

基于格林模式下成都市大学生体质健康促进研究

韩孟霖 刘武军 王震 张紫琪

(西南石油大学, 四川成都 610500)

摘要: 新时代下, 提升大学生体质健康已成为高校教育改革的重要方向之一。格林模式作为一种分析诊断方法, 将其应用于大学生体质健康促进研究中, 能够起到显著的积极作用。基于此, 本文将浅析大学生体质健康与格林模式的概念, 以及大学生体质健康的教育学诊断步骤, 并对大学生体质健康促进的路径进行探讨。

关键词: 格林模式; 大学生; 体质健康

大学生是国家发展的重要后备力量, 格林模式为理解大学生体质健康问题提供了新的视角, 而且为制定有效的促进策略提供了理论依据和实践指导。因此, 高校教师应基于格林模式对大学生体质健康问题进行全方位诊断, 从而充分发挥其在大学生健康促进方面的应用价值, 实现有效的大学生体质健康促进精准治理。

一、大学生体质健康与格林模式概述

(一) 大学生体质健康

大学生体质健康是指在校大学生的身体状况、运动能力以及心理健康等方面的状态, 大学生的体质健康不仅关乎其个人的生活质量, 还直接影响着他们学习效率和未来的发展潜能。随着社会的进步和科技的发展, 大学生体质健康面临着新的挑战与机遇。一方面, 现代生活节奏的加快、电子产品的普及, 使得大学生日常疏于体育锻炼, 长时间的久坐让他们的身体素质有所下降。另一方面, 随着社会对心理健康问题的重视, 心理健康也已成为大学生体质健康不可忽视的环节。曾有研究显示, 大学生体质健康普遍存在以下几个方面的问题: 一是体力活动量不足, 缺乏系统的体育锻炼计划, 导致体能下降; 二是饮食结构不合理, 快餐文化盛行, 导致大学生营养不均衡, 身体消瘦或肥胖; 三是缺乏足够的自然户外活动, 这不利于大学生的视力健康和心理健康。因此, 高校应加强对大学生健康促进策略的重视, 以提高大学生的体质健康水平。

(二) 格林模式

格林模式(PRECEDE-PROCEED)是指在制订学习方案之前, 先进行“诊断评估”, 了解不同人群存在的卫生问题及其形成的倾向、促成和强化因素, 进而提出相应的干预措施, 并进行效果评估。这种模型的核心特点是从最后的后果溯源, 首先对能够达到这一目的的多样化的二级目标进行分析, 然后逐渐地达到各个二级目标, 最后达到整体目的。其中包括了一个环环相扣的九个环节。在这些诊断中, 社会学诊断、流行病学诊断和行为学诊断是最具典型意义的。

倾向因素是一种预先决定的行动要素。通过提出行为的原因和动力, 能提高个体对健康行为的预期, 以及个体对新的健康行为的预期。包括但不限于年龄、性别、婚姻状况、受教育程度、家庭收入等, 以及工作、知识、态度、信仰、价值观等方面。促成因素则是指推动响应行为、原因或期望的各种因素。激励个人行为持续、发展或弱化的因素被称为强化因素, 主要受个人所处社会环境、人际关系等方面的影响。

二、大学生体质健康的教育学诊断分析

(一) 社会学诊断

社会学诊断主要关注个体在社会结构中的位置、社会关系以及社会环境对其体质健康的影响。通过深入分析大学生的社会背景、文化传统和社会支持网络, 可以为制定有效的体质健康促进策略提供理论依据。在当前社会背景下, 成都市大学生与全国大

学生一样面临着多方面的社会压力, 这些压力不仅来源于学业、就业, 还涉及人际关系等方面。这些因素可能会对大学生的心理状态和身体健康产生重要影响。例如, 过度的学习压力和社交焦虑可能会导致大学生暴饮暴食、睡眠质量下降, 从而影响身体健康。此外, 家庭环境也是影响大学生体质健康的一个重要社会因素。父母的教育水平、家庭成员之间的互动模式等都可能影响大学生的生活习惯和心理状态。一个和谐稳定的家庭环境有助于构建积极的自我形象, 减少心理压力, 进而促进身体健康。

(二) 流行病学诊断

在大学生体质健康促进研究中, 流行病学诊断通过分析大学生的体质健康现状、影响因素及其分布特征, 可以有效地识别和评估不同大学生中的健康风险, 为制定针对性的健康促进策略提供科学依据。一方面, 应对成都市大学生的体质健康状况进行诊断, 包括但不限于大学生的体能测试结果、身高、体重、BMI等身体测量指标、日常生活习惯, 比如外地大学生是否能够适应成都市辛辣的饮食等, 通过统计分析方法来描绘成都市大学生体质健康的整体水平和特点。另一方面, 应识别影响大学生健康的因素。例如, 年龄、性别等个体因素, 宿舍环境、专业学习等环境因素、体育锻炼频率、饮食结构等行为因素等。通过对这些因素进行识别, 深入探究大学生体质健康差异的根源。

