

大学生健康教育课程的现状研究

——以重庆市某高校为例

郭逸群

重庆邮电大学创新创业教育学院, 重庆
Email: guoyq2@163.com

收稿日期: 2021年7月5日; 录用日期: 2021年8月3日; 发布日期: 2021年8月10日

摘要

健康教育课程的目的在于引导大学生养成良好的生活习惯, 形成健康的生活方式, 加强心理建设, 提高综合素质。我校开设健康教育课程的时间已有十余年, 但关于课程教学的现状, 以及学生对健康教育课的感受还不得而知。本研究以658名学生为对象进行了课程现状调查。结果表明, 学生对于健康教育课程在课程设置、教学内容、教学方法、教学评价、教师素养、课程效果等方面均表现出较为满意的态度。

关键词

健康教育, 现状, 课程满意度

A Study on the Status Quo of Health Education Course for College Students

—Taking a College in Chongqing as an Example

Yiqun Guo

School of Innovation and Entrepreneurship Education, Chongqing University of Posts and Telecommunications, Chongqing
Email: guoyq2@163.com

Received: Jul. 5th, 2021; accepted: Aug. 3rd, 2021; published: Aug. 10th, 2021

Abstract

The purpose of health education courses is to guide college students to develop good habits, form a healthy lifestyle, strengthen their psychological construction and improve their overall quality.

The health course has been offered in our university for more than ten years, but the current effect of the course teaching and students' feelings about the health education course are not yet known. In the present study, we conducted a survey on the status quo of health education course with 658 students. The results found that students showed a satisfactory attitude toward the health education course in terms of curriculum, teaching content, teaching methods, teaching evaluation, teacher quality, and course effectiveness.

Keywords

Health Education, Status Quo, Course Satisfaction

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

大学生处于身体和心理发展的重要阶段，正经历多种角色的快速转变，而健康的身体和心理是保障他们顺利度过这一阶段的重要基石。然而，众多研究表明我国大学生在健康素养、身心健康等方面均存在不同程度的问题[1] [2] [3]。为引导大学生养成良好的生活习惯，形成健康的生活方式，树立科学的保健意识，提高心理素质，我校积极开设大学生健康教育课程，并将其作为学校卫生工作的重点。我校将健康教育课程作为一门全校必修课，主要采取课堂讲授和社会实践等方式组织教学，包括生理健康教育和心理健康教育两部分。生理健康教育通常是从生理的角度讲授一些基本的健康管理和疾病预防的方法，如感冒、或乙肝、肺结核等具有传染性的疾病。心理健康教育是大学生健康教育的核心，通常是从心理的角度讲授与大学生发展阶段相关的心理现象和预防策略，如自我意识、心理弹性及如何应对焦虑或抑郁情绪等，让学生了解心理健康标准，了解大学新环境和理解心理危机的含义及度过心理危机的相关方法等内容。虽然我校开设此课程的时间已有十余年，但在课程设置、教学内容、教学方法等方面还处于摸索阶段，教学效果也不得而知。因此，本研究以我校 658 名大学生为调查对象，从六个方面(课程设置、教学内容、教学方法、教育评价、教师素养、学生态度)评估我校健康教育课程的现状，目的在于了解我校学生对于健康教育课程的态度，以期为我校及其他同等院校的健康教育课程的改革与发展提供借鉴与参考。

2. 对象与方法

2.1. 对象

采用方便取样的方式在我校选择 5 个班进行健康教育课程现状调查，发放问卷 658 份，实际回收问卷为 658 份，有效回收率为 100%。其中男生为 504 人，女生为 154 人，学生平均年龄为 19.14 岁。

2.2. 方法

本研究中使用的问卷是在田文文所编制的“大学生心理健康教育课程的有效性调查研究问卷”[4]的基础上依据研究目的和我校实际情况进行调整和修改，问卷在经过了专家审阅和预调查后进行正式发放。考虑到学生对实名评价可能有一定的顾虑，因此采用匿名和问卷星线上发放的方式。内容主要包括学生类别信息、课程设置、教学内容、教学方法、教育评价、教师素养、学生态度等方面。

