

大学生健康教育课程思政的实践路径与体系构建

韩海霞 尼格尔热依·亚迪卡尔 高鹏 王娟

新疆农业大学 食品科学与药学院

摘要: 本文以大学生健康教育课程为载体,探索课程思政的创新实践路径。通过解构课程内容与思政元素的耦合关系,构建“三维五阶”实践模型,将健康观培育、生命教育、社会责任等思政要素融入教学全过程。研究表明,通过案例浸润、情景模拟、实践转化等多元化教学策略,可实现专业知识传授与价值引领的有机统一,为高校公共课程的思政建设提供可复制的实践范式。

关键词: 大学生健康教育; 课程思政; 教学实践; 三维模型

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.10.036

引言

在“健康中国 2030”战略与高校“课程思政”建设双重背景下,大学生健康教育作为培养全面发展人才的基础课程,其育人功能亟待深化。当前高校健康教育存在“重知识传授、轻价值引领”的倾向,亟需通过思政元素的有机融入,实现从生理健康指导到生命意义建构的维度跃升。根据中国青年报社、中青校媒联合丁香医生共同发布的《2020 中国大学生健康调查报告》显示,86% 的大学生表示,在过去一年中出现过健康困扰,表明大学生缺乏系统的健康价值观引导,高校健康教育课程未形成完整的思政育人体系,这为课程改革提出了迫切需求。鉴于此,新疆农业大学为本校大学生开设了“大学生健康教育”公共选修课,旨在通过健康教育提高大学生健康意识以及维护身心健康的各种知识和措施。作为非医学院校开设的健康教育类课程,本校大学生选课积极性很高,可见学生也有增强健康知识的需求,在这种局面下,突破传统健康教育的生物医学模式,构建“健康知识-健康行为-健康价值观”的三阶育人框架,丰富课程思政的学科应用场景,通过新疆农业大学的教学改革实践,形成可推广的课程思政操作范式,助力高校公共课程的育人功能升级。

一、大学生健康教育课程思政的实践价值

(一) 健康素养提升的时代诉求

一项世界卫生组织的调查报告显示,全球居民的健康素养处于较低水平^[1],2020年,我国居民健康素养水平虽然相比以前有所提高,但仍处于较低水平,仅为23.15%^[2]。张悦言^[3]对山西省6所高校大学生的健康状况调查研究结果显示,大学生缺乏运动、睡眠不足、心理问题、饮食不合理问题分别占71%、63%、47%、45%,

不良生活方式比如熬夜、饮食不规律、挑食等是引起大学生体重、血压、体质偏离正常值的最大影响因素^[4]。课程思政的介入,能够从“知-情-意-行”四个层面重构健康教育的育人逻辑,使健康知识转化为内在价值认同。

(二) 课程改革的创新路径

传统健康教育多聚焦于生理指标干预,而课程思政的融入可实现三重突破:(1) 维度拓展:从生理健康延伸至心理、社会适应、道德健康的全维度培养;(2) 模式创新:从知识灌输转向价值引领与行为塑造的协同育人;(3) 主体激活:从被动接受转为主动参与社会健康服务的实践转化。

二、大学生健康教育课程思政的“三维五阶”实践模型

(一) 理论框架构建

基于OBE(成果导向教育)理念,构建以“健康价值观”为核心的三维模型,该模型以OBE理念为基石,强调教育活动应围绕预期学习成果展开,注重学生从知识获取到能力提升、价值塑造的递进式发展。在这一框架下,“健康价值观”被置于核心地位,它不仅是知识传递与能力培养的出发点,更是贯穿整个健康教育的灵魂,旨在引导学生树立正确的健康认知、培养积极的健康行为,同时融入思政元素,将个人健康与社会责任、家国情怀相联结。

(二) 实践阶跃设计

1. 认知建构阶: 思政元素的课程解构

通过“内容分析法”深入挖掘教材中的思政元素,构建《课程思政元素图谱》。例如在“营养与健康”教学中,从“中医食疗文化”切入,结合《黄帝内经》“五

谷为养”的传统智慧，引导学生感悟中华优秀传统文化的深厚底蕴，树立文化自信；在“传染病防治”章节，“运动与健康”教学则关联“全民健身国家战略”，帮助学生认识个人健康与民族复兴使命的紧密联系。

