学生科学的健康观

1. 提高高校体育教师的素质。高校体育教师应通过各种方式提高自身的综合素质,使他们能更好地、正确地引导学生,帮助学生树立正确的健康观念,培养学生科学的健康观。

2. 加强对学生的运动健康知识的教育。学校体育教师要用科学的方法对学生进行健康知识教育,让他们了解一些关于健康知识方面的常识,使他们能够自觉地、积极地参加体育锻炼,并掌握科学锻炼身体的方法和手

段。学校要开展各种体育活动,如拔河比赛、跳绳比赛等,在活动中向学生灌输健康理念,让他们了解运动对人体的好处以及运动对心理健康和精神健康的作用,使他们认识到运动与心理、生理健康之间的关系。

#### 四、结语

在高校健康文化建设中,要充分发挥体育教师的主导作用,以课堂教学为主渠道,开展多种形式的课外活动,将运动健康教育与传统体育教学有机结合起来,以科学、全面、正确的健康理念引导学生。在课程设置上要将运动健康教育纳入体育教学大纲中去,在高校体育课中,要有计划、有目的地开展各种运动项目的教学和训练。在课余体育活动中,要坚持“健康第一”的指导思想,以健康教育为核心,把促进学生身心健康作为体育工作的出发点和归宿。把学生的身心健康状况作为评价高校教育教学质量的一个重要标准。全面加强以健康为中心、以促进学生身心和谐发展为目标的高校体育文化建设。此外,积极探索和创新高校健康文化建设的途径和方法,充分利用体育课程和课外活动资源,加强对学生的运动健康教育,注重引导学生正确认识运动健康,培养学生科学的健康观。这是高校体育文化建设可持续发展和培养高素质人才不可缺少的内容。也是社会发展对高校体育文化建设提出的新要求。

#### 参考文献

- [1] 吴芳,陈汝翔.健康中国背景下高校体育文化发展研究[J].体育世界(学术版),2017, No. 771(09): 155-156+152.
  - [2] 周芳.“健康中国”视域下高校体育文化建设路径研究[J].商丘师范学院学报,2021, 37(03): 70-73.
  - [3] 张霞,黎丹.“健康中国”视域下大学体育文化发展路径探究[J].体育科技文献通报,2019, 27(01): 44-45.
  - [4] 左而非,李儒新,曾晓彬等.健康中国背景下校园体育文化建设的创新与实践——以湘南学院为例[J].运动精品,2019, 38(10): 18+20.
  - [5] 祝瑞雪,刘文平.基于《“健康中国2030”规划纲要》高校体育文化重新构建[J].体育世界(学术版),2020, No. 801(03): 129-130.
  - [6] 田野.“健康中国”背景下高校体育文化建设改进研究[J].冰雪体育创新研究,2020, No. 14(14): 18-19.
- 本文为2022年度河北省社会发展研究课题:“健康中国”背景下河北省健康文化建设现状及对策研究(课题编号:20220202242)的研究成果。