2.3. 数据分析

采用 SPSS 22.0 统计软件对数据进行分析，主要运用到描述统计。

3. 结果

3.1. 课程设置

本研究首先考察了学生对于课程设置方面的看法，主要包括课程开设方式、开设时间、课时数量、以及课程设置方面的满意度。通过分析发现，我校学生中 44.38% 认为健康教育课应该采取必修的、线下授课的方式，其次有 20.06% 学生选择选修的、MOOC 方式，18.54% 学生选择必修的、MOOC 方式，17.02% 的学生选择选修的、线下授课的方式。其次，有 53.19% 的学生认为应该在大一阶段开设此课程，41.95% 的学生认为在大二开设更为合适。再次，有 86.02% 的学生认为该课程当前的课时数量能够满足学生的需求。最后，有 92.71% 的学生对此课程的课程设置持满意态度。

3.2. 教学内容

我校的《健康教育 1》课程总共分为八节内容：心理健康导论、学习心理、自我意识与人格类型、情绪调节、健康管理、常见传染病的预防、心理压力与挫折应对、人际交往。结果发现，我校大学生对于人际交往、情绪调节、自我意识与人格类型，以及心理健康导论等主题印象最为深刻(见图 1)。除却课程已有内容，发现学生们对性心理与恋爱心理、心理咨询、网络与心理健康知识等内容表现出了较为浓厚的兴趣，并表示希望之后的课程新增此类内容(见图 2)。最后，学生们对此课程的教学内容满意度较高，有 94.84% 的学生给出了“满意或很满意”的评价。

3.3. 教学方法

本研究通过四个题目考查了我校学生对于该课程在教学方法方面的认同度、满意度及意见看法。占比 93.93% 的学生认为该课程教学方法的选择能够考虑到大学生的心理特点，贴近学生实际；91.49% 的学生认为该课程教学方法的选择能够调动学生的学习积极性，提高学生的参与度。其次，有较多学生希望在今后的课程中加入心理学实践活动、角色扮演以及团体辅导等方式(见图 3)。最后，有 94.53% 的学生对该课程的教育方法表示满意。