2. 情感共鸣阶：案例浸润式教学策略

采用“双案例对照法”激发学生的情感认同。通过播放援鄂医护人员“方舱读书哥”的视频等正面案例，组织学生探讨健康与理想的关系；同时引入大学生熬夜猝死等反面案例，引导学生反思生命责任。新疆农业大学的教学实践数据显示，该教学方法使学生课堂参与度提升42%，价值观认同度提高35%。

3. 技能转化阶：情景模拟与实践应用

设计“三维实践体系”推动理论与实践结合。校内组织“健康急救情景剧”展演，将急救技能训练与“见义勇为”的道德教育相融合；校外开展“乡村健康科普行”社区服务，让学生在实践血压测量等技能的同时，深化对乡村振兴战略的理解；利用VR技术构建虚拟仿真场景，模拟艾滋病防治等复杂情境，增强学生的社会责任感。

4. 价值内化阶：辩证思维培养机制

价值内化阶注重辩证思维培养，在“运动与健康”等课程内容中设置辩论议题，如“竞技体育优先 vs 全民健康普及”，引导学生探讨健康公平的社会价值；针对“中医养生科学性争议”开展讨论，训练学生运用辩证唯物主义思维方法分析问题。同时要求学生撰写《健康哲学随笔》，促使碎片化知识升华为系统的健康价值观。

5. 社会辐射阶：成果转化与价值延伸

社会辐射阶致力于构建“课堂-校园-社会”的价值延伸链条。编制《大学生健康思政手册》，收录优秀实践案例，实现知识的总结与传承；在世界艾滋病日等节点举办“红丝带宣言”活动，将个人健康理念与人类命运共同体意识相结合；鼓励学生创作健康科普短视频，部分作品累计播放量超10万次，有效推动思政教育成果向社会传播。

三、课程思政的教学实施策略

（一）教学内容重构

大学生健康教育课程通过构建“医学知识-伦理思考-价值升华”三层结构，实现专业教育与思政育人融合。各章节围绕核心目标，采用差异化教学策略，例如，“健康与亚健康”章节，在知识建构层面，课程采用跨

学科整合策略，结合WHO标准，解析健康多维内涵及亚健康评估指标。思政教育巧妙融入“健康生态观”，引导学生认识到个体健康与社会发展的共生关系。教学环节中通过对比分析、健康自测问卷，培养自主健康管理意识。“急救处理知识”章节，在知识建构方面，采用虚拟仿真结合实操，训练心肺复苏等急救技能，在此基础上，以“见义勇为”弘扬生命至上，引导道德与科学决策平衡，教学方法上，模拟复杂急救场景，通过考核认证深化助人价值观。

（二）教学方法创新

1. 文化浸润法

在“饮食健康”教学过程中，文化浸润法通过深度挖掘中华优秀传统文化中的健康智慧，实现传统文化与现代营养学的有机融合。具体而言，课程引入《齐民要术》这一古代农学巨著中关于食疗的记载，系统讲解古人依据食材特性进行疾病预防与身体调养的理念，如书中所述“春宜食粥，以养脾胃”等饮食原则，让学生领略传统食疗文化的深厚内涵。同时，结合二十四节气的气候变化特点，组织学生了解“二十四节气养生食谱”，引导学生理解节气与饮食健康的关联。这种教学方式不仅使学生掌握现代营养学知识，更能在文化传承中增强民族自豪感与文化自信，潜移默化地将健康生活理念与文化认同感相结合。

2. 问题导向法

课程以新疆地区大学生睡眠质量这一具有地域特色的健康问题为切入点，引导学生自主设计调查方案，涵盖问卷编制、样本选取、数据收集等环节。在问卷设计中，学生需综合考虑影响睡眠质量的生理、心理、环境等多因素，结合新疆地区昼夜时差、民族生活习惯等特点设置问题，以此提升学生分析和解决复杂问题的能力。在数据收集过程中，学生深入校园、宿舍进行实地调研，培养科学严谨的研究态度和实事求是的精神。同时，通过对新疆地区大学生睡眠问题的关注，引导学生关注本土健康需求，增强社会责任感与人文关怀意识，实现知识学习与价值塑造的双重目标。

3. 角色扮演法

角色扮演法通过创设“家庭医生”模拟场景，实现专业技能训练与职业伦理教育的协同发展。在教学中，学生分别扮演家庭医生、患者及家属等角色，围绕大学生常见的亚健康、心理压力等问题展开模拟诊疗。“家

