

“体医融合”视域下高职体育健康促进课程研究

吴 添

广东松山职业技术学院, 广东 韶关 512126

摘 要: “体医融合”是推进健康中国建设以及深化高职体育课程改革的重要方向。当前高职体育课程存在健康促进功能不足、运动干预缺乏科学指导、课程内容与学生健康需求契合度不高等问题, 本文立足体医融合理念分析健康促进型体育课程建设的现实需求, 构建以健康素养提升为核心、运动能力培养为基础、健康管理能力发展为重点的课程设计框架, 从课程目标、课程内容、教学模式、评价体系及协同保障等方面提出实施路径。研究认为应构建体育、医疗与健康教育协同育人机制, 推进数字技术赋能课程实施, 形成全过程、全周期的健康促进模式, 不断提升高职学生身体素质、健康意识和自主健康管理能力, 为高职体育课程高质量发展提供实践参考。

关键词: 体医融合; 健康促进; 高职体育课程; 课程设计

DOI: 10.64649/yh.jydk.issn3080-2660.202609028

1 体医融合视域下高职健康促进型体育课程建设的理论基础

1.1 体医融合理念对高职体育课程改革的价值引领

体医融合是以健康促进为核心, 将体育锻炼、医学指导、健康教育和疾病预防有机结合的新型健康服务模式, 也是新时代高职体育课程改革的重要发展方向。传统高职体育课程比较侧重运动技能教学和体能训练, 对学生健康风险评估、运动干预以及健康管理的关注存在不足, 已经难以满足健康中国战略背景下高素质技术技能人才培养需求。体医融合理念着重强调以学生健康为中心, 将健康监测、体质评价、运动处方、健康教育等内容融入体育课程的全过程, 实现由“以体育技能培养”为主向“促进学生身心健康全面发展”的转变。该理念推动体育教师和医务人员、健康管理教师协同开展教学工作, 形成“体育+医学+健康教育”的育人格局, 不仅提高课程的科学性和针对性, 还增强学生科学运动意识和自主健康管理能力。对于高职院校来说, 以体医融合理念重构体育课程目标、内容与评价体系, 有利于提升课程育人质量, 促进学生健康素养、身体素质和终身体育意识同步发展, 为健康校园建设和高职教育高质量发展提供重要支撑。

1.2 高职学生健康需求与体育课程建设现状分析

随着生活方式发生变化以及学习压力不断增加, 高职学生在体质健康、心理健康和健康行为等方面展现出新特点, 部分学生存在运动参与不足、体质下降、肥胖率上升等问题, 对科学运动指导和健康促进服务提出更高要求。当前高职体育课程建设虽在不断推进改革, 但仍存在课程目标侧重运动技能培养、健康教育

内容融入不足等问题, 课程实施和学生健康需求之间存在一定差距。部分院校体育课程依旧采用统一教学模式, 缺乏基于学生体质差异的分层教学和精准干预, 体育教学与医疗保健、健康管理之间协同不足, 健康促进功能未得到充分发挥。体医融合理念强调以学生健康需求为导向, 依托健康监测、运动风险评估和科学运动干预, 推动体育课程从“技能训练”向“健康促进”转型, 高职院校应结合学生健康状况和职业岗位特点, 优化课程内容与教学模式, 建立覆盖健康评估、运动干预、效果反馈和持续改进的课程体系, 不断提升体育课程服务学生全面健康发展的能力。

2 健康促进型体育课程的设计框架

2.1 以健康促进为导向的课程目标体系设计

健康促进型体育课程坚持“健康第一、终身受益”教育理念, 以促进身心健康全面发展为核心来构建知识、能力与素养相融合的课程目标体系。课程目标设计要突破传统以运动技能培养为主的模式, 把健康教育、科学运动、疾病预防和健康管理有机融入体育教学的全过程, 形成“健康认知—健康行为—健康能力—健康素养”递进式培养目标。在知识层面要引导学生掌握运动生理、运动营养、运动损伤预防及心理健康等基础知识来增强健康意识, 在能力层面要培养学生科学制定运动计划、实施运动处方和开展自我健康管理的能力以提高科学锻炼水平, 在素养层面要强化终身体育理念和健康生活方式养成从而促进学生形成主动参与体育锻炼、自觉维护身心健康的行为习惯。同时要结合不同专业学生职业特点和体质差异建立分层分类的课程目标体系, 将职业体能训练、慢性病预防、心理健康促进等内容纳入课程目标以实现体育课程与职业发展、健康促进