(三) 行为学诊断

行为学诊断是指通过分析学生的日常活动习惯和身体活动水平, 以探讨影响其体质健康的关键因素, 从而制定更为有效的健康促进策略。在生活习惯方面, 不规律作息和缺乏足够的体育锻炼是影响大学生体质健康的主要行为因素之一。比如, 成都是一个美食之都, 许多大学生喜欢油炸、甜品等高热量食品, 过多的摄入不利于他们的体质健康。在社交活动方面, 积极参与集体体育活动或社交运动可有效提升学生的身体活动水平, 促进心理健康和社交能力的发展。但当前许多大学生过度依赖电子产品、减少面对面的社交活动, 这导致他们体质下降、社交技能退化。在自我效能感方面, 良好的自我效能感能够使大学生愿意积极参与体育活动, 并坚持长期的运动计划。这表明提高大学生体育锻炼方面的自我效能感, 对于促进其体质健康具有重要影响。

(四) 教育与组织诊断

教育与组织诊断涉及学校的教育资源配置、课程设置、师资力量, 以及各种组织管理策略, 这些因素共同构成了大学生体质健康教育的基础环境。课程设置方面, 高校必须审视当前体育课程是否能满足当代大学生多样化的运动锻炼需求, 以及是否能够培养学生形成持续参与体育锻炼的习惯。而师资力量更是影响高校体育教育质量的关键因素之一。这要求教师既要具备扎实的专业知识, 又要掌握有效的教学方法, 特别是在激发学生运动兴趣、营造积极的学习氛围方面。在组织管理策略上, 高校与教师应不断探索如何制定合理的激励政策和规章制度, 鼓励学生参与体育

活动。与此同时,还应整合校内外教育资源,为学生提供更多样化、个性化的体质健康促进服务。

三、大学生体质健康促进的路径

(一) 优化大学生体质健康促进政策引领

在社会经济的飞速发展下,大学生的体质健康问题日益受到关注。为了有效地促进大学生体质健康,教师应从政策层面入手,优化现有大学生体质健康促进机制,为大学生提供更全面的健康服务,创造有利于他们体质健康发展的环境。教师应与高校一起细化政策制定,强化政策执行。高校应统筹人力、财力、物力等多方面资源,优化顶层设计,以指导教师科学、系统地开展大学生体质健康的促进工作。在此过程中需要注意,所制定的政策应具有高度可操作性,保证政策的有效落实。比如,成都市高校可以为大学生安排更多体育课时,引入多样化的体育活动,并为大学生提供相对完善、健全的体育设施和器材。同时,教师要向大学生大力宣传激励政策和奖励机制,如设置体育竞赛和表彰优秀运动员等方式,提高大学生参与体育活动的积极性。另外,教师还应建立健全大学生体质健康评价与反馈系统。比如通过每学年的大学生体质健康测试,收集大学生的体质健康数据,并据此分析学生体质健康的现状与趋势。教师根据测试结果,向学生提供个性化的健康指导和建议,帮助他们识别体质健康问题,并制定相应的改善措施。教师还可以利用这些数据对学生进行科学管理,优化体育教学计划和活动安排,以满足不同学生的体育锻炼需求。除此之外,在大学生体质健康促进工作中,家庭的影响力不可忽视。高校应出台相应政策,倡导和鼓励家长参与学生的体质健康管理,比如通过家庭运动实践作业等活动,加强家校联系,形成促进学生体质健康的良好氛围。同时,高校还可以联系成都市体育相关部门,通过举办全市大学生运动会等各类体育活动和健康教育讲座,为大学生提供更多健康促进资源和机会。

(二) 提升大学生体质健康促进学校教育

提升大学生体质健康的关键之一在于加强学校教育,在这一环节中,高校应着力构建全面的体质健康教育体系,形成基于格林模式的集政策支持、课程设置、师资培训及实践活动于一体的大学生体质健康促进机制。首先,在课程设置上,高校教师应拓展体育教学内容。除了传统的项目类体育课程,还可以通过开设特色选修课的方式,增加营养学、心理健康、运动健康等课程,或者利用学生社团开展户外探险活动、运动训练营等,丰富学生的体育活动选择,激发学生对体质健康的兴趣。其次,要不断加强师资队伍建设和培训。高校应为体育教师提供持续的专业培训,包括但不限于最新的体育科学知识、教学方法、心理健康指导等,以提高体育教师的专业水平和教学效果。再者是强化校园体育设施的建设和利用。高校应加大对体育设施的资金投入,结合学校条件增设室内外运动场地、健身器材等,并合理安排体育活动时间,保证学生有足够的机会参与体育锻炼。最后是实施健康评价和反馈机制。一方面,教师应加强对大学生体质健康测试数据的监管力度,从而及时发现并解决大学生的体质健康问题。为此,成都市教育相关部门可以设立相关制度条例,对于虚报、隐瞒学生体质健康测试数据的高校进行相应处罚,以增强大学生体质健康管理的监督效果。另一方面,高校也应将体质健康引入学生的学年评价当中,通过设置评价机制,加强学生对自身体质健康管理的重视程度。通过上述措施的实施,可以有效提升大学生的体质健康水平,从而实现促进大学生体质健康的长远目标。

