

基于健康生活向度的《基础营养学》课程思政绩效评价

夏明*, 李诗慧, 张学芸

浙江中医药大学药学院, 浙江 杭州

收稿日期: 2024年8月7日; 录用日期: 2024年9月6日; 发布日期: 2024年9月14日

摘要

目的: 以马克思主义哲学中意识形态与生活方式的相关性的认识为基础, 探索一种《基础营养学》课程思政实施效果的评价办法。方法: 选取某医学院校非医学类专业一年级学生为研究对象, 分2个班级列为干预组(55名)和对照组(49名)。干预组和对照组的《基础营养学》课程均依照教学大纲要求授课, 但是干预组将健康文明的生活方式的养成作为课程思政目标, 在授课时增加了社会主义核心价值观中与“文明”相关的内容。使用主观健康态度认识和客观健康行为结果评估的方法, 对比两组学生在课程结束后健康生活向度的变化。结果: 课程开始前, 两组学生的健康素养无显著差异, 课程结束后两组学生的考试成绩也没有差异($p > 0.1$), 但是健康生活方式的评估结果显示干预组平均分为70.51, 对照组平均分为65.86, 差异显著($p < 0.05$)。具体地, 健康生活方式各指标中, 干预组心理健康平均分为24.00, 对照组为22.57, 差异极显著。结论: 通过对大学生健康生活向度的评估, 可以间接地反映课程思政的实施绩效。

关键词

生活向度, 基础营养学, 生活方式干预, 生活方式文明, 课程思政

The Evaluation of Ideological and Political Education in the “Fundamental Nutrition” Course from the Perspective of Life Orientation

Ming Xia*, Shihui Li, Xueyun Zhang

College of Pharmaceutical Science, Zhejiang Chinese Medical University, Hangzhou Zhejiang

Received: Aug. 7th, 2024; accepted: Sep. 6th, 2024; published: Sep. 14th, 2024

*通讯作者。

文章引用: 夏明, 李诗慧, 张学芸. 基于健康生活向度的《基础营养学》课程思政绩效评价[J]. 创新教育研究, 2024, 12(9): 499-504. DOI: 10.12677/ces.2024.129650

Abstract

Object: The study explored the evaluation approach of ideological and political education in the “Fundamental Nutrition” course based on the theories of life orientation and Marxism ideology. **Method:** The freshmen from non-medical majors in a medical school were investigated. One class of freshmen (n = 55) was treated as intervention group, and the other class (n = 49) was treated as control group. Both groups were taught following the syllabus of “Fundamental Nutrition”, while the content of civilization in socialist core values was added into the teaching for the intervention group. Also developing a healthy and civilized lifestyle was included as the teaching goal for the intervention group. The subjective healthy lifestyle attitude and objective healthy lifestyle behavior was utilized as the evaluation tools to measure and compare the changes of life orientation before and after the course. **Results:** Before the course, two groups of students had no significant difference in terms of their healthy lifestyle attitude and behavior. After one semester, and the end of the course, two groups had no significant difference in their examination marks ($p > 0.1$). However, there were significant differences in two groups’ life orientation evaluation ($p < 0.05$), as the means of intervention group and control group were 70.51 and 65.86 respectively. Specifically, the score of mental health of intervention group equaled 24.00, and the one of control group was 22.57, which indicated a great difference between two groups. **Conclusion:** Evaluation of the life orientation offered an alternative approach to measure the effectiveness of ideological and political education in the “Fundamental Nutrition” course.

Keywords

Life Orientation, Fundamental Nutrition Course, Life Style Intervention, Civilized Lifestyle, Ideological and Political Education in Curriculum

Copyright © 2024 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

生活向度是意识形态在日常生活中的具体体现，表现为价值观融入到社会生活中后转化而成的情感认同和行为习惯。马克思曾指出：“不是意识决定生活，而是生活决定意识”[1]。主流意识形态必须深入到现实生活中，才能从理论形态向实践形态转化[2]。以社会主义核心价值观为指导的生活向度，是社会主义意识形态在大众传播和日常生活中的表达[3]。自《关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见》印发以来，许多高校都将社会主义核心价值观的培育，作为课程思政的主要取向。但就其中促进国民健康文明素质形成的目标而言[4]，受限于课程性质和内容[5]，思政融入时偏重理论，实践课相对较少，不能很好地联系大学生日常生活，发挥引导生活向度的作用。