协同育人,进一步提升高职体育课程的针对性、实践性和育人成效。

2.2 课程内容、教学模式与评价体系的整体构建

健康促进型体育课程需坚持体医融合理念,围绕学生健康需求构建“课程内容—教学模式—评价体系”三位一体课程体系。实现体育教学从单一技能训练向综合健康促进的转变,在课程内容方面,要把运动技能教学跟健康教育、运动营养、心理健康、运动损伤预防、慢性病防控及运动处方等内容有机融合起来,依据学生体质状况和专业特点设置基础模块、专项模块以及健康拓展模块,以此增强课程的针对性和实用性。在教学模式方面,应采用课堂教学、健康监测、实践体验和数字化学习相结合的混合式教学模式,依靠健康管理平台开展体质检测、运动风险评估和个性化运动指导,推动学生主动参与并持续进行锻炼。在评价体系方面要建立过程性评价和终结性评价相结合且多主体参与的综合评价机制,把课堂表现、健康知识掌握、运动技能提升、体质改善以及健康行为养成等都纳入评价内容,充分发挥评价所具有的激励与反馈作用,形成“教、学、练、评、促”一体化的课程运行机制,以此不断提升健康促进型体育课程实施质量和育人成效。研究显示整合体医资源、创新教学模式并建立多元评价体系是提升体育与健康课程质量的重要路径。

3 体医融合背景下健康促进型体育课程的实施路径

3.1 构建体育、医疗与健康教育协同育人机制

在体医融合的背景之下,健康促进型体育课程实施要突破传统体育教学那种单一育人模式,构建起体育、医疗与健康教育多主体协同育人的机制,进而形成资源共享、优势互补且协同发展的健康教育体系。高职院校可以依托体育教学部门、校医院(卫生保健中心)、心理健康教育中心以及健康管理相关专业,建立起跨部门的协作机制,共同开展学生健康评估、运动风险筛查、体质监测、健康咨询以及运动干预等工作,以此实现健康教育贯穿课程的全过程。在课程实施的过程当中,体育教师负责运动技能指导以及运动能力培养,医务人员提供健康监测、运动处方以及运动损伤防护指导,健康教育教师加强健康知识普及和健康行为干预,最终形成多学科协同育人的格局。与此同时要建立学生健康档案与动态健康管理机制,依据体质检测和健康评价结果实施个性化运动

干预,以此不断提升课程实施的科学性与精准性。通过完善协同育人运行机制促进体育教育、健康教育和医学指导深度融合,推动高职体育课程从单纯技能培养向健康促进、疾病预防和终身健康管理转变,全面提升学生健康素养和自主健康管理能力。健康教育研究显示多部门协同和健康促进环境建设有助于持续改善学生健康行为和健康水平。

3.2 实施分层分类的健康促进教学策略

在体医融合理念的指导下,健康促进型体育课程需坚持因材施教原则,要依据学生的体质状况、健康水平、运动能力以及职业特点实施分层分类教学,以此提高课程实施的精准性与实效性。在课程开展之前,要依托体质测试、健康问卷和运动风险评估来建立学生健康档案,把学生划分为健康促进组、体质提升组和重点干预组,进而制定差异化教学目标与运动方案。对于体质良好的学生,可以侧重专项运动技能提升和体能训练,对于体质较弱或者存在慢性疾病风险的学生,应该采用低至中等强度运动干预,强化心肺功能训练、柔韧性训练以及健康行为养成,针对不同专业的学生,还可以结合职业岗位需求开展职业体能训练,以此提高岗位适应能力。依靠智能运动监测设备以及数字化健康平台,动态地跟踪学生运动负荷、体质变化和健康指标情况,及时对教学内容和运动处方做出调整,形成“评估—干预—反馈—优化”这样的闭环管理机制,持续提升健康促进方面的效果,实现体育教学从统一化向精准化、个性化转变。上述策略能够帮助提升学生运动参与度和健康管理能力,增强健康促进型体育课程的育人成效。