(三) 完善大学生体质健康促进家庭教育

在提高大学生体质健康的过程中,家庭教育起到了不可忽视的作用。家庭作为个人成长的第一课堂,其对大学生体质健康的

影响深远。首先,要加强家长教育意识。教师可以通过举办线上讲座、科普活动等形式,提升家长对于大学生体质健康重要性的认识。让家长了解到,良好的身体素质是学生学习和生活的基础,鼓励他们积极参与学生的体育活动,营造热爱运动的家庭环境。其次,家长可以制定个性化家庭运动计划。不同大学生的体质特点和兴趣爱好各不相同,家长可以与学生共同制定适合的家庭运动计划。例如,安排定期的家庭户外活动,增加全家人的互动和身体活动量,同时激发学生参与体育的兴趣。与此同时,合理的饮食对于保证大学生的体质健康也至关重要。家长可以指导学生建立健康的饮食习惯,如多吃蔬菜水果,减少高糖、高盐食物的摄入,同时注重膳食多样性和均衡,以确保孩子获取充足的营养支持。再者,家庭教育中的正面鼓励和支持对于孩子坚持体育锻炼非常重要。家长应当倾听学生在体育活动中的想法和困难,给予必要的支持和鼓励,共同制定解决方案。在遇到困难时,利用互联网资源进行解决。例如,家长可以要求学生佩戴智能手环记录运动数据,使用移动应用进行健身指导等,帮助学生更科学地规划和开展体育活动,以逐步提升大学生的体质健康水平。

(四) 拓展大学生体质健康促进文化渗透

通过将体育与文化相结合,可以更有效地激发学生的内在动力,提高他们参与体育活动的积极性。在实践中,教师可以利用互联网平台、社交媒体等现代化传播手段,发布和分享有关大学生健康生活方式的内容,如运动技巧教学视频、健康饮食建议、心理健康指导等。这样可以让学生在日常生活中随时获取到有益于自身健康发展的信息。成都市作为一个现代化城市,其中具有丰富的体育锻炼场所和培训机构,大学生可以选择感兴趣的运动项目进行学习。或者通过学生社团,与其他体育运动爱好者共同进行体育锻炼。另外,高校还要将体育精神融入校园文化建设之中,比如举办体育主题的文化艺术节、在校园内设置体育主题文化长廊或雕塑等,这既能增加学生对体育锻炼的兴趣,又能培养他们体育核心素养。此外,成都市经常举办一些国内外大型体育赛事,教师可以鼓励和支持学生参与体育赛事的志愿服务,让学生在实践中学会如何进行有效的体育推广,也有助于他们认识到体育在促进社会整体健康中的作用。此外,高校还可以定期邀请体育领域的专家学者进入校园,举办关于健康生活方式、运动营养、心理调适等方面的讲座和研讨会。这类活动能够提供给学生更多的知识和视角,帮助他们建立科学的运动观念,让学生在参与中学习运动知识,认识到运动对于身心健康的重要性。

四、结语

综上所述,基于格林模式下大学生体质健康促进的策略不仅涉及政策引领、学校教育、家庭教育和文化渗透的深化落实。还需要高校及教师多措并举,构建一个全方位、多层次的大学生体质健康促进体系,通过不断探索和实践,培养出更多品学兼优、热爱运动、身体健康的新时代大学生。

参考文献

- [1] 李轶璋,李志.大学生体质健康测试数据存在的问题及对策[J].体育科技,2024,45(06):49-52+56.
- [2] 谌晓安,苏金源,李娟,等.基于格林模式的武陵山片区大学生体质状况及影响因素分析[J].体育科技,2023,44(05):44-46+49.
- [3] 刘生田.格林模式下体质弱势青少年体质健康促进研究——以陕西师范大学为例[J].青少年体育,2021,(07):32-33.

基金项目:四川高校哲学社会科学重点研究基地研究生项目,基于格林模式下成都市大学生体质健康促进研究,项目编号:2024SEED04016