生活方式与意识形态的关系密切。大学生的思想和行为，对于生活方式的选择，可以体现先进的观念引领作用和对核心价值观的内在认同。习近平总书记指出：一种价值观要真正发挥作用，必须融入社会生活，让人们在实践中感知它、领悟它，要注意把我们所提倡的与人们日常生活紧密联系起来，在落细、落小、落实上下功夫[6]。《基础营养学》是关注普通人饮食营养与健康关系的科学，饮食健康是健康文明素质的组成部分之一。相对于很多专业课程而言，《基础营养学》与生活实际的联系更加紧密。从大学生可以身体力行的饮食生活和健康文明实践入手，可为大学生核心价值观的教育提供了一种新的

思路[7]。

课程思政的效果评价不同于传统的课程评价,但从现有成果看,课程思政实施效果评价的研究远不及课程思政内涵解释、概念辨析、问题探讨和对策思考等研究[8]。很多高校都将培养方案、经验总结和示范课程等作为课程思政建设成效的验收依据。然而,完美的课程思政方案不等同于学生就能接受,评估中由于“对象缺席”,直接的显性材料都很难真正代表学生发展与立德树人效果[9]。

评价大学生外在的日常生活行为,比评估内在的意识形态、价值取向要容易得多。健康文明生活方式的形成,体现了先进文化,是社会主义核心价值观课程思政的目标。因此,用学生健康生活向度变化,即对自身健康主观态度认识的变化,和客观健康行为结果的变化来评估课程思政的教学效果,评价方式就更加科学[10]。由于日常饮食健康行为的可评估性,故融入社会主义核心价值观的《基础营养学》教育,为探索课程思政教学效果的评价方法,提供了优良的素材。本研究以大学生健康生活向度为切入点,探索《基础营养学》课程思政实施绩效的评估方法。

2. 对象与方法

2.1. 对象

在某医学院校 2021 级修读《基础营养学》课程的同一专业(非医学专业)一年级学生中选取 4 个班级,在课程开始前,并获学生知情同意后,请学生分别填写卫健委《全国居民健康素养监测调查问卷(2015 版)》(以下简称“2015 版问卷”),而后选取 2 个班级为干预组(A 组),2 个班级为对照组(B 组),要求两组学生的“2015 版问卷”调查结果、入学成绩和人口学特征均无显著差异。班级中不愿参加调查的学生仍跟班授课,但不需要填写任何问卷,得 A 组 55 人, B 组 49 人。

2.2. 方法

2.2.1. 调查工具

采用《大学生健康生活方式自测与评估软件 V1.0》(著作权登记号 2021SR1320582,以下简称“评估软件”)中携带的测量模块对身体健康状况和生活方式进行评分。该测量模块由四个部分组成,分别是身体基础数据(身高、体重、皮褶厚度等),饮食习惯,健康观念和心理健康,其中第一部分为填空题,后三个部分为单项选择题构成的评估量表。总分 100 分,其中身体基础数据评分 10 分,其余三个部分各 30 分。评估量表的设计参考了文献[11] [12],并引用了 2015 版问卷中与健康生活方式和饮食营养相关的部分题目,删除了关于“成瘾物质”和“性行为”方面的题目,经预防医学领域的专家审核,内容上不涉及任何伦理问题。对高年学生的预调查显示,后三部分评估量表的内部一致性良好,Cronbach's α 系数为 0.85。

2.2.2. 干预方法

A、B 两组学生的《基础营养学》授课均依照教学大纲要求开展,但对 A 组学生授课时,强化了核心价值观中与“文明”相关的内容,以求实现知识传授与价值引领。把养成健康文明的生活方式作为课程思政的主要目标,让学生认识到:积极向上的生活态度,健康文明的生活方式,体现了对科学的尊重和对国家、民族的责任感[13]。

在理论教学上,发掘与课程思政相关的素材与融合点。例如,用现代营养学知识解读饮食养生传统,加强文化自信;阐述营养素的发现史,培养科学精神;比较中西方的膳食结构,发现中国人饮食生活方式的先进性;讨论食品安全问题,提倡诚信与法治。让学生在学习中领悟到中华饮食文明中包含的人文关怀与科学精神。

在实践教学上, 强调具身认知和具身实践。具身理论认为学习过程需要身体的参与, 通过感官体验和身体力行来加深对知识的理解[14]。具体操作分为两部分, 第一是学生评估自身的营养状态, 在教师指导下提出改进方案, 调整日常饮食习惯来促进健康。第二是职业素养教育, 让学生参与到社区健康服务工作中, 帮助公众解决营养问题, 倡导敬业和友善。

在教学评价上, 坚持学习知识技能与养成健康生活方式的统一[15], 在形成性评价中设置一定权重, 借助自评和互评打分, 评价学以致用能力。

2.2.3. 评价与统计

在课程开始前, 使用“2015 版问卷”对两组进行测评, 已证实两组的测评得分无显著差异。课程进行至期末时, A、B 两组分别用“评估软件”进行评分, 结果使用 Excel 软件作差异显著性分析。