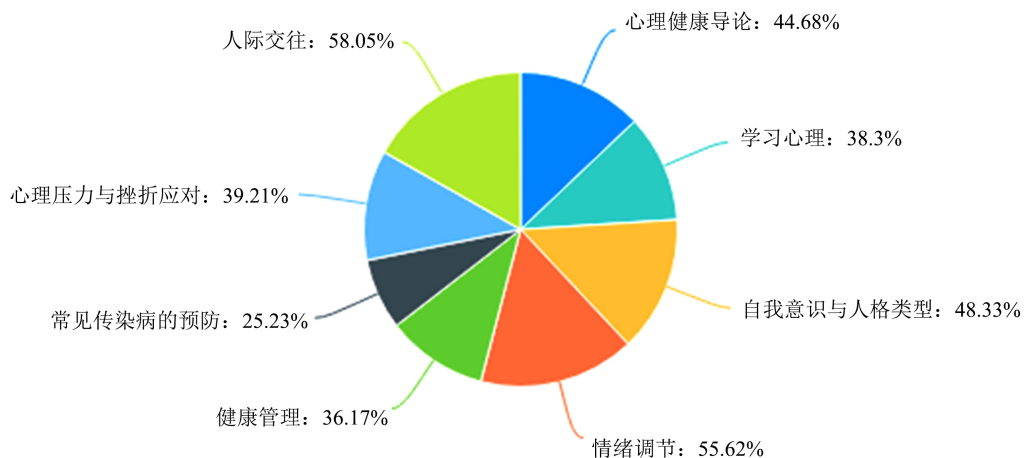


Figure 1. Evaluation of the impression of existing teaching contents

图 1. 现有教学内容印象深刻性的评价

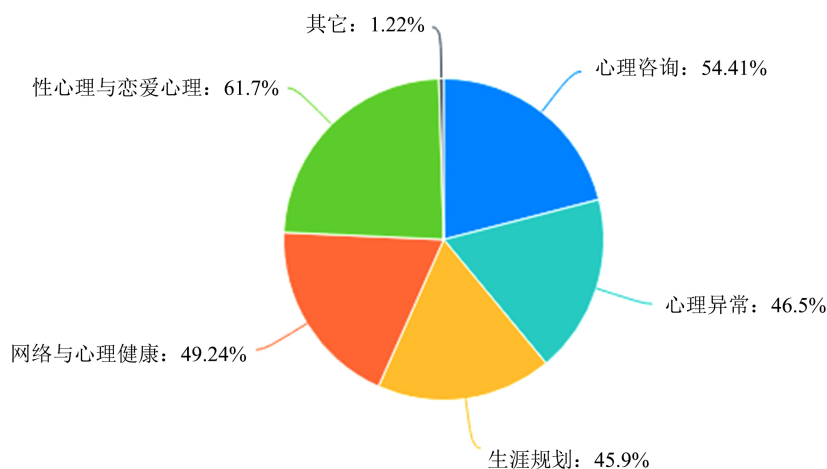


Figure 2. New teaching topics that students hope to add
图 2. 学生希望新增的教学主题

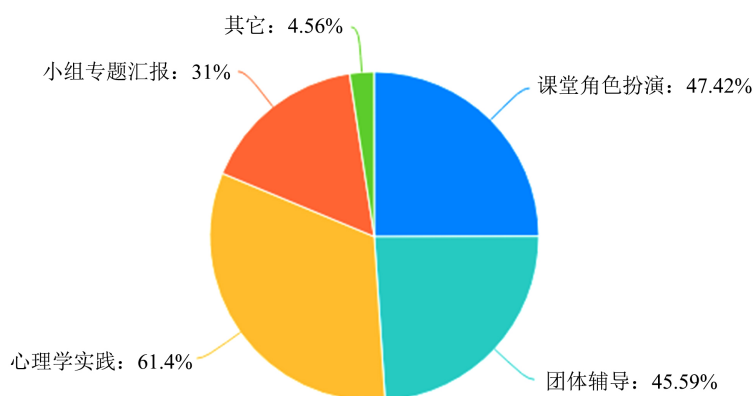


Figure 3. New teaching methods that students hope to add
图 3. 学生希望新增的教学方法

3.4. 教育评价

在调查中发现, 我校大学生倾向于该课程在进行期中或期末考核时应该采取课程汇报(56.53%)或课程论文(47.11%)等形式。并且, 94.23%的学生对此课程的教学评价表现出“满意”或“很满意”的态度。

3.5. 课程教师素养

本研究进一步考查了学生对于该课程的授课老师在专业基础、课堂管理及师德等方面的评价。结果发现, 95.44%的学生对教师的专业能力持肯定态度, 认为授课教师的专业基础扎实, 能够满足学生的知识需求; 96.05%的学生认为授课教师的课堂管理与组织能力运用熟练, 能够保障教学的有效性; 96.65%的学生认为授课教师热爱学生, 具有健全人格且为人师表。可见, 我校学生对该课程的授课教师的总体评价都较高。

3.6. 课程效果

研究考查了我校学生关于健康教育课程对他们自身成长的意义评估, 发现学生认为该课程在帮助他们了解基本的心理健康知识、树立心理健康意识、接纳自我、建立良好人际关系等方面帮助最大(见图

4)。而且，94.23%的学生认为该课程的开设有其一定的必要性和重要性。90.28%的学生愿意在将来继续修读此课程，从而促进自我心理的成长。

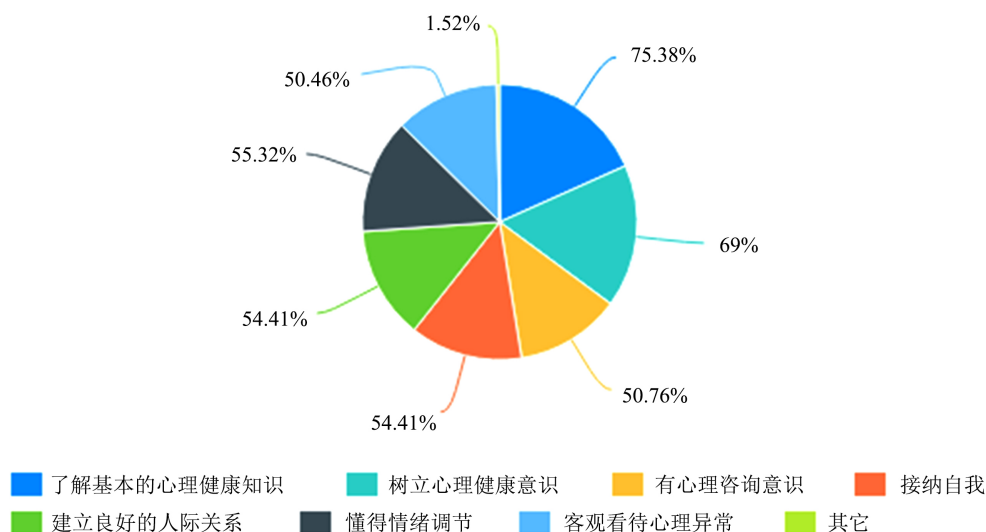


Figure 4. The significance of health education course for student growth

图 4. 健康教育课程对学生成长的意义

4. 讨论

本研究从六个维度进行了该课程的现状调查，发现学生对于本校开设的健康教育课程在课程设置、教学内容、教学方法、教学评价、教师素养、课程效果等方面均表现出较为满意的态度。