3.3 依托数字技术提升课程实施效果

数字技术不断发展为健康促进型体育课程创新提供重要支撑。高职院校要充分利用大数据、人工智能、可穿戴设备和智慧体育平台等数字技术,构建起包含健康监测、运动指导、学习评价和数据反馈的智慧体育教学体系。在课程实施过程中可借助智能手环、运动APP等设备实时采集学生心率、运动时长、运动强度及能量消耗等数据,结合体质检测结果生成个性化运动处方以实现科学指导与精准干预。同时依靠线上线下融合教学模式建设数字化课程资源库,丰富微课、运动视频、健康知识和虚拟实践等学习资源以增强学生自主学习和持续锻炼能力。教师可借助教学数据分析学生学习过程和健康变化情况并及时优化教学内容和运动方案,形成“数据采集—分析诊断—精准指导—效果评价”的闭环管理模式。数字技术与体医融合理念深度融合不仅能提高课程教学效

率和健康促进效果,还可推动高职体育课程朝智慧化、精准化和个性化方向发展并为学生终身健康管理提供有力支持。

4 健康促进型体育课程实施保障与持续优化

4.1 完善师资队伍、资源平台与制度保障

健康促进型体育课程要高质量实施离不开完善保障体系。高职院校要加强复合型师资队伍建设和推动体育教师系统学习运动医学、健康管理、运动康复等相关知识,不断提升体医融合教学方面的能力,同时建立体育教师、校医、健康管理教师及行业专家共同参与的协同教学机制,以此增强课程实施的专业程度。依托智慧校园平台整合体质监测、健康档案、运动指导和课程资源,建设集教学、评价、健康管理于一体的数字化资源平台,从而实现学生健康数据动态管理和教学资源共享。此外还应完善课程建设制度,把健康促进理念纳入体育课程标准、教学评价和质量监测体系,建立课程运行、师资培训和经费保障等长效机制,为健康促进型体育课程持续优化和体医融合深入实施提供制度支撑。

4.2 建立课程实施效果监测与持续改进机制

建立科学且完善的课程实施效果监测与持续改进机制,是保障健康促进型体育课程高质量运行的重要环节。高职院校要坚持结果评价

和过程评价相结合,围绕学生健康素养、体质水平、运动能力、健康行为及课程参与度等指标,构建多维度的课程评价体系。依托智慧体育平台和学生健康档案,动态采集体质监测、运动负荷、课堂表现及健康管理等数据,定期分析课程实施成效以及时发现课程建设中的薄弱环节。同时建立教师、学生、医务人员和行业专家共同参与的评价反馈机制,依据评价结果及时调整课程目标、教学内容、运动方案和评价方式,形成“监测—反馈—改进—再评价”的持续优化闭环,不断提升课程实施质量和健康促进效果,推动体医融合理念在高职体育课程中的常态化应用与持续发展。

5 总结

体医融合给高职体育课程改革提供了新理念支撑与实践方向。构建健康促进型体育课程要坚持健康第一的理念,突出体育、医学和健康教育之间的深度融合,优化课程目标、教学内容、组织方式以及评价体系,形成覆盖健康评估、科学运动、健康干预和持续管理的课程实施模式。同时要健全多方协同育人机制,加强数字化平台建设和师资队伍的培养,不断提升课程实施的质量。未来高职院校要持续深化体医融合实践,增强学生健康素养、运动能力和自主健康管理能力,促进学生全面发展并为培养高素质技术技能人才提供健康保障。

参考文献:

- [1] 林秋."体医融合"理念下高校公共体育教学改革策略研究[J].冰雪体育创新研究, 2024(9):46-48.
- [2] 曹磊 葛新."体医"融合视域下我国健康教育融入学校体育的路径[J].体育学刊, 2022, 29(4):5.
- [3] 李鹤.体医融合背景下的体育与健康课程创新研究[J].Modern Education Exploration, 2025, 6(7).DOI:10.37155/2717-5561-0607-4.
- [4] 蒋泉宁.体医融合视角下体育课程对高职护理专业学生的健康促进作用[J].当代体育科技, 2024, 14(6):164-167.

作者简介: 吴添(1997.11—),男,汉族,广东韶关人,硕士,研究方向:足球教学与训练理论。

项目信息: 2024年度广东松山职业技术学院校级质量工程支持"“体医融合”视域下基于运动康复需求的高职体育课程设计与实施研究"(编号:2024JYJG05)成果。