3. 结果

3.1. 整体对照

对照课程开始前“2015 版问卷”和课程结束时“评估软件”中重复题目的得分情况, 经过一个学期的教学, 两组学生的健康素养均有很大改善。但是“评估软件”的测评显示, A 组的提升更加显著, 在随后的课程考试中, A、B 两组的笔试成绩没有差异(表 1)。

Table 1. Evaluation results and written test results of “evaluation software”

表 1. “评估软件”测评结果和笔试成绩

组别	评估得分	p	笔试成绩	p
A 组	70.51	0.01	78.89	0.80
B 组	65.86		79.01	

3.2. 分类对比

“评估软件”的分类得分如表 2 所示, 两组学生的基础数据无明显差异, 即两组学生的健康状况实际没有差异。整体测评结果的差异, 主要是由饮食习惯、健康观念、心理健康三个方面造成的, A 组的饮食习惯和健康观念均比 B 组有一些优势($p < 0.1$), 极显著差异($p < 0.01$)体现在心理健康上, A 组明显优于 B 组。具体到评估软件中的题目, 饮食习惯中差异最显著的是三餐的能量分配, A 组的能量分配更符合《膳食指南》, 而 B 组中不吃早餐的比例较高(27%); 健康观念的差异中最显著的是日常锻炼, A 组能坚持每天锻炼的比例远高于 B 组; 心理健康上, A 组学生更善于发现和体会日常生活中的美好。

Table 2. Evaluation results of healthy lifestyle

表 2. 健康生活方式的评估结果

组别	基础数据		饮食习惯		健康观念		心理健康	
	平均值	p	平均值	p	平均值	p	平均值	p
A 组	7.38	0.51	21.16	0.07	16.25	0.06	24.00	0.00
B 组	7.13		19.73		14.98		22.57	

3.3. 性别对比

无论是组内比较(表 3), 还是组间比较(表 4), 健康生活方式的评分与性别没有明显的关联性。但是单独考虑身体基础数据的评分, 男生(6.89)低于女生(7.31), 存在差异($p = 0.02$)。

Table 3. Gender subgroup score within the same group
表 3. 组内分性别评分对比

组别	总分平均值		p
	男	女	
A 组	71.70	70.24	0.63
B 组	64.63	66.10	0.66

Table 4. Gender grouping scores between groups
表 4. 组间分性别评分对比

性别	总分平均值	p
男(n = 18)	68.56	0.90
女(n = 86)	68.27	

4. 讨论

健康教育对提高健康素养、促进健康行为养成果值得肯定[16]。从“知识、态度、行为”模型来看，基础营养学知识的提升，可以改变个人的健康行为。在课程结束时，A、B 两组的期末笔试成绩没有显著差异，且两组的健康生活习惯均有明显改善，但以 A 组的行为改善更加明显。这是由于一些大学生存在“知行不一”，明知某些饮食习惯不健康，但是不愿意改变，这时基于价值的教育在塑造学生行为和生活方式中的重要性就体现出来[17]。核心价值观的融入教学后，提倡在身体力行的实践中体验、验证知识，对于大学生健康行为养成起到了加成作用。

健康生活方式对身体素质的改善是长期的过程，课程思政在短期内对于大学生身体素质的影响是有限的，A、B 两组的身体素质差异不显著。但是对于健康生活向度的构成因素——饮食习惯、健康观念和心理健康的影响是显著的。干预组的学生普遍认识到，个人的健康并非完全的个人事务，保持自身的健康体现了对家庭、团队、国家的责任感。因而在饮食习惯上更加自律；在健康行为上更乐于参加体育锻炼；在心理上表现为“有明确的人生价值观和生活目标，并能为之奋斗”。有研究认为，身体形象作为身体自我的下位概念，当个体对自己身体各方面特征与理想意象达成一致，就会产生满足感与愉悦感，从而推动习惯的改变[18]。但本研究显示，在身体素质的改变实现之前，生活方式的差异已然形成。印证了“人的生活方式是受价值观指导的，因此，价值观念体系的转换，也是生活方式变革的基本动力和思想基础”[19]。虽然短期内课程思政对大学生身体素质的影响有限，但对健康生活向度的构成因素——饮食习惯、健康观念和心理健康——有显著影响。此外，受到大众视觉媒体的影响，女生为追求苗条和自我身体形象，通常会更加注重饮食和体育，因而健康教育的影响会更加突出[20]。但在本研究中，《基础营养学》课程思政，对于男女生的影响没有太大差异。这可能是样本自身的特点造成的，医学院校女生较多，且有体育锻炼的风气，故女生的身体数据评分也在整体上优于男生。