在课程设置方面，较大比例的学生认为应该采取线下必修的方式，这说明了学生充分认识到了健康教育的重要性。在之后的课程设置中，在线下教学的同时还可以适当加入 MOOC 的学习，这样不仅促进了资源共享，而且学生教师上课时间也更为灵活，可能会进一步促进教学效果。在教学内容方面，学生对于人际交往、情绪调节等内容印象深刻，这一结果可能与大学生在现实生活中所面临的困惑有关。大学生面临着学习、就业等多重压力，情绪不易稳定，易出现人际交往问题，因此他们更希望通过此课程学习到这些方面的知识。在询问学生希望今后的健康教育课程中加入哪些方面的知识时，超过一半的学生希望加入性心理与恋爱心理等主题的内容。此次研究的调查对象均是刚从紧张的高中生活中步入了氛围较为轻松的大学，他们对于恋爱、性等方面有着无限的憧憬，这也反映了他们生理发育的成熟与情感需要的萌发。因此，在今后的课程设计中，我们要依据大学生的身心发展特点，适当地增加一些关于与大学生情感相关的内容，从而帮助他们更好地度过这一段旅程。

在教学方法方面，尽管学生对现有的教学方法较为满意，但还是有较多的学生希望教师多加入一些心理学实践活动、课堂角色扮演、团体辅导等方式。现在的课程主要以理论知识传授为主，学生缺乏将理论知识转化为实践经历的机会，“实践是检验真理的唯一标准”，我们今后要重视理论与实践的结合。而且，在课程教学中要更多地采取角色扮演、团体辅导等方式，深入地了解学生的内心，帮助其实现心灵上的成长。在教学评价方面，较大比例的学生更愿意采用课程汇报或学术论文等形式。健康教育课的目的就是帮助学生更好地适应大学生活，教会他们接纳自我，实现自我成长，采取这两种方式不仅可以加强学生合作学习的能力，还可以提升他们的学术修养。在教师素养方面，绝大部分学生对自己的授课教师表示满意。这可能是由于我校的心理健康授课教师绝大部分是有着心理学、教育学或医学背景的硕

士或博士，且接受过师德师风方面的培训。可见，学生们对课程的态度也在帮我们进一步明确了健康教育课程改革的方向。

5. 结语

调查发现，学生对于健康教育课程在课程设置、教学内容、教学方法、教学评价、教师素养、课程效果等方面均表现出较为满意的态度，表明有效的健康教育可以帮助学生们增强适应能力，培养积极健康的心态。尽管现状调查结果较为乐观，但开展持续性的大学生健康教育是社会发展的趋势，也是当今时代的必然要求。在未来的高校健康教育过程中，我们要重视基础教育、强化教育、复合式教育的结合，即在课堂授课的基础上，还要营造良好的健康教育氛围，如通过开辟第二课堂或专题讲座、开展健康教育知识竞赛等方式，使学生在潜移默化中提高健康素养，养成健康的生活方式[5]。

基金项目

重庆邮电大学教育教学改革项目“《健康教育1》课程建设质量提升与研究”(项目号: D10112019044)的研究成果。

参考文献

- [1] 郭静, 王秀彬. 北京大学生健康素养现状及健康教育需求分析[J]. 中国学校卫生, 2014, 35(1): 85-87.
- [2] 李洋, 余文颖. 高校大学生身体素质现状及改善建议[J]. 教育现代化, 2019, 6(51): 184-186.
- [3] 管苏. 基于新时代背景的大学生心理现状与危机干预[J]. 科教文汇(上旬刊), 2021(16): 160-162.
- [4] 田文文. 大学生心理健康教育课程的实效性调查研究[D]: [硕士学位论文]. 西安: 西安电子科技大学, 2019.
- [5] 张永科. 中国大学生的健康状况与健康教育[J]. 中国健康教育, 2001, 17(8): 487-489.