庭医生”需运用专业知识进行健康评估、制定个性化健康方案，并与“患者”及“家属”进行沟通交流。在此过程中，学生不仅能强化健康指导、沟通协调等专业技能，还能深刻体会“医者仁心”的职业内涵。当模拟面对患者对疾病的恐惧、家属的焦虑时，学生学会换位思考，理解医疗服务中人文关怀的重要性，从而树立尊重生命、关爱患者的职业伦理价值观，为未来参与健康相关工作奠定良好的职业素养基础。

（三）评价体系优化

评价体系的优化以构建“三维多元”评价模型为核心，全面、科学地评估学生在知识、能力和价值层面的发展。

在知识维度，采用线上章节测验与健康知识竞赛相结合的方式（占比 30%）。线上章节测验基于课程各章节知识点，通过题库随机抽题生成个性化试卷，实时检测学生对医学知识、健康理论的掌握程度，并及时反馈学习效果，帮助学生查漏补缺。健康知识竞赛则以团队或个人为单位，设置必答、抢答、风险挑战等环节，题目融合生活实际与前沿健康知识，如“如何科学应对新型健康谣言”等，激发学生主动学习的积极性，拓展知识深度与广度。

能力维度的评价着重于实践应用能力，由急救技能考核为主（占比 25%）。急救技能考核通过模拟真实急救场景，如心脏骤停、意外创伤等，严格按照国际急救标准，从操作流程规范性、应急反应速度、团队协作能力等维度对学生进行评分，确保学生熟练掌握心肺复苏、止血包扎等关键急救技能。

价值维度的评价依托思政成长档案，该档案包含《健康价值观反思日志》《社会服务感悟》等质性材料（占比 45%）。学生定期撰写《健康价值观反思日志》，记录学习过程中对健康与生命、个人与社会关系的思考，以及思政元素对自身观念的影响；《社会服务感悟》则聚焦社区服务、公益活动中的所见所感，如参与艾滋病防治宣传后对消除歧视、关爱弱势群体的新认识。教师通过深度阅读、批注反馈等方式，全面了解学生的价值观念发展动态，引导学生实现从知识接受到价值内化的升华。实践数据表明，该评价体系显著提升了教学效果，学生的思政认知转化率从 28% 大幅提升至 67%，充分证明了“三维多元”评价模型在促进学生全面发展、落实课程思政目标方面的有效性和创新性。

四、实践成效与反思

“大学生健康教育”课程融入课程思政，促进了学生正确的人生观、世界观、价值观，使学生学习积极性增加，学生平均成绩提高到 85 分以上，并通过海报宣传的形式向广大师生宣传健康知识，表明融入课程思政的课程建设不仅提高了学习效果，还促进了学生为人类健康服务的崇高理念。通过对 386 名学生关于融入课程思政课程建设的调查报告显示，课程满意度从 72% 提升至 91%，88.9% 的学生认为课程增强了文化自信，90.2% 表示愿意参与社会健康服务，90.2% 学生认为课程思政效果良好。

结语

大学生健康教育的课程思政改革，不是简单的要素叠加，而是从知识传授到价值引领的范式转型。通过“三维五阶”模型的实践，该课程已从单纯的健康知识传授，发展为培养“健康体魄+健全人格+社会担当”的育人载体。未来需进一步强化思政元素与专业内容的内在逻辑关联，使健康价值观真正内化为学生的思维方式和行为习惯，为“健康中国”战略培养兼具专业能力与家国情怀的时代新人。

参考文献

- [1] 赵跃媛, 张耀匀, 白雪等. 中国在校大学生健康素养水平的 Meta 分析 [J]. 中华疾病控制杂志, 2016, 20(03): 290-293.
- [2] 赵如婧. 健康素养: 定义、内涵与理论 [J]. 人口与健康, 2021(10): 22-24.
- [3] 张悦言, 郑艳丽. 山西省大学生健康信息素养现状调查研究 [J]. 天津职业大学学报, 2023, 32(01): 54-58.
- [4] 桂勇, 谭林, 尹安瑞等. 实训项目中对高职院校 358 名大学生健康调查 [J]. 现代医药卫生, 2023, 39(09): 1587-1590.

作者简介: 韩海霞 (1979-), 女, 汉族, 甘肃定西人, 博士, 新疆农业大学食品科学与药学院副教授, 研究方向为分析化学及药物分析的教学与科研工作。

基金项目: 2022 年度新疆农业大学教研教改项目“积大云上课程在线平台”功能应用及实践——以公共选修课程《大学生健康教育》混合式教学模式构建为例, (项目编号: 2022SJKF94)。