5. 结论

大学生饮食生活方式的选择，依赖于价值观的认同，并且以价值观为指导，通过对大学生健康生活方式的评估，可以间接地反映课程思政的实施绩效。健康教育能够提高健康素养并促进健康行为的养成。大学生科学、文明、健康的生活方式的培养，要坚持以社会主义核心价值观为引领。通过融入核心价值观课程思政，提倡在实践中体验和验证知识，对大学生健康行为的养成起到了加成作用。

基金项目

浙江中医药大学“最美中医药”课程思政教学研究中心教学专项“基于健康生活向度的《基础营养学》课程思政实施效果评价研究”；“营养学课程群广域思政教学团队”。

浙江省高等教育学会 2021 年度高等教育研究课题“基于具身理论的《基础营养学》课程思政教学改革研究”(KT2021084)。

参考文献

- [1] 中共中央编译局. 马克思恩格斯文集(第 1 卷) [M]. 北京: 人民出版社, 2009: 512-516.
- [2] 潘玉腾, 陈赵阳. 大学生践行社会主义核心价值观的日常生活向度[J]. 思想理论教育导刊, 2015(8): 65-68.
- [3] 何红连. 论社会主义意识形态大众传播的日常生活向度[J]. 攀登, 2018, 37(6): 24-29.
- [4] 徐辉. 社会主义核心价值观内容解读之“文明” [J]. 思想政治教育研究, 2014, 30(5): 55-57.
- [5] 杨维. 大学生社会主义核心价值观培育——以大学生日常生活为切入点[J]. 广东石油化工学院学报, 2021, 31(5): 8-11.
- [6] 袁勃, 赵纲. 把培育和弘扬社会主义核心价值观作为凝魂聚气强基固本的基础工程[N]. 人民日报, 2014-02-26(1).
- [7] 李刚, 徐爱斌. 健康饮食视域下的新时代青少年核心价值观教育[J]. 食品工业, 2021, 42(3): 461.
- [8] 伍强瑞, 柯心. 回顾与展望: 高校“课程思政”实施效果评价的研究述评[J]. 高教学刊, 2021, 7(25): 168-172.
- [9] 段云华. 高校“课程思政”实效评价体系构建[J]. 湖北经济学院学报, 2021, 18(11): 105-107.
- [10] 宋素娟. 课程思政教学有效性评价文献述评[J]. 科学咨询, 2021(7): 91-92.
- [11] 张绍兴, 郭涵. 天津市大学生健康行为与健康水平评估[J]. 心理学进展, 2017, 7(9): 1089-1095.
- [12] 王冬. 大学生健康生活方式评价量表研制及初步应用研究[D]: [博士学位论文]. 广州: 南方医科大学, 2009: 152.
- [13] 夏明, 徐婕, 管婧婧. 基于具身理论的基础营养学课程思政实践[J]. 卫生职业教育, 2021, 39(21): 21-23.
- [14] 范文翔, 赵瑞斌. 具身认知的知识观、学习观与教学观[J]. 电化教育研究, 2020, 41(7): 21-27, 34.
- [15] 褚世伟. 疫情防控常态化视域下增强高校思政课亲和力与针对性的反思[J]. 教育探索, 2020(11): 66-70.
- [16] 郭凌云, 关凤彬. 多元化健康教育促进大学生体育锻炼行为的效果评价[J]. 中国学校卫生, 2021, 42(1): 50-53, 57.
- [17] Acheson, K., Bhuyan, D., Brewster, L., Burgess, J., Dirks, J., Grande, S., et al. (2023) Demonstrating the Value of Values-Based Education. In: Lovat, T., Toomey, R., Clement, N. and Dally, K., Eds., *Second International Research Handbook on Values Education and Student Wellbeing*, Springer International Publishing, 147-174. https://doi.org/10.1007/978-3-031-24420-9_8
- [18] Gilchrist, J.D., Pila, E., Castonguay, A., Sabiston, C.M. and Mack, D.E. (2018) Body Pride and Physical Activity: Differential Associations between Fitness- and Appearance-Related Pride in Young Adult Canadians. *Body Image*, **27**, 77-85. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.010>
- [19] 康秀云. 二十世纪中国社会生活方式现代化解读[M]. 北京: 中共党史出版社, 2007: 117.
- [20] 胡春梅, 李方珍, 余姝伶. 中等职业学校学生吸烟、饮酒、赌博与冲动性、感觉寻求的关系[J]. 现代预防医学, 2017, 44(20): 3753-3756.